

Osnovna šola Hudinja

TREMA MED UČENCI NAŠE ŠOLE

Raziskovalna naloga



Avtorici:

Teja Arzenšek, 9.b

Tea Kelavić, 9.b

Hana Stante, 9.b

Mentorica:

Nika Cvirn, prof. ang.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2016

Osnovna šola Hudinja

TREMA MED UČENCI NAŠE ŠOLE

Raziskovalna naloga

Avtorici:

Teja Arzenšek, 9.b

Tea Kelavić, 9.b

Hana Stante, 9.b

Mentorica:

Nika Cvirn, prof. ang.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2016

KAZALO

1. Povzetek	6
2. Uvod.....	7
2.1 Cilji naloge	7
2.2 Hipoteze	8
2.3 Metode dela.....	8
3. Teoretična izhodišča.....	9
3.1 Kaj je trema?.....	9
3.2 Vrste treme	10
3.3 Kako se spopadati s tremo?.....	10
3.3.1 Tehnika preusmerjanja pozornosti	10
3.3.2 Tehnika sproščanja	10
3.3.3 Tehnika vizualizacije in zamišljanja	11
3.3.4 Tapkanje ali EFT - tehnikा	11
3.3.5 Stop tehnikа	11
3.3.6 Sproščanje mišic celega telesa	11
3.3.7 Drugi načini spopadanja s tremo.....	11
4. Osrednji del.....	14
4.1 Rezultati raziskave.....	14
4.1.1 Spol in razred anketirancev	14
4.1.2 Ali si kdaj že imel/a tremo?	16
4.1.3 Zakaj nimaš treme?	18
4.1.4 Kaj je po tvojem mnenju trema?.....	19
4.1.5 Kdaj imaš največjo tremo?.....	20
4.1.6 Zakaj imaš največjo tremo ravno takrat?.....	21
4.1.7 Ali imaš tremo, kljub temu da se učiš?	22
4.1.8 Kako trema vpliva nate?	23
4.1.9 Kaj je ponavadi razlog za tvojo tremo?	25
4.2 Kako se soočaš s tremo?	26

4.2.1 Ali trema vpliva na tvoje ocene?	27
5. Diskusija.....	28
6. Zaključek.....	29
7. Priloga.....	30
8. Viri.....	32

KAZALO TABEL IN GRAFOV

Tabele

Tabela 1.....	14
Tabela 2.....	15
Tabela 3.....	16
Tabela 4.....	18
Tabela 5.....	19
Tabela 6.....	20
Tabela 7.....	21
Tabela 8.....	22
Tabela 9.....	23
Tabela 10.....	25
Tabela 11.....	26
Tabela 12.....	27

Grafi

Graf 1	14
Graf 2	15
Graf 3	16
Graf 3a.....	17
Graf 4	18
Graf 5	19
Graf 6	20
Graf 7	21
Graf 8	22
Graf 9	23
Graf 10.....	25
Graf 11.....	26
Graf 12.....	27

1. Povzetek

V naši raziskovalni nalogi smo s pomočjo literature poiskale odgovore na vprašanja, kaj je trema, kakšne vrste treme poznamo in kako jo lahko premagamo. S pomočjo anketnega vprašalnika pa smo že lele ugotoviti, koliko učencev na predmetni stopnji ima tremo, ali ima tremo več deklet ali več fantov, kaj je ponavadi razlog za pojav tremе, kako trema vpliva na posameznike in kako se z njo spopadajo.

Prišle smo do zanimivih podatkov. Več kot polovica anketirancev ima tremo, trema je približno enako pogosta pri obeh spolih. Učenci imajo tremo kljub učenju, najpogosteje pa se pojavlja pred govornimi nastopi oziroma v prisotnosti večje skupine ljudi. Kljub temu da se trema pri učencih pogosto pojavlja, jo dokaj uspešno premagujejo, saj ne vpliva na njihove ocene.

2. Uvod

S tremo se soočamo velik del našega šolskega življenja. Ker se same skoraj vsak dan srečujemo z njo, nas je zanimalo, če imajo podobne težave tudi drugi učenci. V šoli tremo občutimo, ko pišemo teste, smo vprašane ali imamo govorni nastop. Takrat se znojimo, lica postanejo rdeča, pri govoru pa se nam glas pogosto trese. Včasih se zgodi, da se zaradi treme celo ne spomnimo naučenega in dobimo slabo oceno. Septembra, pri prvem spraševanju, ko smo se tresle kot šiba na vodi in spet tiho upale, da nas učitelj ne bo poklical, smo začele razmišljati, kako se v tem trenutku počutijo naši sošolci. Ali se podobni znaki treme pojavljajo tudi pri njih? Kako nanje vpliva trema in kako se z njo spopadajo? Odločile smo se, da bomo to temo podrobnejše raziskale, saj bi nam rezultati morda v prihodnje lahko pomagali pri premagovanju treme.

2.1 Cilji naloge

Z raziskovalno nalogo smo želele ugotoviti:

- a) če so učenci že kdaj občutili tremo,
- b) koliko učencev ima tremo,
- c) zakaj jo imajo oziroma nimajo,
- d) ali ima tremo več fantov ali več deklet,
- e) ali učenci sploh vedo, kaj je trema,
- f) kdaj imajo največjo tremo in zakaj ravno takrat,
- g) kako trema vpliva na njih in kako se z njo soočajo,
- h) kaj je razlog za njihovo tremo,
- i) kako trema vpliva na njihove ocene.

2.2 Hipoteze

Postavile smo naslednje hipoteze:

1. Več kot polovica anketiranih učencev je že kdaj imela tremo.
2. Tremo ima več fantov kot deklet.
3. Učenci imajo največjo tremo pred govornim nastopom.
4. Učenci imajo v šoli tremo, tudi če se doma učijo.
5. Na tremo učencev najbolj vplivajo določeni učitelji.
6. Pri več kot polovici učencev trema vpliva na ocene.

2.3 Metode dela

Pri izdelavi raziskovalne naloge smo najprej poiskale ustrezeno literaturo. Nekaj podatkov smo našle na internetu, nekaj pa v knjigah. Podatke za praktični del naloge smo pridobile s pomočjo anketnega vprašalnika. Anketni vprašalnik je vseboval devet vprašanj. Na prva tri vprašanja so odgovarjali vsi učenci, na ostala vprašanja pa le tisti, ki tremo imajo. Anketirale smo 185 učencev od 6. do 9. razreda, in sicer 50 učencev 9. razreda, 37 učencev 8. razreda, 49 učencev 7. razreda in 49 učencev 6. razreda.

3. Teoretična izhodišča

3.1 Kaj je trema?

Trema je velika neprijetna živčna napetost oziroma vznemirjenje, zlasti pred javnim nastopom.¹

Milivojević tremo definira kot vrsto strahu, ki ga posameznik občuti v povezavi z določeno situacijo v prihodnosti, za katero ocenjuje, da presega njegove sposobnosti. Takoj ko situacija postane sedanjost, človek ne more več občutiti treme, ampak le kakšno drugo vrsto strahu.²

Trema je povezana z zamišljeno prihodno situacijo. Če si na primer zamislimo, da bomo pri testu dobili slabo oceno, takoj občutimo strah, žalost, tesnobo. Izraz trema izhaja iz starogrške besede »tremor«, ki se nanaša na tresenje, drhtenje, v širšo rabo pa je prišla v 19. stoletju, in sicer v nemških gledaliških krogih. Tremo navadno bolj občutijo ljudje, ki imajo zelo visoka pričakovanja do sebe. Ti pogosto menijo, da na določeno preizkušnjo niso dovolj pripravljeni. Trema sama po sebi ni negativna, ampak je normalen in želen odziv pred pomembni situacijami. Seveda dokler jo je posameznik sposoben nadzorovati in ga simptomi ne preplavijo. Trema poveča koncentracijo, budnost in učinkovitost ter dvigne posameznikovo motivacijo. V raziskavah treme pred različnimi pomembnimi dogodki so ugotovili, da so se najbolje odrezali ljudje, ki so čutili rahlo tremo (in ne tisti, ki je niso imeli).³

Trema se izraža preko telesnih znakov, misli in občutkov. Telesni znaki treme so: tresoča kolena, znojenje, občutek slabosti, hitrejši srčni utrip, pospešeno dihanje, potne dlani, krčenje mišic, šibak in tresoč glas, rdečica. Ti znaki se lahko pojavijo v različnih kombinacijah, niso pa pri vseh ljudeh enaki. Poleg telesnih znakov se pojavljajo negativna čustva, na primer strah, da nalogi ne bomo kos, panika, občutek nemoči. Te občutke pogosto spremljajo misli o porazu in katastrofi. Zaradi teh dejavnikov je težko usmerjati pozornost na naloge, ki je pred nami. Če treme nismo sposobni obvladati, se lahko zgodi, da pomembne stvari pozabimo ali da doživimo popolno blokado.⁴

¹ <http://bos.zrc-sazu.si/sskj.html> (18.2.2016)

² Milivojević, Zoran. Emocije: Razumevanje čustev v psihoterapiji. Novi Sad: Psihopolis institut, 2008, str. 519

³ <http://www.epsihologija.si/novica/trema-pred-nastopom> (2.11.2015)

⁴ <http://www.alterzuim.si/22predst/23pps.html> (18.2.2016)

3.2 Vrste treme

Na podlagi tega, kako se človek zaradi trem obnaša, ločimo dve vrsti trem: stimulativno tremo in inhibitorno tremo.

