

Ideje za

# učinkovito učenje

na univerzi



*Raziskovalni izsledki v okviru projekta RSF Razvoj in izvedba pilotnih aktivnosti za spodbujanje nadarjenih na Univerzi v Ljubljani*



UNIVERZA  
V LJUBLJANI

## **Ideje za učinkovito učenje na univerzi**

**Avtorice:** Ana Brudar, Ajda Gorše, Anja Jernejčič, Tinkara Leskovec, Valentina Umek, Ana Vodnik, Kaja Žvar

**Urednici:** Anja Jernejčič in Ana Vodnik

**Recenzentki:** prof. dr. Mojca Juriševič in dr. Urška Žerak

**Lektor:** izr. prof. dr. Tomaž Petek

**Oblikovanje in priprava:** Anja Jernejčič in Ana Vodnik v aplikaciji Canva

**Založila:** Založba Univerze v Ljubljani

**Za založbo:** Gregor Majdič, rektor Univerze v Ljubljani

**Izdala:** Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani

**Za izdajateljico:** Karmen Pižorn, dekanja Pedagoške fakultete Univerze v Ljubljani

Prva e-izdaja

E-knjiga je na voljo na: <https://ebooks.uni-lj.si/>

DOI: 10.26529/9789612974121

Publikacija je brezplačna.

Ljubljana, oktober 2024

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v

Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

E-knjiga

COBISS.SI-ID 210386947

ISBN 978-961-297-412-1 (PDF)

Publikacija je namenjena vsem študentom, predvsem pa tistim, ki se prvo leto srečujete s študijem in pripravljate na opravljanje izpitov. Vsebina publikacije je nastala v okviru raziskovalnega projekta »Učni pristopi študentov UL« v študijskem letu 2023/2024, ki smo ga pod mentorstvom dr. Urške Žerak in prof. dr. Mojce Juriševič izvedle Ana Brudar, Ajda Gorše, Anja Jernejčič, Tinkara Leskovec, Valentina Umek, Ana Vodnik in Kaja Žvar. V raziskavi je sodelovalo 1.621 študentov s 24 različnih fakultet Univerze v Ljubljani.



# Vsebine

Publikaciji na pot .....	1
Učne strategije .....	4
Učna motivacija .....	22
Izpitna tesnoba .....	30
Študijska samopodoba .....	35
Spoprijemanje z neprijetnimi situacijami pri učenju .....	38
Umetna inteligenca .....	43
Želim izvedeti še več .....	48
Uporabljeni viri in literatura.....	49

# Publikaciji na pot

Upamo, da ti bo publikacija, ki je pred teboj, služila kot dragoceno orodje na tvoji študijski poti. Spodbujamo te, da se v predstavljenе ideje poglobiš z odprtostjo in radovednostjo. Želimo ti, da skozi pripravljene vsebine in praktične nasvete v tej publikaciji izkoristiš svoj študijski potencial, razviješ učinkovite učne strategije in dosežeš svoje študijske cilje.

**Uspeh je dosegljiv, ko se zavedaš svojih moči in izzivov ter se z njimi spopadeš s samozavestjo in vztrajnostjo.**



**Posamezne ideje lahko različnim študentom različno ustrezajo.** Nekomu bo določen nasvet zelo koristil, drugemu pa mogoče isti pristop sploh ne. Na izbor idej vplivajo tudi razlike v pristopih dela na različnih študijskih programih, razlike v osebnostnih lastnostih, dozdajšnjih izkušnjah in druge okoliščine. **Smiselno je, da preizkusiš različne predloge in šele nato presodiš, kaj ti ustreza in kaj ne. Morda pa se ob tem domisliš še kakšnega svojega predloga.**

V vsakem poglavju so najprej navedeni **sodobni teoretični izsledki**, potem pa so predstavljene **konkretne ideje, napotki in strategije, ki izhajajo iz izkušenj študentov**, ki so sodelovali v raziskavi.

Vsak sklop je obarvan s svojo barvo, da se lahko v publikaciji lažje znajdeš. **Empirični izsledki raziskave** so prikazani v oglatem oblačku.

V publikaciji najdeš tudi **misli in izjave študentov**, ki so prikazane v **okvirjih z narekovaji**. To so študentje, ki so sodelovali v **fokusnih skupinah** oz. smo z njimi izvedle **intervjuje** in prihajajo z različnih fakultet. Ker so izkušnje udeležencev različne, smo spodaj zapisale, s katerih fakultet prihajajo študentje, katerih izjave lahko prebereš v nadaljevanju publikacije.

- Študentka Veterinarske fakultete (VF)
- Študent Fakultete za arhitekturo (smer urbanizem) (FA)
- Študent Fakultete za računalništvo in informatiko (smer računalništvo) (FRI)
- Študent Fakultete za gradbeništvo in geodezijo (FGG)
- Študent Fakultete za elektrotehniko (FE)
- Študent Pravne fakultete (PF)
- Študentka Pedagoške fakultete (PEF)
- Študent Fakultete za strojništvo (FS)



*Opomba: V publikaciji so izrazi zapisani v slovnični obliki moškega spola, uporabljeni kot nevtralni in veljajo enakovredno za oba spola.*



# Učne strategije

***Učne strategije so specifične učne dejavnosti, ki jih oseba, ki se uči (v nadaljevanju učenec oz. študent), zavestno izbere in namerno uporablja s točno določenim ciljem (npr. zapomniti si, razumeti, načrtovati) ter jih spreminja glede na zahteve določene učne situacije.***

- Z uporabo učnih strategij se učenci **bolje učijo**, saj učne aktivnosti prilagajajo glede na zahteve konkretne učne situacije.
- Učne strategije vključujejo uporabo miselnih procesov, motivacije in čustev.

## Kognitivne učne strategije

Strategije utrjevanja,  
strategije elaboracije in  
strategije organizacije.

## Metakognitivne učne strategije

Strategije načrtovanja,  
strategije spremljanja in  
strategije uravnavanja.



*Študentje, ki se dobro organizirajo in spremljajo svoje študijsko delo, dosežejo **višje študijske dosežke.***

# Učne strategije



## Kognitivne učne strategije

- **Strategije utrjevanja** so nekoliko manj poglobljene, ker v tem primeru razumevanje učne vsebine ni potrebno; gre namreč samo za izluščevanje pomembnejših informacij in njihovo ohranjanje v delovnem spominu, npr. podčrtovanje in podpisovanje, ponavljanje v mislih, itn.

- **Strategije elaboracije** omogočajo učencu, da preoblikuje podatke in odnose med različnimi deli besedila. Primeri elaboracijskih strategij so npr. povzemanje učne vsebine s svojimi besedami, razlaga drugim, itn.



- **Organizacijske strategije** omogočajo organizacijo učne vsebine tako, da učenec lahko razbere ključne ideje iz besedila, jih organizira na smiseln način in jih v taki obliki vključi v svojo miselno shemo. Primer organizacijske strategije je miselni vzorec.

# Učne strategije



## Metakognitivne učne strategije

- **Strategije načrtovanja**  
učenec izvede pred učenjem, pomagajo pa mu pri aktivaciji obstoječega znanja in uporabi ustreznih kognitivnih strategij. Tako je razumevanje učnih vsebin lažje. Med strategije načrtovanja lahko uvrstimo npr. postavljanje ciljev, ki si jih učenec zastavi v prvi fazi učenja, torej že pred začetkom učenja.
- **Strategije spremljanja**  
omogočajo aktivno spremljanje lastnega učnega procesa med učenjem, tako da učenec sproti ugotavlja, ali so njegove strategije učinkovite oz. ali bo z njihovo pomočjo dosegel pričakovane rezultate. Primer strategije spremljanja je preverjanje razumevanja prebranega.
- **Strategije uravnavanja**  
učenec uporabi med učenjem, če ugotovi, da ga uporabljene učne strategije ne vodijo do želenega cilja. Lahko pa te strategije uporabi tudi po koncu učenja, ko evalvira svoj učni proces.



