

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS  
EDUKOLOGIJOS FAKULTETAS  
PSICHOLOGIJOS KATEDRA

**Simona Macevičienė**

Edukologijos magistrantūros studentė

**ATLEIDIMO MOKYMAS KAIP MORALINIO UGDYMO  
PRIEMONĖ JAUNIMO MOKYKLOJE**

Magistro darbas

Mokslinė vadovė  
Prof. habil.dr. D. Beresnevičienė

Šiauliai, 2008

Darbas originalus ..... S. Macevičienė



## PRATARMĖ

Gyvename pasaulyje, kuriame gausu konfliktų, smurto, keršto ir pykčio. Laikraščių puslapiai mirgėte mirga istorijomis apie kerštą ir žiaurumą. Nors ekonomika pamažu auga, tačiau kyla daug socialinių problemų: nedarbas, bankrotai, patyčios, savižudybės. Visuomenė kupina agresijos.

Nesantaika, opozicija, konfliktai yra neišvengiamos ir nuolatinės tarpasmeninės interakcijos. Paaugliai – ne išimtis. Jie turi ypač daug bendravimo problemų įvairiose srityse: tėvai-vaikai, mokytojas-mokinys, to paties amžiaus paauglių grupės. Vienas svarbiausių vaidmenų paauglystėje – būti mokiniu. Šeima ir mokykla turi skiepyti vaikui tikrąsias humanistines, o ne iškreiptas vertybes (kurias siūlo, pavyzdžiui, masinės informacijos priemonės). Mokyti vaikus atleidimo, tolerancijos, skatinti vengti agresijos ir keršto – svarbus uždavinys šių dienų visuomenėje. Galbūt todėl susidomėjimas atleidimu išaugo ypač dabar.

Remiantis tyrimų duomenimis (žr. <http://www.vaikulinija.lt>), Lietuva pirmąją pasaulyje patyčių mokyklose dažnumu ir intensyvumu. Pati esu mokytoja ir matau, koks mokykloje besimokančių vaikų elgesys ir kokie siekiai. Todėl, šiek tiek susipažinusi su literatūra atleidimo tema, atleidimo mokymo galimybėmis, užsienio autorių tyrimų rezultatais, pasirinkau šią temą, tikėdamasi, kad tai, ką išstudijuosiu ir pritaikysiu, turės nors šiokią tokią pozityvią įtaką mano mokyklos mokiniams, padės bent jau suprasti, kad yra alternatyvus ir daug prasmingesnis būdas kerštui – atleidimas.

Ypač tai aktualu Jaunimo mokyklose, kuriose mokosi daug tėvų neturinčių paauglių, vaikų iš asocialių, rizikos grupės šeimų, matantys tik negatyvius dalykus. Jeigu šeimoje nemokoma užjausti, suprasti, atsiprašyti ir atleisti, apie kokią moralę galima šnekėti? Lieka vienintelė viltis – mokykla, galinti parodyti tikrąjį kelią į prasmingą gyvenimą.

## SANTRAUKA

### Atleidimas kaip moralinio ugdymo priemonė Jaunimo mokykloje

#### Magistro darbas

Darbe analizuojamas atleidimo fenomenas bei atleidimo mokymo efektyvumas, atleidimo mokymo įtaka mokinių moralinių vertybių, socialinių įgūdžių ugdymui, psichologinei savijautai.

Darbo objektas – paauglių mokymas atleisti.

Tikrinamos trys hipotezės:

1. Tikėtina, kad po mokymo atleisti pagerėja moksleivių psichologinė savijauta: padidėja džiaugsmo, laimės, meilės, sumažėja baimės, liūdesio, pykčio, keršto parametrai. 2. Po pedagoginio eksperimento didėja moksleivių savivertė. 3. Po pedagoginio eksperimento kinta moksleivių vertybės.

Darbą sudaro dvi dalys. Pirmoje dalyje chronologine tvarka aprašomas atleidimo reiškinių plitimas nuo užuomazgų religijoje iki įsitvirtinimo edukologijos moksle, supažindinama su užsienio ir lietuvių mokslininkų tyrimais atleidimo tema bei pagrindžiama atleidimo mokymo galimybė ir reikšmė mokinių moraliniam ugdymui, socialiniams gebėjimams, psichologinei savijautai. Antroje dalyje pateikiama Jaunimo mokyklos mokinių anketų ir refleksijų analizė po atleidimo mokymo, prisatoma pedagoginio eksperimento programa ir rezultatai, kurie patvirtino darbe keltas hipotezes. Apklausti 110 respondentų, eksperimentinėje grupėje dalyvavo 51 mokinys, kontrolinėje – 59 mokiniai.

