

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
EDUKOLOGIJOS FAKULTETAS
PSICHOLOGIJOS KATEDRA

Roma Aleknienė

Edukologijos magistrantūros studentė

**VYRESNIŲJŲ PAAUGLIŲ NERIMASTINGUMO IR
ATEITIES PLANŲ SĄSAJOS**

Magistro darbas

Mokslinė vadovė:

doc. dr. Eugenija Palmira Zambacevičienė

Šiauliai, 2010

Darbas originalus.....Roma Aleknienė

TURINYS

PAGRINDINĖS SAŲOKOS IR TERMINAI	3
SANTRAUKA	5
SUMMARY	6
IVADAS	7
1. PAAUGLIŲ NERIMASTINGUMO IR PASIEKIMŲ MOTYVACIJOS TEORINĖ ANALIZĖ	11
1.1. Paauglystės amžiaus tarpsnio ypatumai.....	11
1.2. Paauglių nerimo ir nerimastingumo samprata bei ypatumai.....	14
1.3. Paauglių pasiekimų motyvacijos samprata bei ypatumai.....	19
1.4. Paauglių nerimastingumo ir pasiekimų motyvacijos sąsajos.....	24
2. VYRESNIŲJŲ PAAUGLIŲ NERIMASTINGUMO IR ATEITIES PLANŲ TYRIMAS	28
2.1. Nerimastingumo ir ateities planų tyrimo metodikos.....	28
2.2. Nerimastingumo ir ateities planų tyrimo rezultatų analizė.....	30
2.3. 10 klasės mokinių nerimastingumo ir ateities planų sąsajos.....	39
3. PAAUGLIŲ NERIMASTINGUMO ĮVEIKIMO BŪDAI	44
4. PAAUGLIŲ PASIEKIMŲ MOTYVACIJOS SKATINIMO BŪDAI	46
IŠVADOS	50
LITERATŪRA	51
PRIEDAI	56

PAGRINDINĖS SĄVOKOS IR TERMINAI

Akceleracija - naujos kartos augimo ir brendimo pagreitis (Corsini, 2002).

α - reikšmingumo lygmuo (tradiciškai reikšmingumo lygmenys yra: $\alpha=0,1$, $\alpha=0,05$, $\alpha=0,01$) (Vaitkevičius, Saudargienė, 2006).

df (angl. degree of freedom) – laisvės laipsnis (Vaitkevičius, Saudargienė, 2006).

Frustracija - nemaloni psichinė būseną, kuri apibūdinama slegiančia įtampa, nerimu, pykčiu, kuri atsiranda dėl vidinių ir išorinių jėgų, trukdančių siekti tikslo (Pivorienė (sud.), 2005).

Hipotezė (angl. hypothesis) – teiginys, aprašantis ar aiškinantis reiškinį, kurio teisingumas iš anksto nežinomas (Vaitkevičius, Saudargienė, 2006).

Išorinė motyvacija - noras atlikti veiksmus dėl pažadėto atlygio arba vengiant gresiančios bausmės (Myers, 2000).

Koreliacijos koeficientas (angl. coefficient of correlation) – ryšio tarp dviejų kintamųjų rinkinių krypties ir stiprumo matas. Teigiamas koreliacijos koeficientas rodo, kad, didėjant vienam kintamajam, kitas kintamasis taip pat turi tendenciją didėti. Neigiamas koreliacijos kintamasis rodo, kad, didėjant vienam kintamajam, kitas kintamasis turi tendenciją mažėti (Vaitkevičius, Saudargienė, 2006).

Laimėjimų motyvacija - troškimas labai gerai veikti: siekti meistriškumo dirbant su daiktais, žmonėmis ar idėjomis, siekti aukšto lygio (Myers, 2000).

M – vidurkis – reikšmių suma, padalinta iš reikšmių skaičiaus (Vaitkevičius, Saudargienė, 2006).

Mokyklos baimė - nuo mokyklos atsiradimo laikų žinomas fenomenas, tarpdisciplinis konstruktas, veikiamas mokyklos kaip organizacijos veiksmų, mokymosi kaip proceso ypatybių, šeimoje vyraujančių vertybių, švietimo sistemos reikalavimų, visuomenės nuostatų, individo asmeninių savybių (Bagdonas, 2006).

Mokymosi motyvacija - troškimas mokytis, domėtis, gilintis į tai, kas nepažinta.

Mokymosi pasiekimų baimė - susirūpinimas, kylantis dėl reikalavimų mokymuisi, mokinio traktuojamas kaip pavojingas jo savivertei, saugumui, saviraiškai (Bagdonas, 2006).

Motyvacija - jėgos, kurios teikia energiją ir nukreipia elgesį (Myers, 2000).

Motyvai - veiklos stimulai, susiję su individų poreikių tenkinimu: individo aktyvumą skatinantys ir jo veiklos kryptį lemiantys aplinkos arba vidaus veiksniai; materialūs arba idealūs individo tikslai; individo veiksmų ir poelgių pasirinkimo priežastis, kurią pats individas suvokia (Augis, Kočiūnas, 1993).

Nerimas – emocinė būseną, laikinas emocinis procesas, kurio intensyvumas tam pačiam žmogui gali keistis. Tai sąmoningai suvokiamas subjektyvus grėsmės pojūtis (Antinienė, Ausmanienė, Jakštys ir kt., 2002).

Nerimastingumas - asmenybės bruožas, stabilus individo polinkis išgyventi nerimą tam tikru intensyvumu (Antinienė, Ausmanienė, Jakštys ir kt., 2002).

Paauglystė - pereinamasis laikotarpis iš vaikystės į suaugusiojo žmogaus amžiaus tarpsnį, kuriuo vyksta įvairūs fiziniai, psichosocialiniai ir kognityviniai pokyčiai (Petrulytė, 2003).

Pasiekimų motyvacija - troškimas, orientuotas į įvairius pasiekimus (Corsini, 2002).

Pirsono koreliacijos koeficientas (angl. Pearson coefficient of correlation) – dviejų kintamųjų, išmatuotų intervalų ar santykių skalėje, statistinio tiesinio ryšio koeficientas (Vaitkevičius, Saudargienė, 2006).

p - reikšmė (angl. p-value) – tikimybė, kad kriterijaus statistinė reikšmė atsitiktinai nukryps nuo nulinės hipotezės teisingumo atveju galiojančios reikšmės ne mažiau negu eksperimente stebėta kriterijaus statistikos reikšmė (Vaitkevičius, Saudargienė, 2006).

SD - standartinis nuokrypis (angl. standard deviation) – kintamojo reikšmių sklaidos matas, lygus kvadratinei šakniai iš dispersijos (Vaitkevičius, Saudargienė, 2006).

Stjudento t kriterijus nepriklausomoms imtims (angl. independent samples t-test, Student's t-test) – parametrinis kriterijus, skirtas dviejų nepriklausomų populiacijų vidurkiams palyginti (Vaitkevičius, Saudargienė, 2006).

Vidinė motyvacija - noras atlikti veiksmus dėl pačios veiklos ir būti veiksmingam (Myers, 2000).

SANTRAUKA

VYRESNIŪJŲ PAAUGLIŲ NERIMASTINGUMO IR ATEITIES PLANŲ SĄSAJOS

Magistro darbas

Magistro baigiamojo darbo tikslas - ištirti vyresniųjų paauglių (10 klasės) nerimastingumo ir ateities planų sąsajas. Tyrime dalyvavo 203 tiriamieji (104 merginos bei 99 vaikinai; 152 paaugliai - 16 metų amžiaus ir 51 paauglys - 17 metų amžiaus) iš Vilniaus gimnazijos. Nerimastingumas tirtas A. Dževečkos (2008) „Nerimo socialinėse situacijose tyrimo skale“, o ateities planai - R. Pivorienės (sud.), (2005) „Pasiekimų motyvacijos skale“.

Tyrimo hipotezės: 1- vyresniųjų paauglių merginų nerimastingumas didesnis negu vaikinų; 2- vyresniųjų paauglių merginų ateities planai didesnė negu vaikinų; 3- yra ryšys tarp vyresniųjų paauglių nerimastingumo ir ateities planų.

Nustatyta, kad vyresniesiems paaugliams daugiausia nerimastingumo kelia savivokos – savivartės, kiek mažiau – tarpasmeninių santykių bei darbo – mokymosi socialinės situacijos.

Hipotezė, jog vyresniųjų paauglių merginų nerimastingumas didesnis negu vaikinų, nepasitvirtino. Tačiau 16 metų ir 17 metų paauglių grupėse nerimastingumas nesiskiria. Hipotezė, jog vyresniųjų paauglių merginų ateities planai didesni negu vaikinų, nepasitvirtino. Tačiau 16 metų paauglių ateities planai didesni negu 17 metų paauglių grupėje. Hipotezė, jog yra ryšys tarp vyresniųjų paauglių nerimastingumo ir ateities planų, nepasitvirtino. Tačiau, nors merginų grupėje ryšio tarp nerimastingumo ir ateities planų nerasta, vaikinų grupėje rastas neigimas nerimastingumo ir ateities planų ryšys. Ryšio tarp 16 metų ir 17 metų paauglių nerimastingumo ir ateities planų nerasta.

Dėl nedidelės tyrimo imties iš vienos miesto gimnazijos, tyrimas turėtų būti vertinamas kaip žvalgomasis, tačiau tolesnis nerimastingumo ir ateities planų pažinimo ir nagrinėjimo objektas.

Darbą sudaro 4 skyriai. Pirmajame skyriuje aprašomi paauglystės amžiaus tarpsnio ypatumai, paauglių nerimo, nerimastingumo, pasiekimų motyvacijos samprata ir ypatumai bei paauglių nerimastingumo ir pasiekimų motyvacijos sąsajos. Antrajame skyriuje aprašomas vyresniųjų paauglių nerimastingumo ir ateities planų tyrimas. Po jo pateikti rekomendacinio pobūdžio skyrai (3 – 4) apie paauglių nerimastingumo įveikimo ir pasiekimų motyvacijos skatinimo būdus.

Esminiai žodžiai: vyresnieji paaugliai, nerimastingumas, socialinės situacijos, pasiekimų motyvacija, ateities planai.

SUMMARY

THE CONNECTIONS OF ANXIETY AND FUTURE PLANS OF THE SENIOR ADOLESCENTS

The Master's Theses

The Master's Theses aim - to explore the connections of anxiety and future plans of the senior adolescents (10th grade). The study included 203 respondents (104 girls and 99 boys, 152 senior adolescents - 16 years of age and 51 senior adolescents - 17 years of age) from Vilnius gymnasium. Anxiety has been studied using A. Dževečka (2008) „Anxiety in social situations scale” and future plans – using R. Pivorienė (editor), (2005) „Achievement Motivation Scale”.

The study hypotheses: 1 – senior adolescent girls feel more anxiety than boys; 2 – senior adolescent girls have bigger future plans than boys; 3 - there is a connection between senior adolescents' anxiety and future plans.

It was found that senior adolescents mainly feel anxiety in self-evaluation - self-consciousness, to a lesser extent – in interpersonal relationship and in work - the education social situations.

The hypothesis that senior adolescent girls feel more anxiety than boys, has been confirmed. However, anxiety is not different in 16 years and 17 years senior adolescents' groups. The hypothesis, that senior adolescent girls have bigger future plans than the boys, hasn't been confirmed. However, future plans are different in 16 years and 17 years senior adolescents' groups. The hypothesis, that there is a connection between senior adolescents' anxiety and future plans, hasn't been confirmed. Although, the connection between anxiety and future plans in girls group was not found, there was found a negative connection between anxiety and future plans in 16 years and 17 years senior adolescents groups.

Because of small study sample from one city gymnasium, a study should be regarded as exploratory, but it can be used in future studies as anxiety and future plans object.

The work consists of 4 chapters. The first chapter describes the characteristics of senior adolescents' age, anxiety, achievement motivation and the connection of senior adolescents' anxiety and achievement motivation. The second chapter presents the anxiety and future plans research of senior adolescents. The next chapters (3 - 4) are based on the ways how to overcome anxiety and encourage achievement motivation of senior adolescents.

Keywords: senior adolescents, anxiety, social situations, achievement motivation, future plans.

IVADAS

Aktualumas. Paauglystė, kurią pirmasis 1904 metais aprašė amerikiečių psichologas G. S. Hall (Petrulytė, 2003), yra toks amžiaus tarpsnis, kai biologinės brandos ir socialinės priklausomybės sukelia „audras“ ir „sunkumus“. Literatūros apžvalgoje dažnai sutinkama, kad paauglystės amžiaus tarpsnis apibūdinamas „sunki“, „pereinamuoju“, „problemišku“, „konfliktišku audrų ir streso“ laikotarpiu (Corsini, 2002; Harris, 1993; Petrulytė, 2003; Pivorienė (sud.), 2005; Gailienė, Bulotaitė, Sturlienė, 1996; Navaitis, 2001; Beresnevičienė, 2003; ir kt.).

Paauglystės amžiaus ribos yra gana sąlygiškos, dėl jų iki šiol diskutuoja daugelis tyrėjų (Newman, Newman, 1972; Harris, 1993; Pivorienė (sud.), 2005; Augis, 1993; Gučas, 1990; Žukauskienė, 2001; ir kt.). Nėra lengva tiksliai nurodyti paauglystės pabaigą, nes šiais laikais paauglio socialinė branda trunka ilgiau, o lytinis brendimas - žymiai greičiau (vyksta akceleracija). Psichologiniu požiūriu paauglystė baigiasi tada, kai individas randa savo tapatumą, sukuria savo vertybių sistemą, geba užmegzti ir palaikyti draugystės ir meilės santykius, numatyti perspektyvas. Tačiau dažniausiai manoma, kad paauglystė baigiasi, kai esti paauglio fizinis, psichosocialinis, asmenybinis bei kognityvinis subrendimas. Šiame darbe pasirinkti 10 klasės mokiniai priskiriami vėlyvosios paauglystės amžiaus tarpsniui bei vadinami vyresniaisiais paaugliais.

Paauglystė ypatinga tuo, kad šiuo laikotarpiu vyksta greiti ir dideli pokyčiai. Jie ryškūs fizinėje, kognityvinėje, psichosocialinėje, tarpusavio santykių bei asmenybės sferose. Visus šiuos pokyčius paauglys turi integruoti per gana trumpą laiką, kad galėtų sėkmingai prisitaikyti prie besikeičiančių vidinių ir išorinių reikalavimų. Gilūs vidiniai virsmai, vykstantys paauglio asmenybėje, sukelia daug nerimo ir ieškojimų.

Paauglius dažnai lydi nerimas ir nerimastingumas. Aiškinama, kad nerimas yra emocinė būseną, laikina savybė, kai žmogus sąmoningai suvokia grėsmės pojūtį (Карандашев, Лебедева, Спилбергер, 2004; Augis, 1993; Antinienė ir kt., 2002; Pivorienė (sud.), 2005; ir kt.), o tuo tarpu nerimastingumas apibūdinamas kaip asmenybės bruožas, stabilus žmogaus polinkis išgyventi nerimą tam tikru intensyvumu ir lygiu (Greenberger, Padesky, 2000; Antinienė, Ausmanienė, Jakštys ir kt., 2002; Ališauskas, 2003; ir kt.).

Pastebima tendencija, kad paauglystės laikotarpiu vyksta ir pasiekimų motyvacijos pasikeitimais. Ji yra betarpiškai susijusi su mokymosi bei laimėjimų motyvacija, todėl paprastai nagrinėjamos kartu (Petty, 2007; Spence, Helmreich, 1983; Myers, 2000; Pivorienė (sud.), 2005; Strakšytė, 2008; ir kt.). Be mokymosi ir laimėjimų motyvacijos, apie pasiekimų motyvaciją

sprendžiama ir iš ateities planų (Barkauskaitė, 2001). Būtent šiame darbe pasiekimų motyvacija bus tiriama, gilinantis į vyresniųjų paauglių ateities planus.

Problema. Kadangi paaugliai susiduria su įvairiomis tam amžiui būdingomis emocijomis ir jausmais, ieškoma, kaip nerimas / nerimastingumas yra susijęs su pasiekimų motyvacija, atspindinčia jų mokymąsi. Randama tyrimų, kuriuose tiesiogiai būtų nagrinėjamas nerimastingumo ir pasiekimų motyvacijos ryšys (Gage, Berliner, 1994; Fisher, Allen, Kose, 1996; Kutkienė, 1997; Beresnevičienė, Markovienė, Eidukevičius, 1999; Barkauskaitė, 2001; Kriskuvienė, 2009) arba būtų teigiama, jog mokiniai, turintys mokymosi sunkumų, turi didesnę nerimastingumą negu jų bendraamžiai (Fisher, Allen, Kose, 1996), tačiau tokių tyrimų nėra daug.

Kita dalis mokslininkų nagrinėja veiksnius, kurie gali turėti įtakos nerimastingumui ir pasiekimų motyvacijai. Pavyzdžiui, tyrinėjamas nerimo lygis ir savigarba bei vertybinių nuostatų pripažinimas (Карандашев, Лебедева, Спилбергер, 2004). Nagrinėjama nerimo ir tokių veiksmų, kaip savęs vertinimo bei pasitikėjimo savimi, turinčių įtakos pasiekimų motyvacijai, sąsajos (Bernsas, 1982; Petrulytė, 2003; Beresnevičienė, Markovienė, Eidukevičius, 1999; Barkauskaitė, 2001). Gilinamasi į nerimą ir savivertę (Lazdauskas, Pileckaitė - Markovienė, 2007; Pileckaitė - Markovienė, Stanišauskaitė; 2005), turinčių įtakos mokymuisi. Siekiama nustatyti, kaip nerimastingumas susijęs su įvairiomis psichinėmis būsenomis (Ališauskas, 2003; Martišauskienė, 2004; Pilkauskienė, 1993) ir kt. Ieškoma ryšio tarp savęs vertinimo ir mokymosi pasiekimų, mokymosi psichologinės savijautos ir motyvacijos (Pileckaitė - Markovienė, 2001). Mokymosi pasiekimai siejami su vidine darna (Pileckaitė - Markovienė, 2004; Yasutake, Bryan, 1995) ir kita.

Šie tyrinėjimai rodo, kad svarbu suprasti nerimastingumo ir pasiekimų motyvacijos sąsajas, kas neramina paauglius ir kokią reikšmę nerimastingumas turi tolesnei paauglio pasiekimų motyvacijai. Siekiant geriau suprasti paauglių nerimastingumą ir jų pasiekimų motyvaciją, o būtent - ateities planus, bei suvokiant šios srities tyrimų stoką paauglių grupėje, darbo autorė išsikėlė tikslą - ištirti vyresniųjų paauglių (10 klasės mokinių) nerimastingumo ir ateities planų sąsajas.

Tyrimo objektas: vyresniųjų paauglių (10 klasės) nerimastingumas ir ateities planai.

Tyrimo hipotezės:

1. Vyresniųjų paauglių merginų nerimastingumas didesnis negu vaikinių.
2. Vyresniųjų paauglių merginų ateities planai didesni negu vaikinių.
3. Yra ryšys tarp vyresniųjų paauglių nerimastingumo ir ateities planų.

Tyrimo tikslas: ištirti vyresniųjų paauglių (10 klasės) nerimastingumo ir ateities planų sąsajas.

Tyrimo uždaviniai:

1. Ištirti 10 klasės mokinių nerimastingumą;
2. Ištirti 10 klasės mokinių nerimastingumą socialinėse situacijose;
3. Atskleisti 10 klasės mokinių nerimastingumą lyties ir amžiaus aspektais;
4. Išsiaiškinti 10 klasės mokinių ateities planus;
5. Atskleisti 10 klasės mokinių ateities planus lyties ir amžiaus aspektais;
6. Nustatyti 10 klasės mokinių nerimastingumo ir ateities planų sąsajas;
7. Nustatyti 10 klasės mokinių nerimastingumo socialinėse situacijose ir ateities planų sąsajas.

Tyrimo metodai ir metodikos:

1. Moksliniai: mokslinės literatūros analizė;
2. Empiriniai: 10 klasės mokinių anketavimas (panaudojant A. Dževečkos (2008) „*Nerimo socialinėse situacijose tyrimo skalę*“ bei R. Pivorienės (sud.) (2005) „*Pasiekimų motyvacijos skalę*“ (žr. 1 priedą).
3. Statistiniai: tyrimo rezultatų analizė. Atlikus kiekybinį tyrimą, gautiems duomenims užkoduoti ir apdoroti naudotas darbo su statistiniais duomenimis paketas SPSS.13.0/Windows (Statistical Package for the Social Sciences, 2006). Buvo atliktas dviejų nepriklausomų imčių palyginimas (naudojant Stjudento t kriterijų) bei skaičiuojamas tiesinės koreliacijos koeficientas (naudojant Pirsono koreliacijos koeficientą).

Tyrimo metodologija:

Šiame darbe daugiausia remtasi humanistų (A. Maslow, C. R. Rogers, J. Dewey, A.S. Neill ir kt.) idėjomis ir jų ugdymo filosofija apie mokymąsi, pasiekimus, motyvaciją ir ateities planus. Pasak humanistų, mokymosi, motyvacijos ir ateities tikslų siekimas yra savęs aktualizavimo, tapsmo procesas. Juo siekiama atskleisti fizines ir dvasines galias ir įprasminti savo gyvenimą.

Humanistai remiasi principais, jog: dėmesio centre yra aktyvus mokinys; išoriniai stimulai nebūtini; bendradarbiavimas; poreikis mokytis, siekti yra įgimtas ir remiasi smalsumu. Prasmingas mokymasis yra toks, kuris kyla iš paties mokinio, turinčio galimybę įsisąmoninti prasmes kaip asmeniškojo patyrimo dalį. Taip įgyjama žinių, sparčiai bręsta asmenybė, nes mokomasi įsisąmoninant savo išgyvenamą patyrimą, jį susiejant su ateities planais (Butkienė, Kepalaitė, 1996).

Tyrimo imtis ir organizavimas:

Dėl tyrimo atlikimo buvo kreiptasi į 5 Vilniaus miesto gimnazijas. Gautas sutikimas atlikti tyrimą tik iš vienos Vilniaus miesto gimnazijos X vadovybės. Esant reikiamam mokinių skaičiui gimnazijoje X, į kitas gimnazijas nebesikreipta.

Apklaustos 7 dešimtokų klasės. Išdalinta 210 (100 proc.) anketų. Dalis jų (2 proc.) buvo atmestos, nes tiriamųjų neužpildytos iki galo, o kelios (1 proc.) - buvo sugadintos. Todėl teigiame, kad tyrime dalyvavo 203 (97 proc.) dešimtos klasės mokinių. Pasiskirstymas pagal lytį: 104 (51 proc.) merginos bei 99 (49 proc.) vaikinai (žr. 2 priedą). Pasiskirstymas pagal amžių: 152 (75 proc.) 16 metų amžiaus ir 51 (25 proc.) 17 metų amžiaus 10 klasės mokiniai (žr. 2 priedą).

10 klasės mokiniai (vyresnieji paaugliai) pasirinkti atsižvelgiant į tai, jog dešimtoje klasėje vykdomas ankstyvasis profiliavimas, aktuali tolimesnė profesinio pasirinkimo perspektyva bei laikomi egzaminai. Dėl to sustiprėja ateities planų svarba.

