

STRAH PRED OCENJEVANJEM

PSIHOLOGIJA
Raziskovalna naloga

TEVŽ PAPIČ

9. razred

Mentorica: Slavica Škerjanec

Somentorica: Maja Zelič

2022

KAZALO

POVZETEK	1
1. TEORETIČNI UVOD	2
1.1. ČUSTVA.....	2
1.2. DELITEV ČUSTEV	2
1.3. STRAH	2
1.4. DELITEV STRAHU.....	3
1.4.1. NAUČENI STRAHOVI	3
1.4.2. RAZVOJNI STRAHOVI.....	4
1.4.3. SOCIALNA ANKSIOZNOST	4
1.5. FOBIJE.....	5
1.6. VRSTE FOBIJ IN NJIHOV NASTANEK	6
1.6.1. ENOSTAVNE FOBIJE	6
1.6.2. KOMPLEKSNE FOBIJE.....	6
1.7. STRAH PRED ŠOLO	7
1.8. ZMANJŠEVANJE IN ODPRAVLJANJE STRAHU PRED ŠOLO	8
2. PROBLEM IN CILJI RAZISKOVALNE NALOGE.....	9
3. HIPOTEZE	9
4. METODOLOGIJA.....	10
4.1. RAZISKOVALNI VZOREC	10
4.2. PRIPOMOČKI PRI RAZISKAVI	10
4.3. POSTOPEK RAZISKOVANJA	11
5. REZULTATI IN INTERPRETACIJA HIPOTEZ	11
5.1. HIPOTEZA 1: DEKLETA POGOSTEJE OBČUTIJO STRAH PRED OCENJEVANJEM KOT FANTJE	11
5.2. HIPOTEZA 2: GIMNAZIJCİ OBČUTIJO VEČ STRAHU KOT OSNOVNOŠOLCI.....	14
5.3. HIPOTEZA 3: UČENCI MED USTNIM OCENJEVANJEM ALI GOVORNIM NASTOPOM OBČUTIJO VEČ STRAHU KOT MED PISNIM OCENJEVANJEM..	15
5.4. HIPOTEZA 4: UČENCI 4. RAZREDA NAJPOGOSTEJE OBČUTIJO STRAH PRED OCENJEVANJEM ZARADI JEZE STARŠEV	17
5.5. HIPOTEZA 5 : GIMNAZIJCİ POGOSTEJE OBČUTIJO ZNAKE STRAHU PRED OCENJEVANJEM KOT ČETRTOŠOLCI	19
5.6. HIPOTEZA 6: MLADOSTNIKI (8. IN 9. RAZRED IN GIMNAZIJA) NAJPOGOSTEJE OBČUTIJO STRAH, ZARADI JEZE STARŠEV V PRIMERU SLABE OCENE.....	21
5.7. HIPOTEZA 7: UČENCI IN DIJAKI NAJPOGOSTEJE PREMAGAJO STRAH PRED OCENJEVANJEM TAKO, DA SE NANJ BOLJE PRIPRAVIJO.....	22

6. ZAKLJUČEK IN SKLEPI.....	24
6.1. UPORABNOST PRIDOBITVE.....	26
6.2. PREDLOGI IZBOLJŠAV.....	26
7. VIRI IN LITERATURA.....	27
8. PRILOGE	28

KAZALO PRILOG

Priloga 1 - ANKETNI VPRAŠALNIK	28
--------------------------------------	----

POVZETEK

V raziskovalni nalogi sem se usmeril na proučevanje čustev, različnih vrst strahov in fobij, podrobneje pa sem raziskal strah pred ocenjevanjem med mladimi v osnovni šoli in dijaki v gimnaziji. Ugotovil sem, da je strah pred ocenjevanjem med mladimi zelo pogosto prisoten, izraziteje pa se z njim soočajo dekleta.

Raziskovalno nalogo sem razdelil na dva dela. V prvem teoretičnem delu sem s pomočjo različne literature opredelil čustva, njihovo delitev in se podrobneje poglobil v strah, vrste strahov, fobije in oblike fobij. V nadaljevanju sem se posvetil osrednji temi naloge, strahu pred ocenjevanjem, njegovemu nastanku in simptomom, s katerimi se odraža.

V drugem empiričnem delu sem s pomočjo anketnega vprašalnika pol zaprtega tipa preveril trditve povezane s strahom pred ocenjevanjem, simptomi strahu, doživljanje strahu pri različnih oblikah ocenjevanja in pri posameznih šolskih predmetih.

Ugotovil sem veliko zanimivih stvari, med drugim tudi to, da prisotnost strahu pred ocenjevanjem s starostjo narašča, najpogosteje pa se pojavi pri predmetu matematika.

Ključne besede: čustva, strah, fobije, mladostniki, strah pred ocenjevanjem

1. TEORETIČNI UVOD

1.1. ČUSTVA

Čustva ali emocije so procesi, ki izražajo človekov vrednostni odnos do zunanjega sveta ali do samega sebe (Kompore, Stražišar in Dogša, 2009).

Čustvo lahko razumemo kot sprožilec, ki v nas vzbudi potrebo po določeni akciji. V svoji surovi obliki je čustvo naš nagonski odziv na določeno situacijo.

Čustva doživljamo že vse od rojstva, vendar jih sprva ne moremo v celoti zaznati in določiti. Občutimo jih kot prijetno ali neprijetno splošno vzburjenje (ugodje ali neugodje). Že v prvih mesecih življenja se začnejo oblikovati osnovna čustva, kmalu za njimi pa tudi bolj kompleksna (Slovar čustev, b. d.).

V življenju imajo čustva pomembno vlogo, saj z njimi doživljamo in občutimo svet okoli nas. Čustva pa so pomembna tudi pri usmerjanju človeka od nevarnosti, da pri njej ustrezno odreagira in se ji izogne (Musek in Pečjak, 2001).

1.2. DELITEV ČUSTEV

Glede na *vrednostni vidik* jih lahko delimo na pozitivna (npr. veselje, ponos, ljubezen) in negativna (npr. strah, jeza, žalost). Glede na njihovo *intenzivnost* ločimo močna ali šibka. Pri doživljanju čustev pa je pomemben tudi njihov *aktivnostni vidik*, kjer razlikujemo vzburjajoča čustva, povezana z močnim fiziološkim vzburjenjem in pomirjujoča čustva s šibkim fiziološkim vzburjenjem (Kompore, Stražišar in Dogša, 2009).

Čustva lahko delimo tudi na osnovna čustva in na sestavljena čustva. Sestavljena čustva nastanejo iz povezovanj osnovnih čustev med sabo, od osnovnih se razlikujejo po moči, trajnosti in njihovem globljem pomenu (Musek in Pečjak, 2001).

1.3. STRAH

Po slovarju slovenskega knjižnega jezika (v nadaljevanju SSKJ) je strah neprijetno stanje vznemirjenosti, zaradi neposredne ogroženosti, (domnevno) sovražnih, nevarnih okoliščin. SSKJ nadalje opredeli strah kot tesnobno duševno stanje zaradi pričakovanja česa hudega, neprijetnega.

Strah je sposobnost prepoznavanja nevarnosti ali nelagodja in vodi k potrebi po soočenju z nevarnostjo ali begu pred njo. Strahu se človeku ni potrebno učiti, saj nam je vrojen. Najbolj učinkovito se nalezemo strahu s posnemanjem in opazovanjem obnašanja drugih ali iz neprijetnih izkušenj (Strah, b. d.).

Strah je osnovni mehanizem za preživetje, ki se sproži kot odgovor na določene dražljaje, kot so bolečina ali nevarnost. Ob prisotnosti mnogih dejavnikov, ki povzročajo strah se telo odzove s pospešenim bitjem srca, povečano količino hormonov, oseba pa pogosto občuti slabost in vznemirjenje (Končnik Goršič N., 2004).

Strah je lahko tudi koristen, saj nam omogoča hitro oceno nevarne situacije in nas pripravi za primeren odziv. Strah nas tako lahko tudi motivira, usmerja in spodbuja. Ljudje smo tako naravnani, da se izogibamo tistim dogodkom ali stvarem, ki v nas vzbudijo strah, približujemo pa se tistim, ki v nas sprožajo pozitivne občutke.

Strah ima vlogo tudi pri komuniciranju in v socialnih odnosih. Izraz strahu na sogovornikovem obrazu nam pove, da se boji nas ali česa v povezavi z nami, zato temu primerno prilagodimo svoje vedenje (Musek in Pečjak, 2001).

