DOI:

PAGARINĀTĀS DIENAS GRUPA: SKOLĒNU, VECĀKU UN SKOLOTĀJU LABIZJŪTA

STUDENTS-STUDENTS' PARENTS-TEACHERS' WELL-BEING IN THE PRACTICE OF THE EXTENDED DAY GROUP

Evija Martuša, Indra Odiņa

Latvijas Universitāte

Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte

evija.martusa@lu.lv; indra.odina@lu.lv

ANOTĀCIJA

Rakstā tiek analizēta skolēnu, viņu vecāku un skolotāju labizjūta pagarinātās dienas grupas organizācijas procesā. Pagarinātās dienas grupas darbs tiek īstenots vairākās izglītības iestādēs sākumskolas klasēs pēc obligāto mācību stundu beigām ar mērķi iesaistīt skolēnus mācību procesā un nodrošināt viņiem iespēju brīvi pavadīt savu laiku.

Pētījuma laikā tika analizēti piecu vispārējās izglītības iestāžu publiskotie pagarinātās dienas grupas darba kārtības noteikumi un skolotāju pienākumi, intervēti divu izglītības iestāžu pagarinātās dienas grupas skolotāji un skolēni, lai izzinātu viņu labizjūtu un noskaidrotu viedokli par pagarinātās dienas grupas organizāciju un tajā nepieciešamajām pārmaiņām. Lai noskaidrotu pagarinātās dienas grupas darbā iesaistīto skolēnu vecāku labizjūtu un viedokli par nepieciešamajām pārmaiņām tās darbā, tika veikta anketēšana.

Rakstā apkopoti ieteikumi, kādas pārmaiņas jāveic pagarinātās dienas grupas darba organizēšanā, lai atvieglotu skolēnu un skolotāju ikdienu un veicinātu visu iesaistīto pušu labizjūtu.

Atslēgvārdi: labizjūta, pagarinātās dienas grupas organizācija, labizjūtas izvērtējums

Key words: well-being, extended day group organization, measuring well-being

Ievads

Pagarinātās dienas grupa tiek organizēta pēc obligāto mācību stundu beigām, nodrošinot skolēniem drošu vidi, iesaistot tos vairākās nodarbēs,

kurās tiek pilnveidotas viņu zināšanas un attīstītas sociālās prasmes (Durlak, Weissberg 2007, Holden et al. 2015). Pagarinātās dienas grupa tiek saukta par neformālas mācīšanās veidu, jo skolēni piedalās dažādās interešu izglītības nodarbībās, kas veicina viņu panākumus akadēmiskajā, sociāli emocionālajā, veselības un labizjūtas jomā (Holden et al. 2015). Savukārt Vispārējās izglītības likuma 1(2). panta devītajā apakšpunktā pagarinātās dienas grupa definēta kā „izglītības iestādes nodrošināta iespēja izglītojamajiem saņemt pedagoģisku palīdzību un organizēti pavadīt brīvo laiku ārpus obligātajām mācību stundām” (Saeima 1999). Tā paša likuma 60. panta sestajā apakšpunktā skaidrots, ka pagarinātās dienas grupa ir obligāti jāīsteno izglītības iestādēm, kurās ir sociālās vai pedagoģiskās korekcijas klases, proti, pagarinātās dienas grupai nav jābūt obligātai izglītības iestādes programmai (Saeima 1999). Turklāt katra izglītības iestāde ir tiesīga organizēt pagarinātās dienas grupu pēc saviem iekšēji izstrādātajiem kārtības noteikumiem, jo saskaņā ar Vispārējās izglītības likuma 10 (3). panta pirmo apakšpunktu izglītības iestādei ir tiesības neatkarīgi un patstāvīgi īstenot „citas izglītības programmas”, uz kurām var attiecināt pagarinātās dienas grupu (Saeima 1999).

Izanalizējot piecu vispārējās izglītības iestāžu publiskotos pagarinātās dienas grupas darba kārtības noteikumus, redzams, ka tajos definētais uzdevums ir aizgūts no Vispārējā izglītības likuma 1(2). panta devītā apakšpunkta – pagarinātās dienas grupa ir izveidota ar mērķi ļaut skolēniem plānoti pavadīt brīvo laiku pēc mācību stundu beigām, saņemot nepieciešamo palīdzību no skolotājiem (Balabka 2014, Dambe 2008, Jansone 2016, Pugovka 2015, Saeima 1999; Stepanova 2014).

Visās izglītības iestādēs pagarinātās dienas grupas organizācija ir līdzīga – skolēni sagatavo uzdotos mājas darbus, neskaidrību gadījumā konsultējas ar skolotājiem, apmeklē dažādas interešu nodarbības un brīvi pavadā laiku, ejot ārā pastaigāties (aptuveni 40 minūtes) (Balabka 2014, Dambe 2008, Jansone 2016, Pugovka 2015, Stepanova 2014). Tomēr vairāki skolēnu vecāki nav pietiekami labi informēti par pagarinātās dienas grupas mērķi, jo viņi uzskata, ka bērniem ir jāatpūšas, tāpēc jāļauj tiem brīvi pavadīt savu laiku. Savukārt viens no galvenajiem skolotāju uzdevumiem ir iesaistīt skolēnus mācību procesā. Šī iemesla dēļ nereti rodas nesaskaņas starp skolotājiem un skolēnu vecākiem. Problēmas rodas arī ar mājas darbu izpildi pagarinātās grupas laikā, jo skolēni, kuri iesaistās un apmeklē vairākas interešu izglītības nodarbības, nespēj kvalitatīvi vai pilnībā sagatavot uzdotos mājas darbus. Tas liecina par nepieciešamību ieviest pārmaiņas pagarinātās dienas grupas organizācijā, lai veicinātu skolēnu labizjūtu.