Išvadose pažymima, kad atleidimo mokymas yra vienas būdų ugdyti mokinių moralines vertybes, padėti suprasti save ir kitus ir taip pasiruošti tolimesniam doram gyvenimui.

**Raktiniai žodžiai:** atleidimo fenomenas, atleidimo mokymas, moralinis ugdymas, etika, psichologinė savijauta, savivertė

## SUMMARY

### **Forgiveness as a moral education tool in the Youth school**

Master's Theses

Forgiveness phenomenon, forgiveness education, it's influence of students' moral values, development of their social skills, psychological condition have been analyzed in this work.

The object of this study is to teach children forgiveness.

Three hypotheses have been tested: 1. It is possible that after forgiveness teaching students' well-being becomes better: parameters of joy, happiness, love increase and parameters of fear, sadness, anger, revenge decrease. 2. After pedagogical experiment rises students' self-esteem. 3. After pedagogical experiment students' values also increases.

The work consists of two parts. In the first part forgiveness phenomenon has been described in chronological order from the early beginning in religion and later in education; research of Lithuanian and foreign scientist on this topic have also been introduced and possibility of teaching forgiveness, influence on students' moral development, social skills, psychological well-being have been proved. In the second part the analysis of students questionnaire and reflection after teaching forgiveness, the program and results of pedagogical experiment have been presented.

In conclusion it has been remarked that teaching forgiveness is one the main ways to develop students' moral values, assist for understanding oneself and others, prepare for the further honest life.

**Keywords:** forgiveness phenomenon, forgiveness education, moral education, self-esteem, well-being.

## I. ĮVADAS

**Aktualumas.** Atleidimo fenomenas – paskutiniųjų dešimtmečių tyrimo objektas, kuriam vis daugiau dėmesio skiria įvairių sričių mokslininkai: psichologai, edukologai, net tikslųjų mokslų atstovai. Atleidimo tema nuo seno dominuoja daugelyje religijų, su atleidimu esame susidūrę visi, tačiau paradoksalu – mums tai dar labai nauja tema. Nors nėra nei vieno, kuris nebūtų susidūręs su atleidimu (atleidęs pats ar prašęs atleidimo), psichologijos mokslas šį fenomeną pradėjo tyrinėti tik paskutiniaisiais XX a. dešimtmečiais, edukologai juo susidomėjo dar vėliau.

Pirmasis išsamus atleidimo tyrimas atliktas psichologo JAV Viskonsono universiteto profesoriaus R. D. Enright ir jo kolegų (cit. pgl. Beresnevičienę, 2004).

Šiuo metu profesoriaus iniciatyva yra įkurtas atleidimo institutas, kuriame pateikiama daug informacijos atleidimo tema <sup>1</sup>.

Atleidimo tyrimai išplito daugelyje šalių: JAV, Prancūzijoje, Kinijoje, Airijoje, Korėjoje ir kt. Mokslininkus domina kaip žmonės suvokia atleidimą, kaip apsisprendžia atleisti, kas lemia atleidimo motyvaciją. Atleidimo ir psichologinės savijautos sąsajas tiria psichologai: M. McCullough (2000), E. Worthington ir kt. (1999, 2001), D. Beresnevičienė (2004) ir kt.. Atleidimo reikšmė tarpusavio santykiams domina mokslininkus S. Boon (1997), M. McCullough (1998), S. Freedman (1998), R. Enright ir kt. (1989). Apie atleidimą kaip konfliktų sprendimo būdą, galimybę išvengti agresijos rašo japonų psichologai K. Obuchi, M. Kameda (2002) ir kt. Prancūzų psichologus M. Gauche, E. Mullet (2005) domina veiksniai, įtakojantys atleidimą ar neatleidimą, taip pat fizinės ir psichologinės agresijos skirtumai bei atleidimo motyvai.

