

# STRES DEVETOŠOLCEV V POVEZAVI Z OCENJEVANJI ZNANJA

Raziskovalno področje: INTERDISCIPLINARNO  
BIOLOGIJA / PSIHOLOGIJA / PEDAGOGIKA

Raziskovalna naloga

Avtorici: HIJACINTA STRGAR, 9. b, HANA GRILC, 9. b

Mentorica: mag. MOJCA BUKOVNIK

Šola: OŠ KOMENDA MOSTE

Komenda, 2025

## Kazalo vsebine

1	UVOD.....	6
1.1	HIPOTEZE .....	7
2	TEORETIČNI DEL .....	8
2.1	KAJ JE STRES .....	8
2.2	STRESORJI .....	9
2.3	ZAKAJ PRIDE DO STRESA.....	9
2.4	POZITIVNI IN NEGATIVNI STRES .....	9
2.5	SIMPTOMI STRESA .....	10
2.6	KAKO OBLADOVATI STRES.....	12
2.7	KAKO SE SPROSTITI.....	12
2.8	STRES PRI OTROCIH IN NAJSTNIKIHI.....	13
2.9	ŠOLA KOT DEJAVNIK STRESA .....	15
2.10	TREMA IN STRAH PRI OCENJEVANJIHI .....	16
2.11	NASVETI ZA LAŽJE UČENJE.....	17
3	EKSPIRIMENTALNI DEL .....	19
3.1	METODOLOGIJA .....	19
3.2	UGOTOVITVE – REZULTATI ANKETE .....	19
4	RAZPRAVA .....	26
5	ZAKLJUČEK .....	28
6	VIRI IN LITERATURA .....	29
7	PRILOGE.....	30

## **Kazalo grafov**

Graf 1: Spol devetošolcev .....	20
Graf 1: Najpogostejši stresorji devetošolcev .....	21
Graf 2: Načini spopadanja s stresom pred preverjanjem znanja .....	22
Graf 4: Najpogostejši simptomi stresa pred ocenjevanjem .....	23
Graf 5: Katere tehnike sproščanja uporabljajo učenci? .....	24
Graf 6: Zakaj si pod stresom? .....	25
Graf 7: Če v šoli ne bi bilo ocenjevanj .....	26

## **POVZETEK**

Raziskovalna naloga se osredotoča na vpliv stresa pri ocenjevanju znanja pri devetošolcih. Glavni cilj raziskave je bil ugotoviti, kateri dejavniki najbolj vplivajo na stres devetošolcev, kako ta stres vpliva na njihov učni proces in ocenjevanje znanja ter kako se s tem stresom soočajo. V teoretičnem delu sva podrobneje obravnavali ključne pojme, kot so stres, njegovi vzroki in vrste, ter posebnosti stresa pri najstnikih. Prav tako sva preučili vpliv stresa v šolskem okolju in predstavili priporočila za obvladovanje stresa ter strategije za lažje učenje. Drugi ali eksperimentalni del je bil namenjen raziskavi s pomočjo anketnega vprašalnika. Na podlagi odgovorov na vprašanja sva potrdili ali ovrgli hipoteze, ki sva jih prej postavili.

Ključne besede: stres, stresorji, šola, mladostnik

## **SUMMARY**

The research paper focuses on the impact of stress on knowledge assessment among ninth-grade students. The main objective of the study was to determine which factors most influence the stress levels of ninth-graders, how this stress affects their learning process and knowledge assessment, and how they cope with this stress. In the theoretical part, we discussed key concepts in detail, such as stress, its causes and types, as well as the specific characteristics of stress in adolescents. We also examined the impact of stress in the school environment and provided recommendations for stress management and strategies for easier learning. The second, or experimental, part involved a survey-based investigation. Based on their responses to the questions, we confirmed or rejected the hypotheses we had previously formulated.

Keywords: stress, stressors, school, adolescent

## **ZAHVALA**

Za pomoč pri izdelavi raziskovalne naloge se zahvaljujema najini mentorici in učiteljici biologije Mojci Bukovnik, staršem in sorodnikom za pomoč in podporo ter učencem devetih razredov naše osnovne šole Komenda Moste za reševanje anketnih vprašalnikov.

# 1 UVOD

Naša družba je precej storilnostno naravnana, usmerjena na končni, vidni, s številkami izražen izid lastnih prizadevanj.<sup>1</sup> Posledično se učenci v šoli velikokrat srečujejo s stresom zaradi ocenjevanj, obstajajo pa tudi drugi razlogi, na primer slabi odnosi z učitelji ali sovrstniki. Statistični podatki, ki jih najdemo na spletu, dokazujejo, da so stiske, stres in obremenjenost dnevni spremljevalci otrok. V raziskavi, ki jo je izvedla Witkin, sta se najvišje na lestvici znašli prav šola in šolska obremenjenost.<sup>2</sup>

Tudi sami sva zaradi šole velikokrat pod njegovim vplivom, saj se včasih za ocenjevanja ne pripraviva dovolj dobro ali pa imava preveč ocenjevanj hkrati. Ravno to je razlog, da sva se lotili te raziskovalne naloge. Hoteli sva ugotoviti, kaj stres je, zakaj pride do njega in kako se z njim soočiti. Pri tem sva se oprli na vodilno avtorico na tem področju v Sloveniji, doc. dr. Heleno Jeriček Klanšek, in na spletne strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje – NIJZ. Ker je tema tudi medijsko zanimiva, sva veliko nasvetov in idej o soočenju s stresom in premagovanju le-tega našli tudi na bolj medijsko odmevnih ter zdravstveno usmerjenih spletnih straneh in avtorjih. Na temo stresa v šoli sva na pedagoških fakultetah v Sloveniji našli tri naloge, ki pa obravnavajo druge vidike teme in so nama bile v pomoč bolj kot smerokaz do virov, iz katerih sva nato črpali teoretično podlago in metodologijo za raziskavo. Pri izbiri metodologije sva se oprli na diplomsko delo Nives Jakopič: Stiske otrok v osnovni šoli in njihovi načini razbremenitve, ki je nastalo leta 2020 na Fakulteti za socialno delo Univerze v Ljubljani pod mentorstvom doc. dr. Vere Grebenc.<sup>3</sup>

Sicer pa sva pri načrtovanju raziskave v prvi vrsti izhajali iz lastne izkušnje in iz zanimanja, kako se s stresom zaradi ocenjevanja soočajo najini vrstniki na šoli. Odgovore na zastavljene hipoteze sva iskali z metodo anonimne ankete, v katero sva vključili učence in učenke devetih razredov na OŠ Komenda Moste v šolskem letu 2024/25.

---

<sup>1</sup> Bergant in Musek Lešnik, 2002.

<sup>2</sup> Witkin, 1999.

<sup>3</sup> <https://repozitorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?id=119242&lang=eng>

## **1.1 HIPOTEZE**

Pred začetkom raziskovanja sva si postavili naslednje hipoteze:

1. HIPOTEZA

Ocenjevanje je glavni vzrok stresa pri devetošolcih.

2. HIPOTEZA

Odziv devetošolcev na stres večinoma ni ustrezen.

3. HIPOTEZA

Učenci ne uporabljajo produktivnih načinov soočanja s stresom.

4. HIPOTEZA

Učenci bi se učili več/raje/bolje, če se znanje ne bi ocenjevalo.