1.4. DELITEV STRAHU

Za emocionalne procese je značilno, da so delno prirojeni in delno naučeni. Večina strahov je naučeno vedenje. Poznamo več vrst strahov, ki pa se med sabo razlikujejo glede načina pridobitve tega. Izhajajo lahko iz neprijetnih izkušenj ali pa so na nas preneseni s strani staršev ali drugih. Pojav in oblika strahu je odvisna tudi od starosti, njegovih značilnosti in od okolja in družbe, ki ga obkrožata (Strah, b. d.).

1.4.1. NAUČENI STRAHOVI

Strahovi, ki se ne začnejo z nekim dogodkom ali izkušnjo in po navadi pri otroku izhajajo iz tistih stvari, ki se jih bojijo starši, stari starši ali sorojenci, imenujemo naučeni strahovi. Ti strahovi lahko povzročajo enako nelagodje kot razvojni strahovi. Kot otroci se naučimo mnogih splošnih strahov od staršev z namenom naše varnosti, npr. strah pred psi, ostrimi rezili. Kmalu se naučimo teh stvari bati zaradi čustvenih prizorov, ki jih ljudje uprizarjajo. Marsikaj česar se bojimo, je lahko povsem nenevarno ali celo izmišljeno, vseeno pa predvsem pri mlajših še vedno vzbuja enak strah. Dejavnik, ki

vpliva na začetek strahu pred neko situacijo ali objektom je povezan s procesom socializacije (Lamovec, 1984).

1.4.2. RAZVOJNI STRAHOVI

Nekateri strahovi se v določeni starosti pojavijo pri vseh otrocih. Imenujemo jih razvojni strahovi. Nastanejo, ne da bi otrok ali mladostnik v resnici doživel kaj hudega in kasneje izginejo. Tak primer je separacijski strah oziroma strah pred ločitvijo, ki se pojavlja pri dojenčkih približno pri starosti enega leta.

V prvem letu otrokovega življenja se pojavi strah pred neznanim. Otroka je strah neznanih oseb, živali, situacij in predmetov, še posebej, če se pojavijo nenapovedano.

Okoli drugega leta starosti se pojavi strah pred ločitvijo od staršev, ker ne morejo oceniti ali se bodo vrnili nazaj po njih.

Okoli petega leta se pojavijo še strahovi pred pravljimi in izmišljenimi bitji in pa pred temo, ki se še vedno pojavlja tudi pri nekaterih odraslih. Bojijo se vlomilcev, policajev, neznancev. Te strahovi se pojavijo zaradi določenih predsodkov prikazanih v risankah, pravljicah (zlobne osebe), filmih. V tem obdobju je še vedno prisoten strah ločitve od staršev.

Okoli šestega leta začnejo otroku strahovi izzvenevati in otrok jih kmalu opusti. Otrok se postopoma seznanja in vstopa v svet realnosti. Nastopijo pa še strahovi pred gomazečimi živalmi, plazilci, mišmi, kobilicami, strah pred naravnimi pojavi, bliski, gromi, nesrečami, sanjami, smrtjo (Fekonja in Kavčič, 2004).

1.4.3. SOCIALNA ANKSIOZNOST

Posebna oblika čustvenega nelagodja se imenuje bojazen ali anksioznost, v glavnem se od strahu razlikuje po:

STRAH	ANKSIOZNOST
Izvor je vedno znan, je kratkotrajen in s časom izzveni.	Prikazuje se v nejasni dolgotrajni obliki, lahko je bolj zaskrbljujoč kot navaden strah.

Najpogostejša anksioznost je socialna, ki se največkrat pojavi z vstopom otrok v družbo (vrtce, šole). Pretiran in vztrajen je lahko tudi strah pred ocenjevanjem in kritiko drugih, zaradi česar se posameznik izogiba ali se slabo počuti kadar je v stiku z družbo.

Z odraščanjem se strahovi navezujejo na šolsko uspešnost, pridružijo se strahovi glede sprejetosti med sošolci.

Anksiozno motnjo prepoznamo po čustveni vznemirjenosti in tesnobi v stikih z drugimi ljudmi, zaskrbljenosti v zvezi s svojo javno podobo, strahu pred nastopanjem in avtoriteto.

Ta anksioznost je zelo pogosta, saj se pojavlja pri okoli 13 % prebivalstva. Anksioznost nastopi zaradi neke slabe izkušnje ali iz predsodkov in na podlagi slabe samopodobe. Posledice so bojazen pred nastopanjem v javnosti in spoznavanjem novih ljudi, bojazen pred hranjenjem ali pisanjem v navzočnosti drugih oseb, bojazen pred pogovorom z višjo avtoriteto ali pa pred obiskovanjem dogodkov, kjer je druženje neizbežno.

Ljudje s socialno fobijo v socialnih stikih občutijo močan strah. Čustveno stisko jim lahko vzbudi že sama misel na druženje, zabavo ali nastop. Pri tem so tesnobni, pogosto se počutijo ujeti in osamljeni hkrati. To nelagodje se lahko stopnjuje daleč preko običajne sramežljivosti: oseba zardeva, se poti, trepeti, ji gre na jok, ima pospešen srčni utrip in lahko doživi tudi panični napad (socialna anksioznost) (Končnik Goršič N., 2004).

1.5. FOBIIJE

Posledice pretiranega in zanemarjenega strahu so fobije. To so neobičajne in bolj intenzivne oblike strahov, ki niso nujno povezani s starostjo. Za fobije je značilen velik strah pred situacijami, dogodki, predmeti, ljudmi, živalmi, ki v resnici niso ogrožajoči in drugim ljudem navadno ne vlivajo strahu.

Fobije so neodvisne od starosti in se razlikujejo od posameznika do posameznika. V ozadju fobij so lahko strahovi, povezani z izgubo ljubljene osebe, strah pred izgubo ljubezni, strah pred izgubo varnosti, strah pred samoto (Končnik Goršič, 2004).

1.6. VRSTE FOBIJ IN NJIHOV NASTANEK

Fobije delimo na enostavne in kompleksne.

1.6.1. ENOSTAVNE FOBIE

Enostavne fobije so tiste, pri katerih strah sproži neki objekt ali okoliščina, na primer strah pred pajki, kačami, višino ali potovanjem z letalom, ločitev od staršev, strah pred nevihtami, pred medicinskimi postopki, zobozdravnikom. Zelo pogoste so pri otrocih.

Simptomi fobij so predvsem:

- vrtoglavica,
- povišan srčni utrip,
- potenje,
- kratka sapa,
- suho grlo,
- zardevanje in
- slabost (Specifične fobije, b. d.).

Prizadeti se zaradi fobije izogiba tem predmetom, okoliščinam oziroma situacijam, kadar pa to ni možno, se z njimi sooča z izjemno velikim nelagodjem (Specifične fobije, b. d.).

1.6.2. KOMPLEKSNE FOBIE

Kompleksne fobije pa so bolj zapletene, saj lahko bolniku vzbudi strah več različnih objektov ali okoliščin in imajo večjo verjetnost, da bodo pomembno vplivale na človeka.

Značilen primer je agorafobija, pri kateri bolnika prevzame strah, v primeru, ko se znajde sam na odprtem prostoru ali na javnem mestu brez izhoda na varno. V to se vključuje tudi strah pred napadom panike v javnosti ali strah pred odhodom od doma. Tudi socialne fobije, na primer pretirana sramežljivost, sodijo med kompleksne fobije. Socialna fobija povzroča strah pred različnimi socialnimi situacijami.

1.7. STRAH PRED ŠOLO

Odklanjanje in nelagodje ob vstopu ali že ob sami omenitvi šole imenujemo strah pred šolo. To je oblika čustvene stiske, ki jo povzročajo socialne in družbene stiske ali pa osebne stiske in stiske v družini. Odklanjanje in strah pred šolo povzroča resen problem v razvoju otroka. Izogibanje in nelagodje v šoli negativno vpliva na proces učenja in dosežkov in lahko vodi k prekinitvi šolanja (Končnik Goršič N., 2004).

Na strah pred šolo tako vplivajo otrokove lastnosti, družina iz katere izhaja in lastnosti šole. Nekateri otroci so po naravi bolj plašni in jih v stisko potisne že najmanjša neugodna okoliščina. Otroci, ki imajo zahtevne starše nehote prenesejo strah iz njih na učitelja, pogosto se otrok boji neuspeha zaradi reakcije staršev (Končnik Goršič N., 2004).

Pogost razlog za razvoj strahu so lahko težave pri učenju. Nekateri otroci imajo čustvene motnje, ki jim otežijo povezovanje s sovrstniki. Velik povzročitelj so tudi slabe izkušnje iz prejšnje šole (npr. strogi učitelji, nasilje). Otroci, ki so dolgotrajno bolni ali gibalno ovirani se bojijo, da ne bi dobili takojšnje in primerne pomoči, nerodni se izogibajo igranju športa, zaradi slabe samopodobe ali nenaklonjenosti športu. Nekateri imajo slabo povezovanje s sovrstniki in so manj družabni (Končnik Goršič N., 2004).