Mokslininkai pradeda tirti atleidimo įtaką fizinei sveikatai. „Formuojama prielaida, kad atleidimas gali būti viena iš širdies-kraujagyslių ligų profilaktikos priemonių“ (Beresnevičienė, 2004, p. 114), apie atleidimą diskutuoja medikai, teigiama kad atleidimo mokymas gali būti sėkminga alkoholio vartojimo prevencijos priemonė, ypač paaugliams iš probleminių šeimų (Knight, Hugerberger, 2007; Peeted, 2007).

Atleidimo intervencija su vaikais, netekusiais tėvų meilės, buvo atlikta mokslininkų R. Al-Mabuk, R. D. Enright (1995) kt., B. Darby ir kt. (1982), S. Takaku ir kt. (2001). K. Ohbuchi ir kt. (1989) nustatė, kad atleidimui didelės įtakos turi atsiprašymas, M. McCullough (1998) ir kt. nustatė ryšius tarp atleidimo ir empatijos.

---

<sup>1</sup> Atleidimo instituto puslapis internete: <http://www.forgiveness-institute.org>

Atleidimo mokymas tapo ne tik psichologų, bet ir edukologų susidomėjimo objektu. Norvegų pedagogas, knygų „Mokytis – tai atrasti“ , „Vaizduotė ir jausmai“ autorius, N. M. Grendstad pateikė atleidimo mokymo modelį (Grenstad, 1999). Kinų edukologai K. Wong (2002), C. Tang (2006) atliko eksperimentus mokyklose, kur paaugliai buvo mokomi atleidimo. Tyrėjų išvadose pažymima, kad mokymas atleisti padeda išvengti konfliktų mokykloje, gerina moksleivių tarpusavio santykius, skatina empatiją, mažina agresiją, ugdo moralines nuostatas. Rezultatai taip pat parodė, kad įtakos atleidimui turi religingumas bei daugelis kitų veiksnių, pavyzdžiui, atsiprašymas, skriaudos dydis, santykių artimumas, kompensacija ir kt.

Anglų edukologė P. White (2006) pateikia kritinį požiūrį į daugelį atleidimo tyrimų ir siūlo, užuot pateikus mokiniams griežtą požiūrį į atleidimą, mokyti vaikus diskutuoti apie atleidimo reikšmę ir pateikti atleidimo mokymą kaip vieną iš alternatyvų prasmingam, doram gyvenimui.

Lietuvoje mokymas atleisti daugeliui nauja, negirdėta tema ir susidomėjimas atleidimu palyginti labai menkas. Nors daugėja populiariosios literatūros šia tema, empiriniai tyrimai beveik neatliekami. Turbūt viena pirmųjų, pradėjusi domėtis atleidimo fenomenu ir atlikusi keletą tyrimų šioje srityje – prof. D. Beresnevičienė. D. Beresnevičienės ir kolegų tyrimai, atlikti su studentais, parodė, kad po atleidimo terapijos kinta studentų mokymosi motyvai (svarbesni pasidarė savirealizacijos motyvai), atleidimas tapo svarbesne vertybine orientacija, padidėjo studentų savivertė. Mokslininkės tyrimas su 48 psichologijos kurso studentais parodė, kad atleidimo procese auga asmenybė, didėja asmenybės pasitikėjimas savimi, mažėja nerimo jausmas. Kitų tyrimų rezultatai parodė, kad studentai vertina atleidimą kaip vidinį procesą, kai pašalinamos negatyvios emocijos, jausmai ižeidėjo atžvilgiu, išsivaduojama iš pykčio, keršto troškimo, gebama vėl atkurti pozityvius santykius su skriaudėju (Beresnevičienė, 2005; Gaiževskis, Beresnevičienė, 2004; Nikončiukaitė, Beresnevičienė, 2005; Beresnevičienė, Andziulytė, 2004).

Išsami užsienio literatūros analizė ir mokslininkų pasiūlymai, leidžia daryti išvadą, kad atleidimo mokymas mokykloje padėtų spręsti iškylančius konfliktus, rasti tarpusavio supratimą, keltų mokinių mokymosi motyvaciją, padėtų asmenybei vadovautis humanistinėmis vertybėmis, saviaktualizacijos siekimo poreikiais, sugebėti suprasti ir priimti kitus, mokytis gyventi su jais harmonijoje. Tokia humanistinės psichologijos asmenybės samprata ir yra pagrįsta švietimo reformos koncepcija, kurioje teigiama, kad mokyklą būtina humanizuoti (cit. pgl. Beresnevičienė, 2002).