Tyrimo etapai:

I etapas (2008 m. spalio - 2009 m. gruodis) analizuojama mokslinė literatūra paauglių nerimastingumo ir pasiekimų motyvacijos klausimais, domimasi pedagoginiais, psichologiniais paauglių ugdymo aspektais, ieškoma tyrimo instrumentų.

II etapas (2010 m. sausis - 2010 m. vasaris) parengiama anketa ir vykdoma anketinė apklausa.

III etapas (2010 m. kovas - 2010 balandis) atliekama vyresniųjų paauglių nerimastingumo ir ateities planų tyrimo rezultatų analizė.

Darbo naujumas:

Lietuvoje labai trūksta tyrimų, kuriais būtų siekiama nustatyti paauglių nerimastingumo ir ateities planų sąsajos. Dažniau tiriamas jaunesniųjų mokinių nerimastingumas. Todėl šis vyresniųjų paauglių tyrimas galėtų būti kaip tolesnis nerimastingumo ir ateities planų reiškinio pažinimo ir nagrinėjimo objektas.

Darbo struktūra:

Darbą sudaro 4 skyriai, išvados, literatūros sąrašas, 9 priedai. Darbe pateikti 9 paveikslai, 3 lentelės.

1. PAAUGLIŲ NERIMASTINGUMO IR PASIEKIMŲ MOTYVACIJOS TEORINĖ ANALIZĖ

1.1. Paauglystės amžiaus tarpsnio ypatumai

Kiekvienas žmogaus gyvenimo amžiaus tarpsnis yra skirtingas savo įvairove ir ypatingumu. Susiduriama su naujais išbandymais, įgyjama įvairios patirties, užmezgami socialiniai santykiai, bendraujama ir bendradarbiaujama. Vienas iš tokių žmogaus amžiaus tarpsnių yra paauglystė. Apie ją kalbama kaip apie pereinamąjį laikotarpį nuo vaikystės iki brandos. Šiuo amžiaus tarpsniu paauglys patiria daug pokyčių, pavyzdžiui, fizinių, psichosocialinių, kognityvinių bei ieško savojo tapatumo. Dėl pasikeitimų gausos neatsitiktinai paauglystė literatūroje apibūdinama, kaip „audrų ir streso“ tarpsnis. Todėl, siekiant geriau suprasti paauglių psichologiją ir juos lydinius pokyčius, pirmiausia plačiau aptarsime pačią paauglystės sampratą, jos amžiaus ribas ir apžvelgsime šio amžiaus tarpsnio pagrindinius ypatumus.

Daugelis autorių pateikia panašius paauglystės sampratos aiškinimus, pabrėždami vienus ar kitus paauglystės amžiaus tarpsnio ypatumus. Remiantis A. Petruolyte (2003), J. Sondaite (1998), paauglystė yra apibrėžiama kaip sudėtingas gyvenimo tarpsnis tarp vaikystės ir suaugusiųjų amžiaus. Panašiai R. Augis ir R. Kočiūnas (1993) „Psichologijos žodyne“ paauglystės terminą apibrėžia kaip laikotarpį, kuris trunka nuo puberteto iki visiško suaugimo bei psichinio subrendimo. Autoriai dar papildė, jog šiuo laikotarpiu formuojasi objektyvesnė autokoncepcija, paauglys objektyviai ima vertinti save ir kitus, o sėkminga identifikacija leidžia greičiau įveikti paauglystės krizę. J. R. Corsini (2002), R. Pivorienė (sud.) (2005) nurodo, kad paauglystė suvokiama kaip laikotarpis, kuomet vyksta dideli fiziniai, seksualiniai, intelektiniai, socialiniai vystymosi pokyčiai bei savojo „aš“ paieška. Pasak D. Gailienės, I. Bulotaitės ir N. Sturlienės (1996), paauglystė yra suvokiama kaip toks amžiaus tarpsnis, kuomet vyksta intensyvus savęs suvokimas, savęs vaizdo susidarymas, gyvenimo pozicijos ieškojimas, t.y., tapatumo įtvirtinimas. A. Vaičiulienė (2004) pritaria, kad paauglytė yra išskirtinis periodas, kai formuojasi savimonė - centrinis psichologinis darinys, vyksta tapatumo paieškos ir vaidmenų sumaištis. Tą galime pastebėti ir P. Newman ir B. Newman (Beresnevičienė, 2003) psichosocialinėje vystymosi teorijoje, pagal kurią paauglystė apibrėžiama, kaip laikotarpis, kada pirmiausia sprendžiama susitapatinimo su grupe arba atsiskyrimo psichosocialinė krizė, o vėliau - individualios tapatybės arba vaidmenų nesupratimo psichosocialinė krizė. Pasak E. Erikson (Pivorienė (sud.), 2005), sėkmingai išsprendus paauglystės

psichosocialinę krizę, susiformuoja tapatumo jausmas, savo asmenybės suvokimas, pasitikėjimas savimi ir saugios ateities jausmas (Gailienė, Bulotaitė, Sturlienė, 1996). Tada pasitikima savimi, susiformuoja saugios ateities vaizdas. J. Sondaitė (1998), remdamasi M. Claes (1986) ir E. Erikson (1968) teorijomis, teigia, kad pagrindiniai socializacijos uždaviniai, sprendžiami paauglystėje yra: tapatumo raida, atsiskyrimas nuo tėvų, brandesnių santykių su bendraamžiais kūrimas. Būtent šie uždaviniai ir išskiria paauglystės laikotarpį iš kitų. Aptarus tyrėjų paauglystės sampratos aiškinimus matome, kad jos panašios. Šiame darbe paauglystę taip pat suvoksime, kaip pereinamąjį laikotarpį iš vaikystės į suaugusiojo žmogaus amžiaus tarpinį, kuriuo vyksta įvairūs pokyčiai.

Literatūroje šalia aptartų panašių paauglystės sampratos aiškinimų sutinkame ir skirtingų šio amžiaus tarpsnio ribų nurodymų. Pasak G. Navaičio (2001), paauglystės ribų sąlygiškumas atsiranda dėl nevienodo paauglių fizinio, intelektualinio, emocinio ir socialinio subrendimo. Tam įtakos turi ir individualios raidos ypatybės bei aplinkos sąlygos. Kaip pastebi R. Pivorienė (sud.) (2005), apžvelgdami Pasaulinės sveikatos organizacijos (PSO) duomenis, paauglyste laikomas žmogaus tarpsnis nuo 10 iki 20 metų. A. C. Harris (1993) mano, kad paauglystė prasideda metais vėliau, kai tik prasideda lytinė branda t.y. 11 - 12 metų ir trunka iki 18 - 22 metų, kai baigiasi fizinis augimas. Tai, kad paauglystė prasideda 11 metų, mano ir Ch. Büler (Pivorienė (sud.), 2005). Pasak šio autoriaus, natūralu, jog paauglystė, kuri tęsiasi ne vienerius metus, turi savo etapus. Pirmasis jų - preliudija (11 - 12 m.), kai pasireiškia paauglystės simptomai. Paauglys tada nesulaikomas, linkęs konfliktuoti, vaikiški žaidimai jo jau nebedomina, o vyresniųjų žaidimai dar yra nesuprantami. Antrasis - negatyvioji fazė (mergaitėms iki 11 - 13 m., berniukams iki 14 - 16 m.), kai pasireiškia padidėjęs jautrumas, dirglumas, nerimastingumas, paaugliai greitai susijaudina, jaučia fizinį ir dvasinį diskomfortą. Paaugliai nepatenkinti savimi ir savo aplinka, kartais net nekenčia savęs ar aplinkos. Tada jaučiasi vieniši, svetimi ir nesuprantami kitiems. Sumažėja darbingumas, jie izoliuojasi arba aktyviai išreiškia savo priešišumą aplinkiniams. Trečiasis - pozityvioji fazė ateina laipsniškai. Tada paauglys pradeda jausti artumą su aplinka, atsiranda naujos vertybės, patiria naujus džiaugsmo šaltinius (pvz., gamtą, meną, mokslą). Atsiranda intymaus artumo poreikis bei išgyvenamas meilės jausmas.

Kiti autoriai paauglystės pradžią įvardija 12-uosius metus. Pavyzdžiui, R. Augis (1993) nurodo, kad merginoms paauglystė apima 12 - 21 gyvenimo metus, o vaikinams - 13 - 22 gyvenimo metus. A. Gučas (1990) pritaria tokiam paauglystės pradžios skirstymui. Anot jo, merginoms paauglystė trunka nuo 12 - 15 metų, o vaikinams - nuo 13 - 16 metų, tačiau skirtumas yra tai, kad paauglystę pakeičia jaunystė, kuri merginoms trunka nuo 16 - 20 metų, o vaikinams - nuo 17 - 21 metų. Paauglystės amžiaus ribų sąlygiškumą pastebi ir R. Žukauskienė (2001). Pasak tyrėjos,

paauglystė dar kartais skirstoma į ankstyvąją - tarp 12 ir 14 metų, 15-ieji metai - lyg pereinamasis laikotarpis, o 16 - 18 metai - vėlyvoji paauglystė. Todėl ir šio darbo tyrime dalyvavę 10 klasės mokiniai priskiriami vėlyvosios paauglystės amžiaus tarpsniui bei vadinami vyresniaisiais paaugliais. Kaip pastebime, anksčiausiai tyrėjų nurodyta paauglystės pradžia yra 10-ti metai, o vėliausia pabaiga - apie 22 metus. Akivaizdu, toks išsiskiriantis paauglystės ribų skirstymas atsiranda dėl nevienodos paauglių brandos. Dėl to logiška būtų paauglystės pabaigą sieti su įvairiapusiu - fiziniu, psichiniu, socialiniu ir psichologiniu - subrendimu.

Paauglystės amžiaus tarpsnyje paauglys susiduria su fizinio, kognityvinio ir psichosocialinio vystymosi pokyčiais. Fiziniai pokyčiai stipriai veikia paauglių Aš vaizdą, jo vientisumą ir stabilumą, padidina jų išgyvenamą menkavertiškumą ir nerimą (Pivorienė (sud.), 2005; Barkauskaitė, 2001). Kognityviniuose procesuose pagrindinis pasikeitimas - perėjimas nuo konkretaus operacinio (suprantamos ir taikomos loginės operacijos bei principai savo patirčiai ar suvokimams paaiškinti) prie formalaus operacinio (mąstoma abstrakčiomis ir hipotetinėmis sąvokomis) mąstymas. Sustiprėja gebėjimai planuoti ir prognozuoti, keliamos hipotezės (Pivorienė (sud.)). Tačiau atsiranda idealizavimas (galimybes, save, kitus ir pasaulį mato kaip idealius) ir egocentiškumas (mano, kad jie ir jų elgesys kitiems yra taip pat įdomus, kaip ir jiems patiems). Psichosocialinis vystymasis kelia nepriklausomybės ir autonomijos pasiekimų bei tapatumo susiformavimo, vientiso Aš vaizdo, savęs suvokimo uždavinius.

Psichologiniai sunkumai yra dar viena iš paauglystės amžiaus ypatybių. Kaip jau minėta, sunkumus sukelia skirtingas fizinių, sociopsichologinių ir kognityvinių funkcijų vystymosi tempas ir pokyčių stiprumas. Dažnai psichologinių sunkumų kyla paaugliams bendraujant su tėvais, nes paaugliai siekia laisvės, savarankiškumo, o tėvų nelankstus auklėjimo stilius kaip tik skatina paauglius maištauti, priešintis. Auklėjimo sunkumų išvengiama tada, kai sąmoningai ar nesąmoningai tėvai (ar kiti suaugusieji) paauglystę pasitinka iš anksto, keisdami savo požiūrį į bręstantį vaiką (Gailienė, Bulotaitė, Sturlienė, 1996), mokomasi bendrauti prisitaikant (Almonaitienė, Antinienė, Ausmanienė ir kt., 2005). Paaugliai dažnai konfliktuoja ne tik su tėvais, bet ir su mokytojais, jų socialine aplinka (Barkauskaitė, 2001). Kaip pastebi D. Gailienė, I. Bulotaitė ir N. Sturlienė, mokytojams paprastai labai nelengva dirbti su paaugliais, nes jie dažnai būna nepastovūs, kategoriški, protestuojantys. Reikia atminti, kad jie išgyvena sunkų sumaišties metą ir kad jiems itin brangus mokytojų noras juos suprasti. Griežtumo ir reiklumo derinimas su nuoširdžiu supratingumu ir iš mokytojų pareikalauja pastangų bei pedagoginio takto. Panašu, anot G. Navaičio (2001), kad paaugliai taip elgiasi dėl užplūstančių asmeninių sunkumų (pavyzdžiui, egzistencinės tuštumos, bejėgiškumo, nerimo, depresijos ir pan.), dėl nuotaikų nepastovumo, nerviškumo,

nerimastingumo, jautrumo, emocinės įtampos (Harris, 1993) bei nerimo ir emocinių problemų (Nasvytienė, Balnionytė, 2006).

Apibendrinant, paauglystė yra vienas iš žmogaus amžiaus tarpsnių. Ji suvokiama kaip pereinamasis laikotarpis iš vaikystės į suaugusiojo žmogaus amžių, kuriuo vyksta įvairūs pokyčiai. Tiek fiziniai, tiek sociopsichologiniai, tiek kognityviniai pokyčiai kelia emocinių ir elgesio sunkumų patiems paaugliams, jų artimiesiems iš socialinės aplinkos. Pastebimas ir nevienodas paauglių vystymosi tempas bei subrendimo laikas, dėl ko paauglystės ribos yra gan sąlygiškos. Apie paauglystės pabaigą galima spręsti iš žmogaus fizinio, psichinio, socialinio ir psichologinio subrendimo, jo gebėjimo savarankiškai elgtis ir su atsakomybe priimti sprendimus.

1.2. Paauglių nerimo ir nerimastingumo samprata bei ypatumai

Dėl paauglystės laikotarpiu vykstančių sparčių pokyčių, paaugliai susiduria su emocijų ir elgesio sunkumais. Jie gali kliudyti paauglių gebėjimui veiksmingai atlikti tam amžiaus tarpsniui svarbias užduotis ir sukelti neigiamų padarinių tiek fizinei, tiek psichologinei savijautai (Žukauskienė, Malinauskienė, 2007). Į tai ypač atkreiptas dėmesys per pastaruosius du dešimtmečius, todėl pagausėjo darbų, skirtų paauglių patiriamiesiems sunkumams nagrinėti. Ypatingai atkreipiamas dėmesys į paauglių sunkumus, kylančius dėl nerimo ir nerimastingumo. Todėl siekiama pažinti šiuos reiškinius, ieškoma jų kilmės priežasčių ir nagrinėjami pasireiškimo būdai - tai ir patarsime.

Nerimo ir nerimastingumo kilmė aiškinama nevienodai dėl vyraujančių skirtingų teorijų. Psichoanalitinė teorija teigia, kad nuo pat vaikystės pradedami išstumti impulsai, idėjos, jausmai. Tačiau išstumta psichinė energija į sąmonę vis tiek veikia mūsų jausmus ir emocijas, kartais sukeldama nerimą, depresiją ar kitus varginančius simptomus (Myers, 2000). Vyrauja biologinis požiūris, pagal kurį nerimo kilmė aiškinama remiantis evoliucijos, genetiniais ar fiziologiniais procesais. Laikomasi pozicijos, kad nerimą ir baimę labiau sąlygoja biologiniai veiksniai, iš jų ir paveldimumas. Pavyzdžiui, tapatūs dvyniai dažnai išgyvena tą patį nerimo lygį, net ir augę atskirai (Myers, 2000). Kaip pastebi V. Phares (2003), šeimos tyrimai pagrindžia mintį, kad vaikų ir paauglių nerimo ir emocinių problemų kilmei daug įtakos turi pačių tėvų nerimastingumo lygis. Autorius pateikia ir kitą mintį, jog vaikams, kurių tėvai turi nerimo sutrikimų, yra būdingas didesnis genetinis polinkis išsivystyti šiems sutrikimas, lyginant su nesergančiųjų šeimomis. Pagal bihevioristinę teoriją vaikų ir paauglių baimei, nerimui ir nerimastingumui atsirasti turi įtakos

sąlygojimas ir socialinis išmokymas (Gray, 1998). Klasikinio sąlygojimo teorija mėgina paaiškinti, kaip anksčiau buvę neutralūs stimulai (pvz., transportas) tampa gąsdinančiais vaiką ar paauglį, kai jis juos pradeda sieti su nesąlyginiais negatyviais stimulais (mirties, nelaimingo atsitikimo, pasiklydimo) (Myers, 2000). Pagal socialinio išmokymo teoriją nerimo vystymusi įtakos turi modeliavimas, socialinis pastiprinimas ar socialinių įgūdžių stoka. Tuo tarpu humanistinė teorija laikosi pozicijos, jog vaikas ar paauglys ima bijoti, jei tėvai nuolat pabrėžia veiklos pasekmes, garsiai baiminasi dėl jų sveikatos, nesąmoningai tikisi perdėtai atsargaus elgesio socialiai ar fiziškai grėsmingose situacijose. Taigi, ši trumpa vyraujančių teorijų apžvalga rodo skirtingą nerimo, galinčio tapti nerimastingumo bruožu, kilmę. Kiekviena jų yra svarbi, siekiant geriau suprasti paauglių nerimo ir nerimastingumo ištakas ir pasireiškimą.

Literatūroje sutinkami nerimo ir nerimastingumo terminai. Jų sampratą, kaip ir kilmę, apibrėžti nėra paprasta, todėl natūralu, kad kai kurių tyrėjų nuomonės ne visada sutampa. To pasekmė – sunkumai nubrėžiant ribą tarp nerimo ir nerimastingumo. Nerimas apibūdinamas kaip nežinomybės baimė, kuri pasireiškia bloga nuotaika, įtampa ir neramumu (Карандашев, Лебедева, Спилбергер, 2004). „Psichologijos žodyne“ (Augis, Kočiūnas, 1993) nerimą siūloma suvokti kaip nemalonią emocinę būseną, grėsmės jausmą, kylantį dėl realaus ar įsivaizduojamo pavojaus, kuris gali būti tiek vidinis, tiek išorinis. Nerimas pavojingas tuo, kad jis dažnai kylo ne tiek dėl realios, kiek dėl įsivaizduojamos, nekonkrečios grėsmės (Martišauskienė, 2004). Nerimą sukelia grėsminga, neįveikiama situacija, vidiniai, neįsisąmoninti konfliktai ar vienas kitam prieštaraujantys motyvai. Nerimas pavojingas tuo, kad jis visaapimantis (Pivorienė (sud.), 2005). Sugretindamas nerimą ir nerimastingumą R. Augis ir R. Kočiūnas (1993) teigia, kad nerimas gali būti situacinis, pasireikšti kaip laikina savybė ar būseną, tačiau jei jis yra nuolatinis, tada ilgainiui virsta asmenybės bruožu, vadinamu nerimastingumu. Tą patvirtina ir D. Antinienė, N. Ausmanienė, J. Jakštys ir kt. (2002), jog paprastai nerimas aprašomas ir analizuojamas dviem lygiais. Pirmasis jų - nerimas, kaip emocinė būseną, laikinas emocinis procesas, kurio intensyvumas tam pačiam žmogui gali keistis. Tai sąmoningai suvokiamas subjektyvus grėsmės pojūtis. Anot minėtų autorių, esti ir antrasis lygis - nerimastingumas, kaip asmenybės bruožas, stabilus individo polinkis išgyventi nerimą tam tikru intensyvumu.

Nerimo, baimės ir nerimastingumo požymiai panašūs, skiriasi tik pasireiškimo intensyvumu ir dažnumu. Dažniausiai išskiriami tokie požymiai: nemiga ir sutrikusi dėmesio koncentracija, nerimą keliančios mintys, pakilęs kraujospūdis, padažnėjęs kvėpavimas, sutrikęs virškinimas, įsitempę raumenys, suaktyvėjusi vegetacinė sistema (Myers, 2000). R. Pivorienė (sud.) (2005) papildoma nerimo, baimės ir nerimastingumo požymius: stipriai nerimaujantys paaugliai sunkiai

susikaupia, vengia sunkumų ir sudėtingų situacijų, nenaudoja bandymų ir klaidų strategijos, linkę abejoti savimi ir kitais, nepasitikėti, nemoka kryptingai dirbti, daug laiko praleidžia veltui nervindamiesi, prastai planuoja laiką, daro labai emocionalių sprendimus, yra priklausomi nuo nuotaikos, gali pasižymėti nenuosekliu elgesiu. Organizmas reaguoja neuroendokriniu (adrenalino - epinefrino išsiskyrimas), psichiniu (neįsisąmoninti būgštavimai, baimingumas) bei somatiniu arba motoriniu - visceraliniu (įvairios organizmo sistemos reaguoja į padidėjusią epinefrino produkciją) lygiais (Antinienė, Ausmanienė, Jakštys ir kt., 2002). Apibendrintai D. Greenberger ir C. A. Padesky (2000) teigia, kad nerimo būsenoje žmogus jaučia fizinių reakcijų, minčių, elgesio ir nuotaikos pasikeitimus.

Yra daug priežasčių, galinčių sustiprinti ar sukelti paauglių nerimą bei nerimastingumą. Nerimastingumo veiksnius, sąlygas ir situacijas, kuriose nerimastingumas pasireiškia, A. Dževečka (2008) skirsto į darbo ir mokymosi, tarpasmeninius ir bendravimo bei savivokos ir savivertės, kurie ir bus detaliau nagrinėjami šio darbo tiriamojoje dalyje (žr. 2 skyrių). Su šiais veiksniais susijusius sunkumus patiria daugelis paauglių, iš kurių pagrindinis yra nerimas dėl mokyklos (mokymosi), galintis peraugti į nerimastingumą. Jis gali atsirasti dėl frustruojančių mokyklos reikalavimų. Frustracija - nemaloni psichinė būsena, kuri apibūdinama slegiančia įtampa, nerimu, pykčiu, kuri atsiranda dėl vidinių ir išorinių jėgų, trukdančių siekti tikslo (Pivorienė (sud.), 2005). Tie reikalavimai susiję su besikeičiančiomis mokyklos taisyklėmis, galinčiomis sukelti įvairias mokinių reakcijas, o ypač nerimą, pvz.: po skambučio į pamoką mokiniai turi laukti mokytojo klasėje; norėdamas pasisakyti, mokinys turi pakelti ranką; mokytojui įėjus į klasę mokinys turi atsistoti; pavėlavus į pamoką reikia gauti mokytojo leidimą atsisėsti; praleidus pamoką reikia pateikti pateisinamą priežastį ir pan.

