

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Nika Alič

Obremenjenost osnovnošolskih otrok s šolskim delom

Diplomsko delo

Mentorica: doc. dr. Tadeja Kodele

Ljubljana, 2025

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Nika Alič

Obremenjenost osnovnošolskih otrok s šolskim delom

Diplomsko delo

Mentorica: doc. dr. Tadeja Kodele

Ljubljana, 2025

ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujem svoji mentorici, doc. dr. Tadeji Kodele, ki me je skozi celoten proces pisanja diplomskega dela strokovno usmerjala, mi svetovala in bila vedno pripravljena prisluhniti ter pomagati.

Posebna zahvala gre izvajalki dodatne strokovne pomoči na Osnovni šoli Bovec, Iris Kravanja Šorli, ki mi je za izvedbo raziskave omogočila stik z učenci in mi bila v veliko podporo pri organizaciji sodelovanja.

Hvaležna sem tudi vsem učencem, ki so sodelovali v raziskavi, in z menoj delili svoja doživljanja. Njihova iskrenost in odprtost sta bili za raziskovalni del ključnega pomena.

Zahvaljujem se tudi lektorici za jezikovni pregled in vsebinsko doslednost besedila.

Najlepša hvala moji družini, fantu in prijateljicam za vso podporo, potrpežljivost in spodbudne besede. Ves čas ste mi stali ob strani in verjeli vame – brez vas mi ne bi uspelo.

Obremenjenost osnovnošolskih otrok s šolskim delom

Povzetek diplomskega dela

Obremenjenost osnovnošolskih otrok s šolskim delom je vse pogostejše prepoznana kot pomembno področje raziskovanja, saj predstavlja vse večji izziv sodobnega izobraževalnega sistema. Učenci se pogosto soočajo s šolskimi obveznostmi, ki pri njih povzročajo občutek preobremenjenosti, utrujenosti in stiske.

V diplomskem delu sem s pomočjo kvalitativne raziskave med učenci 9. razreda osnovne šole raziskovala, kako doživljajo šolsko obremenjenost, katere dejavnike prepoznavajo kot ključne vire obremenjenosti, katere strategije uporabljajo pri soočanju z obremenjenostjo, kako se šolska obremenjenost kaže na njihovem duševnem in fizičnem zdravju ter kakšno vlogo ima pri tem šolska svetovalna služba. Rezultati raziskave so pokazali, da učenci šolsko obremenjenost razumejo predvsem kot skupek vseh šolskih obveznosti, ki jim pogosto povzročajo stres, občutek napetosti in utrujenosti. Največjo obremenjenost učencem predstavljajo pogosta ocenjevanja, obsežne domače naloge ter visoke zahteve učiteljev. Učenci se z obremenjenostjo najpogostejše soočajo z načrtovanjem časa, preko sprostitev dejavnosti in pogovorov z bližnjimi. Šolska obremenjenost pa se pri nekaterih učencih izraža tudi v težavah s spanjem in splošno slabšim počutjem. Večina učencev ima izkušnje s svetovalno službo predvsem v okviru poklicne orientacije, vendar menijo, da bi ta bila lahko bolj vključena tudi v soočanje s šolsko (pre)obremenjenostjo in vsakdanjimi stiskami.

Ključne besede: osnovnošolski otroci, šolska obremenjenost, šolske zahteve, šolska svetovalna služba

Pupils' Overload with Schoolwork

Graduation Thesis Abstract

The workload of primary school children with schoolwork is increasingly recognized as an important area of research, as it represents a growing challenge for the modern educational system. Pupils often face academic demands that lead to feelings of overload, fatigue, and distress.

In my thesis, I conducted a qualitative study among 9th-grade primary school pupils to explore how they experience school workload, which factors they identify as key sources of pressure, what strategies they use to cope with it, how school workload affects their mental and physical health, and what role the school counselling service plays in this context.

The research results showed that pupils primarily understand school workload as the sum of all academic obligations, which frequently cause them stress, tension, and fatigue. The greatest burden for pupils is represented by frequent assessments, extensive homework, and high expectations from teachers. Pupils most commonly cope with the workload through time management, relaxation activities, and conversations with close others. However, for some pupils, school workload also manifests in sleep difficulties and overall poor well-being.

Most pupils have experience with the school counselling service primarily in the context of career guidance, but they believe that it could be more involved in addressing school (over)workload and everyday challenges.

Keywords: primary school children, school workload, academic demands, school counselling service

PREDGOVOR

Šola naj bi bila prostor znanja, razvoja in varnosti, a za marsikaterega učenca pomeni tudi vsakodnevni vir skrbi in utrujenosti. Ideja za diplomsko delo se je razvila iz opravljanja študijske prakse na eni izmed osnovnih šol. Pri sodelovanju z učenci sem pogosto slišala, da imajo preveč šolskih obveznosti, ki jih ne zmorejo več obvladovati ter da jih delo za šolo obremenjuje. Menim, da se o tej temi v šolskem prostoru še vedno premalo govori, zato sem se odločila, da bi jo bolj podrobno raziskala v svojem diplomskem delu. Želela sem razumeti, kako učenci sami doživljajo šolske zahteve, kako se spopadajo z njimi, ter katere oblike podpore so jim na voljo. Posebej sem se osredotočila tudi na vlogo šolske svetovalne službe, saj me je zanimalo, ali učenci ob doživljanju stisk nanjo sploh pomislijo in kakšne izkušnje imajo z njo.

V teoretičnem delu diplomskega dela sem predstavila koncept šolske obremenjenosti osnovnošolskih otrok, dejavnike, ki vplivajo na občutek preobremenjenosti, ter posledice, ki jih obremenjenost ima na duševno in fizično zdravje otrok. Poseben poudarek sem namenila tudi vlogi šolske svetovalne službe in socialnega dela v šoli, ki ima pomembno vlogo pri podpori učencev pri soočanju s šolskimi pritiski.

V empiričnem delu sem s pomočjo kvalitativne raziskave med učenci 9. razreda osnovne šole raziskovala, kako sami doživljajo šolske obremenitve, katere dejavnike prepoznavajo kot najbolj obremenjujoče, kakšne strategije uporabljajo za soočanje z obremenjenostjo ter kakšne izkušnje imajo s šolsko svetovalno službo. S pomočjo kvalitativne analize sem ob koncu predstavila rezultate in razpravo, znotraj katere sem dobljene rezultate povezala s teoretičnimi znanji. Na koncu diplomskega dela sem na podlagi ugotovitev oblikovala tudi predloge za izboljšave v šolskem okolju, ki bi pripomogle k zmanjšanju občutka (pre)obremenjenosti med učenci.

Verjamem, da je za stroko socialnega dela ključnega pomena, da prisluhnemo otrokom, saj lahko le tako skupaj z njimi sooblikujemo šolski prostor, v katerem se bodo počutili varne, sprejete in manj obremenjene. Če želimo zmanjšati obremenjenost otrok, moramo v šoli ustvariti več priložnosti za slišanje njihovih glasov, bolj usklajeno načrtovati obveznosti in okrepiti vlogo svetovalne službe kot stalnega vira zaupanja in podpore.

Zavedam se, da se šolski sistem spreminja počasi, vendar verjamem, da že iskreno zanimanje in odprtost za razumevanje doživljanja otrok predstavljata pomemben prvi korak v pravo smer.

V diplomskem delu za socialne delavke in delavce ter svetovalne delavke in delavce uporabljam žensko slovnično obliko, kar izraža spolno zastopanost zaposlenih v omenjenem poklicu, ki pa je vsakokrat zamenljiva.

KAZALO VSEBINE

1. TEORETIČNI UVOD	1
1.1. OBREMENITEV UČENCEV	1
1.1.1. Vrste obremenjenosti	1
1.1.2. Stopnje obremenjenosti	4
1.1.3. Dejavniki obremenjenosti	4
1.1.3.1. Sposobnosti	4
1.1.3.2. Znanje	5
1.1.3.3. Motivacija	5
1.1.3.4. Učna motivacija	7
1.1.4. Zunanji dejavniki obremenjenosti	7
1.1.4.1. Družba in država	7
1.1.4.2. Didaktična organizacija pouka	8
1.1.4.3. Interaktivna komunikacija	8
1.1.4.4. Individualni in zdravstveni dejavniki	8
1.1.4.5. Družina kot dejavnik	8
1.1.5. Posledice obremenjenosti	9
1.1.5.1. Utrujenost	10
1.1.5.2. Stres	11
1.1.6. Čustva in obremenjenost	13
1.1.7. Šolski neuspeh	13
1.2. ŠOLSKI SISTEM V SLOVENIJI	14
1.2.1. Šolska zakonodaja	14
1.2.2. Šolski učni načrt	15
1.2.3. Ocenjevanja znanja	15
1.2.4. Cilji vzgoje in izobraževanja	16
1.3. OBODBJE MLADOSTNIŠTVA	16
1.3.1. Dejavniki odraščanja	17
1.3.1.1. Spol	17
1.3.1.2. Vrednote	18

1.3.1.3.	Družina.....	18
1.3.1.4.	Šola.....	18
1.3.1.5.	Vrstniki.....	19
1.3.1.6.	Mediji.....	19
1.4.	ŠOLSKA SVETOVALNA SLUŽBA.....	20
1.4.1.	Zakonska podlaga	20
1.4.2.	Naloge in področja delovanja	20
1.5.	SOCIALNO DELO V ŠOLI	22
1.5.1.	Koncept delovnega odnosa v šoli.....	23
2.	FORMULACIJA PROBLEMA	26
2.1.	Raziskovalna vprašanja:	27
3.	METODOLOGIJA.....	28
3.1.	Vrsta raziskave	28
3.2.	Merski instrument.....	28
3.3.	Teme raziskovanja.....	29
3.4.	Opredelitev enot raziskovanja – populacija in vzorec.....	29
3.5.	Zbiranje podatkov.....	29
3.6.	Obdelava gradiva.....	30
4.	REZULTATI.....	33
5.	RAZPRAVA.....	45
5.1	Kritična ocena metodologije	50
5.2	Sklepi.....	50
6.	PREDLOGI.....	53
7.	UPORABLJENA LITERATURA.....	55
8.	PRILOGE.....	60
8.1.	Smernice za intervju	60
8.2.	Odprto kodiranje.....	61
8.3.	Osnovno kodiranje	105

Kazalo tabel

Tabela 3.1. Primer odprtega kodiranja	31
Tabela 3.2. Primer osnega kodiranja	32

1. TEORETIČNI UVOD

1.1. OBREMENITEV UČENCEV

Obremenjenost osnovnošolskih učencev s šolskim delom je pogosto ključna tema različnih raziskav in razprav, saj neposredno vpliva na kakovost šolskega dela (Novak, 1995, str. 7). Pri tem naj poudarimo, da šolska obremenjenost ni novodobni pojav, ampak je problem star toliko, kolikor je stara šola. Novak (1995, str. 8) pravi, da obremenjenost učencev sodi med večplasten kompleksen šolski problem, ki ga ni mogoče rešiti z administrativnimi ukrepi ali enostranskimi strokovnimi rešitvami. Problem pa pogosto predstavlja neustrezno razumevanja pojma obremenjenosti. V Pedagoški enciklopediji (Zagreb, 1963, kot navedeno v Novak, 1995, str. 8) je obremenjenost učencev opisana kot »celokupnost psihičnih in fizičnih naporov«, ki so povezani z obremenitvami, katerim so učenci izpostavljeni med poukom. Obremenjenost osnovnošolskih učencev Gril, Bračko in Štraus (2006, str. 2) opisujejo kot dejavnik, ki vpliva na uspešnost in počutje učencev. Šolski program in previsoka pričakovanja do učencev lahko povzročajo znake preobremenitve, kar vpliva na fizično in psihično zdravje učencev. Te ugotovitve poudarjajo potrebo po prilagoditvah v šolskem sistemu za zmanjšanje učinkov preobremenjenosti.

1.1.1. Vrste obremenjenosti

Novak (1995, str. 9) opisuje različne oblike obremenjenosti, s katerimi se osnovnošolci srečujejo, pri čemer poudarjajo, da so te obremenitve pogosto medsebojno prepletene in na otrokovo fizično in psihično stanje delujejo kot kompleksni vplivi:

- Psihomotorne obremenitve vključujejo fizične napore, povezane z dolgotrajnim sedenjem in pomanjkanjem gibanja med poukom ali učenjem. To lahko vodi v utrujenosti, napetost in zmanjšano koncentracijo, kar prispeva k občutku preobremenjenosti. Prav tako dolgotrajno nepravilno sedenje in uporaba neergonomskih miz ter stolov škodljivo vplivajo na telesni razvoj otrok (Novak, 1995, str. 9).
- Telesne obremenitve in obremenitve čutil vključujejo fizične napore, ki jih učenci doživljajo zaradi težkih torb, dolgotrajnega sedenja in neustrezne osvetlitve učilnic. Ti neugodni pogoji lahko povzročijo zdravstvene težave, kot so upad telesne kondicije in poškodbe hrbtenice (Novak, 1995, str. 10).

- Čustvene obremenitve vključujejo stresne odzive, ki izvirajo iz strahu pred neuspehom, pritiska strogih učiteljev ali neizpolnjenih pričakovanj staršev. Novak (1995, str. 10–11) izpostavlja, da lahko čustveni stres pomembno vpliva na motivacijo učencev, kar se pogosto izrazi v obliki strahu, občutka nesposobnosti in tesnobe. Učenci, ki doživljajo dolgotrajen čustveni pritisk, so bolj dovzetni za različne oblike stresnih motenj, ki negativno vplivajo na njihovo učenje. V tem kontekstu Trstenjak (1976, kot navedeno v Novak, 1995, str. 10) ugotavlja, da je stalna izpostavljenost strahu lahko škodljiva za splošno zdravje otrok. Jankovič (2023, str. 47–48) poudarja, da pozitivna čustva, kot sta veselje in ponos, spodbujajo ustvarjalnost in omogočajo bolj celostno obravnavo učne snovi, medtem ko negativna čustva, kot sta strah in tesnoba, preusmerjajo kognitivne vire stran od učenja k pomirjanju teh občutkov. Posledično to zmanjšuje osredotočenost na naloge in vpliva na učno uspešnost. Praksa čustvene regulacije je zato ključna, saj učencem omogoča boljše obvladovanje stresa in učinkovitejše soočanje z izzivi.
- Intelektualne obremenitve se nanašajo na visoke kognitivne zahteve, ki so pogosto povezane z učnimi programi. Novak (1995, str. 11–12) pojasnjuje, da morajo učenci pogosto obvladovati učne vsebine, ki zahtevajo intenzivno razmišljanje in dolgotrajno koncentracijo. Poudarja tudi, da je uspešno premagovanje intelektualnih obremenitev odvisno od načina, kako je snov predstavljena, ter od učiteljeve sposobnosti, da motivira učence in prilagodi pouk njihovim potrebam. Učitelj je uspešnejši, če zna motivirati učence za učenje in prilagoditi naloge njihovim sposobnostim. Učence spodbuja k izražanju idej, reševanju problemov, sodelovanju in prevzemanju odgovornosti. Predvsem pa je pomembno, da učitelj spodbuja sodelovalno učno okolje namesto tekmovalnega. V sodelovalnem učnem okolju se tudi učenci z učnimi težavami počutijo kot pomembni člani razreda. Učitelj podpira optimalno vključevanje vseh učencev, še posebej tistih z učnimi težavami, ter spodbuja vrstnike k medsebojni podpori (Kavkler, 2011, str. 18). Prilagoditev učnega procesa je ključna za omilitev teh obremenitev. Magajna, Kavkler in Košir (2011, str. 19) izpostavljajo pomen prilagoditev, ki temeljijo na potrebah skupine ali posameznika, vključno s časovnimi, prostorskimi in vsebinskimi prilagoditvami.

Če se učna snov zdi prezahtevna in neustrezno prilagojena posameznikovim zmožnostim, se pri učencih lahko razvijejo občutki nemoči in frustracije (Novak, 1995, str. 12). Pri razvoju naučene nemoči Seligman (2011, str. 285) izpostavi ponavljanje neuspeha in tudi ko oseba doseže nek uspeh, le tega pripiše naključju. Ugotovil je, da se ljudje, ki se spopadajo z naučeno nemočjo, čez čas naučijo odnehati in se ne trudijo več. Yates (2009, str. 86–87) piše, da učence z naučeno nemočjo srečamo v vsaki šoli. Oni vidijo neuspeh kot nekaj, kar določajo dejavniki, ki so zunaj njihovega nadzora, saj verjamejo, da niso imeli sreče in so zato dobili slabe ocene. Poleg tega na splošno verjamejo, da v šoli nikoli ne bodo uspešni iz različnih razlogov, vključno z njihovim zaznamovanjem pomanjkanjem sposobnosti in težavnosti nalog (Yates, 2009, str. 86–87). Ko želimo učencu pomagati pri spoprijemanju s naučeno nemočjo, jo moramo prvo popolnoma razumeti, da lahko otroku pomagamo raziskati dejavnike, ki so naučeno nemoč povzročili. Poleg strategij ter tehnik za preprečevanje naučene nemoči in spoprijemanje z njo, je treba tudi redefinirati otrokovo vlogo v učnem procesu in odnos, ki ga strokovna delavka oziroma učiteljica vzpostavi z vsemi udeleženi (Mešl, 2013, str. 354).

Obremenitve Strmčnik (2015, str. 7–8) deli tudi na objektivne in subjektivne. Objektivne obremenitve vključujejo situacijske dejavnike, kot so selekcijska funkcija šole, zahtevnost vsebine, šolska higiena in urnik. Subjektivne obremenitve pa so vezane na individualne značilnosti učenca, kot so genetske predispozicije, telesna in psihična kondicija ter zdravje.

Poleg teh vrst obremenjenosti raziskava Zavoda RS za šolstvo (2023) izpostavlja, da predstavljata pomembno breme za učence neustrezna organizacija šolskega urnika in pogostost ocenjevanj. Večje število predmetov na dan ter intenzivno preverjanje znanja povzročata dodatno čustveno obremenjenost, ki se kaže v obliki povečanega stresa, zmanjšane koncentracije in utrujenosti. Te obremenitve vplivajo na duševno zdravje učencev in dolgoročno zmanjšujejo njihovo učno uspešnost. Novak (1995, str. 12) poudarja, da se različne vrste obremenjenosti pogosto prepletajo, kar pomeni, da so učenci lahko hkrati izpostavljeni več oblikam obremenitev, kar poslabša njihov učni in življenjski položaj. Ključno je, da se šolski sistemi zavedajo teh kompleksnih vplivov in sprejmejo ukrepe za njihovo omilitev.

1.1.2. Stopnje obremenjenosti

Novak (1995, str. 12–13) opisuje različne stopnje obremenjenosti, ki jih učenci doživljajo med šolskim procesom. Poljak (Zagreb, 1988, kot navedeno v Novak, 1995, str. 13) razlikuje štiri stopnje obremenjenosti: nezadostno, povprečno, optimalno in preveliko. Nezadostna obremenjenost ne zagotavlja dovolj stimulacije za kognitivni in psihomotorični razvoj učenca, kar lahko zavira njegov napredek. Povprečna in optimalna obremenjenost predstavljata ravnovesje, ki omogoča uspešno učenje in razvoj, saj sta prilagojeni zmogljivostim posameznikov. Prevelika obremenjenost pa lahko vodi v preutrujenost, izgubo motivacije in različne psihofizične težave.

Intenzivnost obremenitev je odvisna od trajanja nalog, okolja in osebnih značilnosti učenca. Daljše naloge brez ustreznih spodbud iz okolja pogosto vodijo v zmanjšanje interesa za šolske dejavnosti (Novak, 1995, str. 12). Če učenci doživljajo visoko intenzivno obremenitev, se lahko pri njih pojavijo kratkoročne ali dolgotrajne fiziološke spremembe, ki vplivajo na njihovo vedenje. Novak (1995, str. 13) navaja, da lahko učenci, ki so izpostavljeni negativnim vidikom obremenitve, postanejo nezainteresirani za učenje in kažejo znake odpora, kar posledično vpliva na njihovo učno uspešnost in motivacijo.

1.1.3. Dejavniki obremenjenosti

Strmčnik (2015, str. 4–5) poudarja, da šolska obremenitev izhaja iz različnih dejavnikov, ki lahko bistveno vplivajo na uspešnost in počutje učencev. Med učenci obstajajo velike individualne razlike, glede na to, kako jih obremenjujejo posamezne aktivnosti. Nekatere aktivnosti so za nekatere učence bolj, za druge pa manj obremenjujoče. To pomeni, da obremenjenost ni odvisna le od objektivnega napora, kateremu je učenec izpostavljen, ampak tudi od učenca samega in od njegovih subjektivnih značilnosti, kot so njihove kognitivne sposobnosti, motivacija in znanje (Žagar, 1995, str. 49).

1.1.3.1. Sposobnosti

Sposobnosti delimo na splošne in specifične, pri čemer splošne sposobnosti vključujejo inteligentnost, ki vpliva na kognitivne funkcije. Pomembno je, da učitelji te razlike upoštevajo in ne pričakujejo enakega napora od vseh učencev, saj bi lahko to povzročilo preobremenitev pri nekaterih, medtem ko bi bili drugi premalo izzvani (Žagar, 1995, str. 50). Tudi Strmčnik piše (2015, str. 6), da prav kognitivne značilnosti učencev predstavljajo osrednjo vlogo učne storilnosti, zmogljivosti in uspešnosti. Med njimi je inteligentnost pomembni dejavnik.

1.1.3.2. Znanje

Predznanje pomembno olajša proces učenja in zmanjšuje obremenjenost. Učenci z več predhodnega znanja so manj obremenjeni, ker lažje razumejo in povezujejo nove informacije. Žagar (1995, str. 53) poudarja, da je pomembno, kako šole poučujejo in ali se osredotočajo na smiselno povezovanje znanja, saj to zmanjšuje nepotrebno kognitivno obremenitev. Če učenec ne razume učne snovi ali ima velike vrzeli v predznanju, mora vložiti bistveno več časa in truda v učenje kot nekdo, ki ima boljše predznanje. Na ta način enaka učna obremenitev na dva različna učenca vpliva različno, saj jo vsak subjektivno doživlja glede na svoje sposobnosti in izkušnje (Jeriček, Lavtar in Pokrajac 2007, str. 103).

K učni obremenjenosti prispeva tudi stopnja kognitivnega razvoja, ki jo razlaga Piagetova teorija. Kompare (2019, str. 115) navaja, da se sposobnost logičnega, hipotetičnega in abstraktnega mišljenja razvije v formalno-operativni fazi, ki se začne po približno 11. letu starosti in med 14. in 15. letom starosti doseže ravnotežje. V tej fazi mišljenje postane abstraktno in ni več vezano na konkretne primere in situacije, mladostnik pa lahko o problemih razmišlja tudi, če z njimi nima izkušenj in si jih ne predstavlja (Kompare, 2019, str. 115).

Formalno-operativna faza mladostnikom omogoča razumevanje abstraktnih in hipotetičnih konceptov, kar je pomembno za uspešno usvajanje znanja pri naravoslovnih predmetih, kot so matematika, fizika in kemija (McLeod, 2025). Hkrati pa McLeod (2025) opozarja, da prehod v formalno-operativno mišljenje ni pri vseh mladostnikih enakomeren, saj nekateri v tej starosti še ne dosegajo popolnoma razvite sposobnosti abstraktnega razmišljanja.

1.1.3.3. Motivacija

Motivacijo Žagar (1995, str. 54–55) deli na notranjo in zunanjo. Notranja motivacija je povezana z učenčevim interesom in željo po znanju, medtem ko je zunanja motivacija povezana z zunanjimi nagradami, kot so ocene ali pohvale. Učenje je samo po sebi nagrajujoče, saj učenca izpolnjuje ter krepi občutek samostojnosti in nadzora nad situacijo. Vir notranje motivacije so lastne sposobnosti in želja po obvladovanju določenih spretnosti. Ti učenci so pogosto bolj vztrajni in učinkoviti, saj izhajajo iz lastne potrebe po samorazvoju in samouresnitvi (Puklek Levpušček in Zupančič, 2009, str. 42). Stražišar (2019, str. 56–57) pravi, da so učenci z močno notranjo motivacijo manj obremenjeni in uspešneje premagujejo izzive. Pomembno je, da učitelji spodbujajo notranjo motivacijo, saj lahko prekomerno poudarjanje zunanjih nagrad povzroči stres in odpor do učenja. Ko so učenci preobremenjeni, se njihova notranja motivacija zmanjšuje, saj učne naloge ne dojemajo več kot izziv, ampak kot breme. To lahko privede do upada vztrajnosti, truda in osredotočenosti na učenje, kar vodi v nižjo učno uspešnost.

Textor (2006, kot navedeno v Jereb, 2011, str. 122–123) piše, da notranjo motivacijo pri pouku in domačem delu povečamo z navajanjem na samousmerjevalno učenje. Učenci, ki sami usmerjajo svoje učenje, uspešno rešujejo kompleksne naloge, medtem ko se drugi takih nalog prestrašijo in se jim izogibajo.

Zunanja motivacija pa izhaja iz nagrad in kazni, kot so pohvale ali graje staršev ali učiteljev. Zunanji cilji so pomembni za spodbujanje učenja, vendar niso vedno trajni, saj se lahko motivacija zmanjša, če nagrade in pohvale postanejo redke (Stražišar, 2019, str. 57). Puklek Levpušček in Zupančič (2009, str. 42) pri tem opozarjata, da če je učenec motiviran predvsem zaradi zunanjih dejavnikov, obstaja tveganje, da bo njegova motivacija hitro upadla, ko bodo ti dejavniki odsotni. Pomembno je, da učitelji spodbujajo notranjo motivacijo. Učitelji lahko zmanjšajo občutek obremenjenosti pri učencih tako, da spodbujajo občutek kompetentnosti in povezanosti. Na primer, s tem, da učencem omogočijo avtonomno izbiro načinov dela ali jih pohvalijo za trud, ne le za dosežke, lahko zmanjšajo stres in povečajo vzdržljivost pri učenju (Puklek Levpušček in Zupančič, 2009, str. 43–45)

Tudi Strmčnik (2015, str. 15) poudarja, da je ključni dejavnik preobremenitve ali razbremenitve učencev motivacija, ki je povezana s šolskim učnim okoljem in njegovimi posebnostmi. Motivacijski učinki lahko olajšajo šolsko in domače učenje, vzbudijo nova zanimanja ter povečajo učno motiviranost. Pomembno je doživljanje uspehov, saj uspeh sam po sebi spodbuja nadaljnjo motivacijo, zmanjšuje občutek obremenjenosti in izboljšuje učenčev odnos do šole. Hkrati neuspeh ni vedno negativno motivacijsko sredstvo, če je pravilno razumljen. Najbolj ugodno za motivacijo je, če učenec neuspeh dojema kot posledico lastnih pomanjkljivosti, saj ga to spodbuja k večjemu trudu. Nasprotno pa neuspeh, ki ga pripisuje zunanjim dejavnikom, kot so smola ali pretežke naloge, zmanjšuje občutek odgovornosti in s tem tudi prizadevanje. Motivacija je osrednji dejavnik, ki vpliva na to, kako učenci dojemajo obremenitve. Pozitivna motivacija, ki izhaja iz uspehov in zanimanja za učno snov, zmanjšuje občutek obremenjenosti. Neuspehi pa imajo lahko dvostranski učinek: lahko bodisi spodbudijo dodatno prizadevanje bodisi demotivirajo učenca, odvisno od tega, kako jih razlaga in sprejema (Strmčnik, 2015, str. 15). Stipek in Seal (2001, str. 43) izpostavljata, da občutek kompetentnosti močno prispeva k večji zavzetosti za učenje, saj uspeh pri zahtevnih nalogah krepi motivacijo učencev. Ko učenci doživijo občutek uspeha, se poveča njihova pripravljenost, da se še naprej trudijo in učijo z večjim zanimanjem, kar prispeva k bolj pozitivnemu odnosu do šolskega dela in zmanjšanju občutka obremenitve. Margolis in McCabe (2006, str. 219) poudarjata, da učenci, ki se počutijo neuspešne, pogosto opustijo šolske naloge ali se jim izogibajo, kar ustvarja začaran krog nizke motivacije in neuspeha.

1.1.3.4. Učna motivacija

Puklek Levpušček in Zupančič (2009, str. 41) učno motivacijo definirata kot dejavnike, ki usmerjajo učenje in določajo njegovo trajanje, kakovost ter intenzivnost. Gre za zapleten psihološki proces, ki vpliva na to, kako učenec pristopa k učenju, kako se uči in koliko truda vloži v doseganje učnih ciljev. Učenec, ki ima motivacijo, se z večjo predanostjo loteva učnih nalog in vztraja tudi ob težavah ter se celovito posveti učenju (Stražisar, 2019, str. 56). Nizka motivacija lahko povzroči pomanjkanje zavzetosti, kar pomeni, da učenec ni pripravljen vztrajati ali se truditi za doseg učnih uspehov, kar lahko vodi do občutka preobremenjenosti. To se lahko izraža v obliki neudeležbe, pomanjkanja angažiranosti pri pouku in nizke pripravljenosti za delo (Puklek Levpušček in Zupančič, 2009, str. 41).

Kopičenje obremenitev negativno vpliva na učenčevo motivacijo, kar posledično vodi do upada učne uspešnosti. Učenci, ki so kronično izpostavljeni visokim pričakovanjem in pritiskom, pogosto izgubijo notranjo motivacijo, ki je ključna za uspešno obvladovanje učnih obveznosti (Puklek Levpušček in Zupančič, 2009, str. 11–12).

1.1.4. Zunanji dejavniki obremenjenosti

Strmčnik (2015, str. 9) navaja tudi zunanje dejavnike, ki vplivajo na obremenitve učencev:

1.1.4.1. Družba in država

Družbeni in državni dejavniki vključujejo sistem ocenjevanja in selekcije v šolah, kar pogosto povzroča dodatne obremenitve. Strmčnik (2015, str. 9) opozarja na škodljive učinke strogega, pogosto avtoritarnega sistema ocenjevanja, ki ne upošteva individualnih potreb učencev. Omenjena je tudi težnja po zgodnjem in pretiranem ocenjevanju, ki povzroča stres in demotivacijo. Tudi Zhang (2019, str. 823–824) opozarja, da je glavni razlog za prekomerno obremenitev učencev družba, ki je osredotočena na rezultate testov. Od učiteljev se tako pričakuje, da učence pripravijo na izpite, kar vodi v pretirano količino nalog. Učitelji pogosto nimajo zadostnega razumevanja o dolgoročnem vplivu obremenitev in zanemarjajo raziskovanje novih, bolj učinkovitih načinov za izboljšanje kakovosti izobraževanja. Obremenjevanje v šoli je soodvisen odnos med učencem in učiteljem. Redko se zgodi, da je učenec preobremenjen, ne da bi bil učitelj tisti, ki pre/obremenjuje. Sicer pa velik del dejavnikov učiteljeve pre/obremenitve velja tudi za pre/obremenjevanje učencev (Strmčnik, 2015, str. 7).

1.1.4.2. Didaktična organizacija pouka

Organizacija pouka močno vpliva na občutek obremenjenosti. Učenci, ki so bolj vključeni in aktivni v učnem procesu, doživljajo manj stresa v primerjavi z učenci, ki so v bolj avtoritarnih učnih okoljih. Individualizacija in demokratičen pristop sta ključna za zmanjšanje občutka obremenjenosti (Strmčnik, 2015, str. 11).

1.1.4.3. Interaktivna komunikacija

Učna komunikacija je eden glavnih vzvodov preobremenjenosti učencev, saj nanje ne vplivajo le zahtevnost vsebin, temveč tudi ton in stil komunikacije, kot sta neprijaznost in nejasnost. Prisilni značaj učne komunikacije, kjer učenci ne sodelujejo prostovoljno, pogosto povzroča konflikte. Hierarhični pritisk in konkurenčnost med učenci prispevata k šolskemu strahu, ki ga nekateri celo spodbujajo, saj menijo, da je nujen (Strmčnik, 2015, str. 12–13).

1.1.4.4. Individualni in zdravstveni dejavniki

Učenci se razlikujejo po genetskih predispozicijah, zdravstvenem stanju in psihofizični pripravljenosti, kar vse vpliva na to, kako doživljajo obremenitve. Zdravstvene težave, kot so psihosomatske motnje, še dodatno povečujejo občutek utrujenosti in obremenitve, kar lahko negativno vpliva na učni uspeh (Strmčnik, 2015, str. 12). Prisilen učni stil ni vedno posledica samovolje učiteljev, temveč šolske tradicije, zunanjih zahtev in organizacije pouka. Učenje je pogosto naporno, motivacija pa šibka, zato mnogi menijo, da mora biti šola nujno obremenjujoča.

1.1.4.5. Družina kot dejavnik

Pri dejavnikih pa Strmčnik (2015, str. 19) opozarja, da ima velik vpliv na otrokovo doživljanje obremenjenosti tudi družina. Družinski odnosi, način vzgoje, pričakovanja staršev in stopnja podpore igrajo pomembno vlogo pri tem, kako otrok doživlja in obvladuje šolske zahteve. Visoka pričakovanja, stroga disciplina in pomanjkanje čustvene podpore lahko povečajo otrokovo stresno doživljanje, medtem ko pozitivni in podporni odnosi zmanjšujejo občutek obremenitve. Družine, ki zagotavljajo varno in spodbudno okolje, otrokom pomagajo razviti boljše mehanizme za spopadanje s šolskimi izzivi in s tem zmanjšujejo negativne posledice šolske obremenitve (Strmčnik, 2015, str. 19). Tudi Puklek Levpušček in Zupančič (2009, str. 13–14) izpostavita pomen podpornega okolja pri blaženju učinkov obremenjenosti.

Poleg staršev izpostavita tudi učitelje, ki prav tako pomembno prispevajo k večji motivaciji in boljši učni uspešnosti. Vendar pa neustrezni odnosi z učitelji ali vrstniki, ki so zaznamovani s konflikti ali nerazumevanjem, povečujejo občutek obremenjenosti in zmanjšujejo motivacijo za učenje. Velik del odgovornosti za domače naloge velikokrat pade na starše, kar povzroča napetosti med šolo in družino. Starši so prisiljeni pomagati ali celo opravljati naloge namesto svojih otrok, kar povzroča konflikte z učitelji in zmanjšuje kakovost družinskega časa. To povzroči frustracijo med starši in vodi do pritožb glede šolskega sistema (Zhang, 2019, str. 823). Peng, Li, Xu, Chen in Cai (2023, str. 3–4) so v svoji raziskavi o uspešnosti kitajskih mladostnikov ugotovili, da ima starševska vključenost na učno uspešnost pri mladostnikih dvojni učinek. Po eni strani lahko poveča angažiranost učencev pri učenju, kar pozitivno vpliva na njihovo učno uspešnost, po drugi strani pa lahko poveča stres zaradi višjih akademskih pričakovanj, kar negativno vpliva na uspešnost. Ta dvosmerni vpliv poudarja potrebo po uravnoteženem pristopu staršev pri podpori izobraževanja otrok, da bi se izognili preobremenjenosti in hkrati spodbujali pozitivne učne izkušnje.

Strmčnik (2015, str. 9) pri dejavnikih opozarja, da ne gre kriviti le učnih zahtev, ampak tudi učne pogoje in razmerja med njimi. Vprašanje pa je, koliko možnosti ima učenec, da bi sam premagoval ovire, ki omejujejo zadovoljevanje njegovih subjektivnih interesov, potreb in količinsko ter kakovostno osmišljevanje učenja, s čimer bi preprečeval dejansko ali le po občutku lastno preobremenjevanje. Obremenjenost učencev ni enoznačna in je močno povezana z njihovimi individualnimi značilnostmi ter kako se le-te prilagajajo učnemu okolju (Žagar, 1995, str. 49–55).

1.1.5. Posledice obremenjenosti

Zdravniki so že v 19. stoletju v več državah, vključno s Švico, Francijo in Rusijo, opazili, kako je pretirana obremenitev šolarjev povezana z resnimi zdravstvenimi težavami, vključno s stresom in boleznimi, kar je bilo posledica neprilagojenih šolskih urnikov (Novak, 1995, str. 7). Reakcije obremenitve so lahko pozitivne ali negativne. Pozitivne vodijo k izboljšanju delovanja (učenja) in zmanjševanju motenj delovnih aktivnosti. Nasprotno pa so označene negativne posledice obremenjenosti, kot so: fiziološke motnje (npr. zvišanje srčne frekvence in krvnega tlaka), psihična napetost, frustriranost, nerazpoloženje, utrujenost, monotonost, stresnost, psihična zasičenost, zniževanje koncentracije, konfliktnost, agresivnost zmanjšane delovne kompetence ipd. Te posledice nastopijo tedaj, ko pride do razkoraka med človekovimi individualnimi zmožnostmi in interesi, torej motiviranostjo, ter zahtevnostjo nalog, ki jih mora opraviti. Kje je ta meja, pa je odvisno od vsakega posameznika (Strmčnik, 2015, str. 5).

Obremenjenost ali preobremenjenost lahko povzroči različne psihološke posledice pri učencih. Ključni dejavniki, ki vplivajo na te posledice, so sposobnosti, znanje in motivacija, o katerih sem pisala v prejšnjem poglavju. Med najpogostejšimi psihološkimi odzivi na obremenjenost so utrujenost, stres, težave pri miselnem funkcioniranju, čustveno doživljanje, zmanjšana motivacija in neustrezne reakcije v vedenju. Znaki, kot so nemirnost, občutki tesnobe, depresivnost in upad pozornosti, so pogosti pri učencih, ki doživljajo prekomerno obremenitev (Žagar, 1995, str. 55). V nadaljevanju bom predstavila utrujenost in stres, ki sta najpogostejši posledici.