Tačiau tiek teorinių, tiek praktinių tiriamųjų darbų, kuriuose būtų analizuojamas atleidimo fenomenas, tyrimų apie mokymo atleisti poveikį žmonių psichologinei savijautai,

mokinių ugdymui(si) ir kt., akivaizdžiai trūksta. Šiame darbe bent šiek tiek pabandyta užpildyti šią spragą.

**Tyrimo problema.** 1. Nėra išsamaus užsienio autorių atleidimo tyrimų aprašymo lietuvių kalba 2. Neištirtas atleidimo mokymas, kaip moralinio ugdymo priemonė, jaunimo mokykloje ir jo efektyvumas.

**Tyrimo objektas.** Paauglių mokymas atleisti.

**Tyrimo tikslas.** Aprašyti ir išanalizuoti naujausius teorinius ir empirinius duomenis apie atleidimo fenomeną ir nustatyti atleidimo mokymo, kaip moralinio ugdymo priemonės, galimybes jaunimo mokykloje bei mokymo efektyvumą.

**Tyrimo uždaviniai:**

1. Remiantis teorinės literatūros analize, pagrįsti atleidimo mokymo reikšmingumą ir galimybes;
2. Palyginti pedagoginio eksperimento dalyvių tolesnio mokymosi ketinimus, mokymosi sunkumus, psichologinę savijautą, savivertę prieš pedagoginį eksperimentą ir po jo;
3. Palyginti kontrolinės grupės moksleivių tolesnio mokymosi ketinimus, mokymosi sunkumus, psichologinę savijautą, savivertę prieš 2 mėnesius ir po 2 mėnesių.
4. Palyginti eksperimentinės ir kontrolinės grupės moksleivių tolesnio mokymosi ketinimus, mokymosi sunkumus, psichologinę savijautą, savivertę po pedagoginio eksperimento.
5. Atlikti kokybinę mokinių refleksijų analizę, atskleidžiančią atleidimo, kaip moralinio ugdymo, efektyvumą.
6. Įvertinti programos efektyvumą ir pateikti rekomendacijas.

**Hipotezės:**

1. Tikėtina, kad po mokymo atleisti pagerėja moksleivių psichologinė savijauta: padidėja džiaugsmo, laimės, meilės parametrai, sumažėja baimės, liūdesio, pykčio, keršto parametrai.
2. Po pedagoginio eksperimento didėja moksleivių savivertė.
3. Po pedagoginio eksperimento kinta moksleivių vertybės.

**Tyrimo metodai ir metodologija.** Tyrimą sudarė trys etapai.

Pirmame etape suformuotos eksperimentinė ir kontrolinė grupės. Abiem grupėms pristatyti eksperimento tikslai ir uždaviniai, pateiktos anketos (1 priedas). Anketa, sudaryta iš 6 klausimų (Beresnevičienė, 1995) ir adaptuota mokyklai. Anketos aiškumas patikrintas apklausus 5 mokinius, klausimai šiek tiek pakoreguoti.



Antrame etape su eksperimentine grupe vyko atleidimo mokymas. Mokymas vyko du mėnesius, vieną kartą per savaitę po valandą, iš viso 8 kartus (žr. 2, 3 priedus, išplėstinį planą ir skaidres). Per tą laiką su kontrolinę grupę mokymas nevyko.

Trečiame etape ir eksperimentinės, ir kontrolinės grupės respondentams pakartotinai pateikta ta pati anketa. Eksperimentinės grupės nariams taip pat pateikti lapai su orientaciniais klausimais, prašant užrašyti savo apmąstymus po atleidimo mokymo. Savo mintis užrašė 27 mokiniai.

Statistinė tyrimo duomenų analizė ir atleidimo mokymo efektyvumo kokybinė analizė leido patikrinti iškeltas hipotezes.

Taikyti metodai:

1. Edukologinės ir psichologinės literatūros mokslinė analizė.
2. Pedagoginis eksperimentas, vykdytas remiantis pedagogo N. M. Grendstad atleidimo mokymo metodika (Grendstad, 1999, p.61). Siekiant palyginti rezultatus bei rezultatų patikimumo, sudaryta eksperimentinė ir kontrolinė grupės.
3. Apklausa pagal D. Beresnevičienės parengtą anketą (Beresnevičienė, 1995).
4. Statistinė duomenų analizė, remiantis SPSS 11,5 for Windows kompiuterine programa.
5. Kokybinė mokinių refleksijų analizė.

