

# KAKO UČENCI OŠ RODICA PREMAGUJEMO STRES? Primerjava med učenci 4. in 8. razreda

Raziskovalna naloga s področja psihologije



Avtorici: Živa Hrovat in Zorka Jeraj, 8. razred

Mentorica: Vilma Vrtačnik Merčun

Domžale, april 2019

## KAZALO

	Stran
<b>1 Uvod</b> .....	4
1.1 Cilji raziskave .....	4
1.2 Metode dela .....	4
1.3 Hipoteze .....	4
<b>2 Teoretični del</b> .....	5
<b>3 Raziskovalni del – analiza anketnega vprašalnika</b> .....	9
3.1 Kaj zate v šoli predstavlja stres? .....	9
3.2 Kako se stres kaže pri šolskih dejavnostih? .....	12
3.3 Kdaj si v šoli nezadovoljen, jezen, žalosten ... ..	15
3.4 Izogibanje napovedanemu ocenjevanju .....	21
3.5 Razumevanje z učitelji .....	22
3.6 Uspešnost premagovanja stresa .....	23
3.7 Socialna podpora pri premagovanju stresa .....	42
3.8 Načrtovanje prostega in delovnega časa .....	44
3.9 Ali bi morali več govoriti o premagovanju stresa? .....	52
<b>4 Razprava in preverjanje hipotez</b> .....	53
4.1 Življenjski slog anketirancev .....	53
4.2 Dejavniki, ki pri anketirancih povzročajo stres .....	57
4.3 Uspešnost reševanja stresnih situacij .....	63
4.4 Neuspešnost reševanja stresnih situacij .....	71
4.5 Preverjanje hipotez .....	72
<b>5 Zaključek</b> .....	74
<b>6 Literatura in viri</b> .....	75
<b>7 Priloga: Stres v šoli – anketa za učence 4. in 8. razreda</b> .....	75

Fotografija na naslovni strani: Avtorici raziskovalne naloge, 21. 2. 2019.

## **POVZETEK**

Z raziskavo sva želeli ugotoviti, kaj našim učencem povzroča stres in kako ga premagujejo. Rezultati raziskovalne naloge slonijo na odgovorih 79-ih učencev 4. in 8. razreda, 40-ih dečkov in 39-ih deklic. Po pričakovanjih sva potrdili, da učenci 8. razreda pogosteje občutijo stres kot učenci 4. razreda. Skoraj dve tretjini učencev 8. razreda (65 %) stres občuti enkrat ali večkrat na teden, izmed teh 12 % vsak dan. Večina mlajših učencev (77 %) pa občuti stres redkeje kot enkrat na teden. Večini učencev stres povzročajo trije stresorji: ocenjevanje (57 %), psihično in fizično nasilje (20 %) in strogi učitelji (19 %). Najbolj stresno za učence je ustno spraševanje (17 %), pisni preizkusi znanja (15 %), govorni nastopi (14 %) in ponavljajoče se slabe ocene (11 %). V raziskavi sva preverjali, kako učenci reagirajo v nekaterih stresnih situacijah. Učenci najuspešnejše rešujejo naslednje stresne situacije: ko imajo veliko učenja (86 % jih reagira pozitivno), ko jim je dolgčas (81 %), ko jih je strah ocenjevanja (76 %) in ko so žalostni (71 %). Najslabše pa rešujejo situacije, ko dobijo slabo oceno (44 %), ko jih prijatelj razočara (50 %) in ko so zelo jezni (55 %). Ugotovili sva, da se veliko učencev ukvarja s športom (83 %) in hobiji (82 %), kar je dobro za sprostitev napetosti zaradi stresa. Za reševanje težav pa je slabo, da samo 39 % učencev načrtuje svoj delovni čas in da jih samo 37 % med delovnim časom načrtuje tudi sprostitvene dejavnosti. Na osnovi literature sva oblikovali štiri pozitivne načine obvladovanja stresa, in sicer: usmeritev v uspešno reševanje težav, pozitivna naravnost, sproščanje napetosti in socialna podpora. Ugotovili sva, da je uspešnost premagovanja stresa glede na spol in starost učencev zelo različna. Opažava primere, ko so učenci odgovarjali podobno, ne glede na starost in spol, npr. ko imajo veliko učenja ali ko dobijo slabo oceno. V nekaterih primerih starejši učenci v stresnih situacijah ravnajo boljše kot mlajši, npr. ko jih prijatelj razočara in ko jih nihče ne razume, in obratno: mlajši bolje reagirajo v primeru, ko jih je strah ocenjevanja. Opažava tudi razlike ravnanja po spolu, npr. v primeru, ko so žalostni in ko jim grede vsi na živce, se odziva pozitivno več deklic kot dečkov. Kadar učencev nihče ne razume, jih dobra tretjina (37 %) reagira negativno, 36 % jih uspešno obvladuje težavo (skuša ugotoviti, zakaj je tako), 20 % jih sprosti napetost (s spanjem, športom, jokom, smehom, z glasbo in s pisanjem spisov), ostali učenci pa poiščejo socialno podporo (4 %) ali pa so pozitivno naravnani (3 %). Tisti, ki odreagirajo negativno, se umaknejo v samoto, so zmedeni, žalostni, razočarani, jezni, tudi nasilni ali pa se delajo, da jim je vseeno. Na osnovi rezultatov raziskave lahko zaključiva, da večina učencev, ne glede na starost in spol, še nima zadosti znanja o premagovanju stresa. Ker nam šolsko dogajanje povzroča največ stresa, bi mu morali v šoli posvečati več pozornosti, predvsem pa spoznati načine, kako ga uspešno reševati.

## **ZAHVALA**

Zahvaljujeva se vsem učencem 4. in 8. razreda, ki so bili pripravljeni odgovoriti na najina anketna vprašanja. Hvala tudi najini mentorici, ki naju je usmerjala pri raziskovalnem delu.

# 1 UVOD

V šoli se večkrat srečujemo s stresom in smo se primorani odzvati nanj, pri čimer pa so nekateri bolj in drugi manj uspešni. Prav zato se nama je zdela tematika o uspešnosti premagovanja stresa zanimiva za raziskovanje. Pričakovali sva, da bova tudi sami pridobili znanje o tem, kako čim bolj uspešno premagovati stres v šoli.

## 1.1 CILJI RAZISKAVE

Z raziskavo sva želeli odgovoriti na naslednja vprašanja:

- Kaj našim učencem predstavlja stres?
- Kakšne stiske jim stres povzroča?
- Kako uspešno stres premagujejo?
- Kako se doživljanje in premagovanje stresa razlikuje med učenci 4. in 8. razreda ter med deklicami in dečki?

## 1.2 METODE DELA

Priprava na raziskovanje:

- Oblikovanje ciljev raziskave in pisanje predvidevanj – hipotez.
- Iskanje in pregledovanje literature o stresu in izdelava teoretičnega dela.

Raziskovalni del:

- Sestavljanje anketnega vprašalnika.
- Anketiranje (med 19. in 22. 11. 2018).
- Obdelava anket in izdelava grafov.
- Komentiranje grafov in oblikovanje ugotovitev.
- Preverjanje hipotez in zaključek raziskovalne naloge.

## 1.3 HIPOTEZE

Pred raziskovanjem sva predvidevali naslednje:

Hipoteza 1: Učencem največji stres predstavljajo testi, spraševanje in nastopi.

Hipoteza 2: Stres premagujejo z glasbo, športi in tako, da se dobro pripravijo na stresni dogodek.

Hipoteza 3: Kako močno stres učence ovira pri stresnih dejavnostih, je odvisno od tega, kako so ga navajeni premagovati. Če ga znajo dobro premagovati, jih ta spodbudi, da so bolj pozorni. Če pa jih stres prizadene in ga ne znajo obvladati, zablokirajo in niso zmožni dobro opraviti stresne dejavnosti.

Hipoteza 4: Bolj stresno življene imajo učenci 8. razreda, ker imajo več obveznosti, več ocenjevanj, več nastopov, bolj se obremenjujejo s prihodnostjo in pričakovanji staršev. Obvladovanje stresa je med učenci 4. in 8. razreda zelo različno. Starejši učenci imajo več izkušenj in znanja, zato lažje obvladujejo stres.

## 2 TEORETIČNI DEL

Teoretični del sva povzeli po delu dr. Helene Jeriček Klanšček in mag. Maje Bajt z naslovom *Ko učenca stresa stres in kaj lahko pri tem naredi učitelj, priročnik za učitelje in svetovalne delavce*.<sup>1</sup>

### DVA POGLEDA NA STRES

»Na stres lahko gledamo kot na nekaj, kar se nam dogaja in **na kar nimamo pravega vpliva**. Počutimo se nemočni in ujeti v situacijah, ki nas izčrpavajo, v katerih se čutimo nezadovoljni, nesrečni in nesvobodni. Drugi pogled, ki mi je bližji, pa pravi, da sem del dogajanja in **lahko vplivam nanj**. Pomeni, da sem svoboden in se lahko odločam, kako bom videl, razumel, dojel stvari, ki se mi dogajajo. Gre za pomembno razliko med tema dvema tipoma ljudi, od katerih se eni vidijo kot **žrtve** življenja, drugi pa kot njegovi **soustvarjalci**. /.../ Očala so naš neločljivi del, saj na svet ne moremo gledati ločeno od svojih stališč, mnenj, vrednot, vzorcev. Če jih poznamo in z njimi nismo zadovoljni, jih lahko spreminjamo. Če jih spreminjamo, se bo z njimi spremenil tudi svet ...«<sup>2</sup>

### STRES JE STALNICA V NAŠEM ŽIVLJENJU

»Stres (v smislu spremembe, ki nas sili v akcijo ali beg) je stalnica v našem življenju. Je nekaj, čemur se ne moremo izogniti, in nekaj, kar nam pomaga preživeti. /.../ Obremenjenost otrok in mladostnikov izvira iz vse večjih lastnih **pričakovanj**, pa tudi pričakovanj staršev in neposredne okolice, iz nenehne **potrebe po dokazovanju in uspehu** za vsako ceno, ki je tudi družbeno spodbujena in ustvarjena. /.../ Da imajo slovenski starši visoka pričakovanja, kažejo tudi podatki **mednarodne raziskave HBSC**<sup>3</sup> iz leta 2006, izvedene na reprezentativnem vzorcu 11-, 13- in 15-letnikov (n=5130), po kateri je kar 97 % otrok odgovorilo, da jih starši spodbujajo, naj v šoli delajo dobro, in 94 % , da so jim starši pripravljeni pomagati, če imajo težave v šoli. /.../ To, da so slovenski otroci in mladostniki pod stresom, kažejo tudi podatki mednarodne raziskave HBSC iz leta 2010. Od 5436 vprašanih jih kar 17 % vsak dan ali večkrat na teden **ne more spati**, 14 % jih je vsak dan ali večkrat na teden **nervoznih** in 13 % jih je vsak dan ali večkrat **razdražljivih**. Analiza vprašalnika SDQ (Strenght and diffulculties questionnaire) iz iste študije, ki so ga reševali 15-letniki (n=1500), kaže podobno, da ima slabih 20 % mladostnikov težave (ali so na meji) na področju **čustev, vedenja, hiperaktivnosti in odnosov**. Podrobnejša analiza pokaže, da je med njimi statistično več deklet kot fantov. Največ težav beležimo z vedenjskimi vzorci, kot so: **hitra jeza, agresivnost, neobgljivost** in sicer kar 30 %, 13 % mladih pa ima težave (ali tveganje) na čustvenem področju (**strahovi, potrnost, skrbi**). /.../ V okviru podatkov raziskave HBSC razpolagamo s podatki o tem: kako jim je šola všeč, koliko jih obremenjuje, kako težko/lahko se jim zdi delo za šolo in koliko jih utruja. Ugotavljamo (po podatkih iz leta 2010), da je s šolo zelo zadovoljna dobra četrtnina mladostnikov. Šola je najmanj všeč mladostnikom iz starostne skupine 13 let, najbolj pa mladostnikom iz starostne skupine 15 let. /.../ Kar približno polovica naših mladostnikov ocenjuje, da je z delom za šolo obremenjena. Razlik med spoloma ni, mladostniki iz starostne skupine 15 let se ocenjujejo kot najbolj obremenjeni. V

<sup>1</sup> Klanšček Jeriček H., Bajt M. (2015): *Ko učenca stresa stres in kaj lahko pri tem naredi učitelj, priročnik za učitelje in svetovalne delavce*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ).

<sup>2</sup> Klanšček Jeriček H., Bajt M. (2015), str. 6.

<sup>3</sup> *Mednarodna raziskava Health Behaviour in School - Aged Children (HBSC)*, [http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/o\\_raziskavi\\_hbsc.pdf](http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/o_raziskavi_hbsc.pdf) (Citirano: 11. 10. 2018.)

zadnjem desetletju se je ocena lastne obremenjenosti s šolo pri naših mladostnikih ni spremenila, vendar se primerjalno z mladostniki iz drugih držav počutijo bolj obremenjene s šolo, kot vrstniki iz drugih držav. /.../ Glede na to, da otrok ni mogoče izključiti iz sodobnega sveta in da so največji stresi pri otroku in mladostniku pogosto povezani s šolo, je ena pomembnih možnosti za učinkovito vplivanje na tovrstne težave učenja otrok, **kako se soočati s stresom v šoli, kako reševati težave in krepitev njihove pozitivne samopodobe.** Pri tem pa morajo ključno vlogo odigrati učitelji in starši. /.../ Prepoznavanje stresnih motenj izgleda dokaj enostavno, v praksi pa se pokaže, da ni tako. Svojevrsten izziv je, kako prepoznati, da smo mi sami pod stresom, in si pomagati; nič manjši pa ni, kako pomagati drugim. Pri otrocih in mladih je to še težje, saj so nekateri znaki stresa lahko enaki, kot so znaki adolescentske krize ali lažje duševne motnje.«<sup>4</sup>

### **OPREDELITEV STRESA**

»Beseda izvira iz latinščine in pomeni **napetost, pritisk** oz. silo, ki deluje na določeno površino. /.../ Danes obstaja več definicij stresa. Večinoma stres definirajo **kot fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor** posameznika, ki se poskuša prilagoditi in privaditi potencialno škodljivim ali ogrožajočim dejavnikom, ki se imenujejo stresorji. **Stresor** je dogodek, situacija, oseba ali predmet, ki ga posameznik doživi kot stresni element in zamaje njegovo ravnovesje, posledica pa je **stresna reakcija**. Običajno delimo stresorje na:

- **notranje** – npr. žalost, strah, skrbi, občutek nemoči, pomanjkanje kisika in
- **zunanje** – npr. spraševanje, preizkusi znanja, gost promet, zgodnje vstajanje.

Njuno ločevanje je dostikrat težavno, saj doživljamo stres vedno notranje.«<sup>5</sup>

### **OD ČESA JE ODVISNA STRESNOST SITUACIJE?**

»Stresnost neke situacije ali dogodka ni za vse ljudi enaka, ampak jo določajo posameznikova osebnost, starost, njegove izkušnje, vrednote, prepričanja, energetska opremljenost, okoliščine, v kateri se pojavi, ter širše in ožje okolje, v katerem živi oseba. Pomembna je tudi življenjska in miselna naravnost posameznika, trdnost ter kakovost medosebnih odnosov z ljudmi, ki ga obdajajo. Tako bo določen dogodek za nekoga stresor, za drugega pa dobrodošla spodbuda v življenju. Razmerje med doživljanjem naših lastnih zahtev in zahtev okolja ter sposobnosti reševanja nam pove, ali bo stres škodljiv ali uničevalen, ali pa ga bomo obvladali in nas bo celo spodbudil k dejanjem. **Če se čutimo sposobne** »spopasti« se z določeno situacijo, pomeni, da doživljamo, kako so zahteve manjše od naših sposobnosti. V tem primeru smo zelo motivirani in se bomo z veseljem lotili določene naloge. **Če pa se ne čutimo dovolj sposobni** in so zahteve ali pričakovanja zelo visoka, pa se lahko počutimo nemočni in ujeti. Kadar določeno situacijo zaznamo kot težavo, nevarno ali ogrožajočo, naši možgani spodbudijo nadledvični žlezi, da zvečata izločanje hormonov, ki sprožijo niz z drugimi dogajanji, s čimer se telesno pripravimo na to ogrožajočo situacijo. Gre za t. i. **reakcijo »boj ali beg«**, ki vključuje pospešeno bitje srca, hitro dihanje, povišan krvni tlak, napete mišice, mrzle dlani in stopala, povečano budnost, vznemirjen želodec, občutek strahu in ogroženosti. Ta reakcija izvira še iz časov, ko so se naši predniki morali boriti za preživetje in jim je to, da so se spopadli z nevarno zverjo, pa so ji ubežali, pomagalo preživeti. Ko je nevarnost minila, so spremembe v možganih povedale telesu, naj se sprosti in pomiri. Vključila se je »**sprostivna reakcija**«, kar pomeni, da sta se dihanje in utrip srca upočasnila, da je tlak padel in da se je pojavilo ugodje. Obe reakciji sta **v domeni vegetativnega živčnega sistema**, kar pomeni, da sta spontani, in se zgodita brez naše kontrole. To pa ne pomeni, da nimamo nobene možnosti, da na odzivanje vplivamo. Tudi

<sup>4</sup> Klanšček Jeriček H., Bajt M. (2015), str. 6-8.

<sup>5</sup> Klanšček Jeriček H., Bajt M. (2015), str. 9.

danes se na stresorje odzivamo podobno, čeprav so precej drugačni kot včasih, pa tudi stresne situacije trajajo dlje, se ponavljajo, so zelo močne, zgoščene oz. jih tako doživljamo. Tako se npr. pri otrocih in mladostnikih ponavljajo obremenitve v šoli, neuspehi, zapostavljanje, vse večje zahteve in pritiski. Zato je veliko otrok **v stalnem stresu, v stalni stresni reakciji**. To pomeni, da so pripravljani na boj in beg, da pri njih ne pride do samodejne »sprostitvene reakcije«. Takšen negativni stres zmanjšuje učinkovitost in lahko vodi v različne bolezni, med drugim lahko tudi **v depresijo in anksioznost**.<sup>6</sup>

## **DEJAVNIKI STRESA**

»Obstaja več delitev dejavnikov stresa. Predstavili bomo naslednjo delitev dejavnikov:

- **šola** (npr. vrstniki, sošolci, učitelji, spraševanje, preverjanje znanja, nastopi);
- **razmere doma** (npr. visoka pričakovanja, slab odnos med staršema, premalo časa za otroke, nezanimanje, neprimerno izražanje čustev);
- **značilnosti otroka** (npr. osebnostne značilnosti, perfekcionizem, pretirana občutljivost, introvertiranost)<sup>7</sup>

## **ŠOLA - STRES ALI VAROVALNI DEJAVNIK**

»Doživljanje je vedno subjektivno. /.../ Kljub temu so nekatere situacije za večino otrok in mladostnikov stresne:

- prvi šolski dan;
- spraševanje in preizkusi znanja;
- ponavljajoče se slabe ocene, neuspehi;
- govorne vaje, nastopi;
- duševno ali telesno nasilje vrstnikov;
- konfliktni odnosi z učitelji;
- stalno spreminjanje učnih načrtov, pravil, meril, pogojev.<sup>8</sup>

»Šola je lahko tudi **varovalni dejavnik**, posebej za otroke, ki odraščajo v neurejenih družinskih razmerah ali socialnem okolju. Tako lahko vse situacije, ki smo jih omenjali kot stresne, če se otrok učinkovito spoprijema z njimi, pomenijo varovalni dejavnik: šolski uspehi, uspehi na zunajšolskih področjih, dobri odnosi z vrstniki, dobri odnosi z učitelji, zunajšolske dejavnosti, občutek kompetentnosti, dokazovanje lastnih zmožnosti itd., saj vse te situacije lahko krepijo otrokovo samozavest, samopodobo, samozaupanje, kar so bistvene sestavine za razvoj zdravega in zadovoljnega odraslega.<sup>9</sup>

## **SPOPRIJEMANJE Z NEGATIVNIM STRESOM**

»Spoprijemanje s stresom pomeni, da znamo **živeti uravnoreženo**, da uspešno rešujemo svoje težave, **dobro načrtujemo svoj čas, se znamo sprostiti, umiriti, smo pozitivno naravnani in zadovoljni**. /.../ Stresna reakcija se zgodi v človeku in samo on sam lahko vpliva na to, da se ta reakcija sprosti. Nihče drug ne more storiti tega namesto njega ali zanj. /.../ Da bi prepoznali, kdaj smo v stresu, moramo **imeti stik s sabo, s svojim dihanjem, s svojim doživljanjem**. Če opazimo, da dihamo hitro in plitvo, se nam je utrip srca pospešil in da nas je neka situacija razjezila ali spravila iz tira, pomeni, da se v nas sprožila stresna reakcija, ki ni pod našo kontrolo. Vendar pa obstaja način, kako lahko na to reakcijo vplivamo, da se umirimo. To lahko storimo kjerkoli, brez posebnih pripomočkov ali posebnih priprav. Ta

<sup>6</sup> Klanšček Jeriček H., Bajt M. (2015), str. 9-10.

<sup>7</sup> Klanšček Jeriček H., Bajt M. (2015), str. 13.

<sup>8</sup> Klanšček Jeriček H., Bajt M. (2015), str. 14.

<sup>9</sup> Klanšček Jeriček H., Bajt M. (2015), str. 16.

čudežni način umirjanja, ki nam ga je dala narava, je dihanje. **Z mislijo se osredotočimo na svoje dihanje in ga poglobimo.** Po potrebi lahko roke položimo na predel trebuha, da si pomagamo in preverimo, ali dihamo trebušno. Če imamo možnost, si lahko odpremo okno oz. naredimo to na svežem zraku. Eden od načinov hitrega in učinkovitega razbremenjevanja pa je tudi **sprememba pogleda ali perspektive.** Na situacijo, ki nas je na tak ali drugačen način stresla ali spravila iz ravnovesja, skušamo pogledati iz druge perspektive – npr. s humorne plati ali pa se vprašamo, kaj nam ta situacija prinaša dobrega ali novega. Tako namesto negativnega pogleda in občutkov ogroženosti skušamo **videti pozitivno plat** in v čem nas situacija izziva. Ni situacij, ki bi bile samo negativne ali ogrožajoče. Takšna je le naša interpretacija teh situacij, kar pa se lahko spremeni. Poleg tega so za ohranjene ravnovesja in odpravljanja posledic negativnega stresa pomembne različne **sprostivne tehnike**, dovolj gibanja, prostega časa, ukvarjanja s stvarmi, ki nas zanimajo in so drugačne od naših službenih obveznosti (npr. delo na vrtu), **druženje s prijatelji**, ukvarjanje s hobiji itd.

## **KAJ LAHKO STORI UČITELJ, ČE JE VIR STRESA ŠOLA**

### **Učinkovito učenje**

To, da se znajo učenci učinkovito učiti, da **imajo delavne navade in svoj način učenja**, bistvenemu prispeva k zmanjšanju stresnosti, zaradi preverjanja znanja, slabih ocen itd. /.../ Tako je koristno, če naučimo učence delati miselne vzorce, namesto, da jih prerisujejo iz table ali prosojnic, da jih naučimo tehnik podčrtavanja, izpisovanja in drugih **tehniki hitrejšega pomnjenja**. Pouk je manj stresen, če vključimo različne oblike dela, ki odgovarjajo različnim tipom učencev, in jih namesto učenja na pamet spodbujamo k razmišljanju in raziskovanju.

### **Krepitev pozitivne samopodobe**

Varovalni dejavnik pri spopadanju stresov je tudi **pozitivna samopodoba**, zadovoljstvo s sabo, s svojim telesom, s sposobnostmi in značilnostmi. Če smo namreč zadovoljni, se ne počutimo takoj ogroženi ali napadeni, neuspehi nas ne prizadenejo tako hitro, skratka svet doživljamo manj stresno in obremenjujoče. /.../ Kritika naj bo v obliki napotkov, kaj bi bilo lahko bolje, in naj se nanaša na delo in rezultate, ne pa v obliki obsojanja, poniževanja ali celo posmehovanja.

### **Učinkovito reševanje težav in problemov**

K pozitivni samopodobi prispeva tudi **učinkovito reševanje težav in problemov**. Pri nekaterih otrocih ali mladostnikih se lahko pojavi izogibanje težavam, neustrezno ali neučinkovito reševanje. /.../ Možne rešitve bolj podrobno preučimo z vidika, kakšne so njene prednosti in slabosti in se odločimo za eno rešitev, ki pa jo zelo **jasno časovno in prostorsko opredelimo**.

### **Načrtovanje svojega časa**

Načrtovanje časa je zelo pomembna veščina, saj se srečujemo tudi z učenci ali njihovimi starši, ki pravijo, da se njihovi otroci »ves dan učijo«, a njihove ocene tega ne kažejo. Poleg sposobnosti je bistveno **načrtovanje in organizacija po šoli**. Pri tem otroku lahko še največ pomagajo starši, ki imajo boljši pregled in tudi bolje poznajo možnosti ter moteče dejavnike.

### **Pozitivne misli in naravnost**

Misli imajo izredno moč - določajo naša čustva, počutje, reakcije, vedenje. Zato so zelo pomembna pri doživljanju in ocenjevanju situacij in stvari, ki se nam dogajajo – kar pomeni, da zelo vplivajo na pomen stresnih reakcij. Ne moremo vedno vplivati na potek dogodkov,



lahko pa vedno **vplivamo na svoje misli** in se odločamo, kako bomo razmišljali: pozitivno ali negativno.<sup>10</sup>

### 3 RAZISKOVALNI DEL – ANALIZA ANKETNEGA VPRAŠALNIKA

Na osnovi teoretičnega dela sva sestavili anketni vprašalnik, ki ga je rešilo 79 učencev naše šole in sicer 44 učencev 4. razreda in 35 učencev 8. razreda. Od teh je bilo 40 dečkov in 39 deklic. Njihove odgovore sva primerjali po razredih (oz. starosti) in spolu. Zaradi lažje primerjave sva rezultate večinoma prikazali v odstotkih.

Oddelek	dečki	deklice	skupaj
4. a	10	13	23
4. c	10	11	21
<b>skupaj 4. r.</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>44</b>
8. a	9	8	17
8. c	11	7	18
<b>skupaj 8. r.</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>35</b>
<b>skupaj</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	<b>79</b>



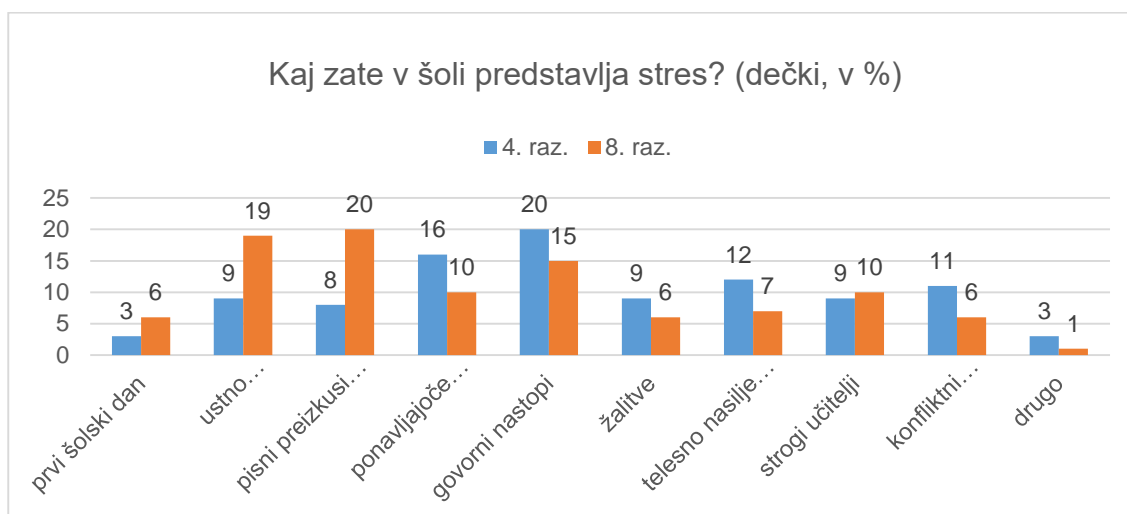
#### 3.1 KAJ ZATE V ŠOLI PREDSTAVLJA STRES?

Kaj ti predstavlja stres?	4. a dečki	4. c dečki	4. raz.	8. a dečki	8. c dečki	8. raz.
prvi šolski dan	1	1	2	3	3	6
ustno spraševanje	5	2	7	10	10	20
pisni preizkusi znanja	3	3	6	10	11	21
ponavljajoče se slabe ocene	6	6	12	9	2	11
govorni nastopi	8	7	15	9	7	16
duševno nasilje vrstnikov (žalitve)	5	2	7	4	3	7
telesno nasilje vrstnikov	7	2	9	4	3	7
strogi učitelji	4	3	7	8	3	11
konfliktni odnosi z učitelji	5	3	8	3	3	6
drugo	1	1	2	1	0	1
<b>skupaj dečkov</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>20</b>

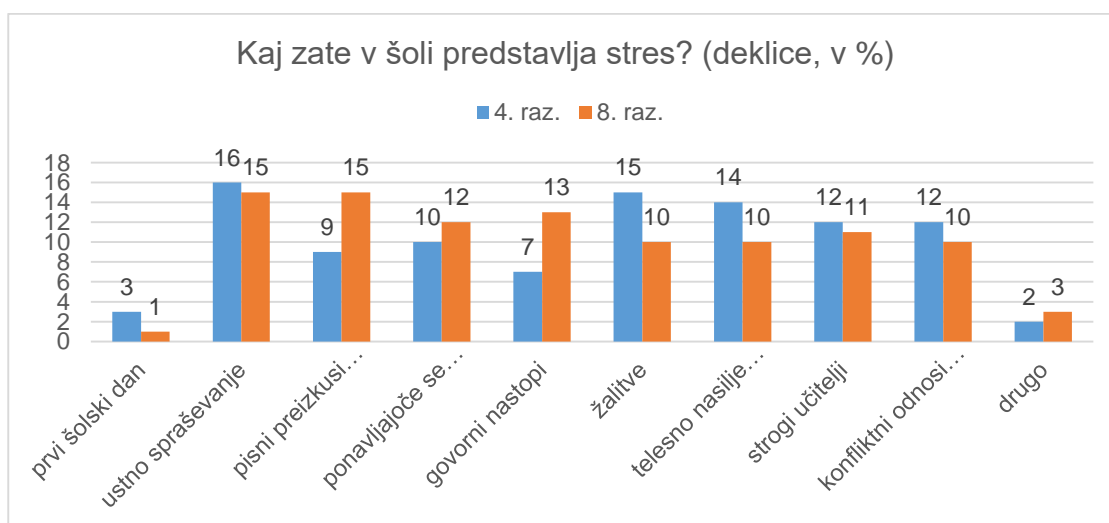
<sup>10</sup> Klanšček Jeriček H., Bajt M. (2015), str. 33–35.

Kaj ti predstavlja stres?	4. a deklice	4. c deklice	4. raz.	8. a deklice	8. c deklice	8. raz.
prvi šolski dan	1	3	4	0	1	1
ustno spraševanje	10	9	19	8	6	14
pisni preizkusi znanja	8	3	11	8	6	14
ponavljajoče se slabe ocene	6	6	12	6	6	12
govorni nastopi	4	5	9	6	7	13
žalitve	12	6	18	5	5	10
telesno nasilje vrstnikov	12	5	17	5	5	10
strogi učitelji	10	5	15	7	4	11
konfliktni odnosi z učitelji	9	5	14	6	4	10
drugo	2	0	2	2	1*	3
skupaj deklice	13	11	24	8	7	15

\* Branje na glas, če delam nekaj pred drugimi.



Za dečke 4. razreda so najbolj stresni: govorni nastopi (20 %), ponavljajoče se slabe ocene (16 %), ustno in pisno ocenjevanje znanja (skupaj 17 %). Po pogostosti sledi telesno nasilje vrstnikov (12 %) in konfliktni odnosi z učitelji (11 %), nato pa psihično nasilje oz. žalitve (9 %). Pri dečkih 8. razreda je najbolj stresno ocenjevanje (ustno in pisno ocenjevanje skupaj 39 % ter govorni nastopi 15 %). Telesno in psihično nasilje je v 8. razredu je za dečke manj stresno kot v 4. razredu. Prav tako so manj stresni konfliktni odnosi z učitelji, malenkostno bolj kot v 4. razredu pa so zanje stresni strogi učitelji.

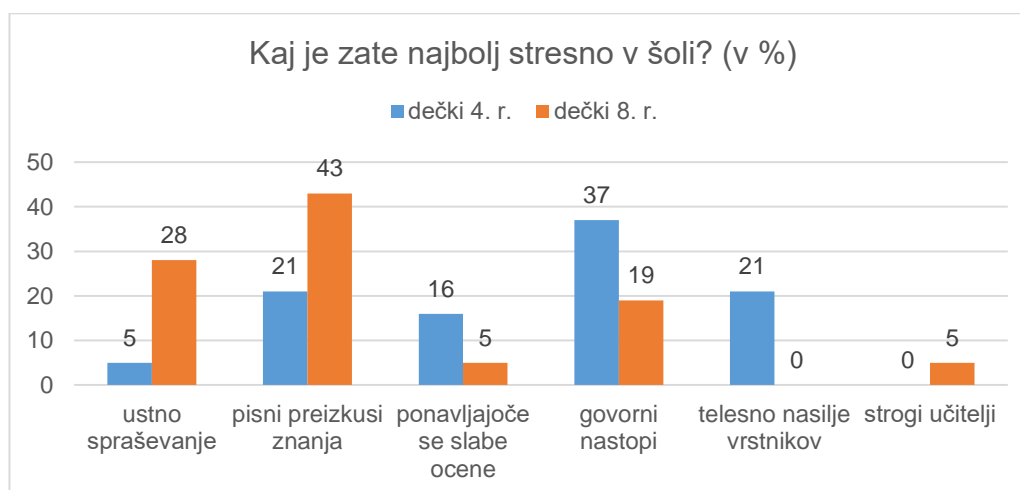


Za deklice 4. razreda je najbolj stresno ustno spraševanje (16 %), takoj nato psihično nasilje oz. žalitve (15 %) in telesno nasilje (14 %), odnosi z učitelji (strogi učitelji, konfliktni odnosi z njimi, oboje po 12 %). Sledijo ostala ocenjevanja in ponavljajoče se slabe ocene. Pri deklicah 8. razreda nasilje ni več tako v ospredju kot v 4. razredu, pač pa ocenjevanje, podobno kot pri dečkih.