**Organiziraj  
si gradivo na  
sistematičen  
način.**

# Učne strategije



- Ko si organiziraš gradivo na bolj sistematičen način, se ga tudi lažje naučiš oz. zapomniš. Pri tem si lahko pomagaš z **orodji umetne inteligence**.
- Ob prvem branju si **podčrtaj pomembnejše informacije** oz. – če je besedilo daljše – **oblikuj podnaslove**, ki ti bodo pomagali, da se ob naslednjem branju hitreje spomniš, o čem govori besedilo.
- Smiselno je, da iz besedila **izlučiš bistvene pojme** in si **narediš izpiske** ali krajše povzetke, ki naj zajemajo tudi zapis strokovnih izrazov z definicijami. Te lahko narediš v obliki miselnega vzorca ali alinej, lahko pa si izdelaa tudi zapiske s pomočjo **Paukove strategije**, ki je še posebej uporabna pri besedilih, ki vsebujejo precej podrobnosti.

“  
Najbolj se mi je obneslo to, da si izpisujem s predavanj. **Naredim si izpiske samo s pomočjo pisala in papirja**. Računalnik mi ne ustreza. Samo tisto, kar si izpišem, potem ponavljam. –VF  
”

“  
Že samo s tem, ko pišem, predelam gradivo in se učim. Potem pa ponavljam. Zelo mi pomaga, če si stvari **pobarvam**, če imam kakšne sheme in procese napisane v obliki **miselnih vzorcev, krožcev**. –VF  
”

## Katere učne strategije prepoznavate kot učinkovite?

# Učne strategije

»Kadar vsebin ne razumem dobro, dobim slabšo oceno, pa čeprav sem »napiflan« teorijo. Zdaj sem se že navadil, da si **najprej pregledam teorijo, nato pa samo še rešujem vaje.**«

-FRI

»Zelo mi pomaga, če si sam zapišem stvari. **S pisanjem si najbolj zapomnim.** Če bi samo prebral neko vsebino, bi si je veliko manj zapomnil, kot pa če jo prepisem.«

-AF

»Na FRI-ju imamo **kanale Discord** za vsak predmet in tam lahko vprašaš, česar ne veš. To je super. Imamo tudi **tutorski Discord**, na katerega lahko zastavljaš vprašanja. Že na prvem predavanju poskeniraš kodo in se priključiš v svoj letnik. Takrat dobiš dostop za vse svoje predmete. Imaš veliko možnosti, da ti pomagajo.«

-FRI

»Delam si zapiske s pomočjo papirja in svinčnika. Vse zapiske imam v fasciklu, v katerem imam **razdelilnike za različne predmete.**«

-FRI



# Učne strategije

Kako se učiti s pomočjo Paukove strategije?

»V OŠ in SŠ smo imeli delavnico Učenje učenja, ampak moram priznati, da nisem bila preveč pozorna na teh delavnicah. Vem pa, da smo delali Paukovo strategijo.«  
-VF

- Pred branjem besedila si prazen list s črto **razdeli** v dva stolpca.
- **Preberi** besedilo, ki ga moraš predelati.
- **Ponovno preberi** besedilo in si v levi stolpec izpiši pomembne podatke.
- V desni stolpec si **izpiši ključne besede**.
- **Zapiši si povzetek**, nato pa se loti ponavljanja.

NASLOV BESEDILA	
Pomembne informacije (izpiski s svojimi besedami, bistvene povedi)	Ključne besede, fraze



# Učne strategije

Med učenjem spremljaj svoj učni proces.



- Svoj učni proces spremljaš tako, da si med branjem učnega gradiva zastaviš vprašanje: **»Ali ta pojem/to vsebino razumem?«** Če ugotoviš, da učne vsebine ne razumeš in počasneje napreduješ, lahko **pokličeš sošolca, pišeš predavatelju** ali pa **poiščeš razlago v drugih virih.**

- Poleg tega, da spremljaš svoj napredek učenja, povezuje nove informacije z znanjem, ki ga imaš že od prej, pripravi si strukturirane zapise, naredi si načrt učenja, ponavljanju nameni dovolj časa, po koncu učenja pa preveri, ali je bil tvoj način učenja učinkovit ali ne.

Prepletaj različne učne strategije.





# Učne strategije

## Povezuj gradivo, ki se ga moraš naučiti.

- To strategijo razvijaš tako, da pred učenjem preletiš gradivo, ki ga moraš preučiti, in se vprašaš, **kaj že veš o tej temi**.
- To, kar že veš, napišeš na list, ki ga potem, ko gradivo prebereš, **dopolniš z novimi podatki**, ki si jih zapomnil.
- Med tovrstne strategije spadata tudi **povzemanje besedila** in **razlaga s svojimi besedami**. To lahko storiš pisno, v obliki zapiskov, lahko pa vsebine tudi razložiš nekomu drugemu – tistemu, ki ne ve nič o tej temi, ali pa sošolcu. Zadnje je tudi priporočljivejše, saj se bosta lahko dopolnjevala in tako tudi bolj zapomnila učno gradivo.



# Učne strategije



## Pripravi si načrt učenja.

- To narediš s pomočjo **koledarčka in pregledovanja gradiva**. Zadnje je pomembno za to, da boš vedel, koliko časa boš potreboval za posamezen predmet, kaj ti bo vzelo več časa, kje se moraš naučiti več in kje manj.
- Nato si zapiši, **kateri dan v tednu boš namenil določenim predmetom in katere učne vsebine boš predeloval**. Priporočamo, da si vsak predmet označiš s svojo barvo, poleg pa vsak dan zapisuješ, ali ti je uspelo predelati učne vsebine po načrtu ali ne.
- Pri svojem načrtovanju upoštevaj tudi to, **koliko časa ti bo vzelo, da si urediš pomanjkljive zapiske** oz. si pripraviš vse gradivo, ki ga potrebuješ za učenje. To pomeni, da če za učenje potrebuješ natisnjene zapiske, v načrt učenja vključiš tudi to, kdaj si boš zapiske natisnil (pri tem si naredi seznam vsega gradiva, potrebnega za izpit, in sproti označuj, kaj že imaš in česa še ne). Pri oblikovanju načrta učenja pa ne pozabi upoštevati časa, ki ga boš namenil ponavljanju učnih vsebin, svojim hobijem, druženju, počitku itn.

