

1, 5, I GIMNAZIJOS KLASIŲ MOKINIŲ ADAPTACIJA

2025-2026 mokslo metais

Tyrimo ataskaita

Julija Vlasovienė
Vilniaus Salininkų gimnazijos psichologė

IVADAS

Mokinių adaptacija mokykloje apibrėžiama kaip dinamiškas ir daugialypis procesas, kurio metu mokinys derina savo individualius poreikius, lūkesčius ir gebėjimus su naujos ugdymo aplinkos reikalavimais bei normomis. Šio proceso metu sprendžiami kylantys neatitikimai tarp mokinio ir mokyklos aplinkos, siekiant psichologinės, socialinės ir akademinės pusiausvyros (Rupšienė, Kučinskienė, 2006; Poderienė, 2004). Tyrimai rodo, kad adaptacijos laikotarpio trukmė gali svyruoti nuo kelių savaitių iki kelių mėnesių, o jo sėkmė priklauso ne tik nuo individualių mokinio savybių, bet ir nuo mokyklos klimato, mokytojų elgsenos bei šeimos palaikymo (Wang, Degol, 2016).

Mokslinėje literatūroje pabrėžiama, kad nesėkminga adaptacija mokykloje yra susijusi su sumažėjusia mokymosi motyvacija, emociniais sunkumais ir neigiamu požiūriu į mokyklą, o tai gali turėti ilgalaikių pasekmių mokinio akademiniam pasiekimams ir psichologinei gerovei (Barkauskaitė, Mišeikytė, 2006; Eccles, Roeser, 2018). Šie sunkumai ypač ryškūs pereinamuosiuose ugdymo etapuose, tokiuose kaip mokymosi pradžia pradinėje mokykloje, perėjimas į pagrindinį ugdymą ar gimnaziją, kai mokiniai susiduria su naujais akademiniais reikalavimais, pasikeitusia socialine aplinka ir padidėjusiais savarankiškumo lūkesčiais. Ankstyvieji adaptacijos etapai laikomi ypač reikšmingais, nes nuo jų sėkmės priklauso tolimesnis mokinio gebėjimas įsitraukti į mokymosi procesą ir įveikti kylančius iššūkius (Wentzel, 2019).

Sėkminga mokinių adaptacija mokykloje siejama su mokinio gebėjimu patenkinti pagrindinius psichologinius, socialinius ir akademinis poreikius naujoje aplinkoje. Kai mokinys jaučiasi saugus, priimtas ir suprastas, jis aktyviau dalyvauja mokymosi procese, demonstruoja didesnę vidinę motyvaciją bei formuoja teigiamas nuostatas mokyklos atžvilgiu (Poderienė, 2004; OECD, 2023). Priešingai, nepalanki emocinė savijauta ir nepakankamas socialinis palaikymas gali lemti mokinio atsiribojimą nuo mokymosi veiklų bei elgsio sunkumus.

Literatūros analizė rodo, kad vieni svarbiausių sėkmingos adaptacijos veiksnių yra pozityvus mokyklos klimatas, palaikantys mokytojų ir mokinių santykiai, aiškūs ugdymo lūkesčiai bei mokinių poreikius atliepanti mokymosi aplinka (Rupšienė, Kučinskienė, 2006; Roorda et al., 2017; Wang, Degol, 2016). Taip pat akcentuojamas šeimos vaidmuo – tėvų įsitraukimas į ugdymo procesą, jų pasitenkinimas mokykla ir teigiamas požiūris į vaiko

savijautą yra reikšmingi veiksniai, padedantys mokiniui sėkmingai prisitaikyti prie naujos ugdymo aplinkos (Rupšienė, Kučinskienė, 2006; Jeynes, 2020).

Remiantis L. Rupšienės ir R. Kučinskienės (2006) tyrimu, analizuojančiu mokinių, keičiančių mokyklą, adaptacijos procesą, nustatyta, kad reikšmingiausi sėkmingos adaptacijos rodikliai yra mokinio pasitenkinimas mokyklos pasirinkimu bei jo emocinės savijautos pokyčiai pradėjus mokytis naujoje aplinkoje. Kiti svarbūs veiksniai – mokinio motyvacija rinktis konkrečią mokyklą, tėvų pasitenkinimas ugdymo įstaiga bei tėvų požiūris į vaiko patiriamus pokyčius mokykloje. Šias išvadas papildo naujesni tyrimai, pabrėžiantys socialinių ryšių ir priklausymo mokyklos bendruomenei jausmo svarbą mokinių adaptacijos sėkmei (Wentzel, 2019; OECD, 2023).