Strah pred šolo se lahko pojavi tako pri mlajših otrocih (že v vrtcu) kot tudi pri mladostnikih. V primeru mlajših otrok se strah s šolo po navadi prekriva s separacijskim strahom. Ta strah z odraščanjem in v primeru večjega povezovanja razredov in učiteljev izzveni. Ob pojavu strahu pred šolo v kasnejših letih šolanja pa je to pogosto povezano z neujemanjem v družbi ali zaradi posmehovanja s strani sovrstnikov. Kasneje, v adolescenci, lahko povezujemo strah pred šolo z izogibanjem določenim nevarnim situacijam v šoli in je lahko tudi pokazatelj za pričetek še bolj resnih, drugih duševnih težav kot so depresivnost, obsesivna kompulzivna motnja, Tourettov sindrom ali motnje hranjenja (Blagg, 1987).

Posledice strahu pred šolo ali šolske anksioznosti in značilnosti posameznikov s strahom pred šolo:

Na področju mišljenja:

- slaba koncentracija, ki močno vpliva na uspeh in produktivnost pri pouku;
- vsiljive in negativne misli;
- pozabljivost zaradi preobremenitve s skrbmi.

Čustveni znaki:

- občutljivost;
- potrto;
- razdražljivost.

Družbeni znaki:

- želja po samoti in izmikanje v samoto,
- izogibanje družabnim dejavnostim.

Eden izmed znakov strahu in anksioznosti pred šolo se lahko kaže tudi v uspehu samega učenca, ki izgubi interese in pokaže odpor do šole kot posledica preobremenitve s strahom in stresom šole (Povše, b. d.).

1.8. ZMANJŠEVANJE IN ODPRAVLJANJE STRAHU PRED ŠOLO

Strah pred šolo in predvsem pred ocenjevanjem je lahko različno intenziven in pogost. Pri blagih oblikah strahu zadostuje, če starši ali skrbniki upoštevajo primerne in preproste ukrepe kot na primer:

- Otroka opozarjajo na neugodne situacije, ki se lahko pojavijo v šoli in ga na njih ustrezno pripravijo.
- Pripravijo ga na spopad z neuspehi, tako da z njim pridobiva izkušnje.
- Otroku dajejo pozitiven zgled ob svojih neuspehih, saj bojzljivost poveča strah.

Ob resnejših in bolj trdovratnih oblikah strahu pred ocenjevanjem in ko ta začne vplivati na razpoložnost in obnašanje, pa je potrebno poiskati strokovno pomoč (Povše, b. d.).

2. PROBLEM IN CILJI RAZISKOVALNE NALOGE

Z raziskovanjem in pisanjem raziskovalne naloge želim ugotoviti, kako pogosto mladi občutijo strah pred šolo, predvsem pred ocenjevanjem in kako se ta razlikuje glede na starost in spol, kaj so vzroki za nastanek strahu in kako intenziven je. Zanimajo pa me tudi znaki, ki se pojavljajo pri strahu pred ocenjevanjem in kako jih premagujemo.

Cilji raziskovalne naloge – teoretični del:

- Predstaviti čustva, strah in katere vrste strahu poznamo.
- Predstaviti fobije in vrste fobij.
- Podrobneje prikazati strah pred ocenjevanjem in načine zmanjševanja in premagovanja.

Cilji raziskovalne naloge – empirični del:

- Raziskati, kako pogosto strah pred ocenjevanjem občutijo mladi glede na starost in spol.
- Spoznati, kako se strah pred ocenjevanjem spreminja glede na starost in spol.
- Odkriti, kateri šolski predmeti povzročajo največ strahu pred ocenjevanjem.
- Odkriti glavnega povzročitelja strahu pred ocenjevanjem.
- Ugotoviti, kateri so najpogostejši simptomi, ki se pojavljajo ob prisotnosti strahu pred šolo in ocenjevanjem ter kako se učenci spopadajo s tem strahom.

3. HIPOTEZE

Hipoteza 1: Dekleta pogosteje občutijo strah pred ocenjevanjem kot fantje.

Hipoteza 2: Gimnazijci občutijo več strahu pred ocenjevanjem kot osnovnošolci.

Hipoteza 3: Učenci med govornim nastopom občutijo več strahu kot med pisnim ocenjevanjem.

Hipoteza 4: Učenci 4. razreda najpogosteje občutijo strah pred ocenjevanjem zaradi jeze staršev.

Hipoteza 5: Gimnazijci pogosteje občutijo znake strahu pred ocenjevanjem kot četrtošolci.

Hipoteza 6: Mladostniki najpogosteje občutijo strah zaradi jeze staršev v primeru slabe ocene.

Hipoteza 7: Učenci in dijaki najpogosteje premagajo strah pred ocenjevanjem tako da se nanj bolje pripravijo.

4. METODOLOGIJA

4.1. RAZISKOVALNI VZOREC

V raziskavi so sodelovali učenci 4., 8. in 9. razredov OŠ ter dijaki 2. letnikov gimnazije. Osnovnošolskih učencev je bilo v anketi skupaj 103, dijakov gimnazije pa 63.

Tabela 1: Število in delež sodelujočih osnovnošolcev in gimnazijcev glede na spol

	Število fantov	% fantov	Število deklet	% deklet	SKUPNO ŠTEVILO
OŠ	55	53 %	48	47 %	103
GIMNAZIJA	25	40 %	38	60 %	63

Vir: Anketni vprašalniki, 2022

4.2. PRIPOMOČKI PRI RAZISKAVI

Pri raziskavi sem za pripomoček pri preverjanju hipotez uporabil pisni anketni vprašalnik, na katerega so sodelujoči odgovarjali anonimno. Vprašalnik je sestavljen iz odprtega in zaprtega tipa vprašanj, ki omogoči hitro, pregledno in preprosto reševanje za sodelujoče ter v nekaterih primerih omogoča navajanje svojega odgovora poleg že naštetih. V anketi sem uporabil 4-stopenjsko lestvico z namenom izključitve nevtralnega odgovora.

Za raziskovalno metodo anketiranja sem se odločil zaradi prednosti v preglednem, hitrem in učinkovitem zbiranju podatkov za kasnejšo analizo.

4.3. POSTOPEK RAZISKOVANJA

Po izbrani temi in zastavljenih ciljih sem v skladu s postavljenimi hipotezami sestavil vprašalnik, ki le-te potrди ali zavrne. Anketiranje sem izvedel na začetku ur z dovoljenji učiteljev in pred deljenjem anket učencem predstavil njen namen. Predal sem jim navodila reševanja pri katerem sem bil prisoten za razlago kakšne nejasnosti. Vprašalnik je bil izpolnjen v marcu in ni bil časovno omejen. V gimnaziji je bil način reševanja izveden na podoben način.

5. REZULTATI IN INTERPRETACIJA HIPOTEZ

5.1. HIPOTEZA 1: DEKLETA POGOSTEJE OBČUTIJO STRAH PRED OCENJEVANJEM KOT FANTJE

Anketno vprašanje: Kako pogosto občutiš strah pred ocenjevanjem?

Lestvica ocenjevanja: Rezultati so pridobljeni iz štiristopenjske lestvice od nikoli (1) do pogosto (4).

V tabeli 2 prikazujem skupaj vsa dekleta in fante iz osnovne šole in gimnazije, ki so sodelovali pri anketi.

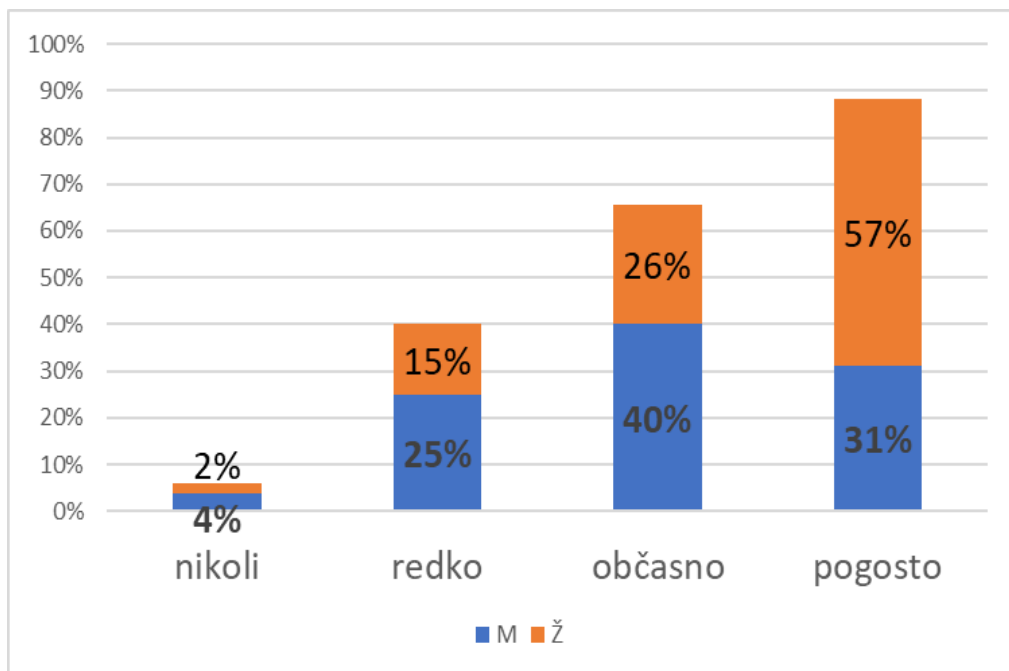
Tabela 2: Število in delež deklet in fantov po pogostosti občutenja strahu pred ocenjevanjem.

