

# Utjecaj očekivanja na mentalno zdravlje i uspjeh u školi

## Sociološko miniistraživanje - rezultati

---

Mentorica: Zlata Paštar, prof. izvrsna savjetnica

Učenici: Lucija Laušić, Petra Sofić, Mia Jevšnik, Ana Juričić I Dora Juričinec

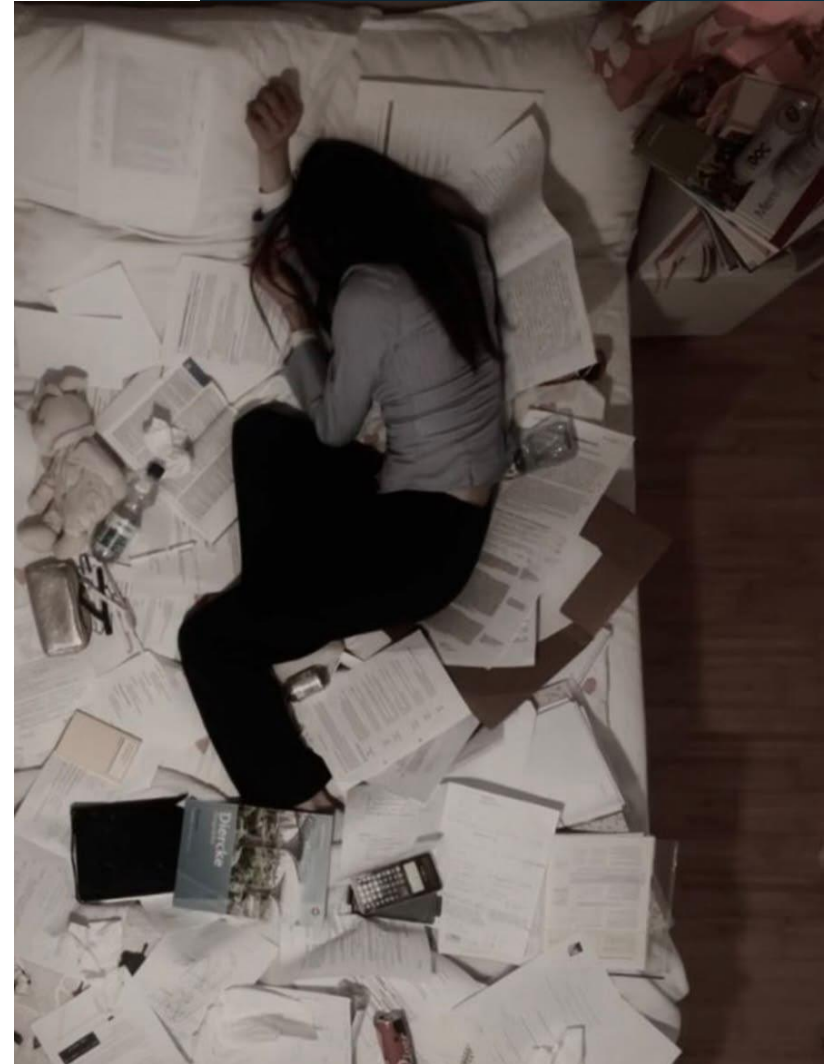
Metoda istraživanja: Anketa (anketni upitnik)

Vrijeme provedbe: svibanj 2026.

Prezentacija rezultata: 1. lipnja 2026

## **HIPOTEZA:** Visoka očekivanja negativno utječu na mentalno zdravlje i uspjeh u školi

- • U istraživanju su sudjelovali učenici od
- 1. do 4. razreda srednje škole:
- 1. razredi – 17%
- 2. razredi – 20%
- 3. razredi – 44%
- 4. razredi – 11%
- • UKUPAN BROJ ISPITANIKA je 160
- • 81% učenica (Ž) i 19% učenika (M)

