

VILNIAUS UNIVERSITETAS

Rita Sketerskienė

**LIETUVOS BENDROJO LAVINIMO MOKYKLŲ
6 ir 8 KLASIŲ MOKINIŲ MOKYMOSI KRŪVIS BEI
JO SAŠAJA SU SVEIKATA**

Daktaro disertacija

Biomedicinos mokslai, visuomenės sveikata (10B)

Vilnius, 2009

Disertacija rengta 2003–2009 metais Vilniaus universitete.

Mokslinė vadovė:

doc. dr. *Genė Šurkienė*

(Vilniaus universitetas, biomedicinos mokslai, visuomenės sveikata – 10B)

TURINYS

Lentelių sąrašas	5
Paveikslų sąrašas	7
Priedų sąrašas	7
Sąvokos ir sutrumpinimai	8
1. Įvadas	9
1.1. Tiriamoji problema	10
1.2. Darbo aktualumas	11
1.3. Mokslinis darbo naujumas	12
1.4. Praktinė darbo reikšmė	12
1.5. Darbo tikslas	13
1.6. Darbo uždaviniai	13
1.7. Ginamieji disertacijos teiginiai	13
2. Literatūros apžvalga	14
2.1. Paauglystė	14
2.1.1. Paauglių fizinė raida	15
2.1.2. Paauglių intelektualinė raida	16
2.1.3. Paauglių psichosocialinė raida	18
2.1.4. Paauglių socializacija	19
2.2. Paauglių sveikata ir gyvensenos ypatumai	21
2.2.1. Miego trukmė	22
2.2.2. Televizoriaus žiūrėjimas, darbas su kompiuteriu	23
2.2.3. Buvimas gryname ore	25
2.3. Mokyklos aplinka	26
2.4. Ugdymo proceso ypatumai	30
2.5. Mokymosi krūvis ir sveikata	34
3. Tyrimo metodika	37
3.1. Mokslinės literatūros paieška	40
3.2. Tyrimo etiniai aspektai	41
3.3. Tyrimo imtis	42
3.4. Tyrimo instrumentas	43
3.5. Imties atrankos kriterijai	44
3.6. Situacijos analizės tyrimas	45
3.7. Bandomasis tyrimas	46
3.8. Pagrindinis tyrimas	47

3.9. Kintamųjų vertinimas	48
3.10. Statistinė duomenų analizė ir vertinimas	49
4. Tyrimo rezultatai	50
4.1. Respondentų charakteristika	50
4.1.1. Mokiniai	50
4.1.2. Mokytojai	52
4.1.3. Tėvai	54
4.2. Mokymosi krūvis	54
4.2.1. Subjektyvus mokymosi krūvio vertinimas	54
4.2.2. Faktiškas mokymosi krūvis	61
4.3. Mokymosi procesas ir mokymosi krūvis	65
4.3.1. Ugdymo proceso organizavimas mokykloje	65
4.3.2. Privalomos pamokos mokykloje	69
4.3.3. Kontroliniai darbai	73
4.3.4. Namų darbų ruošą	76
4.3.5. Papildomas mokymasis	79
4.3.6. Mokymosi krūvio optimizavimo galimybės	81
4.3.7. Per didelį mokymosi krūvį įtakojantys veiksniai	82
4.4. Neformalusis ugdymas ir mokymosi krūvis	84
4.5. Mokyklos aplinka ir mokymosi krūvis	86
4.5.1. Požiūris į mokyklą	86
4.5.2. Psichoemocinė savijauta mokykloje	89
4.5.3. Fizinė mokyklos aplinka	91
4.6. Dienos režimas ir mokymosi krūvis	92
4.6.1. Miegas	92
4.6.2. Buvimas gryname ore	94
4.6.3. Televizoriaus žiūrėjimas, darbas su kompiuteriu	95
4.6.4. Laisvalaikis	97
4.7. Sveikata ir mokymosi krūvis	98
4.7.1. Savijauta	98
4.7.2. Sveikata	103
5. Rezultatų aptarimas	110
6. Išvados	118
7. Rekomendacijos	119
8. Bibliografijos sąrašas	120
Publikacijos, pranešimai	133
Priedai	135

LENTELIŲ SĄRAŠAS

1 lentelė.	Rusijos mokinių mokymosi dalykų „sunkumo“ skalė	32
2 lentelė.	Publikacijų skaičius, vartojant raktažodį <i>mokymosi krūvis</i>	40
3 lentelė.	Publikacijų skaičius, vartojant raktažodžių kombinacijas	41
4 lentelė.	Kappa koeficiento dydžiai ir jo interpretavimas	47
5 lentelė.	Tyrimė dalyvavusių mokinių amžius (metais)	50
6 lentelė.	Mokinių motinų išsilavinimas priklausomai nuo gyvenamosios vietovės	51
7 lentelė.	Mokinių tėvų išsilavinimas priklausomai nuo gyvenamosios vietovės	51
8 lentelė.	Mokinių subjektyvus mokymosi krūvio vertinimas priklausomai nuo lyties, klasės ir gyvenamosios vietovės	55
9 lentelė.	Mokinių jaučiamo jų apkrovimo mokymusi vertinimas priklausomai nuo lyties, klasės ir gyvenamosios vietovės	57
10 lentelė.	Mokytojų subjektyvus mokymosi krūvio vertinimas priklausomai nuo lyties, stažo, turimo kvalifikacinio laipsnio ir mokinių skaičiaus dėstomoje klasėje	58
11 lentelė.	Tėvų subjektyvus mokymosi krūvio vertinimas priklausomai nuo vaiko mokymosi klasės, lyties ir tėvų bendravimo su vaiku dažnio	60
12 lentelė.	Mokymosi krūvis (valandomis per savaitę) pagal klasę, lytį, gyvenamąją vietovę ir subjektyvų mokymosi krūvio vertinimą	62
13 lentelė.	Faktiško ir subjektyvaus mokymosi krūvio vertinimo sąsaja	63
14 lentelė.	Bendras krūvis (valandomis per savaitę) pagal klasę, lytį, gyvenamąją vietovę ir subjektyvų mokymosi krūvio vertinimą	64
15 lentelė.	Mokinių nuomonės apie pamokų tvarkaraštį ir mokymosi krūvio sąsaja	68
16 lentelė.	Privalomų pamokų mokykloje skaičius per savaitę	69
17 lentelė.	Privalomų pamokų skaičiaus mokykloje ir mokymosi krūvio sąsaja	70
18 lentelė.	Mokytojų nuomonės apie dalykui skirtų pamokų skaičių ir mokymosi krūvį sąsaja	71
19 lentelė.	Mokytojų nuomonės apie galimybę išdėstyti programą ir mokymosi krūvį sąsaja	72
20 lentelė.	Sužinojimo apie kontrolinių darbų rašymą termino ir mokymosi krūvio sąsaja	74
21 lentelė.	Prieš kontrolinius darbus jaučiamos įtampos ir mokymosi krūvio sąsaja	75

22 lentelė. Namų darbams skiriamo laiko trukmė (valandomis) darbo dienomis, savaitgalį ir per savaitę pagal lytį, klasę, gyvenamąją vietovę	77
23 lentelė. Papildomo mokymosi trukmė (valandomis per savaitę) pagal klasę, gyvenamąją vietovę, lytį ir mokymosi krūvio vertinimą	80
24 lentelė. Mokytojų galimybės atsižvelgti į mokinių sveikatą organizuojant mokymą ir mokymosi krūvio sąsaja	81
25 lentelė. Tėvų galimybės daryti įtaką vaiko mokymosi krūviui ir mokymosi krūvio sąsaja	82
26 lentelė. Per didelį mokymosi krūvį įtakojantys veiksniai (vienmatė analizė)	83
27 lentelė. Per didelį mokymosi krūvį įtakojantys veiksniai (daugiaveiksnė logistinė regresija)	83
28 lentelė. Neformaliojo ugdymo būrelių trukmė (valandomis per savaitę) pagal klasę, gyvenamąją vietovę, lytį ir mokymosi krūvio vertinimą	84
29 lentelė. Mokyklinės motyvacijos ir mokymosi krūvio sąsaja	87
30 lentelė. Mokytojų baimės ir mokymosi krūvio sąsaja	90
31 lentelė. Savijautos mokykloje ir mokymosi krūvio sąsaja	91
32 lentelė. Mokyklos fizinės aplinkos ir mokymosi krūvio sąsaja	92
33 lentelė. Nakties miego trukmės ir mokymosi krūvio sąsaja	93
34 lentelė. Buvimo gryname ore trukmės ir mokymosi krūvio sąsaja	94
35 lentelė. Televizoriaus žiūrėjimo trukmės ir mokymosi krūvio sąsaja	95
36 lentelė. Laiko prie kompiuterio trukmės ir mokymosi krūvio sąsaja	96
37 lentelė. Savijautos ir mokymosi krūvio sąsaja	98
38 lentelė. Tėvų ir vaikų tarpusavio santykių ir mokymosi krūvio sąsaja	99
39 lentelė. Tėvų nuomonės apie vaiko nuovargį ir mokymosi krūvį sąsajos	100
40 lentelė. Savijautos rytais ir mokymosi krūvio sąsaja	102
41 lentelė. Mokinių sveikatos ir mokymosi krūvio sąsaja	103
42 lentelė. Nusiskundimų dėl sveikatos ir mokymosi krūvio sąsaja	104
43 lentelė. Susirgimų skaičiaus ir mokymosi krūvio sąsaja	105
44 lentelė. Įprastinės veiklos mažinimo ir mokymosi krūvio sąsaja	106
45 lentelė. Sveikatos pokyčių ir mokymosi krūvio sąsaja (tėvų vertinimu)	106
46 lentelė. Sveikatos pokyčių ir mokymosi krūvio sąsaja (mokytojų vertinimu)	107
47 lentelė. Blogą savo sveikatos vertinimą įtakojantys veiksniai (vienmatė analizė)	108
48 lentelė. Blogą savo sveikatos vertinimą įtakojantys veiksniai (daugiaveiksnė logistinė regresija)	109

PAVEIKSLŲ SĄRAŠAS

1 pav.	Tyrimo algoritmas	38
2 pav.	Mokinių pasiskirstymas (proc.) pagal tai su kuo nuolat gyvena	52
3 pav.	Mokytojų pasiskirstymas (proc.) pagal darbo stažą mokykloje	53
4 pav.	Respondentų pasiskirstymas pagal mokinių mokymosi krūvio vertinimą	55
5 pav.	Mokinių metinio pažangumo ir mokymosi krūvio sąsaja	56
6 pav.	Mokinių pasiskirstymas (proc.) pagal nurodytas nepasitenkinimo pamokų tvarkaraščiu priežastis	67
7 pav.	Mokinių pasiskirstymas (proc.) pagal nurodytą savaitės dieną, kurią jų nuomone, yra sunkiausios pamokos	67
8 pav.	Mokinių pasiskirstymas (proc.) pagal tyrimo savaitę rašytų kontrolinių darbų skaičių	73
9 pav.	Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal neformaliojo ugdymo būrelių lankymo poveikį	85
10 pav.	Mokinių paminėtos priemonės, kurios galėtų padidinti mokinių motyvaciją lankyti mokyklą	88
11 pav.	Mokinių veikla laisvalaikiu	97
12 pav.	Respondentų (proc.), sutikusių su teiginiais apie mokinių nuovargio priežastis	101
13 pav.	Tėvų nuomonė apie jų vaiko sveikatą įtakojančius rizikos veiksnius	108

PRIEDŲ SĄRAŠAS

1 priedas.	Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerijos raštas	135
2 priedas.	Lietuvos bioetikos komiteto leidimas	137
3 priedas.	Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto raštas	139
4 priedas.	Informacinis lapelis mokinių tėvams	141
5 priedas.	Respondentų skaičius bei pasiskirstymas pagal mokyklas	143
6 priedas.	Anketa mokiniui	147
7 priedas.	Anketa mokytojui	161
8 priedas.	Anketa tėvams (globėjams, rūpintojams)	165
9 priedas.	Švietimo plėtotės centro raštas	169

SAVOKOS IR SUTRUMPINIMAI

Mokymosi krūvis – privalomos pamokos mokykloje, pamokų ruošą namie bei papildomas mokymasis.

Bendras krūvis – mokymosi krūvis ir neformalusis ugdymas.

Papildomas mokymasis – mokymasis su korepetitoriais, tėvais ar kitais asmenimis.

Neformalusis ugdymas – neprivaloma, laisvai mokinių pasirenkama veikla, skirta mokinių kompetencijoms ugdyti.

Mažakomplektė mokykla – pradinė ar pagrindinė mokykla, kurioje nėra kai kurių klasių arba kai kuriose klasėse mokosi ne daugiau kaip 12 mokinių (Švietimo įstaigų steigimo, reorganizavimo ir likvidavimo nuostatai, patvirtinti Lietuvos Respublikos Vyriausybės 1999 m. birželio 7 d. nutarimu Nr. 726 (Žin., 1999, Nr. 51-1640).

Patikimumas (angl. Reliability) – matavimo tikslumas, t. y. kiek stabilūs yra pakartotinio tyrimo metu gauti dominančio reiškinių įverčiai (Clinical Epidemiology&EBM Glossary: Experimental Design&Statistics) Prieiga internete: <http://www.vetmed.wsu.edu/courses-jmgay/GlossExpDesign.htm>

HBSC – (angl. Health Behavior in School-aged Children) – tarptautinis Pasaulio sveikatos organizacijos koordinuojamas moksleivių sveikatos ir gyvenamosios tyrimas.

N – tiriamųjų skaičius.

χ^2 – chi kvadrato kriterijus.

lls – laisvės laipsnių skaičius.

HN – higienos norma.

1. ĮVADAS

Vaikai nėra maži suaugusieji. Besivystantis organizmas yra jautrus ir, greitai augant ir formuojantis organams bei sistemoms, pereina ypatingus, vadinamuosius kritinio jautrumo „langus“, kai aplinkos veiksnių neigiamas poveikis gali turėti įtakos vaiko raidai. Vaikai negali daryti įtakos juos supančiai aplinkai, ir tik nuo suaugusiųjų priklauso kokioje aplinkoje jie gyvena, žaidžia, mokosi ir kartais dirba. Kiekvienos visuomenės pareiga yra užtikrinti vaiko prigimtinę teisę į sveiką ir saugią aplinką.

Vaiko sveikatai daro įtaką daug aplinkos veiksnių. Aplinkos sąvoka apima ne tik fizinius, bet ir ekonominius, socialinius, psichosocialinius veiksnius, nuo kurių priklauso vaiko gyvenimo kokybė bei sveikata. Investicijos į vaikų sveikatą yra esminė žmonijos bei ekonomikos vystymosi sąlyga [1]. Sveikesni vaikai turi geresnių galimybių gyventi prasmingai ir įdomiai. Šiems tikslams pasiekti reikalingas glaudus įvairių sektorių – sveikatos, švietimo, socialinės apsaugos bei kitų – bendradarbiavimas.

Lietuvoje vaikai sudaro apie ketvirtadalį visos visuomenės. Tai gana gausi grupė, todėl įvairių sektorių vykdomos programos ir priemonės dažnai yra skiriamos šiai populiacijos daliai. Vertinat tradiciniais medicinos kriterijais, tai iš esmės sveikiausia gyventojų grupė, tačiau kita vertus – labiausiai pažeidžiama populiacijos dalis [2].

Oficialioji vaikų sveikatos statistika byloja, kad vaikai nėra sveikiausioji visuomenės dalis: bendras vaikų sergamumas yra didesnis kaip suaugusiųjų; kasmet profilaktinių patikrinimų metu išaiškinama vis daugiau sveikatos sutrikimų ir jų daugėja su kiekviena mokyklos pakopa; daugėja vaikų, sergančių lėtinėmis ligomis [3].

Mokymasis – tai valstybės deleguota prievolė vaikui. Lietuvos Respublikos Konstitucija nustato, kad asmenims iki 16 metų mokslas yra privalomas [4]. Švietimo sistemos aplinka yra neatskiriama kiekvieno vaiko aplinkos dalis, kuri turi įtakos jo raidai bei vystymuisi. Švietimo sistema turi būti taip regla-

mentuota, kad laiduotų tokias sąlygas, kuriomis vaikai ne tik mokytųsi, tobulėtų, bet ir gerai jaustųsi, galėtų išsaugoti bei stiprinti savo sveikatą.

Mokymosi organizavimas mokykloje, pamokų tvarkaraščių sudarymas, užduočių skyrimas yra mokyklos administracijos ir mokytojų veiklos sritis, kuriai įtakos vaikai praktiškai neturi. Neformalusis ugdymas taip pat yra ta sritis, kuriai mokiniai ne visada gali daryti įtaką, daug priklauso ir nuo tėvų.

Mokymosi krūvio subalansavimas, darbo ir poilsio režimo normų laikymasis – tai būtinos sąlygos, augančio vaiko normaliam protiniam ir fiziniam vystymuisi.

1.1. Tiriamoji problema

Mokymosi krūvis suprantamas kaip mokinio darbinės veiklos apimtis jo ugdymo procese. Pagrindiniai ugdymo proceso organizavimo principai yra: mokymasis neturi kenkti sveikatai ir visapusiškai mokinio raidai, mokinys per trumpą laiką turi įgyti kuo daugiau žinių ir nepervargti. Tačiau pedagogų nuomone, vienas pagrindinių mokymo proceso organizavimo sunkumų ir yra mokymosi krūvio optimizavimas [11].

Kiekvienas darbas po tam tikro laiko sukelia nuovargį. Tai fiziologinė organizmo reakcija, signalizuojanti, kad reikia pailsėti. Ilgalaikis ir intensyvus protinis darbas, kai nebelieka laiko poilsiui, labai vargina. Pervargimas – tai patologinė organizmo būklė, kuri gali būti sveikatos sutrikimų priežastis [5].

Lietuvos Respublikos švietimo įstatymo 40 straipsnis nustato, kad mokinių mokymosi krūvis turi atitikti higienos normų reikalavimus [6]. Lietuvos higienos normoje HN 1 „Higienos norma. Bendrosios nuostatos ir rengimo tvarka“ nustatyta, kad higienos normose yra moksliai pagrįstos nekenksmingos žmogaus sveikatos aplinkos veiksnių skaitmeninės išraiškos [7]. Lietuvos higienos normoje HN 21 „Bendrojo lavinimo mokyklos. Bendrieji saugos sveikatai reikalavimai“ yra reglamentuoti mokinių ugdymo organizavimo aspektai, turintys įtakos vaiko sveikatai [8]. Tačiau Tarptautinio Pasaulio sveikatos organizacijos koordinuojamo moksleivių sveikatos ir gyvenimo tyrimo (angl. Health Behavior in School-aged Children – HBSC, toliau –Moksleivių

sveikatos ir gyvenamosios studija HBSC), atlikto 2002 m., rezultatai parodė, kad tarp 35 šalių Lietuvoje didžiausia 11, 13 ir 15 metų mokinių dalis jaučiasi apkrauti mokyklos darbu [9].

Higienos instituto 2000 m. atlikto tyrimo „XI–XII klasių moksleivių mokymosi krūviai ir sveikata“ [10], Vilniaus pedagoginio universiteto 2002 m. atlikto sociologinio tyrimo „Per didelio mokymosi krūvio priežastys ir problemų sprendimo galimybės“ [11], 2004 m. „Mokymosi krūviai bendrojo lavinimo mokykloje“ [12] išvados rodo, kad bendrojo lavinimo mokyklose yra aktuali mokymosi krūvio problema.

Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerija, siekdama atkreipti mokyklų steigėjų, vadovų dėmesį į šią problemą, įpareigojo mokyklų vadovus organizuoti 2002 m. atlikto sociologinio tyrimo nagrinėjimą mokyklose ir numatyti mokinių krūvių reguliavimo priemones [13].

Problemos aktualumą patvirtina ir valstybinės švietimo priežiūros teminiuose planuose numatytos tikrinimo temos: 2004 m. „Mokymosi krūvių mažinimas bendrojo lavinimo mokyklose“ [14] ir 2005 m. „Mokinių krūvių mažinimas (grįžtamasis patikrinimas)“ [15].

Šiame darbe tiriama problema apima pagrindinio ugdymo programos šeštų ir aštuntų klasių mokinių mokymosi krūvio problemas jų sveikatos bei savijautos kontekste.

1.2. Darbo aktualumas

- Lietuvos higienos normos, reglamentuojančios ugdymo proceso organizavimo aspektus, rengiamos remiantis tradicijomis ir tuo metu galiojusiais normatyvais, papildant jas kitų šalių patirtimi. Lietuvos teisės aktuose teikiami ugdymo proceso reikalavimai, ypač kiekybine išraiška, dažnai yra nepagrįsti moksliniais tyrimais, nes iki šiol tokie tyrimai buvo fragmentiški, neatspindintys Lietuvos situacijos.
- Nors teisinė šios problemos reglamentacija yra gana griežta [8, 16, 17], tačiau ir fragmentiškuose tyrimuose mokymosi krūvis bendrojo lavinimo mokyklose jau yra konstatuojamas kaip per didelis [11].

- Skirtingai vertinama ir interpretuojama sąvoka „per didelis mokymosi krūvis“. Moksleivių sveikatos ir gyvenamosios studijoje HBSC, atliktos 2002 m. Lietuvoje, dalyvavo 5, 7 ir 9 klasių mokiniai. Tyrimo metu suformuotas klausimas „Kiek Tu jautiesi apkrautas mokyklos darbu (pamokomis, namų užduotimis), kurį privalai atlikti?“ (galimi atsakymai: visai neapkrautas, truputį apkrautas, pakankamai apkrautas, daug apkrautas) (angl. – How pressured do you feel by the schoolwork you have to do? (response categories were: Not at all, A little, Some, A lot), interpretuojamas kaip „mokymosi krūvis“ [18]. Abejotina, ar mokinių atsakymai į klausimą „pakankamai“, ir „daug“ vertintini kaip „per didelis mokymosi krūvis“. Aktualu tiksliau interpretuoti šią sąvoką atliekant mokslinius tyrimus.
- Vykdamas švietimo reformą bei ieškant lankstesnių ugdymo proceso organizavimo būdų, griežtas kiekybinis ugdymo proceso organizavimo elementų reglamentavimas gali būti kliūtis naujoms ugdymo formoms diegti. Galimas šios srities liberalizavimas taip pat turi būti paremtas moksliniais tyrimais.

1.3. Mokslinis darbo naujumas

Iki šiol Lietuvoje nėra atlikta tyrimų, skirtų įvertinti Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklų pagrindinio ugdymo programos mokinių mokymosi krūvį, atsižvelgiant į Lietuvos švietimo sistemos sandaros ypatumus ir mokyklos tipus bei kalbą, kuria vykdomas ugdymas. Šiame darbe išanalizuoti šios ugdymo programos mokinių (6 ir 8 klasių) mokymosi ypatumai, nustatytos per didelio mokymosi krūvio priežastys bei jo sąsajos su mokinių sveikata. Atliktas tyrimas sudaro prielaidas moksliniais įrodymais priimti pagrįstus sprendimus reglamentuojant mokymosi krūvį.

1.4. Praktinė darbo reikšmė

Remiantis šio tyrimo rezultatais bus pateikti siūlymai Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijai dėl mokymosi krūvio reglamentavimo tobulinimo. Su tyrimo rezultatais taip pat bus supažindinta Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerija.

1.5. Darbo tikslas

Nustatyti bei įvertinti Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklų 6 ir 8 klasių mokinių mokymosi krūvį bei jo sąsajas su sveikata.

1.6. Darbo uždaviniai

Pagrindiniai darbo uždaviniai

1. Nustatyti 6 ir 8 klasių mokinių mokymosi krūvio problemos aktualumą mokyklose, vykdančiose pagrindinio ugdymo programą.
2. Identifikuoti priežastis, sąlygojančias per didelį mokymosi krūvį.
3. Nustatyti mokymosi krūvio sąsajas su mokinių sveikata.

Papildomi darbo uždaviniai

Nustatyti Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos reguliavimo srities teisinės bazės, reglamentuojančios mokinių ugdymo proceso organizavimą, įtaką mokymosi krūvio optimizavimui.

Įvertinti mokinių, mokytojų bei tėvų (globėjų, rūpintojų) galimą įtaką mokymosi krūvio optimizavimui.

Nustatyti mokymosi krūvio sąsajas su mokinių savijauta ir dienos režimo elementais.

1.7. Ginamieji disertacijos teiginiai

1. Šeštų ir aštuntų klasių mokinių mokymosi krūvis per didelis, o jo reguliavimo galimybės, nustatytos Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos reguliavimo srities teisės aktais, yra formalios ir praktikoje ne visos įgyvendinamos.
2. Blogėjančiai paauglių sveikatai daro įtaką per didelis mokymosi krūvis.
3. Mokiniai, mokytojai ir tėvai gali įtakoti mokymosi krūvio optimizavimą.

2. LITERATŪROS APŽVALGA

Žmogaus ontogenezėje išskiriami trys svarbiausi kritiniai periodai: prenatalinis laikotarpis, kūdikystė ir paauglystė, kai organizmas yra itin jautrus, ir nuolatiniai stiprūs neigiami veiksniai gali negrįžtamai veikti vaiko vystymąsi bei sveikatą. Mokymasis bendrojo lavinimo mokykloje – tai dvylikos metų laikotarpis, užimantis didžiąją dalį vaiko augimo ir vystymosi laikotarpio. Galima teigti, kad paauglystės laikotarpis sutampa su privalomu mokymusi, kada pagrindinė vaiko veikla yra mokymasis, „darbo“ vieta – mokykla. Sveikatos rizikos veiksniai, lydintys vaiką visais jo vystymosi etapais, mokykliniame amžiuje įgauna skirtingą atspalvį. Paauglystės laikotarpiu vykstantys spartūs raidos pokyčiai turi sąsajų ir su sveikatos rizikos veiksniais mokymosi laikotarpiu.

Taigi mokinio sveikatą ir savijautą paauglystės laikotarpiu įtakoja daug veiksnių: biologiniai (augimo ir vystymosi kritinis periodas, paveldimumas ir pan.), ekonominiai (šeimos pajamos, gyvenamoji vieta ir pan.), socialiniai (šeimos statusas, tėvų išsilavinimas ir pan.), aplinkos – tiek fizinės (namų, mokyklos pastatų būklė, mikroklimatas, apšvietimas ir pan.), tiek psichosocialinės (bendravimas su tėvais, mokytojais, bendraamžiais ir pan.). Neatsiejamas sveikatai darantis įtaką veiksnys yra ir mokinio gyvenimo būdas.

2.1. Paauglystė

Paauglyste vadinamas gyvenimo tarpsnis tarp vaikystės ir suaugusiojo žmogaus. Šis laikotarpis išsiskiria sparčiais augančio organizmo pokyčiais. Tai pereinamasis asmenybės raidos laikotarpis ir vienas iš kritinių žmogaus ontogenezės periodų.

Paauglystės ribos yra labai sąlygiškos. Pagal Pasaulio sveikatos organizaciją, tai 10–19 metų amžiaus asmenys. Paauglystės periodą sąlygiškai galima suskirstyti į ankstyvąjį, vidutinįjį ir vėlyvąjį etapą, atitinkantį 10–13, 14–16 ir 17–19 metų amžiaus grupes. Šis skirstymas maždaug atitinka fiziologinio, pažintinio ir psichosocialinio vystymosi etapus pereinant iš vaikystės į pilna-

metystę [19]. R. Žukauskienės nuomone, neįmanoma tiksliai nurodyti paauglystės pabaigos, nes „pasirengti suaugusiojo gyvenimui – tai pasiekti emocinę ir ekonominę nepriklausomybę, įgyti socialinius įgūdžius, reikalingus pilietinei kompetencijai palaikyti, profesijai pasirinkti ir pasirengti darbinei veiklai, vedyboms ir šeimyniniam gyvenimui“ [20]. Įvairios šalys, konstatuodamos paauglystės pabaigą, remiasi skirtingais individo brandos kriterijais. Kai kuriose šalyse laikoma, kad paauglystė baigiasi individui subrendus lytiškai, kitose – subrendus psichiškai ir socialiai. Įvairiomis visuomenės raidos epochomis paauglystės laikotarpis taip pat buvo suvokiamas skirtingai. Apžvelgdami paauglystės istoriją mokslininkai teigia, kad požiūris į paauglystę, kaip į specifinę amžiaus grupę, formavimąsi skatino socialiniai pokyčiai: industrializacija, privalomo mokymosi įteisinimas ir po karo ryškiai išaugęs gimstamumas. XX amžiaus pirmoje pusėje daugelyje šalių buvo įteisintas privalomas mokymasis. Daugėjant besimokančių paauglių formavosi požiūris į paauglystę kaip į savitą gyvenimo laikotarpį. Būtent mokyklose gimė paauglių subkultūra – specifinio kalbėjimo, rengimosi, valgymo, laisvalaikio leidimo, gyvenimo būdo ir pan. [21].

Taigi, paauglystei yra būdingas fizinių, intelektinių bei psichosocialinių jauno žmogaus galimybių augimas. Pokyčius paauglystėje sąlygoja išaugusių galimybių ir socialinių lūkesčių sąveika.

2.1.1. Paauglių fizinė raida

Visuotinai yra pripažįstama, kad paauglystės pokyčių pradžia sutampa su lytiniu brendimu. Kūno pokyčiai brendimo pradžioje yra susiję su hipofizės išskiriamų gonadotropinių hormonų poveikiu. Vaikinų brendimas prasideda vidutiniškai apie 12 gyvenimo metus, augimas dažniausiai sustoja apie 19 gyvenimo metus, merginų – atitinkamai tarp 11 ir 17 metų [21].

Kūno pokyčiai brendimo metu apima brendimo spurtą, lydimą kūno proporcijų kitimo, vidinių ir išorinių lytinių požymių išsivystymą.

Lytinis brendimas apibūdina paauglystės pradžią, kurią ženklina ryškūs hormonų pokyčiai organizme. Vaiko kūno formos pradeda keistis ir ima pana-

šėti į suaugusiojo kūno formas, organizmas rengiasi tapti vaisingu. Lytinio brendimo pradžios laikas priklauso nuo paveldimumo ir bendros jauno žmogaus sveikatos. Lytinis brendimas įprastai trunka apie dvejus metus, merginos pradeda bręsti vidutiniškai dviem metais anksčiau nei vaikinai. Kiekvieno asmens fizinio brendimo pradžia ir tempai yra skirtingi. Tačiau, kaip pažymi J. Tutkuvienė, jei 13,5–14 metų mergaitė arba 14,5–15 metų berniukas dar neturi nei vieno lytinio brendimo požymio, tai reikėtų vertinti kaip lytinio brendimo vėlavimą. Rečiau pasitaikantis ankstyvas lytinis brendimas konstatuojamas tuomet, jei kuris nors brendimo požymis atsiranda jaunesnei nei 9 metų mergaitei arba jaunesniam nei 11 metų berniukui [22].

Paauglystė yra baigiamasis fizinio augimo etapas, kurio metu susiformuoja suaugusiojo kūno formos ir ūgis. Brendimo metu individo ūgis padidėja vidutiniškai 20 proc., svoris gali padvigubėti. Vaikinų raumenų masė brendimo metu padvigubėja, merginų – padidėja vidutiniškai 50 procentų. Riebalinis audinys sudaro apie 12 procentų vaikinų ir 20 – 25 proc. merginų kūno masės. Augimo spurtas pubertiniu laikotarpiu pasireiškia 13–16 metų berniukams ir 11–14 metų mergaitėms. Nors vaikinai auga ir sulaukę 18 metų, o merginos vidutiniškai sustoja augti 17 metų, būtent pubertiniu laikotarpiu jaunas žmogus išvysto maksimalų augimo tempą, kuris viršijamas tik būnant embriono stadijoje ir kūdikystėje. Šį laikotarpį mokslininkai dar vadina „paauglystės krizės“ laikotarpiu [23].

Apibendrinant paauglystės fizinę raidą, galima teigti, kad augimo ir brendimo skirtumai paauglystėje dažniausiai yra visiškai normalus reiškinys, ryški šių bruožų disproporcija lyginant su didžiąja bendraamžių dalimi, paaugliui gali sukelti didesnių ar mažesnių psichologinių sunkumų bei įtakoti mokymosi rezultatus.

2.1.2. Paauglių intelektinė raida

Paauglystės laikotarpiu kinta intelektiniai asmens sugebėjimai. Konkretnus vaiko mąstymas, paremtas mokymusi iš bandymų ir klaidų, paauglystės periodu transformuojasi į abstraktų mąstymą, kurio dėka jaunas žmogus geba

perprasti abstrakčias sąvokas, manipuliuoti jomis ir formuluoti išvalgas. Abstraktusis arba formalusis mąstymas leidžia paaugliams apibendrinti turimas žinias, planuoti ateitį, remiantis skirtingomis perspektyvomis vertinti reiškinius [20].

Paaugliai turi geresnę atmintį nei jaunesni vaikai, nes jie naudoja daugiau kognityvių instrumentų, padedančių surūšiuoti turimą informaciją ir prireikus ją pasinaudoti. Kadangi tiek vaikams, tiek ir paaugliams emocinė aplinka yra labai reikšmingas specifinės informacijos įsiminimo ir prisiminimo veiksnys, labiau išlavinti informacijos rūšiavimo gebėjimai yra viena esminių prielaidų, lemiančių skirtumus tarp paauglių ir jaunesnių vaikų intelektualinių gebėjimų.

Kitas vaikų ir paauglių kognityvių gebėjimų skirtumas yra susijęs su informacijos apdorojimo greičiu. Dar viena paauglių kognityvi ypatybė yra ta, kad jie yra pastabesni ir labiau kritiški, nei jaunesni vaikai. R. Ališauskienė pastebi, kad pereinant iš vaikystės į paauglystę vaikai ima vis jautriau elgtis su aplinkiniais, tačiau paaugliams, kaip ir pradinukams, užuojautos stinga [24].

Esminį poveikį individo kognityvių struktūrų ir jo mąstymo įgūdžių formavimuisi turi socialinės sąveikos pobūdis, bendravimo su savo bendraamžiais ir suaugusiais kokybė. Šias išvalgas pagrindžia tyrimai, rodantys, jog specifinių mokymo metodikų taikymas pagerina mąstymo įgūdžių formavimąsi. Pvz., vyresniųjų klasių mokiniai, kurie mokymo metu būdavo nuolat įtraukiami į diskusijas mažose grupėse, įgijo geresnių mąstymo įgūdžių nei tokioje veikloje nedalyvavę jų bendraamžiai [20].

Taigi, viena vertus, socialinė kultūrinė aplinka yra susijusi su paauglio intelekto vystymusi, antra vertus, geresni kognityvūs gebėjimai keičia paauglio sąveiką su aplinka. Kintantis paauglio socialinis suvokimas ir socialinis protavimas įgalina geriau suprasti kitų žmonių elgseną, tapti tolerantiškesniu kitokiai nuomonei, išklaudyti ir kritiškai vertinti kitų žmonių nuomones, koreguoti savo požiūrį, pakitus situacijai. Sumažėjus egocentrizmui, paauglys geriau supranta, jog kiti žmonės gali turėti skirtingą nuomonę negu jis. Šios aplinkybės sudaro prielaidas jaunam žmogui užmegzti darnius santykius su kitais žmonė-

mis. Tačiau, kaip teigia R. Žukauskienė, paauglys atsisakęs minties, jog visas fizinis pasaulis sukasi apie jį, pradeda galvoti, kad yra visų aplinkinių psichologinio pasaulio centras [20]. Paauglių sugebėjimas suprasti kitų žmonių požiūrį ir didelis susirūpinimas tuo, ką kiti mano apie juos, neretai yra susijęs su įsivaizduojamos publikos susikūrimu, kuri tarsi aptarinėja ir vertina paauglio išvaizdą bei elgesį.

2.1.3. Paauglių psichosocialinė raida

Vienas ryškiausių psichosocialinės paauglio raidos aspektų yra jo nepriklausomybės siekimas. Socialiniai santykiai, iš pradžių ribojęsi tik šeima, išsiplėčia, todėl kiti suaugusieji bei bendraamžiai pradeda vaidinti svarbų vaidmenį paauglio gyvenime. Kintanti jauno žmogaus gyvenimiška situacija atspindi jo emocijų kaitoje, elgsenos nepastovume [25].

Emocijų nestabilumas yra vienas charakteringiausių paauglystės bruožų. Nors ši aplinkybė neretai yra traktuojama kaip visiškai natūrali ir nereikšminga, tyrimai konstatuoja, kad paaugliai, palyginti su kitomis amžiaus grupėmis, išgyvena didesnę nerimą ir labiau jaučiasi nelaimingi. Dažniausiai paaugliai nerimauja dėl socialinio statuso, tarpusavio santykių [26]. Ryškius nuotaikų svyravimus sąlygoja ne tik išgyvenami sunkumai, bet ir hormonų pokyčiai. Greitai besikeičiantys džiaugsmo ir sielvarto, pakilios nuotaikos ir depresijos, optimizmo ir nusivylimo epizodai, ypač būdingi jaunesniems paaugliams, rimsta vėlesniais paauglystės etapais.

Vieništumo pojūtis paauglystėje yra siejamas su žemu savęs vertinimu, depresija ir tarpasmeninio bendravimo problemomis. Vieništumas yra rimtas paauglio psichoemocinės sveikatos sutrikimo signalas, neretai siejamas su savižudybės ketinimais. Mūsų šalies vaikinai ir merginos itin dažnai nurodo jaučiantys vienišumą, vienišų paauglių skaičius sparčiai didėja su amžiumi [27].

Depresiškumas paauglystėje pasireiškia liūdesiu, prislėgtumu, mintimis apie savižudybę. Ši emocija yra siejama su bejėgiškumo pojūčiu asmeniui reikšmingoje gyvenimo srityje, su patirtomis nesėkmėmis siekiant svarbių asmeninių tikslų, su šeimos problemomis, ilgai besitęsiančiu nepopuliarumu tarp

bendraamžių ir pan. Lietuvoje atlikti tyrimai rodo, jog depresiškumu dažniau skundžiasi merginos [28].

Paauglystės metu jauni žmonės išgyvena ne tik negatyvias, bet ir pozityvias emocijas – optimizmą, nuostabą, susižavėjimą ir kt. Šios emocijos siejasi su augančiu jauno žmogaus pasitikėjimu savimi ir su naujomis galimybėmis, atsiveriančiomis paauglystėje. Išgyvenamų teigiamų emocijų spektre yra ir paauglio visagalybės bei nepažeidžiamumo pojūtis, galintis padidinti jo įsitraukimo į rizikingą elgseną tikimybę [29].

Siekdami nepriklausomybės ir ieškodami savo tapatumo paaugliai dažniausiai išbando įvairius elgesio variantus. Besikaitaliojanti elgsena paauglystėje rodo, kad paauglys ieško jam priimtinausio elgesio stiliaus. Didesnė eksperimentavimo patirtis palankiai veikia paauglio, ieškančio savo tapatumo, raidą.

2.1.4. Paauglių socializacija

Socializacija – tai procesas, kurio metu individai įgyja žinių, įgūdžių ir charakterio bruožų, leidžiančių jiems tapti efektyviais grupių ir visuomenės nariais. Paauglystėje yra sprendžiami šie socializacijos uždaviniai: tapatumo sukūrimas, emocinis atsiskyrimas nuo tėvų, brandesnių santykių su abiejų lyčių bendraamžiais kūrimas [30]. Paauglius, nesugebančius užmegzti juos tenkinančių tarpusavio santykių su to paties amžiaus asmenimis, neretai kamuoja daugybė problemų – žemas savęs vertinimas, vienišumas, antisociali elgsena, net noras nusižudyti.

Socializacija paauglystėje vyksta per bendraamžių grupes, jauniems žmonėms labai svarbu priklausyti, tapti grupės dalimi. Bendraamžių grupės ne tik užtikrina emocinį saugumą, bet yra ir statuso ženklas. Horizontalius santykius, vyraujančius tarp bendraamžių grupių narių, nulemia panaši jų gyvenimiška patirtis ir socialinė galia. Vis tik būdama labai reikšminga paauglio gyvenime grupė turi gana didelę įtaką keisti paauglio nuostatas ir elgseną [31].

Paauglys, pereidamas nuo sąjungos su šeima prie stipresnių ryšių su bendraamžiais, įgyja daugiau nepriklausomybės, nori vis daugiau priimti ben-

draamžių bruožų, įgūdžių, siekia kažką drauge veikti. Bendraamžiai labai paveikia paauglio socialinį gyvenimą. Psichologai nustatė, kad su bendraamžiais paauglys praleidžia dvigubai daugiau laiko negu su tėvais. Bendraamžių pasaulis turi savo subkultūrą, raidą, struktūrą, pripažįsta specifines vertybes ir elgesio normas, tradicijas. Bendraamžių lygybės principas teikia paauglių tarpusavio santykiams ypatingo patrauklumo [32].

Mokykla yra vieta, į kurią daug jaunų žmonių ateina kiekvieną dieną. Mokyklos klasės ir koridoriai yra labai reikšminga santykių užsimezgimo ir bendraamžių grupių formavimosi aplinka.

Mokslininkai, nagrinėjantys paauglių tarpusavio įtakos pobūdį, išskiria tiesioginę ir netiesioginę įtaką. Tiesioginė bendraamžių įtaka, kuomet draugai rodo elgesio pavyzdį ir skatina tam tikrą paauglio elgseną, dar vadinama bendraamžių spaudimu. Pati bendraamžių grupės aplinka yra labai palanki rizikingai elgsenai, neretai tik šioje aplinkoje ir yra įmanoma rizikinga elgsena. Pavyzdžiui, narkotinės medžiagos beveik visuomet yra naudojamos bendraamžių rate. Pastūmėti paauglį į rizikingą elgseną bendraamžiai gali ir netiesiogiai. Tokios situacijos susiklosto tuomet, kada bendrus interesus turintys, panašias vertybes puoselėjantys paaugliai kartu surizikuoja pasielgti taip, kaip nedrįstų būdami po vieną [33].

Su amžiumi keičiasi mokinių dorovinis elgesys, silpnėja pareigingumo, orumo, altruizmo įkūnijimas. Aštrėja prieštaravimai tarp šio amžiaus mokinių ir suaugusiųjų pripažįstamų vertybių. Daugiau jaunuolių remiasi savo intelektinėmis galiomis, prisiima atsakomybę už savo veiksmus. 13–17 metų mokiniai – ištikimi, nenuolaidžiaujantys aplaidumui paaugliai [34].

Apibendrinant paauglystę charakterizuojančius rodiklius, galima teigti, kad šiame laikotarpyje dėl ypač ryškių pokyčių paauglių organizme, jie lengvai pažeidžiami. Ypač šiuo požiūriu išsiskiria 6 ir 8 klasių mokiniai, kurie pagal savo amžių patenka į mokslininkų taip vadinamą „paauglystės krizės“ laikotarpį.

2.2. Paauglių sveikata ir gyvenenos ypatumai

Oficialioji Lietuvos sveikatos statistika neišskiria atskiros paauglių grupės, tačiau vertinant vaikų sveikatos tendencijas, pastebima, kad vaikų sveikatos rodikliai turi tendenciją blogėti.

Privalomojo sveikatos draudimo informacinės sistemos SVEIDRA duomenimis, kasmet daugėja vaikų (0–17 metų amžiaus), sirgusių bent viena liga. Vaikų sergamumo struktūra praktiškai nesikeičia: daugiausia fiksuojama kvėpavimo sistemos ligų (daugiau nei 50 proc. visų ligų atv.), virškinimo sistemos, akies ir jos priedinių organų ligų. Žinant, kad oficialioji sveikatos statistika fiksuoja tik besikreipiančiuosius į sveikatos priežiūros įstaigas, galima manyti, kad realiai sirgusių bent viena liga vaikų yra daugiau. Vaikų profilaktinių tikrinimų rezultatai taip pat byloja, kad kasmet vis didesniam vaikų skaičiui nustatomi regėjimo, laikysenos sutrikimai [35, 36].

Blogėjančią vaikų psichikos sveikatos situaciją patvirtina ir Vilniaus universiteto 2004 m. atliktas Lietuvos vaikų psichikos sveikatos epidemiologinis tyrimas: su psichikos sveikata susijusių problemų turi 41,7 proc. mokyklinio amžiaus vaikų, iš jų 13 proc. sutrikimų galima diagnozuoti kliniškai [37].

Gerai mokinio sveikatai ir savijautai įtakos turi tinkama mokinio gyvenena. Sukaupta daug mokslinių duomenų, įrodančių gyvenenos įtaką žmogaus sveikatai. Analizuojant mokinių gyvenenos ypatumus tiek užsienio šalių, tiek Lietuvos mokslininkai dažniausiai nagrinėja rūkymo, alkoholio vartojimo, fizinio aktyvumo, mitybos ypatumus. Nuo 1994 m. Lietuvoje atliekamos Pasaulio sveikatos organizacijos koordinuojami tarptautiniai Mokinių gyvenenos ir sveikatos studijos HBSC rodo, kad Lietuvos paauglių gyvenenos kitimo tendencijos yra neigiamos [38, 39] ir turi skirtumų, palyginti su kitų Europos Sąjungos valstybių mokinių gyvenena: lietuviai dažniau vartojo alkoholį, 15-mečiai dažniau rūkė nei jų bendraamžiai kitose šalyse, tačiau buvo fiziškai aktyvesni, mažiau vartojo saldumynų ir saldžiųjų gėrimų, taip pat lietuvių aukštesni higieniniai įgūdžiai [40]. Tačiau kitas labai svarbus vaikų gyvenenos veiksnys – dienos režimas – nagrinėjamas mažiau.

Negausūs užsienio ir Lietuvos mokslininkų darbai, įrodantys dienos režimo įtaką ne tik mokyklinio amžiaus vaikų [41], bet ir studentų sveikatai bei darbingumui [42]. Apibendrinant mokslinių tyrimų rezultatus, galima teikti, kad tik tinkamas darbo ir poilsio organizavimas padeda pasiekti gerų mokymosi rezultatų.

2.2.1. Miego trukmė

Miegas reikalingas fizinėms, emocinėms ir intelektualinėms jėgoms atkurti. Miego trūkumas veikia ne tik pažintinę veiklą, nuotaiką, emocijas, bet ir gebėjimą sukaupti dėmesį, o tuo pačiu – veiklos efektyvumą. Darosi sunkiau mokytis, sutelkti dėmesį, išmokti naują medžiagą.

Jungtinių Amerikos Valstijų visuomeninės organizacijos Nacionalinio miego fondo (angl. National Sleep Foundation) duomenimis, per mažai miega net 64 proc. gyventojų, o per pastarąjį šimtmetį miego trukmė sutrumpėjo vidutiniškai 20 proc. Su miego trūkumu bandoma sieti daugybę nacionalinių bėdų: nuo blogo valstybės tarnautojų darbo iki nutukimo epidemijos [43]. Visa tai skatina mokslininkus plačiau tyrinėti miego trukmės įtaką sveikatai ir elgesiui.

Tinkama miego trukmė, miego režimas ne tik teigiamai veikia vaiko sveikatą ir savijautą [44], bet ir yra svarbus ligų prevencijos, nuotaikos stabilumo bei gerų mokymosi gebėjimų veiksnys [45].