Spol	Nikoli (1)	Redko (2)	Občasno (3)	Pogosto (4)	SKUPAJ
M	3	20	32	25	80
M %	4 %	25 %	40 %	31 %	100 %
Ž	2	13	22	49	86
Ž %	2 %	15 %	26 %	57 %	100 %

Vir: Anketni vprašalniki, 2022

Hipoteza, da dekleta pogosteje občutijo strah pred ocenjevanjem kot fantje je potrjena, saj je z odgovorom pogosto, sešteti iz vseh starostnih skupin, odgovorilo kar 57 % deklet, medtem ko je z istim odgovorom pri fantih odgovorilo le 31 % vprašanih.

Graf 1: Pojav strahu pri ocenjevanju glede na spol, po kriteriju pogostosti (pogosto)



Vir: Anketni vprašalniki, 2022

Rezultati prikazujejo, da je razlika v pogostosti strahu pred ocenjevanjem med dekletimi in fanti velika, saj znaša 26 odstotnih točk.

Hipotezo lahko potrdim tudi v primeru, ko primerjam med seboj dekleta in fante po dveh stopnjah (občasno in pogosto). Delež fantov v teh dveh kategorijah je 71 %, pri dekletih pa 83 %. Razlika med dekletimi in fanti v tem primeru znaša 12 odstotnih točk.

Rezultate sem želel primerjati z že obstoječimi raziskavami (podrobneje sem pregledal raziskavo PISA iz leta 2015), v kateri je sodelovalo 600.000 mladih. Tudi njihova raziskava je pokazala, da dekleta občutijo več strahu pred ocenjevanjem kot fantje, razlogi za to pa so slabša samopodoba in manj zaupanja vase.

Kot dodatno zanimivost ugotavljam, da se z višanjem stopnje šolanja pri dekletih občutneje povečuje strah pred ocenjevanjem od fantov, gledano po odgovoru pogosto (4).

Tabela 3: Število in delež deklet po pogostosti občutenja strahov pred ocenjevanjem po stopnji šolanja

Spol	Razred	Nikoli (1)	Redko (2)	Občasno (3)	Pogosto (4)	SKUPAJ
Ž	4.	0	4	7	2	13
Ž %		0 %	31 %	54 %	15 %	100 %
Ž	8.	0	3	5	10	18
Ž %		0 %	17 %	28 %	56 %	100 %
Ž	9.	1	2	5	9	17
Ž %		6 %	12 %	29 %	53 %	100 %
Ž	2. letnik	1	4	5	28	38
Ž %		3 %	11 %	13 %	74 %	100 %

Vir: Anketni vprašalniki, 2022

Tabela 4: Število in delež fantov po pogostosti občutenja strahu pred ocenjevanjem po stopnji šolanja

Spol	Razred	Nikoli (1)	Redko (2)	Občasno (3)	Pogosto (4)	SKUPAJ
M	4.	1	9	7	3	20
M %		5 %	45 %	35 %	15 %	100 %
M	8.	0	1	11	8	20
M %		0 %	5 %	55 %	40 %	100 %
M	9.	0	3	8	4	15
M %		0 %	20 %	53 %	27 %	100 %
M	2. letnik	2	7	6	10	25
M %		8 %	28 %	24 %	40 %	100 %

Vir: Anketni vprašalniki, 2022

Podoben vzorec se pojavi tudi pri pogostosti pojava strahu pred ocenjevanjem pri določenih šolskih predmetih, saj se pri predmetu matematike strah pred ocenjevanjem v prehodu iz osnovne šole (pogosto obkroži 32 % sodelujočih) v gimnazijo poveča (pogosto obkroži 54 % sodelujočih).

Predvidevam, da je strah pred ocenjevanjem pri dekletih pogostejši, zaradi višje zadanih ciljev, večji težnji po popolnosti in večjega strahu pred slabšo oceno. Pri dekletih se pogosteje pojavlja tudi strah pred posmehom sošolcev, zaradi katerega se še temeljiteje pripravijo na naslednje ocenjevanje. Razvidno je tudi, da se pri dekletih pojavi precej strahu tudi zaradi razočaranja staršev.

5.2. HIPOTEZA 2: GIMNAZIJCI OBČUTIJO VEČ STRAHU KOT OSNOVNOŠOLCI

Anketno vprašanje: Kako pogosto občutiš strah pred ocenjevanjem?

Lestvica ocenjevanja: Rezultati so pridobljeni iz štiristopenjske lestvice od nikoli (1) do pogosto (4).

Hipotezo, da gimnazijci občutijo več strahu kot osnovnošolci sem potrdil, saj je možnost pogosto obkrožilo kar 60 % vseh anketiranih gimnazijcev. Pri anketiranih učencih osnovne šole je odgovor pogosto obkrožilo 35 % učencev. Iz odgovorov je razviden tudi porast strahu pred ocenjevanjem, ki se je iz osnovne šole do gimnazije dvignil za 25 odstotnih točk. Pojavi se tudi naraščanje strahu pred ocenjevanjem zaradi razočaranja staršev in zaradi njihove jeze v primeru slabših rezultatov. Rezultate prikazuje Tabela 5.

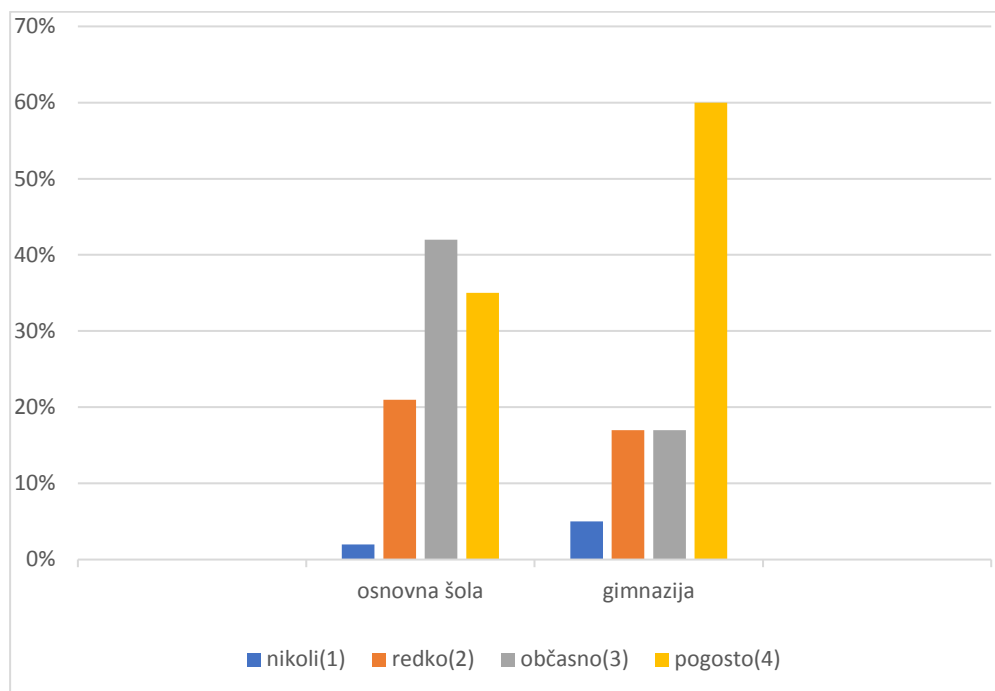
Tabela 5: Pogostost pojava strahu pri ocenjevanju, primerjava osnovna šola/gimnazija

	Nikoli (1)	Redko (2)	Občasno (3)	Pogosto (4)	SKUPAJ
Osnovna šola	2	22	43	36	103
Osnovna šola %	2 %	21 %	42 %	35 %	100 %
Gimnazija	3	11	11	38	63
Gimnazija %	5 %	17 %	17 %	60 %	100 %

Vir: Anketni vprašalniki, 2022

Trditev, da je strah gimnazijcev pred ocenjevanjem pogostejši kot strah osnovnošolcev, je bila pričakovano potrjena. Vzroke za takšen rezultat pripisujem stopnjevanju zahtevnosti in količini učne snovi ter potrebnim spremembam delovnih navad pri prestopu iz osnovne šole v gimnazijo. Sprememba okolja iz osnovne šole v gimnazijo pa lahko pripelje tudi do nesprejetosti med sošolci in strahom pred posmehom z njihove strani. Strah se lahko veča s starostjo tudi zaradi bližajočih pomembnih odločitev glede nadaljnega šolanja, s katerimi se mlajši še ne soočajo v takšni meri.