1.1.5.1. Utrujenost

Utrujenost sodi med fizične posledice obremenjenosti. Žagar (1995, str. 56) poudarja, da utrujenost v strokovni literaturi ni enotno opredeljena. Navaja, da utrujenost nastopi kot posledica dolgotrajne obremenitve, ki vodi do znižanja učinkovitosti in zadovoljstva ter vpliva na zmanjšanje motivacije. Razlikujemo med telesno in miselno utrujenostjo. Prva izhaja iz povečanega fizičnega napora, druga pa iz intelektualne preobremenitve. Te oblike utrujenosti se odražajo v specifičnih spremembah, kjer fiziološke manifestacije vključujejo spremembe v delovanju organizma, kot so motnje dihanja in prekomerna utrujenost mišic, medtem ko psihološka utrujenost vpliva na duševno stanje in subjektivne občutke izčrpanosti.

Poleg tega se utrujenost razlikuje glede na individualne sposobnosti in zdravstveno stanje posameznika. Psihološka utrujenost, ki ni povezana s fiziološkimi spremembami, lahko vodi do apatičnosti in nezanimanja za šolske aktivnosti. Za preprečevanje psihološke utrujenosti naj bi učitelji uporabljali raznolike metode poučevanja, ki vključujejo igrivo in eksperimentalno učenje, ter spodbujali primerno klimo v učilnici (Žagar, 1995, str. 56–57).

Utrujenost je opredeljena kot fiziološka reakcija na dolgotrajne telesne in duševne napore, ki vodi v zmanjšanje delovne sposobnosti. Fiziološki mehanizmi nastanka utrujenosti niso povsem jasni, vendar vključujejo procese v mišicah in živčnih tkivih. Statistični podatki kažejo, da dekleta pogosto občutijo večjo fizično utrujenost kot fantje, kar se izraža predvsem pri telesnih dejavnostih. Ločimo psihično (centralno) utrujenost, ki se pojavi po daljšem umskem delu ali ob težkih psihičnih naporih, in fizično utrujenost, ki se nanaša na napore mišičnih tkiv zaradi statičnih ali dinamičnih obremenitev. Statistično pomembne razlike med spoloma in starostnimi skupinami nakazujejo, da starejši šolarji pogosteje občutijo utrujenost zaradi večje obremenjenosti z delom (Pisanski, 1995, str. 77–80).

Pisanski (1995, str. 81) pojasnjuje, da na utrujenost šolarjev vplivajo različne dnevne aktivnosti, ki so razdeljene na učenje, prosti čas in spanje. Raziskave kažejo, da dolžina in intenzivnost učenja vplivata na raven fizične in psihične utrujenosti. Učenci, ki dlje časa posvetijo učenju, poročajo o večjem občutku utrujenosti in manjši zmožnosti koncentracije. Pomemben dejavnik je tudi količina prostega časa, saj otroci, ki imajo več časa za sprostitev in neobvezne dejavnosti, kažejo manj znakov funkcionalnih motenj in utrujenosti.

Pisanski (1995, str. 82–83) poudarja, da so učenci v petem in sedmem razredu statistično bolj fizično utrujeni, kar je posledica šolskih obveznosti in sprememb v urniku. Zhang (2019, str. 821–822) tudi izpostavlja, da učencem zaradi prekomerne količine domačih nalog primanjkuje spanja. To vodi v zmanjšano koncentracijo, oslabiljene kognitivne sposobnosti, zmanjšano odpornost in celo resne zdravstvene posledice, kot so težave s hrbtenico in poslabšanje vida. Psihološko pa obremenjenost pogosto povzroča občutke stresa, tesnobe in izčrpanosti, kar vodi v izgubo zanimanja za učenje in celo zavračanje šole.

Za organizacijo šolskega dneva Pisanski (1995, str. 83) predlaga optimalen urnik, ki vključuje ravnovesje med učenjem, igro in spanjem. Predlaga, da se delovni čas razporedi tako, da se zmanjšajo obremenitve in povečajo možnosti za regeneracijo. Na ta način naj bi se šolarji izognili prekomerni utrujenosti in izboljšali svoje splošno počutje ter učni uspeh. Tudi Čačinovič Vogrinčič in Mešl (2019, str. 159) izpostavljata, da običajni šolski urnik za otroka ni dober, saj je ta zasnovan po merilih odraslih. Ni namenjen učeči skupnosti, ni prilagodljiv procesom dela in sodelovanja. Učenec si ne more vzeti toliko časa, kot ga potrebuje, in ne more delati v svojem času.

1.1.5.2. Stres

Aldwin (2007, str. 13) pravi, da se velik del naših vsakodnevnih pogovorov osredotoča na stresne dogodke, ki se dogajajo nam ali drugim, kot so smrti, ločitve, težave v službi, prometne nesreče, težave v šoli ali na delovnem mestu, bolezni (večje ali manjše) in vsakodnevne 'nadloge' na splošno.

Glede besede stres Coleman (1987, str. 9) pravi, da je veliko nejasnosti. Nekateri namreč s to besedo opisujejo dejavnosti, pritisk in napetost, ki povzročajo težave na telesni in psihični ravni. Spet drugi pa jo uporabljajo za opis fiziološkega odziva na psihični pritisk. Tudi Slivar (2013, str. 7) poudarja, da je pomen pojma stres zelo širok in obstaja mnogo različnih definicij stresa, ki so odvisne od teoretične usmeritve avtorja ali od njihovega delovanja na določenem strokovnem področju.

Stražišar (2019, str. 108) stres definira kot vzorec fizioloških, čustvenih, spoznavnih in vedenjskih odzivov organizma na dražljaje, ki zmotijo človekovo notranje ravnotežje. Ti dražljaji so imenovani stresorji, in predstavljajo pojave, ki jih zaznavamo kot grožnjo ali izziv, kar povzroči telesno ali duševno obremenitev naše osebnosti. Če povzamemo različne definicije, je stres stanje porušenega ravnotežja organizma, ki se pojavi, ko se posameznik sooča z ogrožajočim dejavnikom v sebi ali okolju, ki ga ne more obvladati ali se mu prilagoditi. Takemu stresu pravimo negativni ali slab stres (Slivar, 2013, str. 7). Stražišar (2019, str. 109) to opredeli kot distress, saj ocenimo, da so zahteve okolja večje od naših sposobnosti. Tak stres je škodljiv in ga doživljamo kot stisko, napetost in nevarnost. Ta vrsta stresa je opredelitev tistega, kar stres v vsakdanji rabi pomeni za večino ljudi. Kadar pa ocenjujemo, da so naše sposobnosti večje od zahtev pa Stražišar (2019, str. 108) pravi, da doživljamo eustres. Ta stres človeka krepi, spodbuja in vzdržuje njegovo vitalnost ter obnavlja sile.

Naši odzivi so odvisni od tega, kako ocenimo zahteve okolja in lastne sposobnosti, da jih obvladamo (Stražišar, 2019, str. 108).

Lazarus (1982, kot navedeno v Žagar, 1995) stres opredeljuje kot interakcijski proces, kjer posameznik dogodek oceni kot ogrožajoč ali škodljiv. Tri ključne kategorije stresa vključujejo dražljaje, transakcijo z okoljem in kognitivno oceno. Posebno pomembna je percepcija posameznika: stres je večji, če situacijo ocenimo kot ogrožajočo. Teorije o stresu poudarjajo vpliv negotovosti in intenzivnosti dražljajev, kar lahko vodi do strahu, tesnobe in drugih negativnih čustvenih odzivov (Žagar, 1995, str. 57–58). Stresni dogodki v šoli pogosto delujejo v interakciji z družinskimi dejavniki, kar še poveča obremenitve otrok. Psihološki odzivi na stres se lahko manifestirajo kot agresivnost, hiperaktivnost ali pomanjkanje pozornosti, kar vpliva na otrokovo sposobnost reševanja težav (Žagar, 1995, str. 59). Raziskava NIJZ (2022) razkriva, da ima prekomerna obremenjenost mladostnikov pomemben vpliv na njihovo duševno zdravje in psihosomatske simptome. Mladi, ki poročajo o visoki stopnji stresa in pritiska v šoli, pogosteje kažejo znake depresije, občutke žalosti ter povečano osamljenost. Pojavljajo se tudi simptomi, kot so glavoboli, težave s spanjem in utrujenost, kar negativno vpliva na njihovo splošno dobro počutje in učinkovitost pri šolskih nalogah. Takšne ugotovitve so pomembne za razumevanje, kako šolske zahteve in okolje vplivajo na duševno zdravje ter telesno počutje učencev (Jeriček Klanšček idr., 2023, str. 34–35). Strmčnik (2015, str. 4–5) opozarja na pogosto posploševanje negativnih posledic obremenjevanja, ki ga mnogi povezujejo z odklonilnim odnosom učencev do šole, šolskim strahom in stresom. Kljub temu je pomembno poudariti, da je ustrezna, individualno prilagojena obremenitev nujna za učni napredek in osebni razvoj učencev.

Primerno obremenjevanje lahko prispeva k občutkom zadovoljstva, samozavesti in dobrega počutja. Nasprotno pa preobremenitev, ki je pogosto povezana s prevelikimi naporji in preutrujenostjo, lahko povzroči škodljive zdravstvene posledice, še posebej pri učencih, ki težje prenašajo učne zahteve (Strmčnik, 2015, str. 4–5). Meja med obremenitvijo in preobremenitvijo je zelo tanka in individualno pogojena, kar šola pogosto zanemarija. Posledično prihaja do situacij, kjer so nekateri učenci preobremenjeni, drugi pa premalo obremenjeni, kar zavira razvoj tistih z višjimi učnimi sposobnostmi (Strmčnik, 2015, str. 5).

1.1.6. Čustva in obremenjenost

Strmčnik (2015, str. 16) in Stražišar (2019, str. 58) izpostavljata pomembno vlogo čustev pri učnem procesu in njihov vpliv na obremenjenost učencev. Strmčnik (2015, str. 16) poudarja, da so čustva v učnih situacijah lahko ambivalentna. Prevladovanje negativnih čustev, kot so tesnoba, strah ali nezadovoljstvo, zmanjšujejo učenčevo prizadevanje, povečujejo občutek obremenjenosti ter ustvarjajo začarani krog, ki le še stopnjuje negativna čustva. Po drugi strani pa pozitivna čustva, kot so veselje, ponos in zanimanje, omogočajo boljše obvladovanje notranjih in zunanjih vzrokov uspeha in neuspeha ter spodbujajo večjo učno aktivnost. Stražišar (2019, str. 58) dodaja, da pozitivna čustva, kot so veselje, zanimanje in navdušenje, izboljšujejo zbranost, učinkovitost pomnjenja in obdelavo informacij, kar prispeva k uspešnejšemu učenju. Nasprotno negativna čustva zavirajo koncentracijo in otežujejo pomnjenje, kar dodatno povečuje občutek preobremenjenosti. Oba avtorja se strinjata, da šolsko okolje in pristopi učiteljev igrajo ključno vlogo pri ustvarjanju prijetnega učnega ozračja, ki lahko zmanjšuje občutke obremenjenosti. Zanimiva in smiselna organizacija pouka, aktivne učne metode ter učiteljeva podpora prispevajo k pozitivnemu odnosu učencev do učenja, zmanjšujejo negativna čustva ter posledično nižajo raven obremenjenosti.

1.1.7. Šolski neuspeh

Šolski neuspeh pusti resne psihosocialne posledice, kot so stres, strah, napetost, depresivnost ter izguba motivacije. Otroci, ki se z učnimi zahtevami ne morejo uspešno spoprijeti, pogosto doživljajo občutek neuspeha, kar vpliva na njihovo samopodobo in socialne odnose. Šolski neuspeh ni le akademski problem, ampak ima globlje psihosocialne posledice. Ko otrok doživi šolski neuspeh, se pogosto sooča s stresom, strahom in občutkom manjvrednosti, kar vodi v izgubo motivacije za šolsko delo (Mikuš Kos, 2017, str. 46–47).

Te stiske pa niso omejene le na šolski prostor, ampak se odražajo tudi v domačem okolju, kar lahko privede do napetih odnosov s starši, še posebej, če ti ne znajo ali ne morejo nuditi potrebne podpore (Mikuš Kos, 2017, str. 46–47).

Neuspeh v šoli vpliva na otrokovo splošno kakovost življenja, vključno z načinom preživljanja prostega časa in čustveno stabilnostjo. Ko otroci doživljajo stalno šolsko neuspešnost, se pogosto srečujejo s povratnimi informacijami o svojih pomanjkljivostih, kar krepi občutke nemoči in neustreznosti. Ti občutki lahko privedejo do občutka socialne izolacije, saj se otroci umaknejo iz socialnih situacij, v katerih bi lahko bili izpostavljeni dodatni kritiki ali neuspehu (Mikuš Kos, 2017, str. 47).

Šolski neuspeh lahko vodi do večjih težav, če se ga ne obravnava ustrezno. Ključno je zgodnje prepoznavanje težav, saj lahko otrokom pomaga preprečiti razvoj resnih motenj, kot sta posttravmatska stresna motnja (PTSD) ali kronična anksioznost. Tukaj imajo pomembno vlogo strokovne službe, ki morajo biti dostopne in učinkovite pri pomoči otrokom v stiski. Pomanjkanje ustrezne podpore lahko vodi v dolgotrajne težave, ki imajo negativne posledice ne le za otroka, temveč tudi za njegovo družino in širšo skupnost (Mikuš Kos, 2017, str. 49).

1.2. ŠOLSKI SISTEM V SLOVENIJI

Slovenski šolski sistem je strukturiran v tri glavne ravni izobraževanja: primarno, sekundarno in terciarno (Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje Republike Slovenije, b.d.). Osnovnošolsko izobraževanje sodi v primarno raven.

1.2.1. Šolska zakonodaja

V Sloveniji je zakonodaja na področju vzgoje in izobraževanja urejena z več ključnimi predpisi, med katerimi izstopata Zakon o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja (ZOFVI) in Zakon o osnovni šoli (ZOsn), ki opredeljujeta organizacijo, cilje in pravice udeležencev osnovnošolskega sistema (Zakon o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja, 2007; Zakon o osnovni šoli, 2006).

Program osnovnošolskega izobraževanja vključuje obvezni in razširjeni program. Obvezni program obsega obvezne predmete, izbirne predmete in ure oddelčne skupnosti. Med obveznimi predmeti so predmeti, kot so slovenščina, matematika, zgodovina, naravoslovje, šport in drugi, pri čemer šole za učence s posebnimi potrebami izvajajo še specialno-pedagoške dejavnosti (ZOsn, 2006, 14.–16. člen).

Učenci imajo na teden od 22 do 28,5 ur tedensko, pri čemer je količina ur odvisna od razreda, ki ga obiskujejo. Pri tem je potrebno upoštevati še razširjen program. Ta vsebuje podaljšano bivanje, jutranje varstvo, dopolnilni in dodatni pouk, interesne dejavnosti ter pouk neobveznih izbirnih predmetov (Predmetnik osnovne šole, 2024).

1.2.2. Šolski učni načrt

Šolski učni načrt je temeljni dokument, ki je opredeljen v 29. členu Zakona o osnovnih šolah. Določa cilje, vsebine, obseg in način izvajanja vzgojno-izobraževalnega procesa v osnovnih in srednjih šolah (ZOsn, 2006, 29. člen). Opredeljuje, kaj morajo učenci vedeti, razumeti in biti sposobni narediti na posameznih stopnjah izobraževanja. Poleg tega učni načrt določa standarde znanja, metode poučevanja ter oblike preverjanja in ocenjevanja znanja. Vsebuje tudi smernice za učitelje, kako doseči zastavljene cilje na način, ki ustreza potrebam učencev in širše družbe (ZOsn, 2006, 29. člen).

Učni načrt je strukturiran tako, da zajema obvezne predmete, izbirne predmete in interesne dejavnosti (ZOsn, 2006):

- **Obvezni predmeti** so predpisani za vse učence in vključujejo temeljna znanja, kot so slovenščina, matematika, naravoslovje, družboslovje, tuji jezik, športna vzgoja in umetnost (ZOsn, 2006, 16. člen).
- **Izbirni predmeti** učencem omogočajo prilagajanje izobraževanja glede na njihove interese in sposobnosti. Ti predmeti se lahko razlikujejo glede na šolo, pogosto pa vključujejo poglobljena znanja iz jezikov, naravoslovja ali umetnosti (ZOsn, 2006, 17. člen).
- **Interesne dejavnosti** vključujejo aktivnosti, ki spodbujajo celosten razvoj učencev, kot so športne, kulturne in raziskovalne dejavnosti. Te dejavnosti običajno potekajo zunaj rednega urnika in dopolnjujejo izobraževalni program (ZOsn, 2006, 14. člen).

1.2.3. Ocenjevanja znanja

Ocenjevanje znanja v osnovni šoli je opredeljeno v 61. členu Zakona o osnovni šoli. Ta določa, da se znanje učenca ocenjuje bodisi opisno bodisi številčno, odvisno od razreda in programa izobraževanja (ZOsn, 2006, 61. člen).

V 1. in 2. razredu osnovne šole se učenčevo znanje ocenjuje z opisnimi ocenami, ki omogočajo bolj celovito in podrobno povratno informacijo o napredku učenca. Od 3. razreda dalje pa se ocenjevanje izvaja s številčnimi ocenami, ki predstavljajo bolj standardiziran način vrednotenja znanja.

1.2.4. Cilji vzgoje in izobraževanja

Šimenc (2008, str. 34) poudarja, da lahko celotno šolstvo razumemo kot hierarhijo ciljev, od splošnih ciljev, zapisanih v zakonodaji (npr. cilji osnovne šole ali gimnazije), do specifičnih ciljev v učnih načrtih posameznih predmetov in še bolj konkretnih ciljev posameznih učnih ur.

Cilji vzgoje in izobraževanja iz 2. člena Zakona o osnovni šoli vključujejo zagotavljanje kakovostne splošne izobrazbe in celostnega razvoja učencev (telesnega, spoznavnega, čustvenega, moralnega in socialnega). Osredotočajo se na osebnostno rast, pozitivno samopodobo, vseživljenjsko učenje, trajnostni razvoj in kritično mišljenje (ZOsn, 2006, 2. člen).

Musek Lešnik (2011, str. 17) pravi, da današnja devetletka ne uresničuje svojih lastnih ciljev. Med cilji prenovljenega programa je bil tudi cilj preprečiti preobremenjenost in utrujenost učencev. Toda raziskava HBSC iz leta 2006 o zdravju šoloobveznih otrok je opozorila, da se slovenski trinajstletniki počutijo najbolj obremenjeni z delom za šolo med vsemi evropskimi državami (Jeriček, Lavtar in Pokrajac 2007, str. 48–49). Poleg tega je z uvajanjem devetletke v Sloveniji naraslo število učencev, ki šolo doživljajo kot obremenjujočo, čeprav na drugi strani njihovo znanje vse bolj zaostaja za znanjem vrstnikov iz razvitih držav (Musek Lešnik, 2011, str. 22). Tudi Novak (1995, str. 42) opozarja, da se kot cilj šole absolutizira pridobivanje reproduktivnega znanja in ne ustvarjalnega. Programi devetletke so preobširni in učenci so posledično preobremenjeni.

1.3. OBODBJE MLADOSTNIŠTVA

»Mladostništvo je razvojno obdobje med koncem otroštva in začetkom odraslosti, torej nekje med 11. in 12. ter 22. in 24. letom starosti« (Marjanovič Umek in Zupančič, 2009, str. 511). Tudi Dogša (2019, str. 150) mladostništvo opredeli kot obdobje prehoda iz otroštva v odraslost, ki je značilno predvsem za tehnološko razvite družbe. Začne se s spolnim dozorevanjem ali puberteto, ko se začnejo pojavljati sekundarne spolne značilnosti (Dogša, 2019, str. 150). Ne smemo pa zanemariti tudi psiholoških sprememb, ki se pojavijo v tem obdobju (Marjanovič Umek in Zupančič, 2009, str. 511).

Mladostništvo je obdobje, ki je velikokrat prikazano kot bolj zahtevno, saj so mladostniki pogosto nagnjeni k nasprotovanju avtoritetam, nenadzorovanemu izražanju čustev in spreminjanju razpoloženja (Marjanovič Umek in Zupančič, 2009, str. 514). Med najpomembnejšimi razvojnimi nalogami adolescence Dogša (2019, str. 151) navaja razvoj identitete oz. iskanje odgovorov na vprašanja, kdo smo, kam gremo, kakšni so naši cilji in vrednote, kateri poklic bomo izbrali. Za oblikovanje identitete je nujno potrebno preizkušanje različnih vlog, pri čemer številni mladostniki nihajo iz ene skrajnosti v drugo. V tem obdobju mladostniki razvijajo željo po neodvisnosti in samostojnosti, kar vključuje izbiro lastne poti namesto sledenja željam staršev. V tem obdobju se tako pogosto pojavljajo konflikti s starši (Dogša, 2019, str. 151).

1.3.1. Dejavniki odraščanja

Življenjski svet mladih opredeljuje množica dejavnikov, ki jim rečemo dejavniki odraščanja. Ti dejavniki so spol, družina, šola, vrstniki, vrednote in mediji. Ti imajo na mladostnika različen vpliv, lahko delujejo ogrožajoče ali varovalno (Poštrak, 2015, str. 271–272). Mikuš Kos (2017, str. 71) pravi, da so varovalni dejavniki tisti, ki ščitijo osebo, izpostavljeno ogrožajočim vplivom, pred nastankom ali vzdrževanjem motenj. Varovalni dejavniki pri mladostniku tudi večajo verjetnost pozitivnega in zmanjšujejo verjetnost neugodnega izida ob izpostavljenosti nekim travmatskim izkušnjam ali dolgotrajnim neugodnim okoliščinam. Jeriček Klanšček idr., (2019, str. 21) opozarjajo, da imamo na drugi strani tudi dejavnike tveganja, ki »povečajo verjetnost neugodnih izidov in pojavnosti simptomov težav in motenj«.

V nadaljevanju bom na kratko opisala dejavnike odraščanja:

1.3.1.1. Spol

Primarna socializacija oblikuje otrokovo razumevanje spolnih vlog, pri čemer stereotipi o ženskah kot čustvenih in moških kot razumskih ostajajo nespremenjeni (Kompore in Stražišar, 2019, str. 162). Spol je ključen dejavnik, ki ga je treba upoštevati pri načrtovanju dejavnosti za mladostnike, saj se dečki in deklice različno odzivajo na frustracije (Poštrak, 2015, str. 271).

1.3.1.2. Vrednote

Vrednote, ki se razlikujejo med družbami, posredno vplivajo na vedenje prek stališč (Poštrak, 2023d, str. 52). Mladostniki jih oblikujejo skozi izkušnje, pri čemer pomanjkanje vrednostnih struktur lahko vodi v prestopništvo (Ule, 2000, str. 35). Religioznost pa lahko prestopništvo omeji, saj krepi družinske odnose in navezanost na starše (Poštrak, 2023d, str. 47).

1.3.1.3. Družina

Družina je ključen varovalni dejavnik otrokovega razvoja, ki mladostnikom nudi čustveno in materialno podporo ter varno okolje za soočanje z izzivi adolescence (Poštrak, 2015, str. 272). Pomembni so dobri odnosi, družinska povezanost in starševska podpora, ki krepijo pozitivno samopodobo in zmanjšujejo tveganje socialne izključenosti (Mikuš Kos, 2017, str. 73; Jeriček Klanšček idr., 2019, str. 22). Družina mladostniku omogoča izražanje in sprejemanje čustev, kar prispeva k občutku lastne vrednosti, medtem ko pomanjkanje podpore povečuje ranljivost in lahko vodi v nasilno vedenje (Čačinovič Vogrinčič, 2008, str. 70; Čačinovič Vogrinčič in Mešl, 2019, str. 158).

Starši morajo otroke podpirati pri razvoju in učenju, a hkrati prepoznati trenutke, ko se umaknejo in dovolijo otroku razvijati samostojnost (Čačinovič Vogrinčič in Mešl, 2019, str. 160–161). Šola pa mora zagotavljati orodja za življenje in prevzemati odgovornost za pomoč pri premagovanju učnih izzivov (Čačinovič Vogrinčič, 2008, str. 70–71). Družina in šola skupaj ustvarjata temelj za uspešno vključitev mladostnikov v družbo.

1.3.1.4. Šola

Šola ima velik vpliv na mladostnike, saj v njej preživijo velik del svojega časa. Med ključne varovalne dejavnike sodijo šolski uspeh, dobri odnosi z učitelji in sošolci ter občutek sprejetosti, kar pomembno prispeva k psihosocialnemu razvoju mladostnikov (Mikuš Kos, 2017, str. 74; Jeriček Klanšček idr., 2019, str. 22). Tudi Kodele in Mešl (2011, str. 115) pravita, da uspeh v sodobni družbi igra ključno vlogo kot pomemben zaščitni dejavnik za psihosocialni razvoj mladostnikov. Šola ponuja okolje, kjer se skrb izraža skozi odnose, temelječe na spoštovanju, zaupanju in vključevanju, kar spodbuja socialno mrežo podpore in vrstniško solidarnost (Čačinovič Vogrinčič, 2008, str. 44). Poleg tega šola omogoča razvoj socialnih veščin, kot so ljubezen, pogajanja in reševanje konfliktov, ki jih mladostniki pogosto začnejo graditi v družini (L'Abate, 1994; Mertens, 1976, v Čačinovič Vogrinčič, 2008, str. 69).

Za mnoge otroke je šola edini prostor, kjer se te sposobnosti lahko učinkovito razvijajo, saj jim omogoča sodelovanje v procesih učenja, ki so pogosto prepleteni z odnosi in soustvarjanjem (Čačinovič Vogrinčič, 2008, str. 69–70).

1.3.1.5. Vrstniki

Vrstniki imajo v mladostništvu ključno vlogo pri oblikovanju osebnosti, saj omogočajo razvoj občutka pripadnosti širši skupnosti in preizkušanje socialnih vlog, kot so sodelovanje, lojalnost in pomoč drugim. Njihov vpliv lahko spodbuja ali zavira določena vedenja, kar pomembno vpliva na samopodobo mladostnikov in njihovo mesto v skupini (Tomori, Stergar, Pinter, Rus Makovec in Stikovič, 1998, str. 27). Tudi Poštrak (2023c, str. 19) pravi, da je vrstniška skupina lahko za mladostnika zelo velikega pomena, saj razvijanje in ohranjanje socialnih stikov zmanjšuje občutke osamljenosti. Za mnoge mladostnike so odnosi z vrstniki pomembnejši od odnosov s starši, saj prav prek teh odnosov zadovoljujejo svoje potrebe po pripadnosti in spoštovanju. Vrstniki pogosto predstavljajo pomemben vir opore in podpore, kar mladostnikom pomaga pri soočanju z izzivi adolescence (Dogša, 2019, str. 151).

1.3.1.6. Mediji

Medijska tehnologija pomeni novo obliko socializacije. Dejstvo je, da se je okolje, v katerem danes odraščajo mladi, drastično spremenilo od tistega, v katerem so rasli njihovi starši. Mediji delujejo paradoksalno, saj po eni strani zmanjšujejo socialno osamitev, po drugi strani pa jo povečujejo (Ule, 2008, str. 206–207). Raziskava EU Kids Online Slovenija (Lobe in Černič Istenič, 2018) je pokazala, da skoraj tri četrtine slovenskih otrok vsakodnevno uporablja internet, pri čemer pomemben delež interneta uporablja za iskanje informacij in ohranjanje socialnih stikov.

1.4. ŠOLSKA SVETOVALNA SLUŽBA

1.4.1. Zakonska podlaga

67. člen ZOVFI določa, da šolska svetovalna služba zagotavlja podporo učencem, staršem in učiteljem pri reševanju pedagoških, psiholoških in socialnih vprašanj ter načrtovanju osebnega razvoja učencev (ZOVFI, 2007, 67. člen).

Šolska svetovalna služba je ključni podporni sistem, ki šolske procese prilagaja potrebam učencev ter ustvarja pogoje za uspešno vzgojno-izobraževalno delo (Programske smernice za svetovalno delo v osnovni šoli, 1999, str. 17)¹. Njena naloga je kompleksno reševanje pedagoških, psiholoških in socialnih vprašanj v sodelovanju z učenci, starši, učitelji, vodstvom šole in po potrebi z zunanjimi ustanovami (Programske smernice, 1999, str. 18).

1.4.2. Naloge in področja delovanja

Naloge šolske svetovalne službe so razdeljene na tri glavne vrste dejavnosti: pomoč, razvojno-preventivno delo ter načrtovanje in evalvacijo (Programske smernice, 1999, str. 19). Dejavnosti pomoči vključujejo neposredno podporo učencem z učnimi, vedenjskimi ali socialnimi težavami ter koordinacijo strokovne podpore znotraj in zunaj šole. Razvojno-preventivno delo se osredotoča na uvajanje izboljšav v šolski praksi, vodenje preventivnih programov (npr. za krepitev samopodobe, preprečevanje nasilja ali odvisnosti) in ustvarjanje spodbudnega okolja za razvoj vseh učencev (Programske smernice, 1999, str. 20–21). Šolska svetovalna služba je interdisciplinarna, kar pomeni, da svetovalni delavci različnih profilov (npr. socialne delavke, psihologi, pedagogi, socialni pedagogi) sodelujejo med seboj in z drugimi strokovnjaki, da bi zagotovili celosten pristop k reševanju težav učencev (Programske smernice, 1999, str. 22).

Svetovalna služba sodeluje s starši, učitelji, vodstvom šole in zunanjimi institucijami, kot so centri za socialno delo, zavodi za šolstvo in zdravstvene ustanove (Programske smernice, 1999, str. 26). Čačinovič Vogrinčič (2008, str. 26) piše, da je močna šolska svetovalna služba, ki je povezana s centri za socialno delo in možnostmi v skupnosti, lahko odličen dodaten vir moči za učenca. Tudi Gregorčič Mrvar in Šarić (2018, str. 22) poudarjata pomembnost svetovalnih delavcev pri spodbujanju sodelovanja med različnimi udeleženci šolskega prostora ter pri načrtovanju in evalvaciji vzgojno-izobraževalnega dela.

Čačinovič Vogrinčič in Mešl (2019, str. 162) poudarjata, da je sodelovanje s starši ključnega pomena za uspešno socialno delo v šoli. Socialno delo vključuje vzpostavljanje projektov

¹ V nadaljevanju Programske smernice.

pomoči, ki povezujejo učitelje, starše in druge strokovnjake. Pomembno je, da šola staršem omogoča sodelovanje pri oblikovanju rešitev, ki izhajajo iz njihovih potreb in perspektiv.

Čačinovič Vogrinčič (2008, str. 26) opozarja, da je v šoli večkrat slišala, da otrok napreduje, a škoda, da mu doma nihče ne pomaga, ker ni znanja in pripravljenosti. Opozarja, da je najprej potrebno v šoli narediti vse, da se krepí otrokovo socialno moč, da bo zmogel sam. V kolikor pa potrebujemo sodelovanje staršev, ga moramo soustvariti – v spoštljivem delovnem odnosu za učenje skupaj z njimi. Če to ni mogoče, je naloga svetovalne službe, da učencu priskrbi pomoč na domu (Čačinovič Vogrinčič, 2008, str. 26). Čačinovič Vogrinčič in Mešl (2019, str. 165–157) pišeta, da so težave pri učenju stvar šole in to morajo tudi ostati. Učitelji in starši definicijo učne težave prepogosto jemljejo kot samoumevno in edino ter tako učencu pustijo le eno možnost, da se z njo sprijazni in sebe obtoži za nerazumevanje. Ta pomoč je neučinkovita, saj učenec ne dobi izjemno pomembne izkušnje, da se proces uspešnega učenja začne z razumevanjem oziroma nerazumevanjem, da zase, na svoj način, odkrije način dela, ki prinese uspeh.

Šola se velikokrat preveč zanaša na pomoč staršev oziroma se ta preprosto zahteva. Ne začne se kot izvirni delovni projekt pomoči, kjer starši, učitelji in učenci skupaj raziskujejo, kako lahko kdo pripomore. Prvi korak nedvomno naredi učitelj, ki dela s perspektive moči in za učenca vzpostavi izvirni delovni projekt, kjer se bo zmogel odločiti za učenje, ker je odkril svoje močne strani in motivacijo. Potrebuje pa tudi takšno politiko šole, ki bo učencu omogočila dovolj časa, da bo nadoknadil zamujeno. Učenec potrebuje šolo, v kateri ni usodno odvisen od pomoči staršev, ker lahko dobi pomoč v šoli, v vrstniški skupini. Nova, a ne tako redka, je naravnost učitelja v krepitev moči staršev (Čačinovič Vogrinčič, 2008, str. 26). Šola si mora prizadevati vključiti starše na vsaj dveh ravneh. Prva raven zajema vključevanje staršev pri rednih šolskih aktivnostih, kot so roditeljski sestanki in druge skupnostne akcije. Druga raven vključuje sodelovanje staršev pri specifičnih situacijah, kjer otroci potrebujejo dodatno podporo. Takšna sodelovanja temeljijo na zaupanju in skupnem iskanju rešitev (Čačinovič Vogrinčič in Mešl, 2019, str. 162).

Gregorčič Mrvar in Šarić (2018, str. 21–22) v svoji raziskavi ugotavljata, da svetovalni delavci najbolj intenzivno sodelujejo z učitelji in starši pri reševanju individualnih primerov, medtem ko se preventivne dejavnosti izvajajo redkeje. Svetovalni delavci pogosto izvajajo naloge, ki so organizacijske narave, kar zmanjšuje čas za neposredno delo z učenci in izvedbo razvojno-preventivnih projektov.

1.5. SOCIALNO DELO V ŠOLI

Vizija socialnega dela v šoli temelji na ustvarjanju šole, kjer so učenci enakovredni sogovorniki in kjer so njihove potrebe, mnenja ter glasovi slišani in upoštevani (Čačinovič Vogrinčič in Mešl, 2019, str. 154). Čačinovič Vogrinčič in Mešl (2019, str. 153) poudarjata, da socialno delo v šoli igra ključno vlogo pri vzpostavljanju podpore učencem, ki se soočajo z različnimi izzivi, kot so socialne stiske, učne težave in pritiski okolja. Socialna delavka v šoli predstavlja pomemben člen pri povezovanju vseh deležnikov, vključno z učitelji, starši in širšo šolsko skupnostjo, da bi ustvarili podporno okolje za učence.

Socialno delo v šolski prostor prinaša novo paradigmo, in sicer koncept soustvarjanja v delovnem odnosu, ki temelji na perspektivi moči in etike udeležенosti. Socialna delavka se učencu pridruži in z njim začne graditi rešitve s predpostavko, da je učenec tisti, ki ima odgovor za prve korake na poti k želenim izidom (Čačinovič Vogrinčič in Mešl, 2019, str. 155).

Socialno delo v šoli ni omejeno le na reševanje težav učencev, temveč vključuje tudi podporo družinam. To vključuje mediacijo in pomoč pri premagovanju konfliktov med šolo in družinami. Sodelovanje staršev in šole je ključno za zagotavljanje pogojev za enakopravno učenje otrok (Čačinovič Vogrinčič in Mešl, 2019, str. 163). Socialne delavke imajo ključno vlogo pri povezovanju vseh deležnikov. Njihova naloga je vzpostaviti delovne odnose, ki omogočajo skupno reševanje težav (Čačinovič Vogrinčič in Mešl, 2019, str. 164). Ti odnosi temeljijo na zaupanju, sodelovanju in razumevanju med šolo, starši ter strokovnjaki.

Čačinovič Vogrinčič in Mešl (2013, str. 24) pravita, da sodobna šola potrebuje socialno delavko, ker potrebuje posebne kompetence soustvarjalnega sodelovanja, ki zmore povezati prispevke posameznika v učinkovit proces pomoči v razredu, v šoli. Šola mora biti prostor, ki varuje vsakega učenca, prostor za sodelovanje, raziskovanje in napredovanje, ne pa seliti učnih obveznosti v družine. Glavna ovira za to je pomanjkanje časa, zato je treba v šolah preoblikovati organizacijo dela, da bo omogočala sodelovalno prakso. Šolska svetovalna služba ima ključno vlogo pri uvajanju te nove paradigme v šolsko okolje. Nastopa kot nosilka dialoga in podpira učitelje, starše in učence v procesih soustvarjanja učenja ter pomoči. Poleg tega mora zaščititi in razvijati soustvarjalni pristop pred težnjo po vedno bolj medicinskem modelu razmišljanja in delovanja v šolah (Čačinovič Vogrinčič in Mešl, 2013, str. 24).

Socialno delo v šoli ima tako pomembno vlogo, saj povezuje v skupne individualne projekte pomoči za grajenje rešitev iz perspektive moči tako učence, učitelje, starše in strokovnjake. Takšno delo je možno, a si moramo v socialnem delu vsakokrat šele ustvariti prostor zanj (Čačinovič Vogrinčič in Mešl, 2019, str. 162).