Kitais frustracijos šaltiniais gali būti įvardinti prasti mokymosi pasiekimai ar neatpažintos mokymosi negalios, baimės. Pavyzdžiui, A. Bagdonas (2006) teigia, kad egzistuoja mokymosi pasiekimų baimė - tai susirūpinimas ir susijaudinimas, kylantis dėl reikalavimų mokymuisi, mokinio traktuojamas kaip pavojingas jo savivertei, saugumui ir saviraiškai. Bendrąja mokyklos baimės sąvoka gali būti apibūdinamos šios su mokymusi ir mokykla susietos baimės: mokymosi, pasiekimų, rezultatų siekimo, egzaminų bei socialinė. Mokyklos baimė laikoma nepageidautinu, edukacinėse aplinkose netoleruotinu reiškiniu. Šis reiškiny s griauna individo socializaciją, sukelia ateities baimę, agresiją, savižudybes. Mokyklos baimė stabdo asmens saviraiškos ir pilietiškumo plėtojimą, nes sukelia fiziologinius, dvasinius pokyčius, slopina motyvaciją ir pažangumą (Benesch, 2001). Tokią baimę skatina sąveikos tarp tėvų - vaikų - mokytojų nebuvimas, ne bendradarbiavimo, o konkurencijos prioritetai, perdėti lūkesčiai, išskirtinė orientacija ne į santykius, o į rezultatą. A.

Bagdono (2006) tyrimas rodo, kad mokinių teigimu, didžiausią įtaką mokyklos baimės raiškai turi mokytojų kompetencijos, asmeninės savybės, bendramokslų elgesys, vertinimo sistema bei mokyklos kultūra.

Dažnai minimi ir kiti galimi frustracijos šaltiniai, kaip bausmės, grasinimai (pvz., pritaikyti bausmę, palikti kartoti kurso, pašalinti iš mokyklos ir pan.), priekabiavimas ir smurtas, santykių su mokytojais sunkumai, santykių su bendraamžiais sunkumai, brendimo ypatumai, kurie skiriasi nuo bendraamžių ir kt. (Pivorienė (sud.), 2005). Pasak G. Čiuladienės (2006), vertybių frustracija laikytina reikšmingu paauglių konfliktiškumą sąlygojančiu veiksniumi. Be to, atskleista, jog didžiausia vertybių frustracijos įtaka konfliktiškam paauglių elgesiui yra su tėvais. Paauglių konfliktai su draugais ir mokytojais labiausiai yra lemiami meilės, atlaidumo ir išprusimo frustracijos. Kaip pastebi V. Gudžinskienė (2001) ir M. Pileckaitė - Markovienė (2001), mokyklinį nerimą, o vėliau ir nerimastingumą gali formuoti vertinimo sistema, įtempti santykiai su mokytoju, konfliktiški santykiai su bendraamžiais, savęs vertinimas, emocinio saugumo mokykloje stoka, santykiai šeimoje ir kt. Pavyzdžiui, A. M. Ryan (2001) teigia, kad bendraamžiai daro įtaką mokinių akademiniam pasiekimams ir bendrai savijautai mokykloje mokymosi laikotarpiu.

A. Ališauskas (2003) pastebi jau minėtus bei analizuoja naujus mokyklinio nerimastingumo komponentus (gautus taikant Fillipso testą): bendras nerimas, socialinio streso išgyvenimas, frustracija siekiant sėkmės, saviraiškos baimė, žinių tikrinimo baimė, baimė nepatenkinti aplinkinių lūkesčių, žemas fiziologinis pasipriešinimas stresui, baimė bendraujant su mokytojais. Pasak M. Barkauskaitės (2001), bendrojo lavinimo mokyklų mokinių nerimastingumas didesnis nei jaunimo mokyklų moksleivių įvairiais aspektais: jaučia didesnę nerimą dėl kontrolinių darbų, didesnę susirūpinimą dėl mokyklos, mažą savivertę, somatinius nerimastingumo požymius. Taip yra todėl, kad bendrojo lavinimo mokyklų mokiniai labiau jaudinasi dėl mokymosi rezultatų, rezultatai daugiau rūpi šių mokyklų mokinių tėvams, skiriasi mokymo metodai ir formos ir pan. Nerimą gali sukelti sudėtingi santykiai su tėvais, mokytojais, bendraamžiais, augimo sunkumai, socialinio brendimo problemos (Želvys, 1994), o anot L. Bukšnytės (1999), paauglių psichologinę savijautą lemia nerimastingumas, savigarbos lygis bei požiūris į mokytojus ir mokyklą. Taigi nerimo ir nerimastingumo priežastimis gali būti pačios įvairiausios socialinės problemos, ryškūs gyvenimo pasikeitimai bei kasdieniniai sunkumai, su kuriais paaugliai susiduria namuose, mokykloje ir kitose vietose.

Svarbu pastebėti, kad tam tikras nerimo lygis vis tik reikalingas. Pasak D. Nasvytienės, R. Balnionytės (2006), trumpalaikės baimės, silpnas nerimas atlieka apsauginę funkciją: padeda išlikti saugiam, išlaikyti savigarbą, sutelkti jėgas ar vengti rizikos. A. Bagdonas (2006) tokias baimes

įvardina pozityviomis mokyklos baimėmis. M. J. Kauffman (2001) pastebi, kad 7 - 8 proc. vaikų patiria intensyvią nerimą tam tikru gyvenimo momentu, tačiau ne visada prireikia klinikinės intervencijos. E. Martišauskienė (2004) laikosi panašios pozicijos, jog paaugliai gali patirti adaptyvias nerimo reakcijas, kurios skatina ieškoti naujų elgesio bei veiklos būdų, labiau susitelkti ties atliekama veikla.

Kita vertus, užsitęsęs nerimas virsta nerimastingumu, gali sukelti įvairių sunkumų. Pavyzdžiui, gali pasireikšti dezadaptyvios nerimo reakcijos - emocinės būsenos, kurios sutrikdo paauglio santykius su aplinkiniais, veiklos efektyvumą (Martišauskienė, 2004) bei gali atsirasti nerimo sutrikimų. Kaip pastebi J. H. Kashani ir H. Orvaschel (1988), 8,7 proc. 14 - 16 metų paaugliams būdingi nerimo sutrikimai. Pagal 2000 - 2001 metų duomenis, Vilniaus Respublikinės universitetinės ligoninės Vaiko raidos centro Vaikų psichiatrijos skyriuje gydėsi 54 (19 proc. visų ligonių) 11 - 17 metų paaugliai, turintys nerimo sutrikimų. Nerimo sutrikimai pagal lytį pasiskirstė taip: 30 (57 proc.) paauglės merginos ir 24 (43 proc.) paaugliai vaikinai. S. Widderno ir kt. (2004) Vokietijoje atlikti 13 - 18 metų paauglių tyrimai liudija, kad merginos nurodė daugiau vidinių problemų (nerimastingumo / depresiškumo, somatinių nusiskundimų, socialinio uždarumo) nei vaikinai. Randama ir kitų tyrimų, kuriuose teigiama, kad vyresnių paauglių merginų nerimastingumas šiek tiek aukštesnis nei vyresnių paauglių vaikinių (Kriskuvienė, 2009). Tačiau D. Nasvytienės ir R. Balnionytės (2006) atliktame tyrime nenustatyta, kad paauglėms merginoms būdingas aukštesnis nerimo lygis nei paaugliams vaikinams. Nepasitvirtino ir tai, kad aukštesnį emocinių problemų lygį turintys 13 - 17 metų paaugliai pasižymi ir aukštesniu nerimo lygiu. Matome, kad tyrimų išvados išsiskiria. Siekiant aiškumo, kaip nerimastingumas vyrauja lyties atžvilgiu, formuluojame pirmąją hipotezę, jog vyresniųjų paauglių merginų nerimastingumas didesnis negu vaikinių.

Apibendrinant, paaugliai patiria įvairių sunkumų, iš kurių pagrindinis yra nerimas, kaip emocinė būseną, galintis peraugti į nerimastingumą, kaip asmenybės bruožą. Pastebima, kad kalbant apie nerimą ar nerimastingumą, dažnai vartojami apibūdinimai, kaip: baimė, jaudulys, fobijos, panika, jautrumas, grėsmė, įtampa ir kita. Šias psichologines reakcijas, paprastai lydinčias fiziologiniais pojūčiais, susilpninti ar sustiprinti gali bendraamžiai, mokytojai, tėvai, socialinė aplinka, įvairūs gyvenimo įvykiai ir kt.

1.3. Paauglių pasiekimų motyvacijos samprata bei ypatumai

Mokantis didelę reikšmę turi motyvacija, o vaikų ir paauglių mokymosi sėkmę liudija jų mokymosi pasiekimai (Pileckaitė - Markovienė, 2004). Įvairūs pasikeitimai paauglio gyvenime turi įtakos ir jo motyvacijai. Ji susijusi su aktualiais paaugliui motyvais, kurie ir lemia veiklos pasirinkimą ar domėjimosi tam tikra veikla laipsnį. Nagrinėjama, kokia yra paauglio pasiekimų motyvacija. Ji yra betarpiškai susijusi su mokymosi motyvacija, laimėjimų motyvacija bei ateities planais, todėl paprastai šie reiškiniai nagrinėjami kartu. Ypatingai atkreipiamas dėmesys į tai, jog paauglio motyvacijai gali daryti poveikį mokytojai, bendraamžiai, tėvai - asmenys ir socialinė aplinka, kurioje paauglys gyvena.

Siekiant paauglius motyvuoti, reikia atsižvelgti į jų motyvus. „Psichologijos žodyne“ (Augis, Kočiūnas, 1993), motyvai aiškinami kaip veiklos stimulai, susiję su individų poreikių tenkinimu: individo aktyvumą skatinantys ir jo veiklos kryptį lemiantys aplinkos arba vidaus veiksniai; materialūs arba idealūs individo tikslai; individo veiksmų ir poelgių pasirinkimo priežastis, kurią pats individas suvokia. Tai reiškia, kad motyvai gali būti įvairūs, pavyzdžiui, laimėjimo motyvas, kuriuo siekiama išmėginti naujoves ir parodyti meistriskumą; pripažinimo motyvas, kuriuo siekiama dėmesio; bendrystės motyvas, kuriuo siekiama kartu su kitais dirbti, vieni kitais pasitikėti; jėgos motyvas, pasireiškiantis lenktyniavimo ir pergalingų laimėjimų galimybėmis ir kt. Pasak J. Laužiko (Zambacevičienė, 2006), mokymosi motyvai gali būti skirstomi į tokias pagrindines grupes: teorinius (noras pažinti nauja, daugiau sužinoti); praktinius (noras pasirengti gyvenimui, profesijai); prestižo (noras gauti gerą pažymį, būti pripažintam draugų, užimti gerą padėtį kolektyve); prievartos ir baimės (baimė būti nubaustam, vengimas gauti blogą pažymį). Nepaisant to, koks dominuoja motyvas, svarbu atsižvelgti į poreikį patenkinti šį motyvą (Myers, 2000), kad jis motyvuotų paauglių elgesį.

Dominuojantis motyvas ar jų visuma lemia paauglio motyvaciją. „Psichologijos žodyne“ (Augis, Kočiūnas, 1993) nurodoma, kad motyvacija yra suprantama kaip elgesio, veiksmų ir veiklos skatinimo procesas, kurį sukelia įvairūs motyvai ar jų visuma. A. H. Maslow (2006) teigia, kad motyvacija yra nuolatinė, nesibaigianti, kintanti ir sudėtinga, beveik visuotinė organizmo būsenos charakteristika. Pasak D. G. Myers (2000), motyvacija yra jėgos, kurios teikia energiją ir nukreipia elgesį. Motyvaciją, kaip sudėtinį konstrukta, apibūdina H. Benesch (2001), teigdamas, kad motyvacija gali aiškinti: psichinį akstiną („kad“ kažkas pradeda vykti), funkcinę kilmę („iš kur“ atsiranda postūmis ir „kur link“ jis veda) bei elgesio įvairovę („kodėl“ vienas reaguoja vienaip, kitas - kitaip).

G. Petty (2007) teigia, jog norint surasti tinkamus motyvacijos skatinimo būdus, reikia suprasti priežastis (motyvus), skatinančias mokytis ir siekti. Anot autoriaus, gali būti kelios priežastys, skatinančios mokytis, pavyzdžiui, „mokausi, nes man tai naudinga“; „dalykas, kurio mokausi, man pravers“, „suprantu, kad mokausi gerai, ir tai kelia savigarbą“, „jei gerai mokysiuos, patiksiu mokytojui ir / ar bendraklasiams“; „jei nesimokysiu, tučiuojau sulauksiu nemalonumų“; „tai, ko mokausi, įdomu ir patenkina mano lūkesčius“; „man smagu mokytis“ ir kt. Pasak autoriaus, motyvacijos veiksniai gali būti ilgalaikiai ir trumpalaikiai. Nurodyti pirmasis ir antrasis veiksniai - ilgalaikiai, o kiti - trumpalaikiai. Pastebėta, kad trumpalaikiai tikslai duoda daugiau naudos, ypač jaunesniems mokiniams.

Tyrėjai: J. P. Meyer, T. E. Becker ir C. Vandenberghe (2004) papildo, kad motyvacija (darbo, mokslo ir kt.) yra vidinių ir išorinių energijos suteikiančių jėgų kompleksas, kuris duoda paskatas su darbu susijusiam elgesiui bei nustato jo formą, kryptį, intensyvumą ir trukmę. Iš to matome, kad motyvacija gali būti tiek vidinė, tiek išorinė. Vidinę motyvaciją suprantame kaip paauglio norą būti veiksmingam ir veikti dėl pačios veiklos. Pasak J. T. Spence ir R. L. Helmreich (1983), vidinę motyvaciją sudaro meistriškumo siekis, noras dirbti bei lenktyniavimas. Nustatyta, kad vidinė motyvacija paprastai lemia didelius laimėjimus, ko negalime pasakyti apie išorinę motyvaciją (Myers, 2000). Tuo tarpu išorinė motyvacija - siekis išorinio atlygio arba noras išvengti bausmės. Išorinė motyvacija, pavyzdžiui, pagyrimais, paskatinimais galime informuoti mokinius apie jų gerą mokymąsi, tinkamą elgesį, įdomų darbą. Toks atlygis, kai informuojama apie veiklą, gerina vidinę motyvaciją ir stiprina kompetencijos jausmą. Išorinė motyvacija, pavyzdžiui, kontrole, galima kontroliuoti paauglių elgesį atlygiu ir priežiūra, bet paprastai jis būna sėkmingas tik iki tol, kol trunka kontrolė. Jei kontrolė nutraukiama, domėjimasis veikla sumažėja ar išnyksta. Todėl, kaip pastebi D. G. Myers (2000), tie mokytojai, kurie labiausiai stengiasi, kad jų mokinių rezultatai, atliekant mokėjimų testus, būtų geresni, yra linkę daugiausia kontroliuoti, ir tuo silpnina mokinių vidinį susidomėjimą. Taigi atpildas, kuriuo siekiama kontroliuoti, menkina vidinę motyvaciją, todėl tėvams, mokytojams svarbu vengti perdėtos kontrolės - naudingiau skatinti vidinę motyvaciją parėmimu, sudominimu, informavimu, tik ne ypatinga kontrole.

Literatūroje be skirstymo į vidinę ir išorinę motyvaciją, sutinkama ir kitų motyvacijos rūšių. Pavyzdžiui, R. Jusienė ir A. Laurinavičius (2007) motyvaciją skirsto į nesąmoningą ir sąmoningą. Nesąmoninga motyvacija autoriai laiko tokią motyvaciją, kurios įtakotas žmogus elgiasi nesuvokdamas savo elgesio priežasčių. Tuo tarpu sąmoninga motyvacija, anot R. Jusienė ir A. Laurinavičius, būdinga tokiems žmonėms, kurie geba paaiškinti savo elgesio priežastis.

Dažnai literatūroje sutinkamas ir pasiekimų motyvacijos terminas. Pasiekimų motyvacija suvokiama, kaip troškimas, orientuotas į įvairius ateities pasiekimus. Kita vertus, nėra paprasta apibrėžti pasiekimų motyvaciją, kadangi ji labai susijusi su mokymosi motyvacija, laimėjimų motyvacija bei ateities planais. Kai kurie autoriai, kalbėdami apie pasiekimų motyvaciją, iš esmės kalba apie paauglių mokymosi motyvaciją ir / ar laimėjimų motyvaciją ir / ar ateities planus, kurie ir yra priskiriami prie paauglių pasiekimų motyvacijos. Todėl, siekiant geriau suprasti paauglių pasiekimų motyvaciją, ji bus nagrinėjama mokymosi motyvacijos, laimėjimų motyvacijų bei ateities planų atžvilgiu.

Mokymosi motyvaciją suprantame kaip troškimą mokytis, domėtis, gilintis į tai, kas nepažinta. Paprastai paauglių mokymosi motyvacijos veiksniais išskiriami: laimėjimų motyvacija, mokinio intelektas ir kūrybiškumas, tėvai / šeima, socialinė sąveika su pedagogu. Ypatingai socialinės mokinio sąveikos svarbą su mokytojais bei tėvais pastebi R. Pivorienė (sud.) (2005). Pagal tai, kaip mokiniai mokosi, sprendžiama apie jų mokymosi motyvaciją, ir svarbūs yra šie veiksniai: kaip mokytojai ir tėvai aiškina mokinių elgesį (socialinis mąstymas); kokią įtaką suaugę ir vaikai daro vienas kitam (socialinė įtaka); kokie santykiai vyrauja tarp vaikų ir suaugusių, kaip jie tarpusavyje bendrauja (socialiniai santykiai). Čia mokytojo mąstymas, elgesys, lūkesčiai, bendravimo būdas bei atmosfera, kurią mokytojas kuria klasėje, ir paauglių tarpusavio santykių modeliavimas yra ne mažiau svarbūs paauglių mokymosi motyvacijos veiksniai, kaip ir jo asmenybės savybės (Petty, 2007). Taip yra todėl, kad mokytojo nepasitikėjimas vaiku, mokytojo baimė, kad vaikas nesusidoros su užduotimi, blogo elgesio laukimas, nesugebėjimas pripažinti vaiko stipriųjų pusių, perdėtas kritiškumas, įtampa ir baimė pamokos metu, per lengvai ar per sunkiai gautas įvertinimas, per dideli ar per maži lūkesčiai žlugdo mokymosi motyvaciją, o kartu ir vaikų bei paauglių norą lankyti mokyklą. Mokytojų nuostatos gali padėti ar trukdyti formuoti mokymosi motyvacijai. Geresnių rezultatų pasiekia tie mokytojai, kurie tikisi iš vaiko pastangų, geranoriškumo ir pasirengimo bendradarbiauti. Be to, ne tik mokytojai, bet ir bendraamžiai turi įtakos paauglių akademiniam apsiėkimams ir bendrai savijautai mokykloje mokymosi laikotarpiu (Ryan, 2001). Taip yra todėl, kas nuolatinis stresas ir įtampa santykiuose su draugais ar mokytojais turi įtakos mokinių mokymosi motyvacijai, kuri sąlygoja mokymosi rezultatus (Rupšienė, 2004).

Pasak V. Grincevičienės (2009), gerų rezultatų motyvacija vaikams ir paaugliams turi būti ugdoma šeimoje - pagrindiniame socialiniame institute. Šeimoje išugdytą gerų rezultatų motyvaciją toliau dera kryptingai ir kūrybingai stiprinti mokykloje. Pasak autorės, mokinio padidintą ar sumažintą pažangumą galima sieti su gerų rezultatų motyvo stiprumu. Stipriausiai išreikšta gerų rezultatų motyvacija stebima pirmoje pakopoje (I - IV klasės) ir trečioje pakopoje (XI - XII klasės);

silpniausia - antroje pakopoje (V - X klasės). Siejama, kad motyvacija sumažėja dėl paauglystėje atsiradusių pokyčių ir jų sukeltų sunkumų, o, kaip jau minėta, mokymosi pasiekimų užtikrinimas susijęs su paauglių sunkumų supratimu ir jų sprendimu.

Be mokymosi motyvacijos, pasiekimų motyvaciją atspindi laimėjimų motyvacija. Laimėjimų motyvacija - troškimas labai gerai veikti: siekti meistriškumo dirbant su daiktais, žmonėmis ar idėjomis, siekti aukšto lygio (Myers, 2000). Laimėjimų motyvaciją galime atpažinti pagal tai, kaip vaikai ar paaugliai pasirenka užduotis. Turintys stiprią laimėjimų motyvaciją vaikai renkasi vidutinio sunkumo užduotis ir kelia sau reikalavimus palaiapsniui. Jeigu laimėjimų poreikis silpnas, tokie vaikai renkasi arba labai lengvas arba labai sunkias užduotis, kur paprastai arba nebūna nesėkmių, arba jos netrikdo (Green, 1984). Paprastai labai trokštantys laimėti žmonės atkakliai tęsia pradėtą darbą net tada, kai iškyla sunkumų (Cooper, 1983). Nustatyta, kad per lengvos užduotys, nesusietos su mokymosi tikslais, sukelia nuobodulį, o per sunkios ar sudėtingos užduotys sukelia įtampą, nerimą ir baimę (Pivorienė (sud.), 2005). Laimėjimų motyvaciją rodo ir vaiko fantazijos apie ateitį, aspiracijos viską atlikti gerai, tobulinti savo įgūdžius, valdyti padėtį, siekti aukštų rezultatų. Be to, vaikams ir paaugliams, turintiems aukštas aspiracijas, dažnai reikia pagalbos derinti savo troškimus ir įvertinti galimybes. Daugiau pasiekia tie vaikai, kurie išsiugdo poreikį dirbti ir siekia tobulumo, negu tie, kurie siekia pripažinimo, atpildo ar mėgsta rungtyniauti. Jei vaikams keliami sudėtingi tikslai, būtina juos derinti su apsvaistymu to, kas pasiekta, nes tai skatina laimėjimų motyvaciją. Aiškūs tikslai ugdo pastangas, sutelkia dėmesį bei ugdo atkaklumą.

Kaip galima tikėtis, žmonės, kuriems būdingi stiprūs laimėjimo poreikiai, būdami atkaklūs ir priimdami realistinę iššūkį, pasiekia daugiau. Tokiems vaikams ir paaugliams seksis geriau negu kitiems tokių pat gabumų vaikams ir paaugliams. Didžiausi laimėtojai išsiskiria ne kiek savo nepaprastu talentu, kiek nepaprasta kasdienine drausme. Kuo stipresnė laimėjimų motyvacija, tuo daugiau pasiekama (Myers, 2000). Nustatyta, kad mokiniai, turintys stiprią laimėjimų motyvaciją, suvokia ryšį tarp savo pastangų ir rezultatų (Augienė, 2001). Žvelgiant lyties aspektu, merginos turi stipresnę laimėjimų motyvaciją negu vaikinai, jos suvokia, kad nesėkmė yra valdoma ir ją galima įveikti įdėjus daugiau pastangų (Strakšytė, 2008). R. Kriskuvienė (2009) teigia, kad paauglių vaikinų mokymosi motyvacija aukštesnė nei paauglių vaikinų. Remiantis šių tyrimo išvadomis ir ankstesniais pastebėjimais apie motyvaciją, formuluojame antrąją hipotezę, jog vyresniųjų paauglių merginų ateities planai didesni negu vaikinų. Čia ateities planai rodo pasiekimų motyvaciją.