### Kaj je zate najbolj stresno v šoli (od zgoraj naštetega)?

Zanimalo naju je, kaj od vseh stresorjev v šoli je za učence najbolj stresno.

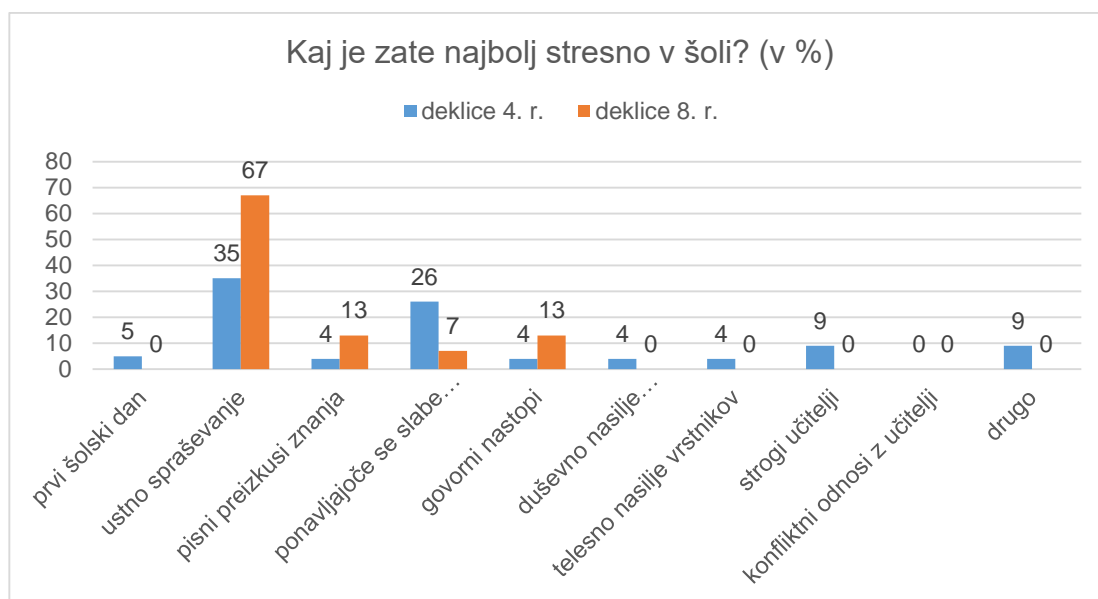
Najbolj stresno v šoli	4. a dečki	4. c dečki	4. raz.	8. a dečki	8. c dečki	8. raz.
prvi šolski dan	0	0	0	0	0	0
ustno spraševanje	1	0	1	2	4	6
pisni preizkusi znanja	2	2	4	5	4	9
ponavljajoče se slabe ocene	2	1	3	1	0	1
govorni nastopi	2	5	7	2	2	4
duševno nasilje vrstnikov	0	0	0	0	0	0
telesno nasilje vrstnikov	3	1	4	0	0	0
strogi učitelji	0	0	0	0	1	1
konfliktni odnosi z učitelji	0	0	0	0	0	0
drugo	0	0	0	0	0	0
skupaj dečkov	10	10	20	9	11	20



Dečki 4. razreda so kot najbolj stresne izpostavili govorne nastope (37 %) in telesno nasilje vrstnikov (21 %). Najbolj stresni so za mnoge tudi pisni preizkusi znanja (21 %) in ponavljajoče se slabe ocene (16 %). Za dečke 8. razreda so v primerjavi z dečki 4. razreda manj stresni: govorni nastopi (19 %), ponavljajoče se slabe ocene (5 %), telesnega nasilja vrstnikov pa ne zaznavajo kot najbolj stresnega. Veliko bolj stresno za dečke 8. razreda je ustno in pisno ocenjevanje (28 % in 43 %).

Najbolj stresno v šoli	4. a deklice	4. c deklice	4. raz.	8. a deklice	8. c deklice	8. raz.
prvi šolski dan	0	1	1	0	0	0
ustno spraševanje	3	5	8	7	3	10
pisni preizkusi znanja	1	0	1	1	1	2
ponavljajoče se slabe ocene	3	3	6	0	1	1
govorni nastopi	0	1	1	0	2	2
duševno nasilje vrstnikov	1	0	1	0	0	0
telesno nasilje vrstnikov	1	0	1	0	0	0
strogi učitelji	1	1	2	0	0	0

konfliktni odnosi z učitelji	0	0	0	0	0	0
drugo	2	0	2	0	0	0
skupaj deklice	13	11	24	8	7	15



Najbolj stresno za deklice 4. razreda je ustno spraševanje (35 %) in ponavljajoče se slabe ocene (26 %), malo manj strogi učitelji (9 %) in prvi šolski dan (5 %). Nekoliko nenavadno je, da so jim najmanj stresni pisni preizkusi znanja, govorni nastopi in duševno nasilje vrstnikov (po 4 %). Deklice 8. razreda doživljajo kot najbolj stresno prav tako ustno spraševanje, vendar veliko pogosteje (67 %), kot deklice 4. razreda (35 %). Pisni preizkusi znanja (13 %) in govorni nastopi (13 %) so zanje tudi med najbolj stresnimi. V primerjavi z mlajšimi deklicami deklice 8. razreda kot najbolj stresne ne zaznavajo naslednjih stresorjev: prvi šolski dan, duševno in telesno nasilje vrstnikov, strogih učiteljev in konfliktnih odnosov z učitelji.

### 3.2 KAKO SE STRES KAŽE PRI ŠOLSKIH DEJAVNOSTIH?

**Kaj od tega občutiš pri govornem nastopu pred celim razredom:**

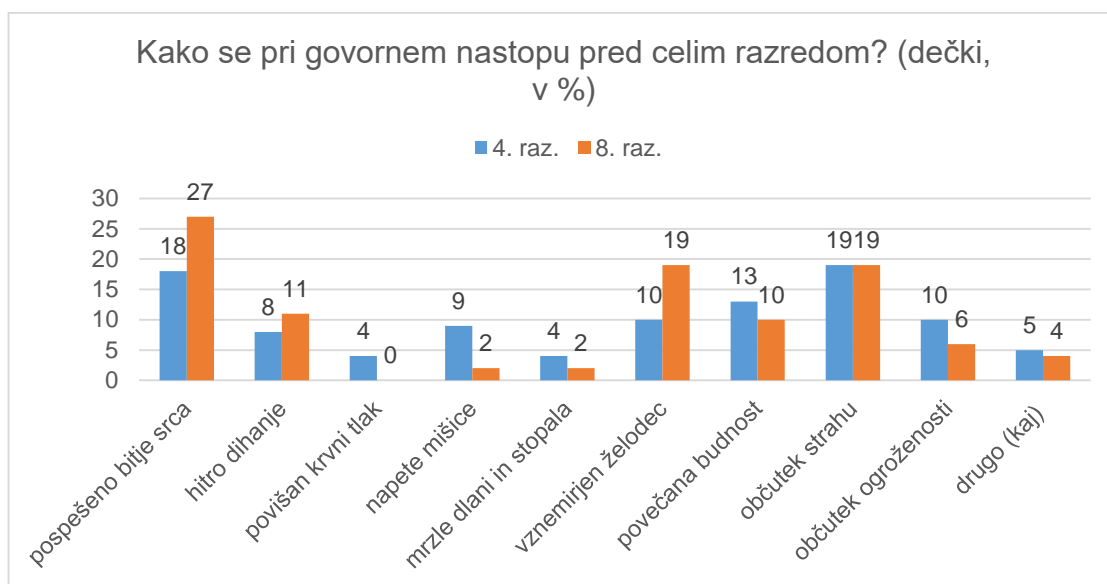
Odgovori	dečki 4. a	dečki 4. c	skupaj	dečki 8. a	dečki 8. c	skupaj
pospešeno bitje srca	9	6	15	7	7	14
hitro dihanje	5	2	7	4	2	6
povišan krvni tlak	1	2	3	0	0	0
napete mišice	3	4	7	1	0	1
mrzle dlani in stopala	2	1	3	1	0	1
vznemirjen želodec	4	4	8	4	6	10
povečana budnost	7	4	11	4	1	5
občutek strahu	6	10	16	4	6	10
občutek ogroženosti	5	3	8	2	1	3
drugo (kaj)	1	3	4	0	2	2

Drugo:

4. a dečki: da te je strah.

4. b dečki: kot da je pod mano luknja, trema, hitro govorjenje

8. c dečki: potenje, vrtenje v glavi



Dečki 4. razreda pri govornem nastupu občutijo strah (19 %) in pospešeno bitje srca (18 %), povečano budnost (13 %), dobijo vznemirjen želodec in občutek ogroženosti (po 10 %). Za nekatere dečke 4. razreda je pomemben znak stresa še hitro dihanje in napete mišice (po 4 %). Dečki 8. razreda stres pri govornem nastupu občutijo podobno kot dečki 4. razreda. Najbolj pogosto občutijo pospešeno bitje srca (27 %), občutek strahu in vznemirjen želodec (po 19 %). Pomembnejši znaki stresa pri dečkih 8. razreda, vendar nekoliko manj pogosti kot pri dečkih 4. razreda, so še: hitro dihanje (11 %) in povečana budnost (10 %).

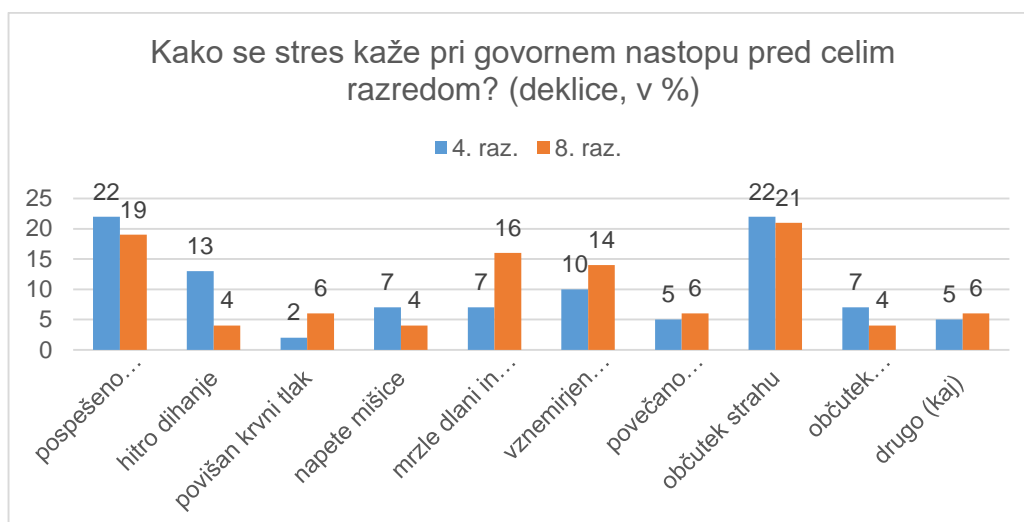
Odgovori	deklice 4. a	deklice 4. c	skupaj	deklice 8. a	deklice 8. c	skupaj
pospešeno bitje srca	9	4	13	3	7	10
hitro dihanje	8	0	8	0	2	2
povišan krvni tlak	0	1	1	1	2	3
napete mišice	3	1	4	0	2	2
mrzle dlani in stopala	2	2	4	3	5	8
vznemirjen želodec	4	2	6	2	5	7
povečano budnost	3	0	3	1	2	3
občutek strahu	9	4	13	6	5	11
občutek ogroženosti	3	1	4	0	2	2
drugo (kaj)	2	1	3	0	3	3

Drugo:

4. a deklice: kot kamen, kot ledena kocka

4. c deklice: z rokami se dotikam majice zaradi treme.

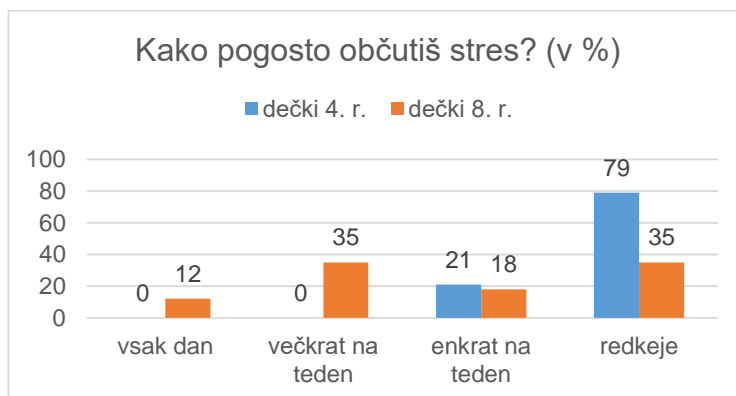
8. c deklice: mrzlo mi je, potenje, mencanje rok, velikokrat rečem »em«, živčnost



Za deklice 4. razreda se stres najpogosteje kaže v pospešenem bitju srca in občutku strahu (tako občuti 22 % deklic), pogosto še hitro dihanje (13 %), vznemirjen želodec (10 %), redkejši pa je pri njih občutek napetih mišic, mrzlih dlani in stopal ter občutek ogroženosti (po 7 %). Deklice 8. razreda (podobno kot deklice 4. razreda) ob stresu najpogosteje občutijo strah (21 %) in pospešeno bitje srca (19 %), pogosteje imajo mrzle dlani in stopala (16 %) in vznemirjen želodec (14 %). Ostale znake stresa občutijo le posamezne deklice.

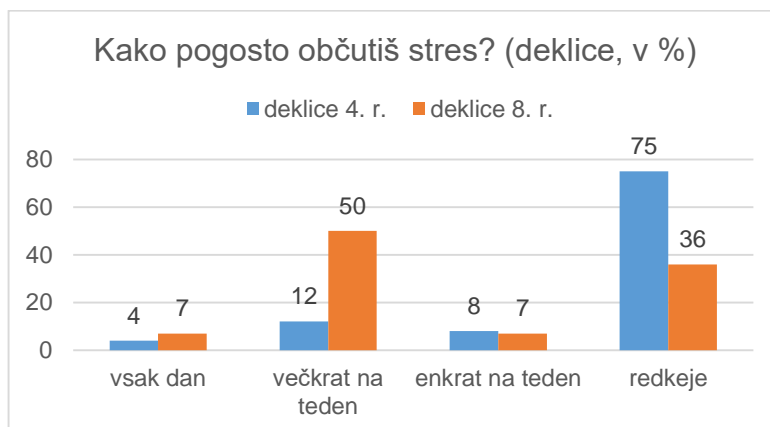
#### Kako pogosto občutiš stres? - vsak dan, - večkrat na teden, - enkrat na teden, - redkeje

Pogostost stresa	4. a dečki	4. c dečki	4. raz.	8. a dečki	8. c dečki	8. raz.
vsak dan	0	0	0	2	0	2
večkrat na teden	0	0	0	3	3	6
enkrat na teden	2	2	4	1	2	3
redkeje	8	7	15	3	3	6
ni odgovora	0	0	0	1	2	3
skupaj dečkov	10	10	20	9	11	20



Največ dečkov 4. razreda občuti stres redkeje kot enkrat na teden (79 %), enkrat na teden pa ga občuti 21 % dečkov. Dečki 8. razreda pogosteje občutijo stres kot dečki 4. razreda. Dobra tretjina (35 %) ga občuti večkrat na teden, 12 % vsak dan, 18 % enkrat na teden, 35 % pa redkeje.

Pogostost stresa	4. a deklice	4. c deklice	4. raz.	8. a deklice	8. c deklice	8. raz.
vsak dan	1	0	1	1	0	1
večkrat na teden	2	1	3	3	4	7
enkrat na teden	0	2	2	0	1	1
redkeje	10	8	18	4	1	5
skupaj deklic	13	11	24	8	7	15



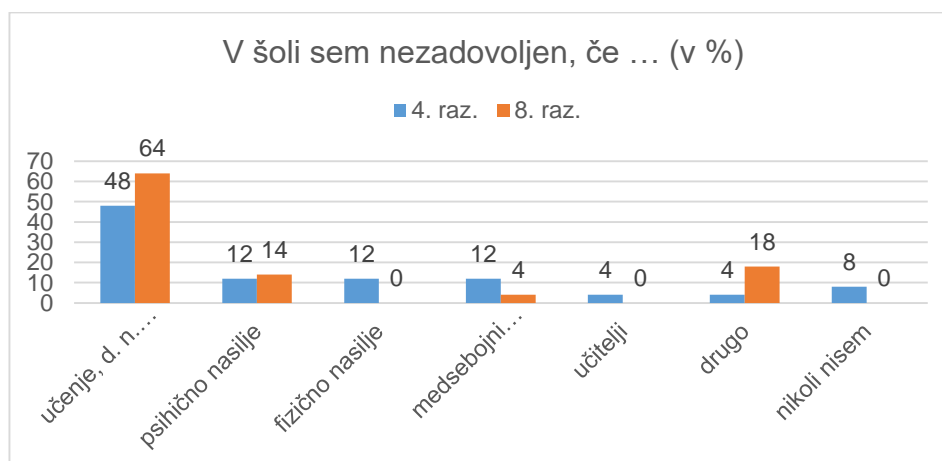
Podobno kot dečki tudi deklince 8. razreda občutijo stres pogosteje kot deklince 4. razreda. Največ deklic 4. razreda (75 %) občuti stres redkeje kot enkrat na teden, večkrat na teden ga občuti 12 % deklic, enkrat na teden (8 %) in vsak dan (4 %). Kar polovica deklic 8. razreda občuti stres večkrat na teden, po 7 % deklic vsak dan ali enkrat na teden, ostale pa redkeje (36 %).

### 3.3 KDAJ SI V ŠOLI NEZADOVOLJEN, JEZEN, ŽALOSTEN ...

#### V šoli sem nezadovoljen/nezadovoljna ...

V šoli sem nezadovoljen, če ...	dečki 4. a	dečki 4. c	sk.	dečki 8. a	dečki 8. c	sk.
učenje, d. n. in ocenjevanje	5	7	12	10	4	14
psihično nasilje	3	-	3	-	3	3
fizično nasilje	3	-	3	-	-	0
medsebojni odnosi	3	-	3	-	1	1
učitelji	1	-	1	-	-	0
drugo	1	-	1	-	4	4
nikoli nisem	-	2	2	-	-	0

Drugo: če ni likovne, matematike ali športne vzgoje, če je slaba malica, če pozabim ključne od kolesa, če imamo 7 ali več ur pouka.

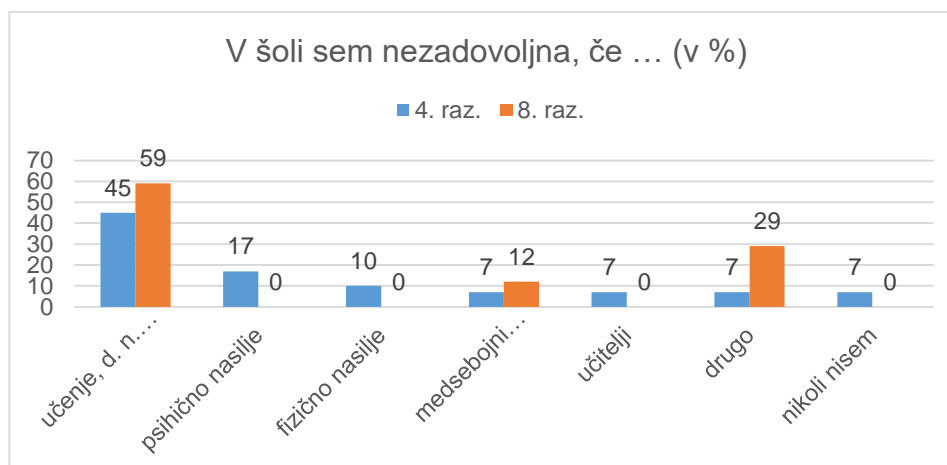


Dečki 4. razreda so največkrat v šoli nezadovoljni, če se morajo učiti, delati domače naloge ali je ocenjevanje (48 %), še pogosteje pa so ob tem nezadovoljni dečki 8. razreda (64 %). Če se nad njimi izvaja psihično in fizično nasilje ali če imajo slabe medsebojne odnose, je nezadovoljnih po 12 % dečkov 4. razreda, 4 % pa zaradi strogih učiteljev. Nekateri niso nikoli nezadovoljni (8 %). Dečki 8. razreda so v primerjavi z dečki 4. razreda redkeje nezadovoljni zaradi medsebojnih odnosov (4 %) in nikoli zaradi fizičnega nasilja in strogih učiteljev. Nekoliko pogosteje so nezadovoljni zaradi pojava psihičnega nasilja (14 %) in iz drugih

razlogov (odgovori: če ni likovne, matematike ali športne vzgoje, če je slaba malica, če pozabim ključe od kolesa, če imamo 7 ali več ur pouka).

V šoli sem nezadovoljna, če ...	deklice 4. a	deklice 4. c	sk.	deklice 8. a	deklice 8. c	sk.
učenje, d. n. in ocenjevanje	6	7	13	6	4	10
psihično nasilje	3	2	5	-	-	0
fizično nasilje	3	-	3	-	-	0
medsebojni odnosi	2	-	2	1	1	2
učitelji	1	1	2	-	-	0
drugo	2	-	2	-	5	5
nikoli nisem	-	2	2	-	-	0

Drugo: če se zmotim z jezikom in se mi drugi smeji (doseljenka), če kaj pozabim doma, če je slaba malica, če mi ne gre dobro, če se osramotim.



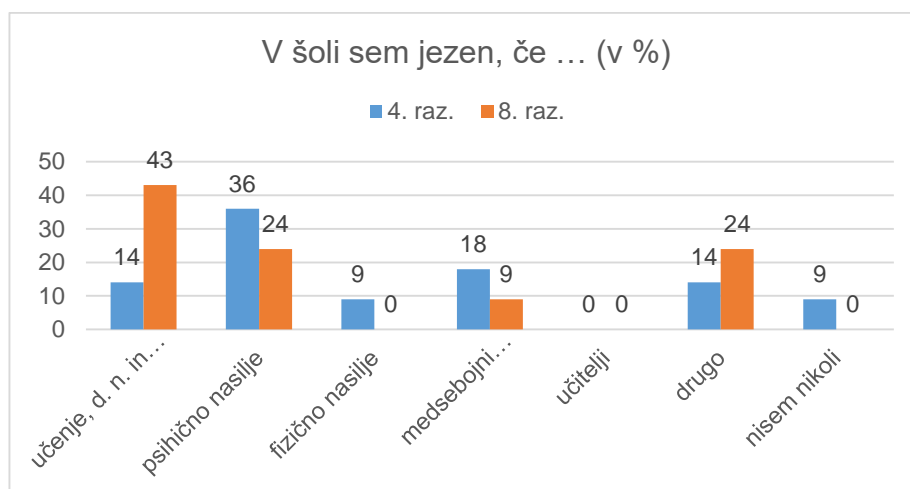
Deklice 4. razreda so v šoli najpogosteje nezadovoljne, če se morajo učiti, delati domače naloge ali imajo ocenjevanje (45 %), kar še pogosteje velja za deklice 8. razreda (59 %). Zaradi zaznavanja psihičnega nasilja je nezadovoljnih 17 % deklic 4. razreda, zaradi fizičnega nasilja 10 %, iz ostalih razlogov pa redkeje (po 7 %: medsebojni odnosi, učitelji, drugo). Deklice 8. razreda v primerjavi z deklicami 4. razreda ne zaznavajo psihičnega in fizičnega nasilja in strogih učiteljev. Nekatere deklice motijo slabi medsebojni odnosi (12 %) in drugi razlogi (odgovori: če se zmotim s slovenskim jezikom in se mi drugi smeji, če kaj pozabim doma, če je slaba malica, če mi ne gre dobro, če se osramotim).

### V šoli sem jezen/jezna ...

V šoli sem jezen, če ...	dečki 4. a	dečki 4. c	sk.	dečki 8. a	dečki 8. c	sk.
učenje, d. n. in ocenjevanje	-	3	3	6	3	9
psihično nasilje	5	3	8	3	2	5
fizično nasilje	2	-	2	-	-	0
medsebojni odnosi	4	-	4	-	2	2
učitelji	-	-	0	-	-	0
drugo	1	2	3	1	4	5
nisem nikoli	-	2	2	-	-	0

Drugo: če mi sošolci ne pustijo do besede, če se skregam s prijatelji ali če me motijo.

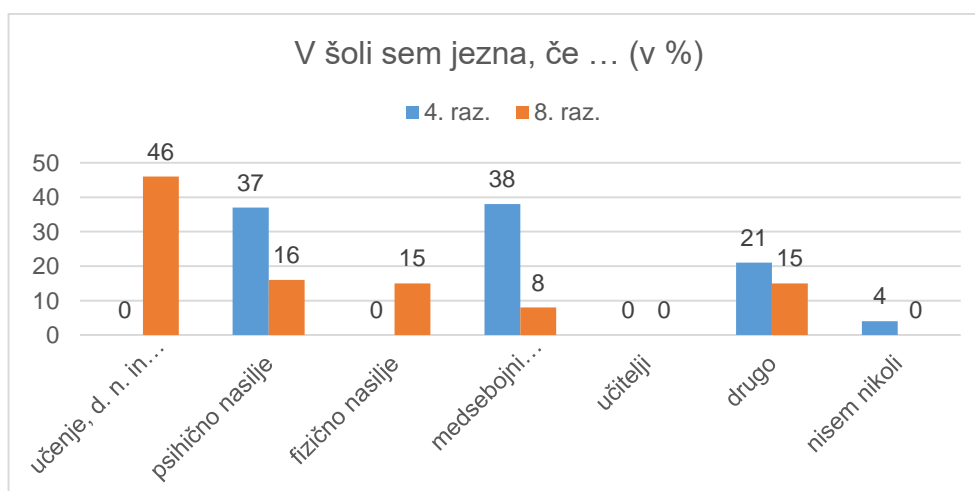




V 4. razredu so dečki v šoli najbolj jezni, če se nad njih izvaja psihično nasilje (36 %), če imajo slabe medsebojne odnose (18 %) in če se morajo učiti, delati domače naloge ali imajo ocenjevanje (14 %). Nekaj dečkov je jeznih, če se nad njimi izvaja fizično nasilje (9 %), 14 % pa jih trdi, da nikoli niso jezni. Dečki 8. razreda so pogosteje jezni, če se morajo učiti, delati domače naloge in imeti ocenjevanje (43 %), če se nad njimi izvaja psihično nasilje (24 %) in iz drugih razlogov ter zaradi slabih medsebojnih odnosov (9 %). Dečki 4. in 8. razreda nikoli niso jezni zaradi strogih učiteljev.

V šoli sem jezna, če ...	deklince 4. a	deklince 4. c	sk.	deklince 8. a	deklince 8. c	sk.
učenje, d. n. in ocenjevanje	-	-	0	3	3	6
psihično nasilje	5	4	9	1	1	2
fizično nasilje	-	-	0	2	-	2
medsebojni odnosi	5	4	9	-	1	1
učitelji	-	-	0	-	-	0
drugo	5	-	5	1	1	2
nisem nikoli	-	1	1	-	-	0

Drugo: če kaj pozabim doma, če mi kdo kaj ukrade, če nekdo vzame moje ideje za svoje, če kdo kriči, če ni športne vzgoje, če čutim pritisk staršev.



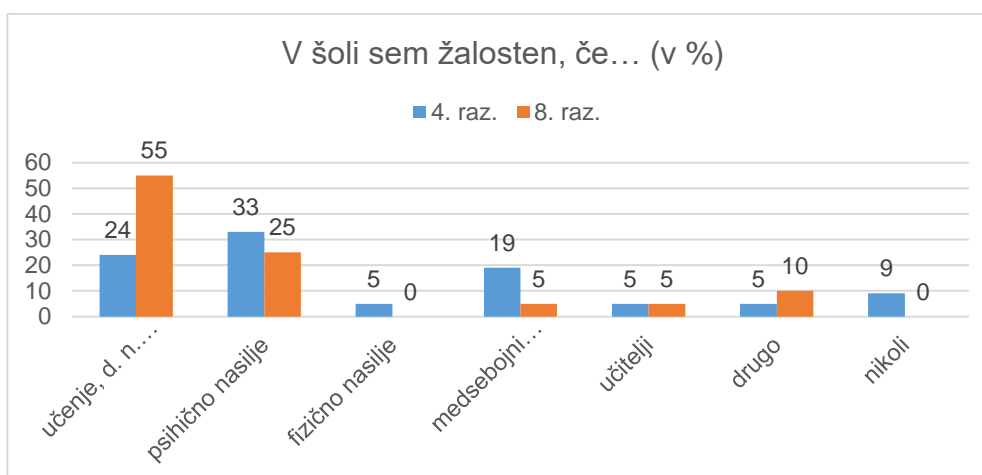
Deklice 4. razredov najbolj jezijo slabi medsebojni odnosi (38 %), če se nad njimi izvaja psihično nasilje (37 %) ali iz drugih razlogov (21 %), npr. odgovori: če kaj pozabim doma, če mi kdo kaj ukrade, če nekdo vzame moje ideje za svoje, če kdo kriči, če ni športne vzgoje, če čutim pritisk staršev. Nikoli niso jezne zaradi učenja in ocenjevanja, fizičnega nasilja in strogih učiteljev. Deklice 8. razreda so v nasprotju z deklicami 4. razreda najpogosteje jezne zaradi učenja, ocenjevanja in domačih nalog (46 %), precej redkeje pa zaradi psihičnega

nasilja (16 %), fizičnega nasilja (15 %) in medsebojnih odnosov (8 %). Podobno kot dečki tudi deklice 4. in 8. razreda nikoli niso jezne zaradi strogih učiteljev.

### V šoli sem žalosten/žalostna ...

V šoli sem žalosten, če ...	dečki 4. a	dečki 4. c	sk.	dečki 8. a	dečki 8. c	sk.
učenje, d. n. in ocenjevanje	3	2	5	5	6	11
psihično nasilje	5	2	7	1	4	5
fizično nasilje	-	1	1	-	-	0
medsebojni odnosi	3	1	4	1	-	1
učitelji	-	1	1	1	-	1
drugo	-	1	1	2	-	2
nikoli	-	2	2	-	-	0

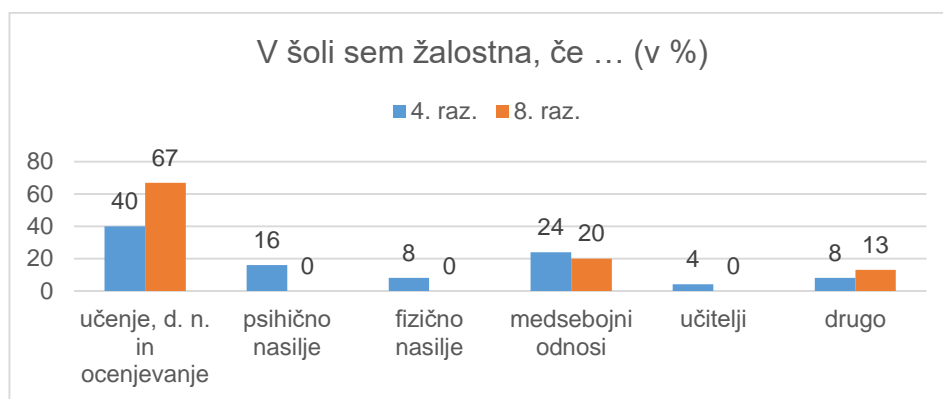
Drugo: če moram zgodaj vstati, če mi kaj ne gre dobro, če sem imel slab dan in se najem.



Dečki 4. razreda so v šoli najbolj žalostni, če se nad njimi izvaja psihično nasilje (33 %), če se morajo učiti, delati naloge in imajo ocenjevanje (24 %) in če imajo slabe medsebojne odnose (19 %). Dečki 8. razreda so pogosteje žalostni zaradi učenja, domačih nalog in ocenjevanja (55 %), to žalosti več kot polovico dečkov 8. razreda. Žalostni so še zaradi psihičnega nasilja (25 %) in iz drugih razlogov (odgovori: če moram zgodaj vstati, če mi kaj ne gre dobro, če sem imel slab dan in se najem). Posamični dečki 4. in 8. razreda so žalostni tudi zaradi strogih učiteljev (po 5 %).

V šoli sem žalostna, če ...	deklice 4. a	deklice 4. c	sk.	deklice 8. a	deklice 8. c	sk.
učenje, d. n. in ocenjevanje	5	5	10	6	4	10
psihično nasilje	2	2	4	-	-	0
fizično nasilje	2	-	2	-	-	0
medsebojni odnosi	4	2	6	1	2	3
učitelji	-	1	1	-	-	0
drugo	-	2	2	-	2	2

Drugo: če se kaj slabega zgodi, če je slaba hrana ali če se počutim depresivno.