**Metodologija.** Tyrime vadovautasi humanistinės psichologijos ir humanistinio ugdymo principais, fenomenologinėmis atleidimo koncepcijomis: R. D. Enright (1991), E.A. McCullough (1997), D. Beresnevičienės (2005) ir kt., taikyti į vaiką orientuoti mokymo metodai. „Pagrindiniai humanistinio ugdymo principai suformuluoti remiantis „į mokinį nukreipta“ pažiūra pagal C. Rogerso „į klientą nukreiptos terapijos“ nuostata. Mokymo procese svarbiausia – išugdyti mokinių norą mokytis, kylantį iš vidinio noro prasmingai mokytis, laisvo apsisprendimo mokytis saugioje, baimės nekeliančioje psichologinėje atmosferoje. Mokytojui humanistui svarbios ne tik mokinio mintys, bet ir jausmai. Jam svarbu išmokyti mokinį ne vien mąstyti, bet ir išmoksti jausti“ (Beresnevičienė, 2002, p.1).

**Tyrimo imtis.** Siekiant įvertinti atleidimo, kaip moralinės ugdymo priemonės, efektyvumą, nedidelio Lietuvos miestelio Jaunimo mokykloje buvo vykdytas pedagoginis eksperimentas, kuriame dalyvavo 110 šios mokyklos 12-18 metų mokinių. Tai beveik visi mokykloje besimokantys mokiniai.

Turint omenyje, kad Jaunimo mokykla yra specifinė, mokymosi sunkumų turintiems ir bendrojo lavinimo mokykloje nepritapusiems mokiniams skirta mokykla, kurių iš viso Lietuvoje yra 24 (bendras mokinių skaičius apie 1500), manoma, kad respondentų imtis yra pakankama be

to, atspindinti visos mokyklos požiūrį. Siekiant atleidimo mokymo kokybės, eksperimentinę grupę sudarė 51 paauglys, parinktas patogiosios atrankos būdu<sup>2</sup>, tačiau atsižvelgta, kad ir eksperimentinėje, ir kontrolinėje grupėje dalyvautų panašaus amžiaus vaikai. Be to, siekiant rezultatų reprezentatyvumo, ir eksperimentinę, ir kontrolinę grupę sudarė panašus skaičius mokinių (eksperimentinę – 51, kontrolinę – 59), besimokančių *toje pačioje* mokykloje.

### **Rezultatų naujumas, teorinis ir praktinis reikšmingumas.**

Paauglių mokymas atleisti ir atleidimo efektyvumo įvertinimas – pirmasis darbas Lietuvoje.

Magistro darbo rezultatų *teorinį reikšmingumą* apibūdina: 1) aprašyti ir išanalizuoti užsienio ir Lietuvos mokslininkų tyrimų rezultatai atleidimo tema; 2) pagrįstas atleidimo mokymo taikymas formuojant elgesio, mokymosi motyvacijos problemų turinčių vaikų moralines, vertybines nuostatas, socialinius gebėjimus.

*Praktinį reikšmingumą* įrodo pasitvirtinusios hipotezės, kad po mokymosi atleisti pagerėja moksleivių psichologinė savijauta, didėja savivertė, kinta vertybinės nuostatos.

**Darbo struktūra ir apimtis.** Darbas susideda iš įvado, dviejų dalių, išvadų ir rekomendacijų, literatūros sąrašo (78 pozicijos) ir priedų. Darbo apimtis – 63 puslapiai (be priedų). Pateikta 24 lentelės ir 7 paveikslai.

---

<sup>2</sup> *Patogioji atranka* – neatsitiktinės atrankos rūšis, kai tyrėjas atranka tuos žmones, kuriuos jam patogiausia tirti (Tidikis, 2003, p. 611).