Graf 2: Delež pogostosti strahu v osnovni šoli napram gimnaziji



Vir: Anketni vprašalniki, 2022

5.3. HIPOTEZA 3: UČENCI MED USTNIM OCENJEVANJEM ALI GOVORNIM NASTOPOM OBČUTIJO VEČ STRAHU KOT MED PISNIM OCENJEVANJEM

Anketno vprašanje: Kako pogosto občutiš strah pri različnih oblikah ocenjevanja?

Lestvica ocenjevanja: Rezultati so pridobljeni iz štiristopenjske lestvice od nikoli (1) do pogosto (4).

Hipotezo lahko le delno potrdim v primeru osnovnošolcev, saj 32 % vprašanih pritrjuje, da pogosto čutijo strah pri govornem nastopu. Na drugo mesto uvrščajo pisno ocenjevanje s 26% in ustno ocenjevanje na tretje mesto s 23 %.

Če primerjam rezultate skupaj po kriterijih občasno in pogosto pa ugotovim, da je največji strah osnovnošolcev pred pisnim ocenjevanjem, in sicer 59 %, sledi ustno ocenjevanje z 58 % in govorni nastop s 55 %.

Tabela 6: Pogostost pojava pri specifičnih oblikah ocenjevanja v osnovni šoli

	Oblika ocenjevanja	Nikoli (1)	Redko (2)	Občasno (3)	Pogosto (4)	SKUPAJ
Osnovna šola	Ustno ocenjevanje	7	36	37	23	103
	Ustno ocenjevanje %	7 %	35 %	36 %	22 %	100 %
	Govorni nastop	9	27	34	33	103
	Govorni nastop %	9 %	26 %	33 %	32 %	100 %
	Pisno ocenjevanje	10	32	34	27	103
	Pisno ocenjevanje %	10 %	31 %	33 %	26 %	100 %

Vir: Anketni vprašalniki, 2022

Drugačno sliko lahko vidimo pri gimnazijah, kjer hipotezo, da učenci med ustnim/govornim nastopom občutijo več strahu kot med pisnim ocenjevanjem, uspešno potrdim, saj je 52 % obkrožilo, da pogosto občutijo strah pri govornem nastopu. Na drugem mestu v pogostosti povzročanja strahu je ustno ocenjevanje, na katerega je s pogosto odgovorilo kar 44 % dijakov. Pisno ocenjevanje sledi z 41 %.

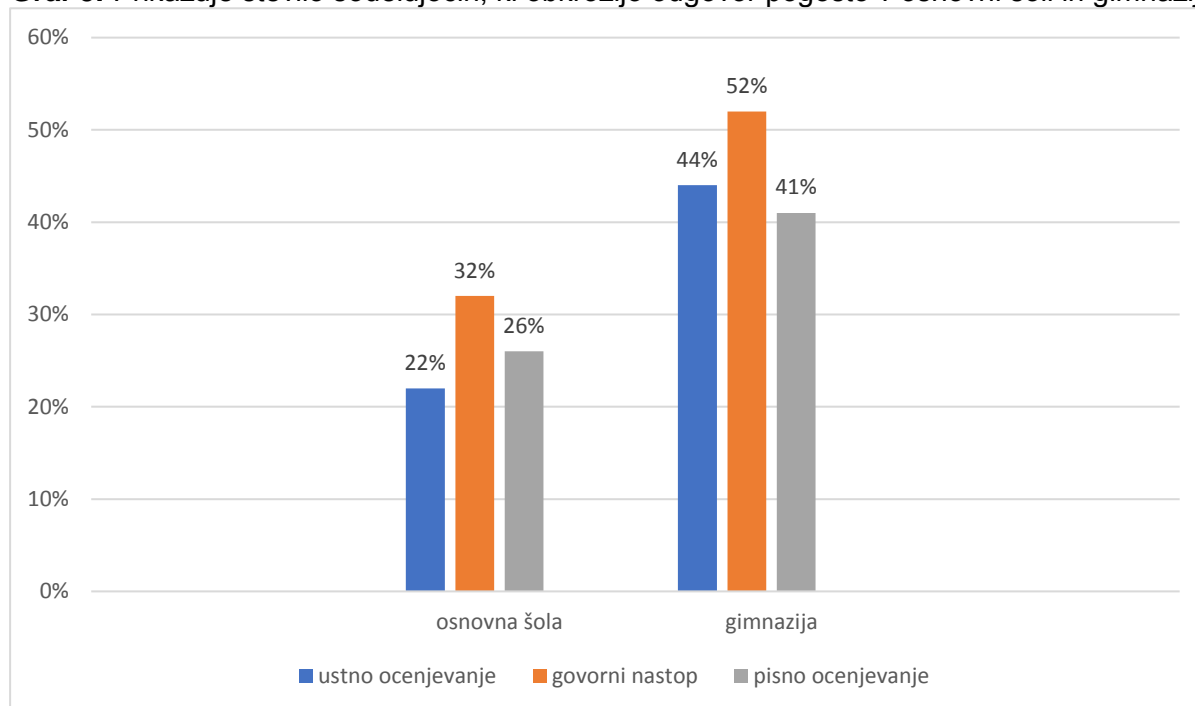
Tudi če primerjam rezultate skupaj po kriterijih občasno in pogosto ugotovim, da je največji strah gimnazijcev ustno ocenjevanje z 79 %, sledi govorni nastop z 77 % in pisno ocenjevanje s 66 %.

Tabela 7: Pogostost pojava pri specifičnih oblikah ocenjevanja v gimnaziji

	Oblika ocenjevanja	Nikoli (1)	Redko (2)	Občasno (3)	Pogosto (4)	SKUPAJ
Gimnazija	Ustno ocenjevanje	3	10	22	28	63
	Ustno ocenjevanje %	5 %	16 %	35 %	44 %	100 %
	Govorni nastop	6	8	16	33	63
	Govorni nastop %	10 %	13 %	25 %	52 %	100 %
	Pisno ocenjevanje	4	17	16	26	63
	Pisno ocenjevanje %	6 %	27 %	25 %	41 %	100 %

Vir: Anketni vprašalniki, 2022

Graf 3: Prikazuje število sodelujočih, ki obkrožijo odgovor pogosto v osnovni šoli in gimnaziji



Vir: Anketni vprašalniki, 2022

Rezultat postavljene trditve me je presenetil pri osnovnošolcih, saj sem pričakoval, da pisno ocenjevanje povzroča najmanj strahu, ker je ob govornem nastopu posameznik bolj izpostavljen. K temu prispevata tudi strah pred posmehom sošolcev in strah pred učiteljevo reakcijo. Da pa se strah pred ustnim/govornim nastopom večja s starostjo, je lahko vzrok menjava okolja in sošolcev, strožji kriteriji ocenjevanja, manj prostora za napake. Razlog za manj pogost strah pred pisnim ocenjevanjem, pa je najverjetneje, da učenec/dijak ni osebno izpostavljen in ne nastopa pred ostalimi sošolci in učiteljem.

5.4. HIPOTEZA 4: UČENCI 4. RAZREDA NAJPOGOSTEJE OBČUTIJO STRAH PRED OCENJEVANJEM ZARADI JEZE STARŠEV

Anketno vprašanje: Koliko strahu pred ocenjevanjem v tebi vzbujajo naslednje situacije/stvari?

Lestvica ocenjevanja: Rezultati so pridobljeni iz štiristopenjske lestvice od nič (1) do veliko (4).

Hipotezo, da učenci 4. razreda najpogosteje občutijo strah pred ocenjevanjem zaradi jeze staršev, sem zavrnil, saj je le eden učenec 4. razreda izbral odgovor veliko, kar predstavlja 3 % vseh odgovorov za tovrstno trditev. Dvaindvajset učencev, kar

predstavlja 67 % vseh odgovorov za tovrstno trditev, pa nikoli ne čutijo strahu zaradi jeze staršev.