Vaikams ir paaugliams, kurių tėvai neskatina savarankiškumo, būdinga silpnesnė laimėjimų motyvacija (Myers, 2000). O labai motyvuoti vaikai dažniausiai turi tėvus, kurie skatina vaikus nuo mažens savarankiškai veikti ir apdovanoja juos už jų sėkmę (Teevan, McGhee, 1972). Panašu, kad

tinkamas skatinimas yra susijęs su vaikų ir paauglių emocine ir pažintine sfera. Vaikai ir paaugliai išmoksta laimėjimus ir pasiekimus sieti su teigiamomis emocijomis bei juos priskirti savo pačių sumanymams bei pastangoms. Tokiu būdu jie plėtoja didesnius siekius, lūkesčius, o jų aspiracijos didėja.

Nagrinėjant pasiekimų motyvaciją, kurią stengiamasi įvertinti per mokymosi motyvaciją ir laimėjimų motyvaciją, atliekami įvairūs tyrimai. Ieškoma, kokie veiksniai gali turėti tam įtakos. Pavyzdžiui, pasak G. Butlienės ir A. Kepalaitės (1996), sunkumai gali būti susiję su vidinės darnos stoka ir subrendimu. R. Pukelytė ir L. Bukšnytė (2009) tyrimu siekė nustatyti paauglių identiteto būsenos ryšį su mokymosi motyvacija. Tyrimo metu vaikinų ir merginų grupėse gauti skirtingi rezultatai. Vaikinų grupėje nebuvo nustatyta ryšio tarp mokymosi motyvacijos ir identiteto būsenų. Merginų grupėje gauti rezultatai parodė, kad merginoms, kurių identiteto būseną yra žemesnė, būdinga išorinė mokymosi motyvacija, o merginoms, kurių identiteto būseną yra aukštesnė, tolygiai pasižymi tiek vidine, tiek išorine mokymosi motyvacija. Anot M. Barkauskaitės (2001), mokinių pasiryžimas geriau mokytis, atsakomybės už pasirinktą veiklą jausmas yra tiesiogiai susijęs su jo galimybe pasirinkti, apsispręsti pačiam. A. Petrulytės (2008) atlikti tyrimai rodo, kad mokinių kūrybiškumas ir sveikatos kontrolė yra svarbūs paauglio psichosocialinės raidos bei mokymosi veiklos veiksniai. Rezultatai patvirtina, kad yra ryšys tarp paauglių mokymosi sėkmės, kūrybiškumo ir sveikatos kontrolės lokuso. Paauglystėje, anot A. Petrulytės, nors ir sunkiai, bet formuojasi vidinės kontrolės lokusas, o jų kūrybinė veikla padeda įveikti sudėtingus asmenybės raidos procesus.

Be mokymosi ir laimėjimų motyvacijos, apie pasiekimų motyvaciją sprendžiama ir iš ateities planų. Būtent, kaip ateities planai apsprendžia 10 klasės mokinių pasiekimų motyvaciją, bus nustatyta tiriamojoje šio darbo dalyje (žr. 2 skyrių). M. Barkauskaitė (2001), aiškindamasi paauglių ateities planus ir svajones, teiravosi, ko jie nori gyvenime pasiekti. Rezultatai rodo, kad paauglių vertybinės orientacijos teikia vilčių, nes, neneigdami materialinių vertybių (53,4 proc.), jie nori būti išsimokslinę (50,6 proc.), teisingi ir sąžiningi (43,8 proc.), susirasti įdomų darbą (68,1 proc.) pelnyti žmonių pagarbą (56,4 proc.), teikti džiaugsmo tėvams (48 proc.) ir patys būti laimingi jau savo sukurtoje šeimoje (61,5 proc.). Dar nustatyta, kad paaugliai savo ateities planus sieja su akiračio plėtimu - kelionėmis (61,8 proc.), sutarimu su žmonėmis (61,8 proc.), turėjimu daug draugų (72,2 proc.), jaukiu gyvenimu (53,2 proc.) ir kt. Taip pat tiriamųjų buvo klausta, apie ką daugiausia jie galvoja, kas kelia rūpesčių. Nustatyta, kad paaugliai nerimauja dėl pinigų trūkumo (64,7 proc.), išvaizdos ir rūbų (64,3 proc.), sveikatos (63,7 proc.), ateities planų (55,9 proc.), bendravimo su priešingos lyties atstovais (53,4 proc.), santykių su tėvais (41,5 proc.) ir kt. Paauglių teirautasi ir apie

taip, kaip tėvai domisi jų vaikų ateities lūkesčiais. Paauglių atsakymai pasiskirstė taip: domisi mano ketinimais (63,1 proc.), ragina mokytis profesijos (48,2 proc.), neskatina mokytis (2,6 proc.), abejingi mano ketinimams (4,3 proc.), mano, kad ketinimai nesvarbūs (3,1 proc.), nesidomi (0 proc.), skatina dirbti (13,4 proc.). Akivaizdu, kad ateities planai paaugliams yra svarbūs, apie juos galvoja bei nori, kad jų ateities planai būtų svarbūs ir jų tėvams.

Tolesnės M. Barkauskaitės (2001) anketinės apklausos parodė, kad mokinių mokymosi kokybė pagerėtų, jei jie gebėtų labiau susikaupti (41,7 proc.), labiau stengtųsi (52,4 proc.), būtų gabesni (47,5 proc.). Svarbus šiuo požiūriu yra ir mokymo dalyko įdomumas, mokytojo parama, mokytojo gebėjimas ieškoti įvairesnių temų.

Apibendrintai A. Strakšytė (2008) teigia, kad sėkmingoje mokinio veikloje (mokymosi, laimėjimų, pasiekimų, ateities planų ir kt.) dalyvauja visi įmanomi gyvenimo aspektai: santykiai su šeimos nariais ir bendraamžiais, pedagogų parama, saugumo bei pasitikėjimo jausmas. Paauglių mokymosi sėkmei neabejotinai turi įtakos ugdomoji aplinka - noras tobulinti savo sugebėjimus, žinių vertinimas, mokytojo dėstymo stilius bei geranoriška pagalba. Vertinant šeimos aplinkos įtaką mokymosi motyvacijai, nustatyta: dauguma paauglių įsitikinę, kad tėvai džiaugiasi jų pasiekimais mokykloje, tačiau net ketvirtadalis (32 proc.) apklaustųjų nežino, ką apie jų sėkmę mokykloje mano tėvai. Autorė daro prielaidą, jog dėl paauglystės problemų, šių mokinių santykiai su tėvais nėra itin artimi, o tai neabejotinai neigiamai veikia mokymosi motyvaciją. Paaugliai ypač teigiamai vertina bendraamžių įtaką. Dauguma tyrime dalyvavusių moksleivių jaučiasi saugūs tarp savo bendraklasių, draugiškai su jais sutaria, nebijo jų kritikos. Beveik pusė apklaustųjų nori lygiuotis į geriau besimokančius savo draugus, bet pavydi kūrybiškesniems už save bendraamžiams.

1.4. Paauglių nerimastingumo bei pasiekimų motyvacijos sąsajos

Ankstesniuose darbo skyriuose atskirai aptarėme paauglių nerimastingumo ir pasiekimų motyvacijos sampratą, jų priežastis ir pasireiškimą. Matėme, kad paaugliams tiek nerimas, tiek nerimastingumas gali sukelti psichologinių ir fizinių sunkumų (Žukauskienė, Malinauskienė, 2007). Šiems sunkumams esant, paaugliams vis tiek reikia mokytis bei siekti mokymosi rezultatų. Supratome, kad apie jų pasiekimų motyvaciją galime spręsti iš mokymosi motyvacijos, laimėjimų motyvacijos bei ateities planų. Natūraliai kyla klausimas: kaip paauglių nerimastingumas ir pasiekimų motyvacija yra susiję? Kad atsakyti į šį klausimą, kokie priežastiniai ryšiai sieja šiuos reiškinius, remtasi autorių tyrimų išvadomis ir pastebėjimais. Tačiau tik nedaugelyje rastų ir aptartų

tyrimų tiesiogiai buvo nagrinėjamos nerimastingumo ir pasiekimų motyvacijos sąsajos. Todėl apžvelgsime ir kitus tyrimus, kuriuose nerimastingumas ir pasiekimų motyvacija buvo nagrinėti su kitais veiksniais.

Anot L. Kutkienės (1997), esti mokyklinio nerimastingumo ir pasiekimų motyvacijos ryšys. Jis pasireiškia tuo, kad didėjant mokykliniam nerimui, mažėja noras siekti sėkmės ir formuojasi polinkis siekti nesėkmės (arba atvirksčiai). Ypatingai ši tendencija pastebima žemo pažangumo mokinių tarpe. Nustatytas neigiamas mokyklinio nerimastingumo ir pažangumo ryšys jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų grupėse (Gage, Berliner, 1994; Fisher, Allen, Kose, 1996; Beresnevičienė, Markovienė, Eidukevičius, 1999; Barkauskaitė, 2001). Be to, vaikai, turintys mokymosi sunkumų, turi didesnę nerimastingumą negu jų bendraamžiai (Fisher, Allen, Kose, 1996). Tačiau R. Kriskuvienės (2009) tyrimai rodo, kad nenustatytas nerimastingumo ir pasiekimų motyvacijos ryšys vyresnių paauglių grupėse. Remiantis šiais rasta tyrimais ir matydami paauglių nerimastingumo bei pasiekimo motyvacijos tyrimų stoka, formuluojame hipotezę, jog yra ryšys tarp vyresniųjų paauglių nerimastingumo ir ateities planų. Čia ateities planai rodo pasiekimų motyvaciją.

Aptinkama tyrimų, kuriuose ieškoma nerimo ir kitų veiksnių, kurie turi įtakos pasiekimų motyvacijai, sąsajų. Pavyzdžiui, teigiama, kad nerimo lygis yra priešingai susijęs su savigarbos ir vertybinių nuostatų pripažinimu (Карандашев, Лебедева, Спилбергер, 2004). Tai reiškia, kad nerimui didėjant, savigarba bei vertybinės nuostatos mažėja (ir atvirksčiai). Dar nustatyta, kad nerimas tiesiogiai susijęs su įvertinimo laukimo baime. Kitaip sakant, paauglys, baimindamasis, kad bus pakviestas atsakinėti, rašyti kontrolinį ar kitaip įvertintas, jo nerimas didėja (ir atvirksčiai). Be to, anot tyrėjų, nerimo lygis priklauso nuo amžiaus, lyties, klasės, tačiau detalesnių išvadų nerasta - reikalingi papildomi tyrimai.

Tyrėjai nagrinėja nerimo ir tokių veiksnių, kaip savęs vertinimo bei pasitikėjimo savimi, turinčių įtakos pasiekimų motyvacijai, sąsajas. Tyrinėjant pasitikėjimą savimi nustatyta, kad jis susijęs su mokėjimu aiškiai reikšti mintis ir jausmus. Tai mažina nerimą, baimę, kitas neigiamas emocijas. Nustatyta, kad teigiamas savęs vertinimas susijęs su veiklumu, aukštu sociometrinio statusu grupėje ir gera savijauta bendruomenėje. Teigiamas savęs vertinimas ir pasitikėjimas savimi padeda įveikti nerimą ir stresą. Būtent nerimas ir stresas dažnai yra ankstyvosios paauglystės palydovai, nuo kurių priklauso psichologinė savijauta (Petrulytė, 2003). Tuo tarpu neigiamas savęs vertinimas paprastai būdingas tiems mokiniams, kurie nesijaučia saugūs, yra vieniši. Depresija, nervinė įtampa, padidėjęs nerimas ir kiti sutrikimai glaudžiai siejasi su neigiamu savęs vertinimu (Petrulytė, 2003). R. Bernsas (1982) teigia, kad nerimastingumas didėja, kylant mokinio neadekvatumo ir neefektyvumo kasdieniniame gyvenime jausmui (Beresnevičienė, Markovienė,

Eidukevičius, 1999). Tai rodo neigiamą savęs vertinimo įtaką nerimastingumui. Panašių išvadų gauta D. Beresnevičienės M. Markovienės ir R. Eidukevičiaus (1999) tyrime. Nustatyta, kad yra teigiamas ryšys tarp jaunesniojo mokyklinio mažiau vaikų savęs vertinimo ir psichologinės savijautos mokykloje. Be to, rastas neigiamas savęs vertinimo ir bendro mokyklinio nerimo, nerimo dėl kontrolinių darbų bei somatinių nerimo požymių. Rezultatai taip pat patvirtino teigiamą ryšį tarp savęs vertinimo ir pažangumo. Pasak M. Barkauskaitės (2001), esti ryšys tarp pažangumo, nerimastingumo lygio bei mokyklos lankymo t.y. kuo nerimastingumas žemesnis, tuo mokinių lankomumas ir pažangumas geresnis.

Tyrėjai T. Lazdauskas, M. Pileckaitė - Markovienė (2007) taip pat ieškojo ryšio tarp nerimo ir savivertės. Tyrimais nustatyta, kad netekęs tėvų globos vaikas yra patyręs vienokią ar kitokią traumą (psichologinę, fizinę, seksualinę ir pan.) - tai lemia didesnę nerimą ir žemesnę savivertę. Globos namuose gyvenančių vaikų mokyklinis nerimas yra aukštesnis nei vaikų, gyvenančių šeimose. Šeimose augantys vaikai patiria mažiau nerimo dėl kontrolinių darbų bei turi mažiau somatinių nerimo požymių palyginus su vaikais, gyvenančiais globos įstaigose. Taip pat jie patiria mažesnę susirūpinimą mokykla. M. Pileckaitės - Markovienės bei A. Stanišauskaitės (2005) gauti duomenys leidžia daryti išvadą, kad paaugliai, turintys aukštą savivertę, yra linkę spręsti problemas, o ne vengti jų. Paaugliai, kuriems būdinga žema savivertė, dažniau bando spręsti stresines situacijas neadaptiviais būdais.

Tyrimai rodo teigiamą jaunesniojo mokyklinio amžiaus mokinių savęs vertinimo ir mokymosi pasiekimų bei mokymosi psichologinės savijautos, motyvacijos ir pasiekimų tarpusavio ryšį (Pileckaitė - Markovienė, 2001). Randama tyrimų, kurie parodo esant ryšiui tarp jaunesniojo mokyklinio amžiaus mokinių mokymosi pasiekimų ir vidinės darnos (Markovienė, 2000), mokymosi motyvacijos ir vidinės darnos (Pileckaitė – Markovienė, 2004) . Nustatyta, kad aukštos vidinės darnos jaunesnieji mokiniai pasižymi stipresne vidine mokymosi motyvacija palyginus su žemos ir vidutinės vidinės darnos mokiniais (Pileckaitė - Markovienė). Be to, aukštesnio vidinio darnos lygio mokiniai pasižymi geresniais mokymosi pasiekimais palyginus su žemesnio vidinės darnos lygio mokiniais, geresne psichologine savijauta ir pažangumu (Markovienė). Šie rezultatai atitinka kitų tyrėjų (Yasutake, Bryan, 1995) duomenis, kad žemo pažangumo mokiniai turi daugiau vidinių problemų, nerimo, labiau linkę į depresiją.

Kiti tyrėjai nagrinėjo mokyklinį nerimastingumą, ieškodami jo sąsajų su įvairiomis psichinėmis būsenomis ir siekdami įvardinti jo priežastis. Padaugėjo mokyklinio nerimastingumo atvejų, kurių priežastys siejamos su nepasitikėjimu savimi, menkavertiškumo jausmu bei neigiamu požiūriu į mokytoją ir mokyklą. A. Ališauskas (2003), tyręs mokyklinį nerimastingumą pagal

Fillipso mokyklinio nerimo testą, nustatė, kad patiriamas stresas labiausiai susijęs su saviraiškos baime bei baime nepateisinti aplinkinių lūkesčių. Tuo tarpu frustracija siekiant sėkmės labiausiai susijusi su baime kylančia bendraujant su mokytojais bei baime nepateisinti aplinkinių lūkesčių. Paaikškėjo, kad žinių tikrinimo baimė labiausiai susijusi su žemu fiziologiniu pasipriešinimu stresui, baime kylančia bendraujant su mokytojais bei saviraiškos baime. Gauta, kad mokinių baimė nepateisinti aplinkinių lūkesčių labiausiai susijusi su žinių tikrinimo baime, patiriamu stresu ir frustracija siekiant sėkmės, o mokinių baimė, kylanti bendraujant su mokytojais, susijusi su žinių tikrinimo baime, frustracija siekiant sėkmės, žemu fiziologiniu pasipriešinimu stresui bei saviraiškos baime. Paauglių mokyklinį nerimą tuo pačiu testu tyrusi E. Martišauskienė (2004) nustatė, kad 55,4 proc. vyresniųjų paauglių jaučia padidėjusį ar aukšto lygio nerimą mokykloje. Bendrą jų nerimą sudaro nerimas dėl mokymosi ir nerimas dėl bendravimo. Anot tyrėjos, nerimas dėl mokymosi implikuoja bendrą nerimą, žinių tikrinimo ir saviraiškos baimę. Tuo tarpu nerimas dėl bendravimo padidėjęs 17 - 18 proc. paauglių ir apima sėkmės pasiekimų frustraciją, socialinį stresą, artimųjų lūkesčių neatitikimo ir mokytojų baimę.

Kita tyrėja - R. Pilkauskienė (1993) atliko tyrimą, kuriuo siekė nustatyti Vilniuje gyvenančių paauglių nerimastingumo veiksnius ir įvertinti jų sukeltą nerimastingumo lygį. Rezultatai parodė, kad nerimą paaugliams dažnai sukelia mokykloje patiriami sunkumai (49 proc.), ateities baimė (36 proc.), psichologinės, fizinės, moralinės problemos (27 proc.), tarpusavio santykiai (24 proc.) bei nesutarimai šeimoje (17 proc.).

Apibendrinant, nerimas ir nerimastingumas - susiję reiškiniai, kurie yra nagrinėjami bei tyrinėjami mokslo atstovų. Atliekami tyrimai, kuriais siekiama nustatyti nerimastingumo ir pasiekimų motyvacijos sąsajas, nerimo ir savigarbos bei vertybių sąsajas, nerimo ir savęs vertinimo bei pasitikėjimo savimi sąsajas. Taip pat ieškoma nerimastingumo sąsajų su įvairiomis psichinėmis būsenomis bei siekiama įvardinti nerimastingumo priežastis. Tačiau esamų tyrimų stoka reikalauja papildomų tyrimų, kuriais būtų galima įvertinti paauglių nerimastingumo ir pasiekimų motyvacijos sąsajas bei pateikti naujų įžvalgų.

2. VYRESNIŲJŲ PAAUGLIŲ NERIMASTINGUMO IR ATEITIES PLANŲ TYRIMAS

2.1. Nerimastingumo ir ateities planų tyrimo metodikos

Tyrimo anketa, pateikta tiriamiesiems, buvo sudaryta iš kelių dalių (žr. 1 priedą):

- kreipimasis į tiriamąjį (prašoma tiriamųjų užpildyti anketą, kuri atspindės 10-okų nuomonių įvairovę, o rezultatai bus nagrinėjami bendrai);
- demografiniai duomenys apie tiriamuosius: mokyklos tipas, mokykla pagal vietovę (mieste, miestelyje), lytis ir amžius;
- metodika, kuria tiriamas vyresniųjų paauglių nerimastingumas;
- metodika, kuria tiriami vyresniųjų paauglių ateities planai, rodantys jų pasiekimų motyvaciją.

Nerimastingumo tyrimo metodika. Siekiant įvertinti paauglių nerimastingumą, naudota A. Dževečkos (2008) „*Nerimo socialinėse situacijose tyrimo skalė*“.

Tiriamiesiems pateikiama 30 situacijų ir prašoma įvertinti kiekvieną situaciją, pasirenkant jiems būdingą reakcijos A (kelia labai didelį nerimą ir baimę), B (kelia nerimą ir baimę), C (situacija nemaloni, norisi jos išvengti), D (situacija beveik nejaudina, nekelia baimės) ar E (situacija nekelia baimės ir nerimo, yra neutrali) rūšį.

Pasirinktos reakcijos į situacijas vertinamos taip: A reakciją vertiname 4 balais; B - 3 balais; C - 2 balais; D - 1 balu; E - 0 balų.

Skiltyje A reakcijos pasirinkimų suma dauginama iš 4, B - iš 3, C - iš 2. Visas sumas sudėjus ir šią sumą papildžius D skilties balais gaunamas bendras nerimastingumo balas.

A. Dževečka (2008), nerimastingumo veiksnius, sąlygas ir situacijas, kuriose nerimastingumas pasireiškia, sąlyginai suskirsto į :

- a) Darbo, mokymosi (1, 4, 6, 9, 10, 16, 20, 23, 25, 27);
- b) Tarpasmeninius, bendravimo (2, 7, 8, 11, 15, 17, 18, 21, 24, 26);
- c) Savivokos, savivertės (3, 5, 12, 13, 14, 19, 22, 28, 29, 30).

Norint nustatyti šias nerimastingumo ir jo veiksmų rūšis, reikia atitinkamų grupių situacijų vertinimus apskaičiuoti atskirai ir gautas balų sumas palyginti.

Pastaba: nerimastingumo *balai* bus vadinami *įverčiais*.

Ateities planų tyrimo metodika. Kaip minėta (žr. 1 skyrių), siekiant įvertinti paauglių pasiekimų motyvaciją, paprastai nagrinėjama mokymosi motyvacija, laimėjimų motyvacija ir / ar ateities planai. Šiame darbe, apie mokinių pasiekimų motyvaciją spręsimė iš jų ateities planų. Siekiant aiškumo ir darbo skaidrumo, vartosime ne bendrąją pasiekimų motyvacijos terminą, o ateities planų terminą.

Siekiant nustatyti paauglių ateities planus, kurie rodo pasiekimų motyvaciją, naudota „*Pasiekimų motyvacijos skalė*“ (Pivorienė (sud.), 2005). Šia metodika nustatoma vaikų ir paauglių motyvacija siekti ateities tikslų ir planų, susijusių su darbu, šeima bei bendruomene.