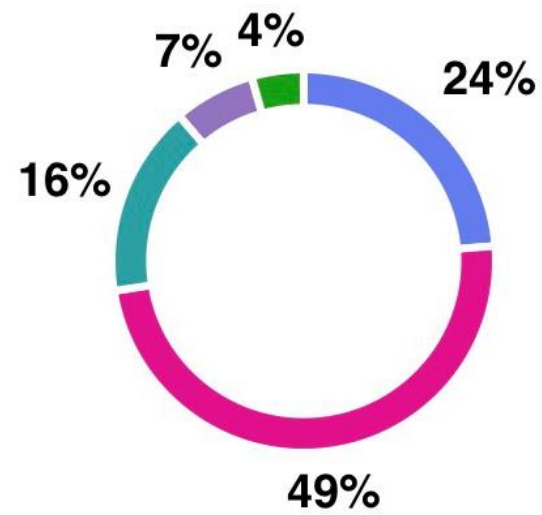
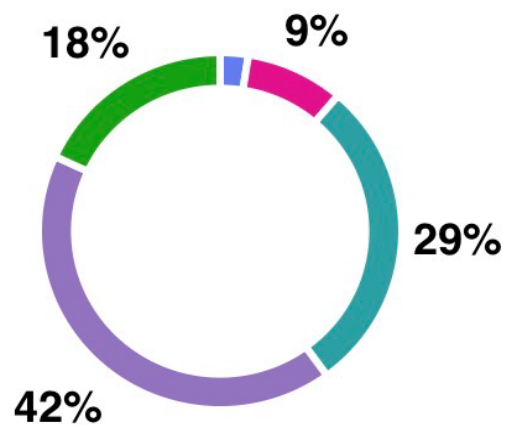


**Veliki broj ispitanika potvrdno je odgovorio na pitanje stvaraju li im škola i školske obaveze stres. Čak 42% ističe visoku razinu stresa te se izjasnilo da im ispiti stvaraju najveći stres.**

- Najveći broj glasova bio je između brojeva 3 (28%) i 4 (42%) na ljestvici stresa. Tek 9% učenika odgovorilo je da im škola ne stvara baš nikakav stres, dok je 18% odgovorilo da im škola stvara iznimno veliki stres.
- Što se tiče izvora stresa, većina smatra da su ispiti glavni stresor (48%), dok je nešto manji postotak odabrao školu – samu po sebi (24%), usmeno ispitivanje (16%), profesore (7%) i roditelje (4%).

● 1 (uopće mi ne stvara stres)	4
● 2	14
● 3	46
● 4	67
● 5 (stvara mi jako velik stres)	29

● škola	38
● ispiti	78
● usmeno ispitivanje	26
● profesori	11
● roditelji	7



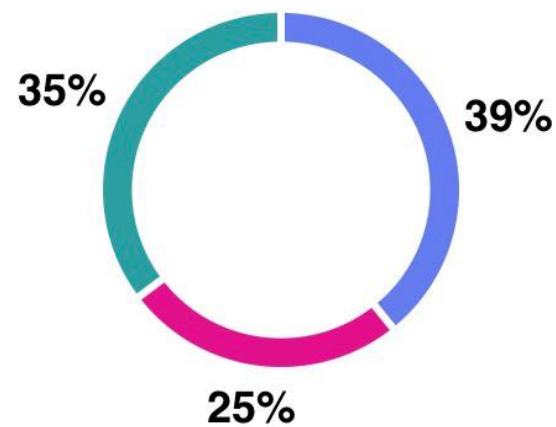
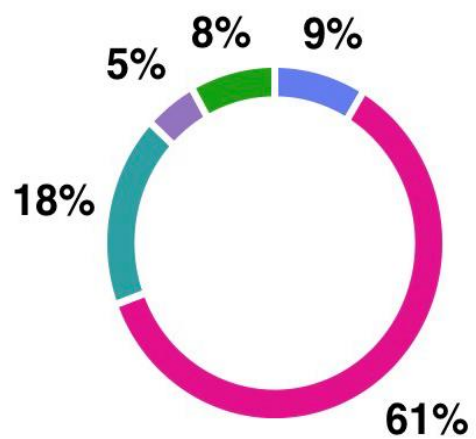
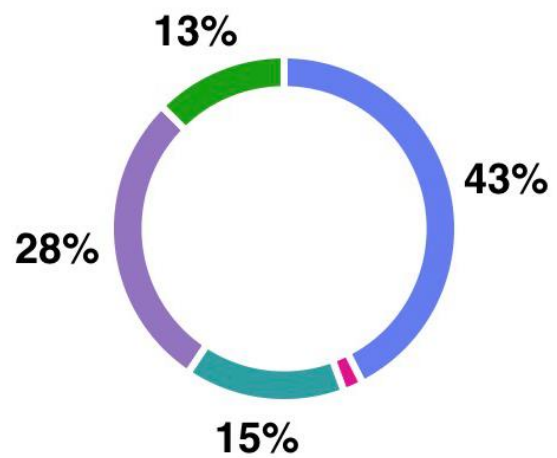
**Većini ispitanika škola i školske obaveze najviše utječu na spavanje (43%) i a da im pomoć psihologa nije potrebna smatra većina (61%).**

