

Niðurstöður úr tilraunaverkefni, Markþjálfun í 8-10. bekk á Suðurnesjum

Skýrsla þessi er samantekt úr niðurstöðum tilraunaverkefnis Markþjálfahjartans „Suðurnesjaverkefnið”.

Markþjálfahjartað er nýstofnað félag sem hefur áhuga á að beita sér fyrir því að markþjálfun geti nýst í uppbyggilegu og nýstárlegu skólstarfi. Þeir markþjálfar sem hafa gengið til liðs við félagið hafa einbeittan áhuga á því að markþjálfun verði nemendum aðgengileg í skólakerfinu, þar sem nýta megi hana til að efla framúrskandi skólaumhverfi og vinna með nemendum að því að finna og nota styrkleika sína bæði í námi og daglegu lífi.

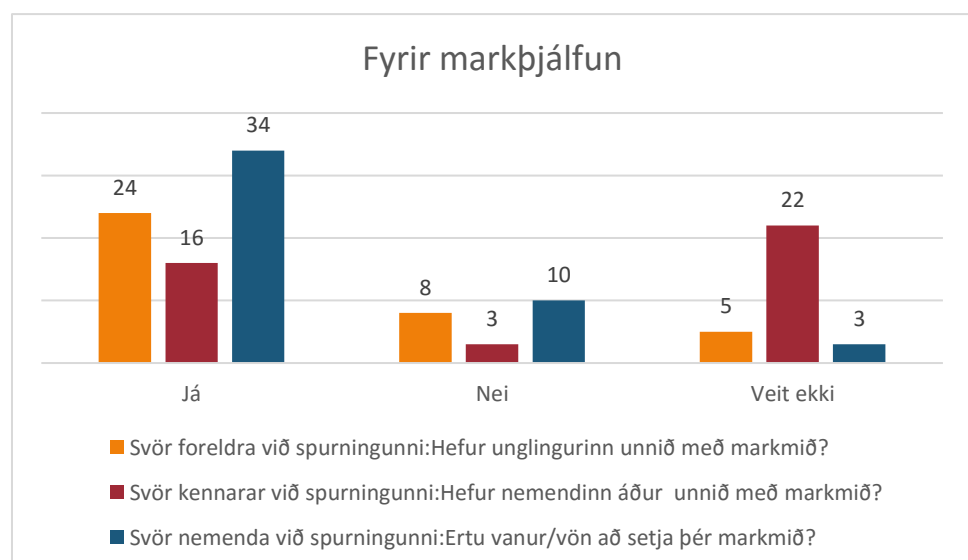
Lagt var upp með að bjóða grunnskólum á Suðurnesjum upp á einstaklingsmarkþjálfun fyrir nemendur í 8. 9. og 10. bekk til að styrkja sjálfsmyndina, setja sér markmið og ná árangri á ýmsum sviðum. Ákveðið var að bjóða fimm skólum á Suðurnesjum að taka þátt í verkefninu. Nemendur fengu 5 skipti hver, 30 mínútur í senn. Hver skóli fékk sitt teymi, og unnu tveir markþjálfar í hverju.

Heildarfjöldi nemenda sem tóku þátt í verkefninu voru 45 talsins. Sjá má svarhlutfall þátttakenda þar sem tölulegar upplýsingar koma fram.

Nemendur fengu stuttan spurningalista til að svara fyrir fyrsta markþjálfatímann sinn og einnig eftir þann síðasta. Einnig voru sendir út samskonar spurningarlistar á foreldra og kennara. Við vildum annars vegar fá innsýn inn í hvort kennarar, foreldrar og nemendur þekktu til markþjálfunar, út á hvað hún gengi, og hins vegar hvort niðurstöður eftir markþjálfunina væru samhljóma milli foreldra, kennara og nemendanna sjálfra.

Samantekt á niðurstöðum

Það var afgerandi í niðurstöðunum að langflestir foreldrar sögðu unglinginn vera almennt meðvitaðan um að setja sér og vinna að markmiðum, 24 af 37 svöruðu því játandi.



