

I. gimnazija v Celju

TREMA MED SREDNJEŠOLCI

Ključne besede: mladostništvo, trema, učenje, učne navade

KAZALO

1.0	TEORETIČNI UVOD.....	3
1.1.0	MLADOSTNIŠTVO.....	3
1.1.1	PODROČJA RAZVOJA V ADOLESCENCI.....	3
1.2.0	UČENJE.....	3
1.2.1	DELITEV UČENJA.....	3
1.2.2	KATERI DEJAVNIKI VPLIVAJO NA UČINKOVITOST UČENJA?.....	4
1.2.3	STIL SPOZNAVANJA IN UČNI STIL.....	4
1.2.4	UČNE NAVADE.....	4
1.3.0	SPOMIN.....	4
1.3.1	KAKO SE INFORMACIJA SHRANI V SPOMIN?.....	5
1.3.2	KOLIKO SI ZAPOMNIMO, KOLIKO POZABIMO?.....	5
1.3.3	KAKŠNE VSEBINSKE SPREMEMBE SE DOGAJAJO Z NAUČENIM GRADIVOM?.....	5
1.4.0	ZNANJE.....	6
1.5.0	POJAV TREME TER USTNO IN PISNO OCENJEVANJE TER PROFESOR.....	6
1.6.0	NAČINI ZA OMILITEV TREME.....	7
1.7.0	OVREDNOTENJE INFORMACIJ O RAZISKOVALNEM PROBLEMU.....	8
2.0	OPREDELITEV CILJA IN PROBLEMA NALOGE.....	9
3.0	HIPOTEZE.....	10
4.0	METODE.....	11
4.1.0	VZOREC.....	11
4.2.0	MERSKI INSTRUMENTI.....	11
4.3.0	ANKETA.....	12
4.4.0	POSTOPEK ZBIRANJA PODATKOV.....	14
5.0	REZULTATI IN INTERPRETACIJA.....	15
5.1.0	UČNI USPEH.....	15
5.2.0	KOLIČINA UČENJA.....	15
5.3.0	UČNE NAVADE.....	17
5.4.0	POJAV TREME.....	22
5.5.0	INTERPRETACIJA OSNOVNIH PREDPOSTAVK (HIPOTEZ).....	28
6.0	SKLEPI.....	29
7.0	LITERATURA.....	30

1.0. TEORETIČNI UVOD

1.1.0 MLADOSTNIŠTVO

Obdobje mladostništva oziroma adolescence (iz lat. *adolescencia*: mladost, mlada leta) kot prehodnega obdobja med otroštvom in odraslostjo je značilno predvsem za industrijsko razvite družbe. Adolescenca se začne s spolnim dozorevanjem ali puberteto, ko se začnejo pojavljati sekundarne spolne značilnosti. Konča se takrat, ko se začne odraslost (zaenkrat še nimamo jasnih kriterijev o tem, kdaj smo odrasli- okrog 21.leta, v nekaterih državah pa celo prej, npr. ko mladi dobijo volilno pravico).

1.1.1 PODROČJA RAZVOJA V ADOLESCENCI

Telesno: hitra telesna rast; spolna zrelost.

Senzorno in motorično: neenakomerna rast v zgodnji adolescenci je vzrok za nerodnost; v pozni adolescenci dobra usklajenost gibov.

Socialno in čustveno: pomembna so prijateljstva in druženje v skupine; večja nagnjenost k tveganju.

Kognitivno: pri nekaterih mladostnikih faza formalnih operacij; zmožnost zamišljanja hipotetičnih in idealiziranih situacij.

Samopodoba: samopodoba je odvisna od telesnega dozorevanja; egocentričen pogled na sebe še dodatno povečuje predstavljanje namišljenega občinstva.

1.2.0 UČENJE

Učenje so razmeroma trajne spremembe v dejavnosti in osebnosti, ki so posledica individualnih izkušenj ob interakciji med človekom in njegovim okoljem.

1.2.1 DELITEV UČENJA

Različne vrste učenja lahko razvrstimo glede na različne kriterije. Najpogostejši sta delitvi glede na sestavljenost in gradivo.

Glede na sestavljenost učenje razvrščamo od najbolj enostavnega klasičnega pogojevanja prek instrumentalnega pogojevanja in modelnega učenja do najbolj zapletenega (kompleksnega) učenja z razumevanjem in vpogledom.

Glede na gradivo pa razlikujemo:

- ❖ **senzorno ali zaznavno učenje:** razlikovanje po obliki, barvi, strukturi, funkciji itd.,
- ❖ **psihomotorično učenje ali učenje spretnosti:** smučanje, hoja, tipkanje, igranje instrumenta, ravnanje s stroji,

❖ **besedno ali verbalno učenje:** na nižji ravni je to učenje nizov besed (pomena tujih in strokovnih besed ter pesmi ali odlomkov na pamet), na višji ravni pa je učenje smisla besedil, povezano z razumevanjem pojmov in zakonitosti, ki besedilo sestavljajo. Poleg teh vrst učenja poznamo še: učenje pojmov (trikotnik, demokracija, energija, vretenčarji itd.), učenje pravil in zakonitosti ($E=mc^2$, $a^2+b^2=c^2$), učenje reševanja problemov, učenje stališč idr.

1.2.2 KATERI DEJAVNIKI VPLIVAJO NA UČINKOVITOST UČENJA?

Na uspešnost in učinkovitost učenja vpliva vrsta dejavnikov, ki jih lahko razdelimo na tiste, ki izhajajo iz učenca (fiziološki in psihološki), in tiste, ki vplivajo nanj iz okolja (fizikalni in socialni).

1.2.3 STIL SPOZNAVANJA IN UČNI STIL

Psihološka dejavnika učenja. Stil spoznavanja je način sprejemanja, predelovanja, organiziranja in ohranjanja informacij.

Učni stil je kombinacija učnih strategij oz. zaporedja mentalnih operacij, ki jih učenec običajno uporablja v večini situacij.

1.2.4 UČNE NAVADE

Psihološki dejavnik učenja. So utrjeno ravnanje, ki omogoča lažje in uspešnejše učenje.

Delimo jih na:

- ❖ **delovne navade** – v učni situaciji olajšujejo učenje, saj jih opravljamo rutinsko in zato lahko več moči usmerimo le v učenje.
- ❖ **učne tehnike** – način učenja iz učbenika, ki zahteva dobro tehniko branja in bogat besedni zaklad. K tehnikam preištevamo tudi način izpisovanja iz tiskovin in izdelovanja preglednic ter zapisovanja po razlagi. Dobro učenje iz učbenika obsega tudi študij in razumevanje grafov, skic, zemljevidov in formul.
- ❖ **metode učenja** – so ustaljeni postopki za pridobivanje znanja in obsegajo razdelitev snovi glede na čas in vsebino ter način ponavljanja snovi.

1.3.0 SPOMIN

Z besedo spomin označujemo sposobnost **pomnjenja** (Ima dober spomin.) in poseben sestav oz. mesto, kjer so informacije shranjene (Tega pa nimam v spominu.). Slednji pomen je laično pojmovanje spomina, saj v resnici v možganih ni enega samega mesta, kamor bi se

naše izkušnje shranjevale. Pomnenje je proces usvajanja, ohranjanja in obnavljanja informacij.