Stimulativna trema človeka motivira. Pomaga mu, da dobro preceni svoje spremnosti, sposobnosti in znanje, ki so potrebne za določeno situacijo ter da se na situacijo čim bolje pripravi.

Inhibitorna trema pa ponavadi človeka ovira. Posameznik se želi pred situacijo, ki mu povzroča tremo, umakniti. Občutek ima, da je popolnoma nepripravljen oziroma, da situacija presega njegove sposobnosti. To vrsto trem včasih spremljajo znaki, kot so odpoved mišične moči, nezavest, slabost, bruhanje, zmedenost ali mentalni blok.

Glede na opis obeh vrst trem bi lahko sklepali, da je stimulativna trema vedno pozitivna in inhibitorna trema vedno negativna. A to ne drži. Če nekdo pravilno oceni, da ni pripravljen na neko situacijo in da se bo najverjetneje končala slabo, je izogibanje tej situaciji najboljša izbira.⁵

3.3 Kako se spopadati s tremom?

Pomembno je, da se doma dobro pripravimo na situacije, ki nam povzročajo tremo (na primer ocenjevanje znanja), saj se s tem občutek trem močno zmanjša. Poskusimo se izogniti negativnim mislim. Negativne misli lahko preženemo z različnimi tehnikami:

3.3.1 Tehnika preusmerjanja pozornosti

Obstaja več načinov izvajanja te tehničke. Lahko si pomagamo s štetjem, seštevanjem odštevanjem, množenjem ali deljenjem. Na primer, seštevamo števila do 100 tako, da vsakič prištejemo število 7. Lahko si pomagamo s slikami ali predmeti okoli nas. Vso pozornost usmerimo vanje in poskušamo odkriti čim več podrobnosti.

3.3.2 Tehnika sproščanja

Posvetimo se svojemu načinu dihanja. Štiri sekunde vdihujemo skozi nos in osem sekund izdihujemo skozi usta. Ko izdihujemo, se naše telo sprosti. Hkrati bomo razbremenili svoje

⁵ Milivojević, Zoran. Emocije: Razumevanje čustev v psihoterapiji. Novi Sad: Psihopolis institut, 2008, str. 521 - 522

možgane, istočasno pa bo v telo prišlo več kisika, kar bo pospešilo cirkulacijo krvi. Počutili se bomo boljše.⁶

3.3.3 Tehnika vizualizacije in zamišljanja

Zamišljamo si dogodek, ko smo bili zelo sproščeni, veseli in smo na vso moč uživali (na primer ležanje na plaži). Če si vizualiziramo dogodek, ki nas pomirja, se lahko sprostimo tudi v zelo nemirni okolici.⁷

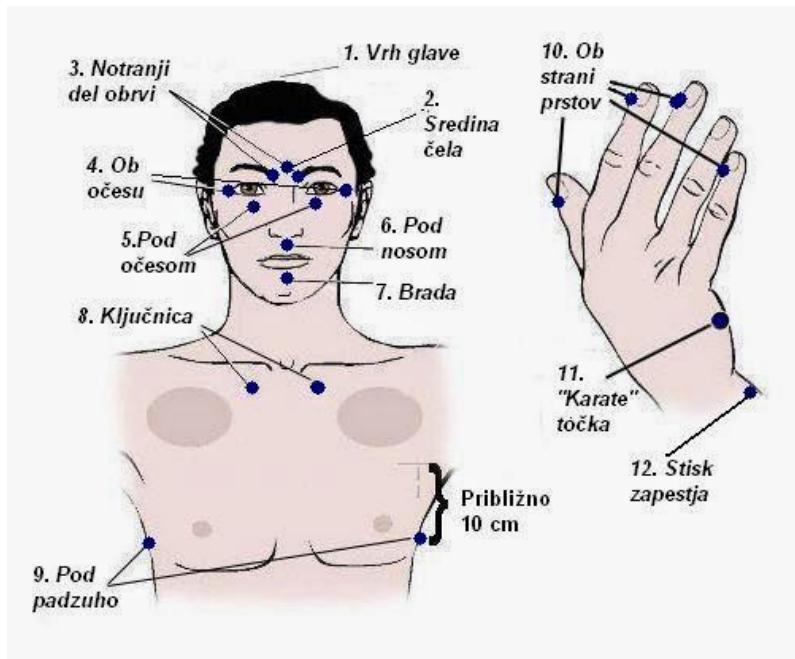
3.3.4 Tapkanje ali EFT - tehnika

Je zelo preprosta tehnika premagovanja treme, pri kateri se s konicami prstov nežno tapka po določenih točkah na telesu. Najprej ocenimo jakost tremi na lestvici od 0 do 10, pri čemer je 0 najnižja stopnja tremi in 10 najvišja. Najprej tapkamo na točko »karate«, ki se nahaja na robu dlani, in zraven trikrat izgovorimo vnaprej pripravljeno pozitivno misel. Takšna misel je na primer: »Čeprav me je strah, se imam rad/a in se popolnoma sprejemam.« Nato nadaljujemo s tapkanjem v določenem zaporedju: na točki, ki se nahaja na začetku obrvi ob nosu, na zunanji strani očesa, pod očesom, pod nosom, na bradi, ob ključnici, pod pazduhu in na vrhu glave. Po vsaki točki približno sedemkrat nežno tapkamo z blazinicami prstov. Med tapkanjem je pomembno, da smo ves čas povezani s težavo, ki se jo želimo znebiti (v tem primeru s tremo). To najlažje storimo tako, da si ponavljamo skrajšano različico naše pozitivne misli (npr. strah). Nato tapkamo še po prstih na rokah (palec, kazalec, sredinec in mezinec). Tapkamo po zunanjem robu ob nohtu. Vsako zaporedje tapkanja končamo z vdihom in izdihom. Nato ponovno ocenimo jakost tremi. Sedaj bi morala biti jakost že manjša. S tapkanjem nadaljujemo dokler ne dosežemo želenega rezultata.⁸

⁶ <http://filternet.si/os/clanki/premagovanje-treme-pred-testi-in-izpiti/> (2.11.2015)

⁷ <http://www.e-neo.si/si/osebno/arhiv/tehnike-sproscanja/> (2.11.2015)

⁸ Razboršek, Luka. Vpliv tapkanja na zmanjšanje simptomov tremi: raziskovalna naloga. Celje: I. gimnazija v Celju, 2015, str. 14 – 16



Slika 1: Točke tapkanja

3.3.5 Stop tehnika

Ta tehnika se uporablja za preusmerjanje naše pozornosti, sami pa se odločimo, s čim bomo to pozornost preusmerili. Eden od načinov je, da si okoli zapestja zavežemo elastiko. Vsakič, ko imamo neprijetne misli ali občutke, primemo za elastiko in jo spustimo, da zapestje rahlo zapeče. Obenem glasno rečemo stop. Če to tehniko dovolj vadimo doma, nam v javnosti ne bo treba vpiti stop, ampak bomo samo spustili elastiko in možgani bodo kljub temu preusmerili misli s tistega, kar nas je obremenjevalo, na bolečino v zapestju.⁹

3.3.6 Sproščanje mišic celega telesa

To tehniko sprva vadimo doma. Ko jo osvojimo, jo lahko prilagodimo katerikoli situaciji. Na začetku si moramo dovolj časa (vsaj 20 minut), ko tehniko obvladamo, pa lahko sproščanje skrajšamo in prilagodimo. Ležemo ali sedemo v miren prostor, udobno se namestimo, odstranimo vse, kar bi nas lahko motilo. Najprej trikrat globoko vdihnemo in izdihnemo, nato začnemo sproščati glavne skupine mišic. Začnemo s stopali. Stopala upognemo proti telesu, da se mišice

⁹ <http://www.e-neo.si/si/osebno/arhiv/tehnike-sproscanja/> (2.11.2015)

napnejo, zadržimo nekaj sekund in sprostimo. Nato enako ponovimo z ostalimi deli telesa (noge in nožni prsti, zadnjica, trebuh, hrbet, ramena, dlani, roke in prsti na roki,vrat, čeljust, oči in čelo). Med napenjanjem in sproščanjem mišic dihamo normalno.¹⁰

3.3.7 Drugi načini spopadanja s tremo

Tudi zdrav način življenja pripomore k blaženju treme. Pomembno je, da smo naspani, da smo telesno aktivni in se zdravo prehranjujemo, saj to pomaga pri boljši odpornosti na stres in pozitivno vpliva na naše miselne sposobnosti. Pomembno je, da si vzamemo čas zase in za tisto, kar radi počnemo. Tako bomo bolj sproščeni in zadovoljni. Pomagamo si lahko tudi z jogo in meditacijo.¹¹ Napetost sproščata tudi dve preprosti vsakodnevni dejavnosti: smeh in zehanje. Kadar zehamo, pošiljamo telesu signale, da smo utrujeni. Telo se zato želi sprostiti. Podoben učinek ima tudi smeh. Če se med stresno situacijo smehljamo, manj občutimo napetost.¹²

¹⁰ Battison, Toni. Premagujem stres. Ljubljana: DZS, 1999, str. 52

¹¹ <http://www.e-neo.si/si/osebno/arhiv/tehnike-sproscanja/> (2.11.2015)

¹² Fujs, Danijel. Trema učencev četrtega in osmega razreda pred nastopanjem v osnovni šoli: diplomsko delo. Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta, 2009, str. 28

4. Osrednji del

4.1 Rezultati raziskave

Anketirale smo 185 učencev od 6. do 9. razreda (91 deklet in 94 fantov), in sicer 50 učencev 9. razreda, 37 učencev 8. razreda, 49 učencev 7. razreda in 49 učencev 6. razreda.