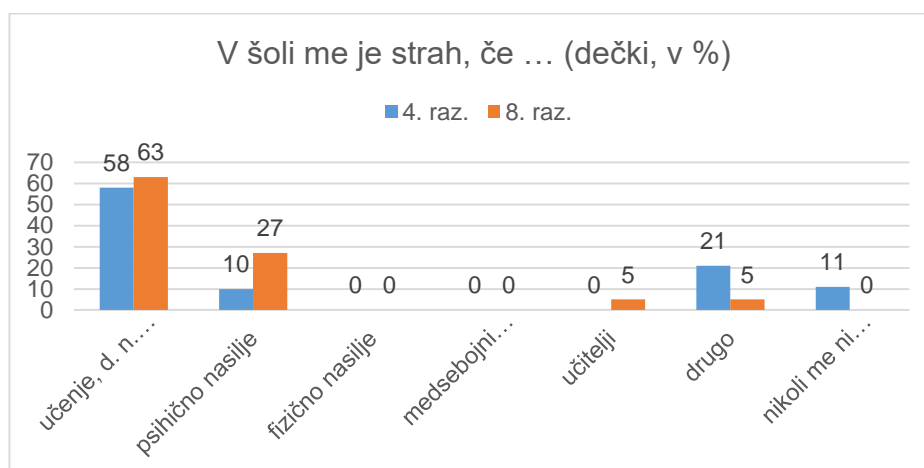


Deklice 4. razreda so najpogosteje žalostne, če se morajo učiti, delati nalogo in zaradi ocenjevanja (40 %), zaradi slabih medsebojnih odnosov (24 %), psihičnega (16 %) in fizičnega nasilja (8 %). Deklice 8. razreda pogosteje žalosti učenje in ocenjevanje (67 %), poleg tega pa še slabi medsebojni odnosi (20 %) in drugi razlogi (odgovori: če se kaj slabega zgodi, če je slaba hrana ali če se počutim depresivno).

### V šoli me je strah ...

V šoli me je strah, če ...	dečki 4. a	dečki 4. c	sk.	dečki 8. a	dečki 8. c	sk.
učenje, d. n. in ocenjevanje	5	6	11	7	5	12
psihično nasilje	2	-	2	-	5	5
fizično nasilje	-	-	0	-	-	0
medsebojni odnosi	-	-	0	-	-	0
učitelji	-	-	0	1	-	1
drugo	2	2	4	1	-	1
nikoli me ni strah	-	2	2	-	-	0

Drugo: če kaj pozabim, če kaj narobe naredim, če zamudim pouk ali če kaj ne prinesem drugim.

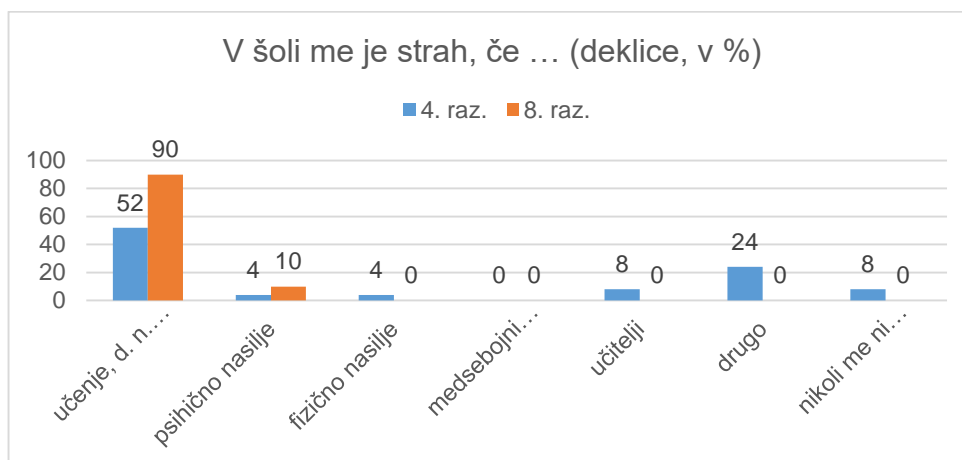


Dečke 4. razreda je v šoli najbolj strah ocenjevanja (58 %), psihičnega nasilja (10 %) in iz drugih razlogov (odgovori: če kaj pozabim, če kaj narobe naredim, če zamudim pouk ali če kaj ne prinesem drugim). 11 % dečkov 4. razreda izjavlja, da jih ni nikoli strah. Dečki 8. razreda se ocenjevanja bojijo še bolj, kot dečki 4. razreda, saj jih je tega strah kar 63 % vprašanih. Tudi dečki 8. razreda izpostavljajo psihično nasilje; boji se ga 27 % dečkov.

V šoli me je strah, če ...	dekllice 4. a	dekllice 4. c	sk.	dekllice 8. a	dekllice 8. c	sk.
učenje, d. n. in ocenjevanje	6	7	13	7	11	18
psihično nasilje	1	-	1	1	1	2
fizično nasilje	1	-	1	-	-	0
medsebojni odnosi	-	-	0	-	-	0
učitelji	2	-	2	-	-	0

drugo	4	2	6	-	-	0
nikoli me ni strah	-	2	2	-	-	0

Drugo: če me kdo zasleduje, če bi me udarila žoga, če se zgodi požar ali če kaj pozabim.

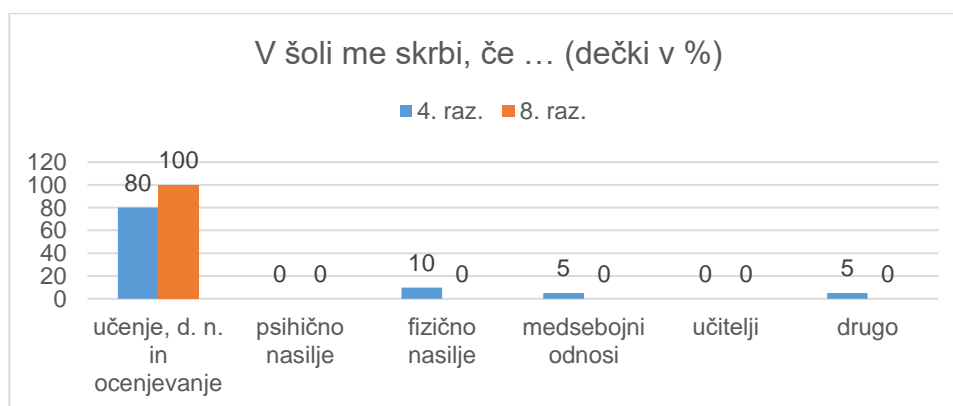


Deklice 4. razreda je najbolj strah ocenjevanja (52 %), vendar ne tako pogosto, kot deklince 8. razreda (90 %). Pogosto (24 %) jih je strah iz drugih razlogov (odgovori: če me kdo zasleduje, če bi me udarila žoga, če se zgodi požar ali če kaj pozabim). Manj deklic 4. razreda pa je strah strogih učiteljev (8 %) ter psihičnega in fizičnega nasilja (po 4 %). Deklice 8. razreda je poleg ocenjevanja, ki močno prevladuje (90 %), strah še psihičnega nasilja (10 %).

#### V šoli me skrbi ...

V šoli me skrbi, če ...	dečki 4. a	dečki 4. c	sk.	dečki 8. a	dečki 8. c	sk.
učenje, d. n. in ocenjevanje	11	5	16	10	8	18
psihično nasilje	-	-	0	-	-	0
fizično nasilje	2	-	2	-	-	0
medsebojni odnosi	-	1	1	-	-	0
učitelji	-	-	0	-	-	0
drugo	1	-	1	-	-	0

Drugo: če izgubim svojega najboljšega prijatelja.

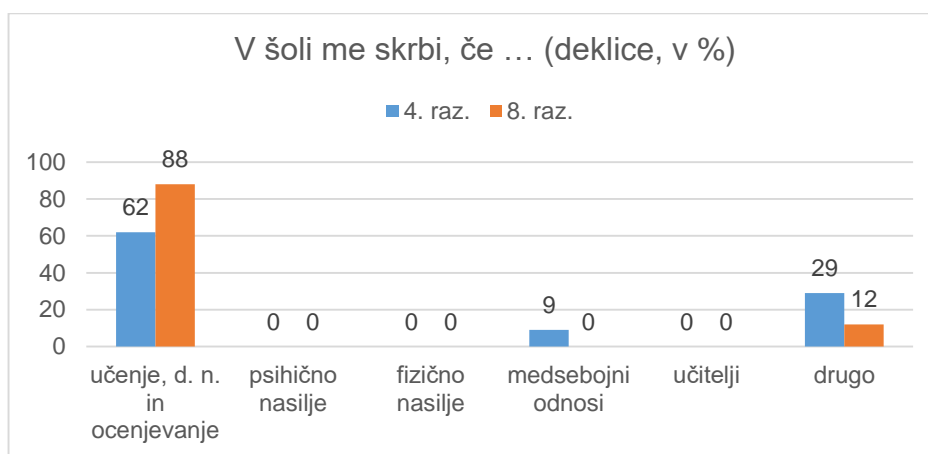


Dečke 4. razreda najbolj skrbi učenje oz. ocenjevanje (80 %), kar je glavna skrb za vse dečke 8. razreda. Ostale dečke 4. razreda nekoliko skrbi še fizično nasilje (10 %) in medsebojni odnosi (5 %) ter če izgubijo svojega najboljšega prijatelja (5 %).

V šoli me skrbi, če ...	deklince 4. a	deklince 4. c	sk.	deklince 8. a	deklince 8. c	sk.
učenje, d. n. in ocenjevanje	6	7	13	5	10	15
psihično nasilje	-	-	0	-	-	0
fizično nasilje	-	-	0	-	-	0
medsebojni odnosi	1	1	2	-	-	0

učitelji	1	-	0	-	-	0
drugo	5	1	6	2	-	2

Drugo: če se kaj slabega zgodi, če nekaj pozabim doma, če zamudim izlete, če me mami pozabi v šoli, če sem lačna ali če česa ne naredim.

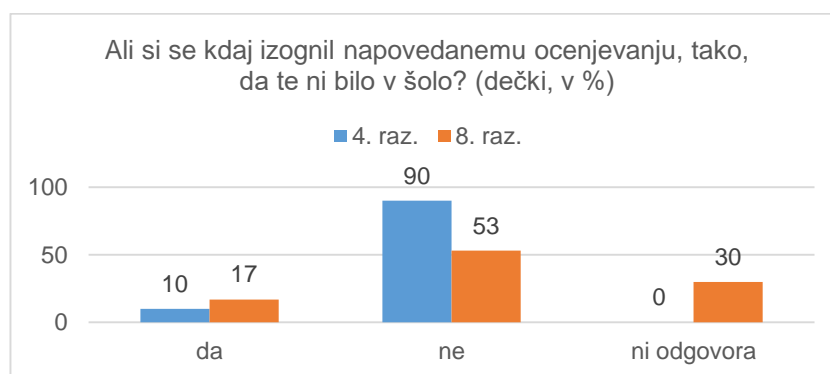


Deklice 4. razreda najbolj skrbi učenje oz. ocenjevanja (62 %), kar je tudi najpogostejša skrb za 88 % deklic 8. razreda. Nekatero deklico 4. razreda skrbi tudi medsebojni odnosi (9 %) ter drugo (odgovori: če se kaj slabega zgodi, če nekaj pozabim doma, če zamudim izlete, če me mami pozabi v šoli, če sem lačna ali če česa ne naredim). Izmed teh odgovorov najbolj izstopa odgovor: »če me mami pozabi v šoli«. Očitno se deklicam 4. razreda lahko zgodi tudi to.

### 3.4 IZOGIBANJE NAPOVEDANEMU OCENJEVANJU

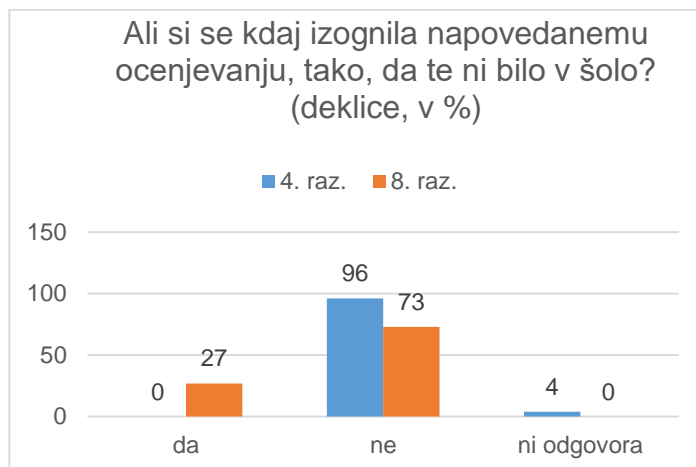
Ali si se kdaj izognil/a napovedanemu ocenjevanju tako, da te ni bilo v šolo?

Izogibanje	4. a dečki	4. c dečki	skupaj	8. a dečki	8. c dečki	skupaj
da	-	2	2	-	5	5
ne	10	8	18	9	6	16
<b>skupaj učencev</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>20</b>



Velika večina dečkov 4. razreda se nikoli ni izognila napovedanemu ocenjevanju tako, da jih ni bilo v šolo (90 %). Med dečki 8. razreda je takšnih, ki so se izognili napovedanemu ocenjevanju, 17 %, 30 % pa jih na to vprašanje ni želelo odgovoriti.

Izogibanje	4. a deklice	4. c deklice	skupaj	8. a deklice	8. c deklice	skupaj
da	-	-	0	2	2	4
ne	12	11	23	6	5	11
ni odgovora	1	-	1	-	-	0
<b>skupaj učencev</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>15</b>



Deklice 4. razreda se še nikoli niso izognile ocenjevanju (96 %), nekaj pa jih na to vprašanje ni odgovorilo (4 %). 27 % deklinc 8. razreda je to že storilo, velika večina pa ne.

### Če se ti je obneslo, ... (Zakaj?)

Odgovori	deklince 8. a	deklince 8. c	dečki 8. a	dečki 8. c	skupaj
ja.	1	1	-	1	3
ja, ker me ni bilo v šolo.	1	-	-	-	1
bolje sem se naučila.*	-	1	-	2	3
bil sem bolan.	-	-	-	1	1
bilo je nepričakovano, saj smo z družino odpotovali na Finsko.	-	-	-	1	1

\*rekla sem mami, da me boli trebuh, ampak sem spremenila samo to, da sem se bolje naučila.

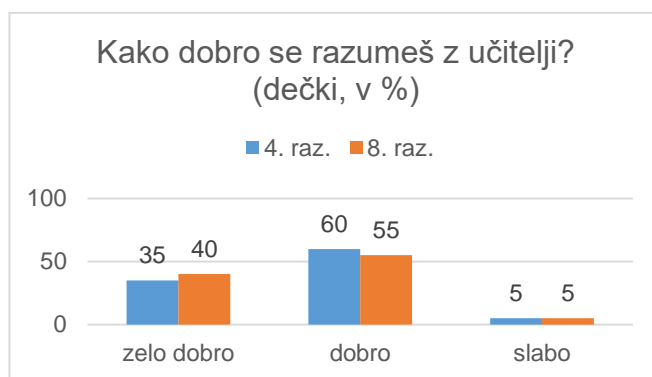
Pri vseh, ki so se izognili napovedanemu spraševanju, ni šlo za neopravičljiv razlog, npr. odgovora: z družino smo odpotovali na Finsko in bil sem bolan. Vsi ostali so odgovorili, da se jim je izogibanje obneslo, ker so se potem bolje naučili.

## 3.5 RAZUMEVANJE Z UČITELJI

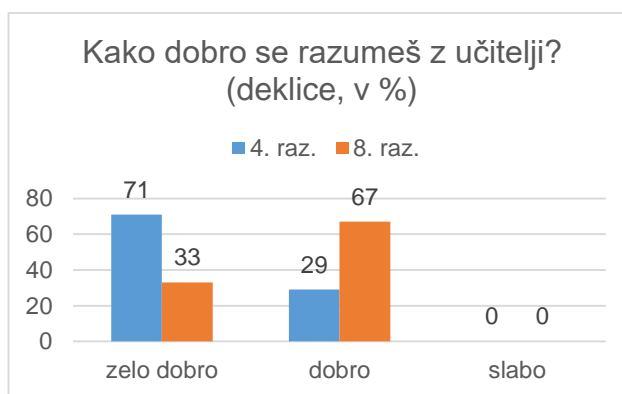
### Kako dobro se na splošno razumeš z učitelji?

Z učitelji	4. a dečki	4. c dečki	skupaj	8. a dečki	8. c dečki	skupaj
zelo dobro	3	4	7	3	5	8
dobro	7	5	12	5	6	11
slabo	-	1	1	1	-	1
<b>skupaj</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>20</b>

Večina dečkov 4. razreda se dobro razume z učitelji (60 %), med dečki 8. razreda je takšnih 55 %. Ostali se z učitelji razumejo zelo dobro (35 % dečkov 4. razreda in 40 % dečkov 8. razreda). Slabo se z učitelji razume samo po 5 % dečkov 4. in 8. razreda.



Z učitelji	4. a deklice	4. c deklice	skupaj	8. a deklice	8. c deklice	skupaj
zelo dobro	10	7	17	4	1	5
dobro	3	4	7	4	6	10
slabo	-	-	-	-	-	-
<b>skupaj</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>15</b>



Deklice 4. razreda se z učitelji razumejo še bolje kot dečki. Kar 71 % jih je odgovorilo, da se z učitelji razume zelo dobro, ostale se z učitelji razumejo dobro. Pri deklicah 8. razreda je stanje obratno: večina se jih z učitelji razume dobro (67 %), ostale pa zelo dobro. Med deklicami 4. in 8. razreda ni takšnih, ki bi se z učitelji razumele slabo.

### 3.6 USPEŠNOST PREMAGOVANJA STRESA

Uspešnost premagovanja stresa sva razdelili na štiri pozitivne načine reševanja ter na negativni odziv. Načini za uspešno premagovanje stresa so:

#### 1. Uspešno obvladovanje težav:

- praznujemo male cilje, učinkovito rešujemo svoje težave in probleme,
- načrtujemo korake do velikih ciljev, dobro načrtujemo svoj čas, poznamo tehnike učenja,
- neprijetne obveznosti razbijamo na majhne porcije.

#### 2. Pozitivna naravnost:

- vidimo pozitivne vidike trenutnega socialnega položaja,
- spremenimo perspektivo, npr. gledamo s humorne plati ali se vprašamo, kaj nam ta situacija prinaša dobrega ali novega, spodbujamo pozitivne misli in naravnost,
- krepimo pozitivno samopodobo (smo zadovoljni s sabo, s svojim telesom, s sposobnostmi in značilnostmi),

- razvijamo frustracijsko toleranco (treniramo obratno od običajnega).

### 3. Sprostitev napetosti:

- evforija reducira bolečino (smeh je nasprotje strahu, jok sprosti napetost),
- telesna aktivnost, raztezanje, npr. joga, tajči itd., ustaljene športne aktivnosti, poiščemo zabavne športne aktivnosti,
- znamo se sprostiti, umiriti, poznamo sprostitvene tehnike, imamo stik s svojim doživljanjem, z mislijo se osredotočimo na dihanje in ga poglobimo,
- ukvarjamo se s stvarmi, ki nas zanimajo, s hobiji.

### 4. Socialna podpora:

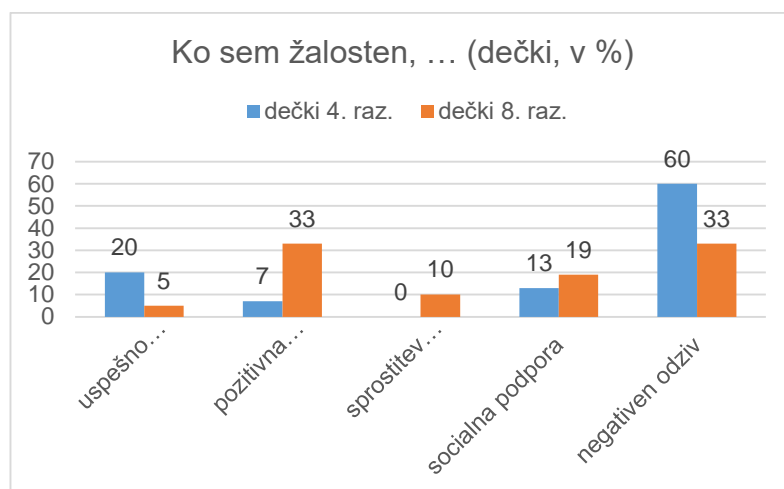
- imamo socialno mrežo, družimo se s prijatelji, upamo prositi za pomoč,
- smo v fizičnem kontaktu (objemi, masaža, ...),
- drugim lahko zaupamo, smo zaupanja vredni,
- imamo kontakt z živalmi (žival je vedno vesela),
- upamo si vzpostavljati kontakte.

### Kaj narediš, ko si žalosten/žalostna?

Ko sem žalosten, ...	dečki 4. a	dečki 4. c	dečki 8. a	dečki 8. c
poskušam se zbrati			1	
se poskušam nasmejati			1	4
se potolažim		1		2
premišljujem	3			
poslušam glasbo			1	
jokam		4		1
rišem	1			
me kdo potolaži	1			
povem učitelju	1			
sem na telefonu			4	
ponorim			1	
sem užaljen			1	
skrivam se		1		
grem na stranišče		1		
se umaknem		1		
sem jezen		1		
ne smejo me klicati		1		
grem stran	2			1
ignoriram sošolce	2			2
se ne smejem				1
grem na wc				1

Ko sem žalosten, ...	dečki 4. a	dečki 4. c	sk.	dečki 8. a	dečki 8. c	sk.
uspešno obvlad. težav	3	0	3	1	0	1
pozitivna naravnost	0	1	1	1	6	7
sprostitev napetosti	1	4	5	1	1	2
socialna podpora	2	0	2	4	0	4
negativen odziv	4	5	9	2	5	7



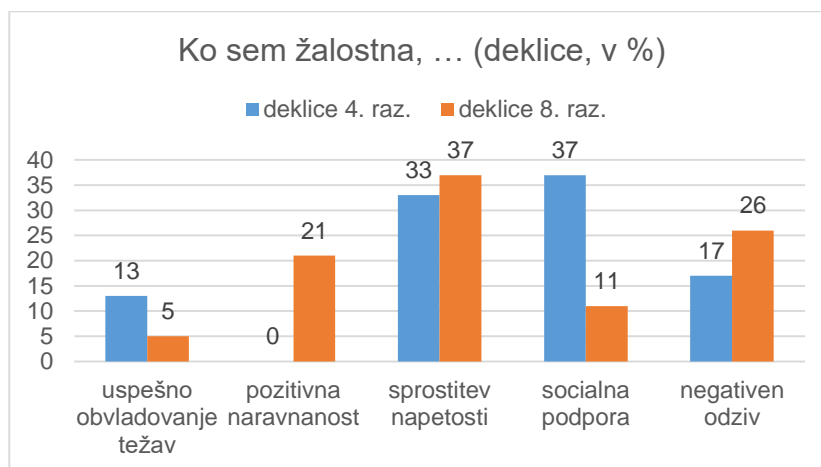


Dečki 4. razreda, ko so žalostni, večinoma reagirajo negativno (60 %), dečki 8. razreda pa pozitivno. Največ dečkov 8. razreda je v takih trenutkih pozitivno naravnanih (33 %), si poiščejo socialno podporo (19 %) ali sprostitev (10 %). Tudi dečki 4. razreda, ki se odzovejo pozitivno, to naredijo na podoben način: z uspešnim reševanjem težav (20 %), s socialno podporo (13 %) in s pozitivno naravnanoostjo (7 %). Dečki 8. razreda so pozitivno naravnani s tem, da se poskusijo nasmejati ali, da se potolažijo. Dečki 4. in 8. razreda, ki imajo negativen odziv, so razdražljivi, umaknejo se v samoto in ignorirajo prijatelje.

Ko sem žalostna, ...	deklince 4. a	deklince 4. c	deklince 8. a	deklince 8. c
razmišljam, zakaj se to dogaja				1
premišljujem o tem	4			
se poskušam razveseliti			1	
pomislim na nekaj dobrega			1	
iščem spodbudo				1
mislim na pozitivne stvari				1
se poskušam umiriti	1	3	1	
poslušam glasbo				2
jokam		3		3
gledam žalostne filme				1
rišem	1			
globoko vdihnem		1		
berem knjigo		1		
povem učiteljici	2			
se igram s sošolkami	1			
sem na telefonu				1
se s prijatelji spravim v boljšo voljo			1	
povem prijatelju (ki me potolaži)	6	1		
povem staršem		1		
jem (sladkarije)			3	2
strgam prazen papir	1			
grem v kopalnico	1			
sem tiho		1		
sem pod stresom		1		
grem pod mizo		1		

Ko sem žalostna, ...	deklince 4. a	deklince 4. c	sk.	deklince 8. a	deklince 8. c	sk.
uspešno obvlad. težav	4	0	4	0	1	1
pozitivna naravnanoost	0	0	0	2	2	4
sprostitev napetosti	2	8	10	1	6	7

socialna podpora	9	2	11	1	1	2
negativen odziv	2	3	5	3	2	5

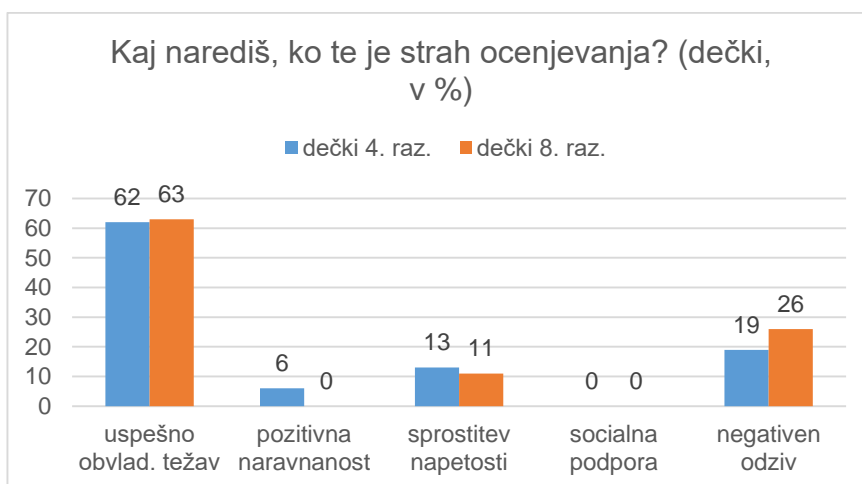


Velika večina deklic, ko so žalostne, odreagira pozitivno: 83 % deklic 4. razreda in 74 % deklic 8. razreda. Največ deklic 4. razreda si poišče socialno podporo (37 %) pri učiteljici ali prijateljih in sprostitvev (33 %) z branjem, risanjem, jokom in kontroliranim dihanjem. Deklice 8. razreda, ko so žalostne, največkrat sprostitvev napetost (37 %) z glasbo, jokom in gledanjem filmov. Za razliko od deklic 4. razreda so velikokrat tudi pozitivno naravnane (37 %), ko mislijo na dobre stvari, iščejo spodbudo in se poizkušajo razveseliti. Tiste, ki odreagirajo negativno, jedo sladkarije, trgajo prazen papir ali se skrijejo nekje na samem.

### Kaj narediš, ko te je strah ocenjevanja?

Ko me je strah ocenjevanja, ...	dečki 4. a	dečki 4.c	dečki 8. a	dečki 8. c
se učim	3	1	7	3
se poskušam osredotočiti na vprašanja				1
ponavljam snov s sošolcem				1
(hitro) ponovim	5			
se »piflam«	1			
držim pesti zame		1		
globoko diham				1
jokam				1
se poskušam pomiriti		1		
sprostim se, če znam		1		
me zelo skrbi			3	
se delam, da sem bolan		1		1
sem pod stresom		1		
se tresem		1		
stisnem zobe				1

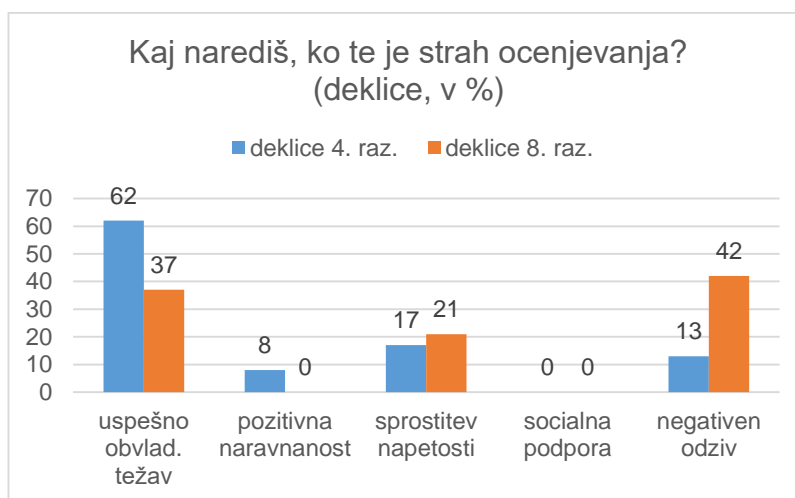
Ko me je strah ocenjevanja, ...	dečki 4. a	dečki 4. c	sk.	dečki 8. a	dečki 8. c	sk.
uspešno obvlad. težav	9	1	10	7	5	12
pozitivna naravnost	0	1	1	0	0	0
sprostitvev napetosti	0	2	2	0	2	2
socialna podpora	0	0	0	0	0	0
negativen odziv	0	3	3	3	2	5



81 % dečkov 4. razreda in 74 % dečkov 8. razreda, ko jih je strah ocenjevanja, uspešno obvladuje težave. Velika večina to naredi z učenjem in ponavljanjem snovi. Pri tem ne iščejo socialne podpore, le redki sprostijo napetost (13 oz. 11 %) ali so pozitivno naravnani (6 %). Dečki 4. in 8. razreda, ki se odzovejo negativno, stopnjujejo napetost (jih zelo skrbi, se delajo, da so bolni, se prepustijo stresu, se tresejo, stiskajo zobe).

Ko me je strah ocenjevanja, ...	deklince 4. a	deklince 4. c	deklince 8. a	deklince 8. c
se potrudim		1		
se učim, vse še enkrat ponovim	11	2	3	3
s sošolko preizkušam svoje znanje	1			1
rečem, da bom dobila 5	1			
si govorim, da bo vse v redu		1		
se poskušam umiriti		3	2	
globoko diham	1			1
se smejim				1
sem živčna, se živčno izražam		1	1	2
imam mravljinice				1
stiskam roke				1
cvilim				1
ne grem v šolo	1		2	
se tresem		1		

Ko me je strah ocenjevanja, ...	deklince 4. a	deklince 4. c	sk.	deklince 8. a	deklince 8. c	sk.
uspešno obvlad. težav	12	3	15	3	4	7
pozitivna naravnost	1	1	2	0	0	0
sprostitvev napetosti	1	3	4	2	2	4
socialna podpora	0	0	0	0	0	0
negativen odziv	1	2	3	3	5	8

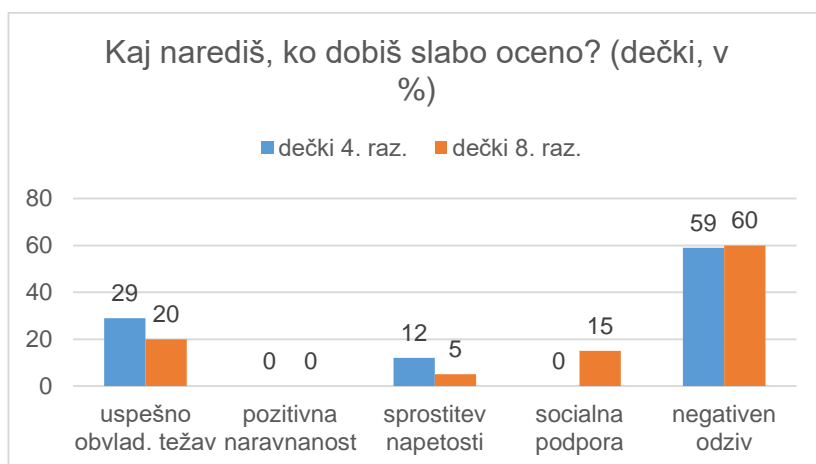


87 % deklic 4. razreda in 58 % deklic 8. razreda, ko jih je strah ocenjevanja, uspešno obvladuje stresno situacijo. Deklice 4. razreda se najpogosteje usmerijo v reševanje težave z učenjem in ponavljanjem (62 %), napetost pa sprostijo s smehom, koncentriranjem in globokim dihanjem (17 %). Deklice 8. razreda se, za razliko od deklic 4. razreda, pogosteje odzovejo negativno (42 %): so živčne, imajo mravljinice, se tresejo, stiskajo roke, cvilijo ali celo ne gredo v šolo. Podobno kot dečki tudi deklice ne iščejo socialne podpore.