Če združimo rezultate po kriterijih precej in veliko, je četrtošolce najbolj strah slabe ocene. Skupaj to predstavlja 18 % odgovorov. Sledi razočaranje staršev, kar skupaj po zgoraj omenjenih kriterijih znaša 12 %. Ostali rezultati glede posmeha sošolcev, jeze staršev in reakcije učitelja so zanemarljivi.

Tabela 8: Vzroki strahu pri 4. razredih

Razred	Vzrok strahu	Nič (1)	Malo (2)	Precej (3)	Veliko (4)	SKUPAJ
4.	Slabe ocene	17	10	5	1	33
	Slabe ocene %	52 %	30 %	15 %	3 %	100 %
	Posmeh sošolcev	28	4	1		33
	Posmeh sošolcev %	85 %	12 %	3 %	0 %	100 %
	Razočaranja staršev	18	11	2	2	33
	Razočaranja staršev %	55 %	33 %	6 %	6 %	100 %
	Jeza staršev	22	10	0	1	33
	Jeza staršev %	67 %	30 %	0 %	3 %	100 %
	Reakcija učitelja	22	10	1	0	33
	Reakcija učitelja %	67 %	30 %	3 %	0 %	100 %

Vir: Anketni vprašalniki, 2022

Rezultati se začnejo opazno spreminjati pri odgovorih 8. in 9. razredov, kjer najpogosteje strah povzroča razočaranje (29 %) in jeza staršev (23 %), temu pa sledi še strah pred slabo oceno (21 %).

Tabela 9: Vzroki strahu pri 8. in 9. razredih

Razred	Vzrok strahu	Nič (1)	Malo (2)	Precej (3)	Veliko (4)	SKUPAJ
8. in 9.	Slabe ocene	1	20	34	15	70
	Slabe ocene %	1 %	29 %	49 %	21 %	100 %
	Posmeh sošolcev	33	22	10	5	70
	Posmeh sošolcev %	47 %	31 %	14 %	7 %	100 %
	Razočaranja staršev	7	17	26	20	70
	Razočaranja staršev %	10 %	24 %	37 %	29 %	100 %
	Jeza staršev	16	17	21	16	70
	Jeza staršev %	23 %	24 %	30 %	23 %	100 %
	Reakcija učitelja	25	28	12	5	70
	Reakcija učitelja %	36 %	40 %	17 %	7 %	100 %

Vir: Anketni vprašalniki, 2022

V gimnaziji veliko strahu povzročajo slabe ocene, odgovor veliko je obkrožilo 21 % dijakov. Temu strahu sledita razočaranja staršev (19 %) in jeza staršev (11 %).

Zavrnitev trditve me je presenetila, saj sem sam pričakoval, da imajo starši večji vpliv na mlajše učence. Povečanje strahu pred slabo oceno z višjo starostjo je najverjetneje povezano z zaključnim uspehom, ki s starostjo zaradi nadaljnjega šolanja dobiva vse večji pomen. Razočaranja in jeza staršev pa se navezujeta na slabe ocene, zaradi želje in pritiska staršev na otrokov uspehu.

5.5. HIPOTEZA 5 : GIMNAZIJCJI POGOSTEJE OBČUTIJO ZNAKE STRAHU PRED OCENJEVANJEM KOT ČETRTOŠOLCI

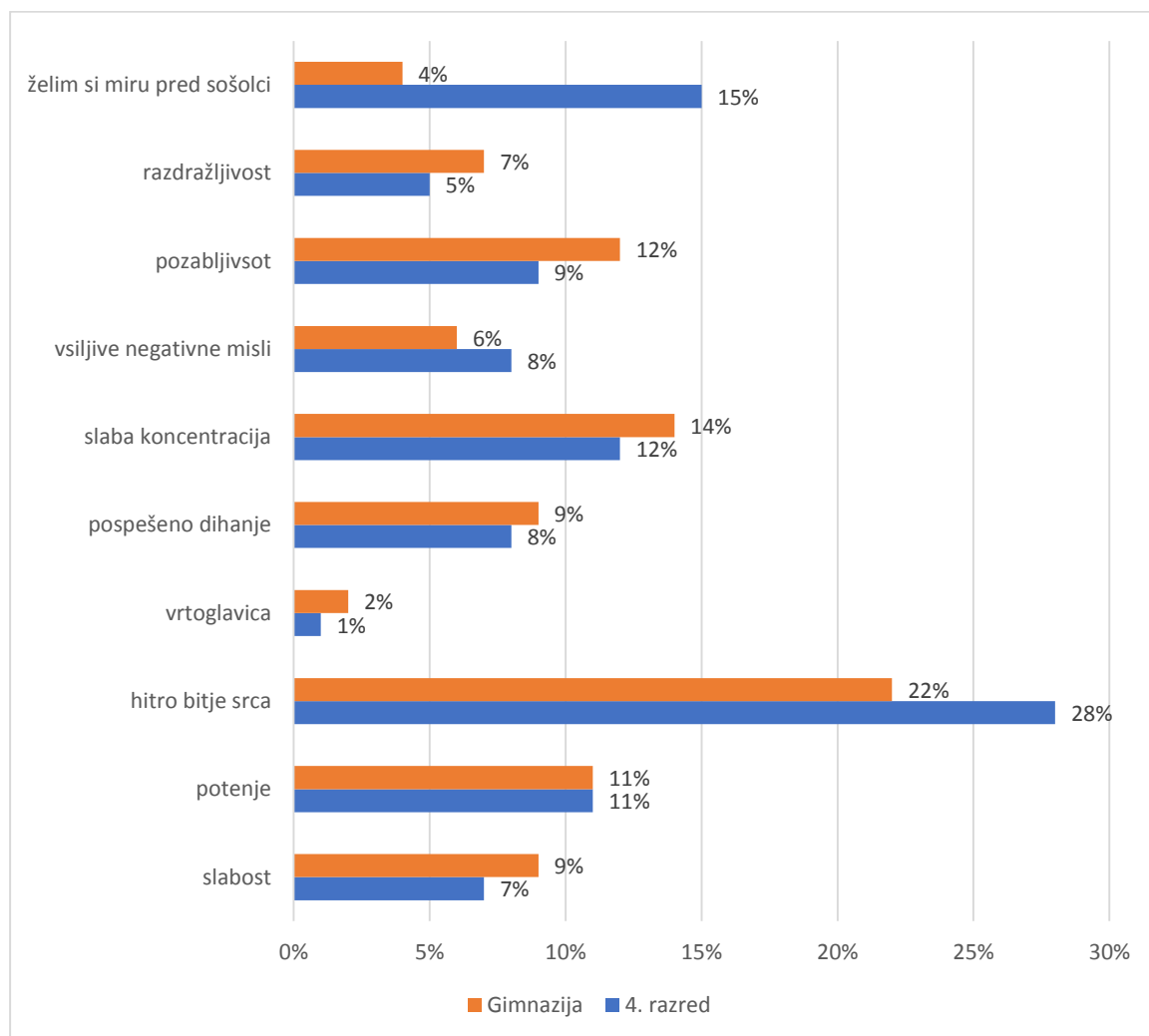
Anketno vprašanje: Katere spodaj naštetih znake strahu doživljaš pred ocenjevanjem?

Lestvica ocenjevanja: /

Hipoteza, da gimnazijci pogosteje občutijo znake strahu pred ocenjevanjem kot četrtošolci, sem zavrnil. Rezultati prikazujejo podobno razpršitev odgovorov med posameznimi znaki strahu. Pri najpogostejšem znaku strahu, hitrem bitju srca, je odstotek odgovorov četrtošolcev višji od gimnazijcev. Pri četrtošolcih sledi želja po miru pred sošolci (15 %), pri gimnazijcih pa slabša koncentracija (14 %). Znak strahu,

ki se v enakem deležu odgovorov pojavlja na obeh stopnjah anketirancev pa je potenje z 11 % glasov.

Graf 4: Prikaz znakov strahu četrtošolcev in gimnazijcev



Vir: Anketni vprašalniki, 2022

Odgovori so me presenetili, saj sem na podlagi predhodnih anketnih vprašanj ugotovil, da gimnazijci občutijo več strahu in sklepal, da posledično tudi več znakov le tega. Rezultati so me presenetili tudi, ker sem pričakoval, da se s težjim in bolj pomembnim ocenjevanjem, s katerim se srečajo gimnazijci pojavi več znakov strahu pred njim. Rezultat pa morda lahko pripišemo temu, da so gimnazijci že bolj navajeni izpostavljanju strahu in posledično bolj utrjeni.