Atsižvelgiant į mokslinėje literatūroje išskirtus adaptacijos sėkmę lemiančius veiksniai, sudarytas adaptacijos mokykloje tyrimo klausimynas, apimantis šias pagrindines sritis: mokinių savijautą mokykloje, vertinamą remiantis mokinių ir jų tėvų atsakymais; mokinių socialinę adaptaciją, apimančią santykius su bendraamžiais ir mokytojais bei požiūrį į mokymosi procesą, vertinamą remiantis mokinių, jų tėvų atsakymais ir mokinių stebėjimo pamokose duomenimis; bei mokinių tėvų pasitenkinimą mokykla, vertinamą pagal tėvų pateiktus atsakymus. Toks kompleksinis požiūris leidžia nuosekliai atskleisti mokinių adaptacijos ypatumus ir sudaro prielaidas laiku identifikuoti kylančius sunkumus bei planuoti tikslingas pagalbos priemones pereinamuosiuose ugdymo etapuose.

Tyrimo objektas – Vilniaus Salininkų gimnazijos 1 klasių, 5 klasių, I gimnazijos klasių mokinių adaptacija.

Tyrimo tikslas – ištirti mokinių adaptacijos ypatumus Vilniaus Salininkų gimnazijoje 2025-2026 m. m.

Tyrimo uždaviniai:

1. Atskleisti adaptacijos ypatumus Vilniaus Salininkų gimnazijoje, atsižvelgiant į mokinių ir jų tėvų atsakytus klausimus.
2. Sužinoti su kokiais sunkumais susiduria mokiniai adaptacijos procese.

Tyrimo metodai:

1. Anketinės apklausos metodas. Mokiniam ir jų tėvams pateikiami anoniminiai klausimynai, kurių uždari klausimai skirti vertinti mokinių akademinę ir socialinę

adaptaciją, galimus emocinius ir/ar elgesio sunkumus, pasitenkinimą mokykla. Uždarų klausimų atsakymų duomenys analizuojami kiekybiškai. Atviri klausimai skirti surinkti informaciją apie tai, su kokiais sunkumais susiduria mokiniai adaptacijos procese – surinkta informacija naudojama kelti prielaidas apie prie sunkumų galimai prisidedančius aplinkos veiksnius ir planuoti efektyvias pagalbos ir adaptacijos gerinimo strategijas gimnazijoje.

2. Mokinių stebėjimo pamokose metodas. Juo siekiama surinkti duomenis apie mokinius, patiriančius sunkumų adaptacijos procese ir laiku atliepti papildomos pagalbos mokiniams poreikius.

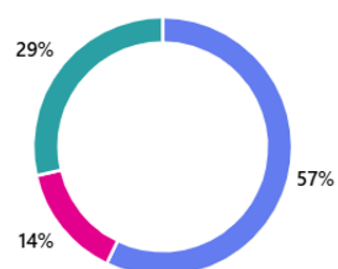
TYRIMO REZULTATAI

1 klasės mokinių adaptacija

Tyrimas buvo atliekamas 2025 m. lapkričio mėnesį internetinės apklausos būdu Microsoft Forms aplinkoje. Visi 1 klasių mokinių tėvai buvo kviečiami užpildyti klausimyną, atsakymus pateikė 34 vaikų atstovai (iš viso pirmose klasėse mokosi 30 mokinių).

14. Mano vaikas noriai mokosi

- Visiškai sutinku
- Iš dalies sutinku
- Nei sutinku, nei nesutinku
- Iš dalies nesutinku
- Visiškai nesutinku

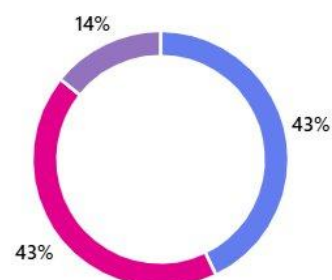


57 % mokinių tėvų nurodė, kad jų vaikas noriai mokosi, o visiškai nesutinkančių su šiuo teiginiu nebuvo. Tai rodo, kad 1 klasių mokinių tėvai subjektyviai savo vaikų akademinę adaptaciją vertina pozityviai, mokiniai ateina į mokyklą nusiteikę ir norintys mokytis.

Kalbant apie socialinę adaptaciją, svarbus klausimas, kaip mokiniai sutaria su savo bendraklasiais. Žemiau pateiktos diagramos duomenys rodo, kad didžioji dalis mokinių prie socialinio klasės gyvenimo prisitaikę gerai, tačiau 14 % mokinių tėvų nesutiko su šiuo teiginiu – gali būti, kad ši nedidelė mokinių dalis patiria socialinių sunkumų adaptacijos procese.