# 1. LITERATŪROS APŽVALGA IR ANALIZĖ

## 1.1 Atleidimas. Fenomeno ištakos

### 1.1.1 Atleidimas religijoje

Atleidimo fenomenas pirmiausiai pradėtas nagrinėti religinėje literatūroje ir nuo seno atleidimo klausimai nagrinėjami teologų darbuose. Religinė samprata – pirmoji, pripažinusi atleidimą kaip moralinę asmenybės brandą (Beresnevičienė 2005). Jei mokame skaityti tarp eilučių, suprasime, kad atleidimas – centrinė tema Pradžios knygoje. Joje daug pasakojama apie pavydą ir vaikų konkurenciją, tai istorija apie keturias brolių kartas: Kainą ir Abelį, Izaoką ir Izmaelį, Jokūbą ir Ezavą, Juozapą ir jo brolius. Kaip rašo J. Sacks (2007), iš pirmo žvilgsnio paprastos istorijos yra tarsi keturios vienos simfonijos dalys. Pirmoji baigiasi brolių žudyste (Kainas nužudo Abelį, apimtas pykčio ir keršto troškimo), antroji ir trečioji brolių susitaikymu, ketvirtoji pasakoja apie atleidimą: brolių parduotas į vergiją, norėtas nužudyti, atimtas laisvės ir jaunystės, grįžęs Juozapas sako: „Mane pardavėte trokšdami pikta, tačiau Dievas tai pavertė gėriu“ (Pradž. 41, 47). Galima būtų teigti, kad Pradžios knygoje nuo brolių žudystės per atleidimą pereinama prie broliškumo. Toliau vartydami Išėjimo knygą, mes jau perskaitysime istoriją apie Mozę, Aroną ir Miriam, kartu vedančius žydus iš nelaisvės. Taigi hebrajų tradicijoje – atleidimas yra tarpasmeninis fenomenas, iš įžeidėjų tikimasi, kad jie pereis tam tikrą gailėjimosi, atsiprašymo etapą, kol jiems bus atleista. Senajame Testamente atleidimas minimas kažkur 51 kartą (Wong, 2002).

Krikščionių tradicijoje atleidimas daugiau vidinis patyrimas, nebūtinai vykstantis tarp skriaudėjo ir aukos; Jėzus prieš mirdamas ant kryžiaus taria: „Tėve, atleisk jiems, nes jie nežino, ką daro“ (Lk 23, 34). „Neteiskite, ir nebūsate teisiami; nesmerkite ir nebūsate pasmerkti; atleiskite ir jums bus atleista“ – sakoma Naujajame Testamente (Lk 6, 37). Kai Petras paklausia Jėzaus, kiek kartų reikia atleisti savo broliui, kai šis nusikalsta, Jėzus atsako: „Aš nesakau tau – iki septynių, bet iki septyniasdešimt septynių kartų“ (Mt 18, 22).

Atleidimo svarbą pabrėžia ir šių dienų bažnyčios tarnautojai, parodydami pavyzdį visiems tikintiesiems. Akivaizdus ir turbūt daug kam žinomas pavyzdys yra Jono Pauliaus II atvejis, kai popiežius atleido žmogui, pasikėsinusiam į jo gyvybę.

Interviu žurnale „Human Development“ su vyskupu G. M. Aymound (2007), kuris yra ir knygos apie atleidimą bendraautorius parodo, kad atleidimo mokymas, kalbėjimas apie šį fenomeną, duoda teigiamų rezultatų ir niekada nevėlu jo išmokti. Pagrįsdamas savo mintį, G. M. Aymound kalba apie savo patirtį, įgyta bendraujant su studentais katalikais, teigdamas, kad širdies gilumoje jaunas žmogus ieško sąlyčio su Dievu ir keičiasi, kai atleidžia arba kai jam yra atleidžiama. Tačiau vyskupas kritiškai vertina šiandieninio pasaulio patirtį, anot jo, yra vienas

neigiamas ir labai svarbus dalykas, charakterizuojantis mūsų kartą – tai nepakantumas ir kerštas. Daugumoje kasdienio gyvenimo situacijų kerštas tampa labiau tikėtinas nei atleidimas, ir vienintelė išeitis, kuri padėtų visuomenei nesužlugti – atleidimo praktika. Ką tai reiškia? Tėvai nuo mažų dienų turi pradėti mokyti vaikus atleidimo, visose gyvenimo srityse turi būti akcentuojama, kad pagiežos laikymas ir neišsilaisvinimas kenkia žmogui emociškai, dvasiškai ir fiziškai. Vyskupas remiasi Evangelija pagal Joną ir pateikia Jėzaus žodžių interpretaciją, kai šis apaštalams pasako: „Kam atleisite nuodėmes, tiems jos bus atleistos, o kam sulaikysite, sulaikytos“ (Jn 20, 23). Anot vyskupo, Jėzus įgalioja apaštalus ne tik Dievo vardu skleisti atleidimą ir gailestingumą, bet ir padėti rasti žmonėms supratimą ir susitaikymą (Aymound, 2007).