»Letos sem se v obeh semestrih začel prepozno učiti in nato dva tedna nisem šel iz sobe, ko je bilo izpitno obdobje. Upam, da si bom naslednje leto bolj sproti pogledal gradivo, tudi že med predavanji, ker drugače težje sledim temu, kar na predavanjih razlagajo.« -FRI

# Učne strategije

**Katere učne strategije prepoznavate kot učinkovite?**

»Dobra organizacija časa. Za vsak dan sem izdelal **načrt učenja**, tako da sem dva tedna pred izpitom že vse znal.«  
-PF

»Za uspešno opravljanje izpitov se mi zdita ključna **izdelovanje svojih zapiskov** in sprotno izpisovanje relevantnih podatkov.«  
-PF

»Na koncu predavanja **vprašaj profesorja**, kaj si moraš zapomniti.« -FS

»Zelo pomembno je **sprotno učenje**. Meni je najbolj všeč način takšnega učenja - **reševanje problemskih nalog**, pri čemer sam sebi na koncu dokažem, da sem pravilno izračunal. Pomembno pa je, da so izzivi obvladljivi.«  
-FE

»Meni pomagata listanje in branje naslovov. Ko dobiš celosten vpogled, si narediš **pregled vsebine** in jo sistematično razgradiš na manjše dele ter začneš študirati.«  
-FS



# Učne strategije



»Čas si razdelim glede na to, kaj je treba narediti. Težjim stvarim namenim več časa. To, kar znam, lahko samo zvečer na hitro ponovim, več časa pa dam tistemu, za kar vem, da se bom moral več učiti. Jaz si razdelim delo po dnevih. Recimo, da imam še en teden do kolokvija, tri dni pozneje še enega. Prve tri dni delam drugo stvar, nato se lotim tistega prvega. **Malo si kategoriziram.**«

-FA

**Kako si ti organiziraš gradivo?**

»Jaz si pišem v fascikel. Imam razdelilnike za različne predmete in je to to, papir in svinčnik. Pri nekaterih predmetih pa imamo gradivo, tudi .pdf-je, če so avtorji profesorji, ali pa knjige, ki jih poiščeš na Cobissu in jih greš iskat.«

-FRI

**Kako si pa ti pripraviš načrt učenja?**

»Vse si moraš sam organizirati. Verjetno je povsod enako, sam si moraš razporediti, kar imaš. Največja ovira si si verjetno ti sam.«

-FRI



# Učne strategije

## Primer načrta učenja

Sociologija - izpit (čez 14 dni)

»Bolj kot sem se zgodaj pred izpitom začela učiti, več sem si zapomnila. Zato ker sem res lahko utrdila.«  
-VF

### PONEDELJEK

- Sociologija – tiskanje
- Didaktika – tiskanje
- Filozofija – tiskanje
- DELO (15.00–20.00)
- 20.30: Druženje <3
- 
- 

### TOREK

- Sociologija – 1. in 2. poglavje
- Didaktika – učne metode
- Telovadba
- Teja – rojstni dan
- 
- 
- 

### SREDA

- Sociologija – 3. in 4. poglavje
- Filozofija – urejanje zapiskov
- Trening (15.00–16.00)
- 
- 
- 
-



# Učne strategije

**Evalviraj  
svoj učni  
proces.**

»Tokrat sem mislila, da si sama lahko izberem ključne koncepte, ki se jih bom naučila, potem pa se je izkazalo, da moram znati veliko več, tako da so **skozi leta moji zapiski postali vse bolj obširnejši** in naučila sem se veliko več.«  
-VF

- To pomeni, da se po koncu učenja vprašaš, **ali napreduješ skladno s cilji**, ki si si jih zastavil sam (v povezavi z načrtom učenja), in skladno s cilji, ki jih moraš dosegati po učnem načrtu.
- Če ugotoviš, da slabše napreduješ oz. sploh ne napreduješ, to pomeni, da tvoj način učenja ni učinkovit, in moraš poiskati drugega.
- Če ne veš, kako bi se učenja lotil drugače, vprašaj sošolca, prijatelja ali tutorje na fakulteti, na kak način so se učili za tovrsten/podoben izpit in ali je bilo to učenje učinkovito. Pri tem premisli, ali bo predlagana strategija ustrezna zate in tvoj običajni način učenja ali ne.

# Učne strategije

## Kaj te pri učenju motivira?



- Če te pri učenju bolj **motivira dosežek** (ocena), je glede na rezultate raziskave nekoliko pomembnejše, da po koncu učenja premisliš, **ali napreduješ skladno s cilji** ali ne.
- Če te pri učenju **motivira obvladovanje vsebine**, tj. da naučeno razumeš in tako razvijaš svoje zmožnosti, je pomembno, da pri učenju uporabljaš večino predstavljenih učnih strategij, še najbolj pa **spremljanje lastnega študijskega procesa** (tako da preverjaš, ali učno gradivo razumeš ali ne) in sistematično načrtovanje gradiva.

## Kako prenehati z izogibanjem delu?



- V svojo rutino učenja najprej vključi **strategiji spremljanja** (kako poglobljeno razumeš učno gradivo) **in uravnavanja** (kaj je bilo v procesu učenja učinkovito in kaj ne ter iskanje učinkovitejšega načina), nato pa postopoma vključiš tudi druge.
- Postavi si cilje, ki te motivirajo, in si osmisli gradivo.

## Katere učne pristope profesorjev bi poudarili kot dobre?

# Učne strategije

»Všeč mi je, če profesor **verjame v to, kar govori**, da ima žar, ko predava o svojem področju.«

-FS

»Dober profesor je nekdo, ki ti da **miselne orehe**, o katerih lahko razmišljaš, se vanje poglobljaš.«

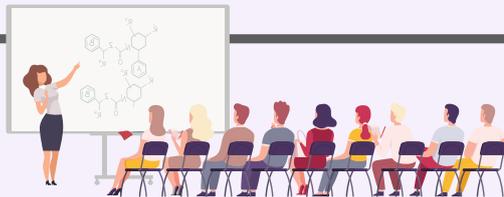
-PEF

»Največ odnesem od **interaktivnih predavanj** in profesorjev, ki se zanimajo za študente, obvladajo vsebine in razložijo stvari tako, da lahko sledim tudi brez dobre teoretične podlage.«

-FE

»Meni se je zelo vtisnil v spomin v prvem letniku pri biokemiji, ko je profesorica **vsakih 14 dni** naredila **mini test** iz vsebin preteklih dveh tednov. Bilo je **zabavno** in hkrati smo se tudi **veliko naučili**, ker se je bilo treba sproti učiti. To se mi je zelo vtisnilo v spomin in si želim, da bi to lahko delali še pri kakšnih drugih obširnih predmetih.«

-VF



»Zelo dobri so profesorji, ki prepoznajo študente, ki jih zanima več, in jim dajo  **dodatne miselne izzive**, da lahko dosežejo še kaj več kot le dobre ocene na izpitih.«

-PF

# Učne strategije

**Katere učne pristope profesorjev bi poudarili kot dobre?**

»Všeč mi je, če profesorji delajo **primerne poudarke** glede na pomembnost vsebin.«

-FRI

»Všeč so mi profesorji, ki se hecajo. Morajo imeti malo **smisla za humor**, da te pritegnejo. Predavatelj nosi nekakšno odgovornost, da pritegne študente. Ti kot študent seveda moraš biti zbran, ni pa nič narobe, če profesor motivira.«

-FRI

»**Diskusijsko naravnana predavanja** so mi najboljša. Znotraj razreda se pokažejo različni vidiki in res lahko vidiš, da je kaj drugače, kot si si mislil. Tudi učenje skozi diskusijo se mi zdi super.«

-FRI



## Katere učne strategije prepoznavate kot učinkovite?

# Učne strategije

»Rada imam urejeno učno okolje, planerje, organizacijo, vedno sem si risala miselne vzorce, si pomagala z listki 'post-it'... Tako sem si **lažje zapomnila teoretične vsebine.**«

-PEF

»Meni je pomagalo, da sem **pridobila stare zapiske** in si jih sama dopolnjevala, saj sem tako lažje povezovala vsebine.«

-PEF

»Za boljšo organizacijo uporabljam **Google Koledar**, kamor si zapisujem vse obveznosti (delo, faks, izpiti, zabava in druženje...)«

-FGG

»Zelo so mi pomagali kratki počitki (**»power nap-i«**) za 15 minut, saj sem se tako najboljše sprostita med učenjem.«

-PEF



»Veliko se učimo skupaj s sošolci v okviru predmetnega tutorstva na fakulteti. Imamo **redna srečanja na Google Meet-u**, rešujemo naloge, odgovarjamo na vprašanja drug drugega, fokus je na delu.«