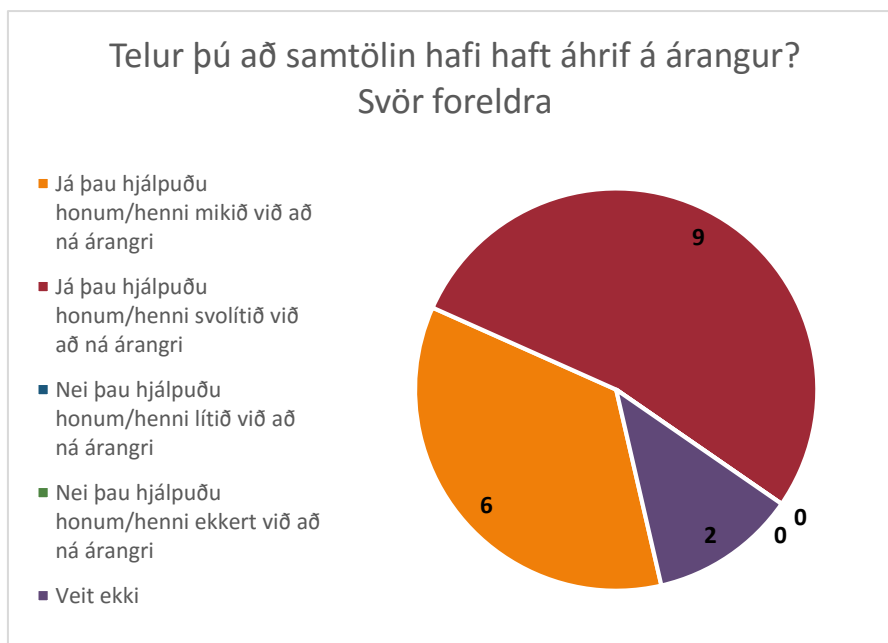
Kennarar voru ekki jafn meðvitaðir um markmið nemenda sinna en þar svöruðu 16 játandi en 22 tóku ekki afstöðu. Í Tafla 1 nemendahópnum svöruðu 34 játandi en 10 svöruðu neitandi, 3 tóku ekki afstöðu. (Tafla 1)

Nemendur höfðu almennt heyrt lítið eða ekkert um markþjálfun og þekktu ekki aðferðafræðina. Viðhorf við að þiggja markþjálfun var þó almennt jákvætt og höfðu allir nemendur væntingar um að ná betri árangri á einhverju sviði með markþjálfuninni. Foreldrar sýndu verkefninu jafnframt áhuga og tilgreindu ýmsar væntingar til bætts árangurs. Kennarar töldu að almennt væru viðhorf til þátttöku jákvæð og aðeins 5 kennarar af 36 svöruðu neitandi.

Nemendur töldu sig almennt eiga auðvelt með að setja sér markmið eftir að hafa sótt markþjálfun, 34 svöruðu játandi en 6 svöruðu að það hafi verið frekar erfitt að setja sér markmið.

Kennarar töldu almennt að nemendur hefðu haft gagn af markþjálfuninni og töldu 15 að jákvæð breyting hefði orðið á nemandanum. 11 svöruðu hlutlaust eða töldu breytinguna litla sem enga.