Nepakankama nakties miego trukmė – dažna paauglių problema. Korėjos mokslininkai, nagrinėję 5–12 klasių mokinių (amžiaus vidurkis $13,7 \pm 2,4$ metai) miego režimą, ne tik konstatuoja, kad ir nagrinėjamų amžiaus grupių mokiniai miega nepakankamai, bet ir pastebi, kad vyresnieji paaugliai dažniau skundėsi mieguistumu dieną, blogesne nuotaika. Kaip vieną iš priežasčių nepakankamos nakties miegos trukmės mokiniai nurodė aukštus akademinius reikalavimus, mokykloje patiriamą stresą bei ankstyvą darbo dienos pradžią [46]. Naujosios Zelandijos mokslininkų 2001 m. atliktas tyrimas taip pat patvirtina paauglių nepakankamo miego problemą: 21 proc. tyrime dalyvavusių mokinių miega nepakankamai [47]. Indijos mokslininkai, nagrinėję 12–18 me-

tų paauglių miego režimą, konstatuoja, kad paauglių nakties miego vidurkis yra 7,8 val. per parą, ir pastebi, kad su amžiumi daugėja ir naktinių prabudimų skaičius [48].

Atlikti tyrimai rodo, kad paauglių pakankamo miego trukmei įtakos turi ir darbo dienos pradžia: mokinių, kuriems pamokos prasideda vėliau, nakties miego trukmė vidutiniškai pailgėja 50 minučių [49].

Nepakankama miego trukmė atsiliepija ir mokymosi pasiekimams. Šią nuostatą patvirtina ir Argentinos mokslininkai, tyrinėję paauglių (amžiaus vidurkis $13,3 \pm 1,5$ metai) mieguistumo ir akademinų pasiekimų sąsajas: mieguistumas dieną yra savarankiškas veiksnys, įtakojantis blogesnius mokymosi pasiekimus [50]. V. Obelenio ir kitų autorių duomenimis, abiturientams kaip vienas iš reikšmingų stresorių yra trumpesnis kaip 8 val. miegas [51].

Viena iš nepakankamos miego trukmės priežasčių yra vėlyvas gulimas miegoti. Vokietijos mokslininkai, tyrę 9–10 metų vaikų dienos režimo elementus, nustatė, kad tie vaikai, kurie per dieną žiūri televizorių ar žaidžia kompiuteriu daugiau kaip 3 val., dažniau eina miegoti vėliau nei 21 val. [52].

2.2.2. Televizoriaus žiūrėjimas, darbas su kompiuteriu

Šiame laikmetyje paauglių praleistas laikas prie televizoriaus ar kompiuterio yra skaičiuojamas nė minutėmis, bet jau valandomis. Šiandien mokslininkai rekomenduoja vaikams prie televizoriaus praleisti ne daugiau kaip 2 val. per dieną [53]. Tačiau Pasaulio sveikatos organizacija 2001–2002 m. atlikusi tarptautinę Mokinių sveikatos ir gyvenimo studiją, surinko duomenis apie 162305 mokinių gyvenimo ypatumus ir pastebi, kad laikas praleistas žiūrint televizorių labai skiriasi: nuo vidutiniškai 2 val. per dieną Šveicarijoje iki 3,7 val. per dieną Ukrainoje. Daugiau laiko prie televizoriaus praleidžia mokiniai, turintys žemesnį socioekonominį statusą, berniukai nei mergaitės, trylikamečiai nei vienuolikmečiai ar penkiolikmečiai [54]. Prie televizoriaus praleisto laiko trukmė priklauso ir nuo to ar yra vaiko kambaryje televizorius. Tyrimais nustatyta, kad ilgiau televizorių žiūri tie vaikai, kurie savo miegamuosiuose turi televizorių, nei tie vaikai, kurie televizoriaus savo kambaryje neturi [55].

Švedijos mokslininkai, analizuodami mokinių sveikatą ir ieškodami blogėjančios vaikų psichinės sveikatos priežasčių, pastebi, kad nemažą įtaką tam daro ir žiniasklaida, paaugliams prieinama per televiziją ar internetą. Švedijos paaugliai prie ekranų praleidžia nuo poros valandų, o kai kurie net daugiau nei 12 val. per dieną. Ir tai be suaugusiųjų žinios. Besaikis sėdėjimas prie ekranų, „virtualus“ gyvenimas paauglius priveda prie to, kad jie praranda kontaktą su realiu gyvenimu, supainioja dienos ir nakties ritmą, retai bendrauja su suaugusiais [56]. Besaikis televizoriaus žiūrėjimas ar darbas su kompiuteriu taip pat keičia ir vaiko elgseną. Amerikos mokslininkai, tyrinėję vaikus iki 3 metų, kurie vidutiniškai televizorių per dieną žiūrėjo 2,2 val., nustatė, kad televizoriaus žiūrėjimas turėjo neigiamą įtaką jų intelektinei raidai [57]. Moksliniuose straipsniuose pastebima, kad televizoriaus žiūrėjimo laikas taip pat asocijuojasi ir su priekabiavimo tarp paauglių paplitimu [58].

Prie televizoriaus praleistas laikas turi įtakos ir rūkymo pradžiai. Amerikos mokslininkai, nagrinėję 10–15 metų vaikų rūkymo pradžią, nustatė, kad tie vaikai, kurie prie televizoriaus praleidžia 5 ar daugiau valandų per dieną, 5,99 karto dažniau pradeda rūkyti nei tie, kurie televizorių žiūri mažiau kaip 2 val. per dieną [59].

Mokslinėje literatūroje nagrinėjamos televizoriaus žiūrėjimo trukmės ir fizinio aktyvumo bei nutukimo sąsajos. Tyrimais nustatyta, kad kasdieninis televizoriaus žiūrėjimas daugiau kaip 2 val. per dieną traktuojamas kaip rizikos veiksnys vaikų hipodinamijai [60]. Ne tik hipodinamija, bet ir didesnis saldumynų bei saldžiųjų gėrimų suvartojimas, mažesnis vaisių ir daržovių vartojimas asocijuojasi su ilgesne laiko trukme prie televizoriaus [61].

Nors paaugliams rekomenduojama per dieną prie televizoriaus praleisti ne daugiau kaip 2 val., tačiau gana didelė Lietuvos paauglių dalis kasdien televizorių žiūri 2 val. ir ilgiau: nuo 75 proc. 11 metų mergaičių iki 83 proc. 13 metų berniukų [62]. Tačiau apibendrinus duomenis, kaip ilgas laikas, praleistas prie kompiuterio ar prie televizoriaus, koreliuojasi su mokymosi krūviu, rasti nepavyko.

2.2.3. Buvimas gryname ore

Žaidimai, pasivaikščiojimas, kūno kultūros užsiėmimai lauke yra neat-siejama vaiko dienos režimo dalis. Grynas oras augančiam organizmui yra bū-tinas kaip maistas ar miegas. Tačiau šio laikmečio vaikai lauke praleidžia vis mažiau laiko. Jeigu anksčiau kelias į mokyklą ar kitus vaiko užsiėmimus daž-nai būdavo sutapatinamas kaip laikas praleistas gryname ore, tai šiandien vis dažniau pastebima, kad ši fizinė veikla yra pakeičiama vaikų pavežėjimu iki pat mokyklos, nors kartais to ir nereikėtų.

Buvimo gryname ore trukmė priklauso nuo daugelio veiksnių (klimato, oro taršos, gyvenamosios vietos, mokyklos vietos ir pan.), tačiau egzistuoja vieninga nuomonė: lauke vaikas turėtų pabūti tiek, kiek leidžia oro sąlygos ir jo veikla, tačiau paaugliams ši trukmė turėtų būti bent jau ne mažesnė nei 2 val. per dieną. Indijos mokslininkai tyrinėję 2250 vyresnių nei dešimties metų mo-kinių fizinio aktyvumo lauke bei protinės veiklos sąsajas su kraujospūdžiu, konstatuoja, kad 47,8 proc. berniukų ir tik 2,5 proc. mergaičių veikla lauke už-ima 2 ar daugiau valandų per dieną [63].

Mokslinėje literatūroje vaiko veikla lauke nagrinėjama skirtingais aspek-tais: dažniausiai kaip fizinio aktyvumo dalis, kaip nutukimo prevencijos prie-monė. Nors ir nerasta straipsnių apie mokymosi krūvio bei veiklos lauke sąsa-jas, tačiau pavyko rasti publikacijų, nagrinėjančių šią sritį ir kitais aspektais.

Amerikos mokslininkai, nagrinėję Bangladešo namų ūkius, konstatuoja, kad vidaus patalpų oro tarša yra gana didelė ir dažnai pakenkia vaikams bei paaugliams. Taršos ekspozicija galėtų būti sumažinta įgyvendinus vieną pa-prasčiausią rekomendaciją: pailginti vaikų buvimą lauke nuo 3 val. iki 5–6 val. per dieną [64].

Veikla lauke taip pat yra svarbi ir regos sutrikimų profilaktikai. Australi-jos mokslininkai, tyrinėję miopijos paplitimo priežastis tarp vaikų, konstatuoja, kad laisvalaikio ar kita veikla lauke turi įtakos miopijos paplitimui. Tarp 12-mečių vaikų miopijos paplitimas buvo žemesnis tarp tų, kurie sportavo ar užsi-iminėjo kita veikla lauke dažniau, nei tie kurie dažniau būdavo patalpose.

Mokslininkai taip pat pastebi, kad sportas patalpose neturėjo sąsajų miopijos paplitimui [65].

Buvimas lauke gali sumažinti neigiamus net hiperaktyvių vaikų simptomus. Tai nustatyta Amerikos mokslininkų atliktuose tyrimuose: dėmesio trūkumo ir hiper-aktyvumo sutrikimus (DTHS) turinčių vaikų sveikatos būklė pagerėja, daugiau laiko po pamokų ir savaitgaliais praleidžiant natūraliuose žaliuose plotuose. Veikla lauke statistiškai reikšmingai dažniau sumažino DTHS vaikų simptomus, palyginti su veikla kitose vietose, net ir kombinuojant veiklą lauke ir patalpose [66].

Ikimokyklinio ugdymo įstaigams lankantiems vaikams buvimas lauke dar yra svarbus ir tuo, kad būnant lauke sumažėja galimybė užsikrėsti kvėpavimo takų infekcijomis. Tai nustatė Švedijos mokslininkai, analizavę 60 mėnesių lauko oro rodiklių bei vaikų sergamumo sąsajas. Jie pastebėjo, kad kai oras yra geresnis, šiltesnis, padidėja vaikų skaičius darželiuose, sumažėja sergančių vaikų. Šias sąsajas mokslininkai aiškina tuo, kad daugiau būnant lauke, erdvės žymiai didesnės, tiesioginis kontaktas tarp vaikų mažesnis, virusai ir bakterijos lengviau išsklaido. Jie rekomenduoja skatinti darželių darbuotojus, esant palankioms oro sąlygoms, kuo daugiau laiko praleisti lauke [67].

Taigi, kad ir negausūs moksliniai tyrimai apie paauglių laisvalaikio lauke sąsajas su jų savijauta bei sveikata, leidžia daryti prielaidą, kad yra sąsajos su mokymosi procesu.

2.3. Mokyklos aplinka

Mokymasis – ilgai trunkantis sunkus procesas, iš vaiko reikalaujantis daug dvasinių ir fizinių jėgų. Mokykloje vaikas praleidžia 7–8 valandas, todėl mokymosi sąlygos turi įtakos augančiam organizmui. Mokykla yra antroji pagal svarbą po šeimos ugdymo institucija, kuri daro įtaką vaiko raidai. Jos aplinka yra sudedamoji visos vaiko aplinkos dalis, todėl turi ne tik skatinti vaiko norą mokytis, bet joje jis turi jaustis saugiai, augti sveikas [6].

Pastaruoju metu į mokyklą su nerimu žvelgia psichologai, nes vis daugiau vaikų teigia, kad mokykla jiems kelia neigiamas emocijas [68]. Atlikti tyrimai rodo, kad 55,4 proc. vyresnių paauglių jaučia padidėjusį ar didelį nerimą mokykloje [69]. Paauglių nerimo priežastys, deja, labiausiai susijusios su mokykla (49 proc.), ateitimi (36 proc.), psichologinėmis problemomis (27 proc.), tarpasmeniniais santykiais (24 proc.) ir šeima (17 proc.) [70]. Bloga mokinio savijauta, psichologinio diskomforto jautimas mažina jo darbingumą, iniciatyvumą, apsunkina bendravimą su kitais žmonėmis.

Mokyklos aplinkos veiksniai nagrinėjami ir analizuojant mokinių pasiekimus. Švedijos mokslininkai, atlikę 17 studijų sistemine apžvalga, daro išvadą, kad keturi pagrindiniai mokyklos aplinkos veiksniai teigiamai veikia mokinio pasiekimus: aiški sveikatos ar antirūkymo politika, gera atmosfera mokykloje, aukštas mokyklos socioekonominis statusas ir mokyklos vieta urbanizuotoje teritorijoje [71]. Mokslininkai, tirdami Belgijos vidurinių mokyklų pirmų klasių mokinių pasiekimus ir savijautą, nustatė, kad mokykla ne tik daro poveikį mokinių pasiekimams, bet turi ir tiesioginės įtakos vaikų savijautai [72]. Suomijos mokslininkai, tyrę 8–9 klasių mokinių savijautą, patvirtina teiginį, kad mokykla turi didelę įtaką vaiko savijautai [73].

Mokyklos aplinkos įtaka mokinio savijautai dar priklauso ir nuo to, ar mokinys mokykloje jaučiasi tos bendruomenės nariu ar ne. Tam labai svarbi yra ir mokyklos administravimo sistema. Jeigu mokykloje vyrauja demokratinė aplinka, mokiniai gali dalyvauti priimant įvairius sprendimus, taisykles, tai bendruomeniškumo jausmas tokioje mokykloje yra stipresnis [74]. Mokslininkai, apžvelgdami Amerikos paauglių sveikatos tendencijas, pastebi, kad mokiniai, kurie jaučiasi mokyklos bendruomenės dalimi ir mokytojų yra vertinami teisingai, yra geresnės emocinės sveikatos ir turi mažesnę riziką būti įtraukti į rizikingą elgesį [75].

Moksliniuose straipsniuose mokyklos aplinkos įtaka mokinio savijautai dažniausiai nagrinėjama per psichinės sveikatos prizmę. Nepalankūs psichosocialiniai veiksniai mokykloje, dominuojantys vyresnėse klasėse ir tarp mergai-

čių, yra viena iš priežasčių blogėjančios vaikų sveikatos Švedijoje. Tai Švedijos mokslininkų atlikto 3 metų prospektyvinio tyrimo išvada [76].

„Mokyklinis stresas“ – ši sąvoka vartojama kalbant apie vaikų psichinę sveikatą ir savijautą mokykloje. Atliktos mokslinės studijos rodo, kad tarp paauglių šis mokyklos aplinkos veiksnys ganėtai paplitęs [77]. Kaip teigia G. Matulienė, apie streso rizikos veiksnius nekalbėtume, jeigu jie neturėtų poveikio sveikatai [78]. Mokykloje patiriamas stresas tarp Norvegijos paauglių turi sąsają su depresijos simptomais. Norvegijos mokslininkai, tyrinėję 12–15 metų paauglių depresijos simptomų paplitimą bei jų koreliaciją su mokyklos veiksniais, nustatė, kad savijauta klasėje, mokytojų parama, pasiekimų vertinimas asocijuojasi su depresijos simptomais tarp paauglių [79].

Mokslininkai, tyrinėję Japonijos ir Švedijos paauglių (10–15 metų) populiacijos sveikatos rodiklius, taip pat pastebi, kad mokyklos aplinka turi įtakos psichinei vaikų sveikatai. Autoriai pripažįsta, kad skirtingos švietimo sistemos, atmosfera mokyklose daro įtaką šių nusiskundimų dažnumui, tačiau pastebi, kad Japonijos paaugliai statistiškai dažniau nei Švedijos paaugliai skundžiasi psichinės sveikatos sutrikimais. Kaip viena iš galimų tokių nusiskundimų priežasčių gali būti ir mokykloje patiriamas stresas: kas penktas tyrime dalyvavęs 13–15 metų japonas nurodė, kad mokykloje patiria stresą, o tarp švedų tokių buvo tik 9,3 proc. [80].

Mokinių atsparumo mokykliniam stresui stiprinimo problema ypač svarbi formuojant laisvą, kūrybingą ir atsakingą asmenybę paauglystės pereinamuoju laikotarpiu [81].

Blogesnės psichinės sveikatos priežastis gali būti ir toks veiksnys kaip mokyklinės programos kartojimas antrus metus iš eilės. Brazilijos mokslininkai, ieškodami 7–14 metų vaikų blogėjančios psichinės sveikatos priežasčių, nustatė, kad didesnė psychopatologija asocijavosi ne tik su socioekonomiais šeimos veiksniais, bet ir mokyklinės programos kartojimu [82].

Mokyklose nemaža dalis mokinių patiria baimę, lemiamą įvairių priežasčių, tarp kurių yra ir priekabiavimas, agresija. Pastarųjų metų tyrimai rodo, kad įvairiose šalyse labai paplitęs priekabiavimas: tarp 11 metų vaikų nuo 9

proc. iki 54 proc., tarp 13 metų – nuo 17 proc. iki 71 proc., o tarp 15 metų – nuo 19 proc. iki 73 proc. [9]. Nors priekabiavimo paplitimo tendencijos šiek tiek mažėja, tačiau Lietuva yra tarp tų šalių, kurioje priekabiavimas prie mokinių gana dažnas reiškinys [83, 84]. Agresija tarp vaikų, paauglių ir jaunuolių mokyklose gana įvairi savo laipsniu ir raiškos formomis. Paaugliai ir jaunuoliai labiau linkę naudoti emocinę (spaudimo) ir verbalinę agresiją [85]. Todėl ne nuostabu, kad mokinių saugumo jausmas mokykloje nėra toks dažnas Lietuvos mokyklose. L. Brazdeikienė su bendraautoriais nustatė, kad tik 44,4 proc. vyresniųjų klasių mokinių mokykloje jaučiasi saugūs. Jų atlikto tyrimo duomenimis, mokyklos patrauklumo vertinimas statistiškai reikšmingai susijęs su mokinių saugumu mokykloje [86].

Fizinė mokyklų aplinka taip pat turi įtaką vaikų sveikatai. Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, 25–33 proc. pasaulio ligų gali būti įtakotos aplinkos rizikos veiksnių [87, 88]. Tačiau A. Zulumskytės teigimu fizinei ugdymo(si) aplinkai skiriama per mažai dėmesio. Šiandieninėje XXI amžiaus mokykloje dar ne visi mokiniai turi tinkamą darbo vietą, o efektyviam mokymuisi tai būtina reikalinga [89]. Todėl I. Mogilnicko rekomendacijos mokykloms, kad mokyklos vadovautųsi ergonominėmis nuostatomis, įrengdamos mokiniams darbo vietas, šiandienos mokykloms yra aktualios [90].

Mokslinėse publikacijose apie mokinių sveikatos rizikos veiksnius mokyklose vis dažniau analizuojami psichoemocinės sveikatos veiksniai ar tie fizinės aplinkos veiksniai, kurie turi momentinį poveikį sveikatai: pvz., nesaugi aplinka ir traumas.

Mokslininkai teigia, kad maždaug 5 proc. mokyklinio amžiaus vaikų besimokydami kasmet patiria rimtų traumų [91]. Vokietijos mokslininkai, atlikę 5 m. mokyklinių traumų analizę (mokinių amžiaus vidurkis 11,8 metų), nustatė, kad berniukų ir mergaičių traumų santykis yra 3:2 ir patvirtino teiginį, kad dažniausiai mokyklinės traumos įvyksta per kūno kultūros pratybas [92].

Mokyklos aplinkos sąlygos, kuriose vaikas praleidžia iki 50 proc. savo aktyvaus laiko ir kurios gali neigiamai veikti per ilgesnį vaiko raidos laikotarpį, tirtos mažiau.

Suomijos mokslininkai, tyrinėję 7–9 klasių mokinių savijautą vidurinėse mokyklose, nustatė, kad šios šalies mokiniai ne visada yra patenkinti fizine mokyklos aplinka. 1346 mokiniai iš 69 klasių nurodė, kad reikalingi ne tik psichosocialinės aplinkos pokyčiai. Jų nuomone, mokyklose reikėtų gerinti vėdinimo sistemas, užtikrinti optimalią temperatūrą patalpose, gerinti tualetų būklę [93].

Lietuvos mokyklų fizinę būklę periodiškai vertina visuomenės sveikatos centrai, apibendrina Valstybinė visuomenės sveikatos priežiūros tarnyba prie Sveikatos apsaugos ministerijos. 2007 m. visuomenės sveikatos saugos kontrolės švietimo įstaigose analizė rodo, kad 60 proc. visų patikrinimų metu buvo nustatyta visuomenės sveikatos saugą reglamentuojančių teisės aktų pažeidimų. Tai rodo, kad fizinė aplinka mokyklose dar tikrai yra neprioritetinė steigėjų sritis investicijoms [94]. Tai patvirtina ir mokinių nuomonė apie mokyklos aplinką. V. Juškelienė ir S. Ustilaitė, apibendrinusios 11–12 klasių mokinių nuomonę (1035 mokiniai iš 22 mokyklų) apie fizinės mokyklos aplinkos parametrus: apšvietimą, temperatūrą patalpose, mokyklinių baldų kokybę, sanitariinę tualetų būklę, valgyklos bei rekreacijai skirtų patalpų kokybę, teigia, kad mokyklos aplinka nėra pakankamai sveika ir saugi. Prastesnes aplinkos sąlygas mokykloje turi mažų miestelių ir kaimo vaikai, taip pat bendrojo lavinimo mokyklos, palyginti su gimnazijomis [95].

Apibendrinant mokslinės literatūros duomenis apie mokyklos aplinkos sąsajas su mokinių mokymosi pasiekimais, galima teigti, kad mokyklos aplinka daro poveikį mokinių mokymosi sėkmei. Tenka akcentuoti, jog mokyklos aplinkos poveikis šiuo aspektu neanalizuotas atsižvelgiant į mokyklų vykdomas ugdymo programas.

2.4. Ugdymo proceso ypatumai

Organizuojant ugdymą, reikėtų vadovautis ne tik pedagoginiais, bet ir fiziologiniais higienos principais. Vienas iš jų nurodo, kad tiek ugdymo pobūdis, tiek jo organizavimas turi atitikti mokinio amžių, jo protines bei fizines ga-

limybes. Per visus 12 mokslo metų, kiekvienais metais, kiekvieną trimestrą, savaitę, dieną ir pamoką mokymo krūvis turi būti pasiskirstytas racionaliai. Labai svarbu, kad visais atvejais būtų gerai įvertintos vaiko organizmo galimybės ir ypač tie etapai, kada labai jautriai reaguojama į mokymą.

Bulgarijos mokslininkai 1993–2001 m. atliko mokslinę studiją, kurios tikslas buvo kompleksiškai įvertinti 8–11 klasių mokinių mokymosi aplinką ir mokinių sveikatą bei savijautą. Be kitų mokyklos aplinkos veiksnių, į studiją buvo įtraukti ir vertinti ugdymo proceso komponentai: mokymosi krūvis, ugdymo režimas ir bendras ugdymo krūvis. Tyrimo rezultatai parodė, kad mokinių sveikatai poveikį daro ne tik fizinės mokyklos aplinkos veiksniai, bet ir ugdymo proceso komponentai. Šie veiksniai turi įtakos ne tik bendram mokinių sergamumui, bet ir specifinių mokyklinio amžiaus vaikų ligų – nervų sistemos, virškinamojo trakto, kraujotakos, kai kurių endokrininės sistemos – paplitimui. Autoriai konstatuoja, kad didelis mokymosi krūvis aiškiai koreliuoja su kvėpavimo takų nealerginėmis ligomis bei psichoemocine įtampa mokykloje [96].

Racionalus ugdymo proceso organizavimas labai svarbus veiksnys, įtakojantis visų mokyklinių metų mokinių sveikatai. Tai patvirtina Rusijos mokslininkai, išanalizavę apie 15 tūkstančių mokinių sveikatos rodiklius. Jie daro išvadą, kad sutvarkytas, racionalus mokymo-auklėjimo proceso režimas davė stulbinančius rezultatus: per stebėtus 4 m. 2–3 kartus sumažėjo kaulų-raumenų sistemos (dažniausiai laikysenos) ligų dažnumas, taip pat stabilizavosi nervų sistemos patologijos, ypač reaguojančios į didelę neuropsichinę įtampą [97].

Ugdymo proceso elementų reglamentavimas yra dar mažai mokslininkų nagrinėjama sritis. Koks turėtų būti optimalus ugdymo krūvis ikimokyklinio amžiaus vaikams, ekspertinio metodo būdu nustatinėjo Rusijos mokslininkai. Įvertinę 3–4 metų amžiaus vaikų raidos ypatumus, 186 ikimokyklinio ugdymo pedagogai pateikė šias rekomendacijas: 10 užsiėmimų per savaitę po 10–15 minučių [98].

Optimizuojant ugdymo procesą svarbus yra skirtingų mokymosi dalykų tarpusavio derinimas ir racionalus tų dalykų išdėstymas per dieną ir savaitę. Mokslininkai, siekdami palengvinti praktikams įgyvendinti racionalų moky-

mosi dalykų išdėstymą, siūlo mokymosi dalykus reitinguoti pagal „sunkumo“ skalę. Mokymosi dalyko „sunkumas“ yra labai subjektyvus parametras, priklausantis nuo mokinio gebėjimų, motyvacijos, net ir nuo jo savijautos tą dieną ir, žinoma, nuo mokytojo profesionalumo, jo gebėjimo dirbti su klase. Natūralu, kad kiekviename mokymosi dalyke yra ir lengvų, ir sunkių temų, tačiau Rusijos mokslininkai reitinguodami mokymosi dalykus vertina jų varginamumą, t.y. kiek sumažėja mokinių protinis darbingumas po pamokos. Ilgą laiką Rusijoje mokymosi dalykai buvo ranguojami pagal vieną visoms klasėms, autoriaus pavarde pavadintą Sivkovo skalę (I.G. Sivkov). Sunkiausiems dalykams – matematikai ir rusų kalbai (nacionalinių mokyklų mokiniams) buvo suteikta 11 balų, lengviausiam – muzikai – 1 balas. Tačiau 2005 m. Rusijos mokslininkai pasiūlė naują mokymosi dalykų skalę, suskirstytą pagal atskiras klases, kiekvienai klasei sureitinguojant jų mokomus dalykus, kai kuriems dalykams suteikiant tą patį sąlyginį sunkumo balą (1 lentelė).

1 lentelė. Rusijos mokinių mokymosi dalykų „sunkumo“ skalė

Mokymosi klasė	Mokymosi dalykas			
	Sunkiausias		Lengviausias	
	Pavadinimas	Balai	Pavadinimas	Balai
1–4-tos	Matematika	8	Kūno kultūra	1
5-a	Biologija, matematika	10	Žmogaus saugos pagrindai	1
6-a	Matematika	13	Muzika	1
7-a	Chemija	13	Vaizduojamasis menas, muzika	1
8-a	Chemija, geometrija	10	Muzika, darbai	1
9-a	Fizika	13	Ekologija	1
10–11-a	Fizika	12	Kūno kultūra	1

Teisingai sudarytas tvarkaraštis yra tada, kai didžiausias visų mokymosi dalykų suminis balas per dieną vyresnių klasių mokiniams būna antradienį ir (ar) trečiadienį, pradinių ir vidurinių klasių mokiniams – antradienį ir ketvirtadienį [99].

Rusijos mokslininkai, be tradicinio pamokų tvarkaraščio vertinimo, naudojant dalykų „sunkumo“ skalę siūlo vertinti ir mokinio „mokymosi kainą“, t.y. parengtumą. Atlikdamas tyrimą mokslininkas vertino ne tik dienos mokymosi krūvį (dienos mokymosi dalyko suminį balą), bet ir pagal atitinkamas metodikas mokinio fiziologinės ir psichologinės įtampos laipsnį, mokymosi pasiekimus ir fizinį parengtumą, atitinkamai visus rodiklius apskaičiuodamas pagal procentinę skalę. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad tiesioginio ryšio tarp mokymosi krūvio ir „mokymosi kainos“ nenustatyta. Autorius pastebi aukštą „mokymosi kainą“ pirmadienį, kurią aiškina nepakankamu mokinių poilsiu sekmadienį [100].

Ukrainos mokslininkai, suteikdami mokymosi dalykui sąlyginius sunkumo vienetus, vertino 5–8 klasių mokinių mokymosi dalykus. Vertinimo kriterijais jie pasirinko mokymosi dalyko vadovėlį ir mokinių pažangumą. Visi dalykai gavo suminius rangus nuo 1 iki 10,8 balo. Tie dalykai, kurie gavo mažiau nei 3,6 balo, buvo priskirti prie lengvųjų, o kurie daugiau nei 6 balus – prie sunkiųjų. Ukrainos mokiniams sunkiausi mokymosi dalykai buvo: penktokams ir šeštokams – matematika, septintokams – algebra, aštuntokams – fizika [101].

Nors Lietuvos švietimo sistemos kaitos laikotarpiu (1989–2004 m.) išryškėjo, kad besikeičianti Lietuvos mokykla susidūrė su rimtomis ugdomojo proceso organizavimo problemomis: per didelis mokymosi krūvis, daug namų darbų ir netinkamai organizuojama popamokinė veikla [102], tačiau mokslinių darbų apie racionalų ugdymo proceso organizavimą Lietuvoje pavyko rasti labai nedaug.

Viena iš pirmųjų Lietuvos mokslininkų, nagrinėjusių mokymosi dalykų sunkumą, buvo E. Grinienė. Jos 1989 m. rezultatai rodo, kad vidurinėse klasėse Lietuvos mokiniams sunkios pamokos buvo gimtoji ir užsienio kalbos, fizika, chemija, geografija. Chemijos ir geografijos pamokos sunkios vien todėl, kad per šias pamokas pateikiama labai daug informacijos, ji menkai iliustruojama vaizdinėmis priemonėmis [103]. Vėliau šie darbai buvo tęsiami jau Nepriklausomoje Lietuvoje ir 2001 m. Šiaulių universiteto mokslininkai pasiūlė naudoti

tokią pamokų sunkumo skalę, įvertinant kiekvieną dalyką balais: matematika – 11 balų, gimtoji kalba – 11, užsienio kalba – 10, fizika – 9, chemija – 9, istorija – 8, gimtosios kalbos literatūra – 7, gamtos mokslai – 6, geografija – 6, kūno kultūra – 5, darbai – 4, braižyba – 3, piešimas – 2, muzika – 1 balas. Autoriai atkreipia dėmesį, kad dalykai, kurių mokiniai mokosi pirmą kartą, taip pat laikomi sunkiais [104]. Vėlesni tyrimai dar kartą patvirtino ankstesnius rezultatus: sunkiausiais dalykais mokiniai laiko matematiką, gimtąją ir užsienio kalbas, lengviausiais – kūno kultūrą, daile, etiką, tikyba [105].

Apibendrinant negausius mokslinius tyrimus apie mokinių ugdymo proceso ypatumus, galima teigti, kad dauguma tyrimų susiję su pamokų tvarkaraščių analize bei mokomųjų dalykų sunkumo reitingavimu. Kaip visa tai siejasi su vaikų mokymosi sėkme, mokslinių duomenų nepavyko rasti.

2.5. Mokymosi krūvis ir sveikata

Mokslinėje literatūroje informacijos apie mokymosi krūvių problemą ir jo sąsajas su sveikata pavyko rasti labai nedaug.

Vertindami vykdomą švietimo reformą Rusijoje, higienistai pastebi, kad didelis mokymosi krūvis ne tik griaua įprastą mokinių dienos režimą, bet ir sukelia neadekvačias psichologines reakcijas, nervinius sutrikimus [106]. Mokslininkai pastebi, kad lėtinių ligų paplitimas yra didesnis naujo tipo mokyklose, kuriose yra sustiprinti atskiri mokymosi dalykai ir mokymosi krūvis yra didesnis nei tradicinėse bendrojo lavinimo mokyklose [107]. Lyginamosios analizės metu palyginę mokymosi krūvius dešimtokų, besimokančių paprastose bei specializuotose klasėse, Rusijos mokslininkai pastebi, kad palyginti su devinta klase, dešimtoje specializuotoje klasėje mokymosi krūvis padidėja 8,5 val. per savaitę, o paprastose – tik 2,5 val. per savaitę [108]. Todėl specializuotų klasių mokinių ugdymo procesas nėra optimalus. Nuolatinė miego, laisvalaikio stoka, didelio pamokų skaičiaus sukeltas nuovargis, daug namų darbų, informacijos perteklius, aukšta neuroemocinė įtampa kontrolinių darbų metu, gebėjimų, atminties stoka – tai Rusijos licėjų bei gimnazijų baigiamųjų klasių mokinių įprasti ir gana paplitę nusiskundimai [109].

Akademino proceso įtaka mokinių sveikatai nustatyta ir analizuojant 11–12 metų mokinių sveikatą bei mokymosi procesą. Autoriai nustatė, kad tiek fizinė, tiek psichinė mokinių sveikata turi blogėjančias tendencijas ir jos yra ryškesnės specializuotose mokyklose [110].

Mokymosi proceso veiksniai gali paveikti ir fizinį mokinių išsivystymą. Toljačio universiteto mokslininkai atliko studiją, kurioje vertino 7–9 metų mokinių fizinį išsivystymą ir ugdymo proceso dalis: mokymosi krūvį, higienos reikalavimus pamokų tvarkaraščiui ir vaikų dienos režimą. Mokymosi krūvis specializuotoje meninio ugdymo mokykloje viršijo įprastą mokymosi krūvį 7,5–11 val. per savaitę, gimnazijoje – 4–6 val. per savaitę. Tyrimo rezultatai parodė, kad specializuotose mokyklose vaikų, turinčių neharmoningą augimą, buvo 7,2–21 proc. daugiau nei paprastose mokyklose [111].

Didelis mokymosi krūvis neigiamai veikia vaikų sveikatą. Taip teigia Armėnijos mokslininkai, atlikę 8–9 klasių mokinių tyrimą, kurio tikslas buvo įvertinti intensyvaus mokymo įtaką mokinių sveikatai. Išvadose autoriai konstatuoja, kad mokymosi krūvis, viršijantis nustatytas normas, neigiamai veikia mokinių darbingumą, taip pat kartu su neracionaliu dienos režimu neigiamai įtakoja organizmą. Naujo tipo (padidinto mokymosi krūvio) mokyklose per mokslo metus mokinių sveikata blogėjo sparčiau, nei paprastose bendrojo lavinimo mokyklose [112].

Mokymosi krūvis dažniausiai sukelia aukštą psichoemocinę įtampą, o dėl tokios įtampos keičiasi net tik vaikų kraujotakos sistemos funkciniai gebėjimai, bet ir vyksta seilių joninės struktūros pasikeitimai. Armėnijos mokslininkai, tyrę 52 mokinių (abiturientų) seilių joninę struktūrą mokslo metais 7 kartus ir egzaminų metu 5 kartus, priėjo išvados, kad stebint natrio ir kalio jonų koncentraciją, galima vertinti organizmo adaptacinius gebėjimus psichoemociniam krūviui. Tyrimo metu mokslininkai pastebėjo, kad didžiausi pasikeitimai seilių jonų struktūroje įvyko spalio ir gegužės mėn. bei egzaminų metu [113].

Mokymosi krūvis literatūroje dar vadinamas vienu iš mokyklinių stresorių [114]. Ieškant psichosomatinių simptomų paplitimo tarp paauglių priežas-

čių, šis stresorius nurodomas kaip viena iš priežasčių [115]. Taip pat didelis mokymosi krūvis turi įtakos ir 11–18 metų paauglių probleminiam elgesiui [116].

Apibendrinta mokslinių tyrimų analizė rodo, kad mokykliniai metai paauglio gyvenime yra labai svarbūs. Paauglystės laikotarpis, išsiskiriantis savitais vaiko raidos ypatumais, mokslininkų ne veltui vadinamas vienu iš kritinių žmogaus ontogenezės laikotarpiu. Tai tarsi mokslininkų noras atkreipti dėmesį į tyrinėjimų svarbą analizuojant šio amžiaus vaikų sveikatos rizikos ir gerovės veiksnius. Mokykla, mokymasis yra neatsiejama šio amžiaus vaikų veikla, kuri turi įtakos vaiko tolesnei raidai, jo gyvensenos ypatumų formavimuisi, bendrai savijautai ir sveikatai. Nors moksliniuose straipsniuose ir nagrinėjama šios aplinkos veiksnių įtaka, tačiau tyrimų rezultatai atspindi tik bendras tendencijas. Kai kurių šalių mokslininkai pastebi, kad mokyklos aplinkos veiksniai dažnai įvardijami kaip rizikos veiksniai. Mokymosi krūvis ir jo sąsaja su sveikata dar mažai mokslininkų nagrinėjama tema ir tai leidžia daryti prielaidą, kad mokymosi krūvis aktuali problema ne visose šalyse yra. Lietuvos švietimo situacijos analizė rodo, kad atliekami mokymosi krūvio problemos tyrinėjimai taip pat ne iki galo leidžia atsakyti į laikmečio iškeliamas problemas. Apibendrinant galima teigti, kad būtina tęsti mokymosi krūvio ir mokinio sveikatos sąveikos tyrimus, nes, anot J.V. Vaitkevičiaus, šiandienos mokykloje formuojasi ypatingas specialus poreikis – sunkumai įveikiant neadekvatų mokymosi krūvį. Tai totalinė ir menkai tyrinėta šio laikmečio problema [105].

3. TYRIMO METODIKA

Lietuvos Respublikos Konstitucijos nuostatos apie vaikų iki 16 metų privalomą mokymąsi ir įvestas privalomas visuotinis dešimtmetis pagrindinis mokymas [4, 6] nustato visiems šio amžiaus vaikams prievolę mokytis, taigi visų Lietuvos iki 16 metų amžiaus vaikų pagrindinė veikla yra mokymasis.

Lietuvos formaliojo švietimo sistema apima pradinį, pagrindinį, vidurinį ugdymą, profesinį mokymą, aukštesniąsias ir aukštojo mokslo studijas [6, 117]. Lietuvos švietimo sistemoje funkcionuoja kelių tipų mokyklos, kuriose įgyvendinamos įvairios ugdymo programos. Ugdymo programų įgyvendinimas susietas su ugdymo pakopomis ir koncentrais:

1. *Pirmoji pakopa* – pirmasis koncentras (1–4 klasės). Įgyvendinama pradinio ugdymo programa (4 m.).

2. *Antroji pakopa* – antrasis koncentras (5–8 klasės). Įgyvendinama pirmosios dalies pagrindinio ugdymo programa (4 m.).

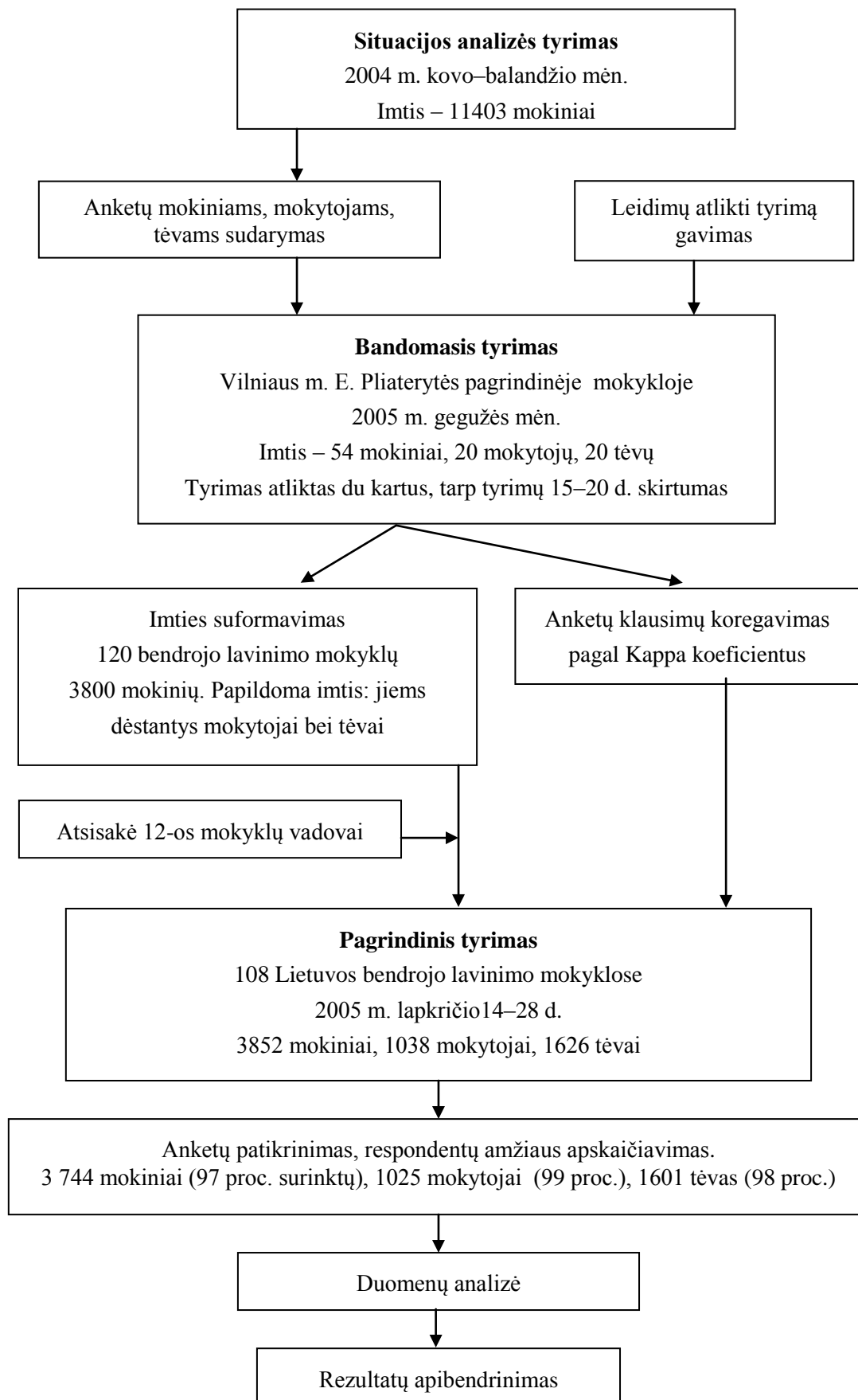
3. *Trečioji pakopa*:

- trečiasis koncentras (9–10 klasės). Įgyvendinama antrosios dalies pagrindinio ugdymo programa (2 m.).
- ketvirtasis koncentras (11–12 klasės). Įgyvendinama vidurinio ugdymo programa (2 m.).

Remiantis pagrindinio ugdymo programos modeliu (4 plus 2) ir atsižvelgus į tai, kad pirmos dalies pagrindinio ugdymo turinio ketverių metų koncentro (5–8 klasės) laikotarpis – apsisprendimo renkantis tolesnį mokyklos tipą etapas, buvo pasirinkta antroji ugdymo pakopa (5–8 klasės). Pagrindinio ugdymo programa įgyvendinama dažniausiai pagrindinėje, vidurinėje arba jaunimo mokykloje. Jaunimo mokyklų koncepcijoje [118] buvo apibrėžta, kad jaunimo mokykloje gali mokytis 12–16 metų mokiniai, turintys mokymosi sunkumų, todėl buvo pasirinkta šį tyrimą atlikti pagrindinėse ir vidurinėse mokyklose.

Šis tiriamasis darbas atliktas etapais (1 pav.):

1. Situacijos analizės tyrimas „Aštuntų klasių mokinių faktiškas mokymosi krūvis“, atliktas 2004 m. kovo 15 d. – balandžio 15 d.



1 pav. Tyrimo algoritmas

2. Literatūros apžvalga bei Lietuvos teisinės bazės, reglamentuojančios ugdymo proceso organizavimą, analizė. Konteksto analizės pagrindu suformuotas tyrimo tikslas, uždaviniai, parengtas tyrimo instrumentas.

3. Bandomasis tyrimas atliktas 2005 m. gegužės mėn. Vilniaus m. Emilijos Pliaterytės pagrindinėje mokykloje parengtam instrumentui patikrinti.

4. Pagrindinis tyrimas atliktas 2005 m. lapkričio 14–28 d.

Atliekant Moksleivių sveikatos ir gyvenamosios studijas HBSC Lietuvoje, bendrojo lavinimo mokyklose buvo paimitos penktos, septintos bei devintos klasės, darant prielaidą, kad 11, 13 ir 15 metų amžiaus vaikai būtent ir turėtų mokytis šiose klasėse [18]. Planuojant atlikti šį tyrimą buvo išanalizuoti teisės aktai ir nustatyta, kad Lietuvos statistikos duomenų bazėse nėra tikslios informacijos, kokio amžiaus vaikai dažniausiai pradeda lankyti mokyklą, todėl buvo nuspręsta tyrimo metu tiksliai apskaičiuoti vaikų amžių. Anketoje mokiniai turėjo užpildyti savo gimimo bei anketos pildymo datą. Vaiko amžius buvo apskaičiuotas naudojantis *MS Excel* programa. Vaikai į amžiaus grupes buvo suskirstyti, remiantis šia periodizacija [119]:

11 metų– nuo 10 m. 6 mėn. iki 11 m. 5 mėn. 29 d.

12 metų – nuo 11 m. 6 mėn. iki 12 m. 5 mėn. 29 d.

13 metų – nuo 12 m. 6 mėn. iki 13 m. 5 mėn. 29 d.

14 metų – nuo 13 m. 6 mėn. iki 14 m. 5 mėn. 29 d.

15 metų – nuo 14 m. 6 mėn. iki 15 m. 5 mėn. 29 d.

16 metų – nuo 15 m. 6 mėn. iki 16 m. 5 mėn. 29 d.

Anketose mokiniai nurodė savo nuolatinę gyvenamąją vietovę, o, vadovaujantis Lietuvos Respublikos teritorijos administracinių vienetų ir jų ribų įstatyme pateiktais miesto ir kaimo gyvenamųjų vietovių apibrėžimais, respondentai buvo suskirstyti į miesto ir kaimo gyventojus [120].

Sąsajoms nustatyti naudotos tik tų respondentų anketos, kurie į klausimą: „Jūsų nuomone, mokinių mokymosi krūvis:“ (atsakymų variantai: atitinka mokinių galimybes; yra per didelis; kita) atsakė „atitinka mokinių galimybes“ ir „yra per didelis“.

3.1. Mokslinės literatūros paieška

Literatūros analizei išstudijuoti 2000–2008 m. Lietuvoje leidžiami moksliniai biomedicinos mokslo srities žurnalai „Sveikatos mokslai“, „Visuomenės sveikata“, „Medicina“, „Acta Medica Lituanica“, „Medicinos teorija ir praktika“, „Pediatrija“; 2003–2008 m. edukologijos mokslo krypties žurnalai „Acta Paedagogica Vilnensia. Mokslo darbai“ (Vilniaus universiteto), „Mokytojų ugdymas. Mokslo darbai“, „Specialusis ugdymas“ (Šiaulių universiteto), „Tiltai“, „Tiltai. Priedas: mokslo darbai“ (Klaipėdos universiteto), „Pedagogika“ (Vilniaus pedagoginio universiteto).

Užsienio autorių literatūros paieška atlikta vartojant pagrindinį raktinį žodį *mokymosi krūvis*. Kadangi ši tematika užsienio mokslinėje literatūroje nagrinėjama pagal įvairius raktinius žodžius, tai buvo vartotos šios sąvokos anglų kalba: schoolwork pressure, learning pressure, schooling load, educational load, learning load. Paieška atlikta duomenų bazėse *MEDLINE*, *Health Source: Nursing/Academic Edition*, *MD Consult*, *Willey Inter Science*, *Pubmed Medline*, *DOAJ (Directory of Open Access Journals)*, *Medical Matrix* neribojant paieškos metų.

Mokslinių darbų šia tema surasti buvo gana sunku ir surastų darbų skaičius labai nedidelis (2 lentelė).