## 2 TEORETIČNI DEL

### 2.1 KAJ JE STRES

Stres je normalen odziv našega telesa na situacije, ki jih doživljamo kot izziv ali grožnjo. Ko se znajdemo v nečem novem, nepričakovanem ali zahtevnem, se naše telo samo prilagodi, da bi se lahko s tem čim bolje spopadlo. Naše telo nam pri tem pomaga, da se hitro odzovemo na spremembe v okolju. Ta odziv je prirojen in normalen, saj se naše telo pripravi, da se bo obranilo ali pa prilagodilo novim situacijam.<sup>4</sup>

Stres lahko vpliva na naše telo in počutje na dober ali slab način. Vse je odvisno od tega, kako močan je, kako dolgo traja in kako se z njim spopadamo. Kadar je kratek, nam lahko celo pomaga, saj nas spodbuja, da se bolj osredotočimo in hitro ukrepamo. Težava pa nastane, kadar traja predolgo ali pa je premočan. Dolgotrajen stres, ki mu pravimo kronični stres, lahko telesu zelo škodi. Če smo ves čas pod pritiskom in napetostjo, se naše telo nikoli ne more popolnoma sprostiti, kar lahko vodi do resnih zdravstvenih težav. Lahko imamo težave s srcem in krvnim obtokom, počutimo se izčrpane, tesnobne in celo depresivne, zato je pomembno, da se ga naučimo obvladovati.<sup>5</sup>

Stres je nekaj, kar se zgodi, ko se naše telo odzove na stvari, ki nas obremenijo ali ogrožajo. To je lahko fizičen, čustven ali vedenjski odziv, ko se skušamo prilagoditi situacijam, ki nas skrbijo ali nas postavljajo v težke razmere. Te imenujemo stresorji.<sup>6</sup>

---

<sup>4</sup> Povzeto po: <https://www.burnout.si/izgorelost-sai/stres-sai/kaj-je-stres/>, 2. 3. 2025

<sup>5</sup> Povzeto po: <https://www.moja-lekarna.com/clanki/kaj-je-stres-vzroki-simptomi-in-nacini-obvladovanja/>, 2. 3. 2025

<sup>6</sup> Povzeto po: <https://nijz.si/zivljenjski-slog/dusevno-zdravje/kako-strese-stres/>, 2. 3. 2025

## 2.2 STRESORJI

"Stresor je dogodek, situacija, oseba ali predmet, ki ga posameznik doživi kot stresni element in zamaje njegovo ravnovesje, posledica pa je stresna reakcija."<sup>7</sup>

Stresorje delimo na:

- notranje – npr. žalost, strah, skrbi, občutek nemoči, pomanjkanje kisika in
- zunanji – npr. spraševanje, preizkusi znanja, gost promet, zgodnje vstajanje ...<sup>8</sup>

## 2.3 ZAKAJ PRIDE DO STRESA

Stres lahko povzročajo: težave v službi, napeti odnosi, finančne skrbi ali katerakoli situacija, ki jo doživljamo kot izziv ali grožnjo našemu dobremu počutju. Včasih je posledica resničnih težav, včasih pa naših skrbi in pričakovanj. Čeprav ga po navadi povezujemo z nečim slabim, nam v določenih primerih lahko celo pomaga. Lahko nas motivira, da se potrudimo in poiščemo rešitev. Ta odziv telesa je znan kot beg ali boj in je pomemben za naše preživetje, pomaga nam hitro prepoznati nevarnost in se nanjo hitro odzvati. Če si pod stresom predolgo in je ta močan, pa nastane problem, saj če se telo prehitro ali preveč odziva na stres, lahko to slabo vpliva na naše telesno in duševno zdravje. Namesto da bi nam pomagal, nam začne škodovati. Počutimo se izčrpane, napete in brez energije.<sup>9</sup>

## 2.4 POZITIVNI IN NEGATIVNI STRES

### Pozitivni stres

Pozitivni stres, ki mu lahko rečemo tudi »prijazni stres«, je tisti, ki nas spodbuja in nam daje energijo. To je občutek navdušenja in motivacije, ki nam pomaga, da se lažje soočamo z izzivi. Ko ga doživljamo, verjamemo vase, smo samozavestni in pripravljeni narediti nekaj novega ali zahtevnega. Ta nam daje motivacijo, da radi sprejemamo nove naloge in želimo pokazati svoje sposobnosti. Pomaga nam, da nismo leni, ampak se trudimo in rastemo kot osebe. Potrebujemo ga, da se lahko razvijamo in učimo. Brez njega bi se hitro dolgočasili in izgubili motivacijo za napredek.

---

<sup>7</sup> Jeriček, 2007, str. 9.

<sup>8</sup> Povzeto po: Jeriček, 2007.

<sup>9</sup> Povzeto po: <https://vizita.si/leksikon/kako-prepoznati-stres.html>, 2. 3. 2025

## Negativni stres

Negativni stres je zelo pogost, saj je življenje hitro in polno pritiskov. Od nas se nenehno pričakuje vedno več, kar lahko postane zelo naporno. Če je stres velik in traja dlje časa, začne slabo vplivati na naše telo in počutje. Sčasoma oslabi našo odpornost in lahko celo povzroči bolezni. Dolgotrajen je lahko zelo škodljiv, a če ga znamo obvladovati, ni nujno, da nam škodi. Ko vemo, kaj nas spravi v stres in kako se nanj odzivamo, ga lažje nadzorujemo. Tako ga lahko namesto sovražnika spremenimo v nekaj, kar nam pomaga bolje upravljati svoje življenje.<sup>10</sup>

## 2.5 SIMPTOMI STRESA

### Telesni simptomi stresa:

- pospešeno bitje srca, občutek kratke sape, zadrževanje vdiha,
- glavoboli, vrtoglavica, vznemirjenost, kronična utrujenost, slabotnost,
- slabost, bruhanje, slaba prebava,
- krči, driska, zaprtje,
- neješčnost, suha usta,
- nespečnost ali preveč spanja,
- bolečine v hrbtu, občutek napetosti v mišicah,
- škrtanje z zobmi,
- trzanje obraza,
- tresenje, drhtenje,
- pomanjkanje zanimanja za spolnost, impotenca,
- pogosti prehladi, gripa in okužbe dihal,
- povečano znojenje, mrzle roke,
- razširjene zenice,
- pogosto uriniranje,
- alergije in izpuščaji na koži,
- akne.

---

<sup>10</sup> Povzeto po: <https://www.zdravstvena.info/preventiva/stres-preventiva-stresa-stresni-trenutki-zdravljenje-stresa-zivcnost-nervoza.html>, 2. 3. 2025

## Čustveni simptomi stresa

- neracionalnost,
- pomanjkanje odločnosti,
- izguba smisla za humor,
- napetost, živčnost,
- depresivnost, potrtoost,
- razdražljivost, neučakanost,
- pretirana čustvenost.

## Mentalni simptomi stresa:

- pozabljivost,
- zmanjšanje koncentracije,
- slabo presojanje,
- neorganiziranost,
- zamegljena predstava,
- pomanjkanje volje,
- matematične napake,
- težave pri razmišljanju,
- okrnjeno fantazijsko življenje,
- slaba samopodoba.