4. Mano vaikas gerai sutaria su bendraklasiais

- Visiškai sutinku
- Iš dalies sutinku
- Nei sutinku, nei nesutinku
- Iš dalies nesutinku
- Visiškai nesutinku



Mokinių tėvai, kurie nurodė, jog nesutinka su teiginiu, kad vaikas gerai sutaria su bendraklasiais, taip pat nurodo, kad vaikas dažnai skundžiasi nesutarimais. Taip pat yra 29 % nurodžiusių, kad iš dalies sutinka su šiuo teiginiu. Patirti nesutarimus, mokantis bendrauti ir bendradarbiauti, yra natūralus procesas pradinėje ugdymo pakopoje, ir tam reikalingas bei skiriamas nuolatinis mokytojų dėmesys – klasės auklėtojai nuolat vykdo individualius pokalbius su mokiniais, sprendžiant kylančius nesutarimus ir konfliktines situacijas, taip pat ugdo socialinius įgūdžius klasės valandėlių metu.

15. Mano vaikas dažnai skundžiasi nesutarimais su bendraamžiais mokykloje



Kalbant apie adaptacijos procesą taip pat svarbūs galimi elgesio ir emocinių sunkumų simptomai – jie buvo vertinami keliais klausimais.

6. Pradėjus mokytis pirmoje klasėje, neigiamai pakito mano vaiko elgesys - vaikas tapo agresyvesnis, uždare snis ir kt.



Dalis pirmokų (7 vaikų elgesys pakito neigiamai, 3 galimai patiria nerimą) gali būti identifikuoti kaip patiriantys didesnių adaptacijos sunkumų. Praėjusių mokslo metų duomenimis, daugiau mokinių susidūrė su nerimu, nei elgesio sunkumais (atitinkamai 7 ir 4 mokiniai). Elgesio ir emocines problemas patiriantys pirmų klasių mokiniai mokykloje gauna psichologinę pagalbą, kai dėl to kreipiasi mokinių tėvai ar mokytojai. Šių problemų sprendimui pradinio ugdymo pakopoje turi būti skiriamas didelis dėmesys, nes jos daro įtaką ne tik adaptacijos laikotarpiu, tačiau ir vėlesniame ugdymo procese.

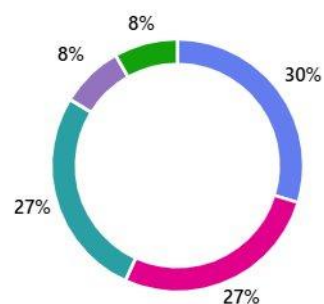
Apibendrinant galima teigti, kad dauguma pirmų klasių mokinių sėkmingai prisitaikė prie mokyklos aplinkos. Dauguma tėvų (57 %) teigė, kad jų vaikas noriai mokosi, o visiškai nesutinkančių nebuvo, todėl galima daryti išvadą, kad akademinė adaptacija vyksta sklandžiai. Socialinės adaptacijos rodikliai taip pat teigiami – 81 % mokinių sutaria su bendraklasiais, nors nedidelė dalis (apie 3 %) patiria bendravimo sunkumų. Dauguma vaikų po mokyklos jaučiasi gerai – 76 % tėvų nurodė, kad jų vaikų savijauta dažniausiai būna gera, tačiau dalis vaikų patiria emocinį nuovargį ar nerimą. Nors keli mokiniai išsiskiria elgesio ar emociniais sunkumais, bendra pirmųjų adaptacijos situacija vertintina kaip gera, o kilę iššūkiai yra natūrali ugdymosi ir socializacijos proceso dalis.

5 klasės mokinių adaptacija

Tyrimas buvo atliekamas 2025 m. lapkričio ir gruodžio mėnesiais, informaciją renkant iš kelių šaltinių – mokinių tėvų ir pačių 5 klasių mokinių. Mokinių tėvai/globėjai buvo kviečiami užpildyti klausimyną Microsoft Forms aplinkoje, jų aktyvumas nebuvo didelis, anketą užpildė 30 % mokinių atstovų. Mokiniai klausimynus užpildė mokykloje, apklausoje dalyvavo 37 5 klasių mokiniai, tai yra 92.5 % visų 5 klasių mokinių.

11. Mokytiis penktoje klasėje tapo daug sunkiau

- Visiškai sutinku
- Iš dalies sutinku
- Nei sutinku, nei nesutinku
- Iš dalies nesutinku
- Visiškai nesutinku



Remiantis pateikta diagrama, kurioje penktokai vertino teiginį „Mokytiis penktoje klasėje tapo daug sunkiau“, galima matyti, kad mokinių nuomonės pasiskirsto gana tolygiai, tačiau dauguma pripažįsta tam tikrą mokymosi sunkumų padidėjimą.