4.1.1 Spol in razred anketirancev

Tabela 1 prikazuje spol anketirancev.

Fantje	Dekleta
94	91

Graf 1 prikazuje spol anketirancev v odstotkih.

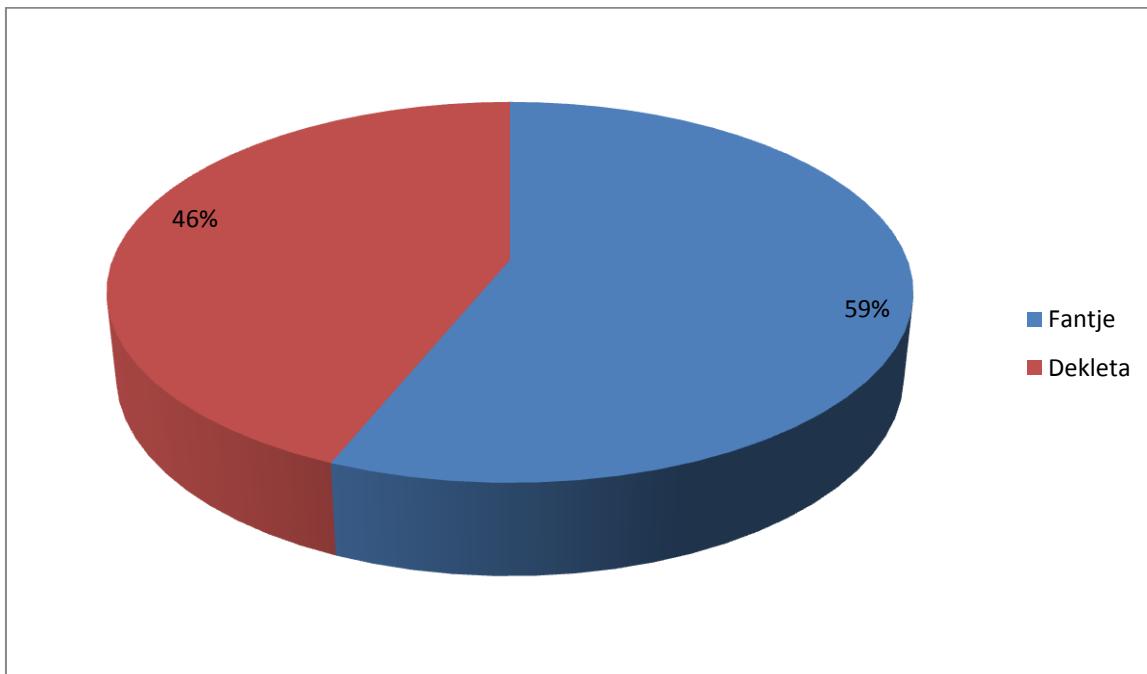
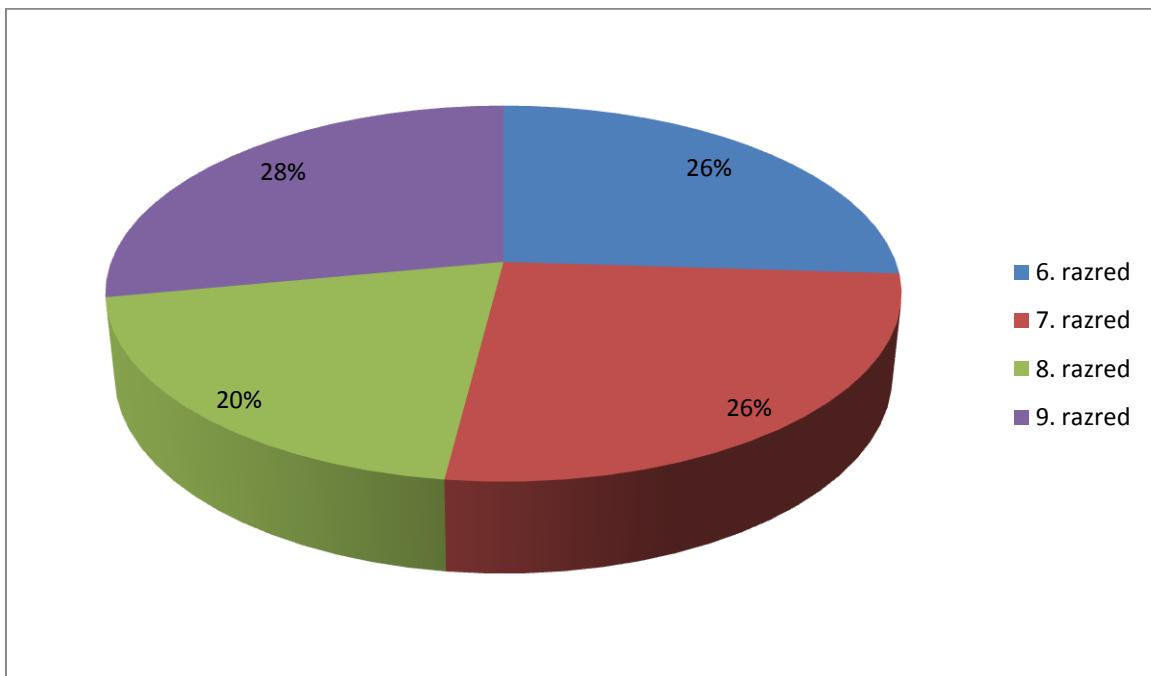


Tabela 2 prikazuje število anketirancev po razredih.

Razred	Število anketirancev
6. razred	49
7. razred	49
8. razred	37
9. razred	50

Graf 2 prikazuje odstotek anketirancev po razredih.



Rezultati:

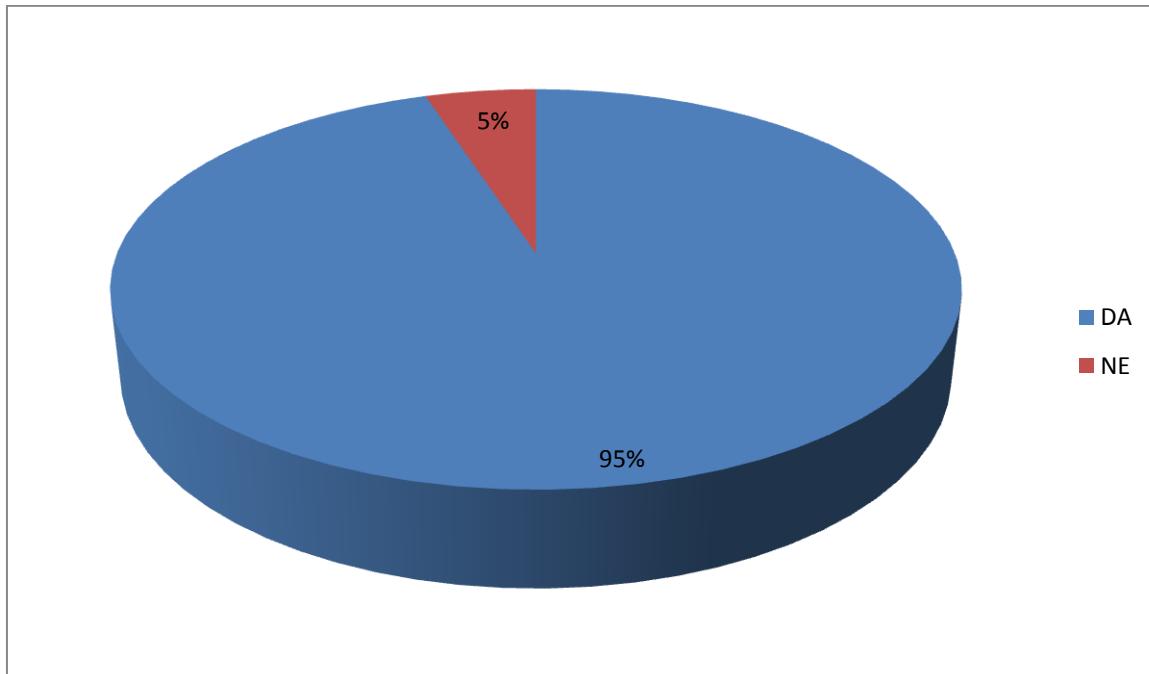
Kot lahko vidimo, je med anketiranci nekaj več fantov kot deklet. Število učencev osmega razreda je nekoliko manjše kot število učencev ostalih razredov. Razlog je v tem, da je generacija osmega razreda manj številčna.