1.3.1 KAKO SE INFORMACIJA SHRANI V SPOMIN?

Tristopenjski model spomina (Atkinson, Shiffrin, 1968) je ena najbolj vplivnih teorij o spominu. Informacija mora skozi tri vrste spomina, ki se razlikujejo po času ohranjanja informacije in po vlogi:

1. **senzorni zapis** (trenutni spomin, senzorni register, senzorni spomin, ultrakratki spomin) - podaljša razpoložljivost informacij, ki prihajajo iz okolja, saj je njihovo prvo skladišče. Deluje kot vrsta trenutnega posnetka, ki shrani informacije v celoti takšne, kot so, a le za zelo kratek čas.
2. **kratkotrajni spomin** – v kratkotrajnem spominu se izbrisana informacija, na katero smo pozorni, spremeni tako, da dobi pomen, spremeni se v obliko, ki jo bomo pozneje lahko priklicali.
3. **dolgotrajni spomin** – so vse naše izkušnje, dogodki, informacije, večšine, čustva, besede, kategorije, pravila, sodbe itd., ki so med seboj povezani in dobro organizirani, kar omogoča obnovo.

Za dalj časa si zapomnimo samo tiste podatke, ki gredo skozi vse tri vrste spomina.

1.3.2 KOLIKO SI ZAPOMNIMO, KOLIKO POZABIMO?

Pozabljanje je nasprotno ohranjanju, je upadanje ohranjenega gradiva. Količino pozabljenega oz. ohranjenega je prvi eksperimentalno raziskoval Hermann Ebbinghaus (1885). Pozabljanje nsemiselnih zlogov je največje takoj po učenju, v prvi uri izgine več kot polovica vsega, kar smo se naučili. Osem ur po učenju je izgubljenih 60%, v enem mesecu pa 80% naučenega. Dobra novica pa je, da nikoli ne pozabimo vsega in da se prihranek časa pri ponovnem učenju istega gradiva pozna tudi pozneje.

1.3.3 KAKŠNE VSEBINSKE SPREMEMBE SE DOGAJAJO Z NAUČENIM GRADIVOM?

Frederic Bartlett (1932) je ugotovil, da prihaja do številnih sistematičnih sprememb:

- ❖ **pomen zgodbe:** V obnovi je poudarjen drug vidik zgodbe kot v izvorniku, zato je spremenjen njen pomen; spreminjanje zaporedja dogodkov in dodajanje novega gradiva, da bi zgodba postala bolj smiselna in razumljiva; pomen se spreminja postopno od ene obnove do druge;
- ❖ **vpliv osebnih čustev:** Na to, kaj se osebe spomnijo, vplivajo osebna čustva in dejanja;
- ❖ **skrajšanje zgodbe:** Izginejo podrobnosti, imena in števila. Ostanejo pa podrobnosti, ki so poslušalca presenetile, ker se niso ujemale z njegovim razumevanjem zgodbe;

- ❖ **konvencionalnost:** Dobro znane teme in vzorci nadomestijo izvirne faze, zgodba postaja vse bolj običajna, skladna z osebno kulturo in socialno sredino.

1.4.0 ZNANJE

Znanje osvojimo z razumevanjem gradiva. Obsega informacije (pomen besed, pojmov, dejstev) in odnose med njimi (sodbe, definicije, zakonitosti). Isto znanje lahko izrazimo na različne načine: v različnih besednih oblikah, formuli, slikovno, vsebina pa ostaja ista. Vendar znanja ne pojmujejo vsi tako enoznačno, češ da je to nekaj, kar obstaja neodvisno od učenca in ga je moč neodvisno od okoliščin in učenčevih izkušenj prenesti nanj. Nekateri poudarjajo, da je pomembno, kako je znanje pridobljeno, saj ga učenec dejavno oblikuje v procesu osmišljanja svojih izkušenj in tako spreminja svoja prejšnja pojmovanja. Znanje se torej razlikuje po tem, kako dobro razumemo gradivo, koliko smo se vanj poglobili in o njem razmislili.

(Vse po: Kompare, A.; Stražišar, M. et. al. (2005) Psihologija- Spoznanja in dileme)

1.5.0 POJAV TREME TER USTNO IN PISNO OCENJEVANJE TER PROFESOR

Šolske ocene niso vedno odraz otrokovega znanja. Kadar se ponavlja vzorec dobrih pisnih in slabih ustnih, potem je nekaj narobe. Vzrok sta lahko učiteljev način spraševanja in kriterij ocenjevanja, če pa se takšna »paleta« ocen pojavlja skorajda pri vseh predmetih, je vzrok v učencu.

Učitelj lahko na to stvar gleda drugače. Pisne naloge, s katerimi se je končal en semester, so bile v povprečju kar uspešne. V novem semestru pa so nekateri učenci zaspali na lovorikah in si za neznanje pri spraševanju prislužili slabo oceno. Tako razmišljajo učitelji začetniki in na žalost tudi tisti z dolgoletnimi izkušnjami.

Dober učitelj mora biti tudi dober psiholog. Vsakega učenca je treba gledati celostno. Kakšen odnos ima do predmeta in svojih obveznosti? Je način njegovega dela kampanjski ali se trudi na različne načine: redno dela domače naloge, sodeluje pri pouku in kaže zanimanje za predmet? Ne nazadnje je pomemben značaj učenca. Je odprte narave ali pa se nerad izpostavlja? Ne more biti za trenutek pri miru in tiho, ker ima toliko povedati, ali pa le tiho ždi v svoji klopi?

Pri velikem številu učencev, s katerimi se učitelj srečuje vsak dan, res težko takoj oceni, kaj vse se skriva v vsakem posamezniku. Ko pa v šolsko leto že pošteno zaplujemo in se začnejo

pojavnjati težave s slabimi ocenami, je skrajni čas, da poiščemo vzroke ter jih skušamo odpraviti. (*Grčar Barbara, Ko trema ohromi misli*)

Kot ugotavlja Grčar, B. se trema pogosteje pojavlja pri ustnem ocenjevanju..

Tokrat želimo izpostaviti izključno tremo pred spraševanjem, saj se le-ta pojavlja skoraj pri vseh učencih. Malo treme ne škodi, saj učenca prisili, da se skoncentrira na spraševano snov. Kadar pa se trema pojavlja v tolikšni meri, da učenca popolnoma miselno ohromi, se začne dogajati, da ostane brez besed ali pa začne nezbrano govoriti neumnosti.

Prvi vtis res kaže, kot da učenec nič ne zna. A če takšnega učenca bolje opazujemo, že njegovi telesni znaki dajo vedeti, da je paraliziran zaradi treme - bledica na obrazu, potne roke in zbežan pogled, ki išče pomoč pri sošolcih.

Učitelj bi si moral za takšnega učenca vzeti čas, biti z njim prijazen ter mu dati več podvprašanj in iztočnic. Ob tem so sicer nekateri mnenja, da s takšno pomočjo ustna ocena ne sme biti dobra, ker moramo znanje »vleči« iz učenca. Če je učitelj sposoben ohranjati disciplino v razredu, pa lahko učence sprašuje tudi sede v klopi, da ne doživljajo prevelikega stresa.

Pridni učenci, ki imajo močno tremo pri ustnem spraševanju, po navadi ne premorejo toliko samozavesti, da bi o svoji težavi spregovorili z učiteljem. Zato je toliko bolj pomembno, da učitelj sam stopi do takšnih učencev in se z njim pogovori. Tako lahko vzpostavi pristnejši odnos z učencem in si pridobi njegovo zaupanje. Učenec bo zaradi tega bolj sproščen med učnimi urami in pri spraševanju.