Rezultatai pasiskirstė taip:

1. 30 % mokinių visiškai sutinka, kad penktoje klasėje mokytis tapo sunkiau.
2. 27 % mokinių iš dalies sutinka su šiuo teiginiu.
3. 27 % mokinių pasirinko atsakymą „nei sutinku, nei nesutinku“, rodantį, kad jiems pokytis nei labai teigiamas, nei neigiamas.
4. 8 % mokinių iš dalies nesutinka, o 8 % visiškai nesutinka, kad mokytis tapo sunkiau.

Galima teigti, kad daugiau nei pusė penktos klasės mokinių (57 %) jaučia, kad mokymosi procesas tapo sudėtingesnis, kas natūralu pereinant iš pradinės į pagrindinio ugdymo pakopą. Šiuo laikotarpiu keičiasi mokymo(si) aplinka, mokytojai, ugdymo metodai, atsiranda daugiau atsakomybės ir savarankiško darbo.

Vis dėlto beveik pusė mokinių (43 %) sunkumų nejaučia arba vertina situaciją neutraliai, todėl galima daryti išvadą, kad dalis penktokų sėkmingai prisitaiko prie naujų reikalavimų, o likusiai daliai gali prireikti papildomo palaikymo.

19. Jei ko nors nesuprantu pamokose, galiu paklausti savo mokytojų



Remiantis pateikta diagrama, kurioje penktos klasės mokiniai vertino teiginį „Jei ko nors nesuprantu pamokose, galiu paklausti savo mokytojų“, galima daryti išvadą, kad dauguma mokinių jaučiasi drąsiai ir užtikrintai bendraudami su mokytojais, o tai yra labai svarbus sėkmingos adaptacijos rodiklis.

Rezultatai pasiskirstė taip:

1. 68 % mokinių visiškai sutinka, kad gali kreiptis į mokytojus, kai kažko nesupranta.
2. 24 % mokinių iš dalies sutinka su šiuo teiginiu.
3. 3 % mokinių pasirinko atsakymą „nei sutinku, nei nesutinku“, 3 % iš dalies nesutinka, o 2 % visiškai nesutinka.

Apibendrinant galima teigti, kad 92 % penktokų jaučia galintys drąsiai kreiptis į mokytojus pagalbos, kai kyla klausimų ar neaiškumų. Tai rodo teigiamą emocinį klimatą klasėje ir pasitikėjimo santykius tarp mokinių ir mokytojų. Tokia aplinka skatina mokinių

mokymosi motyvaciją, mažina stresą bei padeda greičiau įveikti perėjimo iš pradinės mokyklos į pagrindinio ugdymo pakopą iššūkius.

Tyrimo rezultatai leidžia daryti išvadą, kad socialinė ir emocinė penktokų adaptacija vyksta sėkmingai – mokiniai jaučiasi priimti, palaikomi ir turi galimybę aktyviai dalyvauti mokymosi procese, nebijodami klysti ar klausti. Žemiau pateiktos diagramos duomenys tai patvirtina – 92% mokinių visiškai ar iš dalies sutinka su teiginiu, kad mokytojai yra geranoriški.

16. Mano mokytojai yra geranoriški



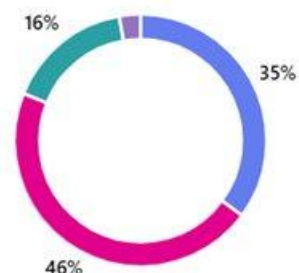
Socialinės adaptacijos vertinimui buvo pasitelkti keli klausimai. Žemiau pateikta diagrama, kurioje penktos klasės mokiniai vertino teiginį „Aš gerai sutariu su savo bendraklasiais“, rezultatai pasiskirstė taip:

1. 35 % mokinių visiškai sutinka, kad gerai sutaria su savo bendraklasiais.
2. 46 % mokinių iš dalies sutinka su šiuo teiginiu.
3. 6 % mokinių pasirinko atsakymą „nei sutinku, nei nesutinku“.
4. 3 % mokinių iš dalies nesutinka, o visiškai nesutinkančių nebuvo.

Didžioji dauguma mokinių (81 %) nurodė, kad gerai sutaria su savo bendraklasiais („visiškai“ arba „iš dalies“ sutinka). Tik labai maža dalis (3 %) turi tam tikrų bendravimo sunkumų, o nė vienas nenurodė visiško nesutarimo. Tai rodo, kad klasėse vyrauja teigiami tarpusavio santykiai ir draugiška atmosfera.