### Kaj narediš, ko dobiš slabo oceno?

Ko dobim slabo oceno, ...	dečki 4. a	dečki 4. c	dečki 8. a	dečki 8. c
se bolje naučim, se več učim	2			3
razmislim, kaj sem naredil narobe	1			
premišljam o tem	1			
si rečem, da se bom bolj potrudil	1			
popravim oceno				1
jokam	1	1		1
povem staršem			3	
sem jezen		1	4	
sem žalosten, slabe volje	1	4	2	2
nič ne naredim, se ne sekiram			1	1
me je zelo sram		1		
ne povem staršem, počakam, da ugotovijo	1	1		
grem v kot	1			
pozabim nanjo				1
si mislim, da bo ata spet težil				1

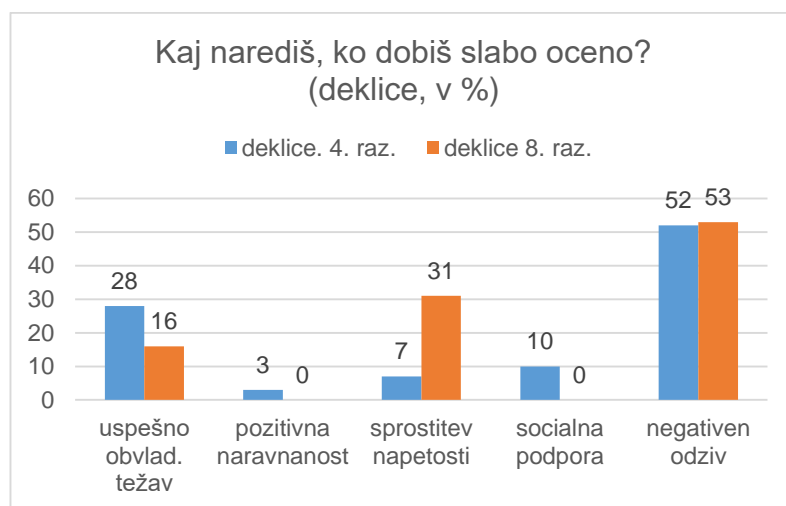
Ko dobim slabo oceno, ...	dečki 4. a	dečki 4. c	sk.	dečki 8. a	dečki 8. c	sk.
uspešno obvlad. težav	5	0	5	0	4	4
pozitivna naravnost	0	0	0	0	0	0
sprostitvev napetosti	1	1	2	0	1	1
socialna podpora	0	0	0	3	0	3
negativen odziv	3	7	10	7	5	12



Večina dečkov se, ko dobi slabo oceno, odzove negativno: 59 % 4. razreda in 60 % 8. razreda. Njihovi odzivi so naslednji: so jezni, slabe volje, jih je sram, ne povedo staršem in čakajo, da ti sami izvejo za njihovo negativno oceno ali pa preprosto nočejo misliti na to. Tisti, ki reagirajo pozitivno, večinoma uspešno rešujejo težavo (29 % in 20 %), ker mislijo na to, kako bi lahko oceno popravili in se več učijo. Nekateri dečki 8. razreda za razliko od dečkov 4. razreda poiščejo socialno podporo pri starših (15 %), posamezni dečki 4. in 8. razreda pa se sprostijo z jokom.

Ko dobim slabo oceno, ...	deklince 4. a	deklince 4. c	deklince 8. a	deklince 8. c
začnem se bolje učiti	3	1		
se potrudim, da jo popravim		4	1	2
rečem si, da bo drugič bolje	1			
se umirim	1		1	1
zaspim			1	
se jokam	1			2
poslušam glasbo				1
povem doma, razložim staršem	2	1		
sem žalostna, sem slabe volje	5	5	3	2
vseeno mi je			1	
se jezim sama nase				1
čakam na reakcijo staršev				1
me skrbi		1		1
ne jokam	1			
grem v kopalnico	1			
me je strah povedati staršem			1	
se slabo počutim, grozno	2			

Ko dobim slabo oceno, ...	deklince 4. a	deklince 4. c	sk.	deklince 8. a	deklince 8. c	sk.
uspešno obvlad. težav	3	5	8	1	2	3
pozitivna naravnost	1	0	1	0	0	0
sprostitvev napetosti	2	0	2	2	4	6
socialna podpora	2	1	3	0	0	0
negativen odziv	9	6	15	5	5	10

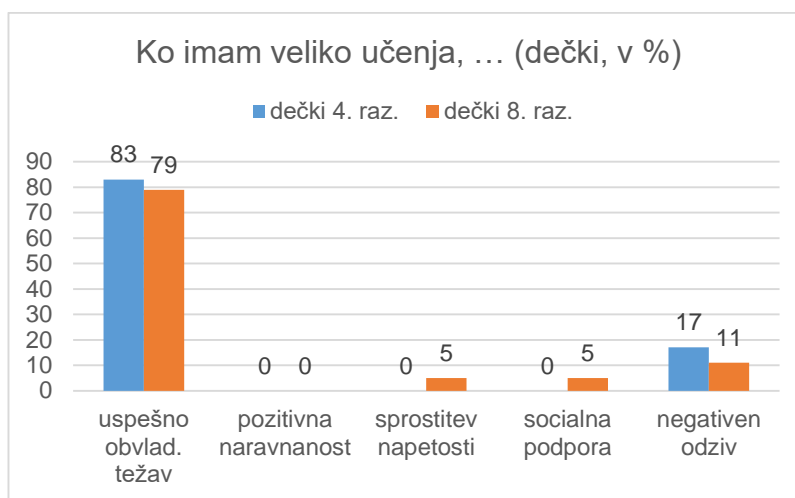


Slaba polovica deklic (48 % 4. raz. in 47 % 8. raz.) reagira pozitivno, ko dobi slabo oceno. Deklice 4. razreda se večinoma usmerijo v reševanje težave (28 %), se učijo in se bolj potrudijo, deklice 8. razreda pa se pogosteje sprostijo z umiritvijo, jokom ali poslušanjem glasbe (31 %). Posamezne deklice 4. razreda pri starših poiščejo socialno podporo (10 %) ali so pozitivno naravnane (3 %). Večina deklic se žal odzove negativno (52 % in 53 %): so slabe volje, jih skrbi, so jezne nase, strah jih je povedati staršem, se prepričujejo, da jim je vseeno in iščejo samotne kotičke (kopalnico).

### Kaj narediš, ko imaš veliko učenja?

Ko imam veliko učenja, ...	dečki 4. a	dečki 4. c	dečki 8. a	dečki 8. c
se učim	8	4	6	7
se zberem			1	
si razporedim čas			1	
mi je dobro		1		
ponavljam snov	1			
se usedem na stol	1			
igram igrice za sprostitev				1
sem na telefonu				1
ponorim			1	
sem žalosten			1	
sem jezen		2		
mi je grozno		1		
gledam TV				1
se ne učim				1

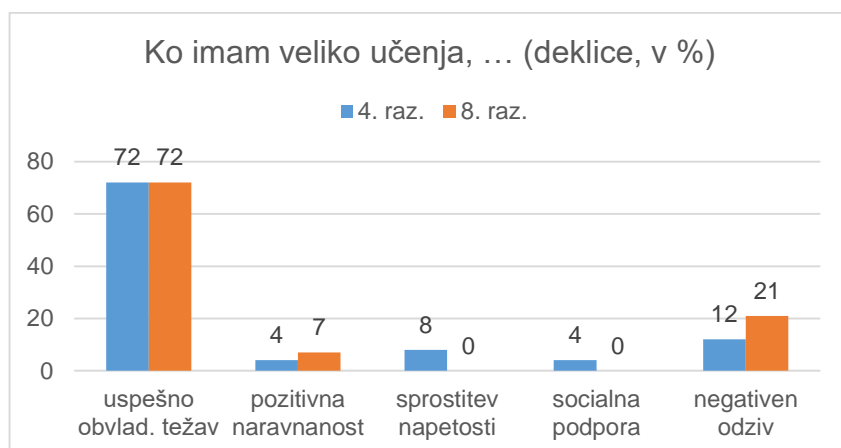
Ko imam veliko učenja, ...	dečki 4. a	dečki 4. c	sk.	dečki 8. a	dečki 8. c	sk.
uspešno obvlad. težav	10	5	15	8	7	15
pozitivna naravnost	0	0	0	0	0	0
sprostitev napetosti	0	0	0	0	1	1
socialna podpora	0	0	0	0	1	1
negativen odziv	0	3	3	2	0	2



Ko imajo veliko učenja, velika večina dečkov reagira pozitivno: 83 % dečkov 4. razreda in 89 % dečkov 8. razreda. Uspešno obvladujejo stresno situacijo s tem, da se učijo, si razporedijo čas in ponavljajo snov. Negativnih odzivov dečkov je malo: se jezijo, se strašijo, jim je grozno, ponorijo, so žalostni, gledajo TV in se ne učijo.

Ko imam veliko učenja, ...	deklince 4. a	deklince 4. c	deklince 8. a	deklince 8. c
se več učim (in razmišljam)	9	4	4	3
v mislih ponavljam snov			1	
razmišljam, kako bi bilo lažje to narediti				1
se organiziram	1	2		1
večkrat ponovim snov	1			
se učim malo po malo in poslušam v šoli	1			
gledam na to iz dobre plati		1	1	
se sprostim in nadaljujem z učenjem		2		
pokličem brata za pomoč		1		
sem veliko v sobi			1	
preklinjam				1
se primem za glavo				1
sem utrujena	1			
ne grem v šolo	1			
sem jezna		1		

Ko imam veliko učenja, ...	deklince 4. a	deklince 4. c	sk.	deklince 8. a	deklince 8. c	sk.
uspešno obvlad. težav	12	6	18	5	5	12
pozitivna naravnost	0	1	1	1	0	1
sprostitvev napetosti	0	2	2	0	0	0
socialna podpora	0	1	1	0	0	0
negativen odziv	2	1	3	1	2	3



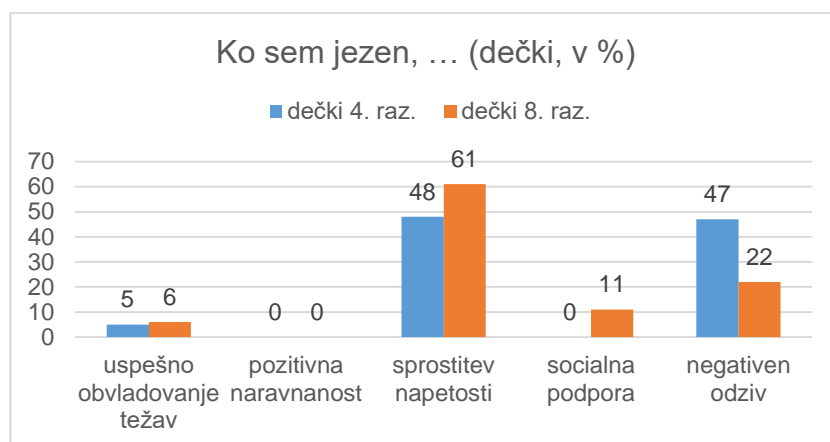
Ko imajo veliko učenja, 88 % deklic 4. razreda in 79 % deklic 8. razreda ravna pozitivno. Učijo se, v mislih ponavljajo snov, razmišljajo o tem, da se čim boljše organizirajo, se učijo večkrat po malo časa in dobro poslušajo v šoli. Posamezne deklice 4. razreda se sprostijo (8 %), so pozitivno naravnane (4 %) ali poiščejo pomoč brata (4 %). Nekaj deklic se odzove negativno; te se jezijo, preklinjajo, držijo se za glavo, se veliko zadržujejo v sobi in včasih celo ne grejo v šolo.

### Kaj narediš, ko si zelo jezen?

Ko sem jezen, ...	dečki 4. c	dečki 4. a	dečki 8. a	dečki 8. c
moram se zadržati	1			
se učim				1
se pomirim	2	4	4	4
preštejem do 10		1		
se ne smem razjeziti	1			
rišem	1			
jokam				2
grem igrat kitaro				1
povem učitelju, zakaj				1
veliko stvari naredim brez glave		1		
sem rad v svoji sobi	1		1	
ponorim		1	1	1
kričim			1	
brcnem mizo		1		
udarim ga	1			
ne morem se zadržati	1			
se začnem praskati	1			
neumnosti	1			
raztrgam vzglavnik	1			

Ko sem jezen, ...	dečki 4. a	dečki 4. c	sk.	dečki 8. a	dečki 8. c	sk.
uspešno obvlad. težav	1	0	1	0	0	0
pozitivna naravnost	0	0	0	0	0	0
sprostitev napetosti	4	5	9	4	7	11
socialna podpora	0	0	0	0	1	1
negativen odziv	6	3	9	3	1	4



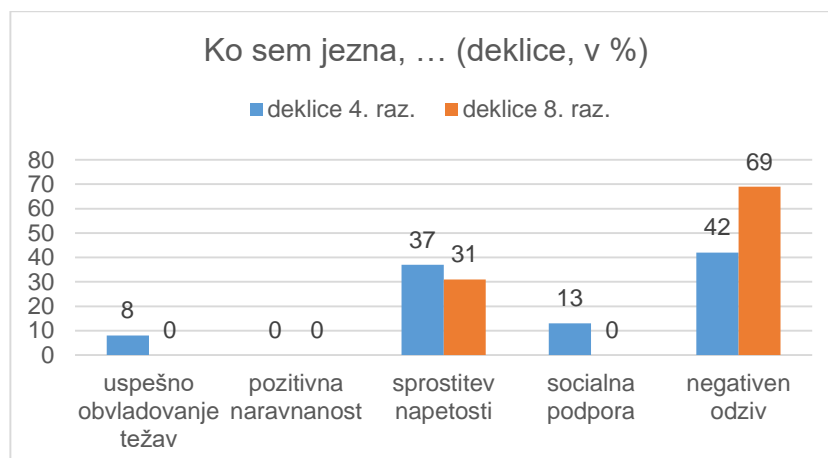


53 % dečkov 4. razreda in 75 % dečkov 8. razreda ravna pozitivno, kadar so jezni. Večina (48 % dečkov 4. raz. in 61 % 8. raz.) se zna sprostiti tako, da se pomirijo, nadzorujejo svojo jezo, štejejo do 10, rišejo, jokajo ali igrajo kitaro. Veliko dečkov 4. razreda in nekoliko manj dečkov 8. razreda se odzove negativno, ker jeze ne znajo obvladovati. Delajo neumnosti, ponorijo, brčnejo mizo, udarijo koga, kričijo, praskajo, raztrgajo vzglavnik ali hočejo biti sami v svoji sobi.

Ko sem jezna, ...	deklince 4. a	deklince 4. c	deklince 8. a	deklince 8. c
se opravičim	1			
se usedem	1			
spim			1	
poizkusim se pomiriti	3	2		1
poslušam glasbo				1
jokam				1
se odmaknem od ostalih, da se pomirim	1			1
štejem do 10	2			
se sprostim	1			
vprašam prijateljico	1			
povem staršem		1		
povem učitelju		1		
se zaprem v sobo		2	2	1
sem zamišljena			1	
nekaj zlomim			1	
jem			1	
se kregam				1
se ne pogovarjam z nikomer		1		1
se derem				1
preklinjam				1
tepem brata				1
doma pretepem vzglavnik	1			
grem do svoje mize	1			
sem tiho	1			
se počutim slabo		3		
mi gre vse na živce		1		

Ko sem jezna, ...	deklince 4. a	deklince 4. c	sk.	deklince 8. a	deklince 8. c	sk.
uspešno obvlad. težav	2	0	2	0	0	0
pozitivna naravnost	0	0	0	0	0	0
sprostitev napetosti	7	2	9	1	4	5

socialna podpora	1	2	3	0	0	0
negativen odziv	3	7	10	5	6	11



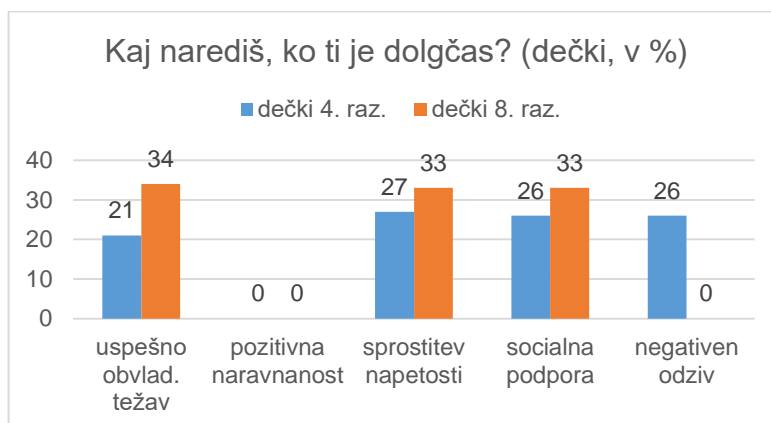
Ko so jezne, se 58 % deklic 4. razreda in samo 31 % deklic 8. razreda odzove pozitivno. Izmed pozitivnih odzivov je najpogostejša sprostitvev napetosti (37 % 4. raz., 31 % 8. raz.). Deklice se skušajo pomiriti, štejejo do 10, spijo, poslušajo glasbo, jokajo ali se drugače sprostitjo. 13 % deklic 4. razreda poišče socialno podporo prijateljice, staršev ali učitelja. Ugotavlja, da se večina deklic 8. razreda (69 %), ko so jezne, odzove negativno. Sem uvršča odgovore: se zaprem v sobo, sem zamišljena, nekaj zlomim, jem, se kregam, se ne pogovarjam z nikomer, kričim, preklinjam, tepem brata. Deklice 4. razreda, ki reagirajo negativno, so poleg že navedenega odgovorile še: tepem vzglavnik, sem tiho, se počutim slabo in vse mi gre na živce.

### Kaj narediš, ko ti je dolgčas?

Ko mi je dolgčas, ...	dečki 4. a	dečki 4. c	dečki 8. a	dečki 8. c
se poskušam zaposliti		1	3	1
ustvarjam si izmišljene prijatelje	1			
gledam YouTube				1
igram Fifo				1
se igram z vrvico		1		
grem igrat videoigrice		1		
treniram in delam trebušnjake	1			
igram nogomet		2	1	1
poslušam glasbo			2	
rišem	1			1
zaspim		1	1	
si najdem družbo		1		1
se igram s prijatelji	2	1		
klepetam	1			
grem na telefon			2	3
gledam v zrak		1		
se dolgočasim		1		
jem	1			
delam bedarije	1			
čečkam	1			

Ko mi je dolgčas, ...	dečki 4. a	dečki 4. c	sk.	dečki 8. a	dečki 8. c	sk.
uspešno obvlad. težav	1	3	4	3	3	6
pozitivna naravnost	0	0	0	0	0	0

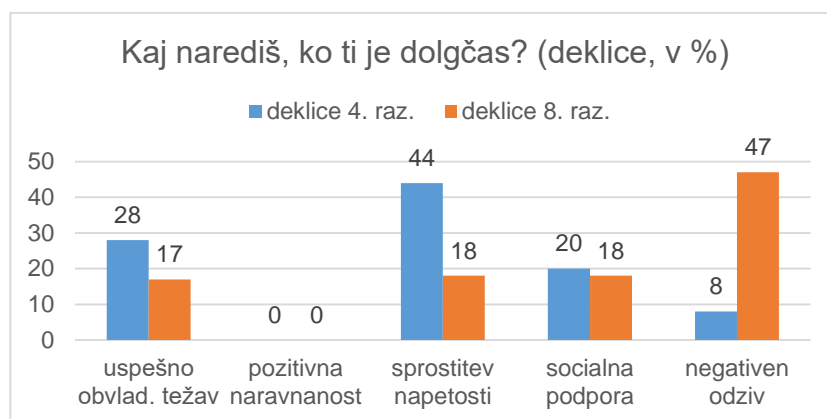
sprostitvev napetosti	2	3	5	4	2	6
socialna podpora	3	2	5	2	4	6
negativen odziv	3	2	5	0	0	0



Ko jim je dolgčas, se 74 % dečkov 4. razreda in vsi dečki 8. razreda odzove pozitivno. Tretjina dečkov 8. razreda in nekaj manj 4. razreda poskrbi za sprostitvev napetosti (trenirajo, delajo trebušnjake, igrajo nogomet, poslušajo glasbo, rišejo ali spijo) ali poišče socialno podporo (26 % 4. raz. in 33 % 8. raz.): igrajo se s prijatelji, poiščejo si družbo in klepetajo z njimi po telefonu. Dolgčas skušajo obvladati tako, da s zaposlijo, se igrajo, razvijajo domišljijo ali se izobražujejo ali zabavajo z gledanjem YouTube in igranjem videoigric. Četrtnina dečkov 4. razreda se odzove negativno. Med negativne odzive sva uvrstili odgovore: gledam v zrak, se dolgočasim, jem, delam bedarije in čečkam.

Ko mi je dolgčas, ...	deklince 4. a	deklince 4. c	deklince 8. a	deklince 8. c
se igram družabne igre	1			
berem	1			1
grem ven	1			
se poskusim zamotiti	1	1	1	
meditiram		1		
se učim		1		
gledam televizijo				1
igram nogomet			1	
rišem (po zvezku), ustvarjam	8	3	1	1
se družim/igram s prijatelji	1	4		1
sem na telefonu			1	1
težim ljudem				1
jem			3	3
se dolgočasim	1			1
pobegnem	1			

Ko mi je dolgčas, ...	deklince 4. a	deklince 4. c	sk.	deklince 8. a	deklince 8. c	sk.
uspešno obvlad. težav	4	3	7	1	2	3
pozitivna naravnost	0	0	0	0	0	0
sprostitvev napetosti	8	3	11	2	1	3
socialna podpora	1	4	5	1	2	3
negativen odziv	2	0	2	3	5	8

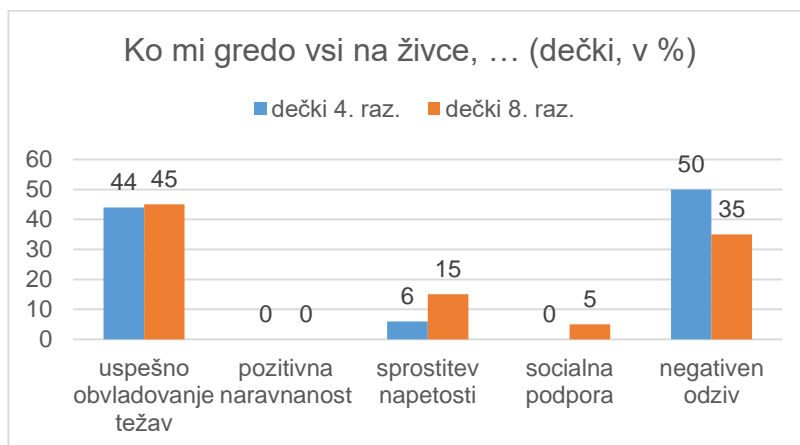


Ko jim je dolgčas, se 92 % deklic 4. razreda in 53 % deklic 8. razreda odzove pozitivno. Največ deklic se zna sprostiti (44 % 4. raz. in 18 % 8. raz.): rišejo, ustvarjajo, z igranjem nogometa. Dolgčas uspešno preženejo s tem, da igrajo družabne igre, berejo, grejo ven, meditirajo, se učijo ali se kako drugače zamotijo. Nekatere deklice poiščejo socialno podporo (20 % 4. raz. in 18 % 8. raz.): se družijo ali igrajo s prijatelji ali pa se z njimi pogovarjajo po telefonu. Deklice, ki se odzovejo negativno, so najpogosteje odgovorile, da dolgčas preganjajo s tem, da jejo. Poleg tega so odgovorile še: se dolgočasim, težim ljudem in pobegnem.

### Kaj narediš, ko ti gredo vsi na živce?

Ko mi gredo vsi na živce, ...	dečki 4. a	dečki 4. c	dečki 8. a	dečki 8. c
poskušam komunicirati				1
se odmaknem na samo	1	2		1
jih ignoriram	2	2	5	1
se jih izogibam, da ne pride do konflikta				1
počivam	1			
igram nogomet				1
jokam				2
sem na telefonu				1
sem jezen		2	3	
rečem, naj bojo tiho	1			
poskušam jih živcirati tudi jaz		1		
vse klofmem	1			
rečem, naj gredo stran	2			
grem za mizo in čakam	1			
sem tiho				1
v glavi si mislim, da naj bo že konec				1
ponorim			2	

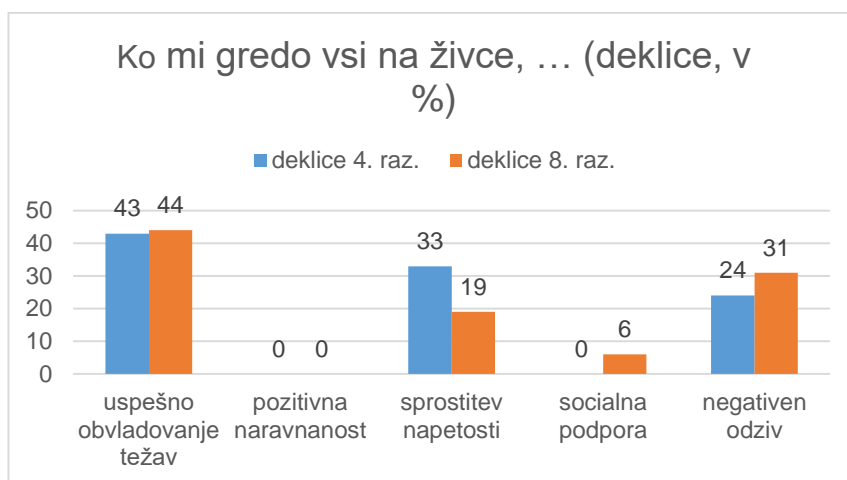
Ko mi gredo vsi na živce, ...	dečki 4. a	dečki 4. c	sk.	dečki 8. a	dečki 8. c	sk.
uspešno obvlad. težav	3	4	7	5	4	9
pozitivna naravnost	0	0	0	0	0	0
sprostitvev napetosti	1	0	1	0	3	3
socialna podpora	0	0	0	0	1	1
negativen odziv	5	3	8	5	2	7



50 % dečkov 4. razreda in 65 % dečkov 8. razreda pozitivno reagira, ko jim gredo vsi na živce. Večina uspešno obvladuje težavo (44 % 4. raz. in 45 % 8. raz.) tako, da se odmaknejo, ignorirajo okolico in pazijo, da ne pride do konflikta; eden pa skuša težavo rešiti s tem, da komunicira. Ostali, ki odreagirajo pozitivno, so odgovorili: počivam, igram nogomet, jokam, sem na telefonu. Dečki, ki se odzovejo negativno, so odgovorili: sem jezen, rečem, naj bojo tiho, poskušam jih živcirati tudi jaz, vse klofнем, rečem, naj gredo stran, se umaknem, ponorim ali si mislim v glavi, naj bo že konec. Posebno zadnja misel se nama zdi zaskrbljujoča, saj spominja na samomor.

Ko mi gredo vsi na živce, ...	deklince 4. a	deklince 4. c	deklince 8. a	deklince 8. c
grem ven iz razreda	1			
se umaknem stran	4	3	4	3
se grem sama igrat	1			
jokam	2			1
poslušam glasbo				2
rišem	1			
se pomirim	1	2		
globoko vdihnem in izdihnem	1			
sem na telefonu				1
jem			1	
se kregam, jih naderem		1	2	1
jih grdo gledam				1
sem tiho, ne govorim	2			
boli me trebuh	1			
grem pod mizo	1			

Ko mi gredo vsi na živce, ...	deklince 4. a	deklince 4. c	deklince 8. a	deklince 8. c
uspešno obvladovanje težav	6	3	4	3
pozitivna naravnost	0	0	0	0
sprostitvev napetosti	5	2	0	3
socialna podpora	0	0	0	1
negativen odziv	4	1	3	2



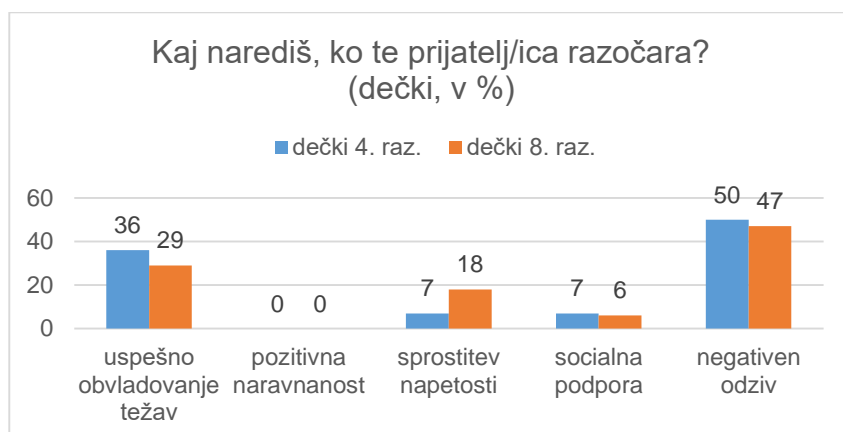
76 % deklic 4. razreda in 69 % deklic 8. razreda reagira pozitivno, ko jim gredo vsi na živce. Večina v takih trenutkih uspešno obvladuje težavo (43 oz. 44 %) ali sprostijo napetost (33 oz. 19 %). Težavo rešijo tako, da se umaknejo stran ali se grejo igrat same. Napetost pa sprostijo z jokom, poslušanjem glasbe, se pomirijo, z globokim dihanjem in risanjem. Deklice, ki se odzovejo negativno, se kregajo, grdo gledajo, ne govorijo, jejo ali se skrijejo pod mizo.

### Kaj narediš, ko te prijatelj ali prijateljica razočara?

Ko me prijatelj razočara, ...	dečki 4. a	dečki 4. c	dečki 8. a	dečki 8. c
mu oprostim			2	
pozabim na spor čez dan				1
se pobotava, spet postaneva prijatelja		1	1	1
ga prosim, naj gre svojo pot	1			
razmišljam o tem	1			
mu ne zaupam več	2			
se grem igrat	1			
jokam				1
se poskušam potolažiti			1	
igram nogomet				1
povem učitelju		1		
sem na telefonu				1
se počutim izdano		1		
sem zelo jezen		1		
mu zamerim		1		
se skregava		1		
povrnem nazaj	1			
se ne pogovarjam z njim			2	
pozabim, da obstaja, za kratek čas			1	
derem se nanj kot nor	1			
udarim ga	1			
sem žalosten				1
se izogibam, grem stran				2
ponorim			1	
nič ne naredim			1	

Ko me prijatelj razočara, ...	dečki 4. a	dečki 4. c	dečki 8. a	dečki 8. c
uspešno obvladovanje težav	4	1	3	2
pozitivna naravnost	0	0	0	0
sprostitvev napetosti	1	0	1	2

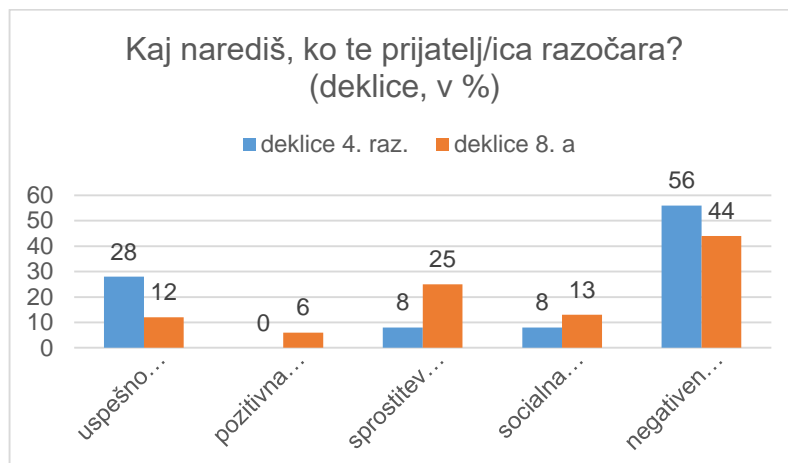
socialna podpora	0	1	0	1
negativen odziv	3	4	5	3



Približno polovica dečkov (50 % 4. raz. in 53 % 8. raz.) pozitivno reši situacijo, ko jih prijatelj razočara. Največ jih uspešno reši težavo tako, da prijatelju oprostijo, pozabijo na spor, se pobota z njim, razmišlja o tem ali pa mu ne zaupa več in ga prosi, naj gre svojo pot. Nekaj dečkov se ob težavi sprosti tako, da se gre igrati, joga in se skuša potolažiti (7 % 4. raz. in 18 % 8. raz.). Posamezni dečki poiščejo socialno podporo. Največ dečkov 8. razreda reagira negativno (47 %): se izogiba prijatelju ali ga ignorira, se ne pogovarja z njim, so žalostni, so pasivni, eden pa »ponori«. 50 % dečkov 4. razreda reagira podobno: počutijo se izdane, so jezni, prijatelju zamerijo, se kregajo z njim, mu vrnejo nazaj, kričijo nanj, eden ga celo udari.

Ko me prijateljica razočara ...	deklince 4. a	deklince 4. c	deklince 8. a	deklince 8. c
ji povem, kaj si mislim	1			
se pogovorim z njo	2	2		2
se pobotava	1	1		
se ne obremenjujem			1	
se smejim			1	
jokam		1		2
poslušam glasbo				1
se pomirim	1			
sem na telefonu				1
se pogovarjam z drugimi	1			1
se pogovorim z družino		1		
jem			1	
razjezim se	1		1	
se zaprem vase			1	1
razmišljam, kako bi jo jaz razočarala				1
se ne pogovarjam z njo	1			1
sem depresivna				1
sem žalostna	5	2		
grem stran	2			
se skregam		3		

Ko me prijateljica razočara, ...	deklince 4. a	deklince 4. c	deklince 8. a	deklince 8. c
uspešno obvladovanje težav	4	3	0	2
pozitivna naravnost	0	0	1	0
sprostitvev napetosti	1	1	1	3
socialna podpora	1	1	0	2
negativen odziv	9	5	3	4



44 % deklic 4. razreda in 56 % deklic 8. razreda v situaciji, ko jih prijateljica razočara, reagira pozitivno. Večina reši težavo tako, da prijateljici pove, kaj si misli in se z njo pobota. Napetost sprostijo tako, da se smeji, jokajo, poslušajo glasbo in se poskušajo pomiriti. Socialno podporo poiščejo med prijateljicami in v družini. Večina deklic 4. razreda (56 %) se odzove negativno. Te so odgovorile: sem jezna, žalostna, depresivna, se kregam, se ne pogovarjam z njo, razmišljam, kako bi jo jaz razočarala, jem in se zaprem vase. Deklice 8. razreda, ki reagirajo negativno (44 %), se zapre vase, so žalostne, ignorirajo prijateljico.