-FGG

»Pomagal sem si s **ChatGPT-jem** (npr. da sem pridobil odgovore na vprašanja).«

-FGG



# Učne strategije

**Ali ste v OŠ in SŠ spoznali različne učne strategije?**

»Delavnic na temo učnih strategij ne bi ocenil kot učinkovitih. Mislim, da mora **vsak razviti neki svoj način učenja, da vidi in poskusi različne načine**. Zdi se mi, da bi delavnice in izobraževanja na temo učnih strategij potrebovale več širine; miselni vzorci so super, a obstajajo tudi druge metode.«

-FGG

»V OŠ smo imeli pedagoginjo, ki nam je predstavila najprej samo učenje učenja, kako se učiti, 'post-it' notes in to, kateri učni stil ti ustreza. Res **samo osnove**. V srednji šoli pa smo imeli enkrat v štirih letih eno enourno predavanje in to je bilo to.«

-FA

»**Tisti, ki se hoče učiti, bo že sam poiskal različne strategije**, tisti, ki se ne bo učil, pa se ga to ne bo dotaknilo. Ne vem, če bi rekel, da bi se koga več prijelo, samo če bi večkrat to slišal.«

-FRI



# Učna motivacija



**Motivacija je temelj za učenje. Je proces, ki učenca spodbudi na poti do izbranega učnega cilja.**

## Notranji motivacijski dejavniki

**= iskanje in obvladovanje izzivov, povezanih s prizadevanji za zadovoljitev osebnih interesov in z uporabo lastnih sposobnosti**

- Na učenca vplivajo takrat, ko se mu dejavnost zdi zanimiva in jo dojema kot nagrado.
- Izhajajo iz učenca na podlagi njegove lastne volje.
- Kaže se skozi večjo vzdržljivost pri opravljanju nalog, iskanje več razumevanja učnih vsebin in preizkušanje različnih strategij za doseg ciljev.

## Zunanji motivacijski dejavniki

**= prizadevanje, usmerjeno v izpolnjevanje pričakovanj, ki prihajajo od zunaj, torej ne iz posameznika**

- Temeljijo na nadzoru, torej na rezultatu prizadevanja, oziroma na tem, ali je predvidena nagrada (npr. dodatne točke, pohvala, ocena) ali kazen.

»Najbolj me motivirajo **ocene** – veliko let sem imela željo delati doktorat in za to sem potrebovala dobro povprečje. Zdaj se je to spremenilo in me motivira to, da bom **kmalu končala**.«

-VF

# Učna motivacija



## Odsotnost učne motivacije

Posledica odsotnosti motivacije je, da posamezniki povsem obupajo, krivijo različne zunanje dejavnike za lasten neuspeh ter ne vidijo povezave med uspešnostjo in rezultati.

## Postavljanje ciljev

Postavljanje ciljev v učnem procesu je smiselno ne samo zato, ker lahko **izboljša uspešnost**, ampak tudi zato, ker nam pomaga **vzdrževati pozornost pri nalogi, ohranjati aktivno vlogo** ter nam je v pomoč pri **spremljanju in spreminjanju neustreznih učnih strategij**.



# Učna motivacija



## Usmerjenost v obvladovanje

**Usmerjenost v obvladovanje** pomeni, da si želiš biti uspešen na izpitih, ki ti predstavljajo izziv.

- Veseli te uporaba lastnih sposobnosti.
- Želja po obvladovanju izziva (npr. dobra ocena na izpitu) izhaja iz tebe samega – ne učiš se zaradi prisile ali spodbujanja od drugih.
- Tvoji cilji so: razumevanje učnih vsebin, razvijanje lastnih zmožnosti, vztrajanje in iskanje novega znanja.

## Usmerjenost v dosežek

**Usmerjenost v dosežek** pomeni usvajanje znanja in razvijanje lastne strokovnosti z željo po uspehu.

- Uspeh lahko za vsakogar pomeni nekaj drugega – občutenje zadovoljstva pri opravljanju poklica, ki te veseli in ki pomaga družbi, ugled, ki pride z opravljanjem dela v določeni stroki, višja plača ...



*Študentje, ki so usmerjeni v obvladovanje in dosežek, pridobivajo **boljše ocene na izpitih.***

# Učna motivacija

## Usmerjenost v izogibanje

Študentje s **ciljno usmerjenostjo izogibanja delu** se ne poslužujejo učnih strategij (v prejšnjem poglavju) v zadostni meri, posledično pa na izpiti pridobivajo slabše ocene.



Ta vrsta ciljne usmerjenosti je v ospredju takrat, ko npr. ne želiš še enkrat opravljati izpita, kljub temu pa se ti za izpit ne ljubi učiti, zato se odločiš, da se boš naučil samo za minimalne standarde, in upaš, da bo ravno ta učna vsebina potrebna za uspešno opravljanje izpita.



# Učna motivacija

»Uči se interaktivno.«

- Poišči in si oglej **videoposnetek** ali dokumentarec, povezan z učno vsebino, ki se jo učiš.
- Poskusi izdelati **maketo** ali nariši **skico**.
- S pomočjo **ChatGPT** poskusi poiskati še več zanimivih informacij na temo učnih vsebin.



»Poišči pet novih, zanimivih informacij.«



- Za vsako poglavje učnih vsebin s pomočjo **ChatGPT** ali **spletnega brskalnika** poišči pet novih in zanimivih informacij.

# Učna motivacija



»Oblikuj si prijetno učno okolje.«

- Lahko si nastaviš **glasbo** za ozadje.
- Lahko prižgeš **dišečo svečko**, si skuhaš **kavo ali čaj**, pripraviš **prigrizek** itn.

»Preizkusila sem učenje na različnih lokacijah, a je to zame hitro preveč. Potrebujem **svojo mizo**, vse čisto in pospravljeno, **brez nereda**. Pomembna mi je tudi **dobra svetloba**. Tako se lahko učim od 9.00 do 19.00.«

-VA

»Zamisli si, da si strokovnjak na izbranem področju.«

- Zamisli si, da si strokovnjak na svojem izbranem področju. Razmisli, kako bi gradivo, ki se ga trenutno učiš, **predstavil nekomu, ki se na tvoje strokovno področje ne spozna**.

»**Če misliš, da je nekaj uporabno, da ima neki namen, se boš veliko bolj naučil in zapomnil** kot pa vsebine, za katere misliš, da jih ne boš nikoli potreboval.«

-FA



# Učna motivacija



»Razmisli, katere vsebine te najbolj zanimajo.«

- Razmisli, katere učne vsebine te najbolj pritegnejo in **bi jih želel obvladati**.
- Ko to ugotoviš, poišči o tej temi še **dodatno literaturo** ali se prijavi na kakšno **dodatno izobraževanje**.



»Poišči si krog prijateljev, ki imajo podobne interese.«



- Poišči si študijske kolege, ki imajo podobne študijske interese in cilje ter o tem **diskutiraj z njimi**.
- Včlani se v kakšno **društvo študentov**, ki se povezuje s tvojimi študijskimi interesi, ali pa v eno izmed organizacij/skupin, v kateri se boš lahko še **dodatno izobraževal** o vsebinah, ki jih želiš obvladati.