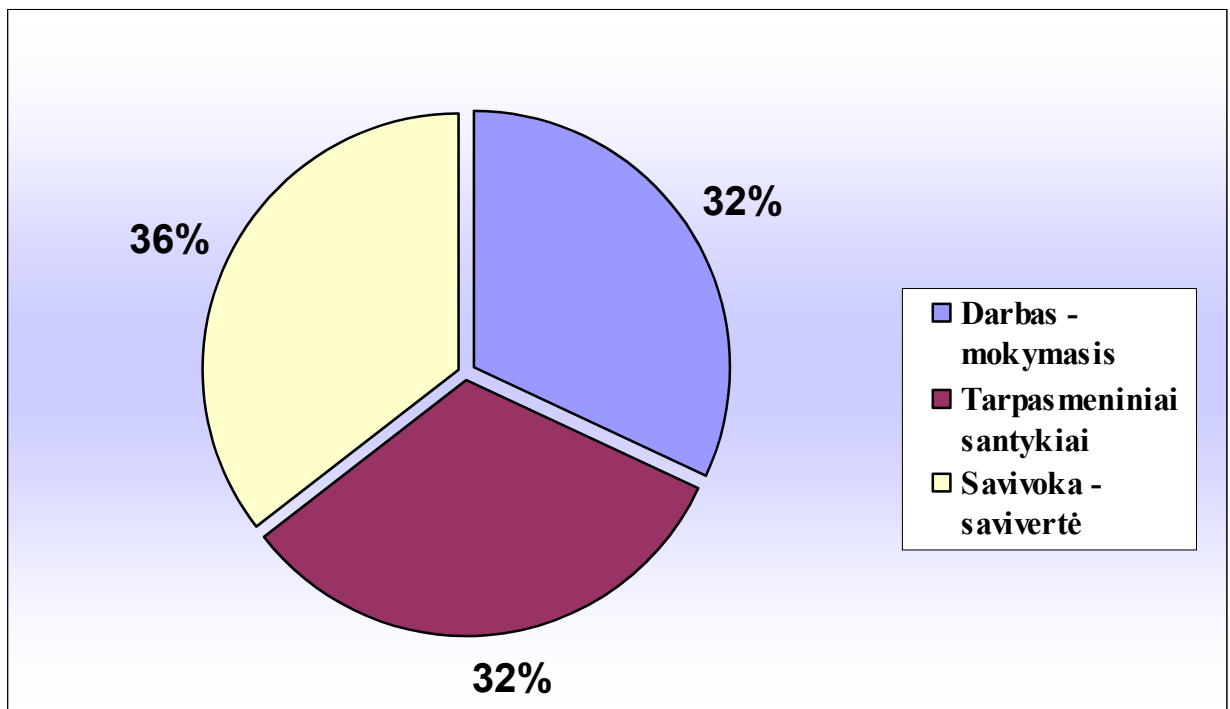
Tiriamiesiems pateikiama 13 teiginių, kuriuos prašoma įvertinti balais: labai svarbu (5 balai); pakankamai svarbu (4 balai); svarbu (3 balai); nelabai svarbu (2 balai); visai nesvarbu (1 balas). Siekiant suvienodinti nerimastingumo ir ateities planų balų išdėstymą skalėse, ateities planų skalės balai išdėstyti taip: labai svarbu (4 balai); pakankamai svarbu (3 balai); svarbu (2 balai); nelabai svarbu (1 balai); visai nesvarbu (0 balas).

Nurodoma, kad, kuo aukštesni rodikliai (balai), tuo stipresnė vaikų ir paauglių pasiekimų motyvacija - jų ateities planai.

Pastaba: ateities planų *balai* bus vadinami *įverčiais*.

2.2. Nerimastingumo ir ateities planų tyrimo rezultatų analizė

Nerimastingumo tyrimo rezultatų analizė. Nagrinėjant 10 klasės mokinių nerimastingumą, siekta nustatyti, kaip nerimastingumas pasireiškia skirtingose socialinėse situacijose. Pagal A. Dževečką (2008), gali būti darbo - mokymosi situacijos, tarpasmeninių santykių situacijos, savivokos – savivertės situacijos, kuriose nerimastingumas pasireiškia. Kiekybiniu tyrimu nustatyta, kaip pasiskirsto 10 klasės mokinių nerimastingumas socialinėse situacijose.



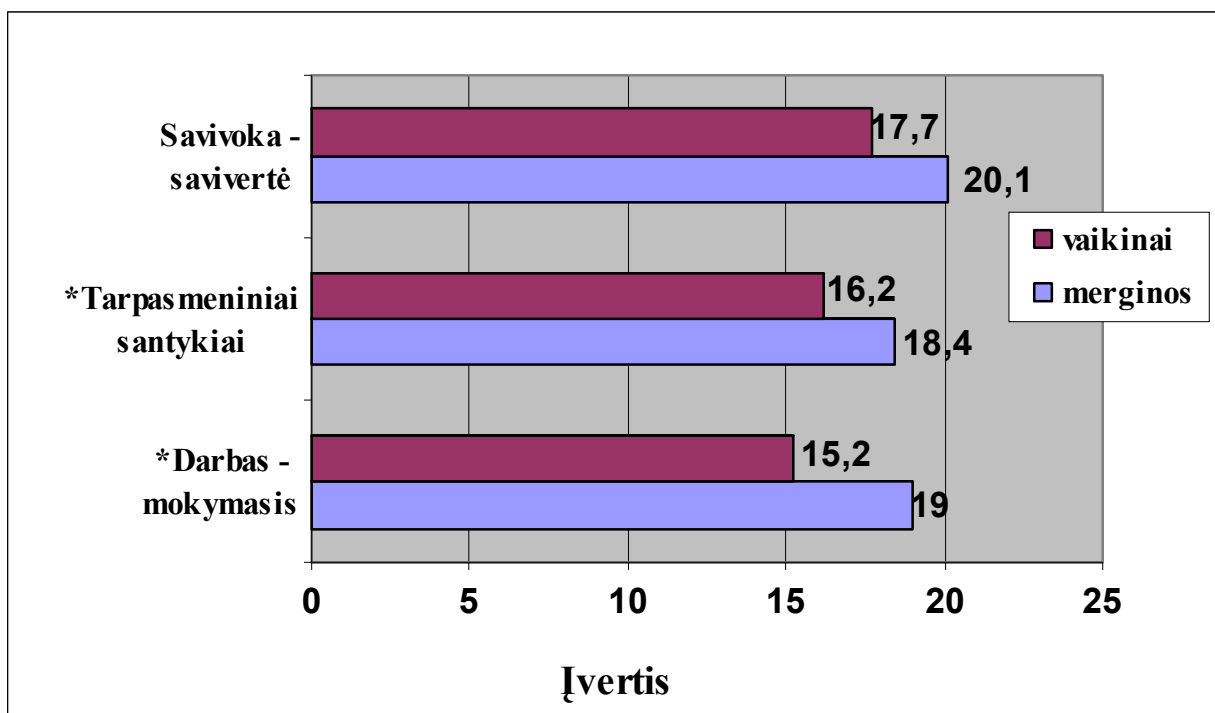
1 pav. 10 klasės mokinių nerimastingumo socialinėse situacijose pasiskirstymas (proc.), (N=203)

1 paveiksle matome, kad 10 klasės mokiniams daugiausia nerimastingumo kelia socialinės situacijos, susijusios su savivoka – saviverte (36 proc.), kiek mažiau – su tarpasmeniniais santykiais (32 proc.) bei darbu – mokymusi (32 proc.). Šių socialinių situacijų statistinis reikšmingumas rodo, kad jų vidurkių skirtumai statistiškai reikšmingai skiriasi ($p < 0,05$, žr. 3 priedą).

Kaip matyti, mokinių nerimastingumas socialinėse situacijose pasiskirsto beveik tolygiai (36 proc., 32 proc. ir 32 proc.). Atsižvelgiant į tai, kad mokiniai didžiąją dalį laiko praleidžia mokykloje, jiems su šiomis socialinėmis situacijomis tenka susidurti ir joje. Galbūt todėl tyrėjai daug dėmesio

skiria mokykliniam nerimastingumui. Jis gali atsirasti dėl frustruojančių mokyklos reikalavimų (Pivorienė (sud.), 2005), mokymosi pasiekimų baimės (Bagdonas, 2006), kuri stabdo asmens saviraiškos ir pilietiškumo plėtojimą, nes sukelia fiziologinius, dvasinius pokyčius, slopina motyvaciją ir pažangumą (Benesch, 2001). A. Bagdono tyrimas rodo, kad, mokinių teigimu, didžiausią įtaką mokyklos baimės raiškai turi mokytojų kompetencijos, asmeninės savybės, bendramokslų elgesys, vertinimo sistema, mokyklos kultūra ir kt. Pasak A. M. Ryan (2001), bendraamžiai daro įtaką kitų mokinių akademiniam apsiekimams ir bendrai savijautai mokykloje mokymosi laikotarpiu.

Gilinantis, kaip statistiškai reikšmingai skiriasi 10 klasės mokinių nerimastingumas socialinėse situacijose, jis nagrinėtas lyties atžvilgiu. Tyrime dalyvavo panašus tiriamųjų skaičius pagal lytį: 104 merginos (51 proc.) ir 99 vaikinai (48 proc.) (žr. 2 priedą).



2 pav. 10 klasės mokinių nerimastingumo socialinėse situacijose įverčių vidurkių palyginimas vaikinų ir merginų grupėse (N=203)

Pastaba: * $p < 0,05$

2 paveiksle matome, kaip statistiškai reikšmingai skiriasi socialinės situacijos, kuriose nerimastingumas pasireiškia, merginų ir vaikinų grupėse. Merginos jaučia didesnę nerimastingumą negu vaikinai darbo - mokymosi ($M(m)=19,00$; $SD(m)=8,24$; $M(v)=15,2$; $SD(v)=5,67$; $t(188)=3,74$,

$p < 0,05$) (žr. 2 pav. ir 4 priedą) socialinėse situacijose. Galbūt tam įtakos turi tai, kad merginos labiau nerimauja: dėl mokymosi proceso ir rezultatų, jaučia didesnę nerimą dėl kontrolinių darbų (Barkauskaitė, 2001), mokymosi krūvio ir kt.

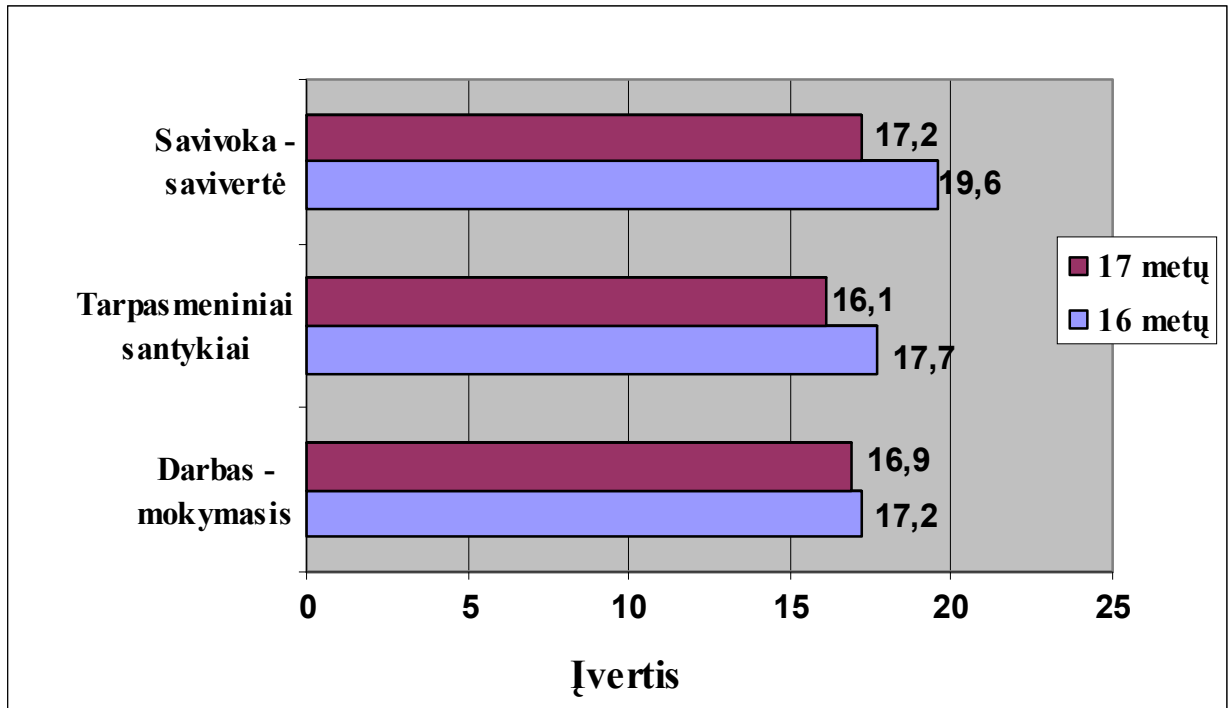
Merginos jaučia didesnę nerimastingumą ir tarpasmeninių santykių ($M(m)=18,40$; $SD(m)=6,64$; $M(v)=16,16$; $SD(v)=7,76$; $t(194)=2,17$; $p < 0,05$) (žr. 2 pav. ir 4 priedą) socialinėse situacijose. Galbūt merginų nerimastingumas didesnis, nes jos labiau nerimauja dėl: santykių su mokytojais sunkumų (Pivorienė (sud.), 2005), konfliktiškų santykių su bendraamžiais, emocinio saugumo mokykloje stokos (Gudžinskienė, 2001; Pileckaitė - Markovienė, 2001), baimės nepatenkinti aplinkinių lūkesčių (Ališauskas, 2003) ir kt.

Statistiškai reikšmingo skirtumo tarp savivokos - savivertės socialinių situacijų vaikinių ir merginų grupėse nepastebėta ($M(m)=20,15$; $SD(m)=9,73$; $M(v)=17,71$; $SD(v)=9,79$; $t(198)=1,92$, $p > 0,05$) (žr. 2 pav. ir 4 priedą), nors įverčių palyginimas taip pat rodo tendenciją, kad merginos labiau nerimauja dėl savivokos - savivertės socialinių situacijų.

Toliau gilinantis, kaip statistiškai reikšmingai skiriasi 10 klasės mokinių nerimastingumas socialinėse situacijose, jis buvo nagrinėtas amžiaus atžvilgiu. Tyrime dalyvavo dvi tiriamųjų amžiaus grupės: 152 (75 proc.) mokiniai, kurie yra 16 metų amžiaus ir 51 (25 proc.) mokinys, kurie yra 17 metų amžiaus.

3 paveiksle matome, kad 10 klasės mokinių nerimastingumas socialinėse situacijos pagal amžių būtų didesnis 16 metų amžiaus grupėje. Tačiau statistinis reikšmingumas to nepatvirtina: nėra statistiškai reikšmingų skirtumų tarp 16 metų ir 17 metų amžiaus mokinių darbo - mokymosi ($M(16m.)=17,19$; $SD(16m.)=7,19$; $M(17m.)=16,84$; $SD(17m.)=7,77$; $t(188)=0,29$; $p > 0,05$), tarpasmeninių santykių ($M(16m.)=17,69$; $SD(16m.)=6,93$; $M(17m.)=16,14$; $SD(17m.)=8,18$; $t(194)=1,30$, $p > 0,05$) bei savivokos - savivertės ($M(16m.)=19,57$; $SD(16m.)=9,68$; $M(17m.)=17,16$; $SD(17m.)=6,47$; $t(198)=2,00$, $p > 0,05$) (žr. 3 pav. ir 5 priedą) socialinių situacijų.

Galbūt tokius statistiškai nereikšmingus 10 klasės mokinių nerimastingumo socialinėse situacijose pagal amžių rezultatus lėmė santykinai nevienodos tiriamųjų imtys. Kita iš galimų priežasčių - tiriamųjų grupės skiria tik vieneri metai. Todėl, siekiant tikslesnių rezultatų, reikalingi papildomi tyrimai, kuriuose būtų santykinai lygios tiriamųjų imtys, o amžiaus skirtumas būtų didesnis. Pavyzdžiui, aplikant tolesnius tyrimus, tikslinga būtų ieškoti nerimastingumo socialinėse situacijose skirtumų jaunesnių ir vyresnių paauglių amžiaus grupėse. Taip pat būtų tikslinga palyginti gimnazijose ir vidurinėse ar pagrindinėse mokyklose besimokančių paauglių nerimastingumą socialinėse situacijose skirtingose lyties ir amžiaus grupėse.



3 pav. 10 klasės mokinių nerimastingumo įverčių vidurkių socialinėse situacijose palyginimas 16 metų ir 17 metų amžiaus grupėse (N=203)

Tęsiant 10 klasės mokinių nerimastingumo socialinėse situacijose analizę, prasminga ištirti socialinių situacijų, kuriose nerimastingumas pasireiškia, tarpusavio ryšį. Kadangi buvo ieškota nerimastingumo socialinėse situacijose skirtumų merginų ir vaikinų grupėse (žr. 2 pav. ir 4 priedą) bei 16 metų ir 17 metų amžiaus grupėse (žr. 3 pav. ir 5 priedą), todėl ir nerimastingumo socialinėse situacijose ryšiai įvertinami atskirai merginų ir vaikinų, 16 metų ir 17 metų amžiaus bei bendroje 10 klasės mokinių grupėse.

1 lentelėje matome 10 klasės mokinių socialinių situacijų, kuriose nerimastingumas pasireiškia, tarpusavio sąveiką. Nustatyti tik teigiami socialinių situacijų, kuriose nerimastingumas pasireiškia, tarpusavio ryšiai. Jie yra nuo vidutinio stiprumo, silpno iki labai silpno, $p < 0,01$ (nuo 0,5 iki 0,7 - koreliacija (ryšys) vidutinė, nuo 0,3 iki 0,5 - koreliacija (ryšys) silpna, nuo 0,3 iki -0,3 - koreliacija (ryšys) labai silpna arba jokios (Vaitkevičius, Saudargienė, 2006)).

Analizuojant grupes pagal lytį, merginų grupėje stipriausia sąveika rasta tarp tarpasmeninių santykių ir savivokos - savivertės. Tuo tarpu vaikinų grupėje stipriausią sąveiką nustatyta tarp darbo - mokymosi ir savivokos - savivertės.

10 klasės mokinių nerimastingumo socialinėse situacijose koreliacija (ryšys) pagal lytį, amžių ir bendroje grupėje

Grupės	Tiriamųjų skaičius (N)	Socialinės situacijos	Tarpasmeniniai santykiai	Savivoka - savivertė
Merginos	104	Darbas - mokymasis	,396**	,459**
		Tarpasmeniniai santykiai		,470**
Vaikinai	99	Darbas - mokymasis	,417**	,465**
		Tarpasmeniniai santykiai		,283**
16 metų	152	Darbas - mokymasis	,322**	,449**
		Tarpasmeniniai santykiai		,364**
17 metų	51	Darbas - mokymasis	,613**	,571**
		Tarpasmeniniai santykiai		,493**
Bendra	203	Darbas – mokymasis	,412**	,469**
		Tarpasmeniniai santykiai		,386**

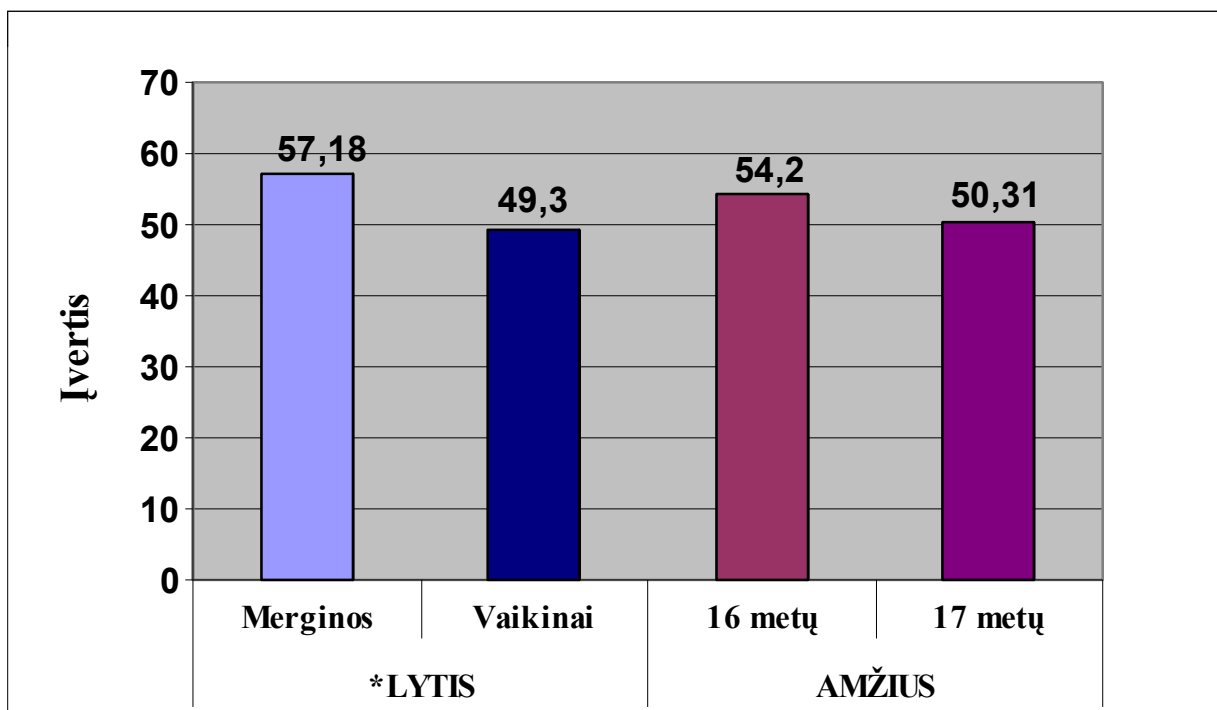
Pastaba: koreliacija reikšminga, kai $**p < 0,01$

Nagrinėjant 10 klasės mokinių grupes pagal amžių, 16 metų grupėje nustatyta stipriausia sąveika tarp darbo - mokymosi ir savivokos - savivertės. Tuo tarpu 17 metų grupėje stipriausia sąveika rasta tarp darbo - mokymosi ir tarpasmeninių santykių. Beje, šioje amžiaus grupėje, lyginat su kitomis grupėmis, socialinių situacijų, kuriose nerimastingumas pasireiškia, nustatytos stipriausios sąveikos.

Bendroje (pagal amžių ir lytį) grupėje rastas stipriausias darbo - mokymosi ir savivokos - savivertės ryšys.

Apibendrinant, esti aiški tendencija pagal 10 klasės mokinių lytį, amžių ir bendroje grupėje: nerimastingumui didėjant, jis jaučiamas darbo – mokymosi, tarpasmeninių santykių bei savivokos - savivertės socialinėse situacijose.

Tyrimu taip pat siekta nustatyti, kaip 10 klasės mokinių nerimastingumas pasiskirsto lyties ir amžiaus atžvilgiu.



4 pav. 10 klasės mokinių nerimastingumo įverčių vidurkių palyginimas skirtingose lyties ir amžiaus grupėse (N=203)

Pastaba: * $p < 0,05$

4 paveiksle pateiktas 10 klasės mokinių nerimastingumas pagal lytį ir amžių. Nustatyta, kad nerimastingumas statistiškai reikšmingai skiriasi merginų ir vaikinų grupėse. O būtent: merginos patiria didesnę nerimastingumą negu vaikinai ($M(m)=57,19$; $SD(m)=18,66$; $M(v)=49,30$; $SD(v)=16,52$; $t(181)=3,01$; $p < 0,05$) (žr. 4 pav. ir 6 priedą). Šie rezultatai prieštarauja D. Nasvytienės ir R. Balnionytės (2006) tyrimo išvadoms, kuriose teigiama, jog nenustatyta, kad paauglėms merginoms būdingas aukštesnis nerimo lygis nei paaugliams vaikinams. Tačiau šio tyrimo rezultatai patvirtina S. Widderno ir kt. (2004) Vokietijoje atliktų 13 - 18 metų paauglių tyrimų išvadas, kurios liudija, kad merginos turi daugiau vidinių problemų (nerimastingumo / depresiškumo, somatinių nusiskundimų, socialinio uždarumo) nei vaikinai. Be to, tyrimu patvirtinama ir R. Kriskuvienės (2009) išvada, kad paauglių merginų nerimastingumas šiek tiek aukštesnis nei vaikinų.