4. Aš gerai sutariu su savo bendraklasiais

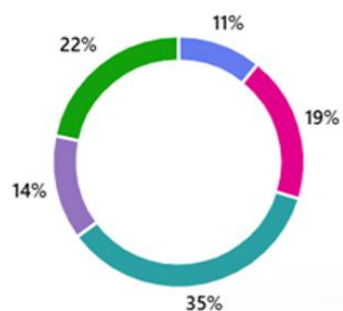
● Visiškai sutinku	13
● Iš dalies sutinku	17
● Nei sutinku, nei nesutinku	6
● Iš dalies nesutinku	1
● Visiškai nesutinku	0



Svarbus adaptacijos aspektas yra ir emocinė savijauta. Dauguma mokinių ją apibūdino kaip pakankamai gerą, tačiau išsiskiria klausimo apie nerimą rezultatai, jie pateikti žemiau esančioje diagramoje:

13. Mokykloje aš dažnai nerimauju

● Visiškai sutinku	
● Iš dalies sutinku	
● Nei sutinku, nei nesutinku	
● Iš dalies nesutinku	
● Visiškai nesutinku	



Matome, kad visiškai ar iš dalies sutinkančių su šiuo teiginiu yra net 30 % penktų klasių mokinių. Mokinių nurodomos nerimo priežastys susijusios su akademinė ir socialine adaptacija, mokiniai dažniausiai nerimauja dėl:

1. Pažymių ir atsiskaitomųjų darbų
2. Bendravimo su bendraklasiais, atstūmimo, patyčių.

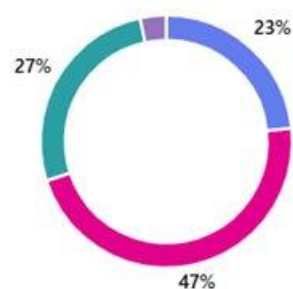
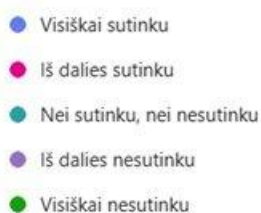
Apibendrinant galime teigti, kad penktoje klasėje pastebimi gerokai didesni akademiniai lūkesčiai mokiniams, lyginant su pradinio ugdymo pakopa, tačiau pozityvūs santykiai su mokytojais išlieka svarbiu apsauginiu veiksniu sėkmingai akademinėi adaptacijai. Atskiro dėmesio reikalauja patyčių, atstūmimo ir bendravimo sunkumų temos penktokų adaptacijos procese bei gebėjimas prisitaikyti prie pakitusios vertinimo sistemos penktoje klasėje, kuri gali kelti papildomą mokinių nerimą dėl pažymių ir atsiskaitomųjų darbų.

I gimnazijos klasės mokinių adaptacija

Tyrimas buvo atliekamas 2025 m. lapkričio ir gruodžio mėnesiais, informaciją renkant iš kelių šaltinių – mokinių tėvų ir pačių I gimnazijos klasių mokinių. Mokinių tėvai/globėjai buvo kviečiami užpildyti klausimyną Microsoft Forms aplinkoje. Mokiniai klausimynus užpildė mokykloje, apklausoje dalyvavo 30 I gimnazijos klasių mokinių (68 % visų I klasių gimnazistų).

Dalis anketos klausimų yra skirti įvertinti mokinių akademinę adaptaciją. Akademinės adaptacijos procese sudaromos prielaidos vis didesnam mokinių savarankiškumui, gebėjimo planuoti ir organizuoti savo veiklą ugdymui, efektyvių mokymosi strategijų įgijimui. Visi šie komponentai reikalingi, kad mokiniai sėkmingai prisitaikytų prie didėjančių akademinų reikalavimų I-IV gimnazijos klasėse.

7. Man gerai sekasi mokytis



Remiantis pateikta diagrama, kurioje mokiniai vertino teiginį „Man gerai sekasi mokytis“, galima pastebėti aiškiai teigiamas tendencijas:

1. 23 % mokinių visiškai sutinka, kad jiems gerai sekasi mokytis.
2. 47 % mokinių iš dalies sutinka su šiuo teiginiu – tai reiškia, kad jie iš esmės jaučiasi sėkmingi, nors galbūt dar susiduria su tam tikrais sunkumais.
3. 27 % mokinių pasirinko atsakymą „nei sutinku, nei nesutinku“ – tai rodo neutralų ar neapsisprendusį požiūrį į savo mokymosi rezultatus.
4. Tik 3 % mokinių iš dalies nesutinka, o visiškai nesutinkančių nėra.

Galima teigti, kad daugiau nei du trečdaliai (70 %) I gimnazijos klasės mokinių teigiamai vertina savo mokymosi sėkmę, o tai rodo pakankamai gerą akademinę savijautą ir pasitikėjimą savo gebėjimais. Neutralių ir iš dalies neigiamų atsakymų dalis gali reikšti, kad

daliai mokinių dar reikia laiko pilnai prisitaikyti prie gimnazijos mokymosi krūvio ir reikalavimų.