1.5.1. Koncept delovnega odnosa v šoli

Čačinovič Vogrinčič (2011, str. 17) pravi da je koncept delovnega odnosa soustvarjanja odgovor na predolgo zanemarjeno vprašanje, kako delati z učenci. Gre za način ravnanja, ki se ga moramo naučiti najprej strokovnjaki, saj so odrasli odgovorni za vzpostavljanje in vzdrževanje delovnega odnosa. Učitelji, starši, drugi strokovnjaki so odgovorni za soustvarjalni proces v delovnem odnosu tudi tako, da učencu omogočijo, da se iz lastnih izkušenj nauči, kako sam prispeva svoj delež dela in odgovornosti v soustvarjalnem procesu (Čačinovič Vogrinčič, 2011, str. 17).

Prvi korak v delovnem odnosu je jasen **dogovor o sodelovanju**, ki vsebuje pristanek na sodelovanje tu in zdaj. Govora je tudi o času, ki ga imamo na voljo in o samem načinu dela, torej kako bomo delali (Čačinovič Vogrinčič, Kobal, Mešl in Možina, 2005, str. 9). Pomembno je, da šolska strokovna delavka in učenec skupaj opredelita pravila sodelovanja, časovne okvirje in cilje. Ta dogovor ustvari varen prostor, kjer ima učenec možnost izraziti svoja pričakovanja, strahove in potrebe. Dogovor o sodelovanju ni zgolj formalnost, temveč ključni korak k oblikovanju zaupanja in vključujočega okolja (Čačinovič Vogrinčič, 2008, str. 20–21). Čačinovič Vogrinčič (2011, str. 18) pravi, da je naloga odraslih, da vzpostavijo in varujejo varen prostor za delo, v katerem vsak učenec pride do besede, da bo sodeloval v nastajanju novih znanj. Na ta način se namreč že vzpostavi delo, ki izhaja iz etike udeležенosti (Hoffman 1994, kot navedeno v Čačinovič Vogrinčič, 2011, str. 18).

Instrumentalna definicija problema je temelj za začetek grajenja pomoči v šoli. Bistvo koncepta je, da se začne z uporabnikovo izkušnjo s problemom in takoj nadaljuje z nalogo raziskati deleže v rešitvi (Lüssi 1991, kot navedeno v Čačinovič Vogrinčič, 2011, str. 18). Gre za proces, v katerem šolska strokovna delavka in učenec skupaj raziskujeta učenčeve ovire in izzive. Učenec prispeva svoje izkušnje in perspektive, šolska strokovna delavka pa dodaja strokovne vpoglede, kar omogoča oblikovanje izvedljivih rešitev (Čačinovič Vogrinčič, 2008, str. 21–22). Čačinovič Vogrinčič (2008, str. 23) poudarja, da je to kompleksen proces, a hkrati uresničljiv. V nobeni definiciji problema ni rešitve. Rešitve soustvarjamo v odnosu z učencem. In ker jih soustvarjamo, jih ne moremo določiti vnaprej in brez učenca. A pri definiranju želenih izidov moramo biti pozorni, da so posamezni koraki v izvirnih delovnih projektih pomoči vsakokrat dogovorjeni, jasni. Tako jasni, da ji lahko preverimo, spremenimo, soraziskujemo naprej in jih soustvarimo za nov korak pri premagovanju učnih težav (Čačinovič Vogrinčič, 2011, str. 19).

Tukaj moramo izpostaviti tudi **osebno vodenje**, ki se kaže v tem, da se socialna delavka v pogovoru osebno odziva, je empatična, podeli svoje izkušnje ali zgodbo, ki odpira alternativnen pogled na možne rešitve (Vries 1995, kot navedeno v Čačinovič Vogrinčič, Kobal, Mešl in Možina, 2005, str. 10). Tudi ta koncept je uporaben v šoli, saj učencu omogoča, da razvije občutek kompetentnosti in samozaupanja, kar je ključno za trajnostno učenje. Odrasli oblikujejo varovalne dejavnike za otroke tako, da z njimi soustvarjajo izkušnje podpore in skrbi. S tem omogočajo njihovo aktivno vključevanje, izražajo pričakovanja glede pozitivnih sprememb ter vztrajno sodelujejo pri raziskovanju in oblikovanju dosegljivih ter smiselnih nadaljnjih korakov (Čačinovič Vogrinčič, 2008, str. 22). V procesu osebnega vodenja odrasli ustvarjajo varovalne dejavnike za otroke, ko soustvarjajo izkušnjo, da skrbijo zanje in jih podpirajo, ko jim zagotavljajo, da se jih sliši, ko jim sporočajo, da pričakujejo spremembe v dobrem in vztrajno oblikujejo skupaj raziskane želene in možne korake (Čačinovič Vogrinčič, 2011, str. 18–19).

Koncept etike udeležенosti (Hoffman, 1994, str. 23, kot navedeno v Čačinovič Vogrinčič, 2011, str. 19) pravi, da se strokovnjak odpove moči, ki mu ne pripada, da si lasti resnice in rešitve, učiteljevo moč tako nadomesti občutljivo skupno raziskovanje z učencem. Čačinovič Vogrinčič (2011, str. 19) opozarja, da vabilo »sodeluj«, še zdaleč ne zadošča. Za udeležенost morajo skrbeti vsi; poslušati, slišati, odgovoriti, da bi lahko skupaj ugotovili, kje so. Skrbno je potrebno varovati položaj pridruženosti učencu (Čačinovič Vogrinčič, 2011, str. 19).

Perspektiva moči koncept Saleebeya (1997, kot navedeno v Čačinovič Vogrinčič, 2011, str. 20) nas usmeri, da v prispevku uporabnikov spoštljivo iščemo njihovo moč. V ospredju so želeni izidi in upanje ter spraševanje po virih, po opori v skupnosti, po dobrih izkušnjah iz preteklosti (Čačinovič Vogrinčič, Kobal, Mešl in Možina, 2005, str. 12). »Šola kot sistem ni usmerjena v iskanje virov, ne pri učencih ne pri učiteljih« (Čačinovič Vogrinčič, 2011, str. 20). Čačinovič Vogrinčič (2008, str. 24) pravi, da praksa, ki temelji na perspektivi moči, pomeni, da bo vse, kar delaš kot šolska strokovna delavka, utemeljeno s tem, da pomagaš odkriti, olepšati, raziskati in izkoristiti učenčevu moč in vire, ko mu pomagaš, da doseže svoje cilje, uresniči svoje sanje in razbije okove oviranosti in nesreč. Ravnanje s perspektive moči je zelo osebna odločitev posamezne strokovne delavke.

Naslednji element v konceptu delovnega odnosa je **ravnanje s sedanjostjo**. Sedanjost je namreč zelo pomembna, saj nam predstavlja priložnost, kjer lahko naredimo spremembe (Čačinovič Vogrinčič, Kobal, Mešl in Možina, 2005, str. 12). Skrbno ravnanje v sedanjosti nikakor ne pomeni, da preteklost zanemarimo.

Preteklost je ravno tako pomembna, a v procesu dela nas zanimajo predvsem pozitivne pretekle izkušnje in uspešne izjeme (Čačinovič Vogrinčič, 2011, str. 23). Koncept sonavzočnosti (Andersen, 1994, str. 66, kot navedeno v Čačinovič Vogrinčič, 2011, str. 23) sodi v zagovor sedanjosti. Pomeni navzočnost v poslušanju, torej biti na voljo za sočutje in za pogovor. Učenca je treba poslušati z zanimanjem, mu sporočiti zavzetost in skrb, da tako ve, da se lahko zanese na nas (Čačinovič Vogrinčič, 2011, str. 23).

Rosenfeldov koncept **znanje za ravnanje** (1993, kot navedeno v Čačinovič Vogrinčič, 2011, str. 23) opredeli kot znanje, ki ga je mogoče v procesu socialnega dela pretvoriti ali prevesti v akcijo. V odnosu med šolsko strokovno delavko in učencem to pomeni, da šolska strokovna delavka jasno pove, kaj želi, kaj predlaga in kako pomaga, vse na način, ki je učencu razumljiv. S tem učenec lažje razume proces pomoči ali učenja, razjasni nesporazume in prejme pomoč od drugih udeleženi v problemu. Na tem mestu je treba omeniti tudi pomembnost jezika socialnega dela, saj nam omogoča, da socialno delo praktično izvajamo in pojasnimo (Čačinovič Vogrinčič, 2010, str. 239). »Jezik socialnega dela ima in mora imeti tudi to posebnost, da ga je mogoče uporabljati skupaj z uporabnikom, ga uporabljati v procesih sodelovanja« (Čačinovič Vogrinčič, 2010, str. 242). Jezik socialnega dela je jezik spoštljivih in odgovornih zaveznikov v procesih pomoči. Tukaj je predvsem vredno izpostaviti, da jezik socialnega dela ne ocenjuje in ne obsoja, da se slišijo vsi glasovi. Omogoča, da se pridružimo uporabniku in skupaj z njim soustvarimo skupen jezik za proces soustvarjanja rešitve (Čačinovič Vogrinčič, 2010, str. 243).

V delovnem odnosu med starši, učitelji, svetovalnimi delavkami in učenci je tako pomembno, da vsi uporabljajo jezik stroke in osebni jezik, saj šele njuna kombinacija omogoča polno sodelovanje pri iskanju rešitev (Čačinovič Vogrinčič, 2011, str. 23).

2. FORMULACIJA PROBLEMA

Pri sodelovanju z učenci v okviru študijske prakse na eni izmed osnovnih šol sem od njih pogosto slišala, da imajo preveč obveznosti, ki jih ne zmorejo obvladovati ter da jih delo za šolo obremenjuje. Tako sem se odločila, da bi to temo tudi bolj podrobno raziskala v svojem diplomskem delu.

Osnovnošolsko obdobje predstavlja ključno razvojno fazo, v kateri se učenci soočajo s številnimi obremenitvami, ki vplivajo na njihovo psihofizično zdravje, počutje in učni uspeh. Obremenjenost učencev ni nov pojav, ampak kompleksen problem, ki ga ni mogoče reševati zgolj z administrativnimi ukrepi (Novak, 1995, str. 8). Gre za celokupnost psihičnih in fizičnih naporov, katerim so učenci izpostavljeni med poukom in učenjem doma (Novak, 1995, str. 9). Različne vrste obremenjenosti, kot so psihomotorne, telesne, čustvene in intelektualne, se pogosto prepletajo in vplivajo na počutje ter učni uspeh otrok (Novak, 1995, str. 9–12). Previsoka pričakovanja, neustrezna organizacija pouka, pogosto ocenjevanje in pritiski staršev povečujejo tveganje za utrujenost, stres in razvoj naučene nemoči (Seligman, 2011, str. 285; Strmčnik, 2015, str. 9). Psihološke posledice, kot so tesnoba, zmanjšana samopodoba in socialna izolacija, so pogost pojav pri učencih, ki doživljajo dolgotrajno preobremenjenost (Žagar, 1995, str. 55–56).

Poleg notranjih dejavnikov igra pomembno vlogo tudi okolje – družina, šola in širša družba. Družbeni pritiski po visokem učnem uspehu ter visoka pričakovanja staršev pogosto prispevajo k povečanju stresa pri otrocih (Zhang, 2019, str. 823–824; Peng, Li, Xu, Chen in Cai, 2023, str. 3–4). Dolgotrajna izpostavljenost stresu vodi do psihosomatskih težav, zmanjšane motivacije in nižje učne uspešnosti (NIJZ, 2022; Mikuš Kos, 2017, str. 46–47).

V svojem diplomskem delu bom raziskovala, kako osnovnošolski učenci doživljajo (pre)obremenjenost s šolskim delom, kateri dejavniki najbolj prispevajo k občutku preobremenjenosti ter kako se ta kaže na njihovem zdravju. Zanimalo me bo tudi, katerih strategij se pri soočanju z obremenjenostjo poslužujejo ter kako jih pri vsem tem podpira šolska svetovalna služba.

2.1. Raziskovalna vprašanja:

RV1: Kaj učenci razumejo pod pojmom šolske obremenjenosti?

RV2: Kaj učencem predstavlja največjo obremenjenost s šolskim delom?

RV3: Kako se učenci soočajo s preobremenjenostjo s šolskim delom?

RV4: Kako se kaže preobremenjenost s šolskim delom na duševnem in fizičnem zdravju učencev?

RV5: Kakšne izkušnje imajo učenci s podporo šolske svetovalne službe pri soočanju z obremenjenostjo s šolskim delom?

3. METODOLOGIJA

3.1. Vrsta raziskave

Raziskava, ki sem jo izvedla, je bila kvalitativna, saj sem v njej zbrala besedne opise, ki se nanašajo na raziskovalni pojav. Prav tako sem dobljene podatke obdelala in analizirala na kvalitativen način s pomočjo kodiranja, brez uporabe merskih pripomočkov, ki dajejo števila (Mesec, 2009, str. 85). Raziskava je bila tudi empirična, saj sem z intervjuji zbrala novo, neposredno izkustveno gradivo (Mesec, 2009, str. 84). Izkustvena ali empirična raziskava izhaja iz teoretičnega razmišljanja, torej izkustveno raziskovanje, ki ga ne usmerja teoretično razmišljanje, se izrodi v prazen empiricizem (Mesec, 2009, str. 84). Prav tako sem tudi jaz najprej preko prebiranja literature dobila idejo, kaj želim raziskovati, nato pa sem s pomočjo literature pripravila smernice za delno standardiziran intervju.

3.2. Merski instrument

Merski instrument, s katerim sem zbirala podatke, so vodila za intervju oziroma smernice za intervju (Mesec, 2009, str. 240), ki se nahajajo v Prilogi 8.1. Vnaprej sem oblikovala določena vprašanja, ki zadevajo ključna raziskovalna vprašanja iz formulacije problema. Vprašanja, ki sem jih potem zastavila vprašancem, sem predhodno tudi testirala s pomočjo sestrčne. Za njo sem se odločila, ker predstavlja populacijo mladostnikov, ki bodo tudi moja ciljna populacija. Na podlagi tega sem se lahko prepričala, če so vprašanja razumljiva. Prosila sem jo, da si je vprašanja podrobno prebrala in razmislila, kako bi na njih odgovorila, da je povedala, ali ji je bilo kaj nerazumljivega ter ali bi kaj spremenila. Upoštevajoč njene predloge, sem smernice za intervju pred samo izvedbo tudi popravila.

Smernice za intervju oziroma vprašanja sem poskušala zastaviti na način, da sogovornike pri odgovarjanju ne bi preveč omejila in da bi lahko prosto govorili, saj je bil moj namen dobiti goste besedne opise, ki so značilni za kvalitativne raziskave (Mesec, 2009, str. 85). Vprašanja, ki sem jih zastavila, so odprtega tipa (Mesec, 2009, str. 243). Smernice za intervju pa sem zastavila na podlagi raziskovalnih vprašanj, ki sem si jih zastavila pred začetkom raziskovanja.

3.3. Teme raziskovanja

Vodila za intervju sestavlja pet glavnih raziskovalnih tem, in sicer:

- 1) Doživljanje šolske obremenjenosti
- 2) Viri šolske obremenjenosti
- 3) Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
- 4) Odraz šolske obremenjenosti na področju zdravja
- 5) Podpora šolske svetovalne službe

3.4. Opredelitev enot raziskovanja – populacija in vzorec

Populacijo v raziskavi diplomskega dela sestavljajo vsi učenci devetega razreda na slovenskih osnovnih šolah. Vzorec predstavljata dva fanta in šest deklet iz 9. razreda Osnovne šole Bovec (šola ima samo en oddelek devetega razreda). Vzorec, ki sem ga izbrala, je neslučajnostni priložnostni vzorec, kar pomeni, da so bili v raziskavo vključeni učenci, ki so bili raziskovalki najbolj dostopni (Mesec, 2009, str. 153). Ker populacijo sestavljajo mladoletne osebe, so morali njihovi starši oziroma zakoniti zastopniki podpisati soglasje za sodelovanje v raziskavi.

3.5. Zbiranje podatkov

Učence sem k sodelovanju v raziskavi povabila preko izvajalke dodatne strokovne pomoči² na osnovni šoli. Izvajalka je izbrala 8 učencev, ki bi bili po njeni oceni pripravljeni sodelovati v raziskavi. Po e-pošti sem ji poslala soglasja, ki so bila namenjena učencem in njihovim staršem oziroma zakonitim zastopnikom. Ko je imela vseh osem soglasij, sem se z njo dogovorila za najprimernejši datum izvedbe zbiranja podatkov.

Zbiranje podatkov je potekalo na Osnovni šoli Bovec, in sicer 11. 2. 2025 v pisarni logopedinje, ki je bila tisti dan prosta. Vsak učenec je prišel v pisarno, kjer sem se mu predstavila, ga ponovno seznanila s temo raziskave in poudarila, da je sodelovanje popolnoma prostovoljno in anonimno.

Podatke za raziskavo sem zbrala z metodo spraševanja, pri čemer sem uporabila delno standardiziran intervju, ki je predstavljal neposredni pogovor iz oči v oči med spraševalcem in vprašancem, na osnovi vnaprej pripravljenega vodila za intervju (Mesec, 2009, str. 205).

² V nadaljevanju DSP.

Spraševanje je bilo individualno, saj sem se pogovarjala z eno samo osebo, ločeno od drugih (Mesec, 2009, str. 214). Bilo pa je tudi delno standardizirano, saj so bila vprašanja sestavljena vnaprej, hkrati pa so dopuščala možnost, da sem vmes zastavila dodatna vprašanja na podlagi danih splošnih smernic (Mesec, 2009, str. 216–217).

Zbiranje podatkov je potekalo brez težav, nekateri vprašanci so se bolj razgovorili, drugi nekoliko manj. Ob koncu sem se vsakemu učencu tudi zahvalila za sodelovanje in še enkrat zagotovila, da bodo njihovi odgovori uporabljeni v anonimni obliki zgolj za namene diplomskega dela. Vpogled v izvirni zapis je možen v mojem osebni arhivu, shranjenem na osebni računalniku, kjer je dostop zaščiten z geslom.

3.6. Obdelava gradiva

Podatke sem analizirala na kvalitativni način s pomočjo kodiranja, brez uporabe merskih pripomočkov, ki dajejo števila (Mesec, 2009, str. 85). Kvalitativno analizo sem opravila s pomočjo programa Microsoft Word. V procesu transkripcije sem zvočne posnetke intervjujev prepisala v Word dokument. Posamezne intervjuje sem označila s črkami od A do H. Sledilo je določanje enot kodiranja, pri katerem sem določila izjave ter jih ustrezno oštevilčila, na primer A1, B2, C20 itd. Za tem sem v odprtem kodiranju vsem izjavam določila pojme, kategorije in zastavila teme. Za lažji pregled in analizo sem izdelala tabelo. Vsakemu intervjuju tako pripada svoja tabela oziroma razpredelnica odprtega kodiranja. Ko sem vse intervjuje odprto kodirala (Priloga 8.2), sem se lotila osnega kodiranja (Priloga 8.3), kjer sem izpisala kategorije, ki sodijo pod določeno temo, nato sem analizirala še pojme. Pojmom sem pripisala še oštevilčene izjave. Primer odprtega in osnega kodiranja prilagam spodaj.

Tabela 3.1. Primer odprtega kodiranja

Št. izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
A1	Ko pridem domov, da imam pol ure <u>frei</u> .	Kratka pavza takoj po šoli	Razumevanje obremenjenosti	Doživljanje šolske obremenjenosti
A2	Cel dan pišem nalogo.	Celodnevno pisanje naloge	Razumevanje obremenjenosti	Doživljanje šolske obremenjenosti
A3	In se učim cel dan.	Celodnevno učenje	Razumevanje obremenjenosti	Doživljanje šolske obremenjenosti
A4	Vsak dan.	Vsak dan	Pogostost dela za šolo	Doživljanje šolske obremenjenosti
A5	Vsak test.	Vsak test	Pogostost dela za šolo	Doživljanje šolske obremenjenosti
A6	Se imamo zelo veliko za učiti.	Veliko učenja	Razumevanje obremenjenosti	Doživljanje šolske obremenjenosti
A7	Ker pride na kup polno testov.	Veliko testov	Razumevanje obremenjenosti	Doživljanje šolske obremenjenosti
A8	Še domače naloge nam dajejo kar zelo.	Veliko domačih nalog	Razumevanje obremenjenosti	Doživljanje šolske obremenjenosti
A9	Se ne počutim <u>glj</u> dobro.	Slabo počutje	Doživljanje šolskega dela	Doživljanje šolske obremenjenosti
A10	Ne moram iti nič ven.	Ostajanje doma	Doživljanje šolskega dela	Doživljanje šolske obremenjenosti
A11	Cel dan sem v <u>zveskih</u> .	Nenehno učenje	Doživljanje šolskega dela	Doživljanje šolske obremenjenosti
A12	Sem na ene 4.	Zmerna obremenjenost	Lastna ocena obremenjenosti	Doživljanje šolske obremenjenosti
A13	Testi so se pa umiril.	Manj testov	Lastna ocena obremenjenosti	Doživljanje šolske obremenjenosti
A14	Najbolj <u>težk</u> mi je fizika.	Fizika	Zahtevni predmeti	Viri šolske obremenjenosti
A15	Ali pa <u>angleščina</u> .	Angleščina	Zahtevni predmeti	Viri šolske obremenjenosti
A16	Ne zastopim jih.	Nerazumevanje	Zahtevni predmeti	Viri šolske obremenjenosti
A17	Večinoma mi največ <u>caita</u> vzamejo <u>kr</u> tedva, se pravi fizika in <u>angleščina</u> .	Velika časovna zahtevnost	Zahtevnost šolskega dela	Viri šolske obremenjenosti
A18	Odvisno.	Odvisno	Učiteljeva razlaga	Viri šolske obremenjenosti
A19	Kdaj razlagajo lepo.	Razumljiva razlaga	Učiteljeva razlaga	Viri šolske obremenjenosti
A20	Kdaj pa tako, da jih sploh ne razumem.	Nerazumljiva razlaga	Učiteljeva razlaga	Viri šolske obremenjenosti

Tabela 3.2. Primer osnega kodiranja

OSNO KODIRANJE

DOŽIVLJANJE ŠOLSKE OBREMENJENOSTI

- Razumevanje obremenjenosti
 - Kratka pavza takoj po šoli (A1, E1)
 - Celodnevno pisanje naloge (A2)
 - Celodnevno učenje (A3)
 - Veliko učenja (A6, D6, G2)
 - Veliko testov (A7)
 - Veliko domačih nalog (A8)
 - Nič časa za sprostitev (B1)
 - Preveč domače naloge (C1, D1)
 - Zgoščeno ocenjevanje (C2, D3, G3)
 - Slaba razporeditev ocenjevanj (C3)
 - Preveč učenja (D2)
 - Vsakodnevno ocenjevanje (D4)
 - Učenje za test (E2)
 - Priprave za tekmovanja (E3)
 - Pozno zaključevanje obveznosti (E4)
 - Pomanjkanje časa za učenje (F1)
 - Pomanjkanje časa za domače naloge (F2)
 - Pozno prihajanje domov (F5)
 - Manj prostega časa (G1, H1)

- Pogostost dela za šolo
 - Vsak dan (A4, B4, D5, G4)
 - Vsak test (A5)
 - Precej pogosto (B2, F3)
 - Manjši obseg dela pri drugih predmetih (B5)
 - Vsakodnevne naloge pri matematiki (B25)
 - Malo dela za šolo (C4)
 - Pogosto delo v ocenjevalnem obdobju (C5, E7, H4)
 - Tri ure na dan (D7)
 - Odvisno od razporeditve (E5)
 - Veliko dela v maju (E8)
 - Največ dela v določenih mesecih (H6)

4. REZULTATI

V nadaljevanju predstavljam v raziskavi pridobljene rezultate po temah, ki so zapisane z velikimi tiskanimi črkami. Za boljše razumevanje pridobljenih rezultatov mestoma pripišem tudi izjave intervjuvanih učencev, ki jih v oklepaju zapisujem z ležečo pisavo in ob tem dodajam še številke izjav.

DOŽIVLJANJE ŠOLSKE OBREMENJENOSTI

Učenci, sodelujoči v raziskavi, razumejo šolsko obremenjenost predvsem kot preobilico šolskih nalog, učenja in pomanjkanje prostega časa (*»Ja to, da ko prideš iz šole nimaš časa niti za iti ven.« (B1); »Ja da imaš ful preveč domačih nalog, preveč učenja.« (D2)*). Kot obremenjujoče doživljajo predvsem to, da se šolske obveznosti raztezajo čez cel dan (*»Da prideš domov in imaš ne vem samo nekje pou ure časa zase.« (E1)*). V odgovorih intervjuvanih učencev posebej izstopa razumevanje obremenjenosti kot kopičenje ocenjevanj v kratkem času, kar učencem predstavlja dodaten pritisk (*»Da ne prilagodijo tako, da je vse razporejeno, ampak je vse na kupu.« (C3); »Da je v istem tednu več predmetov za naučit.« (G3)*). Nekateri intervjuvani učenci razumejo obremenjenost tudi kot stanje, ko jim zaradi poznega prihajanja domov in številnih obveznosti zmanjkuje časa za učenje in pripravo na šolo (*»Da nimaš kajta za učenje, ker tok pozn prideš domov.« (F1); »In predn vse končas je ura nekje pol sedmih, pa vmes imaš še kakšne športne aktivnosti, dejavnosti v šoli.« (E4)*).

Intervjuvani učenci menijo, da za šolo delajo kar pogosto (*»Pa kar pogosto.« (B2); »Zdej v 9. razredu se mi zdi, de mam ful, prej ni blu tuk.« (F3)*) oz. praktično vsak dan (*»Ma vsak dan imam velik za šolo.« (G4)*). Ena od sogovornic je delo za šolo ocenila na približno tri ure dnevno (*»Po ene 3 ure na dan v sobi« (D7)*). Predvsem pa imajo učenci največ dela v ocenjevalnem obdobju (*»Razen ko je ocenjevalno obdobje, se pa sploh nabere in takrat je velik, ja.« (C5); »Kadar je konferenca je zmeri zelo velik.« (H4)*). Nekateri intervjuvanci zaznavajo, da imajo pri nekaterih predmetih manj obveznosti (*»Pri drugih predmetih, ni toliko za delat.« (B5)*), pri nekaterih pa več (*»Ker so naloge pr matematik vsak dan.« (B25)*). Več učencev je poudarilo, da obseg dela za šolo niha glede na posamezne mesece in razporeditev obveznosti (*»Pač v novembru, decembru, januarju je največ.« (H6)*). Samo ena intervjuvana učenka ocenjuje, da za šolo ne dela pogosto (*»Jaz mislem da nimam glih velik dela.« (C4)*).

Učenci, sodelujoči v raziskavi, različno doživljajo situacije, ko imajo veliko dela za šolo. Njihovo počutje niha, nekateri se takrat počutijo slabo (*»Se ne počutim gluh dobro.« (A9); »Malo je bed.« (B8)*), so brez volje (*Če se mi res ne ljubi, se je težko spraviti delati. (B7)*). Nekateri so izpostavili, da so takrat primorani ostati doma (*»Ne moram iti nič ven.« (A10)*) in se ves čas učiti (*»Cel dan sem v zvezkih.« (A11)*). Ko imajo veliko dela za šolo, je prisoten tudi občutek napetosti ob testih (*»Ampak je pa napeto tisti čas, ko imam velik testov.« (C8)*) oz. občutek, da je dan slab (*»Po navadi to doživljam, da imam slab dan takrat.« (D8)*). Ena intervjuvana učenka pa dela za šolo ne doživlja kot stresnega (*»Ne dojemljem to kot stresno.« (C6)*). Nekateri učenci poročajo, da se ob boljši organizaciji šolskega dela tudi bolje počutijo (*»Zdej, če mam pa cajt in si dosti prej organiziram stvari mi pa ni težku, mi je lažje.« (E11)*). Učenci pogosto zaznavajo potrebo po večji motivaciji za začetek učenja, velikokrat se morajo prisiliti, da se spravijo k učenju (*»Ker si prisiljen bit tam za mizo in zvezki.« (E10)*), kar jim predstavlja še dodaten stres (*»Zdaj, če se mi ful ne da je malo stresno.« (E9)*). Nacionalno preverjanje znanja³ učenci doživljajo kot dodatno obremenitev (*»Ker so še te NPZ-ji zdej v marcu.« (D12); »Me stresira že njihovo ime.« (E19)*). Pri tem so izpostavili tudi težave pri usklajevanju NPZ-jev z rednim šolskim delom (*»Ker moraš poleg rednega šolskega dela še reševat NPZ-je in se učiti in pride preveč.« (D13)*).

Pri posameznih intervjuvanih učencih, ki so zelo obremenjeni z lastnimi pričakovanji, so se pojavili dodatni pritiski zaradi ocen (*»Ocene so mi kr pritisk.« (F9)*). Prav tako opažajo, da se doživljanje šolskega dela odraža tudi na družinskem življenju (*»Ja, na primer, a ne, imam mlajšo sestro in ona bi se rada z mano igrala, js se mam za učiti in se pol z njo ne morem igrati in mi je tu bedno, tko da tako da ja tako.« (G5)*). Nekateri intervjuvanci so navajali tudi manj druženja z vrstniki zaradi preobremenjenosti s šolo (*»Mejn sm socialna.« (H7)*). Ena intervjuvana učenka pa ocenjuje, da obremenitev s šolskim delom dobro prenaša (*»Ne gre mi gluh slabo, jih kr dobro prenašam.« (F5)*).

Učenci so svojo trenutno obremenjenost s šolskim delom ocenili različno. Štirje sogovorniki so navedli, da se trenutno počutijo zmerno obremenjene (*»Sem na ene 4.« (A12)*). Ob tem so poudarili, da je njihova obremenjenost manjša predvsem ob zaključku ocenjevalnega obdobja in posledično manjšega števila ocenjevanj (*»Ker se nam je zdej po ocenjevalni konferenci malo umirilo, tako da zato.« (C10)*), ki so večinoma ustna (*»Ker so sam bel spraševanja.« (H10)*).

³ V nadaljevanju NPZ.

Tri učenke so ocenile, da se trenutno počutijo visoko obremenjene (*»Ene 7 bi rekla.« (F7)*). Ena učenka pa je izpostavila, da se v tem trenutku počuti zelo visoko obremenjeno (*»9 bi rekla trenutno.« (D11)*). Poleg tega so intervjuvani učenci poudarili, da je bila obremenjenost s šolskim delom še posebej izrazita v mesecu januarju. Trije učenci so izpostavili, da so se v januarju počutili visoko oziroma zelo visoko obremenjene (*»Če bi me januarja vprašala bi bila na 10.« (H11)*). Učenci so ob razlagi svoje trenutne obremenjenosti pogosto omenjali pomanjkanje prostega časa (*»K pridem dost pozn domu in mam zmeri neki že za narditi, nimam nikol neki prostega cajta glih.« (F8)*) ter prizadevanje za dobre ocene zaradi skrbi, povezane z vpisom v srednjo šolo (*»Ne vem še kam bi šla naprej v srednjo, ane in lih zato ker še ne vem moram dobit dobre ocene, da lahko grem v nekdo dobro srednjo šolo dalje.« (H2)*).

VIRI ŠOLSKE OBREMENJENOSTI

Kot enega glavnih virov šolske obremenjenosti učenci prepoznajo zahtevnost določenih predmetov. Najpogosteje so kot zahtevne predmete izpostavili fiziko (*»Najbolj težk mi je fizika.« (A15)*), angleščino (*Najbolj težek mi je predmet angleščina.« (B15)*) in matematiko (*»Najbolj mi gre slabu matematika.« (H12)*). Ob tem so kar štirje učenci izpostavili, da jim matematika predstavlja tudi veliko časovno zahtevnost (*»Matematika mi vzame največ časa za pripravo.« (C15)*). Nekateri so izpostavili tudi zgodovino, geografijo in slovenščino, kjer jim je zahtevno pomnjenje veliko podatkov ali letnic (*»Pa zgodovina tut, ker so tiste letnice se za naučit...zdej geografijo še razumem, ker mam Slovenijo...sam zgodovino pa 1700 in še neki k sploh ne vem, kej se je dogajal tist cajt.« (G17)*). Učenci kot obremenjujoče doživljajo tudi pogostost ocenjevanj in obseg nalog pri teh predmetih, predvsem pri matematiki (*»Sploh na primer matematika, tam je tako, da da veliko naloge.« (B28)*; *»Na primer, ker mam 4-krat na teden matematiko in pol mormo met 8 ocen.« (E27)*). Nekateri intervjuvani sogovorniki izpostavljajo, da jim predmeti niso nujno težki zaradi same vsebine, temveč zaradi načina razlage in osebnega odnosa do predmeta (*»Am...ja matematika se mi je pa zamerila, zaradi učiteljice.« (B20)*). Ob tem je ena učenka izpostavila, da se zaradi tega začne zahtevne predmete, kot je npr. matematika, učiti prej (*»Zdej matematiko pišem drug tedn in sm se jo že začela učiti.« (H31)*) in obiskuje tudi dopolnilni pouk (*»Tk da js hodim tudi na dopolnilni.« (H18)*).

Nekateri intervjuvani učenci pa kljub splošnemu občutku obremenjenosti določene predmete doživljajo kot nezahtevne. Med njimi so najpogosteje omenjali kemijo, zgodovino, geografijo, (*»Ane kemijo se ne rabim nič, ker jo razumem.« (G8); »Raje imam zgodovino.« (B17)*) in tudi fiziko (*»Fizika mi je fajn.« (B19)*).

Intervjuvani učenci učiteljevo razlago zaznavajo zelo raznoliko. Večina jih poroča o nerazumljivih in pomanjkljivih razlagah (*»Zdej pr matematiki je ful čudna razlaga, mislem učiteljica tolk zakomplicira z razlago, da ne razumemo nič. Zdej fiziko je itak ista učiteljica tko da je isti način.« (G13)*). Kar štirje intervjuvani učenci so izpostavili, da jim nejasna razlaga povzroča dodatno delo doma, saj morajo snov sami predelati in se naučiti določenih postopkov (*»Al pa zdej, če ne razlagjo dobr, pol morm doma sama natuhtat in je sam že težje.« (F17)*). Nekateri učenci so izpostavili, da učitelji snov razložijo prehitro (*»De se še učitelju mudi in ne zna tako dobro razložiti.« (E15)*), drugi pa poročajo o učiteljevih razumljivih razlagah z jasnimi navodili, ki jim olajšajo učenje (*»Pol pr enih so mi razlage jasne.« (D25)*). Pri razlagi učiteljev zaznavajo tudi, da jim je lažje razumeti snov, če je pouk interaktiven (*»Medtem ko učitelj za zgodovino in geografijo, ker nas ima isti, skozi govori, se pogovarja z nami.« (B34)*).

Učenci doživljajo učiteljeve zahteve kot visoke, zlasti zaradi količine ocenjevanj, ki se pogosto kopičijo pred ali po počitnicah (*»Eni učitelji dajo nam veliko pred počitnicami testov.« (A22)*) ter zaradi večjega števila domačih nalog (*»Ker jih dobimo na dan približno 4 domače naloge na dan.« (A26)*). Nekateri intervjuvani učenci so poročali, da so učiteljeva visoka pričakovanja usmerjena predvsem k učencem z dobrimi ocenami (*»Pol da pričakujejo, da če maš boljše ocene, pol tut pričakujejo več od tebe.« (E24); »Pač pri angli je tako, da tisti, ki imajo dobre ocene se učiteljica poglobi v njih.« (D44)*), medtem ko naj bi učenci z nižjimi ocenami po njihovem mnenju prejeli manj podpore (*»Tisti, ki imamo pa slabše pa kot da nas ni.« (D45)*). Nekateri učenci zaznavajo, da imajo učitelji pomembno vlogo pri njihovem doživljanju obremenjenosti. Učitelje tako zaznavajo kot pomemben dejavnik obremenitve (*»Jaz bi rekel, da učitelj zelo vpliva na obremenitev.« (B27)*), njihove zahteve pa doživljajo kot stresne (*»Učitelj meni predstavlja ful stresa.« (D22)*). Nekateri učenci so izrazili tudi kritičnost do učiteljevega načina poučevanja (*»Ne zna glih najbolj delat z učenci.« (H15)*).

V povezavi z ucnim uspehom so intervjuvanci poročali o različnih izkušnjah. Nekateri ocenjujejo, da šolske obremenitve vplivajo na slabši učni uspeh (*»Dobim namesto 3 al pa 4...dobim 1 ali pa 2.«* (A30)), medtem ko drugi opažajo napredek in najboljši uspeh do sedaj (*»Sicer sem imel vseeno najboljše spričevalo od vseh let.«* (B45)). Ena učenka je izpostavila, da je zaradi obremenjenosti spremenila svoje učne navade (*»To mi je zdej letos šele tako šlo. Ker lani sem se učila vse zadnji dan in mam tut ocene zdej boljše ku lani.«* (E36)), kar ji pomaga bolje obvladovati šolske zahteve.