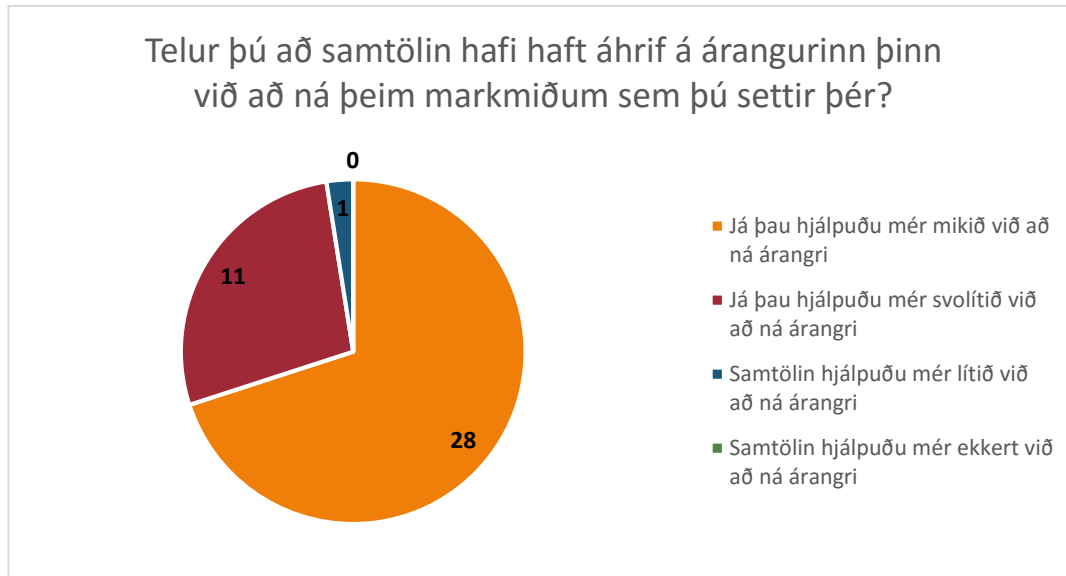
Úr niðurstöðum foreldra töldu 11 að unglingurinn hefði sýnt fram á breytingu eftir markþjálfun, einn svaraði neitandi og 2 tóku ekki afstöðu.



Þegar spurt var um það hvort foreldri teldi samtölin hafa haft áhrif á árangur, þá svöruðu 15 að þau hafi hjálpað mikið eða svolítið við að ná árangri, 2 tóku ekki afstöðu, enginn svaraði neitandi. (Tafla 2)

Tafla 2

Niðurstaða meðal nemenda var afgerandi jákvæð, 39 af 40 töldu að markþjálfunin hefði haft áhrif á árangur þeirra við að ná markmiðum sínum, einn svaraði að þau hefðu hjálpað lítið. Enginn taldi samtölin ekki hafa hjálpað neitt. (Tafla 3)



Tafla 3

Öllum nemendum leið vel með að fara í markþjálfasamtölin og einnig voru allar niðurstöður jákvæðar um líðan eftir samtölin. Niðurstöður foreldra og kennara studdu niðurstöðurnar.

Bæði foreldrar og nemendur virtust hafa ýmsar væntingar um árangur og tilgang markþjálfunar. Svörin voru gefin með opinni spurningu sem gaf þátttakendum færi á að opna hug sinn.

Nemendur höfðu afgerandi áhuga á því að leggja sig fram við það sem þau vildu ná árangri í. Sumir settu fókus á framtíðina, t.d. framtíðarstörf. Aðrir settu fókus á tólmstundir og íþróttaiðkun og enn aðrir leituðu í markmið sem beindust meira inn á við og vildu efla sjálfstraust, samskipti við aðra og jafnvel læra að setja sér markmið og halda þau út.

Tilvitnanir sem varða væntingar þátttakenda:

Nemendur

- Að ná þeim markmiðum sem ég hef sett fyrir
- Mig langar að komast langt í framtíðinni
- Hef markmið í námi og íþróttum
- Það hjálpar mér að komast hærra því það er betra að ræða þetta
- Ég hef væntingar um að ná góðum einkunnum og komast inn í góðan skóla
- Horfa betur á hluti sem ég vil gera og hluti sem ég þarf að leysa
- Hjápar mér að vinna upp sjálfstraustið

- Þau hjálpuðu mér að takast á við námið og hjálpa mér
- Þau hjálpuðu mér með að sitja mér markmið sem eru hægt að ná og líka að ég þarf ekki að vera eins og hinir
- Ég vil að markmiðin mín heppnist og það gangi vel
- Laga svefn, bakið, skólann og félagslega

Að okkar mati sýna þessi svör nemenda að metnaður var ríkjandi meðal nemendahópsins og að ungt fólk vill ná árangri, finna vellíðan og leita leiða til að takast á við áskoranir.