Pētot atsevišķas izglītības iestādes pagarinātās dienas grupas skolotāja darba pienākumu aprakstu, tika konstatēts, ka viņam jāveic dažādi pienākumi, piemēram, jākārtos skolas telpas atbilstoši tās tīrīšanas un dezinfekcijas

grafikam un tā pielikumiem, jā rūpējas par skolēnu drošību – neatstājot skolēnus vienus, pavadot viņus pa trepēm augšā un lejā, skolotāja palīgam ejot pa priekšu. Taču bieži vien pagarinātās dienas grupas skolotāji nespēj kvalitatīvi izpildīt viņiem uzticēto, jo vienlaicīgi jāveic vairāki pienākumi. Šādi gadījumi var radīt skolotājos stresa izjūtu un negatīvas emocijas, kas būtiski ietekmē viņu labizjūtu.

Labizjūtas jēdziens

Ar terminu *labizjūta* parasti tiek saprasta indivīda apmierinātība, spēja novērtēt savu dzīvi pozitīvi un izdarīt secinājumus par savu dzīvi kopumā vai par atsevišķām dzīves sfērām (CDCP 2016, Rees et al. 2010). Tomēr profesors Džons Fīlds (Field 2009) piedāvā detalizētāku labizjūtas skaidrojumu: tā ir indivīdam raksturīgs pozitīvisms un pārliecinātība par savu nākotni, piemētot spējai ietekmēt un mainīt notikumus, kā arī sociālajām prasmēm, kas veicina pozitīvas un savstarpēji atbalstošas attiecības. Kārena Džefrija un citi pētnieki (Jeffrey et al. 2012) uzsver, ka labizjūtai ir trīs aspekti:

- hēdoniskais (*hedonic*),
- eidemoniskais (*eudaimonic*),
- vērtējošais (*evaluative*).

Psihologe Guna Svence apgalvo, ka ir pētnieki, kuri dažādos teorētiskajos avotos hēdonisko labizjūtu dēvē par subjektīvo labizjūtu, bet eidemonisko – par psiholoģisko labizjūtu (Svence 2009). Hēdonisko labizjūtas aspektu attiecina uz indivīda kognitīvo un emocionālo pašvērtējumu, proti, kāda veida emocijas izraisa konkrēti notikumi un kā indivīds vērtē savu dzīves piepildījumu. Psihologs Eds Dīners (Diener 2000) uzsver, ka indivīds izjūt hēdonisko labizjūtu gadījumos, kad iesaistās interesantās un patīkamās nodarbēs, kas veicina un ļauj izjust baudu un pozitīvas emocijas. Tādēļ hēdoniskā labizjūta tiek saukta par subjektīvo labizjūtu, jo indivīds subjektīvi izdara spriedumus par savu piedzīvoto baudas līmeni (Svence 2009). Eds Dīners un citi autori (Diener et al. 1999) uzskata, ka hēdoniskās labizjūtas trīs galvenie aspekti ir pozitīvu emociju, laba garastāvokļa un apmierinātības ar savu dzīvi dominēšana, cenšoties izvairīties no negatīvajām emocijām, kas ļauj izjust laimi, kopveselumu un harmoniju (Svence 2009). Lidzīgi tiek piedāvāts hēdoniskās labizjūtas hierarhiskais modelis, pēc kura indivīds vērtē savu labizjūtu – pozitīvas emocijas, negatīvas emocijas, apmierinātība ar savu dzīvi un apmierinātība ar konkrētām dzīves sfērām. (Diener et al. 2003).

Eidemoniskās labizjūtas iezīmes raksturīgas indivīdam, kurš vēlas dzīvot pilnvērtīgi, sadarbojoties ar apkārtējiem cilvēkiem, lai apmierinātu savas pamatvajadzības (Jeffrey et al. 2012). Šo labizjūtas aspektu var skaidrot

kā efektīvu psiholoģisko funkcionēšanu, kad indivīds tiecas pašrealizēties (Ryan, Deci 2001). Ir pierādīts, ka pastāv saistība starp apmierinātību ar dzīvi no eidemoniskās labizjūtas aspekta un personības izaugsmi, kas nozīmē, ka eidemoniskā labizjūta piemīt cilvēkiem, kuriem ir augsts aktivitātes un intereses līmenis, kuri vēlas nepārtraukti pilnveidoties un attīstīties. Indivīds rod dzīves jēgu un apmierinātību ar savu dzīvi, būdams sociāli aktīvs un veidojot pozitīvas starppersonu attiecības (Svence 2009).

Labizjūtas vērtēšanas aspekts tiek skaidrots kā veids, kad indivīds subjektīvi vērtē savu dzīvi kopumā vai atsevišķas dzīves sfēras (Jeffrey et al. 2012). Eds Dīners (Diener 2000) apgalvo, ka pastāv trīs dzīves līmeņi, kurus cilvēks analizē:

- vispārīgais – indivīda apmierinātība un izdarītie secinājumi par savu dzīvi kopumā;
- atsevišķas dzīves sfēras – apmierinātība ar cilvēkam būtiskām ikdienas dzīves jomām, piemēram, darbs, laulības dzīve, veselība;
- emocionālā apmierinātība – patīkamo emociju biežāks pārsvars pār negatīvajām, kad indivīds ir apmierināts ar patīkamo emociju un laba garastāvokļa biežumu.