Zanimivo je tudi vprašanje v zvezi z odpravitvijo treme. Najpomembnejša je dobra priprava na ocenjevanje, pa naj bo le to ustno ali pisno. Učenec mora biti dovolj motiviran da natančno predela vso gradivo oz. snov, ki pride v poštev za ocenjevanje. Z učenjem mora začeti dovolj zgodaj, da mu ostane dovolj časa za ponovitev in utrditev snovi. (*Grčar Barbara, Ko trema ohromi misli*)

1.6.0 NAČINI ZA OMILITEV TREME

Po *W. McIntire, R. (2001) Najstniki in starši* obstajajo načini omilitve treme

- ❖ kontroliramo dihanje,
- ❖ napnemo in sprostim mišice,

- ❖ sistematično odženemo škodljive misli, koncentriramo se na vsebino,
- ❖ spijemo kozarec vode.

- ❖ Nekateri svetovalci priporočajo kaj fizičnega, npr. sprehod, posebej pa še sproščajoče poskakovanje, če imamo za to seveda čas in prostor.

1.7.0 OVREDNOTENJE INFORMACIJ O RAZISKOVALNEM PROBLEMU

Pri iskanju in raziskovanju gradiva na temo TREMA MED SRENJEŠOLCI sem našel veliko knjig z nasveti kako prebroditi tremo, kako razrešiti stresne situacije v šoli idr. Presenečen sem bil da, nikjer, niti v strokovnih učbenikih za psihologijo, ni podane definicije treme. Zato sem bil primoran pomagati si s praktičnimi učbeniki, ki opisujejo konkretne primere treme v šolstvu in kako ravnati zoper tremo.

2.0 OPREDELITEV CILJA IN PROBLEMA NALOGE

Raziskati želim prisotnost treme in tudi same vzroke za prisotnost le te pri pisanju kontrolnih nalog in ustnem ocenjevanju pri srednješolcih. Zanima me razlika pri pojavu treme pri srednješolcih 1. (prvega) in 4. (četrtga) letnika, kateri so vzroki za tremo, povezanost le te z učenjem, motiviranostjo za predmet, pri katerih (avtoritativnih, neavtoritativnih) se pogosteje pojavlja, odvisnost treme od učnih navad..

3.0 **HIPOTEZE**

- ❖ Med fanti in dekleti ni razlike pri prisotnosti treme;
- ❖ Pojav treme je odvisen od razvitosti učnih navad;
- ❖ Pojav treme je odvisen od količine učenja;
- ❖ Dijaki 4. letnika manjkrat doživljajo tremo kot dijaki 1. letnika;
- ❖ Pojav treme pri dijaku je odvisen od profesorja šolskega predmeta;
- ❖ Trema je pri spraševanju večkrat prisotna kot pri pisanju kontrolnih nalog.

4.0 METODE

4.1.0 VZOREC

Za vzorec raziskave sem vzel 60 srednješolcev (na I. gimnaziji v Celju). Od tega jih je polovica 1. letnikov (to je 30 dijakov), polovica pa 4. letnikov. Nato sem vzorec 1.letnikov (torej 30 srednješolcev) razdelil na 15 deklet in 15 fantov. Prav tako sem naredil pri 4. letnikih (30 srednješolcev: 15 deklet in 15 fantov).

4.2.0 MERSKI INSTRUMENTI

Uporabil sem anketo. Anketa- gre za zbiranje podatkov, ki kažejo mnenja večjega števila ljudi. Anketa lahko poteka tudi prek telefona, pisem in sredstev obveščanja.

.

4.3.0

POZDRAVLJEN/A !

Sem dijak 4.letnika in pri predmetu psihologija izdelujem seminarsko nalogo na temo TREMA MED SREDNJEŠOLCI. Prosim da na vprašanja odgovarjaš resno, saj mi bo to pomagalo pri urejanju in obdelavi podatkov. *Anketa je anonimna.*

SPOL: M Ž

LETNIK: 1. 4.

Končni učni uspeh preteklega letnika (za 1.letnike 8. oz. 9 .razred, za 4.letnike 3.letnik) :

1. Koliko časa na dan se učiš?

a) nič,učim se le pred testi in spraševanjem
b)1 uro (vsak dan)

c) 2 uri (vsak dan)
d) 3 ure in več

2. Ali si pri učenju pomagaš z izdelavo:

zapiskov DA NE

tabel DA NE

grafov DA NE

miselnih vzorcev DA NE

skic,slik.. DA NE

3. Ali snov (za test oz. spraševanje) večkrat ponoviš pred ocenjevanjem samim?

DA

NE (zmanjka mi časa)

4. Ali redno delaš domačo nalogo pri:

pri predmetu, ki te zelo zanima	DA	NE
pri predmetu, ki te srednje zanima	DA	NE
pri predmetu, ki te sploh ne zanima	DA	NE

5. Ali meniš, da imaš dobro razvite učne navade?

DA NE

6. Ali pri sebi velikokrat opaziš pojav treme(potenje rok, pospešeno bitje srca, občutek da ničesar ne znaš, pozabljanje podatkov, ki si jih še malo prej vedel/a..) ?

a) nikoli

b) pri ustnem ocenjevanju DA NE

pri pisnem ocenjevanju DA NE

Če si pri 6. vprašanju odgovarjal na b), prosim odgovori še na naslednji dve vprašanji:

7. Ali je pri tebi prisotnost treme in intenzivnost le te odvisna od:

profesorja DA NE

posameznega predmeta DA NE

prisotnosti drugih (sošolci..) DA NE

drugo: _____

8. Ali pri sebi opaziš razliko v intenzivnosti treme, če si na ustno oz. pisno ocenjevanje dobro ali slabše pripravljen?

DA (intenzivnost treme je pri meni odvisna od količine učenja-več se učim manjša je)

NE (intenzivnost treme je v vsakem primeru enaka)

drugo: _____

4.4.0 POSTOPEK ZBIRANJA PODATKOV

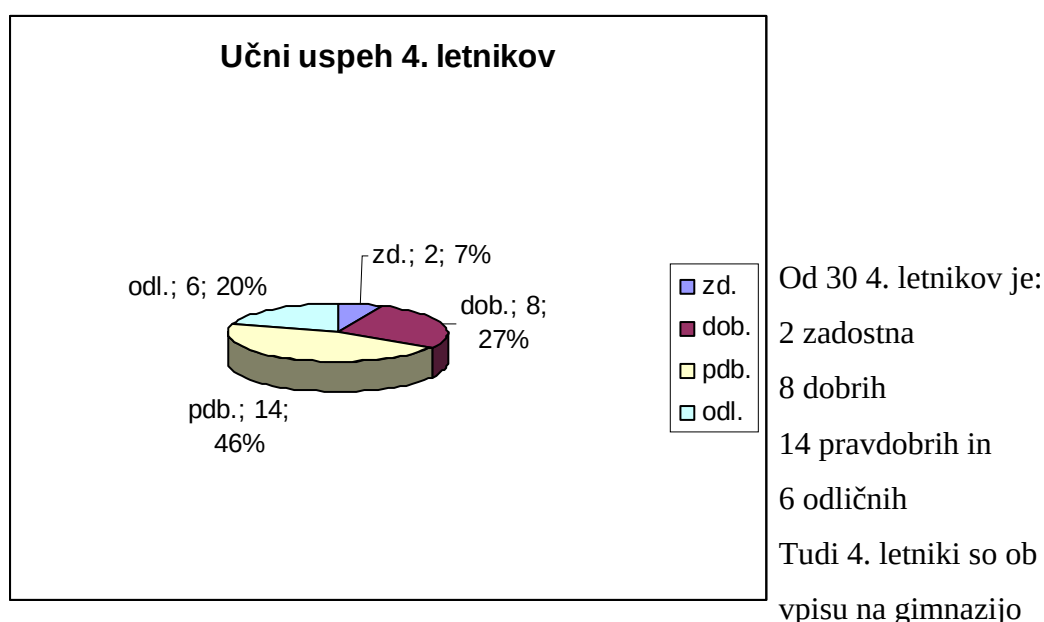
Anketo sem razdelil v dva oddelka prvih letnikov in dva oddelka 4 letnikov. To je bilo okoli 70 anket. Nato sem izločil nepravilne (nepravilno izpolnjene, manjkajoči odgovori) in dobil vzorec 60 srednješolcev. Preizkušenci so dobili navodila naj obkrožijo odgovor, ki najbolje prikaže njihovo ravnanje v situaciji, dani v vprašanju, pri možnosti drugo pa naj na črto pripišejo svojo možnost.