#### Kaj narediš, ko se ti zdi, da te nihče ne razume?

Ko me nihče ne razume, ...	dečki 4. a	dečki 4. c	dečki 8. a	dečki 8. c
jim razložim	4	1	2	
najdem dokaz		1		
počakam, da me razumejo				1
poskušam jim narisati				1
razmislim, zakaj				1
počakam, da se stvari odvijejo	1			
grem spat			1	
igram nogomet				1
jokam				2
se umirim				1
grem na telefon			1	
se obrnem na prijatelja		1		
sem v svoji sobi	1		1	
sem zmeden			1	
pustim jih na miru	1			
sem žalosten		2		
se odmaknem na samo		1		1
se igram s puščico		1		
vržem jim puščico v glavo		1		
zavpijem	1			
ponorim			1	
mi je vseeno			2	

Ko me nihče ne razume, ...	dečki 4. a	dečki 4. c	dečki 8. a	dečki 8. c
uspešno obvladovanje težav	4	2	2	3
pozitivna naravnost	1	0	0	0
sprostitvev napetosti	0	0	1	4



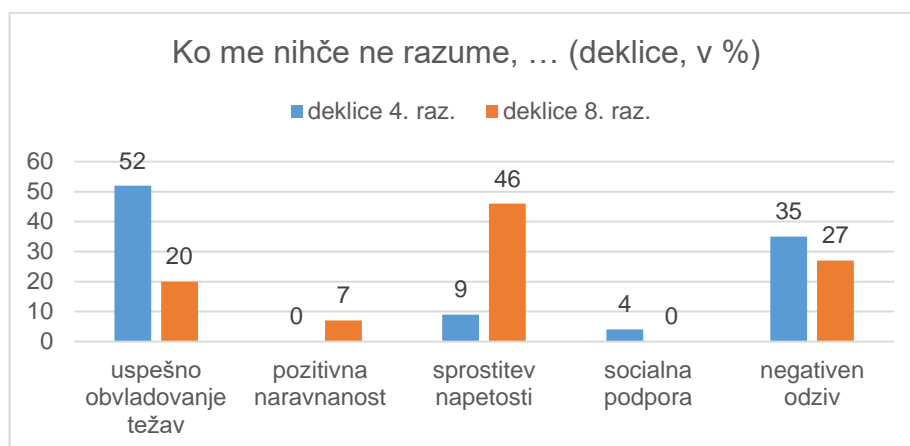
socialna podpora	0	1	1	0
negativen odziv	3	5	5	1



50 % dečkov 4. razreda in 65 % dečkov 8. razreda reagira pozitivno v primeru, ko jih nihče ne razume. Večina teh se trudi s pojasnili, da bi ga razumeli ali pa razmišlja o tem, zakaj se je to zgodilo. Nekateri se sprostijo s spanjem, igranjem nogometa ali jokom. Posamezni dečki (po 6 %) poiščejo socialno pomoč pri prijateljih. 50 % dečkov 4. razreda in 35 % 8. razreda odreagira negativno: umaknejo se v samoto, so zmedeni, žalostni, tudi nasilni (vržem jim puščico v glavo, zavpijem, ponorim) ali pa se delajo, da jim je vseeno.

Ko me nihče ne razume, ...	deklince 4. a	deklince 4. c	deklince 8. a	deklince 8. c
se usedem in še enkrat vprašam	1			
se zberem		1		
vse še enkrat razločno ponovim	6	1		
poskušam narediti, da me bodo razumeli		3	1	
poskusim razumeti				2
se s tem sprijaznim			1	
globoko diham	1			
grem spat			1	
poslušam glasbo			2	1
pišem spise				1
se smejim			1	
jokam				1
se umirim		1		
povem staršem		1		
grem stran			2	
se derem na druge				1
sem žalostna		1		1
sem razočarana	1	1		
sem zelo jezna	1	2		
se ne pogovarjam	2			

Ko me nihče ne razume, ...	deklince 4. a	deklince 4. c	deklince 8. a	deklince 8. c
uspešno obvladovanje težav	7	5	1	2
pozitivna naravnost	0	0	1	0
sprostitvev napetosti	1	1	4	3
socialna podpora	0	1	0	0
negativen odziv	4	4	2	2

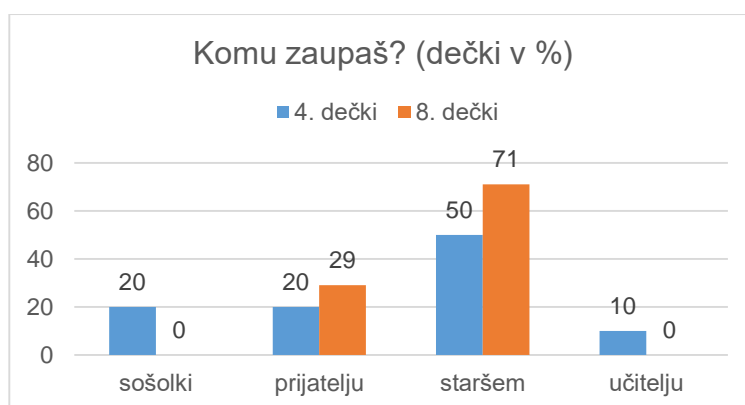


Ko jih nihče ne razume, 65 % deklic 4. razreda in 73 % deklic 8. razreda reagira pozitivno. Deklice 4. razreda za razliko od deklic 8. razreda največkrat uspešno obvladujejo težavo (52 %) s tem, da še enkrat preverijo, zakaj je prišlo do nesporazuma in poskušajo situacijo razumeti. Deklice 8. razreda (za razliko od deklic 4. razreda) največkrat sprostijo napetost (46 %) s tem, da poslušajo glasbo, grejo spat, pišejo spise, se smejiijo ali jokajo. 35 % deklic 4. in 27 % 8. razreda odreagira negativno tako, da so žalostne, razočarane, jezne, se ne pogovarjajo in se umaknejo v samoto, v enem primeru pa je reakcija nasilna (se derem na druge).

### 3.7 SOCIALNA PODPORA PRI PREMAGOVANJU STRESA

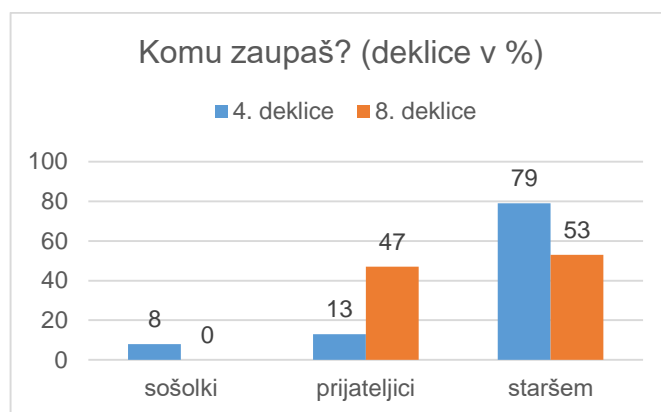
Če imaš kakšen problem, komu ga najprej/prvemu zaupaš?

Komu zaupaš?	dečki 4.a	dečki 4.c	dečki 8.a	dečki 8.c
sošolki	1	3		
prijatelju	3	1	2	4
staršem	6	4	8	7
učitelju	/	2	/	/



Zanimivo je, da večina dečkov 8. razreda bolj zaupa staršem (71 %) kot prijateljem (29 %). 50 % dečkov 4. razreda zaupa staršem, ostali pa prijateljem in sošolcem (40 %) ter učiteljem (10 %).

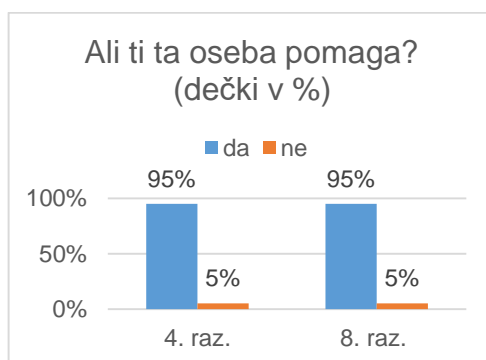
Komu zaupaš?	deklince 4.a	deklince 4.c	deklince 8.a	deklince 8.c
sošolki	1	1	/	/
prijateljici	/	3	5	2
staršem	12	7	2	6



Večina deklic 4. razreda zaupa staršem (79 %), ostale pa prijateljicam oz. sošolkam. 53 % deklic 8. razreda najbolj zaupa staršem, ostale pa prijateljicam. Deklice 8. razreda pogosteje zaupajo prijateljicam kot deklice 4. razreda.

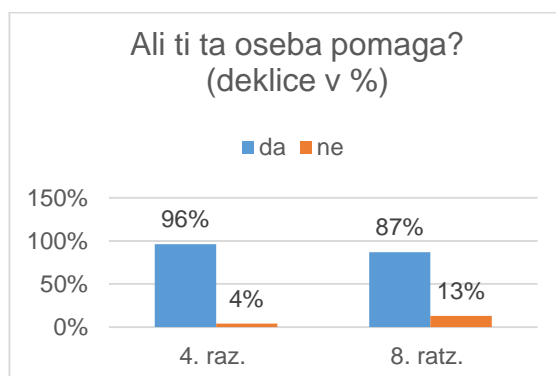
### Ali ti ta oseba pomaga?

Oseba pomaga	dečki 4.a	dečki 4.c	dečki 8.a	dečki 8.c
da	10	10	10	10
ne	1	/	/	1



Ugotavljava, da jim oseba, ki ji dečki zaupajo, tudi pomaga in jim nudi socialno podporo. To velja za 95 % dečkov 4. in 8. razreda.

Oseba pomaga	deklince 4.a	deklince 4.c	deklince 8.a	deklince 8.c
da	13	10	7	6
ne	/	1	/	2



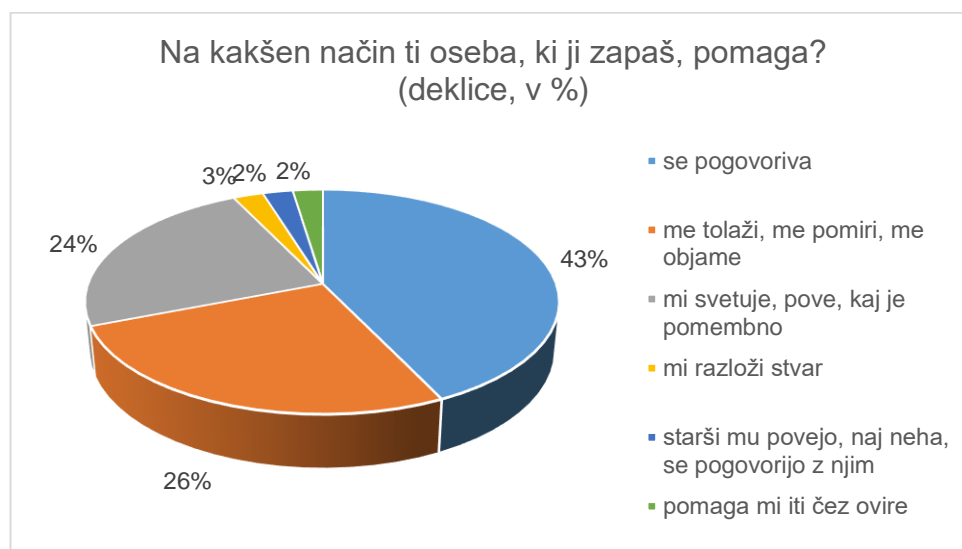
Oseba, ki ji zaupajo, pomaga večini deklic (96 % 4. raz. in 87 % 8. raz.).

### Na kakšen način?

Način pomoči	dečki 4.a	dečki 4.c	dečki 8.a	dečki 8.c	sk.
se pogovoriva	2	1	4	4	11
me tolaži, pomiri	1	1	1		3
me spodbuja	1				1
mi svetuje, pove, kaj je pomembno	2	3		3	8
da učiteljica napiše meje	1				1
na čuden način	1				1
mi razloži stvar	1	1			2
razveseli me			1		1
mi pove modro misel			1		1

Osebe, ki jim dečki 4. in 8. razreda zaupajo, se pogovorijo z njimi (38 %), jim svetujejo (28 %), jih potolažijo 10 % ali jim razložijo situacijo (7 %). Posamični odgovori so še: me spodbuja, napiše meje, me razveseli in mi pove modro misel.

Način pomoči	deklice 4.a	deklice 4.c	deklice 8.a	deklice 8.c	sk.
se pogovoriva	9	2	4	3	18
me tolaži, me pomiri, me objame	2	4	3	2	11
mi svetuje, pove, kaj je pomembno	4	2	2	2	10
mi razloži stvar		1			1
starši mu povejo, naj neha, se pogovorijo z njim	1				1
pomaga mi iti čez ovire				1	1

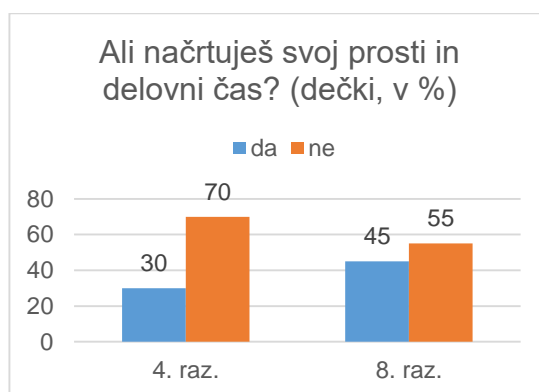


Osebe, ki jim deklice 4. in 8. razreda zaupajo, se pogovorijo z njimi (43 %), jih potolažijo, pomirijo in objamejo (26 %) ter jim svetujejo (24 %). Posamični odgovori so še: mi razloži stvar, pomaga mi iti čez ovire in »starši mu povejo, naj neha, se pogovorijo z njim«. Zadnji odgovor pove, da starši rešujejo težavo namesto deklice.

### 3.8 NAČRTOVANJE PROSTEGA IN DELOVNEGA ČASA

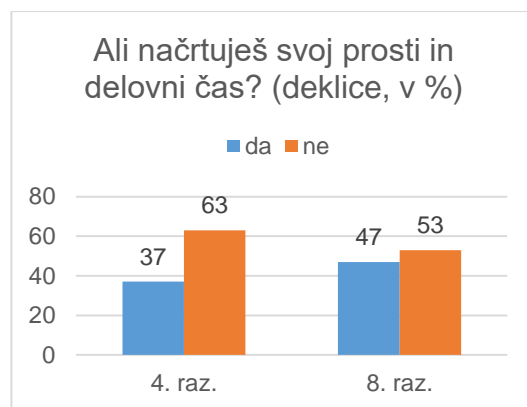
#### Ali načrtuješ svoj prosti in delovni čas?

Načrtovanje	dečki 4.a	dečki 4.c	skupaj	dečki 8.a	dečki 8.c	skupaj
da	3	3	6	6	3	9
ne	7	7	14	3	8	11
skupaj	10	10	20	9	11	20



Večina dečkov ne načrtuje svojega prostega in delovnega časa: 70 % dečkov 4. razreda in 55% dečkov 8. razreda. Boljše stanje je med starejšimi dečki; skoraj polovico starejših učencev načrtuje svoj prosti in delovni čas.

Načrtovanje	deklince 4.a	deklince 4.c	skupaj	deklince 8.a	deklince 8.c	skupaj
da	3	6	9	4	3	7
ne	10	5	15	4	4	8
skupaj	13	11	24	8	7	15



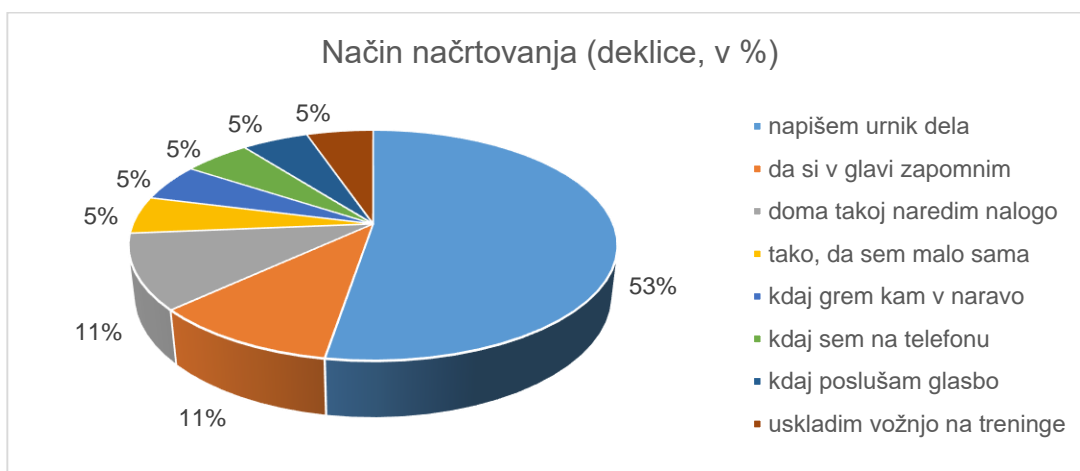
Razmerje med deklificami, ki načrtujejo svoj prosti in delovni čas, in tistimi, ki tega ne počnejo, je podobno, kot pri dečkih. Starejše deklince pogosteje načrtujejo svoj prosti in delovni čas kot mlajše deklince.

#### Če DA, kako?

Način načrtovanja	dečki 4.a	dečki 4.c	dečki 8.a	dečki 8.c	skupaj
naredim načrt učenja, dela	1	2	3	2	8
dogovorim se s prijatelji	2		1		3
kdaj sem prost			1		1
kdaj grem na igrišče			1		1
kdaj igram igrice				1	1

Dečki, ki načrtujejo svoj prosti in delovni čas, naredijo načrt učenja in dela (57 %), vsi ostali načrtujejo svoj prosti čas, ko so s prijatelji, grejo na igrišče ali igrajo igrice.

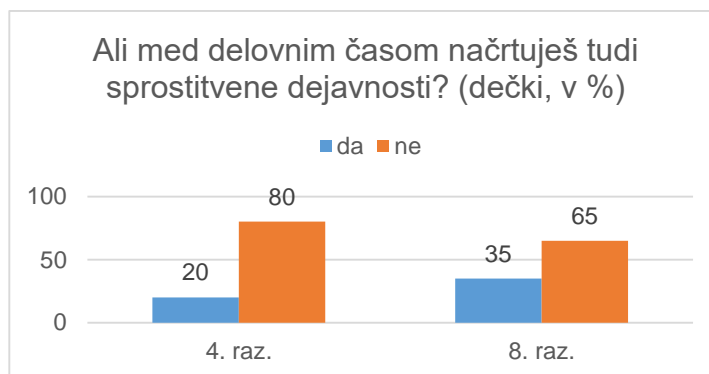
Način načrtovanja	deklince 4.a	deklince 4.c	deklince 8.a	deklince 8.c	Skupaj
napišem urnik dela	1	5	2	2	10
da si v glavi zapomnim	1	1			2
doma takoj naredim nalogo	1	1			2
tako, da sem malo sama		1			1
kdaj grem kam v naravo		1			1
kdaj sem na telefonu			1		1
kdaj poslušam glasbo			1		1
uskladim vožnjo na treninge				1	1



Deklice, ki načrtujejo svoj prosti in delovni čas, napišejo urnik dela (53 %), 11 % deklic ga naredi samo »v glavi«, enak delež deklic naredi nalogo takoj, ko pride domov. Vse ostale načrtujejo svoj prosti čas, ko so same, gredo kam v naravo, poslušajo glasbo, grejo na treninge ali telefonirajo.

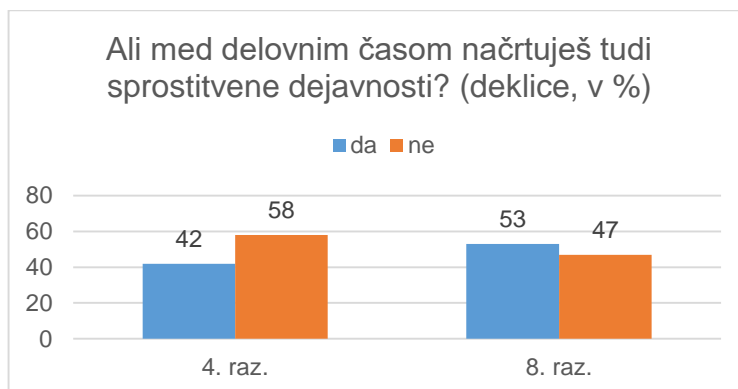
#### Ali med delovnim časom načrtuješ tudi sprostitvene dejavnosti?

Sprostitev	dečki 4.a	dečki 4.c	dečki 8.a	dečki 8.c
da	1	3	4	3
ne	9	7	5	8
skupaj	10	10	9	11



Ugotavljava, da večina dečkov 4. razreda (80%) in 8. razreda (65%) med delovnim časom ne načrtuje sprostitvenih dejavnosti. Starejši dečki med delovnim časom pogosteje načrtujejo sprostitvene dejavnosti kot mlajši dečki.

Sprostitev	deklice 4.a	deklice 4.c	deklice 8.a	deklice 8.c
da	4	6	5	3
ne	9	5	3	4
skupaj	13	11	8	7



Večina deklic 4. razreda (58 %) med delovnim časom ne načrtuje sprostitvenih dejavnosti, 53 % deklic 8. razreda pa sprostitvene dejavnosti načrtuje. Starejše deklice med delovnim časom pogosteje načrtujejo sprostitvene dejavnosti kot mlajše deklice.

#### Če da, katere?

Način sprostitve	dečki 4.a	dečki 4.c	dečki 8.a	dečki 8.c	skupaj
vse kar imam rad			1		1
igranje kitare				1	1
igranje nogometa		1	2	1	4
košarka	1				1
modelarstvo				1	1
počivanje		1			1
igranje igrice			2	1	3

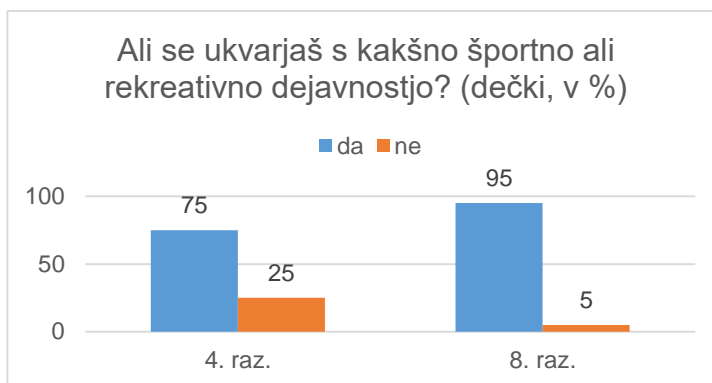
Dečki se sprostijo z igranjem kitare, z igranjem nogometa in košarke ter z drugimi dejavnostmi, ki jih imajo radi (modelarstvo, počivanje, igrice).

Način sprostitve	deklice 4.a	deklice 4.c	deklice 8.a	deklice 8.c	skupaj
različne				1	1
poslušanje glasbe			2		2
igranje nogometa			1		1
badminton		1			1
pilates		1			1
tek	1	1			2
gimnastika	1				1
likovno ustvarjanje	1	2			3
igranje s sošolkami		1			1
počivanje		1			1
gledanje televizije			1	1	2

Deklice sprosti poslušanje glasbe, športne in rekreativne dejavnosti (nogomet, badminton, tek, pilates, gimnastika) ter likovno ustvarjanje, igranje s sošolkami, počitek in gledanje TV.

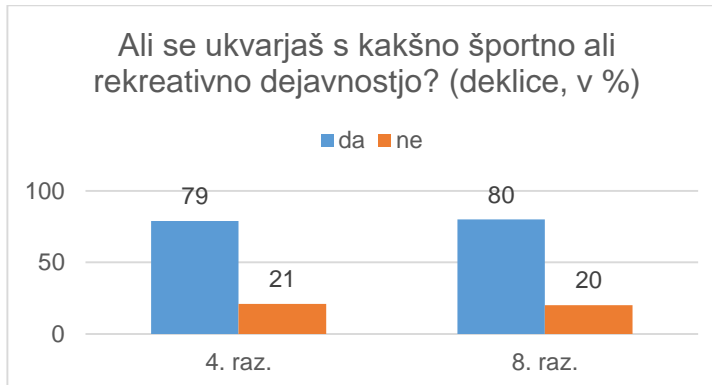
### Ali se ukvarjaš s kakšno športno ali rekreativno dejavnostjo?

Rekreacija	dečki 4.a	dečki 4.c	dečki 8.a	dečki 8.c
da	7	8	10	11
ne	3	2	1	0
skupaj	10	10	9	11



Velika večina dečkov se ukvarja s športnimi in rekreativnimi dejavnostmi: 75 % dečkov 4. razreda in 95 % dečkov 8. razreda. S športnimi dejavnostmi se ukvarja več starejših kot mlajših dečkov.

Rekreacija	deklince 4.a	deklince 4.c	deklince 8.a	deklince 8.c
da	10	9	5	7
ne	3	2	3	0
skupaj	13	11	8	7



Večina deklic se ukvarja s kakšno športno ali rekreativno dejavnostjo: 79 % deklic 4. razreda in 80 % deklic 8. razreda. Med deklicami različne starosti v tem ni razlik.

### Katero?

Vrste rekreacije	dečki 4.a	dečki 4.c	dečki 8.a	dečki 8.c	skupaj
nogomet	3	3	3	4	13
košarka	2			1	3
karate			1	1	2
boks			1	1	2
plavanje			1	1	2
badminton		1			1
kolesarjenje			1		1
jahanje	1				1
smučanje			1		1
tenis			1		1



Večina dečkov igra nogomet (13), košarko (3), karate, boks in plavanje (po 2), posamične dejavnosti pa so še: badminton, kolesarjenje, jahanje, smučanje in tenis.

Vrste rekreacije	deklice 4.a	deklice 4.c	deklice 8.a	deklice 8.c	skupaj
ples	2	2	2	2	8
balet				2	2
jahanje		1	1		2
tenis		1		1	2
atletika	1				1
gimnastika	1				1
badminton		1			1
nogomet			1		1
kolesarjenje				1	1
plezanje		1			1

Večina deklic se ukvarja s plesom (8), po dve se ukvarjata z baletom, jahanjem in tenisom, posamične dejavnosti pa so še: atletika, gimnastika, badminton, nogomet, kolesarjenje in plezanje.

### Če se, kako pogosto?

Pogostost rekreacije	dečki 4.a	dečki 4.c	dečki 8.a	dečki 8.c	skupaj
1 x na teden	1	1	1		3
2 x na teden	2	2	1	2	7
3 x na teden	1		1		2
4 x na teden	1	1	2	2	6
vsak dan			4	3	7

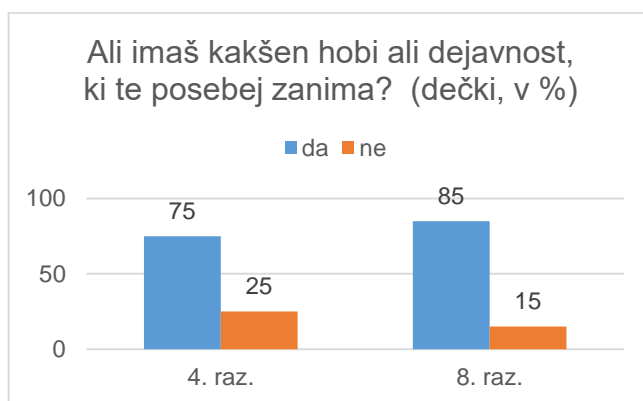
Večinoma so dečki zelo aktivni v športnih in rekreativnih aktivnostih, saj jih trenirajo večkrat na teden (22), samo trije imajo dejavnost samo enkrat na teden.

Pogostost rekreacije	deklice 4.a	deklice 4.c	deklice 8.a	deklice 8.c	skupaj
1 x na teden	5	1		1	7
2 x na teden		2		2	4
3 x na teden	1	5	1		7
4 do 5 x na teden	1		2	2	5
vsak dan			1	2	3

Tudi deklice imajo športne in rekreativne dejavnosti večinoma zelo pogosto. Večkrat na teden ima rekreativno dejavnost 19 deklic, sedem deklic pa jo ima samo enkrat na teden.

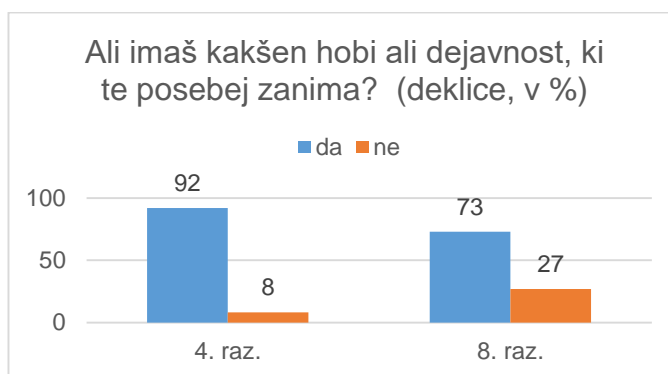
### Ali imaš kakšen hobi ali dejavnost, ki te posebej zanima?

Hobi	dečki 4.a	dečki 4.c	dečki 8.a	dečki 8.c
da	8	7	7	10
ne	2	3	2	1
skupaj	10	10	9	11



Večina dečkov ima kakšen hobi ali dejavnost, ki jih posebej zanima (75 % dečkov 4. raz. in 85 % 8. raz.). Hobi je ima več starejših kot mlajših dečkov.

Hobi	deklice 4.a	deklice 4.c	deklice 8.a	deklice 8.c
da	12	10	6	5
ne	1	1	2	2
skupaj	13	11	8	7

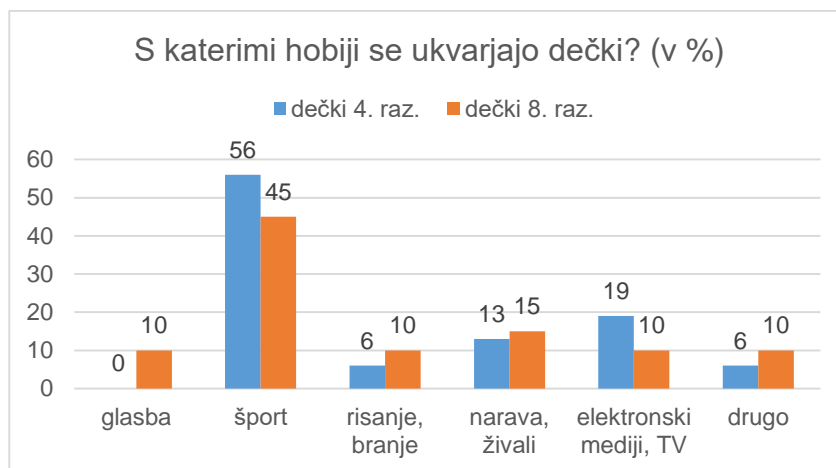


Večina deklic ima kakšen hobi ali dejavnost, ki jih posebej zanima (92 % deklic 4. razreda in 73 % 8. razreda). Hobi je ima več mlajših kot starejših deklic.

Hobiji	dečki 4.a	dečki 4.c	dečki 8.a	dečki 8.c
harmonika				1
kitara				1
odbojka				1
košarka	1	1		1
nogomet	3	2	4	3
karate	1			
kolesarjenje	1			
risanje			2	
branje		1		
narava			1	
živali			1	
taborniki	1	1		
ribolov				1
igranje igrice	1		1	
gledanje TV		1		
programiranje		1		1
španščina			1	

nemščina	1			
politika			1	

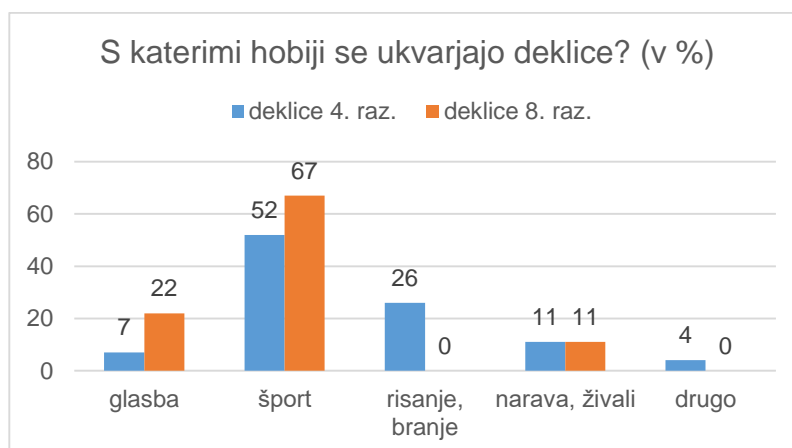
Hobiji	dečki 4.a	dečki 4.c	dečki 8.a	dečki 8.c
glasba	0	0	0	2
šport	6	3	4	5
risanje, branje	0	1	2	0
narava, živali	1	1	2	1
elektronski mediji, TV	1	2	1	1
drugo	1	0	2	0



Hobi za največ dečkov je šport (56 % 4. raz. in 45 % 8. raz.). Posamezni dečki se ukvarjajo še z elektronskimi mediji (19 % oz. 10 %), z naravo in živalmi (13 oz. 15 %), z risanjem, branjem in glasbo.

Hobiji	deklince 4.a	deklince 4.c	deklince 8.a	deklince 8.c
klavir	1			1
petje		1	1	1
ples	1	3	1	2
joga	1			
atletika	1		1	
plavanje	1		1	
badminton	1			
nogomet			1	
plezanje	2	1		
kolesarjenje		1		
smučanje	1			
tek	1			
likovna umetnost	4	3		
jahanje	2	1		
agility			1	
friziranje		1		

Hobiji	deklince 4.a	deklince 4.c	deklince 8.a	deklince 8.c
glasba	1	1	1	1
šport	9	5	4	2
risanje, branje	4	3	0	0
narava, živali	2	1	1	0
drugo	0	1	0	0

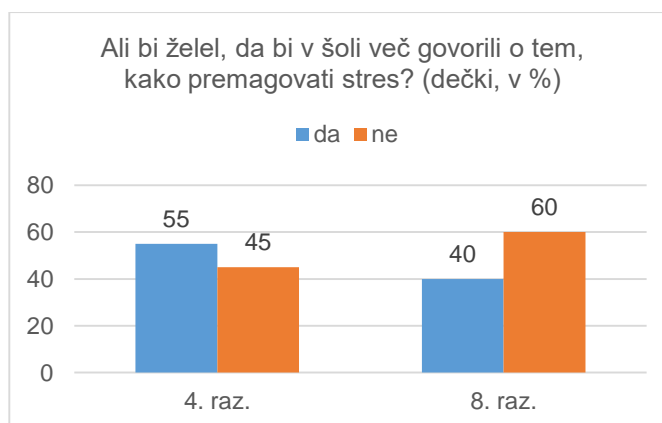


Podobno kot pri dečkih je hobi za največ deklic prav tako šport (52 % 4. raz. in 67 % 8. raz.). Posamezne deklice pa se ukvarjajo še z risanjem (26 % v 4. raz.), glasbo, naravo, živalmi itd.