Pētījuma process un datu vākšanas metodes

Pētījuma laikā tika analizēti piecu vispārējās izglītības iestāžu publiskotie pagarinātās dienas grupas darba kārtības noteikumi un skolotāju pienākumi, intervēti divu izglītības iestāžu pagarinātās dienas grupas skolotāji un skolēni, lai izzinātu viņu labizjūtu un noskaidrotu viedokli par pagarinātās dienas grupas organizāciju un tajā nepieciešamajām pārmaiņām. Lai noskaidrotu to skolēnu vecāku labizjūtu, kuri saistīti ar pagarinātās dienas grupu, un konstatētu, kādas pārmaiņas, viņuprāt, nepieciešamas pagarinātās dienas grupā, tika veikta anketēšana.

Tika izvirzīts pieņēmums, ka pagarinātās dienas grupas skolotājiem varētu būt svarīgi justies labi no hēdoniskā un vērtējošā aspekta, kas radītu pozitīvu attieksmi pret darbu un veicamajiem pienākumiem, savukārt skolēniem un viņu vecākiem nozīmīgāks būtu hēdoniskais aspekts – kādas emocijas viņi izjūt saistībā ar izglītības iestādi un īstenoto pagarinātās dienas grupu.

Skolēnu, skolēnu vecāku un skolotāju labizjūta tika pētīta divās vispār-izglītojošās izglītības iestādēs X un Y, kurās tiek organizēta pagarinātās dienas grupa. Pēc nejaušības principa tika intervēti 24 skolēni (12 skolēnu no katras izglītības iestādes 1.–5. klases), lai izpētītu viņu labizjūtu, uzskatus par pagarinātās dienas grupas organizāciju un tajā nepieciešamajām pārmaiņām. Pētījuma laikā tika anketēti arī skolēnu vecāki. Atpakaļ tika saņemtas 37 aizpildītas anketas no skolēnu vecākiem (25 no X skolas, bet

12 – no Y skolas vecākiem). Trešā datu vākšanas metode bija intervijas ar sešiem pagarinātās dienas grupas skolotājiem (trīs skolotāji no katras izglītības iestādes) ar mērķi izpētīt viņu labizjūtu un izzināt viedokli par veicamajiem darba pienākumiem, pagarinātās dienas grupas organizāciju un vēlamajiem uzlabojumiem tās pilnveidei.

Skolēnu, skolēnu vecāku un skolotāju labizjūtas izvērtējums

Tā kā par labizjūtu var runāt kā par apmierinātību ar atsevišķām dzīves sfērām (šajā gadījumā – apmierinātību ar pagarinātās dienas grupu) un arī par emocionālo apmierinātību – pozitīvo emociju pārsvaru pār negatīvajām, tad visām pagarinātās dienas grupas iesaistītajām pusēm (skolēniem, skolēnu vecākiem un skolotājiem) būtu jāizjūt apmierinātība gan ar dzīvi kopumā, gan ar atsevišķām tās sfērām, proti – ar pagarinātās dienas grupu. Skolēniem nozīmīgi justies labi pagarinātās dienas grupas laikā, jo tas veicina labas domas un uzskatus par izglītības iestādē īstenoto mācību procesu un nodarbībām, kā arī pozitīvas un stabilas attiecības ar skolotājiem. Skolēnu vecākiem ir nozīmīgi būt apmierinātiem ar pagarinātās dienas grupu, jo tas veicina patīkamu atmosfēru izglītības iestādē, kurā nav konfliktu starp skolēnu vecākiem un skolotājiem par problēmām vai diskutabliem jautājumiem, kas saistīti ar pagarinātās dienas grupu. Skolotājiem ir svarīgi būt apmierinātiem pagarinātās dienas grupas laikā, lai izjustu pozitīvu attieksmi pret darbu un veicamajiem pienākumiem ikdienā, kas veicina ne tikai to kvalitatīvu izpildi, bet arī sekmē savstarpēji bagātināšas attiecības ar skolēniem.

Skolēnu labizjūta

Uz intervijas jautājumu „Vai Tev patik apmeklēt pagarinātās dienas grupu? Kāpēc?” 10 no 12 izglītības iestādes X skolēniem atzina *daļēji* vai *kā kuru dienu*, pamatojot savu atbildi, ka viņiem patika apmeklēt pagarinātās dienas grupu dienās, kad varēja vairāk laika pavadīt ārā, bet nepatika reizēs, kad bija jāizpilda daudz mājas darbu nākamajai dienai, kas savukārt ietekmēja viņu brīvā laika daudzumu, tostarp atvēlot mazāk laika ārā nodarbībām un atpūtai. Tas liecināja, ka skolēniem bija zema labizjūta saistībā ar pagarinātās dienas grupu, jo, to apmeklējot, skolēni izjuta negatīvas emocijas atpūtas un brīvā laika daudzuma ierobežotības dēļ. To pamatoja arī 9 no 12 skolēnu sniegtajām atbildēm, ka pēc pagarinātās dienas grupas dienas beigās viņi jutās miegaini vai saguruši, jo pēc obligāto mācību stundu beigām skolēni intensīvi turpināja piedalīties mācību procesā, proti, gatavot uzdotos mājas darbus. Turpretī 9 no 12 izglītības iestādes Y skolēniem drīzāk patika būt pagarinātās dienas grupā, jo tajā laikā

skolēni varēja atpūsties, *braucot ar skuteriem, ejot pastaigās pa mežu, zīmējot, apmeklējot sporta nodarbības, ejot gulēt* (Martuša 2017). Varēja secināt, ka izglītības Y skolēni jutās vairāk apmierināti ar pagarinātās dienas grupu, jo, apmeklējot to, vairāk tika izjustas pozitīvas emocijas, ko veicināja brīvais laiks, kad skolēni varēja iesaistīties dažādās nodarbēs. Savukārt tikai 3 no 12 skolēniem atzina, ka dienas beigās jutās noguruši uzdoto mājas darbu dēļ. To var viegli mainīt, pagarinātās dienas grupu organizējot tā, lai skolēniem būtu iespēja brīvi pavadīt laiku kopā ar citiem skolēniem un skolotājiem, veicinot prieka izjūtu.