5.0 REZULTATI IN INTERPRETACIJA

S pomočjo ankete sem raziskal pojav treme pri srednješolcih. Raziskal sem vzorec 30 deklet in 30 fantov iz 1. in 4. letnika.

5.1.0 UČNI USPEH

Ugotovil sem, da so bili vsi srednješolci iz 1. letnika, prejšnje šolsko leto (v 8. razredu oz. 9. razredu devetletke) odlični. To gre pripisati viskomu vpisu (navalu) na I. gimnazijo v Celju in temu, da je potrebno za vpis na to gimnazijo potrebno zelo visoko število točk, torej je skoraj nujno, da je osnovnošolec odličen. Med tem ko je pri 4. letnikih situacija drugačna:



potrebovali odličen oz. tudi vsaj pravdober uspeh. Kot vidimo pa odličen uspeh v 4. letniku ni več tako pogost, veliko je tudi dobrih dijakov. Menim, da je to odraz težje snovi in pa povečanje količine le te. Ne gre pa tudi izključiti vpliva adolescence in problemov, ki jih prinaša to obdobje.

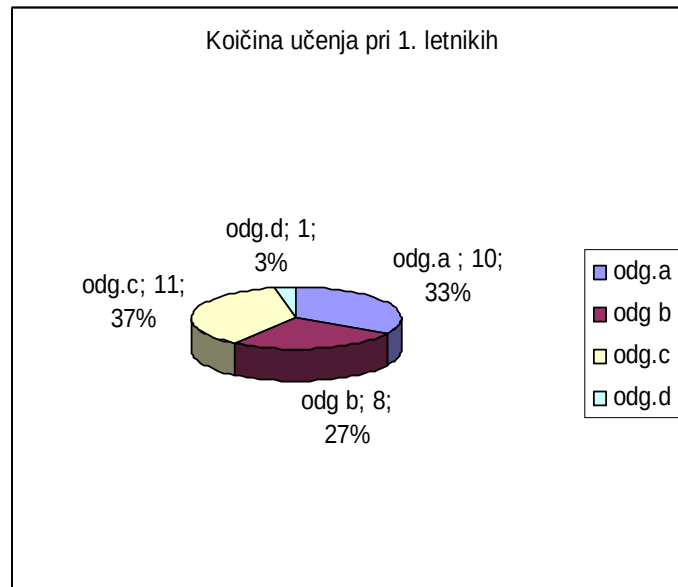
5.2.0 KOLIČINA UČENJA

Srednješolce sem spraševal po času učenja na dan. Tudi po *Končnik Goršič (2004)- Moj otrok odrasča*, se trema pri učencih, ki se učijo več časa in sproti (redno) praviloma ne pojavlja tako intenzivno in pogosto kot pri učencih , ki se učijo kampanjsko. Na voljo so imeli naslednje odgovore:

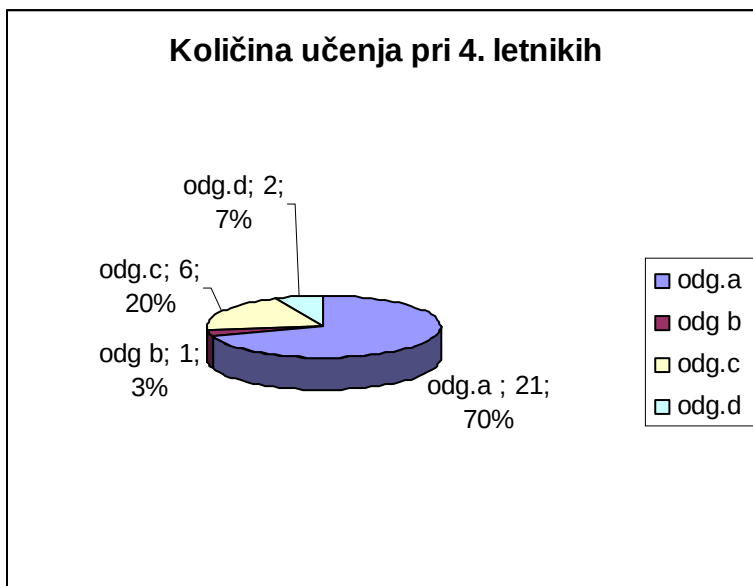
- a) nič, učim se le pred testi in spraševanjem
- b) 1 uro
- c) 2 uri

d) 3 ure in več

Dobil sem naslednje rezultate:



10 dijakov 1. letnikov je odgovorilo, da se učijo le pred testi in spraševanjem, 8 se jih uči 1 uro na dan, 11 2 uri in 1 dijak 3 ure in več. Presenetilo me je, da se kar 10 dijakov oz. 33% uči le pred testi in spraševanjem torej kampanjsko. To pripisujem dejstvu, da se dijakom v osnovni šoli ni bilo treba veliko učiti in s to prakso nadaljujejo še v srednji šoli. Pri takšnem učenjem je zelo možno, da se bo pred testi oz. spraševanjem pojavila trema.



V četrtem letniku se kar 21 dijakov uči le pred testi in spraševanjem, 1 uro se uči le 1 dijak, 6 dijakov se uči 2 ure, in 2 dijaka 3 ure ali več. Zopet me je presentilo število dijakov, ki se uči kampanjsko. Menim da zato ne bi smelo biti krivo pomanjkanje motivacije, saj je v 4. letniku

matura in z njo je tudi pogojen vpis na fakulteto. Mogoče je krivo tudi pomanjkanje odgovornosti in tudi ne zavedanje se te življenske odločitve.

5.3.0 UČNE NAVADE

Po *W. McIntire, R. (2001) Najstniki in starši* so dobre učne navade (pregledni zapiski, izdelava grafov, miselnih vzorcev..) ključni za preprečevanje pojava treme.