## Vedenjski simptomi stresa:

- preobilno prehranjevanje,
- povečano kajenje,
- grizenje nohtov,
- kričanje,
- preklinjanje,
- jok.<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> Povzeto po: <https://www.zdravstvena.info/preventiva/stres-preventiva-stresa-stresni-trenutki-zdravljenje-stresa-zivcnost-nervoza.html>, 2. 3. 2025

## 2.6 KAKO OBLADOVATI STRES

Vsak človek stres doživlja na edinstven način, zato se tudi posledice le-tega med seboj razlikujejo. Treba je vedeti, da dogodki niso stresni sami po sebi, ampak je odvisno predvsem od ljudi, kako jih doživljajo. Za številne je takšna situacija javni nastop, saj jim je pri tem neprijetno in se bojijo neuspeha. Preprosti načini za lajšanje stresa ne obstajajo, lahko si pomagamo z različnimi tehnikami.<sup>12</sup>

## 2.7 KAKO SE SPROSTITI

Veliko ljudi misli, da je sprostitvev druženje s prijatelji ob kavi ali pa gledanje televizije po napornem dnevu. Res je, da so to zabavne aktivnosti, ki izboljšajo naše počutje in razpoloženje, a ne odpravljajo škodljivih učinkov stresa. Da bi se res sprostiti in pomagali svojemu telesu, moramo aktivirati njegov naravni sprostitveni odziv.

### **Kaj je sprostitveni odziv**

Ko doživimo nekaj neprijetnega, naše telo samo odreagira z bojem ali begom. To je naravni mehanizem, ki nam lahko reši življenje v nevarnih situacijah, v katerih moramo hitro ukrepati. Težava je, če telo začne na ta način reagirati že na manjše vsakdanje stresne dogodke. Takrat je čas za ukrepanje. To lahko dosežemo z različnimi sprostitvenimi tehnikami.

### **Sprostitvene tehnike**

Noben človek se stresu ne more popolnoma izogniti, lahko pa se poskušamo izogniti njegovim škodljivim učinkom. To lahko dosežemo z uporabo sprostitvenih tehnik, ki zmanjšujejo stres in njegove slabe posledice na naše telo in um.

Pravilno izbrane tehnike nam pomagajo zmanjšati stres, povečati energijo in izboljšati razpoloženje. Poleg tega pozitivno vplivajo na naše duševno in telesno zdravje. Dobro je, da si vzamemo čas za sprostitvev in poiščemo svojo metodo.

Med sprostitvene tehnike uvrščamo meditacijo, postopno mišično sprostitvev, globoko dihanje, vodene posnetke sporočanja, ritmične vadbe, masaže, čuječnost, jogo.

---

<sup>12</sup> Povzeto po: <https://www.zadusevnozdravje.si/pomagam-sebi/nasveti-za-boljse-pocutje/kako-si-lahko-pomagam-pri-obvladovanju-stresa/>, 2. 3. 2025

## Reakcije telesa ob sprostitvi

V telesu se ob sprostitvi zgodijo številne reakcije:

- srčni utrip se upočasni,
- dihanje postane globlje in počasnejše,
- krvni tlak pade,
- mišice se sprostijo,
- poveča se pretok krvi v možgane.

## Dobre lastnosti sprostitve

- Ugodni fiziološki odzivi,
- povečana raven energije,
- boljši imunski sistem,
- odpravljena bolečina,
- povečanje osredotočenosti in zmožnosti reševanja težav,
- spodbujanje motivacije in produktivnosti.<sup>13</sup>

## 2.8 STRES PRI OTROCIH IN NAJSTNIKI

“Obdobje otroštva in odrasčanja je zaradi telesnih, duševnih in drugih sprememb že /.../ samo po sebi zahtevno in stresno. Otrok in mladostnik se poleg tega soočata stalno z novimi zahtevami, pričakovanji, obveznostmi, ki mu jih nalaga njegova neposredna okolica. Nekateri posamezniki se v tem burnem obdobju znajdejo bolje, se prilagodijo in učinkovito odzivajo, drugi pa so pri tem manj uspešni.”<sup>14</sup>

Otroci in mladostniki pogosto prevzemajo stres od odraslih (staršev, sorodnikov, starejših ...). Od njih se učijo, kako razmišljati, reagirati, čustvovati, zato je pomembno, da znajo odrasli zdravo obvladovati stres.

---

<sup>13</sup> Povzeto po: <https://vizita.si/dusevnost/sprostitvene-tehnike-ki-ucinkovito-delujejo-proti-stresu.html>, 1. 3. 2025

<sup>14</sup> Jeriček, 2007, str. 12.

Stres ni enak za vse – otroci in mladostniki ga doživljajo različno. Odvisno je od njihove starosti, okolja in osebnosti, zato morajo biti odrasli pozorni na to, kaj jih najbolj obremenjuje. Če otroku ne pomagajo, lahko stres nanj vpliva na negativen način. Ključno je, da odrasli prepoznajo svoje odzive, skrbijo za svoje duševno zdravje in s tem ustvarijo dobro okolje za otroka.<sup>15</sup>

### **Kaj »stresa« mladostnike**

H. Jeriček (2007) navaja naslednjo delitev dejavnikov stresa:

#### **1. Okolijski dejavniki**

Vključuje individualne, medosebne, institucionalne, lokalne, kulturne, nacionalne in mednarodne dejavnike v različnih ustanovah.

#### **2. Telesni, duševni in splošni dejavniki stresa**

Telesni dejavniki se pojavljajo kot: težka torba, hrup, vročina ali mraz, neprimerna osvetlitev učilnic in sob, lakota, žeja, pretiranost ...

Duševni dejavniki so: negativna čustva, strah pred šolo, ocenjevanji, učitelji, visoka pričakovanja staršev, potlačevanje čustev, strah pred vrstniki in posmehovanjem.

Splošni dejavniki so: težave v družini, finančne stiske, selitev, starša ne posvetita otroku dovolj časa, nezanimanje, telesne spremembe, smrt bližnjih, slaba opremljenost šol in slaba organizacija ...

#### **3. Tretja delitev**

Šola: odnosi z vrstniki, učitelji, strah pred ocenjevanji in nastopi pred razredom ...

Domače razmere: visoka pričakovanja staršev, slab odnos med starši, neprimerno izražanje čustev...

Osebne lastnosti najstnika: perfekcionizem, občutljivost, introvertiranost, osebne značilnosti.

---

<sup>15</sup> Povzeto po: Jeriček, 2007.

## 2.9 ŠOLA KOT DEJAVNIK STRESA

Šolske obveznosti so za nekatere učence lahko stresne. Zaradi napetosti in pritiska pogosto izgubijo motivacijo za učenje. Navzven morda delujejo nezainteresirani, kot da jih nič ne zanima, v resnici pa v sebi doživljajo veliko nemira.<sup>16</sup>

### Stresorji v šoli

**Prvi šolski dan:** gre za novo okolje in nove ljudi. Prvi vtis je zelo pomemben, saj ga je težko spremeniti, če ni dober.

**Spraševanja in ocenjevanja:** za večino otrok in mladostnikov so stresna. Stres se po navadi pojavlja pred preverjanjem in izgine po njem.

**Ponavljajoči se neuspehi in slabe ocene:** zelo stresni, saj vplivajo na otrokovo samozavest. Stres je še večji, če starši ne razumejo težav in ne nudijo podpore.

**Govorne vaje in nastopi:** za nekatere zelo stresni, saj morajo nastopati pred drugimi. Lahko jih zajame trema in pozabijo besedilo. Nekateri se bojijo, da bodo izpadli čudno ali da se jim bodo drugi smejali.

**Psihično in fizično nasilje vrstnikov:** med vrstniki se pojavlja v otroštvu in v odrasčanju. Otroci se primerjajo med seboj, mnenje vrstnikov pa postaja vedno pomembnejše in nanje tudi močno vpliva.