- Osim problema sa spavanjem, javljaju se problemi s hranjenjem (1%)- najmanje zastupljen, utjecaj na društveni život (15%), razinu stresa (28%) te 13% ispitanika se odlučilo za opciju “ostalo” gdje su svi napisali: “sve od navedenog”.
- Kod pitanja o pomoći psihologa, većina ih je odgovorila da im pomoć nije potrebna. 9% smatra da im je potrebna, 18% ispitanika ne zna, 5% ih već ide psihologu, a 8% razmišlja da potraži pomoć.

● spavanje	68
● hranjenje	3
● društveni život	24
● razina stresa	45
● Ostalo	20

● da	14
● ne	97
● ne znam	28
● već idem	8
● razmišljam ju potražiti	13

● ne znam gdje	20
● sram me	13
● Ostalo	18



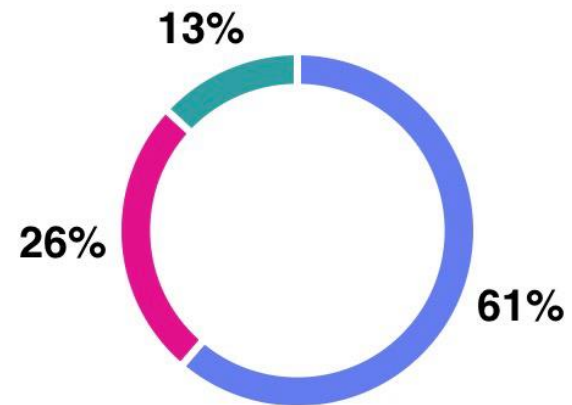
Većina ispitanika (61%) kao potencijalno rješenje i smanjenje stresa odabralo je opciju koja predlaže da bi učenici trebali imati manji broj ispita tjedno za razliku od već postojećeg ograničenja od dozvoljenih 4 ispita tjedno.

- **26% ispitanika** smatra da potencijalno rješenje leži u dogovoru s profesorima, odnosno da bi svi učenici, neovisno o potvrdi vijeća, trebali imati mogućnost s profesorom dogovoriti datum usmenog odgovaranja kako bi mogli bolje rasporediti učenje i školske obveze
- Ponuđenu opciju "ostalo" odabralo je njih **13%**. Većina njih koji su odabrali tu opciju dodatno su napisali da se ustvari slažu s obje gore navedene opcije. Također, još jedno rješenje koje predlažu je viša razinu razumijevanja profesora kao i bolju organiziranost nastave s njihove strane

## 9. Što smatraš kao potencijalnim rješenjem i smanjenjem stresa u školi?

### Više pojedinosti

- manji broj ispita (ne 4 tjedno) 98
- mogućnost svih učenika na dogovor s profesorima za usmeno odgovaranje 41
- Ostalo 21