Statistiškai reikšmingo skirtumo tarp 10 klasės mokinių nerimastingumo 16 metų ir 17 metų amžiaus grupėse nerasta ($M(16m.)=54,20$; $SD(16m.)=17,59$; $M(17m.)=50,31$; $SD(17m.)=18,98$; $t(181)=1,29$, $p>0,05$) (žr. 4 pav. ir 7 priedą).

Taigi, lyginant 10 klasės mokinius, nustatyta, kad merginos jaučia didesnę nerimastingumą negu vaikinai. Amžiaus grupėse nerimastingumas nesiskiria.

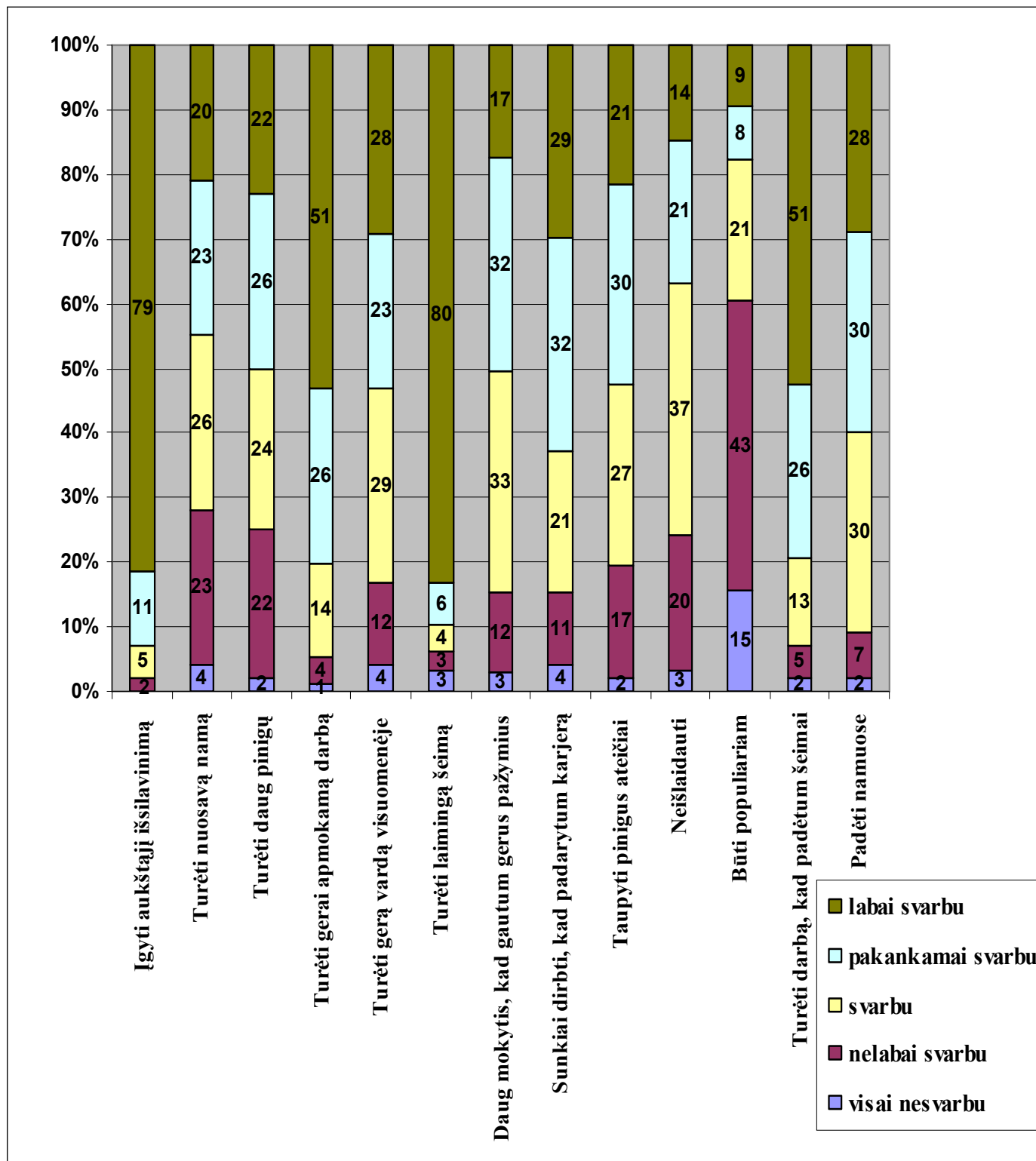
Ateities planų rezultatų analizė. Kaip minėta (žr. 1 skyrių), siekiant įvertinti paauglių pasiekimų motyvaciją, paprastai nagrinėjama mokymosi motyvacija, laimėjimų motyvacija ir / ar ateities planai. Šiame darbe, apie mokinių pasiekimų motyvaciją spręsimė iš jų ateities planų. Siekiant aiškumo ir darbo skaidrumo, vartosime ne bendrąjį pasiekimų motyvacijos terminą, o ateities planų terminą.

Taigi, nagrinėjant 10 klasės mokinių pasiekimų motyvaciją, buvo įvertinami jų ateities tikslai ir planai, susiję su darbu, šeima bei visuomeniniu gyvenimu bendruomenėje.

5 paveiksle pateikti 10 klasės mokinių ateities planai. Matyti, kad paaugliams ypač labai svarbu yra turėti laimingą šeimą (80 proc.), įgyti aukštąjį išsilavinimą (79 proc.), turėti gerai apmokamą darbą (51 proc.), turėti darbą, kad būtų galima padėti šeimai (51 proc.), sunkiai dirbti, kad padarytum karjerą (29 proc.), turėti gerą vardą visuomenėje (28 proc.), padėti namuose (28 proc.) ir kt. Pakankamai svarbu jiems ir neišlaidauti (21 proc.), taupyti pinigus ateičiai (30 proc.), sunkiai dirbti bei mokytis (32 proc.), siekiant ateities tikslų ir pan. Iš šio pasiskirstymo galima daryti prielaidą, kad mokiniams svarbu įgyti išsilavinimą, kad po to galėtų gauti gerai apmokamą darbą, padarytų karjerą, įgytų gerą vardą visuomenėje, o tai leistų finansiškai išlaikyti ar padėti šeimai. Tai rodo, kad pagrindinėmis vertybėmis bei planais ateityje išlieka šeima, mokslas bei darbas.

Visi kiti ateities planai (žr. 5 pav.) atitinkamai pasiskirsto ties pakankamai svarbu ar svarbu. Atkreiptinas dėmesys yra į tai, kad 10 klasės mokiniams būti populiariais yra nelabai svarbu (43 proc.) ar nesvarbu (15 proc.). Tai leidžia teigti, kad populiarumo mokiniai nesieja su svarbiu ateities tikslu, kuriuo vadovautųsi. Tačiau nė vienas tiriamasis nemano, kad įgyti aukštąjį išsilavinimą yra nesvarbu (0 proc.). Toks pasirinkimas dar kartą patvirtina mokslo, kaip vertybės, svarbą mokinimas. Kitą vertus, per didelis susikoncentravimas vien į išsilavinimą gali sukelti nerimą, įtampą dėl ateities. Tokiam pasirinkimui įtakos gali turėti pačių mokinių nuostatos, aukštas jų aspiracijos lygis, noras atitikti tėvų lūkesčius, visuomenės formuojama nuomonė, tikėjimas, kad aukštasis mokslas įgalins siekti ateities tikslų ir pan. Galbūt vyresniųjų paauglių, taip pat, kaip ir vaikų, kuriuos tyrinėjo Laužikas (Zambacevičienė, 2006), mokymosi motyvą lemia noras pažinti nauja, daugiau

sužinoti; noras pasirengti gyvenimui, profesijai; noras gauti gerą pažymį, būti pripažintam draugu, užimti gerą padėtį kolektyve ir pan.



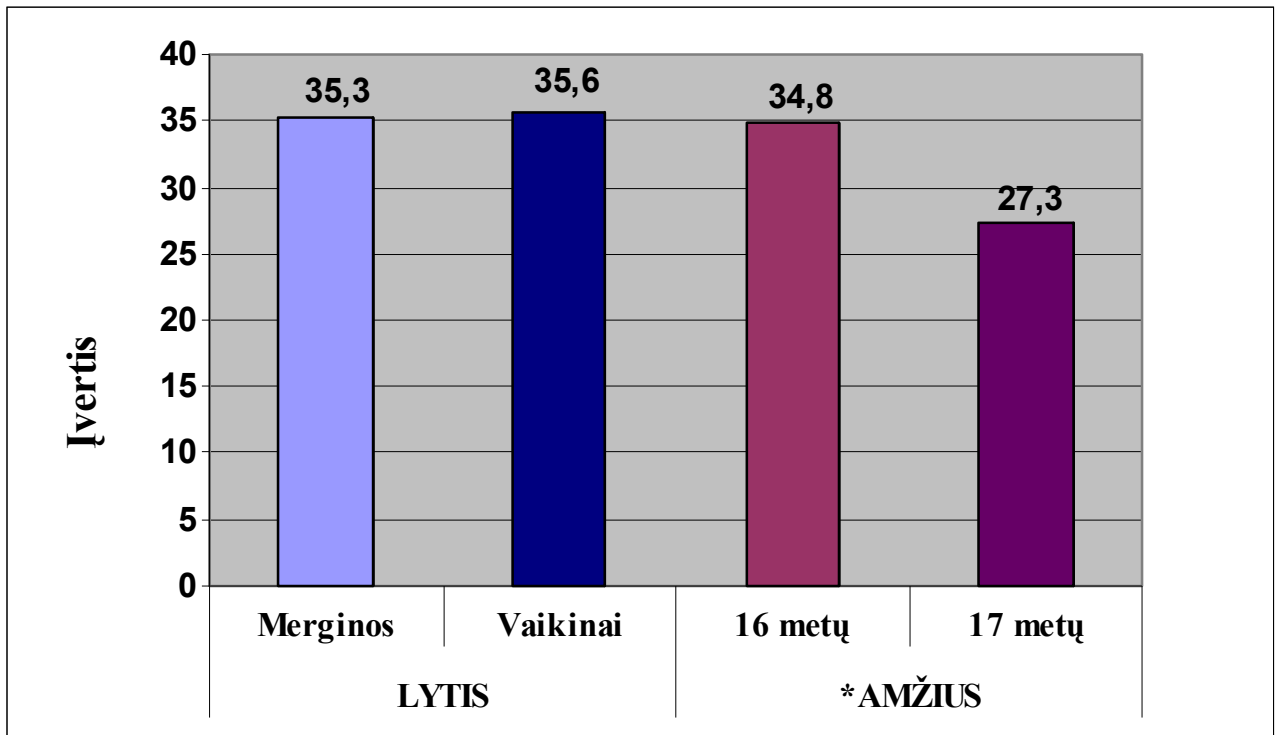
5 pav. 10 klasės mokinių ateities planų pasiskirstymas (N=203, proc.)

Lyginant 5 paveiksle gautus duomenis su M. Barkauskaitės (2001) apklausos, kuria buvo siekiama išsiaiškinti paauglių ateities planus ir svajones, duomenimis pastebime, kad šiandienos 10 klasės mokinių vertybės sustiprėjusios, o ateities planai, susiję su darbu, šeima bei bendruomene - didesni. Prieš beveik 10 metų M. Barkauskaitės (2001) atlikto tyrimo rezultatai rodo, kad paaugliai, neneigia materialinių vertybių (53,4 proc.), nori būti išsimokslinę (50,6 proc.), teisingi ir sąžiningi (43,8 proc.), susirasti įdomų darbą (68,1 proc.), pelnyti žmonių pagarbą (56,4 proc.), teikti džiaugsmo tėvams (48 proc.) ir patys būti laimingi jau savo sukurtoje šeimoje (61,5 proc.). Dar nustatyta, kad paaugliai savo ateities planus sieja su akiračio plėtimu - kelionėmis (61,8 proc.), sutarimu su žmonėmis (61,8 proc.), turėjimu daug draugų (72,2 proc.), jaukiu gyvenimu (53,2 proc.) ir kt. Taip pat tiriamųjų buvo klausta, apie ką daugiausia jie galvoja, kas kelia rūpesčių. Nustatyta, kad nerimą dėl ateities planų jaučia 55,9 proc. tiriamųjų. Pasiteiravus, kaip tėvai domisi paauglių ateities lūkesčiais, paaiškėjo, kad: domisi mano ketinimais (63,1 proc.), ragina mokytis profesijos (48,2 proc.), neskatina mokytis (2,6 proc.), abejingi mano ketinimams (4,3 proc.), mano, kad ketinimai nesvarbūs (3,1 proc.), nesidomi (0 proc.), skatina dirbti (13,4 proc.). Apibendrintai galime teigti, kad praėjus beveik 10 metų nuo M. Barkauskaitės atlikto tyrimo, paauglių vertybės ir ateities planai nesumenko, jų ateities tikslai yra glaudžiai susiję su mokslu, šeima bei visuomeniniu gyvenimu. Didelį vaidmenį paaugliams, kuriantiems ateities planus ir siekius, daro tėvų parama. Tačiau reikalingi išsamesni tyrimai, siekiant daryti konkretesnes išvadas didesnei vyresniųjų paauglių grupei.

Toliau gilinantis į 10 klasės mokinių ateities planus, kurie rodo pasiekimų motyvaciją, atliekamas palyginimas skirtingose lyties ir amžiaus grupėse kaip ir nerimo socialinėse situacijose atveju.

6 paveiksle pateikti 10 klasės mokinių ateities planai lyties ir amžiaus atžvilgiu. Statistiškai reikšmingo skirtumo tarp mokinių ateities planų merginų ir vaikinų grupėse nerasta ($M(m)=35,28$; $SD(m)=7,02$; $M(v)=35,57$; $SD(v)=8,05$; $t(186)=-0,26$, $p>0,05$) (žr. 6 pav. ir 8 priedą). Tai prieštarauja kitų tyrėjų gautoms išvadoms, jog merginos turi stipresnę laimėjimų motyvaciją negu vaikinai, jos suvokia, kad nesėkmė yra valdoma ir ją galima įveikti įdėjus daugiau pastangų (Strakšytė, 2008). R. Kriskuvienė (2009) taip pat teigia, kad paauglių merginų mokymosi motyvacija aukštesnė nei paauglių vaikinų.

Tačiau šiuo tyrimu nustatyta, kad 10 klasės mokinių ateities planai statistiškai reikšmingai skiriasi 16 metų ir 17 metų amžiaus paauglių grupėse. O būtent: 16 metų mokinių ateities planai didesni negu 17 metų paauglių ($M(16m.)=34,81$; $SD(16m.)=7,45$; $M(17m.)=27,30$; $SD(17m.)=7,44$; $t(186)=-1,97$; $p<0,05$) (žr. 6 pav. ir 9 priedą).



6 pav. 10 klasės mokinių ateities planų įverčių vidurkių palyginimas skirtingose lyties ir amžiaus grupėse (N=203)

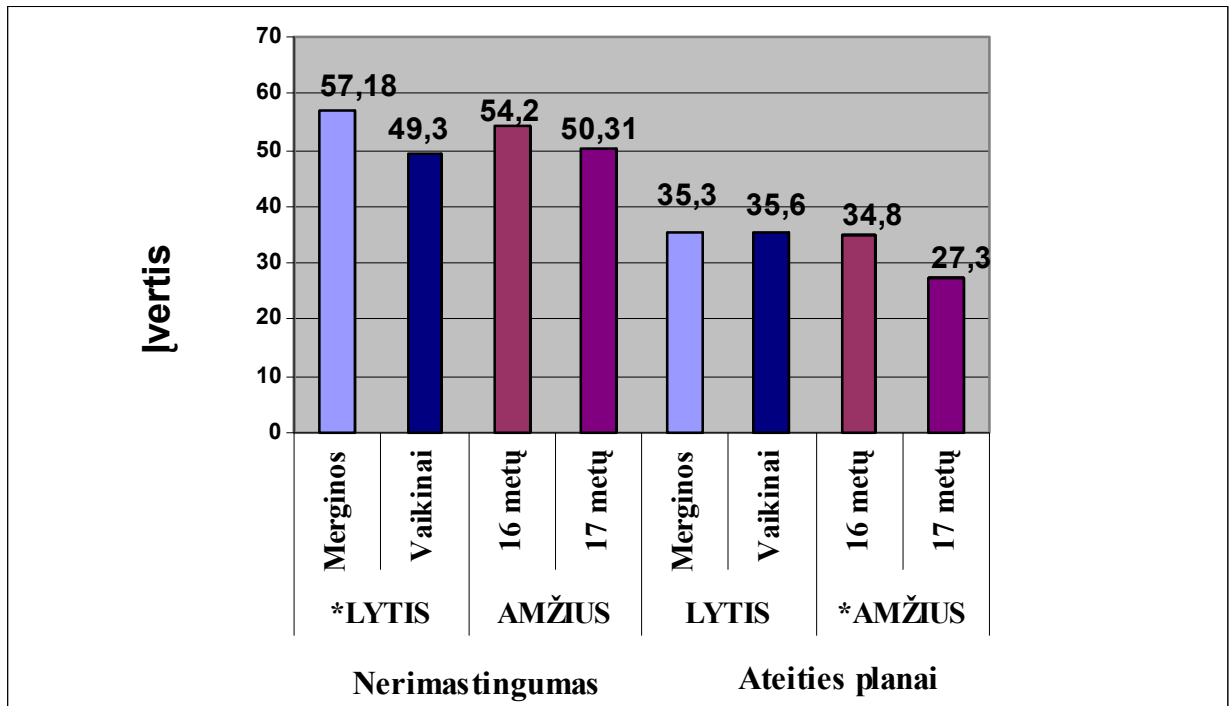
Pastaba: * $p < 0,05$

Taigi, lyginant 10 klasės mokinius, nustatyta, kad ateities planai pagal lytį nesiskiria. Tačiau paaiškėjo, kad mokinių ateities planai didesni 16 metų amžiaus grupėje nei 17 metų amžiaus grupėje.

2.3. 10 klasės mokinių nerimastingumo ir ateities planų sąsajos

Iki šiol buvo siekiama atskirai įvertinti 10 klasės mokinių nerimastingumą (bendrą), nerimastingumą socialinėse situacijose, vėliau – ateities planus, o kitas uždavinys - nustatyti nerimastingumo ir ateities planų sąsajas.

7 paveiksle pateiktas 10 klasės mokinių nerimastingumo ir ateities planų įverčių vidurkių palyginimas lyties ir amžiaus atžvilgiu.



7 pav. 10 klasės mokinių nerimastingumo ir ateities planų įverčių vidurkių palyginimas skirtingose lyties ir amžiaus grupėse (N=203)

Pastaba: * $p < 0,05$

Kaip nustatėme anksčiau (žr. 4 pav. ir 6 - 7 priedus; 6 pav. ir 8 - 9 priedus), nors 10 klasės merginos yra nerimastingesnės už vaikus, tačiau nepastebėti ateities planų skirtumai paauglių merginų ir vaikų atžvilgiu. Tuo tarpu, nors nepastebėti nerimastingumo skirtumai tarp 16 metų ir 17 metų amžiaus mokinių, tačiau 16 metų mokinių ateities planai didesni negu 17 metų amžiaus mokinių. Tai rodo, kad atitinkamai 10 klasės mokinių nerimastingumas ir ateities planai susiję su lytimi ir amžiumi.

Tęsiant 10 klasės mokinių nerimastingumo ir ateities planų analizę, prasminga ištirti jų tarpusavio ryšį. Kadangi šiame darbe kreipiamas dėmesys į mokinių amžiaus bei lyties skirtumus, todėl ir nerimastingumo bei ateities planų ryšys bus įvertinami atskirai merginų ir vaikų, 16 ir 17 metų amžiaus ir bendroje grupėje.

2 lentelėje matome 10 klasės mokinių nerimastingumo ir ateities planų tarpusavio sąveiką. Nustatytas neigiamas ryšys ($p < 0,05$), tačiau jis yra labai silpnas.

10 klasės mokinių nerimastingumo ir ateities planų koreliacija (ryšys) pagal lytį, amžių ir bendroje grupėje

Grupės	Tiriamųjų skaičius (N)	Nerimastingumas	Ateities planai
Merginos	104	Nerimastingumas	,175
Vaikinai	99	Nerimastingumas	-,288**
16 metų	152	Nerimastingumas	-,046
17 metų	51	Nerimastingumas	-,084
Bendra	203	Nerimastingumas	-,057

Pastaba: koreliacija reikšminga, kai ** $p < 0,01$

Analizuojant mokinių grupes pagal lytį, merginų grupėje ryšio tarp nerimastingumo ir ateities planų nerasta. Tuo tarpu vaikinų grupėje rastas neigimas nerimastingumo ir ateities planų silpnas ryšys ($p < 0,01$). Tai rodo, kad nerimastingumui didėjant, ateities planai mažėja (silpnėja) (arba atvirkščiai). Šie rezultatai tik iš dalies sutampa su L. Kutkienės (1997) išvadomis, jog esti mokyklinio nerimastingumo ir pasiekimų motyvacijos ryšys. Jis, anot L. Kutkienės, pasireiškia tuo, kad didėjant mokykliniam nerimui, mažėja noras siekti sėkmės ir formuojasi polinkis siekti nesėkmės (arba atvirkščiai). Kiti tyrėjai nustatė neigiamą mokyklinio nerimastingumo ir pažangumo ryšį jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų grupėse (Gage, Berliner, 1994; Fisher, Allen, Kose, 1996; Beresnevičienė, Markovienė, Eidukevičius, 1999; Barkauskaitė, 2001). Kadangi šiuo tyrimu buvo tiriami tik vyresniųjų (10 klasės) paaugliai, tai išvadų, kurios gautos tiriant ir jaunesnius vaikus, negalime lyginti.

Nagrinęjant 10 klasės mokinių grupes pagal amžių, ryšio tarp nerimastingumo ir ateities planų - nerasta.

Bendrai (pagal amžių ir lytį) įvertinus 10 klasės mokinių duomenis matyti, kad ryšio tarp nerimastingumo ir ateities planų nėra. Ši išvada patvirtina R. Kriskuvienės (2009) tyrimo išvadą, kurioje teigiama, jog nenustatytas nerimastingumo ir pasiekimų motyvacijos ryšys vyresnių paauglių grupėse.

Nustačius, kad yra neigiamas nerimastingumo ir ateities planų ryšys vaikinių grupėje, siekta įvertinti, kokiose socialinėse situacijose jis konkrečiai išryškėja.

3 lentelėje matome, koks nustatytas nerimo socialinėse situacijose ir ateities planų ryšys 10 klasės mokinių skirtingose grupėse.