Interviju laikā tika noskaidrots, ka visi X izglītības iestādes skolēni parasti pagarinātās dienas grupas laikā iesaistījās mācību procesā, gatavojot uzdotos mājas darbus, bet 8 no 12 skolēniem minēja, ka viņi bez mājas darbu pildīšanas vēl spēlēja galda spēles vai sporta spēles ārā, savukārt 3 no 12 skolēniem norādīja, ka viņi gāja ārā. Līdzīgi kā izglītības iestādē X visi izglītības iestādes Y skolēni pildīja uzdotos mājas darbus un pavadīja brīvo laiku ārā, vēl 11 no 12 skolēniem uzsvēra, ka pagarinātās dienas grupas laikā viņi gulēja diendusu, bet 7 no 12 skolēniem atzina, ka viņi skatījās animācijas filmas, un 3 no 12 skolēniem brīvo laiku pavadīja ārā, *braukājot ar skuteriem* (Martuša 2017). Tika arī noskaidrots, ka abu izglītības iestāžu skolēni visbiežāk gatavoja uzdotos mājas darbus. Varēja secināt, ka izglītības iestādes Y skolēniem tika nodrošinātas dažādas nodarbības pagarinātās dienas grupas laikā, kas deva skolēniem iespēju ne tikai atpūsties, bet arī attīstīt savas sociālās prasmes, sadarbojoties ar citiem skolēniem. Lai padarītu pagarinātās dienas grupas režīmu interesantāku un aizraujošāku skolēniem, skolotāji varētu organizēt stafešu, tvistera, orientēšanās, paslēpju u. c. spēļu īstenošanu, kam nevajadzētu daudz materiālo resursu.

Kā vienu no galvenajām problēmām 9 no 12 izglītības iestādes X skolēni minēja uzdoto mājas darbu daudzumu, ko bija grūti apvienot ar interešu izglītības nodarbību apmeklēšanu vai sarežģītu mājas darbu pildīšanu. Tikpat skolēnu ieteica pilnveidot pagarinātās dienas grupas darbu, atvēlot vairāk laika pastaigām svaigā gaisā. Ieteikumu viņi pamatoja ar to, ka 30–40 minūšu laikā nepaguva izspēlēt futbola vai florbolu maču. Turpretī 2 no 12 skolēniem norādīja, ka viens no grūtību iemesliem bija izglītības iestādē ieviestā rīcības un seku sistēma, saukta par „luksoforu”. Tas nozīmē, ka, vairākas reizes neklausot skolotāja mutiskos norādījumus, skolēns nopelnīja sarkano kartīti, kas viņam liedza brīvā laika iespēju, tai skaitā arī pastaigu. Savukārt 9 no 12 izglītības iestādes Y skolēniem galvenā problēma bija tas, ka divas astronomiskās stundas jāguļ diendusa, jo viņi vairs nav tajā vecumā, kad pēcpusdienā nāk miegs. Tāpēc viņi centās izklaidēties, piemēram, rāpjoties ārā no gultas, ejot pie citiem skolēniem, lai parunātos. 8 no 12 intervētajiem skolēniem norādīja, ka jāatceļ obligātā diendusa, jo nereti vakaros viņiem bija grūti aizmigt. Turklāt atpūsties viņi

varētu citādi – pavadot laiku ārā, netraucējot diendusu citiem skolēniem, kuriem tas bija nepieciešams (Martuša 2017). Var secināt, ka, lai uzlabotu skolēnu labizjūtu, nākamajai dienai uzdoto mājas darbu skaitu vajadzētu samazināt līdz trim, kā arī ļaut izglītības iestādes Y skolēniem izvēlēties – gulēt vai negulēt diendusu, tādējādi netraucējot citu skolēnu miegu.

Vecāku labizjūta

Lai izzinātu skolēnu vecāku labizjūtu pagarinātās dienas grupā un viņu uzskatus par tās organizāciju, tika izstrādātas anketas skolēnu vecākiem, kuru bērni apmeklēja pagarinātās dienas grupu. 21 no 25 aptaujātajiem izglītības iestādes X un 10 no 12 izglītības iestādes Y skolēnu vecākiem apstiprināja, ka viņu bērni katru dienu apmeklēja pagarinātās dienas grupu. 22 no 25 izglītības iestādes X un 11 no 12 izglītības iestādes Y skolēnu vecākiem norādīja, ka viņu bērni apmeklēja pagarinātās dienas grupu darba dēļ, jo, nespēja *aizbraukt pakaļ savam bērnam pēcpusdienā vai darbā esošu apstākļu nepiemērotība bērnam*, tādējādi risinot problēmu, piesakot bērnu pagarinātās dienas grupai, kur *bērni ir pieskatīti un nodarbināti, atrodoties skolotāju uzraudzībā* (Martuša 2017).

Viens no anketas jautājumiem skolēnu vecākiem bija par apmierinātību ar pagarinātās dienas grupas organizāciju desmit ballu skalā (1–10), kur 1 bija *ļoti neapmierināts*, bet 10 – *ļoti apmierināts*.