2 lentelė. Publikacijų skaičius, vartojant raktažodį *mokymosi krūvis*.

Raktiniai žodžiai	Publikacijų skaičius
schoolwork pressure	9
learning pressure	3
schooling load	2
educational load	13
learning load	4

Papildomai literatūros ieškota panaudojus įvairias raktinių žodžių kombinacijas, atskaitos tašku imant raktažodį *mokiniai* (angl. schoolchildren, pupils), paiešką atliekant 2003–2008 m. publikacijų duomenų bazėse *MEDLINE*, *Health Source: Nursing/Academic Edition* (3 lentelė).

3 lentelė. Publikacijų skaičius, vartojant raktažodžių kombinacijas

Raktažodžiai		Raktažodis <i>mokiniai</i>	
		angl. schoolchildren	angl. pupils
Paauglystės amžius	amžiaus faktoriai (angl. Age Factors)	122	77
	12 metų (angl. Age 12)	15	28
	13 metų (angl. Age 13)	9	31
	14 metų (angl. Age 14)	2	21
	15 metų (angl. Age 15)	6	35
	pereinamasis laikotarpis (angl. Transitional Period)	1	3
Mokymasis	mokymas (angl. Education)	134	395
	mokymas (angl. Learning)	23	108
	užsiėmimas (angl. Occupation)	19	14
	krūvis (angl. Workload)		
Mokykla	mokykla (angl. School)	619	848
	mokyklos aplinka (angl. School Environment)	9	21
	atmosfera mokykloje (angl. School Climate)	1	5
Sveikata	sveikata (angl. Health)	520	499
	sveikatos būklė (angl. Health Status)	66	75
	savijauta (angl. Well-being)	13	143
	gyvensena (angl. Life Style)	41	26
	su sveikata susijusi elgsena (angl. Health Behavior)	84	66

Taip pat naudota literatūra, nurodyta rastų straipsnių bibliografijose, papildomai peržiūrint susijusius straipsnius *Pubmed Medline* duomenų bazėje.

3.2. Tyrimo etiniai aspektai

Tyrimui atlikti gautas Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerijos pritarimas (1 priedas) ir Lietuvos bioetikos komiteto leidimas (2 priedas). Visų į tyrimą pakliuvusių mokyklų direktoriams 2005 m. rugpjūčio 10 d. buvo

išsiųstas informacinis Vilniaus Universiteto Medicinos fakulteto raštas, prašant sutikimo dalyvauti tyrime ir paskirti kontaktinį asmenį (3 priedas). Mokinių tėvams buvo parengtas informacinis lapelis (4 priedas).

3.3. Tyrimo imtis

Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerijos studentų ir mokinių duomenų bazės [121] 2004/2005 m. m. rugsėjo 7 dienos duomenimis, 6-ose klasėse lietuvių kalba mokėsi 47114 mokinių, o 8-ose klasėse – 48708 mokiniai. Pagrindinė imtis buvo formuota iš mokinių, papildomos – mokytojų, kurie moko šių klasių mokinius, ir šių mokinių tėvų (globėjų, rūpintojų).

Naudojant statistinės analizės programą EpiInfo (6.00 versija) [122], pagal rizikos veiksnius ir sveikatos rodiklius, kurių laukiamas paplitimas gali būti mažiausias, kai mažiausia α klaidos rizika yra lygi 0,05, o tyrimo pajėgumas – 0,80, buvo nustatyta, kad tyrimui turi būti atrinkta 3800 mokinių. Papildoma imtis formuota iš mokinių tėvų bei mokytojų.

Pagal Lietuvos Respublikos Vyriausybės nutarimą bendrojo lavinimo klasėje, jeigu yra mokoma pagal pagrindinio ugdymo turinį, turi būti ne daugiau kaip 30 mokinių [123]. Tačiau Lietuvos Respublikos Vyriausybė yra nustatiusi galimybę veikti mažakomplektėms mokykloms, kuriose gali ir nebūti kai kurių klasių ar klasėse gali mokytis ne daugiau kaip 12 mokinių [124]. Buvo padaryta prielaida, kad vienoje mokykloje vidutiniškai bus galima apklausti po dvidešimt šeštokų ir po dvidešimt aštuntokų. Reprezentatyviai imčiai nutarta atrinkti 120 mokyklų.

Mokyklos buvo atrinktos naudojantis Švietimo ir mokslo institucijų registravimo duomenų šaltiniu, Bendrojo lavinimo mokyklų registru [121]. Atrankai buvo naudoti Vidurinių mokyklų ir Pagrindinių mokyklų registrai. Pagrindinių mokyklų registre, 2005 m. birželio 1 d. duomenimis buvo 685 mokyklos, o Vidurinių mokyklų registre – 494 mokyklos. Iš šių registrų buvo išbrauktos mokyklos, kuriose ugdymas vykdomas lenkų, rusų, baltarusių kalbomis ar toje pačioje mokykloje ugdymas vykdomas keliomis kalbomis. Pagal vykdomas ugdymo programas yra nustatoma mokyklos paskirtis [125]. Šiuose registruose

paliktos tik tos mokyklos, kurių paskirtis yra „Bendrosios paskirties mokykla“ ir išbrauktos internatinės mokyklos, fizinių ar psichinių sutrikimų turintiems vaikams skirtos mokyklos, suaugusiųjų mokyklos. Iš registru išbraukus aukščiau paminėtas mokyklas, atrankai buvo panaudotas Pagrindinių mokyklų registras, kuriame po atrankos liko 553 mokyklos, ir Vidurinių mokyklų registras kuriame liko 355 mokyklos. Kadangi Pagrindinių mokyklų ir Vidurinių mokyklų registruose pagrindinės mokyklos sudaro 60 proc., todėl tuo pačiu procentu parinktos mokyklos ir tyrimui. EpiInfo programa, panaudojant atsitiktinių skaičių lentelę, suformuota paprastoji atsitiktinė imtis iš 72 pagrindinių ir 48 vidurinių mokyklų. Mokyklos, kurių vadovai nesutiko dalyvauti tyrime, iš sąrašo buvo išbrauktos. Suformuota imtis iš 64 pagrindinių ir 44 vidurinių Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklų (5 priedas), o mokyklų, kuriose suformuota daugiau nei po vieną šeštos ir/ar aštuntos klasės komplektą, buvo atrinktos konkrečios klasės. Kiekvienoje klasėje pusei mokinių buvo perduoti tėvų klausimynai.

3.4. Tyrimo instrumentas

Tyrimas atliktas anonimiškai anketiniu būdu apklausiant mokinius, mokytojus bei tėvus (globėjus, rūpintojus). Anketos (6, 7, 8 priedai) parengtos originalios, remiantis Lietuvos švietimo sistemos ypatumais [6], teisės aktų reikalavimais [8, 16, 17] bei naudojantis su sveikata susijusių gyvenimo kokybės klausimynais [126].

Mokinio anketa sudaryta, siekiant išsiaiškinti:

- mokinio sociodemografinius rodiklius (amžius, lytis, mokyklos tipas, klasė, gyvenamoji vieta, šeimos statusas, tėvų išsilavinimas, gyvenimo sąlygos, mokyklinė motyvacija);

- mokinio mokymosi procesą mokykloje ir namie (pamokų tvarkaraščio įvertinimas, kontrolinių darbų organizavimas, pamokų ruošą namie, mokymosi pasiekimų lygis);

- mokinio papildomą ugdymą (papildomas mokymasis, neformaliojo ugdymo būreliai bei jų trukmė);

- mokyklos aplinką (fizinė aplinka, mokytojų ir mokinių tarpusavio santykiai, subjektyvus mokymosi krūvio vertinimas);

- mokinio sveikatą bei savijautą (sveikatos savivertė ir jos pokyčiai, nuovargio pasireiškimas ir jį įtakančių veiksnių subjektyvus vertinimas, psichoemocinė būseną, fiziniai negalavimai, ūmaus sergamumo dažnumas);

- mokinio gyvenimo būdą (dienos režimas, gyvenamosios elementai).

Mokytojo anketa sudaryta, siekiant išsiaiškinti:

- mokytojo kompetenciją (išsilavinimas, stažas, kvalifikacijos kategorija);

- mokinių mokymo procesą mokykloje (subjektyvus mokymosi krūvio vertinimas, ugdymo proceso organizavimas mokykloje, namų darbų skyrimas);

- mokytojų nuomonę apie mokinių savijautą ir sveikatą (mokinių sveikatos subjektyvus vertinimas ir pokyčiai, mokinių nuovargio pasireiškimas ir jį įtakančių veiksnių subjektyvus vertinimas, psichoemocinė mokinių būseną, mokinių sveikatą įtakančios veiksniai).

Tėvų (globėjų, rūpintojų) anketa sudaryta, siekiant išsiaiškinti:

- tėvų (globėjų, rūpintojų) ryšį su vaiku (tarpusavio santykiai, bendravimas, vaiko mokyklinė motyvacija, subjektyvus vaiko mokymosi krūvio vertinimas);

- mokinio mokymosi procesą namie (namų darbų ruošą namie, papildomas mokymasis, neformaliojo ugdymo būreliai);

- tėvų (globėjų, rūpintojų) nuomonę apie mokinių savijautą ir sveikatą (mokinių sveikatos subjektyvus vertinimas ir pokyčiai, mokinių nuovargio pasireiškimas ir jį įtakančių veiksnių subjektyvus vertinimas, psichoemocinė mokinių būseną, mokinių sveikatą įtakančios veiksniai).

3.5. Imties atrankos kriterijai

Antrojoje ugdymo pakopoje (5–8 klasėse) paprastai turėtų mokytis 11–15 metų vaikai. Šis amžius sutampa su Lietuvos vaikų brendimo laikotarpiu. Tada organizmas būna ypač jautrus neigiamiems aplinkos veiksniams. 11–15 metų vaikams ypač išryškėja charakteris. Jų nervų sistema labai sustiprėja, ta-

čiau palyginti dar lėti slopinimo procesai galvos smegenų žievėje, dėl jaudinimo plitimo daugelis paauglių kalbėdami juda, varto akis, daro įvairias grimasas. Dėl padidėjusio antrosios signalinės nervų sistemos vaidmens dažnai tenka kartoti klausimus, o dėl silpno loginio mąstymo dauguma jų kalba lėtai, į klausimus atsakinėja trumpai. Šiuo laikotarpiu intensyviai išsiskiria hormonai, veikiantieji augimą ir lytinį brendimą. Visa tai sustiprina nervinių procesų nepastovumą ir vaikas būna ypač jautrus, emociingas. Dėl susilpnėjusios galvos smegenų žievės kontrolės jo elgesys būna įžūlus. Be to, šio amžiaus paaugliai būna nerangūs, dėl kaulų (ypač kojų ir rankų) augimo disproporcijos pakinta judesių koordinacija.

Moksleivių sveikatos ir gyvenamosios studijoje HBSC, atliktos 2002 m., buvo vertinta 11, 13 ir 15 metų mokinių sveikata ir gyvenama. Atliekant tyrimą Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklose, buvo paimtos penktos, septintos bei devintos klasės, nes jose mokosi daugiausia tiriamojo amžiaus mokinių [18]. Tarp antros ugdymo pakopos mokinių liko netirtos 6 ir 8 klasės.

Pagal 1998 m. priimto Lietuvos Respublikos švietimo įstatymo nuostatas, tėvų pareiga buvo leisti į bendrojo lavinimo mokyklą vaikus nuo 6–7 metų, todėl šiame tyrime padaryta prielaida, kad atliekant tyrimą 2005 m. šeštoje klasėje besimokantys vaikai turėtų būti 12–13 metų amžiaus, o aštuntoje – 14–15 metų [6].

3.6. Situacijos analizės tyrimas

Situacijos analizės tyrimas „Aštuntų klasių mokinių faktiškas mokymosi krūvis“ – iš esmės tai problemos masto įvertinimo tyrimas. Tyrimas atliktas 2004 m. kovo 15 d. – balandžio 15 d. kartu su Valstybiniu aplinkos sveikatos centru kaip valstybinės visuomenės sveikatos saugos kontrolės fragmentas. Tyrimą vykdė apskričių visuomenės sveikatos centrų bei filialų specialistai, kurie prieš tyrimą buvo apmokyti. Tyrimo tikslas – anketiniu būdu apklausiant mokinius įvertinti faktišką aštuntų klasių mokinių mokymosi krūvį ir jo atitiktį Lietuvos higienos normos HN 21 „Bendrojo lavinimo mokyklos. Bendrieji saugos sveikatai reikalavimai“ reikalavimams. Klausimyną sudarė 12 klausimų.

mų. Įvairiose apskrityse buvo apklaustas skirtingas mokinių skaičius: Vilniaus apskrityje – 1972, Klaipėdos – 1907, Šiaulių – 1630, Panevėžio – 1592, Kauno – 1123, Alytaus – 840, Utenos – 781, Telšių – 756, Tauragės – 403 ir Marijampolės apskrityje – 399. Iš viso apklausti 11 403 mokiniai. Tyrimo rezultatai patvirtino per didelio mokymosi krūvio problemos aktualumą tarp šios ugdymo programos mokinių.

3.7. Bandomasis tyrimas

Bandomajame tyrime mokinio anketą sudarė 102 klausimai, iš kurių 10 palikta atvirų. Atvirais klausimais buvo siekiama išsiaiškinti, kaip mokiniai suvokia nagrinėjamos temos aktualumą. Atvirus klausimus planuota naudoti tik bandomajame tyrime.

Siekiant patikrinti parengtą klausimyną, 2005 m. gegužės mėn. atliktas bandomasis tyrimas Vilniaus m. Emilijos Pliaterytės pagrindinėje mokykloje. Bandomajam tyrimui atlikti gautas mokyklos vadovybės sutikimas. Mokinių apklausa atlikta pamokų metu vienoje šeštoje (6^m) ir vienoje aštuntoje (8^c) klasėje. Tyrimą padėjo atlikti toms klasėms dėstantys mokytojai. Prieš tyrimą mokiniams buvo paaiškintas tyrimo tikslas. Siekiant atlikti kai kurių klausimų patikimumo skaičiavimus, buvo paprašyta mokinių pasižymėti savo anketas vardo pirma ir paskutine raide. Pirmą kartą iš viso buvo apklausti 54 mokiniai (26 – šeštos klasės, 28 – aštuntos klasės). Pakartotinai tų pačių klasių mokiniai anketas užpildė praėjus 15–20 dienų, taip pat savo anketas pažymėdami. Antrą kartą anketas užpildė 55 mokiniai (29 – šeštos klasės, 26 – aštuntos klasės). Gautos anketos buvo peržiūrėtos, pirmu ir antru tyrimu užpildytos anketos sugrupuotos pagal mokinių pažymėtas raides. Kadangi kai kurie mokiniai užpildė tik po vieną kartą, todėl jų užpildytos anketos buvo atmestos. Pirmo ir antro tyrimo metu užpildyta po 47 anketas (26 – šeštos klasės mokinių, 21 – aštuntos klasės mokinių). Anketų poros buvo sunumeruotos.

Klausimų patikimumui patikrinti buvo paskaičiuotas Kappa koeficientas. Iš mokinio anketos buvo atrinkta 19 klausimų (iš 102), kuriuos respondentai galėjo skirtingai suvokti dėl vartojamos formuluotės ar sąvokos. Di-

chotominiams dydžiams buvo paskaičiuotas Cohen's Kappa koeficientas su statistine programa SPSS, o kitiems – svertinis (weighted) Kappa koeficientas su statistine programa MedCalc [127]. Gautas Kappa koeficientas svyravo nuo 0,019 iki 0,693, ir jis buvo vertintas pagal lentelėje pateiktą atitinkamą interpretavimą (4 lentelė).

4 lentelė. Kappa koeficiento dydžiai ir jo interpretavimas [128]

Kappa koeficiento dydis	Įvertinimas
<0.20	Blogas
0,21–0,40	Priimtinas (angl. fair)
0,41–0,60	Vidutinis (angl. moderate)
0,61–0,80	Geras
0,81–1,00	Labai geras

Klausimai, kurie pagal Kappa koeficientą buvo įvertinti mažiau kaip 0,40, patikslinti, pakeičiant formuluotę. Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerijos pritarime atlikti tyrimą, buvo nurodyta parengtas anketas suderinti su Švietimo plėtotės centru. Todėl kai kurie klausimai, buvo pakoreguoti pagal Švietimo plėtotės centro pastabas bei pasiūlymus (9 priedas). Tikslinant anketą buvo pasinaudota Lietuvos statistikos departamento 2005 m. Gyventojų sveikatos tyrimo anketa [129]. Atviri klausimai buvo „uždaryti“.

3.8. Pagrindinis tyrimas

Tyrimas atliktas 2005 m. lapkričio mėnesio 14–28 dienomis. Mokinių apklausa atlikta klasėse pamokų metu, padedant mokyklos vadovo paskirtiems mokytojams ar sveikatos priežiūros specialistams. Anketas pildė tyrimo dieną pamokose buvę mokiniai, kurie mokosi pagal bendrojo ugdymo programas (nemodifikuotas ir neadaptuotas). Mokiniai anketą pildė savarankiškai, anketos buvo užpildytos per 40–45 minutes. Atsako dažnumas 100 proc. (anketas užpildė visi tyrimo dieną mokykloje buvę mokiniai). Užpildytas anketas surin-

ko atsakingi visuomenės sveikatos centrų specialistai. Prieš tyrimą visuomenės sveikatos centrų tyrime dalyvaujantiems specialistams 2005 m. spalio 18 d. buvo surengtas seminaras Vilniuje, pristatytas tyrimo tikslas, uždaviniai, tyrimo tvarka, pristatytos parengtos tyrimo vykdymo atmintinės.

Mokytojų apklausos anketos buvo išdalytos per mokyklų administracijų suorganizuotus mokyklos mokytojų tarybos posėdžius, mokytojų susirinkimus ar asmeniškai. Anketas pildė visi mokytojai, dėstantys tyrime dalyvavusių klasių mokiniams. Mokytojai anketas užpildė per 10–15 minučių. Užpildytas anketas surinko mokyklos vadovo paskirtas tyrimo koordinatorius, vėliau perdavė visuomenės sveikatos centrų atsakingiems specialistams. Atsako dažnumas 92 proc.

Tėvų (globėjų, rūpintojų) anketos buvo duotos vaikams ir jų paprašyta parnešti tėvams. Tėvus atrinko mokyklos vadovo paskirti atsakingi specialistai atsitiktinės atrankos būdu. Užpildytas anketas surinko mokyklos vadovo paskirtas tyrimo koordinatorius, vėliau perdavė visuomenės sveikatos centrų specialistams. Atsako dažnumas 95 proc.

3.9. Kintamųjų vertinimas

- Mokymosi krūvis vertintas pagal subjektyvią respondentų nuomonę ir faktiškai mokymuisi skirtą laiką. Ugdymo proceso organizavimo aspektai, reglamentuoti teisės aktais, vertinti tiek, kiek jie atitinka nustatytus reikalavimus: maksimaliai leistas pamokų skaičius per savaitę, namų darbų ruošai skirtas laikas, kontrolinių darbų skaičius per dieną, tvarkaraščio sudarymo reikalavimai.
- Savijauta ir sveikata vertinta pagal subjektyvų vertinimą: bendra savijauta, nuovargio pasireiškimas, įtampos ir baimės jausmas mokykloje, santykiai su tėvais, susirgimų skaičius per paskutiniuosius mokslo metus, nusiskundimų dėl sveikatos ir sveikatos pasikeitimo dinamika.

3.10. Statistinė duomenų analizė ir vertinimas

Statistinė analizė atlikta panaudojant SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*) programinę įrangą (11.0 versija) ir WinPepi 1.45 (2006 m.) kompiuterinę programą.

Tolydiesiems kintamiesiems naudoti standartiniai aprašomosios statistikos rodikliai: parametrų aritmetinis vidurkis, standartinis nuokrypis, mediana, moda, minimali bei maksimali reikšmė.

Hipotezės apie dviejų nepriklausomų respondentų grupių tolydžių kintamųjų požymių lygybę buvo patikrintos taikant Studento *t* testą.

Dvi tolydžių kintamųjų, kurios turėjo nenormalius skirstinius, grupės lygintos Mann-Whitney *U* testu.

Ranginių kintamųjų sąsajoms nustatyti naudotas Spearman'o koreliacijos koeficientas (r_s).

Kategorinių duomenų analizei naudotas χ^2 ir Fišerio tikslusis metodas. Hipotezei patikrinti buvo panaudotas reikšmingumo lygmuo $\alpha = 0,05$. Rezultatų skirtumas laikytas reikšmingu, kai gauta *p* reikšmė buvo mažiau arba lygi 0,05.

Rizikos veiksniams įvertinti taikytas atgalinės laiptinės logistinės regresijos metodas. Kintamųjų atrankai atlikta vienmatė analizė. Kintamosios į modelį buvo atrinktos, kai gauta *p* reikšmė buvo mažesnė kaip 0,25. Tačiau modelyje taip pat buvo panaudotos kintamieji, kurie buvo epidemiologiškai svarbūs, nežiūrint statistinio reikšmingumo. Taip buvo siekiama užtikrinti iškraipančių veiksnių kontrolę. Modelio atitikimo duomenims įvertinti naudotas modelio suderinamumo Chi-kvadrato kriterijus, Hosmer-Lemshov testas, klasifikacinė lentelė. Koeficiento β reikšmingumas vertintas Wald testu. Statistinio reikšmingumo lygmuo buvo pasirinkta $\alpha = 0,05$, rezultatai buvo vertinami kaip statistiškai reikšmingi, kai *p* reikšmė buvo mažiau arba lygi 0,05.

4. TYRIMO REZULTATAI

4.1. Respondentų charakteristika

4.1.1. Mokiniai

Tyrimė dalyvavo 1811 (48,4 proc.) berniukų ir 1933 (51,6 proc.) mergaitės iš 108 Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklų (5 priedas). Šeštoje klasėje mokėsi 1787 (47,7 proc.) mokiniai, aštuntoje – 1957 (52,3 proc.) mokiniai. Mokinių amžius pateiktas 5 lentelėje:

5 lentelė. Tyrimė dalyvavusių mokinių amžius (metais)

Mokinių grupės	Vidurkis	Standartinis nuokrypis	Mediana	Minimalus	Maksimalus
6 klasė (N = 1787)	12,47	0,570	12,00	11,00	15,00
8 klasė (N = 1957)	14,49	0,567	14,00	13,00	17,00
Iš viso (N = 3744)	13,53	1,158	14,00	11,00	17,00

Daugiau nei pusė mokinių (64,4 proc.) nuolat gyvena kaimo tipo gyvenamosiose vietovėse, 35,6 proc. – mieste.

Didžioji dalis mokinių (96,9 proc.) dažniausiai namie bendrauja lietuvių kalba, 0,8 proc. rusų, 0,2 proc. lenkų ir 2,1 proc. bendrauja keliomis kalbomis. Kalbinis mokinių pasiskirstymas pagal gyvenamąją vietovę buvo skirtingas ($\chi^2 = 55,743$, $lfs = 3$, $p < 0,001$). Kaime gyvenančių mokinių, namie bendraujančių lietuvių kalba, buvo daugiau (98,4 proc.), nei miesto mokinių (94,5 proc., $p < 0,001$). Mieste gyvenantys mokiniai dažniau nei kaime gyvenantys mokiniai namie bendravo keliomis kalbomis ($p < 0,001$).

Motinių išsilavinimas pagal gyvenamąją vietovę buvo skirtingas (6 lentelė).

Mieste gyvenantys mokiniai dažniau nei kaime gyvenantys mokiniai ($p < 0,001$) nurodė, kad jų motinos išsilavinimas aukštas. 36,5 proc. mokinių nežinojo savo motinos išsilavinimo. Kaime gyvenantys mokiniai dažniau nei mieste gyvenantys nežinojo savo motinos išsilavinimo ($p < 0,001$).

Tėvo išsilavinimas pagal gyvenamąją vietovę taip pat buvo skirtingas (7 lentelė).

6 lentelė. Mokinių motinų išsilavinimas priklausomai nuo gyvenamosios vietovės

Mokinių grupės			Mokinio motinos išsilavinimas					Iš viso
			Aukštasis	Aukštesnysis	Vidurinis	Nebaigtas vidurinis	Nežinau	
Gyvenamoji vietovė	miestas	N	476	221	261	10	363	1331
		%	35,8	16,6	19,6	0,7	27,3	100,0
	kaimas	N	368	336	638	67	1004	2413
		%	15,3	13,9	26,4	2,8	41,6	100,0
Iš viso		N	844	557	899	77	1367	3744
		%	22,5	14,9	24,0	2,1	36,5	100,0

$$\chi^2 = 246,304, \text{ IIs} = 4, p < 0,001$$

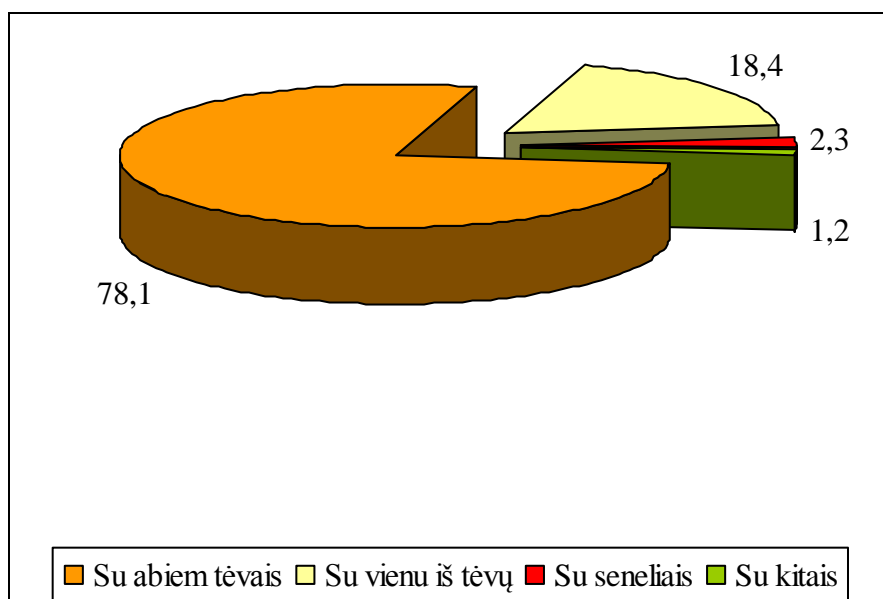
7 lentelė. Mokinių tėvo išsilavinimas priklausomai nuo gyvenamosios vietovės

Mokinių grupės			Mokinio tėvo išsilavinimas					Iš viso
			Aukštasis	Aukštesnysis	Vidurinis	Nebaigtas vidurinis	Nežinau	
Gyvenamoji vietovė	miestas	N	364	201	281	16	468	1331
		%	27,4	15,1	21,1	1,2	35,2	100,0
	kaimas	N	273	282	639	68	1150	2413
		%	11,3	11,7	26,5	2,8	47,7	100,0
Iš viso		N	637	483	920	84	1618	3744
		%	17,0	12,9	24,6	2,3	43,2	100,0

$$\chi^2 = 188,447, \text{ IIs} = 4, p < 0,001$$

Tėvų, turinčių aukštąjį išsilavinimą, buvo mažiau nei motinų ($p < 0,001$). Kaime gyvenantys mokiniai dažniau nei mieste gyvenantys mokiniai ($p < 0,001$) nurodė, kad jų tėvo išsilavinimas vidurinis. 43,2 proc. mokinių nežinojo tėvo išsilavinimo, kaime gyvenantys mokiniai tai nurodė dažniau nei mieste gyvenantys ($p < 0,001$).

Didėjant emigracijos bangai bei siekiant išsiaiškinti mokinių šeimos sudėtį, respondentams buvo pateiktas klausimas „Kas su Tavimi kartu gyvena tame pačiame bute (name)?“ (2 pav.) Mokinių šeimos statusas pagal gyvenamąją vietovę buvo skirtingas ($\chi^2 = 19,601$, IIs = 4, p = 0,001). Kaime gyvenantys mokiniai (2,8 proc.) dažniau nei miesto mokiniai (1,5 proc., p = 0,007) nurodė, kad gyvena su seneliais.



2 pav. Mokinių pasiskirstymas (proc.) pagal tai su kuo nuolat gyvena

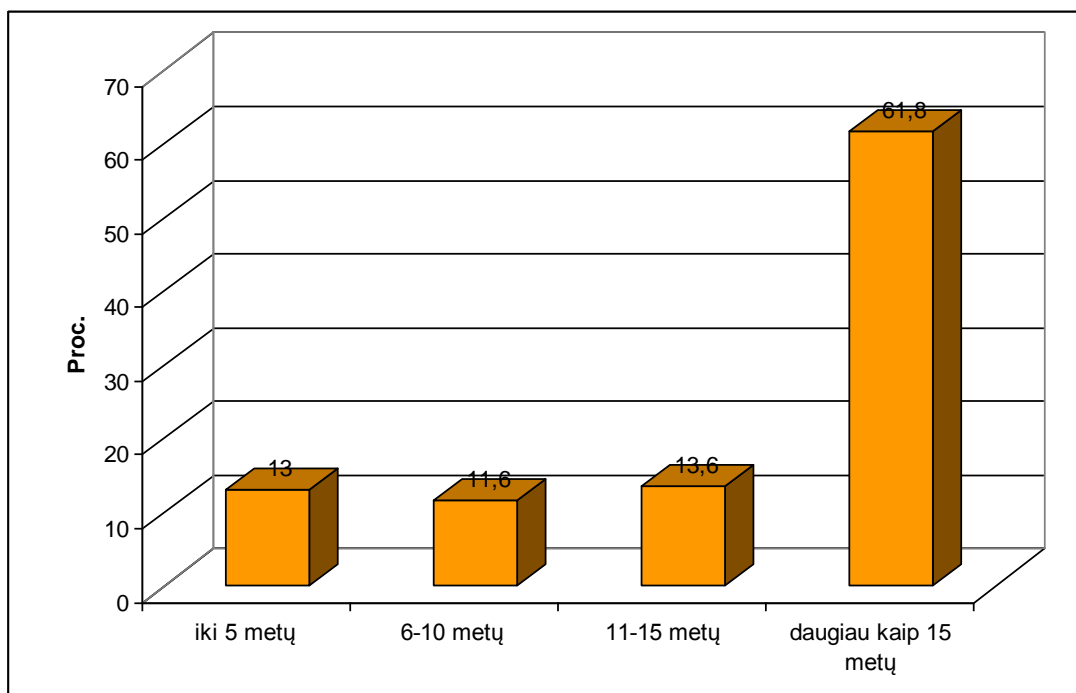
Namų aplinka vertinta pagal tai ar vaikas namie turi darbo vietą pamokoms ruošti. Didžioji dalis mokinių (97,1 proc.) nurodė, kad turi darbo vietą, tačiau 2,9 proc. mokinių teigė, kad namie neturi tokios vietos.

Iš tyrime dalyvavusių 3744 mokinių, apie pusę jų sudarė šeštokai, berniukai bei didesnė dalis gyvenančių kaimo tipo gyvenamosiose vietovėse. Gana didelė dalis mokinių nežino savo tėvų išsilavinimo. Didžioji dalis respondentų namie bendrauja lietuvių kalba ir gyvena su abiem tėvais.

4.1.2. Mokytojai

Tyrimo dalyvavo 1025 mokytojai, dėstantys tyrime dalyvavusiems mokiniams, iš jų 84,4 proc. moterų ir 15,6 proc. vyrų.

Mokytojų darbo stažas pateikiamas 3 pav.



3 pav. Mokytojų pasiskirstymas (proc.) pagal darbo stažą mokykloje

Mokytojų pasiskirstymas pagal darbo stažą priklausomai nuo išsilavinimo ($\chi^2 = 43,113$, IIs = 9, $p < 0,001$), dėstomo dalyko ($\chi^2 = 45,250$, IIs = 12, $p < 0,001$) ir turimos kvalifikacijos ($\chi^2 = 340,016$, IIs = 9, $p < 0,001$) buvo skirtingas. Daugiau kaip 15 metų darbo stažą turintys mokytojai dažniau yra baigę specialiąją vidurinę (technikumą) mokyklą. Nustatyta, kad didėjant profesiniam stažui daugiau mokytojų turi aukštesnę profesinę kvalifikaciją ($p < 0,001$).

Didžioji dalis (90,4 proc.) mokytojų nurodė, kad baigė aukštąją mokyklą, 6,5 proc. – aukštesniąją mokyklą, 1,7 proc. – specialiąją vidurinę (technikumą) iki 1991 m., o 1,4 proc. – į šį klausimą atsakė „kita“ (tarp jų didžiausią dalį sudarė nebaigtas aukštasis). Vyrų ir moterų grupės pagal išsilavinimą buvo panašios ($p = 0,157$).

37,2 proc. mokytojų nurodė, kad mokinius moko kalbų, 27,8 proc. – gamtos ir tikslųjų mokslų, 16,8 proc. – socialinių mokslų, 13,0 proc. – meninio, technologinio ugdymo dalykų ir 5,3 proc. – kūno kultūros. Vyrai dažniau (26,9 proc.) nei moterys (10,4 proc., $p < 0,001$) dėstė meninio, technologinio ugdymo dalykus, o moterys (42,7 proc.) dažniau nei vyrai (7,5 proc., $p < 0,001$) mokinius mokė kalbų.

Tyrime dominavo mokytojos moterys, turinčios didesnę nei 15 metų darbo stažą ir aukštą išsilavinimą. Pagal dėstomą dalyką didžiausią dalį sudarė kalbų mokytojai.

4.1.3. Tėvai

Tyrime dalyvavo 786 (49,1 proc.) tėvai, kurių vaikai mokėsi 6-oje klasėje, ir 815 (50,9 proc.) tėvų, kurių atžalos mokėsi 8-oje klasėje. Didžiąją dalį (66,2 proc.) respondentų sudarė motinos. 37,1 proc. respondentų baigę aukštesniąją arba specialiąją vidurinę mokyklą, 25,4 proc. – aukštąją, 19,2 proc. – vidurinę, 16,2 proc. – profesinę ir 2,1 proc. – turi kitokį išsilavinimą.

4.2. Mokymosi krūvis

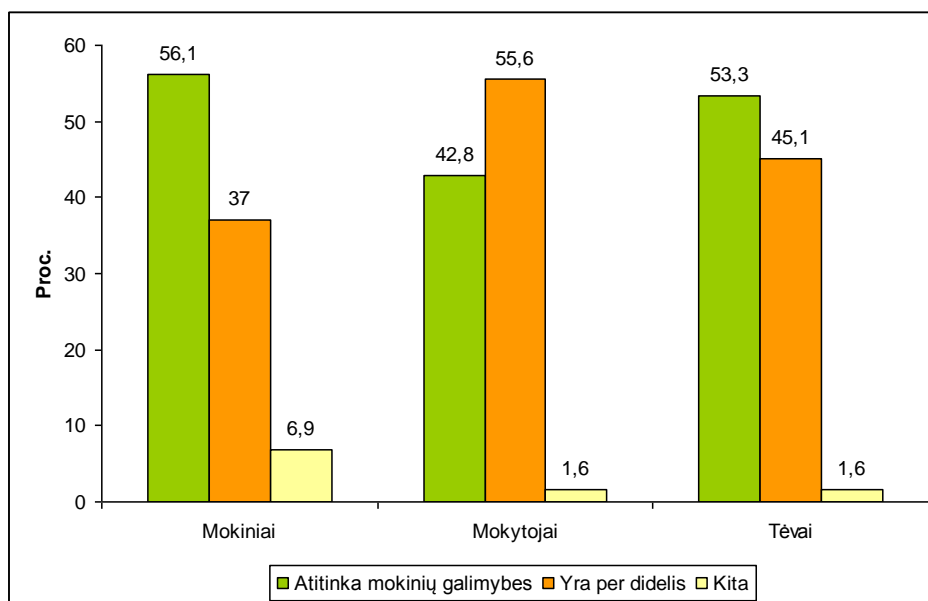
Tyrimo metu mokymosi krūvis buvo vertintas pagal subjektyvią respondentų nuomonę bei pagal faktišką mokymosi trukmę: pamokos mokykloje, namų darbų ruoša ir papildomas mokymasis.

4.2.1. Subjektyvus mokymosi krūvio vertinimas

Respondentų atsakymai į klausimą „Jūsų nuomone, mokinių mokymosi krūvis:“ buvo skirtingas (4 pav.).

Mokinių, manančių, kad jiems mokymosi krūviai yra per dideli buvo 37,0 proc. Mokinių, teigusių, kad mokymosi krūviai atitinka jų galimybes, buvo 1,5 karto daugiau. Tėvų, galvojančių, kad jų vaikams mokymosi krūvis yra per didelis, buvo daugiau (45,1 proc.) nei mokinių ($p < 0,001$). Mokytojų, teigusių, kad mokymosi krūviai yra per dideli, buvo daugiausia (55,6 proc., $p < 0,001$).

Mokinių mokymosi krūvio vertinimas pagal lytį, klasę, gyvenamąją vietovę buvo skirtingas (8 lentelė).



$p < 0,05$ lyginant tarp respondentų (mokiniai, mokytojai, tėvai) grupių

4 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal mokinių mokymosi krūvio vertinimą

8 lentelė. Mokinių subjektyvus mokymosi krūvio vertinimas priklausomai nuo lyties, klasės ir gyvenamosios vietovės

Mokinių grupės			Atsakymai į klausimą „Jūsų nuomone, mokinių mokymosi krūvis“:			Iš viso
			Atitinka mokinių galimybes	Yra per didelis	Kita	
Lytis*	Bern.	N	1068	657	86	1811
		%	59,0	36,3	4,7	100,0
	Merg.	N	1032	727	174	1933
		%	53,4	37,6	9,0	100,0
Klasė**	6 klasė	N	1148	527	112	1787
		%	64,2	29,5	6,3	100
	8 klasė	N	952	857	148	1957
		%	48,6	43,8	7,6	100
Gyvenamoji vietovė***	Miestas	N	615	606	110	1331
		%	46,2	45,5	8,3	100,0
	Kaimas	N	1485	778	150	2413
		%	61,5	32,3	6,2	100,0
Iš viso		N	1372	1800	572	3744
		%	36,6	48,1	15,3	100,0

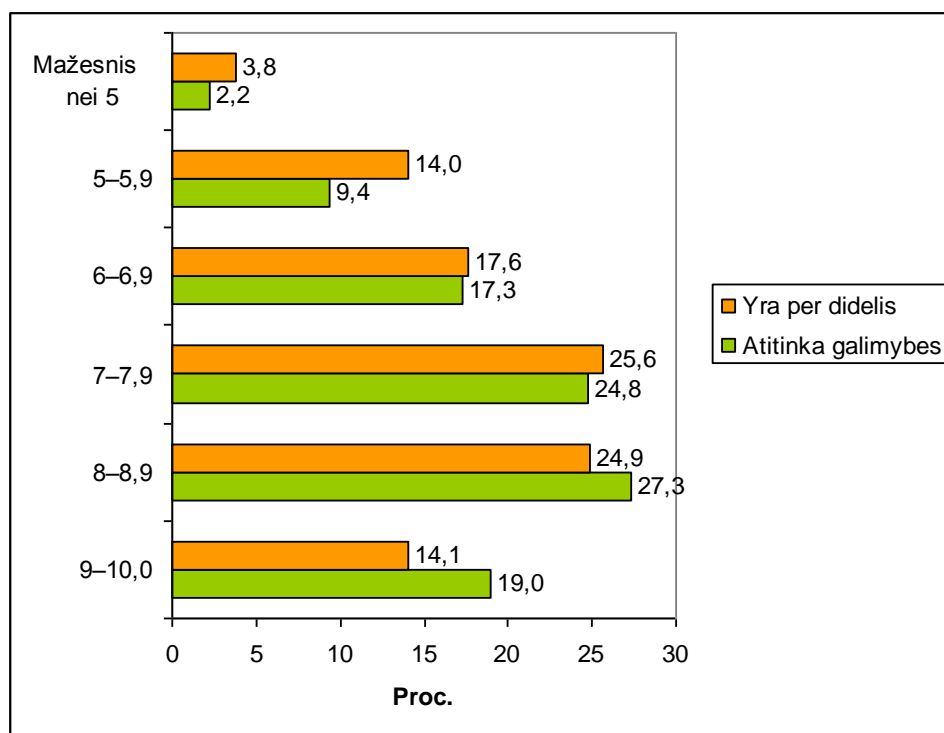
* $\chi^2 = 29,999$, IIs = 2, $p < 0,001$

** $\chi^2 = 94,439$, IIs = 2, $p < 0,001$

*** $\chi^2 = 82,124$, IIs = 2, $p < 0,001$

Mergaitės dažniau nei berniukai teigė, kad mokymosi krūvis yra per didelis, tačiau šis skirtumas statistiškai nereikšmingas ($p = 0,399$). Aštuntokai dažniau nei šeštokai ($p < 0,001$) manė, kad jų mokymosi krūvis yra per didelis. Respondentų atsakymai į šį klausimą rodo, kad kaimo mokiniai rečiau savo mokymosi krūvį vertina kaip per didelį, nei miesto mokiniai ($p < 0,001$).

Mokinių, kurių nuomone, mokymosi krūvis yra per didelis, metinis pažangumas buvo žemesnis (Mann-Whitney $U = 1321893,5$; $p < 0,001$), nei tų mokinių, kuriems mokymosi krūvis atitinka jų galimybes (5 pav.).



5 pav. Mokinių metinio pažangumo ir mokymosi krūvio sąsaja

Siekiant išsiaiškinti subjektyvaus mokymosi krūvio vertinime vartojamų sąvokų ypatumus, mokiniams papildomai buvo pateiktas klausimas „Ar šiais mokslo metais jautiesi apkrautas mokymusi?“. Atsakydami į šį klausimą apie pusė respondentų rinkosi atsakymą „kartais“ (9 lentelė).

Šis teiginys buvo skirtingai vertinamas pagal lytį, lankomą klasę ir gyvenamąją vietovę. Gana didelė dalis berniukų ir mergaičių į šį klausimą atsakė „taip“ ($p = 0,003$). Aštuntų klasių mokinių, besijaučiančių apkrautais mokymu-

si, buvo daugiau nei šeštokų ($p < 0,001$). Statistiškai reikšmingai daugiau mieste gyvenančių mokinių jautėsi apkrauti mokymusi nei gyvenančių kaime ($p < 0,001$).

9 lentelė. Mokinių jaučiamo jų apkrovimo mokymusi vertinimas priklausomai nuo lyties, klasės ir gyvenamosios vietovės

Mokinių grupės			Atsakymai į klausimą „Ar šiais mokslo metais jautiesi apkrautas mokymusi?“			Iš viso
			Taip	Kartais	Ne	
Lyti*	Bern.	N	707	776	328	1811
		%	39,0	42,8	18,2	100,0
	Merg.	N	665	1024	244	1933
		%	34,4	53,0	12,6	100,0
Klasė**	6 klasė	N	524	910	353	1787
		%	29,3	50,9	19,8	100,0
	8 klasė	N	848	890	219	1957
		%	43,3	45,5	11,2	100,0
Gyvenamoji vietovė***	Miestas	N	628	577	126	1331
		%	47,2	43,4	9,4	100,0
	Kaimas	N	744	1223	446	2413
		%	30,8	50,7	18,5	100,0
Iš viso		N	1372	1800	572	3744
		%	36,6	48,1	15,3	100,0

* $\chi^2 = 43,861$, lls = 2, $p < 0,001$

** $\chi^2 = 100,615$, lls = 2, $p < 0,001$

*** $\chi^2 = 117,817$, lls = 2, $p < 0,001$

Tyrimo duomenys parodė, kad yra vidutinio stiprumo tiesioginis koreliacinis ryšys tarp mokinių atsakymų į klausimą „Ar šiais mokslo metais jautiesi apkrautas mokymusi?“ ir nuomonės apie mokymosi krūvį ($r_s = 0,467$, $p < 0,001$): tie mokiniai, kurie atsakė, kad šiais mokslo metais yra apkrauti mokymusi manė, kad mokymosi krūvis yra per didelis.

Kaip mokytojai vertina mokinių mokymosi krūvį atsižvelgiant į mokytojų lytį, darbo stažą, kvalifikacinį laipsnį ir mokinių skaičių jų dėstomoje klasėje, parodyta 10 lentelėje.

10 lentelė. Mokytojų subjektyvus mokymosi krūvio vertinimas priklausomai nuo lyties, stažo, turimo kvalifikacinio laipsnio ir mokinių skaičiaus dėstomoje klasėje

Mokytojų grupės			Atsakymai į klausimą „Jūsų nuomone, mokinių mokymosi krūvis“:			Iš viso
			Atitinka mokinių galimybes	Yra per didelis	Kita	
Lytis *	Mot.	N	354	498	13	865
		%	40,9	57,6	1,5	100,0
	Vyr.	N	85	72	3	160
		%	53,1	45,0	1,9	100,0
Darbo stažas **	Iki 5 metų	N	79	53	1	133
		%	59,4	39,8	0,8	100,0
	6–10 metų.	N	61	57	1	119
		%	51,3	47,9	0,8	100,0
	11–15 metų	N	58	79	3	140
		%	41,4	56,5	2,1	100,0
	> 15 metų	N	241	381	11	633
%		38,1	60,2	1,7	100	
Jūs esate ***	Mokytojas	N	144	144	4	292
		%	49,3	49,3	1,4	100,0
	Vyr. mokytojas	N	219	317	8	544
		%	40,3	58,2	1,5	100,0
	Mokytojas-metodininkas	N	74	104	4	182
		%	40,7	57,1	2,2	100,0
	Mokytojas-ekspertas	N	2	5	-	7
		%	28,6	71,4	-	100,0
Vidutiniškai mokosi mokinių klasėje ****	Iki 15 mokinių	N	169	193	2	364
		%	46,4	53,0	0,5	100,0
	15–25 mokinių	N	182	242	8	432
		%	42,1	56,0	1,9	100,0
	26–30 mokinių	N	88	135	6	229
		%	38,4	59,0	2,6	100,0
Iš viso		N	439	570	16	1025
		%	42,8	55,6	1,6	100,0

* $\chi^2 = 8,650$, lls = 2, p = 0,013

** $\chi^2 = 4,910$, lls = 6, p < 0,001

*** $\chi^2 = 8,085$, lls = 6, p = 0,232

**** $\chi^2 = 7,363$, lls = 4, p = 0,11

Daugiau kaip pusės apklaustų mokytojų nuomone, mokiniams mokymosi krūvis yra per didelis. Mokytojų moterų, teigiančių, kad mokymosi krūviai per dideli, buvo daugiau, nei mokytojų – vyrų ($p < 0,001$). Mokymosi krūvio vertinimui turėjo įtakos mokytojo darbo stažas. Daugiau mokytojų, nurodžiusių, kad mokymosi krūviai atitinka mokinių galimybes, turėjo darbo stažą iki 5 metų ir nuo 6 iki 10 metų. Tuo tarpu didesnė dalis mokytojų, dirbančių pedagoginį darbą nuo 11 iki 15 metų, teigė, kad mokymosi krūvis per didelis. Dar daugiau taip teigusių mokytojų buvo tarp tų, kurie mokykloje dirba daugiau kaip 15 metų.

Atsižvelgiant į mokytojų kvalifikacinį laipsnį, nustatyta, kad aukštesnės kvalifikacijos mokytojų, vertinusių mokymosi krūvį kaip per didelį, buvo daugiau nei žemesnės kvalifikacijos mokytojų.