Razvitost učnih navad in pa zavedanje le teh sem skušal raziskati s pomočjo štirih vprašanj in sicer:

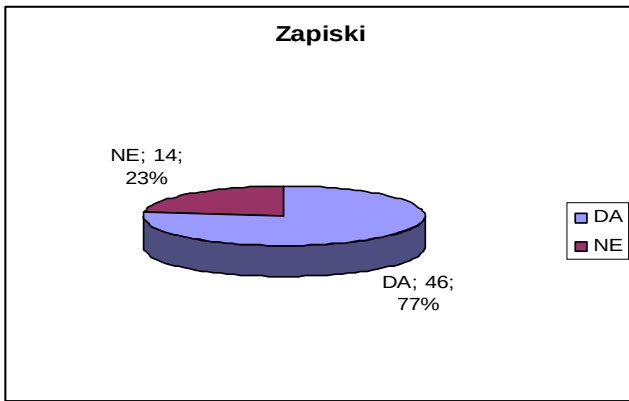
a) Ali si pri učenju pomagaš z izdelavo:

na to vprašanje so bili ponujene možnosti:

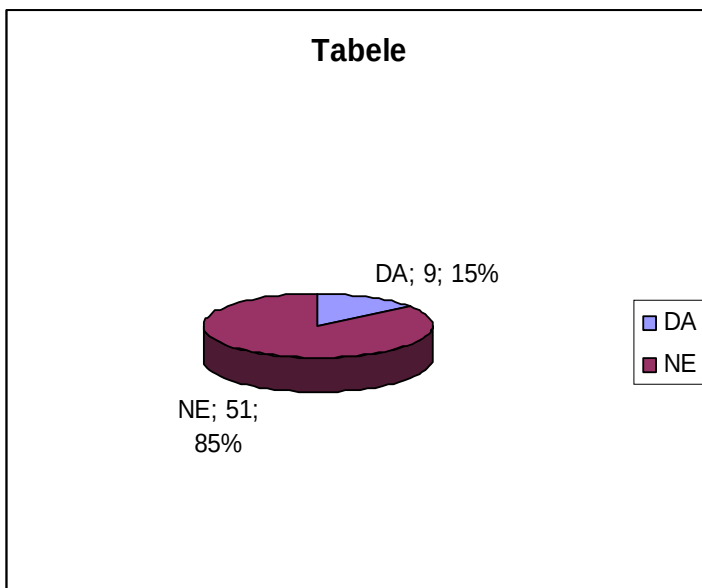
- ❖ zapiskov
- ❖ tabel
- ❖ grafov
- ❖ miselnih vzorcev
- ❖ skic, slik..

Pri vsaki možnosti so dijaki obkrožili DA oz. NE.

Dobljeni rezultati:

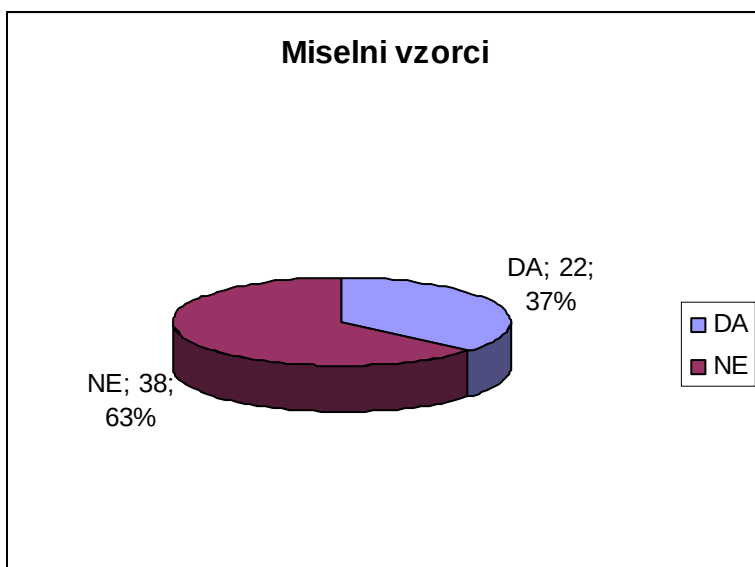


Od 60 dijakov 46 dijakov izdeluje zapiske, 14 dijakov pa ne.

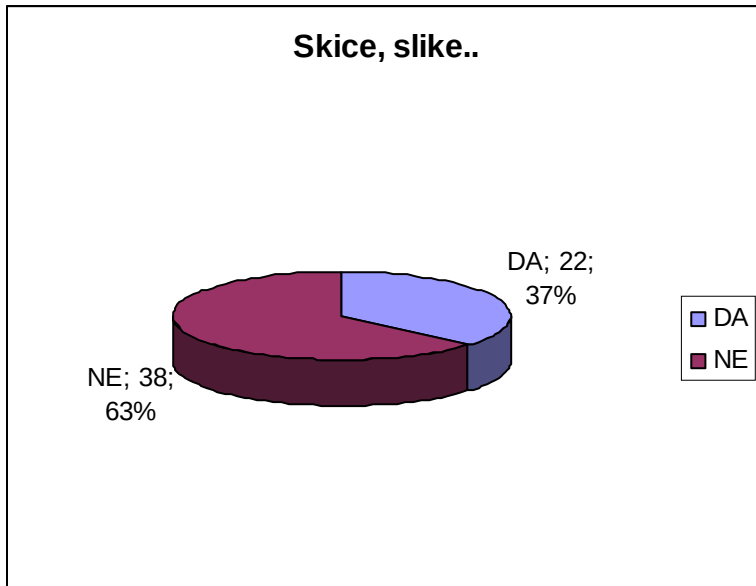


Tabele izdeluje 9 dijakov, 51 pa ne.

Grafov ne izdeluje niti eden dijak, ne v 1. in ne v 4. letniku.



Miselne vzorce izdeluje 22 dijakov, med tem ko jih 38 miselnih vzorcev ne izdeluje.



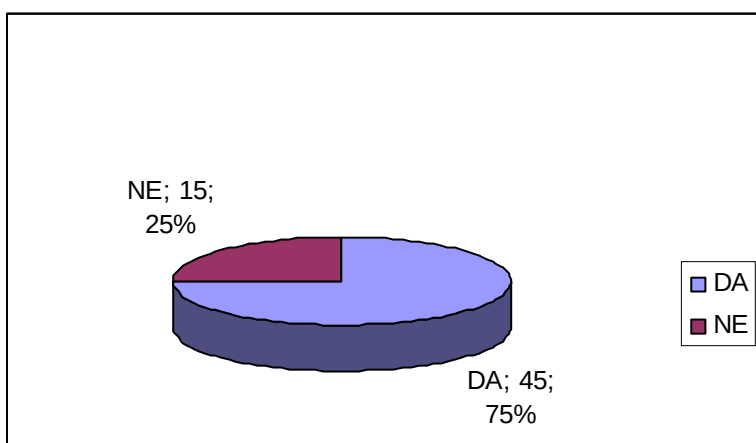
S pomočjo skic in slik ipd. se uči 22 dijakov, 38 pa je odgovorilo z ne.

Presenetilo me je, da nihče ne izdeluje grafov. To pripisujem dejstvu ,da je izdelava grafov zamudna in se zato dijaki ne poslužujejo izdelave le teh. Podobno je z izdelavo tabel, kjer vidimo, da samo 15% dijakov izdeluje tabele. Vendar mislim, da če bi na vprašanje o učenju s pomočjo izdelave grafov, izprašali večji vzorec, bi dobili tudi nekaj dijakov, ki se učijo s pomočjo grafov. 77% dijakov se uči s pomočjo zapiskov, kar je razumljivo, saj so najlažji za izdelavo ter je zato potrebno najmanj časa. Pomanjkljivost zapiskov je, da je učenje s pomočjo zapiskov ob veliki količini snovi lahko suhoparno.

c) Ali snov (za test oz. spraševanje) večkrat ponoviš pred ocenjevanjem samim?