1.att. Skolēnu vecāku apmierinātība ar pagarinātās dienas grupu (Martuša 2017: 51)

Apkopojot datus (sk. 1. att.), tika secināts, ka lielākajai daļai izglītības iestādes X pagarinātās dienas grupas skolēnu vecāku (20 no 25) piemita augsta labizjūta, – anketā tika atzīmēts skaitlis 8, 9 vai 10, turpretī tikai 8 no 12 izglītības iestādes Y skolēnu vecākiem izvēlējās tādu pašu atbildi. Vienāds daudzums vecāku (4 no katras izglītības iestādes) atzīmēja

ciparu 6, paužot apmierinātību ar pagarinātās dienas grupu, tomēr tikai 1 no 25 izglītības iestādes X skolēnu vecākiem puda viduvēju apmierinātību ar pagarinātās dienas grupas organizāciju, atzīmējot skaitli 6. Tomēr nevienam no izglītības iestādes skolēnu vecākiem nepiemita labizjūta zemā līmenī (Martuša 2017).

Vienā no anketas jautājumiem skolēnu vecākiem bija jāpamato sava atbilde, izvēloties ciparu desmit ballu skalā, kas vēlāk tika apkopoti divās grupās – *zems labizjūtas līmenis* un *augsts labizjūtas līmenis* (sk. 1. tabulu).

Lai gan 1. tabulā redzams, ka abu izglītības iestāžu skolēnu vecāki minēja trūkumus pagarinātās dienas grupas organizācijā, tomēr, kā rāda dati, kas iegūti uz iepriekšējo anketas jautājumu, vairums skolēnu vecāku jutās apmierināti ar pagarinātās dienas grupu. Acīmredzot skolēnu vecāki koncentrējās nevis uz trūkumiem pagarinātās dienas grupas organizācijā, bet gan uz priekšrocībām, ko tā sniedza, piemēram, *bērni tika pieskatīti, nodarbināti un atradās skolotāju uzraudzībā* (Martuša 2017). Kā vienu no trūkumiem izglītības iestādes X skolēnu vecāki norādīja pārāk īsu pagarinātās dienas grupas darba laiku, kas bija līdz plkst. 17.30, uzsverot, ka darba laika dēļ ir problemātiski atbraukt pakaļ bērnam pirms pagarinātās dienas grupas beigām. Martuša (2017) uzskata, ka pagarinātās dienas grupai vajadzētu ilgt vismaz līdz plkst. 18.00, ņemot vērā skolēnu vecāku noslogotību.

1. tabula. Pagarinātās dienas grupas skolēnu vecāku labizjūtas līmeņi

(Martuša 2017: 52)

Zems labizjūtas līmenis	Augsts labizjūtas līmenis
<ul style="list-style-type: none"> • Īss pagarinātās dienas grupas darba laiks, ko vajadzētu pagarināt vismaz līdz plkst.18.00; • grūti atbraukt laicīgi pakaļ savam bērnam dēļ sava darba režīma; • bērns nepaspēj izpildīt visus uzdotos mājas darbus, tos pildot vēl mājās; • neproporcionāli daudz uzdotu mājas darbi; • ne vienmēr pieejami skūteri to ierobežotības dēļ; • pastaigas pa tuvējo mežu, bet ne tālāk; • bērni maz tiek iesaistīti dažādās spēlēs; • bērniem jāguļ pret viņu gribu; • periodi vai dienas, kad bērni netiek ārā, piemēram, dienas, kad ir daudz uzdotu mājas darbu, ziemas gadalaiks. 	<ul style="list-style-type: none"> • bērns atpūšas, ejot ārā ar draugiem; • bērns izskrienas, paspēlējas; • bērns izpilda uzdotos mājas darbus, tie nav jāpilda mājās; • bērns ir pieskatīts; • bērns atrodas skolotāju uzraudzībā.

Lai izstrādātu priekšlikumus pagarinātās dienas grupas organizācijas pilnveidei, būtiski bija noskaidrot skolēnu vecāku priekšstatus par viņu

bērnu grūtībām, apmeklējot pagarinātās dienas grupu. 18 no 37 aptaujātajiem skolēnu vecākiem atbildēja līdzīgi kā intervētie skolēni, norādot, ka viņu bērniem tiekot uzdots pārāk daudz mājas darbu, kas rezultātā negatīvi ietekmē skolēnu labizjūtu, radot viņos *nomāktību, stresa izjūtas palielināšanos gadījumos, kad skolēni nespēj tikt galā ar uzdotajiem mājas darbiem vai to izpildei bija vajadzīgs dators un interneta savienojums*, kas jaunāko klašu skolēniem bieži vien nebija pieejams (Martuša 2017). Tāpat 14 no 37 skolēnu vecākiem atzina, ka skolēniem tika atvēlēts par maz brīvā laika atpūtai, ko skolēnu vecāki skaidroja ar lielu vai nevienmērīgi uzdotu mājas darbu skaitu konkrētā dienā, kāpēc viņu bērni nespēja pabeigt iesāktās spēles vai rotaļas. Turklāt 5 no 12 izglītības iestādes Y skolēnu vecākiem izteica neapmierinātību ar obligāto diendusas gulēšanu, apgalvojot, ka viņu bērni negribēja to darīt, rezultātā *klūstot kašķīgi vai neapmierināti* (Martuša 2017).