### 3.9 ALI BI MORALI VEČ GOVORITI O PREMAGOVANJU STRESA?

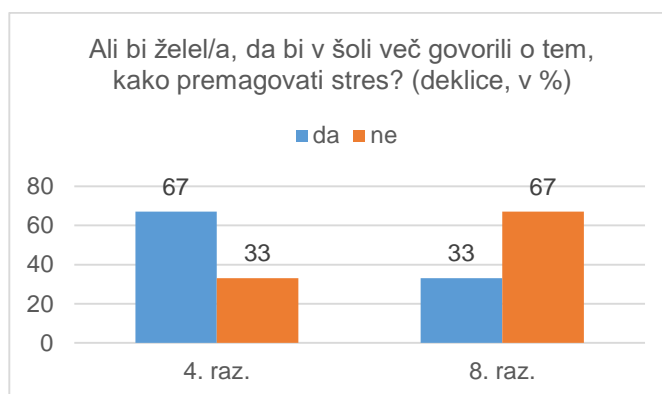
Ali bi želel/a, da bi v šoli več govorili o tem, kako premagovati stres?

Govoriti	dečki 4. a	dečki 4. c	skupaj	dečki 8. a	dečki 8. c	skupaj
da	4	7	11	5	3	8
ne	6	3	9	4	8	12
skupaj	10	10	20	9	11	20



Več kot polovica dečkov 4. razreda želi govoriti o premagovanju stresa (55 %) medtem ko to želi le 40 % dečkov 8. razreda. Starejši verjetno menijo, da o stresu že veliko vejo.

Govoriti	deklince 4. a	deklince 4. c	skupaj	deklince 8. a	deklince 8. c	skupaj
da	10	6	16	1	4	5
ne	3	5	8	7	3	10
skupaj	13	11	24	8	7	15



Podobna so razmerja tudi pri deklicah. 67 % deklic bi želela, da bi v šoli več govorili o načih premagovanja stresa, pri deklicah 8. razreda pa je takšnih samo tretjina (33 %).

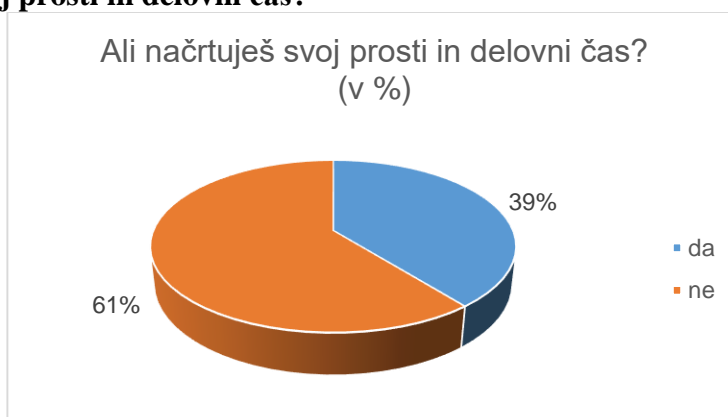
## 4 RAZPRAVA IN PREVERJANJE HIPOTEZ

Rezultati raziskovalne naloge temeljijo na odgovorih 79-ih učencev 4. in 8. razreda. Anketo je rešilo 44 učencev 4. razreda (56 %) in 35 učencev 8. razreda (44 %). Od teh je bilo 40 dečkov in 39 deklic. Ker sva v analizi podrobno predstavili rezultate po spolu in razredih, jih bova v razpravi prikazali še skupaj in poudarili razlike med spoloma in po starosti učencev. Rezultate anketiranja sva združili v tri podpoglavja: življenjski slog anketirancev, dejavniki, ki pri anketirancih povzročajo stres, in uspešnost reševanja stresnih situacij.

### 4.1 ŽIVLJENJSKI SLOG ANKETIRANCEV

V tem poglavju bova predstavili anketirance glede na načrtovanje prostega in delovnega časa, hobije, socialno podporo in če so se že kdaj izognili ocenjevanju.

#### Ali načrtuješ svoj prosti in delovni čas?



Večina učencev (61%) ne načrtuje svojega prostega in delovnega časa, kar zagotovo ni dober pokazatelj uspešnega reševanja težav v šoli. Pri tem ni velikih razlik med spoloma: 70 % dečkov in 63 % deklic 4. razreda ter 55% dečkov in 53 % deklic 8. razreda. Čeprav večina učencev ne načrtuje svojega prostega in delovnega časa, pa je opazna razlika med učenci 4. in 8. razreda, saj je med starejšimi učenci več tistih, ki ta čas načrtujejo.

### Ali med delovnim časom načrtuješ tudi sprostitvene dejavnosti?



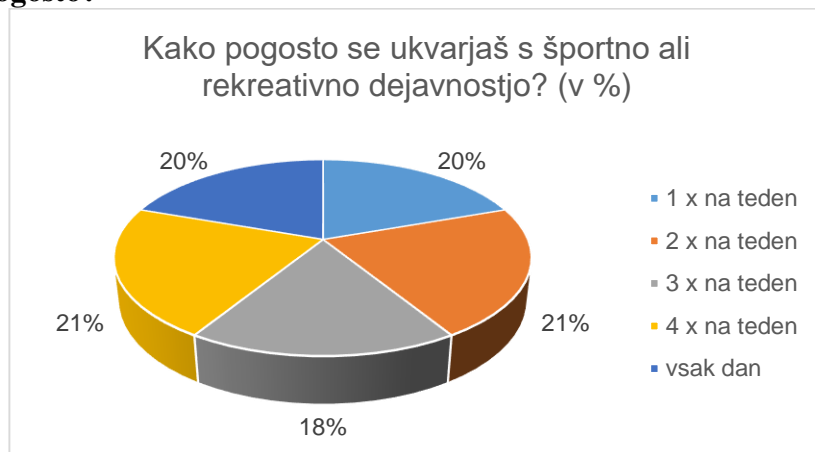
Večina učencev (63%) med delovnim časom ne načrtuje sprostitvenih dejavnosti. Meniva, da je to slabo za uspešno učenje. 80 % dečkov in 58 % deklic 4. razreda ter 65 % dečkov in 47 % deklic 8. razreda (65%) med delovnim časom ne načrtuje sprostitvenih dejavnosti. Primerjava pove, da deklice bolj pogosto med delovnim časom načrtujejo tudi sprostitvene dejavnosti. Obenem ugotavlja, da sprostitvene dejavnosti načrtuje več starejših kot mlajših učencev.

### Ali se ukvarjaš s kakšno športno ali rekreativno dejavnostjo?



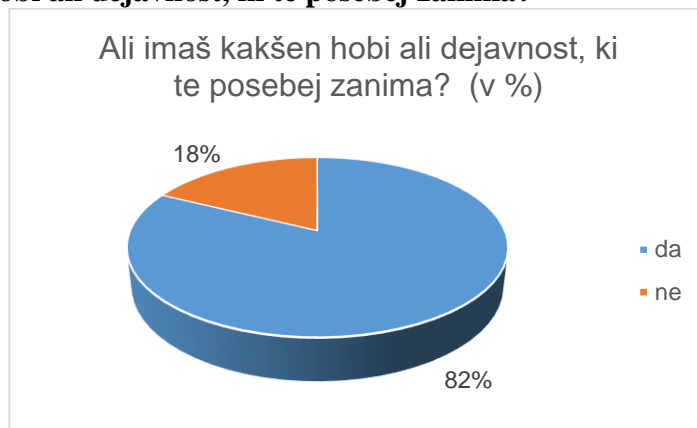
Večina učencev (83%) se ukvarja s kakšno športno ali rekreativno dejavnostjo. Večina je torej telesno zelo aktivna, kar zelo dobro vpliva na sprostitev ob različnih šolskih stresorjih. S športnimi in rekreativnimi dejavnostmi se ukvarja 75 % dečkov in 79 % deklic 4. razreda ter 95 % dečkov in 80 % deklic 8. razreda. Deklice so nekoliko bolj športno aktivne in starejši učenci bolj kot mlajši. Izbrani športi in rekreacija sem med spoloma razlikuje. Za dečke so bolj značilni športi nogomet, košarka, karate ipd., za deklice pa je na prvem mestu ples, nato balet, jahanje, tenis itd.

### Če se, kako pogosto?



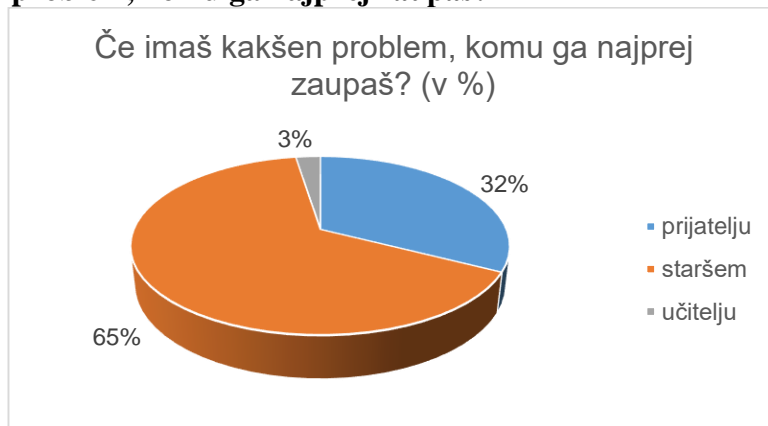
Večina učencev se s športom ukvarja trikrat na teden ali še pogosteje (59 %), dvakrat na teden 21%, ostalih 20 % pa enkrat na teden. Meniva, da je pogostost ukvarjanja s športom zelo pomemben dejavnik pri premagovanju stresa. Starejši učenci, tako deklice kot dečki, imajo športne dejavnosti bolj pogosto kot mlajši učenci.

### Ali imaš kakšen hobi ali dejavnost, ki te posebej zanima?



Večina učencev (82%) ima svoj hobi ali dejavnost, ki jih še posebej zanima. Ukvarjanje s hobijem je prav gotovo zelo koristno, saj sprošča in pomaga k lažjemu premagovanju stresa. Hobi ima 75 % dečkov in 92 % deklic 4. razreda ter 85 % dečkov in 73 % deklic 8. razreda. Med mlajšimi učenci ima hobi več deklic kot dečkov, med starejšimi učenci pa je obratno.

### Če imaš kakšen problem, komu ga najprej zaupaš?

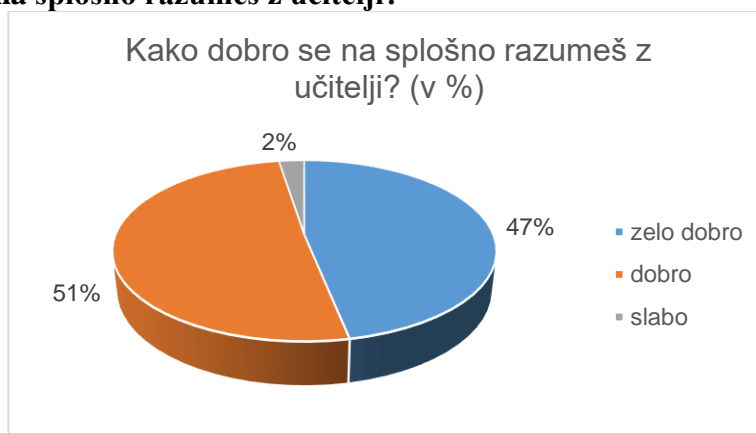


Večina učencev (65%) problem najprej zaupa staršem. Pomembno socialno podporo učencem nudijo tudi prijatelji (32%), zelo redkim pa učitelji (3%). Staršem najbolj zaupajo dečki 8.

razreda (71 %) in deklice 4. razreda (79 %), prijateljem pa dečki 4. razreda (40 %) in deklice 8. razreda (47 %).

Dr. Helena Jeriček Klanšček in mag Maja Bajt v svojem priročniku pišeta: »Da imajo slovenski starši visoka pričakovanja, kažejo tudi podatki mednarodne raziskave HBSC iz leta 2006, izvedene na reprezentativnem vzorcu 11-, 13- in 15-letnikov (n=5130), po kateri je kar 97 % otrok odgovorilo, da jih starši spodbujajo, naj v šoli delajo dobro, in 94 % , da so jim starši pripravljeni pomagati, če imajo težave v šoli.«<sup>11</sup> V najini raziskavi nisva ugotavljali, če učence starši spodbujajo (kot raziskava HBSC), ampak če učenci staršem zaupajo. Zato je morda odstotek nekoliko manjši, kot je pokazala omejena raziskava. Zanimivo pa je, da sva ugotovili, da staršem bolj zaupajo dečki (71 %) kot deklice (53 %) 8. razreda in bolj deklice (79 %) kot dečki (50 %) 4. razreda.

### Kako dobro se na splošno razumeš z učitelji?



Skoraj vsi učenci se zelo dobro ali dobro razumejo z učitelji (98 %). Takšno stanje je za uspešno premagovanje stresnih situacij v šoli zelo ugodno. 95 % dečkov in vse deklice se zelo dobro ali dobro razumejo z učitelji. 35 % dečkov in 71 % deklic 4. razreda ter 40 % dečkov in 33 % deklic 8. razreda je razumevanje z učitelji ocenila kot zelo dobro. Glede na to ugotavljava, da se z učitelji najboljše razumejo deklice 4. razreda, med učenci 8. razreda pa se z njimi bolje razumejo dečki kot deklice.

### Ali si se kdaj izognil/a napovedanemu ocenjevanju tako, da te ni bilo v šolo?



Večina učencev (86%) se nikoli ni izognila napovedanemu ocenjevanju tako, da jih ne bi bilo v šolo. Da se učenci ne izogibajo stresnim situacijam, ocenjujeva kot zelo dobro. S stresnimi situacijami se moramo spopadati in jih premagovati, saj so del našega življenja. 90 % dečkov

<sup>11</sup> Klanšček Jeriček H., Bajt M. (2015), str. 7.



in 96 % deklic 4. razreda ter 53 % dečkov in 73 % deklic 8. razreda se še nikoli ni izognilo ocenjevanju. Omeniti je potrebno, da 30 % dečkov 8. razreda na to vprašanje ni želelo odgovoriti. Opažava, da se le redki učenci 4. razreda izogibajo napovedanemu ocenjevanju in da je takšnih več med učenci 8. razreda. K izogibanju so bolj nagnjeni dečki kot deklice.

### Ali bi morali več govoriti o premagovanju stresa?

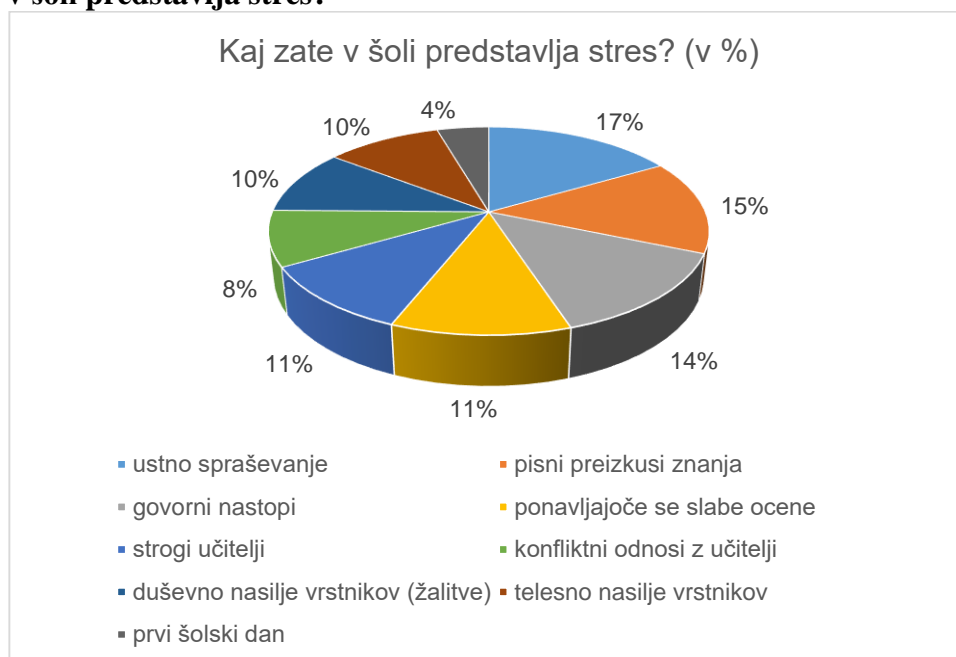


Polovica učencev (51%) si želi, da bi v šoli več govorili o premagovanju stresa. Glede na to, da nekatere stresne situacije zelo slabo rešujejo vsi učenci, bi bilo dobro, da bi si vsi želeli izvedeti več o premagovanju stresa. 55 % dečkov in 67 % deklic 4. razreda ter 40 % dečkov in 33 % deklic 8. razreda bi želelo, da bi v šoli več govorili o premagovanju stresa. Starejši učenci očitno menijo, da o tem že veliko vejo. V 4. razredu je več deklic, v 8. razredu pa več dečkov, ki bi želeli, da bi v šoli več govorili o stresu.

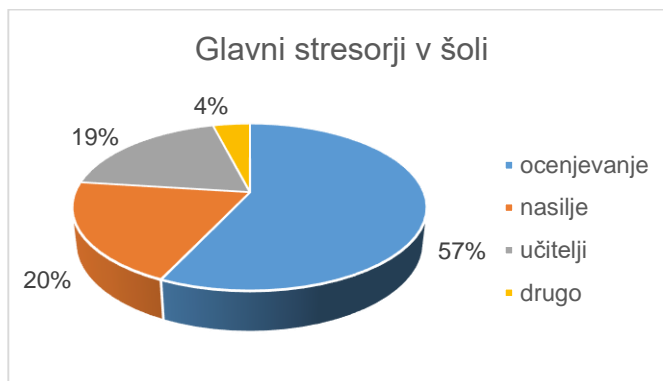
## 4.2 DEJAVNIKI, KI PRI ANKETIRANCIH POVZROČAJO STRES

V tem poglavju bova predstavili splošne ugotovitve in primerjave o tem, kaj anketirancem predstavlja stres in katere situacije so za njih najbolj stresne.

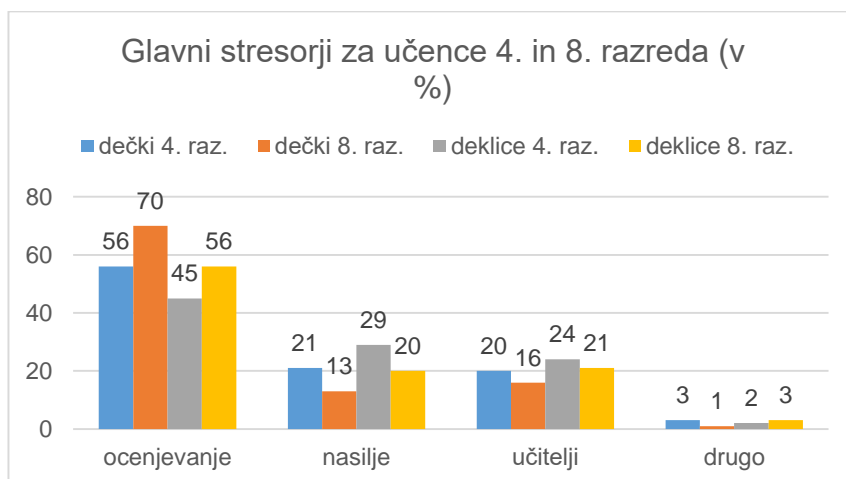
### Kaj zate v šoli predstavlja stres?



Rezultati raziskave kažejo, da so najpogostejši razlogi za stres v šoli: ustno spraševanje (17 %), pisni preizkusi znanja (15 %), govorni nastopi (14 %) in ponavljajoče se slabe ocene (11 %). Če združimo vse štiri stresorje, ugotovimo, da ocenjevanje učencem predstavlja največji stres. Drug pomemben stresor je nasilje, psihično in telesno, ki predstavlja stres za petino učencev (20 %). Strogi učitelji in konfliktni odnosi z učitelji pa so stresni za slabo petino anketirancev (19 %).

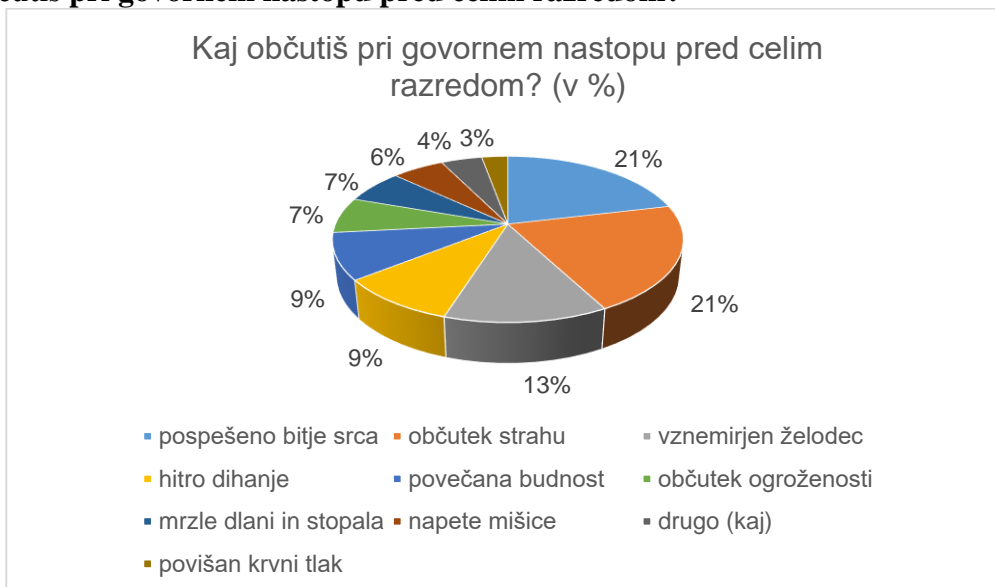


Glavni stresorji za učence 4. in 8. razreda so trije: ocenjevanje, nasilje in učitelji.



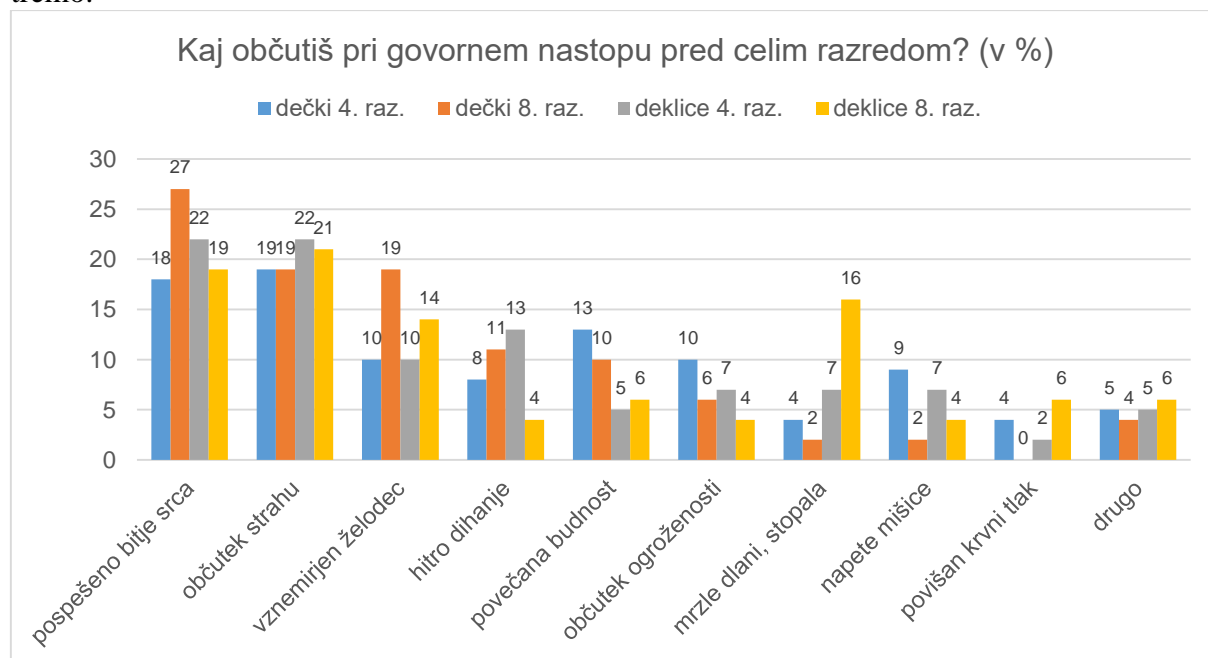
Ocenjevanje je najbolj stresno za dečke 8. razreda (70 %) in najmanj za deklice 4. razreda (45 %). Ocenjevanje je bolj stresno za starejše kot za mlajše učence. Nasilje kot stres najmanj zaznavajo dečki 8. razreda (13 %), najbolj pa deklice 4. razreda (29 %). Podobna razmerja so tudi pri zaznavanju strogih učiteljev kot vzrok stresa.

## Kaj občutiš pri govornem nastopu pred celim razredom?



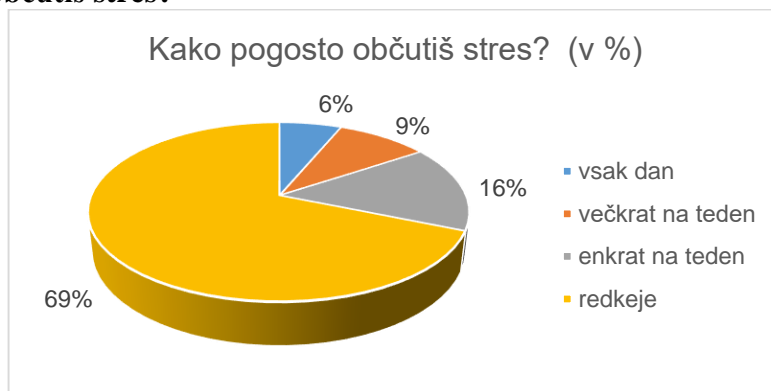
Drugo: 4. b dečki: kot da je pod mano luknja, trema, hitro govorjenje; 4. a deklice: kot kamen, kot ledena kocka; 4. c deklice: z rokami se dotikam majice zaradi treme; 8. c dečki: potenje, vrtenje v glavi; 8. c deklice: mrzlo mi je, potenje, mencanje rok, velikokrat rečem »emm«, živčnost.

Največ učencev pri govornem nastopu občuti pospešeno bitje srca (21 %) ali občutek strahu (21 %), 13 % jih ima vznemirjen želodec, hitreje dihajo (9 %), so bolj budni (9 %), imajo občutek ogroženosti (7 %) ali imajo mrzle dlani in stopala (7 %). Najmanj učencev ima napete mišice (6 %) ali povišan krvni tlak (4 %). Ostali (3 %) se počutijo, kot da je pod njimi luknja (prepad), hitro govorijo in velikokrat rečejo »emm«, so živčni in se potijo, jih zebe ali imajo tremo.

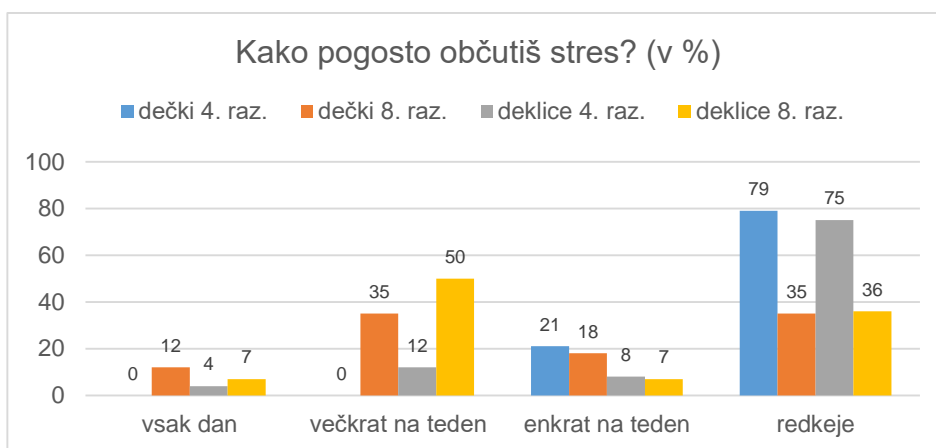


Večina učencev v stesni situaciji občuti predvsem pospešeno bitje srca in občutek strahu, pri dečkih 8. razreda izstopa še vznemirjen želodec (19 %), pri deklicah 8. razreda pa mrzle dlani in stopala (16 %).

### Kako pogosto občutiš stres?

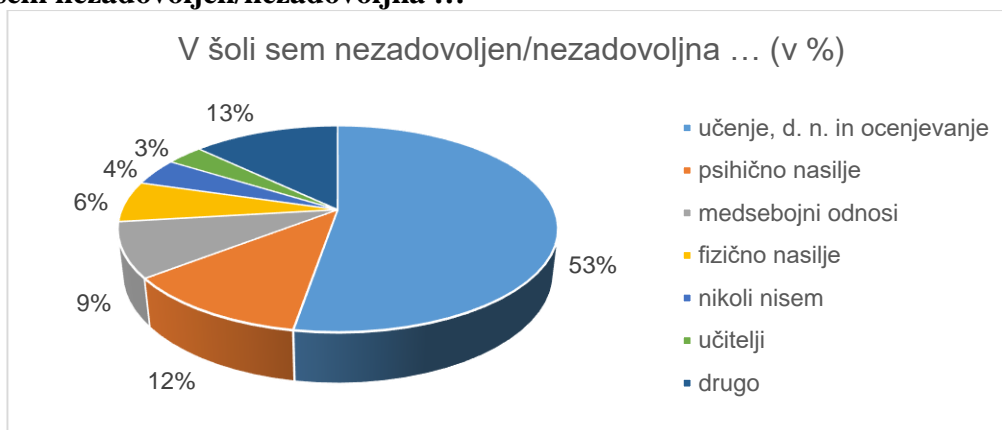


Večina učencev (69 %) občuti stres redkeje kot enkrat na teden, 16 % enkrat na teden, 9 % večkrat na teden (9 %), 6 % učencev pa vsak dan.



Stres najredkeje občutijo dečki in deklince 4. razreda (velika večina redkeje kot enkrat na teden), pogosteje starejši učenci. Vsak dan ali večkrat na teden ga občuti 47 % dečkov in 57 % deklic 8. razreda. Če primerjava učence po razredih, ugotoviva, da 77 % učencev 4. razreda občuti stres redkeje kot enkrat na teden, med učenci 8. razreda pa je takšnih samo 35 %.

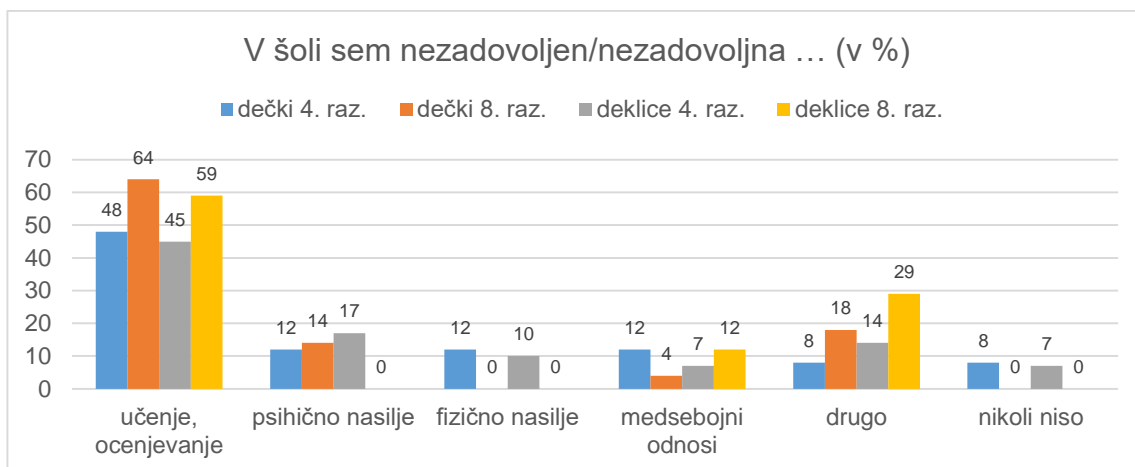
### V šoli sem nezadovoljen/nezadovoljna ...



Drugo: če ni likovne, matematike ali športne vzgoje; če je slaba malica (2 x); če pozabim ključe od kolesa; če imamo 7 ali več ur pouka; če se zmotim z jezikom in se mi drugi smeji (doseljenka); če kaj pozabim doma; če mi ne gre dobro; če se osramotim.