Til samanburðar höfum við væntingar foreldra um árangur barna sinna af markþjálfun. Foreldrar höfðu eins og nemendur væntingar um aukið sjálfstraust, námsárangur og almennan árangur í lífinu, meiri vellíðan.

Foreldrar

- Aukið sjálfstraust, að möguleikarnir eru endalausir, setja sér markmið
- Að hann geri sitt besta í því sem hann gerir
- Ganga betur að klára markmið sem er búið að setja
- Finna raunhæfar leiðir að settu markmiði
- Að unglingur kunni að setja sér raunhæf markmið og læri að standa með sjálfum sér. Verði opin fyrir breytingum og tilbúin að taka áskoranir sem kunna að koma í lífinu.
- Ég hef mikla trú og óska þess að þið getið aðstoðað hann og hjálpað honum að finna hjá sér metnað og kappsemi og sjái meiri tilgang í skólanum og finni til ábyrgðar t.d. með mætingar. Hann ætlar að verða læknir en ég skil ekki hvernig hann ætlar að komast þangað þar sem hann er mjög hæglæs. Hann eyðir öllum sínum stundum í tölvu og ég "sakna" hans – mig langar í fjölskyldustundir og samveru með honum Bestu þakkir...
- Betri líðan
- Að unglingurinn fái meiri trú á sjálfri sér og læri að gera sér raunhæf markmið og vinna með þeim.
- Veit ekki mikið um þetta en er að vona að þetta efli sjálfstraust hennar og hjálpi henni í framtíðinni við að geta sett sér markmið til að vinna að. Er mjög jákvæð gagnvart verkefninu.
- Að hann læri að meta kosti sína og hæfileika svo hann geti fengið allt það besta sem lífið hefur uppá að bjóða

Almennt var gott svarhlutfall meðal kennara við þessari spurningu og virtust kennarar horfa mikið til sjálfstrausts, félagslegrar hæfni, náms og almenns árangurs.

Kennarar

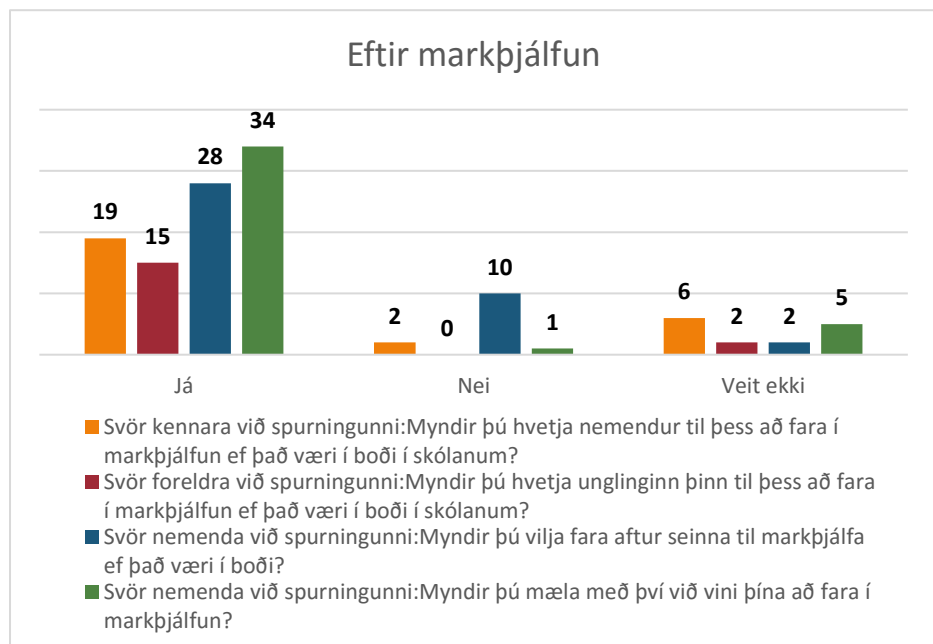
- Ég hef miklar væntingar fyrir verkefninu. Tel það efla sjálfstraust og auka færni hennar í samskiptum. (Sé að hún er nú þegar byrjuð að bæta sig í ýmsum þáttum sbr. aukinn lestur og meðvitaðri um þarfir annarra líka. Tekur þátt í því sem er um að vera
- Ég vonast til að þetta styrki nemandann. Hann þroskist og verði sjálfstæður og jákvæður einstaklingur sem þekki sjálfan sig betur og áhugamál sín
- Að nemandinn temji sér góð vinnubrögð og geti sétt sér raunhæf markmið og fylgt þeim eftir. Jákvætt viðhorf til náms
- Hjálpi þeim að ná því besta úr sér og noti sína hæfileika. Þjálfist í skipulagningu
- Að þetta verkefni skili sér í aukinni skipulagshæfni hjá nemandanum
- Þarf að ná áttum, er stefnulaus, honum virðist vera alveg sama hvort hann nær árangri eða ekki.
- Að nemandinn efli eigið sjálfstraust
- Að það hjálpi henni að ná settum markmiðum. Hana vantar stundum herslumuninn að ná sínum markmiðum
- Að hann fái hjálp til þess að komast á beinu brautina. Búinn að vera stefnulaus s.l. ár. Hann er klár en hefur átt erftitt í skóla en byrjar árið í ár frábærlega !