4.1.2 Ali si kdaj že imel/a tremo?

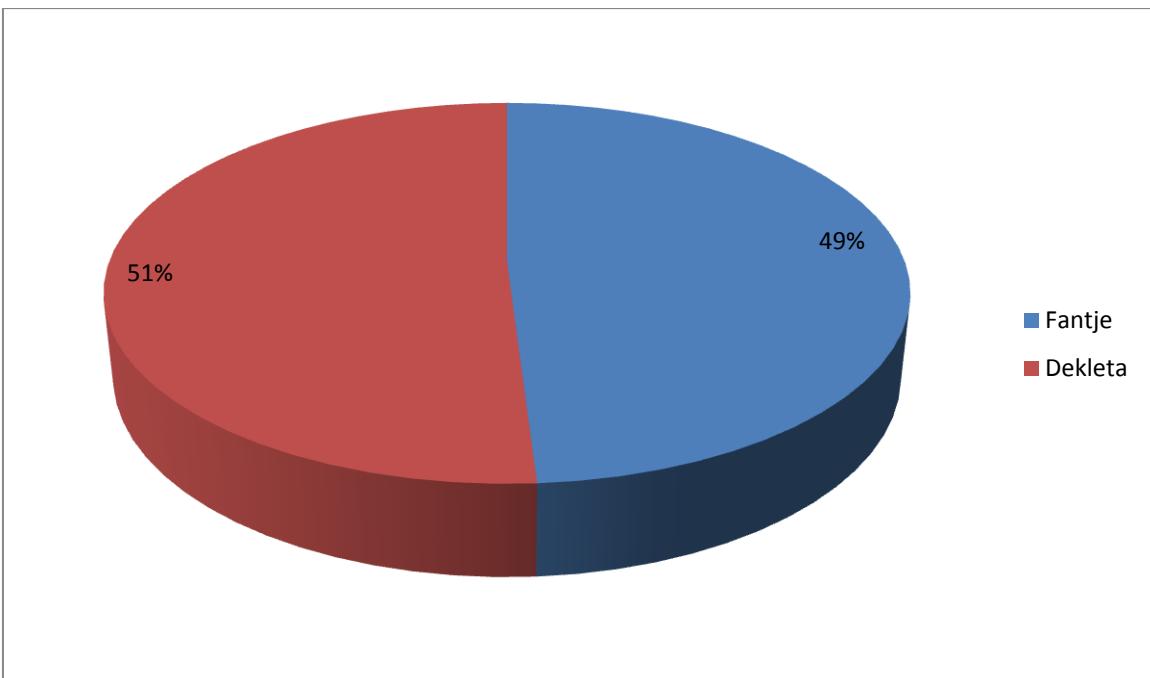
Tabela 3 prikazuje število učencev, ki so že kdaj imeli tremo.

Možni odgovori	Fantje	Dekleta	Skupaj
Da	86	89	175
Ne	7	3	10

Graf 3 prikazuje odstotek učencev, ki so že kdaj imeli tremo.



Graf 3a prikazuje odstotek fantov in deklet, ki so že kdaj imeli tremo.



Rezultati: Iz grafa lahko vidimo, da je velika večina anketiranih učencev že imela tremo, kar smo tudi pričakovale. Naša prva hipoteza je tako potrjena.

Sklepale smo, da fantje doma manj časa posvetijo učenju in domačim nalogam kot dekleta in zato v šoli občutijo večjo tremo. Ugotovile smo, da je odstotek fantov in deklet, ki imajo tremo, skoraj enak. Naša druga hipoteza je tako ovržena.

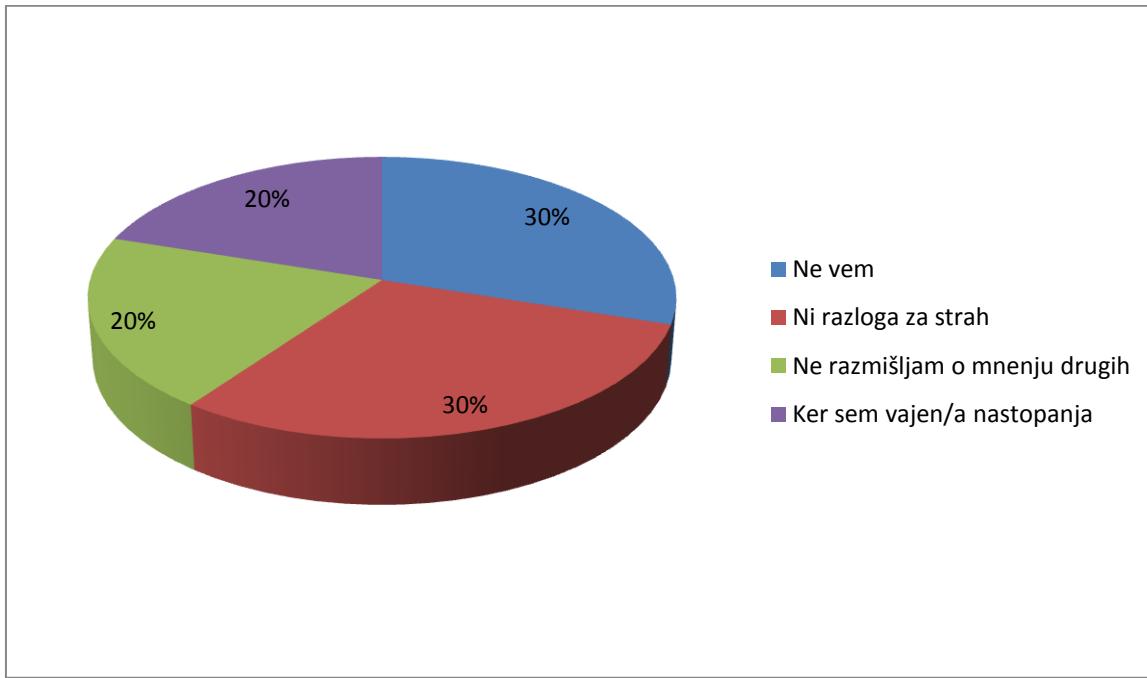
4.1.3 Zakaj nimaš treme?

Na vprašanje so odgovarjali le tisti, ki so pri drugem vprašanju odgovorili z ne.

Tabela 4 prikazuje razloge, zakaj učenci nimajo teme.

Možni odgovori	Število odgovorov
Ne vem	3
Ni razloga za strah	3
Ne razmišjam o mnenju drugih	2
Ker sem vajen/a nastopanja	2

Graf 4 v odstotkih prikazuje zakaj učenci nimajo treme.



Rezultati:

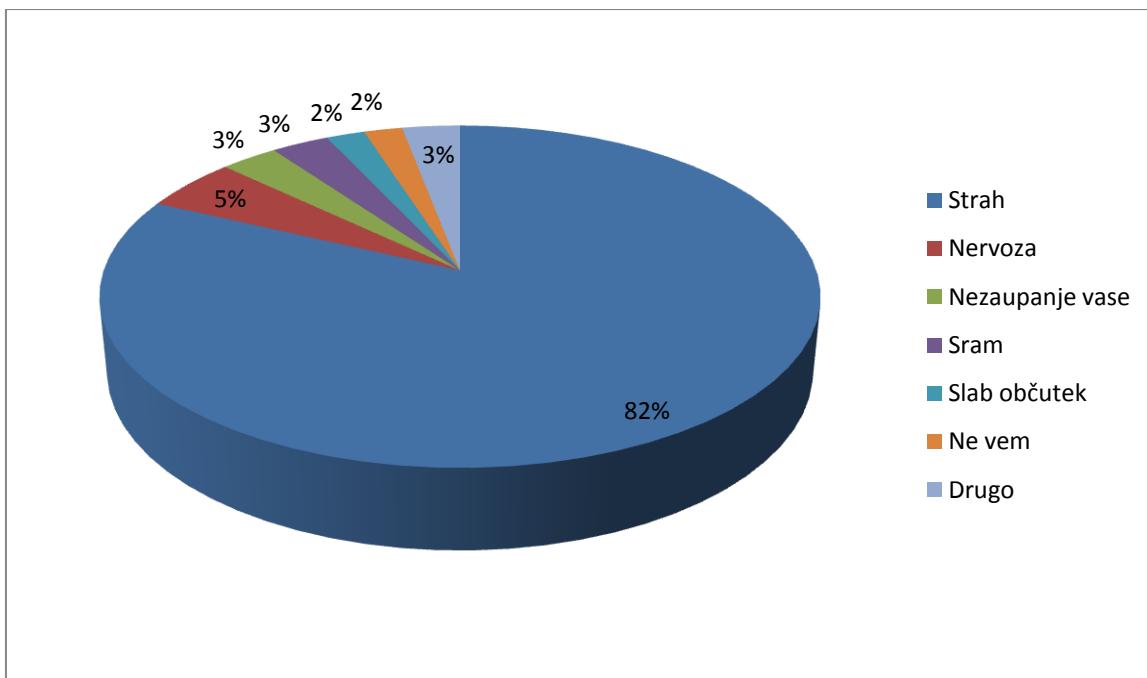
Le 10 anketirancev je odgovorilo, da treme nimajo. Napisati so morali tudi razloge, zakaj je nimajo. Pri odgovorih so bili precej enotni. 3 učenci so odgovorili z »ne vem« (30%), 3 učenci so menili, da razloga za strah ni (30%), 2 učenca se ne ozirata na mnenje drugih (20%) in 2 učenca nimata treme, ker sta vajena nastopanja (20%).