**Konflikti s starši in učitelji:** lahko močno vplivajo na razvoj otrok. Dobri odnosi z odraslimi, še posebej učitelji, so za otroke pomembni. Če otroci menijo, da jih učitelji ne marajo, to vpliva na njihov odnos do predmeta in ocene. Dolgotrajni konflikti z učitelji lahko postanejo travmatični, otrok začne odklanjati šolo.<sup>17</sup>

**Stalno spreminjanje učnih načrtov, pravil, meril, pogojev:** stalno spreminjanje pravil in ocen v šoli povzroča negotovost in povečuje stres tako pri otrocih kakor tudi pri učiteljih.

---

<sup>16</sup> Povzeto po: [https://www.avocado-center.si/Blog\\_Avocado\\_Centra.php?IDJ=3524](https://www.avocado-center.si/Blog_Avocado_Centra.php?IDJ=3524), 2. 3. 2025

<sup>17</sup> Povzeto po: Jeriček, 2007.

Stresno je lahko še naslednje: uporaba nedomačega WC-ja, skupno prehranjevanje, preoblačenje pri športu ali pouk športa nasploh, še posebej za sramežljive deklice. Tudi preveč zunajšolskih dejavnosti lahko poveča pritisk. Da zmanjšamo te stresne dejavnike, pa lahko ukrepamo.<sup>18</sup>

## **2.10 TREMA IN STRAH PRI OCENJEVANJIH**

### **Trema in strah**

Trema je podobna strahu, ki je naravno in koristno čustvo. Strah nas varuje pred nevarnostmi in nam pomaga sprejemati boljše odločitve. Če ga ne bi bilo, bi tvegali preveč in bi se lahko znašli v nevarnih situacijah. Včasih strah postane premočan in nas ovira tudi tam, kjer ni nobene resnične nevarnosti. Takrat nas lahko omejuje in preprečuje, da bi delovali sproščeno. Pomembno je, da se ga naučimo obvladovati in razumeti, kdaj je upravičen, kdaj pa nas skrbi po nepotrebem.<sup>19</sup>

### **Zakaj pride do strahu in treme**

- **Spoprijemanje z novo situacijo**

Telo sprošča adrenalin in kortizol, kar pospeši srčni utrip in dihanje. Aktivirajo se mišice, a delovanje možganov se lahko poslabša, kar povzroči občutek preplaha.

- **Dvom vase in strah pred neuspehom**

Tudi če smo se učili, nismo prepričani, da znamo vse. Podzavestno se bojimo vprašanja, na katerega ne bomo znali odgovoriti.

- **Slabe izkušnje in pritisk okolice**

Nekateri si postavljajo previsoke zahteve ali doživljajo pritisk družine. Pozitivna samopodoba pomaga zmanjšati stres in izboljšati soočanje z izzivi.<sup>20</sup>

---

<sup>18</sup> Povzeto po: Jeriček, 2007.

<sup>19</sup> Povzeto po: <https://www.mladinska-knjiga.si/dobrezgodbe/druzina/trema>, 2. 3. 2025

<sup>20</sup> Povzeto po: <https://www.dijaskisvet.si/dijaski-svet/nasveti-za-ucenje/premagovanje-treme-pred-testi/>, 2. 3. 2025

### **Simptomi:**

- nespečnost,
- pretirana zaskrbljenost,
- negativne misli o sebi,
- strah pred neuspehom,
- blokade spomina.<sup>21</sup>

## **2.11 NASVETI ZA LAŽJE UČENJE**

Da zmanjšamo stres, je pomembno, da vemo, kako se najbolje učiti.

### **Obvladovanje časa**

"Stres je lahko posledica slabega obvladovanja in upravljanja časa."<sup>22</sup> Za lažjo organizacijo začnemo s tem, da sestavimo seznam opravkov. Tako našim možganom ne bo treba misliti na to, da bodo kaj pozabili ali pa da ne bomo opravili vseh nalog.

### **Skrb za zdravje**

#### **○ Zdrava prehrana**

Telo potrebuje pravo hrano ob pravem času. Jejmo sveže sadje, zelenjavo, ogljikove hidrate in beljakovine. Zdrava prehrana nam da več energije kakor sladkarije in mastna hrana.

#### **○ Zadosten in dober spanec**

Med spanjem se telo in možgani obnavljajo, zato si boljše zapomnimo tisto, kar smo se naučili, in smo naslednji dan bolj spočiti. Za boljši spanec se sprostimo pred spanjem; vsaj eno uro prej prenehajmo z učenjem, izogibajmo se vznemirljivim vsebinam (TV, video igrice), saj to spodbuja napetost in stres. Umirimo se raje z branjem, poslušanjem glasbe, dihalnimi vajami ... Priporočljivo je, da vsako noč spimo vsaj devet ur.

---

<sup>21</sup> Povzeto po: Vorderman, 2017.

<sup>22</sup> Vorderman, 2017, str. 197.

### ○ **Gibanje**

Ni treba, da veliko telovadimo – že navaden sprehod ali lažja telovadba sta dovolj. Redna telesna aktivnost krepi telo, izboljšuje počutje in prinaša dobro voljo. Poleg tega je gibanje odličen odmor od učenja in skrbi.<sup>23</sup>

### ○ **Priprava učnega prostora**

"Prostor za učenje mora biti pospravljen, saj je v pomoč, če je med učenjem stvari mogoče najti hitro in preprosto."<sup>24</sup> Za dobro učenje si pripravimo prijeten prostor s svežim zrakom in udobno temperaturo. Pri sedenju so pomembni: vzravnana drža, stopala na tleh in podpora za hrbet. Dokumenti naj bodo postavljeni v višini oči, da preprečimo sklanjanje. Prava telesna drža preprečuje napetost in bolečine ter pomaga pri boljšem učenju.<sup>25</sup>

### ○ **Odmori**

Počitek naj bo res brez dela – brez telefona, e-pošte ali šolskih obveznosti.<sup>26</sup>

Avtorica C. Vorderman (2017) priporoča:

- poslušanje glasbe,
- igranje s hišnim ljubljencem,
- igranje glasbila,
- dihalne vaje,
- klepetanje s prijatelji ali družinskimi člani,
- zdrav obrok,
- branje knjig, člankov, revij,
- ples ob najljubšem 'komadu' ...

---

<sup>23</sup> Povzeto po: Vorderman, 2017.

<sup>24</sup> Vorderman, 2017, str. 36.

<sup>25</sup> Povzeto po: Vorderman, 2017.

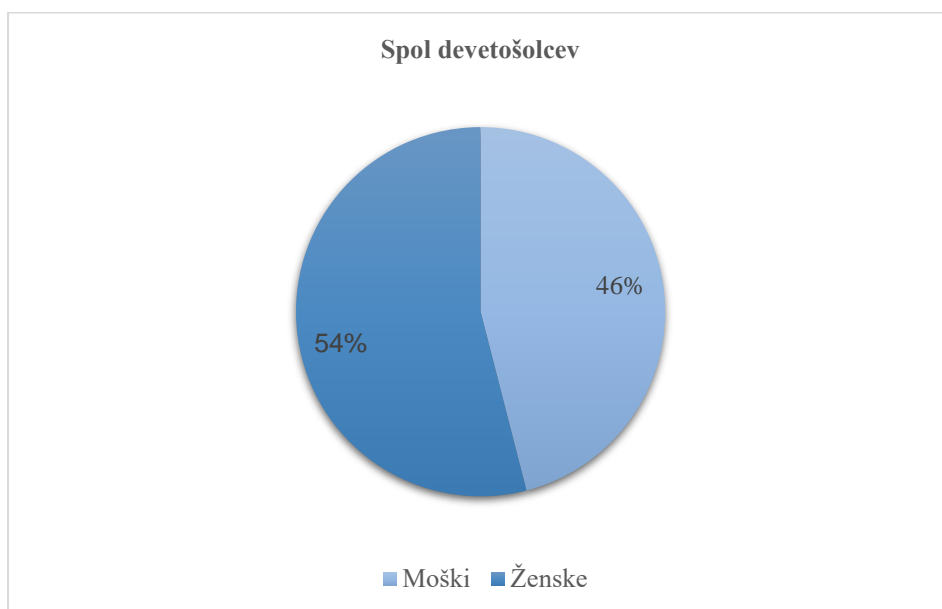
<sup>26</sup> Povzeto po: <https://vizita.si/tok/lajfstajl/5-konkretnih-nacinov-kako-organizirati-cas-za-solo-hobije-in-prijatelje.html>, 2. 3. 2025