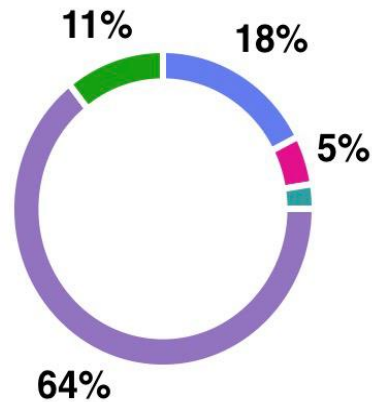
Po pitanju uzročnika stresa, čak 64% ispitanika slaže se s time da im stres uglavnom stvaraju vlastita očekivanja. 18% njih smatra da su roditelji i obitelj ti koji im stvaraju stres, samo 8 ispitanika tvrdi da su profesori izvor njihovog stresa, a 2% njih smatra da su to prijatelji.

- Također, gotovo svi ispitanici slažu se s tvrdnjom da vrijeme njihovog početka učenja prije ispita ima utjecaj na razinu njihovog stresa.
- Na skali od 1-5 gdje 1 predstavlja nepostojeći ili minimalni utjecaj na stres, a 5 jako velik utjecaj, **43%** odabralo je 4 i smatra da početak učenja **dosta utječe na stres**. 31% odabralo je opciju 3 i smatra da ponekad utječe, 12% tvrdi da jako utječe (opcija 5), a 11% da malo utječe, odnosno, opciju 2.
- Samo 4%, točnije **6 osoba**, ne misli da vrijeme kada krenu učiti ima bilo kakav utjecaj na razinu njihovog stresa.

## 10. Stvara li ti stres zapravo:

[Više pojedinosti](#)

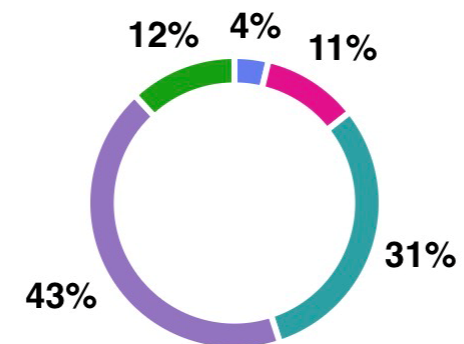
● očekivanja roditelja i obitelji	28
● očekivanja profesora	8
● očekivanja prijatelja	4
● vlastita očekivanja	103
● Ostalo	17



## 11. Koliko vrijeme početka tvog učenja za ispit utječe na razinu stresa?

[Više pojedinosti](#)

● 1 (ne utječe)	6
● 2 (malo utječe)	17
● 3 (ponekad utječe)	49
● 4 (utječe)	69
● 5 (jako utječe)	19



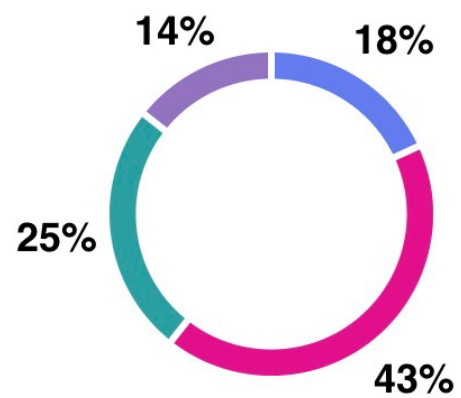
**Na pitanje koliko često ispitanici dobiju pohvale i kritike te koliko one utječu na njihov uspjeh u školi, većina ispitanika odgovorila je da pohvale dobivaju ponekad, a kritike rijetko te da one na njihov uspjeh utječu srednje prema dosta**

- Najviše ispitanika odgovorilo je da pohvalu dobiju ponekad (42%) dok je čak 34% odgovorilo da pohvale dobivaju često, a kritike najviše ispitanika dobiva rijetko (43%) te čak 18% ispitanika uopće ne dobiva kritike
- Što se tiče njihovog utjecaja na školski uspjeh, najviše odgovora bilo je 5 – srednje utječe (24%) te brojevi 7 i 8 – dosta utječe (22%)

12. Koliko često dobiješ kritiku na račun svojeg školskog uspjeha?

[Više pojedinosti](#)

