

KLAIPĖDOS „SMELTĖS“ PROGIMNAZIJA

1, 6-7 KLASIŲ MOKINIŲ SAVIJAUTOS KLAIPĖDOS „SMELTĖS“ PROGIMNAZIJOJE TYRIMAS

Tyrimą atliko:
psichologė D.Klumbienė

Klaipėda
2016-2017 m. m.

Ivadas

Savijauta – fiziologinių ir psichinių veiksnių nulemtos vidinės būsenos pojūtis. Žmonės dažnai mėgsta įvardinti taip savijautą – gera, bloga, vidutinė. Prastą savijautą gali sukelti nuovargis, įtampa, stresas ir kiti veiksniai.

Mokinio savijauta mokykloje – vienas svarbiausių veiksnių, lemiančių mokinio mokymosi motyvaciją, adaptacijos mokykloje lygmenį, požiūrį į mokymąsi, mokyklą kaip organizaciją. Bloga mokinio savijauta mažina intelektualinės veiklos galimybes, mokinio darbingumą, iniciatyvumą, apsunkina bendravimą su kitais žmonėmis, skatina vengti tų situacijų, kurios kelia tokius nemalonius išgyvenimus, potyrius.

Norėdami užtikrinti ugdymo kokybę, tinkamą pagalbą, prevenciją, manome, jog reikia analizuoti progimnazijos mokinių savijautos ypatumus.

Todėl šio **tyrimo tikslas** - ištirti 1, 6-7 klasių mokinių savijautos ypatumus Klaipėdos „Smeltės“ progimnazijoje.

Tyrimo metodai – apklausa raštu, kiekybinė duomenų analizė, lyginamoji analizė.

Tyrimo metodika

Tiriamieji. Iš viso tyrime dalyvavo **199 mokiniai**. Pagal klases dalyvavo 1, 6-7 klasių mokiniai (žr. 1 lentelę).

1 lentelė

Tiriamųjų pasiskirstymas pagal klases

Tiriamųjų pasiskirstymas	Skaičius	
Pagal klases	1 A	25
	1 B	21
	1 C	24
	1 D	20
Iš viso 1 klasių mokinių:		90
	6A	21
	6B	15
	6C	15
	7A	21
	7B	16
	7C	21
Iš viso 6-7 klasių mokinių:		109

Tyrimo eiga. Tyrimas atliktas 2017 m. gegužės mėn. Buvo pasirinkta apklausa raštu – anketavimas. Anketą sudarė dvi dalys: kreipimasis į respondentus ir klausimai (žr. 1 priedą). Klausimų buvo 36. Minėtais klausimais siekta sužinoti:

- 1) apie mokinių lytį,
- 2) ar mokiniams būdingas **bendras mokyklinis nerimas** (2,4,6,8,9,12-13,15, 23-35 klausimai),
- 3) ar būdinga **sėkmės pasiekimo frustracija** (baimė, trukdanti plėtoti poreikį siekti aukštų rezultatų) (3,5,7,10-11,14,16-21 klausimai);
- 4) ar mokiniai išgyvena **žinių patikrinimo baimę** (2,6,8-9,12 klausimai);
- 5) ar mokiniai išgyvena **santykių su mokytojais baimes ir problemas** (2,5,7,17-18,20,22,24 klausimai);

Visi 35 klausimai paimti iš Filipso mokyklinio nerimo testo. Tvarkant rezultatus, išskiriami klausimai, į kuriuos pateikti atsakymai nesutampa su testo raktu. Atsakymai, nesutampantys su testo raktu – tai nerimo pasireiškimas. Apskaičiuojamas bendras nesutapimų skaičius. Jei jis didesnis nei 50 proc. galima spręsti apie padidintą nerimastingumą.

Visiems mokiniams buvo pasakyta tokia **instrukcija** – „Siekiamo sužinoti, kaip jūs jaučiatės mūsų mokykloje, todėl noriu paprašyti atsakyti į anketos klausimus. Kas nenori atsakinėti, gali nedalyvauti. Labai svarbu, kad pildytumėte taip, kaip yra, nes vardo, pavardės nereikės rašyti. Apibendrinti rezultatai bus pateikti administracijai, mokytojams. Pasirinktą atsakymą reikia pažymėti varnele. Ar viskas aišku?“ Pirmų klasių mokiniams klausimai buvo skaitomi ir jie visi kartu pildė savo anketas.