Eins og sjá má er ákveðinn samhljómur í svörum nemenda, kennara og foreldra, um það hvernig markþjálfun geti bætt árangur þeirra í daglegu lífi og aukið vellíðan í námi og starfi.

Við höfðum að sjálfsögðu væntingar um að sjá þessar niðurstöður og koma þær okkur því ekki á óvart. Jafnframt hefur umræðan í samfélaginu beinst að því að innleiða fjölbreyttara nám og námsmat, setja andlega og líkamlega líðan nemenda í fyrsta sæti og leita leiða til að ná meiri árangri í einstaklingsmiðuðu námi. Við teljum svörin benda til þess að markþjálfun eigi vissulega heima í nemendaþjónustu grunnskólans.

Við fengum þátttakendur einnig til að svara því hvort þeir myndu hvetja aðra nemendur til að kynna sér markþjálfun. Foreldrar og kennarar svörðu samskonar spurningu, „Myndir þú hvetja nemandann til að fara í markþjálfun ef það væri í boði í skólanum?“

Í svarhlutfalli kennara svöruðu 19 játandi af 27 og 2 tóku neikvæða afstöðu. Hlutfall foreldra skilaði 15 af 17 sem svöruðu játandi og 2 tóku ekki afstöðu. Meðal nemenda svörðu 28 af 40 að þeir hefðu áhuga á að nýta sér þessa þjónustu, 2 svöruðu neitandi og 10 myndu kannski sækja hana aftur.



Tafla 5

Einnig var áhugaverð niðurstaða meðal nemenda að 34 af 40 myndu mæla með markþjálfun við vin/vinkonu. Aðeins einn svaraði neitandi. (Tafla 4)

Meðal unglunga má oft og tíðum sjá ákveðinn samanburð í hópnum og hafa rannsóknir skoðað „unglinga kúltúr“ og hvernig hann endurspeglar hin félagslegu gildi sem samþykkt eru. Það kemur því ef til vill ekki á óvart að nokkrir tóku þá afstöðu að þeir sjálfir þyrftu ekki á markþjálfun að halda en viðhorfið var jákvætt og því töldu þessir einstaklingar að hún gæti hentað vini/vinkonu betur og mundu mæla með henni fyrir aðra en þá sjálfa.

Að lokum koma niðurstöður úr opnum spurningum eftir að verkefninu lauk. Hvað gerðu markþjálfasamtölin fyrir nemandann?

Nemendur voru mjög jákvæðir og töldu sig hafa notið góðs af markþjálfuninni.