Kitas teiginys, vertinantis akademinę adaptaciją, yra „Mokytis I gimnazijos klasėje tapo daug sunkiau“.

11. Mokytis I gimnazijos klasėje tapo daug sunkiau



Remiantis pateikta diagrama galima pastebėti, kad dauguma mokinių jaučia aiškų mokymosi krūvio padidėjimą:

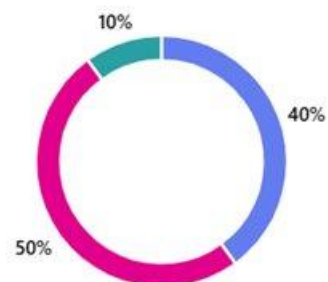
1. 40 % mokinių visiškai sutinka, kad mokytis I gimnazijos klasėje tapo daug sunkiau.
2. 37 % mokinių iš dalies sutinka su šiuo teiginiu.
3. 10 % mokinių pasirinko atsakymą „nei sutinku, nei nesutinku“, o dar 10 % – „iš dalies nesutinku“.
4. Tik 3 % mokinių visiškai nesutinka, kad mokytis tapo sunkiau.

77 % mokinių (visiškai arba iš dalies sutinkančių) pripažįsta, kad mokymosi procesas gimnazijoje reikalauja daugiau pastangų, atsakomybės ir darbo nei anksčiau. Tai natūrali reakcija pereinant į aukštesnį ugdymo lygmenį, kur didėja mokymosi tempas ir savarankiškumo poreikis.

Nepaisant to, ankstesnių klausimų rezultatai rodo, kad dauguma mokinių vis tiek mano, jog jiems sekasi mokytis, todėl galima daryti išvadą, kad nors mokymosi krūvis padidėjo, mokiniai sėkmingai prisitaiko prie naujų reikalavimų ir iššūkių.

4. Aš gerai sutariu su savo bendraklasiais

- Visiškai sutinku
- Iš dalies sutinku
- Nei sutinku, nei nesutinku
- Iš dalies nesutinku
- Visiškai nesutinku



Tyrime taip pat buvo vertinama socialinė adaptacija. Remiantis pateikta diagrama, kurioje mokiniai vertino teiginį „Aš gerai sutariu su savo bendraklasiais“, galima teigti, kad I gimnazijos klasės mokinių socialinė adaptacija vyksta sėkmingai.

Rezultatai pasiskirstė taip:

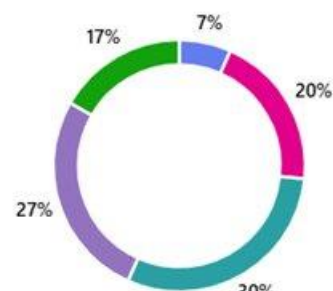
1. 40 % mokinių visiškai sutinka, kad gerai sutaria su savo bendraklasiais.
2. 50 % mokinių iš dalies sutinka su šiuo teiginiu.
3. 10 % pasirinko atsakymą „nei sutinku, nei nesutinku“, o neigiamų atsakymų („iš dalies nesutinku“ ar „visiškai nesutinku“) nebuvo.

Šie rezultatai rodo, kad visi mokiniai palaiko pakankamai gerus arba labai gerus santykius su savo klasės draugais. Tokie duomenys leidžia daryti išvadą, kad socialinė adaptacija gimnazijos klasėje vyksta sklandžiai, o mokiniai jaučiasi priimti, geba bendradarbiauti ir kuria pozityvius tarpusavio santykius. Tai yra svarbus sėkmingos adaptacijos rodiklis, nes geras mikroklimatas klasėje padeda mokiniams greičiau įsilieti į naują aplinką, jaustis saugiai ir labiau pasitikėti savimi mokymosi procese.

Vertinant adaptaciją yra svarbūs patiriami emociniai ir elgesio sunkumai, kurie buvo vertinami 7 klausimais. Vienas iš jų – savijautos po pamokų subjektyvus vertinimas, šio klausimo rezultatai pateikti diagramoje:

12. Mano savijauta grįžus iš mokyklos dažniausiai būna gana gera

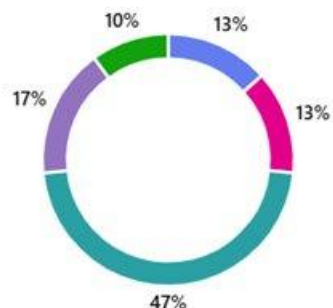
- Visiškai sutinku
- Iš dalies sutinku
- Nei sutinku, nei nesutinku
- Iš dalies nesutinku
- Visiškai nesutinku



Rezultatai rodo, kad 34 % mokinių visiškai ar iš dalies nesutinka su teiginiu, kad jų savijauta būna gera. Dauguma nurodžiusių, kad nesijaučia gerai grįžę iš mokyklos taip pat nurodo, kad nerimauja mokykloje. Remiantis žemiau pateikta diagrama, kurioje mokiniai vertino teiginį „Mokykloje aš dažnai nerimauju“, galima pastebėti, kad daliai I gimnazijos klasių mokinių būdingas padidėjęs nerimas, tačiau didesnė dalis jaučiasi pakankamai ramiai.