4.1.4 Kaj je po tvojem mnenju trema?

Tabela 5 prikazuje, kaj je po mnenju učencev trema.

Možni odgovori	Število odgovorov
Strah	152
Nervoza	8
Nezaupanje vase	6
Sram	5
Slab občutek	4
Ne vem	4
Drugo	6

Graf 5 prikazuje mnenje učencev o tremi v odstotkih.



Rezultati:

Kot lahko vidimo iz grafa, velika večina anketiranih učencev tremo enači s strahom (82%). Ostali odgovori (»nervoza«, »nezaupanje vase«, »sram«, »slab občutek«, »ne vem«) so se pojavljali v manjši meri.

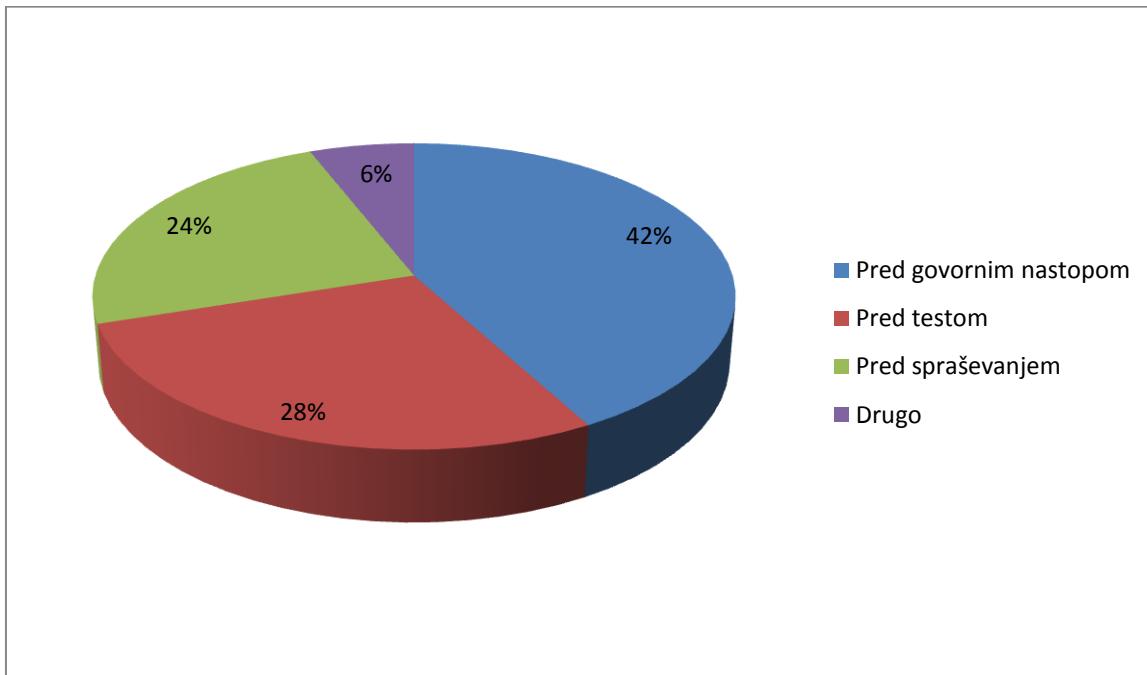
4.1.5 Kdaj imaš največjo tremo?

Na to vprašanje, in vsa nadaljnja vprašanja, so odgovarjali le tisti, ki tremo imajo.

Tabela 6 prikazuje, kdaj imajo učenci največjo tremo.

Možni odgovori	Število anketirancev
Pred govornim nastopom	74
Pred testom	49
Pred spraševanjem	41
Drugo	11

Graf 6 v odstotkih prikazuje, kdaj imajo učenci največjo tremo.



Rezultati:

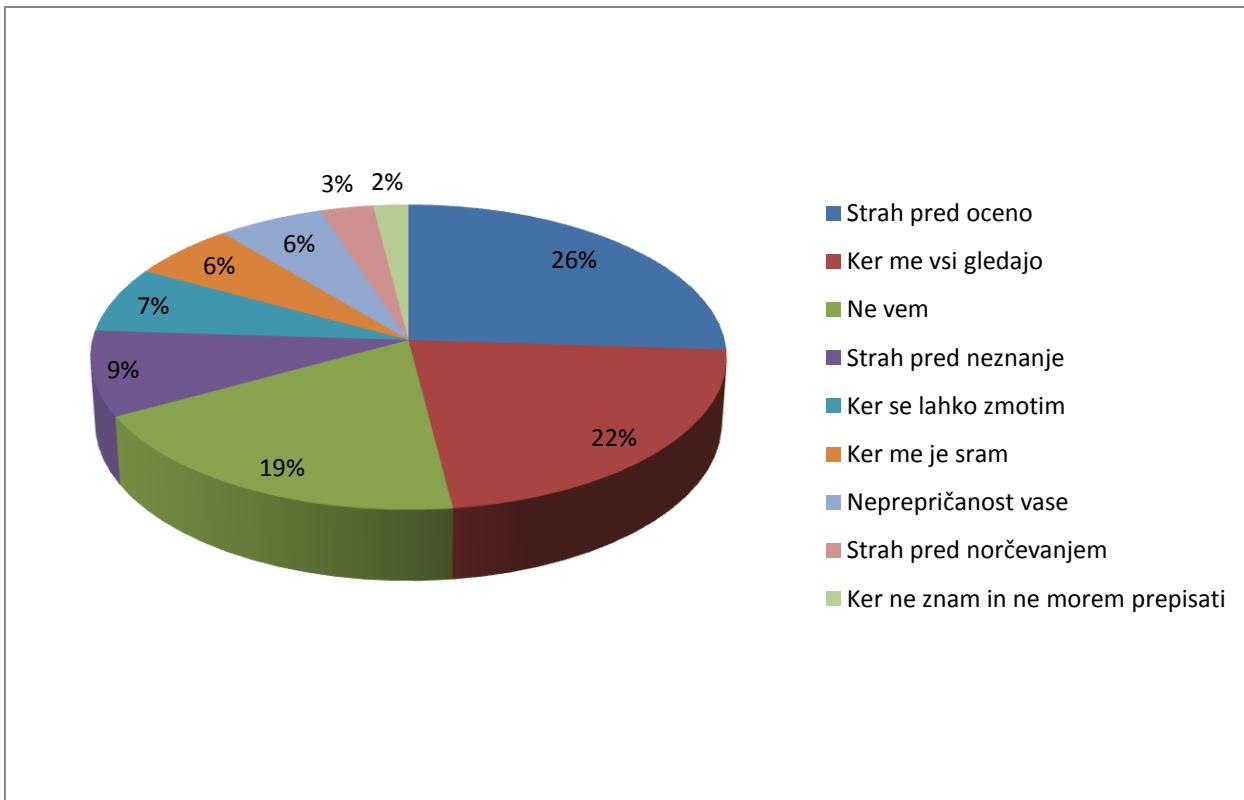
Največ anketiranih učencev ima tremo pred govornim nastopom (42%), 28% vprašanih ima največjo tremo pred testom, 24% pa pred spraševanjem. 6% učencev je izbralo odgovor »drugo«. Zapisali so, da imajo največjo tremo v bližini svoje simpatije ter na glasbenih nastopih in športnih tekmovanjih. Kot smo pričakovale, čuti največ anketirancev največjo tremo pred govornimi nastopi. Naša tretja hipoteza je tako potrjena.

4.1.6 Zakaj imaš največjo tremo ravno takrat?

Tabela 7 prikazuje vzroke za tremo učencev.