1 klasių mokinių tyrimo rezultatai ir jų analizė

Tyrimas parodė, kad labai daug pirmokų (63 ar 70 proc.) išgyvena vienokį ar kitokį nerimą ir tik 27 vaikai ar 30 proc. jaučiasi gerai mokykloje.

Bendrą mokyklinį nerimą išgyvena 20 pirmokų, sėkmės pasiekimo frustraciją – 33, žinių patikrinimo baimę – 25, santykių su mokytojais sunkumus- 46 (žr. 2 lentelę).

2 lentelė

1 klasių mokinių savijautos ypatumai

Eil. Nr.	Tirti faktoriai	Mokinių skaičius	%	Vidurkis vienoje klasėje
1.	Santykių su mokytojais baimės, problemos	46	51	11
2.	Sėkmės pasiekimo frustracija	33	37	8
3.	Žinių patikrinimo baimė	25	28	6
4.	Bendras mokyklinis nerimas	20	22	5

Darome išvadą, kad **pusė (51 proc.) pirmokų išgyvena santykių su mokytojais baimes bei turi kitų sunkumų.** Beveik pusė 1 klasių mokinių (47 proc.) rašė, kad gabieji vaikai turi ypatingų privilegijų. Privilegijos nėra blogai, tai gali būti kaip paskatinimas, bet vaikams reikia paaiškinti, su jais dėl to tartis. 42 proc. norėtų, kad mokytojas aiškintų lėčiau, suprantamiau. 42 proc. nesijaučia gerai likę vieni su mokytoju, to iš tikro neturėtų būti (žr. 3 lentelę).

3 lentelė

1 klasių mokinių nuomonė apie santykius su mokytojais

Eil. Nr.	Klausimai	Atsakiusių mokinių skaičius	Atsakę mokiniai %
1.	<i>Ar gabieji vaikai turi ypatingų privilegijų, palyginus su kitais?</i>	Taip - 42	47
2.	<i>Ar dažnai norėtum, kad naują temą mokytojas aiškintų lėčiau, suprantamiau?</i>	Taip - 38	42
3.	<i>Ar gerai jautiesi likęs vienas su mokytoju?</i>	Ne - 38	42
4.	Kai tavęs klausia ir nežinai atsakymo, ar jauti, kad tuoj gali pravirkti?	Taip - 25	28
5.	Ar susijaudini, kai mokytojas pasako, kad tikrins tavo žinias?	Taip - 18	20
6.	Ar manai, kad silpniau besimokantys mokiniai mažiau gerbiami mokytojų, nei gerai besimokantys?	Taip - 16	18
7.	Ar esi patenkintas, kaip su tavimi elgiasi mokytojai?	Ne - 15	17

Labai svarbu, kad situacija keistųsi, jei norime, kad vaikui sektųsi mokytis. Reikėtų kiekvienai mokytojai pagalvoti, ką galėtų pakeisti.

37 proc. pirmokų išgyvena sėkmės pasiekimo frustraciją, dar kitaip tai galime pavadinti nerimu dėl bendravimo. Sėkmės pasiekimo frustracijos požymiai:

1. Mokinui sunku dirbti taip, kaip to nori mokytojas;
2. Mokinys nori, kad naują temą mokytojas aiškintų lėčiau, suprantamiau;
3. Jam sunku gauti pažymius, kokių tikisi tėvai;
4. Bendraklasiai juokiasi iš jo atsakinėjimo klaidų;
5. Mokinys nesistengia, nors ir žino, kad jo rezultatai bus lyginami su kitais;
6. Kai mokinys gauna gerą pažymį, kai kurie draugai mano, jog tai pataikavimas mokytojui
7. Mokinys mano, kad silpniau besimokantys mokiniai mažiau gerbiami mokytojų, nei gerai besimokantys;
8. Jis nepatenkintas, kaip su juo elgiasi mokytojai;
9. Mokinys mano, kad ateityje nesimokys geriau;
10. Mano, kad gabieji vaikai turi ypatingų privilegijų, palyginus su kitais;
11. Yra nepatenkintas bendraklasių požiūriu į jį;

Jei šeši ir daugiau požymių atitiko, tai vaikui būdinga sėkmės pasiekimo frustracija.