### 3 EKSPIRIMENTALNI DEL

#### 3.1 METODOLOGIJA

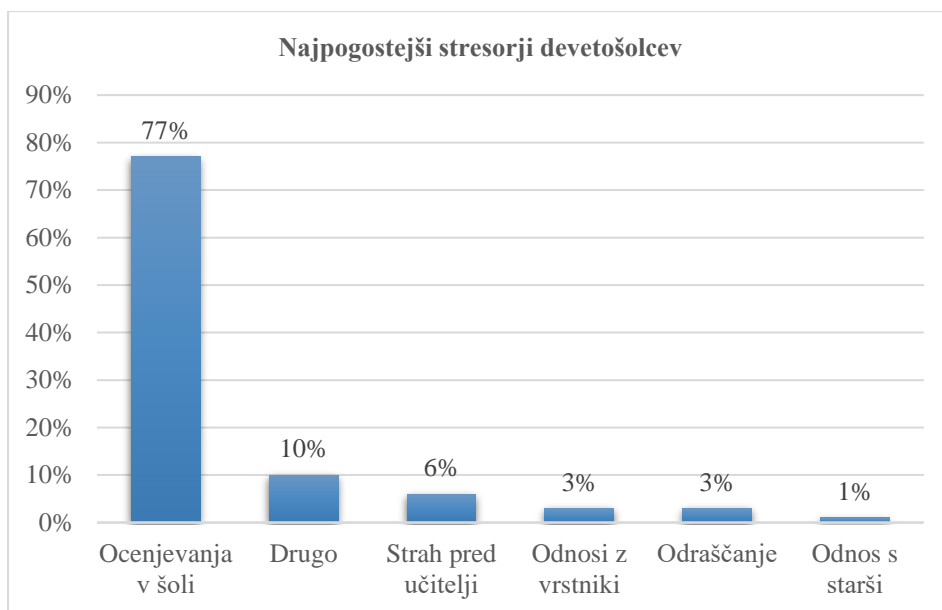
V najini raziskavi sva uporabili metodo anonimne spletne ankete, ki sva jo pripravili s pomočjo orodja 1KA. Gre za kvantitativno raziskavo, saj sva zbirali številčne podatke in preštevali, koliko učencev je izbralo posamezen odgovor. Pri načrtovanju in izvedbi naju je usmerjala mentorica. Cilj je bil ugotoviti, kako stres pri ocenjevanjih vpliva na devetošolce, kaj ga povzroča in kako se z njim spopadajo. Najprej sva anketo testirali sami, nato pa sva jo objavili na povezavi, ki jo je učiteljica za računalništvo naložila na šolske računalnike. Anketo je pravilno izpolnilo 72 devetošolk in devetošolcev OŠ Komenda Moste, ki v šolskem letu 2024/25 obiskujejo deveti razred osnovne šole. Anketa vsebuje 7 vprašanj zaprtega tipa, na katera so anketiranci odgovarjali anonimno. Anketo so izpolnjevali v času redne učne ure biologije na šolskih računalnikih. Odgovore sva nato izvozili iz 1KA in jih analizirali v Microsoft Excelu, kjer sva uporabili osnovne statistične metode. Rezultate sva predstavili številčno ali deležno v grafih.

#### 3.2 UGOTOVITVE – REZULTATI ANKETE



*Graf 1: Spol devetošolcev*

Zgornji graf prikazuje, koliko žensk in koliko moških učencev je reševalo anketo. Učenk je bilo 39, učencev pa 33.

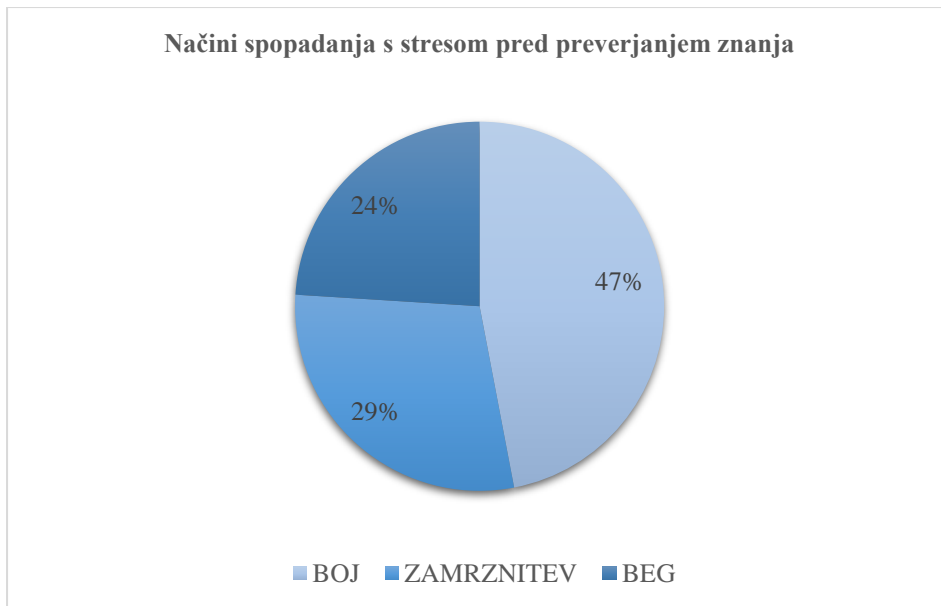


**Graf 2: Najpogostejši stresorji devetošolcev**

V anketi sva devetošolce spraševali, kaj jim povzroča največ stresa. Rezultati kažejo, da je glavni vir stresa ocenjevanje v šoli, saj ga je označilo 55 učencev.

Poleg tega učenci navajajo še druge stresne dejavnike.