3 lentelė

10 klasės mokinių nerimastingumo socialinėse situacijose ir ateities planų koreliacija (ryšys) pagal lytį, amžių ir bendroje grupėse

Grupės	Tiriamųjų skaičius (N)	Socialinės situacijos	Ateities planai
Merginos	104	Darbas – mokymasis	,122
		Tarpasmeniniai santykiai	,278**
		Savivoka - savivertė	,132
Vaikinai	99	Darbas – mokymasis	-,118
		Tarpasmeniniai santykiai	-,314**
		Savivoka - savivertė	-,226**
16 metų	152	Darbas – mokymasis	,027
		Tarpasmeniniai santykiai	-,074
		Savivoka - savivertė	,015
17 metų	51	Darbas – mokymasis	-,043
		Tarpasmeniniai santykiai	-,033
		Savivoka - savivertė	-,242
Bendra	203	Darbas – mokymasis	,014
		Tarpasmeniniai santykiai	-,066
		Savivoka - savivertė	-,035

Pastaba: koreliacija reikšminga, kai **p<0,01.

Analizuojant 10 klasės mokinių grupes pagal lytį, merginų grupėje rastas teigiamas labai silpnas ateities planų ir tarpasmeninių santykių ryšys. Jis rodo, kad ateities planams didėjant (stiprėjant), nerimastingumas tarpasmeniniuose santykiuose didėja (arba atvirkščiai). Ateities planų ryšio su kitomis socialinėmis situacijomis, kuriose nerimastingumas pasireiškia, nenustatyta.

Tuo tarpu vaikinų grupėje nustatyta, kad esti neigiamas silpnas ateities planų ir tarpasmeninių santykių bei neigiamas labai silpnas ateities planų ir savivokos - savivertės ryšys. Jis rodo, kad ateities planams didėjant (stiprėjant), nerimastingumas tarpasmeninių santykių ir savivokos - savivertės socialinėse situacijose mažėja.

Ryšio tarp ateities planų ir nerimastingumo socialinėse situacijose skirtingose amžiaus grupėse ir bendroje grupėje - nenustatyta.

3. PAAUGLIŲ NERIMASTINGUMO ĮVEIKIMO BŪDAI

Kaip aptarėme, paauglystės laikotarpis yra vienas iš sudėtingesnių žmogaus amžiaus tarpsnių. Fiziniai, tiek sociopsichologiniai, tiek kognityviniai pokyčiai kelia emocinių ir elgesio sunkumų. Vienas iš tokių paauglių emocinių sunkumų – nerimas, galintis peraugti į nerimastingumą. Kartais paaugliai patys nemoka ar nepajėgia susitvarkyti su kylančiu nerimu, jiems reikia pagalbos iš šalies. Pirmiausia, mokykla, kurioje paauglys praleidžia didžiąją dalį savo laiko, gali padėti suvaldyti nerimą. Antra, pagalba gali būti iš šalies (draugai, šeimos nariai, specialistai). Trečia, pats paauglys taip pat gali sau padėti. Trumpai aptarsime galimus paauglių nerimastingumo įveikimo būdus.

Mokykla gali mokiniui padėti mažinti nerimą, sudarydama tinkamas sąlygas. Pavyzdžiui, individualiai atsiskaityti už užduotis, atidėdama neigiamą vertinimą, sudarydama galimybes išsitaistyti neigiamus pažymius. Nerimastingiems mokiniams gali būti lengviau rašyti, negu kalbėti, atsakinėti ne prieš klasę, turėti galimybę gauti pauzę prieš atsakinėjant, daryti pertraukas, kai pradeda labai nesisekti.

Tam, kad mokiniai labiau save vertintų ir pagerėtų jų psichologinė savijauta mokykloje, D. Hamachek (1995) siūlo mokytojams: dažniau pabrėžti mokinių gebėjimus, privalumus; tikėti, kad mokiniai gali atlikti užduotis; padėti mokiniams lavinti jų specifinius įgūdžius. Taip pat, anot autoriaus, labai svarbu mokiniui parodyti, kad jo pastangos yra vertinamos. Tai gali būti parodoma tiek verbaliniu, tiek neverbaliniu būdu.

Psichologinę mokinio savijautą mokykloje galima pagerinti taikant bendradarbiavimo, mokymosi bendradarbiaujant metodus vietoj konkurencinių (Gage, Berliner, 1994; Hamachek, 1995).

Šio tyrimo rezultatai rodo, kad 10 klasės merginos yra nerimastingesnės už vaikus, todėl tikslinga taikyti darbą grupėse, kuriose būtų tiek merginų, tiek vaikų. Mišrioje grupėse svarbu mokyti mokinius pastebėti vienas kito savijautą, laiku suteikti socialinę paramą, padrąšinimą, paskatinimą ir palaikymą.

Akivaizdu, kad labai svarbi padrąsinanti aplinka ir geranoriški santykiai, siekiant sumažinti jaučiamą nerimą. Tokius santykius, pasak G. Čiuladienės (2006), galima kurti siūlant paaugliams pagalbą. Ji paaugliams ypač reikalinga realizuojant meilės, išprusimo ir laisvės vertybes. Po agresyviu paauglių elgesiu slypi reikšmingų jiems vertybių (lygybės, sveikatos, atsakingumo ir mandagumo) frustracija. Drąsos frustracija dažniausiai sąlygoja paauglių regresyvų elgesį konflikto metu.

A. Bagdono (2006) atliktas tyrimas atskleidė, kad egzistuoja specifiniai edukaciniai veiksniai, galintys tiek išaukti mokyklos baimę, tiek mokyklos baimę sušvelninti. Apibendrinamas autorius teigia, kad šiems veiksniams priskiriami:

- mokyklos, kaip organizacijos kultūros ypatumai,
- mokymosi aplinkų mokykloje ir namuose efektyvumas,
- ugdymo formos ir metodai,
- vertinimo sistemos ypatumai,
- mokytojų kompetencijos ir asmeninių savybių dermė,
- šeimos edukaciniai poreikiai ir tėvų nuostatos,
- mokinio mokymosi kompetencijų raiška.

Kaip matyti, šie specifiniai edukaciniai veiksniai gali sukelti ne tik mokyklos baimę, bet ir nerimą, galintį peraugti į nerimastingumą. Kita vertus, tinkamai atsižvelgus į šiuos veiksnius, galima sušvelninti vaikų ar paauglių jaučiamą nerimastingumą ir pagerinti jų psichologinę savijautą mokykloje.

Yra įvairių būdų, kuriais patys paaugliai gali sau padėti sumažinti nerimą. K. Dineika (2001) nurodo, kad mokiniai gali sau padėti, pritaikant psichofizinę treniruotę. Pasak autoriaus, tai tokia treniruotė, kuria taikomos įvairios specialios mankštos ir kvėpavimo pratimai, jie derinami su raumenų įtampa ir atsipalaidavimu, naudojami ideomotoriniai aktai ir žodinis sutvirtinimas. Treniruotė ugdo harmoniją, aktyvų dėmesį, valią ir savitvardą, tobulina atmintį, leidžia patirti raumenų atsipalaidavimą, stimuliuoja optimizmą ir kūrybinį asmenybės aktyvumą, padeda siekti kilnių gyvenimo tikslų (Dineika, 2001). Kitaip sakant, psichofizine treniruote panaudojami natūralūs žmogaus rezervai, mokoma pritaikyti gyvybiškai būtinus įgūdžius, stiprinamos potencialios galimybės ir treniruojamos psichofizinės savybės.

Apibendrinant, paaugliams reikalinga pagalba, kuria galima sumažinti jų nerimą bei sustiprinti psichologinę savijautą. Tą gali padaryti mokytojai nuoširdžiu bendravimu su paaugliais, kitų mokinių palaikymas, šeimos narių parama bei paties paauglio noras sau padėti.

4. PAAUGLIŲ PASIEKIMŲ MOTYVACIJOS SKATINIMO BŪDAI

Mokymasis – viena iš svarbiausių vaikų ir paauglių veiklų. Tačiau ne visiems vaikams ir paaugliams sekasi mokytis, tam įtakos turi daugelis priežasčių. Tačiau vis tik teigiamų rezultatų bendraujant su paaugliu galima tikėtis pritaikius pasiekimų motyvacijos šaltinius, pavyzdžiui, smagumą ir humorą, apdovanojimus ir paskatinimus, reputaciją ir gerą vardą, iššūkius ir išbandymus, prasmės ir naudingų ateities tikslų suvokimą (Pivorienė (sud.), 2005). Šie šaltiniai stiprina vidinę ir išorinę paauglio motyvaciją, jo įvaizdžio formavimąsi, savigarbą, norą mokytis, siekti ir laimėti.

Siekiant sumažinti sunkumus pamokų metu ir padidinti paauglių mokymosi motyvaciją, mokytojams patariama atsižvelgti į motyvacijos šaltinius (Pivorienė (sud.), 2005). Vienas jų – smagumas ir humoras, kurie skatina vidinę motyvaciją. Paaugliai mėgsta pamokas, kuriose būna smagu. Dalis mokinių patiria smagumą dėl veiklos, užduočių ar veiklos temų, kiti, deja, nuobodžiauja. Motyvacijai stiprinti rekomenduojama parinkti užduotis, kurios patinka daugeliui mokinių, didesnei klases daliai; panaudoti juokingus paveikslėlius ar užrašus klasei pagyvinti, kalbant su mokiniais dažniau juokauti, būti optimistišku, panaudoti kuo įvairesnius metodus, pradėti rimtas pamokas nuo smagios informacijos ir kt.

Kitas šaltinis – apdovanojimai ir paskatinimai, kurie skatina atlikimo / išorinius procesus. Apdovanojimas – stiprus motyvacijos veiksnys. Mokykloje šią funkciją atlieka geri pažymiai. Tačiau svarbūs ir kiti paskatinimai, privilegijos, pagerbimas arba dovanos, nes ne visiems mokiniams lemta gauti gerus pažymius, ypač, kai kalbama apie atsiskaitomuosius kontrolinius darbus arba egzaminus. Taip pat rekomenduojama sudaryti aišką vertinimo sistemą ir informuoti vaikus; priminti mokiniams, kokios užduotys svarbiausios norint gauti gerą pažymį; geriausiai užduotis atliekantiems mokiniams patariama sugalvoti papildomų paskatinimų, kuriuos galima nuolat naudoti; sukurti papildomų apdovanojimų už pastangas, elgesį, geras idėjas, naudingumą pamokoje ir pan. sistemą; stengtis įvykdyti visus pažadus; būti doru, nes mokiniai akylai stebi, kaip yra vertinami (Pivorienė (sud.), 2005).

Reputacija ir geras vardas, skatinantys paauglio įvaizdžio formavimąsi, yra dar vieni motyvacijos šaltinių. Daugelį mokinių motyvuoja bendraamžių ir mokytojų nuomonė apie juos. Jie nori, kad kiti galvotų apie juos gerai ir palankiai, nes labai išgyvena išgirdę kritiką apie save. Kai kuriems mokiniams pripažinimas yra taip svarbus, kad jie gali demonstruoti iššaukiantį elgesį norėdami būti pripažinti. Tyrėjas Barbuto (Pivorienė (sud.), 2005) rekomenduoja kalbėti apie paauglių nuopelnus ir pasiekimus klasės akivaizdoje; pateikti pastabas tik individualiai; dažniau

pagirti, kai to nesitikima, kalbėti apie elgesį, atlikimą, kuriuo esate patenkinti, apie tai, kas yra gero; pasakyti, kuo mokiniai svarbūs, klasei, mokyklai, jums; išreikšti padėką kiekvienam pasižymėjusiam; klausti mokinių, kas svarbaus, įdomaus jiems nutiko per savaitę, leisti papasakoti klasei ir kt.

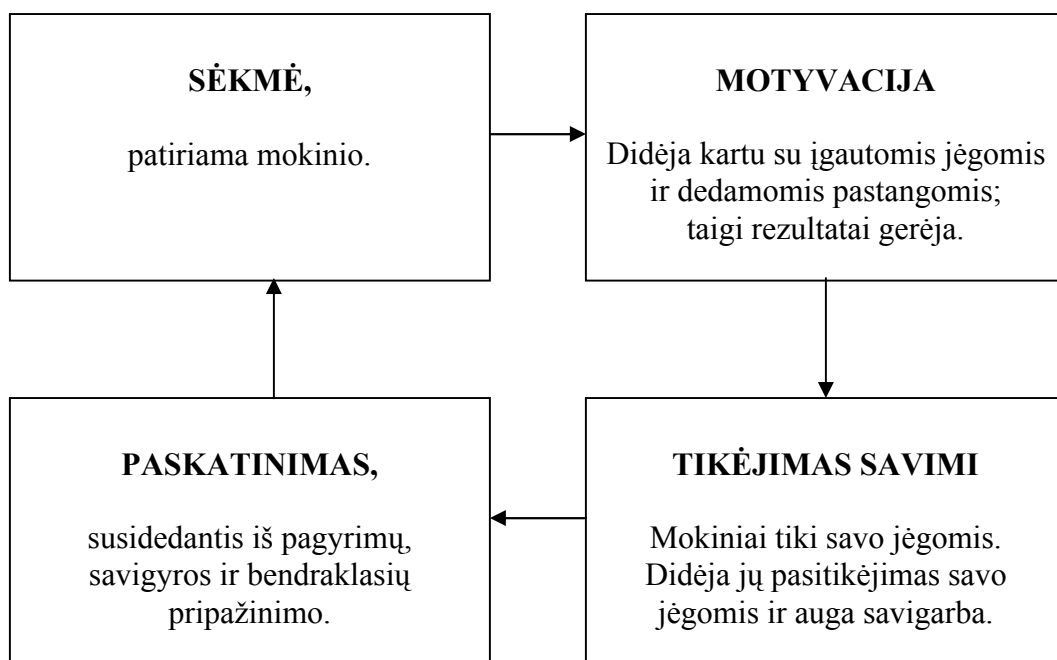
Iššūkiai ir išbandymai taip pat skatina paauglių savigarbos formavimąsi, jų vidinę motyvaciją. Daugelis mokytojų turi vidinę motyvaciją, kelia tikslus ir uždavinius, kaip tobulinti save bei yra įsitikinę, kad tik tokia motyvacija ir gali būti tikra. Tokiems mokytojams sunkiau suprasti mokinius, kurių poelgiai jiems atrodo nemotyvuoti. Mokytojui svarbu suprasti, kad skirtingus žmones motyvuoja skirtingi dalykai ir skirtingu būdu. Visi motyvacijos šaltiniai yra vertingi ir svarbūs.

Rekomenduojama suteikti mokiniui savarankiškumą, jeigu jis žino, ko nori išmokti ir kaip tą padaryti; paskirti užduotis, kurios reikalauja mokinio įgūdžių ir gabumų; išsiaiškinti, ką mokinys nori patobulinti ir patarti, kaip galėtų tai padaryti; surasti būdus, kaip mokiniai galėtų ugdyti savo gabumus ir juos vystyti; parodyti, kad žinote mokinių kompetenciją, kuri leidžia jiems atlikti užduotis (Pivorienė (sud.), 2005).

Ne mažiau paauglių motyvacijai yra svarbi prasmė ir naudingų tikslų suvokimas, skatinantys savarankišką aktyvumą. Mokiniai, kuriuos motyvuoja tikslai, nėra susirūpinę asmeniniais dalykais, juos veda aukštesni, bendri tikslai bei ateities planai. Tokie mokiniai pripažįsta mokytojo autoritetą, tiki mokyklos tikslais, mėgsta dalyvauti labdaroje ir įvairioje mokyklos netradicinėje veikloje. Svarbu siekti motyvuoti mokinius per prasmingus dalykus. Barbuto (Pivorienė (sud.), 2005) rekomenduoja paaiškinti užduočių atlikimą, mokymosi tikslus ir prasmę; parodyti mokiniams, kaip bendri tikslai susiję su kasdieniu darbu; kalbėti su mokiais apie tikslų iškėlimo strategijas; įtraukti mokinius į mokyklos vizijos, planų, tikslų kūrimą ir kt.

Pastebėta, kad vyresniems mokiniams labiau tinka socialinis vadovavimas – tai pagalba sprendžiant konfliktus, pastangų skatinimas, įtraukimas į sprendimų priėmimą. Taigi mokytojas, norėdamas labiau motyvuoti mokinius, galėtų palaipsniui pereiti nuo direktyvas vadovavimo, kada pateikiami pamokos tikslai ir uždaviniai, prie socialinio vadovavimo, kada mokinių klausama, ko jie norėtų išmokti, pateikiamos alternatyvos, apibrėžiamos problemos ir ieškomi būdai juos spęsti (Pivorienė (sud.), 2005).

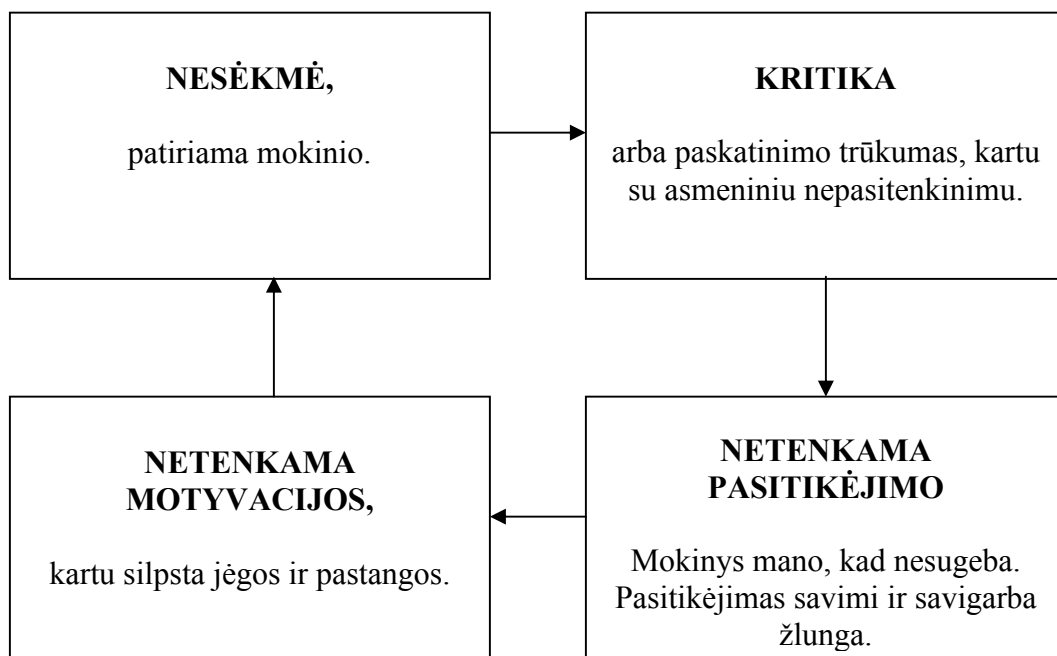
G. Petty (2007) teigia, jog norint surasti tinkamus motyvacijos skatinimo būdus, reikia suprasti priežastis (motyvus), skatinančias mokytis ir siekti. Mokytojai turėtų atkreipti dėmesį į keturis dalykus: sėkmę, motyvaciją, paskatinimą ir tikėjimą savimi (žr. 8 pav.). Jie, pasak autoriaus, sudaro „mokymosi variklį“ - gerąjį ciklą - kuris skatina mokymąsi:



8 pav. Sėkmingas mokymosi variklis

(Petty, 2007; 60 psl.)

Tačiau šis variklis gali dirbti ir atbuline eiga, sudarydamas blogąjį ciklą (žr. 9 pav.) :



9 pav. Nesėkmingas mokymosi variklis

(Petty, 2007; 61 psl.)

Dauguma vaikų ar paauglių blogajame cikle atsiduria dėl to, kad stokoja pagyrimų ir paskatinimų. Tik nedaugelis, pasak G. Petty (2007), yra tokie užsispyrę, kad, nuolat patirdami nesėkmes, vis dar stengtųsi. Sėkmingais rezultatais uždirbtas pagyrimas ar paskatinimas ir yra tas variklis, kuris užkuria mokymosi procesą (Petty, 2007), didina mokymosi motyvaciją ir motyvuoja naujiems pasiekimams.

Paauglių pasiekimų motyvaciją paskatinti galima ir kitais būdais. Pavyzdžiui, patys mokytojai turi parodyti susidomėjimą ir entuziazmą. Svarbu stengtis skatinti mokinių smalsumą. Patariama tą, ko mokoma, priartinti prie kasdienybės: rodyti tikrus daiktus, demonstruoti pritaikomumą videofilmams, eiti į ekskursijas ir kita. Svarbu išnaudoti mokinių kūrybiškumą ir skatinti jų saviraišką, aktyvumą. Nereiktų pamiršti, kad ta pati veikla nusibosta, todėl rekomenduojama mokymosi veiklą nuolat keisti. Galima pasinaudoti netikėtumais ir naujoviška veikla, komandiniais žaidimais. Mokiniais įdomiau mokytis, kai dalykai, kurių jie yra mokomi, tiesiogiai siejasi su jų kasdienybe. Dar patariama stengtis mokiniams sužadinti žmogiškąjį susidomėjimą dėstomu dalyku (Petty, 2007).

IŠVADOS

1. Nustatyta, kad vyresniesiems paaugliams (10 klasės) daugiausia nerimastingumo kelia savivokos – savivartės, kiek mažiau – tarpasmeninių santykių bei darbo – mokymosi socialinės situacijos. Merginos jaučia didesnę nerimastingumą darbo – mokymosi, tarpasmeninių santykių socialinėse situacijose. Statistiškai reikšmingo skirtumo tarp savivokos - savivertės socialinių situacijų vaikinų ir merginų grupėse nepastebėta. 16 metų ir 17 metų amžiaus paauglių grupėse nerimastingumas socialinėse situacijose nesiskiria.
2. Nustatyta, kad yra teigiamas ryšys tarp vyresniųjų paauglių socialinių situacijų (darbo – mokymosi, tarpasmeninių santykių bei savivokos – savivertės), kuriose nerimastingumas pasireiškia.
3. Hipotezė, jog vyresniųjų paauglių merginų nerimastingumas didesnis negu vaikinų, pasitvirtino. Tačiau 16 metų ir 17 metų paauglių grupėse nerimastingumas nesiskiria.
4. Vyresniesiems paaugliams ypač svarbu yra turėti laimingą šeimą, įgyti aukštąjį išsilavinimą, turėti gerai apmokamą darbą, turėti darbą, kad būtų galima padėti šeimai.
4. Hipotezė, jog vyresniųjų paauglių merginų ateities planai didesni negu vaikinų, nepasitvirtino. Tačiau 16 metų paauglių ateities planai didesni negu 17 metų paauglių grupėje.
5. Hipotezė, jog yra ryšys tarp vyresniųjų paauglių nerimastingumo ir ateities planų, nepasitvirtino. Merginų grupėje ryšio tarp nerimastingumo ir ateities planų nerasta. Tuo tarpu vaikinų grupėje rastas neigiamas nerimastingumo ir ateities planų ryšys. Ryšio tarp 16 metų ir 17 metų paauglių nerimastingumo ir ateities planų nerasta.
6. Merginų grupėje rastas teigiamas ateities planų ir tarpasmeninių santykių ryšys. Vaikinų grupėje nustatyta, kad esti ateities planų ir tarpasmeninių santykių bei neigiamas ateities planų ir savivokos - savivertės ryšys. Ryšio tarp ateities planų ir kitų socialinių situacijų, kuriose nerimastingumas pasireiškia, skirtingose amžiaus grupėse ir bendroje grupėje - nenustatyta.
7. Dėl nedidelės tyrimo imties, tyrimas turėtų būti vertinamas kaip žvalgomas. Tačiau jis galėtų būti tolesnis nerimastingumo ir ateities planų pažinimo ir nagrinėjimo objektas.