Na vprašanje, kaj bi si želeli spremeniti pri šolskem delu, da bi se počutili manj obremenjeno, so učenci pogosto izrazili željo po manjšem številu ocen (*»Manj ocen pri določenih predmetih.«* (E26)) in manjšemu obsegu domačih nalog (*»Zdej pač sej je uredi, da so domače naloge, ampak ne v takem obsegu.«* (C22)). Več učencev si želi tudi boljšo razporeditev ocenjevanj tekom celotnega šolskega leta (*»Da testi ne bi bili vsi naenkrat, ker po navadi dajo vse teste naenkrat.«* (A28)). Nekateri intervjuvani učenci so predlagali enkratno preverjanje snovi (*»Pa pomoje js bi si želela, da bi se snov enkrat odpisala in bi blo pol to to.«* (F22)). Izpostavili so tudi željo po bolj razumljivi in poglobljeni razlagi snovi (*»Pol mal lepš razlage, da bi že v šoli razumela snov.«* (G23); *»Bolj poglobljena razlaga.«* (B40)), da bi doma imeli manj učenja (*»Da ne rabim pol doma tok se ukvarjat še s tem.«* (G24)). Učenci si želijo več raznolikosti pouka, da ta ne bi bil vsak dan enak (*»Ne vem, da bi bi enkrat na mesec mel kaj drugačnega.«* (H25)).

STRATEGIJE SOOČANJA S ŠOLSKO OBREMENJENOSTJO

Učenci si šolsko delo najpogosteje organizirajo tako, da si takoj po prihodu domov vzamejo kratko pavzo (*»Ko pridem domov imam 30 min pavze.«* (A31)), nato pa se posvetijo domačim nalogam (*»Pol nrdim domačo nalogo.«* (E33)), zato, da imajo več časa za druge aktivnosti (*»Ja, ko pridem domov, čim prej probam naredit kar je domačih nalog.«* (C23)). Največkrat po tem sledi učenje, ki v večini primerov traja do večernih ur (*»Potem se grem učit in se učim do ene 8 zvečer.«* (D34)). Več intervjuvanih učencev poroča, da si dnevne obveznosti razporedijo (*»Pol pogledam katere predmete imam, koliko je katere snovi, da si razporedim.«* (H29)). Nekateri si izdelajo urnik (*»Včasih si doma nrdim urnik, si napišem kaj moram narediti, in si na tak način organiziram.«* (F23)), razporedijo učenje po dnevih (*»Ne vem če se imam za naučit 20 strani, da si razporedim po dnevih, en dan npr. pet strani, naslednji 10.«* (H33)) in po aktivnostih (*»Odvisno je koliko mam cajta, k popoldne mam še odbojko.«* (H34)).

Pojavlja se tudi načrtno daljše učenje zaradi več ocenjevanj naenkrat (*»Če je ful predmetov naenkrat se učim ene 3 ure.« (G28)*) ali krajše in bolj osredotočeno učenje za en predmet (*»Če je pa samo edn pa tam nekje 1,5 ure.« (G29)*). V kolikor učenje ni potrebno, počnejo stvari, ki niso povezane s šolskim delom (*»Če mi ostane čas in grem ven.« (B47)*), kot je na primer vožnja s kolesom (*»Ali pa grem ven s kolesom.« (A35)*), pospravljanje (*»Potem kaj pospravim.« (A34)*). Prosti čas namenijo tudi uporabi telefona (*»In pol malo telefona.« (A37)*). Učenec, ki je primerjal svojo organizacijo časa z lanskim letom, je izpostavil, da je bila v preteklem letu slabša (*»Lani sem imel malo manj organizirano.« (B42)*) in kot razlog navedel, da si je takoj po šoli vzel prosti čas (*»Sem takoj po šoli šel ven.« (B43)*) in nalogo naredil zvečer (*»Šele zvečer delal nalogo.« (B44)*). Predvsem si učenci čas poskušajo delo organizirati tako, da si postavijo prioritete. Tako si postavijo vrstni red učenja predmetov (*»Prednost imata matematika in fizika, da se začnem res do časa učit.« (H30)*). Intervjuvani učenci so se strinjali, da jim je lažje organizirati čas, v kolikor imajo na teden le en test (*»Zdaj, če maš v enem tednu en test, tisto se da normalno, mi ne zmanjkuje časa.« (B61)*).

Kar pet učencev je izpostavilo, da jim pogosto primanjkuje časa za dokončanje šolskih nalog (*»Včasih kar pogosto. Od 1 do 10, bi jaz rekla, da 6.« (C35)*), zaradi česar občasno preložijo šolske obveznosti (*»Ja, včasih.« (G38)*). Kadar jim primanjkuje časa, zaprosijo učitelja za prestavitev ocenjevanja (*»Pol prosim učitelja, če lahko prestavim.« (C30)*). Dva intervjuvanca pa šolskih obveznosti nista še nikoli preložila (*»Nikoli ni bilo te potrebe.« (B50)*).

Učenci so navedli različne razloge, zakaj včasih preložijo šolske obveznosti. Nekateri so navedli pomanjkanje časa za pripravo zaradi neenakomerne razporeditve ocenjevanj (*»Niso lepo razporejeni čez teden.« (D50)*; *»Prestavla sem sam v primeru, da sm mela dva spraševanja na isti dan.« (F25)*). Intervjuvani učenci so omenili, da preložijo šolske obveznosti zaradi kopičenja domačih nalog (*»Ker imamo preveč domače.« (D36)*), ali kadar ocenijo, da je snov predmeta težka (*»Pr matematiki ne vem so ene naloge mi nelogične in moji možgani ne vejo kaj morjo nrdit tam.« (G41)*; *»Pa rečem da nism znala, tu je moj izgovor takrat in potem grem v šolo brez domače.« (G40)*). Kot razlog so navedli, da se odločijo prestaviti obveznosti, kadar na njih pozabijo (*»Ali pa če pozabim.« (C29)*). Učenci preložijo šolske obveznosti tudi takrat, kadar pridejo pozno domov (*»Ja ker pridem pozno domov in pol mi zmanjka cajta za vse.« (F29)*).

Učenci se najpogosteje za pomoč pri učenju, nalogah ali pripravah za test, obrnejo na družinske člane. Pri tem so najpogosteje omenili mamo, sestro in strica (*»Grem vprašati mamo.« (A49)*). Poleg družinskih članov se nekateri po pomoč obrnejo tudi na sošolce in sošolke (*»Ali pa ena sošolka mi včasih pomaga.« (B56)*) ter prijatelje (*»Dostikrat prijatelji.« (B55)*). Več učencev kot pomoč navaja tudi inštrukcije, zlasti iz matematike (*»Ja pr matematiki hodim na inštrukcije.« (G33)*) in angleščine (*»Drugače pa sem hodila za angleščino tudi na inštrukcije.« (D42)*), pri čemer je ena od učenk izpostavila, da ji inštrukcije niso pomagale (*»Sam ne hodim več, ker mi niso nič pomagale.« (D43)*). Prisotni so tudi alternativni viri pomoči, kot je YouTube (*»Ali pa si pogledam na YouTube videe z razlagami.« (C34)*). Kot vir pomoči je ena učenka izpostavila samostojnost pri učenju kot svojo glavno strategijo (*»Nimam tko nobenga, sem sama zmeri.« (E43)*), pri čemer si pomaga tudi z uporabo umetne inteligence (*»Pa tut s chatgpt-jem si dosti, mi pomaga sploh pri biologiji. Zdej za matematiko ga ne uporabljam, ker mi ne pomaga čisto nič.« (E45)*).

Intervjuvani učenci so opisali različne metode oziroma navade, ki jim pomagajo, ko so pod stresom zaradi šole. Navedli so počitek (*»Se spočijem.« (A54)*) in spanje (*»Spim, to mi pomaga takrat.« (F30)*). Nekateri se sproščajo ob gledanju YouTube-a (*»Gledam YouTube videe.« (B70)*) ali poslušanju umirjene glasbe (*»Dam si kakšno umirjeno glasbo, da me pomiri.« (D51)*). En učenec je ob tem še posebej izpostavil poslušanje posnetka dežja (*»Ponavadi mi najbel pomaga, da si dam na telefon kakšno padanje dežja.« (A53)*), ki mu pomaga pri sproščanju. Nekateri se s stresom soočajo s pomočjo fizičnih aktivnosti na prostem, kot je šport (*»Rada se ukvarjam s športom.« (H47)*; *»Kakšen nogomet, ga dosti igramo s prijatelji.« (B67)*). Pri soočanju s stresom jim pomagata tudi sprehod (*»Najbolš mi je kšn sprehod za eno uro in pol, da se zbudim in pol se grem nazaj lažje učit.« (E51)*) ali vadba doma (*»Al pa doma telovadm mal.« (H50)*). Nekateri uporabljajo tudi ustvarjalne pristope, kot so risanje, pisanje dnevnika ipd. (*»Po navadi kej narišem.« (C38)*; *»Al pa si zapišem misli v svoj dnevnik.« (D53)*). Ena izmed učenk se sooča s stresom tudi tako, da izrazi svoja čustva z jokom (*»Pač s tem k se zjokam dam ven.« (H40)*).

ODRAZ ŠOLSKE OBREMENJENOSTI NA PODROČJU ZDRAVJA

Ko se učenci znajdejo v obdobju, ko imajo v enem tednu več testov, spraševanj in domačih nalog, doživljajo neprijetne občutke. Kar šest učencev je povedalo, da se ob kopičenju šolskih obveznosti počutijo obremenjene (*»Obremenjeno se počutim takrat.« (A59)*).

Natranost obveznosti doživljajo kot stresno (*»In je zame takrat res stresno.« (C48)*), kar pogosto vodi v občutek pritiska (*»K prideš domov, gledaš ves čas na uro, kok maš še cajta za naučit se vse.« (E55)*) in strah pred neuspehom (*»Vsaj jaz, ker nočem dobiti slabe ocene.« (C45)*). Nekateri omenjajo, da so v času, ko imajo v enem tednu več šolskih obveznosti, žalostni (*»Jaz bom povedala kar direkt, jaz se po navadi zjočem.« (H36)*). Počutijo se nelagodno, nezadovoljno ter zmedeno (*»Malo mi je na tesno takrat.« (F31)*; *»Hmm...ja takrat ne vem ker predmet bi vzela sploh v roko.« (G43)*). Omenjajo tudi, da se v času kopičenja šolskih obveznosti počutijo izčrpano (*»Ampak mi je ful preveč težko takrat.« (D57)*) in si samo želijo počitka (*»In pol zjutri morm pa zgodi ustati in si nonstop uno, da bi se rad sam mal spočil, ampak ne spet nazaj.« (E59)*). Nekateri učenci se v takih trenutkih soočajo tudi z občutkom brezizhodnosti (*»Nek začaran krog je.« (E60)*; *»Sem sam tku »ah, kdaj bo že vsega tega konc.« (H38)*) in si želijo, da bi lahko vse skupaj kar prekinili (*»Da se svet ne bi predvajal več.« (B72)*). Pri učencih je v tednu, ko imajo polno testov in nalog, prisoten tudi občutek nenehnega učenja in upanja na zadostno oceno (*»Sam učim se ves čas.« (A57)*; *»In upam, da bo pozitivno.« (A58)*). Ena izmed učenk je izpostavila tudi negotovost glede izbire srednje šole, ki se v času kopičenja šolskih obveznosti pojavi kot dodatni vir notranjega pritiska (*»Ker pač tut ne več še v kero srednjo šolo bi šla in ne vem kolko točk rabim.« (H52)*). Čeprav pravijo, da so v času zgoščenih šolskih obveznosti utrujeni, lahko vseeno uspešno delujejo v šoli (*»Ampak se mi zdi, da tudi, če nisem dovolj naspana še vedno normalno funkcioniram v šoli.« (C56)*).

Intervjuvani učenci poročajo o različnih strategijah spopadanja s stresom, ki nastane zaradi kopičenja testov, nalog in ocenjevanj. Med najpogostejšimi strategijami je učenje (*»Pač ne vem učim se, neč ne naredim neki drugega razn to.« (F34)*). Nekateri intervjuvani učenci se odločijo za intenzivno učenje en dan pred testom (*»Zadnji dan se moram res intenzivno učiti. Če imam ne vem v ponedeljek test, se v nedeljo bolj poglobim v test, ki je v ponedeljek.« (D55)*), drugi pa si vzamejo en dan v vikendu prosto, da se spočijejo od napornega tedna (*»Ampak sobote se ne učim.« (B85)*). Načrtovanje prostega časa med vikendom je pomembna strategija za učence, ki želijo najti ravnotežje med učenjem in sprostitvijo (*»Za vikend probam tako, da si spraševanja dam na torek ali sredo, da imam vikend bolj umirjen.« (B82)*). Večina učencev poroča, da se s stresom, ki nastane zaradi kopičenja nalog in ocenjevanj, sprijaznijo in se preprosto spoprimejo z nalogami, četudi se počutijo preobremenjeno (*»Pa tako je prišlo in tako bo.« (A60)*; *»Ampak se sprijaznim.« (B62)*). Učenci so kot strategijo spoprijemanja s stresom, ki nastane zaradi kopičenja testov, nalog in ocenjevanj, izpostavili tudi, da se takrat trudijo opraviti čim več obveznosti (*»Probam čim več narediti.« (C49)*).

Nekateri učenci si v času, ko se počutijo pod stresom, poiščejo podporo pri starših (*»Se pogovorim z mamo.«* (C50)) in poskušajo sprejeti neuspeh (*»Se zavedam, da tudi, če dobim slabo oceno ne bo konec sveta.«* (C51)), predvsem pa pravijo, da so se po toliko letih šolanja že privadili na zahteve, ki jih prinaša šolsko delo (*»Sem se že navadla ker je tako že 4 leta.«* (D56)). Ko pride obdobje, ko se jim ocenjevanja umirijo, si poskušajo vzeti premor od šolskega dela (*»Čist odvisno, kadar je unga najhujšga vala malo konc, si vzamem ene dva dni prou turn off.«* (E61)). Takrat tudi zavestno prelagajo domače naloge, da ohranijo ravnovesje med učenjem in počitkom (*»Tut domače takrat delam zadnje minute, da mam čim več fraj.«* (E62)).

Rezultati raziskave so pokazali, da se šolske obveznosti različno odražajo na spancu učencev. Štirje intervjuvani učenci so izpostavili, da je njihov spanec pred ocenjevanji slabši (*»Ker takrat, ko mam velik, je spanec slabši.«* (E53); *»Ker stalno razmišljaš kako bo jutri na testu.«* (B78)) in imajo takrat še posebej izrazite težave z uspavanjem (*»Težje zaspim.«* (E58)). Zaradi učenja v večernih urah pozneje zaspijo (*»Ko se končam učit pol imam neko urco za sebe in hodim ful prepozno spat.«* (D58)), zato pravijo, da so pri pouku nenaspani, še posebej, kadar imajo predure (*»Okej na predurah mi je kr naporno bit, ker morm ustat takrat že ob pol 6, ponavad mam glih kešno matematiko preduro in pol se učiteljica sprašuje zakej ne sodelujemo...ja le zakej, ker še vsi napol spimo za mizami.«* (G50)).

Rezultati raziskave so obenem tudi pokazali, da kadar intervjuvani učenci nimajo veliko dela za šolo, spijo brez večjih težav (*»Če pa imamo samo domače naloge pa spim brez problema.«* (A68)). Tisti, ki so pri razporejanju svojih nalog uspešni, poročajo o dolgem spanju ob vikendih (*»Pridejo pa tut vikendi, ko sam prespim po cele dneve.«* (E67)). Nekateri učenci so poudarili, da jim pomaga načrtovanje časa za učenje in počitek, saj jim to omogoča boljše obvladovanje šolskih obveznosti in s tem boljši spanec (*»Pač jaz vem do kere ure se lahko učim, največ se do ene 7 zvečer lahko in pol grem spat okol pol 10 in mam kr uredi to semizdi.«* (H54)).

Šolsko delo se odraža tudi na njihovem počutju doma, predvsem med vikendom. Nekateri so izpostavili slabo voljo (*»Mal sem slabe volje pol doma.«* (A69)). Imajo občutek, da imajo uničen vikend, kadar imajo v šoli veliko testov (*»Sploh če je veliko testov, mam uničen vikend.«* (A70)). Med vikendom tako ves čas razmišljajo o šolskih nalogah in testih (*»Ves čas razmišljam sam o temu.«* (A71)), počutijo se napeto (*»Ja včasih sem zaradi tega kar siten.«* (B80); *»Mogoče sem malce bolj napeta.«* (C57)), kar vodi v njihovo razdražljivost (*»Razdražljiva sem.«* (C58)). Počutje med vikendom so opisali tudi kot srednje dobro (*»Tako, da ja ne glih dobro.«* (A72)).

Omenili so, da imajo med vikendom manj časa za druženje z družino, ker se morajo učiti (*»Na starše pa vpliva, ker ne moram potem z njimi nič ven za vikend, ker se moram učiti.« (D61)*). Velikokrat se morajo odpovedati preživljanju časa s starši. Ena učenka je kot primer podala, da ne more s starši na smučanje (*»Pač ne vem cela familija gre smučat jaz pa pol ostanem doma in ne grem smučat, ker se mam za učiti.« (H56)*), zato se takrat počuti grozno (*»Ja vikend, ja tu je groznu.« (H55)*). Nekateri učenci pa poročajo o dobri volji in višji motivaciji za šolsko delo med vikendom (*»Čez vikende se men dosti da, sploh zjutri, če se lotim delati za šolo in sem bolj produktivna.« (E66)*). Ena učenka je dejala, da ne čuti, da bi šolske obveznosti negativno vplivale na njen vikend (*»Če imam v ponedeljek kaj se pol v nedeljo učim, ampak čez vikend ni glih neki, da bi vplival name.« (F38)*).

Učenci različno usklajujejo popoldanske aktivnosti s šolskim delom. Nekateri se odločijo, da bodo popoldanske aktivnosti raje izpustili, saj jim drugače zmanjka časa za učenje (*»Zdej, če se mam ful za učiti ne grem na kešn krožek al pa kej tazga.« (F6)*; *»Ker ni za njih časa.« (A74)*). Težje usklajujejo predvsem športne dejavnosti. Eden izmed učencev je izpostavil, da se ni mogel več ukvarjati z motokrosom, ker mu je bilo to težko usklajevati z delom za šolo (*»Motokros niti ne toliko, ker je težko usklajevat s šolo.« (B86)*). Nekateri intervjuvani učenci so povedali, da so se v preteklosti profesionalno ukvarjali s športom, a so morali to opustiti, saj jim ga ni uspelo usklajevati s šolskim delom (*»Sem pred leti trenirala atletiko, sam ker se je nabralo preveč učenja, sem mogla nehat trenirat, ker enostavno nisem zmogla se učiti petih predmetov in še treningi zraven, je blu nemogoče.« (G54)*; *»Pol nisem imel niti časa za delat za šolo, sem prišel domov, direkt na trening in po treningu cel izmučen, sem šel samo spat.« (B89)*). Učenka, ki se srečuje z izzivom usklajevanja šolskih in izven-šolskih obveznosti, poskuša narediti vse pred aktivnostmi, da se potem lahko popolnoma posveti treningom in glasbeni šoli (*»Treniram odbojko in pa hodim v glasbeno šolo. Ja, probam vse čim prej narediti pred aktivnostmi.« (C60)*), kar posledično pomeni delo za šolo pozno zvečer (*»Na primer če mam glasbeno, potem moram zvečer, ko pridem malo kasneje domov, pozno še delati.« (C61)*). Učenci, ki so vozači, pa se pogosto odločijo za opravljanje domače naloge v knjižnici, da imajo tako več časa za popoldanske aktivnosti (*»Ja vse aktivnosti imam tuki v Bovcu, tako, da če imam vmes kaj fraj naredim domačo že v knjižnici.« (F40)*).

PODPORA ŠOLSKE SVETOVALNE SLUŽBE

Vsi intervjuvani učenci so v šolskem letu, v katerem sem izvajala raziskavo, imeli stik s svetovalno delavko na različne načine, npr. preko njenih obiskov v razredu, v okviru poklicne orientacije (*»Sploh zdaj pride dostikrat v razred.« (B98)*). V odgovorih pa so se osredotočali predvsem na vlogo svetovalne delavke pri podpori učencem pri vpisu v srednjo šolo. Tako so intervjuvani učenci v odgovorih denimo izpostavili, da jim svetovalna delavka poda vse potrebne informacije o vpisu za srednjo šolo (*»Da nam pomaga za to, kam bi se vpisali naprej v srednjo šolo.« (A92)*) in podporo ob morebitnih dilemah pri izbiri srednje šole (*»Ali pa sploh, ko sem bila v dilemi kam se vpisati naprej mi je svetovala, me podprla.« (C81)*). Na ta način imajo učenci občutek podpore in pomoči s strani svetovalne delavke (*»Da nismo sami.« (C73)*). Preko obiskov svetovalne delavke v razredu, so intervjuvani učenci dobili vtis, da svetovalna delavka nanje gleda kot na enakopravne in kompetentne posameznike (*»Da se posveti vsakemu, ki bi potreboval pomoč.« (D71)*; *»Da se do tebe obnaša kot do normalnega človeka in da ti razloži kukr normalen človek.« (F48)*) in se zna z njimi tudi poistovetiti (*»Ker dejansko se zna poistovetiti z nami.« (C79)*). Svetovalno delavko doživljajo pozitivno in so z njenim delovanjem zadovoljni (*»Tisto kar sem imela stik mi je bla uredu.« (H67)*). Učenka, ki s svetovalno delavko sodeluje preko DSP-ja, je kot dobro pri njenem delovanju izpostavila, da ni ves fokus na šolskem delu, ampak se na srečanjih posvetita tudi drugim temam (*»Tut to, da me vpraša še kej drugza ne sam o šoli pa ocenah mi je fajn.« (G63)*). Intervjuvani učenci menijo, da v kolikor bi potrebovali pomoč pri reševanju težav, povezanih s šolsko obremenjenostjo, bi svetovalna delavka razumela njihove težave (*»Pomoje bi jih razumela.« (H71)*).

Po drugi strani pa je večina intervjuvanih učencev izpostavila, da še niso imeli izkušnje pogovora s svetovalno delavko o svojih težavah, povezanih s šolsko obremenjenostjo (*»Nisem se še pogovarjala s svetovalno o temu.« (D64)*). En učenec je izkušnjo dobil preko pogovora za pridobitev DSP-ja (*»Mislem takrat, da sm dobil DSP sem se.« (A79)*). Samo ena učenka pa se je o svojih stiskah glede šolskega dela pogovarjala s svetovalno delavko (*»Ja sem mela..am ja ne vem rekla mi je, naj ne obupam.« (G55)*).

Razlogi, da se učenci o svojih stiskah, vezanih na šolsko obremenjenost, niso pogovarjali s svetovalno delavko, so različni. V večini so učenci svoje stiske o šolski obremenjenosti raje podelili z drugimi osebami. Izpostavili so izvajalko DSP-ja (*»Ali pa se vse zmenim z I. na DSP-ju.« (B95)*), starše (*»Pa ne vem, doma se že z mami dosti o tem pogovorim.« (D65)*) in prijatelje (*»Al pa s prijateljicami razrešim.« (H66)*).

Nekateri učenci pa ne želijo deliti svojih težav, saj jih ocenjujejo kot obvladljive (*»Se mi zdi, da mi je čudno razlagati moje probleme, ker niso spet tok veliki.« (C63)*) in se raje odločijo za samostojno reševanje svojih težav, brez zunanje podpore (*»Ampak za take reči pa sama.« (H65); »In nimam potrebe pol, da bi se še s svetovalno o tem pogovarjala.« (D66)*). Prav tako so kot razlog, da s svetovalno delavko niso podelili svojih stisk, vezanih na šolsko obremenjenost, izpostavili dejstvo, da z njo nimajo vzpostavljenega zaupnega odnosa (*»Pa nekako nisem najbolj povezana z njo.« (H62)*). Ena učenka je izpostavila, da si niti ne predstavlja, kako bi pogovor o šolski obremenjenosti s svetovalno delavko potekal (*»Ne vem, ker še nisem rabla in si niti ne znam predstavlati kako bi to zgledalo.« (E80)*).

Večinoma si učenci ne želijo večjih sprememb pri delovanju šolske svetovalne delavke (*»Jaz ne bi nič izboljšal.« (B100)*). V zvezi s šolsko obremenjenostjo, pa si od svetovalne delavke želijo, da bi še več obiskovala njihov razred in izvajala delavnice, ki bi jim pomagale pri premagovanju obremenjenosti s šolskim delom (*»Mogoč bi si želela, da bi še kdaj večkrat pršla v razred.« (E78); »Kakšno delavnico izvedet al pa sam tko, ne vem.« (E79)*). Učenci so izpostavili, da bi jim pri premagovanju obremenjenosti s šolskim delom pomagalo, da bi svetovalna delavka nudila izvajanje učne pomoči (*»Hmm ja de bi tut ona mela učno pomoč, da bi bla tut ta opcija.« (H72)*), ali pa jim omogočila mirno okolje za delo (*»Ker pri varstvu vozačev težko delam domačo, ker je glasno. Večino gremo ven, če ni dež.« (A95)*). Učenec, ki ima DSP, je izpostavil željo, da bi več testov lahko pisal izven razreda pri svetovalni delavki, saj bi to zmanjšalo njegovo obremenitev (*»Pa da bi še kakšen test lahko pri J. pisal.« (A85)*). Nekateri intervjuvani učenci so izrazili tudi željo, da bi jim svetovalna delavka več svetovala glede organizacije časa za šolsko delo, da bi se tako lažje spopadli z nalogami in učenjem (*»Kako si ga organizirati, da se sploh lahko lotiš učenja.« (C86); »Ali pa da ti olajša sliko na vse te teste, ki jih imaš.« (C84)*). Želijo si tudi več sodelovanja svetovalne delavke z učitelji, da bi jim svetovala glede poučevanja, kar bi po njihovem mnenju lahko pripomoglo k zmanjšanju njihove obremenjenosti (*»Da bi se z učitelji več pogovorila, jim kaj svetovala, kako naj razlagajo snov, kako naj delajo z nami... tu pomoje bi js si želela.« (E82)*).

5. RAZPRAVA

V nadaljevanju bom s pomočjo pridobljenih rezultatov odgovarjala na v raziskavi zastavljena raziskovalna vprašanja in jih povezala s predstavljenimi teoretičnimi izhodišči.

RV1: Kaj učenci razumejo pod pojmom šolske obremenjenosti?

Rezultati raziskave kažejo, da učenci šolsko obremenjenost razumejo predvsem kot preveliko količino šolskega dela, ki po njihovem mnenju vključuje preveč učenja in domačih nalog. Kot obremenjujoče doživljajo tudi pogosta ocenjevanja, ki so zgoščena v kratkem časovnem obdobju. Tudi raziskava Zavoda RS za šolstvo (2023) je pokazala, da učenci občutijo visoko stopnjo obremenjenosti predvsem zaradi neustreznega razporejanja ocenjevanj in prenatrpanih urnikov. Šolska obremenjenost za intervjuvane učence ne pomeni le veliko učenja, temveč skupek obveznosti, ki vplivajo na njihovo razpoloženje, počutje in organizacijo dneva. Pogosto jo povezujejo tudi z občutkom napetosti, utrujenosti ter zmanjšane volje do šolskega dela. Takšno razumevanje šolske obremenjenosti sovпада z razumevanjem Novaka (1995, str. 12), ki poudarja, da šolska obremenjenost ne izhaja le iz ene vrste napora, temveč iz prepleta psihomotoričnih, čustvenih, intelektualnih in telesnih obremenitev. Na to opozarja tudi Musek Lešnik (2011, str. 22), ki ugotavlja, da se je po uvedbi devetletke povečal delež učencev, ki šolo doživljajo kot obremenjujočo. Tudi rezultati diplomskega dela potrjujejo to ugotovitev, saj učenci šolo pogosto povezujejo z občutki obremenjenosti in pritiska.

Strmčnik (2015, str. 7–8) poudarja tudi vlogo objektivnosti šolskega sistema, saj naj bi šola delovala kot nevtralen sistem, v katerem so zunanje zahteve, kot so urnik, količina snovi in število ocenjevanj, za vse učence enake. Čeprav so zunanje zahteve za vse učence enake, rezultati v raziskavi kažejo, da jih vsak učenec doživlja različno. Nekateri intervjuvani učenci so tako navajali zmerno obremenjenost. Kar potrjujejo tudi ugotovitve Žagarja (1995, str. 49) in Strmčnika (2015, str. 7–8), in sicer, da je doživljanje obremenjenosti subjektivno in pogojeno z individualnimi značilnostmi učenca, kot so sposobnost, znanje in motivacija.

RV2: Kaj učencem predstavlja največjo obremenjenost s šolskim delom?

Intervjuvanim učencem največjo obremenjenost s šolskim delom predstavljajo predmeti, ki jih ocenjujejo kot zahtevne. Med predmeti izstopajo matematika, fizika in angleščina. Skupna značilnost teh predmetov je, da pogosto vključujejo abstraktno mišljenje, kar po Piagetovi teoriji kognitivnega razvoja pomeni, da zahtevajo formalno-operativno mišljenje, torej zmožnost logičnega, hipotetičnega in abstraktnega mišljenja (Kompore, 2019, str. 115).

Čeprav večina mladostnikov v starosti med 14 in 15 let vstopi v to razvojno fazo, vsi ne dosegajo popolnoma razvite sposobnosti abstraktnega mišljenja (McLeod, 2025), kar lahko pojasni, zakaj so ti predmeti za učence še posebej zahtevni. Učencem obremenjenost s šolskim delom predstavlja tudi način poučevanja, saj učenci poročajo, da so razlage pogosto prehitre in nerazumljive, kar se sklada z ugotovitvami Lourenca (2014, str. 625–626, kot navedeno v Banjac idr., 2022, str. 31), da mora učitelj upoštevati kognitivne sposobnosti učencev, saj bodo v nasprotnem primeru učenci samo pomnili brez razumevanja učne snovi, kar dodatno krepi občutek preobremenjenosti. Obremenjenost učencem predstavljajo tudi visoka pričakovanja učiteljev ter zaznana neenaka obravnava, saj naj bi učitelji več pozornosti namenjali učencem z boljšimi ocenami. Tudi Žagar (1995, str. 53) poudarja, da način poučevanja pomembno oblikuje zaznano kognitivno obremenitev. Če učenec snovi ne razume ali ima vrzeli v predznanju, kar izpostavljajo Jeriček, Lavtar in Pokrajac (2007, str. 103), mora za usvajanje enake učne vsebine vložiti bistveno več časa in truda. Posledično ista učna obveznost pri teh učencih povzroči večji občutek preobremenjenosti, kar se odraža tudi v rezultatih raziskave diplomskega dela. Učenci so poročali, da kjer je pouk interaktiven in jih učitelji spodbujajo k sodelovanju, doživljajo manj obremenjenosti ter imajo doma manj dela. To je skladno s Strmčnikovimi ugotovitvami (2015, str. 11), da učenci, ki so bolj vključeni v demokratično organizirano učno okolje, doživljajo manj stresa kot tisti v avtoritarnih šolskih okoljih. Individualizacija pouka in spoštovanje učenčevih sposobnosti sta zato ključna za zmanjšanje občutka preobremenjenosti. Zhang (2019, str. 823–824) opozarja, da glavni vir preobremenjenosti ni zgolj šola, temveč širša družba, usmerjena v rezultate testov. Takšna usmerjenost učitelje spodbuja, da se osredotočajo predvsem na pripravo na preizkuse znanja, kar vodi v povečano količino domačih nalog in testov, pogosto brez upoštevanja dolgoročnih posledic na dobrobit učencev. Tudi rezultati raziskave diplomskega dela potrjujejo, da učence pogosta ocenjevanja in velika količina domačih nalog obremenjujeta.

RV3: Kako se učenci soočajo s preobremenjenostjo s šolskim delom?

Intervjuvani učenci se s preobremenjenostjo najpogosteje spopadajo tako, da si skušajo čim bolje organizirati čas, pri čemer si po prihodu domov vzamejo krajši odmor, nato pa se posvetijo domačim nalogam in učenju. Obveznosti si razporejajo glede na količino snovi, predmete ali druge dejavnosti, nekateri si pri tem pomagajo z urniki ali delitvijo učenja po dnevih. O tovrstnem načrtovanju piše tudi Pisanski (1995, str. 83), ki predlaga uravnotežen urnik med učenjem, igro in spanjem, za zmanjševanje obremenitev in spodbujanje regeneracije.

Čačinovič Vogrinčič in Mešl (2019, str. 159) menita, da običajni šolski urnik ni prilagojen potrebam učencev, kar se odraža tudi v raziskavi diplomskega dela, da učenec kljub organizaciji časa pogosto primanjkuje časa za šolske obveznosti, zato jih občasno tudi preloži. Učenci se soočajo s preobremenjenostjo s šolskim delom tudi tako, da si pri učencu poiščejo pomoč. Največkrat se obrnejo na starše in sorojence, kar potrjuje ugotovitev Strmčnika (2015, str. 19), da varno in spodbudno družinsko okolje pomembno prispeva k razvoju učinkovitih mehanizmov za spopadanje s šolskimi obremenitvami. Učenci so v intervjujih poudarili, da jim družinski člani pogosto pomagajo pri domačih nalogah in boljšem razumevanju učne snovi. Zhang (2019, str. 828) opozarja, da velik del odgovornosti za domače naloge pogosto pade na starše, kar lahko povzroča napetosti med šolo in družino, saj so starši včasih prisiljeni opravljati naloge namesto otrok. Čačinovič Vogrinčič in Mešl (2019, str. 165–157) pišeta, da so težave pri učenju stvar šole in morajo to tudi ostati. Učitelji in starši definicijo učne težave prepogosto jemljejo kot samoumevno in edino ter tako učenca pustijo le eno možnost, da se z njo sprijazni in za nerazumevanje obtoži sebe. Ta pomoč je neučinkovita, saj učenec ne dobi izjemno pomembne izkušnje, da se proces uspešnega učenja začne z razumevanjem oziroma nerazumevanjem, da zase, na svoj način, odkrije način dela, ki prinese uspeh.

Poleg družine igrajo pomembno vlogo pri soočanju z obremenitvami tudi prijatelji in sošolci. Učenci so pogosto izpostavili pomoč vrstnikov, kar je skladno z ugotovitvami Dogše (2009, str. 151), da vrstniki v mladostništvu predstavljajo enega najpomembnejših virov čustvene opore in informacij. Učenci se po pomoč obrnejo tudi na internetne vire. Tudi raziskava EU Kids Online iz leta 2018 kaže, da so slovenski otroci in mladostniki napredni uporabniki interneta in ga redno uporabljajo za iskanje informacij (Lobe in Černič Istenič, 2018). Rezultati raziskave kažejo, da se učenci s preobremenjenostjo s šolskim delom soočajo tudi s pomočjo sprostitev aktivnosti, kot so počitek, poslušanje glasbe, različne športne aktivnosti in ustvarjalne dejavnosti. Tovrstne načine obvladovanja stresa potrjuje Stražišar (2019, str. 111), ki poudarja pomen aktivnih sprostitev dejavnosti za zmanjševanje napetosti. Slivar (2013, str. 15–16) pa dodaja, da učenci, ki uporabljajo aktivne strategije spoprijemanja, kot so organizacija časa, iskanje socialne podpore in vključevanje v sprostitvene aktivnosti, učinkoviteje obvladujejo stres in zmanjšujejo negativne posledice obremenjenosti.

RV4: Kako se kaže preobremenjenost s šolskim delom na duševnem in fizičnem zdravju učencev?

Rezultati raziskave kažejo, da se preobremenjenost s šolskim delom pri učencih izraža tako na duševnem kot tudi fizičnem zdravju. Na področju duševnega zdravja se kaže v obliki stisk, kot so stres, pritisk in občutek nemoči. V obdobjih kopičenja ocenjevanj učenci doživljajo napetost, negotovost in strah pred neuspehom, ob tem pa učenci poročajo o občutkih žalosti, zmedenosti, nezadovoljstva in psihične izčrpanosti, ki jih spremljajo misli o brezizhodnosti ter želja po prekinitvi šolskih obveznosti. Strmčnik (2015, str. 6) poudarja, da prevladovanje negativnih čustev zmanjšuje učenčevo prizadevanje, povečuje občutek obremenjenosti ter ustvarja začarani krog, ki le še stopnjuje negativna čustva. Negativna čustva pa tudi zmanjšujejo osredotočenost na naloge, kar negativno vpliva na učno uspešnost učencev (Jankovič, 2024, str. 47–48). Šolska stiska je še posebej izrazita, ko učenci občutijo, da morajo neprekinjeno izpolnjevati šolske zahteve brez možnosti za počitek. Izjava učenca: »*Da se svet ne bi predvajal več. (B72)*« jasno izraža, s kako velikimi stiskami se učenci soočajo zaradi preobremenjenosti s šolskim delom. Podobne ugotovitve navaja raziskava NIJZ (Jeriček Klanšček idr., 2023, str. 34–35), ki izpostavlja, da mladostniki z visoko stopnjo stresa in pritiska v šoli pogosteje kažejo znake depresije, občutke žalosti in povečano osamljenost. Tudi Mikuš Kos (2017, str. 46–47) opozarja, da šolski neuspeh ni le akademski problem, temveč ima globoke psihosocialne posledice, kot so stres, strah, napetost, izguba motivacije ter občutki manjvrednosti in socialne izolacije, kar se sklada tudi z doživljanji, ki so jih učenci opisovali v raziskavi diplomskega dela. Poleg šolskega tedna preobremenjenost vpliva tudi na razpoloženje učencev med vikendom, ki ga mnogi ne doživljajo kot čas sprostitve, temveč kot podaljšek šolskih obveznosti. Učenci so v raziskavi poročali o slabi volji, napetosti, razdražljivosti in omejenem času za družino v času vikenda, kar vodi v občutke prikrajšanosti in osamljenosti. Preobremenjenost s šolskim delom se odraža tudi na fizičnem zdravju učencev, predvsem na področju spanja. Učenci poročajo, da v času ocenjevanj težje zaspijo, njihov spanec je slabši, kar vodi v utrujenost in zmanjšano koncentracijo pri pouku. Tovrstne težave potrjujejo ugotovitve raziskave NIJZ (Jeriček Klanšček idr., 2023, str. 34–35) in Zhang (2019, str. 821–822), ki opozarjajo, da prekomerne šolske obveznosti vodijo v težave s spanjem, zmanjšano koncentracijo, oslABLJENE kognitivne sposobnosti ter povečano fizično utrujenost. Rezultati moje raziskave potrjujejo navedbe Muska Lešnik (2011, str. 17), da slovenski šolski sistem kljub prenovi še ni uspel preprečiti preobremenjenosti in utrujenosti učencev.