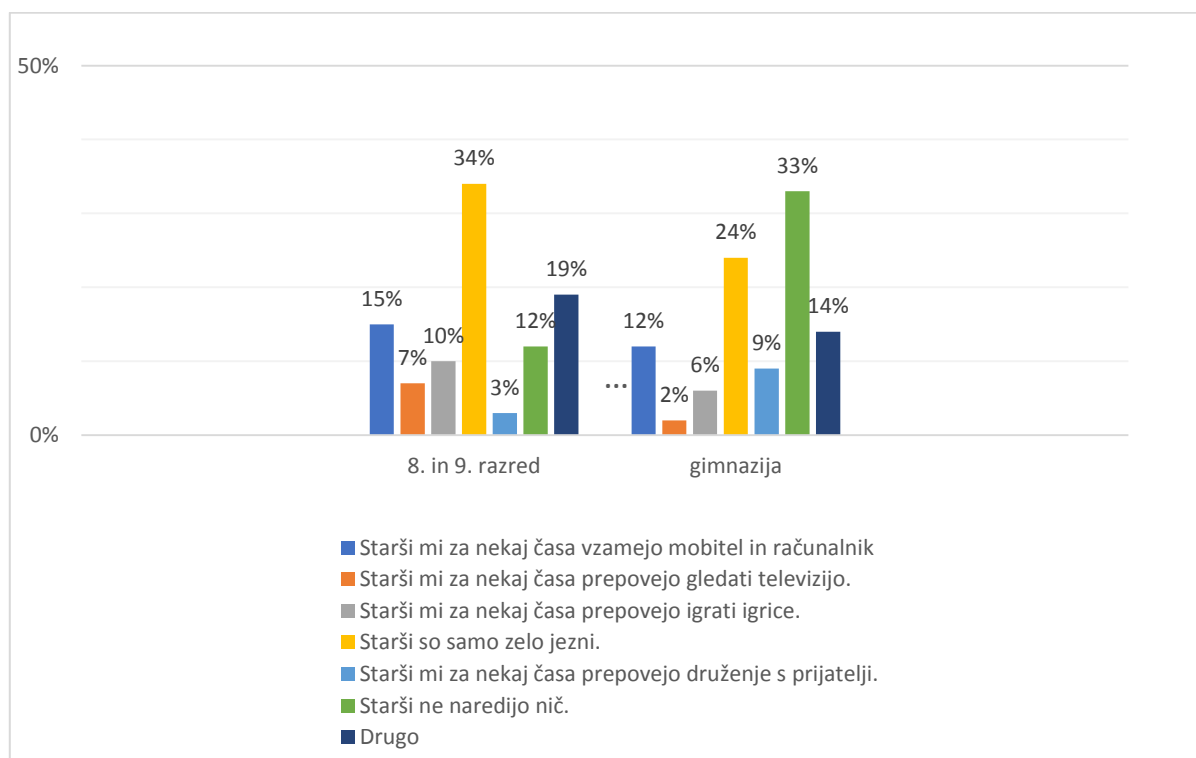
5.6. HIPOTEZA 6: MLADOSTNIKI (8. IN 9. RAZRED IN GIMNAZIJA) NAJPOGOSTEJE OBČUTIJO STRAH, ZARADI JEZE STARŠEV V PRIMERU SLABE OCENE

Anketno vprašanje: Kaj se zgodi, če dobiš slabo oceno?

Lestvica ocenjevanja: /

Hipoteza, da mladostniki najpogosteje občutijo strah zaradi jeze staršev v primeru slabe ocene je potrjena. V osnovni šoli je odgovor, da so starši zelo jezni obkrožilo kar 34 % sodelujočih, v gimnaziji pa 24 % sodelujočih. Pri gimnazijcih je sicer najvišji odstotek odgovorov (33 %), da starši ne naredijo nič. Drugi najpogostejši odgovor pri obeh skupinah skupaj je, da straši odvzamejo mobilne naprave in računalnik, na katerega sta obe stopnji odgovorili s skoraj enakim deležem. V prehodu iz osnovne šole v gimnazijo opazimo, da se delež jeznih staršev zniža, poveča pa se delež staršev, ki ne naredijo nič. Porast pa je opazen pri gimnazijcih v številu kazni z omejevanjem druženja s sovrstniki v primeru slabe ocene. Pod odgovorom drugo, ki je bil pri obeh stopnjah tudi pogost (osnovnošolci 19 %, gimnazijci 14 %) se je pojavljalo tudi veliko prepovedi treniranja do izboljšanja ocen.

Graf 5: Prikaz posledic slabih ocen med osnovnošolci (8. in 9. razred) in gimnazijci



Vir: Anketni vprašalniki, 2022

Pri potrditvi postavljene hipoteze je zanimivo, da prevladuje jeza staršev še vedno tudi pri gimnazijah. Predvidevam, da jeza staršev izhaja predvsem iz skrbi za uspeh otroka in njegovo nadaljnje šolanje. Razlogi za večjo jezo staršev v osnovni šoli pa so morda lahko posledica strahu, da se učenec ali učenka ne bo mogel/a vpisati na želeno srednjo šolo.

5.7. HIPOTEZA 7: UČENCI IN DIJAKI NAJPOGOSTEJE PREMAGAJO STRAH PRED OCENJEVANJEM TAKO, DA SE NANJ BOLJE PRIPRAVIJO.

Anketno vprašanje: Kaj storiš, da premagaš strah pred ocenjevanjem?

Lestvica ocenjevanja: /

Hipoteza, da učenci najpogosteje premagajo strah pred ocenjevanjem tako, da se nanj bolje pripravijo je potrjena. V osnovni šoli hipoteza sicer ne velja z razliko enega glasu, vendar sem se zaradi prevladujočega odgovora gimnazijcev na isto vprašanje odločil, da hipotezo vseeno potrdim.

V OŠ je bil najpogosteje izbran odgovor, da strah poskušajo odmisлити, temu pa je sledil še odgovor o temeljitejši pripravi na naslednje ocenjevanje. Delež učencev (8 %) svoj strah odpravi z različnimi dihalnimi tehnikami za sproščanje. Iz odgovorov osnovne šole sem zasledil tudi to, da se nekateri učenci zatekajo celo k uporabi pomirjevalnih sredstev.

Tabela 10: Prikazuje metode soočanja s strahom osnovnošolcev

	Metode soočanja s strahom	Število	Delež v %
OŠ	a) Osredotočim se na druge stvari.	45	25 %
	b) Poskušam ga odmisлити.	52	29 %
	c) Temeljito se pripravim na ocenjevanje, preverim svoje znanje.	51	28 %
	č) Vzamem pomirjevalo (persen, čaj), kar me pomiri.	9	5 %
	d) Poiščem strokovno pomoč pri premagovanju strahu.	2	1 %
	e) Naučil sem se dihalne tehnike za sproščanje.	15	8 %
	f) Drugo	6	3 %

Vir: Anketni vprašalniki, 2022

Podobna struktura odgovorov se je pojavila tudi na gimnaziji, kjer lahko hipotezo potrdim, saj je odstotek odgovorov najvišji (33 %). Visok delež gimnazijcev pa se s strahom sooča tudi tako, da ga poskuša odmisлити (26 %) ali se osredotočiti na druge stvari (22 %). V primerjavi z osnovnošolci se več gimnazijcev poslužuje dihalnih tehnik za sproščanje (17 %). Za razliko od osnovnošolcev se v gimnaziji za odpravljanje strahu nihče ne zanaša na pomirjevalna sredstva ali obisk strokovne pomoči.

Tabela 11: Metode soočanja s strahom gimnazijcev

	Metode soočanja s strahom	Število	Delež v %
Gimnazija	a) Osredotočim se na druge stvari.	23	22 %
	b) Poskušam ga odmisлити.	27	26 %
	c) Temeljito se pripravim na ocenjevanje, preverim svoje znanje.	34	33 %
	č) Vzamem pomirjevalo (persen, čaj), kar me pomiri.	0	0 %
	d) Poiščem strokovno pomoč pri premagovanju strahu.	0	0 %
	e) Naučil sem se dihalne tehnike za sproščanje.	17	17 %
	f) Drugo	2	2 %

Vir: Anketni vprašalniki, 2022

Predvidevam, da je temeljita priprava na ocenjevanje najpogostejša metoda soočanja s strahom pri gimnazijcih zato, ker imajo gimnazijci za sabo več let šolanja in s tem več izkušenj glede uspešnega premagovanja strahu in posledično tudi uspešno izdelane strategije za soočanje s strahom.