Anketiranci so se odločali med odgovorom DA in odgovorom NE.

Rezultati so:



Od 60 srednješolcev jih je 45 odgovorilo z DA, 15 pa z NE.

Pričakoval sem takšen (oz. podoben) odstotek 75% dijakov, ki večkrat ponovijo snov pred ocenjevanjem, kajti v gimnaziji ne moreš biti uspešen, če na ocenjevanja ne prideš dobro pripravljen.

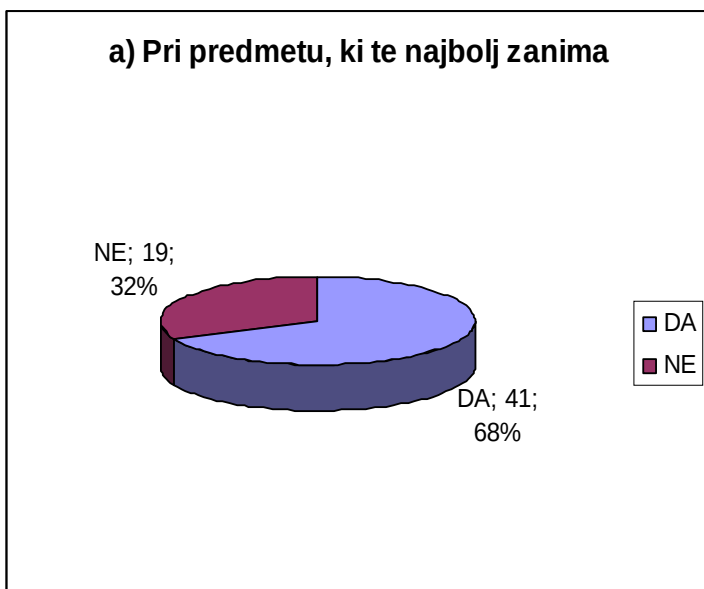
c) Ali redno delaš nalogo pri:

Ponujeni možnosti so bile:

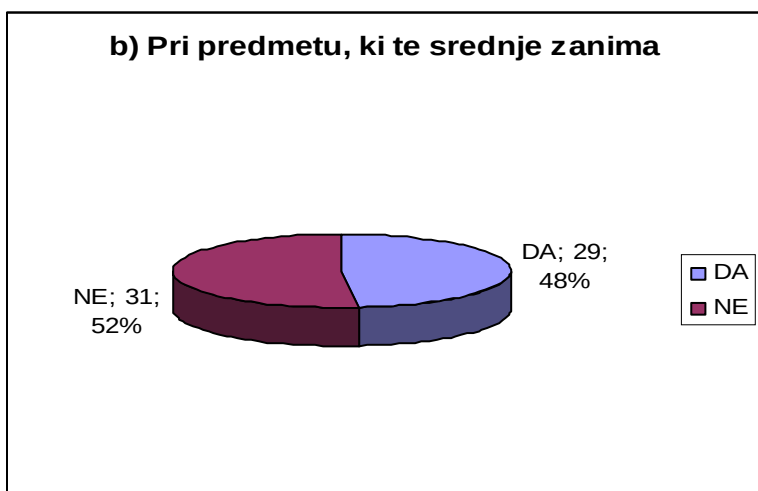
- a) pri predmetu, ki te zelo zanima
- b) pri predmetu, ki te srednje zanima
- c) pri predmetu, ki te sploh ne zanima

Pri teh možnostih so anketiranci obkrožili DA ali NE.

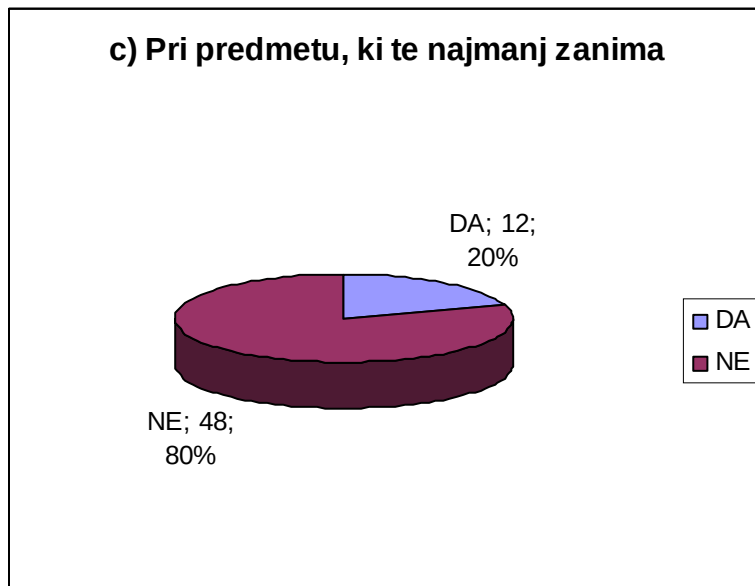
Dobljeni rezultati:



41 dijakov je odgovorilo z DA, medtem ko 19 dijakov pri predmetu, ki jih najbolj zanima ne delajo nalog.



Pri možnosti b) pri predmetu, ki te srednje zanima je 29 dijakov obkrožilo DA, 31 pa odgovor NE.



12 anketirancev je odgovorilo z DA, 48 pa z NE (torej da ne delajo redno domače naloge pri predmetu, ki jih najmanj zanima.

Takšni rezultati so bili

pričakovani, saj so dijaki za predmet, ki jih zanima motivirani in za tak predmet tudi raje delajo domače naloge. Vidimo, da z upadanjem zanimanja za določen šolski predmet upada tudi število dijakov, ki delajo naloge pri predmetih, ki jih srednje oz. sploh ne zanimajo.

d) Ali meniš, da imaš dobro razvite učne navade?

Pri tem vprašanju so se anketiranci odločali med obkrožitvijo odgovora DA ali NE.

Rezultati:



25 dijakov meni, da imajo dobro razvite učne navade, 35 pa meni, da dobrih učnih navad nima.

Pri tem vprašanju sem skušal raziskati kako dijaki ocenjujejo razvitost svojih učnih navad.

Mislim, da so dovolj objektivni saj je vseh 5 dijakov, ki so pri

vprašanju Ali snov (za test oz. spraševanje) večkrat ponoviš pred ocenjevanjem samim?

odgovorili z DA in na vprašanje Ali redno delaš domačo nalogo pri: na vse ponujene možnosti (pri vseh predmetih, ne glede na zanimanje) odgovorili z DA menili da imajo dobro razvite učne navade. Prav tako je 7 dijakov od 10, ki so na isti dve vprašanji odgovorili z NE ocenili, da nimajo dobro razvitih učnih navad.

Opomba: Pri vprašanjih na temo o učnih navadah sem združil 1. in 4. letnik saj so po *Papalia et. al.*- *Otrokov svet* učne navade nekaj stalnega in se redkokdaj korenito spremenijo.

5.4.0 POJAV TREME

Postavil sem vprašanje: Ali pri sebi velikokrat opaziš pojav treme (potenje rok, pospešeno bitje srca, občutek da ničesar ne znaš, pozabljanje podatkov, ki si jih še malo prej vedel/a..)?

Ponujeni odgovori so bili:

- a) nikoli
- b) pri ustnem ocenjevanju in/ali pri pisnem ocenjevanju (tukaj so dijaki obkrožili DA ali NE).