13. Mokykloje aš dažnai nerimauju

- Visiškai sutinku
- Iš dalies sutinku
- Nei sutinku, nei nesutinku
- Iš dalies nesutinku
- Visiškai nesutinku



Nerimą patiriantys mokiniai nurodo, kad didžiausią įtampą jiems kelia kontroliniai, testai, atsiskaitomieji darbai ir projektų pristatymai. Tai natūralu, nes I gimnazijos klasėje didėja atsakomybė, mokymosi krūvis ir vertinimo svarba. Taigi, nors minėta, kad akademinė ir socialinė adaptacija pakankamai gera, išlieka nemaža dalis mokinių, kurie patiria emocinių sunkumų dėl padidėjusio mokymosi krūvio ir nerimo dėl atsiskaitymų. Dėl to tampa labai svarbu atkreipti dėmesį į:

1. tinkamą informavimą dėl atsiskaitymų ir jų paskirstymą mokymosi proceso eigoje;
2. emocinio atsparumo ugdymą, mokant efektyvių nerimo įveikimo strategijų.

Apibendrinant galime teigti, kad I gimnazijos klasių adaptacijos tyrimo rezultatai atskleidžia kelis svarbius adaptacijos aspektus:

1. Emocinė savijauta ir saugumo jausmas.

Net 98 % I gimnazijos klasės mokinių teigia, kad mokykloje jaučiasi saugūs. Tai rodo, kad mokyklos aplinka užtikrina psichologinį komfortą ir socialinį stabilumą, kurie yra svarbūs sėkmingai adaptacijai.

2. Akademinė adaptacija.

77 % apklaustųjų sutiko ar iš dalies sutiko, kad mokytis I gimnazijos klasėje tapo gerokai sunkiau nei anksčiau. Tai rodo, jog mokiniai suvokia padidėjusius akademinis reikalavimus ir didesnę atsakomybės lygį. Nepaisant to, tik 3 % mokinių nesutiko su teiginiu, kad jiems sekasi mokytis, tad galima daryti išvadą, kad dauguma sėkmingai susitvarko su naujais iššūkiais. Akademinė adaptacija vertinama pozityviai.

3. Streso šaltiniai.

Didžiausią nerimą mokiniams kelia kontroliniai darbai, testai, projektų pristatymai ir kiti atsiskaitomieji darbai. Tai natūralu, atsižvelgiant į perėjimą į aukštesnį ugdymo lygmenį ir padidėjusią atsakomybę už rezultatus.

I gimnazijos klasės mokinių adaptacija vyksta sėkmingai: mokiniai jaučiasi saugūs, geba prisitaikyti prie naujų mokymosi sąlygų ir didesnių reikalavimų. Nors akademinis krūvis vertinamas kaip didesnis, dauguma mokinių rodo teigiamą požiūrį į mokymąsi ir sėkmingai įveikia pradinį metų iššūkius. Dėmesys atkreiptinas į nerimo mažinimą ir efektyvių nerimo įveikimo strategijų ugdymą daliai mokinių.

IŠVADOS

1. Dauguma I klasės mokinių sėkmingai adaptavosi mokykloje, tačiau daliai mokinių reikalingas individualus dėmesys ir parama tiek dėl elgesio pasikeitimų, tiek dėl emocinių sunkumų.
2. Mokytojų ir tėvų parama itin svarbi 5 klasės mokiniams, kurių nemaža dalis patiria tiek gerokai padidėjusius akademinis reikalavimus penktoje klasėje, tiek bendravimo iššūkius. Nemaža dalis penktos klasės mokinių patiria nesaugumo jausmą.

3. I gimnazijos klasės mokiniai nurodo besijaučiantys saugiai, tačiau patiria padidėjusius akademinis reikalavimus. Mažesnę dalis gimnazistų nurodo, kad jų savijauta po pamokų būna gera. Vyresniems mokiniams rekomenduotina skirti laiko emocinio atsparumo ugdymui.