Možni odgovori	Število anketirancev
Strah pred oceno	45
Ker me vsi gledajo	38
Ne vem	33
Strah pred neznanjem	15
Ker se lahko zmotim	13
Ker me je sram	11
Neprepričanost vase	11
Strah pred norčevanjem	5
Ker ne znam in ne morem prepisati	4

Graf 7 prikazuje pogostost odgovorov v odstotkih.



Rezultati:

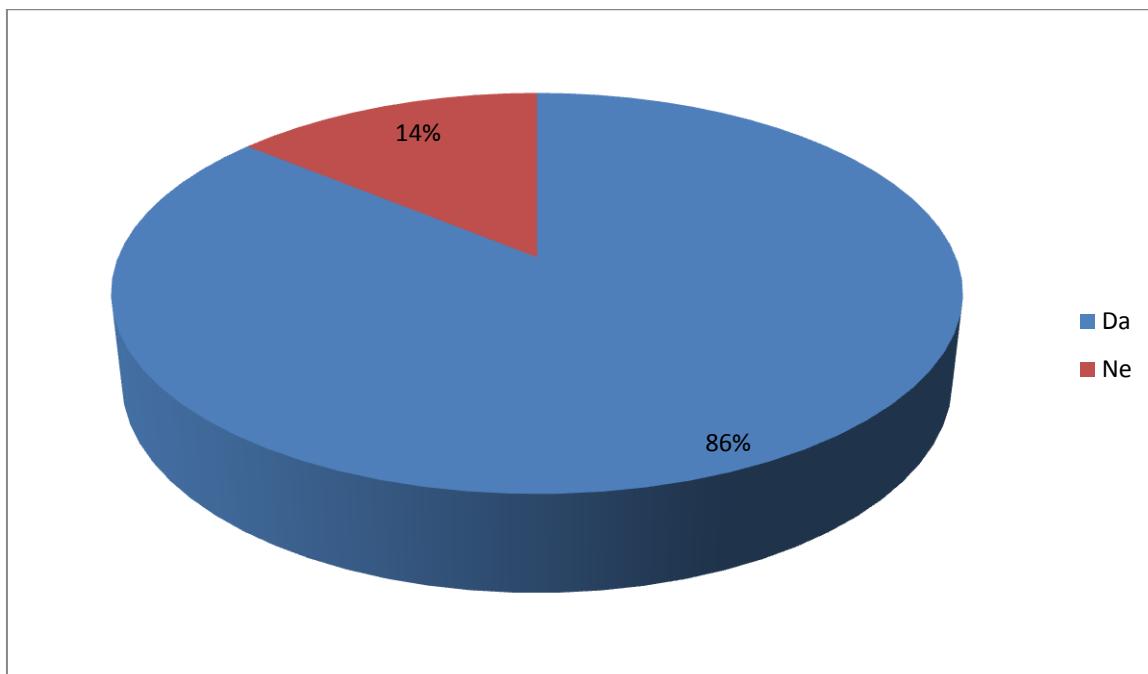
Med razlogi za tremo se je najpogosteje pojavil strah pred oceno (26%). 22% anketirancev čuti največjo tremo, kadar jih vsi gledajo. 19% učencev ne zna razložiti, zakaj imajo tremo. 9% učencev občuti tremo zaradi strahu pred neznanjem in 7% zaradi strahu pred napako. Ostali anketiranci so kot razlog za tremo navedli še, da jih je sram pred ostalimi (6%), da niso prepričani vase (6%), da se bojijo norčevanja drugih (3%) ter da največjo tremo občutijo takrat, ko se niso učili in vedo, da ne bodo mogli prepisovati (2%).

4.1.7 Ali imaš tremo, kljub temu da se učiš?

Tabela 8 prikazuje, koliko učencev ima tremo kljub učenju.

Možni odgovori	Število anketirancev
Da	151
Ne	24

Graf 8 prikazuje, koliko odstotkov učencev ima tremo, kljub temu da se učijo.



Rezultati:

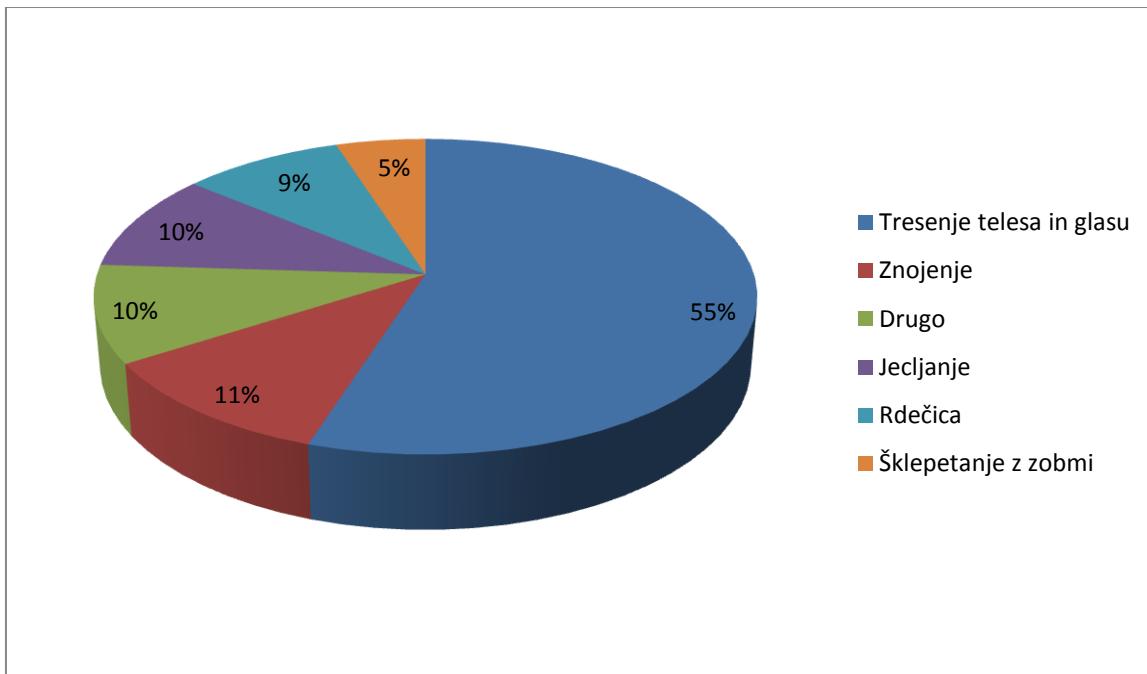
Kar 86% učencev v šoli občuti tremo, kljub temu da so se doma učili. Takšen rezultat smo pričakovale, saj tudi same večkrat dvomimo v svoje znanje. Naša četrta hipoteza je tako potrjena.

4.1.8 Kako trema vpliva nate?

Tabela 9 prikazuje, vpliv treme na učence.

Možni odgovori	Število anketirancev
Tresenje telesa in glasu	96
Znojenje	19
Drugo	18
Jecljanje	17
Rdečica	16
Šklepetanje zob	9

Graf 9 v odstotkih prikazuje, kako trema vpliva na učence.



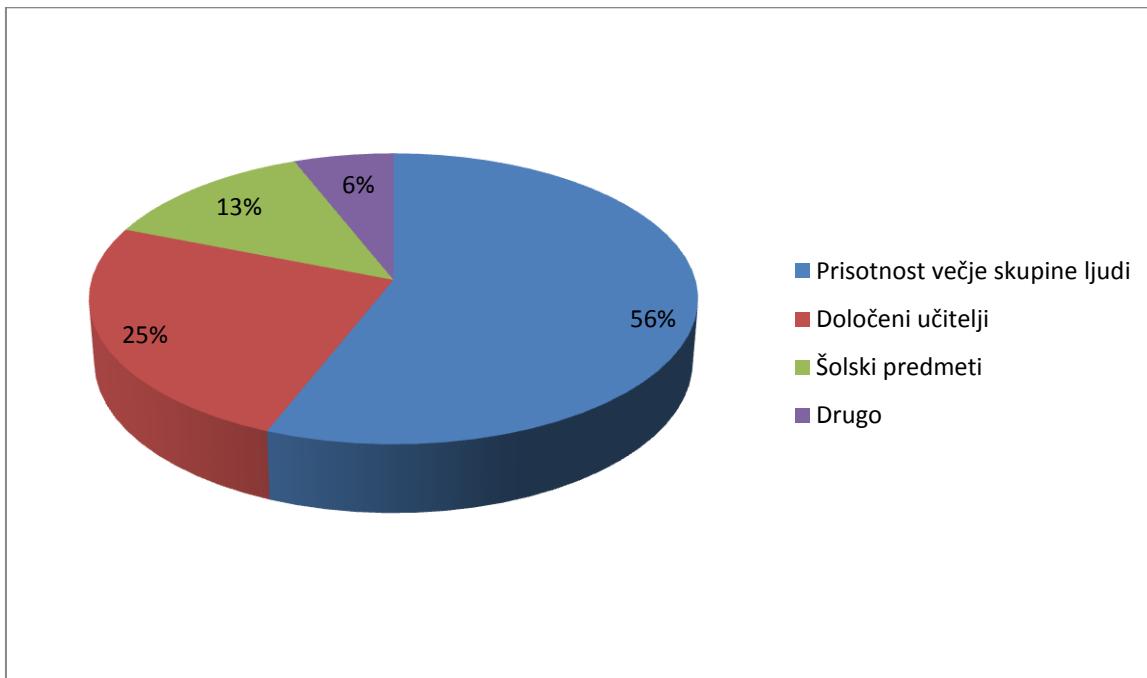
Rezultati: Kar 55% vprašanim se pri tremi treseta glas in telo. Na drugem mestu po pogostosti so anketiranci izbrali odgovor »znojenje«, sledili so odgovori »drugo«, »jecljanje« in »rdečica«. Manj pogosto so se odločili za odgovor »šklepetanje zob«. Anketiranci, ki so izbrali odgovor »drugo«, so zapisali, da občutijo strah (4 odgovori), da jim kruli po trebuhi oz. jih stiska v trebuhi (4 odgovori), da dobijo glavobol (3 odgovori), da začnejo govoriti hitreje ali glasnejše (2 odgovora), da pozabijo snov (2 odgovora), da jih začne zebsti (1 odgovor), da jim srce hitreje utripa (1 odgovor) ter da občutijo naval energije (1 odgovor).