# Učna motivacija



»Za uspeh bi občasno potrebovala kakšne **dodatne materiale** (v smislu dodatne razlage, bolj poglobljene članke o nečem, kar je nekje samo omenjeno, ampak moraš znati, da bi res dobil tisto, kar pričakujejo, da znaš). Je pa res, da imamo na faksu vedno **možnost, da vprašamo** za dodatna pojasnila. Zelo jim je tudi všeč, če jim po e-pošti pošljemo vprašanje, tudi če je eno noč pred izpitom.«

-VF

»Predvsem se mi zdi, da mi je **veliko lažje**, če v tem, kar se učim, **vidim smisel**.« – VF

»Motivira me to, da bom z dobrimi ocenami imel tudi **dobro štipendijo**. Želim se tudi **dokazati sebi in drugim**. Pa še **naložba za prihodnost** je.«

-FRI

»Motivirajo me **debate v predavalnicah**, pogovori o temah. Menim, da se več naučimo iz debate in nalog, kot če dobimo samo predstavitve, ki se jih naučimo na pamet.«

-FGG

Kaj pa tebe motivira?

»Vsi dejavniki (profesorji, motivacija načrt, disciplina, samoregulacija) so pomembni pri **študijski uspešnosti**.«

-FE

»Zame je največja motivacija za učenje misel na **prihodnji poklic** (in posledično denar), odpiranje lastne firme v prihodnosti.«

-FGG

# Izpitna tesnobnost

***Izpitna tesnobnost ali anksioznost = stanje zaskrbljenosti in čustvenega neugodja, ki se pojavi ob preverjanju in ocenjevanju znanja, spretnosti in drugih dosežkov.***



Tesnobnost, ki se pojavi pred pisanjem izpita in med njim ter je povezana s **strahom pred neuspehom in posledicami neuspeha.**

Odzivi na stresni dejavnik se kažejo kot **negativna čustva** (zaskrbljenost, napetost, nelagodje, nemoč), **povišan srčni utrip, potenje, hitrejše dihanje, neprestano razmišljanje o neuspehu in posledicah, želja po izogibanju neuspehu in pobude, da bi se izognili prihajajoči situaciji.**

- **Študentje dodiplomskega študija** naj bi se po ugotovitvah raziskav pogosteje spoprijemali s testno tesnobnostjo kot študentje podiplomskih študijev.
- **Študentje, ki so že večkrat doživeli neuspeh**, se pogosteje spoprijemajo s testno tesnobnostjo.
- **Študentke** naj bi se pogosteje spoprijemale s tesnobnostjo kot študentje.



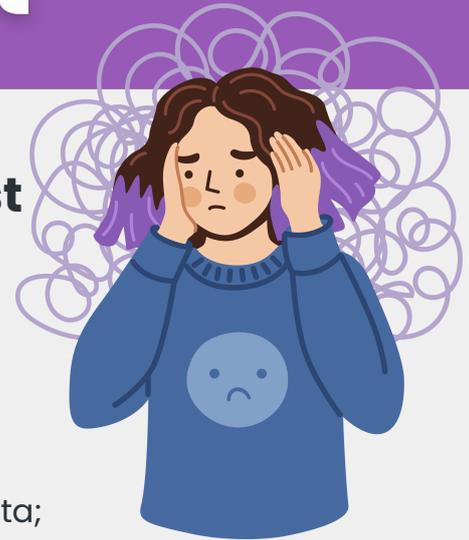
# Izpitna tesnoba

## Vzroki za izpitno tesnoba ali anksioznost

Vzroki za izpitno tesnoba so različni. Izhajali naj bi iz:

- **slabe pripravljenosti** študentov na izpit;
- **slabih organizacijskih veščin** in navad;
- **premalo časa**, namenjenega pripravi in opravljanju izpita;
- **načina opravljanja izpita**;
- **(ne)jasnosti navodil** izpita;
- posledičnega **neuspeha na izpitu**.

Testna tesnoba je najbolj povezana z **nizko samopodobo** posameznika in lahko **negativno vpliva na doseganje študijskih dosežkov**.



*Pri študentih, ki si za študij manj prizadevajo, je testna tesnoba prisotna v večji meri. Prav tako so testno bolj tesnobni tisti študentje, ki manj zaupajo sami vase.*

# Izpitna tesnobnost

»**Oblikuj preizkusni test.**«

Oblikuj vprašanja in si pripravi »preizkusni test« pred pravim izpitom.

Tako boš dobil občutek, v kolikšni meri si razumel in usvojil učne vsebine.

- **Pogovarjaj se o učnih vsebinah s sošolci.** Študente v višjih letnikih prosi za **stara izpitna vprašanja** in se pripravi s pomočjo odgovarjanja nanje.

»Super bi bilo, da bi imeli elektronska preverjanja znanja (kvizi), da bi preveril znanje in bi lahko ponovil pred izpitom.«

-PF



»**Spremeni svoj način razmišljanja.**«

- Gre za kognitivno-vedenjski pristop, ki poudarja **spreminjanje disfunkcionalnega razmišljanja v funkcionalno.**
- PRIMER: Namesto »Spet bom padel izpit« pomisli »Izpit bom opravil, vendar se moram nanj pripraviti dobro in začeti dovolj zgodaj«.

# Izpitna tesnobnost



»Uporabljalj  
tehnike  
sproščanja.«

- Sprosti se s pomočjo **globokega dihanja, postopnega mišičnega sproščanja, čuječnosti** itn. Na zmanjšanje tesnobnosti pozitivno vpliva tudi **gibanje**. Pred izpitom se lahko sprostiš tako, da prideš na fakulteto peš ali s kolesom.



»Poskrbi  
za zdrav  
življenjski  
slog.«

- Zdrav življenjski slog pomaga zmanjševati tesnobnost.
- Za dober uspeh in dobro počutje na izpitu so potrebni dobra **prehranjenost telesa, dovolj spanca in redna telesna aktivnost**.
- Ključno je, da med izpitnim obdobjem v svoj urnik umestiš zdrave obroke, gibanje, čas za druženje in dovolj počitka.

# Izpitna tesnobnost

»Ko narediš kolokvij ali izpit, imaš občutek zadovoljstva, ker vidiš, **da se je splačalo potruditi.**«

-FA

»Imamo nekaj profesorjev, ki so znani po tem, da imajo grozne izpite. Lahko vse znaš, pa ne bo šlo. Tam nikoli nisem prepričana. **Včasih pridem na izpit, vem, da znam, pa nisem prepričana, ali bo šlo čez.** Še zdaj imam take občutke pri nekaterih profesorjih, ne glede na to, da sem že v zadnjem letniku.«

-VF

»Med pripravami na izpit je prisoten stres pa tudi tesnoba. Ker je veliko mojega dela na računalniku, grem za sprostitev velikokrat teč. **Ugotovil sem, da mi to zelo pomaga, da si sčistim glavo,** da lahko potem normalno nadaljujem in **nimam v glavi le tega, da mi ne bo uspelo.**«

-FA



# Študijska samopodoba

***Samopodoba = vrednotenje sebe, lastnega (študijskega) dela in dosežkov.***

Samopodoba je samoocena na podlagi znanja, ki ga pridobivamo prek lastnega udejstvovanja na različnih področjih: telesnem, socialnem, na področjih učenja in drugih. Vodi nas v čustvovanju in razmišljanju ter usmerja naše vedenje na podlagi tega, kakšno je naše mnenje o nas samih in tem, **česa smo sposobni in kako smo pri tem lahko uspešni.**

## Študijska samopodoba

**Zaznavanje lastne študijske kompetentnosti** (vprašamo se: »Kako mi gre študij v primerjavi z drugimi?«, »Ali mi je študij težek?«).

**Kako uspešnega se počutiš pri študiju v primerjavi s svojimi kolegi?**  
**Kako kompetentnega se počutiš na področju, ki ga študiraš?**

**Splošna študijska samopodoba** vpliva na naše želje glede izobrazbe in na naše cilje, kot je na primer odločitev za vpis na fakulteto. Na to, katero fakulteto si bomo izbrali, pa v večji meri vpliva **samopodoba na določenem področju** (npr. na družboslovnem, umetniškem, naravoslovnem, itn.