Nokkrar tilvitnanir sem varða spurninguna „Hvað gerðu markþjálfasamtölin fyrir þig?“

Nemendur

- Þau hjálpuðu mér að vera með opinn huga
- létu mig hugsa meira
- Hjálpa mér að vinna upp sjálfstraustið
- Veit ekki, held það hjálpaði smá
- Þau minntu mig á að vera alltaf góð við sjálfa mig, að mínir helstu draumar í framtíðinni geta ræst með góðu hugarfari og standa alltaf með mér sjálfri. Mér

fannst líka gott að heyra falleg hrós. Þau eru stundum sjaldgæf. Takk fyrir að hjálpa mér ☺

- Hjálpuðu mér að setja markmið fyrir sjálfan mig.
- Þau hjálpuðu rosalega mikið.
- Mjög mikið áður en ég kom fannst mér ekkert gaman í skóla en núna er mjög gaman að læra. Og líka fótboltinn ég bætti mig með 130 að halda á lofti eftir að ég kom.
- Þau létu mig hafa meiri metnað fyrir heilbrigði mínu og námi
- Fá tækifæri til að tala um lífið, tengt við félagslíf, skóla, framtíðina, hnefaleika og fótbolta
- Gáfu mér sjálfstraust til að bæta mig og sýna mína styrkleika í fótbolta, og að sjá það sem ég vil í framtíðinni.
- Ég fór að stunda nám betur
- Hún hjálpaði mér að fara út meira,
 - taka til í herberginu mínu alla föstudaga
 - fara í sund á laugardögum
 - gleði vinnátta traust
- Þau hjálpuðu mér að opna mig sjálfan fyrir öðrum persónum (bekknum)
- Hjálpuðu mér að gera það sem mig langaði til að gera og vera sjálfsörrugg
- Þau byggðu fyrir mig hvernig ég get hugsað um einelti og var bara að vera ekki sammála einelti ef ég er ekki þannig eins og stríðnin er
- Þau hjálpuðu mér að tala opinberlega um vandamál mín og áhugamál mín og hjálpuðu mér að velja áhugastarf mitt
- Þau hjálpuðu mér að ná mínum markmiðum, og þau létu mig alltaf líða vel
- Ég fékk miklu skýrari sýn um hvað ég vil gera í framtíðinni, fann leiðir til þess að ná því, er strax búin að ná nokkrum markmiðum, fékk meira sjálfsöryggi og svo er líka bara geðveikt skemmtilegt að fá svona. Takk æðislega fyrir allt!

Það var einnig áhugavert að bera saman niðurstöðurnar frá kennurum við niðurstöður frá nemendum.

Kennarar voru almennt á því að nemandinn hefði orðið meðvitaðri um að setja sér og vinna eftir markmiðum. Eðlilega getur verið erfitt fyrir kennara að dæma breytingar á nemanda eftir svo stuttan tíma, en gott var að sjá að enginn svaraði þessari spurningu neikvætt.

Kennarar

- Hjálpaði henni að setja sér markmið
- Hún náði öllum sínum markmiðum sem hún hafði sett sér
- Hann sýndi þessu lítinn áhuga en ég vona að hann komi til þess að nýta sér þetta seinna
- Hún er sterkur námsmaður sem hefur þurft smá auka hvatningu,
- Nemandinn var ánægður með samtölin en engin mjög afgerandi áhrif á hann
- Hann náði að einbeita sér betur í kennslustundum
- Hjálpuðu þeim að halda sig við sett markmið.
- Fann að nemendur einsettu sér að gera sitt besta

- Veit ekk alveg, gæti þó verið að hann hafi orðið áræðnari þ.e þorað að spyrja meira og það styrkir sjálfsmyndina
- Ég sé ekki greinilegan mun á honum, en held að hann komi til með að nýta sér þessa þekkingu seinna meir
- Hún sýnir náminu jákvæðari viðhorf og er tilbúin að vinna áfram með þá tækni sem hún er komin með
- Hún hefur mun meira sjálfstraust en áður. XXX átti frekar erfitt uppdráttar í gamla skólanum sínum. Hjá okkur hefur hún vaxið töluvert mikið og samtölin ykkar gáfu henni byr undir báða vængi ☺ TAKK
- Það er ekki gott fyrir mig að segja
- Hann á auðveldara með að tala um hlutina. Samtölin ykkar höfðu virkilega góð áhrif og styrktu hann mjög mikið. Hann þarf svolítið að treysta á sjálfan sig og fékk góð verkfæri hjá ykkur. TAKK

Foreldrar taka í sama streng og kennarar þegar svör eru skoðuð. Foreldrar töldu að markþjálfun hefði gert sitt gagn og enn og aftur koma viðbrögð sem endurspeglar þörf nemandans fyrir gott sjálfstraust, vellíðan og árangur.