Mokytojų skaičius, kurių dėstomose klasėse vidutiniškai mokėsi iki 15 mokinių, vertinusių mokymosi krūvį kaip atitinkantį mokinių galimybes ir kaip per didelį, buvo panašus ($p = 0,089$). Tuo tarpu mokytojai, dirbantys su didesnėmis klasėmis, dažniau ($p = 0,219$) teigė, kad mokymosi krūviai per dideli. Daugiausia ($p = 0,092$) taip teigusių mokytojų buvo tarp tų respondentų, kurių dėstomose klasėse mokėsi 26–30 mokinių.

Tėvų, teigusių, kad mokymosi krūviai per dideli, buvo daugiau nei mokinių, bet mažiau nei mokytojų (4 pav.). Detalesnis tėvų mokymosi krūvio vertinimas pateiktas 11 lentelėje.

Analizuojant tėvų atsakymus pagal tai, kurioje klasėje mokosi jų vaikas, nustatyta, kad aštuntokų tėvų, teigusių, kad mokymosi krūvis per didelis, buvo daugiau nei taip teigusių šeštokų tėvų ($p < 0,001$). Mokymosi krūvio vertinimas priklauso nuo tėvų lyties. Motinų, vertinusių krūvį kaip per didelį, buvo daugiau, nei tėvų (vyrų) ($p < 0,05$). Analizuojant tik motinų vertinimus, nustatyta, kad motinų, vertinusių mokymosi krūvius kaip per didelius ir kaip atitinkančius vaikų galimybes, skaičius panašus ($p = 0,208$). Tuo tarpu tėvų (vyrų), manančių, kad mokymosi krūviai per dideli, buvo mažiau nei manančių, kad krūviai atitinka vaikų galimybes ($p < 0,05$).

11 lentelė. Tėvų vaikų mokymosi krūvio vertinimas priklausomai nuo vaiko mokymosi klasės, lyties ir tėvų bendravimo su vaiku dažnumo

Tėvų grupės			Atsakymai į klausimą „Jūsų nuomone, mokinių mokymosi krūvis:			Iš viso	
			Atitinka mokinių galimybes	Yra per didelis	Kita		
Vaiko mokymosi klasė*	6 klasė	N	446	325	15	786	
		%	56,7	41,4	1,9	100,0	
	8 klasė	N	407	397	11	815	
		%	49,9	48,8	1,3	100,0	
Lytis**	Mot.	N	537	508	15	1060	
		%	50,7	47,9	1,4	100,0	
	Vyr.	N	316	214	11	541	
		%	58,4	39,6	2,0	100,0	
Pasiteiravimo apie vaiko problemas dažnumas***	Beveik kasdien	N	781	636	23	292	
		%	54,2	44,2	1,6	100,0	
	Retai	N	71	84	3	158	
		%	44,9	53,2	1,9	100,0	
	Niekada	N	1	2	-	3	
		%	33,3	66,7	-	100,0	
Vaiko pasakojimo tėvams apie mokyklą dažnumas****	Kasdien	N	297	268	9	574	
		%	51,7	46,7	1,6	100,0	
	Beveik kasdien	N	422	338	11	771	
		%	54,7	43,9	1,4	100,0	
	Retai	N	128	106	6	240	
		%	53,3	44,2	2,5	100,0	
	Nepasakoja	N	6	10	-	16	
		%	37,5	62,5		100,0	
	Iš viso		N	853	722	26	1601
			%	53,3	45,1	1,6	100,0

* $\chi^2 = 9,056$, lls = 2, p = 0,011

** $\chi^2 = 10,443$, lls = 2, p = 0,005

*** $\chi^2 = 5,530$, lls = 4, p = 0,237

**** $\chi^2 = 4,613$, lls = 6, p = 0,594

Paanalizuota, kaip tėvai vertina vaikų mokymosi krūvį priklausomai nuo to, kaip dažnai jie bendrauja su savo vaikais. Didesnės dalies tėvų, beveik kasdien bendraujančių su vaikais, nuomone, mokymosi krūviai atitinka mokinių galimybes. Šios grupės tėvų, manančių, kad mokymosi krūviai per dideli, buvo mažiau ($p = 0,05$). Tuo tarpu tėvų, kurie retai pasiteirauja vaikų apie jų problemas, tiek manančių, kad mokymosi krūviai per dideli, tiek manančių, kad krūviai atitinka mokinių galimybes, skaičius esminiai nesiskiria.

Subjektyvaus mokymosi krūvio vertinimo rezultatai atskleidė, kad tiek mokiniai, tiek tėvai bei mokytojai kelia per didelio mokymosi krūvio problemą. Mokymosi krūvio vertinimas priklauso nuo respondentų lyties, gyvenamosios vietovės, klasės, tėvų bendravimo dažnumo su vaiku bei vaiko namų darbams skiriamo laiko. Mokytojų mokymosi krūvio vertinimas taip pat priklauso ir nuo jų darbo stažo mokykloje, profesinės kvalifikacijos bei mokinių skaičiaus jų dėstomose klasėse.

4.2.2. Faktiškas mokymosi krūvis

Tyrimo metu mokiniai surašė, kiek tyrimo savaitę turėjo privalomų pamokų mokykloje, kiek tą savaitę skyrė laiko namų darbų ruošai bei kiek papildomai mokėsi. Iš pateiktų duomenų buvo apskaičiuotas faktiškas mokymosi krūvis (12 lentelė).

Faktiško mokymosi krūvio rezultatai patvirtina subjektyvaus mokymosi krūvio vertinimo tendencijas: mokymosi krūvis yra didesnis aštuntokų, mergaičių bei mieste gyvenančių mokinių. Taikant medianos įvertį galima pastebėti, kad kas antro šeštoko savaitinis mokymosi krūvis yra 28,6 val., o aštuntoko – 30,9 val. Tiek šeštų, tiek aštuntų klasių mokinių, vertinusių savo mokymosi krūvį kaip per didelį, faktiškas mokymosi krūvio vidurkis yra didesnis nei tų mokinių, kurie savo mokymosi krūvį vertina kaip atitinkantį jo galimybes ($p < 0,001$).

12 lentelė. Faktiškas mokymosi krūvis (valandomis per savaitę) pagal klasę, lytį, gyvenamąją vietovę ir subjektyvų mokymosi krūvio vertinimą

Mokinių grupės		Vi- dur- kis	Standar- tinis nuokry- pis	Media- na	Mini- mali	Mak- si- mali	p	
Klasė	6-a (N = 1787)	29,8	5,4	28,6	21,1	64,9	p<0,001	
	8-a (N = 1957)	31,7	5,1	30,9	23,1	59,8		
Šeštokų	Lytis	Bern. (N = 880)	29,0	5,1	27,8	21,1	55,6	p<0,001
		Merg. (N = 907)	30,7	5,6	29,4	21,3	64,9	
	Gyv. vieta	Miestas (N = 614)	30,1	5,4	29,1	21,1	61,5	p = 0,200
		Kaimas (N=1173)	29,7	5,4	28,5	21,2	64,9	
	Mokymosi krūvio vertinimas	Atitinka gali- mybes (N = 1148)	29,3	5,0	28,3	21,1	64,9	p<0,001
		Yra per didelis (N = 527)	30,8	6,0	29,4	21,3	55,6	
Aštuntokų	Lytis	Bern. (N = 931)	30,5	4,7	29,7	23,1	52,8	p<0,001
		Merg. (N = 1026)	32,8	5,2	31,9	23,1	59,8	
	Gyv. vieta	Miestas (N = 717)	32,6	5,4	31,5	23,2	59,8	p<0,001
		Kaimas (N = 240)	31,2	4,8	30,4	23,1	52,8	
	Mokymosi krūvio vertinimas	Atitinka gali- mybes (N = 952)	31,0	4,6	30,3	23,0	52,8	p<0,001
		Yra per didelis (N = 857)	32,4	5,4	31,3	23,3	59,8	

Vertinant faktišką mokymosi krūvį, buvo įvertinta ir tai, kiek mokymosi krūvis atitinka Lietuvos teisės aktų reikalavimus: 66,4 proc. mokinių faktiškas mokymosi krūvis atitiko higienos normos reikalavimus [8], tačiau net

33,6 proc. mokinių mokymosi krūvis viršijo teisės aktų reglamentuotus dydžius. Mokinių faktiškas mokymosi krūvis pagal subjektyviai įvertintą mokymosi krūvį buvo skirtingas (13 lentelė).

13 lentelė. Faktiško ir subjektyvaus mokymosi krūvio vertinimo sąsaja

Faktiškas mokymosi krūvis		Subjektyvus mokymosi krūvio vertinimas			
		Atitinka mokinio galimybes		Yra per didelis	
		N	Proc.	N	Proc.
Šeštokų* (N = 1675)	Atitinka HN reikalavimus	752	65,5	278	52,8
	Neatitinka HN reikalavimų	396	34,5	249	47,2
	Iš viso	1148	100	527	100
Aštuntokų** (N = 809)	Atitinka HN reikalavimus	729	76,6	557	65,0
	Neatitinka HN reikalavimų	223	23,4	300	35,0
	Iš viso	952	100	857	100
Visų mokinių*** (N = 3484)	Atitinka HN reikalavimus	1481	70,5	836	60,4
	Neatitinka HN reikalavimų	619	29,5	548	39,6
	Iš viso	2100	100	1384	100

* $\chi^2 = 24,811$, lls = 1, $p < 0,001$

** $\chi^2 = 29,433$, lls = 1, $p < 0,001$

*** $\chi^2 = 38,347$, lls = 1, $p < 0,001$

Beveik trečdalis mokinių, kurių nuomone, mokymosi krūvis atitinka galimybes, faktiškas mokymosi krūvis neatitiko higienos normų reikalavimų. Tokių šeštokų buvo daugiau nei aštuntokų ($p < 0,001$). Tuo tarpu 60,4 proc. mokinių, kurių nuomone, jiems mokymosi krūvis yra per didelis, faktiškas mokymosi krūvis atitinka higienos normos reikalavimus. Tarp aštuntų klasių mokinių tokių buvo daugiau nei šeštų klasių ($p < 0,001$).

Neformalusis vaikų ugdymas yra neprivaloma veikla, tačiau buvo paanalizuota, kiek padidėja bendras krūvis užsiimant neformaliojo ugdymo veikla (14 lentelė).

14 lentelė. Bendras krūvis (valandomis per savaitę) pagal klasę bei atskirų klasių pagal lytį, gyvenamąją vietovę ir subjektyvų mokymosi krūvio vertinimą

Mokinių grupės		Vidurkis	Standartinis nuokrypis	Mediana	Minimali	Maksimali	p	
Klasė	6-a (N = 1787)	32,3	6,1	30,9	21,3	70,2	p<0,001	
	8-a (N = 1957)	33,8	6,1	32,8	23,3	64,3		
Šeštokų	Lytis	Bern. (N = 880)	31,3	5,9	29,8	21,8	70,2	p<0,001
		Merg. (N = 907)	33,2	6,2	31,8	21,3	65,4	
	Gyv. vieta	Miestas (N = 614)	33,2	6,3	32,0	21,3	63,5	p<0,001
		Kaimas (N = 1173)	31,8	6,0	30,5	21,8	70,2	
	Mokymosi krūvio vertinimas	Atitinka galimybes (N = 1148)	31,7	5,7	30,5	21,3	65,4	p<0,001
		Yra per didelis (N = 527)	33,2	6,8	31,2	21,4	70,2	
Aštuntokų	Lytis	Bern. (N = 931)	32,4	5,6	31,3	23,3	61,7	p<0,001
		Merg. (N = 1026)	35,1	6,3	34,1	23,5	64,3	
	Gyv. vieta	Miestas (N = 717)	35,5	6,9	34,5	23,5	64,3	p<0,001
		Kaimas (N = 1240)	32,8	5,4	32,0	23,3	59,4	
	Mokymosi krūvio vertinimas	Atitinka galimybes (N = 952)	33,0	5,6	32,1	23,3	61,7	p<0,001
		Yra per didelis (N = 857)	34,6	6,5	33,5	23,4	64,3	

Tyrimo rezultatai rodo, kad neformaliojo ugdymo būreliai bendrą krūvį vidutiniškai padidina šeštokams 2,5 val. per savaitę, aštuntokams – 2,1 val. per savaitę. Įvertinus bendrą mokinių krūvį, tendencijos išlieka panašios: bendras krūvis yra didesnis aštuntokų, mergaičių bei mieste gyvenančių mokinių. Tiek šeštų, tiek aštuntų klasių mokinių, vertinusių savo mokymosi krūvį kaip per didelį, bendras krūvio vidurkis yra didesnis nei tų mokinių, kurie savo mokymosi krūvį vertina kaip atitinkantį jo galimybes ($p < 0,001$).

Faktiško mokymosi krūvio rezultatai patvirtino subjektyvaus mokymosi krūvio vertinimo rezultatus: didesnis mokymosi krūvis daugiau būdingas mergaitėms nei berniukams, vyresniems mokiniams nei jaunesniems, mieste gyvenantiems nei kaime. Faktiškas mokymosi krūvis yra didesnis tų mokinių, kurie savo mokymosi krūvį vertino kaip per didelį. Neformaliojo ugdymo būreliai bendrą vaiko krūvį vidutiniškai padidina apie 2 val. per savaitę.

4.3. Mokymosi procesas ir mokymosi krūvis

4.3.1. Ugdymo proceso organizavimas mokykloje

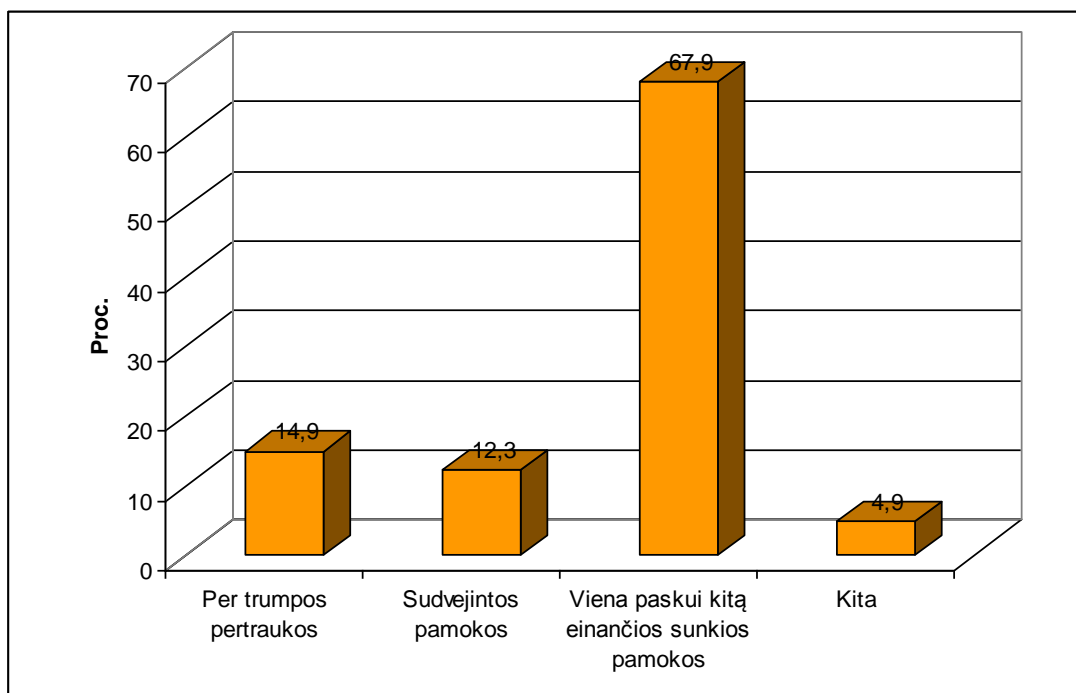
Į klausimą „Kada daugiausia išmoksti?“ didesnė dalis mokinių (46,0 proc.), atsakė, kad daugiausia išmoksta ir mokykloje, ir namie, 44,3 proc. mokinių – per pamokas. Mokinių pasiskirstymas pagal tai, kada daugiausia išmoksta priklausomai nuo gyvenamosios vietovės ($\chi^2 = 25,589$, IIs = 3, $p < 0,001$), klasės ($\chi^2 = 27,363$, IIs = 3, $p < 0,001$) ir lyties ($\chi^2 = 89,537$, IIs = 3, $p < 0,001$) buvo skirtingas. Kaime gyvenantys mokiniai dažniau (46,1 proc.) nei mieste gyvenantys (41,1 proc., $p = 0,003$) nurodė, kad daugiausia išmoksta per pamokas. Atsakymai rodo, kad mergaitės (10,9 proc.) dažniau nei berniukai (7,6 proc., $p < 0,001$) daugiausia išmoksta dirbdamos namie. Mokiniai, kurių nuomone, mokymosi krūvis yra jiems per didelis, dažniau (13,9 proc.) nei tie mokiniai, kurie mokymosi krūvį vertino kaip atitinkantį jų galimybes, (6,1 proc., $p < 0,001$) daugiausia išmoksta besimokydami namie. Nustatyta, kad šeštų klasių mokiniai (47,3 proc.) dažniau nei aštuntokai (41,6 proc., $p < 0,001$) ži-

niais daugiausia įsisavina per pamokas. Mokiniai, kurie nurodė, kad pamokos mokykloje dažniausiai būna įdomios ir turiningos, dažniau (50,9 proc.) nei tie, kurių nuomone, pamokos būna varginančios bei nuobodžios (41,3 proc., $p < 0,001$), daugiausia išmoksta per pamokas.

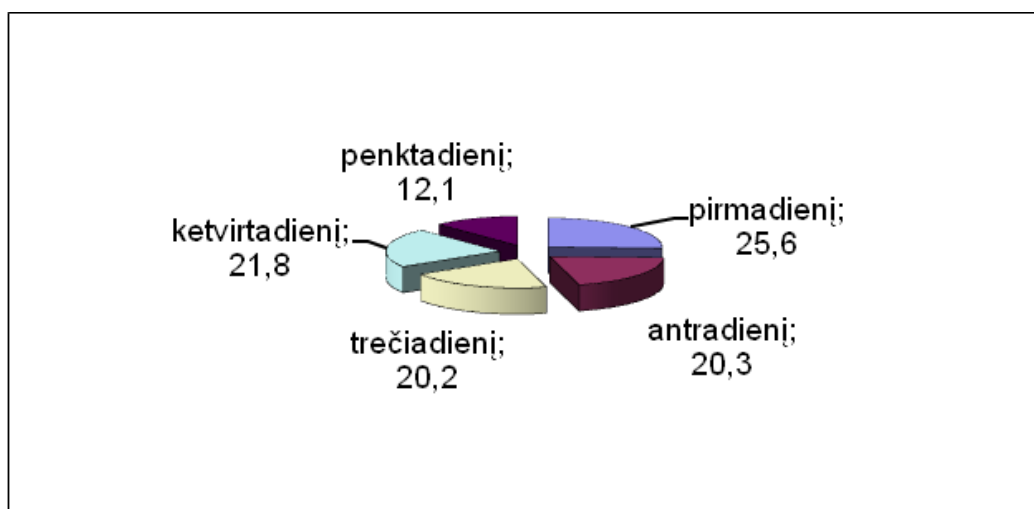
Pamokų tvarkaraščio sudarymo reikalavimai reglamentuoti teisės aktuose. Tačiau net 10,7 proc. mokytojų atsakė, kad jų mokykloje tvarkaraštis sudarytas neatsižvelgiant į reikalavimus, nustatytus Lietuvos higienos normoje HN 21 „Bendrojo lavinimo mokykla. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“, o 33,5 proc. mokytojų net nežinojo apie tokius reikalavimus. Mokytojų pasiskirstymas pagal tvarkaraščio vertinimą priklausomai nuo pedagoginio stažo buvo skirtingas ($\chi^2 = 19,021$, $lfs = 6$, $p = 0,004$). Mokytojai, kurių pedagoginis darbo stažas nuo 6 iki 10 metų, dažniau (43,7 proc.) nei mokytojai, kurių darbo stažas didesnis nei 15 metų (30,2 proc., $p = 0,003$), nežinojo ar jų mokykloje pamokų tvarkaraštis sudarytas pagal higienos normos reikalavimus.

Tokios mokytojų žinios apie pamokų tvarkaraščių atitiktį teisės aktams atsispindi ir mokinių nuomonėje apie pamokų tvarkaraštį: tik 28,1 proc. mokinių yra patenkinti pamokų tvarkaraščiu, o 44,8 proc. mokinių tvarkaraštis tenkina tik iš dalies. Mokinių pasiskirstymas pagal pamokų tvarkaraščio vertinimą priklausomai nuo lyties ($\chi^2 = 61,473$, $lfs = 2$, $p < 0,001$), klasės ($\chi^2 = 152,346$, $lfs = 2$, $p < 0,001$) buvo skirtingas. Mergaitės priekabiau vertino pamokų tvarkaraštį: mergaitės (24,8 proc.) rečiau nei berniukai (31,6 proc., $p < 0,001$) nurodė, kad yra patenkintos tvarkaraščiu. Aštuntose klasėse mokinių, šitaip vertinančių tvarkaraščius, buvo mažiau (19,6 proc.) nei šeštose klasėse (37,4 proc., $p < 0,001$). Priežastys, įtakojusios nepasitenkinimą pamokų tvarkaraščiu, pateiktos 6 paveiksle.

Tyrimo rezultatai rodo, kad dažniausiai nurodyta priežastis: viena paskui kitą einančios sunkios pamokos atsispindi ir mokinių nuomonėje apie sunkiausių pamokų savaitinį išdėstymą (7 pav.).



6 pav. Mokinių pasiskirstymas (proc.) pagal nurodytas nepasitenkinimo pamokų tvarkaraščiu priežastis



7 pav. Mokinių pasiskirstymas (proc.) pagal nurodytą savaitės dieną, kurią, jų nuomone, yra sunkiausios pamokos

Ugdymo proceso organizavimo mokykloje aspektai atsispindi ir mokinių mokymosi krūvio vertinime (15 lentelė).

15 lentelė. Mokinių nuomonės apie pamokų tvarkaraštį ir mokymosi krūvio sąsaja

Atsakymai į klausimą „Ar esi patenkintas pamokų tvarkaraščiu?“		Mokymosi krūvis			
		Atitinka mokinio galimybes		Yra per didelis	
		N	Proc.	N	Proc.
Šeštokų * (N = 1675)	Taip	507	44,2	130	24,7
	Ne	180	15,7	187	35,5
	Iš dalies	461	40,2	210	39,8
	Iš viso	1148	100	527	100
Aštuntokų ** (N = 1809)	Taip	279	29,3	88	10,3
	Ne	195	20,5	39,6	46,2
	Iš dalies	478	50,2	373	43,5
	Iš viso	952	100	857	100
Visų moki- nių *** (N = 3484)	Taip	786	37,4	218	15,8
	Ne	375	17,9	583	42,1
	Iš dalies	939	44,7	583	42,1
	Iš viso	2100	100	1384	100

* $\chi^2 = 100,764$, lls = 2, $p < 0,001$

** $\chi^2 = 176,216$, lls = 2, $p = 0,001$

*** $\chi^2 = 315,968$, lls = 2, $p < 0,001$

Beveik puse karto daugiau buvo nepatenkintų pamokų tvarkaraščiu tarp mokinių, vertinusių mokymosi krūvį kaip per didelį, nei tarp mokinių, kurių nuomone, mokymosi krūvis atitinka mokinio galimybes ($p < 0,001$). Šeštokų bei aštuntokų nuomonės panašios. Šeštokai, kurių nuomone, mokymosi krūvis per didelis, dažniau buvo patenkinti pamokų tvarkaraščiu nei aštuntokai, turintys, jų nuomone, per didelį mokymosi krūvį ($p < 0,001$). Mokiniai, kurių nuomone, mokymosi krūvis atitinka jų galimybes, pamokų tvarkaraštį vertino palankiau, nei tie, kurių krūvis yra per didelis ($p < 0,001$).

Ugdymo proceso organizavimas mokykloje ne visai atitinka Lietuvos higienos normoje HN 21 „Bendrojo lavinimo mokykla. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“ nustatytus reikalavimus. Ne visi ugdytojai žino apie šį teisės aktą.

4.3.2. Privalomos pamokos mokykloje

Maksimalus privalomų pamokų skaičius mokykloje yra viena iš reglamentuojamų teisės aktais sričių. Šeštokai per savaitę gali turėti ne daugiau kaip 29 privalomas pamokas, o aštuntokai – 31 privalomą pamoką per savaitę. Tyrimo rezultatai pateikti 16 lentelėje.

Tiek šeštokų, tiek aštuntokų privalomų pamokų skaičiaus mokykloje vidurkis iš esmės atitinka higienos normos reikalavimus, tačiau beveik trečdalis

16 lentelė. Privalomų pamokų mokykloje skaičius per savaitę

Mokinių grupės		Vidurkis	Standartinis nuokrypis	Mediana	Minimali	Maksimali	p
6-a klasė							
	Iš viso (N = 1787)	29,07	0,900	29	24	34	
Lytis	Bern. (N = 880)	29,06	0,911	29	26	33	p = 0,729
	Merg. (N = 907)	29,07	0,890	29	24	34	
Gyv. vieta	Miestas (N = 614)	29,17	1,018	29	24	33	p = 0,002
	Kaimas (N = 1173)	29,01	0,828	29	25	34	
8-a klasė							
	Iš viso (N = 1957)	31,18	0,968	31	26	36	
Lytis	Bern. (N = 931)	31,19	0,944	31	26	36	p = 0,758
	Merg. (N = 1026)	31,17	0,991	31	26	35	
Gyv. vieta	Miestas (N = 717)	31,25	0,972	31	27	36	p = 0,019
	Kaimas (N = 1240)	31,14	0,965	31	26	35	

mokinių (27,6 proc.) tyrimo savaitę turėjo daugiau privalomų pamokų nei reglamentuota. Aštuntokų, turėjusių privalomų pamokų daugiau nei reglamentuota, atitinkamai buvo daugiau (29,0 proc.), nei šeštokų (26,1 proc., $p = 0,048$). Privalomų pamokų ir mokymosi krūvio sąsaja pateikta 17 lentelėje.

17 lentelė. Privalomų pamokų skaičiaus mokykloje ir mokymosi krūvio sąsaja

Privalomų pamokų skaičius mokykloje		Mokymosi krūvis (mokinių vertinimu)			
		Atitinka mokinio galimybes		Yra per didelis	
		N	Proc.	N	Proc.
Šeštokų* (N = 1675)	Atitinka HN reikalavimus	849	74,0	384	72,9
	Neatitinka HN reikalavimų	299	26,0	143	27,1
	Iš viso	1148	100	527	100
Aštuntokų** (N = 1809)	Atitinka HN reikalavimus	704	73,9	571	66,6
	Neatitinka HN reikalavimų	248	26,1	286	33,4
	Iš viso	952	100	857	100
Visų mokinių*** (N = 3484)	Atitinka HN reikalavimus	1553	74,0	955	69,0
	Neatitinka HN reikalavimų	547	26,0	429	31,0
	Iš viso	2100	100	1384	100

* $\chi^2 = 0,221$, lls = 1, $p = 0,639$

** $\chi^2 = 11,621$, lls = 1, $p = 0,001$

*** $\chi^2 = 10,134$, lls = 1, $p < 0,001$

Trečdalis mokinių, kurių nuomone, mokymosi krūvis yra per didelis, privalomų pamokų skaičius mokykloje per savaitę buvo didesnis nei nustatyta higienos normoje. Per didelį mokymosi krūvį turintys aštuntokai dažniau nei šeštokai privalomų pamokų turėjo daugiau nei reglamentuota teisės aktuose ($p = 0,009$). Ketvirtadalis mokinių, savo mokymosi krūvį vertinančių kaip atitinkantį galimybes, nurodė, kad tyrimo savaitę privalomų pamokų skaičius vir-

šijo nustatytą higienos normoje. Tiek šeštokų, tiek aštuntokų atsakymuose šis skaičius panašus.

Maksimalus privalomų pamokų skaičius yra reglamentuotas ne tik per savaitę, bet ir per dieną. Tačiau 3,7 proc. mokinių paminėjo, kad per dieną būna ir aštuonios pamokos. Aštuntokai tai nurodė dažniau (5,7 proc.) nei šeštokai (1,5 proc., $p < 0,001$).

Nors teisės aktai ir reglamentuoja maksimalų privalomų pamokų skaičių, tačiau daugumos mokytojų (66,6 proc.) nuomone, skirtų pamokų nepakanka siekiant, kad mokinių žinios atitiktų dėstomo dalyko išsilavinimo standarto reikalavimus. Ši nuomonė buvo skirtinga ir pagal mokymosi krūvio vertinimą (18 lentelė).

18 lentelė. Mokytojų nuomonės apie dalykui skirtų pamokų skaičių ir mokymosi krūvį sąsaja

Atsakymai į klausimą „Ar Jus tenkina dalykui skirtų pamokų skaičius, kad mokinių pasiekimai atitiktų Jūsų dėstomo dalyko išsilavinimo standarto reikalavimus?“	Mokymosi krūvis (mokytojų vertinimu)			
	Atitinka mokinio galimybes		Yra per didelis	
	N	Proc.	N	Proc.
Taip	186	42,4	134	23,5
Ne	241	54,9	430	75,4
Nežinau	12	2,7	6	1,1
Iš viso	439	100	570	100

$$\chi^2 = 47,478, \text{ IIs} = 2, p < 0,001$$

Net trys ketvirtadaliai mokytojų, mokinių mokymosi krūvį vertinusių kaip per didelį, nurodė, kad neužtenka dalykui skirtų pamokų skaičiaus. Nors kai kurie mokytojai, kurie mokinių mokymosi krūvį vertina kaip atitinkanti jų galimybes, taip pat nurodė, kad pamokų skaičius yra nepakankamas, tačiau jų buvo mažiau, nei mokytojų, mokinių mokymosi krūvį vertinusių kaip per didelį ($p < 0,001$). Mokytojai, mokinių mokymosi krūvį vertinantys kaip atitinkanti

jų galimybes, jų dėstomam dalykui skirtų pamokų skaičių vertino geriau, nei tie, kurie mokinių mokymosi krūvį vertina kaip per didelį ($p < 0,001$).

Siekiant paanalizuoti tokios mokytojų nuomonės apie dalykui skirtų pamokų skaičių priežastis, papildomai buvo užduotas klausimas „Ar įmanoma išdėstyti Jūsų dėstomo dalyko programą, siekiant gerai išmokyti mokinius?“. Didžioji dalis mokytojų (52,4 proc.) mano, kad tai yra neįmanoma. Ši nuomonė buvo skirtinga ir pagal mokymosi krūvio vertinimą (19 lentelė).

19 lentelė. Mokytojų nuomonės apie galimybę išdėstyti programą ir mokymosi krūvį sąsaja

Atsakymai į klausimą „Ar įmanoma išdėstyti Jūsų dėstomo dalyko programą, siekiant gerai išmokyti mokinius?“	Mokymosi krūvis (mokytojų vertinimu)			
	Atitinka mokinio galimybes		Yra per didelis	
	N	Proc.	N	Proc.
Taip	251	57,2	166	29,1
Ne	165	37,6	364	63,9
Nežinau	23	5,2	40	7,0
Iš viso	439	100	570	100

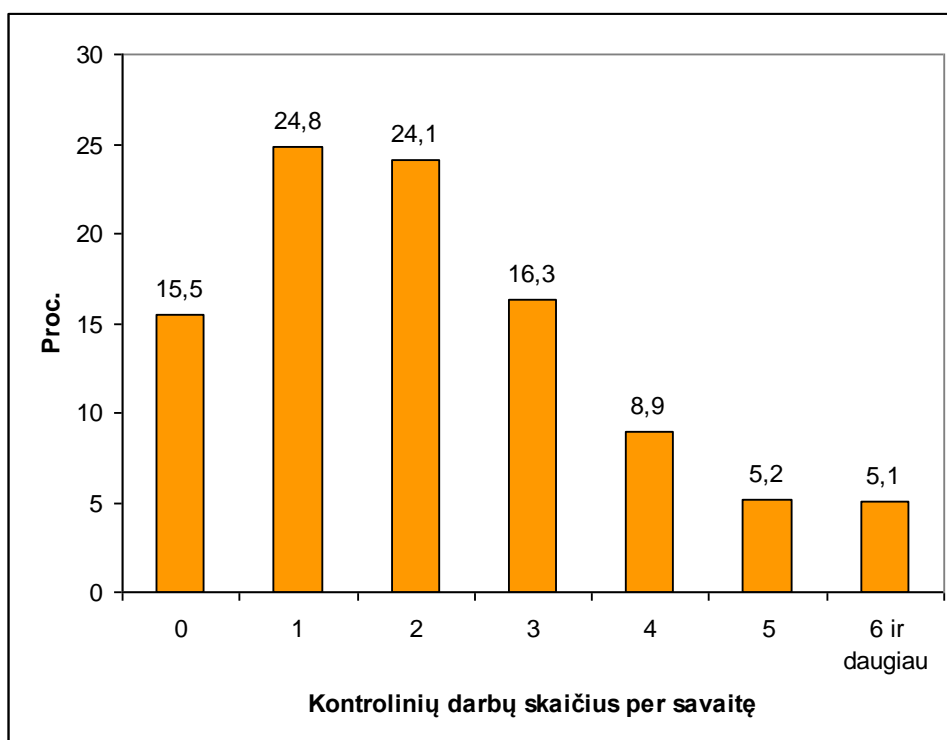
$$\chi^2 = 81,133, \text{ lls} = 2, p < 0,001$$

Daugiau kaip pusė mokytojų, mokinių mokymosi krūvį vertinusių kaip per didelį, nurodė, kad dalykui skiriamomis pamokomis net neįmanoma išdėstyti jų dėstomo dalyko programos. Mokytojai, mokinių mokymosi krūvį vertinantys kaip per didelį, galimybę išdėstyti dėstomo dalyko programą per skiriamų pamokų skaičių vertino blogiau, nei tie mokytojai, kurių nuomone, mokymosi krūvis atitinka mokinių galimybes ($p < 0,001$). Tyrimo duomenys parodė, kad yra vidutinio stiprumo koreliacinis ryšys tarp mokytojų nuomonės dėl skiriamų pamokų skaičiaus pakankamumo ir galimybės išdėstyti dėstomo dalyko programą ($r_s = 0,460, p < 0,001$): tie mokytojai, kurių netenkina dalykui skiriamų pamokų skaičius, tai tie ir mano, kad neįmanoma išdėstyti dėstomo dalyko programos.

Privalomų pamokų mokykloje skaičiaus vidurkis tiek šeštose, tiek aštuntose klasėse iš esmės atitinka teisės aktuose reglamentuotą maksimalų pamokų skaičių mokykloje. Mokiniai, kurie mokymosi krūvį vertino kaip per didelį, dažniau turėjo daugiau pamokų nei reglamentuota. Mokytojų nuomonė dėl jų dalykui skiriamų pamokų skaičiaus pakankamumo bei galimybės išdėstyti programą buvo skirtinga pagal mokymosi krūvio vertinimą.

4.3.3. Kontroliniai darbai

Kontrolinių darbų skaičius per savaitę pateiktas 8 pav.



8 pav. Mokinių pasiskirstymas (proc.) pagal tyrimo savaitę rašytų kontrolinių darbų skaičių

Tyrimo rezultatai rodo, kad rašytų kontrolinių darbų skaičius buvo skirtingas pagal mokymosi krūvio vertinimą. Mokinių, kurių mokymosi krūvis per didelis, per savaitę rašytų kontrolinių darbų vidurkis buvo 2,51, o mokinių, kurių mokymosi krūvis atitinka jų galimybes – 1,98 ($p < 0,001$). Vertinant mokinių rašytų kontrolinių darbų skaičių per savaitę, nustatyta, kad 5,1 proc. mokinių šis skaičius didesnis nei reglamentuota [8].

44,3 proc. mokinių nurodė, kad jie apie kontrolinius darbus sužino prieš savaitę, o 13,4 proc. – prieš pradėdant naują temą. Šis terminas buvo skirtingas pagal mokymosi krūvio vertinimą (20 lentelė).

20 lentelė. Sužinojimo apie kontrolinių darbų rašymą termino ir mokymosi krūvio sąsaja

Atsakymai į klausimą „Prieš kiek laiko dažniausiai sužinai apie kontrolinius darbus?“	Mokymosi krūvis (mokinių vertinimu)			
	Atitinka mokinio galimybes		Yra per didelis	
	N	Proc.	N	Proc.
Tą pačią pamoką, kai vyksta kontrolinis	61	2,9	82	5,9
Prieš dieną	793	37,8	563	40,7
Prieš savaitę	947	45,1	567	41,0
Prieš pradėdant naują temą	299	14,2	172	12,4
Iš viso	2100	100	1384	100

$$\chi^2 = 25,654, \text{ IIs} = 3, p < 0,001$$

Didžiausią dalį mokinių, mokymosi krūvį vertinusių kaip per didelį, sudarė grupė, kuri nurodė, kad apie kontrolinius darbus sužino prieš savaitę. Mokiniai, kurie savo mokymosi krūvį vertina kaip atitinkantį jų galimybes, dažniau nurodė, kad apie kontrolinius darbus sužino prieš savaitę ar net pradėdant naują temą, nei mokiniai, manantys, kad turi per didelį mokymosi krūvį ($p < 0,001$).

Efektyvi kontrolinių darbų planavimo priemonė – kai mokytojai kontrolinių darbų laiką derina tarpusavyje. Kontrolinių darbų planavimo aspektai atsispindi ir mokytojų atsakymuose: 79,3 proc. atsakė, kad derina, o 9,0 proc. tai daro kartais. Tačiau mokinių nuomonė šiuo klausimu yra gana prieštaringa: 44,8 proc. mokinių nurodė, kad nejaučia, jog mokytojai derintų tarpusavyje kontrolinių darbų skyrimą. Mokiniai, kurių nuomone mokymosi krūvis per didelis, dažniau nurodė, kad nejaučia mokytojų tarpusavio derinimo skiriant kontrolinius darbus, nei tie mokiniai, manantys, kad mokymosi krūvis atitinka jų galimybes ($p < 0,001$).

Mokinių dalyvavimas planuojant kontrolinius darbus taip pat gali būti efektyvi priemonė subalansuojant kontrolinių darbų skaičių. Taip mano ir didžioji dalis tyrime dalyvavusių mokytojų, net 78,1 proc. nurodė, kad derina, planuoja kontrolinius darbus su mokiniais ir tik 7,2 proc. nurodė, kad to nedaro. Nustatytas koreliacinis ryšys tarp mokytojų atsakymo į klausimą „Ar derinate kontrolinių darbų skyrimą su kitais toje klasėje mokančiais mokytojais“ ir „Ar su mokiniais derinate, planuojate kontrolinius darbus“ ($r_s = 0,219$, $p < 0,001$): tie mokytojai, kurie kontrolinių darbų skyrimą derina su kitais toje klasėje dėstančiais mokytojais, derina ir su mokiniais.

Kontrolinių darbų įtaka mokinio savijautai atsispindi ir mokinių atsakymuose į klausimą „Ar tau kiekvienas kontrolinis darbas sukelia įtampą?“. Daugiau nei pusė tyrime dalyvavusių mokinių (50,5 proc.) nurodė, kad įtampą prieš kontrolinius darbus jaučia kartais, o 21,6 proc. – visada. Prieš kontrolinių darbų jaučiama įtampa buvo skirtinga ir pagal mokymosi krūvį (21 lentelė).

21 lentelė. Prieš kontrolinius darbus jaučiamos įtampos ir mokymosi krūvio sąsaja

Atsakymai į klausimą „Ar tau kiekvienas kontrolinis darbas sukelia įtampą?“	Mokymosi krūvis (mokinių vertinimu)			
	Atitinka mokinio galimybes		Yra per didelis	
	N	Proc.	N	Proc.
Taip, visada	300	14,3	451	32,6
Taip, kartais	1102	52,5	657	47,5
Ne	562	26,7	200	14,4
Nežinau	136	6,5	76	5,5
Iš viso	2100	100	1384	100

$$\chi^2 = 192,895, \text{ IIs} = 3, p < 0,001$$

Mokiniai, mokymosi krūvį vertinantys kaip per didelį, dažniau visada jaučia įtampą prieš kontrolinius darbus, nei mokiniai, manantys, kad krūvis atitinka jų galimybes ($p < 0,001$). Ketvirtadalis mokinių, turinčių jų galimybes atitinkantį mokymosi krūvį, prieš kontrolinius nejaučia įtampos, o per didelį mokymosi krūvį turinčių mokinių buvo mažiau ($p < 0,001$).

Kontrolinių darbų vidurkis buvo didesnis tų mokinių, kurie mokymosi krūvį vertino kaip per didelį, nei mokinių, turinčių adekvatų mokymosi krūvį. Kontrolinių darbų planavimas su mokytojais, dėstančiais tai pačiai klasei bei pačiais mokiniais – gana dažnai naudojama mokymosi krūvio optimizavimo priemonė. Kontroliniai darbai yra vienas iš mokyklinių stresorių.

4.3.4. Namų darbų ruošia

Namų darbams skiriamo laiko trukmė (valandomis) buvo vertinama pagal lytį, klasę bei gyvenamąją vietovę darbo dienomis, savaitgaliais ir per savaitę (22 lentelė).

Per savaitę namų darbams ruošti skiriamo laiko mediana berniukų grupėje sudaro 5,8 val. per savaitę, o mergaičių grupėje – 7,5 val. per savaitę. Pagal namų darbų ruošimo trukmę tik darbo dienomis, šis laikas sutrumpėja iki 5 val. per savaitę berniukams ir iki 6,5 val. per savaitę mergaitėms. Savaitgaliais mokiniai pamokų ruošimui skiria apie 1 valandą. Namų darbų ruošimui skiriamas laikas nepriklauso nuo to, turi vaikas namie nuolatinę darbo vietą ar ne ir kur dažniausiai ruošia namų darbus – atskirame ar bendrame kambaryje.

Pažangesni mokiniai namų darbų ruošimui skiria daugiau laiko, nei mokiniai, kurių metinis pažangumas žemesnis (Mann-Whitney $U = 1411130,5$; $p < 0,001$): tie mokiniai, kurių metinis pažymių vidurkis 9–10 balų, dažniau (40,8 proc.) namų darbų ruošimui skiria daugiau kaip 8 val. per savaitę, negu tie mokiniai, kurių metinis pažymių vidurkis – 5–5,9 (27,8 proc., $p < 0,001$). Tačiau duomenų analizė parodo, kad namų darbų ruošimui iki 8 val. per savaitę, t.y. tiek kiek reglamentuoja teisės aktai, taip pat dažniausiai (72,2 proc.) skiria mokiniai, kurių metinis pažymių vidurkis – 5–5,9. Namų darbų ruošimo trukmės ir pažangumo koreliacijos koeficientas ($r_s = -0,092$, $p < 0,001$) parodo, kad praktiškai nėra ryšio tarp namų darbų ruošimui skiriamo laiko ir pažangumo.

Mokiniai, kurie savo mokymosi krūvį vertina kaip per didelį, namų darbų ruošimui skiria daugiau laiko (šeštokai – vidutiniškai 8,04 val. per savaitę, aštuntokai – 8,34 val.) nei tie mokiniai, kurie mokymosi krūvį vertina kaip atitinkantį jų galimybes (šeštokai – 6,7 val., aštuntokai – 7,07 val., $p < 0,001$).

22 lentelė. Namų darbams skiriamo laiko trukmė (valandomis) darbo dienomis, savaitgalį ir per savaitę pagal lytį, klasę, gyvenamąją vietovę

Mokinių grupės			Vidurkis	Standartinis nuokrypis	Mediana	Minimali	Maksimali	p
Darbo dienomis	Lytis	Bern. (N = 1811)	5,5	3,3	5,0	0	24,5	p<0,001
		Merg. (N = 1933)	7,0	3,7	6,5	0	23,8	
	Klasė	6-a (N = 1787)	6,1	3,6	5,2	0	24,5	p = 0,003
		8-a (N = 1957)	6,4	3,6	5,8	0	23,8	
	Gyv. vieta	Miestas (N = 1331)	6,5	3,8	5,8	0	24,5	p<0,001
		Kaimas (N = 2413)	6,1	3,5	5,3	0	23,8	
Savaitgalį	Lytis	Bern. (N = 1811)	1,0	1,3	0,7	0	12,0	p<0,001
		Merg. (N = 1933)	1,3	1,5	1,0	0	12,0	
	Klasė	6-a (N = 1787)	1,0	1,3	0,5	0	9,0	p<0,001
		8-a (N = 1957)	1,3	1,4	1,0	0	12,0	
	Gyv. vieta	Miestas (N = 1331)	1,3	1,4	1,0	0	9,8	p<0,001
		Kaimas (N = 2413)	1,1	1,4	0,8	0	12,0	
Per savaitę	Lytis	Bern. (N = 1811)	6,5	3,9	5,8	0	29,0	p<0,001
		Merg. (N = 1933)	8,3	4,6	7,5	0	28,5	
	Klasė	6-a (N = 1787)	7,1	4,3	6,3	0	29,0	p<0,001
		8-a (N = 1957)	7,7	4,4	7,0	0	27,0	
	Gyv. vieta	Miestas (N = 1331)	7,8	4,6	7,0	0	28,5	p<0,001
		Kaimas (N = 2413)	7,2	4,2	6,5	0	29,0	

Tyrimo rezultatai rodo, kad namų darbų ruošos trukmė priklauso ir nuo namų darbų ruošimo laiko. Daugiau kaip pusė mokinių (56,0 proc.) nurodė, kad pamokas ruošia sugrįžę iš mokyklos ir pailsėję. Šie mokiniai namų darbų ruošai vidutiniškai skiria 7,4 val. per savaitę ir tai yra mažiau, nei tie mokiniai, kurie namų darbus ruošia nepailsėję, t.y. iškart po pamokų (8,4 val., $p < 0,001$). Pagal mokymosi krūvio vertinimą bei gyvenamąją vietovę esminių skirtumų kada mokiniai ruošia pamokas nenustatyta.

Tyrimo duomenimis, 45,7 proc. mokytojų visada skiria namų darbus, o 6,0 proc. mokytojų – niekada jų neskiria: tai dažniausiai kūno kultūrą ar meno, technologinio ugdymo dalykus dėstantys mokytojai. Mokytojų pasiskirstymas pagal namų darbų skyrimą priklausomai nuo mokytojų nuomonės apie jų dalykui skiriamų pamokų skaičiaus vertinimo ($\chi^2 = 20,237$; $lks = 4$, $p < 0,001$) bei apie namų darbų skyrimo būtinybę ($\chi^2 = 217,898$; $lks = 6$, $p < 0,001$) buvo skirtingas. Mokytojai, kurių nuomone, namų darbai padeda įsisavinti mokymosi kursą, dažniau į klausimą „Ar skiriate namų darbus?“ atsakė „visada“ nei „kartais“ (atitinkamai 56,6 proc. ir 41,8 proc., $p < 0,001$). Rezultatų analizė rodo, kad mokytojų, kurie namų darbus skiria kartais, skaičius priklausomai nuo nuomonės, kad reikėtų daugiau dirbti klasėje (59,6 proc.) ir nuomonės, kad niekas nepasikeistų, jeigu neužduotų namų darbų, (59,2 proc.) panašus. Mokytojai, kurių nuomone, jo dalykui skirtų pamokų skaičius yra nepakankamas, kad mokinių pasiekimai atitiktų dėstomo dalyko išsilavinimo standarto reikalavimus, dažniau (49,8 proc.) visada skiria namų darbus, nei tie mokytojai, kurių nuomone, jo dalykui skirtų pamokų skaičius yra pakankamas (37,3 proc., $p < 0,001$).