# Študijska samopodoba



## Oblikuj dober časovni načrt.

- Pripravi si **urnik učenja** in postavi **cilje**, koliko in katera poglavja boš kateri dan predelal.
- Premisli, koliko gradiva lahko predelaš v enem dnevu.
- V načrt vračunaj **odmore, prostočasne aktivnosti, druge obveznosti in spanje**. To je namreč zelo pomembno pri uspešnem učenju.
- **Dovolj zgodaj** začni priprave na izpit. Tako boš lahko načrt učenja izpolnil, tudi če bo vmes prišlo kaj nepredvidljivega.

*Tisti študentje, ki si bolj prizadevajo in bolj zaupajo vase, imajo boljše učni uspeh in so tudi na splošno uspešnejši.*



## Označi ključne dele.

- Dan pred izpitom še enkrat preleti vsebine in si označi dele, ki jih želiš **še enkrat ponoviti**.
- Izpiši si **bistvene poudarke** in jih nekajkrat ponovi.
- Tik pred spanjem še zadnjič preleti izpisano, zjutraj pa le nekajkrat ponovi glavne poudarke.



# Študijska samopodoba



## Poišči »svojo« učno strategijo.

- Poišči učne strategije, ki ti najbolj ustrezajo.
- **Preizkusi več strategij** in oceni, s katero se **najučinkoviteje učiš**.
- Zapomni si: vsem ne ustrezajo enaki pristopi. Nekaj, kar deluje za tvojega sošolca, ne bo nujno delovalo tudi zate.

*Študentje zaključnih letnikov imajo večje zaupanje v svoje zmožnosti v primerjavi s študenti prvih letnikov. Vaja dela mojstra.*



## Diskutiraj s sošolci.



- Z manjšo skupino sošolcev se dovolj zgodaj pred izpitom dogovori za skupinsko učenje.
- Na srečanju primerjajte, kako ste razumeli obravnavane vsebine, drug drugemu lahko razložite pojme, izmenjate mnenja in dopolnite razumevanje.
- Srečanje lahko poteka v **sproščenem okolju** ob kavi, prigrizkih ...
- Vnaprej določite »dnevni red« srečanja. Lahko si pomagata tudi z odštevalnikom časa.

# Spoprijemanje z neprijetnimi situacijami pri učenju



Kognitivno uravnavanje čustev vsebuje **zavestno uporabo miselne dejavnosti** za obvladovanje stresnega dogodka ali situacije, pri čemer so uporabljene strategije ločene od vedenjskih ukrepov, kar pomeni, da omenjeni pogled **razlikuje med učenčevimi mislimi in njegovimi dejanji**.

## Primeri spoprijemanja s čustvi:

- **obtoževanje samega sebe** (za neuspeh krivdo pripisujemo samemu sebi);
- **obtoževanje drugih** (za neuspeh krivdo pripisujemo drugim);
- **ruminiranje** (neprestano se v mislih vračamo na negativen dogodek, ga premlevamo in težje usmerjamo pozornost na študij);
- **postavljanje v perspektivo** (podcenjujemo resnost dogodka v primerjavi z drugimi dogodki);
- **pozitivna preusmeritev** (razmišljamo o drugih, prijetnih zadevah namesto o dejanskem dogodku);
- **pozitivno prevrednotenje** (razmišljamo o dajanju pozitivnega pomena dogodku v smislu osebnostne rasti);
- **preusmerjanje k načrtovanju** (razmišljanje o korakih za rešitev situacije);
- **katastrofiranje** (izrazito poudarjamo strah pri izkušnji in izkušnjo potenciramo);
- **sprijaznjenost** (sprijaznimo se s tem, kar se je zgodilo).

# Spoprijemanje z neprijetnimi situacijami pri učenju



- Te strategije **nenehno uporabljamo**, a se jih mogoče sploh ne zavedamo. Pomembno je, da jih ozavestimo ter preusmerimo naš pogled na situacijo in pozornost še na kaj drugega. Nekatere strategije so konstruktivnejše kot druge, zato je bistveno, da te, ki so manj konstruktivne, ne prevladajo v našem načinu razmišljanja in delovanja.
- Veliko raziskav kot **pozitivne strategije** omenja pozitivno preusmeritev, pozitivno prevrednotenje, preusmeritev k načrtovanju in postavljanje v perspektivo, raba teh pa naj bi bila pozitivno povezana s čustveno inteligentnostjo, z zadovoljstvom z življenjem in s hvaležnostjo.
- Uporaba samoobtoževanja, ruminacije, katastrofiranja in obtoževanja drugih pa se povezuje z **negativnimi učinki** na duševno zdravje, saj se pri posameznikih izraža v obliki anksioznosti, depresivnosti in povečane ravni stresa.

*Tisti študentje, ki pogosteje katastrofirajo in neprestano premišlujejo o neuspehih, so **bolj tesnobni**.*



# Spoprijemanje z neprijetnimi situacijami pri učenju



## Pozitivno prevrednoti neprijeten dogodek.

- Analiziraj in načrtuj konkretne korake za izboljšanje situacije.
  1. **Prepoznaj težavo** (vprašaj se, kaj točno je problem, ter ga čim bolj natančno in specifično definiraj).
  2. **Zberi informacije** (razmisli, kaj že veš o tej težavi in kje lahko dobiš dodatne informacije).
  3. **Zapiši vse mogoče rešitve** ter premisli o njihovih prednostih in slabostih.
  4. **Izvedi rešitev** (postavi si konkretne korake/časovni načrt).
  5. **Reflektiraj**, kako učinkovita je bila izbrana rešitev.
- S ponovnim premislekom je mogoče **spremeniti težavo v izziv**. To je enkratna priložnost za **osebni napredek** (vsakič bolje prepoznaš problem in hkrati uriš lastne zmožnosti obvladovanja težav).
- Ta strategija ti omogoča, da **prevzameš aktivno vlogo** pri reševanju težav, kar lahko okrepi tvoj občutek nadzora in **zmanjša stres**, ki ti ga povzročajo neprijetni dogodki.

# Spoprijemanje z neprijetnimi situacijami pri učenju



## Kako prenehati katastrofirati in neprestano razmišljati o neuspehu?

- Pomembno je, da prepoznaš, kdaj začneš katastrofirati ali ruminirati. To lahko narediš s kratko meditacijo ali zapisovanjem svojih misli, kadar postajaš tesnoben. **Vprašaj se, kaj te trenutno skrbi, kakšne misli imaš, ...**
- Katastrofične misli lahko **zmanjšaš tudi z logičnimi argumenti**. Vprašaj se, kolikšna verjetnost je, da se bo najhujši scenarij dejansko uresničil ter kateri so dokazi za in proti.
- **Prakticiraj čuječnost**. Namesto na preteklost ali prihodnost se osredini na zdajšnji trenutek. S tem lahko zmanjšaš ruminacijo.
- Katastrofične misli zamenjaj s **pozitivnimi afirmacijami** (»Delam, kar je v moji moči.«/ »Vsak napor šteje.« ...).
- Omejuj si čas za razmišljanje o težavi, po razmisleku pa se aktivno **preusmeri** na druge aktivnosti.

# Spoprijemanje z neprijetnimi situacijami pri učenju

## Še nekaj namigov, ki ti lahko pomagajo pri zmanjševanju katastrofiranja:

1. Poišči **dihalne vaje**.
2. Izvedi **kratke meditacije**.
3. Poskusi **tehniko preusmerjanja misli**.
  - o Naštej pet stvari, ki jih lahko vidiš, štiri stvari, ki jih lahko slišiš, tri stvari, ki jih lahko občutiš, dve stvari, ki jih lahko vonjaš, in eno stvar, ki jo lahko okusiš.