28 proc. pirmokų išgyvena žinių patikrinimo baimę. Žinių patikrinimo baimės požymiai:

1. Mokinys susijaudina, kai mokytojas pasako, kad tikrins jo žinias;
2. Labai jaudinasi atsakinėdamas arba rašydamas patikrinimo darbą;
3. Bijo, kad nepaliktų kartoti kurso;
4. Labai jaudinasi prieš pradėdamas atlikti užduotį;
5. Padaręs užduotį jaudinasi, ar pakankamai gerai ją atliko;

Jei trys ir daugiau požymių atitiko, tai vaikui būdinga žinių patikrinimo baimė.

Dr., pedagogė Mišel Borba siūlo keturis žingsnius vaikų nerimui mažinti:

1. **Nustatykite stresorius.** Reikia įsiklausyti, ką savo vaikai, kuo jie skundžiasi.
2. **Pašalinkite tuos stresorius, kuriuos galite.** Užteks, kad vieną veiklą pakeisite kita.
3. **Užsiimkite tais stresoriais, kurių jūs negalite pašalinti.** Kalbėkite, kodėl reikia rašyti patikrinimo darbus, sukurkite jaukią nuotaiką, paaiškinkite, kad nieko tokio, jei bus klaidos – jie juk mokosi.
4. **Mokykite vaiką įveikti nerimą.** Nerimas – tai dalis gyvenimo visų žmonių. Vaikai tik nemoka jo įveikti taip, kaip daro suaugę. **Dr., pedagogė M. Borba siūlo vaikus mokyti šių nerimo įveikos būdų:**

-vidinis dialogas. Išmokykite vaikus sau pasakyti raminančią frazę – „Aš esu ramus ir lėtai kvėpuoju“, „Atsipalaiduoju, viskas yra gerai“;

- liftinis kvėpavimas. Reiktų prieš kokį patikrinimo darbą ar kitą stresorių paprašyti vaikų, kad jie užsimerktų ir įsivaizduotų, kad yra lifte, 10 a. Jis paspaudžia pirmo aukšto mygtuką ir po truputį leidžiasi, mato, kaip mažėja skaičiai, liftas leidžiasi. Skaičiai mažėja, nerimas taip pat.

- streso paleidimas iš kūno. Galime vaikų paprašyti surasti vietą kūne, kur jis jaučia didelę įtampą – gal tai pečiai, kaklas, pilvas. Tada jis turi užsimerkti, pagalvoti apie tą vietą, įtempti 3-4 s, o po to atpalaiduoti. Tegu vaikas įsivaizduoja, kaip įtampa iš kūno išeina ir ateina ramybė.

- Ramios vietos įsivaizdavimas.

Būtina padėti nerimastingiems vaikams, kad jie nesusirgtų depresija. 90 proc. nerimastingų vaikų gali išmokti susitvarkyti su savo problemom.

6-7 klasių mokinių tyrimo rezultatai ir jų analizė

Tyrimas parodė, kad 70 ar 64 proc. 6-7 klasių mokinių išgyvena vienokią ar kitokią nerimą ir tik 39 vaikai ar 36 proc. jaučiasi gerai mokykloje.