Bendras mokinio namų darbų ruošimui skiriamas laikas priklauso nuo to, ar mokytojai tarpusavyje derina namų darbų skyrimą. Tyrimo duomenimis, 65,0 proc. mokytojų atsakė, kad visada ar kartais taip ir daro, nors mokiniai to ir nejaučia (73,0 proc.). Beje, ganėtinai didelė dalis mokytojų (93,8 proc.), namų darbų atostogoms neužduoda, tačiau mokinių nuomonė šiuo klausimu buvo skirtinga: tik 45,0 proc. jų atsakė, kad mokytojai atostogoms neskiria namų darbų.

Tėvų, kurių vaikai namų darbų ruošimui skiria daugiau laiko (daugiau kaip 2 val. per dieną) manančių, kad mokymosi krūvis yra per didelis, buvo daugiau, nei tėvų, kurių vaikai namų darbus ruošia trumpiau (iki 1 val. per dieną) ($p = 0,05$). Apie pusę apklaustų tėvų (46,4 proc.) nurodė, kad jų vaikai pamokų ruošimui namie kasdien skiria 1–2 val. Beveik du kartus mažiau (24,4 proc., $p < 0,001$) tėvų teigė, kad jų vaikai pamokas namie ruošia ilgiau kaip 2 val. per dieną. Tyrimo duomenys parodė, kad yra silpnas tiesioginis koreliacinis ryšys ($r_s = 0,215$, $p < 0,001$) tarp tėvų nuomonės apie jų vaikų namų darbų ruošimo trukmę ir mokymosi krūvio vertinimo: tų tėvų, kurių vaikai namų ruošai skiria daugiau laiko, nuomone, vaiko mokymosi krūvis yra per didelis.

Nustatytos skirtingos namų darbų apimtys pagal pažangumą, namų darbų ruošimo laiką ir mokymosi krūvio vertinimą. Mokytojai namų darbus skiria atsižvelgdami į tikslą, kurio siekia skirdami namų darbus. Namų darbų ruošos trukmė turi sąsajų su tėvų nuomone apie vaiko mokymosi krūvį.

4.3.5. Papildomas mokymasis

Kadangi mokiniams ir tėvams rūpi žinių kokybė, respondentų buvo pasiteirauta apie papildomą mokymąsi. Tyrimo rezultatai rodo, kad daugiau nei penktadalis mokinių (22,5 proc.) atsakė, kad mokosi papildomai su korepetitoriais, tėvais ar kitais asmenimis: šeštokai tai daro dažniau (24,1 proc.) nei aštuntokai (21,0 proc., $p = 0,025$). Papildomas mokymasis yra populiariesnis tarp mergaičių (24,9 proc.) nei berniukų (19,8 proc., $p < 0,001$), taip pat miesto mokinių (28,5 proc.) nei kaimo (19,1 proc., $p < 0,001$).

Tyrimo dalyvavę mokiniai dažniausiai nurodė, kad papildomai mokosi per savaitę vieną pamoką, t.y. 45 min. Papildomo mokymosi trukmė pateikta 23 lentelėje.

Tyrimo rezultatai rodo, kad visose mokinių grupėse pagal klasę, gyvenamąją vietovę, lytį bei mokymosi krūvio vertinimą, kas antras mokinys per savaitę papildomam mokymuisi skyrė po 2 val. Grupėse pagal mokymosi krūvio vertinimą papildomo mokymosi laiko trukmės vidurkiai skiriasi, tačiau šis skirtumas statistiškai nereikšmingas.

23 lentelė. Papildomo mokymosi trukmė (valandomis per savaitę) pagal klasę, gyvenamąją vietovę, lytį ir mokymosi krūvio vertinimą

Mokinių grupės		Vidurkis	Standartinis nuokrypis	Mediana	Moda	Minimali	Maksimali	p
Klasė	6-a (N = 431)	3,0	2,73	2,0	0,75	0,25	19,0	p = 0,007
	8-a (N = 410)	2,57	1,96	2,0	2,0	0,42	11,5	
Gyv. vieta	Miestas (N = 380)	2,57	2,06	2,0	0,75	0,25	12,0	P = 0,013
	Kaimas (N = 461)	2,97	2,62	2,0	1,5	0,33	19,0	
Lytis	Bern. (N = 359)	2,74	2,5	2,0	0,75	0,25	19,0	p = 0,616
	Merg. (N = 482)	2,82	2,3	2,0	2,0	0,33	12,0	
Mokymosi krūvio vertinimas	Atitinka galimybes (N = 458)	2,76	2,4	2,0	0,75	0,25	19,0	p = 0,223
	Yra per didelis (N = 314)	2,98	2,49	2,0	0,75	0,42	16,75	

Analizuojant papildomo mokymosi priežastis, didžioji dalis papildomai besimokančių mokinių (43,4 proc.) nurodė, kad nori gauti geresnį pažymį, 5,9 proc. – nesupranta per pamokas, o kiti (24,7 proc.) nurodo turintys tikslą studijuoti aukštojoje mokykloje, o tam reikia žinių, kurių negauna mokykloje. Tarp per didelį mokymosi krūvį jaučiančių bei papildomai besimokančių mokinių didžiausia dalis (37,4 proc.) mokinių nurodė, kad papildomai mokosi, nes nesupranta per pamokas.

Papildomas mokymasis, susijęs su siekiu turėti geresnes žinias, padidina mokymosi krūvį vidutiniškai 2,5–3 val. per savaitę papildomai besimokantiems vaikams.

4.3.6. Mokymosi krūvio optimizavimo galimybės

Mokymosi krūvio optimizavimas yra kompleksinis dalykas, todėl tyrime siekta paanalizuoti kaip šiame procese gali dalyvauti mokiniai, mokytojai ir tėvai. Respondentų grupių galimybė reguliuoti mokymosi krūvį atskirais aspektais iš dalies aptarta šiuose skyriuose: 4.3.1. (tvarkaraščio sudarymas pagal higienos normos reikalavimus), 4.3.2. (privalomų pamokų skaičius neviršijantis maksimaliai leidžiamą pamokų skaičių per savaitę), 4.3.3. (kontrolinių darbų skyrimo derinimas tarp mokytojų ir mokinių), 4.3.4. (namų darbų skyrimo derinimas tarp mokytojų ir mokinių).

Vertinant mokytojų galimybę individualizuoti kiekvienam mokiniui užduotis pagal jo sveikatą, mokytojų buvo pasiteirauta „Ar turite galimybių, organizuodami mokymą, atsižvelgti į kiekvieno vaiko sveikatą?“. 40,7 proc. mokytojų mano, kad taip. Mokytojų

24 lentelė. Mokytojų galimybės atsižvelgti į mokinių sveikatą organizuojant mokymą ir mokymosi krūvio sąsaja

Atsakymai į klausimą „Ar turite galimybių, organizuodami mokymą, atsižvelgti į kiekvieno vaiko sveikatą?“	Mokymosi krūvis (mokytojų vertinimu)			
	Atitinka mokinio galimybes		Yra per didelis	
	N	Proc.	N	Proc.
Taip	213	48,5	200	35,1
Ne	187	42,6	312	54,7
Nežinau	39	8,9	58	10,2
Iš viso	439	100	570	100

$$\chi^2 = 18,752, \text{ lls} = 3, p < 0,001$$

Mokytojai, kurie mokymosi krūvį vertina kaip atitinkantį mokinių galimybes, dažniau nurodė, kad turi galimybių atsižvelgti į mokinių sveikatą organizuojant mokymosi procesą, nei tie mokytojai, kurių nuomone, mokinių mokymosi krūvis yra per didelis ($p < 0,001$).

Šiuolaikinėje švietimo sistemoje skatintinas dalykas yra tėvų dalyvavimas mokyklos gyvenime. Optimizuojant mokymosi krūvį jie taip pat gali prisidėti. Tai atsispindi ir tėvų atsakymuose į klausimą „Ar jūs galite daryti įtakos vaiko

25 lentelė. Tėvų galimybės daryti įtaką vaiko mokymosi krūviui ir mokymosi krūvio sąsaja

Atsakymai į klausimą „Ar jūs galite daryti įtakos savo vaiko mokymosi krūviui?“	Mokymosi krūvis (tėvų vertinimu)			
	Atitinka mokinio galimybes		Yra per didelis	
	N	Proc.	N	Proc.
Taip	249	29,2	121	16,8
Ne	395	46,3	416	57,6
Nežinau	209	24,5	185	25,6
Iš viso	853	100	722	100

$$\chi^2 = 35,637, \text{ lls} = 2, p < 0,001$$

mokymosi krūviui?": beveik ketvirtadalis tėvų (23,6 proc.) mano, kad taip. Tėvų atsakymai pagal mokymosi krūvio vertinimą buvo skirtingai (25 lentelė).

Beveik dvigubai daugiau tėvų, manančių, kad jie gali daryti įtaką vaiko mokymosi krūviui, buvo tarp vaiko mokymosi krūvį vertinančių kaip atitinkančių jo galimybes, nei tarp tų, kurie mano, kad vaiko mokymosi krūvis per didelis ($p < 0,001$).

Tiek mokytojai, tiek tėvai turi galimybę prisidėti prie mokymosi krūvio optimizavimo.

4.3.7. Per didelį mokymosi krūvį įtakojantys veiksniai

Siekiant išsiaiškinti, kokie veiksniai daro įtaką per didelio mokymosi krūvio subjektyviam vertinimui, buvo sudarytas modelis, kurio kintamieji galėtų tai paaiškinti. Prie tiriamųjų veiksnių buvo priskirta: faktiškas mokymosi krūvis, mokykloje sudaryto pamokų tvarkaraščio racionalumas, savaitinių pamokų skaičius per savaitę, kontrolinių darbų skaičius per savaitę, namų darbų trukmė per savaitę, papildomas mokymasis, neformaliojo ugdymo būrelių trukmė. Atlikus vienmatę analizę nustatyti veiksnių šansų santykiai (ŠS) (26 lentelė). Prie kontroliuojamų veiksnių priskirta: gyvenamoji vieta, kalba, kuria vaikas bendrauja namie, mokymosi pamaina, patiriama mokytojų baimė mokykloje, savijauta mokykloje, nusiskundimai sveikata.

26 lentelė. Per didelį mokymosi krūvį įtakojantys veiksniai (vienmatė analizė)

Įtakojantys veiksniai	Šansų santykis (ŠS)	95 % pasikliautiniai intervalai	p
Faktiškas mokymosi krūvis	2,14	1,78–2,56	p<0,001
Mokykloje sudaryto pamokų tvarkaraščio racionalumas	3,35	2,87–3,91	p<0,001
Savaitinių pamokų skaičius per savaitę	1,29	1,11–1,50	p = 0,001
Kontrolinių darbų skaičius per savaitę	2,11	2,11–2,87	p<0,001
Namų darbų trukmė per savaitę	1,62	1,39–1,89	p<0,001
Papildomas mokymasis	2,87	0,88–1,23	p = 0,644
Neformalaus ugdymo būrelių trukmė	0,99	0,86–1,15	p = 0,940

Į daugiaveiksnės logistinės regresijos modelį įtraukti šie statistiškai reikšmingi kontroliuojami veiksniai: gyvenamoji vieta, patiriama mokytojų baimė mokykloje, savijauta mokykloje, nusiskundimai sveikata. Atlikus logistinę regresiją, nustatyti svarbiausi veiksniai, įtakojantys subjektyvų per didelio mokymosi krūvio vertinimą (27 lentelė).

27 lentelė. Per didelį mokymosi krūvį įtakojantys veiksniai (daugiaveiksnė logistinė regresija)

Įtakojantys veiksniai	Bendras ŠS	95 % pasikliautiniai intervalai	Šansų santykis (ŠS _p)*	95 % pasikliautiniai intervalai	p
Faktiškas mokymosi krūvis	2,14	1,78–2,56	2,56	1,46–2,22	p<0,001
Mokykloje sudaryto pamokų tvarkaraščio racionalumas	3,35	2,87–3,91	2,84	2,40–3,35	p<0,001
Kontrolinių darbų skaičius per savaitę	2,11	2,11–2,87	1,42	1,01–2,00	p = 0,043
Papildomas mokymasis	2,87	0,88–1,23	0,80	0,66–0,99	p = 0,022

* pakoreguotas kontroliuojant gyvenamąją vietą, patiriamą mokytojų baimę mokykloje, savijautą mokykloje, nusiskundimus sveikata.

Tyrimo rezultatai rodo, kad didžiausią įtaką per didelio mokymosi krūvio vertinimui turi neracionalus pamokų tvarkaraštis mokykloje, faktiškas mokymosi krūvis, viršijantis 35 val. per savaitę, per didelis kontrolinių darbų skaičius per savaitę bei papildomas mokymasis.

4.4. Neformalusis ugdymas ir mokymosi krūvis

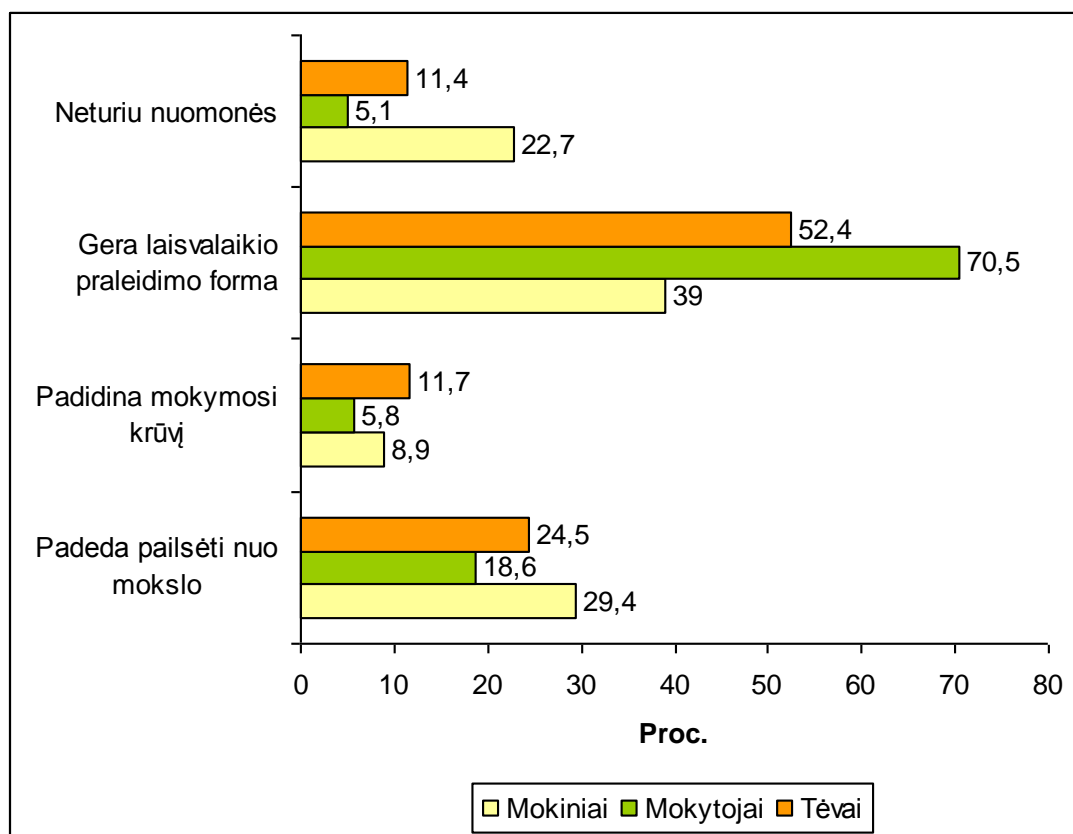
Tyrimo rezultatai rodo, kad 70,1 proc. tyrime dalyvavę mokiniai lanko neformaliojo ugdymo užsiėmimus. Iš jų 32,4 proc. lanko po du skirtingų profilių būrelius, o 8,0 proc. – tris būrelius. Beveik visi būrelius lankantys vaikai (95,0 proc.), nurodė, kad jiems patinka lankyti būrelius ir jie nori užsiimti papildoma veikla. Būrelius lankantys mokiniai šiai veiklai per savaitę vidutiniškai skiria 3,2 valandos, kas antro vaiko būrelių užsiėmimų trukmė – 2,25 val. per savaitę. Tačiau dažniausiai vaikai nurodė, kad jų būrelių trukmė – viena pamoka, t.y. 45 min. Neformaliojo ugdymo būrelių trukmė mokinių grupėse buvo skirtinga (28 lentelė).

28 lentelė. Neformaliojo ugdymo būrelių trukmė (valandomis per savaitę) pagal klasę, gyvenamąją vietovę, lytį ir mokymosi krūvio vertinimą

Mokinių grupės		Vidurkis	Standartinis nuokrypis	Mediana	Moda	Minimali	Maksimali	p
Klasė	6-a (N=1364)	3,14	2,75	2,25	0,75	0,33	24,25	p=0,281
	8-a (N=1260)	3,26	2,87	2,25	0,75	0,5	17,33	
Gyv. vieta	Miestas (N=929)	4,27	3,37	3,0	1,5	0,5	22,0	p<0,001
	Kaimas (N=1695)	2,62	2,25	2,0	0,75	0,33	24,25	
Lytis	Bern. (N=1155)	3,23	3,02	2,25	0,75	0,33	24,25	p=0,580
	Merg. (N=1469)	3,17	2,6	2,25	0,75	0,42	20,8	
Mokymosi krūvio vertinimas	Atitinka galimybes (N=1516)	3,05	2,67	2,25	0,75	0,33	24,25	p=0,006
	Yra per didelis (N=921)	3,38	3,0	2,25	0,75	0,5	22,00	

Nustatyti statistiškai nereikšmingi neformaliajam ugdymui skirto laiko skirtumai pagal klasę ir lytį. Vertinant pagal gyvenamąją vietovę, mieste gyvenantys mokiniai neformaliajam ugdymui skiria vidutiniškai daugiau laiko, nei kaime gyvenantys vaikai ($p < 0,001$). Pagal subjektyvų mokymosi krūvio vertinimą, neformaliajam ugdymui skirto laiko trukmės esminių skirtumų nenustatyta.

Siekiant išsiaiškinti neformaliojo ugdymo būrelių paskirtį (ar tai yra poilsis ar mokymosi krūvį didinantis veiksnys), respondentų buvo pasiteirauta: „Jūsų nuomone, būreliai:“? (9 pav.).



9 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal neformaliojo ugdymo būrelių lankymo poveikį

Respondentų nuomonė buvo skirtinga. Didžiausią dalį visų grupių respondentų sudarė grupė, mananti, kad neformaliojo ugdymo būreliai – tai gera laisvalaikio praleidimo forma. Daugiausia taip manančių buvo mokytojų, mažiausiai – mokinių ($p < 0,001$). Teiginį „Būreliai padidina mokymosi krūvį“

daugiausia patvirtino tėvai, net du kartus mažiau taip manančių buvo mokytojų ($p < 0,001$). Tėvų nuomonę dėl lankomų būrelių galimo poveikio vaikui patvirtina ir tėvų atsakymai dėl būtinybės lankyti būrelius: 44,3 proc. tėvų mano, kad vaikas nebūtinai turi lankyti neformaliojo ugdymo būrelius, tačiau 43,7 proc. tėvų nuomone, vaikas būtinai turi lankyti būrelį.

Neformaliojo ugdymo būreliai, didesnės dalies respondentų nuomone, tai veikla padedanti pailsėti nuo mokslo bei gerai praleisti laisvalaikį. Būrelius lankantys mokiniai šiai veiklai per savaitę vidutiniškai skiria 3,2 valandos, kas antro vaiko būrelių užsiėmimų trukmė – 2,25 val. per savaitę. Neformaliojo ugdymo būreliai esminės įtakos per dideliame mokymosi krūviui neturi.

4.5. Mokyklos aplinka ir mokymosi krūvis

4.5.1. Požiūris į mokyklą

Daugumos apklaustų mokinių požiūris į mokyklą yra teigiamas: 69,5 proc. mokinių į klausimą „Jeigu galima būtų rinktis, ar eiti į mokyklą, ar ne?“ atsakė, kad eitų. Mokinių motyvacija, esant pasirinkimo galimybei, eiti į mokyklą ar ne, buvo skirtinga pagal lytį ($\chi^2 = 89,598$, IIs = 3, $p < 0,001$), klasę ($\chi^2 = 15,621$, IIs = 3, $p = 0,001$) ir gyvenamąją vietovę ($\chi^2 = 30,907$, IIs = 3, $p < 0,001$).

Neigiamas požiūris į mokyklą labiau būdingas berniukams, vyresniems mokiniams, taip pat gyvenantiems mieste.

Berniukų, norinčių eiti į mokyklą, buvo mažiau (63,7 proc.) nei mergaičių (74,9 proc., $p < 0,001$), o nenorinčių eiti į mokyklą berniukų buvo net 3 kartus daugiau nei mergaičių ($p < 0,001$). Vaikų, besimokančių 8-oje klasėje ir nenorinčių eiti į mokyklą, buvo 8,2 proc., o 6-oje klasėje – 5,7 proc. ($p = 0,003$). Esant pasirinkimo galimybei eiti į mokyklą ar ne, 65,5 proc. miesto mokinių eitų, o tarp kaime gyvenančių mokinių taip manančių buvo 71,7 proc. ($p < 0,001$). Mokyklinė motyvacija, esant pasirinkimui, buvo skirtinga ir pagal mokymosi krūvį (29 lentelė).

29 lentelė. Mokyklinės motyvacijos ir mokymosi krūvio sąsaja

Atsakymai į klausimą „Jeigu galima būtų rinktis, ar eiti į mokyklą, ar ne:“*	Mokymosi krūvis (mokinių vertinimu)			
	Atitinka mokinio galimybes		Yra per didelis	
	N	Proc.	N	Proc.
Vis tiek eičiau	1590	75,7	836	60,4
Nežinau, ką daryčiau	409	19,5	367	26,5
Neičiau	86	4,1	159	11,5
Kita	15	0,7	22	1,6
Iš viso	2100	100	1384	100

$$\chi^2 = 117,509, \text{ IIs} = 3, p < 0,001$$

Ketvirtadalis mokinių, manančių, kad turi per didelį mokymosi krūvį, esant pasirinkimo galimybei į mokyklą neitų. Taip manančių mokinių, laikančių, kad mokymosi krūvis atitinka jų galimybes, buvo mažiau ($p < 0,001$).

Per didelį mokymosi krūvį turintys mokiniai yra mažiau motyvuoti mokymuisi, nei mokiniai, turintys jų galimybes atitinkantį krūvį ($p < 0,001$).

Tyrimo duomenys parodė, kad yra tiesioginis koreliacinis ryšys ($r_s = 0,136, p < 0,001$) tarp mokinių motyvacijos eiti į mokyklą ir savo nusistatytų tikslų, sulaukus 16 metų, toliau siekti mokslo. Tie mokiniai, kurie siekia mokytis vidurinėje mokykloje (gimnazijoje) yra labiau motyvuoti lankyti mokyklą, nei tie mokiniai, kurie nežino, ką veiks sulaukę 16 metų, t. y., kai mokslas tampa neprivalomas.

Vertinant mokyklos, kaip patrauklios vaikui institucijos statusą, mokiniams buvo užduotas klausimas „Ar norėtum, kad mokykloje nebūtų pamokų, o liktų vien tik pertraukos?“. Dauguma mokinių (67,9 proc.) atsakė, kad „Ne“. Teigiamas mokyklos kaip institucijos vertinimas grupėse pagal lytį ($\chi^2 = 47,920, \text{ IIs} = 2, p < 0,001$), klasę ($\chi^2 = 12,927, \text{ IIs} = 2, p = 0,002$), gyvenamąją vietovę ($\chi^2 = 8,892, \text{ IIs} = 2, p = 0,012$) buvo skirtingas.

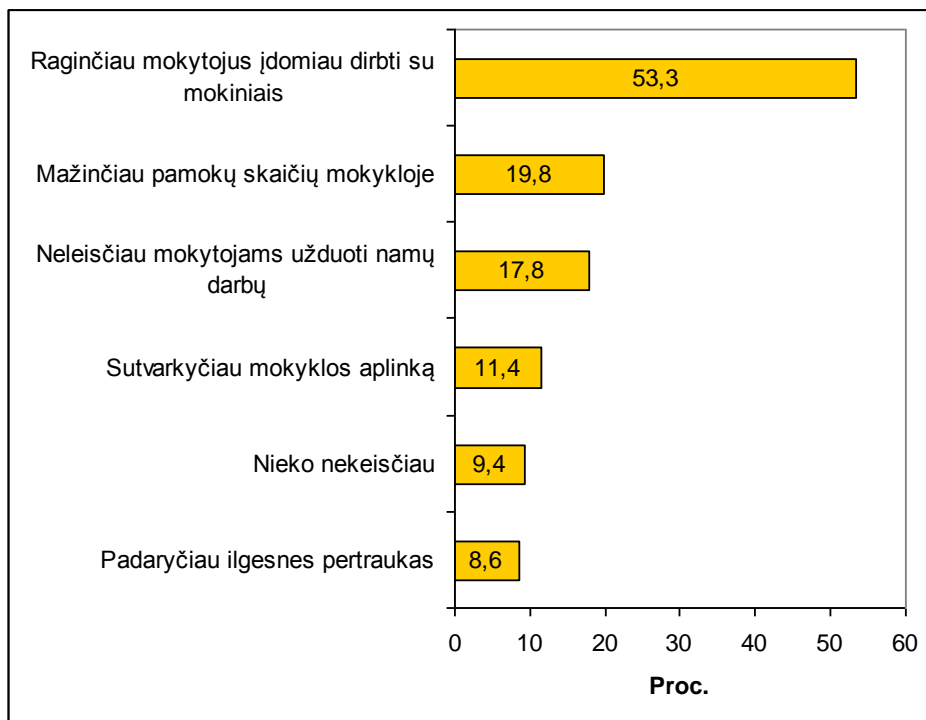
Mergaičių, norinčių, kad mokykloje nebūtų pamokų, buvo 10,3 proc., o taip manančių berniukų – 17,7 proc. ($p < 0,001$). Vyresnio amžiaus mokinių, nenorinčių, kad mokykloje būtų pamokos, o liktų tik pertraukos, buvo daugiau (15,7 proc.) nei jaunesnio (11,9 proc., $p = 0,001$). Kaime gyvenantiems moki-

niams mokykla yra patrauklesnė nei miesto mokiniams. 15,9 proc. mieste gyvenančių mokinių norėtų, kad mokykloje liktų tik pertraukos, tarp kaime gyvenančių mokinių taip manančių buvo 12,8 proc. ($p = 0,01$).

Mokiniai, kurių nuomone, mokymosi krūvis atitinka jų galimybes, mokyklą kaip instituciją vertina palankiau, nei manantys, kad mokymosi krūvis yra per didelis ($p < 0,001$).

Siekiant išsiaiškinti galimas mokyklos nelankymo priežastis, mokinių buvo paklausta, ką jie pirmiausia padarytų, kad visi norėtų eiti į mokyklą. Beveik dešimtadalis mokinių nieko nekeistų, jų nuomone, mokykla yra tokia, kurioje norisi mokytis. Nemaža dalis mokinių paminėjo ir su mokymosi krūviu susijusius dalykus: per didelis pamokų skaičius mokykloje, per daug užduodamų namų darbų (10 pav.).

Požiūris į mokyklą ir mokyklos, kaip teigiamos institucijos, vertinimas priklauso nuo mokinio motyvacijos mokytis bei nusistatytų ateities tikslų. Mokiniai, manantys, kad jų mokymosi krūvis per didelis, yra mažiau motyvuoti mokymuisi, blogiau vertina mokyklą kaip instituciją, nei mokiniai, jų nuomo-



10 pav. Mokinių paminėtos priemonės, kurios galėtų padidinti mokinių motyvaciją lankyti mokyklą

ne, turintys jų galimybes atitinkantį krūvį. Mokymosi krūvio optimizavimas – tai vienas iš veiksnių, galinčių padidinti mokinių motyvaciją lankyti mokyklą.

4.5.2. Psichoemocinė savijauta mokykloje

Tyrimė mokinių savijautos mokykloje analizę papildė klausimai, susiję su mokinių ir mokytojų tarpusavio santykiais. Dauguma mokinių (77,4 proc.) teigė, kad santykiai yra geri ar geri tik su kai kuriais mokytojais, 6,8 proc. mokinių mano, kad šie santykiai turbūt nepatenkinami.

Daugiau kaip pusė (57,8 proc.) apklaustų mokinių teigė, kad mokykloje nėra mokytojų, kurių jie bijotų, bet 21,6 proc. mokinių bijo ne vieno, o kelių mokytojų. Šis teiginys buvo skirtingas pagal lytį ($\chi^2 = 22,501$, IIs = 2, $p < 0,001$), lankomą klasę ($\chi^2 = 46,548$, IIs = 2, $p < 0,001$) ir gyvenamąją vietovę ($\chi^2 = 39,998$, IIs = 3, $p < 0,001$).

Mergaičių, teigusių, kad mokykloje yra mokytojų, kurių jos bijo, buvo daugiau (23,7 proc.) nei tarp taip teigusių berniukų (19,3 proc., $p = 0,001$). Aštuntose klasėse mokinių, teigiančių, kad mokyklos mokytojų nebijo, buvo mažiau (55,7 proc.) nei šeštose (60 proc., $p = 0,006$). Respondentų atsakymai į šį klausimą rodo, kad kaimo mokyklų mokiniai mokyklose baimės patiria mažiau, nei miesto: 26,7 proc. mieste gyvenančių mokinių teigė, kad jų mokyklose yra keletas mokytojų, kurių jie bijo. Tarp kaime gyvenančių taip teigusių buvo 18,8 proc. mokinių ($p < 0,001$).

Beveik du trečdaliai (71,7 proc.) mokinių atsakė, kad mokykloje nėra mokinių, kurių jie bijotų, tačiau 6,7 proc. mokinių teigė, kad mokykloje yra keli mokiniai, kurių jie bijo. Šis vertinimas grupėse pagal gyvenamąją vietovę ($\chi^2 = 0,634$; IIs = 2, $p = 0,728$) buvo vienodas, o pagal klasę ($\chi^2 = 39,051$, IIs = 2, $p < 0,001$), lytį ($\chi^2 = 22,501$, IIs = 2, $p < 0,001$) skirtingas. Berniukų psichoemocinė būseną šiuo požiūriu prastesnė nei mergaičių. Berniukų, teigusių, kad mokykloje yra keletas mokinių, kurių jie bijo, buvo daugiau (23,7 proc.) nei mergaičių (19,6 proc., $p = 0,002$). Šeštokai (25,6 proc.) dažniau nei aštuntokai (17,9 proc., $p < 0,001$) nurodė, kad jų mokykloje yra keletas mokinių, kurių jie bijo. Panaši dalis kaime gyvenančių (71,6 proc.) ir mieste gyvenančių (71,9 proc., $p = 0,83$) mokinių nurodė, kad jų aplinkoje nėra mokinių, kurių jie bijotų.

Mokinių atsakymai į klausimą „Ar yra mokykloje mokytojų, kurių bijai?“ koreliavo ($r_s = 0,211$, $p < 0,001$) su atsakymu „Ar yra mokykloje mokinių, kurių bijai?“. Tie mokiniai, kurie nurodė, kad mokykloje yra mokytojų, kurių jie bijo, taip pat nurodė, kad yra ir mokinių, kurių jie bijo.

Mokiniai, mokymosi krūvį vertinantys kaip per didelį, dažniau nurodė, kad juos kamuoja mokytojų baimė (30 lentelė).

30 lentelė. Mokytojų baimės ir mokymosi krūvio sąsaja

Atsakymai į klausimą „Ar yra mokykloje mokytojų, kurių bijai?“	Mokymosi krūvis (mokinių vertinimu)			
	Atitinka mokinio galimybes		Yra per didelis	
	N	Proc.	N	Proc.
Taip, keletas	312	14,9	451	32,6
Taip, vienas	395	18,8	315	22,7
Ne	1393	66,3	618	44,7
Iš viso	2100	100	1384	100

$$\chi^2 = 194,056, \text{ IIs} = 2, p < 0,001$$

Pusantrą karto daugiau mokinių, manančių, kad mokymosi krūvis atitinka jų galimybes, nurodė, kad jie nebijo mokyklos mokytojų, nei laikančių, kad mokymosi krūvis per didelis ($p < 0,001$), taip pat daugiau mokinių, manančių, kad mokymosi krūvis per didelis, bijo kelių mokytojų.

Tik mažiau nei pusė mokinių (40 proc.) atsakė, kad mokykloje dažniausiai jaučiasi ramiai, kiti – 54,1 proc. kartais jaučia įtampą, o 5,8 proc. mokinių paminėjo, kad nuolat jaučia įtampą mokykloje. Atsakymų pasiskirstymas grupėse pagal lytį ($\chi^2 = 63,878$, IIs = 2, $p < 0,001$), klasę ($\chi^2 = 22,883$, IIs = 2, $p < 0,001$) ir gyvenamąją vietovę ($\chi^2 = 36,875$, IIs = 2, $p < 0,001$) buvo skirtingas. Kaime gyvenantys dažniau (43,6 proc.) nei mieste gyvenantys (33,5 proc.) mokiniai nurodė, kad mokyklose jaučiasi ramiai ($p < 0,001$). Duomenų analizė parodė, kad yra tiesioginis koreliacinis ryšys ($r_s = 0,169$, $p < 0,001$) tarp mokytojų ir mokinių santykių bei mokinio savijautos mokykloje. Kuo mokinių ir mokytojų santykiai geresni, tuo mokiniai mokykloje jaučiasi ramiau. Nustatytos savijautos mokykloje ir mokymosi krūvio sąsajos (31 lentelė).

31 lentelė. Savijautos mokykloje ir mokymosi krūvio sąsaja

Atsakymai į klausimą „Kaip dažniausiai jautiesi mokykloje?“ ^{6*}	Mokymosi krūvis (mokinių vertinimu)			
	Atitinka mokinio galimybes		Yra per didelis	
	N	Proc.	N	Proc.
Ramiai	1061	50,5	358	25,9
Kartais jaučiu įtampą	992	47,3	863	62,3
Nuolat jaučiu įtampą	47	2,2	163	11,8
Iš viso	2100	100	1384	100

$$\chi^2 = 286,272, \text{ IIs} = 2, p < 0,001$$

Mokiniai, manantys, kad mokymosi krūvis per didelis, dažniau mokykloje nuolat jaučia įtampą, nei tie, kurie mokymosi krūvį vertino kaip atitinkantį jų galimybes ($p < 0,001$). Tik ketvirtadalis, kurių nuomone, mokymosi krūvis per didelis, nurodė, kad mokykloje dažniausiai jaučiasi ramiai, o tarp atitinkančių mokinio galimybes krūvį turinčių vaikų taip besijaučiančių buvo dvigubai daugiau ($p < 0,001$).

Mokinių, kurių nuomone, mokymosi krūvis per didelis, psichoemocinė būsena mokykloje blogesnė, nei tų mokinių, kurių mokymosi krūvis, jų nuomone, atitinka jų galimybes ($p < 0,001$).

Psichoemocinė savijauta mokykloje priklauso nuo mokykloje vyraujančių mokytojų ir mokinių bei mokinių tarpusavio santykių. Taip pat nustatytos ir per didelio mokymosi krūvio bei savijautos mokykloje sąsajos.

4.5.3. Fizinė mokyklos aplinka

Daugiau nei pusė (58,1 proc.) mokinių savo mokyklos fizinę aplinką pagal vienuolika jiems pateiktų kriterijų įvardijo kaip gerą, tik 1,4 proc. vaikų savo mokyklos fizinę aplinką vertina kaip blogą. Labai blogos fizinės aplinkos neįvardijo nei vienas mokinytis. Šis vertinimas grupėse pagal lytį buvo vienodas ($\chi^2 = 8,198, \text{ IIs} = 3, p = 0,042$), o grupėse pagal klasę ($\chi^2 = 174,447, \text{ IIs} = 3, p < 0,001$) ir gyvenamąją vietovę ($\chi^2 = 193,017, \text{ IIs} = 3, p < 0,001$) skirtingas. Šeštokai (30,8 proc.) statistiškai reikšmingai dažniau nei aštuntokai (15,0 proc.) ir kaime gyvenantys mokiniai (28,1 proc.) statistiškai reikšmingai daž-

niau nei miesto mokiniai (12,5 proc.) mokyklos fizinę aplinką vertino kaip labai gerą ($p < 0,001$). Pagrindinių mokyklų mokiniai dažniau nei vidurinių mokyklų mokiniai savo aplinką vertino kaip labai gerą ($p < 0,001$).

Mokinių mokyklos fizinės aplinkos vertinimas siejant su mokymosi krūviu, buvo nevienodas (32 lentelė).

32 lentelė. Mokyklos fizinės aplinkos ir mokymosi krūvio sąsaja

Mokyklos fizinė aplinka	Mokymosi krūvis (mokinių vertinimu)			
	Atitinka mokinio galimybes		Yra per didelis	
	N	Proc.	N	Proc.
Labai gera	599	28,5	199	14,4
Gera	1236	58,9	772	55,8
Patenkinama	253	12,0	372	26,8
Bloga	12	0,6	41	3,0
Iš viso	2100	100	1384	100

$$\chi^2 = 207,88, \text{ IIs} = 3, p < 0,001$$

Daugiau nei ketvirtadalis per didelį mokymosi krūvį nurodžiusių mokinių savo mokyklos aplinką vertino kaip patenkinamą. Labai gerai savo mokyklos aplinką dažniau vertino tie mokiniai, kurie savo mokymosi krūvį vertina kaip atitinkantį jų galimybes, nei per didelį mokymosi krūvį turintys mokiniai ($p < 0,001$).

Mokiniai, kurių nuomone, mokymosi krūvis atitinka jų galimybes, mokyklos fizinę aplinką vertino palankiau, nei tie, kurių krūvis yra per didelis ($p < 0,001$).

Fizinės mokyklos aplinkos vertinimas buvo skirtingas priklausomai nuo mokinio klasės, gyvenamosios vietovės, mokyklos tipo bei mokymosi krūvio.

4.6. Dienos režimas ir mokymosi krūvis

4.6.1. Miegas

Vertinant vieną iš pagrindinių dienos režimo elementų – nakties miegą, tik trečdalis mokinių (32,8 proc.) nurodė, kad darbo dienomis miega 9–10 valandų ar daugiau, t. y. tiek kiek rekomenduojama šio amžiaus vaikams. Kaime

gyvenantys mokiniai dažniau (35,9 proc.) nei mieste gyvenantys (27,1 proc., $p < 0,001$) mokiniai darbo dienomis miega tiek, kiek rekomenduojama tokio amžiaus vaikams. Tačiau net 26,4 proc. mokinių nakties miegui darbo dienomis skiria tik iki 7 val. Nakties miego trūkumą patvirtina ir mokinių atsakymai į klausimą „Ar būna taip, kad dienos metu nori miego?": 53,4 proc. atsakė, kad „taip“, 28,3 proc. – kartais. Tyrimo duomenys parodė, kad yra silpnas koreliacinis ryšys ($r_s = 0,138$, $p < 0,001$) tarp vaikų nakties miego trukmės ir noro miegoti dienos metu: tie vaikai, kurie naktį miega mažiau nei jiems rekomenduojama, dažniau dienos metu nori miego. Miego trukmė priklausomai nuo mokymosi krūvio vertinimo buvo nevienoda (33 lentelė).

33 lentelė. Nakties miego trukmės ir mokymosi krūvio sąsaja

Dažniausiai darbo dienomis miega	Mokymosi krūvis (mokinių vertinimu)			
	Atitinka mokinio galimybes		Yra per didelis	
	N	Proc.	N	Proc.
Iki 7 val.	491	23,4	441	31,9
7–8 val.	821	39,1	581	42,0
9–10 val.	672	32,0	306	22,1
Daugiau kaip 10 val.	116	5,5	56	4,0
Iš viso	2100	100	1384	100

$$\chi^2 = 207,88, \text{ lls} = 3, p < 0,001$$

Mokiniai, kurie mokymosi krūvį vertino kaip per didelį, dažniau nurodė, kad darbo dienomis nakties miegui skiria iki 7 val., nei tie, kurie mokymosi krūvį vertina kaip atitinkantį jų galimybes ($p < 0,001$). Rekomenduojamą nakties miego trukmę dažniau gali įgyvendinti adekvatų augančiam organizmui mokymosi krūvį turintys mokiniai.

Miego stokos problemą nurodė ir apie trečdalis tėvų – 41,7 proc. tėvų nuomone miego stoka neigiamai veikia jų vaiko sveikatą ir savijautą.

Nustatyta, kad trumpesne miego trukme dažniau skundėsi tie mokiniai, kuriems mokymosi krūvis yra per didelis, nei mokiniai, kuriems mokymosi krūvis atitinka jų galimybes ($p < 0,001$).

Apibendrinant galima teigti, kad nakties miego stoka – dažna šio amžiaus periodo mokinių problema, kurią pripažįsta ir patys mokiniai, ir jų tėvai. Per didelis mokymosi krūvis neigiamai atsiliepia šiam dienos režimo elementui: tik apie trečdalis mokinių nakties miegui darbo dienomis skiria tiek laiko, kiek rekomenduojama šio amžiaus vaikams.

4.6.2. Buvimas gryname ore

Tik trečdalis (33,8 proc.) mokinių darbo dienomis būna gryname ore tiek, kiek šio amžiaus vaikams yra rekomenduojama, t.y. apie 3 val. Berniukai dažniau (46,0 proc.) nei mergaitės (22,7 proc., $p < 0,001$), kaime gyvenantys dažniau (39,2 proc.) nei mieste (25,1 proc., $p < 0,001$) gryname ore darbo dienomis būna tiek kiek rekomenduojama tokio amžiaus vaikams. Šeštokų ir aštuntokų skaičius, būnančių lauke tiek, kiek rekomenduojama, panašus (atitinkamai 35,0 proc. ir 33,5 proc., $p = 0,276$). Tačiau vertinant savaitgaliais buvimo gryname ore trukmę, vaikų, būnančių gryname ore kiek rekomenduojama, padidėja iki dviejų trečdalių: 65,4 proc. mokinių nurodė, kad gryname ore per dieną praleidžia apie 3 val. Tačiau tendencijos pagal lytį, gyvenamąją vietą bei klasę panašios kaip ir darbo dienomis. Buvimo gryname ore trukmės ir mokymosi krūvio sąsajos pateiktos 34 lentelėje.

Per didelį mokymosi krūvį turintys mokiniai rečiau gryname ore būna jų amžiui rekomenduojamą laiką, nei mokinio galimybes atitinkantį mokymosi

34 lentelė. Buvimo gryname ore trukmės ir mokymosi krūvio sąsaja

Dažniausiai darbo dienomis būna gryname ore	Mokymosi krūvis (mokinių vertinimu)			
	Atitinka mokinio galimybes		Yra per didelis	
	N	Proc.	N	Proc.
Apie 30 min.	285	13,6	271	19,6
Apie 1 val.	489	23,3	347	25,1
Apie 2 val.	551	26,2	348	25,1
Apie 3 val. ir daugiau	775	36,9	418	30,2
Iš viso	2100	100	1384	100

$$\chi^2 = 31,318, \text{ IIs} = 3, p < 0,001$$

krūvį turintys vaikai ($p < 0,001$). Apie valandą darbo dienomis gryname ore būna panašus mokinių skaičius: tiek per didelį mokymosi krūvį, tiek adekvatų mokymosi krūvį turintys mokiniai ($p = 0,227$).

Mokiniai, kurie savo mokymosi krūvį vertino kaip atitinkantį jų galimybes, dažniau buvimui gryname ore darbo dienomis skiria tiek laiko, kiek rekomenduojama šio amžiaus vaikams, nei tie, kurie mokymosi krūvį vertino kaip per didelį ($p < 0,001$).

Rekomenduojamą gryname ore laiką mokiniai dažniau būna savaitgaliais, nei darbo dienomis. Taigi, per didelis mokymosi krūvis turi sąsają ir su šiuo dienos režimo elementu.

4.6.3. Televizoriaus žiūrėjimas, darbas su kompiuteriu

Analizuojant mokinių televizoriaus žiūrėjimo trukmę, nustatyta, kad net 60,3 proc. mokinių tam skiria 2–3 valandas: iš jų 18,7 proc. darbo dienomis prie televizoriaus praleidžia daugiau kaip 3 val. Mokinių skaičius darbo dienomis žiūrintis televizorių daugiau laiko nei rekomenduojama, pagal lytį (berniukai – 59,3 proc., mergaitės – 61,0 proc., $p = 0,339$), klasę (šeštokai – 60,1 proc., aštuntokai – 60,4 proc., $p = 0,827$) bei gyvenamąją vietovę (miesto – 60,0 proc., kaimo – 60,3 proc., $p = 0,833$) buvo panašus. Televizoriui daugiau laiko skiria tie mokiniai, kurie savo mokymosi krūvį vertina kaip atitinkantį jų galimybes (35 lentelė).

35 lentelė. Televizoriaus žiūrėjimo trukmės ir mokymosi krūvio sąsaja

Dažniausiai darbo dienomis žiūri TV	Mokymosi krūvis (mokinių vertinimu)			
	Atitinka mokinio galimybes		Yra per didelis	
	N	Proc.	N	Proc.
Visai nežiūri	47	2,2	51	3,7
Mažiau nei 30 min.	115	5,5	124	9,0
Apie 1 val.	586	27,9	464	33,5
Apie 2-3 val.	955	45,5	488	35,2
Daugiau kaip 3 val.	397	18,9	257	18,6
Iš viso	2100	100	1384	100

Mann-Whitney U = 1312006,00, $p < 0,001$

Prie televizoriaus darbo dienomis apie 1 val. dažniau praleidžia mokiniai, turintys per didelę mokymosi krūvį, nei mokiniai, turintys jų galimybes atitinkantį mokymosi krūvį ($p < 0,001$). Daugiau kaip 3 val. darbo dienomis televizorių žiūri panašus skaičius mokinių: turintys tiek per didelį, tiek jų galimybes atitinkantį mokymosi krūvį ($p = 0,804$).

Mokiniai, kurie savo mokymosi krūvį vertino kaip atitinkantį jų galimybes, dažniau televizoriaus žiūrėjimui skiria daugiau laiko, nei tie, kurie mokymosi krūvį vertino kaip per didelį (Mann-Whitney $U = 1312006,00$, $p < 0,001$).

Šio laikmečio vaikams yra prieinama dar viena, pagal savo poveikį sveikatai analogiška televizijai, laisvalaikio praleidimo forma – kompiuteris. Tyrimo duomenimis nustatyta, kad 30,7 proc. mokinių darbo dienomis prie kompiuterio praleidžia apie 2 ar daugiau valandų. Tyrimo duomenys parodė, kad yra silpnas koreliacinis ryšys ($r_s = 0,133$, $p < 0,001$) tarp laiko trukmės, skirtos televizoriui ir kompiuteriui: tie vaikai, kurie praleidžia daugiau laiko prie televizoriaus, daugiau laiko praleidžia ir prie kompiuterio. Berniukai dažniau (43,5 proc.) nei mergaitės (19,0 proc., $p < 0,001$), aštuntokai dažniau (32,8 proc.) nei šeštokai (29,3 proc., $p = 0,030$), mieste gyvenantys dažniau (38,5 proc.) nei kaime (27,1 proc., $p < 0,001$) darbo dienomis prie kompiuterio praleidžia apie 2 ar daugiau valandų. Nenustatytos sąsajos tarp mokymosi krūvio ir prie kompiuterio praleisto laiko trukmės (36 lentelė).