4.1.9 Kaj je ponavadi razlog za tvojo tremo?

Tabela 10 prikazuje razloge za tremo učencev.

Možni odgovori	Število učencev
Prisotnost večje skupine ljudi	98
Določeni učitelji	43
Šolski predmeti	23
Drugo	11

Graf 10 prikazuje razloge za tremo učencev v odstotkih.



Rezultati:

Kot lahko vidimo, imajo učenci najpogosteje tremo v prisotnosti večje skupine ljudi (56%). 25% čuti tremo pred določenim učiteljem, 13% pa pred določenim predmetom. 6% učencev je izbralo odgovor »drugo«. Navedli so naslednje odgovore: »to, da se nisem naučil/a« (5 odgovorov), »ocene« (2 odgovora), »ne vem« (2 odgovora), »norčevanje prisotnih« (1 odgovor) in »odgovorna vloga v ekipi« (1 odgovor).

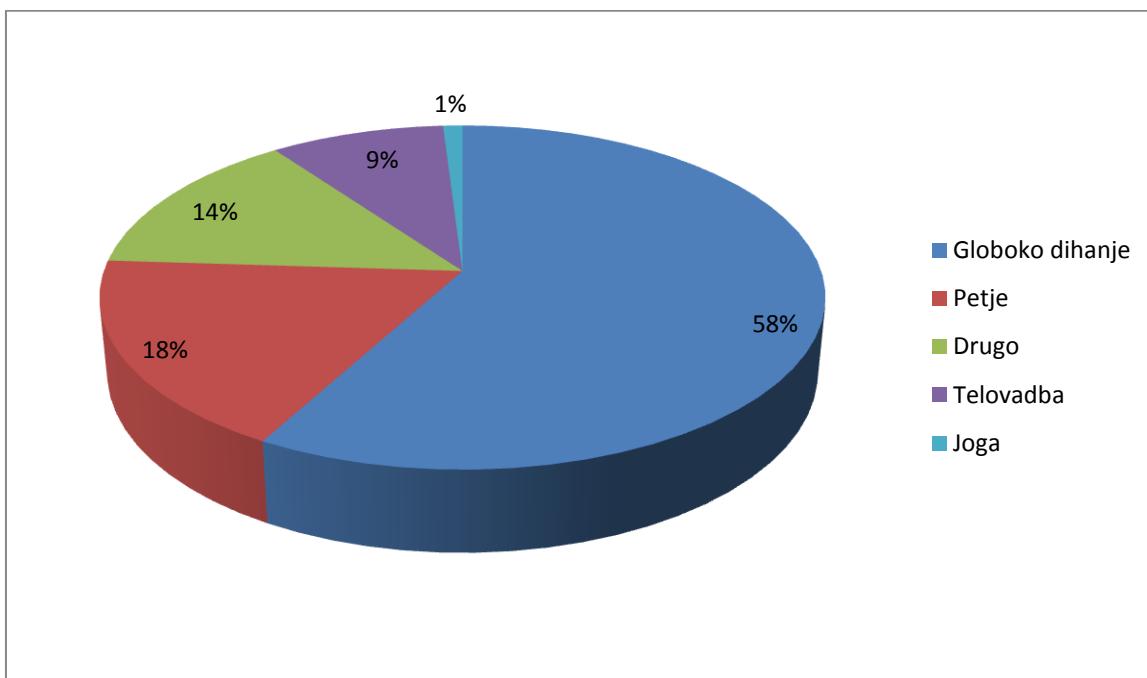
Naša peta hipoteza je bila, da na tremo učencev vplivajo določeni učitelji, a se je izkazala za napačno. Največ učencev ima tremo pred večjo skupino ljudi. Naša peta hipoteza je tako ovržena.

4.2 Kako se soočaš s tremo?

Tabela 11 prikazuje, kako se anketiranci soočajo s tremo.

Možni odgovori	Število odgovorov
Globoko dihanje	102
Petje	32
Drugo	23
Telovadba	16
Joga	2

Graf 11 v odstotkih prikazuje, kako se anketiranci soočajo s tremo.



Rezultat:

Največ anketirancev se poskuša treme otresti z globokim dihanjem (58%). 18% učencev si pomaga s petjem, 9% s telovadbo in 1% z jogo. 14% učencev je izbralo odgovor »drugo«.

Zapisali so, da poskušajo tremo premagati tako, da zaprejo oči in se skušajo umiriti (9

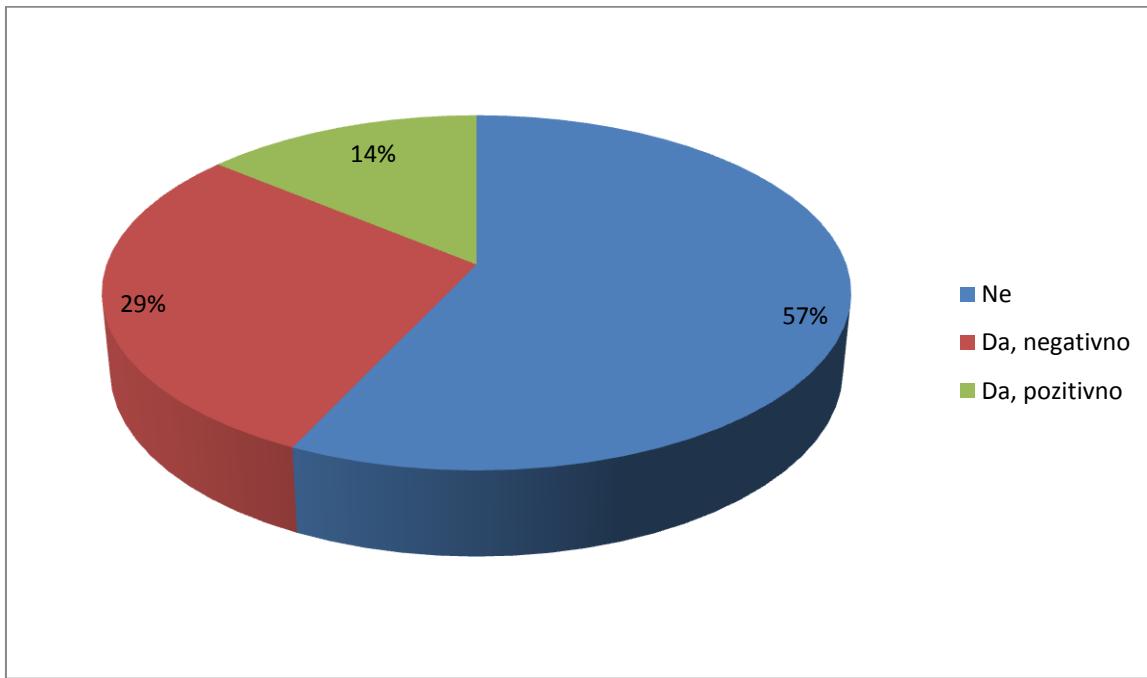
odgovorov), čakajo, da mine (8 odgovorov), mislijo na kaj lepega (2 odgovor), plešejo (1 odgovor), govorijo si, da ni več poti nazaj (1 odgovor), gledajo svojega najboljšega prijatelja (1 odgovor) ter uporabijo tapkanje (1 odgovor).

4.2.1 Ali trema vpliva na tvoje ocene?

Tabela 12 prikazuje, ali trema vpliva na ocene učencev.

Možni odgovori	Število anketirancev
Ne	99
Da, negativno	51
Da, pozitivno	25

Graf 12 v odstotkih prikazuje, ali trema vpliva na ocene učencev.