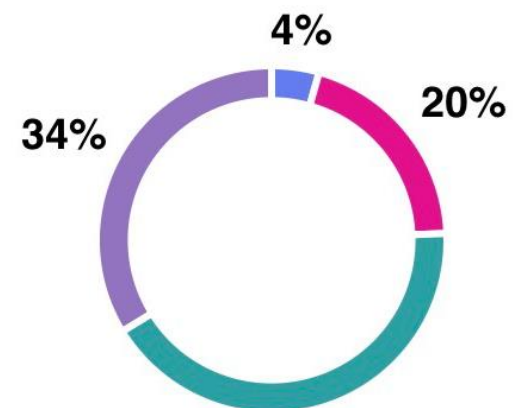
● ne dobijem	29
● rijetko	68
● ponekad	40
● često dobijem	23



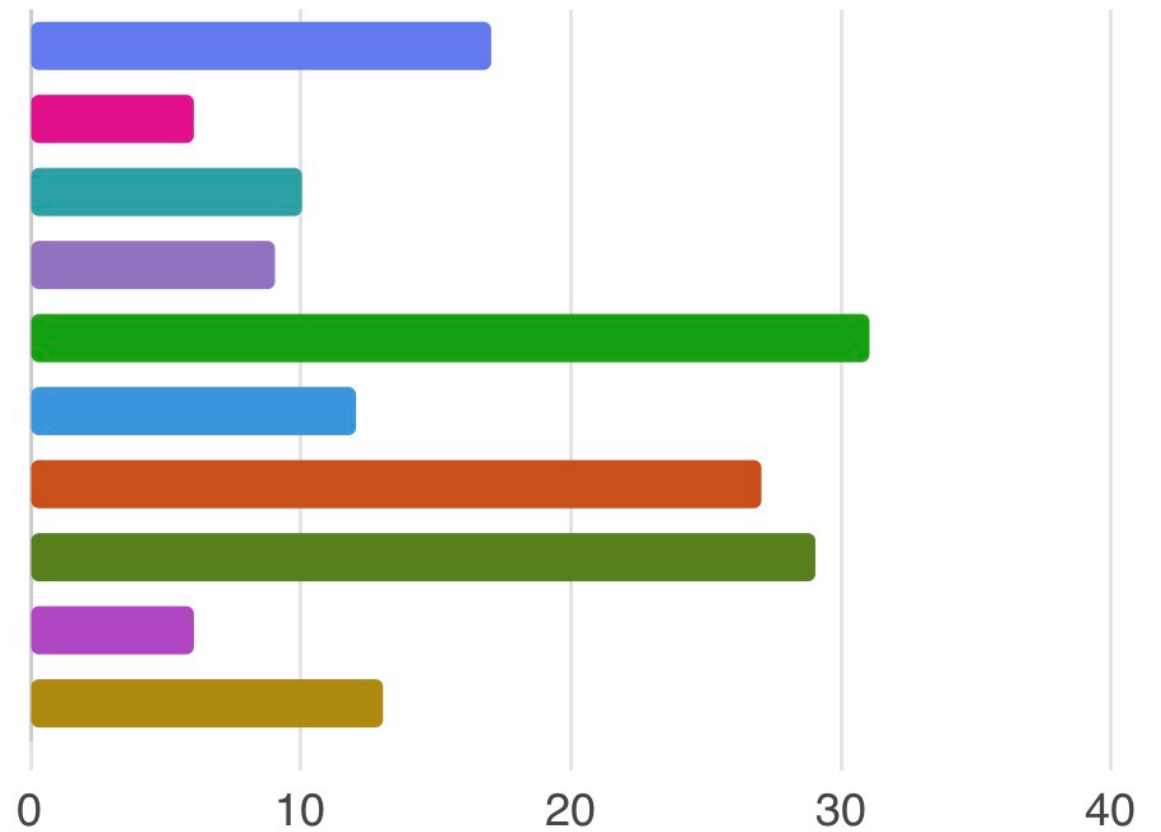
13. Koliko često dobiješ pohvalu na račun svojeg školskog uspjeha?