15 no 37 skolēnu vecākiem uzskatīja, ka galvenais pagarinātās dienas grupas organizācijas pilnveidošanā būtu mājas darbu atcelšana, bet 19 no 37 vecākiem – mājas darbu apjoma samazināšana. Respektīvi, skolēnu vecāki vēlējas, lai mājas darbi viņu bērniem tiktu uzdoti samērīgā daudzumā, atbilstoši viņu spējām, zināšanām un noslogotībai. 26 no 37 skolēnu vecākiem norādīja, ka bērniem nepieciešams vairāk brīvā laika, lai to pavadītu ārā, savukārt 25 no 37 vecākiem ierosināja atvēlēt bērniem vairāk laika dažādām spēlēm un rotaļām, ko varēja skaidrot ar skolēnu vecāku vēlmi ļaut viņu bērniem atpūsties. 11 no 25 izglītības iestādes X skolēnu vecākiem ieteica paildzināt pagarinātās dienas grupas darba laiku, bet 6 no 12 izglītības iestādes Y – ļaut viņu bērniem negulēt diendusu (Martuša 2017). Lai pilnveidotu pagarinātās dienas grupas organizāciju, ikvienas izglītības iestādes vadītājam un tās darbiniekiem vajadzētu ievērot skolēnu vecāku ieteikumus, kas sekmētu skolēnu labizjūtu.

Skolotāju labizjūta

Izpētot piecu vispārējās izglītības iestāžu publiskotos pagarinātās dienas grupas darba kārtības noteikumus, var secināt, ka pagarinātās dienas grupas skolotājam tiek uzticēti vairāki pienākumi, sākot ar dažādu nodarbību plānošanu un to īstenošanu, beidzot ar dokumentu izpildi. Tomēr pienākumu izpilde var būt apgrūtināta, ja pagarinātās dienas grupā ir vairāk par 20 skolēniem vai skolotājiem vienlaicīgi jāizpilda dažādi pienākumi, kas var radīt stresa izjūtu, negatīvi ietekmējot viņu labizjūtu.

Intervējot sešus pagarinātās dienas grupas skolotājus, uz jautājumu, vai viņiem patiek strādāt par pagarinātās dienas grupas skolotājiem, četri no viņiem pauda neapmierinātību ar sava darba specifiku, kas liecināja par viņu labizjūtas zemo līmeni. Interviju laikā vairāk tika uzsvērti trūkumi, strādājot par pagarinātās dienas grupas skolotāju, piemēram, *zaudēts laiks, sava*

laika izniekotāja; nav iespējas sagatavoties nākamās dienas mācību stundām; izpumpētības sajūta, jāsaņem sevi rokās, lai izturētu visu atlikušo dienu; sevis atdeve, izdegšanas sajūta (Martuša 2017: 28). Divi skolotāji uzsvēra pagarinātās dienas grupas skolotāja priekšrocības (*cita komunikācija ar skolēniem, saliedēšanās ar skolēniem, idejas mācību stundām*), kas ļāva secināt, ka viņu labizjūta bija augstā līmenī.

Interviju laikā skolotāji dalījās pieredzē, pastāstot par saviem darba pienākumiem ikdienā. Skolotājiem bija jāorganizē skolēnu brīvais laiks, jānodrošina kārtība un disciplīna, jārisina konfliktsituācijas vai citas problēmsituācijas, jāmaca skolēniem pašiem jēgpilni plānot savu brīvo laiku, jāpalīdz sagatavot mājas darbus, jāsniedz konsultācijas, jāved ārā skolēni, jāatbild par skolēnu veselību, drošību un dzīvību, jāaizpilda nepieciešamie dokumenti un nepieciešamības gadījumā jāizdala launags (Martuša 2017). Var secināt, ka skolotājiem bija daudz pienākumu, kas varēja ietekmēt viņu labizjūtu negatīvi, jo kvalitatīvai darba izpildei bija nepieciešams skolotāju mundrums, labas koncentrēšanās spējas un liels enerģijas patēriņš.

Lai uzlabotu pagarinātās dienas grupas organizāciju, pieci no sešiem skolotājiem izteica vēlmi strādāt maiņu darbu, kas ļautu viņiem dienas otrajā pusē izdarīt citus svarīgus darbus vai atpūsties. Kā skolotāji atzina, to varētu īstenot, piesaistot jaunus pagarinātās dienas grupas skolotājus – gan esošos, gan topošos skolotājus, kuri prot nodrošināt kārtību, disciplīnu un ir radoši, lai plānotu un īstenotu kopā ar skolēniem interesantas un jēgpilnas nodarbes. Svarīgi, lai viņiem būtu entuziasms, dinamiskums, atbildības izjūta, savaldība un patika strādāt ar skolēniem (Martuša 2017).

Secinājumi un rekomendācijas pagarinātās dienas grupas organizācijas pilnveidei

Izpētot vispārizglītojošo izglītības iestāžu pagarinātās dienas grupas darba kārtības noteikumus, tika konstatēts, ka pagarinātās dienas grupas organizācija ir intensīva un dinamiska gan pagarinātās dienas grupas skolotājiem, gan skolēniem un viņu vecākiem.

No iegūtajiem datiem tika secināts, ka četri no sešiem skolotājiem neizjuta apmierinātību, strādājot pagarinātās dienas grupā, interviju laikā viņi galvenokārt fokusējās uz šī darba trūkumiem, bet diviem no sešiem skolotājiem piemita augsta labizjūta, jo viņi akcentēja dažādas darba priekšrocības.