RV5: Kakšne izkušnje imajo učenci s podporo šolske svetovalne službe pri soočanju z obremenjenostjo s šolskim delom?

Večina učencev, ki so sodelovali v raziskavi, ima izkušnje s šolsko svetovalno službo predvsem v okviru poklicne orientacije in obiskov v razredu. Svetovalno delavko doživljajo kot prijazno, razumevajočo in spoštljivo, kar je skladno z vlogo svetovalne službe, kot jo določajo Programske smernice za svetovalno delo v osnovni šoli (1999, str. 17–18). Te smernice poudarjajo, da mora svetovalna služba ustvarjati spodbudno okolje ter zagotavljati celostno podporo učencem v sodelovanju z učitelji, starši in zunanjimi institucijami. Učenci so v intervjujih poročali, da jim svetovalna delavka nudi informacije in podporo glede vpisa v srednjo šolo, kar jim daje občutek, da pri pomembnih življenjskih odločitvah niso sami. Ta izkušnja se ujema z ugotovitvami Gregorčič Mrvar in Šarić (2018, str. 22), ki poudarjata, da svetovalne delavke pomembno prispevajo k načrtovanju in evalvaciji vzgojno-izobraževalnega dela ter krepijo občutek varnosti in opore pri učencih.

V raziskavi sodelujoči učenci, ki imajo DSP, so izpostavili, da jim svetovalna delavka nudi podporo tudi pri drugih temah, ki niso neposredno povezane s šolskim delom, kar odraža celostni pristop, ki ga zagovarjata Čačinovič Vogrinčič in Mešl (2019, str. 154–155), ki svetovalno službo vidita kot ključen del socialnega dela v šoli, kjer je poudarek na podpori in krepitvi moči učencev. Pomembno je, da svetovalna služba ne rešuje težav namesto učencev, temveč jih aktivno vključuje v iskanje rešitev ter spodbuja razvoj njihovih lastnih virov moči. Rezultati izvedene raziskave kažejo, da večina učencev s svetovalno delavko še ni govorila o svojih stiskah, povezanih s šolskim delom. Eden izmed razlogov, zakaj je temu tako, je, da učenci stiske raje podelijo s starši. Čačinovič Vogrinčič (2008, str. 26) opozarja, da šola velikokrat preveč stavi na pomoč staršev, namesto da bi krepila koncept izvirnega dela projekta pomoči, kjer starši, učitelji in učenci skupaj raziskujejo, kako lahko kdo pripomore. Učenec potrebuje šolo, v kateri ni usodno odvisen od pomoči staršev, ker lahko dobi pomoč v šoli, v vrstniški skupini. Iz rezultatov izvedene raziskave je razvidno, da se učenci o svojih stiskah raje kot s svetovalno delavko pogovorijo s svojimi vrstniki. Intervjuvani učenci s šolsko svetovalno službo nimajo vzpostavljenega zaupnega odnosa. Čačinovič Vogrinčič (2008, str. 26) opozarja, da je zaupanje temelj učinkovitih svetovalnih odnosov, ki se morajo razvijati v sodelovalnem in spoštljivem procesu. Prav pomanjkanje zaupnega odnosa s svetovalno delavko se je preko raziskave diplomskega dela pokazalo kot razlog, da učenci svojih stisk, povezanih s šolsko obremenjenostjo, ne delijo s svetovalno delavko.

5.1 Kritična ocena metodologije

Če kritično ovrednotim metodologijo diplomskega dela, lahko ocenim, da raziskava izpolnjuje temeljna merila interpretativnega kvalitativnega pristopa po Mesec in Rape Žiberna (2023, str. 156–161). Kredibilnost sem skušala doseči z vzpostavitvijo zaupanja z učenci, saj sem ustvarila okolje, v katerem so se počutili varno in slišano. Izjave učencev sem predstavila skrbno in tako, da čim bolj odražajo njihovo doživljanje in pogled na šolsko obremenjenost. Menim, da je raziskava relevantna, saj področje šolske obremenjenosti na izbrani osnovni šoli še ni bilo raziskano. Sledljivost sem zagotavljala z natančnim opisom korakov raziskovanja, vse od priprave smernic za intervju do postopka kodiranja odgovorov. Potrdljivost sem skušala uresničiti skozi svojo osebno vključenost, refleksijo lastnega doživljanja med intervjuji in skozi spoštljiv odnos do učencev, ki mi je omogočil, da sem njihove izkušnje razumela bolj celostno. Zavedam se, da uporabljen priložnostni vzorec pomeni, da niso imeli možnosti sodelovati v raziskavi vsi učenci. Kljub temu menim, da izbrani vzorec omogoča dober vpogled v obremenjenost učencev. V kvalitativni raziskavi popolna ponovljivost ni mogoča, saj se raziskovalne situacije vedno dogajajo v edinstvenem kontekstu, zato sem zanesljivost skušala zagotoviti tako, da sem jasno opisala, kako je potekal celoten postopek raziskovanja in v kakšnem kontekstu so nastali podatki (Mesec in Rape Žiberna, 2023, str. 158–159). Ker je vsako opazanje le ena izmed možnih interpretacij, kot opozarja Šugman Bohinc (1996, str. 404), se zavedam, da rezultati ne odražajo ene same resnice, temveč so rezultat srečanja med mojim razumevanjem in učenčevim doživljanjem. Po Kordešu (2005, str. 206) je raziskovalec vedno del raziskovalnega odnosa, tudi sama sem kot opazovalka in poslušalka vplivala na pogovor z učenci, obenem pa so oni vplivali name. Ta dvosmerna dinamika je bistvena značilnost kvalitativnega raziskovanja, ki sem jo skušala v svoji nalogi kar najbolj upoštevati.

5.2 Sklepi

Na podlagi pridobljenih rezultatov raziskave sem oblikovala naslednje sklepe, pri čemer se zavedam, da zaradi omejenosti vzorca ugotovitev ni mogoče splošiti na celotno populacijo.

- Intervjuvani učenci šolsko obremenjenost razumejo kot kombinacijo pretiranega učenja, domačih nalog in ocenjevanj, zaradi česar imajo manj časa za počitek in pristočasne dejavnosti.
- Med najbolj obremenjujoče predmete navajajo matematiko, fiziko in angleščino, ki jih zaznavajo kot zahtevne predmete, zaradi kompleksnih vsebin, obsega snovi in pogostih ocenjevanj.

- Občutek obremenjenosti je subjektiven, saj enake šolske zahteve intervjuvani učenci doživljajo različno, glede na njihove sposobnosti, motivacijo in dostop do podpore.
- K občutku obremenjenosti s šolskim delom prispevajo nerazumljive razlage, neenaka obravnava in visoka pričakovanja učiteljev, kar kaže, da tudi učiteljev pristop prispeva k občutku obremenjenosti.
- Intervjuvani učenci stiske, povezane z obremenjenostjo s šolskim delom, premagujejo na različne načine: z načrtovanjem obveznosti ter sprostitvenimi dejavnostmi, kot so šport, glasba ali ustvarjanje.
- Pomoč pri učenju učenci, sodelujoči v raziskavi, poiščejo pri starših, sorojencih, prijateljih, pa tudi v digitalnih virih, kar potrjuje pomen raznolikih podpornih sistemov.
- Intervjuvani učenci v obdobjih kopičenja ocenjevanj doživljajo občutke tesnobe, žalosti, izčrpanosti. Takrat si želijo, da bi lahko vse skupaj prekinili.
- Fizični znaki obremenjenosti se pri učencih kažejo na področju spanja. Sploh v času ocenjevanj učenci poročajo o motnjah spanja, utrujenosti in zmanjšani zbranosti pri pouku.
- Kadar so obveznosti enakomerneje razporejene, se izboljša počutje učencev, njihova zbranost ter kakovost spanja.
- Obremenjenost s šolskim delom se odraža tudi v počutju med vikendi, ki jih intervjuvani učenci doživljajo kot podaljšek šolskega tedna. Tudi med vikendi se tako pogosto počutijo slabo, napeto in prikrajšano za prosti čas in druženje z družinskimi člani.
- Večina intervjuvanih učencev ima izkušnje s svetovalno delavko predvsem v okviru poklicne orientacije, redkeje pa v povezavi s stiskami, povezanimi s šolsko obremenjenostjo.
- Svetovalno delavko intervjuvani učenci opisujejo kot prijazno in razumevajočo, ki jih obravnava spoštljivo in kot enakopravne sogovornike.
- S svetovalno delavko se intervjuvani učenci o svojih stiskah, povezanih s šolsko obremenjenostjo niso pogovarjali, najpogosteje zato ker z njo nimajo vzpostavljenega zaupnega odnosa.
- Za podporo pri obremenjenosti se intervjuvani učenci raje kot na svetovalno delavko obrnejo na starše, sorojence, prijatelje ali izvajalce DSP-ja, kar nakazuje, da svetovalna služba še ne deluje kot primarni vir pomoči.

- Intervjuvani učenci so na splošno zadovoljni z delovanjem svetovalne delavke. A vseeno si od nje želijo več podpore pri premagovanju obremenjenosti, na primer v obliki učne pomoči ali delavnic.
- Izsledki raziskave diplomskega dela kažejo, da bi bila za večjo učinkovitost svetovalne službe potrebna večja dostopnost, krepitev njene vidnosti v šolskem okolju ter spodbujanje učencev k soustvarjanju rešitev, kar je v skladu z načeli socialnega dela v šoli.

6. PREDLOGI

V nadaljevanju predstavljam predloge, ki bi lahko pripomogli k zmanjševanju zaznane obremenjenosti učencev s šolskim delom ter k večji učinkovitosti šolskega okolja pri prepoznavanju in obravnavi teh stisk.

- Na podlagi v raziskavi pridobljenih ugotovitev, da učenci doživljajo visoko obremenjenost zaradi kopičenja ocenjevanj v kratkem časovnem obdobju, predlagam uvedbo usklajenega terminskega načrta ocenjevanj na ravni razreda ali razredne stopnje. Ocenjevanja naj bodo vnaprej načrtovana in medpredmetno usklajena, da se preprečijo prekrivanja, kar bi učencem omogočilo boljši pregled in zmanjšalo občutek obremenjenosti.
- Ugotovitve izvedene raziskave kažejo, da učenci pogosto doma nadomeščajo tisto, česar pri pouku ne razumejo, kar nakazuje potrebo po izboljšavah pri načinu poučevanja. Predlagam, da bi učitelji pri načrtovanju pouka sodelovali z učenci in skupaj raziskali, katere oblike razlage, dela in dejavnosti jim najbolj ustrezajo, s čimer bi sooblikovali bolj učinkovite in vključujoče učne ure.
- Predlagam, da svetovalna služba pogosteje sodeluje z učitelji, jih podpira pri poučevanju in jim nudi svetovanje glede razumevanja učencev in njihove obremenjenosti.
- V urnik šolskega dne naj se načrtno vključijo krajši odmori za sprostitev ter dejavnosti, ki učencem omogočajo regeneracijo in čustveno razbremenitev, kar je pomembno za njihovo dobro počutje.
- Šole bi lahko vzpostavile sistem učne podpore med vrstniki (npr. tutorstvo, učne skupine), kar bi omogočilo dodatno pomoč učencem in razbremenilo starše, ki pogosto nosijo glavno breme pri učni pomoči.
- Predlagam povečanje ponudbe delavnic za učence na temo upravljanja s časom, tehnik sproščanja, motivacije in učinkovitih strategij učenja, kar bi jim pomagalo pri samostojnem spoprijemanju z obremenitvami.
- Svetovalna služba naj se bolj sistematično vključuje v delo z vsemi učenci, ne le s tistimi, ki imajo DSP, saj tudi drugi učenci izražajo stiske in potrebo po opori. Pomembno je, da postane bolj prisotna v šolskem prostoru, na primer z rednimi obiski razredov, delavnicami o obremenjenosti, stresu ter odprtimi urami za učence, ki potrebujejo pomoč. S tem bi se postopoma krepilo zaupanje in zmanjšal odpor do iskanja pomoči.

- Predlagam dodatna usposabljanja za svetovalne delavke v šolski svetovalni službi, predvsem tiste, ki po prvotni izobrazbi niso socialne delavke, na temo pomena vzpostavljanja varnega in sodelovalnega odnosa z učencem, v katerem je učenec slišan, podprt ter opolnomočen za soočanje s stiskami.
- V prihodnje bi bilo smiselno raziskati, kako obremenjenost s šolskim delom pri učencih doživljajo starši in učitelji, saj bi njihova perspektiva lahko dodatno osvetlila kompleksnost problema ter prispevala k celovitejšemu razumevanju.

7. UPORABLJENA LITERATURA

- Aldwin, C. M. (2007). *Stress, coping, and development: an integrative perspective*. New York: Guilford Press.
- Banjac, M., Šipuš, K., Tadić, D., Razpotnik, Š., Novak, M., Lajh, D., & Pušnik, T. (2022). *Izkustveno učenje: Od teorije k praksi*. Zavod Republike Slovenije za šolstvo in Fakulteta za družbene vede – Univerza v Ljubljani. Pridobljeno 24. 4. 2025 s https://www.zrss.si/pdf/BEAT_Izkustveno_ucenje.pdf
- Coleman, V. (1987). *Stres in vaš želodec*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Čačinovič Vogrinčič, G. (2008). *Soustvarjanje v šoli: učenje kot pogovor*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo. Pridobljeno 12. 10. 2024 s https://ucne-tezave.splet.arnes.si/files/2016/10/Soustvarjanje_v_soli_ucenje_pogovor.pdf
- Čačinovič Vogrinčič, G. (2010). Soustvarjanje pomoči v jeziku socialnega dela. *Socialno delo*, 94 (4), 239-246.
- Čačinovič Vogrinčič, G. (2011). Soustvarjanje v delovnem odnosu: izvirni delovni projekt pomoči. V Šugman Bohinc, L. (ur.), *Učenci z učnimi težavami. Izvirni delovni projekt pomoči* (str. 15–36). Ljubljana: Fakulteta za socialno delo. Pridobljeno 14. 12. 2024 s https://www.ucne-tezave.si/files/2016/10/UT_IzvirniDelovniProjektPomoci1.pdf
- Čačinovič Vogrinčič, G., & Mešl, N. (2013). Šolska svetovalna služba kot prostor varovanja soustvarjanja procesov učenja in pomoči v šoli. *Šolsko svetovalno delo*, 17(3/4), 15–25. Pridobljeno 17. 5. 2025 s <http://www.dlib.si>
- Čačinovič Vogrinčič, G., & Mešl, N. (2019). *Socialno delo z družino: soustvarjanje zelenih izidov in družinske razvidnosti*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Čačinovič Vogrinčič, G., Kobal, L., Mešl, N., & Možina, M. (2005). *Vzpostavljanje delovnega odnosa in osebnega stika*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo Univerze v Ljubljani.
- Dogša, I. (2019). Razvoj od spočetja do starostin. V Kompare, A., Stražišar, M., Dogša, I., Vec, T., & Curk, J. *Uvod v psihologijo: učbenik za psihologijo v 2. letniku gimnazijskega in srednjega tehniškega oz. strokovnega izobraževanja* (str. 150–155). Ljubljana: DZS.
- Gregorčič Mrvar, P., & Šarić, M. (2018). Šolska svetovalna služba danes: analiza rezultatov raziskave o vlogi svetovalne službe v šoli. *Šolsko svetovalno delo*, 22(2), 21–24. Pridobljeno 7. 12. 2024 s https://www.zrss.si/wp-content/uploads/2023/09/02_PetraGregorcicMrvar-MarjetaSaric.pdf

- Gril, A., Brečko, B. N., & Štraus, M. (2006). *Mednarodna primerjava obremenjenosti učencev v devetletki z vidika otrokovega in mladostnikovega psihosocialnega razvoja: evalvacijska študija 2003-2006: zaključno poročilo*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
- Jankovič, T. (2023). *Vpliv čustev na učno uspešnost na razredni stopnji*. Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno 14. 12. 2024 s https://www.zrss.si/wp-content/uploads/2023/11/06_TanjaJankovic.pdf
- Jeriček Klanšček, H., Roškar, M., Drev, A., Pucelj, V., Koprivnikar, H., Zupanič, T., & Korošec, A. (2019). *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji: Izsledki mednarodne raziskave HBSC, 2018*. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno 17. 5. 2025 s <https://nijz.si/>
- Jeriček Klanšček, H., Furman, L., Roškar, M., Drev, A., Pucelj, V., Koprivnikar, H., Zupanič, T., & Korošec, A. (2023). *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji: Izsledki mednarodne raziskave HBSC, 2022*. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno 23. 10. 2024 s <https://nijz.si/publikacije/z-zdravjem-povezana-vedenja-v-solskem-obdobju-med-mladostniki-v-sloveniji-izsledki-mednarodne-raziskave-hbsc-2022/>
- Jeriček, H., Lavtar, D., & Pokrajac, T. (ur.) (2007). *Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju: HBSC Slovenija 2006*. Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije. Pridobljeno 25. 11. 2024 s https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/hbsc_2006.pdf
- Kavkler, M. (2011). Konceptualne osnove obravnave učencev z učnimi težavami. V Košak Babuder, M., & Velikonja, M. (ur.). *Učenci z učnimi težavami. Pomoč in podpora* (str. 8–43). Ljubljana: Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani.
- Kompare, A. (2019). Razvoj mišljenja. V Kompare, A., Stražišar, M., Dogša, I., Vec, T., & Curk, J. *Psihologija: spoznanja in dileme: učbenik za psihologijo v 4. letniku gimnazijskega izobraževanja* (str. 110 – 122). Ljubljana: DZS.
- Kompare, A., & Stražišar, M. (2019). Stališča, predsodki in vrednote. V Kompare, A., Stražišar, M., Dogša, I., Vec, T., & Curk, J. *Uvod v psihologijo: učbenik za psihologijo v 2. letniku gimnazijskega in srednjega tehniškega oz. strokovnega izobraževanja* (str. 158–170). Ljubljana: DZS.
- Kordeš, U. (2005). Znanost s stališča udeležенosti. *Časopis za kritiko znanosti*, 33 (221), 206 –221.

- Lobe, B., & Černič Istenič, M. (2018). *EU Kids Online: Slovenia*. London: London School of Economics and Political Science. Pridobljeno 27. 4. 2025 s <https://www.lse.ac.uk/media-and-communications/assets/documents/research/eu-kids-online/participant-countries/slovenia/Slovenia.pdf>
- Magajna, L., Kavkler, M., & Košir, J. (2011). V Pulec Lah, S., & Velikonja, M. (ur.). *Učenci z učnimi težavami. Izbrane teme* (str. 8–23). Ljubljana: Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani.
- Margolis, H., & McCabe, P. (2006). Improving self-efficacy and motivation: What to do, what to say. *Intervention in School and Clinic*, 41(4), 218–227. Pridobljeno 16. 10. 2024 s https://www.researchgate.net/publication/258143114_Improving_Self-Efficacy_and_Motivation_What_to_Do_What_to_Say
- Marjanovič Umek, L., & Zupančič, M. (ur.) (2004). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- McLeod, S. (2025). *Jean Piaget's theory of cognitive development*. Simply Psychology. Pridobljeno 24. 4. 2025 s <https://www.simplypsychology.org/piaget.html>
- Mesec, B. & Rape Žiberna, T. (2023). *Kvalitativno raziskovanje v teoriji in praksi*. Ljubljana: Inštitut za razvojne in strateške analize.
- Mešl, N. (2013). Od razumevanja pojava naučene nemoči k razvijanju odpornosti v socialnem delu. *Socialno delo*, 52(6). Pridobljeno 14. 12. 2024 s <https://www.revija-socialnodelo.si/>
- Mešl, N. & Kodele, T. (2011). Soustvarjanje v delovnem odnosu: izvirni delovni projekt pomoči. V Šugman Bohinc, L. (ur.). *Učenci z učnimi težavami. Izvirni delovni projekt pomoči* (str. 115–135). Ljubljana: Fakulteta za socialno delo. Pridobljeno 14. 12. 2024 s https://www.ucne-tezave.si/files/2016/10/UT_IzvirniDelovniProjektPomoci1.pdf
- Mikuš Kos, A. (2017). *Duševno zdravje otrok današnjega časa*. Radovljica: Didakta.
- Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje Republike Slovenije. (b.d.). *Slovenski šolski sistem in Slovensko ogrodje kvalifikacij*. Pridobljeno 23. 11. 2024, s <https://www.gov.si teme/slovenski-solski-sistem-in-slovensko-ogrodje-kvalifikacij/>
- Novak, H. (1995). O obremenjenosti slovenskih osnovnošolcev. V Novak, H. (ur.). *Obremenitve osnovnošolcev: posledice in vzroki* (7–42). Radovljica: Didakta.
- Peng, S., Li, H., Xu, L., Chen, J., & Cai, S. (2023). Burden or empowerment? A double-edged sword model of the efficacy of parental involvement in the academic performance of Chinese adolescents. *Current Psychology*. Pridobljeno 28. 11. 2024 s https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10091312/pdf/12144_2023_Article_4589.pdf

- Pisanski, M. (1995). Utrujenost v šolskem obdobju. V Novak, H. (ur.). *Obremenitve osnovnošolcev: posledice in vzroki* (str. 75–86). Radovljica: Didakta.
- Poštrak, M. (2015). Koncepti socialnega dela z mladimi. *Socialno delo*, 54(5), str. 269–280. Pridobljeno 23.11.2024 s <https://www.revija-socialnodelo.si/>
- Poštrak, M. (2023c). *Nasilje kot sporočilo*. Interno gradivo pri predmetu Koncepti socialnega dela z mladimi, UL, Fakulteta za socialno delo.
- Poštrak, M. (2023d). *Kakovostno preživljanje prostega časa in preprečevanje prestopniških ravnanj mladih*. Interno gradivo pri predmetu Koncepti socialnega dela z mladimi, UL, Fakulteta za socialno delo.
- *Predmetnik osnovne šole*, 2024. (2024). Pridobljeno 7. 12. 2024 s https://www.gov.si/assets/ministrstva/MVI/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/Predmetnik-OS/OS-Predmetnik-Vzgojno-izobrazevalnega-programa-osnovne-sole_LEKT_februar_12_24.pdf
- *Programske smernice za svetovalno službo v osnovni šoli*. (1999). Pridobljeno 7. 12. 2024 s https://www.gov.si/assets/ministrstva/MVI/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/Drugi-konceptualni-dokumenti/Programske_smernice_za_svetovalno_sluzbo_v_osnovni_soli.pdf
- Puklek Levpušček, M., & Zupančič, M. (2009). *Osebnostni, motivacijski in socialni dejavniki učne uspešnosti*. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.
- Seligman, E. M. (2009). *Naučimo se optimizma*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Slivar, B. (2013). *Na poti k dobremu počutju: obvladovanje stresa v šoli - teoretični vidik: knjiga za ravnatelje in učitelje o obvladovanju stresa na ravni šole in na ravni posameznika*. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Stražišar, M. (2019). Dinamika osebnosti. V Kompare, A., Stražišar, M., Dogša, I., Vec, T., & Curk, J. *Uvod v psihologijo: učbenik za psihologijo v 2. letniku gimnazijskega in srednjega tehniškega oz. strokovnega izobraževanja* (str. 105–111). Ljubljana: DZS.
- Stražišar, M. (2019). Spoprijemanje z duševnimi obremenitvami. V Kompare, A., Stražišar, M., Dogša, I., Vec, T., & Curk, J. *Uvod v psihologijo: učbenik za psihologijo v 2. letniku gimnazijskega in srednjega tehniškega oz. strokovnega izobraževanja* (str. 111–116). Ljubljana: DZS.
- Stipek, D. & Seal, K. (2001). *Motivated minds: raising children to love learning*. New York: Henry Holt and Company, LLC.
- Stražišar, M. (2019). Učenje in pomnjenje. V Kompare, A., Stražišar, M., Dogša, I., Vec, T., & Curk, J. *Uvod v psihologijo: učbenik za psihologijo v 2. letniku gimnazijskega in srednjega tehniškega oz. strokovnega izobraževanja* (str. 39 – 67). Ljubljana: DZS.

- Strmčnik, F. (2015). Šolska pre/obremenitev osnovnošolskih učencev. *Pedagoška obzorja*, 30(2), 3–23. Pridobljeno 30. 11. 2024 s <https://www.dlib.si/>
- Šimenc, M. (2008). Cilji šole. *Revija za osnovno šolstvo*, 65(4), 17–25.
- Šugman Bohinc, L. (1996). Socialno delo – znanost? *Socialno delo*, 35(5), 403–405. Pridobljeno 30. 4. 2025 s <https://www.dlib.si/>
- Tomori, M., Stergar, E., Pinter, B., Rus Makovec, M. & Stikovič, S. (1998). *Dejavniki tveganja pri slovenskih srednješolcih*. Ljubljana: Psihiatrična klinika Ljubljana.
- Ule, M. (2008). *Za vedno mladi? Socialna psihologija odrasčanja*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Ule, M., Renner, T., Mencin Čeplak, M., & Tivadar B. (2000). *Socialna ranljivost mladih*. Ljubljana: Aristej.
- Yates, S. (2009). *Teacher Identification of Student Learned Helplessness in Mathematics*. Pridobljeno 14. 12. 2024 s <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ883874.pdf>
- *Zakon o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja (ZOFVI)* (2007). Uradni list RS, št. 16/07 – uradno prečiščeno besedilo, 36/08, 58/09, 64/09 – popr., 65/09 – popr., 20/11, 40/12 – ZUJF, 57/12 – ZPCP-2D, 47/15, 46/16, 49/16 – popr., 25/17 – ZVaj, 123/21, 172/21, 207/21, 105/22 – ZZNŠPP, 141/22, 158/22 – ZDoh-2AA, 71/23 in 22/25 – ZZZRO-1. Pridobljeno 7. 12. 2024 s <https://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO445>
- *Zakon o osnovni šoli (ZOSn)* (2006). Uradni list RS, št. 81/06 – uradno prečiščeno besedilo, 102/07, 107/10, 87/11, 40/12 – ZUJF, 63/13, 46/16 – ZOFVI-K, 76/23 in 16/24. Pridobljeno 7. 12. 2024 s <https://pisrs.si/pregledPredpisa?id=ZAKO448>
- Zavod RS za šolstvo. (2023). *Raziskava o obremenjenosti učenk in učencev*. Pridobljeno 14. 12. 2024 s <https://arhiv.zrss.si/objava/raziskava-o-obremenjenosti-ucenk-in-ucencev>
- Zhang, J. (2019). Homework: An overload on Chinese school children. *International Journal of English Literature and Social Sciences*, 4(3), 837–841. Pridobljeno 14. 12. 2024 s https://ijels.com/upload_document/issue_files/37IJELS-JUN-2019-8-Homework.pdf
- Žagar, D. (1995). Psihološki vidiki obremenjenosti učencev. V Novak, H. (ur.). *Obremenitve osnovnošolcev: posledice in vzroki* (str. 49–74). Radovljica: Didakta.

8. PRILOGE

8.1. Smernice za intervju

- 1. Doživljanje šolske obremenjenosti (R1: Kaj učenci razumejo pod pojmom šolske obremenjenosti?)**
 - Kako bi opisal/a, kaj zate pomeni biti obremenjen/a zaradi šole?
 - Kako pogosto se ti zdi, da imaš veliko dela za šolo?
 - Mi lahko opišeš, kako doživljaš situacije, ko imaš veliko dela za šolo?
 - Kako obremenjen/a se v tem trenutku počutiš v zvezi s šolo na lestvici od 1 do 10, če 1 pomeni, da se sploh ne počutiš obremenjenega, 10 pa zelo. Kje se vidiš v tem trenutku?
- 2. Viri šolske obremenjenosti (R2: Kaj učencem predstavlja največjo obremenjenost s šolskim delom?)**
 - Kaj pri šolskem delu ti je najtežje? Zakaj?
 - Katere naloge ali predmeti ti vzamejo največ časa za pripravo?
 - Kako zaznavaš učiteljeve zahteve glede šolskega dela – kako so ti jasne, v kakšnih primerih ti povzročajo dodatno obremenitev?
 - Kaj si želiš, da bi bilo pri šolskem delu drugače, da bi se počutil/a manj obremenjen/a?
- 3. Strategije soočanja z obremenjenostjo (R3: Kako se učenci soočajo s preobremenjenostjo s šolskim delom?)**
 - Kako si organiziraš čas za delo za šolo?
 - Ali kdaj preložiš šolske obveznosti, ker se ti ne uspe pripraviti/naučiti? Zakaj?
 - Kaj narediš, ko čutiš, da imaš preveč dela za šolo?
 - Kdo ti pomaga, ko ne veš, kako se lotiti naloge, priprave na test, učenja?
 - Kako pogosto se ti zgodi, da ti primanjkuje časa za dokončanje nalog?
 - Kaj je po tvojem mnenju razlog za to?
 - Ali imaš kakšno metodo ali navado, ki ti pomaga, ko si pod stresom zaradi šole?
- 4. Odraz šolske obremenjenosti na področju zdravja (R4: Kako se kaže preobremenjenost s šolskim delom na duševnem in fizičnem zdravju učencev?)**
 - Kako se počutiš, ko imaš veliko testov, domačih nalog v enem tednu?
 - Kako se s tem spoprijemaš?
 - Kako šolske obveznosti vplivajo na tvoj spanec?
 - Kako šolsko delo vpliva na tvoje razpoloženje doma ali med vikendom?
 - Kako usklajuješ šolsko delo s popoldanskimi aktivnostmi?
- 5. Podpora šolske svetovalne službe (R5: Kakšne izkušnje imajo učenci s podporo šolske svetovalne službe pri soočanju z obremenjenostjo s šolskim delom?)**
 - Ali si se kdaj obrnil ali sodeloval s šolsko svetovalno službo zaradi svojih stisk pri soočanju s šolsko obremenjenostjo?
 - (V primeru odgovora ne: Kaj je razlog, da se s svetovalno službo ne želiš oziroma se nisi nikoli pogovarjal o tem?)
 - Kako doživljaš sodelovanje s šolsko svetovalno službo?
 - Kaj meniš, da je pri njenem delovanju najboljše, bi si želel kaj izboljšati?
 - Kako dobro po tvojem mnenju šolska svetovalna služba razume tvoje težave, povezane s šolskim delom? Opiši.
 - Kako bi si ti želel/a, da ti šolska svetovalna služba pomaga pri šolskem delu?

8.2. Odprto kodiranje

Št. izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
A1	Ko pridem domov, da imam pol ure fraj.	Kratka pavza takoj po šoli	Razumevanje obremenjenosti	Doživljanje šolske obremenjenosti
A2	Cel dan pišem nalogo.	Celodnevno pisanje naloge	Razumevanje obremenjenosti	Doživljanje šolske obremenjenosti
A3	In se učim cel dan.	Celodnevno učenje	Razumevanje obremenjenosti	Doživljanje šolske obremenjenosti
A4	Vsak dan.	Vsak dan	Pogostost dela za šolo	Doživljanje šolske obremenjenosti
A5	Vsak test.	Vsak test	Pogostost dela za šolo	Doživljanje šolske obremenjenosti
A6	Se imamo zelo veliko za učiti.	Veliko učenja	Razumevanje obremenjenosti	Doživljanje šolske obremenjenosti
A7	Ker pride na kup polno testov.	Veliko testov	Razumevanje obremenjenosti	Doživljanje šolske obremenjenosti
A8	Še domače naloge nam dajejo kar zelo.	Veliko domačih nalog	Razumevanje obremenjenosti	Doživljanje šolske obremenjenosti
A9	Se ne počutim glih dobro.	Slabo počutje	Doživljanje šolskega dela	Doživljanje šolske obremenjenosti
A10	Ne moram iti nič ven.	Ostajanje doma	Doživljanje šolskega dela	Doživljanje šolske obremenjenosti
A11	Cel dan sem v zveskih.	Nenehno učenje	Doživljanje šolskega dela	Doživljanje šolske obremenjenosti
A12	Sem na ene 4.	Zmerna obremenjenost	Lastna ocena obremenjenosti	Doživljanje šolske obremenjenosti
A13	Testi so se pa umiril.	Manj testov	Lastna ocena obremenjenosti	Doživljanje šolske obremenjenosti
A14	Najbolj težk mi je fizika.	Fizika	Zahtevni predmeti	Viri šolske obremenjenosti
A15	Ali pa angleščina.	Angleščina	Zahtevni predmeti	Viri šolske obremenjenosti
A16	Ne zastopim jih.	Nerazumevanje	Zahtevni predmeti	Viri šolske obremenjenosti
A17	Večinoma mi največ cajta vzamejo kr tedva, se pravi fizika in angleščina.	Velika časovna zahtevnost	Zahtevnost šolskega dela	Viri šolske obremenjenosti
A18	Odvisno.	Odvisno	Učiteljeva razlaga	Viri šolske obremenjenosti
A19	Kdaj razlagajo lepo.	Razumljiva razlaga	Učiteljeva razlaga	Viri šolske obremenjenosti
A20	Kdaj pa tako, da jih sploh ne razumem.	Nerazumljiva razlaga	Učiteljeva razlaga	Viri šolske obremenjenosti
A21	Pol moram doma tisto naštudirat in mi vzame veliko časa.	Dodatno delo doma	Učiteljeva razlaga	Viri šolske obremenjenosti
A22	Eni učitelji dajo nam veliko pred počitnicami testov.	Kopičenje ocenjevanja pred počitnicami	Učiteljeve zahteve	Viri šolske obremenjenosti
A23	Drugi pa glih obratno .	Kopičenje ocenjevanja po počitnicah	Učiteljeve zahteve	Viri šolske obremenjenosti
A24	Pol tut med počitnicami v resnic nismo frej.	Obremenjenost med počitnicami	Učiteljeve zahteve	Viri šolske obremenjenosti
A25	Malo manj domačih nalog.	Manj domačih nalog	Želje	Viri šolske obremenjenosti
A26	Ker jih dobimo na dan približno 4	Preveč domačih nalog	Učiteljeve zahteve	Viri šolske obremenjenosti

	domače naloge na dan.			
A27	Doma delam po ene 3 ure, sploh če sta angleščina ali pa fizika.	Obsežne domače naloge	Zahtevnost šolskega dela	Viri šolske obremenjenosti
A28	Da testi ne bi bili vsi naenkrat, ker po navadi dajo vse teste naenkrat.	Boljša razporeditev ocenjevanj	Želje	Viri šolske obremenjenosti
A29	Se ne moram dobro naučiti.	Nezmožnost priprave	Razlogi prelaganja šolskih obveznosti	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
A30	Dobim namesto 3 al pa 4...dobim 1 ali pa 2.	Slabši učni uspeh	Učni uspeh	Viri šolske obremenjenosti
A31	Ko pridem domov imam 30 min pavze.	Kratka pavza	Organiziranje časa	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
A32	Potem napišem nalogo.	Pisanje naloge	Organiziranje časa	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
A33	Potem če se nimam za učit sem frej.	Prosti čas	Organiziranje časa	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
A34	Potem kaj pospravim.	Pospravljanje	Organiziranje časa	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
A35	Ali pa grem ven s kolesom.	Vožnja s kolesom	Organiziranje časa	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
A36	Če se pa mam za učit, se pa učim do ene 8 zvečer.	Učenje	Organiziranje časa	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
A37	In pol malo telefona.	Telefon	Organiziranje časa	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
A38	Grem spat.	Spanje	Organiziranje časa	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
A39	Ja kr dosti.	Pogosto	Prelaganje šolskih obveznosti	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
A40	Glih zaradi tega če imamo na kupu dosti stvari.	Kopičenje šolskih obveznosti	Razlogi prelaganja šolskih obveznosti	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
A41	Za spraševanja pol prosim učitelja, če si lahko preložim.	Prošnja za predstavitev obveznosti	Prelaganje šolskih obveznosti	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
A42	Da se imam čas za učit.	Več časa	Razlogi prelaganja šolskih obveznosti	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
A43	Ker imam DSP.	DSP	Razlogi prelaganja šolskih obveznosti	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
A44	Pa ne vem.	Nevednost	Spoprijemanje s kopičenjem testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
A45	Nič ne naredim.	Narediti nič	Spoprijemanje s kopičenjem testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
A46	Se grem učit.	Učenje	Spoprijemanje s kopičenjem testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
A47	Upat da mi rata.	Upanje	Spoprijemanje s kopičenjem testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
A48	Največkrat grem na YouTube, pogledati kakšno razlago.	YouTube	Vir pomoči	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
A49	Grem vprašati mamo.	Mama	Vir pomoči	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo

A50	Če je zelo nalog, ali pa testov pridem v šolo velikokrat brez domače naloge.	Opustitev domače naloge	Pomanjkanje časa	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
A51		Ne utegniti	Razlogi za pomanjkanje časa	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
A52	Pa razlog je, da ni časa.	Ni časa	Razlogi za pomanjkanje časa	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
A53	Ponavadi mi najbel pomaga, da si dam na telefon kakšno padanje dežja.	Padanje dežja	Metode spoprijemanja	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
A54	Se spočijem.	Počitek	Metode spoprijemanja	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
A55	Ker me to uspava.	Uspavanje	Metode spoprijemanja	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
A56	Mi pomaga in sprosti.	Sprostitev	Metode spoprijemanja	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
A57	Sam učim se ves čas.	Konstanto učenje	Počutje ob kopičenju testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
A58	In upam, da bo pozitivno.	Upanje na zadostno oceno	Počutje ob kopičenju testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
A59	Obremenjeno se počutim takrat.	Občutek obremenjenosti	Počutje ob kopičenju testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
A60	Pa tako je prišlo in tako bo.	Vdanost	Spoprijemanje s kopičenjem testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
A61	Se sprijaznim s tem.	Sprijaznitev	Spoprijemanje s kopičenjem testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
A62	Če imamo zelo veliko testov potem spim slabo.	Slabši spanec pred testi	Negativne izkušnje povezane s spanjem	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
A63	Ker se bojim.	Strah	Počutje ob kopičenju testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
A64	Sem živčen.	Živčnost	Počutje ob kopičenju testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
A67	Težko spim.	Težave s spanjem	Negativne izkušnje povezane s spanjem	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
A68	Če pa imamo samo domače naloge pa spim brez problema.	Brez večjih težav	Pozitivne izkušnje povezane s spanjem	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
A69	Mal sem slabe volje pol doma.	Slaba volja	Počutje med vikendom	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
A70	Sploh če je veliko testov, mam uničen vikend.	Uničen vikend	Počutje med vikendom	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
A71	Ves čas razmišljam sam o temu.	Konstantno razmišljanje	Počutje med vikendom	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
A72	Tako, da ja ne glih dobro.	Srednje dobro	Počutje med vikendom	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
A73	Zdej, če imamo zelo veliko testov, popoldanske aktivnosti izpustim.	Izpustitev popoldanskih aktivnosti	Usklajevanje šolskega dela s popoldanskimi aktivnostmi	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
A74	Ker ni za njih časa.	Pomanjkanje časa	Usklajevanje šolskega dela s popoldanskimi aktivnostmi	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja

A75	Če pa imam čas pa si vzamem čas za kolo.	Čas za kolo	Usklajevanje šolskega dela s popoldanskimi aktivnostmi	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
A76	Druženje s prijatelji.	Čas za druženje s prijatelji	Usklajevanje šolskega dela s popoldanskimi aktivnostmi	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
A77	Ma z njo nisem nikoli govoril o teh stvareh.	Brez stika	Doživljanje sodelovanja s svetovalno službo	Podpora šolske svetovalne službe
A78	Največ sem z I., ki me ima DSP.	Podpora s strani izvajalke DSP-ja	Razlogi za izbiro drugih virov podpore	Podpora šolske svetovalne službe
A79	Mislem takrat, da sm dobil DSP sem se.	Pogovor zaradi DSP-ja	Izkušnja pogovora s svetovalno delavko	Podpora šolske svetovalne službe
A80	Potem ko sem to dobil sem pa z učiteljico Iris reševal.	Reševanje težav z drugo učiteljico	Razlogi za izbiro drugih virov podpore	Podpora šolske svetovalne službe
A81	Ker mi je bližje.	Občutek bližine	Razlogi za izbiro drugih virov podpore	Podpora šolske svetovalne službe
A82	Več sem z njo v stiku.	Sodelovanje z izvajalko DSP-ja	Razlogi za izbiro drugih virov podpore	Podpora šolske svetovalne službe
A83	Ja ne sodelujem z njo.	Ne sodelovanje	Doživljanje sodelovanja s šolsko svetovalno službo	Podpora šolske svetovalne službe
A84	Tako da težko rečem.	Ne opredelitev	Doživljanje sodelovanja s šolsko svetovalno službo	Podpora šolske svetovalne službe
A85	Pa da bi še kakšen test lahko pri Jožici pisal.	Pisanje testa pri svetovalni delavki	Želje za delovanje šolske svetovalne službe	Podpora šolske svetovalne službe
A86	Ker mi je lažje, če pišem izven razreda.	Individualne prilagoditve	Želje za delovanje šolske svetovalne službe	Podpora šolske svetovalne službe
A87	Sicer pri njih predmetih mi ne dovolijo pisati ven.	Neenakost pri predmetih	Želje za delovanje šolske svetovalne službe	Podpora šolske svetovalne službe
A88	Ker me je učiteljica obtožila, da sem prepisoval, ker sem pisal 4, ker sem se učil, ampak ok.	Obtožbe učiteljice o goljufanju	Izkušnja pogovora s svetovalno delavko	Podpora šolske svetovalne službe
A89	Razume ja.	Razumevanje	Razumevanje težav s strani šolske svetovalne službe	Podpora šolske svetovalne službe
A90	Je prijazna.	Prijaznost	Doživljanje sodelovanja s šolsko svetovalno službo	Podpora šolske svetovalne službe
A91	Tudi zdej hodi v razred.	Obiskovanje razreda	Razumevanje težav s strani šolske svetovalne službe	Podpora šolske svetovalne službe

A92	Da nam pomaga za to kam bi se vpisali naprej v srednjo šolo.	Pomoč pri vpisu za srednjo šolo	Razumevanje težav s strani šolske svetovalne službe	Podpora šolske svetovalne službe
A93	Ne vem mogoče tako kot zdaj.	Brez sprememb	Želje za delovanje svetovalne službe	Podpora šolske svetovalne službe
A94	Ko me vzame Iris od pouka za DSP, da bi me tudi svetovalna kdaj.	Potreba po vključenosti svetovalne službe	Želje za delovanje svetovalne službe	Podpora šolske svetovalne službe
A95	Ker pri varstvu vozačev težko delam domačo, ker je glasno. Večino gremo ven, če ni dež.	Želja po mirnem okolju za delo	Želje za delovanje svetovalne službe	Podpora šolske svetovalne službe

Št. izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
B1	Da ko prideš iz šole nimaš časa niti za iti ven.	Nič časa za sprostitev	Razumevanje obremenjenosti	Doživljanje šolske obremenjenosti
B2	Pa kar pogosto.	Precej pogosto	Pogostost dela za šolo	Doživljanje šolske obremenjenosti
B3	Predvsem pri matematiki.	Matematika	Zahtevni predmeti	Doživljanje šolske obremenjenosti
B4	Imamo vsak dan nalogo.	Vsak dan	Pogostost dela za šolo	Doživljanje šolske obremenjenosti
B5	Pri drugih predmetih, ni toliko za delat.	Manjši obseg dela pri drugih predmetih	Pogostost dela za šolo	Doživljanje šolske obremenjenosti
B6	Odkvisno.	Odkvisno	Doživljanje šolskega dela	Doživljanje šolske obremenjenosti
B7	Če se mi res ne ljubi, se je težko spraviti delati.	Pomankanje volje	Doživljanje šolskega dela	Doživljanje šolske obremenjenosti
B8	Malo je »bed«.	Slabo počutje	Doživljanje šolskega dela	Doživljanje šolske obremenjenosti
B9	Ampak se naredi in gremo dalje.	Sprijaznitev	Doživljanje šolskega dela	Doživljanje šolske obremenjenosti
B10	Zdaj enih 5.	Zmerna obremenjenost	Lastna ocena obremenjenosti	Doživljanje šolske obremenjenosti
B11	Ker trenutno nimamo neki ocenjevanj.	Zmanjšanje ocenjevanj	Lastna ocena obremenjenosti	Doživljanje šolske obremenjenosti

B12	Ker se je ocenjevanje glih končala konferenca.	Manjša obremenjenost po koncu konference	Lastna ocena obremenjenosti	Doživljanje šolske obremenjenosti
B13	Januarja je blo kar polno.	Povečana obremenjenost januarja	Lastna ocena obremenjenosti	Doživljanje šolske obremenjenosti
B14	Tako, da takrat sem od 1 do 10 bil 12.	Zelo visoka obremenjenost januarja	Lastna ocena obremenjenosti	Doživljanje šolske obremenjenosti
B15	Najbolj težek mi je predmet angleščina.	Angleščina	Zahtevni predmeti	Viri šolske obremenjenosti
B16	Ker mi besedišče ne gre v glavo.	Težave z besediščem	Zahtevni predmeti	Viri šolske obremenjenosti
B17	Raje imam zgodovino.	Zgodovina	Nezahtevni predmeti	Viri šolske obremenjenosti
B18	Geografijo.	Geografija	Nezahtevni predmeti	Viri šolske obremenjenosti
B19	Fizika mi je fajn.	Fizika	Nezahtevni predmeti	Viri šolske obremenjenosti
B20	Am.. Ja matematika se mi je pa zamerila, zaradi učiteljice.	Osební odpor do predmeta	Zahtevni predmeti	Viri šolske obremenjenosti
B21	Tako, da mi je letos tudi matematika težja.	Povečana zahtevnost pri matematiki	Zahtevni predmeti	Viri šolske obremenjenosti
B22	Lani smo imeli drugega učitelja in mi je bila razlaga boljša.	Boljša razlaga drugega učitelja	Učiteljeva razlaga	Viri šolske obremenjenosti
B23	Sem lažje razumel.	Lažje razumevanje	Učiteljeva razlaga	Viri šolske obremenjenosti
B24	Matematika mi vzame največ časa za pripravo.	Časovno zahtevna matematika	Zahtevni predmeti	Viri šolske obremenjenosti
B25	Ker so naloge pr matematik vsak dan.	Vsakodnevne naloge pri matematiki	Pogostost dela za šolo	Dojemanje šolske obremenjenosti
B26	Občasno tudi angleščina.	Občasno zahtevna angleščina	Zahtevni predmeti	Viri šolske obremenjenosti
B27	Jaz bi rekel, da učitelj zelo vpliva na obremenitev.	Učitelj kot dejavnik obremenjenosti	Zaznava učitelja na obremenitev	Viri šolske obremenjenosti
B28	Sploh na primer matematika, tam je tako, da da veliko naloge.	Veliko nalog pri matematiki	Zahtevni predmeti	Viri šolske obremenjenosti

B29	Pa vseeno ne razumem.	Nerazumevanje	Zahtevni predmeti	Viri šolske obremenjenosti
B30	Geografijo, zgodovino ne daje domačih pa jo bolj razumem,	Boljše razumevanje brez nalog	Učiteljeva razlaga	Viri šolske obremenjenosti
B31	Ker mi je učitelj bolj fajn.	Pozitiven odnos do učitelja	Učiteljeva razlaga	Viri šolske obremenjenosti
B32	Ja ne vem na primer pri matematiki mi ni fajn, ona pride pove kere naloge bomo delali, in delaš tiste naloge.	Minimalna razlaga učitelja	Učiteljeva razlaga	Viri šolske obremenjenosti
B33	Če je nova snov jo rahlo razloži.	Pomanjkljiva razlaga	Učiteljeva razlaga	Viri šolske obremenjenosti
B34	Medtem ko učitelj za zgodovino in geografijo, ker nas ima isti, skozi govori, se pogovarja z nami.	Interaktiven pouk	Učiteljeva razlaga	Viri šolske obremenjenosti
B35	Prepišeš tisto kar je treba.	Jasna navodila	Učiteljeva razlaga	Viri šolske obremenjenosti
B36	In jaz si tako zapomnim že od pouka veliko.	Učinkovit pouk	Učiteljeva razlaga	Viri šolske obremenjenosti
B37	Pri matematiki je drugo, se je treba pol tut doma več učiti.	Dodatno delo doma	Učiteljeva razlaga	Viri šolske obremenjenosti
B38	Logično manj domače naloge.	Manj domačih nalog	Želje	Viri šolske obremenjenosti
B39	Pri matematiki, da bi učiteljica bolj razložila snov.	Več razlage pri matematiki	Želje	Viri šolske obremenjenosti
B40	Bolj poglobljena razlaga.	Poglobljena razlaga	Želje	Viri šolske obremenjenosti
B41	Da bi bila razlaga boljša.	Razumljivejša razlaga	Želje	Viri šolske obremenjenosti
B42	Lani sem imel malo manj organizirano.	Slabša organizacija časa v lanskem letu	Organiziranje časa	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
B43	Sem takoj po šoli šel ven.	Prosti čas po pouku	Organiziranje časa	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
B44	Šele zvečer delal nalogo.	Večerno pisanje naloge	Organiziranje časa	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo

B45	Sicer sem imel vseeno najboljše spričevalo od vseh let.	Najboljši učni uspeh vseh let	Učni uspeh	Viri šolske obremenjenosti
B46	Letos pa, če imam res zelo naloge, najprej naredim nalogo.	Osredotočenost na naloge	Organiziranje časa	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
B47	Če mi ostane čas in grem ven.	Prosti čas	Organiziranje časa	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
B48	Je pa kdaj tudi situacija, ko se mi ne ljubi in grem samo ven.	Brez volje do šolskega dela	Razlogi prelaganja šolskih obveznosti	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
B49	Ne to si ubistvu še nisem preložil.	Nikoli	Prelaganje šolskih obveznosti	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
B50	Nikoli ni bilo te potrebe.	Ni bilo potrebe	Prelaganje šolskih obveznosti	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
B51	Mi pa kdaj ne uspe narediti kakšne domače naloge, ker pride preveč.	Kopičenje šolskih obveznosti	Razlogi prelaganja šolskih obveznosti	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
B52	Hm, ne vem	Nevednost	Metode spoprijemanja	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
B53	Nič	Narediti nič	Metode spoprijemanja	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
B54	Se sprijaznim s tem.	Sprijaznitev	Spoprijemanje s kopičenjem testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
B55	Dostikrat prijatelji	Prijatelji	Vir pomoči	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
B56	Predvsem en sošolec, ki je ful pameten	Sošolec	Vir pomoči	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
B57	Včasih vprašam mamo.	Mama	Vir pomoči	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
B58	Takrat ko so testi zelo blizu	Testi v kratkem časovnem razponu	Razlogi za pomanjkanje časa	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo

B59	Ne vem januarja sem imel po 3 oz. 4 stvari v enem tednu	Zgoščeno ocenjevanje v januarju	Razlogi za pomanjkanje časa	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
B60	Takrat mi kar zmanjkuje časa za pripraviti se.	Pomanjkanje časa za pripravo	Razlogi za pomanjkanje časa	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
B61	Zdaj, če maš v enem tednu en test, tisto se da normalno, mi ne zmanjkuje časa.	En test na teden	Organiziranje časa	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
B62	Ampak se sprijaznim.	Sprijaznitev	Spoprijemanje s kopičenjem testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
B63	In se grem učiti, nimaš kej.	Učenje	Spoprijemanje s kopičenjem testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
B64	Ker je vse nabasan.	Kopičenje ocenjevanj	Razlogi za pomanjkanje časa	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
B65	Naenkrat vse.	Preobremenjen urnik	Razlogi za pomanjkanje časa	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
B66	Najbolj mi pomaga šport.	Šport	Metode spoprijemanja	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
B67	Kakšen nogomet, ga dosti igramo s prijatelji.	Nogomet s prijatelji	Metode spoprijemanja	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
B68	Greš za tisto uro ven.	Enourni pavza	Metode spoprijemanja	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
B69	Si zbistriš misli.	Zbistritev misli	Metode spoprijemanja	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
B70	Gledam YouTube videe.	Gledanje YouTube-a	Metode spoprijemanja	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
B71	Takrat bi najraje dal vse na pavzo.	Ustavitev časa	Počutje ob kopičenju testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
B72	Da se svet ne bi predvajal več.	Želja po prekinitvi	Počutje ob kopičenju testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
B73	Predvsem si takrat naredim zapiske.	Delanje zapiskov	Spoprijemanje s kopičenjem testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
B74	Zdej za matematiko, si ne delam neki	Delanje matematičnih vaj	Spoprijemanje s kopičenjem testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja

	zapiskov, tam delam vaje.			
B75	V glavi potem ponavljam in mi to dosti pomaga.	Ponavljanje	Spoprijemanje s kopičenjem testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
B76	Zdej pri angleščini mi je največji problem, ker se najtežje naučim.	Težave pri učenju angleščine	Zahtevni predmeti	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
B77	Tisti teden, ko imam veliko testov, bi rekel, da kar slabo vpliva na moj spanec.	Slabši spanec pred testi	Negativne izkušnje povezane s spanjem	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
B78	Ker stalno razmišljaš kako bo jutri na testu.	Nenehno razmišljanje o testu	Negativne izkušnje povezane s spanjem	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
B79	Drugače pa niti ne.	Brez večjih težav	Pozitivne izkušnje povezane s spanjem	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
B80	Ja včasih sem zaradi tega kar siten.	Siten	Počutje med vikendom	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
B81	Mi že mama kdaj reče, naj grem spat.	Spodbuda za počitek	Počutje med vikendom	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
B82	Za vikend probam tako, da si spraševanja dam na torek ali sredo, da imam vikend bolj umirjen.	Načrtovanje prostega časa med vikendom	Spoprijemanje s kopičenjem testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
B83	Da se bolj »na hard« učim ponedeljek oziroma torek.	Intenzivno učenje en dan pred testom	Spoprijemanje s kopičenjem testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
B84	Če ne gre drugače, da si dam na ponedeljek se učim v nedeljo.	Izjemoma učenje v nedeljo	Spoprijemanje s kopičenjem testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
B85	Ampak sobote se ne učim.	Prosta sobota	Spoprijemanje s kopičenjem testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
B86	Motokros niti ne toliko, ker je težko usklajevati s šolo.	Težko usklajevanje motokrosa	Usklajevanje šolskega dela s popoldanskimi aktivnostmi	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
B87	Nogomet sem spet bolj začel trenirati	Obnovitev igranja nogometa	Usklajevanje šolskega dela s popoldanskimi aktivnostmi	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja

B88	Ker na prejšnji šoli sem nogomet treniral prav v klubu in je bil nogomet 5-krat na teden	Pretekla visoka športna obremenitev	Usklajevanje šolskega dela s popoldanskimi aktivnostmi	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
B89	Pol nisem imel niti časa za delat za šolo, sem prišel domov, direkt na trening in po treningu cel izmučen, sem šel samo spat.	Izčrpanost po treningih	Usklajevanje šolskega dela s popoldanskimi aktivnostmi	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
B90	Tuki ne treniram več v klubu.	Opustitev profesionalnega treniranja	Usklajevanje šolskega dela s popoldanskimi aktivnostmi	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
B91	Zato so se mi tudi ocene izboljšale.	Izboljšani učni uspehi	Usklajevanje šolskega dela s popoldanskimi aktivnostmi	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
B92	Nisem.	Brez izkušnje	Izkušnja pogovora s svetovalno delavko	Podpora šolske svetovalne službe
B93	Nisem se nikoli sploh neki pogovarjal z njo.	Brez stika	Doživljanje sodelovanja s svetovalno službo	Podpora šolske svetovalne službe
B94	Ker se ful pogovarjam doma s starši, če imam kakšno težavo.	Pogovor s starši	Razlogi za izbiro drugih virov podpore	Podpora šolske svetovalne službe
B95	Ali pa se vse zmenim z I. na DSP-ju	Podpora s strani izvajalke DSP-ja	Izkušnja pogovora s svetovalno delavko	Podpora šolske svetovalne službe
B96	Tko da se z njo bolj pogovarjam kot z J.	Reševanje težav z drugo učiteljico	Razlogi za izbiro drugih virov podpore	Podpora šolske svetovalne službe
B97	Dobro.	Dobro	Razumevanje težav s strani šolske svetovalne službe	Podpora šolske svetovalne službe
B98	Sploh zdaj pride dostikrat v razred.	Obiskovanje razreda	Razumevanje težav s strani šolske svetovalne službe	Podpora šolske svetovalne službe
B99	Ker imamo to poklicno usmerjanje za srednje šole.	Poklicno usmerjanje za srednje šole	Razumevanje težav s strani šolske svetovalne službe	Podpora šolske svetovalne službe
B100	Jaz nebi nič izboljšal..	Brez sprememb	Želje za delovanje šolske svetovalne službe	Podpora šolske svetovalne službe
B101	Jaz sodelujem dosti z Iris in tam potem če rabim kaj, mi pomaga.	Sodelovanje z izvajalko DSP-ja	Razlogi za izbiro drugih virov podpore	Podpora šolske svetovalne službe

B102	Bi rekel, da bi dobro razumela.	Razumevanje	Razumevanje težav s strani šolske svetovalne službe	Podpora šolske svetovalne službe
B103	Težko rečem nisem imel stika glih z njo.	Brez stika	Doživljanje sodelovanja s svetovalno službo	Podpora šolske svetovalne službe

Št. Izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
C1	Ko dajo preveč naloge.	Preveč domače naloge	Razumevanje obremenjenosti	Doživljanje šolske obremenjenosti
C2	In ko je v enem šolskem tednu veliko spraševanj, testov.	Zgoščeno ocenjevanje	Razumevanje obremenjenosti	Doživljanje šolske obremenjenosti
C3	Da ne prilagodijo tako, da je vse razporejeno, ampak je vse na kupu.	Slaba razporeditev ocenjevanj	Razumevanje obremenjenosti	Doživljanje šolske obremenjenosti
C4	Jaz mislem da nimam glih velik dela.	Malo dela za šolo	Pogostost dela za šolo	Doživljanje šolske obremenjenosti
C5	Razen ko je ocenjevalno obdobje, se pa sploh nabere in takrat je velik ja.	Pogosto delo v ocenjevalnem obdobju	Pogostost dela za šolo	Doživljanje šolske obremenjenosti
C6	Ne dojemljem to kot stresno.	Ne zaznavanje stresa	Doživljanje šolskega dela	Doživljanje šolske obremenjenosti
C7	Ne jemljem kot smrtno resno.	Sproščen odnos do šolskega dela	Doživljanje šolskega dela	Doživljanje šolske obremenjenosti
C8	Ampak je pa napeto tisti čas, ko imam velik testov.	Občutek napetosti med testi	Doživljanje šolskega dela	Doživljanje šolske obremenjenosti
C9	V tem trenutki bi rekla, da sem na eni 4.	Zmerna obremenjenost	Lastna ocena obremenjenosti	Doživljanje šolske obremenjenosti
C10	Ker se nam je zdejo po ocenjevalni konferenci malo umirilo, tako da zato.	Zmanjšanje ocenjevanj	Lastna ocena obremenjenosti	Doživljanje šolske obremenjenosti

C11	Po moje to, ko se moram pripravljati za teste.	Priprava na teste	Zahtevnost šolskega dela	Viri šolske obremenjenosti
C12	Ali pa, da se mogoče nisem prej in mam potem zelo malo časa za pripravo.	Pomanjkanje časa za učenje	Zahtevnost šolskega dela	Viri šolske obremenjenosti
C13	In se moram ne vem v treh dneh naučiti veliko snovi.	Učenje velike količine snovi v kratkem času	Zahtevnost šolskega dela	Viri šolske obremenjenosti
C14	Če dajo res veliko naloge.	Velika količina nalog	Zahtevnost šolskega dela	Viri šolske obremenjenosti
C15	Matematika mi vzame največ časa za pripravo.	Časovno zahtevna matematika	Zahtevni predmeti	Viri šolske obremenjenosti
C16	Pa mogoče geografijo in zgodovina.	Časovno zahtevna geografija in zgodovina	Zahtevni predmeti	Viri šolske obremenjenosti
C17	Ker je obsežna snov.	Obsežnost učne snovi	Zahtevnost šolskega dela	Viri šolske obremenjenosti
C18	Ker ni glih logično, ampak se moraš naučit na pamet.	Učenje na pamet	Zahtevnost šolskega dela	Viri šolske obremenjenosti
C19	Meni se zdi, da so dokaj jasne.	Jasne učiteljeve zahteve	Zaznava učitelja na obremenitev	Viri šolske obremenjenosti
C20	Mi pol zaradi tega to ne povzroča še dodatnega dela doma.	Brez dodatnega dela doma	Učiteljeva razlaga	Viri šolske obremenjenosti
C21	Da bi bili testi bolj razporejeni, da ne bi bili vsi naenkrat.	Enakomerna razporeditev testov	Želje	Viri šolske obremenjenosti
C22	Zdej pač sej je uredu, da so domače naloge, ampak ne v takem obsegu.	Manjši obseg domačih nalog	Želje	Viri šolske obremenjenosti
C23	Ja, ko pridem domov, čim prej probam naredit kar je domačih nalog.	Takojšen začetek domačih nalog	Organiziranje časa	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo

C24	Pol si vzamem fraj.	Prosti čas	Organiziranje časa	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
C25	Zvečer pa se učim, če se imam za učiti.	Večerno učenje	Organiziranje časa	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
C26	Se pa nikoli ne učim takoj, ko pridem domov.	Izogibanje učenju takoj po šoli	Organiziranje časa	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
C27	Ja, kdaj, če pride veliko stvari.	Kopičenje šolskih obveznosti	Razlogi prelaganja šolskih obveznosti	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
C28	Da se mi ne uspe naučiti.	Nepripravljenost na ocenjevanje	Razlogi prelaganja šolskih obveznosti	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
C29	Ali pa če pozabim.	Pozabljanje obveznosti	Razlogi prelaganja šolskih obveznosti	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
C30	Pol prosim učitelja, če lahko prestavim.	Prošnja za prestavitev obveznosti	Prelaganje šolskih obveznosti	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
C31	Ja, enostavno se lotim delati, učit.	Učenje	Metode spoprijemanja	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
C32	Kar se mora, se mora, in ne morem mimo tega.	Sprijaznitev	Spoprijemanje s kopičenjem testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
C33	Sestra	Sestra	Vir pomoči	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
C34	Ali pa si pogledam na youtube videe z razlagami.	Youtube	Vir pomoči	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
C35	Včasih kar pogosto. Od 1 do 10, bi jaz rekla, da 6.	Pogosto pomanjkanje časa	Pomanjkanje časa	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
C36	Prenapolnjen urnik.	Prenapolnjen urnik	Razlogi prelaganja šolskih obveznosti	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
C37	Ali pa preveč prostega časa.	Preveč prostega časa	Razlogi prelaganja šolskih obveznosti	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
C38	Po navadi kej narišem.	Risanje	Metode spoprijemanja	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
C39	Pa grem ven.	Preživljanje časa zunaj	Metode spoprijemanja	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
C40	Ali pa za tist čas, ko se počutim stresno pustim šolo.	Prekinitev šolskih obveznosti	Spoprijemanje s kopičenjem testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja

C41	Odmislim.	Preusmeritev misli	Spoprijemanje s kopičenjem testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
C42	In grem delat kej drugega, kar ni v povezavi s šolo.	Preusmeritev dela	Metode spoprijemanja	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
C43	Grozno.	Grozno	Počutje ob kopičenju testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
C44	Tako zelo si pod pritiskom.	Občutek pritiska	Počutje ob kopičenju testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
C45	Vsaj jaz, ker nočem dobiti slabe ocene.	Strah pred neuspehom	Počutje ob kopičenju testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
C46	In potem maš ogromno dela še z ostalimi predmeti, ni samo en predmet.	Veliko predmetov	Razlogi za pomanjkanje časa	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
C47	In včasih ti enostavno ne znese narediti vse in se zraven se še učit.	Nemožnost dokončanja vseh obveznosti	Pomanjkanje časa	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
C48	In je zame takrat res stresno.	Stresno	Počutje ob kopičenju testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
C49	Probam čim več narediti.	Aktivno reševanje obveznosti	Spoprijemanje s kopičenjem testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
C50	Se pogovorim z mamo.	Pogovor z mamo	Spoprijemanje s kopičenjem testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
C51	Se zavedam, da tudi, če dobim slabo oceno ne bo konec sveta.	Sprejemanje možnosti neuspeha	Spoprijemanje s kopičenjem testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
C52	Sem šele v osnovni šoli, kar pa se ne bo tok vedlo kam greš naprej.	Lastno zavedanje	Počutje ob kopičenju testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
C53	Jaz dokaj malo spim.	Malo spanca	Negativne izkušnje povezane s spanjem	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja

C54	Če pa imam naslednji dan kakšen test pa spim slabše.	Slabši spanec pred testi	Negativne izkušnje povezane s spanjem	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
C55	Takrat, ko imamo teste se mi še zamakne urnik in grem bolj pozno spat.	Pozno spanje pred testom	Negativne izkušnje povezane s spanjem	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
C56	Ampak se mi zdi, da tudi, če nisem dovolj naspala še vedno normalno funkcioniram v šoli.	Funkcioniranje kljub utrujenosti	Počutje ob kopičenju testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
C57	Mogoče sem malce bolj napeta.	Občutek napetosti	Počutje med vikendom	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
C58	Razdražljiva sem.	Razdražljivost	Počutje med vikendom	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
C59	Ni pa da sem čisto potrta zaradi tega.	Blaga čustvena obremenjenost	Počutje med vikendom	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
C60	Treniram odbojko in pa hodim v glasbo. Ja, probam vse čim prej narediti pred aktivnostmi.	Narediti vse pred aktivnostmi	Usklajevanje šolskega dela s popoldanskimi aktivnostmi	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
C61	Na primer če mam glasbeno, potem moram zvečer, ko pridem malo kasneje domov, pozno še delati.	Pozno opravljanje šolskih obveznosti	Usklajevanje šolskega dela s popoldanskimi aktivnostmi	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
C62	Nisem se nikoli pogovarjala.	Brez izkušnje	Izkušnja pogovora s svetovalno delavko	Podpora šolske svetovalne službe
C63	Se mi zdi, da mi je čudno razlagati moje probleme, ker niso spet tok veliki.	Nezaupanje svojih stisk	Razlogi za izbiro drugih virov podpore	Podpora šolske svetovalne službe
C64	In vem, da jih lahko sama rešim.	Samostojno reševanje	Razlogi za izbiro drugih virov podpore	Podpora šolske svetovalne službe
C65	In mi je malo neprijetno.	Neprijetnost	Razlogi za izbiro drugih virov podpore	Podpora šolske svetovalne službe

C66	Da bi se prišla pritoževati, potožiti zaradi šole k njej.	Osebna nepripravljenost na pritoževanje	Razlogi za izbiro drugih virov podpore	Podpora šolske svetovalne službe
C67	V bistvu zelo dobro.	Zelo dobro	Doživljanje sodelovanja s svetovalno službo	Podpora šolske svetovalne službe
C68	Zdaj hodi veliko k nam v razred.	Obiskovanje razreda	Razumevanje težav s strani šolske svetovalne službe	Podpora šolske svetovalne službe
C69	Nam pove vse informacije, ki so res koristne za šolanje naprej.	Koristne informacije za srednje šole	Razumevanje težav s strani šolske svetovalne službe	Podpora šolske svetovalne službe
C70	Pa tudi zdaj nam bo pomagala z vpisi za v srednjo šolo.	Pomoč pri vpisu za srednjo šolo	Razumevanje težav s strani šolske svetovalne službe	Podpora šolske svetovalne službe
C71	Vse kar rabimo vedeti ali pa če nas kaj zanima nam res pove.	Pripravljenost pomagati	Razumevanje težav s strani šolske svetovalne službe	Podpora šolske svetovalne službe
C72	Iz tega vidika je res dobro, da jo imamo.	Zavedanje prisotnosti svetovalne službe	Razumevanje težav s strani šolske svetovalne službe	Podpora šolske svetovalne službe
C73	Da nismo sami.	Občutek podpore	Razumevanje težav s strani šolske svetovalne službe	Podpora šolske svetovalne službe
C74	Mislim, da to da lahko učencu, ki nima toliko veliko pojma, kako bo zgledalo šolanje naprej, da je res dobro, da je ena taka služba.	Usmerjanje pri izbiri srednje šole	Razumevanje težav s strani šolske svetovalne službe	Podpora šolske svetovalne službe
C75	Da razume učence.	Razumevanje	Razumevanje težav s strani šolske svetovalne službe	Podpora šolske svetovalne službe
C76	Jim ona res pomaga.	Občutek pomoči	Razumevanje težav s strani šolske svetovalne službe	Podpora šolske svetovalne službe
C77	Ne, nimam nekih izboljšav.	Brez sprememb	Želje za delovanje svetovalne službe	Podpora šolske svetovalne službe
C78	Zelo dobro.	Zelo dobro	Razumevanje težav s strani šolske svetovalne službe	Podpora šolske svetovalne službe

C79	Ker dejansko se zna poistovetiti z nami.	Poistovetenje z učenci	Razumevanje težav s strani šolske svetovalne službe	Podpora šolske svetovalne službe
C80	Razume naše stiske.	Razumevanje stisk	Razumevanje težav s strani šolske svetovalne službe	Podpora šolske svetovalne službe
C81	Ali pa sploh, ko sem bila v dilemi kam se vpisati naprej mi je svetovala, me podprla.	Podpora pri dilemi za srednjo šolo	Razumevanje težav s strani šolske svetovalne službe	Podpora šolske svetovalne službe
C82	Definitivno pri učenju.	Podpora pri učenju	Želje za delovanje svetovalne službe	Podpora šolske svetovalne službe
C83	Ne vem, da bi nam ona še iz kakšne druge perspektive razložila.	Dodatna razlage snovi	Želje za delovanje svetovalne službe	Podpora šolske svetovalne službe
C84	Ali pa da ti olajša sliko na vse te teste, ki jih imaš.	Olajšanje obremenjenosti s testi	Želje za delovanje svetovalne službe	Podpora šolske svetovalne službe
C85	Ali pa, da bi povedala kako si razporediti čas.	Svetovanje glede organizacije časa	Želje za delovanje svetovalne službe	Podpora šolske svetovalne službe
C86	Kako si ga organizirati, da se sploh lahko lotiš učenja.	Svetovanje glede učenja	Želje za delovanje svetovalne službe	Podpora šolske svetovalne službe

Št. izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
D1	Ja da imaš ful preveč domačih nalog.	Preveč domače naloge	Razumevanje obremenjenosti	Doživljanje šolske obremenjenosti
D2	Preveč učenja.	Preveč učenja	Razumevanje obremenjenosti	Doživljanje šolske obremenjenosti
D3	Pač ocene so preveč nabite skupaj.	Zgoščeno ocenjevanje	Razumevanje obremenjenosti	Doživljanje šolske obremenjenosti
D4	Vsak dan je neka ocena.	Vsakodnevno ocenjevanje	Razumevanje obremenjenosti	Doživljanje šolske obremenjenosti
D5	Vsak dan ful.	Vsak dan	Pogostost dela za šolo	Doživljanje šolske obremenjenosti
D6	Ko pridem domov se imam polno za učiti.	Veliko učenja	Razumevanje obremenjenosti	Doživljanje šolske obremenjenosti

D7	Po ene 3 ure na dan v sobi.	Tri ure na dan	Pogostost dela za šolo	Doživljanje šolske obremenjenosti
D8	Po navadi to doživljam, da imam slab dan takrat.	Kot slab dan	Doživljanje šolskega dela	Doživljanje šolske obremenjenosti
D9	Se rabim zagnat, da se sploh lotim kaj delati.	Potreba po zagonu za učenje	Doživljanje šolskega dela	Doživljanje šolske obremenjenosti
D10	Včasih se pogovorim z mamo o tem in mi ona svetuje kako in kaj.	Pogovor z mamo	Spoprijemanje s kopičenjem testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
D11	9 bi rekla trenutno.	Zelo visoka obremenjenost	Lastna ocena obremenjenosti	Doživljanje šolske obremenjenosti
D12	Ker so še te NPZ-ji zdej v marcu.	Obremenitev z NPZ-ji	Doživljanje šolskega dela	Doživljanje šolske obremenjenosti
D13	Ker moraš poleg rednega šolskega dela še reševati NPZ-je in se učiti in pride preveč.	Težave pri usklajevanju NPZ-jev in rednega šolskega dela	Doživljanje šolskega dela	Doživljanje šolske obremenjenosti
D14	Da je preveč snovi.	Preveč snovi	Zahtevnost šolskega dela	Viri šolske obremenjenosti
D15	Moraš od te snovi povzeti preveč podatkov.	Povzemanje prevelike količine snovi	Zahtevnost šolskega dela	Viri šolske obremenjenosti
D16	Je veliko obsežno.	Obsežna snov	Zahtevnost šolskega dela	Viri šolske obremenjenosti
D17	In meni je zato to težko, ker težko naredim nek povzetek bistva.	Težave pri povzemanju snovi	Zahtevnost šolskega dela	Viri šolske obremenjenosti
D18	Potem vse pomešam med sabo.	Pomešanje snovi pri učenju	Zahtevnost šolskega dela	Viri šolske obremenjenosti
D19	Največ bi rekla slovenščina.	Slovenščina	Zahtevni predmeti	Viri šolske obremenjenosti