Bendrą mokyklinį nerimą išgyvena 26 6-7 klasių mokiniai, sėkmės pasiekimo frustraciją

6-7 klasių mokinių savijautos ypatumai

Eil. Nr.	Tirti faktoriai	Mokinių skaičius	%	Vidurkis vienoje klasėje
1.	Žinių patikrinimo baimė	48	44	8
2.	Santykių su mokytojais baimės, problemos	43	40	7
3.	Sėkmės pasiekimo frustracija	27	25	5
4.	Bendras mokyklinis nerimas	26	24	4

Galime daryti išvadą, kad daugiau kaip trečdalis (44 proc.) 6-7 klasių mokinių bijo žinių patikrinimo bei turi baimių dėl santykių su mokytojais (40 proc.). Siekiant padėti mokiniams įveikti žinių patikrinimo baimę, reikėtų:

- Informuoti apie patikrinimą iš anksto ar rašyti patikrinimus dažniau, bet labai nedidelės apimties. Baimė yra įveikiama einant į baimę.
- Rašant kontrolinį darbą, paraginti mokinius save tinkamai nuteikti – „Aš suprantu, galiu tinkamai atlikti darbą“. Teigiamos mintys skatina gerų jausmų atsiradimą bei tinkamą elgesį.
- Paskatinti mokinius pradėti nuo lengviausių užduočių, kai patiriame sėkmę, geriau sekasi ir toliau.
- Negąsdinti, kad teks kartoti klasės kursą.
- Tiems, kurie labai jaudinasi prieš užduotį, pasiūlykite atlikti antistresinį kvėpavimą – lėtą įkvėpimą ir iškvėpimą skaičiuojant iki 4.
- Po žinių patikrinimo pakalbėkite, kaip mokiniams sekėsi, pasakykite, kad nieko tokio gauti ir prastą vertinimą – vadinasi reikės kitą sykį labiau pasistengti.

Mokinių atsakymų analizė leidžia teigti, jog mokytojai ir mokiniai turi pradėti mokymosi procesą nuo gerų santykių kūrimo. Pirmos pamokos turėtų būti skiriamos susipažinimui, mokytojai turėtų ne tik išsakyti savo lūkesčius, bet išklausti ir mokinių norus. Pakalbėti apie jų norų įgyvendinimo galimybes savo pamokose. Toks pokalbis padėtų suprasti vieniems kitus ir jau būtų gerų santykių kūrimo pradžia. Juk yra žinoma, kad konflikte dažnai būna kaltos abi pusės, vadinasi, tiek mokytojai, tiek mokiniai turi stengtis keisti nesusklosčiusius santykius. Psichologė D.Banevičiūtė teigia, jog mokymosi veikloje reiškiasi dvi motyvacijos rūšys: *vidinė motyvacija* (tai noras būti veiksmingam ir veikti dėl pačios veiklos) ir *išorinė motyvacija* (tai siekis išorinio atlygio arba noras išvengti bausmės). Pagal *Atlygio (paskatinimų) teoriją*, paskatinimas yra svarbus veiksnys, kuris nukreipia ir palaiko žmogaus elgesį. Atlygis yra stimulus, patenkinantis vieną ar kelis poreikius, ir dėl to suformuojama teigiama emocinė būseną, sustiprinanti ir palaikanti tam tikrą elgesį. Todėl būtina mokinį, kuris gauna tik prastus vertinimus bent jau paskatinti pagyrimu už pastangas. Anot D.Banevičiūtės, yra nemaža mokinių, kurie mano, kad jų nesėkmės priežastis yra gabumų stoka, ir pradeda nuolat laukti nesėkmės. Toks galvojimas, jog neturi gabumų sėkmei, įgalina vengti veiklos, kuri būtų orientuota į gerus rezultatus.

Išvados

1. 70 proc. pirmokų išgyvena vienokį ar kitokį nerimą ir tik 30 proc. jaučiasi gerai mokykloje.
2. Pusė (51 proc.) pirmokų išgyvena santykių su mokytojais baimes bei turi kitų sunkumų.
3. Mažiausiai pirmų klasių mokiniai (22 proc.) patiria bendrą mokyklinį nerimą.
4. 64 proc. 6-7 klasių mokinių išgyvena vienokį ar kitokį nerimą ir tik 36 proc. jaučiasi gerai

mokykloje.

5. Daugiau kaip trečdalis (44 proc.) 6-7 klasių mokinių bijo žinių patikrinimo bei turi baimių dėl santykių su mokytojais (40 proc.).
6. Mažiausiai 6-7 klasių mokiniai (24 proc.) patiria bendrą mokyklinį nerimą.