Foreldrar

- Ég er ekki viss um hvað þau hafi gert fyrir hann, hann sjálfur sá ekki ástæðuna fyrir veru sinni þar held ég
- Tel að þau hafi gert gott, þó fannst mér unglingurinn minn vera þínu ráðvilltur og týndur á tímabili
- Gefið henni aukið sjálfstraust og margt að hugsa um. Staðfesti ýmislegt sem mamman var búin að segja (hehe) það að hún sé klár og flott stelpa
- Gáfu honum gagnlega innsýn í hugmyndafræði markþjálfunar og nýttist t.d. fyrir viðtal hjá AFS
- Opnuði augun fyrir raunhæfum möguleikum að settu markmiði
- Hann hefur mun meiri áhuga og metnað.
 - Í Náminu hefur hann bætt sig mikið.
 - Mér finnst þetta mjög jákvætt. Þið eruð að gera góða hluti. ☺
- Hann tók þetta mjög alvarlega, tjáði sig lítið um málið en við teljum að þetta hafi gert honum gott.
- Hvetja til sjálfstæðis og aukinnar virkni heima ég sé líka aukinn áhuga og samviskusemi gagnvart heimanámi ásamt meiri samvinnu á heimilinu
- Mér finnst hún beittari í áhugamálinu sínu sem og hún sér að það er alveg nægur tími – spurning um skipulag

Samantekt

Af niðurstöðum má draga þá ályktun að kennarar og foreldrar bera mikla umhyggju fyrir velferð og líðan nemenda. Kennarar höfðu miklar væntingar um að nemendur gætu notið góðs af markþjálfuninni til að efla sig og læra að vinna með árangursmiðaðar aðgerðir. Við sjáum það sama í svörum foreldra. Foreldrum er mjög umhugað um vellíðan barna sinna og að það sé barninu hollt að læra að vinna með markmið sem geti leitt til árangurs þegar lengra er litið til framtíðar.

Einnig kemur sama niðurstaða fram meðal nemenda sjálfra. Ungt fólk á sér framtíðardrauma og hefur væntingar um að geta staðið sig og ná langt hvort sem það er á félagslegum vettvangi, í námi eða andlegri líðan.

Margir skólar hafa tekið upp stefnuna „heilsueflandi grunnskóli“ og styður sú stefna eins og mörgum er kunnugt bæði andlega og líkamlega heilsu nemenda. Markþjálfun fellur vel að hvoru tveggja. Hún hvetur nemandann til að hugsa vel um sjálfan sig og stefna að því að auka vellíðan bæði andlega og líkamlega. Við teljum markþjálfun geta nýst heilsueflandi grunnskólum og teljum hana nýtast nemendum og kennurum sem jákvæð viðbót í framúrskarandi skólaumhverfi. Við teljum okkur geta rökstutt mat okkar með þeim niðurstöðum sem hér hafa komið fram bæði með innsýn í tölfræðilegar niðurstöður og með opnari svörum um viðhorfið eftir þátttökuna.

Það er lýsandi í svörum allra þátttakenda hve mikil áhersla er lögð á sjálfstraust, sterka sjálfsmynd og gott sjálfsmat á þessum árum. Þarna teljum við markþjálfun vera mjög gagnlegt verkfæri fyrir nemendur og geti einnig nýst kennurum sem er annt um velferð nemenda sinna.

Við þökkum skólastjórnendum og kennurum fyrir framlag sitt, góðar móttökur og stuðning við verkefnið.

Einnig er það von okkar að skólastjórnendur og kennarar geti nýtt sér þessa skýrslu með það í huga að gera gott og öflugt skólustarf enn betra.

Fyrir hönd Markþjálfahjartans,

Ásta Guðrún Guðbrandsdóttir, verkefnastjóri og upplýsingafulltrúi