6. ZAKLJUČEK IN SKLEPI

Raziskovalna naloga je bila napisana v času korona virusa in karanten, v katerem se je šolski način dela stalno spreminjal, vrnitev v šolo pa je gotovo prispevala k prisotnosti strahu pred šolo in ocenjevanjem.

V raziskovalni nalogi, ki se dotika čustev, strahov in fobij, sem se v empiričnem delu osredotočil na proučevanje strahu pred ocenjevanjem pri mladih in razlikami pri zaznavanju le-tega med osnovnošolci in gimnazijci ter tudi glede na spol.

Zastavil sem si sedem hipotez, od katerih sem štiri potrdil, eno delno potrdil, dve pa zavrnil.

V raziskavi sem dokazal, da je strah pred šolo in ocenjevanjem na vseh izobrazbenih stopnjah zelo prisoten in pogost. Ugotovil sem, da strah pred ocenjevanjem s starostjo narašča in je pogostejši pri dekletih. Nadalje sem odkril, da se večina mladih boji predvsem jeze in razočaranja staršev v primeru slabe ocene. Kot sem pričakoval, je mlade pri ocenjevanju najbolj strah govornega nastopa, kjer so bolj izpostavljeni in se v skrbi za svojo samopodobo in želji narediti dober vtis, bojijo, da se bodo osramotili in slabo izpadli pred sošolci.

Nadalje sem želel ugotoviti pri katerih šolskih predmetih občutijo mladi največ strahu pred ocenjevanjem. Anketa je pokazala, da daleč največ strahu na vseh stopnjah šolanja povzroča matematika, razvidno je tudi, da s prehodom iz osnovne šole v gimnazijo ta strah še naraste.

V raziskovalni nalogi sem preveril še znake strahu, ki jih mladostniki najpogosteje doživljajo pred ocenjevanjem. Odkril sem, da mladi najpogosteje občutijo pospešen srčni utrip na vseh stopnjah izobraževanja. Opazil sem še, da starejši občutijo manj znakov kot mlajši.

Za zaključek raziskave pa sem želel spoznati še kako si mladi pomagajo, kadar jih je strah ocenjevanja. Ugotovil sem, da mladi na vseh stopnjah najpogosteje svoj strah

premagajo ali preprečijo s tem, da se na ocenjevanje bolje pripravijo. Velik delež mladih se s strahom sooča tudi tako, da preusmeri svoje misli drugam.

Tema raziskovalne naloge in čas izvedbe raziskave, se mi zdita glede na ponovno vrnitev v šolo, po daljšem šolanju na daljavo, zelo aktualna. Zanimivo bi bilo raziskati ali se je strah v koronskem obdobju pri mladih povečal in še bolj poglobil.

6.1. UPORABNOST PRIDOBITVE

- Z izdelavo raziskovalne naloge sem močno podkrepil svoje znanje o čustvih in podrobneje o strahu pred šolo in ocenjevanjem.
- Z anketnim vprašalnikom sem pridobil veliko zanimivih informacij glede strahu pred šolo in ocenjevanjem iz različnih starostnih skupin ter tudi med spoloma.
- Z izdelavo raziskovalne naloge sem pridobil tudi boljše znanje z uporabo Excela in drugih orodij za lažjo opredelitev in strukturo podatkov.
- Naučil sem se, kako sestaviti anketo in kako njene rezultate pravilno razvrstiti v grafe in tabele ter jih tudi ustrezno interpretirati.
- Naučil sem se tudi urejanja besedila in tabel, izdelave kazala ter potrebe po doslednem navajanju virov.

6.2. PREDLOGI IZBOLJŠAV

- Število anketirancev bi bilo lahko večje za še bolj natančne rezultate.
- Anketiranci bi bili lahko iz več različnih šol po Sloveniji, saj bi na tak način lahko preveril tudi morebitne regijske razlike.
- Zanimiva bi bila tudi izvedba ankete na fakulteti, saj bi na ta način lahko preverili in primerjal podatke vseh izobraževalnih stopenj.
- Zanimivo bi bilo tudi preveriti ali se je strah pri mladih po vrnitvi s šolanja na daljavo povečal in poglobil.

7. VIRI IN LITERATURA

PISNI:

Fekonja, U. in Kavčič, T. (2004). Čustveni razvoj v srednjem in poznem otroštvu, *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvena založba FF.

Kompare, A., Stražišar, M. in Dogša, I. (2012). *Uvod v psihologijo: učbenik za psihologijo v 2. letniku gimnazijskega in srednje tehniškega oz. strokovnega izobraževanja*. Ljubljana: DZS.

Končnik-Goršič, N. (2004). *Moj otrok odrašča*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Lamovec, T. (1984). *Emocije*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.

Musek, J., Pečjak, V. (2001). *Psihologija*. Ljubljana: Educy.

INTERNETNI:

Povše, B. (b. d.). *Strah pred šolo*. Dostopno na <https://www.center-motus.si/strah-pred-solo/>. Pridobljeno 15. 3. 2022.

Slovar čustev. (b. d.). Dostopno na <https://www.psihoterapija-ordinacija.si/osebnost-in-odnosi/slovar-custev>. Pridobljeno 15. 3. 2022.

Specifične fobije. (b. d.). Dostopno na <https://www.omra.si/e-ucilnica/anksioznost1/specificne-fobije/>. Pridobljeno 15. 3. 2022.

Strah. (b. d.). Dostopno na <https://sl.wikipedia.org/wiki/Strah>. Pridobljeno 19. 2. 2022.

8. PRILOGE

Priloga 1 - ANKETNI VPRAŠALNIK

Pozdravljeni, sem učenec 9. razreda. Delam raziskovalno nalogo o strahu pred ocenjevanjem pri osnovnošolcih in gimnazijah. Anketa je anonimna, zato te prosim, da na vprašanja odgovoriš čim bolj natančno in iskreno, saj bom le tako uspešno potrdil ali ovrgel svoje domneve. Hvala.

Obkroži:

Spol: M Ž

OŠ razred: 4. 8. 9.

GIM letnik: 2.

1. Kako pogosto občutiš strah pred ocenjevanjem? Obkroži ustrezno številko.

nikoli	redko	občasno	pogosto
1	2	3	4

2. Koliko strahu pred ocenjevanjem v tebi vzbujajo naslednje situacije/stvari?

Obkroži najbolj ustrezne odgovore od 1 do 4.

	nič	malo	precej	veliko
a) slabe ocene	1	2	3	4
b) posmeh sošolcev	1	2	3	4
c) razočaranja staršev	1	2	3	4
d) jeza staršev	1	2	3	4
e) reakcija učitelja	1	2	3	4

3. Kaj se zgodi, če dobiš slabo oceno? Obkrožiš lahko več odgovorov.

- a) Starši mi za nekaj časa vzamejo mobilni telefon in računalnik
- b) Starši mi za nekaj časa prepovejo gledati televizijo.
- c) Starši mi za nekaj časa prepovejo igrati igrice.
- d) Starši so samo zelo jezni.
- e) Starši mi za nekaj časa prepovejo druženje s prijatelji.
- f) Starši ne naredijo nič.
- g) Drugo: _____

4. Kako pogosto občutiš strah pri ocenjevanju pri posameznih šolskih predmetih?

Obkroži najbolj ustrezne odgovore od 1 do 4.

	nikoli	redko	občasno	pogosto
a) slovenščina	1	2	3	4
b) matematika	1	2	3	4
c) angleščina	1	2	3	4
d) šport	1	2	3	4

5. Kako pogosto občutiš strah pri različnih oblikah ocenjevanja? Obkroži najbolj ustrezne odgovore od 1 do 4.

	nikoli	redko	občasno	pogosto
a) ustno ocenjevanje	1	2	3	4
b) govorni nastop	1	2	3	4
c) pisno ocenjevanje	1	2	3	4

6. Katere spodaj našteje znake strahu doživljaš pred ocenjevanjem? Obkrožiš lahko več odgovorov.

- | | | |
|---------------------|------------------------|-------------------------------|
| a) slabost | č) vrtoglavica | f) vsiljive negativne misli |
| b) potenje | d) pospešeno dihanje | g) pozabljivost |
| c) hitro bitje srca | e) slaba koncentracija | u) razdražljivost |
| | | g) želim si miru pred sošolci |

7. Kaj storiš, da premagaš strah pred ocenjevanjem? Obkrožiš lahko več odgovorov.

- a) Osredotočim se na druge stvari.
- b) Poskušam ga odmisлити.
- c) Temeljito se pripravim na ocenjevanje, preverim svoje znanje.
- č) Vzamem pomirjevalo (persen, čaj), kar me pomiri.
- d) Poiščem strokovno pomoč pri premagovanju strahu.

e) Naučil sem se dihalne tehnike za sproščanje.

f) Drugo: _____

Hvala za sodelovanje!