Kako se pa ti spopadaš z neprijetnimi situacijami?

»Občutek, da bo šlo, med učenjem je odvisen od predmeta in izpita. Če mi je v osnovi všeč, blizu in logičen, sem prepričana, da se moram samo naučiti in bo šlo. Če mi ni blizu, pa lahko zelo variira. En dan 'zakapiram' in sem vsa vesela, drug dan pa imam dvome, ali bo šlo.

-VF



# Umetna inteligenca

Najpogosteje uporabljena orodja umetne inteligence so: **ChatGPT, Duolingo, OpenAI, Grammarly in Mendely.**



Študentje različno uporabljajo orodja umetne inteligence, a jih še vedno **ocenjujejo kot pozitivne in koristne**, pa vendar velja mnenje, da orodja UI ne bi smela nadomestiti tradicionalnih metod učenja, saj imajo študentje pomisleke glede zanesljivosti in natančnosti teh orodij.



Umetna inteligenca postaja čedalje bolj prisotna v vsakodnevnem okolju in tudi v **učnem kontekstu.**

Študentje menijo, da se z uporabo umetne inteligence **hitreje učijo** in da jim to **zmanjša stroške** različnih oblik pomoči.



# Umetna inteligenca



S pomočjo umetne inteligence so se **izboljšali razumevanje vsebin** strokovnih predmetov in **zmožnosti priprave** študijskih nalog.

Študentje vidijo prednost v uporabi orodij umetne inteligence v tem, da jim **za pomoč ni treba vprašati profesorja** in usklajevati konzultacij.

Orodja umetne inteligence omogočajo, da so študentje pri študiju **ustvarjalnejši** in da je študij **interaktivnejši**.

Katera orodja umetne inteligence pa ti uporabljaš?

# Umetna inteligenca

Vsebina je ustvarjena s pomočjo orodja ChatGPT, različice 4.0.

Predavatelji **ne spodbujajo** uporabe umetne inteligence in študentom tudi **ne predstavijo** orodij.

🔗 Katera orodja umetne inteligence se najpogosteje uporabljajo za pomoč pri študiju?



## Pisanje esejev in urejanje besedil

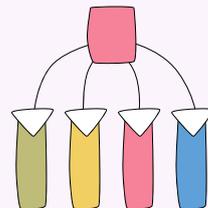
- **Grammarly**: popravljanje slovničnih napak, stila in jasnosti besedila
- **QuillBot**: preoblikovanje stavkov, izboljšanje pisnega sloga in preučevanje besedila
- **ChatGPT**: generiranje idej, razlaga konceptov in pisanje osnutkov besedil; pomoč pri študijskih vprašanjih in iskanju informacij

## Urejanje zapiskov in organizacija učenja

- **Notion**: organizacija zapiskov, načrtovanje projektov in vodenje evidenc
- **Obsidian**: povezovanje zapiskov, ustvarjanje mreže znanja
- **Evernote**: beležke z zmožnostmi prepoznavanja besedila in pametnega organiziranja zapiskov

## Ustvarjanje miselnih vzorcev in diagramov

- **MindMeister**: ustvarjanje miselnih vzorcev, organizacija idej in projektov
- **Lucidchart**: oblikovanje diagramov; hitrejša in bolj intuitivna izdelava diagramov in shem



# Umetna inteligenca

Vsebina je ustvarjena s pomočjo orodja ChatGPT, različice 4.0.



U Katera orodja umetne inteligence se najpogosteje uporabljajo za pomoč pri študiju?



## Učenje jezikov

- **Duolingo:** prilagajanje jezikovnih vaj glede na raven znanja uporabnika in njegov napredek
- **Memrise:** aplikacija za učenje jezikov; UI uporablja za optimizacijo procesov ponavljanja učenja



## Samodejno ustvarjanje kvizov in vprašanj



- **Quizlet:** generiranje vprašanj in odgovarjanje nanje; priporoča vsebine glede na prejšnje rezultate študija
- **Anki:** kartice za učenje s sistemom ponavljanja, ki se prilagajajo na podlagi napredka uporabnika

## Raziskovalna orodja

- **Zotero:** pametna kategorizacija in upravljanje virov za raziskovalne projekte
- **Mendeley:** upravljanje referenc z možnostjo priporočanja člankov in drugih virov, ki so relevantni za uporabnikov študij



# Umetna inteligenca

Vsebina je ustvarjena s pomočjo orodja ChatGPT, različice 4.0.



🔗 Katera orodja umetne inteligence se najpogosteje uporabljajo za pomoč pri študiju?



## Pomoč pri programiranju

- **GitHub Copilot:** generiranje kode, predloge in pomoč pri programerskih nalogah
- **Codecademy:** učenje programiranja, UI uporablja za prilagajanje vsebine in spremljanje napredka

## Osebna pomoč pri učenju

- **Socratic by Google:** odgovarja na študijska vprašanja s pomočjo fotografij, iskanja virov in razlage konceptov
- **Khan Academy:** prilagodi učne načrte in predlaga, katere vsebine naj se uporabnik nauči naslednje glede na njegov napredek

## Razumevanje in analiza besedil

- **TLDR This:** ustvarjanje povzetkov dolgih besedil
- **SummarizeBot:** ustvari povzetke člankov, knjig ali dokumentov



# Želim izvedeti še več

**Kam se lahko obrnem za še več informacij?**



- **Karierni centri Univerze v Ljubljani**  
(spletna stran: <https://www.uni-lj.si/studij/karierni-centri>)
- **Karierni centri** na posameznih fakultetah
- **Študentska svetovalnica Ljubljana** (spletna stran: <https://www.svetovalnica.com>)
- **Tutorji in profesorji** na fakultetah
- **Psihosocialna svetovalnica** (spletna stran: <https://www.pef.uni-lj.si/studij/psihosocialna-svetovalnica-za-studentke-in-studente-ter-zaposlene/>)
- **FUDŠ – študentska svetovalnica II in III** (spletna stran: <https://www.fuds.si/si/2020/12/22/fuds-studentska-svetovalnica-ii-del/>)
- **Raziskovalno poročilo** projektne raziskave (dostopno na: <https://repozitorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?id=163626> )
- **Centri za duševno zdravje** – Program Mira (spletna stran: <https://www.zadusevnozdravje.si/kam-po-pomoc/centri-za-dusevno-zdravje/>)
- **Dvajset najpomembnejših psiholoških načel za poučevanje in učenje od vrtca do srednje šole** (dostopno na: <https://www.apa.org/ed/schools/teaching-learning/top-twenty-principles-slovenian.pdf>)

# Uporabljeni viri in literatura:

## UČNE STRATEGIJE

- Cleary, T. J. (2018). *The self-regulated learning guide: Teaching students to think in the language of strategies*. Routledge.
- Juriševič, M. (2012). *Motiviranje učencev v šoli*. Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani.
- Pečjak, S. in Gradišar, A. (2012). *Bralne učne strategije*. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Pintrich, P. R. in De Groot, E. V. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 33–40.
- Shi, H. (2017). Learning strategies and classification in education. *Institute for Learning Styles Journal*, 1(1), 24–36.
- Theobald, M. (2021). Self-regulated learning training programs enhance university students' academic performance, self-regulated learning strategies, and motivation: A meta-analysis. *Contemporary Educational Psychology*, 66, 101976.
- Vermunt, J. D. H. M. in Van Rijswijk, F. A. W. M. (1988). Analysis and development of students' skill in selfregulated learning. *Higher Education*, 17(6), 647–682.