Kopumā 1. un 5. klašu skolēnu attieksme pret pagarinātās dienas grupu bija līdzīga, proti, bērni vēlējas vairāk brīvo laiku, saņemot iespēju to pavadīt ārā un iesaistoties dažādās spēlēs. Turklāt 2. un vecāko klašu skolēni uzsvēra vēlmi pēc mazāka mājas darbu skaita, kas tobrīd ietekmēja viņu brīvā laika daudzumu un pašsajūtu dienas beigās.

Septiņiem no 12 izglītības iestādes X pagarinātās dienas grupas skolēniem bija zema labizjūta, ko veicināja mājas darbu pārdaudzums, jo skolēniem bija jāvēlti vairāk laika mācībām nekā atpūtai un dažāda veida nodarbēm.

Deviņiem no 12 izglītības iestādes Y skolēniem piemita labizjūta saistībā ar pagarinātās dienas grupu, ko veicināja brīvā laika pavadīšana, iesaistoties dažādās skolēniem interesantās nodarbēs.

Tika konstatēts, ka 28 no 37 aptaujātajiem pagarinātās dienas grupas skolēnu vecākiem piemita labizjūta ļoti labā vai pat augstā līmenī, jo atbildes tika pamatotas galvenokārt ar to, ka bērni atrodas drošībā, pedagogu uzraudzībā, viņi var brīvi pavadīt laiku un izpildīt mājas darbus. Deviņiem skolēnu vecākiem labizjūta bija labā vai viduvējā līmenī, jo viņi apzinājās gan priekšrocības, gan trūkumus, kuri raksturīgi konkrētajā izglītības iestādē organizētajai pagarinātās dienas grupai.

Nemot vērā iegūtos rezultātus, pētījumā tika izvirzīti vairāki priekšlikumi, kā pilnveidot pagarinātās dienas grupas darbu un veicināt visu iesaistīto pušu labizjūtu (Martuša 2017: 61–63).

Skolēnu labizjūtas veicināšanai:

- mācību priekšmetu skolotājiem sadarboties, plānojot uzdodamo patstāvīgo darbu apjomu, kas veicams konkrētajā dienā,
- mācību pārziņiem, konsultējoties ar skolotājiem un vecākiem, noteikt vismaz 80 minūtes brīvā laika, kas pagarinātās dienas grupas laikā pavadāms ārā (ievērojot laika apstākļus),
- pagarinātās dienas grupas skolotājiem reglamentēt laiku spēlēm un rotaļām, kas nodrošinātu ne tikai skolēnu atpūtu, bet arī saliedētu skolēnus un skolotājus, veidojot draudzīgas savstarpējās attiecības,
- lai novērstu skolēnu pārslodzi un nekvalitatīvi izpildītus patstāvīgos darbus pagarinātās dienas grupas laikā skolas atbalsta personālam informēt skolēnu vecākus par bērnu pieļaujamo noslodzi, apmeklējot interešu izglītības nodarbības,
- X skolas direktoram atcelt skolā esošo 'sarkano kartīšu' principu,
- Y skolas pagarinātās dienas grupas skolotājiem vai mācību pārzinim, saskaņojot ar vecākiem, dot skolēniem iespēju izvēlēties, vai gulēt diendusu.
- Skolēnu vecāku labizjūtas veicināšanai:
- noteikt pagarinātās dienas grupas darba laiku izglītības iestādēs līdz plkst. 19.00,
- pabeigt vismaz vienu patstāvīgo darbu kopā ar bērnu mājās,
- pirms pagarinātās dienas grupas darba sākšanas vienoties ar vecākiem par visu pušu pienākumiem un bērnu noslodzi,
- regulāri informēt vecākus par skolēnu uzvedību pagarinātās dienas grupas laikā.

Pagarinātās dienas grupas skolotāju labizjūtas veicināšanai:

- izglītības iestādes vadībai piesaistīt pagarinātās dienas grupas skolotāja palīgu, kurš palīdzētu situācijās, kad ir jāizpilda vismaz 2 pienākumi, tādējādi mazinot skolotāju noslodzi un sekmējot uzticēto darba pienākumu veiksmīgu izpildi,
- skolas direktoriem plānot pagarinātās dienas grupas skolotāju darbu maiņas, atvēlot tiem vismaz vienu līdz divas brīvas pēcpusdienas nedēļā, lai skolotāji varētu atpūsties vai izdarīt citus ar mācību procesu saistītos darbus,
- mācību pārziņiem organizēt pagarinātās dienas grupu, kurā katrs skolotājs būtu atbildīgs tikai par vienas klases skolēniem vai 20 skolēniem, kas ļautu skolotājam labāk pārraudzīt bērnus, lai risinātu mācību procesā radušos jautājumus vai neskaidrības.

SUMMARY

The article deals with students, students' parents and teachers' well-being in the practice of the extended day group. The extended day group is practised in many educational institutions after compulsory lessons with the aim to organize students' free time and involvement in the learning process. In the framework of the research, the organization issues and teachers' duties of the extended day group in five general educational institutions were explored; extended day group teachers and students of two educational institutions were interviewed to find out their well-being and to clarify their opinion about the organization of the extended day group and the necessary changes in it. In order to find out the well-being of students' parents being closely connected with extended day group and to clarify, in their opinion, the necessary changes in the organization of the extended day group the questionnaires were administered.

The article provides specific recommendations for the necessary amendments in the extended day group organization by "making easier" teachers and students' daily life in order to promote the well-being of all the involved parties.