LITERATŪRA

1. Ališauskas A. (2003). Bendrojo ugdymo klasėje besimokančio specialiųjų ugdymo(-si) poreikių vaiko socialinės – psichologinės charakteristikos atskleidimas: *Tyrimo ataskaita*. [Žiūrėta 2009-11-02]. Prieiga per Internetą: <http://www.smm.lt/svietimo_bukle/docs/ATASKAITA-Alisauskas-2003.doc>.
2. Almonaitienė J., Antinienė D., Ausmanienė N., Lekavičienė R., Matulienė G., Ruibytė L., Vasiliauskaitė Z. (2005). *Bendravimo psichologija*. Kaunas: Technologija.
3. Antinienė D., Ausmanienė N., Jakštys J., Lekavičienė R., Lupeikienė L., Markevičiūtė E., Tomkevičienė D., Vasiliauskienė Z., Zajančauskaitė L. (2002). *Psichologija studentui*. Kaunas: Technologija.
4. Augienė D. (2001). Pedagoginės sėkmės situacijos sudarymas ugdant mokinių laimėjimų motyvaciją. *Pedagogika*, Nr. 54, p. 5-11.
5. Augis R., Kočiūnas R. (Red.). (1993). *Psichologijos žodynas*. Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidykla, p. 35, 75.
6. Bagdonas A. (2006). Mokyklinės baimės raiška ir jos įveikimo edukaciniai veiksniai. *Pedagogika. Mokslo darbai*. Nr. 84, p. 153-158.
7. Barkauskaitė M. (2001). *Paaugliai: sociopedagoginė dinamika: monografija*. Vilnius: Vilniaus Pedagoginis universitetas.
8. Benesch H. (2001). *Psichologijos atlasas*. I tomas. Vilnius: Alma Littera.
9. Benesch H. (2001). *Psichologijos atlasas*. II tomas. Vilnius: Alma Littera.
10. Beresnevičienė D. (2003). *Jauno suaugusiojo psichologija*. Vilnius: Presvika.
11. Beresnevičienė D., Markovienė M., Eidukevičius R. (1999). Jaunesniųjų moksleivių savęs vertinimas, psichologinė savijauta mokykloje bei mokyklinis nerimastingumas. *Ugdymo psichologija*. t. 2, Nr. 2, p. 13-19.
12. Bobrova L., Kazlauskienė A., Lukavičienė V., Pocevičienė R., Ptašinskienė I. (2008). *Kursinių ir baigiamųjų (bakalauro, magistro, specialiųjų profesinių studijų) darbų rengimo ir gynimo metodinės rekomendacijos*. Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla.
13. Bukšnytė L. (1999). Bendrojo lavinimo ir jaunimo mokyklos moksleivių savijautos ypatumai. *Ugdymo psichologija*, t. 2, Nr. 1.
14. Butkienė G., Kepalaitė A. (1996). *Mokymasis ir asmenybės brendimas*. Vilnius: Margi raštai.
15. Claes M. (1986). *L'expérience adolescente*. Bruxelles: Galerie des Princes.

16. Cooper W. H. (1983). An achievement motivation nomological network. *Journal of personality and social psychology*, No 5., p. 61-68.
17. Corsini J. R. (2002). *Dictionary of psychology*. New York: Brunner / Routledge, p. 21, 611.
18. Čiuladienė G. (2006). Paauglių konfliktai: vertybinis aspektas ir raiškos tendencijos. *Acta pedagogica vilnensia*, p. 106-117.
19. Dineika K. (2001). *Psichofizinė treniruotė*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
20. Diomšina B., Vyčiniene D. (2002). Vaikų ir paauglių nerimo sutrikimai. Psichoterapijos kryptys. *Medicina*. Nr. 38 (4)., p. 466 – 470.
21. Dževečka A. (2008). *Asmenybės psichologijos praktikumas*. Vilnius: Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla.
22. Elliott D. S. (1994). Serious violent offenders: Onset, developmental course and termination: The American Society of Criminology 1993 Presidential Address. *Criminology*, Vol. 32, p. 1–21.
23. Erikson (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: Norton.
24. Fisher Bh., Allen R., Kose G. (1996). The relationship between anxiety and problem – solving skills in children with and without learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*. No 29(4), p. 439-446.
25. Gage N. L., Berliner D. C. (1994). *Pedagoginė psichologija*. Vilnius: Alma litera.
26. Gailienė D., Bulotaitė I., Sturlienė N. (1996). *Aš myliu kiekvieną vaiką*. Vilnius: Valstybinis leidybos centras.
27. Gray S. (1988) The neuropsychological basis of anxiety. C. Last, M. Hersen (Eds). *Handbook of Anxiety disorders*, New York, Pergamon Press.
28. Green R. G. (1984). *Human motivation: New perspective on old problems*.
29. Greenberger D., Padesky C. A. (2000). *Nuotaika paklūsta protui*. Vilnius: VU Specialiosios psichologijos laboratorija.
30. Grincevičienė V. (2009). Į mokymosi rezultatus orientuota motyvacija: mokinių ir mokytojų požiūris. *Pedagogika. Mokslo darbai*. Nr. 94, p.: 28-34.
31. Gučas A. (1990). *Vaiko ir paauglio psichologija*. Kaunas: Šviesa.
32. Gudžinskienė V. (2001). Mokyklinio nerimastingumo rodikliai ir juos lemiantys veiksniai. *Pedagogika*, Nr. 48, p.: 91-99.
33. Hamachek D. (1995). *Psychology in Teaching, Learning and Growth*. Boston-London-Toronto-Sydney-Tokyo-Singapore: Needham Heights, Mass.

34. Harris. C. A. (1993). *Instructors's manual test bank to accompany child development.*, 2nd.ed. St Paul (Minn): West Publishing Co.
35. Yasutake D., Bryan T. (1995). The Influence of Affect on the Achievement and Behavior of Students with Learning Disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, Vol. 28, No 6.
36. Jusienė R., Laurinavičius A. (2007). *Psichologija*. Vilnius: Mykolo Romerio universiteto leidybos centras.
37. Kashani J.H., Orvaschel H. (1988). Anxiety disorders in mild-adolescence: community sample. *Am J Psychiatry*. No. 145, p. 960-964.
38. Kauffman M. J. (2001). *Characteristics of Emotional and Behavioral Disorders of Children and Jouth*. 7ed., Coulumbus: Merril Pretice Hall, p. 445 – 461, 624.
39. Kriskuvienė R. (2009). Vyresnių paauglių mokymosi motyvacija ir nerimastingumas žinių vertinimo situacijose. *Magistro darbas*. Šiaulių universitetas.
40. Lazdauskas T., Pileckaitė – Markovienė M. (2007). Jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų gyvenančių globos įstaigose, savivertės ir mokyklinio nerimo ypatumai. *Pedagogika. Mokslo darbai*. Nr. 88, p. 124-129.
41. Markovienė M. (2000). Jaunesniojo mokyklinio amžiaus moksleivių vidinės darnos, psichologinės savijautos bei mokymosi pažangumo tarpusavio ryšys. *Ugdymo psichologija*. 3 t., Nr.2, p. 11-16.
42. Martišauskienė E. (2004). Mokyklinio nerimo ir dvasinės sklaidos paralelė paauglystėje. *Ugdymo psichologija*, Nr. 11-12., p. 163-168.
43. Martišauskienė E. (2004). *Paauglių dvasingumas kaip pedagoginis reiškinys: monografija*. Vilnius: Vilniaus Pedagoginis universitetas.
44. Maslow H. A. (2006). *Motyvacija ir asmenybė*. Vilnius: Apostrofa.
45. Meyer J. P., Becker T. E., Vandenberghe C. (2004). Employee commitment and motivation: a conceptual analysis and integrative model. *Journal of Applied Psychology*, Vol. 98, No 6.
46. Myers G. D. (2000). *Psichologija*. Kaunas: Poligrafija ir informatika.
47. Nasvytienė D., Balnionytė R. (2006). 13-17 metų paauglių emocinių problemų ir nerimo lygio įvertinimo ypatumai. *Ugdymo psichologija*, Nr. 16, p. 14-20.
48. Navaitis G. (2001). *Psichologinė parama paaugliui*. Vilnius: Kronta.
49. Overbeek G., Vollebergh W., Meeus W., Engels R., Luijpers E. (2001). Course, co-occurrence, and longitudinal associations of emotional disturbance and delinquency from adolescence to young adulthood: A six-year three wave study. *Journal of Youth and Adolescence*, Vol. 30, No. 4, p. 401–427.

50. Petrulytė A. (2003). *Jaunesniojo paauglio socialinė raida*. Vilnius: Presvika.
51. Petrulytė A. (2008). Paauglių kūrybiškumas ir sveikatos kontrolės fokusas kaip mokymosi sėkmės veiksniai. *Pedagogika. Mokslo darbai*. Nr. 90, p.: 115-119.
52. Petty G. (2007). *Šiuolaikinis mokymas. Praktinis vadovas*. Vilnius: Tyto alba.
53. Phares V. (2003). *Understanding abnormal child psychology*. John Wiley & Sons. INC.
54. Pileckaitė – Markovienė M. (2001). Pradinių klasių moksleivių mokymosi motyvacija, psichologinė savijauta ir mokyklinis nerimastingumas. *Psichologija*. Nr. 23, p. 37-49.
55. Pileckaitė – Markovienė M. (2004). Vidinės darnos, mokymosi motyvacijos ir mokymosi pasiekimų sąsajos jaunesniame mokykliniame amžiuje. *Ugdymo psichologija*. Nr. 11-12., p. 69-75.
56. Pileckaitė-Markovienė M. (2001). Pradinių klasių moksleivių mokymosi motyvacija, psichologinė savijauta ir mokyklinis nerimastingumas. *Psichologija. Mokslo darbai*, Nr. 23, p. 37-48.
57. Pileckaitė-Markovienė M., Stanišauskaitė A. (2005). 14–16 metų paauglių mokyklinio streso įveikos stilių ir savivertės sąsajos. *Acta pedagogica Vilnensia*, Nr. 14., p. 91-99.
58. Pilkauskaitė R. (1993). *Psichologinės paauglių problemos ir konsultavimas. Vaikų psichologinis konsultavimas*. Vilnius: Presvika.
59. Pivorienė R. (sud.). (2005). *Paauglys, šeima, mokykla*. Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidykla.
60. Pukelytė R., Bukšnytė L. (2009). Mokinių identiteto būsenos ir mokymosi motyvacijos sąsajos. *Pedagogika. Mokslo darbai*. Nr. 94, p. 23-27.
61. Ryan A. M. (2001). The peer group as a context of the development of young adolescent motivation and achievement. *Child development*, Vol. 72, No. 4, p.; 1135 – 1150.
62. Rupšienė L. (2004). *Nenoras mokytis socialinis pedagoginis reiškiny: monografija*. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
63. Sondaitė J. (1998). Paauglio socializacijos ypatumai. *Ugdymo psichologija*. Vol. 1, Nr. 2, p. 75-78.
64. Spence J. T., Helmreich R. L. (1983). Achievement related motives and behaviour // J. T. Spence (Ed.). *Achievement and achievement motives: psychological and sociological approaches*. New York: Freeman.
65. Strakšytė A. (2008). Mokymosi sėkmę sąlygojantys aplinkos veiksniai ir jų įtaka paauglių mokymosi motyvacijai. *Jaunųjų mokslininkų darbai*, Nr. 1 (17), p.: 112-118.

66. Teevan R. C., McGhee P. E. (1972). Childhood development of fear of failure motivation. *Journal of personality and social psychology*, No 21, p. 345 – 348.
67. Vaičiulienė A. (2004). Paauglystės uždaviniai ir problemos: studentų ir moksleivių asmenybės tapatumo ypatybių palyginimas. *Ugdymo psichologija*, Nr. 11-12. p. 134 – 139.
68. Vaitkevičius R., Saudargienė A. (2006). *Statistika su SPSS psichologiniuose tyrimuose*. Kaunas: Vytauto Didžiojo universiteto leidykla.
69. Widdern S., Hassler F. ir kt. (2004). Ten years after German unification – current behavioral and emotional problems of adolescents in Germany. *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*. Vol. 53, p.: 652-673.
70. Zambacevičienė E. P. (2006). *Vaiko psichologinis pažinimas*. Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla.
71. Želvys R. (1994). *Paauglio psichikos vystymasis*. Vilnius: Lietuvos mokytojų kvalifikacijos institutas.
72. Žukauskienė R. (2001). *Raidos psichologija*. Vilnius: Margi raštai.
73. Žukauskienė R., Malinauskienė O. (2008). Skirtumai tarp lyčių, prognozuojant elgesio ir emocinius sunkumus paauglystėje pagal asmenybės bruožus ir tėvų auklėjimo stilių. *Psichologija. Mokslo darbai*. Nr. 38, p. 63-83.
74. Карандашев В. Н., Лебедева М. С., Спилбергер Ч. (2004). *Изучение оценочной тревожности. Руководство по использованию методики*. СПб.: Речь.

PRIEDAI

Anketos pavyzdys

Mielas mokinys,

Labai prašau Tavęs užpildyti šią anketą. Ji yra anoniminė – vardo ir pavardės nurodyti nereikia. Kiekvieno tyrimo dalyvavusio dešimto atsakymai į pateiktus teiginius nebus nagrinėjami atskirai, o apibendrinti su kitų dalyvių atsakymais bei naudojami tik moksliniais tikslais.

Primenu, kad nėra „teisingų“ ar „klaidingų“ atsakymų – jie tiesiog atspindi dešimtokų nuomonių įvairovę.

Iš anksto dėkoju už dalyvavimą tyrime ir nuoširdžius atsakymus!

Tyrimą atlieka
Roma Aleknienė

Informacija apie tiriamąjį

Tavo mokyklos tipas

- Vidurinė mokykla Gimnazija

Tavo mokykla

- Mieste Miestelyje

Tavo lytis:

- Moteris Vyras

Tavo amžius:

- 14 metų 15 metų 16 metų 17 metų

1 PRIEDO TĘSINYS

Instrukcija: kiekvieną situaciją įvertinki pasirinkdamas Tau būdingą reakcijos A, B, C, D ar E rūšį, pažymėk ją ženklu „+“.

	SITUACIJOS	A Kelia labai didelį nerimą ir baimę	B Kelia nerimą ir baimę	C Situacija nemaloni, norisi jos išvengti	D Situacija beveik nejaudina, nekelia baimės	E Situacija nekelia baimės ir nerimo, yra neutrali
1.	Atsakinėji prieš auditoriją					
2.	Eini pas nepažįstamus žmones					
3.	Dalyvauji varžybose, konkursuose					
4.	Kalbi su įstaigos, kuriai priklausai, direktore					
5.	Mąstai apie ateitį					
6.	Lauki galimo Tavo mokymosi ar kitos veiklos rezultatų patikrinimo					
7.	Esi kritikuojamas(-a), Tau priekaištaujama					
8.	Esi stebimas(-a), kai ką nors veiki					
9.	Rašai kontrolinį darbą					
10.	Skelbiami kontrolinio patikrinimo rezultatai					
11.	Niekas nekreipia į Tave dėmesio					
12.	Nesiseka					
13.	Lauki žinios apie Tau reikšmingą sprendimą					
14.	Gresia nesėkmė					
15.	Girdisi juokas už tavo nugaros					
16.	Laikai egzaminą					
17.	Nežinai, ko ant Tavęs pyksta					
18.	Pasirodai viešai prieš auditoriją					
19.	Laukia svarbus, lemiamas reikalas/dalykas					
20.	Nesupranti aiškinimo					
21.	Nesutinka su Tavo nuomone, Tau priekaištaujama					
22.	Tave lygina su kitais					
23.	Tikrinami Tavo gebėjimai					
24.	Pastebi, kad Tave laiko nepakankamai subrendusiu(-ia)					
25.	Direktorė staiga tavęs ko nors paklausia					
26.	Kalbantieji nutyla, vos Tau priėjus					
27.	Vertinamas Tavo darbas					
28.	Mąstai apie savo reikalus/dalykus					
29.	Reikia greitai apsispręsti					
30.	Pastebi, kad nepajėgi susidoroti su užduotimi					

1 PRIEDO TĘSINYS

Instrukcija: pažymėk atsakymą, kuris geriausiai Tau tinka ženklų „+“.

Kiek Jums svarbu:	Labai svarbu	Pakankamai svarbu	Svarbu	Nelabai svarbu	Visai nesvarbu
1. Įgyti aukštąjį išsilavinimą					
2. Turėti nuosavą namą					
3. Turėti daug pinigų					
4. Turėti gerai apmokamą darbą					
5. Turėti gerą vardą visuomenėje					
6. Turėti laimingą šeimą					
7. Daug mokytis, kad gautum gerus pažymius					
8. Sunkiai dirbti, kad padaryti karjerą					
9. Taupyti pinigus ateičiai					
10. Neišlaidauti					
11. Būti populiariam					
12. Turėti darbą, kad padėtum šeimai					
13. Padėti namuose					

Dėkoju už atsakymus!

Tiriamųjų charakteristika

Lytis	10 klasės mokiniai	
	Merginos	Vaikinai
	104 (51 proc.)	99 (48 proc.)
10 klasės mokiniai		
Amžius	16 metų	17 metų
	152 (75 proc.)	51 (25 proc.)

10 klasės mokinių nerimastingumo socialinėse situacijose įverčių palyginimas

Aprašomoji statistika t kriterijaus atveju

Socialinės situacijos	Tiriamųjų skaičius (N)	Vidurkis	Standartinis nuokrypis
Darbas - mokymasis	203	17,10	7,322
Tarpasmeniniai santykiai	203	17,30	7,281
Savivoka, savivertė	203	18,96	9,014

T kriterijaus rezultatai

Socialinės situacijos	t	df	p-reikšmė
Darbas - mokymasis	32,191	189	,000*
Tarpasmeniniai santykiai	33,258	195	,000*
Savivoka, savivertė	29,739	199	,000*

Pastaba: *p<0,05

**Nerimastingumo socialinėse situacijose įverčių vidurkių palyginimas 10 klasės mokinių
merginų ir vaikinų grupėse**

Aprašomoji statistika t kriterijaus atveju

Socialinės situacijos	Lytis	Tiriamųjų skaičius (N)	Vidurkis	Standartinis nuokrypis
Darbas - mokymasis	merginos	96	19,00	8,236
	vaikinai	94	15,16	5,669
Tarpasmeniniai santykiai	merginos	99	18,40	6,638
	vaikinai	97	16,16	7,755
Savivoka, savivertė	merginos	102	20,15	9,793
	vaikinai	98	17,71	7,986

T kriterijaus rezultatai

Socialinės situacijos	Livyno kriterijus dispersijų lygybei	t kriterijus vidurkių lygybei		
	p-reikšmė	t	df	p-reikšmė
Darbas - mokymasis	,059	3,737	188	,000*
		3,751	168,802	,000
Tarpasmeniniai santykiai	,451	2,173	194	,031*
		2,170	188,262	,031
Savivoka, savivertė	,544	1,921	198	,056
		1,929	192,948	,055

Pastaba: *p<0,05

Nerimastingumo socialinėse situacijose įverčių vidurkių palyginimas 10 klasės 16 metų ir 17 metų amžiaus mokinių grupėse

Aprašomoji statistika t kriterijaus atveju

Socialinės situacijos	Amžius	Tiriamųjų skaičius (N)	Vidurkis	Standartinis nuokrypis
Darbas - mokymasis	16 metų	141	17,19	7,186
	17 metų	49	16,84	7,771
Tarpasmeniniai santykiai	16 metų	146	17,69	6,931
	17 metų	50	16,14	8,184
Savivoka, savivertė	16 metų	149	19,57	9,675
	17 metų	51	17,16	6,473

T kriterijaus rezultatai

Socialinės situacijos	Livyno kriterijus dispersijų lygybei	t kriterijus vidurkių lygybei		
	p-reikšmė	t	df	p-reikšmė
Darbas - mokymasis	,211	,291	188	,771
		,281	78,394	,780
Tarpasmeniniai santykiai	,278	1,303	194	,194
		1,201	74,506	,233
Savivoka, savivertė	,284	1,658	198	,099
		2,005	130,021	,047

Nerimastingumo įverčių vidurkių palyginimas 10 klasės mokinių merginų ir vaikinių grupėse

Aprašomoji statistika t kriterijaus atveju

	Lytis	Tiriamųjų skaičius (N)	Vidurkis	Standartinis nuokrypis
Nerimastingumas	merginos	90	57,19	18,656
	vaikinai	93	49,30	16,520

T kriterijaus rezultatai

	Livyno kriterijus dispersijų lygybei	t kriterijus vidurkių lygybei		
	p-reikšmė	t	df	p-reikšmė
Nerimastingumas	,561	3,031	181	,003*
		3,024	176,822	,003*

Pastaba: * $p < 0,05$

Nerimastingumo įverčių vidurkių palyginimas 10 klasės 16 metų ir 17 metų amžiaus mokinių grupėse

Aprašomoji statistika t kriterijaus atveju

	Amžius	Tiriamųjų skaičius (N)	Vidurkis	Standartinis nuokrypis
Nerimastingumas	16 metų	135	54,20	17,591
	17 metų	48	50,31	18,977

T kriterijaus rezultatai

	Livyno kriterijus dispersijų lygybei	t kriterijus vidurkių lygybei		
	p-reikšmė	t	df	p-reikšmė
Nerimastingumas	,521	1,288	181	,199
		1,242	77,567	,218

Ateities planų įverčių vidurkių palyginimas 10 klasės mokinių merginų ir vaikinių grupėse

Aprašomoji statistika t kriterijaus atveju

	Lytis	Tiriamųjų skaičius (N)	Vidurkis	Standartinis nuokrypis
Ateities planai	Merginos	99	35,28	7,020
	Vaikinai	89	35,57	8,052

T kriterijaus rezultatai

	Livyno kriterijus dispersijų lygybei	t kriterijus vidurkių lygybei		
	p-reikšmė	t	df	p-reikšmė
Ateities planai	,286	-,264	186	,792
		-,262	175,693	,794

**Ateities planų įverčių vidurkių palyginimas 10 klasės 16 metų ir 17 metų amžiaus
mokinių grupėse**

Aprašomoji statistika t kriterijaus atveju

	Amžius	Tiriamųjų skaičius (N)	Vidurkis	Standartinis nuokrypis
Ateities planai	16 metų	142	34,81	7,453
	17 metų	46	37,30	7,441

T kriterijaus rezultatai

	Livyno kriterijus dispersijų lygybei	t kriterijus vidurkių lygybei		
	p-reikšmė	t	df	p-reikšmė
Ateities planai	,738	-1,974	186	,050*
		-1,975	76,422	,052

Pastaba: * $p < 0,05$