36 lentelė. Laiko prie kompiuterio trukmės ir mokymosi krūvio sąsaja

Dažniausiai darbo dienomis dirba su kompiuteriu	Mokymosi krūvis (mokinių vertinimu)			
	Atitinka mokinio galimybes		Yra per didelis	
	N	Proc.	N	Proc.
Visai nežaidžiu/nedirbu	541	25,8	355	25,7
Mažiau nei 30 min.	268	12,8	195	14,0
Apie 1 val.	633	30,1	409	29,6
Apie 2-3 val.	436	20,7	261	18,9
Daugiau kaip 3 val.	222	10,6	164	11,8
Iš viso	2100	100	1384	100

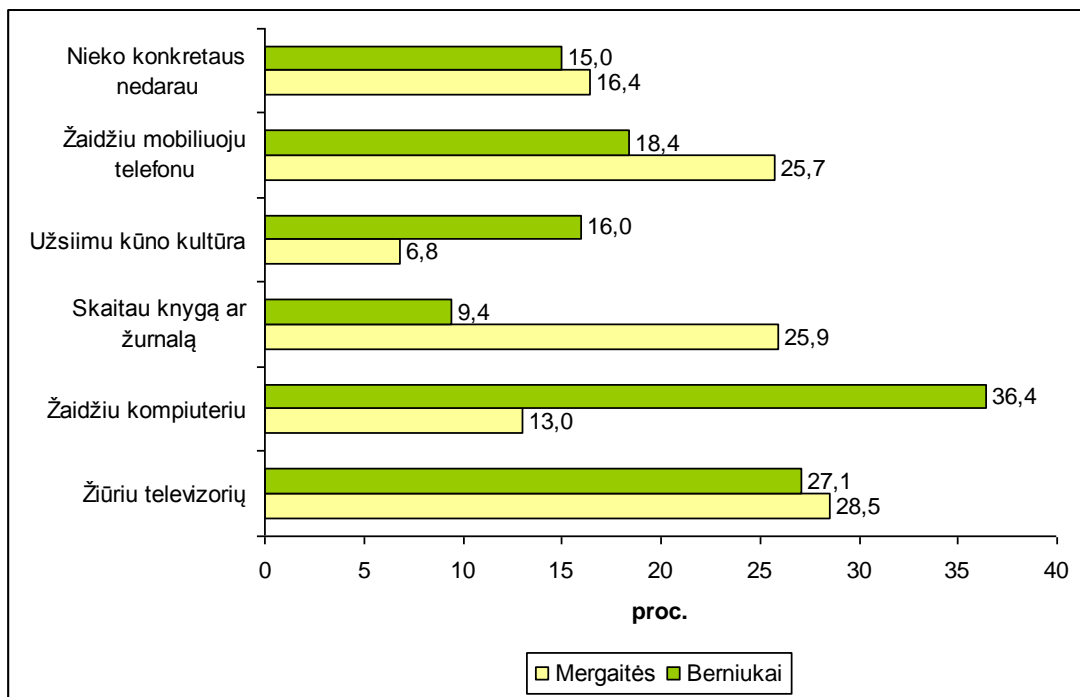
Mann-Whitney $U = 1447438,00$, $p = 0,838$

Tiek tų mokinių, kuriems, jų nuomone, mokymosi krūvis yra per didelis, tiek tų, kuriems mokymosi krūvis atitinka jų galimybes, prie kompiuterio praleistas laikas yra panašus (Mann-Whitney U = 1447438,00, p = 0,838).

Apibendrinus duomenis, galima daryti išvadą, kad laikas prie televizoriaus ar kompiuterio gana dažnai yra didesnis nei rekomenduojamas šio amžiaus vaikams. Nustatytos sąsajos tik tarp mokymosi krūvio ir prie televizoriaus praleisto laiko trukmės.

4.6.4. Laisvalaikis

Vaikų atsakymai apie jų veiklą laisvalaikio metu yra pateikti 11 pav.



11 pav. Mokinių veikla laisvalaikiu

Mergaitės dažniau nei berniukai laisvalaikiu žaidžia mobiliuoju telefonu, skaito knygą ar žurnalą (p<0,05). Berniukai dažniau nei mergaitės žaidžia kompiuteriu bei užsiima kūno kultūra (p<0,05).

Esminių laisvalaikio praleidimo formų skirtumų tarp skirtingą mokymosi krūvį turinčių vaikų nenustatyta. Mokinių laisvalaikiu dominuoja neaktyvi veikla.

4.7. Sveikata ir mokymosi krūvis

4.7.1. Savijauta

Pagal bendrą savijautos vertinimą, 46,6 proc. mokinių teigė, kad dažniausiai jie jaučiasi ramūs, tačiau pagal savijautą mokykloje taip besijaučiančių mokinių buvo mažiau (40,0 proc., $p < 0,001$). Nemaža dalis tyrime dalyvavusių mokinių (24,0 proc.) negalėjo įvertinti savo savijautos. Bet penktadalis (20,9 proc.) mokinių savo savijautą įvertina kaip irzlią, nervingą. Šis vertinimas grupėse pagal lytį ($\chi^2 = 102,603$, $lks = 5$, $p < 0,001$) ir klasę ($\chi^2 = 66,030$, $lks = 5$, $p < 0,001$) buvo skirtingas, o pagal gyvenamąją vietovę ($\chi^2 = 10,864$, $lks = 5$, $p = 0,054$) panašus. Berniukai (53,4 proc.) dažniau nei mergaitės (40,2 proc., $p < 0,001$), šeštokai (52,3 proc.) dažniau nei aštuntokai (40,2 proc., $p < 0,001$) nurodė, kad dažniausiai jie jaučiasi ramūs. Mokinių savijautos vertinimas pagal mokymosi krūvio vertinimą buvo skirtingas (37 lentelė).

37 lentelė. Savijautos ir mokymosi krūvio sąsaja

Atsakymai į klausimą „Kokia dažniausiai būna tavo savijauta?“	Mokymosi krūvis (mokinių vertinimu)			
	Atitinka mokinio galimybes		Yra per didelis	
	N	Proc.	N	Proc.
Jaučiuosi ramus	1212	57,7	449	32,4
Esu irzlus (-i), nervingas (-a)	319	15,2	414	29,9
Esu piktas (-a)	52	2,5	97	7,0
Negaliu įvardinti	435	20,7	373	27,0
Kita	82	3,9	51	3,7
Iš viso	2100	100	1384	100

$$\chi^2 = 252,00, lks = 4, p < 0,001$$

Daugiau nei pusė mokinių, turinčių jų galimybes atitinkantį mokymosi krūvį, nurodė, kad jie jaučiasi ramūs, o tarp per didelį mokymosi krūvį turinčių mokinių ramiai besijaučiančių buvo mažiau ($p < 0,001$). Beveik dvigubai daugiau vaikų, savo savijautą įvertinusių kaip irzlią, nervingą, buvo tarp per didelį

mokymosi krūvų turinčių mokinių, nei tarp adekvatų mokymosi krūvį turinčių mokinių ($p < 0,001$).

Dauguma mokinių (83,0 proc.) atsakė, kad jų santykiai su tėvais yra geri. Taip manančių tėvų buvo daugiau (89,3 proc., $p < 0,001$) nei mokinių. Tai, kad tėvų ir vaikų nuomonės šiuo klausimu nėra vienodos, patvirtina ir pačių tėvų atsakymai į klausimą „Jūsų nuomone, ar Jūs visada žinote, su kokiomis problemomis susiduria Jūsų vaikas?": tik 71,9 proc. atsakė teigiamai.

Tėvų ir vaikų tarpusavio santykių vertinimas pagal mokymosi krūvio vertinimą, mokinių buvo skirtingas, tėvų – panašus (38 lentelė).

38 lentelė. Tėvų ir vaikų tarpusavio santykių ir mokymosi krūvio sąsaja

Tėvų ir vaikų tarpusavio santykiai		Mokymosi krūvis			
		Atitinka mokinio galimybes		Yra per didelis	
		N	Proc.	N	Proc.
Mokinių vertinimu*	Geri	1825	86,9	1081	78,1
	Patenkinami	224	10,7	242	17,5
	Blogi	26	1,2	39	2,8
	Kita***	25	1,2	22	1,6
	Iš viso	2100	100	1384	100
Tėvų vertinimu**	Geri	771	90,4	635	88,0
	Patenkinami	78	9,1	79	10,9
	Blogi	3	0,4	5	0,7
	Kita***	1	0,1	3	0,4
	Iš viso	853	100	722	100

* $\chi^2 = 48,886$, lls = 3, $p < 0,001$

** $\chi^2 = 3,792$, lls = 3, $p = 0,258$

*** neapibrėžti

Adekvatų augančiam organizmui mokymosi krūvį turintys mokiniai dažniau savo santykius su tėvais įvardina kaip gerus, nei per didelį mokymosi krūvį turintys vaikai ($p < 0,001$). Tėvų mokymosi krūvio ir tarpusavio santykių su vaiku vertinimo sąsajų nenustatyta.

Geresniais santykiais su tėvais dažniau pasigirti gali tie mokiniai, kurie savo mokymosi krūvį vertina kaip atitinkantį jų galimybes, nei tie, kurie mokymosi krūvį vertina kaip per didelį ($p < 0,001$).

Mokinių santykiai su tėvais atspindi ir mokinių atsakymuose į klausimą „Ar dažnai pasakoji apie mokyklą tėvams?“ Didesnė dalis (68,5 proc.) mokinių tėvams kasdien arba beveik kasdien pasakoja apie mokyklą, tačiau yra ir tokių mokinių (3,7 proc.), kurie tėvams visai nepasakoja apie mokyklą. Šis teiginys buvo skirtingai vertinamas respondentų grupėse pagal gyvenamąją vietovę ($\chi^2 = 32,912$, IIs = 3, $p < 0,001$) ir amžių ($\chi^2 = 47,920$, IIs = 2, $p < 0,001$). Didėjant amžiui mokiniai rečiau dalijasi ir išpūdžiais apie mokyklą su tėvais. 11 m. amžiaus grupėje 38,5 proc. mokinių kasdien tėvams pasakoja apie mokyklą, o 15 metų amžiaus grupėje – 24,3 proc. ($p < 0,001$). Kasdien išpūdžius apie mokyklą pasakančių mokinių gyvenančių mieste ir kaime skaičius panašus (30,4 proc. ir 28,2 proc., $p = 0,161$).

Penktadalis tyrime dalyvavusių mokinių (20,3 proc.) visada iš mokyklos grįžta pavargę, o 55,0 proc. – kartais. Tėvų taip manančių buvo mažiau – 11,1 proc., ($p < 0,001$). Tėvų nuomonės apie vaikų nuovargį pasiskirstymas pagal mokymosi krūvio vertinimą nevienodas (39 lentelė).

39 lentelė. Tėvų nuomonės apie vaiko nuovargį ir mokymosi krūvį sąsajos

Atsakymai į klausimą „Ar dažnai iš mokyklos Jūsų vaikas grįžta pavargęs?“	Mokymosi krūvis (tėvų vertinimu)			
	Atitinka mokinio galimybes		Yra per didelis	
	N	Proc.	N	Proc.
Niekada	47	5,5	9	1,2
Kartais	649	76,1	398	55,2
1–2 kartus per savaitę	65	7,6	71	9,8
3 ir daugiau kartų per savaitę	31	3,6	101	14,0
Visada	45	5,3	129	17,9
Negaliu pasakyti	16	1,9	14	1,9
Iš viso	853	100	722	100

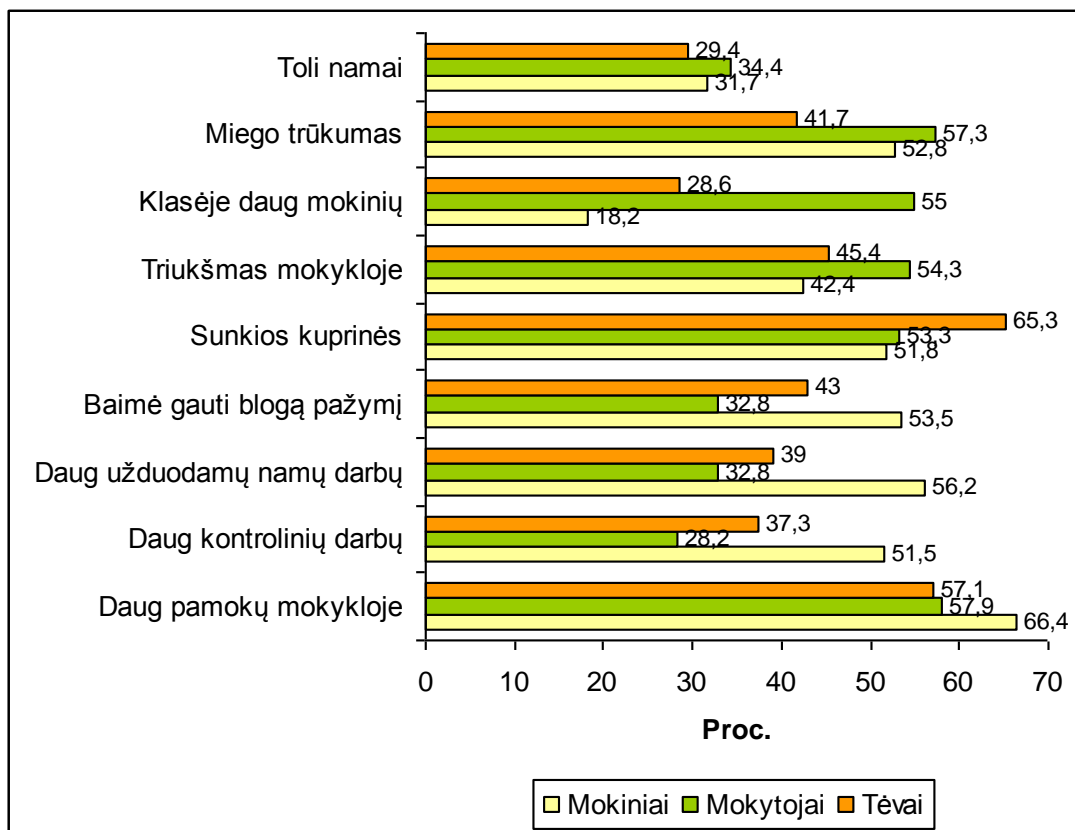
Mann-Whitney U = 220747,00, $p < 0,001$

Tris kartus daugiau tėvų teigusių, kad jo vaikas visada grįžta iš mokyklos pavargęs, buvo tarp tėvų, vertinusių vaiko mokymosi krūvį kaip per didelį, nei tų, kurių nuomone, vaiko mokymosi krūvis atitinka jo galimybes ($p < 0,001$).

Dažniau savo vaikų, grįžusių iš mokyklos, nuovargį pastebi tie tėvai, kurie vaiko mokymosi krūvį vertina kaip per didelį, nei tie, kurie vaiko mokymosi krūvį vertina kaip atitinkantį jų galimybes (Mann-Whitney $U = 220747,00$, $p < 0,001$).

Aiškinantis mokinių nuovargio priežastis respondentams buvo pateiktas teiginys „Visuomenės nuomone, mokinių nuovargį dažniausiai sukelia:“ Respondentų nuomonės išsiskyrė (12 pav.).

Daugiausia mokinių ir mokytojų sutiko su teiginiu, kad daug pamokų mokykloje sukelia nuovargį, o tėvai mano, kad dažniausiai sunkios kuprinės yra nuovargio priežastis. Vertinant kitus mokymosi krūvį įtakojančius veiks-



12 pav. Respondentų nuomonė (proc.) sutikusių su teiginiais apie mokinių nuovargio priežastis

nius, galima pastebėti, kad nuomonės skiriasi. Beveik dvigubai daugiau tėvų nei mokytojų mano, kad mokyklose per daug kontrolinių darbų sukelia vaikams nuovargį ($p < 0,05$). Dėl daug užduodamų namų darbų tėvų ir mokytojų nuomonės panašios: beveik dvigubai daugiau tėvų nei mokytojų mano, kad mokiniams užduodama per daug namų darbų ir tai dažniausiai sukelia vaikų nuovargį ($p < 0,05$). Tačiau mokinių ir mokytojų nuomonės dėl užduodamų namų darbų skyrėsi nežymiai ($p < 0,05$).

Mokinių patiriamas nuovargis atsispindi ir mokinių atsakymuose apie savijautą ryte. Apie penktadalis mokinių (18,2 proc.) teigė, kad rytais jie visada jaučiasi pailsėję, o 45,6 proc. mokinių negali teigti, kad jie visada rytais jaučiasi pailsėję. Mokinių pasiskirstymas pagal savijautą ryte priklausomai nuo mokymosi krūvio buvo nevienodas (40 lentelė).

40 lentelė. Savijautos rytais ir mokymosi krūvio sąsaja

Atsakymai į klausimą „Ar visada ryte jautiesi pailsėjęs?“	Mokymosi krūvis (mokinių vertinimu)			
	Atitinka mokinio galimybes		Yra per didelis	
	N	Proc.	N	Proc.
Taip	524	25,0	128	9,2
Ne	719	34,2	864	62,5
Kartais	857	40,8	392	28,3
Iš viso	2100	100	1384	100

$$\chi^2 = 292,107, \text{ lls} = 2, p < 0,001$$

Net dvigubai daugiau mokinių, ne visada rytais besijaučiančių pailsėję, buvo tarp per didelį mokymosi krūvį turinčių mokinių, nei mokinių, turinčių jų galimybes atitinkantį mokymosi krūvį ($p < 0,001$). Rytais visada pailsėję jaučiasi apie ketvirtadalis mokinių, turinčių jų galimybes atitinkantį mokymosi krūvį, o tarp per didelį mokymosi krūvį turinčių mokinių tokių nebuvo net dešimtadalio.

Poilsio stoka atsispindi ir mokinių atsakymuose apie nuovargio jausmą, einant į mokyklą. Net 89,3 proc. vaikų paminėjo, kad jau eidami į mokyklą jie jaučiasi pavargę, o iš jų 10,7 proc. nurodė, kad jie taip jaučiasi visada.

Per didelį mokymosi krūvį turintys mokiniai dažniau nei adekvatų mokymosi krūvį turintys jau eidami į mokyklą jaučiasi pavargę ($p < 0,001$).

Taigi, mokinio savijautos vertinimas pagal mokymosi krūvio vertinimą buvo skirtingas: per didelį mokymosi krūvį turintys mokiniai dažniau būna irzlesni, blogesni jų santykiai su tėvais, dažniau jaučia nuovargį, nei adekvatų krūvį turintys mokiniai. Respondentų nuomonė apie nuovargį įtakojančius veiksnius buvo skirtinga.

4.7.2. Sveikata

Mokinių sveikatos savivertės duomenys parodė, kad 69,6 proc. mokinių savo sveikatą vertino kaip labai gerą ar gerą. Mokinių sveikatos vertinimas pagal subjektyviai įvertintą mokymosi krūvį buvo skirtingai vertintas tiek pačių mokinių, tiek ir jų tėvų (41 lentelė).

41 lentelė. Mokinių sveikatos ir mokymosi krūvio sąsaja

Sveikatos įvertinimas		Mokymosi krūvis			
		Atitinka mokinio galimybes		Yra per didelis	
		N	Proc.	N	Proc.
Mokinių vertinimu*	Labai gera, gera	1621	77,2	805	58,2
	Nei gera, nei bloga	455	21,7	500	36,1
	Bloga, labai bloga	24	1,1	79	5,7
	Iš viso	2100	100	1384	100
Tėvų vertinimu**	Labai gera, gera	656	76,9	450	62,3
	Nei gera, nei bloga	188	22,0	252	34,9
	Bloga, labai bloga	9	1,1	20	2,8
	Iš viso	853	100	722	100

* $\chi^2 = 169,130$, lls = 4, $p < 0,001$

** $\chi^2 = 41,240$, lls = 2, $p < 0,001$

Nustatyta, kad savo sveikatą kaip blogą ar labai blogą įvertino dažniau tie mokiniai ir tėvai, kurie mokymosi krūvį vertino kaip per didelį, palyginti su respondentais, vertinusiai mokymosi krūvį kaip atitinkantį mokinių galimybes ($p < 0,05$).

Mokiniai, kurių nuomone mokymosi krūvis yra per didelis, savo sveikatą vertino blogiau ($p < 0,001$), nei tie mokiniai, kuriems mokymosi krūvis atitiko jų galimybes.

Tyrimo rezultatai rodo, kad 16,1 proc. mokinių turi nusiskundimų dėl savo sveikatos. Dažniausiai vaikų paminėtas nusiskundimas – galvos skausmas (29,8 proc.). Mokinių nusiskundimai dėl sveikatos priklausomai nuo mokymosi krūvio buvo skirtingi (42 lentelė).

42 lentelė. Nusiskundimų dėl sveikatos ir mokymosi krūvio sąsaja

Atsakymai į klausimą „Ar turi nusiskundimų dėl savo sveikatos?“	Mokymosi krūvis (mokinių vertinimu)			
	Atitinka mokinio galimybes		Yra per didelis	
	N	Proc.	N	Proc.
Taip	230	11,0	331	23,9
Ne	1507	71,7	753	54,4
Negaliu pasakyti	363	17,3	300	21,7
Iš viso	2100	100	1384	100

$$\chi^2 = 134,250, \text{ lls} = 2, p < 0,001$$

Dvigubai daugiau buvo mokinių, besiskundžiančių savo sveikata, tarp per didelį mokymosi krūvį turinčių mokinių, nei mokinių, turinčių jų galimybes atitinkantį mokymosi krūvį ($p < 0,001$).

Mokiniai, kurių nuomone, mokymosi krūvis yra per didelis, nusiskundimų savo sveikata turėjo dažniau ($p < 0,001$), nei tie mokiniai, kuriems mokymosi krūvis atitiko jų galimybes.

Tyrimo duomenimis, tik 19,2 proc. mokinių nurodė, kad per praėjusius metus jie visai nesirgo. Tarp bent kartą per metus sirgusių mokinių 28,4 proc. sirgo 4 ir daugiau kartų. Mokinių susirgimų skaičius pagal subjektyviai įvertintą mokymosi krūvį buvo skirtingas (43 lentelė).

43 lentelė. Susirgimų skaičiaus ir mokymosi krūvio sąsaja

Atsakymai į klausimą „Kiek kartu sirgai per praėjusius mokslo metus?“	Mokymosi krūvis (mokinių vertinimu)			
	Atitinka mokinio galimybes		Yra per didelis	
	N	Proc.	N	Proc.
Visai nesirgau	422	20,1	246	17,8
1-3 kartus	1268	60,4	746	53,9
4 ir daugiau kartų	410	19,5	392	28,3
Iš viso	2100	100	1384	100

$$\chi^2 = 36,464, \text{ lls} = 2, p < 0,001$$

Nustatyta, kad dažniau sirgo tie mokiniai, kurių mokymosi krūvis yra per didelis, palyginti su mažesni mokymosi krūvį turinčiais mokiniais ($p < 0,001$).

Mokinių susirgimų skaičius per metus priklauso nuo mokymosi krūvio vertinimo. Mokiniai, kurių nuomone, mokymosi krūvis yra per didelis, sirgo dažniau, nei tie, kurių krūvis atitinka jų galimybes ($p < 0,001$).

Ketvirtadalis (25,1 proc.) tėvų ir 28,3 proc. mokinių nurodė, kad dėl sutrikusios sveikatos ar savijautos vaikai turėjo mažinti savo įprastinę veiklą, t.y. dažniausiai atsisakyti ar apriboti neformaliojo ugdymo būrelio lankymą. Įprastinės veiklos mažinimas pagal mokymosi krūvio vertinimą buvo skirtingai vertintas tiek mokinių, tiek ir tėvų (44 lentelė).

Tėvų, kurie mokymosi krūvį vertino kaip per didelį, nurodžiusių, kad vaikas turėjo mažinti įprastinę veiklą buvo daugiau, nei tų tėvų, kurių nuomone, mokymosi krūvis atitinka vaiko galimybes ($p < 0,001$). Mokinių atsakymai taip pat rodo, kad įprastinę veiklą dažniau riboja tie mokiniai, kuriems mokymosi krūvis per didelis, nei tie mokiniai, kurie mokymosi krūvį vertino kaip atitinkantį jų galimybes ($p < 0,001$).

Vertinant vaikų sveikatos pokyčius, dauguma (78,1 proc.) tėvų nurodė, kad jų vaiko sveikata per paskutinius metus nepasikeitė, o 12,1 proc. nurodė, kad pablogėjo. Tėvų nuomonė dėl vaiko sveikatos pokyčių priklausomai nuo mokymosi krūvio vertinimo buvo skirtinga (45 lentelė).

44 lentelė. Įprastinės veiklos mažinimo ir mokymosi krūvio sąsaja

Atsakymai į klausimą „Ar per praėjusius mokslo metus turėjai (jūsų vaikas turėjo) mažinti savo įprastą veiklą dėl sutrikusios sveikatos ar savijautos?“		Mokymosi krūvis			
		Atitinka mokinio galimybes		Yra per didelis	
		N	Proc.	N	Proc.
Mokinių vertinimu *	Taip	208	9,9	237	17,1
	Ne	1616	77,0	883	63,8
	Kartais	276	13,1	264	19,1
	Iš viso	2100	100	1384	100
Tėvų vertinimu **	Taip	81	9,5	95	13,2
	Ne	682	79,9	498	68,9
	Kartais	90	10,6	129	17,9
	Iš viso	853	100	722	100

* $\chi^2 = 73,100$, lls = 2, p<0,001

** $\chi^2 = 26,035$, lls = 2, p<0,001

45 lentelė. Sveikatos pokyčių ir mokymosi krūvio sąsaja (tėvų vertinimu)

Atsakymai į klausimą „Kaip per paskutinius me- tus pasikeitė Jūsų vaiko sveikata?“	Mokymosi krūvis			
	Atitinka mokinio galimybes		Yra per didelis	
	N	Proc.	N	Proc.
Pagerėjo	92	10,8	64	8,9
Nepasikeitė	689	80,8	541	74,9
Pablogėjo	72	8,4	117	16,2
Iš viso	2100	100	1384	100

$\chi^2 = 22,810$, lls = 2, p<0,001

Tėvai, savo vaiko mokymosi krūvį vertinantys kaip per didelį, dažniau nurodė, kad jų vaiko sveikata per paskutinius metus pablogėjo (p<0,001) nei tie tėvai, kurie savo vaiko mokymosi krūvį vertina kaip atitinkantį jo galimybes.

Neigiamas vaikų sveikatos tendencijas pastebi ir mokytojai. 52,6 proc. mokytojų nurodė, kad, jų nuomone, per paskutinius metus mokinių sveikata pablogėjo. Nustatyta mokinių sveikatos būklės ir mokymosi krūvio vertinimo sąsaja (46 lentelė).

46 lentelė. Sveikatos pokyčių ir mokymosi krūvio sąsaja (mokytojų vertinimu)

Atsakymai į klausimą „Jūsų nuomone, ar per paskutinius metus pasikeitė mokinių sveikata?“	Mokymosi krūvis			
	Atitinka mokinio galimybes		Yra per didelis	
	N	Proc.	N	Proc.
Nepasikeitė	84	19,1	91	16,0
Pagerėjo	12	2,8	6	1,1
Pablogėjo	201	45,8	331	58,1
Negaliu pasakyti	142	32,3	142	24,9
Iš viso	439	100	570	100

$$\chi^2 = 17,331, \text{ lls} = 3, p = 0,001$$

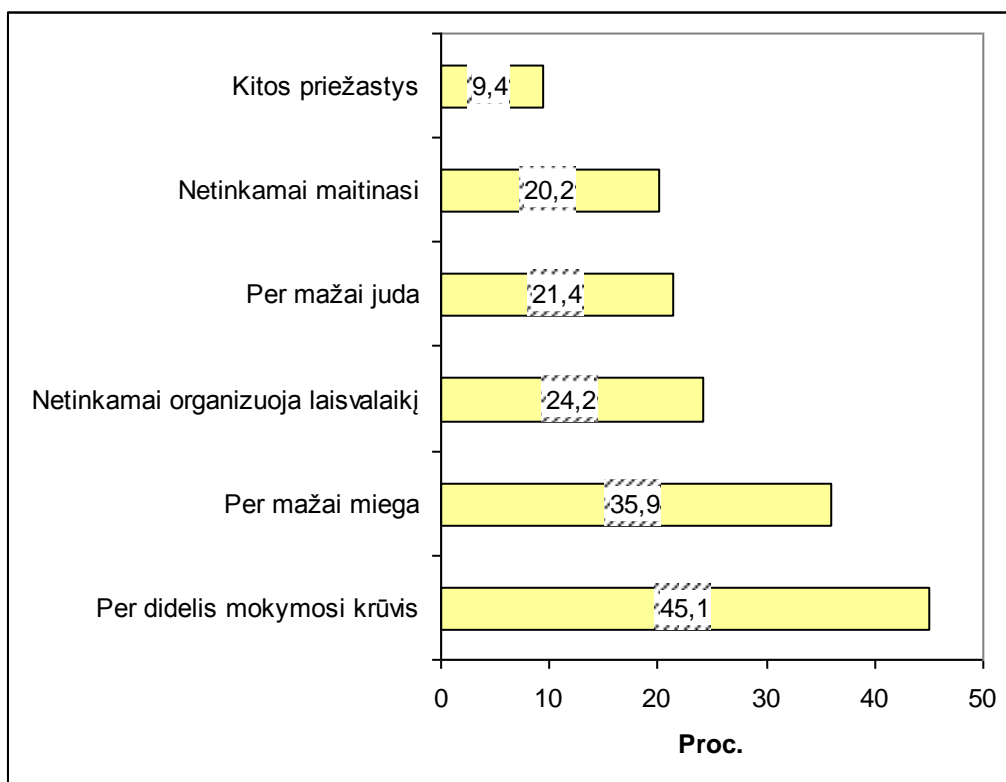
Mokytojai, kurie mano, kad mokinių mokymosi krūvis per didelis, dažniau nurodė, kad vaikų sveikata per paskutinius metus pablogėjo, nei mokytojai, mokinių krūvį vertinantys kaip atitinkantį jų galimybes ($p < 0,001$).

Ieškant mokymosi krūvio ir blogėjančios mokinių sveikatos sąsajų, mokinių buvo pasiteirauta apie jų nuomonę dėl mokymosi krūvio neigiamos įtakos sveikatai: 2271 (60,7 proc.) mokinys sutiko su nuomone, kad mokymosi krūvis turi neigiamos įtakos jų sveikatai, nors 892 (23,8 proc.) nuomonės šiuo klausimu neturėjo. Nuomonės pasiskirstymas pagal mokymosi krūvio vertinimą buvo nevienodas ($\chi^2 = 214,508, \text{ lls} = 4, p < 0,001$): 16,5 proc. mokinių, mokymosi krūvį vertinusių kaip atitinkantį jų galimybes, nesutiko su tokia nuomone, o mokinių, mokymosi krūvį vertinusių kaip per didelį, nesutikusių su tokia nuomone, buvo mažiau (8,8 proc., $p < 0,001$).

Tėvų nuomonė apie rizikos veiksnių įtaką jų vaiko sveikatai pateikta 13 paveiksle.

Siekiant išsiaiškinti, kokie veiksniai veikia blogą savo sveikatos vertinimą ir kokią tam įtaką turi per didelis mokymosi krūvis, buvo sudarytas modelis, kurio kintamieji galėtų tai paaiškinti. Prie tiriamųjų veiksnių buvo priskirta: subjektyvus mokymosi krūvio vertinimas, nakties miego trukmė darbo dienomis, buvimo gryname ore darbo dienomis trukmė, rūkymas, alkio jausmas, televizoriaus žiūrėjimo trukmė, buvimo prie kompiuterio trukmė. Atlikus

vienmatę analizę nustatyti veiksnių šansų santykiai (47 lentelė). Prie kontroliuojamų veiksnių priskirta: šeimos statusas, mokymosi pamaina, fizinė mokyklos aplinka, savijauta mokykloje, santykiai su tėvais.



13 pav. Tėvų nuomonė apie jų vaiko sveikatą įtakančius rizikos veiksnius

47 lentelė. Blogą savo sveikatos vertinimą įtakoiantys veiksniai (vienmatė analizė)

Įtakoiantys veiksniai	Šansų santykis (ŠS)	95 % pasikliautiniai intervalai	p
Per didelis mokymosi krūvis	2,49	2,15–2,89	p<0,001
Trumpas nakties miegas	1,42	1,21–1,67	p<0,001
Trumpas laikas gryname ore	1,42	1,21–1,66	p<0,001
Rūkymas	1,15	0,89–1,50	p = 0,281
Alkio jausmas	1,57	1,34–1,86	p<0,001
Ilgą televizoriaus žiūrėjimo trukmė,	0,97	0,83–1,12	p = 0,649
Ilgą laiką prie kompiuterio trukmė	0,81	0,69–0,96	p = 0,012

Į daugiaveiksnės logistinės regresijos modelį įtraukti šie statistiškai reikšmingi kontroliuojami veiksniai: šeimos statusas, mokymosi pamaina, fizinė mokyklos aplinka, savijauta mokykloje, santykiai su tėvais. Atlikus daugiaveiksnę logistinę regresiją, nustatyta, kad per didelis mokymosi krūvis daro įtaką savo sveikatos vertinimui (48 lentelė).

48 lentelė. Blogą savo sveikatos vertinimą įtakojantys veiksniai (daugiaveiksnė logistinė regresija)

Įtakojantys veiksniai	Bendras ŠS	95 % pasikliautiniai intervalai	Šansų santykis (ŠS _p)*	95 % pasikliautiniai intervalai	p
Per didelis mokymosi krūvis	2,49	2,15–2,89	1,98	1,69–2,32	p<0,001
Trumpas nakties miegas	1,42	1,21–1,67	1,23	1,04–1,45	p = 0,018
Trumpas laikas gryname ore	1,42	1,21–1,66	1,24	1,05–1,47	p = 0,012
Alkio jausmas	1,57	1,34–1,86	1,24	1,04–1,48	p = 0,015

* pakoreguotas kontroliuojant šeimos statusą, mokymosi pamainą, savijautą mokykloje, santykius su tėvais

Apibendrinant tyrimo rezultatus, galima teigti, kad didžiausią įtaką blogam savo sveikatos vertinimui turi per didelis, mokinių nuomone, mokymosi krūvis, nepakankamas nakties miegas, trumpas laikas praleistas gryname ore bei neturėjimas galimybių pavalgyti, esant alkio jausmui.

Per didelis mokymosi krūvis turi įtakos savo sveikatos vertinimui. Mokiniai, kurie savo mokymosi krūvį vertino kaip per didelį, dažniau savo sveikatą vertino kaip blogą ar labai blogą, dažniau sirgo, dėl sveikatos sutrikimų turėjo mažinti įprastinę veiklą.

5. REZULTATŲ APTARIMAS

Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklų 6 ir 8 klasių mokinių mokymosi krūvio tyrimas parodė, kad 37 proc. 6 ir 8 klasių mokinių mano, kad jų mokymosi krūviai per dideli. Jau 1994 m. Lietuvos mokslininkai Moksleivių sveikatos ir gyvensenos studijos HBSC metu nustatė, kad 43–47 proc. 11–15 metų mokinių teigė esantys per daug apkrauti mokykliniu darbu [130]. 2002 metais remiantis subjektyvia 11, 13, 15 metų mokinių nuomone, konstatuota, kad daug arba gana daug apkrauti mokyklos darbu jautėsi net 59 proc. mokinių [18]. Šio tyrimo metu mokinių, teigiančių, kad mokymosi krūviai per dideli, buvo mažiau nei buvo nustatyta ankstesniais tyrimais. Mokymosi krūvio optimizavimo tendencijos atsispindi ir Moksleivių sveikatos ir gyvensenos studijos HBSC, atliktos Lietuvoje 2006 m. kovo–balandžio mėnesiais, rezultatuose: per daug apkrauti mokyklos darbu jautėsi 28 proc. vienuolikmečių mergaičių ir 33 proc. vienuolikmečių berniukų, 54 proc. trylikamečių mergaičių ir 46 proc. trylikamečių berniukų, bei 63 proc. penkiolikamečių mergaičių ir 49 proc. penkiolikamečių berniukų [62]. Palyginti su 2002 m. tyrimo rezultatais, mažėja šio amžiaus grupių vaikų, jaučiančių, kad jie apkrauti mokykliniais darbais [9].

Mažėjančias mokymosi krūvio tendencijas pastebi ir mokslininkai, analizuojantys 11–12 klasių mokinių mokymosi krūvį. V. Juškelienė ir kt., vertindami 11–12 klasių mokinių sveikatos pokyčius, konstatuoja, kad 2000–2006 m. 11–12 klasių mokinių ugdymo krūvis sumažėjo [131].

Taigi, nors mokymosi krūvio problema mokykloje išlieka, tačiau galima teigti, kad ji, mokinių nuomone, švelnėja. Tam gali turėti įtakos Švietimo ir mokslo ministerijos skiriamas dėmesys šiai problemai ir vykdomos konkrečios priemonės [132, 133], taip pat skirtingos mokymosi krūvio vertinimo metodikos.

Analizuojant mokymosi krūvio pasiskirstymą pagal apklaustų mokinių amžių, nustatyta, kad aštuntokų, nurodžiusių per didelį mokymosi krūvį, buvo daugiau nei šeštokų. Kiti mokslininkai, tyrę mokymosi krūvio problemą, taip pat konstatavo, kad mokinių, jaučiančių per didelį darbo krūvį, daugėja su amžiumi [9, 27, 134].

Šio tyrimo duomenimis, mergaičių, teigusių, kad mokymosi krūvis per didelis, buvo daugiau nei berniukų. Tai gali būti susiję su mergaičių charakterio ypatybėmis. A. Petrauskienė, D. Matulevičiūtė, tyrusios abiturientų mokymosi krūvio ir savijautos sąsajas [135], taip pat nustatė, kad per didelį mokymosi krūvį turėjo dukart daugiau merginų nei vaikinių. Autorės tokį rezultatą aiškina didesniu merginų stropumu, pareigingumu bei aktyvesniu dalyvavimu popamokinėje veikloje.

I. Lenčiauskienės ir A. Zaborskio duomenimis, mieste gyvenantys mokiniai per dideliu mokymosi krūviu skundžiasi dažniau nei gyvenantys kaime [18]. Šio tyrimo rezultatai yra analogiški. Galima manyti, kad miestų mokyklų mokiniams krūvis padidėja dėl didesnės galimybės lankyti neformaliojo ugdymo būrelius bei įvairias neformaliojo švietimo įstaigas.

Egzistuojančią mokymosi krūvio problemą pripažįsta ir mokytojai [11,12, 133, 136, 137]. Mokytojų, teigusių, kad mokiniams krūviai per dideli buvo daugiau, nei taip manančių mokinių tėvų ar pačių mokinių. Ypač šią problemą akcentavo vyresnio amžiaus didesnę pedagoginę stažą turintys bei aukštesnės kvalifikacijos mokytojai, tiek vyrai, tiek moterys. Be to, nustatyta sąsaja tarp mokytojų nuomonės apie mokymosi krūvį ir mokinių skaičiaus jų dėstomose klasėse. Šio tyrimo duomenys panašūs į sociologinio tyrimo „Per didelio mokymo krūvio priežastys ir problemų sprendimo galimybės“, atlikto 2002 metais, duomenis, kur 48 proc. pagrindinio ugdymo programos mokytojų mano, kad per didelio mokymosi krūvio problema yra aktuali ar labai aktuali [11]. Jeigu, mokinių nuomone, ši problema švelnėja, tai tarp mokytojų tokios nuomonės nustatyti nepavyko. Tam įtakos galėjo turėti ir 2007 m. gruodžio 20 d. Vilniuje vykusioje mokytojų konferencijoje „Mokymosi krūvių optimizavimas“ išsakyta nuomonė, kad mokyklose mokymosi krūvio reguliavimo planai yra formalūs ir nepadedą mažinti mokymosi krūvio.

Vertinant mokymosi krūvius, dažniausiai apsiribojama mokinių ir mokytojų apklausomis. Šiame tyrime analizuota ir mokinių tėvų nuomonė apie mokinių mokymosi krūvius. Tėvų, teigusių, kad mokymo krūviai per dideli, buvo mažiau nei mokytojų, bet daugiau nei mokinių. Tokį vertinimo skirtumą gali-

ma paaiškinti per menku tėvų, mokytojų ir mokinių bendravimu. Maža dalis tėvų (9,9 proc.) visgi retai pasiteirauja vaiko apie jo problemas.

Maksimalus pamokų skaičius mokykloje yra reglamentuotas teisės aktais [8], tačiau šio tyrimo metu nustatyta, kad 27,6 proc. mokinių per savaitę turėjo daugiau pamokų nei reglamentuota. Didesnis nei reglamentuota pamokų skaičių per savaitę nustatytas ir 48,6 proc. abiturientų [138]. Šeštokai ir aštuntokai dar nesiruošia egzaminams, todėl manytina, kad ir mažesnis jų skaičius turi daugiau nei reglamentuota pamokų.

Kontrolinius darbus labai dažnai mokytojai ir mokiniai apibūdina ir suvokia skirtingai. Atliekant šį tyrimą, sąmoningai nebuvo pateiktas kontrolinio darbo apibrėžimas nei mokytojams, nei mokiniams. Mokiniai, surašydami tyrimo savaitę rašytų kontrolinių darbų skaičių, vadovavosi savo „kontrolinio darbo“ supratimu. Tyrimo rezultatai rodo, kad 5,1 proc. mokinių turėjo 6 ir daugiau kontrolinių darbų per savaitę ir tai viršija Lietuvos higienos normoje HN 21 „Bendrojo lavinimo mokykla. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“ nustatytą reikalavimą: ne daugiau kaip vienas kontrolinis darbas per dieną [8].

Organizuojant kontrolinių darbų skyrimą, svarbu ne tik vartoti visos mokyklos bendruomenės vienodai suprantamą „kontrolinio darbo“ sąvoką, bet ir laiku informuoti mokinius apie kontrolinius darbus. Tyrimo rezultatai rodo, kad Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerijos rekomendacijos dėl kontrolinių darbų skyrimo planavimo jau yra įgyvendinamos: 44,3 proc. mokinių nurodo, kad jie apie kontrolinius darbus sužino prieš savaitę, o 13,4 proc. – prieš pradėdant naują temą.

Analizuojant mokymosi krūvių problemą, tyrime buvo įvertinta ne tik bendra mokinių nuomonė apie krūvį, bet ir vienas svarbiausių jo aspektų – laikas namų darbams atlikti. Švietimo ir mokslo ministerijos užsakymu UAB „Factus Dominus“ mokslininkų atliktas tyrimas „Priemonių, skirtų vyresnių klasių mokinių mokymosi krūvio mažinimui, veiksmingumas“ [133] parodė, kad namų darbų kiekis yra viena iš veiksmingiausių priemonių, mažinančių mokymosi krūvius. Mūsų tyrime dalyvavę šeštokai vidutiniškai pamokų rengimui skiria 6,1 val. per savaitę, o aštuntokai – 6,3 val. per savaitę. Šis laikas

neviršija šeštų ir aštuntų klasių mokiniams pamokų ruošimui reglamentuoto laiko [8] ir yra trumpesnis, nei ankstesnių tyrimų metu nustatė kiti mokslininkai [11, 12, 139]. Pastebėta dar viena tendencija, kad mokinių nuostatos atlikti visus namų darbus raštu ir žodžiu su amžiumi silpnėja [140]. Tai rodo, kad vyresnio amžiaus mokiniai, pasirinkdami kiek ir kaip kokybiškai atlikti jiems paskirtas užduotis, tarsi patys bando sureguliuoti namų darbų apimtį.

Tyrimo rezultatai patvirtina nuomonę, kad mokytojai skirdami mokiniams namų darbus gali prisidėti prie mokymosi krūvių optimizavimo: 65 proc. mokytojų skirdami namų darbus visada arba kartais derina su kitais mokytojais. Nors mokiniai tai ir ne visada jaučia, bet realūs namų darbų ruošimui skiriamą laiką rezultatai patvirtina šios priemonės įtaką krūvio optimizavimui. Namų darbų skyrimas atostogų laikotarpiui mokytojų ir mokinių vertinimu buvo skirtingas. Dauguma mokytojų, žinodami teisės aktų reikalavimus, atsakė, kad namų darbų atostogoms neužduoda, tačiau tą patį atsakė mažiau nei pusė mokinių. Tai galima paaiškinti skirtingai tuo, kad skirtingai supranta namų darbų sąvoką mokytojai ir mokiniai. Visgi namų darbų skyrimo reguliavimas yra efektyvi krūvio optimizavimo priemonė ir, kitų autorių duomenimis, yra dažniausiai mokyklos administracijos naudojama [12].

Netylant diskusijoms ar neformalusis ugdymas yra mokymosi krūvį didinantis veiksnys, ar kaip tik padedantis jį optimizuoti, tyrime buvo siekta išsiaiškinti, kiek neformaliojo ugdymo būreliai padidina bendrą krūvį. Tyrimo rezultatai rodo, kad šiai veiklai vaikai vidutiniškai skiria 2,3 val. per savaitę, ir esminių neformaliojo ugdymo laiko trukmės skirtumų pagal mokymosi krūvio vertinimą nenustatyta. Neformalusis ugdymas, jei neviršija realių vaiko galimybių, yra būtinas, padeda optimizuoti mokymosi krūvį, derinti protinę bei fizinę veiklą, emociškai teigiama veikla stiprina mokinio sveikatą. Tokią poziciją pateikia Girdzijauskienė ir kt. autoriai, tyrę pradinių klasių mokinių psichikos sveikatos rizikos veiksnius. Jie pastebėjo, kad popamokinė veikla buvo susijusi su psichine sveikata: klinikinėje ir tikėtinos diagnozės vaikų grupėse statistiškai mažiau vaikų lankė neformaliojo ugdymo užsiėmimus [141].

Mokymosi krūvio optimizavimas yra kompleksinė veikla, kurioje sąlyginai galima būtų išskirti šiuos dalyvius: vyriausybę (teisės aktai), mokyklos vadovas (administracija), mokytojai, mokyklos personalas (visuomenės sveikatos priežiūros specialistas, psichologas), tėvai (šeima) ir patys mokiniai. Šiuo metu mokymosi krūvis teisės aktais reglamentuotas gana griežtai, tačiau šio tyrimo rezultatai rodo, kad ne visada jie yra įgyvendinami: 27,6 proc. mokinių tyrimo savaitę turėjo daugiau pamokų, 5,1 proc. mokinių rašė daugiau kontrolinių, 26,8 proc. namų darbus ruošė ilgiau nei reglamentuota. Tai rodo, kad išorinę kontrolę turėtų papildyti ir vidinė (mokymosi proceso elementų vidaus auditas). Mokyklos personalo įsitraukimas į šią veiklą aiškiai duoda teigiamų rezultatų, tik, kaip teigia mokyklų vadovai, labai yra svarbu įvardyti problemą [142]. Tokios neaiškios gali turėti įvairių priežasčių, todėl tėvų dalyvavimas šiame procese ypač svarbus. Šio tyrimo duomenimis, tik 23,6 proc. tėvų mano, kad jie gali turėti įtakos vaiko mokymosi krūviui. Pastebėta tendencija, kad aukštesnį išsilavinimą turintys tėvai tai daryti gali dažniau. Tinkamų darbo sąlygų sudarymas namie, mokinio dienos režimo reguliavimas, lūkesčiai, adekvatūs vaiko gebėjimams – tai priemonės, galinčios padėti tėvams optimizuoti vaiko mokymosi krūvį.

Šio tyrimo rezultatai rodo, kad didžiausią įtaką vertinat mokymosi krūvį kaip per didelį turi neracionalus pamokų tvarkaraštis mokykloje, faktiškas mokymosi krūvis, viršijantis 35 val. per savaitę, daug kontrolinių darbų per savaitę bei papildomas mokymasis. Pamokų tvarkaraščio sudarymo reikalavimai, reglamentuoti higienos normoje [8], yra abstraktūs, daugiau rekomendacinio pobūdžio, todėl praktikoje jų ir ne visai laikomasi. Vaiko mokymąsi galima prilyginti jo darbui, ir jei jis per savaitę mokymuisi turi skirti daugiau nei 35 val., tai mokymasis tampa sveikatos rizikos veiksmu.