Rekomendacijos pradinių klasių mokytojams

1. Vaikų nerimui mažinti mokytojai turėtų skirti laiko pedagoginei 5 min. pertraukėlei savo pamokose.
2. Reikėtų susitarti su vaikais dėl įvairių privilegijų skyrimo sistemos, kada, už ką, kiek ilgai.
3. Kiekvieną kartą reikėtų mokinių paklausti, ar jie suprato aiškinamą temą, bendradarbiauti dėl to su jų tėvais.
4. Reikėtų dažniau su vaikais kalbėti apie jų jausmus bei mokyti juos tinkamai reikšti, ypač mokyti įvairiais būdais mažinti nerimą.

Rekomendacijos 5-8 klasių mokytojams

1. Reikėtų informuoti apie patikrinimą iš anksto ar rašyti patikrinimus dažniau, bet labai nedidelės apimties. Baimė yra įveikiama „einant“ į baimę.
2. Rašant kontrolinį darbą, paraginti mokinius save tinkamai nuteikti – „Aš suprantu, galiu tinkamai atlikti darbą“. Teigiamos mintys skatina gerų jausmų atsiradimą bei tinkamą elgesį.
3. Paskatinti mokinius pradėti nuo lengviausių užduočių, kai patiriame sėkmę, geriau sekasi ir toliau.
4. Tiems, kurie labai jaudinasi prieš užduotį, pasiūlykite atlikti antistresinį kvėpavimą – lėtą įkvėpimą ir iškvėpimą skaičiuojant iki 4.
5. Po žinių patikrinimo pakalbėkite, kaip mokiniams sekėsi, pasakykite, kad nieko tokio gauti ir prastą vertinimą – vadinasi reikės kitą sykį labiau pasistengti.
6. Mokytojai turėtų pradėti mokymosi procesą nuo gerų santykių kūrimo. Pirmos pamokos turėtų būti skiriamos susipažinimui, mokytojai turėtų ne tik išsakyti savo lūkesčius, bet išklausti ir mokinių norus. Pakalbėti apie jų norų įgyvendinimo galimybes savo pamokose.
7. Kuo daugiau reikia skatinti mokinį, matyti, ką jis daro tinkamai nei netinkamai. Tokiu būdu mokinys pradės geriau jaustis pamokoje. Tarp vaiko pastabų turėtų būti ir pagyrimai sąsiuvinyje, elektroniniame dienyne.

Rekomendacijos visiems mokytojams

1. Mokytojas turėtų būti pavyzdys vaikams, t.y. mokėti nurimti, valdyti pyktį, kitas emocijas. Jis turėtų bendrauti su vaikais ramiai. Tą akimirką, kai pajuntame įtampą, širdis pradeda plakti smarkiau, norisi šaukti ar rėkti, sustojame ir padarome pertrauką. Jei reikia, paprašome kolegos, kad mus pakeistų, sakydami „Man reikia pakeitimo“ ir jam mus pakeitus, naudojame pasirinktą nusiramavimo būdą (pavyzdžiui, išeiname į lauką, išgeriame stiklinę vandens, suplėšome popieriaus lapą, pasikalbame su kitu kolega ir pan.). Nesant galimybės kreiptis pagalbos į kolegą, pasakome vaikams apie pertraukėlę ir naudojame nusiramavimo būdą, kurį galime naudoti esant su vaikais – giliai kvėpuojame, atsigeriame vandens, įjungiamo ramią muziką ir užsimerkę klausomės ar pan.
2. Vaikams akcentuojame, kad čia mes bendraujame ramiai, naudojame ramią kūno kalbą.

Naudota literatūra:

1. Banevičiūtė D. Sėkmės motyvacijos raiškos mokymosi ir darbinėje veikloje ypatumai: bakalauro baigiamasis darbas. Klaipėda, 2003.
2. Gasauskienė I. Penktokų savijauta mokykloje: raiška ir gerinimo būdai: magistro diplominis darbas. Vilnius, 2012.
3. Борба М. Нем плохому победению. Москва, 2006.