Tukaj moram vzorec ločiti na letnike (to je na 1. in 4. letnik) ter spol, saj sem si pred raziskovanjem postavil hipotezo da med fanti in dekletih ni razlike pri prisotnosti treme in da dijaki 4. letnika manjkrat doživljajo tremo kot dijaki 1. letnika.

Dobljeni rezultati za možnost a) :

1.) GLEDE NA LETNIK



Pri prvih letnikih 8 od 30 nikoli ne doživlja treme, 22 dijakov pa je odgovarjalo še na vprašanje b).



Pri 4. letnikih pa sta 2 dijaka odgovorila, da nikoli ne opazata treme, med tem ko jih 28 pri sebi opaža tremo in so odgovarjali še na vprašanje b).

Presenetilo me je, da več dijakov

1. letnika ne doživlja znakov treme (8), med tem ko samo 2 dijaka 4. letnika pri sebi ne doživljata znakov treme. Tudi po *Končnik Goršič (2004)- Moj otrok odrasča*, naj bi se treme z leti šolanja omilila, seveda ob pravem pristopu do te motnje. Mogoče je razlog, da 1. letniki manjkrat doživljajo tremo, pri tem, da so bolj ozaveščeni o premagovanju treme in poznajo več sproščevalnih tehnik, saj je na področju treme znanega več kot pred štirimi leti ko so bili 4. letniki njihove starosti.

2.) GLEDE NA SPOL



6 od 30 moških anketirancev nikoli ne opazi znakov treme (pri

sebi) treme.

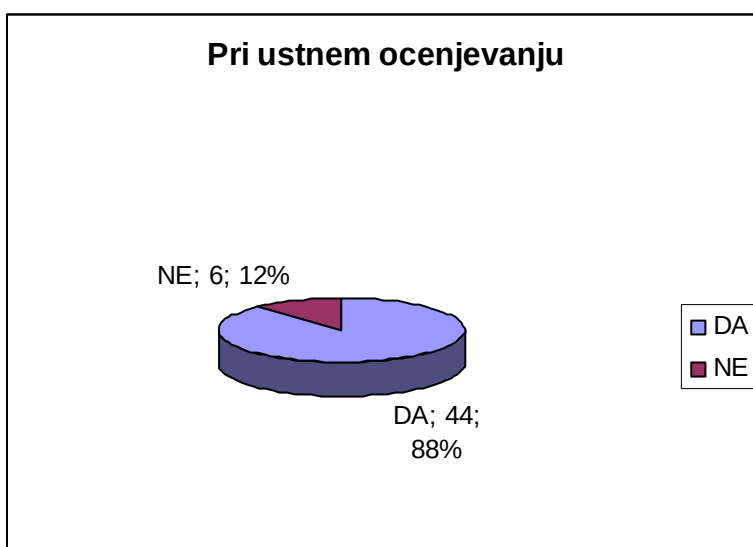


4 od 30 ženskih anketirank pri sebi nikoli ne opazi znakov treme.

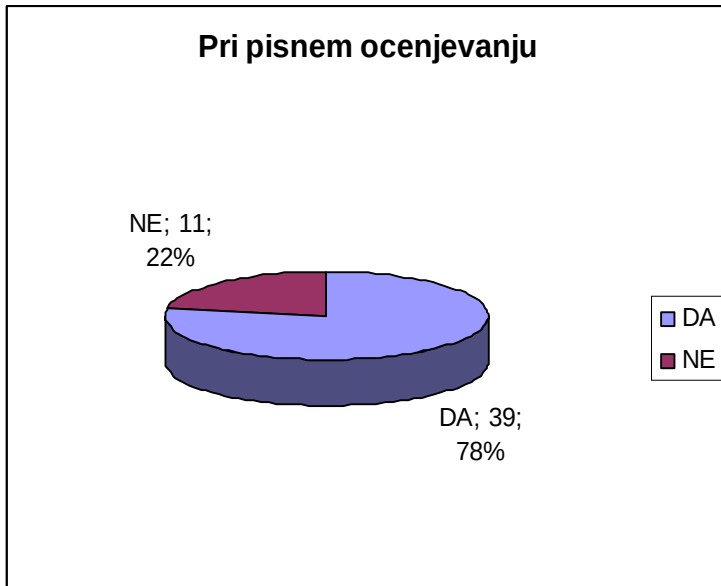
Dobljeni rezultati so pričakovani, saj približno isto število moških in žensk pri sebi ne opaža (6:4) oziroma opaža (24:26) znake treme. Menim, da bi bili dobljeni rezultati podobni torej približno enako število tistih, ki znakov treme (še) niso opazili in tistih ki so te znake opazili, tudi če bi v razisakvo vključili večje število anketirancev.

Dobljeni rezultati za možnost b) (pri ustnem ocenjevanju in/ali pri pisnem) :

Na to možnost je odgovarjalo 50 anketirancev.



Pri ustnem ocenjevanju 6 dijakov ne opazi znakov treme, med ko jih 44 opazi.



Pri pisnem ocenjevanju je 39 dijakov obkrožilo DA (pri sebi opazijo znake treme), 11 pa jih je obkrožilo NE.

Rezultati so pričakovani, saj pri ustnem ocenjevanju več dijakov opazi pojav treme kot pri pisnem. Gre zato, da je pri ustnem ocenjevanju prisoten še večji pritisk, saj je treba na postavljeno vprašanje odgovoriti hitreje oz. takoj poleg tega je prisoten profesor ki se osredotoči točno na spraševanega dijaka.

Tistim, ki so odgovorili da pri sebi opazijo znake treme semzastavil še dve vprašanji in sicer:

1.) Ali je pri tebi prisotnost treme in intenzivnost le te odvisna od:

profesorja

posameznega predmeta

prisotnosti drugih (sošolci..)

drugo:

Pri možnostih profesorja, posameznega predmeta in prisotnosti drugih (sošolci..) so

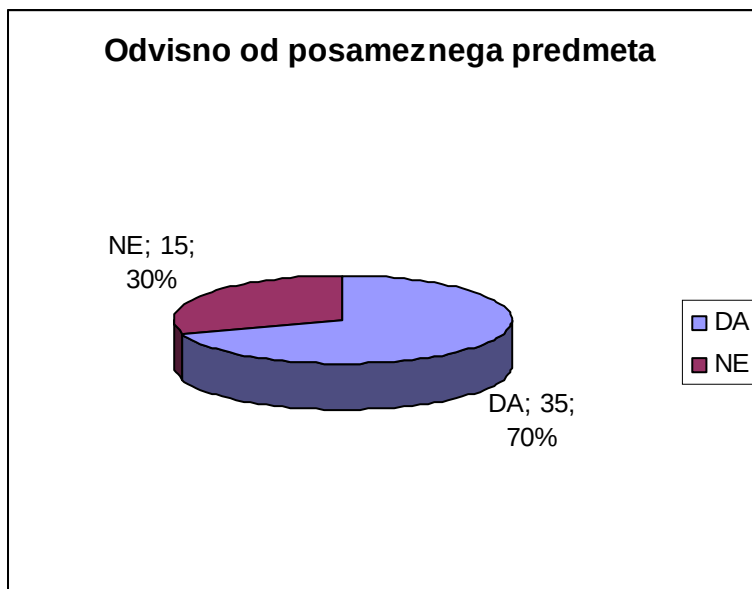


obkroževali DA ail NE, pri možnosti drugo so napisali svoj vzrok.