- Weinstein, C. E., Acee, T. W. in Jung, J. (2011). Self-regulation and learning strategies. *New Directions for Teaching and Learning*, 2011(126), 45–53.
- Winne, P. H. (2018). *Cognition and metacognition within self-regulated learning*. V D. H. Schunk in J. A. Greene (ur.), *Handbook of self-regulation of learning and performance* (2. izdaja, str. 36–48). Routledge.
- Wolters, C. A. in Benzon, M. B. (2013). Assessing and predicting college students' use of strategies for self-regulation of motivation. *The Journal of Experimental Education*, 81(2), 199–221. <https://doi.org/10.1080/00220973.2012.699901>
- Zimmerman, B. J. (2000). *Attaining self-regulation: A social-cognitive perspective*. V M. Boekaerts, P. Pintrich in M., Zeidner (ur.), *Handbook of self-regulation* (str. 13–39). Academic Press.
- Žerak, U., Podlogar, N., Lišič, A., Lavrih, L., Fricelj, N. in Juriševič, M. (2021). Značilnosti učne samoregulacije študentov pri študiju na daljavo med epidemijo covid-19. *Sodobna pedagogika*, 72(138), 243–251. [https://www.sodobna-pedagogika.net/clanki/01-2021\\_znacilnosti-ucne-samoregulacije-studentov-pri-studiju-na-daljavo-med-epidemijo-covida-19](https://www.sodobna-pedagogika.net/clanki/01-2021_znacilnosti-ucne-samoregulacije-studentov-pri-studiju-na-daljavo-med-epidemijo-covida-19)
- Žerak, U. (2024). *Socialni kontekst učne samoregulacije*. Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani.

## UČNA MOTIVACIJA

- Dowson, M. in McInerney, D. M. (2004). The development and validation of the Goal Orientation and Learning Strategies Survey (GOALS-S). *Educational and Psychological Measurement*, 64(2), 290–310.
- Woolfolk, A. (2021). *Educational psychology* (14. izd). Pearson.
- Juriševič, M., Lavrih, L., Lišič, A., Podlogar, N. in Žerak, U. (2020). Higher education students' experience of emergency remote teaching during the Covid-19 pandemic in relation to self-regulation and positivity. *CEPS journal: Center for Educational Policy Studies Journal*, 11, 241–261.  
<https://cepsj.si/index.php/cepsj/article/view/1147/530>
- Juriševič, M. (2012). *Motiviranje učencev v šoli*. Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani.
- Kobal Grum, D., Kolenc, J. in Seničar, M. (2013). Povezanost med motivacijo za izobraževanje, tekmovalnostjo in različnimi področji samopodobe pri študentih. V M. Puklek Levpušček in K. Šterman Ivančič (ur.), *Motivacijski dejavniki v izobraževanju mladine in odraslih* (str. 115–146). Ljubljana: Pedagoški inštitut.
- Pečjak, S., Puklek Levpušček, M., Sočan, G. in Peklaj, C. (2012). Ciljna naravnost učitelja kot napovednik motivacije, prilagojenega vedenja in učne uspešnosti dijakov pri slovenščini v srednji šoli. V D., Kobal Grum (ur.), *Pogledi psihologije na učinkovitost* (str. 67–89). Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.
- Žerak, U., Podlogar, N., Lišič, A., Lavrih, L., Fricelj, N. in Juriševič, M. (2021). Značilnosti učne samoregulacije študentov pri študiju na daljavo med epidemijo covid-19. *Sodobna pedagogika*, 72(138), 243–251. [https://www.sodobna-pedagogika.net/clanki/01-2021\\_znacilnosti-ucne-samoregulacije-studentov-pri-studiju-na-daljavo-med-epidemijo-covida-19](https://www.sodobna-pedagogika.net/clanki/01-2021_znacilnosti-ucne-samoregulacije-studentov-pri-studiju-na-daljavo-med-epidemijo-covida-19)

## IZPITNA TESNOBA

- Chakraborty, A. (2023). Exploring the root causes of examination anxiety: Effective solutions and recommendations. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 12(2), 1096–1102. <https://doi.org/10.21275/sr23220002911>
- Sawka-Miller, K.D. (2011). Test anxiety. V S. Goldstein in J. A. Naglieri (ur.). *Encyclopedia of child behavior and development*. Springer. [https://doi.org/10.1007/978-0-387-79061-9\\_2890](https://doi.org/10.1007/978-0-387-79061-9_2890)
- Kozina, A., Košir, K. in Pivec, T. (2024). *The Role of Social support in the transition from lower-to upper-secondary school in Slovenia: Anxiety in focus*. *School mental health*, 1–11. <https://doi.org/10.1007/s12310-024-09687-1>
- Kozina, A. (2011). *Anksioznost učencev in dijakov v Sloveniji: vzorec razlik po spolu in starosti*. *Psihološka obzorja*, 20(4), 45–58. [http://psiholoska-obzorja.si/arhiv\\_clanki/2011\\_4/kozina.pdf](http://psiholoska-obzorja.si/arhiv_clanki/2011_4/kozina.pdf)

## ŠTUDIJSKA SAMOPODOBA

- García-Martínez, I., Augusto-Landa, J. M., Quijano-López, R. in León, S. P. (2022). Self-concept as a mediator of the relation between university students' resilience and academic achievement. *Frontiers in Psychology*, 12, 747168.
- Guo, J. P., Yang, L. Y., Zhang, J. in Gan, Y. J. (2022). Academic self-concept, perceptions of the learning environment, engagement, and learning outcomes of university students: relationships and causal ordering. *Higher Education*, 1-20.
- Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2022). *Program za duševno zdravje mladih To sem jaz*. <https://nijz.si/programi/to-sem-jaz/>
- Zager Kocjan, G. (27. 5. 2021). *Pogled v ogledalo: Samopodoba in samospoštovanje*. [Podkast]. Podkast Psihokast (Društvo študentov psihologije Slovenije). <https://open.spotify.com/episode/5MXWpS3YZINo1ZTifuR3Gu?si=nA3cEQIYQrm9HvHiaiCrQA>
- Woolfolk, A. (2021). *Educational psychology* (14. izd). Pearson.

## SPOPRIJEMANJE Z NEGATIVNIMI SITUACIJAMI PRI UČENJU

- Chamizo-Nieto, M. T., Rey, L. in Sánchez-Álvarez, N. (2020). Validation of the spanish version of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire in adolescents. *Psicothema*, 32(1), 153-159. <https://doi.org/10.7334/psicothema2019.156>
- Garnefski, N. in Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric Features and Prospective Relationships with Depression and Anxiety in Adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141-149. <http://dx.doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141>
- Perte, A. in Miclea, M. (2011). The standardization of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) on Romanian population. *Cognition, Brain, Behavior. An Interdisciplinary Journal*, 15(1), 111-130.
- Pintrich, P. R. in De Groot, E. V. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 33-40.
- Tuna, M. E. in Bozo, Ö. (2012). The cognitive emotion regulation questionnaire: factor structure and psychometric properties of the turkish version. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 34, 564-570. <https://doi.org/10.1007/s10862-012-9303-8>

## UMETNA INTELIGENCA

- Balabdaoui F., Dittmann-Domenichini, N., Grosse, H. , Schlienger, C. in Kortemeyer , G. (2024). A survey on students' use of AI at a technical university. *Discover Education* 3(51). <https://doi.org/10.1007/s44217-024-00136-4>
- Holmes, W. in Fengchun, M. (2023). Guidance for generative AI in education and research. *UNESCO*. <https://doi.org/10.54675/EWZM9535>
- Von Garrel, J. in Mayer, J. (2023). Artificial Intelligence in studies—use of ChatGPT and AI-based tools among students in Germany. *Humanities and social sciences communications*, 10(1), 1-9.
- ChatGPT, različica 4.0