REKOMENDACIJOS

Remiantis tyrimo rezultatais ir mokslinės literatūros įžvalgomis tolesniam adaptacijos proceso stiprinimui rekomenduojama:

1. Stiprinti mokyklos socialinį-emocinį klimatą. Pozityvus mokyklos klimatas, grįstas pasitikėjimu ir tarpusavio pagarba, yra vienas svarbiausių mokinių adaptaciją lemiančių veiksnių (Wang & Degol, 2016). Rekomenduojama sistemingai taikyti socialinio emocinio ugdymo programas, kurios padeda mokiniams ugdyti savireguliaciją, empatiją ir bendradarbiavimo gebėjimus.
2. Skatinti mokytojų ir mokinių santykių kokybę. Tyrimai rodo, kad šilti, palaikantys santykiai tarp mokytojo ir mokinio didina mokinių įsitraukimą bei mokymosi motyvaciją (Roorda et al., 2017). Mokytojams rekomenduojama taikyti individualizuoto grįžtamojo ryšio praktiką, išlaikyti teigiamą emocinį toną ir remti mokinių pastangas, ypač pereinamuosiuose ugdymo etapuose.
3. Aktyvinti tėvų įsitraukimą į vaiko ugdymą. Tėvų dalyvavimas yra vienas iš esminių mokinio sėkmingos adaptacijos veiksnių (Jeynes, 2020). Rekomenduojama organizuoti reguliarius susitikimus su tėvais, aptariant mokinio pažangą ir emocinę savijautą, taip pat stiprinti tėvų švietimą apie vaikų adaptacijos ypatumus ir paramos formas namų aplinkoje.
4. Plėtoti emocinio atsparumo ugdymo veiklas. Dalis mokinių, ypač vyresnėse klasėse, patiria padidėjusį nerimą dėl akademinų reikalavimų. Rekomenduojama į ugdymo procesą įtraukti emocinio raštingumo ugdymo užsiėmimus, juose akcentuojant streso valdymo, savęs pažinimo ir nerimo įveikos įgūdžių ugdymo veiklas.
5. Tobulinti informacijos pateikimą apie mokymosi reikalavimus. Kadangi daug mokinių pažymi mokymosi krūvio padidėjimą, svarbu užtikrinti palaipsnį darbo krūvio didinimą. Tai padeda išvengti perteklinio streso ir didina mokinių savarankiškumą.
6. Užtikrinti ankstyvą sunkumų identifikavimą ir pagalbos teikimą. Ankstyvas emocinių ir elgesio sunkumų atpažinimas leidžia greičiau suteikti tikslinę pagalbą (Poderienė, 2004).
7. Kurti priklausymo mokyklos bendruomenei jausmą. Tą padeda užtikrinti bendros klasės, mokyklos veiklos, savanorystės iniciatyvos ir mokinių dalyvavimas sprendimų priėmime. Vilniaus Salininkų gimnazijoje yra aktyviai vykdomos bendruomenės telkimo veiklos, tad rekomenduojama tai tęsti ir laikyti viena iš prioritetinių veiklos sričių ugdymo proceso kokybės gerinimui.

LITERATŪRA

1. Barkauskaitė, M., & Mišeikytė, K. (2006). *Mokinių adaptacija ugdymo įstaigoje: psichologiniai ir pedagoginiai aspektai*. Vilnius: Lietuvos edukologijos universiteto leidykla.
2. Eccles, J. S., & Roeser, R. W. (2018). School and community influences on human development. In M. H. Bornstein & M. E. Lamb (Eds.), *Developmental science* (pp. 617–655). New York: Psychology Press.
3. Jeynes, W. (2020). *A meta-analysis on the effects of parental involvement on students' school outcomes*. *Urban Education*, 55(5), 746–776.
<https://doi.org/10.1177/0042085917751869>
4. OECD. (2023). *Students' well-being: PISA 2022 results (Volume IV)*. Paris: OECD Publishing.
5. Poderienė, G. (2004). Mokinių adaptacijos mokykloje ypatumai. *Pedagogika*, 71, 86–92.
6. Roorda, D. L., Jak, S., Zee, M., Oort, F. J., & Koomen, H. M. Y. (2017). Affective teacher–student relationships and students' engagement and achievement: A meta-analytic update and test of the mediating role of engagement. *School Psychology Review*, 46(3), 239–261. <https://doi.org/10.17105/SPR-2017-0035.V46-3>
7. Rupšienė, L., & Kučinskienė, R. (2006). Mokinių, keičiančių mokyklą, adaptacijos ypatumai. *Socialiniai mokslai*, 3(53), 54–62.
8. Wang, M. T., & Degol, J. L. (2016). School climate: A review of the construct, measurement, and impact on student outcomes. *Educational Psychology Review* (2nd ed., pp. 586–603). New York: Routledge.