Rezultati:

Kar 57% vprašanih meni, da trema ne vpliva na njihove ocene. Pri 29% anketirancev trema negativno vpliva na oceno, 14% vprašanih pa meni, da jim trema pomaga dobiti boljšo oceno.

Rezultat je bil ravno obraten od tistega, kar smo pričakovale. Menile smo, da pri več kot polovici anketirancev trema vpliva na ocene. Naša zadnja hipoteza je tako ovržena.

5. Diskusija

Kadar pišemo test ali pa vemo, da bo učitelj spraševali, s sošolci ponavljamo snov med odmori in včasih, na skrivaj, celo pri drugih predmetih. Pogosto drug drugemu postavljamo različna vprašanja, ki bi se pri testu oziroma spraševanju lahko pojavila. Ker same v takih situacijah občutimo tremo, smo menile, da se podobno dogaja tudi z večino naših sošolcev. Postavile smo hipotezo, da je več kot polovica anketiranih učencev že kdaj imela tremo. Izkazalo se je, da smo imele prav. Kar 95% anketiranih učencev je že kdaj občutilo tremo. Prvo hipotezo smo tako potrdile.

Na podlagi situacije, ki vlada v našem razredu, smo sklepale, da se fantje doma manj učijo kot dekleta, in posledično v šoli občutijo večjo tremo. Ugotovile smo, da je odstotek fantov in deklet, ki imajo tremo, skoraj enak. Naša druga hipoteza je bila tako ovržena.

Ko smo razmišljale, kaj nam v šoli predstavlja največjo moro, smo se takoj strinjale, da so to govorni nastopi. Ni hujšega kot to, da stojiš pred vsemi sošolci in prestavljaš svoj izdelek.

Nekateri se ti posmehujejo, drugi zdolgočaseno gledajo okrog, tretji pa vso predstavitev razmišljajo, kakšna težka vprašanja ti bodo postavili na koncu. Poleg tega pa te ocenjuje še učitelj. V taki situaciji z lahkoto kaj pomešaš ali pozabiš. Menile smo, da se najini vrstniki podobno počutijo. Postavile smo hipotezo, da imajo učenci največjo tremo pred govornim nastopom. Naša predvidevanja so bila pravilna in tako smo tretjo hipotezo potrdile.

Ko smo prebirale literaturo, smo ugotovile, da je trema vrsta strahu, ki ga posameznik občuti, kadar meni, da bodoča situacija presega njegove sposobnosti. Ker imamo same do sebe precej visoka pričakovanja, pogosto dvomimo, če smo dovolj dobro pripravljene. Predvidevale smo, da imajo podobne težave tudi ostali. Tako smo postavile hipotezo, da imajo učenci v šoli tremo, kljub temu da so se doma učili. Izkazala se je za pravilno, saj tremo kljub učenju občuti kar 86% vseh vprašanih. Naša četrta hipoteza je bila tako potrjena.

V vseh šolah je tako, da so nekateri učitelji bolj strogi, drugi pa manj. Tistih še posebej strogih je

učence kar malo strah. Sklepale smo, da je strogost določenega učitelja tista, ki v učencih zbuja največjo tremo, a se je izkazalo, da jih najbolj obremenjuje prisotnost večje skupine ljudi. Naša peta hipoteza je bila tako ovržena.

Trema lahko na človeka vpliva pozitivno ali negativno. Zaradi treme lahko bolje opravimo naloge, ki je pred nami. Da nam motivacijo ter nam omogoča, da se na prihajajočo situacijo čim bolje pripravimo. Trema pa lahko človeka tudi ovira. Zaradi nje lahko pozabimo naučeno ali podatke pomešamo. V tem primeru negativno vpliva tudi na naše ocene. Postavile smo hipotezo, da pri več kot polovici učencev trema vpliva na ocene, a je bil rezultat ravno obraten. Kar 57% vprašanih je menilo, da trema ne vpliva na njihove ocene. Naša zadnja hipoteza je bila tako ovržena.

6. Zaključek

V naši nalogi smo ugotovile, da je več kot polovica učencev predmetne stopnje že imela tremo ter da je odstotek fantov in deklet, ki so tremo že kdaj občutili, skoraj enak. Največjo tremo učenci občutijo pred govornimi nastopi oziroma v prisotnosti večje skupine ljudi. Tremo občutijo kljub temu, da se doma učijo, vendar pa le-ta ne vpliva na njihove ocene. Iz tega lahko sklepamo, da učenci naše šolo pogosto premalo zaupajo v svoje znanje in dvomijo v svoj uspeh, a znajo tremo precej uspešno premagovati in ne dovolijo, da bi jih ovirala. Menimo, da bi bilo koristno, če bi kdaj v okviru tedna dejavnosti ali pri razrednih urah, učence seznanili s tehnikami premagovanja trem. Morda bi pomagalo tudi to, če bi že v nižjih razredih imeli več govornih nastopov, kar pomeni, da bi se z leti bolj navadili na tovrstne preizkušnje in jim ne bi več povzročale tolikšne treme.

7. Priloga

ANKETNI VPRAŠALNIK

Smo Teja, Hana in Tea, učenke devetega razreda, in v letošnjem šolskem letu smo se odločile izdelati raziskovalno nalogu z naslovom »**Trema med učenci naše šole**«. Ker za dokončno izdelavo naloge potrebujemo tudi tvoje mnenje, te prosimo za sodelovanje. Anketa je anonimna, prav pa nam bo prišla le, če jo rešiš dosledno in pravilno. Zato te prosimo, da odgovarjaš iskreno in resno.

SPOL (obkroži): Ž M

RAZRED (obkroži): 6. 7. 8. 9.

1. Ali si kdaj že imel/a tremo?

- a) DA
- b) NE

2. Če si obkrožil/a NE, zakaj misliš, da je nimaš?

3. Kaj je po tvojem mnenju trema?

Če si pri 1. vprašanju obkrožil/a »NE«, je zate anketa končana. Ostala vprašanja so namenjena učencem, ki so pri 1. vprašanju odgovorili z »DA«.

4. Kdaj imaš največjo tremo?

- a) PRED TESTOM
- b) PRED SPRAŠEVANJEM
- c) PRED GOVORNIM NASTOPOM
- d) DRUGO: _____

4.1 Zakaj imaš največjo tremo ravno takrat?

5. Ali imaš tremo, kljub temu da se učiš?

- a) DA
- b) NE

6. Kako trema vpliva nate?

a) TRESENJE TELESA IN GLASU

b) ZNOJENJE

c) JECLJANJE

d) ŠKLEPETANJE ZOB

e) RDEČICA

f) DRUGO: _____

7. Kaj je ponavadi razlog za tvojo tremo?

a) UČITELJI

b) PRISOTNOST VEČJE SKUPINE LJUDI

c) ŠOLSKI PREDMETI

d) DRUGO: _____

8. Kako se soočaš s tremo?

a) JOGA

b) TELOVADBA

c) PETJE

d) GLOBOKO DIHANJE

e) DRUGO: _____

9. Ali trema vpliva na tvoje ocene?

a) DA, negativno

b) Da, pozitivno

b) NE

Hvala za tvoje odgovore.

8. Viri

8.1 Knjižni viri

1. Milivojević, Zoran. Emocije: Razumevanje čustev v psihoterapiji. Novi Sad: Psihopolis institut, 2008
2. Požarnik Marentič, Barica: Psihologija učenja in pouka: Temeljna spoznanja in primeri iz prakse. Ljubljana: DZS, 2012
3. Battison, Toni. Premagujem stres. Ljubljana: DZS, 1999
4. Jeffers, Susan: Čar samozavesti. Kranj: Založba Ganeš, 2001

8.2 Diplomske in raziskovalne naloge

1. Razboršek, Luka. Vpliv tapkanja na zmanjšanje simptomov treme: raziskovalna naloga. Celje: I. gimnazija v Celju, 2015
(http://www.prvagim.si/modules/uploader/uploads/system_menu/files_system/Za_dr_avno_pdf_Tapkanje.pdf, 2.11.2015)
2. Fujs, Danijel. Trema učencev četrtega in osmega razreda pred nastopanjem v osnovni šoli: diplomsko delo. Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta, 2009
(<https://dk.um.si/IzpisGradiva.php?id=11512>, 2.11.2015)

8.3 Internetni viri

1. <http://bos.zrc-sazu.si/sskj.html> (18.2.2016)
2. <http://www.epsihologija.si/novica/trema-pred-nastopom> (2.11.2015)
3. <http://www.alterzuim.si/22predst/23pps.html> (18.2.2016)
4. <http://filternet.si/os/clanki/premagovanje-treme-pred-testi-in-izpit/> (2.11.2015)
5. <http://www.e-neo.si/si/osebno/arhiv/tehnike-sproscanja/> (2.11.2015)

8.4 Viri slik

1. Slika 1: <http://mirvmeni.blogspot.si/2014/05/eft-tapkanje-za-custveno-svobodo.html> (19.2.2016)