LITERATŪRAS SARAKSTS

- Balabka 2014 Balabka, N. (2014) *Skolas pagarinātās dienas grupas darbības kārtība*. Pieejams: <http://www.ulbrokas-sk.lv/uploads/2014/42/1v88ftviatzk08cw448gssck808ocwwk4ockgko0gkcgcsk40g.pdf> [Skatīts 2016. gada 9. decembrī].
- CDCP 2016 Centers for Disease Control and Prevention. (2016) *Well-Being Concepts*. Pieejams: <http://www.cdc.gov/hrqol/wellbeing.htm#three> [Skatīts 2016. gada 27. oktobrī].
- Dambe 2008 Dambe, Z. (2008) *Pagarinātās dienas grupas darba kārtība* Nr. 1–27.6. Pieejams: http://www.kauguruvsk.lv/images/kartibas/pagarinatas_dienas_grupas_darba_kartiba.pdf [Skatīts 2016. gada 9. decembrī].

- Field 2009 Field, J. (2009) *Well-Being and Happiness. IFLL Thematic Paper 4*. Pieejams: <http://library.bsl.org.au/jspui/bitstream/1/3280/1/Well-being%20and%20happinessIFLLpaper.pdf> [Skatīts 2016. gada 27. oktobrī].
- Jansone 2016 Jansone, J. (2016) *Oskara Kalpaka Liepājas 15. vidusskolas pagarinātās dienas grupas darbības noteikumi*. Pieejams: http://15vskliepaja.lv/wp-content/uploads/2015/10/Pagarinatas_D_gr_Kalpaka.pdf [Skatīts 2016. gada 9. decembrī].
- Jeffrey 2012 Jeffrey, K., Mahony, S., Michaelson, J., Abdallah, S. (2012) *Well-being at Work. A Review of the Literature*. New Economics Foundation (NEF). Pieejams: http://b3cdn.net/nefoundation/71c1bb59a2ce151df7_8am6bqr2q.pdf [Skatīts 2016. gada 31. oktobrī].
- Diener 1999 Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., Smith, H. L. (1999) Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, No. 125, pp. 276–302. Pieejams: http://stat.psych.uiuc.edu/~ediener/Documents/Diener-Suh-Lucas-Smith_1999.pdf [Skatīts 2016. gada 6. novembrī].
- Diener 2000 Diener, E. (2000) Subjective Well-Being. The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, No. 55, pp. 34–43. Pieejams: <http://datubazes.lanet.lv:3536/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=a43d36f5-9300-4953-a013-b36f7d93bc35%40sessionmgr107&vid=7&hid=124> [Skatīts 2016. gada 6. novembrī].
- Diener 2003 Diener, E., Scollon, C., Lucas, R. (2003) The Evolving Concept of Subjective Wellbeing: The Multifaceted Nature of Happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*, No. 15, pp. 187–219. Pieejams: https://www.researchgate.net/publication/228761850_The_Evolving_Concept_of_Subjective_Well-Being_The_Multifaceted_Nature_of_Happiness [Skatīts 2017. gada 21. maijā].
- Durlak 2007 Durlak, J. A., Weissberg, R. P. (2007) *The Impact of After-school Programs That Promote Personal and Social Skills*. Chicago, IL: Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). Pieejams: <http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED505368.pdf> [Skatīts 2016. gada 3. novembrī].
- Holden 2015 Holden, L., Berger, W., Zingarelli, R., Siegel, E. (2015) After-School Program for Urban Youth: Evaluation of a Health Careers Course in New York City High Schools. *Information Services & Use*, No. 35, pp. 141–160. Pieejams: <http://datubazes.lanet.lv:3537/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=15669312-71a0-45e1-af44-92ca746420c6%40sessionmgr4010&vid=11&hid=4114> [Skatīts 2016. gada 10. novembrī].
- Martuša 2017 Martuša, E. (2017) *Pagarinātās dienas grupas organizācijas pilnveide pedagogu-skolēnu-skolēnu vecāku labizjūtas veicināšanai*. Maģistra darbs. Latvija: Rīga.
- Pugovka 2015 Pugovka, S. (2015) *Pagarinātās dienas grupas kārtība*. Pieejams: <http://www.kekava.lv/uploads/kdir/KVSK/dokumenti/pagrkartiba.pdf> [Skatīts 2016. gada 9. decembrī].
- Rees 2010 Rees, G., Bradshaw, J., Goswami, H., Keung, A. (2010) *Understanding Children's Well-being: A National Survey of Young People's Well-Being*. Pieejams: https://www.childrensociety.org.uk/sites/default/files/tcs/research_docs/Understanding%20children's%20wellbeing.pdf [Skatīts 2016. gada 1. novembrī].
- Ryan 2001 Ryan, R. M., Deci, E. L. (2001) On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, No. 52, pp. 141–166. Pieejams: <http://datubazes.lanet.lv:3536/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=312ff87a-3472-4d07-a928-ba65d3cb512d%40sessionmgr107&hid=124> [Skatīts 2016. gada 8. novembrī].

- Saeima 1999 Saeima. (1999) *Vispārējās izglītības likums* [tiešsaistē]. Pieejams: <http://likumi.lv/doc.php?id=20243> [Skatīts 2016. gada 13. oktobrī].
- Stepanova 2014 Stepanova, K. (2014) *Ozolnieku vidusskolas pagarinātās dienas grupas darbības kārtība*. Pieejams: ftp://ozolniekuvsk.lv/ozvsk/dokumenti/OZVSK_pagarinatas_dienas_grupas_kartiba_2016.pdf [Skatīts 2016. gada 9. decembrī].
- Svence 2009 Svence, G. (2009) *Pozitīvā psiholoģija: Laime, optimisms, apmierinātība ar dzīvi, prieks*. Rīga: Zvaigzne ABC.