D20	Zgodovina.	Zgodovina	Zahtevni predmeti	Viri šolske obremenjenosti
D21	Ali pa geografija.	Geografija	Zahtevni predmeti	Viri šolske obremenjenosti
D22	Učitelj meni predstavlja ful stresa.	Stresno dožemanje učitelja	Zaznava učitelja na obremenitev	Viri šolske obremenjenosti
D23	Jaz sem ful občutljiva.	Občutljivost	Zaznava učitelja na obremenitev	Viri šolske obremenjenosti
D24	Vse preveč vzamem k srcu in pol to velik vpliva.	Močno doživljanje učiteljevih zahtev	Zaznava učitelja na obremenitev	Viri šolske obremenjenosti
D25	Pol pr enih so mi razlage jasne.	Razumljiva razlaga	Učiteljeva razlaga	Viri šolske obremenjenosti
D26	Pr nekaterih pa čisto nič niso jasne, jih ne razumem.	Nerazumljiva razlaga	Učiteljeva razlaga	Viri šolske obremenjenosti
D27	In tam, kjer mi ni jasno potem grem na kakšne inštrukcije.	Instrukcije	Vir pomoči	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
D28	Ali pa mi razloži mami.	Mama	Vir pomoči	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
D29	Ali pa se preko spleta poglobim v te stvari.	Iskanje razlage na spletu	Vir pomoči	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
D30	Da se ne bi doma potrebovala toliko učiti.	Manj učenja	Želje	Viri šolske obremenjenosti
D31	Manj domačih nalog.	Manj domačih nalog	Želje	Viri šolske obremenjenosti
D32	Pridem domov, spišem vso domačo nalogo.	Takojšen začetek domačih nalog	Organiziranje časa	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
D33	Si vzamem ene pou urce fraj.	Kratka pavza	Organiziranje časa	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo

D34	Potem se grem učiti in se učim do ene 8 zvečer.	Učenje	Organiziranje časa	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
D35	Ja včasih ob petkih, ko imamo izbirni predmet odbojka do 5 popoldne, včasih ne grem.	Včasih ob petkih	Prelaganje šolskih obveznosti	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
D36	Ker imamo preveč domače	Preobremenjenost z domačimi nalogami	Razlogi prelaganja šolskih obveznosti	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
D37	In se ne vidim skozi vikend.	Premalo časa za vse naloge	Razlogi prelaganja šolskih obveznosti	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
D38	Če imam na isti dan več ocenjevanj naenkrat.	Več ocenjevanj v enem dnevu	Razlogi prelaganja šolskih obveznosti	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
D39	Se probam tam, kjer je ustna ocena z učiteljico zmenit, da preložim za en dan.	Prošnja za prestavitev obveznosti	Prelaganje šolskih obveznosti	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
D40	Mami.	Mama	Vir pomoči	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
D41	Včasih tudi stric, ker zna matematiko in fiziko.	Stric	Vir pomoči	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
D42	Drugače pa sem hodila za angleščino tudi na inštrukcije.	Instrukcije iz angleščine	Vir pomoči	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
D43	Sam ne hodim več, ker mi niso nič pomagale.	Ne pomoč inštrukcij	Vir pomoči	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
D44	Pač pri angli je tako, da tisti, ki imajo dobre ocene se učiteljica poglobi v njih.	Usmerjena podpora učitelja učencem z dobrimi ocenami	Učiteljeve zahteve	Viri šolske obremenjenosti

D45	Tisti, ki imamo pa slabše pa kot da nas ni.	Pomanjkanje podpore učencem s slabšimi ocenami	Učiteljeve zahteve	Viri šolske obremenjenosti
D46	Zelo pogosto bi rekla.	Pogosto pomanjkanje časa	Pomanjkanje časa	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
D47	Hm, ja ni organizirano.	Brez organizacije	Razlogi prelaganja šolskih obveznosti	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
D48	Pa ne vem danes mam matematiko, jutri jo imamo spet in isto je s slovenščino.	Neenakomerna razporeditev predmetov	Razlogi prelaganja šolskih obveznosti	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
D49	In mi je preobremenjen urnik,	Preobremenjen urnik	Razlogi prelaganja šolskih obveznosti	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
D50	Niso lepo razporejeni čez teden.	Neenakomerna razporeditev ocenjevanj	Razlogi prelaganja šolskih obveznosti	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
D51	Dam si kakšno umirjeno glasbo, da me pomiri	Poslušanje umirjene glasbe	Metode spoprijemanja	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
D52	Grem hodit.	Hoja	Metode spoprijemanja	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
D53	Al pa si zapišem misli v svoj dnevnik.	Zapis misli v dnevnik	Metode spoprijemanja	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
D54	Če imamo tri teste v enem tednu, sem kar preveč obremnjena	Občutek obremenjenosti	Počutje ob kopičenju testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
D55	Zadnji dan se moram res intenzivno učiti. Če imam ne vem v ponedeljek test, se v nedeljo bolj poglobim v test, ki je v ponedeljek.	Intenzivno učenje en dan pred testom	Spoprijemanje s kopičenjem testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
D56	Sem se že navadla, ker je tako že 4 leta.	Prilagajanje na šolske obremenitve	Spoprijemanje s kopičenjem testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja

D57	Ampak mi je ful preveč težko takrat.	Občutek izčrpanosti	Počutje ob kopičenju testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
D58	Ko se končam učit pol imam neko urco za sebe in hodim ful prepozno spat.	Pozno spanje	Negativne izkušnje povezane s spanjem	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
D59	Nisem dosti naspana.	Nenaspanost	Negativne izkušnje povezane s spanjem	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
D60	Na mene ne vpliva nič, ker sm že navajena.	Brez posebnosti	Počutje med vikendom	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
D61	Na starše pa vpliva, ker ne moram potem z njimi nič ven za vikend, ker se moram učiti.	Manj časa za družino	Počutje med vikendom	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
D62	Napišem si urnik, kdaj imam kaj in pol se prilagajam urniku	Pisanje urnika	Usklajevanje dela s šolskimi popoldanskimi aktivnostmi	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
D63	In bi rekla, da lahko usklajujem.	Usklajevanje	Usklajevanje dela s šolskimi popoldanskimi aktivnostmi	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
D64	Nisem se še pogovarjala s svetovalno o temu.	Brez izkušnje	Izkušnja pogovora s svetovalno delavko	Podpora šolske svetovalne službe
D65	Pa ne vem, doma se že z mami dosti o tem pogovorim	Reševanje težav z mamo	Razlogi za izbiro drugih virov podpore	Podpora šolske svetovalne službe
D66	In nimam potrebe pol, da bi se še s	Brez potrebe po pogovoru	Razlogi za izbiro drugih virov podpore	Podpora šolske svetovalne službe

	svetovalno o tem pogovarjala.			
D67	Men je fajn.	Pozitivno doživljanje sodelovanja	Doživljanje sodelovanja s šolsko svetovalno službo	Podpora šolske svetovalne službe
D68	Ker se poglobi v tebe.	Poglobitev v učenca	Doživljanje sodelovanja s šolsko svetovalno službo	Podpora šolske svetovalne službe
D69	Tudi tako sproščeno deluje.	Sproščenost	Doživljanje sodelovanja s šolsko svetovalno službo	Podpora šolske svetovalne službe
D70	Da ti občutek, da jo zanimaš.	Občutek zanimanja	Doživljanje sodelovanja s šolsko svetovalno službo	Podpora šolske svetovalne službe
D71	Da se posveti vsakemu, ki bi potreboval pomoč.	Enakopravno obravnavanje učencev	Razumevanje težav s strani šolske svetovalne službe	Podpora šolske svetovalne službe
D72	Tak, da tut ne bi nič spreminjala, mi je super.	Brez sprememb	Želje za delovanje svetovalne službe	Podpora šolske svetovalne službe
D73	Js mislim, da jih razume.	Razumevanje	Razumevanje težav s strani šolske svetovalne službe	Podpora šolske svetovalne službe
D74	Tut zmeri loh greš h njej, če bi kej rabu.	Odprtost	Razumevanje težav s strani šolske svetovalne službe	Podpora šolske svetovalne službe
D75	Če mi kakšna snov ne gre, da mi še ona dodatno razloži.	Dodatna razlaga snovi	Želje za delovanje svetovalne službe	Podpora šolske svetovalne službe
D76	Ali pa pomaga pri zapiskih.	Pomoč pri zapiskih	Želje za delovanje svetovalne službe	Podpora šolske svetovalne službe

Št. izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
E1	Da prideš domov in imaš ne vem samo nekje pou ure časa zase.	Kratka pavza takoj po šoli	Razumevanje obremenjenosti	Doživljanje šolske obremenjenosti
E2	In imaš čez tri dni test učiš za tist test.	Učenje za test	Razumevanje obremenjenosti	Doživljanje šolske obremenjenosti
E3	Pol pridejo še kakšne priprave za tekmovanja in tekmovanje.	Priprave za tekmovanja	Razumevanje obremenjenosti	Doživljanje šolske obremenjenosti
E4	In predn vse končas je ura nekje pol sedmih, pa vmes imaš še kakšne športne aktivnosti, dejavnosti v šoli.	Pozno zaključevanje obveznosti	Razumevanje obremenjenosti	Doživljanje šolske obremenjenosti

E5	Odkvisno kako si razporedim.	Odkvisno od razporeditve	Pogostost dela za šolo	Doživljanje šolske obremenjenosti
E6	Najhujši mi je januar.	Povečana obremenjenost januarja	Lastna ocena obremenjenosti	Doživljanje šolske obremenjenosti
E7	ko je konferenca.	Pogosto delo v ocenjevalnem obdobju	Pogostost dela za šolo	Doživljanje šolske obremenjenosti
E8	Pa maj, takrat mam velik dela.	Veliko dela v maju	Pogostost dela za šolo	Doživljanje šolske obremenjenosti
E9	Zdaj, če se mi ful neda je malo stresno.	Stres ob pomanjkanju motivacije	Doživljanje šolskega dela	Doživljanje šolske obremenjenosti
E10	Ker si prisiljen bit tam za mizo in zveski.	Prisiljenost k učenju	Doživljanje šolskega dela	Doživljanje šolske obremenjenosti
E11	Zdej, če mam pa kaj in si dosti prej organiziram stvari mi pa ni težku, mi je lažje.	Boljše počutje ob dobri organizaciji	Doživljanje šolskega dela	Doživljanje šolske obremenjenosti
E12	Sploh, če sm sama doma sem pa bel sfokusirana.	Lažje učenje v mirnem okolju	Doživljanje šolskega dela	Doživljanje šolske obremenjenosti
E13	Tako nekje med 5 in 6 bi rekla, da trenutno.	Zmerna obremenjenost	Lastna ocena obremenjenosti	Doživljanje šolske obremenjenosti
E14	Kaka snov, ki jo ne razumeš in je lih poudarek na tisti snovi.	Nerazumljiva snov	Zahtevnost šolskega dela	Viri šolske obremenjenosti
E15	De se še učitelju mudi in ne zna tako dobro razložiti.	Nerazumljiva razlaga	Učiteljeva razlaga	Viri šolske obremenjenosti
E16	Gre že naprej s snovjo, hiti.	Hitenje pri razlagi	Učiteljeva razlaga	Viri šolske obremenjenosti
E17	Si potem ti v razumevanju v zaostanku.	Zaostanek v razumevanju snovi	Zahtevnost šolskega dela	Viri šolske obremenjenosti
E18	Aja pa letos še te NPZ-ji.	NPZ-ji	Zahtevnost šolskega dela	Viri šolske obremenjenosti
E19	Me stresira že njihovo ime.	Obremenitev z NPZ-ji	Doživljanje šolskega dela	Dojemanje šolske obremenjenosti
E20	Fizika mi zadne kaže.	Fizika	Zahtevni predmeti	Viri šolske obremenjenosti
E21	Ker rabiš najprej poštekat snov.	Zahtevno razumevanje snovi	Zahtevni predmeti	Viri šolske obremenjenosti
E22	In pol še ful vaj nrdit.	Veliko vaje	Zahtevni predmeti	Viri šolske obremenjenosti
E23	Ja to, če hitijo mi je pol sam že težji razumet pa morm doma pol bel	Dodatno delo doma	Učiteljeva razlaga	Viri šolske obremenjenosti

	naštudirat tisto snov.			
E24	Pol da pričakujejo, da če maš boljše ocene, pol tut pričakujejo več od tebe	Visoka pričakovanja učiteljev	Učiteljeve zahteve	Viri šolske obremenjenosti
E25	In me tut to obremenjuje.	Obremenjenost zaradi pričakovanj	Doživljanje šolskega dela	Doživljanje šolske obremenjenosti
E26	Manj ocen pri določenih predmetih.	Manj ocen	Želje	Viri šolske obremenjenosti
E27	Na primer, ker mam 4-krat na teden matematiko in pol mormo met 8 ocen.	Pogostost ocenjevanj pri matematiki	Zahtevni predmeti	Viri šolske obremenjenosti
E28	Preveč predmetov je pol na kupu in si morš znat pol razporediti in se zabaše ti.	Kopičenje ocenjevanj	Zahtevnost šolskega dela	Viri šolske obremenjenosti
E29	Pač, da bi bolj ble ocene porazdeljene lepo čez celo leto.	Boljša razporeditev ocenjevanj	Želje	Viri šolske obremenjenosti
E30	Ko pridem domov ne grem takoj delat za šolo.	Izogibanje učenju takoj po šoli	Organiziranje časa	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
E31	Ampak si vzamem malo pavze.	Kratka pavza	Organiziranje časa	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
E32	Na primer, če pridem ob 2 domov, si vzamem pavzo do pol 4.	Določanje časa za pavzo	Organiziranje časa	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
E33	Pol nrdim domačo nalogo.	Pisanje naloge	Organiziranje časa	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
E34	In pol se lotim, če se mam za učit al pa kej.	Učenje	Organiziranje časa	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
E35	Če se začnem učit nekje 5 dni prej, se učim nekje po pou ure na dan in zadnji dan malo več.	Razporeditev učenja	Organiziranje časa	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
E36	To mi je zdej letos šele tako šlo. Ker lani sem se učila vse zadnji dan in mam tut ocene zdej boljše ku lani.	Sprememba učnih navad	Učni uspeh	Viri šolske obremenjenosti
E37	Odvisno od predmeta.	Odvisno od predmeta	Prelaganje šolskih obveznosti	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo

E38	Na primer pri angleščini te kr pocukajo gor, nimamo seznama kot pri geografiji in zgodovini.	Različne zahteve pri predmetih	Razlogi prelaganja šolskih obveznosti	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
E39	Se da tut zmenit, da prestaviš, če se nisi uspel pripraviti.	Prošnja za prestavitev obveznosti	Prelaganje šolskih obveznosti	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
E40	Tak, da sem tut jaz kdaj že kšn predmet preložila.	Občasno	Prelaganje šolskih obveznosti	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
E41	Vem, de lani za geografijo sem se učila tku dva dni in mi sploh ni šlu neč v glavo, nisem se mogla sfokusirat.	Težave s koncentracijo pri učenju	Razlogi prelaganja šolskih obveznosti	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
E42	Se grem učit.	Učenje	Metode spoprijemanja	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
E43	Nimam tko nobenga, sem sama zmeri...	Samostojnost pri učenju	Vir pomoči	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
E44	Ali pa ena sošolka mi včasih pomaga.	Sošolka	Vir pomoči	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
E45	Pa tut s chatgpt-jem si dosti, mi pomaga sploh pri biologiji. Zdej za matematiko ga ne uporabljam, ker mi ne pomaga čisto nič.	Umetna inteligenca	Vir pomoči	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
E46	Zmeri.	Pogosto pomanjkanje časa	Pomanjkanje časa	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
E47	Zdaj kadar je kakšen test ali pa spraševanja, bi si želela tko še en dan, da bi mela, da bi lahko šla skozi celo snov.	Potreba po dodatnem času za pripravo	Razlogi za pomanjkanje časa	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
E48	Pomoje tu, ker morš delat še ostale stvari zraven tega, nisi samo na to sfokusiran.	Šolske obveznosti v kombinaciji z drugimi dejavnostmi	Razlogi za primanjkovanje časa	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
E49	Sploh ne vem, mi hodmo s familio ful smučat za vikend in pol prideš iz smučanja zmatran.	Utrujenost po vikend dejavnostih	Razlogi za primanjkovanje časa	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
E50	Če maš v pondelk že neko	Pomanjkanje časa za pripravo	Razlogi za primanjkovanje časa	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo

	ocenjevanje, ti zmanjka kajta.			
E51	Najbolš mi je kšn sprehod za eno uro in pol, da se zbudim in pol se grem nazaj lažje učit.	Sprehod	Metode spoprijemanja	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
E52	Najrajši bi tist drug tedn, ko nimaš nič, da lahko spiš.	Želja po počitku	Počutje ob kopičenju testov, nalog	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
E53	Ker takrat, ko mam velik, je spanec slabši.	Slabši spanec pred testi	Negativne izkušnje povezane s spanjem	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
E54	Že k se zbudiš se z unim, joj kej morm vse dans nrdit, naučit.	Občutek obremenjenosti	Počutje ob kopičenju testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
E55	K prideš domov, gledaš ves čas na uro, kok maš še kajta za naučit se vse.	Živčnost	Počutje ob kopičenju testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
E56	Zdej, če se maš dva predmeta za naučit, morš nonstop met organizacijo, ne vem zdej se bom dve uri en predmet, dve uri drug.	Organizacija učenja	Spoprijemanje s kopičenjem testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
E57	In če ti zmanjka kajta, je pol stresno.	Stresno	Počutje ob kopičenju testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
E58	Težje zaspim.	Težave z uspanjem	Negativne izkušnje povezane s spanjem	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
E59	In pol zjutri morm pa zgodi ustati in si nonstop uno, da bi se rad sam mal spočil, ampak ne spet nazaj.	Želja po počitku	Počutje ob kopičenju testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
E60	Nek začaran krog je.	Občutek brezizhodnosti	Počutje ob kopičenju testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
E61	Čist odvisno, kadar je unga najhujšga vala malo kocn, si vzamem ene dva dni prou turn off.	Prekinitev šolskih obveznosti	Spoprijemanje s kopičenjem testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
E62	Tut domače takrat delam zadnje minute, da mam čim več fraj.	Zavestno prelaganje domačih nalog	Spoprijemanje s kopičenjem testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
E63	In tut več sm takrat zuni.	Preživljanje časa zunaj	Metode spoprijemanja	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo

E64	Ubistvu sem med vikendom dobre volje.	Dobra volja	Počutje med vikendom	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
E65	Ker vem, da sem naredila nekaj produktivnega, da nisem samo poležavala.	Občutek produktivnosti	Počutje med vikendom	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
E66	Čez vikende se men dosti da, sploh zjutri, če se lotim delati za šolo in sem bolj produktivna.	Višja motivacija za šolsko delo	Počutje med vikendom	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
E67	Pridejo pa tut vikendi, ko sam prepsim po cele dneve.	Dolgo spanje ob prostih vikendih	Pozitivne izkušnje povezane s spanjem	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
E68	Zdaj nimam jih toliko niti.	Manj popoldanskih aktivnosti	Usklajevanje šolskega dela s popoldanskimi aktivnostmi	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
E69	Zdej petek mam odbojko, ampak je itak petek in ni problem si vzeti čas v petek.	Brez težav	Usklajevanje šolskega dela s popoldanskimi aktivnostmi	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
E70	Pol malo telovadim doma, ma tu grem ponavadi ob 6, ko sem do takrat že z vsem delom za šolo konec.	Vadba doma	Usklajevanje šolskega dela s popoldanskimi aktivnostmi	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
E71	Ne, nimam se nisem nikoli pogovarjala o tem z njo.	Brez izkušnje	Izkušnja pogovora s svetovalno delavko	Podpora šolske svetovalne službe
E72	Ne vem, ni prišlo niti do tega, nisem niti rabla.	Brez potrebe po pogovoru	Doživljanje sodelovanja s šolsko svetovalno službo	Podpora šolske svetovalne službe
E73	Tut, če bi rabla dvomim, da bi se na njo obrnila.	Dvom v iskanje pomoči	Doživljanje sodelovanja s šolsko svetovalno službo	Podpora šolske svetovalne službe
E74	Bi se ne vem rajši na mam o.	Reševanje težav z mam o	Razlogi za izbiro drugih virov podpore	Podpora šolske svetovalne službe
E75	Tku dosti nam razloži, sploh zdej ko nam razlaga za te srednje šole.	Koristne informacije za srednje šole	Razumevanje težav s strani šolske svetovalne službe	Podpora šolske svetovalne službe
E76	Mar ji je za nas.	Skrb svetovalne službe	Razumevanje težav s strani šolske svetovalne službe	Podpora šolske svetovalne službe
E77	Ni zdej uno delajte kar hočete, se potrudite.	Angažiranost svetovalne službe	Razumevanje težav s strani šolske svetovalne službe	Podpora šolske svetovalne službe

E78	Mogoč bi si želela, da bi še kdaj večkrat pršla v razred.	Več obiskov v razredu	Želje za delovanje svetovalne službe	Podpora šolske svetovalne službe
E79	Kšno delavnico izvedet al pa sam tko, ne vem.	Izvajanje delavnic	Želje za delovanje svetovalne službe	Podpora šolske svetovalne službe
E80	Ne vem, ker še nisem rabla in si niti ne znam predstavlati kako bi to zgledalo.	Neznanje o delu svetovalne službe	Doživljanje sodelovanja s šolsko svetovalno službo	Podpora šolske svetovalne službe
E81	Da bi se pogovorila z unimi učitelji, k te predstavljajo problem in se bi zmenila z njimi, da ne vem se temu učencu zmanjša nek pritisk, ker ma te in te težave, da se mogoče tistemu učencu naj bolj posveti učitelj.	Posredovanje informacij učiteljem	Želje za delovanje svetovalne službe	Podpora šolske svetovalne službe
E82	Da bi se z učitelji več pogovorila, jim kaj svetovala kako naj razlagajo snov, kk naj delajo z nami...tu pomoje bi js si želela.	Svetovanje učiteljem	Želje za delovanje svetovalne službe	Podpora šolske svetovalne službe

F1	Da nimaš cajta za učenje, ker tok pozn prideš domov.	Pomanjkanje časa za učenje	Razumevanje obremenjenosti	Doživljanje šolske obremenjenosti
F2	Da ne uhiš nrdit domače naloge.	Pomanjkanje časa za domače naloge	Razumevanje obremenjenosti	Doživljanje šolske obremenjenosti
F3	Zdej v 9. Razredu se mi zdi, de mamo ful, prej ni blu tuk.	Precej pogosto	Pogostost dela za šolo	Doživljanje šolske obremenjenosti
F4	Fulkrat pridem pozn tut domov, vedno pridem z drugim avtobusom domov al pa še poznejš.	Pozno prihajanje domov	Razumevanje obremenjenosti	Doživljanje šolske obremenjenosti

F5	Ne gre mi glih slabo, jih kr dobro prenašam.	Dobro prenašanje obremenitve	Doživljanje šolskega dela	Doživljanje šolske obremenjenosti
F6	Zdej, če se mam ful za učit ne grem na kešn krožek al pa kej tazga.	Izpustitev popoldanskih aktivnosti	Usklajevanje šolskega dela s popoldanskimi aktivnostmi	Doživljanje šolske obremenjenosti
F7	Ene 7 bi rekla.	Visoka obremenjenost	Lastna ocena obremenjenosti	Doživljanje šolske obremenjenosti
F8	K pridem dost pozn domu in mam zmeri neki že za nrdti, nimam nikol neki prostega cajta glih.	Pomanjkanje prostega časa	Lastna ocena obremenjenosti	Doživljanje šolske obremenjenosti
F9	Ocene so mi kr pritisk.	Ocene kot vir pritiska	Doživljanje šolskega dela	Viri šolske obremenjenosti
F10	Sploh tko učitelji tut dosti priačkujejo.	Visoka pričakovanja učiteljev	Učiteljeve zahteve	Viri šolske obremenjenosti
F11	Matematika, ker je ful domače vedno.	Časovno zahtevna matematika	Zahtevni predmeti	Viri šolske obremenjenosti
F12	Pa fizika tudi.	Fizika	Zahtevni predmeti	Viri šolske obremenjenosti
F13	Pač so hkrat mi logični predmeti ampak ne vedno, pa velik ti vzamejo časa, da jih razumeš.	Velika časovna zahtevnost	Zahtevnost šolskega dela	Viri šolske obremenjenosti
F14	Odkvisno od učitelja, ne vem.	Odkvisno od učitelja	Zaznava učitelja na obremenitev	Viri šolske obremenjenosti
F15	Eni ful zahtevajo, pa rečejo da ne zahtevajo, ampak veš, da zahtevajo.	Visoka zahtevanja	Učiteljeve zahteve	Viri šolske obremenjenosti
F16	Eni so pa uredu.	Nizka zahtevanja	Učiteljeve zahteve	Viri šolske obremenjenosti
F17	Al pa zdej, če ne razlagjo dobr, pol morm doma sama natuhtat in je sam že težje.	Dodatno delo doma	Učiteljeva razlaga	Viri šolske obremenjenosti
F18	Zdej, če dam primer pr matematiki smo imeli ful ocen.	Pogostost ocenjevanj pri matematiki	Zahtevni predmeti	Viri šolske obremenjenosti

F19	Ampak so se zdej starši prtožili, ker mamu tok ocen.	Pritožbe staršev na število ocen	Zahtevnost šolskega dela	Viri šolske obremenjenosti
F20	Ne vem, tut po trikrat si vprašan po isto snov.	Večkratno ocenjevanje iste snovi	Zahtevnost šolskega dela	Viri šolske obremenjenosti
F21	Zdej k so se prtožili, je manj testov, ampak imamo pa več snovi in je sam še več pritiska.	Manj testov, a več snovi	Zahtevnost šolskega dela	Viri šolske obremenjenosti
F22	Pa pomoje js bi si želela, da bi se snov enkrat odpisala in bi blo pol to to.	Enkratno preverjanje snovi	Želje	Viri šolske obremenjenosti
F23	Včasih si doma nrdim urnik, si napišem kaj moram narediti, in si na tak način organiziram.	Izdelava urnika	Organiziranje časa	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
F24	Ja večinoma vse zadnjo minuto nrdim, ampak še ni blo neke težave.	Opravljanje nalog zadnji trenutek	Razlogi prelaganja šolskih obveznosti	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
F25	Prestavlja sem sam v primeru, da sm mela dva spraševanja na isti dan.	Več ocenjevanj v enem dnevu	Razlogi prelaganja šolskih obveznosti	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
F26	Pa da sta predmeta k se maš ful za učit, ne vem biologija pa zgodovina.	Zahtevni predmeti	Razlogi prelaganja šolskih obveznosti	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
F27	Od mojega brata punca mi pomaga, ker je profesorica matematike in mi pomaga pol.	Bratova punca	Vir pomoči	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
F28	Včasih čez teden se mi zdi kr pogosto..	Pogosto pomanjkanje časa	Pomanjkanje časa	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
F29	Ja ker pridem pozno domov in pol mi zmanjka cajta za vse.	Pozen prihod domov	Razlogi prelaganja šolskih obveznosti	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
F30	Spim, to mi pomaga takrat.	Spanje	Metode spoprijemanja	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
F31	Malo mi je na tesno takrat.	Občutek nelagodja	Počutje ob kopičenju testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
F32	Nisem glih vesela takrat.	Občutek nezadovoljstva	Počutje ob kopičenju testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja

F33	Pa tko ne vem glih neki odpišeš, pa veš da je drug dan že spet neki in je unu »ah«.	Občutek obremenjenosti	Počutje ob kopičenju testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
F34	Pač ne vem učim se, neč ne naredim neki drugega razn to.	Učenje	Spoprijemanje s kopičenjem testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
F35	Mogoč grem zvečer zarad tega mal poznejše spat, ampak ne glih zlo pozn.	Pozno spanje	Negativne izkušnje povezane s spanjem	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
F36	Niti ne vpliva neki.	Funkcioniranje kljub utrujenosti	Počutje ob kopičenju testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
F37	Razn kdr mamu predure, ker mi je prezgodni in pridem nenaspana.	Nenaspanost na predurah	Negativne izkušnje povezane s spanjem	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
F38	Če imam v ponedeljek kaj se pol v nedeljo učim, ampak čez vikend ni glih neki, da bi vplival name.	Brez vpliva na počutje	Počutje med vikendom	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
F39	Vedno vse naredim v nedeljo, tako da šola ne vpliva na moj vikend.	Nedeljsko opravljanje šolskih obveznosti	Počutje med vikendom	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
F40	Ja vse aktivnosti imam tuki v Bovcu, tako, da če imam vmes kaj fraj naredim domačo že v knjižnici.	Opravljanje domače naloge v knjižnici	Usklajevanje šolskega dela s popoldanskimi aktivnostmi	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
F41	Da imam doma pol čim mejn.	Zmanjšanje šolskih obveznosti doma	Usklajevanje šolskega dela s popoldanskimi aktivnostmi	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
F42	Da loh grem še doma mal ven, na kakšen sprehod al pa tko.	Čas za sprostitev na prostem	Usklajevanje šolskega dela s popoldanskimi aktivnostmi	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
F43	Ne, se nism...	Brez izkušnje	Izkušnja pogovora s svetovalno delavko	Podpora šolske svetovalne službe
F44	Sej sem pod stresom, ampak nisem tolk, da bi rabla.	Brez potrebe po pogovoru	Doživljanje sodelovanja s šolsko svetovalno službo	Podpora šolske svetovalne službe

F45	Mam tut dobre ocene, tako da ne rabim še.	Dobre ocene	Razlogi za izbiro drugih virov podpore	Podpora šolske svetovalne službe
F46	Uredu, je fajn.	Prijaznost	Doživljanje sodelovanja s šolsko svetovalno službo	Podpora šolske svetovalne službe
F47	Če rabiš kej ti pomaga.	Pripravljenost pomagati	Razumevanje težav s strani šolske svetovalne službe	Podpora šolske svetovalne službe
F48	Da se do tebe obnaša kot do normalnega človeka..in da ti razloži kukr normalen človek.	Normalizacija	Razumevanje težav s strani šolske svetovalne službe	Podpora šolske svetovalne službe
F49	Zdej izboljšati pa ne vem, hm, nimam toliko stika z njo.	Brez stika	Doživljanje sodelovanja s svetovalno službo	Podpora šolske svetovalne službe
F50	Da bi loh rekla, da si želim kaj izboljšati.	Brez sprememb	Želje za delovanje šolske svetovalne službe	Podpora šolske svetovalne službe
F51	Ja kr nas razume bi rekla.	Razumevanje	Razumevanje težav s strani šolske svetovalne službe	Podpora šolske svetovalne službe
F52	Am...ne vem...pa sej kar uredu zdej tko kot dela..tko da mi je kul tko.	Zadovoljstvo s trenutnim delovanjem	Doživljanje sodelovanja s svetovalno službo	Podpora šolske svetovalne službe

Št. izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
G1	Da imam mejn prostega cajta.	Manj prostega časa	Razumevanje obremenjenosti	Doživljanje šolske obremenjenosti
G2	Da dajo nam preveč za naučit se.	Veliko učenja	Razumevanje obremenjenosti	Doživljanje šolske obremenjenosti
G3	Da je v istem tednu več predmetov za naučit.	Zgoščeno ocenjevanje	Razumevanje obremenjenosti	Doživljanje šolske obremenjenosti
G4	Ma vsak dan imam velik za šolo.	Vsak dan	Pogostost dela za šolo	Doživljanje šolske obremenjenosti
G5	Ja na primer ane imam mlajšo sestro in ona bi se rada z mano igrala, js se mam za učit in se pol z njo ne morm igrat in mi je tu bedno, tko da tako da ja tako.	Omejeno druženje z mlajšo sestro	Doživljanje šolskega dela	Doživljanje šolske obremenjenosti
G6	Ene 8,5.	Visoka obremenjenost	Lastna ocena obremenjenosti	Doživljanje šolske obremenjenosti

G7	Pač ene predmete se moram učiti več čaja, ene mejn.	Različna zahtevnost predmetov	Doživljanje šolskega dela	Doživljanje šolske obremenjenosti
G8	Ane kemijo se ne rabim nič, ker jo razumem.	Kemija	Nezahtevni predmeti	Viri šolske obremenjenosti
G9	Matematiko pa več čaja, ker jo ne razumem.	Časovno zahtevna matematika	Zahtevni predmeti	Viri šolske obremenjenosti
G10	Matematika.	Matematika	Zahtevni predmeti	Viri šolske obremenjenosti
G11	Fizika.	Fizika	Zahtevni predmeti	Viri šolske obremenjenosti
G12	Angleščina.	Angleščina	Zahtevni predmeti	Viri šolske obremenjenosti
G13	Zdej pr matematiki je ful čudna razlaga, mislem učiteljica tolk zakomplicira z razlago, da ne razumemo nič. Zdej fiziko je itak ista učiteljica tko da je isti način.	Nerazumljiva razlaga	Učiteljeva razlaga	Viri šolske obremenjenosti
G14	Pol pr angleščini nam da neko nalogo za spisat brez da bi nam dala razlago prej.	Brez razlage	Učiteljeva razlaga	Viri šolske obremenjenosti
G15	Slovenščina	Slovenščina	Zahtevni predmeti	Viri šolske obremenjenosti
G16	Ker je pouhn nekih iztočnic, razpredelnic...ne vem glagoli, pa una ednina, množina pa pridevniki.	Obsežna snov pri slovenščini	Zahtevni predmeti	Viri šolske obremenjenosti
G17	Pa zgodovina tut, ker so tiste letnice se za naučit...zdej geografijo še razumem, ker mam Slovenijo...sam zgodovino pa 1700 in še neki k sploh ne vem, kej se je dogajal tist čajt.	Težavnost pomnjenja zgodovinskih letnic	Zahtevni predmeti	Viri šolske obremenjenosti

G18	Ja pri matematiki je zaradi učiteljice vse sam še težji, ker zakomplicira s snovjo, razlage sploh nima.	Pomanjkljiva razlaga	Učiteljeva razlaga	Viri šolske obremenjenosti
G19	In pol mi je tu težku.	Težavnost razumevanja učne snovi	Zahtevnost šolskega dela	Viri šolske obremenjenosti
G20	Morm jit na inštrukcije, da mi razloži in pol šele začnem ubistvu razumevat snov.	Potreba po inštrukcijah	Učiteljeva razlaga	Viri šolske obremenjenosti
G21	Pol pri zgodovini se mi zdi, da zahteva, da ful znamo letnice in tega bi loh blu mejn, ker v vsaki njegovi povedi sta po dve tri letnice in je preveč.	Visoke zahteve pri učenju zgodovinskih letnic	Učiteljeve zahteve	Viri šolske obremenjenosti
G22	Manj domačih nalog.	Manj domačih nalog	Želje	Viri šolske obremenjenosti
G23	Pol mal lepš razlage, da bi že v šoli razumela snov.	Razumljivejša razlaga	Želje	Viri šolske obremenjenosti
G24	Da ne rabim pol doma tok se ukvarjat še s tem.	Manj dela doma	Želje	Viri šolske obremenjenosti
G25	Ja prvo pridem domov, napišem nalogo.	Takojšen začetek domačih nalog	Organiziranje časa	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
G26	Pol če ni preveč učenja grem mal vn.	Kratka pavza	Organiziranje časa	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
G27	Pridem nazaj in se grem učit.	Učenje	Organiziranje časa	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
G28	Če je ful predmetov naenkrat se učim ene 3 ure.	Daljšo učenje ob več predmetih	Organiziranje časa	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
G29	Če je pa samo edn pa tam nekje 1,5 ure.	Krajše učenje ob enem predmetu	Organiziranje časa	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
G30	Ja jih.	Preložitev ocenjevanja	Prelaganje šolskih obveznosti	

G31	Ker itak mam napovedano in če se ne utegnem pripraviti grem do učiteljice, ji povem in preložim.	Prošnja za prestavitev obveznosti	Prelaganje šolskih obveznosti	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
G32	Pa nič.	Narediti nič	Spoprijemanje s kopičenjem testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
G33	Ja pr matematiki hodim na inštrukcije.	Instrukcije iz matematike	Vir pomoči	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
G34	Pol za anglo mi pomagata stric	Stric	Vir pomoči	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
G35	Pa sestrčna.	Sestrčna	Vir pomoči	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
G36	Pr slovenščini mami pa tata.	Starša	Vir pomoči	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
G37	Če je treba kašn spis od preteklosti al pa pesmco za napisat mi nona pa nono.	Stari starši	Vir pomoči	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
G38	Ja, včasih.	Občasno	Prelaganje šolskih obveznosti	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
G39	Kej pozabm nrdit.	Pozabljanje obveznosti	Razlogi prelaganja šolskih obveznosti	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
G40	Pa rečem da nism znala, tu je moj izgovor takrat in potem grem v šolo brez.	Neznanje kot izgovor	Razlogi prelaganja šolskih obveznosti	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
G41	Pr matematiki ne vem so ene naloge mi nelogične in moji možgani ne vejo kej morjo nrdit tam.	Težavna snov	Razlogi prelaganja šolskih obveznosti	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
G42	Ja včasih med učenjem si pržgem kšno umirjeno muziko.	Poslušanje umirjene glasbe	Metode spoprijemanja	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo

G43	Hmm...ja takrat ne vem ker predmet bi vzela sploh v roko.	Zmedenost	Počutje ob kopičenju testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
G44	Sem se učila malo unga mal tistega.	Razpršeno učenje	Spoprijemanje s kopičenjem testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
G45	In sem nakonc vse pomešala.	Pomešanje snovi pri učenju	Zahtevnost šolskega dela	Viri šolske obremenjenosti
G46	Včasih tut rečem mami, da mi je preveč.	Občutek obremenjenosti	Počutje ob kopičenju testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
G47	In pol ona reče, da bo napisala učiteljici, da se nisi mogla učiti ane.	Pomoč staršev pri predstavljanju ocenjevanja	Spoprijemanje s kopičenjem testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
G48	Ker včasih moram tut na kakšen pregled pa se pol ni kajta za učit, pa pol mami napiše opravičilo.	Zdravstveni pregledi	Razlogi prelaganja šolskih obveznosti	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
G49	Spim kr uredi no.	Brez večjih težav	Pozitivne izkušnje povezane s spanjem	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
G50	Okej na predurah mi je kr naporno bit, ker morm ustati takrat že ob pol6, ponavad mamoglih kešno matematiko preduro in pol se učiteljica sprašuje zakej ne sodelujemo...ja le zakej, ker še vsi napol spimo za mizami.	Nenaspanost na predurah	Negativne izkušnje povezane s spanjem	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
G51	Ja v petek napišem vso nalogo in torba gre direkt v kot in do nedelje zvečer ne pride iz kota ven.	Prosti vikend brez šolskih obveznosti	Počutje med vikendom	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
G52	Zdej če mam kej v pondelk si pogledam zvečer.	Učenje tik pred ocenjevanjem	Organiziranje časa	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
G53	Ma nimam nekih krožkov.	Brez krožkov	Usklajevanje šolskega dela s popoldanskimi aktivnostmi	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja

G54	Sem pred leti trenirala atletiko, sam ker se je nabralo preveč učenja, sem mogla nehat trenirat, ker enostavno nisem zmogla se učiti petih predmetov in še treningi zraven, je bilo nemogoče.	Pretekla visoka športna obremenitev	Usklajevanje šolskega dela s popoldanskimi aktivnostmi	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
G55	Ja sem mela..am ja ne vem rekla mi je, naj ne obupam.	Spodbujanje	Izkušnja pogovora s svetovalno delavko	Podpora šolske svetovalne službe
G56	Naj probam zmeri rešiti vsaj neki, da bolj pol kukr nič.	Iskanje rešitev	Izkušnja pogovora s svetovalno delavko	Podpora šolske svetovalne službe
G57	Pa uredu mi je.	Uredu	Doživljanje sodelovanja s šolsko svetovalno službo	Podpora šolske svetovalne službe
G58	Mam tut pr njej ob petkih slovenščino.	Izvajanje DSP-ja	Doživljanje sodelovanja s šolsko svetovalno službo	Podpora šolske svetovalne službe
G59	Ja fajn mi je.	Pozitivno doživljanje sodelovanja	Doživljanje sodelovanja s šolsko svetovalno službo	Podpora šolske svetovalne službe
G60	Ker ne vem delava najprej slovenščino in pol se preusmeriva na pogovor, da ni sam šola vse.	Kombinacija šolskega dela in pogovora	Doživljanje sodelovanja s šolsko svetovalno službo	Podpora šolske svetovalne službe
G61	Tut nebi nič izboljšala.	Brez sprememb	Želje za delovanje šolske svetovalne službe	Podpora šolske svetovalne službe
G62	Amm ja se mi zdi, da jih dobro razume. Mi da vedet da me razume.	Razumevanje	Razumevanje težav s strani šolske svetovalne službe	Podpora šolske svetovalne službe
G63	Tut to, da me vpraša še kej družga ne sam o šoli pa ocenah mi je fajn.	Celostni pristop	Doživljanje sodelovanja s šolsko svetovalno službo	Podpora šolske svetovalne službe

G64	Hmm ma nimam nekih želja, tku ku je.	Zadovoljstvo s trenutnim delovanjem	Doživljanje sodelovanja s svetovalno službo	Podpora šolske svetovalne službe
-----	--------------------------------------	-------------------------------------	---	----------------------------------

Št. izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
H1	Da imam mejn prostega cajta.	Manj prostega časa	Razumevanje obremenjenosti	Doživljanje šolske obremenjenosti
H2	Ne vem še kam bi šla naprej v srednjo, ane in lih zato ker še ne vem moram dobit dobre ocene, da lahko grem v nekdo dobro srednjo šolo dalje.	Prizadevanje za dobre ocene	Lastna ocena obremenjenosti	Doživljanje šolske obremenjenosti
H3	In tu pomeni zame več učenja in sm posledično več doma tut.	Pritisk zaradi prihodnosti	Lastna ocena obremenjenosti	Doživljanje šolske obremenjenosti
H4	Kadar je konferenca je zmeri zelo velik.	Pogosto delo v ocenjevalnem obdobju	Pogostost dela za šolo	Doživljanje šolske obremenjenosti
H5	Zdej mam malo mejn.	Zmanjšanje ocenjevanj	Lastna ocena obremenjenosti	Doživljanje šolske obremenjenosti
H6	Pač v novembru, decembru, januarju je največ.	Največ dela v določenih mesecih	Pogostost dela za šolo	Doživljanje šolske obremenjenosti
H7	Mejn sm socialna.	Zmanjšana socialna vključenost	Doživljanje šolskega dela	Doživljanje šolske obremenjenosti
H8	Jaz sem taka oseba k ful rada hodi ven s prijateljicami, rada se družim, težko rečem ne, ampak kdaj je treba reči ne.	Potreba po druženju	Doživljanje šolskega dela	Doživljanje šolske obremenjenosti
H9	Ene 7.	Visoka obremenjenost	Lastna ocena obremenjenosti	Doživljanje šolske obremenjenosti
H10	Ker so sam bel spraševanja.	Trenutno manjša obremenjenost	Lastna ocena obremenjenosti	Doživljanje šolske obremenjenosti
H11	Če bi me januarja vprašala bi bla na 10.	Zelo visoka obremenjenost januarja	Lastna ocena obremenjenosti	Doživljanje šolske obremenjenosti
H12	Najbolj mi gre slabu matematika.	Matematika	Zahtevni predmeti	Viri šolske obremenjenosti

H13	In fizika.	Fizika	Zahtevni predmeti	Viri šolske obremenjenosti
H14	Tut ta učiteljica ni najbolj prijazna.	Kritična zaznava učiteljice	Zaznava učitelja na obremenitev	Viri šolske obremenjenosti
H15	Ne zna glih najbolj delat z učenci.	Zaznava pomanjkanja pedagoških veščin	Zaznava učitelja na obremenitev	Viri šolske obremenjenosti
H16	Ampak ja tedva predmeta se morm en tedn prej že ful začel učiti.	Potreba po zgodnjem učenju	Zahtevnost šolskega dela	Viri šolske obremenjenosti
H17	Pač nas je 27 v razredu in smo ful velik razred, največji na šoli in se učiteljica težk posveti vsakemu.	Velikost razreda kot dejavnik obremenitve	Zaznava učitelja na obremenitev	Viri šolske obremenjenosti
H18	Tk da js hodim tudi na dopolnilni.	Obiskovanje dopolnilnega pouka	Zahtevni predmeti	Viri šolske obremenjenosti
H19	Ampak mi niso jasni vseen postopki kako sem prišla do neke rešitve.	Nerazumevanje postopkov pri učenju	Zahtevnost šolskega dela	Viri šolske obremenjenosti
H20	Ja js bi rekla, da je učitelj nek dejavnik.	Učitelj kot dejavnik obremenjenosti	Zaznava učitelja na obremenitev	Viri šolske obremenjenosti
H21	Ki ti razloži in če ne razloži dobro se moram pol več učiti doma.	Dodatno delo doma	Učiteljeva razlaga	Viri šolske obremenjenosti
H22	Manj ocen.	Manj ocen	Želje	Viri šolske obremenjenosti
H23	Da ne bi blo vsak dan isti pouk.	Raznolikost pouka	Želje	Viri šolske obremenjenosti
H24	Da bi bilo kaj bolj zabavnega.	Zabaven pouk	Želje	Viri šolske obremenjenosti
H25	Ne vem, da bi bi enkrat na mesec mel kaj drugačnega.	Občasna sprememba pouka	Želje	Viri šolske obremenjenosti
H26	Pač ker ti maš skos isto ponedeljek, torek, sredo in se vse ponavlja, zmeri se vsedeš za mizo učiteljica piše po tabli in to se ponavlja.	Občutek rutinskega pouka	Zahtevnost šolskega dela	Viri šolske obremenjenosti

H27	Pač da bi blo neki drugač bel razgibano, interaktivno.	Interaktiven pouk	Želje	Viri šolske obremenjenosti
H28	K končam šolo si odpočijem kšno uro najprej od šole.	Počitek po šoli	Organiziranje časa	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
H29	Pol pogledam katere predmete imam, koliko je katere snovi, da si razporedim.	Razporeditev učenja	Organiziranje časa	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
H30	Prednost imata matematika in fizika, da se začnem res do časa učit.	Postavljanje prioritet pri učenju	Organiziranje časa	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
H31	Zdej matematiko pišem drug tedn in sm se jo že začela učit.	Zgodnje priprave na test matematike	Zahtevni predmeti	Viri šolske obremenjenosti
H32	In si pol razporedim snov.	Razporeditev učne snovi	Organiziranje časa	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
H33	Ne vem če se imam za naučit 20 strani, da si razporedim po dnevih, en dan npr. Pet strani, naslednji 10.	Načrtovanje učenja po dnevih	Organiziranje časa	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
H34	Odvisto je koliko mam cajta, k popoldne mam še odbojko.	Prilagajanje učenja aktivnostim	Organiziranje časa	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
H35	Ma to ne.	Nikoli	Prelaganje šolskih obveznosti	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
H36	Jaz bom povedala kar direkt, jaz se po navadi zjočem.	Žalost	Počutje ob kopičenju testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
H37	Pač tku ful sem obremenjena.	Močan občutek obremenjenosti	Počutje ob kopičenju testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
H38	Sem sam tku »ah, kdaj bo že vsega tega konc«.	Želja po koncu obveznosti	Počutje ob kopičenju testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
H39	Ampak potem nekako gre naprej.	Sprijaznitev	Spoprijemanje s kopičenjem testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
H40	Pač s tem k se zjokam dam ven.	Sprostitev skozi jok	Metode spoprijemanja	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
H41	Ja večinoma mi starejša sestra.	Sestra	Vir pomoči	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
H42	Tak da čez tedn mi pa tata.	Oče	Vir pomoči	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo

H43	Al pa teta.	Teta	Vir pomoči	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
H44	Ja pogosto.	Pogosto pomanjkanje časa	Pomanjkanje časa	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
H45	To je takrat, ko so trije testi pa še eno spraševanje na teden.	Kopičenje ocenjevanj	Razlogi prelaganja šolskih obveznosti	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
H46	Takrat bi rabu še kšn dan več, da bi mi vse znesl.	Potreba po dodatnem času za pripravo	Razlogi prelaganja šolskih obveznosti	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
H47	Rada se ukvarjam s športom.	Šport	Metode spoprijemanja	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
H48	Al odbojka.	Odbojka	Metode spoprijemanja	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
H49	Sprehod.	Sprehod	Metode spoprijemanja	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
H50	Al pa doma telovadm mal.	Vadba doma	Metode spoprijemanja	Strategije soočanja s šolsko obremenjenostjo
H51	Tk počutm se unu, zakej mi je tega treba.	Občutek obremenjenosti	Počutje ob kopičenju testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
H52	Ker pač tut ne več še v kero srednjo šolo bi šla in ne vem kolko točk rabim.	Negotovost glede izbire srednje šole	Počutje ob kopičenju testov, nalog	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
H53	Ma niti ne vpliva neki.	Brez večjih težav	Pozitivne izkušnje povezane s spanjem	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
H54	Pač jaz vem do kere ure se lahko učim, največ se do ene 7 zvečer lahko in pol grem spat okol pol 10 in mam kr uredu to semizdi.	Načrtovanje časa za učenje in počitek	Pozitivne izkušnje povezane s spanjem	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja

H55	Ja vikend, ja tu je grozno.	Grozno	Počutje med vikendom	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
H56	Pač ne vem cela familija gre smučat jaz pa pol ostanem doma in ne grem smučat, ker se mam za učit.	Odpovedovanje smučanju	Počutje med vikendom	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
H57	Se počutiš takrat mal bednu, ker bi tut js rada šla.	Slabo počutje zaradi obveznosti	Počutje med vikendom	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
H58	Ma gre.	Usklajevanje	Usklajevanje šolskega dela s popoldanskimi aktivnostmi	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
H59	Itak odbojko imam ob petkih in itak petke si vzamem frej od celga tedna.	Namenjen prosti čas po šolskem tednu	Usklajevanje šolskega dela s popoldanskimi aktivnostmi	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
H60	Se ne učim tok intenzivno, se samo ene dve uri, ker sm utrujena od celga tedna.	Manj intenzivno učenje zaradi utrujenosti	Usklajevanje šolskega dela s popoldanskimi aktivnostmi	Odraž šolske obremenjenosti na področju zdravja
H61	Ne se nisem nikol.	Brez izkušnje	Izkušnja pogovora s svetovalno delavko	Podpora šolske svetovalne službe
H62	Pa nekako nisem najbolj povezana z njo.	Ne povezanost s socialno delavko	Razlogi za izbiro drugih virov podpore	Podpora šolske svetovalne službe
H63	Ona nikoli ne pride do nas glih.	Pomanjkanje stika	Razumevanje težav s strani šolske svetovalne službe	Podpora šolske svetovalne službe
H64	Mislem okej za kake srednje šole pa tko tisto pride povedat je super.	Obiskovanje razreda	Razumevanje težav s strani šolske svetovalne službe	Podpora šolske svetovalne službe
H65	Ampak za take reči pa sama.	Samostojno reševanje	Razlogi za izbiro drugih virov podpore	Podpora šolske svetovalne službe
H66	Al pa s prijateljicami razrešim.	Razrešitev s prijateljicami	Razlogi za izbiro drugih virov podpore	Podpora šolske svetovalne službe
H67	Tisto kar sem imela stik mi je bla uredu.	Pozitivno doživljanje sodelovanja	Doživljanje sodelovanja s šolsko svetovalno službo	Podpora šolske svetovalne službe

H68	Loh bi blo več tega socialnega dela, več delavnic v razredu.	Več socialnega dela	Želje za delovanje svetovalne službe	Podpora šolske svetovalne službe
H69	Ne vem da bi pršla več v razred.	Več obiskov v razredu	Želje za delovanje svetovalne službe	Podpora šolske svetovalne službe
H70	Da bi tut kerga na normalen šolski dan potegnili vn s pouka, sam tko ne vem za 20 min ga vpršala kako se počuti, a je res tako hudu.	Pogovor o stiskah	Želje za delovanje svetovalne službe	Podpora šolske svetovalne službe
H71	Pomoje bi jih razumela.	Razumevanje	Razumevanje težav s strani šolske svetovalne službe	Podpora šolske svetovalne službe
H72	Hmm ja de bi tut ona mela učno pomoč, da bi bla tut ta opcija.	Izvajanje učne pomoči	Želje za delovanje svetovalne službe	Podpora šolske svetovalne službe

8.3. Osno kodiranje

DOŽIVLJANJE ŠOLSKE OBREMENJENOSTI

- Razumevanje obremenjenosti
 - Kratka pavza takoj po šoli (A1, E1)
 - Celodnevno pisanje naloge (A2)
 - Celodnevno učenje (A3)
 - Veliko učenja (A6, D6, G2)
 - Veliko testov (A7)
 - Veliko domačih nalog (A8)
 - Nič časa za sprostitev (B1)
 - Preveč domače naloge (C1, D1)
 - Zgoščeno ocenjevanje (C2, D3, G3)
 - Slaba razporeditev ocenjevanj (C3)
 - Preveč učenja (D2)
 - Vsakodnevno ocenjevanje (D4)
 - Učenje za test (E2)
 - Priprave za tekmovanja (E3)
 - Pozno zaključevanje obveznosti (E4)
 - Pomanjkanje časa za učenje (F1)
 - Pomanjkanje časa za domače naloge (F2)
 - Pozno prihajanje domov (F5)
 - Manj prostega časa (G1, H1)

- Pogostost dela za šolo
 - Vsak dan (A4, B4, D5, G4)
 - Vsak test (A5)
 - Precej pogosto (B2, F3)
 - Manjši obseg dela pri drugih predmetih (B5)
 - Vsakodnevne naloge pri matematiki (B25)
 - Malo dela za šolo (C4)
 - Pogosto delo v ocenjevalnem obdobju (C5, E7, H4)
 - Tri ure na dan (D7)
 - Odvisno od razporeditve (E5)
 - Veliko dela v maju (E8)
 - Največ dela v določenih mesecih (H6)
- Doživljanje šolskega dela
 - Slabo počutje (A9, B8)
 - Ostajanje doma (A10)
 - Nenehno učenje (A11)
 - Odvisno (B6)
 - Pomankanje volje (B7)
 - Sprijaznitev (B9)
 - Ne zaznavanje stresa (C6)
 - Sproščen odnos do šolskega dela (C7)
 - Občutek napetosti med testi (C8)
 - Kot slab dan (D8)
 - Potreba po zagonu za učenje (D9)
 - Obremenitev z NPZ-ji (D12, E19)
 - Težave pri usklajevanju NPZ-jev in rednega šolskega dela (D13)
 - Stres ob pomanjkanju motivacije (E9)
 - Prisiljenost k učenju (E10)
 - Boljše počutje ob dobri organizaciji (E11)
 - Lažje učenje v mirnem okolju (E12)
 - Obremenjenost zaradi pričakovanj (E25)
 - Dobro prenašanje obremenitve (F5)
 - Ocene kot vir pritiska (F9)
 - Omejeno druženje z mlajšo sestro (G5)
 - Različna zahtevnost predmetov (G7)
 - Zmanjšana socialna vključenost (H7)
 - Potreba po druženju (H8)
- Lastna ocena obremenjenosti
 - Zmerna obremenjenost (A12, B10, C9, E13)
 - Zmanjšanje ocenjevanj (B11, C10, H5)
 - Manjša obremenjenost po koncu konference (B12)
 - Povečana obremenjenost januarja (B13, E6)
 - Zelo visoka obremenjenost januarja (B14, H11)
 - Zelo visoka obremenjenost (D11)
 - Visoka obremenjenost (F7, G6, H9)
 - Pomanjkanje prostega časa (F8)
 - Prizadevanje za dobre ocene (H2)
 - Pritisk zaradi prihodnosti (H3)
 - Trenutno manjša obremenjenost (H10)

VIRI ŠOLSKE OBREMENJENOSTI

- Zahtevni predmeti
 - Fizika (A14, E20, F12, G11, H13)
 - Angleščina (A15, B15, G12)
 - Nerazumevanje (A16)
 - Matematika (B3, H12)
 - Težave z besediščem (B16)
 - Osebni odpor do predmeta (B20)

- Povečana zahtevnost pri matematiki (B21)
 - Časovno zahtevna matematika (B24, G9, C15, F11)
 - Občasno zahtevna angleščina (B26)
 - Veliko nalog pri matematiki (B28)
 - Nerazumevanje (B29)
 - Težave pri učenju angleščine (B76)
 - Časovno zahtevna geografija in zgodovina (C16)
 - Slovenščina (D19, G15)
 - Zgodovina (D20)
 - Geografija (D21)
 - Zahtevno razumevanje snovi (E21)
 - Veliko vaje (E22)
 - Pogostost ocenjevanj pri matematiki (E27, F18)
 - Obsežna snov pri slovenščini (G16)
 - Težavnost pomnjenja zgodovinskih letnic (G17)
 - Obiskovanje dopolnilnega pouka (H18)
 - Zgodnje priprave na test matematike (H31)
- Nezahtevni predmeti
- Zgodovina (B17)
 - Geografija (B18)
 - Fizika (B19)
 - Kemija (G8)
- Zahtevnost šolskega dela
- Velika časovna zahtevnost (A17, F13)
 - Obsežne domače naloge (A27)
 - Priprava na teste (C11)
 - Pomanjkanje časa za učenje (C12)
 - Učenje velike količine snovi v kratkem času (C13)
 - Velika količina nalog (C14)
 - Obsežnost učne snovi (C17)
 - Učenje na pamet (C18)
 - Jasne učiteljeve zahteve (C19)
 - Preveč snovi (D14)
 - Povzemanje prevelike količine snovi (D15)
 - Obsežna snov (D16)
 - Težave pri povzemanju snovi (D17)
 - Pomešanje snovi pri učenju (D18, G45)
 - Nerazumljiva snov (E14)
 - Zaostanek v razumevanju snovi (E17)
 - NPZ-ji (E18)
 - Kapičenje ocenjevanj (E28)
 - Pritožbe staršev na število ocen (F19)
 - Večkratno ocenjevanje iste snovi (F20)
 - Manj testov, a več snovi (F21)
 - Težavnost razumevanja učne snovi (G19)
 - Potreba po zgodnjem učenju (H16)
 - Velikost razreda kot dejavnik obremenitve (H17)
 - Nerazumevanje postopkov pri učenju (H19)
 - Občutek rutinskega pouka (H26)
- Učiteljeva razlaga
- Odvisno (A18)
 - Razumljiva razlaga (A19, D25)
 - Nerazumljiva razlaga (A20, D26, E15, G13)
 - Boljša razlaga drugega učitelja (B22)
 - Lažje razumevanje (B23)
 - Boljše razumevanje brez nalog (B30)
 - Pozitiven odnos do učitelja (B31)

- Minimalna razlaga učitelja (B32)
- Pomanjkljiva razlaga (B33, G18)
- Interaktiven pouk (B34)
- Jasna navodila (B35)
- Učinkovit pouk (B36)
- Dodatno delo doma (A21, B37, E23, F17, H21)
- Brez dodatnega dela doma (C20)
- Hitenje pri razlagi (E16)
- Brez razlage (G14)
- Učiteljeve zahteve
 - Kopičenje ocenjevanja pred počitnicami (A22)
 - Kopičenje ocenjevanja po počitnicah (A23)
 - Obremenjenost med počitnicami (A24)
 - Preveč domačih nalog (A26,
 - Usmerjena podpora učitelja učencem z dobrimi ocenami (D44)
 - Pomanjkanje podpore učencem s slabšimi ocenami (D45)
 - Visoka pričakovanja učiteljev (E24, F10)
 - Visoka zahtevanja (F15)
 - Nizka zahtevanja (F16)
 - Visoke zahteve pri učenju zgodovinskih letnic (G21)
- Želje
 - Manj domačih nalog (A25, B38, D31, G22)
 - Boljša razporeditev ocenjevanj (A28, E29)
 - Več razlage pri matematiki (B39)
 - Poglobljena razlaga (B40)
 - Razumljivejša razlaga (B41, G23)
 - Enakomerna razporeditev testov (C23)
 - Manjši obseg domačih nalog (C22)
 - Manj učenja (D30)
 - Manj ocen (E26, H22)
 - Enkratno preverjanje snovi (F22)
 - Manj dela doma (G24)
 - Raznolikost pouka (H23)
 - Zabaven pouk (H24)
 - Občasna sprememba pouka (H25)
 - Interaktiven pouk (H27)
- Zaznava učitelja na obremenitev
 - Učitelj kot dejavnik obremenjenosti (B27, H20)
 - Stresno doživetje učitelja (D22)
 - Občutljivost (D23)
 - Močno doživljanje učiteljevih zahtev (D24)
 - Odvisno od učitelja (F14)
 - Kritična zaznava učiteljice (H14)
 - Zaznava pomanjkanja pedagoških veščin (H15)
- Učni uspeh
 - Slabši učni uspeh (A30)
 - Najboljši učni uspeh vseh let (B45)
 - Sprememba učnih navad (E36)

STRATEGIJE SOOČANJA S ŠOLSKO OBREMENJENOSTJO

- Organiziranje časa
 - Kratka pavza (A31, D33, E31, G26)
 - Pisanje naloge (A32, E33)
 - Prosti čas (A33, B47, C24)
 - Pospravljanje (A34)

- Vožnja s kolesom (A35)
 - Učenje (A36, D34, E34, G27)
 - Telefon (A37)
 - Spanje (A38)
 - Slabša organizacija časa v lanskem letu (B42)
 - Prosti čas po pouku (B43)
 - Večerno pisanje naloge (B44)
 - Osredotočenost na naloge (B46)
 - En test na teden (B61)
 - Takojšen začetek domačih nalog (C23, D32, G25)
 - Večerno učenje (C25)
 - Izogibanje učenju takoj po šoli (C26, E30)
 - Določanje časa za pavzo (E32)
 - Razporeditev učenja (E35, H29)
 - Izdelava urnika (F23)
 - Daljše učenje ob več predmetih (G28)
 - Krajše učenje ob enem predmetu (G29)
 - Učenje tik pred ocenjevanjem (G52)
 - Počitek po šoli (H28)
 - Postavljanje prioritet pri učenju (H30)
 - Razporeditev učne snovi (H32)
 - Načrtovanje učenja po dnevih (H33)
 - Prilagajanje učenja aktivnostim (H34)
- Prelaganje šolskih obveznosti
- Pogosto (A39)
 - Prošnja za prestavitev obveznosti (A41, C30, D39, E39, G31)
 - Nikoli (B49, H35)
 - Ni bilo potrebe (B50)
 - Včasih ob petkih (D35)
 - Odvisno od predmeta (E37)
 - Občasno (E40, G38)
 - Preložitev ocenjevanja (G30)
- Razlogi prelaganja šolskih obveznosti
- Nezmožnost priprave (A29)
 - Več časa (A42)
 - DSP (A43)
 - Ne utegniti (A51)
 - Ni časa (A52)
 - Brez volje do šolskega dela (B48)
 - Kopičenje šolskih obveznosti (A40, B51, C27)
 - Testi v kratkem časovnem razponu (B58)
 - Zgoščeno ocenjevanje v januarju (B59)
 - Pomanjkanje časa za pripravo (B60, E50)
 - Preobremenjen urnik (B65, D49)
 - Prenapolnjen urnik (C36)
 - Preveč prostega časa (C37)
 - Veliko predmetov (C46)
 - Preobremenjenost z domačimi nalogami (D36)
 - Premalo časa za vse naloge (D37)
 - Več ocenjevanj v enem dnevu (D38, F25)
 - Brez organizacije (D47)
 - Neenakomerna razporeditev predmetov (D48)
 - Neenakomerna razporeditev ocenjevanj (D50)
 - Različne zahteve pri predmetih (E38)
 - Težave s koncentracijo pri učenju (E41)
 - Šolske obveznosti v kombinaciji z drugimi dejavnostmi (E48)
 - Utrujenost po vikend dejavnostih (E49)
 - Zahtevni predmeti (F26)

- Pozen prihod domov (F29)
 - Neznanje kot izgovor (G40)
 - Težavna snov (G41)
 - Zdravstveni pregledi (G48)
 - Kopičenje ocenjevanj (B64, H45)
 - Potreba po dodatnem času za pripravo (H46, E41)
 - Nepripravljenost na ocenjevanje (C28)
 - Pozabljanje obveznosti (C29, G39)
 - Opravljanje nalog zadnji trenutek (F24)
- Vir pomoči
- YouTube (A48, C34,
 - Mama (A49, B57, D28, D40)
 - Prijatelji (B55)
 - Sošolec (B56)
 - Sestra (C33, H41)
 - Stric (D41, G34)
 - Instrukcije iz angleščine (D42)
 - Ne pomoč inštrukcij (D43)
 - Samostojnost pri učenju (E43)
 - Sošolka (E44)
 - Umetna inteligenca (E45)
 - Bratova punca (F27)
 - Instrukcije iz matematike (G33)
 - Sestrična (G35)
 - Starša (G36)
 - Stari starši (G37)
 - Oče (H42)
 - Teta (H43)
 - Instrukcije (D27, D42, G20)
 - Iskanje razlage na spletu (D29)
- Pomanjkanje časa
- Opustitev domače naloge (A50)
 - Ne utegniti (A51)
 - Pogosto pomanjkanje časa (C35, D46, E46, F28, H44)
 - Nemožnost dokončanja vseh obveznosti (C47)
- Metode spoprijemanja
- Padanje dežja (A53)
 - Počitek (A54)
 - Uspavanje (A55)
 - Sprostitev (A56)
 - Nevednost (B52)
 - Narediti nič (B53)
 - Šport (B66, H47)
 - Nogomet s prijatelji (B67)
 - Enourna pavza (B68)
 - Zbistritev misli (B69)
 - Gledanje YouTub-a (B70)
 - Učenje (C31, E42)
 - Sprejemanje obveznosti (C32)
 - Risanje (C38)
 - Poslušanje umirjene glasbe (D51, G42)
 - Hoja (D52)
 - Zapis misli v dnevnik (D53)
 - Sprehod (E51, H49)
 - Spanje (F30)
 - Sprostitev skozi jok (H40)
 - Odbojka (H48)

- Vadba doma (H50)
- Preživljanje časa zunaj (C39, E63)

ODRAZ ŠOLSKE OBREMENJENOSTI NA PODROČJU ZDRAVJA

- Počutje ob kopičenju testov, nalog
 - Konstanto učenje (A57)
 - Upanje na zadostno oceno (A58)
 - Občutek obremenjenosti (A59, D54, E54, G46, H51, F33)
 - Strah (A63)
 - Živčnost (A64, E55)
 - Ustavitev časa (B71)
 - Želja po prekinitvi (B72)
 - Grozno (C43)
 - Občutek pritiska (C44)
 - Strah pred neuspehom (C45)
 - Stresno (C48, E57)
 - Lastno zavedanje (C52)
 - Funkcioniranje kljub utrujenosti (C56, F36)
 - Občutek izčrpanosti (D57)
 - Želja po počitku (E52)
 - Želja po počitku (E59)
 - Občutek brezizhodnosti (E60)
 - Občutek nelagodja (F31)
 - Občutek nezadovoljstva (F32)
 - Zmedenost (G43)
 - Žalost (H36)
 - Močan občutek obremenjenosti (H37)
 - Želja po koncu obveznosti (H38)
 - Negotovost glede izbire srednje šole (H52)
- Spoprijemanje s kopičenjem testov, nalog
 - Nevednost (A44)
 - Narediti nič (A45, G32)
 - Učenje (A46, B63, F34)
 - Upanje (A47)
 - Vdanost (A60)
 - Sprijaznitev (A61, B62, B54, C32, H39)
 - Delanje zapiskov (B73)
 - Delanje matematičnih vaj (B74)
 - Ponavljanje (B75)
 - Načrtovanje prostega časa med vikendom (B82)
 - Intenzivno učenje en dan pred testom (B83, D55)
 - Izjemoma učenje v nedeljo (B84)
 - Prosta sobota (B85)
 - Aktivno reševanje obveznosti (C49)
 - Pogovor z mamo (C50, D10)
 - Sprejemanje možnosti neuspeha (C51)
 - Prilagajanje na šolske obremenitve (D56)
 - Prekinitev šolskih obveznosti (C40, E61)
 - Zavestno prelaganje domačih nalog (E62)
 - Razpršeno učenje (G44)
 - Preusmeritev misli (C41)
 - Preusmeritev dela (C42)
- Negativne izkušnje povezane s spanjem
 - Slabši spanec pred testi (A63, B77, E53, C54)
 - Težave s spanjem (A67)
 - Nenehno razmišljanje o testu (B78)
 - Malo spanca (C53)
 - Slabši spanec pred testi ()

- Pozno spanje pred testom (C55)
- Pozno spanje (D58, F35)
- Nenaspanost (D59)
- Težave z uspavanjem (E58)
- Nenaspanost na predurah (F37, G50)
- Pozitivne izkušnje povezane s spanjem
 - Brez večjih težav (A68, B79, G49, H53)
 - Dolgo spanje ob prostih vikendih (E67)
 - Načrtovanje časa za učenje in počitek (H54)
- Počutje med vikendom
 - Slaba volja (A69)
 - Uničen vikend (A70)
 - Konstantno razmišljanje (A71)
 - Srednje dobro (A72)
 - Siten (B80)
 - Spodbuda za počitek (B81)
 - Občutek napetosti (C57)
 - Razdražljivost (C58)
 - Blaga čustvena obremenjenost (C59)
 - Brez posebnosti (D60)
 - Manj časa za družino (D61)
 - Dobra volja (E64)
 - Občutek produktivnosti (E65)
 - Višja motivacija za šolsko delo (E66)
 - Brez vpliva na počutje (F38)
 - Nedeljsko opravljanje šolskih obveznosti (F39)
 - Prosti vikend brez šolskih obveznosti (G51)
 - Grozno (H55)
 - Odpovedovanje smučanju (H56)
 - Slabo počutje zaradi obveznosti (H57)
- Usklajevanje šolskega dela s popoldanskimi aktivnostmi
 - Izpustitev popoldanskih aktivnosti (A73, F6)
 - Pomanjkanje časa (A74)
 - Čas za kolo (A75)
 - Čas za druženje s prijatelji (A76)
 - Težko usklajevanje motokrosa (B86)
 - Obnovitev igranja nogometa (B87)
 - Pretekla visoka športna obremenitev (B88, G54)
 - Izčrpanost po treningih (B89)
 - Opustitev profesionalnega treniranja (B90)
 - Izboljšan učni uspeh (B91)
 - Narediti vse pred aktivnostmi (C60)
 - Pozno opravljanje šolskih obveznosti (C61)
 - Pisanje urnika (D62)
 - Usklajevanje (D63)
 - Manj popoldanskih aktivnosti (E68)
 - Brez težav (E69)
 - Vadba doma (E70)
 - Opravljanje domače naloge v knjižnici (F40)
 - Zmanjšanje šolskih obveznosti doma (F41)
 - Čas za sprostitve na prostem (F42)
 - Brez krožkov (G53)
 - Usklajevanje (H58)
 - Namenjen prosti čas po šolskem tednu (H59)
 - Manj intenzivno učenje zaradi utrujenosti (H60)

PODPORA ŠOLSKE SVETOVALNE SLUŽBE

- Izkušnja pogovora s svetovalno delavko
 - Pogovor zaradi DSP-ja (A79)
 - Obtožbe učiteljice o goljufanju (A88)
 - Brez izkušnje (B92, C62, D64, E71, F43, H61)
 - Podpora pri dilemi za srednjo šolo (C81)
 - Spodbujanje (G55)
 - Iskanje rešitev (G56)
- Razlogi za izbiro drugih virov podpore
 - Podpora s strani izvajalke DSP-ja (A78, B95)
 - Reševanje težav z drugo učiteljico (A80, B96)
 - Občutek bližine (A81)
 - Sodelovanje z izvajalko DSP-ja (A82, B101)
 - Pogovor s starši (B94)
 - Nezaupanje svojih stisk (C63)
 - Samostojno reševanje (C64, H65)
 - Neprijetnost (C65)
 - Osebna nepripravljenost na pritoževanje (C66)
 - Reševanje težav z mamo (D65, E74)
 - Brez potrebe po pogovoru (D66)
 - Dobre ocene (F45)
 - Ne povezanost s socialno delavko (H62)
 - Razrešitev s prijateljicami (H66)
- Doživljanje sodelovanja s svetovalno službo
 - Ne sodelovanje (A83)
 - Ne opredelitev (A84)
 - Prijaznost (A90, F46)
 - Brez stika (A77, B93, B103, F49)
 - Zelo dobro (C67)
 - Pozitivno doživljanje sodelovanja (D67, G59, H67)
 - Poglobitev v učenca (D68)
 - Sproščenost (D69)
 - Občutek zanimanja (D70)
 - Brez potrebe po pogovoru (E72, F44)
 - Dvom v iskanje pomoči (E73)
 - Neznanje o delu svetovalne službe (E80)
 - Zadovoljstvo s trenutnim delovanjem (F52, G64)
 - Uredu (G57)
 - Izvajanje DSP-ja (G58)
 - Kombinacija šolskega dela in pogovora (G60)
 - Celostni pristop (G63)
- Razumevanje težav s strani šolske svetovalne službe
 - Razumevanje (A89, B102, C75, D73, F51, G62, H71)
 - Obiskovanje razreda (A91, B98, C68, H64)
 - Pomoč pri vpisu za srednjo šolo (A92, C70)
 - Dobro (B97)
 - Poklicno usmerjanje za srednje šole (B99)
 - Koristne informacije za srednje šole (C69, E75)
 - Pripravljenost pomagati (C71, F47)
 - Zavedanje prisotnosti svetovalne službe (C72)
 - Občutek podpore (C73)
 - Usmerjanje pri izbiri srednje šole (C74)
 - Občutek pomoči (C76)
 - Zelo dobro (C78)
 - Poistovetenje z učenci (C79)
 - Razumevanje stisk (C80)
 - Enakopravno obravnavanje učencev (D71)

- Odprtost (D74)
 - Skrb svetovalne službe (E76)
 - Angažiranost svetovalne službe (E77)
 - Normalizacija (F48)
 - Pomanjkanje stika (H63)
 - Podpora pri dilemi za srednjo šolo (C81)
- Želje za delovanje šolske svetovalne službe
- Pisanje testa pri svetovalni delavki (A85)
 - Individualne prilagoditve (A86)
 - Neenakost pri predmetih (A87)
 - Brez sprememb (A93, B100, C77, D72, F50, G61)
 - Želja po mirnem okolju za delo (A95)
 - Podpora pri učenju (C82)
 - Dodatna razlage snovi (C83, D75)
 - Olajšanje obremenjenosti s testi (C84)
 - Svetovanje glede organizacije časa (C85)
 - Svetovanje glede učenja (C86)
 - Pomoč pri zapiskih (D76)
 - Več obiskov v razredu (E78, H69)
 - Izvajanje delavnic (E79)
 - Posredovanje informacij učiteljem (E81)
 - Svetovanje učiteljem (E82)
 - Več socialnega dela (H68)
 - Pogovor o stiskah (H70)
 - Izvajanje učne pomoči (H72)