Rezultati:

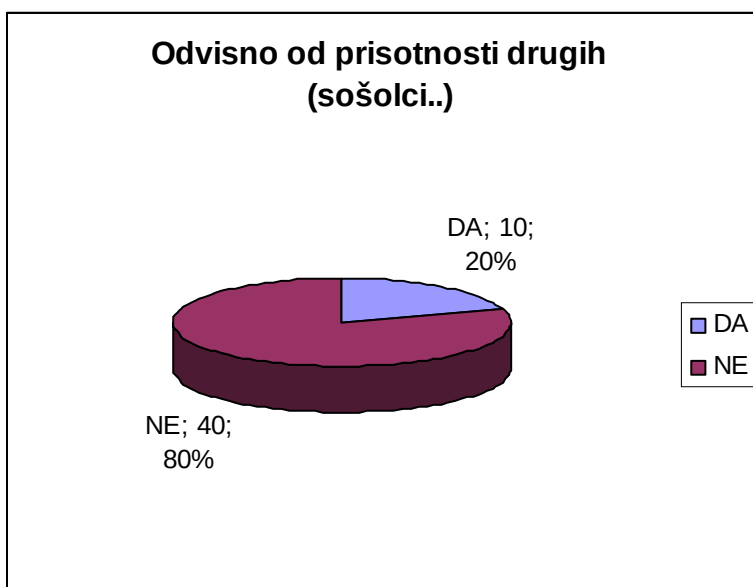
Prisotnost treme naj bi bila po mnenju 31 dijakov odkvisna od profesorja, med tem ko jih 19 meni nasprotno. Takšne rezultate sem pričakoval, saj je od straha pred profesorjem odkvisno ali

učenec pri tem predmetu doživi stres oz. tudi trema.



Pri možnosti, da je intenzivnost treme povezana s posameznim predmetom je 35 dijakov odgovorilo z DA, 15 pa z NE.

Tudi tu so rezultati pričakovani, saj je za šolske predmete različna motivacija (za učenje snovi pri teh predmetih) in poslednično je od tega odkvisen pojav treme.



10 dijakov je odgovorilo, da je trema odkvisna od prisotnosti drugih, med tem ko jih 40 meni nasprotno. Takšen rezultat pripisujem temu, da se znotraj

posameznega oddelka med seboj že dobro poznajo, tako da ne čutijo posebne treme ob prisotnosti drugih (sošolcev..).

Nihče ni odgovarjal na možnost drugo:. Razloga za to sta lahko nezainteresiranost in nemotiviranost za reševanje ankete. Najbrž bi kakšen dijak še lahko naštel kakšen vzrok za prisotnost treme, a ga zaradi teh dveh razlogov ni.

2.) Ali pri sebi opaziš razliko v intenzivnosti treme, če si na ustno oz. pisno ocenjevanje dobro ali slabše pripravljen?

DA (intenzivnost treme je pri meni odvisna od količine učenja- več se učim manjša je)

NE (intenzivnost treme je v vsakem primeru enaka)

drugo:

Rezultati:



Rezultati so me presenetili, saj je po *W. McIntire, R. (2001)* *Najstniki in starši* trema relativno premagljivo oz. se jo da vsaj omiliti z dobro pripravo na preizkus, ki nas čaka oz. z sprostivno tehniko.

Zopet ni nihče odgovarjal na možnost drugo:. Razloga za to sta lahko zopet nezainteresiranost in nemotiviranost za reševanje ankete. Najbrž bi kakšen dijak povedal, kako je s pojavom treme pri njem, a tega ni storil.

5.5.0 INTERPRETACIJA OSNOVNIH PREDPOSTAVK (HIPOTEZ)

Med fanti in dekleti ni razlike pri prisotnosti treme- da ta hipoteza drži je dokazano s tem, da je 6 moških anketirancev od 30 in 4 dekleta od 30 odgovorilo da pri sebi nikoli ne opazijo pojava treme oz. 24 moških od 30 in 26 od 30 žensk odgovorilo da pri sebi opazijo pojav treme. Najbrž bi dobili še podobnejši rezultat med obema spoloma, če bi raziskovali na podlagi večjega vzorca.

Pojav treme je odvisen od razvitosti učnih navad- dokazano, saj je kar 8 anketirancev, ki so odgovorili, da si pri učenju pomagajo z izdelavo vsaj treh od petih možnosti (zapiskov, tabel, grafov, miselnih vzorcev, skic, slik..), da snov večkrat ponovijo pred ocenjevanjem samim (odgovorili so z DA) in da delajo naloge pri šolskih predmetih ne glede na zanimivost le teh (odgovorili so z DA); torej imajo dober razvite učne navade, odgovorilo da pri sebi nikoli niso opazili pojava treme. Moje mnenje je, da bi se dalo pojav treme omiliti, če se izboljšajo učne navade.

Pojav treme je odvisen od količine učenja- ne drži, vsaj po rezultatih ankete sodeč, saj je samo 40% dijakov odgovorilo, da je pri njih intenzivnost učenja odvisna od količine učenja- torej več kot se učijo manjša je.

Dijaki 4. letnika manjkrat doživljajo tremo kot dijaki 1. letnika- sodeč po rezultatih ankete ne drži, saj samo 7% četrtih letnikov pri sebi še ni opazilo pojava treme, medtem ko jih kar 27% prvih letnikov pri sebi ni opazilo pojava treme.

Pojav treme pri dijaku je odvisen od profesorja šolskega predmeta- drži, saj je kar 62% anketirancev odgovorilo z DA. Menim, da je za to kriva avtoritativnost in strah pred profesorjem

Trema je pri spraševanju večkrat prisotna kot pri pisanju kontrolnih nalog- drži, saj je 88% dijakov odgovorilo, da pri spraševanju pri sebi opazijo pojav treme, med tem ko jih pri pisanju pri sebi opazi pojav treme 78%.

6.0 SKLEPI

Menim, da so dobljeni rezultati objektivni, saj so v skladu z mojimi pričakovanji in zapisi oz. primeri v literaturi. Kjer se pojavljajo rezultati, ki niso v skladu z literaturo oz. primeri v njej, je to odstopanje majhno in ni drastično. Če bi na primer povečali vzorec bi se kaj lahko zgodilo, da bi se rezultati izenačili z navedbami oz. primeri v literaturi.

Dijaki, ki se naučijo vso snov in jo pred ocenjevanjem tudi večkrat ponovijo, malokrat doživijo tremo. Moj predlog je, da se poveča informiranje učencev oz. dijakov o dobro razvitih učnih navadah (kaj, kako..) in s tem bi omilili pojavljanje treme.

7.0 LITERATURA

Grčar, B. (2006). Ko trema ohromi misli- razprava na forumu Luna.

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

W. McIntire, R. (2001). Najstniki in starši. Ljubljana: Mladinska knjiga;

E. Papalia, D.; Wendkos Olds, S.; Duskin Feldman, R. (2003). Otrokov svet. Ljubljana: Educy;

Nastran Ule, M. (1993). Psihologija vske danjega življenja. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče;

Musek, J. (1999). Uvod v Psihologijo. Ljubljana: Filozofska Fakulteta Univerza v Ljubljani oddelek za psihologijo;

Strojin, M.; Mikuš Kos, A. et.al. (1991). Vsak otrok hodi v šolo. Murska Sobota: Pomurska založba;