Daugumos apklaustų mokinių (69,5 proc.) požiūris į mokyklą yra teigiamas. Neigiamas požiūris į mokyklą labiau būdingas berniukams nei mergaitėms, vyresniems mokiniams nei jaunesniems, mieste gyvenantiems nei kaime. Mokiniai, kurių nuomone, mokymosi krūvis atitinka jų galimybes, mokyklą kaip instituciją vertina palankiau, labiau yra motyvuoti mokytis, nei manatys, kad jų mokymosi krūvis per didelis. Šio tyrimo duomenys panašūs į kitų tyri-

mų duomenis. S. Vainauskas, atlikęs Lietuvos mokinių gyvenimo ir požiūrio į savo sveikatą įvertinimą, nustatė, kad daugumai tirtų mokinių mokykloje labai ar truputį patiko. Dažniau taip teigė mergaitės nei berniukai, jaunesni mokiniai nei vyresni. Tačiau S. Vainausko duomenimis, miesto ir kaimo mokinių požiūris į mokyklą nesiskyrė [143].

Suaugusiųjų, o juo labiau vaikų, psichoemocinė būseną priklauso nuo vyraujančių santykių kolektyve. Šiame tyrime mokinių savijautos mokykloje analizę papildė klausimai, susiję su mokinių ir mokytojų tarpusavio santykiais. Tie mokiniai, kurie nurodė, kad mokykloje yra mokytojų, kurių jie bijo, taip pat teigė, kad yra ir mokinių, kurių jie bijo. Duomenų analizė parodė, kad yra tiesioginis koreliacinis ryšys tarp mokytojų ir mokinių santykių bei mokinių savijautos mokykloje. Kuo mokinių ir mokytojų santykiai geresni, tuo mokiniai mokykloje jaučiasi ramiau.

Fizinė mokyklų aplinka daro įtaką vaikų sveikatai. Daugiau nei pusė (58,1 proc.) mokinių savo mokyklos fizinę aplinką pagal vienuolika pateiktų kriterijų įvardijo kaip gerą. Lietuvos švietimo strategijoje pagrindinis ugdymas yra prioritetas [144], todėl ir Mokyklų tobulinimo programos [145] vienas iš tikslų – iš esmės pagerinti pagrindinių mokyklų fizinę aplinką. Tai atsispindi ir mokinių vertinime apie realiai gerinamą mokyklų aplinką. Pagrindinių mokyklų mokiniai dažniau nei vidurinių mokyklų mokiniai savo aplinką vertino kaip labai gerą.

Statistika teigia, kad kasmet yra užregistruojama mokinių nelankančių mokyklos [35]. Siekiant išsiaiškinti galimas mokyklos nelankymo priežastis, mokinių buvo paklausta, ką jie pirmiausia padarytų, kad visi vaikai norėtų eiti į mokyklą. Beveik dešimtadalis mokinių nieko nekeistų, jų nuomone, mokykla yra tokia, kurioje norisi mokytis. Tačiau nemaža dalis mokinių paminėjo ir su mokymosi krūviu susijusius dalykus: per daug pamokų mokykloje, per daug užduodamų namų darbų.

Šis Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklų mokinių mokymosi krūvio tyrimas parodė, kad per didelis mokymosi krūvis turi sąsają su mokinio sveikatos ir savijautos vertinimu bei kai kuriais gyvenimo ir dienos režimo elementais.

Gerai mokinio sveikatai ir savijautai įtakos turi tinkama mokinio gyven-sena. Sukaupta daug mokslinių duomenų, įrodančių gyvensenos įtaką žmogaus sveikatai. Tik tinkamas darbo ir poilsio organizavimas padeda pasiekti gerų mokymosi rezultatų. Vienas iš svarbiausių dienos režimo elementų – nakties miegas. Šio tyrimo duomenimis, 23,3 proc. mokinių miega tiek, kiek rekomen-duojama tokio amžiaus vaikams, o 26,4 proc. miega tik 7 val. Nustatytas ryšys tarp miego trukmės ir mokymosi krūvio vertinimo. Daugiau mokinių, miegan-čių jų amžiui rekomenduojamą laiką, savo krūvį vertino kaip atitinkantį jų ga-limybes. Kiti apklaustų mokinių dienos režimo elementai taip pat siejasi su krūvio vertinimu. Tie mokiniai, kurie mokymosi krūvį vertino kaip per didelį, trumpiau būna gryname ore, trumpiau žiūri televizorių ir dirba kompiuteriu, nei tie mokiniai, kurie mokymosi krūvį vertino kaip atitinkančius jų galimybes. Ki-ti autoriai nenagrinėjo mokymosi krūvio ir dienos režimo elementų sąsajų.

Nors nemažos dalies mokinių nuomone, jų mokymosi krūvis yra per di-delis, tačiau vertinant jų pasirenkamą veiklą laisvalaikiu matyti, kad dominuoja neaktyvi, kai kada protinės įtampos reikalaujanti veikla: žaidimas kompiuteriu, mobiliuoju telefonu. Tik maža dalis mokinių savo laisvalaikį skiria fiziniam aktyvumui: 5,4 proc. mokinių paminėjo, kad laisvalaikiu žaidžia su draugais, 5,1 proc. – eina į lauką, o 1,4 proc. – dirba.

Tie mokiniai, kurie savo mokymosi krūvį vertino kaip per didelį dažniau savo sveikatą vertino kaip blogą ar labai blogą, dažniau sirgo, dėl sveikatos su-trikimų turėjo mažinti įprastinę veiklą. Rezultatai rodo, kad per didelis moky-mosi krūvis yra šio amžiaus vaikų vienas iš pirmaujančių veiksnių, įtakojančių blogą vaikų savo sveikatos vertinimą.

Mokslininkai nurodo, kad bendrai mokinio savijautai labai svarbūs yra aplinkinių (bendraamžių, mokytojų, tėvų) palaikymas, geri santykiai [146, 147]. Šio tyrimo duomenimis, gerus santykius su tėvais beveik pusantro karto dažniau nurodė tie mokiniai, kurie mokymosi krūvį vertino kaip atitinkantį jų galimybes. Tiek tėvai, tiek mokiniai, kurie pagrindinio ugdymo programos mokinių mokymosi krūvį vertina kaip per didelį, rečiau tarpusavio santykius įvardino kaip gerus. Socialinė šeimos aplinka, o ypač dažni pokalbiai su tėvais,

turi stiprų ryšį su gera mokinių savijauta. Šio tyrimo duomenimis, tik apie 70 proc. tėvų pasikalba su vaikais ir žino jų problemas.

Patys mokiniai patvirtina, kad mokymosi krūvis turi įtakos sveikatai ir savijautai. Atsakydami į klausimą, kokia gali būti jų blogos savijautos priežastis, apie pusė mokinių tokia priežastimi nurodė, kad reikia daug mokytis.

Šio tyrimo rezultatai yra panašūs į kitų autorių atliktų tyrimų rezultatus. Mokslininkai, nagrinėję mokymosi krūvio ir savijautos ar sveikatos sąsajas [10, 18, 130, 135, 148, 149], konstatuoja, kad per didelis mokymosi krūvis daro neigiamą įtaką vaikų savijautai ir sveikatai.

Apibendrinant galima pastebėti, kad dar 1901 m. šveicarų mokslininko, Maskvos universiteto higienos katedros įkūrėjo F. Erismano išleisto veikalą „Higieniniai reikalavimai pamokų tvarkaraščiui“ idėjos [150] nepraranda aktualumo ir XXI amžiaus Lietuvos mokykloje. Vis dėlto kiekybiniai ugdymo proceso organizavimo reikalavimai turi išlikti, o mokymosi krūvio apimtys neturi viršyti realių vaikų galimybių ir nežaloti jų sveikatos.

6. IŠVADOS

1. Daugiau kaip trečdalis (37 proc.) Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklų 6 ir 8 klasių mokinių savo mokymosi krūvį vertina kaip per didelį. Taip vertinančių mokymosi krūvį tėvų daugiau (45,1 proc.) nei mokinių, bet mažiau nei mokytojų (55,6 proc., $p < 0,05$). Daugiau mergaičių nei berniukų, vyresnių klasių nei jaunesnių, mieste gyvenančių nei kaime mokinių vertina mokymosi krūvį kaip per didelį. Motinos dažniau negu tėvai (vyrai) mokymosi krūvį vertina kaip per didelį. Mokymosi krūvio vertinimas priklauso nuo tėvų bendravimo dažnumo su vaiku bei vaiko namų darbų ruošimui skiriamo laiko. Mokytojų mokymosi krūvio vertinimas priklauso nuo jų lyties, darbo stažo mokykloje, profesinės kvalifikacijos bei mokinių skaičiaus jų dėstomose klasėse.
2. Mokymosi krūvio kaip per didelio vertinimui esminės įtakos turi: neracionalus pamokų tvarkaraštis mokykloje ($\check{S}S_p = 2,84$), faktiškas mokymosi krūvis, viršijantis 35 val. per savaitę ($\check{S}S_p = 2,56$), daugiau nei vienas kontrolinis darbas per dieną ($\check{S}S_p = 1,42$) ir papildomas mokymasis ($\check{S}S_p = 0,80$). Neformaliojo ugdymo būreliai esminės įtakos tokiam vertinimui neturi.
3. Per didelis mokymosi krūvis daro įtaką blogam savo sveikatos vertinimui ($\check{S}S_p = 1,98$). Mokiniai, kurie savo mokymosi krūvį vertina kaip per didelį, dažniau savo sveikatą vertina kaip blogą ar labai blogą, dažniau serga, dėl sveikatos sutrikimų turi mažinti įprastinę veiklą.
4. Mokyklos tik iš dalies įgyvendina ugdymo proceso reikalavimus, nustatytus Lietuvos higienos normoje HN 21 „Bendrojo lavinimo mokykla. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“.
5. Kontrolinių, namų darbų skyrimo derinimas tarp mokytojų ir su mokiniais yra efektyvi priemonė optimizuojant mokymosi krūvį. Namų darbų skyrimas priklauso nuo mokytojo nuomonės apie jo dalykui skiriamų pamokų skaičiaus pakankamumo. Tėvai gali daryti įtaką vaiko mokymosi krūviui.

6. Nustatytos mokymosi krūvio ir mokinių psichoemocinės savijautos sąsajos: mokiniai, vertinantys mokymosi krūvį kaip per didelį, dažniau jaučia įtampą mokykloje, silpnesnę jų motyvacija mokytis, blogiau vertina mokyklą, kaip instituciją, jaučia didesnę mokytojų ir mokinių baimę, bendra mokinių savijauta būna dažniau nervingesnė. Geresnius santykius su tėvais nurodo tie mokiniai, kurių nuomone, mokymosi krūvis atitinka jų galimybes. Per didelis mokymosi krūvis neigiamai atsiliepia ir dienos režimo elementams.

7. REKOMENDACIJOS

1. Mokymosi krūvio optimizavimas yra aktualus mokyklose, vykdančiose pagrindinio ugdymo programą. Siūloma mokykloms, vykdančioms šią ugdymo programą, taikyti ir vyresniųjų klasių mokiniams naudojamas mokymosi krūvio optimizavimo priemonės [133, 142]: derinti kontrolinių darbų ir namų darbų skyrimą, išaiškinti kontrolinio darbo sąvoką ir pasiekti, kad ją vienodai suprastų visa mokyklos bendruomenė, planuoti kontrolinius darbus, neskirti namų darbų savaitgaliams bei atostogoms.
2. Sudarant pamokų tvarkaraščius mokyklose kiek įmanoma atsižvelgti į mokinių darbingumo pokyčius per savaitę ir dieną. Mokytojus dažniau informuoti apie Lietuvos higienos normoje HN 21 „Bendrojo lavinimo mokykla. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“ išdėstytus ugdymo proceso higienos reikalavimus, atskiriant kiekvieno mokytojo bei mokyklos vadovybės įgyvendinimo kompetencijas.
3. Skatinti mokyklas į vidaus audito metodikas įtraukti ir ugdymo proceso elementų vertinimą ir ieškoti individualių mokymosi krūvio optimizavimo priemonių.
4. Ugdymo proceso elementai turi būti reglamentuoti Lietuvos higienos normoje HN 21 „Bendrojo lavinimo mokykla. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“ tiek kiekybines, tiek kokybiniais parametrais.

8. BIBLIOGRAFIJOS SĄRAŠAS

1. Licari L, Nemer L, Tamburlini G, editors. Children's health and environment. Developing action plans. World Health Organisation; 2005.
2. Grabauskas V. Sveiko vaiko problemos Lietuvoje. IV nacionalinė sveikatos politikos konferencija „Lietuvos sveikatos programos įgyvendinimas pusiaukelėje: vaikų ir jaunimo sveikata“, Konferencijos medžiaga. 2004 m. birželio 7 d. , Vilnius.
3. Sabaliauskas R. Saugi ir sveika aplinka vaikams. IV nacionalinė sveikatos politikos konferencija „Lietuvos sveikatos programos įgyvendinimas pusiaukelėje: vaikų ir jaunimo sveikata“, Konferencijos medžiaga. 2004 m. birželio 7 d. , Vilnius.
4. Lietuvos Respublikos Konstitucija. Kaunas; 2006.
5. Sketerskienė R. Dideli moksleivių mokymosi krūviai: mitas ar tikrovė? Lietuvos higienistų ir epidemiologų sąjungos konferencijos „Vaikų sveikatos labui“ leidinys. Vilnius; 2005.
6. Lietuvos Respublikos švietimo įstatymas //Valstybės žinios, 1991, Nr. 23-593; 2004, Nr. 013-3755.
7. Lietuvos higienos norma HN 1:1999 „Higienos norma. Bendrosios nuostatos ir rengimo tvarka“, patvirtinta Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 1999 m. sausio 19 d. įsakymu Nr. 30 // Valstybės žinios, 1999, Nr. 10-229.
8. Lietuvos higienos norma HN 21:2005 „Bendrojo lavinimo mokyklos. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“, patvirtinta Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2005 m. birželio 9 d. įsakymu Nr. V-476// Valstybės žinios, 2005, Nr.76-2770.
9. Currie C, Roberts C, Morgan A, Smith R, Settertobulte W, Samdal O, Rasmussen V, editors. Young People's health in context. Health Behaviour in School- aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey. WHO policy series: health policy for children and adolescents. Issue 4. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe; 2004.

10. Juškelienė V, Kalibatas J. Vyresniųjų klasių moksleivių ugdymo krūvis ir jo reikšmė sveikatai. *Visuomenės sveikata* 2002; 3(18):8-12.

11. Per didelio mokymosi krūvio priežastys ir problemų sprendimo galimybės (sociologinio tyrimo ataskaita). Vilniaus pedagoginis universitetas. Sociologinių švietimo tyrimų laboratorija. Vilnius; 2002. Prieiga internete: http://www.smm.lt/svietimo_bukle/docs/mokymo_kruvis_ataskaita.pdf

12. Mokymosi krūviai bendrojo lavinimo mokykloje. Tiriamojo darbo santrauka. Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerija, Vilniaus pedagoginis universitetas. Vilnius, 2004. Prieiga internete: http://www.smm.lt/svietimo_bukle/docs/mok_kruviai_atask_04.doc

13. Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2003 m. rugpjūčio 26 d. įsakymas Nr. ISAK-1197 „Dėl mokinių mokymosi krūvių“ // *Valstybės žinios*, 2003, Nr. 84-3858.

14. Valstybinės švietimo politikos įgyvendinimo 2004 metų priežiūros temos ir vykdymo terminai, patvirtinti Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2004 m. sausio 12 d. įsakymu Nr. ISAK-14. Prieiga internete: http://www.smm.lt/svietimo_bukle/docs/PRIEZ_temos0406.doc

15. Švietimo teikėjų veiklos valstybinės priežiūros 2005 metų teminis planas, patvirtintas Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2005 m. sausio 20 d. įsakymu Nr. ISAK-88 Prieiga internete: http://www.smm.lt/svietimo_bukle/docs/ISAK-2005DERtemos.doc

16. Bendrojo lavinimo mokyklų 2003–2005 metų bendrieji ugdymo planai, patvirtinti Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2003 m. kovo 31 d. įsakymu Nr. 408. Prieiga internete: http://www.smm.lt/ugdymas/docs/ugdymo_planai_2003-2005.pdf

17. 2005–2007 metų ugdymo planai, patvirtinti Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2005 m. balandžio 20 d. įsakymu Nr. ISAK-663. Prieiga internete: http://www.smm.lt/ugdymas/docs/ugdymo_planai_2005.pdf

18. Lenčiauskienė I, Zaborskis A. Per didelio mokymosi krūvio įtaka moksleivių sveikatai. *Visuomenės sveikata* 2005; 3(30): 33-40.

19. European strategy for child and adolescent health and development. World Health Organization; 2005.

20. Žukauskienė R. Raidos psichologija. Ketvirtasis leidimas. Vilnius: Margi raštai ; 2002.
21. Nielsen L. Adolescence: A Contemporary View. Third edition. Harcourt Brace College Publishers; 1996.
22. Tutkuvienė J. Vaikų augimo ir brendimo vertinimas. Vilnius; 1995.
23. Tutkuvienė J. Mergaitei ir jos mamai. Vilnius: Meralas; 2001.
24. Ališauskienė R. Mokinių jautraus elgesio mokykloje raida nuo pradinio mokyklinio amžiaus iki paauglystė. *Pedagogika* 2005;80:120-4.
25. L. Rew Adolescent Health. A Multidisciplinary Approach to Theory, Reserch, and Intervention. Sage Publications; 2005.
26. Health behaviours, risk-taking and conceptual changes among schoolchildren aged 7 to 19 years in semi-rural Sweden. *Child C Health Dev* 2008; 34(3):302-9.
27. Žemaitienė N, Jaruševičienė L. Moksleivių savižudybės: rizikos veiksniai ir pagalbos principai. Kaunas: Kauno jaunimo sveikatos centras; 2000.
28. Ramanauskienė T, Matulionienė V, Martinkienė V. Paauglių depresiškumas ir savižudybės pavojus (lyginamoji analizė Klaipėdos, Kauno, Šiaulių miestuose). *Medicina* 2002; 38(4):393-7.
29. Kulbok PA, Cox CL. Dimensions of adolescent health behaviour. *Journal of Adolesecnt Health* 2002; 31:394-400.
30. Sondaitė J. Paauglio socializacijos ypatumai. *Ugdymo psichologija. Mokslo darbai.* 1998; 1(2):75-8.
31. Cotterell J. Social networks and social influences in adolescence. London: Routledge; 1996.
32. Petrulytė A. Jaunesniojo paauglio socialinė raida. Vilnius: Presvika; 2003.
33. Etiology of drug abuse: Implications for Preventive. NIDA Research Monograph 56, Washington; 1991.
34. Aramavičiūtė V, Martišauskienė E. Ryškesni paauglių ir jaunuolių socializacijos ypatumai. *Pedagogika* 2004; 70:14-9.
35. Lietuvos vaikai 2006. Vilnius: Lietuvos statistikos departamentas; 2007.

36. Lietuvos sveikata skaičiais 2007, Vilnius: Lietuvos sveikatos informacijos centras; 2008.
37. Gintilienė G, Girdzijauskienė S, Černiauskaitė D, Lesinskiene S, Povilaitis R, Pūras D. Lietuviškas SDQ – standartizuotas mokyklinio amžiaus vaikų „Galių ir sunkumų klausimynas“. *Psichologija* 2004; 29:88-105.
38. Grabauskas V, Zaborskis A, Klumbienė J, Petkevičienė J, Žemaitienė N. Lietuvos paauglių ir suaugusių žmonių gyvenamosios pokyčiai 1994–2002 metais. *Medicina* 2004; 40(9):884-90.
39. Zaborskis A, Žemaitienė N, Šumskas I, Grabauskas V, Veryga A, Petkevičius R. Lietuvos moksleivių alkoholinių gėrimų vartojimo kaita 1994–2006 m. ir nauji iššūkiai. *Medicina* 2008; 44(8):623-32.
40. Zaborskis A, Lenciauskiene I. Health behavior among Lithuania's adolescents in context of European Union. *Croat Med J* 2006; 47(2):335-43.
41. King A, Word B, Tudor-Smith C, Harel I. The Health of Youth. A Cross-National Survey. World Health Organization; 1996.
42. Šurkienė G, Vainauskas S, Ringevičiūtė R. Gimnazistų darbo ir poilsio režimo ypatumai. *Sveikatos mokslai* 2002;3:59-61.
43. National sleep foundation. Prieiga internete: www.sleepfoundation.org
44. Chen MY, Wang EK, Jeng YJ. Adequate sleep among adolescents is positively associated with health status and health-related behaviors. *BMC Public Health* 2006; 6(1):59-62.
45. Amschler DH, Mckenzie JF. Elementary students' sleep habits and teacher observations of sleep-related problems. *J Sch Health* 2005;75(2):50-6.
46. Yang CK, Kim JK, Patel SR, Lee JH. Age-related changes in sleep/wake patterns among Korean teenagers. *Pediatrics* 2005; 115 (1 Suppl):250-6.
47. Dorofaeff TF. Sleep and adolescence. Do New Zealand teenagers get enough? *J. Paediatr Child Health* 2006; 42(9):515-20.
48. Gupta R, Bhatia MS, Chabra V, Sharma S, Dahiya D, Semalti K, Sapra R, Dua RS. Sleep patterns of urban school-going adolescents Indian *Paediatr* 2008; 45(3):183-9.

49. Wolfson AR, Spaulding NL, Dandrow C, Baroni EM. Middle school start times: the importance of a good night's sleep for young adolescents. *Behav Sleep Med* 2007; 5(3):194-209.

50. Perez-Chada D, Perez-Lloret S, Videla AJ, Cardinali D, Bergna MA, Fernández-Acquier M, Larrateguy L, Zabert GE, Drake C. Sleep disordered breathing and daytime sleepiness are associated with poor academic performance in teenagers. A study using the Pediatric Daytime Sleepiness Scale (PDSS). *Sleep* 2007; 30(12):1698-1703.

51. Obelenis V, Bujevičiūtė R, Malinauskienė V. Miesto ir rajono vidurinių mokyklų XI–XII klasių moksleivių psichoemocinis stresas, jo ryšys su gyvenimu ir sveikata. *Sveikatos mokslai* 2006; 4:354-8.

52. Heins E, Seitz C, Schuz J, Toschke AM, Harth K, Letzel S, Bohler E. Bedtime, television and computer habits of primary school children in Germany. *Gesundheitswesen* 2007; 69(3):151-7.

53. Canadian Paediatric Society. Impact of media use on children and youth. *Paediatric and Child health* 2003; 8:301-306.

54. Vereecken CA, Todd J, Roberts C, Mulvihill C, Maes L. Television viewing behaviour and associations with food habits in different countries. *Public Health Nutr* 2006; 9(2):244-50.

55. Barr-Anderson DJ, Van den Berg P, Neumark-Sztainer D, Story M. Characteristics associated with older adolescents who have a television in their bedrooms. *Pediatrics* 2008; 121(4):718-24.

56. Victorin Cederquist A. Psychiatric and psychosomatic symptoms are increasing problems among Swedish schoolchildren. *Acta Paediatr* 2006; 95(8):901-3.

57. Zimmerman FJ, Christakis DA. Children's television viewing and cognitive outcomes: a longitudinal analysis of national data. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2005; 159(7):619-25.

58. Kuntsche E, Pickett W, Overpeck M, Craig W, Boyce W, de Matos MG. Television viewing and forms of bullying among adolescents from eight countries. *J Adolesc Health* 2006; 39(6):908-15.

59. Gidwani PP, Sobol A, DeJong W, Perrin JM, Gortmaker SL. Television viewing and initiation of smoking among youth. *Pediatrics* 2002; 110(3):505-8.
60. Salmon J, Campbell KJ, Crawford DA. Television viewing habits associated with obesity risk factors: a survey of Melbourne schoolchildren. *Med J* 2006; 184(2):64-7.
61. Vereecken CA, Todd J, Roberts C, Mulvihill C, Maes L. Television viewing behaviour and associations with food habits in different countries. *Public Health Nutr* 2006; 9(2):244-50.
62. Currie C, Gabhainn SN, Godeau E, Roberts C, Smith R, Currie D et al., editors. Inequalities in young people's health. HBSC International Report from the 2005/2006 survey. World Health Organization; 2008.
63. Thakor HG, Kumar P, Desai VK. Effect of physical and mental activity on blood pressure *Indian J Pediatr* 2004; 71(4):307-12.
64. Dasgupta S, Huq M, Khaliqzaman M, Pandey K, Wheeler D. Who suffers from indoor air pollution? Evidence from Bangladesh. *Health Policy Plan.* 2006; 21(6):444-58.
65. Rose KA, Morgan IG, Ip J, Kifley A, Huynh S, Smith W, Mitchell P. Outdoor activity reduces the prevalence of myopia in children. *Ophthalmology* 2008; 115(8):1279-85.
66. Kuo FE, Taylor AF. A potential natural treatment for attention-deficit/hyperactivity disorder: evidence from a national study *Am J Public Health* 2004; 94(9):1580-6.
67. Sennerstam RB, Moberg K. Relationship between illness-associated absence in day-care children and weather parameters. *Public Health* 2004; 118(5):349-53.
68. Bukšnytė L. Bendrojo lavinimo ir jaunimo moksleivių savijautos ypatumai. *Ugdymo psichologija* 1999; 2(1):34-40.
69. Martišauskienė E. Mokyklinio nerimo ir dvasinės sklaidos paralelės paauglystėje. *Pedagogika* 2004; 73:118-23.
70. Pilkauskaitė R. Psichologinės paauglių problemos ir konsultavimas. *Vaikų psichologinis konsultavimas*. Vilnius:Presvika; 1999.

71. Sellström E, Bremberg S. Is there a "school effect" on pupil outcomes? A review of multilevel studies. *J Epidemiol Community Health* 2006; 60(2):149-55.

72. Opdenakker M-C. and Van Damme J. Effects of school, teaching staff and classes on achievement and well-beings in secondary education: similarities and differences between school outcomes. *School Effectiveness and School Improvement* 2000; 11:165-96.

73. Konu A.I., Lintonen T.P. and Rimpelä M.K. Factors associated with schoolchildren's general subjective well-being. *Health Education Research* 2002; 17:155-65.

74. Vieno A, Perkins DD, Smith TM, Santinello M. Democratic school climate and sense of community in school: a multilevel analysis. *Am J Community Psychol* 2005; 36(3-4):327-41.

75. Bernat DH, Resnick MD. Healthy youth development: science and strategies. *J Public Health Manag Pract.* 2006; Suppl:S10-6.

76. Gådin KG, Hammarström A. Do changes in the psychosocial school environment influence pupils' health development? Results from a three-year follow-up study. *Scand J Public Health* 2003; 31(3):169-77.

77. Torsheim T, Wold B. School-related stress, support, and subjective health complaints among early adolescents: A multilevel approach *J Adoles* 2001; 24:701-13.

78. Lekavičienė R, Vasiliauskaitė Z, Matulienė G ir kt. *Psichologija šiandien*. Kaunas: Technologija; 2007.

79. Undheim AM, Sund AM. School factors and the emergence of depressive symptoms among young Norwegian adolescents. *Eur Child Adolesc Psychiatry* 2005; 14(8):446-53.

80. Tanaka H, Möllborg P, Terashima S, Borres MP. Comparison between Japanese and Swedish schoolchildren in regards to physical symptoms and psychiatric complaints. *Acta Paediatr* 2005; 94(11):1661-6.

81. Pileckaitė-Markovienė M., Stanišauskaitė A. 14–16 metų paauglių mokyklinio streso įveikos stiliaus ir savivertės sąsajos. *Acta Paedagogica Vilnensia. Mokslo darbai* 2005; (14):91-9.

82. Goodman A, Fleitlich-Bilyk B, Patel V, Goodman R. Child, family, school and community risk factors for poor mental health in Brazilian school-children. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 2007; 46(4):448-56.

83. Zaborskis A, Zemaitiene N, Grabauskas VJ, Puras D, Povilaitis R. Lithuania: youth mental health – from research to policies, practice and partnerships. In: Mathieson A, Koller T, editors. *Social cohesion for mental well-being among adolescents*. World Health Organization; 2008, p. 140-53.

84. Povilaitis R, Valickaitė D. Priekabiavimo paplitimas Panevėžio miesto ir rajono bendrojo lavinimo vidurinių mokyklų moksleivių populiacijoje. *Visuomenės sveikata* 2005; 2(29):47-52.

85. Palujanskienė A, Uzdila JV. Agresija ir konfliktai mokykloje. *Pedagogika* 2004; 73:124-7.

86. Brazdeikienė L, Pilipavičius RJ, Stasiuvienė D. Vyresniųjų klasių moksleivių elgesio bei psichologinės savijautos ypatumai. *Visuomenės sveikata* 2004; 4(27): 57-60.

87. The physical school environment: an essential component of a health-promoting school. WHO information series on school health: document 2. World Health Organization; 2003.

88. Effects of air pollution on childrens health and development. A review o the evidence. World Health Organization; 2005.

89. Zulumskytė A. Mokyklinės aplinkos samprata ir raiškos aspektai. *Tiltai* 2004; 18:95-101.

90. Mogilnickas I. Ergonomika: rekomendacijos mokykloms ir mokytojams. *Pedagogika* 2004; 73:135-40.

91. Kelm J, Ahlhelm F, Pape D, Pitsch W, Engel C. School sports accidents: analysis of causes, modes, and frequencies. *J Pediatr Orthop* 2001; 21(2):165-8.

92. Kraus R, Heiss C, Alt V, Schnettler R. School accidents-an epidemiological assessment of injury types and treatment effort. *Zentralbl Chir* 2006; 131(5):411-6.

93. Konu A, Lintonen T. Theory-based survey analysis of well-being in secondary schools in Finland. *Health Promot Int* 2006; 21(1):27-36.

94. Valstybinė visuomenės sveikatos priežiūros tarnyba prie Sveikatos apsaugos ministerijos. Metinis leidinys 2007. Vilnius; 2008.
95. Juškelienė V, Ustilaitė S. Mokyklos aplinka 11–12 klasių mokinių vertinimu. Visuomenės sveikata 2006; 3(34):14-8.
96. Шпангенберг СТ, Боева Б. Воздействие факторов учебной среды и обучения на состояние здоровья учеников. Гигиена и санитария 2003; 5:50-3.
97. Стунеева ГИ, Кирюшин ВА, Цурган АМ. Здоровье и самочувствие детей в период обучения в школе. Гигиена и санитария 2000;5:45-9.
98. Степанова МИ, Куинджи НН, Сазанюк ЗИ и др. Обоснование оптимальной учебно-воспитательной нагрузки для дошкольников 3–4 лет. Гигиена и санитария 2001; 1:63-5.
99. Степанова МИ, Александрова ИЭ, Седова АС. Трудность школьных учебных предметов как гигиеническая проблема. Здоровье и образование в XXI веке; Межрегиональное научно-практическая конференция. Майкоп, 2005. Майкоп: изд-во АГУ; 2005. p.18-24.
100. Вишневский ВА. Анализ школьного расписания с учетом здоровья детей. Гигиена и санитария 2005;1:43-4.
101. Гребняк НП, Вербаховская ЕВ. Гигиеническая оценка и регламентация учебной нагрузки в средних классах гимназии. Гигиена и санитария 1999; 3:40-2.
102. Grincevičienė V. Mokinių tėvų požiūris į mokyklą ir ugdymo procesą. Pedagogika 2006; 83:174-9.
103. Grinienė E. Higieniniai pamokų tvarkaraščio sudarymo principai. Tautinė mokykla 1989; 5:9-10.
104. Vaitkevičius JV, Grinienė E, Šlapkauskaitė DA, Navickienė V, Mockevičienė D. Vaiko anatomijos, fiziologijos ir ugdymo higienos laboratoriniai darbai. Šiaulių universiteto leidykla; 2001.
105. Vaitkevičius JV. Moksleivių nuostatos į mokymo(-si) krūvį. Specialusis ugdymas 2005; 1(12):154-62.
106. Камаев ИА, Павлычева ЛИ, Васильева ОЛ. Медико-социальные и социально-психологические аспекты здоровья

старшеклассников. Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины 2003; 2:10-2.

107. Степанова МИ, Куинджи НН, Ильин АГ, Сазанюк ЗИ, Рапопорт ИК, Звездина ИВ, Поленова МА. Гигиенические проблемы реформирования школьного образования. Гигиена и санитария 2000; 1:40-4.

108. Степанова МИ, Седова АС. Гигиенические проблемы профильного обучения в старшей школе. Гигиена и санитария 2007; 4:59-62.

109. Камаев ИА, Павлычева ЛИ, Васильева ОЛ, Коптева ЛН. Социально-гигиенические особенности организации учебного процесса и режима дня старшеклассников лицеев. Гигиена и санитария 2003; 5:45-6.

110. Шим НН, Токарев СА, Буганов АА. Учебный процесс и здоровье детей на Крайнем Севере. Гигиена и санитария 2008; 1:63-4.

111. Хорошева ТА, Бурханов АИ. Влияние учебного процесса на физическое развитие учащихся начальных классов инновационных школ. Гигиена и санитария 2004; 4:57-60.

112. Аветисян Л.Р., Кочарова СГ. Изучение влияния повышенной учебной нагрузки на состояние здоровья учащихся. Гигиена и санитария. 2001, 6: 48-9.

113. Минасян СМ, Геворкян ЭС, Даян АВ. Влияние умственно-эмоционального напряжения на содержание электролитов в слюне старшеклассников. Гигиена и санитария 2004; 1:46-8.

114. Bru E, Murberg TA. School-related stress and psychosomatic symptoms among Norwegian adolescents. School Psychology International 2004; 25(3):317-32.

115. Hjern A, Alfven G, Ostberg V. School stressors, psychological complaints and psychosomatic pain. Acta Paediatr 2008; 97(1):112-7.

116. Huang XZ, Guo LT, Tang GZ. Study on the correlation between adolescents' emotional and behavioral problems and life events. Zhonghua Liu Xing Bing Xue Za Zhi 2006;27(3):204-7

117. Lietuvos švietimas – 2004. Vilnius: Švietimo aprūpinimo centras, 2005.

118. Jaunimo mokyklų koncepcija, patvirtinta Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2005 m. gruodžio 12 d. įsakymu Nr. ISAK-2549 //Valstybės žinios, 2006, Nr.7-263.

119. Pavilionis S, Andriulis E, Česnys G. Žmogaus augimo ir brendimo diagnostika. Vilnius, 1974.

120. Lietuvos Respublikos teritorijos administracinių vienetų ir jų ribų įstatymas //Valstybės žinios, 1994, Nr. 60-1183.

121. Švietimo ir mokslo institucijų registras. Prieiga internete: <http://www.aikos.smm.lt/aikos/webdriver.exe?kalba=lt&MIval=/Institucijos.html>

122. Epi Info™ 6 for DOS. Prieiga internete. <http://www.cdc.gov/epiinfo/>

123. Bendrojo lavinimo, specialiojo ugdymo, profesinio mokymo mokyklų, pagalbą mokiniui, mokytojui ir mokyklai teikiančių įstaigų steigimo, reorganizavimo, likvidavimo ir pertvarkymo kriterijai, patvirtinti Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2004 m. birželio 14 d. nutarimu Nr. 746 //Valstybės žinios, 2004, Nr. 95-3510.

124. Švietimo įstaigų steigimo, reorganizavimo ir likvidavimo nuostatai, patvirtinti Lietuvos Respublikos Vyriausybės 1999 m. birželio 7 d. nutarimu Nr. 726 //Valstybės žinios, 1999, Nr. 51-1640.

125. Institucijų paskirčių klasifikatorius, patvirtintas Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2008 m. gegužės 14 d. įsakymu Nr. ISAK-1387 //Valstybės žinios, 2008, Nr. 56-2134.

126. Furmanavičius T. Su sveikata susijusios gyvenimo kokybės tyrimų metodologiniai aspektai. Medicina 2004;40(6): 509-16.

127. MedCal®. Version 8.1.0.0. Windows98/NT/Me/2000/XP. Prieiga internete: <http://www.medcalc.be> (Statistical analysis was performed using MedCalc for Windows, version 7.4.1.0 (MedCalc Software, Mariakerke, Belgium).

128. Altman D. G. Practical statistics for medical research. London: Chapman and Hall; 1991.

129. Statistikos departamento prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės generalinio direktoriaus 2005 m. rugpjūčio 4 d. įsakymas Nr. DĮ-173 „Dėl gy-

ventojų sveikatos tyrimo anketos patvirtinimo“ //Valstybės žinios, 2005, Nr. 96-3623.

130. Starkuvienė S, Zaborskis A. Moksleivių sveikata ir mokymosi krūvis. *Medicina*, 1998; 34(7):683-7.

131. 11–12 klasių mokinių sveikata ir jos pokyčiai per 5 metus. Vilnius, 2006. Prieiga internete: http://www.smm.lt/svietimo_bukle/docs/tyrimai/11_12_moks_sveik.pdf.

132. Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2003 m. rugpjūčio 26 d. įsakymas Nr. ISAK-1197 „Dėl mokinių mokymosi krūvių“ // Valstybės žinios, 2003, Nr. 84-3858.

133. Priemonių, skirtų vyresnių klasių mokinių mokymosi krūvio mažinimui, veiksmingumas. Kaunas: UAB „Factus Dominus“, 2006. Prieiga internete: http://www.smm.lt/svietimo_bukle/docs/tyrimai/Kruviu_ataskaita_0702.pdf.

134. Health and Health Behaviour among Young People. Health. Health Behaviour in School-aged Children: a WHO Cross-National study (HBSC) International Report. Edited by Candace Currie, Klaus Hurrelmann, Wolfgang Settertobute, Rebecca Smith, Joanna Todd. Health Policy for Children and Adolescents (HEPCA) Series No.1. WHO, 2000, 49-64.

135. Petrauskienė A, Matulevičiūtė D. Abiturientų mokymosi krūvio ir savijautos sąsajos. *Medicina* 2007; 43(4):332-7.

136. Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerija, Vilniaus pedagoginis universitetas. Tiriamojo darbo „Nesėkmingo mokymosi mastai ir priežastys. Ataskaita. Vilnius, 2003.

137. Grincevičienė V, Vaivada R. Pedagogai apie moksleivių krūvį: ugdymo turinio aspektas. *Pedagogika* 2004; 4:29-32.

138. Dailidienė N, Juškelienė V. XI–XII klasių moksleivių mokymosi krūviai ir sveikata. *Profilinis mokymas*, Vilnius; 2001, p. 13-47.

139. Burba B, Grigaliūnienė V, Laukienė I, Vėlavičienė D, Šulga J, Keblys N, Jaras A, Jankuvienė O. Kauno miesto ir rajono vyresnių klasių mokinių mokymosi krūvis ir jo ryšys su mokinių nerimastingumo rodikliais. *Visuomenės sveikata* 2007; 2(37):11-5.

140. Barkauskaitė M, Gaigalienė M, Indrašienė V, Martišauskienė E, Dačiulytė R, Guoba A. Savarankiškas mokinių darbas nuolatinio mokymosi procese. *Pedagogika*, 2005; Nr. 78:79-88.
141. Girdzijauskienė S, Lesinskienė S, Gintilienė G, Pūras D, Butkienė D. Pradinių klasių moksleivių psichikos sveikatos sutrikimų ir gerovės veiksniai. *Visuomenės sveikata* 2007; 4(39):27-33.
142. Mokymosi krūvio mažinimo mokykloje galimybė. Vilnius: Pedagogų profesinės raidos centras, 2007.
143. Vainauskas S. Moksleivių gyvenimo ir požiūrio į savo sveikatą įvertinimas. Daktaro disertacijos santrauka. Vilnius, 1998.
144. Bendrojo lavinimo švietimo įstaigų tinklo pertvarkymo gairės, patvirtintos Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 1999 m. vasario 4 d. įsakymu Nr. 150 // *Valstybės žinios*, 1999, Nr. 15-407.
145. Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2002 m. gegužės 28 d. nutarimas Nr. 759 „Dėl mokyklų tobulinimo programos patvirtinimo“ // *Valstybės žinios*, 2002, Nr. 54-2130.
146. Gadin KG, Hammarstrom A. Do changes in the psychosocial school environment influence pupils' health development? *Scand J Public Health* 2003; 3:169-77.
147. Carter M. Health outcomes in adolescence: associations with family, friends and school engagement. *Journal of adolescence* 2007; 30(1):51-62.
148. Male D, May D. Stress and health, workload and burnout in learning support coordinators in colleges of further education. *Further Education* 2008; 13(3):134-8.
149. Juškelienė V, Proškuvienė R, Černiauskienė M, Zlatkuvienė V. Mokyklą baigiančių moksleivių psichologinė bei emocinė savijauta, jos ryšys su ugdymo proceso veiksniais. *Sveikatos mokslai* 2003; 4:83-9.
150. Минздрав предупреждает: школа опасна для здоровья. *Экология и жизнь* 2000;3:1-8. Prieiga internete: <http://www.ecolife.ru/journal/emed/2000-3-1.shtml>.

PUBLIKACIJOS, PRANEŠIMAI

Moksliniai straipsniai

1. Sketerskienė R, Šurkienė G, Karalevičienė J. Šiaulių apskrities aštuntų klasių moksleivių faktiškas mokymosi krūvis. Sveikatos mokslai 2005; 3:111-3.
2. Sketerskienė R, Šurkienė G. Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklų pagrindinio ugdymo programos mokinių savijauta ir požiūris į mokyklą. Visuomenės sveikata 2006; 4(35):9-15.
3. Sketerskienė R, Šurkienė G, Žagminas K. Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklų pagrindinio ugdymo programos mokinių mokymosi krūvis mokinių, mokytojų ir tėvų vertinimu. Visuomenės sveikata 2008; 1(40):22-30.
4. Sketerskienė R, Šurkienė G, Žagminas K. Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklų pagrindinio ugdymo programos pirmos pakopos mokinių mokymosi krūvio bei sveikatos ir dienos režimo sąsajos. Medicina (Kaunas) 2009;

Pranešimai konferencijose, paskaitos

1. Pranešimas „Dideli moksleivių mokymosi krūviai: mitas ar tikrovė?“ mokslinėje-praktinėje konferencijoje „Vaikų sveikata“, Vilnius, 2004 m. gruodžio 7 d.
2. Sketerskienė R. Dideli moksleivių mokymosi krūviai: mitas ar tikrovė? Lietuvos higienistų ir epidemiologų sąjungos konferencijos „Vaikų sveikatos labui“ leidinys, 2005.
3. Pranešimas „Mokymosi krūviai ir mokinių sveikata“ Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerijos organizuotoje konferencijoje „Mokymosi krūvių optimizavimas“, Vilnius, 2007 m. gruodžio 20 d.
4. Paskaitos „Mokymosi krūviai ir sveikata“ Pedagogų profesinės raidos centre seminaruose „Mokymosi krūvių mokykloje mažinimo galimybės“ 2008 m. vasario 12 d., vasario 26 d. ir kovo 4 d.

PADĖKA

Ypatingą padėką reiškiu Valstybinio aplinkos sveikatos centro direktoriui

Erikui Mačiūnui,

sudariusiam sąlygas ir padėjusiam atlikti šį darbą.

Dėkoju už geranoriškumą ir padėjusiams atlikti tyrimą:

Visuomenės sveikatos centrų apskrityse vadovams ir specialistams;
Tyrime dalyvavusių mokyklų vadovybei ir atsakingiems darbuotojams.

Už mokslines konsultacijas ir pagalbą nuoširdus Ačiū

Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto

Visuomenės sveikatos instituto kolektyvui.



LIETUVOS RESPUBLIKOS ŠVIETIMO IR MOKSLO MINISTERIJA

Kodas 8860309, A.Volano g. 2/7, LT-2600 Vilnius, tel.: (8~5) 274 31 25 / 274 31 52, faks. (8~5) 261 20 77,
el. p. smin@smm.lt, <http://www.smm.lt>, atsisk. sąsk. Nr. 10002457205 AB bankas "Hansabankas", kodas 73000

Visuomenės sveikatos instituto
direktorei dr. doc. Genei Šurkienei

2005-05-27 Nr. 12-05-R-4576
į 2005-05-09 Nr. 1019-36

DĖL 5 – 8 KLASIŲ MOKINIŲ MOKYMOSI KRŪVIO TYRIMO ORGANIZAVIMO

Švietimo ir mokslo ministerija neprieštarauja, kad Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Visuomenės sveikatos institutas, suderinęs tyrimo medžiagą su Švietimo plėtotės centro Švietimo raidos analizės skyriumi, 2005 m. spalio – lapkričio mėnesiais organizuotų bendrojo lavinimo mokyklų 5 – 8 klasių mokinių mokymosi krūvio tyrimą, kurio tikslas – įvertinti ugdymo organizavimo aspektus, turinčius įtakos mokinių mokymosi krūviui bei mokinių sveikatai.

Ministerijos sekretorius

Alvydas Puodžiukas

Leokadija Kasperavičienė, 274 31 50
Leokadija.Kasperaviciene@smm.lt

Atsakymas Visuomenės sveikatos institutui



LIETUVOS BIOETIKOS KOMITETAS

Kodas 1887 10595, Vilniaus g. 33-230, LT-01119 Vilnius, tel./faks. + (370~5) 212 45 65, www.sam.lt/bioetika

LEIDIMAS ATLIKTI BIOMEDICININĮ TYRIMĄ

2005-06-27 Nr.: 37

Biomedicininio tyrimo pavadinimas: Lietuvos mokinių ugdymo proceso analizė ir vertinimas sveikatos kontekste
Protokolo Nr. 4 Versija: 4 Data: 2005 m. gegužės 1 d.
Kita: Informacija tėveliams, 2005 m. birželio 23 d. Anketa moksleiviams Anketa mokytojams Anketa tėveliams (globėjams)
Pagrindinis tyrėjas: doc. G. Šurkienė
Biomedicininio tyrimo vieta: Įstaigos pavadinimas: VU MF Visuomenės sveikatos institutas Adresas: M.K.Čiurlionio g. 21, Vilnius

Leidimas išduotas Lietuvos bioetikos komiteto posėdžio, įvykusio 2005 m. birželio 21 d., sprendimu.

Lietuvos bioetikos komiteto biomedicininių tyrimų ekspertų grupės nariai			
Nr.	Vardas, Pavardė	Veiklos sritis	Dalyvavo posėdyje
1	Gyd. Gintarė Breivienė	pediatrija	taip
2	Gyd. Vytautas Čepulis	onkologija	taip
3	Doc. Eugenijus Gefenas	bioetika	ne
4	Doc. Zita Liubarskienė	filosofija	taip
5	Dr. Andrius Narbekovas	teologija	taip
6	Prof. Algimantas Raugalė	pediatrija	taip
7	Doc. Krescentius Stoškus	filosofija	taip
8	Gyd. Vytautas Tutkus	mikrochirurgija	taip
9	Dalia Zeleckienė	teisė	ne

Lietuvos bioetikos komitetas dirba vadovaudamasis Geros Klinikinės Praktikos taisyklėmis, kurias siūloma priimti Europos Sąjungos, Japonijos ir JAV valdžios struktūroms

Pirmininkas



Eugenijus Gefenas



**VILNIAUS UNIVERSITETAS
MEDICINOS FAKULTETAS**

Kodas 1195081. M.K.Čiurlionio g. 21/27, LT-03101 Vilnius. Tel.(8~5) 2398701, 2398700,
faks.2398705, El.p. mf@mf.vu.lt

Alytaus Adolfo Ramanausko-Vanago
vidurinės mokyklos direktoriui
Birutės g. 2
LT- 62151 Alytus

2005 08 10 Nr. VSI-41

DĖL MOKINIŲ MOKYMOSI KRŪVIO ĮVERTINIMO

Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Visuomenės sveikatos instituto mokslininkai atlieka tyrimą, kurio tikslas – įvertinti Lietuvos mokinių mokymosi krūvį bei jo įtaką mokinių sveikatai.