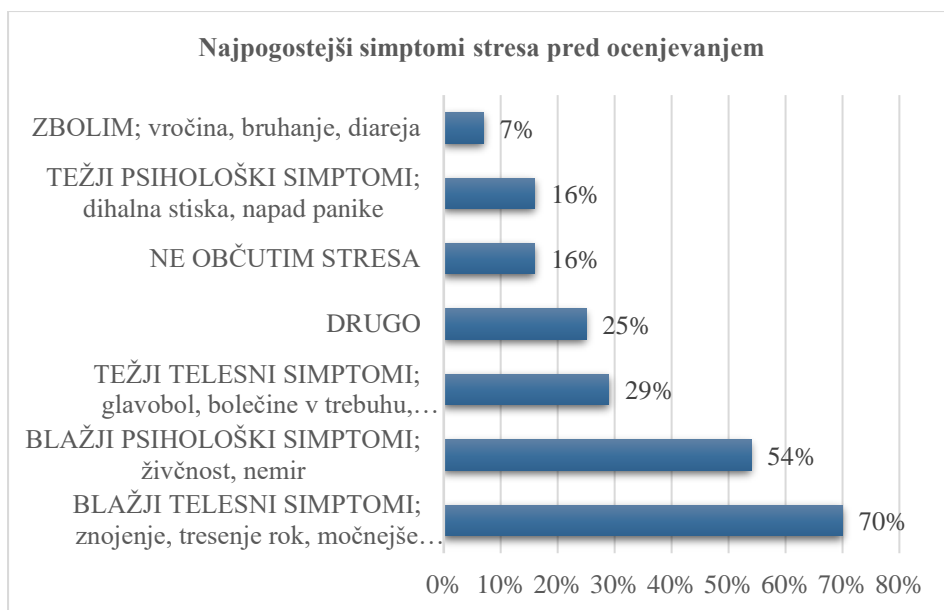
- Strah pred učitelji (4 učenci) – nekateri učitelji so zelo strogi, kar učencem povzroča pritisk.
- Odnosi z vrstniki (2 učenca) – težave v prijateljstvih ali konflikti.
- Odraščanje (2 učenca) – spremembe, ki jih prinaša odraščanje.
- Odnosi s starši (1 učenec) – le malo učencev doživlja stres zaradi družinskih odnosov.
- Drugi dejavniki (7 učencev) – različni drugi osebni stresorji.



**Graf 3:** Načini spopadanja s stresom pred preverjanjem znanja

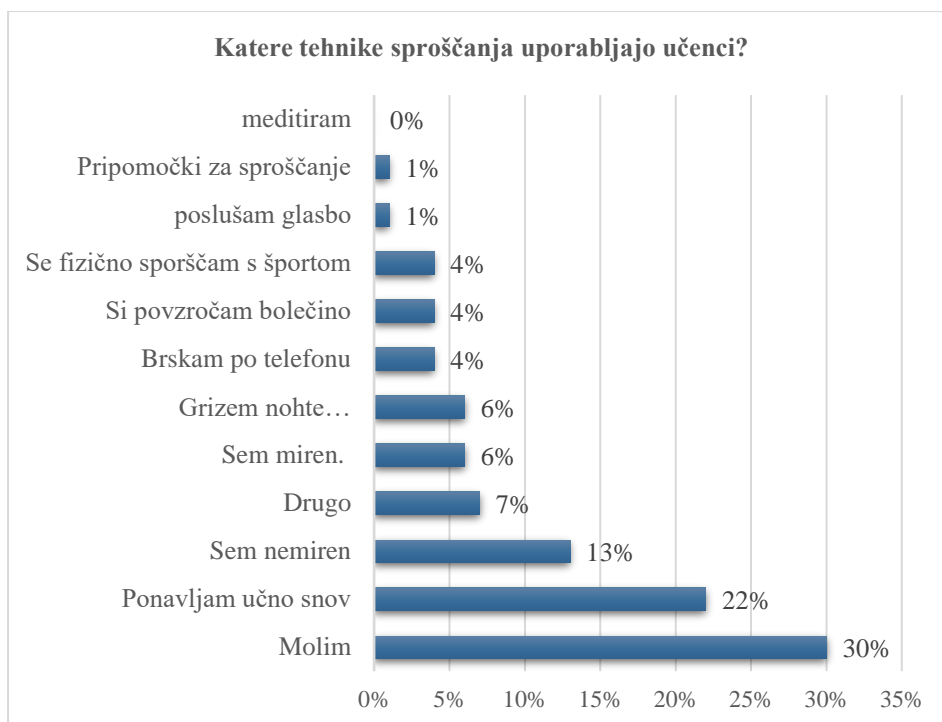
Na tem grafikonu je prikaz teorije boja, bega in zamrznitve. Grafikon prikazuje, kako se učenci odzivajo na stres pred ocenjevanjem.

- 32 učencev (47 %) – boj: učenci se veliko učijo, ponavljajo in rešujejo dodatne naloge.
- 20 učencev (29 %) – zamrznitev: med ocenjevanjem doživijo spominsko blokado in se ne morejo spomniti naučenega.
- 16 učencev (24 %) – beg: odlašajo z učenjem, prestavljajo datume ali se izogibajo ocenjevanju.



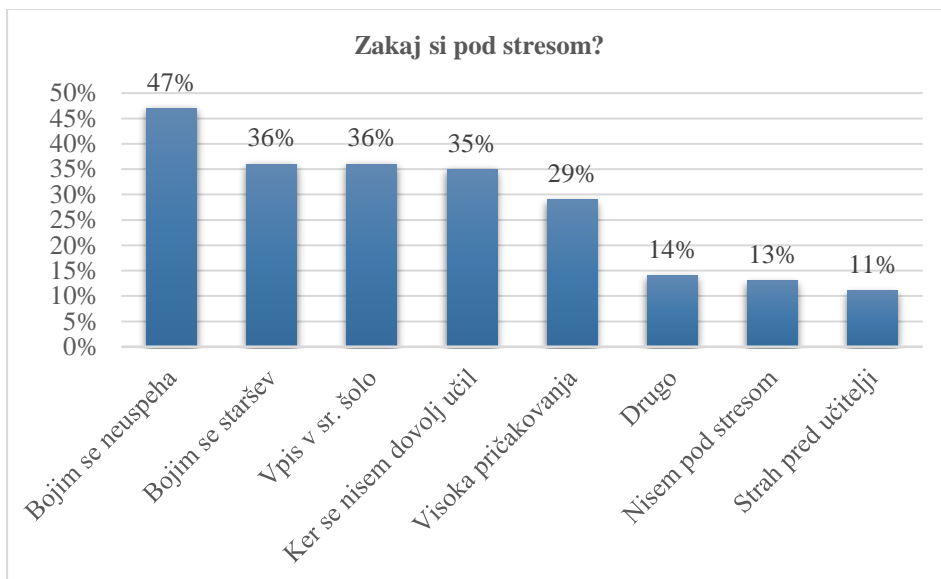
**Graf 4: Najpogostejši simptomi stresa pred ocenjevanjem**

Na zgornjem grafu so prikazani podatki o najpogostejših simptomih stresa, ki jih učenci občutijo pred ocenjevanjem. Vsak učenec je moral obkrožiti tri simptome. Rezultati kažejo, da večina učencev doživlja blažje telesne in psihološke simptome, kakršni so živčnost, nemir, znojenje in tresenje rok. Težje telesne simptome so učenci označili 48-krat (29 %). Preostali odstotki predstavljajo učence, ki doživljajo težje psihološke simptome ali tiste, ki pred ocenjevanjem celo zbolijo. 11-krat (16 %) je bilo označeno, da učenci pred ocenjevanjem sploh ne občutijo stresa.