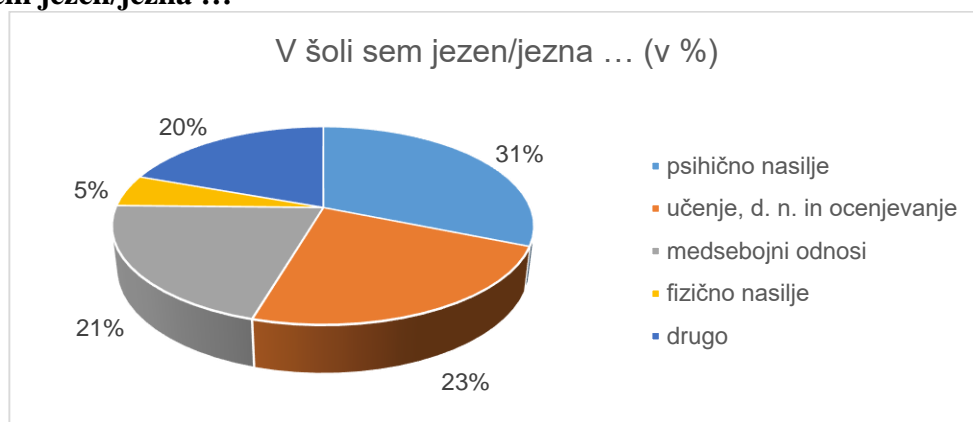
Večina učencev (53 %) je nezadovoljnih, če imajo veliko učenja in ocenjevanja ali domače naloge. 18 % učencev je nezadovoljnih zaradi nasilja (12 % zaradi psihičnega in 6 % zaradi

fizičnega nasilja). Slabo desetino učencev žalostijo slabi medsebojni odnosi (9 %). 4 % učencev trdi, da niso nikoli nezadovoljni, ostali pa so nezadovoljni zaradi učiteljev, če je slaba malica, če nimajo priljubljenih predmetov (likovna vzgoja, športna vzgoja, matematika), če imajo veliko ur pouka in če se jim drugi posmehujejo.



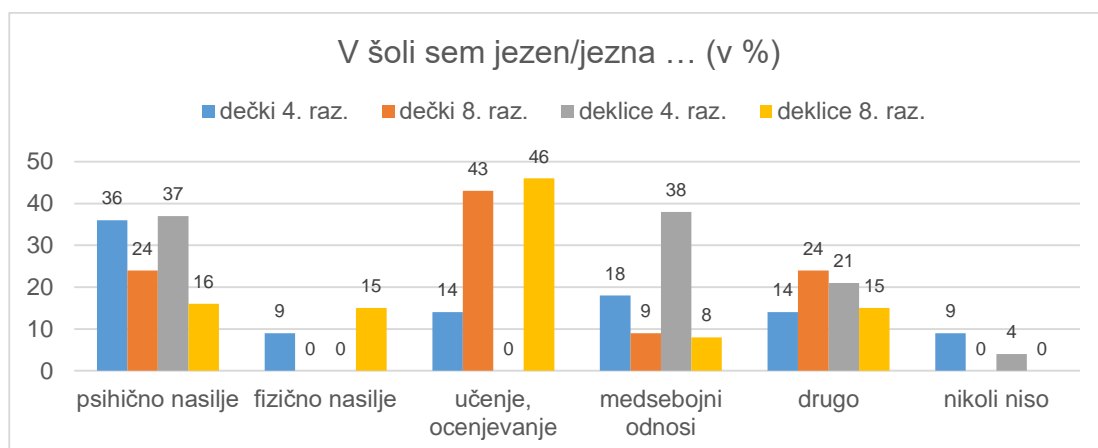
Razlike v nezadovoljstvu med spoloma so majhne, večje pa so med mlajšimi in starejšimi učenci. Zaradi učenja in ocenjevanja je nezadovoljnih več osmošolcev (64 % dečkov in 59 % deklinc) kot četrtošolcev (48 % dečkov in 45 % deklinc). Nasilje bolj zaznavajo mlajši učenci (24 % dečkov in 27 % deklinc 4. razreda ter 14 % dečkov in nič deklinc 8. razreda). Pri medsebojnih odnosih ni bistvene razlike med učenci različne starosti.

#### V šoli sem jezen/jezna ...



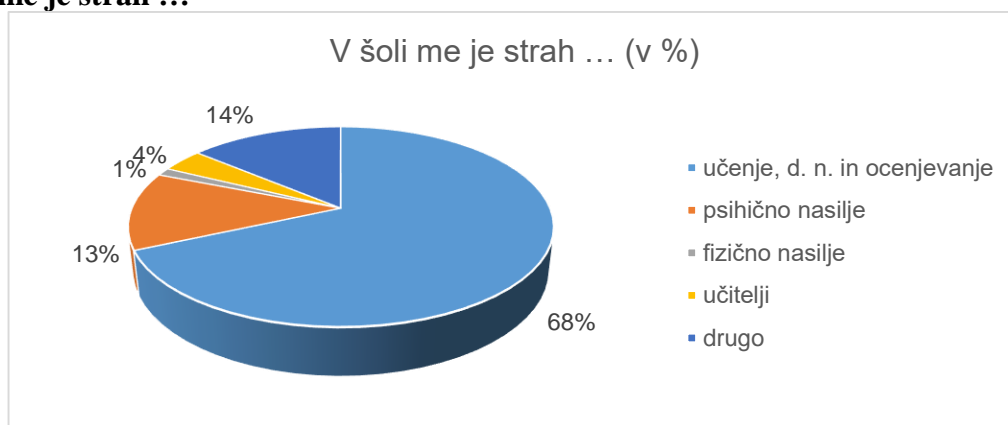
Drugo: če mi sošolci ne pustijo do besede; če se skregam s prijatelji ali če me motijo; če kaj pozabim doma; če mi kdo kaj ukrade; če nekdo vzame moje ideje za svoje; če kdo kriči; če ni športne vzgoje; če čutim pritisk staršev.

Največ učencev (31 %) je v šoli jeznih zaradi psihičnega nasilja, 23 % zaradi učenja in ocenjevanja in 21 % zaradi slabih medsebojnih odnosov. Ostali so jezni zaradi fizičnega nasilja (5 %) in iz drugih razlogov: če ne morejo izražati svojega mnenja, če se skregajo s sošolci, kaj pozabijo doma in če ni njihovih najljubših predmetov.



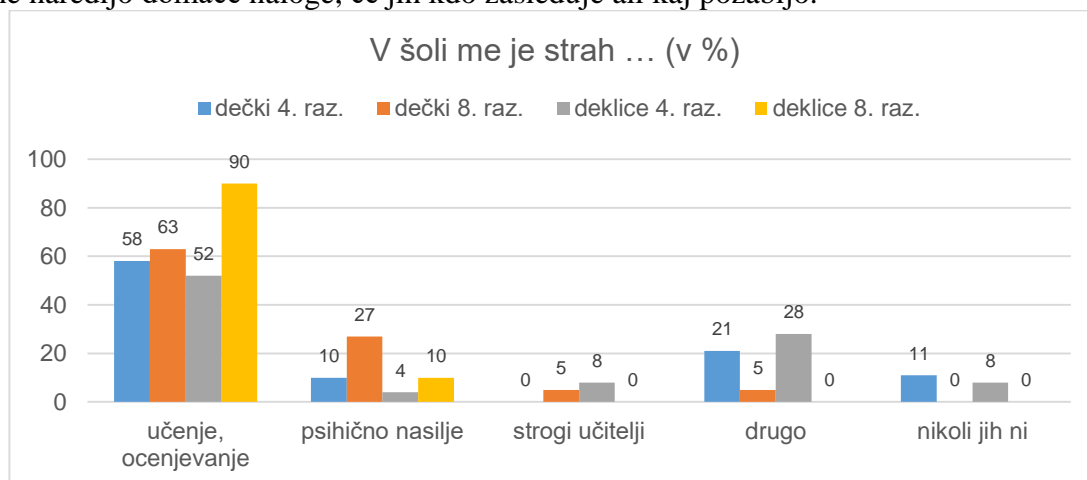
Razlogi za jezo so med učenci 4. in 8. razreda, pa tudi med spoloma zelo različni. Učence 4. razreda bolj jezi psihično nasilje (36 % dečkov in 37 % deklic), učence 8. razreda pa učenje in ocenjevanje (43 % dečkov in 46 % deklic). Zaradi slabih medsebojnih odnosov je jeznih največ deklic 4. razreda (38 %).

### V šoli me je strah ...



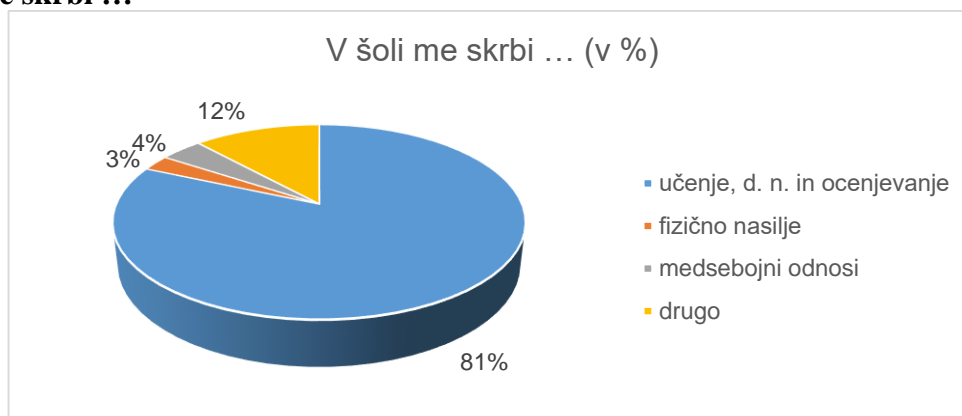
Drugo: če kaj pozabim; če kaj narobe naredim; če zamudim pouk ali če kaj ne prinesem drugim; če me kdo zasleduje; če bi me udarila žoga; če se zgodi požar ali če kaj pozabim.

Največ učencev je strah zaradi učenja in ocenjevanja (68 %), 13 % zaradi psihičnega nasilja, 4 % pa zaradi strogih učiteljev. Ostale je strah zaradi fizičnega nasilja, če zamudijo na pouk ali ne naredijo domače naloge, če jih kdo zasleduje ali kaj pozabijo.



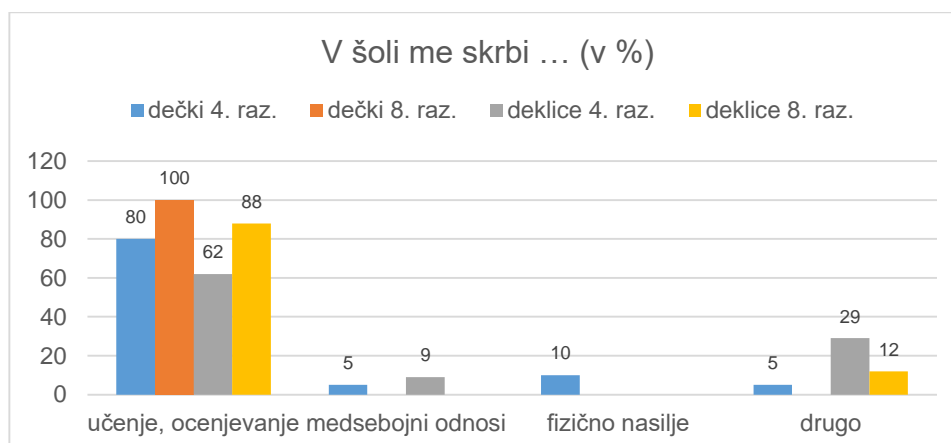
Več kot polovico učencev je najbolj strah učenja in ocenjevanja, med njimi najbolj deklice 8. razreda (90 %). Psihično nasilje najbolj zaznavajo dečki 8. razreda (27 %), najmanj pa deklice 4. razreda (4 %). Desetina učencev 4. razreda trdi, da jih v šoli nikoli ni strah.

### V šoli me skrbi ...



Drugo: če izgubim svojega najboljšega prijatelja; če se kaj slabega zgodi; če nekaj pozabim doma; če zamudim izlete; če me mami pozabi v šoli; če sem lačna ali če česa ne naredim.

Največ učencev je v šoli v skrbeh zaradi učenja in ocenjevanja (81 %). Drugi razlogi za skrb se pojavljajo redko: fizično nasilje (3 %), medsebojni odnosi (4 %), posamične skrbi učencev pa so še: izguba prijatelja, če se kaj slabega zgodi, če kaj pozabijo, če zamudijo izlete ali so lačni.



Za vse učence je največja skrb učenje in ocenjevanje, vendar so zaradi tega učenci 8. razreda bolj zaskrbljeni kot učenci 4. razreda. Učenci 4. razreda imajo skrbi tudi zaradi slabih medsebojnih odnosov in fizičnega nasilja. Omenili sva že druge posamične odgovore. Med njimi najbolj izstopa odgovor: »če me mami pozabi v šoli«. Očitno se deklicam 4. razreda lahko zgodi tudi to.

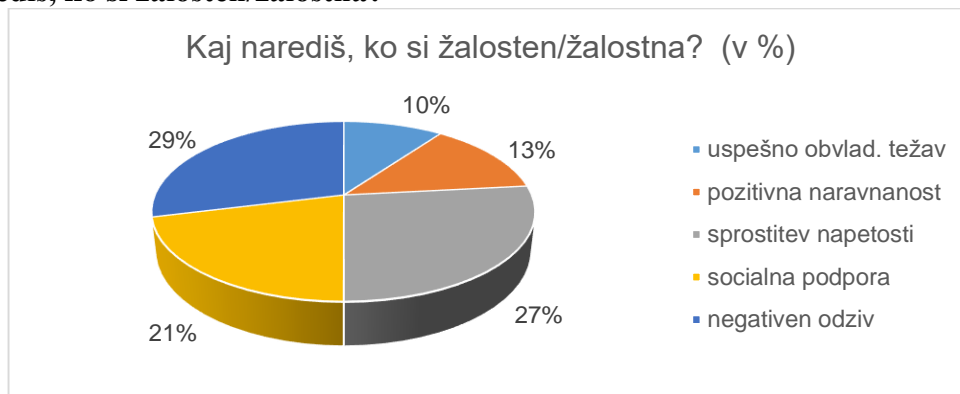
## 4.3 USPEŠNOST REŠEVANJA STRESNIH SITUACIJ

V tem poglavju bova povzeli ugotovitve o tem, kako uspešno anketiranci rešujejo stresne situacije. Ugotovitve izhajajo iz najine analize, kjer sva uspešne, pozitivne načine reševanja stresa razvrstili v štiri skupine:

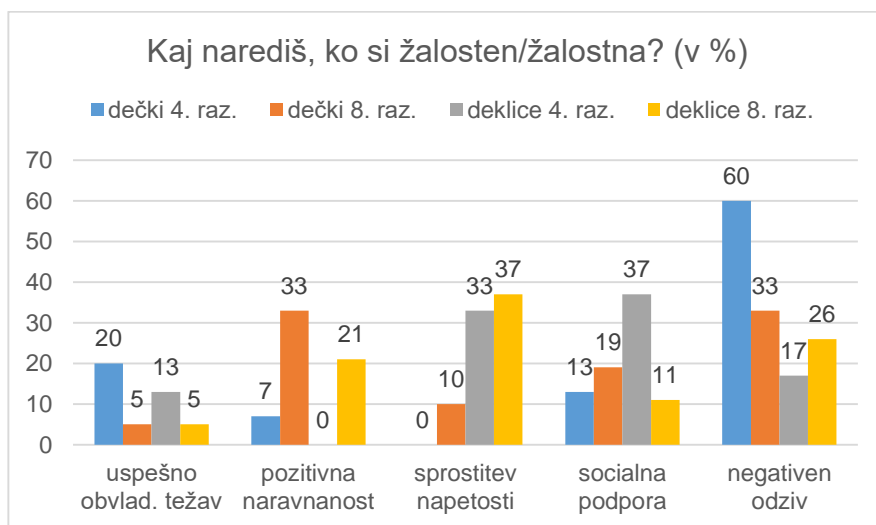
- **Uspešno obvladovanje težav:** vse moči usmerimo v učinkovito reševanje svojih težav in načrtujemo korake do cilja.

- **Pozitivna naravnost:** vidimo pozitivne vidike trenutnega položaja, vprašamo se, kaj nam ta situacija prinaša dobrega ali novega, krepimo pozitivno samopodobo, spodbujamo pozitivne misli in naravnost,
- **Sprostitev napetosti:** sprostim čustva s smehom ali jokom, smo telesno aktivni, se ukvarjamo s hobiji ali pa se znamo sprostiti in umiriti na druge načine.
- **Socialna podpora:** upamo prositi za pomoč družinske člane, sošolce in prijatelje.

### Kaj narediš, ko si žalosten/žalostna?



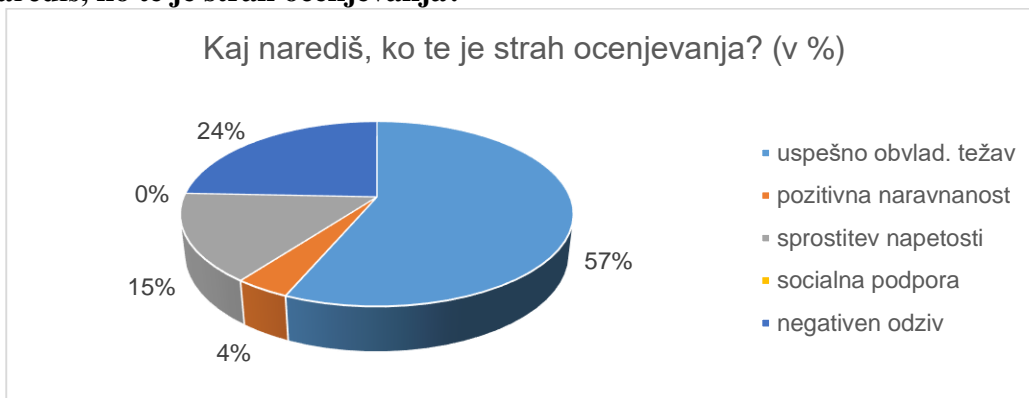
Ko so žalostni, največ učencev reagira pozitivno (71 %). Večina se sprosti (27 %), poišče socialno podporo (21 %), ostali pa na težavo gledajo pozitivno (13 %) ali se ukvarjajo z razlogi za tako počutje (10 %).



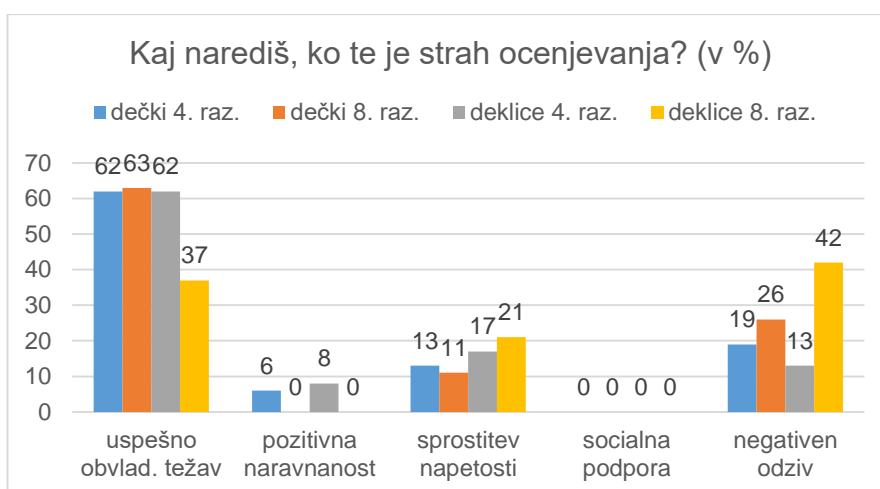
Ugotavlja, da dečki ob žalosti pogosteje reagirajo negativno kot dekleta (60 % 4. raz. in 33 % 8. raz.). Dekleta se pogosteje poslužujejo sprostitve napetosti (33 in 37 %), starejši pa tudi pozitivne naravnosti (33 % dečki in 21 % deklice 8. raz.). Socialno podporo v taki situaciji najpogosteje poiščejo deklice 4. razreda (37 %). Dečki 4. in 8. razreda, ki imajo negativen odziv, so razdražljivi, se umaknejo v samoto ali pa ignorirajo prijatelje. Deklice, ki odreagirajo negativno, pogosto jedo sladkarije, posamične pa trgajo prazen papir ali se skrijejo nekje na samem.



### Kaj narediš, ko te je strah ocenjevanja?

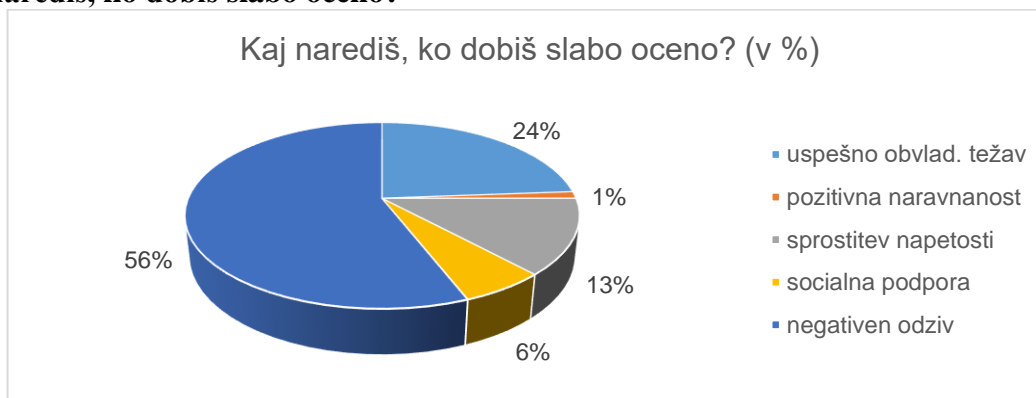


Največ učencev (57 %) uspešno rešuje strah zaradi ocenjevanja, 19 % je pozitivno naravnanih ali pa sprostijo napetost z razvedrilnimi dejavnostmi. Negativno strah rešuje četrtnina učencev (24 %).

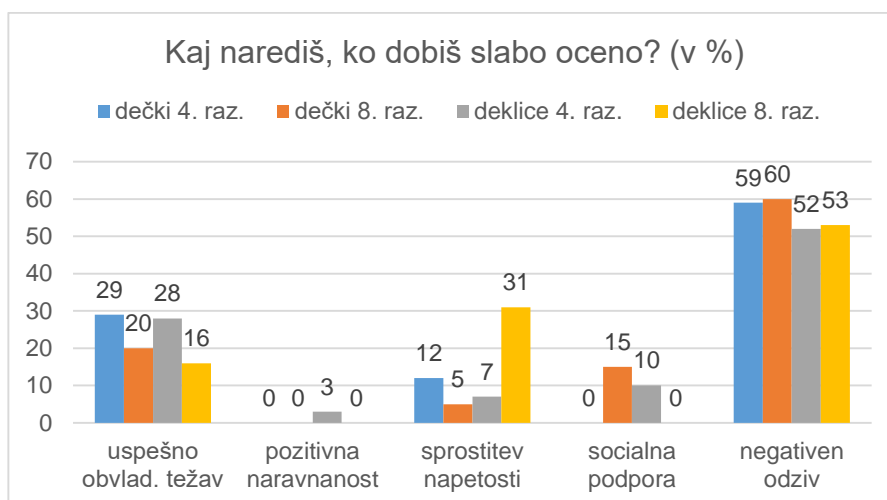


S primerjavo rezultatov ugotavlja, da večina učencev, razen deklet 8. razreda, uspešno rešuje strah pred ocenjevanjem (62 oz. 63 %). Med dekletmi 8. razreda je največ takšnih, ki ob strahu pred ocenjevanjem reagirajo negativno (42 %), ostale pa se usmerijo v reševanje težave (37 %) ali sprostitev (21 %). Zanimivo je, da vsi učenci strah pred ocenjevanjem rešujejo sami, nihče ne poišče pomoči staršev in prijateljev. Dečki, ki reagirajo negativno, stopnjujejo težavo (jih zelo skrbi, se delajo, da so bolni, prepustijo se stresu, se tresejo, stiskajo zobe), deklice pa so živčne, imajo mravljinice, se tresejo, stiskajo roke, cvilijo ali celo ne gredo v šolo.

### Kaj narediš, ko dobiš slabo oceno?

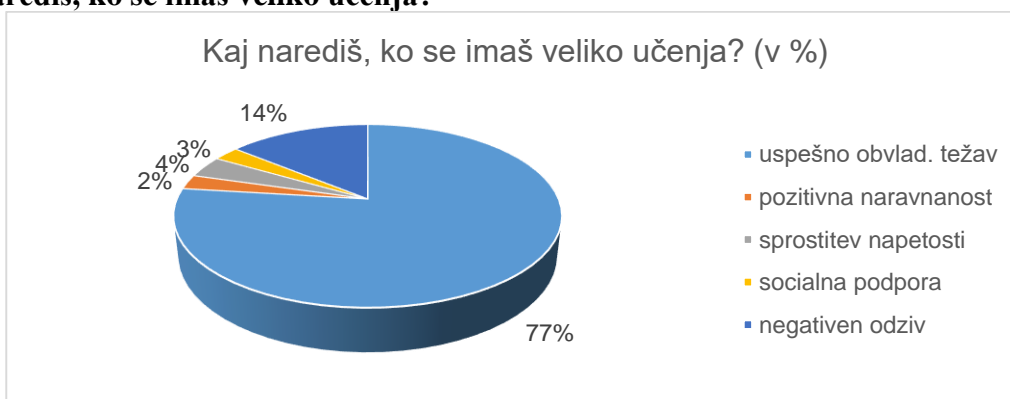


Ko dobijo slabo oceno, večina učencev reagira negativno (56 %). 24 % učencev se usmeri v reševanje težave, 13 % se jih najprej sprosti, 6 % učencev pa poišče socialno podporo

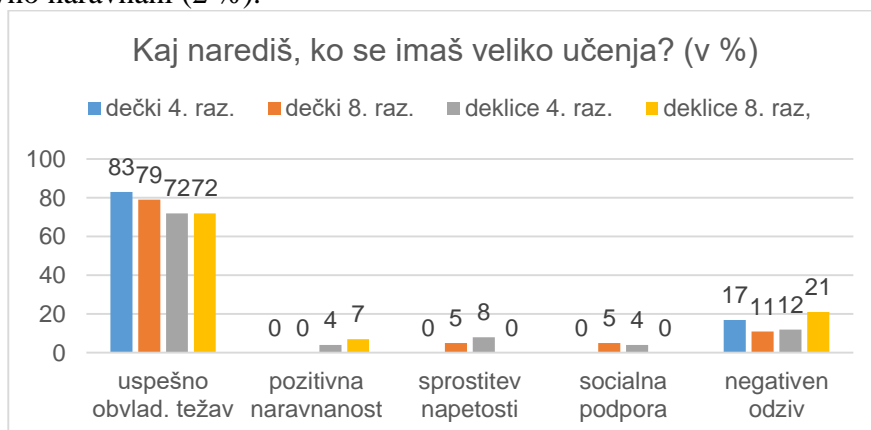


Bistvenih razlik v reagiranju na slabo oceno ni ne med spoloma in ne med starejšimi in mlajšimi učenci. Večinoma vsi na negativno oceno reagirajo negativno. Ostali se usmerijo v reševanje težave (mislijo na to, kako bi lahko oceno popravili in se več učijo), deklice 8. razreda pa se pogosteje sprostijo z umiritvijo, jokom ali poslušanjem glasbe (31 %). Posamezni dečki 8. razreda (15 %) in deklice 4. razreda (10 %) pri starših in prijateljih poiščejo socialno podporo. Negativni odzivi učencev so naslednji: so jezni, slabe volje, jih je sram, jih skrbi, strah jih je povedati staršem in čakajo, da ti sami izvejo za njihovo negativno oceno ali pa nočejo misliti na to, se prepričujejo, da jim je vseeno in iščejo samotne koticke (kopalnico).

#### Kaj narediš, ko se imaš veliko učenja?

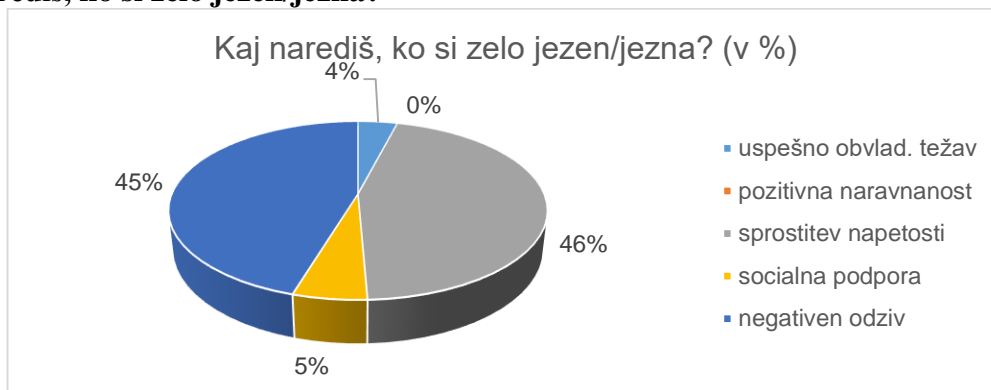


Največ učencev (77 %) uspešno obvladuje težavo, ko imajo veliko učenja. 14 % učencev reagira negativno, posamezniki pa sprostijo napetost (4 %), poiščejo socialno podporo (3 %) ali so pozitivno naravnani (2 %).

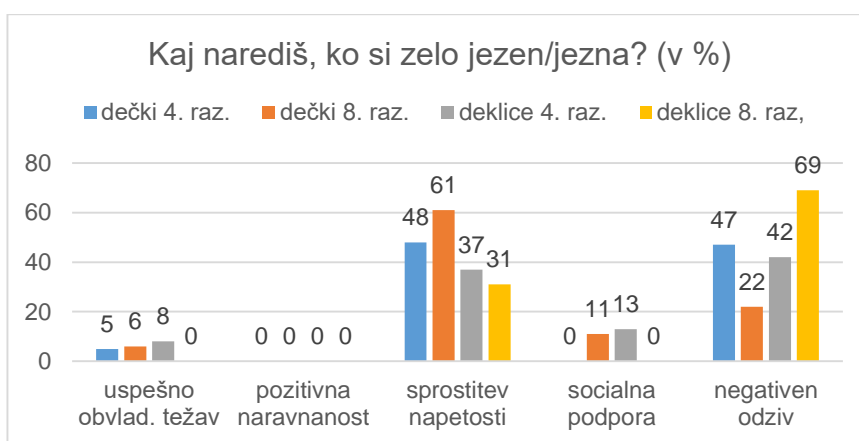


Ko imajo veliko učenja, skoraj vsi učenci reagirajo pozitivno (največ: 83 % dečkov 4. raz., najmanj: 72 % deklic 4. in 8. raz.). Tisti, ki reagirajo negativno, se jezijo, se strašijo, da jim je grozno, preklinjajo, norijo, so žalostni, držijo se za glavo, se veliko zadržujejo v sobi, gledajo TV in včasih celo ne grejo v šolo.

### Kaj narediš, ko si zelo jezen/jezna?

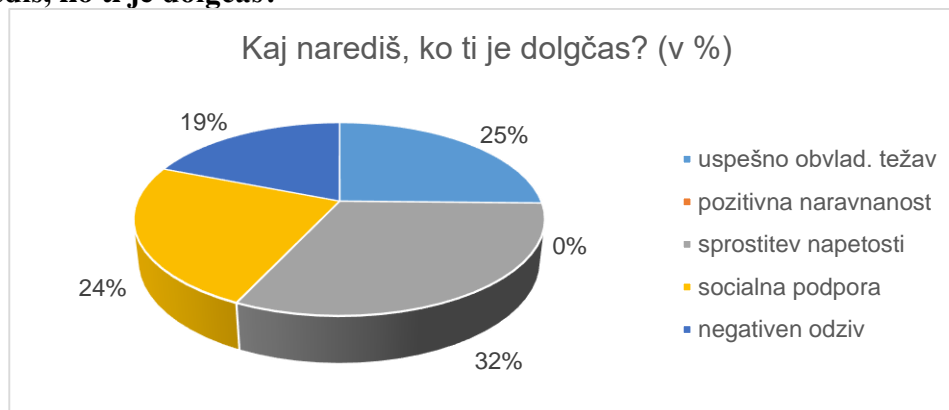


Kadar so jezni, dobra polovica učencev reagira pozitivno. Največ učencev (46 %) se sprosti, 5 % jih išče socialno podporo, 4 % pa se usmeri v obvladuje težave.

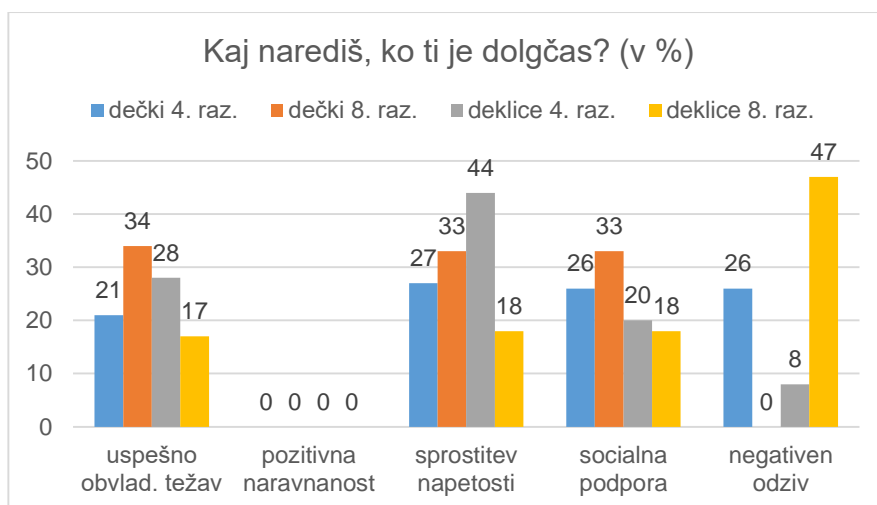


Če primerjava rezultate, ugotoviva, da so v odgovorih velike razlike tako po spolu kot po starosti učencev. Najbolje obvladujejo jezo dečki 8. razreda, najslabše pa deklice 8. razreda. 61 % dečkov 8. razreda obvladuje jezo tako, da se sprostijo, se pomirijo, štejejo do 10, nadzorujejo jezo, rišejo, jokajo ali grejo igrat kitaro. Tisti učenci, ki jeze ne znajo obvladovati, to izražajo nasilno (brčnejo mizo, udarijo koga, praskajo, kaj zlomijo, se kregajo, kričijo), se zaprejo v svojo sobo ali veliko jejo.