Tyrimą planuojama atlikti 2005 m. spalio–lapkričio mėnesiais. Tyrimas bus atliekamas anonimiškai anketiniu būdu apklausiant šeštų ir aštuntų klasių mokinius bei tų klasių mokytojus.

Planuojamam tyrimui atlikti gautas Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerijos pritarimas (2005 m. gegužės 27 d. raštas Nr.12-05-R-4576).

Iš Lietuvos švietimo ir mokslo institucijų registro paprastos atsitiktinės imties metodu šiam tyrimui buvo atrinkta ir Jūsų vadovaujama mokykla.

Prašyčiau sutikimo dalyvauti tyrime ir organizuoti vienos šeštos ir vienos aštuntos klasės mokinių, tėvų bei šioms klasėms dėstančių mokytojų apklausą pagal mūsų instituto parengtą anketą. Jei sutinkate, praneškite kontaktinio asmens pavardę, telefono nr. ar el. pašto adresą ir 2005/2006 m. m. šeštų bei aštuntų klasių mokinių planuojamą skaičių.

Pagarbiai,

Visuomenės sveikatos instituto
direktorė

dr. doc. Genė Šurkienė

Rita Sketerskienė, (8~5) 236 0493, srita@takas.lt

Informacija tėveliams

Gerb. Tėveliai,

Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Visuomenės sveikatos instituto mokslininkai - medikai atlieka tyrimą, kurio tikslas – įvertinti Lietuvos mokinių mokymosi krūvį bei jo įtaką mokinių sveikatai. Todėl norėtume paprašyti Jūsų vaiką atsakyti į mūsų parengtos anketos klausimus. Tyrimui gautas Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerijos pritarimas bei mokyklos, kurioje mokosi Jūsų vaikas, vadovo sutikimas.

*Apklausoje metu vaikas turės užpildyti **anoniminę anketą**, kurioje yra klausimai apie mokymąsi, pamokas, namų ruošą, papildomąjį ugdymą bei savo savijautą ir sveikatą. Prieš apklausą vaikai bus supažindinti su atliekamu tyrimu.*

Norėtume dar kartą pabrėžti, kad ši anketa yra anoniminė, vaikai neturės nurodyti savo vardo ir pavardės, o tyrimo rezultatai bus pateikti tik apibendrintais duomenimis. Tyrimo pagrindu bus parengtos rekomendacijos dėl optimalaus vaikų sveikatai mokinių ugdymo proceso organizavimo.

Tyrimo vadovė doc. G. Šurkienė, vykdytoja gyd. R. Sketerskienė. Jei norėtumėte daugiau sužinoti apie tyrimą ar užduoti klausimų, maloniai prašytume kreiptis į gyd. R. Sketerskienę tel. 8-682 48991 arba (8~5) 236 0493.

Dėkojame už bendradarbiavimą!

Respondentų skaičius bei pasiskirstymas pagal mokyklas

Mokyklos pavadinimas	Mokiniai (abs. sk.)	Mokyto- jai (abs. sk.)	Tėvai (abs. sk.)
ALYTAUS APSKRITIS			
Alytaus Vidzgirio vidurinė mokykla	46	10	16
Alytaus r. Butrimonių vidurinė mokykla	32	10	10
Alytaus r. Alovės pagrindinė mokykla	29	10	9
Alytaus r. savivaldybės Ūdrijos pagrindinė mokykla	19	10	10
Alytaus r. Vaisodžių pagrindinė mokykla	14	10	8
Druskininkų savivaldybės Leipalingio pagrindinė mokykla	60	12	27
Varėnos r. Dubičių pagrindinė mokykla	11	6	6
Varėnos r. Marcinkonių pagrindinė mokykla	27	7	11
Varėnos r. Senosios Varėnos A. Ryliščio vidurinė mokykla	52	9	19
KAUNO APSKRITIS			
Kauno Aleksandro Stulginskio vidurinė mokykla	43	12	18
Kauno šv. Mato vidurinė mokykla	60	13	34
Kauno Milikonių vidurinė mokykla	57	13	24
Kauno Vinco Kudirkos vidurinė mokykla	53	17	18
Kauno r. Kulautuvos vidurinė mokykla	43	11	12
Kauno r. Vandžiogalos vidurinė mokykla	33	14	9
Kauno r. Batniavos pagrindinė mokykla	27	14	11
Kaišiadorių r. Darsūniškio pagrindinė mokykla	9	8	4
Kaišiadorių r. Zūbiškių Konstantino Bajerčiaus pagrindinė mokykla	12	7	5
Žiežmarių vidurinė mokykla	51	13	23
Kėdainių r. Pernaravos pagrindinė mokykla	29	14	11
Raseinių r. Pikčiūnų pagrindinė mokykla	9	8	4

Raseinių r. savivaldybės Šaltinio vidurinė mokykla	46	13	21
Raseinių r. savivaldybės Viduklės Simono Stanevičiaus vidurinė mokykla	42	11	18
Prienų r. Pakuonio pagrindinė mokykla	40	11	16
Prienų r. Išlaužo pagrindinė mokykla	32	13	12
Prienų r. Klebiškio pagrindinė mokykla	19	10	10
Prienų r. Šilavoto pagrindinė mokykla	23	10	10
Prienų r. Užuguosčio pagrindinė mokykla	12	12	6
Prienų r. Veiverių T. Žilinsko vidurinė mokykla	93	15	42
Jonavos r. Batėgalos pagrindinė mokykla	20	10	11
Jonavos r. Užusalių pagrindinė mokykla	15	10	9
KLAIPĖDOS APSKRITIS			
Klaipėdos „Varpo“ vidurinė mokykla	59	8	31
Klaipėdos „Vyturio“ vidurinė mokykla	59	8	28
Klaipėdos Simono Dachso vidurinė mokykla	57	8	23
Klaipėdos r. Pašlūžio pagrindinė mokykla	14	4	6
Skuodo r. Šačių pagrindinė mokykla	40	6	12
Kretingos r. Baublių pagrindinė mokykla	30	6	10
MARIJAMPOLĖS APSKRITIS			
Marijampolės savivaldybės Skaisčiūnų pagrindinė mokykla	17	5	10
Marijampolės Petro Armino vidurinė mokykla	60	15	31
Marijampolės savivaldybės Liudvinavo Kazio Borutos vidurinė mokykla	33	13	9
Šakių r. Griškabūdžio vidurinė mokykla	93	19	38
Šakių r. Paluobių pagrindinė mokykla	28	12	11
Šakių r. Sintautų pagrindinė mokykla	23	11	13
Vilkaviškio pagrindinė mokykla	48	11	21
Vilkaviškio rajono Alvito pagrindinė mokykla	37	7	12
Vilkaviškio rajono Gražiškių vidurinė mokykla	29	9	12
PANEVĖŽIO APSKRITIS			
Panevėžio „Šaltinio“ vidurinė mokykla	35	9	12
Panevėžio Skaistakalnio pagrindinė mokykla	76	15	29
Panevėžio r. Karsakiškio Strazdelio pagrindinė mokykla	17	5	8

Biržų r. Kvetkų pagrindinė mokykla	17	7	10
Biržų r. Medeikių pagrindinė mokykla	30	10	12
Pasvalio r. Daujėnų pagrindinė mokykla	28	4	11
Pasvalio Svalios pagrindinė mokykla	49	13	24
Rokiškio r. Aleksandravelės Pauliaus Širvio pagrindinė mokykla	8	5	3
Rokiškio r. Čedasų Liudo Dovydeno pagrindinė mokykla	9	7	6
Rokiškio r. Kavoliškio pagrindinė mokykla	13	5	7
Rokiškio r. Kamajų Antano Strazdo vidurinė mokykla	57	16	23
ŠIAULIŲ APSKRITIS			
Šiaulių Dubijos pagrindinė mokykla	42	13	25
Šiaulių Rėkyvos pagrindinė mokykla	57	13	37
Šiaulių r. Bazilionų vidurinė mokykla	35	6	21
Šiaulių r. Gruzdžių Augustino Griciaus vidurinė mokykla	97	10	46
Šiaulių r. Bridų pagrindinė mokykla	10	8	7
Šiaulių r. Varputėnų pagrindinė mokykla	9	4	5
Akmenės r. Ventos vidurinė mokykla	36	9	18
Akmenės r. Kairiškių pagrindinė mokykla	20	5	11
Akmenės r. Kivylių pagrindinė mokykla	9	10	6
Kelmės r. Tytuvėnų vidurinė mokykla	79	16	42
Kelmės r. Užvenčio Šatrijos Raganos vidurinė mokykla	43	5	17
Kelmės r. Elvyravos pagrindinė mokykla	21	8	9
Kelmės r. Kolainių pagrindinė mokykla	21	6	11
Šaltenių pagrindinė mokykla	13	5	9
Joniškio r. Kalvių pagrindinė mokykla	11	6	6
Joniškio r. Kriukų pagrindinė mokykla	52	9	27
Radviliškio r. Sidabravo vidurinė mokykla	47	5	25
Pakruojo r. Žeimelio vidurinė mokykla	40	12	19
Pakruojo r. Bardiškių pagrindinė mokykla	20	9	9
Pakruojo r. Pamūšio pagrindinė mokykla	14	7	9
Pakruojo rajono Balsių pagrindinė mokykla	40	11	23

TAURAGĖS APSKRITIS			
Tauragės r. Lomių pagrindinė mokykla	15	7	8
Tauragės r. Kunigiškių pagrindinė mokykla	16	5	5
Tauragės „Aušros“ vidurinė mokykla	59	13	23
Tauragės „Šaltinio“ vidurinė mokykla	13	8	5
Šilalės r. Padievyčio pagrindinė mokykla	18	9	8
Šilalės r. Kaltinėnų Aleksandro Stulginskio vidurinė mokykla	60	14	25
Šilalės Stepono Dariaus ir Stasio Girėno vidurinė mokykla	57	13	27
TELŠIŲ APSKRITIS			
Plungės r. Kulių vidurinė mokykla	62	16	25
Plungės r. Kantaučių pagrindinė mokykla	28	8	14
Mažeikių r. Tirkšlių vidurinė mokykla	96	10	42
Mažeikių r. Laižuvos Antano Vienažindžio pagrindinė mokykla	29	6	11
Mažeikių r. Pikelių pagrindinė mokykla	17	5	6
Mažeikių r. Ukrių pagrindinė mokykla	18	5	9
Mažeikių r. Užlieknės pagrindinė mokykla	17	5	7
UTENOS APSKRITIS			
Utenos r. Leliūnų pagrindinė mokykla	21	9	9
Utenos r. Saldutiškio pagrindinė mokykla	34	11	15
Zarasų r. Degučių pagrindinė mokykla	17	7	7
Anykščių r. Kurklių pagrindinė mokykla	21	8	10
Molėtų pagrindinė mokykla	59	13	24
VILNIAUS APSKRITIS			
Vilniaus „Ažuolyno“ vidurinė mokykla	49	11	22
Vilniaus Jono Basanavičiaus vidurinė mokykla	54	13	28
Vilniaus Sausio 13-osios vidurinė mokykla	45	14	15
Vilniaus Simono Stanevičiaus vidurinė mokykla	46	13	16
Vilniaus „Vilnies“ pagrindinė mokykla	25	9	11
Vilniaus Simono Daukanto vidurinė mokykla	53	14	25
Ukmergės r. Siesikų vidurinė mokykla	37	12	16
Trakų r. Aukštadvario vidurinė mokykla	38	9	15
Iš viso	3744	1025	1601

Gerbiamas moksleivi!

Mums labai svarbi kiekvieno Jūsų asmeninė nuomonė tiriant mokymosi krūvį, įvertinant mokymosi procesą, dienos režimą, su kokiomis problemomis ir sunkumais susiduriate mokykloje ir namie. Mes norėtume padėti spręsti atsirandančias problemas, todėl reikalinga ir Tavo pagalba.

Prieš atsakydamas gerai pagalvok ir pažymėk tik tą atsakymo variantą, kuris geriausiai atitinka Tavo nuomonę. Vardo ir pavardės rašyti nereikia.

I. BENDRIEJI DUOMENYS

1. Lytis (pažymėk (X) vieną langelį)

- berniukas
- mergaitė

2. Gimimo data (įrašyk)

_____ m. _____ mėn. _____ d.

3. Mokykla (įrašyk pilną mokyklos pavadinimą)

4. Kurioje klasėje mokaisi ? (įrašyk klasę)

5. Kur nuolat gyveni? (pažymėk (X) langelį ir įrašyk savo gyvenamosios vietovės pavadinimą. Jeigu gyveni miestelyje ar kaime nurodyk rajono (savivaldybės) pavadinimą)

- miestas _____
- miestelis _____
- kaimas _____

6. Kokia kalba dažniausiai bendrauji namie? (pažymėk (X) vieną langelį)

- lietuvių
- rusų
- lenkų
- kita (įrašyk) _____
- keliomis kalbomis (išvardyk jas) _____

7. Koks Tavo mamos išsilavinimas ? (pažymėk (X) vieną langelį)

- aukštasis
- aukštesnysis (aukštesnioji mokykla)
- vidurinis
- nebaigtas vidurinis
- nežinau

8. Koks Tavo tėvo išsilavinimas ? (pažymėk (X) vieną langelį)

- aukštasis
- aukštesnysis (aukštesnioji mokykla)
- vidurinis
- nebaigtas vidurinis
- nežinau

9. Kas su Tavimi kartu gyvena tame pačiame bute (name?) (pažymėk (X) tiek langelių, kiek reikia)

- mama
- tėvas
- sesuo
- seserys (įrašyk kelias)_____
- brolis
- broliai (įrašyk keli)_____
- senelis
- senelė
- kiti

10. Ar namie turi darbo vietą pamokų ruošai? (pažymėk (X) vieną langelį)

- taip
- ne

11. Kur dažniausiai ruoši namų darbus? (pažymėk (X) vieną langelį)

- atskirame kambaryje
- bendrame kambaryje
- virtuvėje
- kitur (įrašyk) _____

12. Kas dar su Tavimi tame pačiame kambaryje ruošia pamokas? (pažymėk (X) vieną langelį)

- aš vienas
- sesuo
- brolis
- kita (įrašyk) _____

13. Jeigu galima būtų rinktis, ar eiti į mokyklą, ar ne: (pažymėk (X) vieną langelį)

- vis tiek eičiau
- nežinau, ką daryčiau
- neičiau
- kita (įrašyk) _____

14. Ar norėtum, kad mokykloje nebūtų pamokų, o liktų vien tik pertraukos ? (pažymėk (X) vieną langelį)

- taip
- ne
- nežinau

15. Jeigu Tu būtum mokyklos direktorius, ką pirmiausia padarytum, kad visi vaikai norėtų eiti į mokyklą? (pažymėk (X) vieną langelį)

- nieko nekeisčiau
- sutvarkyčiau mokyklos aplinką
- mažinčiau pamokų skaičių mokykloje
- neleisčiau mokytojams užduoti namų darbų
- padaryčiau ilgesnes pertraukas
- raginčiau mokytojus įdomiau dirbti su mokiniais
- kita (įrašyk) _____

16. Ar dažnai pasakoji apie mokyklą tėvams? (pažymėk (X) vieną langelį)

- kasdien
- beveik kasdien
- retai
- nepasakoju

17. Ką veiksi sulaukęs (-usi) 16 metų, t.y. kai mokymasis mokykloje tampa neprivalomas? (pažymėk (X) vieną langelį)

- toliau mokysiuosi vidurinėje (gimnazijoje)
- mokysiuosi profesijos
- eisiu dirbti
- nežinau

II. MOKYMOŠI PROCESAS

18. Kada daugiausia išmoksti ? (pažymėk (X) vieną langelį)

- per pamokas
- besimokydamas namie
- tiek mokykloje, tiek namie
- kitu metu (įrašyk) _____

19. Kokios Tau sunkiausios pamokos? (pirmoje vietoje įrašyk sunkiausią ir žemyn rašyk pamokas lengvėjančia tvarka. Jeigu kelios pamokos Tau vienodai sunkios, tai įrašyk vienoje eilutėje)

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____
- 9) _____
- 10) _____

20. Kurią dieną, Tavo nuomone, yra sunkiausios pamokos? (pažymėk (X) vieną langelį)

- pirmadienį
- antradienį
- trečiadienį
- ketvirtadienį
- penktadienį

21. Ar esi patenkintas pamokų tvarkaraščiu? (pažymėk (X) vieną langelį)

- taip
- ne
- iš dalies

22. Tvarkaraštyje labiausiai nepatinka: (pažymėk (X) vieną langelį)

- per trumpos pertraukos
- sudvejintos pamokos
- viena paskui kitą einančios sunkios pamokos
- kita (įrašyk) _____

23. Kurioje pamainoje mokaisi? (pažymėk (X) vieną langelį)

- pirmoje
- antroje
- kita (įrašyk) _____

24. Kada prasideda pamokos? (įrašyk laiką)

____ val. ____ min.

25. Kiek daugiausia pamokų būna per dieną? (pažymėk (X) vieną langelį)

- šešios
- septynios
- aštuonios
- kita (įrašyk) _____

26. Kiek šią savaitę turėjai (ir dar turėsi) pamokų pagal tvarkaraštį (be klasės valandėlės)? (kiekvienoje eilutėje įrašyk pamokų skaičių)

- pirmadienį _____
- antradienį _____
- trečiadienį _____
- ketvirtadienį _____
- penktadienį _____

27. Prieš kiek laiko dažniausiai sužinai apie kontrolinius darbus? (pažymėk (X) vieną langelį)

- tą pačią pamoką, kai vyksta kontrolinis
- prieš dieną
- prieš savaitę
- prieš pradėdant naują temą

28. Kiek šią savaitę (ar praėjusią savaitę) rašei kontrolinių darbų? (įrašyk bendrą per dieną rašytų kontrolinių darbų skaičių)

- pirmadienį _____
- antradienį _____
- trečiadienį _____
- ketvirtadienį _____
- penktadienį _____

29. Ar jauti, kad mokykloje mokytojai tarpusavyje derina kontrolinių darbų skaičių per dieną? (pažymėk (X) vieną langelį)

- taip
- ne
- kartais

30. Kiek laiko ruoši pamokas, kurios užduodamos mokykloje? (Pagalvok kiek laiko ruošei praėjusią savaitę ir įrašyk trukmę)

- pirmadienį ____ val. ____ min.
- antradienį ____ val. ____ min
- trečiadienį ____ val. ____ min
- ketvirtadienį ____ val. ____ min
- penktadienį ____ val. ____ min
- šeštadienį ____ val. ____ min
- sekmadienį ____ val. ____ min.

31. Pamokas namie ruoši: (pažymėk (X) vieną langelį)

- dažniausiai vienas
- kartais vienas, kartais padeda namiškiai, draugai
- tik su kieno nors pagalba
- kita (įrašyk) _____

32. Kada dažniausiai ruoši pamokas? (pažymėk (X) vieną langelį)

- prieš išeidamas (-a) į mokyklą
- tuoj pat sugrįžęs (-usi) iš mokyklos
- sugrįžęs (-usi) iš mokyklos ir pailsėjęs (-usi)
- įvairiai
- kita (įrašyk) _____

33. Kada dažniausiai vakare baigi ruošti pamokas? (pažymėk (X) vieną langelį)

- iki 19 val.
- apie 20–21 val.
- apie 23–24 val.
- įvairiai
- kita (įrašyk) _____

34. Ar jauti, kad mokykloje mokytojai tarpusavyje derina namų darbų skyrimą?
(pažymėk (X) vieną langelį)

- taip
- ne
- kartais

35. Ar mokytojai atostogų laikotarpiui skiria namų darbus? (pažymėk (X) vieną langelį)

- ne
- taip, nurodytos literatūros skaitymą
- taip, kitas namų užduotis
- kita (įrašyk) _____

36. Jeigu mokytojai neužduotų namų darbų, (pažymėk (X) vieną langelį)

- niekas nepasikeistų
- blogiau išmoktum temą
- daugiau reiktų dirbti pamokų metu
- kita (įrašyk) _____

37. Koks Tavo pažymių vidurkis praėjusiais mokslo metais?

- 9–10;
- 8–8,9;
- 7–7,9
- 6–6,9
- 5–5,9;
- mažesnis nei 5

III. PAPILDOMAS UGDYMAS

38. Ar mokaisi papildomai su korepetitoriais, tėvais ar kitais asmenimis?

- taip
- ne

Jeigu į 38 klausimą atsakei **Taip**, būtinai atsakyk į 39 ir 40, o jei **Ne** pereik prie 41.

39. Papildomai mokaisi (įrašyk šių užsiėmimų trukmę atskiromis dienomis):

- pirmadienį ____ val. ____ min.
- antradienį ____ val. ____ min.
- trečiadienį ____ val. ____ min.
- ketvirtadienį ____ val. ____ min.
- penktadienį ____ val. ____ min.
- šeštadienį ____ val. ____ min.
- sekmadienį ____ val. ____ min.

40. Papildomai mokaisi, nes: (pažymėk (X) vieną langelį)

- nori gauti geresnį pažymį
- nesupranti per pamokas
- to nori tėvai
- turi tikslą mokytis aukštojoje mokykloje, o tam reikia gerų žinių
- kita (įrašyk) _____

41. Surašyk, kokius būrelius lankai (mokykloje ir kitose įstaigose) ir kokia tų būrelių užsiėmimų trukmė (įrašyk būrelio pavadinimą ir užsiėmimų trukmę atskiromis dienomis):

- pirmadienį _____ val. ____ min.
_____ val. ____ min.
- antradienį _____ val. ____ min.
_____ val. ____ min.
- trečiadienį _____ val. ____ min.
_____ val. ____ min.
- ketvirtadienį _____ val. ____ min.
_____ val. ____ min.
- penktadienį _____ val. ____ min.
_____ val. ____ min.
- šeštadienį _____ val. ____ min.
- sekmadienį _____ val. ____ min.

42. Kodėl lankai būrelį (-ius)? (pažymėk (X) vieną langelį)

- man tai patinka ir aš noriu tuo užsiimti
- to nori mano tėvai
- kita (įrašyk) _____

43. Tavo nuomone, būreliai: (pažymėk (X) vieną langelį)

- padeda pailsėti nuo mokslų
- padidina mokymosi krūvį
- gera laisvalaikio praleidimo forma
- neturiu nuomonės

IV. NUOMONĖ APIE MOKYKLĄ IR MOKYMĄSI

44. Įvertink savo mokyklos aplinką (pažymėk (X) kiekvienoje eilutėje: blogiausia padėtis -1, geriausia -5)

	Bloga			Gera	
	1	2	3	4	5
Temperatūra klasėse					
Triukšmas					
Apšvietimas klasėse					
Mokykliniai baldai					
Kabinetų įranga					
Švara mokykloje					
Tualetų būklė					
Galimybė per pertraukas išeiti į lauką					
Galimybė pavalgyti šilto maisto (sriuba, antrieji patiekalai ar pan.)					
Sporto salė					
Mokyklos stadionas					

45. Ar yra mokykloje mokytojų, kurių bijai? (pažymėk (X) vieną langelį)

- taip, keletas
- taip, vienas
- ne

46. Ar yra mokykloje mokinių, kurių bijai? (pažymėk (X) vieną langelį)

- taip, keletas
- taip, vienas
- ne

47. Kokie, Tavo nuomone, šiuo metu yra mokinių ir mokytojų santykiai? (pažymėk (X) vieną langelį)

- geri
- geri tik su kai kuriais mokytojais
- turbūt nepatenkinami
- negaliu pasakyti
- kita (įrašyk) _____

48. Kokius dažniausiai mokymo būdus taiko jūsų mokyklos mokytojai? (pažymėk (X) vieną langelį)

- mokytojas aiškina, mokiniai klauso
- mokiniai dirba savarankiškai, mokytojai tik klausinėja
- mokiniai dirba grupelėse, mokytojo padedami
- mokytojai organizuoja diskusijas, skatina mokinių nuomonių išsakymą
- kita (įrašyk) _____

49. Pamokos mokykloje dažniausiai būna: (pažymėk (X) vieną langelį)

- įdomios, turiningos
- varginančios, nuobodžios
- kita (įrašyk) _____

50. Ar šiais mokslo metais jautiesi apkrautas mokymusi? (pažymėk (X) vieną langelį)

- taip
- ne
- kartais

51. Mokymosi krūvis: (pažymėk (X) vieną langelį)

- atitinka Tavo galimybes
- yra per didelis
- kita (įrašyk) _____

52. Visuomenės nuomone, mokymosi krūvis turi neigiamos įtakos mokinio sveikatai. Kokia Tavo nuomonė? (pažymėk (X) vieną langelį)

- absoliučiai sutinku
- sutinku
- nesutinku
- visiškai nesutinku
- neturiu nuomonės

V. SAVIJAUTA IR SVEIKATA

53. Ar visada ryte jautiesi pailsėjęs (-usi)?(pažymėk (X) vieną langelį)

- taip
- ne
- kartais

54. Kaip miegi naktį? (pažymėk (X) vieną langelį)

- gerai, atsikeliu pailsėjęs (-usi)
- sunku užmigti
- miegu paviršutiniškai
- dažnai pabundu
- anksti pabundu
- kita (įrašyk) _____

55. Ar dažnai jautiesi pavargęs (-usi), eidamas (-a) į mokyklą? (pažymėk (X) vieną langelį)

- niekada
- kartais
- 1 – 2 kartus per savaitę
- 3 ir daugiau kartų per savaitę
- visada

56. Kokie Tavo ir tėvų santykiai ? (pažymėk (X) vieną langelį)

- geri
- patenkinami
- blogi
- kita (įrašyk) _____

57. Kaip dažniausiai jautiesi mokykloje? (pažymėk (X) vieną langelį)

- ramiai
- kartais jaučiu įtampą
- nuolat jaučiu įtampą

58. Kas Tau dažniausiai mokykloje kelia įtampą? (įrašyk savo nuomonę)

- niekas
- kontroliniai darbai
- mokytojai, kai jie galvoja ką kviesti atsakinėti
- neparuošti namų darbai
- kita (įrašyk) _____

59. Ar kiekvienas kontrolinis darbas sukelia įtampą? (pažymėk (X) vieną langelį)

- taip, visada
- taip, kartais
- ne
- nežinau

60. Ar dažnai iš mokyklos grįžti pavargęs (-usi)? (pažymėk (X) vieną langelį)

- niekada
- kartais
- 1-2 kartus per savaitę
- 3 ir daugiau kartų per savaitę
- visada

61. Visuomenės nuomone, mokinių nuovargį dažniausiai sukelia: (prie kiekvienos eilutės pažymėk (X) savo nuomonę)

	Sutinku	Nei taip, nei ne	Nesutinku
Daug pamokų mokykloje			
Daug kontrolinių darbų			
Daug užduodamų namų darbų			
Baimė gauti blogą pažymį			
Sunkios kuprinės			
Triukšmas mokykloje			
Klasėje daug mokinių			
Miego trūkumas			
Toli namai			

62. Kaip vertini savo sveikatą? (pažymėk (X) vieną langelį)

- labai gera
- gera
- nei gera, nei bloga
- bloga
- labai bloga

63. Ar turi nusiskundimų dėl savo sveikatos? (pažymėk (X) vieną langelį)

- taip
- ne
- negaliu pasakyti

64. Ar per praėjusius metus pasikeitė Tavo sveikata? (pažymėk (X) vieną langelį)

- nepasikeitė
- pagerėjo
- pablogėjo

65. Kiek kartų sirgai per praėjusius mokslo metus? (pažymėk (X) vieną langelį)

- visai nesirgau
- 1–3 kartus
- 4 ir daugiau kartų

66. Kokius negalavimus šiuo metu jauti dažniausiai? (pažymėk (X) vieną langelį)

- jokių
- skauda galvą
- svaigsta galva
- skauda pilvą
- pykina
- skauda nugarą
- kita (įrašyk) _____

67. Kokia dažniausiai būna tavo savijauta? (pažymėk (X) vieną langelį)

- jaučiuosi ramus (-i)
- esu irzlus (-i), nervingas (-a)
- esu piktas (-a)
- negaliu įvardinti
- kita (įrašyk) _____

68. Tavo nuomone, kodėl turi nusiskundimų sveikata ir savijauta? (pažymėk (X) tiek langelių, kiek reikia)

- turiu problemų su tėvais, mokytojais
- turiu problemų su bendraamžiais
- reikia daug mokytis
- neturiu galimybės pabūti lauke
- daug padedu tėvams
- ilgai žiūriu televizorių
- dažnai būnu alkanas
- labai užsiėmęs (-usi) popamokine veikla
- kita (įrašyk) _____

69. Ar per praėjusius mokslo metus turėjai mažinti savo įprastą veiklą dėl sutrikusios sveikatos ar savijautos? (pažymėk (X) vieną langelį)

- taip
- ne
- kartais

70. Ar būna taip, kad dienos metu nori miego? (pažymėk (X) vieną langelį)

- taip
- ne
- kartais

71. Ar būna sunku vakare užmigti? (pažymėk (X) vieną langelį)

- taip
- ne
- kartais

VI. DIENOS REŽIMAS IR GYVENIMO BŪDAS

72. Kiek dažniausiai valandų darbo dienomis miegi? (pažymėk (X) vieną langelį)

- iki 7 val.
- 7–8 val.
- 9–10 val.
- daugiau kaip 10 val.

73. Ar darbo dienomis miegi dienos metu ? (pažymėk (X) vieną langelį)

- taip
- ne
- kartais

74. Kuriuo laiku įprastai darbo dienomis eini miegoti ? (pažymėk (X) vieną langelį)

- iki 22 val.
- tarp 22–23 val.
- tarp 23–24 val.
- po 24 val.

75. Ar visada darbo dienomis eini miegoti tuo pačiu laiku? (pažymėk (X) vieną langelį)

- visada
- dažniausiai
- įvairiai
- kita (įrašyk) _____

76. Kada įprastai darbo dienomis keliesi? (pažymėk (X) vieną langelį)

- anksčiau kaip 6 val.
- apie 6 val.
- apie 7 val.
- įvairiai
- miegu, kol pats neprabundu

77. Kiek dažniausiai valandų miegi savaitgaliais? (pažymėk (X) vieną langelį)

- 7–8 val.
- 9–10
- daugiau kaip 10 val.
- kita (įrašyk) _____

78. Kiek dažniausiai per dieną darbo dienomis būni gryname ore? (įskaitant ir ėjimą iki mokyklos, būrelių ir atgal) (pažymėk (X) vieną langelį)

- apie 30 min.
- apie 1 val.
- apie 2 val.
- daugiau kaip 3 val. ir daugiau

79. Kiek dažniausiai per dieną savaitgaliais būni gryname ore? (pažymėk (X) vieną langelį)

- nebūnu
- apie 30 min.
- apie 1 val.
- apie 2 val.
- daugiau kaip 3 val. ir daugiau

80. Ar dažnai rūkai? (pažymėk (X) vieną langelį)

- visai nerūkau
- rečiau nei kartą per savaitę
- bent kartą per savaitę
- rūkau kasdien

81. Ar būna taip, kad esi išalkęs (-usi) ir neturi galimybių pavalgyti?
(pažymėk (X) vieną langelį)

- taip
- ne
- kartais

82. Kiek dažniausiai valandų per dieną darbo dienomis žiūri televizorių?
(pažymėk (X) vieną langelį)

- visai nežiūriu
- mažiau nei 0,5 val.
- apie 1 val.
- apie 2–3 val.
- daugiau kaip 3 val.

83. Kiek dažniausiai valandų per dieną darbo dienomis žaidi ar dirbi kompiuteriu?
(pažymėk (X) vieną langelį)

- visai nežaidžiu/nedirbu
- mažiau nei 0,5 val.
- apie 1 val.
- apie 2–3 val.
- daugiau kaip 3 val.

84. Ką dažniausiai veiki laisvalaikiu? (pažymėk (X) vieną langelį)

- žiūriu televizorių
- žaidžiu kompiuteriu
- skaitau knygą ar žurnalą
- užsiimu kūno kultūra
- žaidžiu mobiliuoju telefonu ir siuntinėju SMS
- nieko konkretaus nedarau
- kita (įrašyk) _____

Anketa užpildyta _____ m. _____ mėn. _____ d.

Dėkojame už bendradarbiavimą

Gerbiamas mokytojau,

Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Visuomenės sveikatos instituto mokslininkai atlieka tyrimą, kurio tikslas – įvertinti Lietuvos 5-8 klasių mokinių mokymosi krūvį bei jo įtaką mokinių sveikatai. Tam reikalinga Jūsų pagalba.

Prašome įvertinti toliau pateikiamus klausimus ir pažymėti tą atsakymo variantą, kuris labiausiai atitinka Jūsų nuomonę. Anketa anoniminė, tyrimo rezultatai bus pateikti tik apibendrintais duomenimis.

I. BENDRIEJI DUOMENYS

- 1. Lytis** moteris
 vyras

- 2. Jūsų darbo stažas** iki 5 metų
 6–10 metų
 11–15 metų
 daugiau kaip 15 metų

- 3. Jūs baigėte?** (nurodykite aukščiausią išsilavinimą)
 aukštąją mokyklą (įskaitant kolegiją)
 aukštesniąją mokyklą
 specialiąją vidurinę (technikumą) iki 1991 m.
 kita (įrašykite)_____

- 4. Kokius dalykus dėstote?** (parašykite pagrindinį Jūsų dėstomą dalyką)
 kalbų _____
 gamtos ir tikslųjų mokslų _____
 socialinių mokslų _____
 meninio, technologinio ugdymo _____
 kūno kultūrą

- 5. Jūs esate:** mokytojas
 vyr. mokytojas
 mokytojas-metodininkas
 mokytojas-ekspertas

- 6. Kiek vidutiniškai mokinių mokosi Jūsų dėstomose klasėse?**
(Jeigu dėstote pusei klasės, vertinkite pagal visą klasę)
 iki 15 mokinių
 15–25 mokinių
 26–30 mokinių

II. JŪSŲ NUOMONĖ APIE MOKINIŲ MOKYMOSI KRŪVĮ

7. Jūsų nuomone, mokinių mokymosi krūvis:

- atitinka mokinių galimybes
- yra per didelis
- kita (parašykite) _____

8. Kaip vertinate mokinių išsilavinimo standartus?

- atitinka daugiau kaip 80 proc. mokinių galimybių
- atitinka 50–80 proc. mokinių galimybių
- atitinka mažiau kaip 50 proc. mokinių galimybių
- kita (parašykite) _____

9. Ar Jus tenkina dalykui skirtų pamokų skaičius, kad mokinių pasiekimai atitiktų Jūsų dėstomo dalyko išsilavinimo standarto reikalavimus?

- taip
- ne
- nežinau

10. Ar įmanoma išdėstyti Jūsų dėstomo dalyko programą, siekiant gerai išmokyti mokinius?

- taip
- ne
- nežinau

11. Ar individualiai dirbate su mokiniais, kad geriau įsisavintų Jūsų dėstomą dalyką?

- taip
- ne
- kartais

12. Ar daug mokinių Jūsų dalyko mokosi papildomai?

- dauguma
- kai kurie
- nėra tokių
- nežinau

13. Ar skiriate namų darbus?

- visada
- kartais
- niekada

14. Ar derinate namų darbų skyrimą su kitais toje klasėje mokančiais mokytojais?

- taip
- ne
- kartais

15. Jeigu neužduotumėte namų darbų:

- niekas nepasikeistų
- blogiau mokiniai įsisavintų temą
- daugiau reikėtų dirbti pamokų metu
- kita (parašykite) _____

16. Ar atostogų laikotarpiui skiriate namų darbus?

- ne
- taip, nurodytos literatūros skaitymą
- taip, užduotis raštu
- kita (parašykite) _____

17. Ar derinate kontrolinių darbų skyrimą su kitais toje klasėje mokančiais mokytojais?

- taip
- ne
- kartais

18. Ar su mokiniais derinate, planuojate kontrolinius darbus?

- taip
- ne
- kartais

19. Ar Jūsų mokyklos pamokų tvarkaraštis sudarytas atsižvelgiant į reikalavimus, nustatytus Lietuvos higienos normoje HN 21:2005 „Bendrojo lavinimo mokykla. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“

- taip
- ne
- nežinau

20. Jūsų nuomone, papildomo ugdymo būreliai:

- padeda mokiniams pailsėti nuo mokslo
- padidina mokymosi krūvį
- tai mokinių laisvalaikio praleidimo forma
- neturiu nuomonės

III. JŪSŲ NUOMONĖ APIE MOKINIŲ SAVIJAUTĄ IR SVEIKATĄ

21. Kokie, Jūsų nuomone, šiuo metu yra mokinių ir mokytojų santykiai?

- geri
- turbūt nepatenkinami
- negaliu pasakyti
- kita (parašykite) _____

22. Ar dažnai Jūsų pamokose mokiniai būna pavargę?

- dažnai visi
- dažnai kai kurie
- retai
- kita (parašykite) _____

23. Visuomenės nuomone, mokinių nuovargį dažniausiai sukelia: (prie kiekvienos eilutės pažymėkite savo nuomonę)

	Sutinku	Nei taip, nei ne	Nesutinku
Daug pamokų mokykloje			
Daug kontrolinių darbų			
Daug užduodamų namų darbų			
Baimė gauti blogą pažymį			
Sunkios kuprinės			
Triukšmas mokykloje			
Klasėje daug mokinių			
Miego trūkumas			
Toli namai			

24. Jūsų nuomone, ar mokiniai Jūsų mokykloje jaučią baimę?

- taip
- ne
- nežinau

25. Ar daug Jūsų dėstomose klasėse mokinių turi nusiskundimų dėl sveikatos?

- taip
- ne
- nežinau

26. Ar turite galimybių, organizuodami mokymą, atsižvelgti į kiekvieno mokinio sveikatos būklę?

- taip
- ne
- nežinau

27. Jūsų nuomone, ar per paskutiniuosius metus pasikeitė mokinių sveikata?

- nepasikeitė
- pagerėjo
- pablogėjo
- negaliu pasakyti

28. Kas, Jūsų nuomone, turi didžiausią įtaką mokinių sveikatai? (nurodykite vieną atsakymą)

- per mažai miega
- per didelis mokymosi krūvis
- netinkamai maitinasi
- per mažai juda
- netinkamai organizuoja savo laisvalaikį
- kita (parašykite) _____

Anketa užpildyta _____ m. _____ d.

Dėkojame už geranorišką bendradarbiavimą

Gerbiami tėveliai (globėjai, rūpintojai),

Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Visuomenės sveikatos instituto mokslininkai atlieka tyrimą, kurio tikslas – įvertinti Lietuvos 5-8 klasių mokinių mokymosi krūvį bei jo įtaką mokinių sveikatai. Tam reikalinga Jūsų pagalba.

Prašome atsakyti į toliau pateiktus klausimus ir pažymėti tą atsakymo variantą, kuris labiausiai atitinka Jūsų nuomonę. Jeigu auginate ne vieną vaiką, atsakymus vertinkite pagal tą vaiką, kuris Jums parnešė anketą. Anketa anoniminė, tyrimo rezultatai bus pateikti tik apibendrintais duomenimis.

1. Kurioje klasėje mokosi Jūsų vaikas? _____

2. Lytis moteris

vyras

3. Jūs baigėte? (nurodykite aukščiausią išsilavinimą)

aukštąją mokyklą (įskaitant kolegiją)

aukštesniąją mokyklą

specialiąją vidurinę (technikumą) iki 1991 m.

vidurinę mokyklą, gimnaziją

profesinę mokyklą

kita (parašykite) _____

4. Kokie Jūsų santykiai su vaiku?

geri

patenkinami

blogi

kita (parašykite) _____

5. Jūsų nuomone, ar Jūs visada žinote su kokiomis problemomis susiduria Jūsų vaikas?

taip

ne

negaliu pasakyti

6. Kaip dažnai pasiteiraujate vaiko apie jo problemas?

beveik kasdien

retai

niekada

7. Ar noriai Jūsų vaikas eina į mokyklą?

- taip
- dažniausiai raginti nereikia, bet kai kada nenori
- dažniausiai reikia paraginti
- visada reikia raginti
- nežinau, nepastebėjau

8. Ar dažnai vaikas pasakoja Jums apie mokyklą?

- kasdien
- beveik kasdien
- retai
- nepasakoja

9. Kiek vidutiniškai per dieną Jūsų vaikas ruošia pamokas namie?

- iki 1 val.
- 1–2 val.
- daugiau kaip 2 val.
- nežinau

10. Pamokas namie Jūsų vaikas ruošia:

- dažniausiai vienas
- kartais vienas, kartais padeda namiškiai, draugai
- tik su kieno nors pagalba
- kita (parašykite) _____

11. Jūsų nuomone, vaiko mokymosi krūvis:

- atitinka vaiko galimybes
- yra per didelis
- kita (parašykite) _____

12. Ar Jūs galite daryti įtakos savo vaiko mokymosi krūviui?

- taip
- ne
- nežinau

13. Ar Jūsų vaikas mokosi papildomai su korepetitoriais ar kitais asmenimis?

- taip
- ne
- kartais

Jeigu į 13 klausimą atsakėte **Taip**, atsakykite į 14, o jei **Ne** pereikite prie 15

14. Papildomai mokosi, nes:

- nori turėti geresnį pažymį
- nesupranta per pamokas
- tai mūsų noras
- turi tikslą mokytis aukštojoje mokykloje, o tam reikia žinių, kurių negauna mokykloje
- kita (parašykite) _____

15. Ar vaikas būtinai turi lankyti papildomo ugdymo būrelius?

- taip
- ne
- nežinau

16. Ar vaiko lankomi būreliai:

- padeda pailsėti nuo mokslų
- padidina mokymosi krūvį
- gera laisvalaikio praleidimo forma
- neturiu nuomonės

17. Ar dažnai iš mokyklos Jūsų vaikas grįžta pavargęs?

- niekada
- kartais
- 1–2 kartus per savaitę
- 3 ir daugiau kartų per savaitę
- visada
- negaliu pasakyti

18. Visuomenės nuomone, mokinių nuovargį dažniausiai sukelia: (prie kiekvienos eilutės pažymėkite (X) savo nuomonę)

	Sutinku	Nei taip, nei ne	Nesutinku
Daug pamokų mokykloje			
Daug kontrolinių darbų			
Daug užduodamų namų darbų			
Baimė gauti blogą pažymį			
Sunkios kuprinės			
Triukšmas mokykloje			
Klasėje daug mokinių			
Miego trūkumas			
Toli namai			

19. Kaip vertinate savo vaiko sveikatą?

- labai gera
- gera
- nei gera, nei bloga
- bloga
- labai bloga

20. Kaip per paskutiniuosius metus pasikeitė Jūsų vaiko sveikata?

- nepasikeitė
- pagerėjo
- pablogėjo

21. Ar per praėjusius mokslo metus Jūsų vaikas turėjo mažinti savo įprastą veiklą dėl sutrikusios sveikatos ar savijautos?

- taip
- ne
- kartais

22. Kas turi įtakos Jūsų vaiko sveikatai? (nurodykite, jei reikia, kelis atsakymus)

- per mažai miega
- per didelis mokymosi krūvis
- netinkamai maitinasi
- per mažai juda
- netinkamai organizuoja savo laisvalaikį
- rūko
- vartoja alkoholį
- kita (parašykite)_____

23. Ar visada vykdate tai, ką nurodo Jūsų vaiko gydytojas (pediatras ar šeimos gydytojas)?

- taip
- ne
- kartais

24. Jūsų nuomone, kas turi didžiausią įtaką Jūsų vaiko gyvenimo būdui?

- šeima
- bendraamžiai
- mokykla ir mokytojai
- kita (parašykite)_____

Anketa užpildyta _____ m. _____ d.

Dėkojame už geranorišką bendradarbiavimą



ŠVIETIMO PLĖTOTĖS CENTRAS

Kodas 111957946, M. Katkaus g. 44, LT-09217 Vilnius, tel. (8~5) 275 2362, faks. (8~5) 272 4315
el. p. centras@spc.smm.lt, http://www.pedagogika.lt
atsisk. sąsk. Nr. 10002458783 AB bankas "Hansa-LTB" Tuskulėnų KAP, kodas 73000

Vilniaus universiteto
Medicinos fakulteto
Visuomenės sveikatos instituto
direktorei
doc. dr. Genei Šurkienei

2005-07-11 Nr. 1S-244
į 2005-05-26 Nr. VSI-39

DĖL TYRIMO ANKETŲ

Švietimo plėtotės centro specialistai, peržiūrėję Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Visuomenės sveikatos instituto doktorantės Ritos Sketerskienės rengiamos disertacijos „Lietuvos mokinių ugdymo proceso analizė ir vertinimas sveikatos kontekste“ tyrimui paruoštas anketas, išsakė šias pastabas ir siūlo anketas pataisyti taip:

Anketa tėvams:

- prie kreipimosi pridėti žodį „rūpintojai“;
- klausime Nr. 1 pakeisti respondentų išsilavinimo gradavimą (disertantei buvo nusiųstas Lietuvos Statistikos departamento klausimyno pavyzdys).

Anketa mokytojams:

- klausime Nr. 1 pakeisti respondentų išsilavinimo gradavimą (disertantei buvo nusiųstas Lietuvos Statistikos departamento klausimyno pavyzdys);
- klausime Nr. 6 žodį „moksleivis“ pakeisti žodžiu „mokinys“, kadangi tokia sąvoka yra įteisinta LR Švietimo įstatyme;
- klausime Nr. 7 pakeisti mokytojo kvalifikacijos kategorijų išdėstymo eiliškumą
- žodžius „dėstančiais mokytojais“ keisti į žodžius „mokančiais mokytojais“;

Anketa mokiniams:

- 3 klausimo formuluotę papildyti žodžiu „savivaldybės“, nurodant kokio miesto ar rajono savivaldybei priklauso jo mokykla;
- 4 klausimo formuluotę siūlyta papildyti žodžiu „savivaldybės“, nurodant gyvenamąją vietą;
- klausimuose Nr. 8 ir Nr. 9 pakeisti tėvų išsilavinimo gradavimą (disertantei buvo nusiųstas Lietuvos Statistikos departamento klausimyno pavyzdys);
- klausime Nr. 20 žodį „mokslas“ keisti žodžiu „mokymasis“;
- klausime Nr. 27 formuluotė „per trumpos pertraukos“ yra netinkama, nes pertraukos nėra fiksuojamos pamokų tvarkaraštyje, formuluotė „ne tuo pačiu metu prasidedančios pamokos“ yra sunkiai suprantama ir neaišku, ko norima paklausti, todėl formuluotes reikia tikslinti.;
- klausime Nr. 35 atsakymų formuluotes keisti atsižvelgiant į ugdymo planuose vartojamus terminus;

- klausime Nr. 39 iš klausimo formuluotės išbraukti žodžius „bendrojo lavinimo“;
- III skyriaus pavadinimą keisti žodžiais „Tavo papildomas ugdymas“

Taip pat atkreipiame Jūsų dėmesį į tai, kad anketoje mokiniams yra pateikiama per daug klausimų, o pati anketa yra per didelės apimties.

Pritariame, kad anketos būtų naudojamos tyrime tuo atveju, jei disertantė Rita Sketerskienė pataisys jas atsižvelgdama į išsakytas pastabas.

Švietimo plėtotos centro
direktoriaus pavaduotojas

 Antanas Valantinas