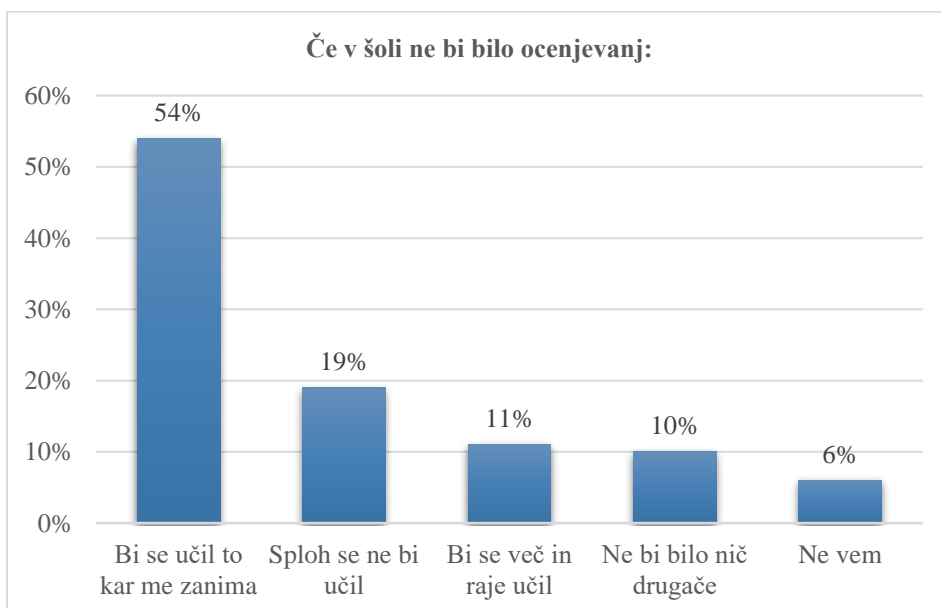
**Graf 5: Katere tehnike sproščanja uporabljajo učenci**

S tem vprašanjem sva želeli izvedeti, kako se učenci pred ocenjevanjem pomirijo. Iz grafikona je razvidno, da se 30 % učencev (kar 21 učencev) sprošča z molitvijo. 15 (22 %) učencev je označilo, da do zadnje minute ponavljajo učno snov, kar lahko predstavlja tudi dober stres. 13 % učencev (9 devetošolcev) se pomirja s cepetanjem nog ali imajo nemirne roke. 12 % učencev (8 učencev) je navedlo, da si pred ocenjevanjem grizejo nohte, lase, svinčnike ali pa ostajajo popolnoma mirni in pomiritve ne potrebujejo. Prav tako 12 % učencev napetost sprošča s telesno aktivnostjo, kakršna je tek, dvigovanje uteži in boks. Nekateri si celo povzročajo bolečino (praskanje, ščipanje), medtem ko drugi stres premagujejo z brskanjem po telefonu in spremljanjem družbenih omrežij. Uporabo pripomočkov za sproščanje (npr. stresne žogice) in poslušanje glasbe sta označila 2 % učencev, preostalih 7 % pa uporablja druge tehnike. Noben učenec ni označil meditacije.



**Graf 6: Zakaj si pod stresom**

Iz grafikona lahko razberemo rezultate 6. vprašanja ankete, pri katerem so morali anketiranci obkrožiti tri razloge, zakaj pred ocenjevanjem občutijo stres. Največ učencev je označilo, da se bojijo neuspeha. Med drugimi najpogosteje označenimi stresorji so strah pred starši in njihovim odzivom, strah, da ne bodo sprejeti na zeleno šolo, občutek, da se niso dovolj naučili ali ne razumejo snovi, ter visoka pričakovanja do samega sebe. Najmanj učencev je označilo, da pred ocenjevanjem niso pod stresom, da jih skrbi odziv učitelja ali da jih obremenjujejo drugi stresorji.



**Graf 7: Če v šoli ne bi bilo ocenjevanj**

Pri zadnjem vprašanju naju je zanimalo, kaj bi učenci storili, če ne bi bilo ocenjevanj v šoli. Graf kaže, da če v šoli ne bi bilo ocenjevanja, bi se kar 54 % (39) učencev učilo le tisto, kar jih res zanima. Skoraj petina (19 %) jih pravi, da se sploh ne bi učili, medtem ko bi se 11 % (8) učencev učilo več in z večjim veseljem. 10 % (7) učencev meni, da spremembe ne bi bilo, saj bi se učili enako kakor zdaj. Nekateri pa niso prepričani – 6 % (4) jih preprosto ne ve, kako bi se brez ocen spremenil njihov pristop k učenju.

## 4 RAZPRAVA

Raziskava o stresu pri devetošolcih je potrdila najino prvo hipotezo, da je ocenjevanje glavni vzrok stresa pri devetošolcih. Rezultati ankete, izvedene na vzorcu 72 učencev, so pokazali, da večina učencev doživlja stres prav zaradi preverjanj znanja in ocenjevanja. Kljub temu rezultati ne morejo veljati za vse devetošolce, saj občutek stresa obstaja subjektiven in ga vsak posameznik doživlja nekoliko drugače. To pomeni, da hipoteze ne moreva popolnoma potrditi.

Rezultati raziskave so pokazali, da večina devetošolcev na stresne situacije ne reagira na ustrezen način. Odziv boj–beg–zamrznitev je naraven način, kako telo reagira na nevarnost. Hormonske in telesne spremembe nam pomagajo, da hitro ukrepamo in se zaščitimo.<sup>27</sup>

Dober stres učence spodbuja k učenju in izboljšanju znanja. To vidimo pri tistih, ki se odzovejo z bojem (47 %), saj jih stres motivira k delu in pripravi. Slab stres lahko povzroči težave. Nekateri učenci doživijo spominsko blokado in pri ocenjevanju obstanejo brez odgovora (24 %), drugi pa se učenju in ocenjevanju izogibajo (29 %). Pri tem naju je presenetilo, da večina učencev uporablja tehniko boja. Pričakovali sva, da bodo označili beg, saj se jih mnogo izogiba ocenjevanj znanja. Na podlagi zbranih podatkov lahko potrdiva hipotezo, da odziv devetošolcev na stres večinoma ni ustrezen.

Tretjo hipoteza zavračava, saj večina učencev uporablja enega od pozitivnih načinov sproščanja. Rezultati ankete so pokazali, da se največ učencev sprošča z molitvijo, ponavljanjem učne snovi ter izraža nemirnost s cepetanjem z nogami in živčnimi gibi rok. Najbolj naju je presenetilo, da le 1 % učencev posluša glasbo za sproščanje, čeprav glasba igra pomembno vlogo v življenju mladih – mnogi jo uporabljajo za sprostitev in izražanje čustev. Prav tako nisva pričakovali, da bo molitev ena najpogosteje izbranih strategij za obvladovanje stresa.

Najina zadnja hipoteza se osredotoča na to, ali bi se učenci učili več, raje ali bolje, če v šoli ne bi bilo ocen. Raziskava kaže, da več kakor polovica učencev meni, da bi se učili samo tisto, kar jih zanima. To naju je nekoliko presenetilo, saj sva pričakovali, da bi večina odgovorila, da

---

<sup>27</sup> Povzeto po: <https://www.healthline.com/health/mental-health/fight-flight-freeze>, 2. 3. 2025

se sploh ne bi učili več. Vendar pa to kaže, da bi učenci brez ocen raje sledili svojim interesom, kar bi lahko povečalo njihovo motivacijo in pripomoglo k bolj poglobljenemu učenju.

19 % učencev meni, da se ne bi več učili. Le 11 % bi se raje učilo brez ocen, kar pomeni, da mnogi še vedno vidijo vrednost v ocenah kot merilu napredka.

To hipotezo zavračava, saj je vidno iz rezultatov, da bi se učenci učili samo to, kar jih zanima.

## 5 ZAKLJUČEK

V tej raziskavi sva se osredotočili na pojav stresa pri devetošolcih naše šole. Ugotovili sva, da je ocenjevanje največji vzrok stresa pri učencih. Večina učencev nanj ne odreagira na ustrezen način. Bili sva presenečeni, da nekateri učenci kljub vsemu nanj reagirajo z ustreznim sprostivnim načinom. Ugotovili sva tudi, da bi se učenci učili raje in bolje to, kar jih zanima, če takšnega sistema ocenjevanja, ki ga imamo sedaj, ne bi bilo.