### Kaj narediš, ko ti je dolgčas?

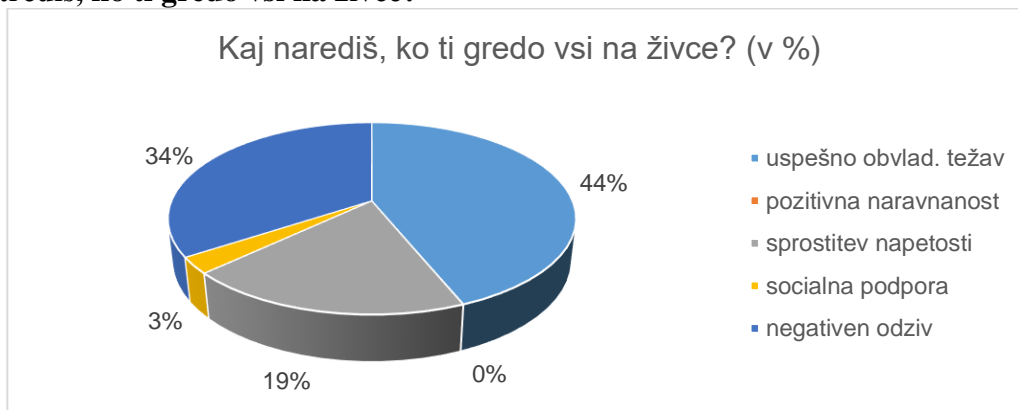


Dolgčas je po najinih predvidevanjih lahko rešljiva težava, ki jo pozitivno rešuje 81 % vseh učencev. Največ učencev (32 %) čas izkoristi za sprostitev, 25 % učencev razmišlja o koristnem načinu izkoriščanja časa, 24 % pa poišče prijatelje.

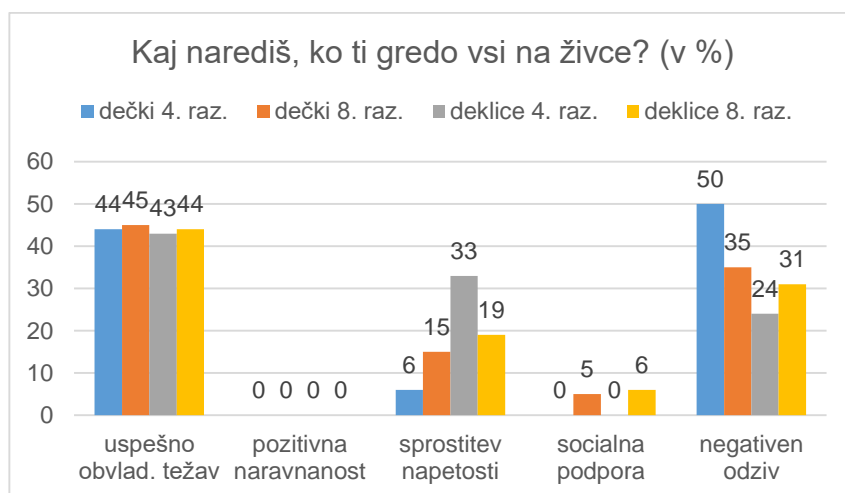


V primeru dolgčasa najbolje reagirajo dečki 8. razreda, saj vsi reagirajo pozitivno (iščejo dejavnosti, sprostitev in prijatelje). Najslabše pa na dolgčas premagujejo deklince 8. razreda, saj jih kar 47 % reagira negativno; najpogosteje jejo, ostale pa so odgovorile: se dolgočasim, težim ljudem in pobegnem. Četrtna dečkov 4. razreda se na dolgčas prav tako odziva negativno. Med te sva uvrstili odgovore: gledam v zrak, se dolgočasim, jem, delam bedarije in čečkam. Večina učencev dolgčas preganja na tri načine: išče različne dejavnosti, sprostitev in prijatelje.

### Kaj narediš, ko ti gredo vsi na živce?

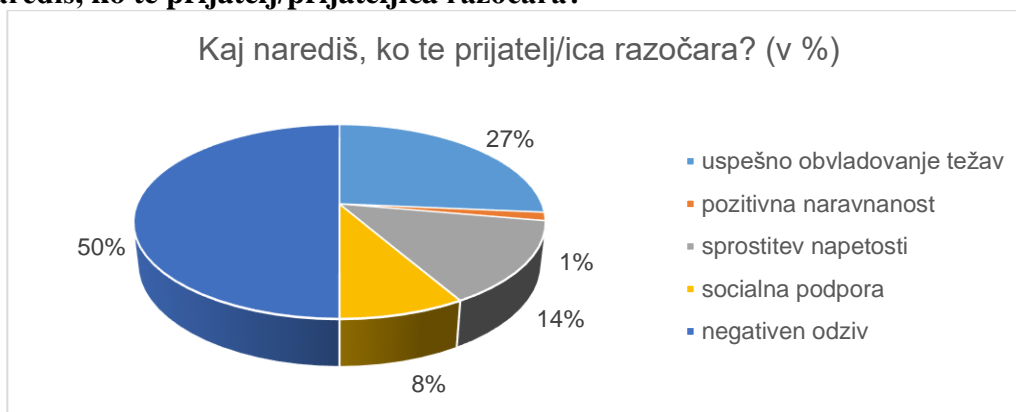


Dve tretjini učencev na občutek, ko jim grejo vsi ljudje na živce, reagira pozitivno. Večina si skuša razložiti občutek in ga razrešiti (44 %), 19 % si poišče sprostitev, ki jim pomaga pri odpravljanju te težave.

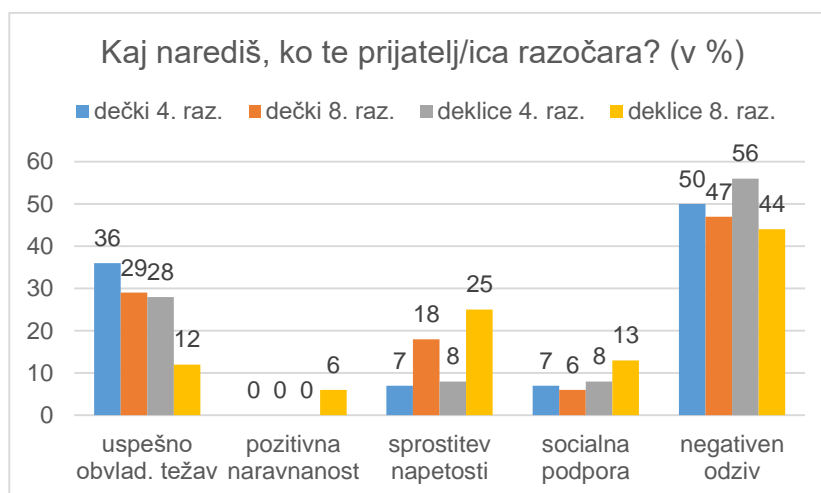


Primerjava rezultatov pokaže, da v primeru, ko jim grejo vsi na živce, najslabše reagirajo dečki 4. razreda (50 % negativno), najboljše pa deklince 4. razreda (76 % pozitivno). Večina učencev ne glede na spol in starost se usmeri v uspešno reševanje te težave (43 do 45 %). Dobro reagirajo tudi tisti, ki ob takem občutju poiščejo sprostitev (med njimi najboljše deklince 4. razreda, 33 %). Dečki, ki reagirajo negativno, so odgovorili: sem jezen, rečem, naj bojo tihi, poskušam jih živcirati tudi jaz, vse klofнем, rečem, naj gredo stran, se umaknem, ponorim ali si mislim v glavi, naj bo že konec. Deklice, ki se odzovejo negativno, se kregajo, grdo gledajo, ne govorijo, jejo ali se skrijejo pod mizo.

#### Kaj narediš, ko te prijatelj/prijateljica razočara?

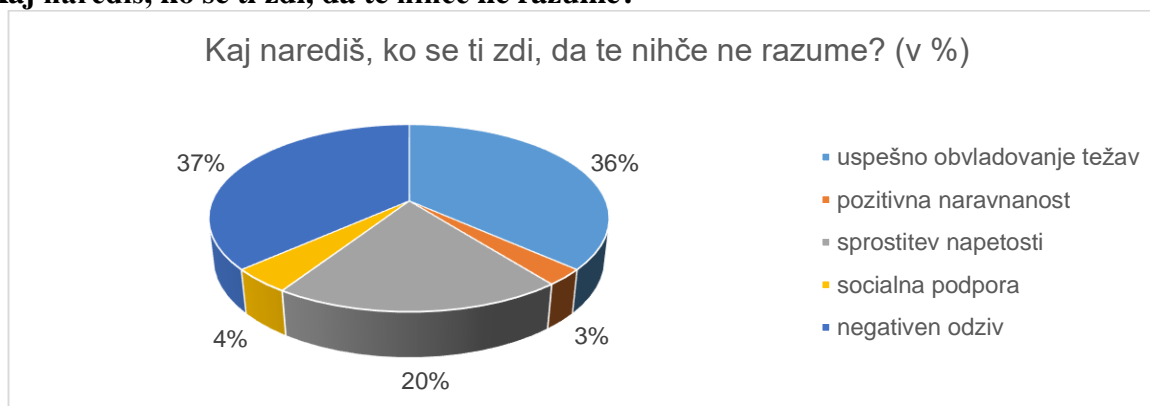


Ko jih prijatelj ali prijateljica razočara, polovica učencev reagira negativno. 27 % uspešno obvladuje težavo tako, da se pogovori s prijateljem, 14 % sprosti napetost, 8 % pa jih poišče socialno podporo.

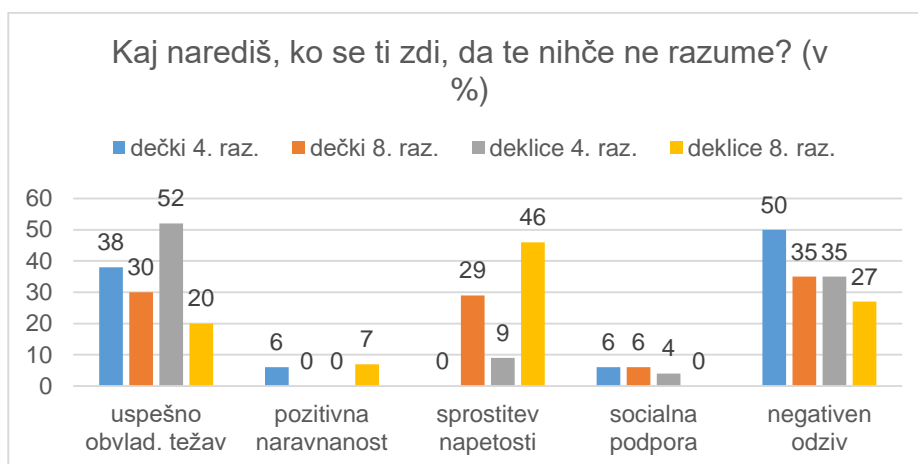


Polovica učencev v primeru, da jih prijatelj ali prijateljica razočara, reagira negativno, med njimi je starejših kot mlajših učencev. Opažava, da starejši učenci v takem primeru pogosteje poiščejo sprostitev (18 % dečkov in 25 % deklinc 8. raz.). Težave razrešuje največ dečkov 4. razreda (36 %) in najmanj deklinc 8. razreda (12 %); prijatelju oprostijo, pozabi na spor, se pobota z njim, razmišlja o tem ali pa mu ne zaupa več in ga prosi, naj gre svojo pot. Posamezniki poiščejo socialno podporo staršev in prijateljev, med njimi je največ deklinc 8. razreda (13 %). Dečki, ki reagirajo negativno, se prijatelju izogibajo ali ga ignorirajo, se ne pogovarjajo z njim, so žalostni, pasivni, počutijo se izdane, so jezni, mu zamerijo, se kregajo z njim, mu vrnejo, kričijo nanj, eden ga celo udari. Deklice, ki reagirajo negativno, so odgovorile podobno, poleg tega pa še: razmišljam, kako bi jo jaz razočarala, jem in se zaprem vase.

### Kaj narediš, ko se ti zdi, da te nihče ne razume?



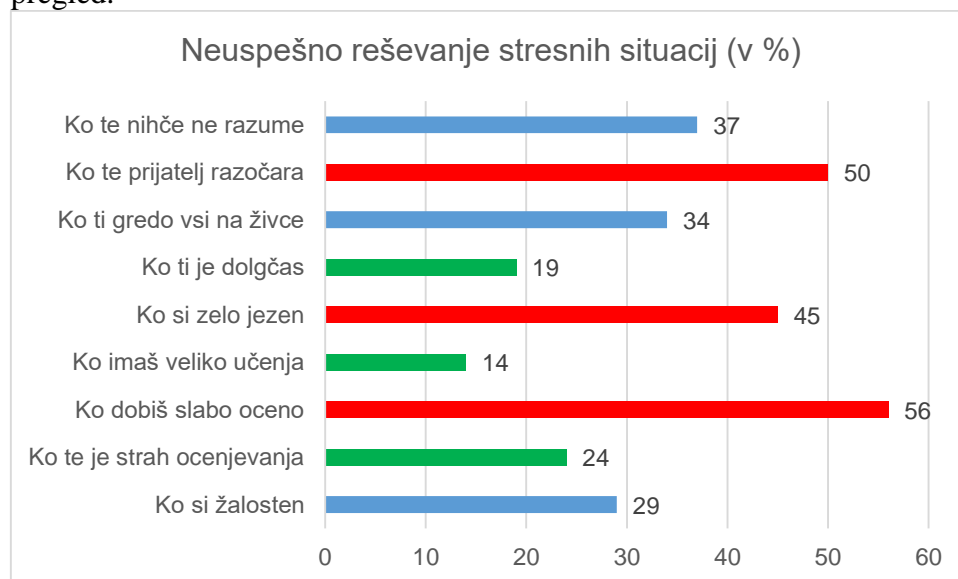
Ko jih nihče ne razume, dobra tretjina učencev (37 %) reagira negativno. 36 % uspešno obvladuje težavo tako, da skuša ugotoviti, zakaj je tako, 20 % jih sprosti napetost, ostali učenci pa poiščejo socialno podporo ali pa so pozitivno naravnani.



Glede na rezultate bi lahko trdili, da starejši učenci bolje rešujejo situacijo, ko se jim zdi, da jih nihče ne razume. Najmanj negativnih odgovorov je med deklicami 8. razreda (27 %), največ pa med dečki 4. razreda (50 %). V takem primeru se starejši učenci pogosteje poslužujejo sprostitve (29 % dečkov in 46 % deklic 8. raz.). Dečki se sprostijo s spanjem, igranjem nogometa ali jokom, deklice pa poleg tega poslušajo glasbo, pišejo spise, se smejiijo. Učenci 4. razreda pogosteje rešujejo težavo (38 % dečkov in 52 % deklic 4. raz.). Večina teh se trudi s pojasnili, da bi jih razumeli ali pa razmišljajo o tem, zakaj se je to zgodilo, še enkrat preverijo, zakaj je prišlo do nesporazuma in poskušajo situacijo razumeti. Dečki, ki v takem primeru odreagirajo negativno, se umaknejo v samoto, so zmedeni, žalostni, tudi nasilni (vržem jim puščico v glavo, zavpijem, ponorim) ali pa se delajo, da jim je vseeno. Dekleta, ki odreagirajo negativno, so žalostne, razočarane, jezne, se ne pogovarjajo in se umaknejo v samoto, v enem primeru je reakcija verbalno nasilna (se derem na druge).

#### 4.4 NEUSPEŠNOST REŠEVANJA STRESNIH SITUACIJ

Za boljši pregled nad rezultati o neuspešnosti reševanja stresnih situacij predstavlja spodnji pregled.



Učenci najslabše rešujejo naslednje stresne situacije: ko dobijo slabo oceno (56 % jih reagira negativno), ko jih prijatelj razočara (50 %) in ko so zelo jezni (45 %). Najuspešneje pa rešujejo naslednje stresne situacije: ko imajo veliko učenja (14 % negativnih odgovorov), ko jim je dolgčas (19 %), ko jih je strah ocenjevanja (24 %) in ko so žalostni (29 %).

Odstotek učencev, ki so reagirali negativno na stresno situacijo (po spolu, v %)

Stresna situacija	dečki 4. raz.	dečki 8. raz.	dekllice 4. raz.	dekllice 8. raz.
Ko si žalosten	60	33	17	26
Ko te je strah ocenjevanja	19	26	13	42
Ko dobiš slabo oceno	59	60	52	53
Ko imaš veliko učenja	17	11	12	21
Ko si zelo jezen	47	22	42	69
Ko ti je dolgčas	26	0	8	47
Ko ti gredo vsi na živce	50	35	24	31
Ko te prijatelj razočara	50	47	56	44
Ko te nihče ne razume	50	35	35	27

Če primerjava negativne odzive na stresne situacije po spolu, ugotoviva, da so učenci odgovarjali podobno ne glede na spol in starost pri odgovorih, ko dobijo slabo oceno in ko imajo veliko učenja. Nekatere situacije pa dekllice rešujejo bolje kot dečki: ko so žalostni, ko jim gredo vsi na živce in deloma tudi ko jih nihče ne razume.

Odstotek učencev, ki so reagirali negativno na stresno situacijo (po starosti, v %)

Stresna situacija	dečki 4. raz.	dekllice 4. raz.	dečki 8. raz.	dekllice 8. raz.
Ko si žalosten	60	17	33	26
Ko te je strah ocenjevanja	19	13	26	42
Ko dobiš slabo oceno	59	52	60	53
Ko imaš veliko učenja	17	12	11	21
Ko si zelo jezen	47	42	22	69
Ko ti je dolgčas	26	8	0	47
Ko ti gredo vsi na živce	50	24	35	31
Ko te prijatelj razočara	50	56	47	44
Ko te nihče ne razume	50	35	35	27

Primerjava odzivov na stresne situacije po starosti pokaže, da se mlajši učenci odzivajo bolj pozitivno, ko jih je strah ocenjevanja (81 % in 87 % pozitivnih odgovorov), učenci 8. razreda pa v situaciji, ko jih prijatelj razočara (53 in 56 % pozitivnih odgovorov), deloma tudi, ko jih nihče ne razume (73 in 65 % pozitivnih odgovorov).

## 4.5 PREVERJANJE HIPOTEZ

**Hipoteza 1:** Učencem največji stres predstavljajo testi, spraševanje in nastopi.

**Ugotovitev:** Hipoteza se je potrdila. Ocenjevanje za 57 % učencev predstavlja največji stres. Po pogostosti odgovorov je na prvem mestu ustno spraševanje (15%), nato govorni nastopi (13%), pisni preizkusi znanja (12%) in ponavljajoče se slabe ocene (12%). Za nekatere učence stres predstavlja tudi telesno nasilje vrstnikov (11%), strogi učitelji (11%) ali duševno nasilje vrstnikov (11%). Na splošno sva ugotovili, da več kot polovici učencem glavni stres predstavlja ocenjevanje vseh vrst, nato nasilje (20 %) in strogi učitelji (19 %).

**Hipoteza 2:** Stres premagujejo z glasbo, športom in tako, da se dobro pripravijo na stresni dogodek.

**Ugotovitev:** Hipoteze ne moreva ne potrditi ne zanikati, ker je nisva postavili zadosti natančno. Ugotovili sva, da se veliko učencev ukvarja s športom (83 %) in hobiji (82 %), kar je zelo dobro za obvladovanje stresa. Po drugi strani samo 39 % učencev načrtuje svoj delovni čas in približno enako (37 %) jih med delovnim časom načrtuje tudi sprostitvene dejavnosti. Tudi avtorici knjige *Ko učenca strese stres in kaj lahko pri tem naredi učitelj*, sta zapisali, da



učenci stres lažje premagujejo, če se dobro pripravijo na stresni dogodek. Med drugim sta zapisali tudi: »Načrtovanje časa je zelo pomembna veščina, saj se srečujemo tudi z učenci ali njihovimi starši, ki pravijo, da se njihovi otroci »ves dan učijo«, a njihove ocene tega ne kažejo. Poleg sposobnosti je bistveno načrtovanje in organizacija po šoli. Pri tem otroku lahko še največ pomagajo starši, ki imajo boljši pregled in tudi bolje poznajo možnosti ter moteče dejavnike.«<sup>12</sup>

Na osnovi teoretičnega dela sva oblikovali štiri načine obvladovanja stresa in sicer: usmeritev v uspešno reševanje težav, pozitivna naravnost, sproščanje napetosti in socialna podpora. Glede na to sva podrobneje analizirali odgovore. Ugotovili sva, da je uspešnost pri premagovanju stresa odvisna od posameznih situacij. V nekaterih primerih ga učenci zelo dobro obvladujejo, npr. **ko imajo veliko učenja**. V tem primeru kar 77 % učencev uspešno rešuje težavo, 14 % jih reagira negativno, ostali pa se sprostijo, poiščejo socialno podporo in so pozitivno naravnani. Manj uspešni so pri reševanju stresa, ki nastane, **če dobijo slabo oceno**. Takrat jih več kot polovica reagira negativno (56 %), ostali pa se usmerijo v reševanje problema z načrtovanjem izboljšanja ocene (24 %), 13 % se sprosti, 6 % pa poišče socialno podporo. **Kadar so jezni**, dobra polovica učencev reagira pozitivno. Največ učencev (46 %) se sprosti, 5 % jih išče socialno podporo, 4 % pa se usmeri v reševanje težave.

**Hipoteza 3:** Kako močno stres učence ovira pri stresnih dejavnostih, je odvisno od tega, kako so ga navajeni premagovati. Če ga znajo dobro premagovati, jih ta spodbudi, da so bolj pozorni. Če pa jih stres prizadene in ga ne znajo obvladati, zablokirajo in niso zmožni dobro opraviti stresne dejavnosti.

**Ugotovitev:** hipoteze ne moreva ne potrditi ne zavreči, ker tega nisva uspeli ugotoviti. Ugotovili sva le telesne znake ob stresu. Pri govornem nastopu največ učencev občuti pospešeno bitje srca (21 %) in občutek strahu (21 %), nekateri imajo vznemirjen želodec (13 %), hitreje dihajo (9 %), so bolj budni (9 %), imajo občutek ogroženosti (7 %) ali imajo mrzle dlani in stopala (7 %). Pri pripravi teoretičnega dela pa sva spoznali, kaj vse vpliva na uspešnost premagovanja stresa: »... posameznikova osebnost, starost, njegove izkušnje, vrednote, prepričanja, energetska opremljenost, okoliščine, v kateri se pojavi, ter širše in ožje okolje, v katerem živi oseba. Pomembna je tudi življenjska in miselna naravnost posameznika, trdnost ter kakovost medosebnih odnosov z ljudmi, ki ga obdajajo. Tako bo določen dogodek za nekoga stresor, za drugega pa dobrodošla spodbuda v življenju.«<sup>13</sup>

**Hipoteza 4:** Bolj stresno življene imajo učenci 8. razreda, ker imajo več obveznosti, več ocenjevanj, več nastopov, bolj se obremenjujejo s prihodnostjo in pričakovanji staršev. Obvladovanje stresa je med učenci 4. in 8. razreda zelo različno. Starejši učenci imajo več izkušenj in znanja, zato lažje obvladujejo stres.

**Ugotovitev:** prvi del hipoteze sva potrdili. Učenci 8. razreda pogosteje občutijo stres kot učenci 4. razreda. Skoraj dve tretjini učencev 8. razreda (65 %) stres občuti enkrat ali večkrat na teden, izmed teh 12 % vsak dan. Večina mlajših učencev (77 %) pa občuti stres redkeje kot enkrat na teden. Najine ugotovitve so primerljive z naslednjimi navedbami: »To, da so slovenski otroci in mladostniki pod stresom, kažejo tudi podatki mednarodne raziskave HBSC iz leta 2010. Od 5436 vprašanih jih kar 17 % vsak dan ali večkrat na teden ne more spati, 14 % jih je vsak dan ali večkrat na teden nervoznih in 13 % jih je vsak dan ali večkrat razdražljivih.«<sup>14</sup> Avtorici priročnika iz iste raziskave navajata tudi naslednje: »Kar približno polovica naših mladostnikov ocenjuje, da je z delom za šolo obremenjena. Razlik med

<sup>12</sup> Klanšček Jeriček H., Bajt M. (2015), str. 33–35.

<sup>13</sup> Klanšček Jeriček H., Bajt M. (2015), str. 9–10.

<sup>14</sup> Klanšček Jeriček H., Bajt M. (2015), str. 6–8.

spoloma ni, mladostniki iz starostne skupine 15 let se ocenjujejo kot najbolj obremenjeni.«<sup>15</sup> Glede na to, da so naši osmošolci stari 13 do 14 let, se najine ugotovitve ujemajo z omenjeno raziskavo, saj sva potrdili, da so učenci 8. razreda bolj obremenjeni s stresom kot učenci 4. razreda.

Drugi del hipoteze se je potrdil le v trditvi: obvladovanje stresa je med učenci 4. in 8. razreda zelo različno. Ni pa se potrdila trditev, da starejši učenci bolje obvladujejo stres kot mlajši. Uspešnost obvladovanja stresa je glede na spol in starost učencev zelo različna. Opažava primere, ko so učenci odgovarjali podobno ne glede na starost, npr. ko imajo veliko učenja ali ko dobijo slabo oceno. Obstajajo primeri, ko starejši učenci v stresnih situacijah ravnajo boljše kot mlajši učenci, npr. ko jih prijatelj razočara in ko jih nihče ne razume. V primeru, ko jih je strah ocenjevanja, mlajši učenci reagirajo boljše kot starejši.

Opažava tudi razlike v uspešnosti reševanja stresa po spolu; npr. v primeru, ko so žalostni in ko jim gredo vsi na živce, več deklic odgovarja pozitivno kot dečkov. Zanimiva je primerjava rezultatov z mednarodno raziskavo HBSC iz leta 2010, ki jo omenjata dr. Helena Klanšček Jeriček in mag. Maja Bajt: »Analiza vprašalnika SDQ (Strength and difficulties questionnaire) iz iste študije, ki so ga reševali 15-letniki (n=1500), kaže podobno, da ima slabih 20 % mladostnikov težave (ali so na meji) na področju čustev, vedenja, hiperaktivnosti in odnosov. Podrobnejša analiza pokaže, da je med njimi statistično več deklet kot fantov. Največ težav beležimo z vedenjskimi vzorci, kot so: hitra jeza, agresivnost, neubogljivost in sicer kar 30 %, 13 % mladih pa ima težave (ali tveganje) na čustvenem področju (strahovi, potrtnost, skrbi).«<sup>16</sup> V najinih primerih reševanja stresnih situacij med dečki in deklicami večinoma nisva zaznali bistvenih razlik, razen v dveh zgoraj omenjenih primerih.

## 5 ZAKLJUČEK

Avtorici priročnika *Ko učence stresa stres in kaj lahko pri tem naredi učitelj* sta med drugim zapisali: »Glede na to, da otrok ni mogoče izključiti iz sodobnega sveta in da so največji stresi pri otroku in mladostniku pogosto povezani s šolo, je ena pomembnih možnosti za učinkovito vplivanje na tovrstne težave učenje otrok, kako se soočiti s stresom v šoli, kako reševati težave in krepitev njihove pozitivne samopodobe.«<sup>17</sup> Opozoriti na pomanjkanje znanja o stresu v šoli in o načinih, kako se soočiti z njim, je bil tudi glavni namen najine raziskovalne naloge. Želeli sva razkriti nekaj ugotovitev o uspešnem premagovanju stresa, ki bi vsakomur lahko pomagale, da ne bi izgubljali energije z negativnimi in nekoristnimi odzivi. S tem znanjem si bova lahko tudi sami pomagali v stresnih situacijah.

Z raziskovalno nalogo sva preverjali, kako naši učenci reagirajo na stres in kako uspešno ga rešujejo. Ugotovili sva, da je v šoli najbolj stresno ustno in pisno ocenjevanje ter govorni nastopi ter da večina učencev ne zna učinkovito obvladovati stresa. Učenci bi lahko veliko lažje živeli, če bi se znali sprostiti, si najti socialno podporo pri prijateljih in starših ali pa se usmeriti v učinkovite načine reševanja težav. Zanimivi so nama bili odgovori posameznih učencev, npr. da se v stresu skrivajo pod mize in v kopalnice ali da v besu tepejo sorojence in blazine.

---

<sup>15</sup> Klanšček Jeriček H., Bajt M. (2015), str. 7.

<sup>16</sup> Klanšček Jeriček H., Bajt M. (2015), str. 7.

<sup>17</sup> Klanšček Jeriček H., Bajt M. (2015), str. 8.

Presenetilo naju je, da je veliko osmošolcev odgovorilo, da ob jezi ali razočaranju jokajo, kar ocenjujemo kot zelo pozitivno, saj se s tem čustveno sprostijo.

Raziskavo bi bilo zanimivo nadaljevati tako, da bi ugotavljali, kje učenci pridobijo vedenjske vzorce za premagovanje stresa. Domnevali sva, da so svoje odzive na stres pridobili v svojih družinah, vendar z vprašalnikom tega nisva preverili. Vsekakor si bova zapomnili, da je bolje, da so ankete krajše, kot je bila najina. Ravno zaradi preobsežne ankete sva imeli zelo veliko dela z zbiranjem in obdelavo podatkov, z izdelavo grafov in s komentiranjem rezultatov. Zaradi velike količine podatkov tudi nisva primerjali odgovorov po oddelkih, ampak samo po spolu in razredih.

## 6 LITERATURA IN VIRI

### Literatura:

- Klanšček Jeriček H., Bajt M. (2015): *Ko učenca strese stres in kaj lahko pri tem naredi učitelj, priročnik za učitelje in svetovalne delavce*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ).
- *Mednarodna raziskava Health Behaviour in School - Aged Children (HBSC)*, [http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/o\\_raziskavi\\_hbhc.pdf](http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/o_raziskavi_hbhc.pdf) (Citirano: 11. 10. 2018.)
- *Stres in imunski sistem*, [http://www.nebojse.si/portal/index.php?option=com\\_content&task=view&id=236&Itemid=99999999&limit=1&limitstart=1](http://www.nebojse.si/portal/index.php?option=com_content&task=view&id=236&Itemid=99999999&limit=1&limitstart=1) (Citirano: 25. 10. 2018.)

### Viri podatkov:

- Anketni odgovori 79-ih učencev 4. in 8. razreda OŠ Rodica (19. in 22. 11. 2018).

## 7 PRILOGA

### STRES V ŠOLI – ANKETA ZA UČENCE 4. IN 8. RAZREDA

Razred: ..... Spol: M Ž

Zaključna ocena v preteklem šolskem letu: slovenščina ..., matematika ... , angleščina ....

### KAJ ZATE V ŠOLI PREDSTAVLJA STRES?

Kaj te obremenjuje v šoli:

DA NE prvi šolski dan  
DA NE ustno spraševanje

DA	NE	pisni preizkusi znanja
DA	NE	ponavljajoče se slabe ocene
DA	NE	govorni nastopi
DA	NE	duševno nasilje vrstnikov (žalitve, ...)
DA	NE	telesno nasilje vrstnikov
DA	NE	strogi učitelji
DA	NE	konfliktni odnosi z učitelji

Drugo .....

Kaj je zate **najbolj** stresno v šoli (od zgoraj naštetega)? .....

Kako pogosto občutiš stres? - vsak dan, - večkrat na teden, - enkrat na teden, - redkeje

### Dokončaj spodnje povedi:

V šoli sem nezadovoljen in nesrečen, če .....

V šoli sem jezen, če .....

V šoli sem žalosten, če .....

V šoli me je strah, če .....

V šoli me skrbi, če .....

**Ali si se kdaj izognil/a napovedanemu ocenjevanju, tako, da te ni bilo v šolo?** DA NE

Če si, ali se je obneslo ali ne? (Zakaj?) .....

### Oceni, kako dobro se na splošno razumeš z učitelji?

ZELO DOBRO      DOBRO      SLABO      ZELO SLABO

### KAJ NAREDIŠ, KO ...

- ko si žalosten .....
- ko te je strah ocenjevanja .....
- ko dobiš slabo oceno .....
- ko se imaš veliko za učiti .....
- ko si zelo jezen .....
- ko ti je dolgčas .....
- ko ti gredo vsi na živce .....
- ko te prijatelj/ica razočara .....
- ko se ti zdi, da te nihče ne razume .....

**Če imaš kakšen problem, komu ga najprej/prvemu zaupaš?**

SOŠOLCU/KI- PRIJATELJU/ICI - STARŠEM - .....

Ali ti ta oseba tudi pomaga?                    DA    NE

Če ti, na kakšen način? .....

**Ali načrtuješ svoj prosti in delovni čas?**                    DA    NE

Če DA, kako? .....

Ali med delovnim časom načrtuješ tudi sprostitvene dejavnosti?    DA    NE

Če da, katere? .....

**Ali se ukvarjaš s kakšno športno ali rekreativno dejavnostjo? (Katero?)**    DA    NE

Če se, kako pogosto? .....

**Ali imaš kakšen hobi ali dejavnost, ki te posebej zanima? (Katero?)**    DA    NE

.....

Če imaš, kako pogosto se ukvarjaš z njo? .....

### **KAKO TE STRES OVIRA PRI ŠOLSKIH STRESNIH DEJAVNOSTIH?**

Kaj od tega občutiš pri govornem nastopu pred celim razredom:

DA    NE    pospešeno bitje srca

DA    NE    hitro dihanje

DA    NE    NE VEM    povišan krvni tlak

DA    NE    napete mišice

DA    NE    mrzle dlani in stopala

DA    NE    povečano budnost

DA    NE    vznemirjen želodec

DA    NE    občutek strahu

DA    NE    ogroženost

DA    NE    drugo (kaj) .....

Ali bi želel/a, da bi v šoli več govorili o tem, kako premagovati stres?    DA    NE

Hvala ti za sodelovanje! (Živa in Zorka, 8. raz.)