[Više pojedinosti](#)

● ne dobijem	7
● rijetko	32
● ponekad	67
● često	54



- 1 (ne utječu) 17
- 2 6
- 3 10
- 4 9
- 5 (srednje utječu) 31
- 6 12
- 7 27
- 8 29
- 9 6
- 10 (jako utječu) 13



1 (ne utječu)

17

2

6

3

10

4

9

5 (srednje utječu)

31

6

12

7

27

8

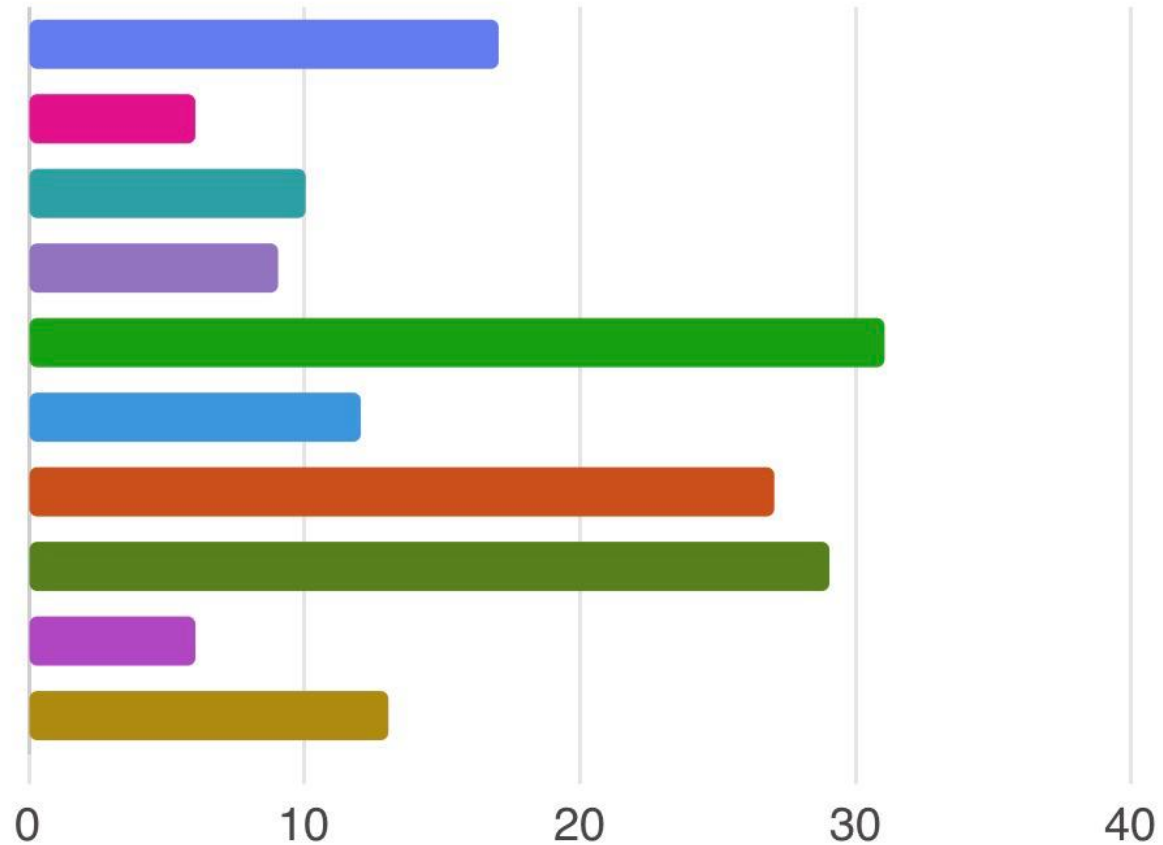
29

9

6

10 (jako utječu)

13



# ZAKLJUČAK

- Hipoteza je potvrđena.
- **Visoka očekivanja negativno utječu na ukupno zdravlje (s naglaskom na mentalno zdravlje) te na školski uspjeh. Mnogo učenika ističe da se nose s većom količinom stresa.**