Raziskavo bi bilo mogoče empirično preveriti s sodobnimi pripomočki za zaznavanje stresa (detektor laži ipd.). Prav tako bi lahko v vzorec raziskave vključili večjo populacijo učencev, npr. več šol v Sloveniji.

## 6 VIRI IN LITERATURA

- Bergant, K., Musek Lešnik, K. *Šolska neuspešnost med otroki in mladostnik*. Ljubljana: Inštitut za psihologijo osebnosti, 2002.
- Jakopič, N. *Stiske otrok v osnovni šoli in njihovi načini razbremenitve*. Diplomsko delo. Univerza v Ljubljani: Fakulteta za socialno delo, 2020.  
<https://repozitorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?id=119242&lang=eng> (2. 3. 2025)
- Witkin, G. *Brez napetosti v nov dan*. Radovljica: Didakta, 1999.
- [https://www.avocado-center.si/Blog\\_Avocado\\_Centra.php?IDJ=3524%20](https://www.avocado-center.si/Blog_Avocado_Centra.php?IDJ=3524%20) (2. 3. 2025)
- <https://www.burnout.si/izgorelost-sai/stres-sai/kaj-je-stres> (2. 3. 2025)
- <https://www.dijaskisvet.si/dijaski-svet/nasveti-za-ucenje/premagovanje-treme-pred-testi/> (2. 3. 2025)
- <https://www.healthline.com/health/mental-health/fight-flight-freeze> (2. 3. 2025)
- Jeriček, H. *Ko učenca strese stres in kaj lahko pri tem stori učitelj: priročnik za učitelje in svetovalne delavce*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2007.
- <https://www.mladinska-knjiga.si/dobrezgodbe/druzina/trema> (2. 3. 2025)
- <https://www.moja-lekarna.com/clanki/kaj-je-stres-vzroki-simptomi-in-nacini-obvladovanja> (2. 3. 2025)
- <https://nijz.si/zivljenjski-slog/dusevno-zdravje/kako-strese-stres/> (2. 3. 2025)
- <https://vizita.si/dusevnost/sprostitutvene-tehnike-ki-ucinkovito-delujejo-proti-stresu.html> (2. 3. 2025)
- <https://vizita.si/leksikon/kako-prepoznati-stres.html> (2. 3. 2025)
- <https://vizita.si/tok/lajfstajl/5-konkretnih-nacinov-kako-organizirati-cas-za-solo-hobije-in-prijatelje.html> (2. 3. 2025)
- Vorderman C. *Kako se (na)učiti? Priročnik za učinkovito uspešno učenje*. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2017.
- <https://www.zadusevnozdravje.si/pomagam-sebi/nasveti-za-boljse-pocutje/kako-si-lahko-pomagam-pri-obvladovanju-stresa/> (2. 3. 2025)
- <https://www.zdravstvena.info/preventiva/stres-preventiva-stresa-stresni-trenutki-zdravljenje-stresa-zivcnost-nervoza.html> (2. 3. 2025)

## 7 PRILOGE



### STRES DEVETOŠOLCEV - RAZISKOVALNA NALOGA

#### REPORTS

---

SURVEY SHORT TITLE:	STRES DEVETOŠOLCEV - RAZISKOVALNA NALOGA
QUESTION NUMBER:	7
NUMBER OF VARIABLES:	20
STATUS:	Active from: 31.01.2025 Active until: 01.05.2025
AUTHOR:	Mojca Bukovnik , 23.01.2025
EDITED:	Mojca Bukovnik , 11.02.2025

**Q1 - SPOL**

- MOŠKI  
 ŽENSKA

**Q2 - KAJ OD NAŠTETEGA, TI POVZROČA NAJVEČ STRESA ?**

- OCENJEVANJE ZNANJA V ŠOLI  
 STRAH PRED UČITELJI  
 ODNOSI S STARŠI  
 ODNOSI Z VRSTNIKI  
 ODRAŠČANJE  
 DRUGO

**Q3 - NA KAKŠEN NAČIN SE NAJPOGOSTEJE SOOČAŠ S STRESOM PRED OCENJEVANJEM ZNANJA ?**

- BOJ - se zelo veliko učim, ponavljam, delam dodatne naloge, ...  
 BEG - odlašam z učenjem, prestavljam datume spraševanja, se izmikam ocenjevanju, ko bi moral biti ocenjen, ne grem v šolo, ...  
 ZAMRNITEV - ko sem vprašan ali pišem test se ne morem spomniti ničesar, kar sem se učil. Ko se poskušam nekaj naučiti, si ne zapomnim ničesar.

**Q4 - KAKO NAJPOGOSTEJE OBČUTIŠ STRES PRED OCENJEVANJEM ZNANJA? OBKROŽI 3 SIMPTOME, KI SE TI DOGAJAJO NAJPOGOSTEJE.**

Multiple answers are possible

- stresa pred ocenjevanjem NE OBČUTIM  
 BLAŽJI TELESNI SIMPTOMI; znojenje, tresenje rok, močnejše bitje srca  
 TEŽJI TELESNI SIMPTOMI ; glavobol, bolečine v trebuhu, vrtoglavica, ...  
 ZBOLIM; povišana telesna temperatura, bruhanje, diareja, ...  
 BLAŽJI PSIHOLOŠKI SIMPTOMI; živčnost, nemir, ...  
 TEŽJI PSIHOLOŠKI SIMPTOMI; dihalna stiska, napad panike, ...  
 drugo

**Q5 - NA KAKŠEN NAČIN SE POSKUŠAM POMIRITI PRED OCENJEVANJEM? OBKROŽI NAJVEČ 3 NAČINE.**

- Sem miren. Ne potrebujem pomiritve.  
 grizem nohte, lase, svinčnike, ...  
 meditiram  
 poslušam glasbo

- brskam po telefonu, gledam socialna omrežja,...
- molim
- si povzročam bolečino; se praskam, ščipam,...
- se fizično sproščam s športom; grem teč, dvigovat uteži, boksat, ..
- do zadnje minute ponavljam učno snov in utrjujem svoje znanje
- cepetam z nogami, ves čas nekaj delam z rokami,...
- uporabljam pripomočke za sproščanje; žogice, ...
- drugo

**Q6 - IZBERI NAJVEČ 3 RAZLOGE, ZAKAJ SI PRED OCENJEVANJEM POD STRESOM.**

Multiple answers are possible

- NISEM POD STRESOM
- KER SE NISEM DOVOLJ UČIL IN NE RAZUMEM UČNE SNOVI
- KER SE BOJIM UČITELJA / UČITELJICE
- KER SE BOJIM STARŠEV IN NJIHOVEGA ODZIVA NA SLABO OCENO
- KER IMAM VISOKA PRIČAKOVANJA, ŽELIM IMETI PETKE
- KER SE BOJIM, DA NE BOM SPREJET /-A NA ŽELJENO ŠOLO
- KER SE BOJIM NEUSPEHA
- DRUGO

**Q7 - ČE V ŠOLI NE BI BILO OCENJEVANJA**

- BI SE VEČ IN RAJE UČIL /-A
- SE SPLOH NE BI UČIL /-A
- NE BI BILO NIČ DRUGAČE
- BI SE UČIL /-A SAMO TO, KAR ME ZANIMA
- NE VEM