D. Beresnevičienė straipsnyje „Asmenybės raidos teorija: poreikis atleisti“ (2005), rašo apie E. Fromo knygoje „Turėti ir būti“ lyginamą nuodėmės sampratą krikščioniškoje ir judėjiškoje tradicijoje. Abiejose tradicijose nuodėmė tapatinama su nepaklusnumu Dievo valiai, tačiau krikščioniškoji tradicija pirmosios nuodėmės šaltiniu laiko Adomo nepaklusnumą, kuris nebūtinai krinta ant Adomo ainių, o judėjiškoji šį nepaklusnumo aktą laiko „gimtąja“ nuodėme, kurią paveldi visi Adomo palikuonys. Tačiau abi tradicijas sieja įsitikinimas, kad Dievas yra griežtas autoritetas, kurių įsakymų būtina laikytis. Nepaklusnumas tiek religiniu, tiek teisiniu požiūriu paverčiamas religine kategorija – nuodėme (E. Fromas tapatina religinį ir tradicinį įstatymų nesilaikymą). Žmonės paiso įstatymų ne tik todėl, kad bijo, bet ir todėl, kad nepakludami jaučiasi esą kalti. Šį kaltės jausmą gali panaikinti tik atleidimas, suteikiamas paties autoriteto.

Islamo mokyme atleidimas taip pat yra skatinamas. Alachas, musulmonų dievas, yra didžiausia atleidimo galia. M. Rye teigia, kad Korane, žodžiai „atleisti“, „dovanoti“, minimi net 234 kartus (cit. pgl. Wong, 2002). Budizmo, induizmo religijose atleidimas labiau siejamas su užuojautos, pasigailėjimo aktais (Williamson, Gonzales, 2007).

Apibendrinant galima teigti, kad visos didžiosios religijos – krikščionybė, islamas, budizmas, induizmas parodo, kad atleidimas yra viena svarbiausių religinių vertybių, kuri turi būti propaguojama kasdieniniame žmogus gyvenime. Nors minėtos religijos daug kuo skiriasi, atleidimo tema ir dėmesys jai yra svarbus dalykas visoms religijoms, padedantis atkurti harmoniją tarpasmeniniuose santykiuose, asmenybės viduje ir bendraujant su Dievu.

### **1.1.2 Atleidimas filosofijoje**

Lyginant krikščionišką ir filosofinį požiūrį į atleidimo reiškinį, galima pastebėti daug panašumų. Tiek krikščioniškoji, tiek filosofinė pozicija atleidimą sieja su žmogaus

gailestingumu, besąlygine meile, nusižeminimu ir kt. Filosofijoje kalbant apie atleidimą, paliečiamos žmogaus, kaip moralios būtybės, sąžinės, laisvės, kaltės problemos (Beresnevičienė, 2005). Atleisti sunku, kažkas mumyse priešinasi. Sunku atleisti, nes baisu prarasti savigarbą, sunku atleisti, nes mūsų egocentrizmas nenori atleisti. Kai jaučiamės įžeisti, galvojame ne apie atlaidumą, o apie teisingumą. Atlaidumą ir mielaširdystę skatina meilė (Baranova, 2002).

Stoikų etikoje atleidimo nėra. Stoikui netenka atleisti, nes jis neleidžia sau supykti, pyksta, anot stoikų, tik kvailiai. Pagal daoistinę etiką, atlaidumo šaltinis yra savojo „aš“ išsižadėjimas, kai gyvenama paprastai ir natūraliai, netikrumas yra pykčio šaltinis, paprastumas ir natūralumas – taikos. Krikščioniškoji etika racionalų pykčio reguliavimą pakeičia atlaidumu (ten pat, 134).

Filosofų diskutuojama, kas gali žmogui atleisti kaltes. D. Beresnevičienė (2005) rašo apie F. Nietzshes požiūrį, kad tie, kurie atleidžia, yra silpni ir nesugeba apginti savo teisių. Autorė pamini, kad M. Trainer tokį atleidimą aiškina kaip laukiamo vaidmens atlikimą. Asmuo atleidžia pakludamas moralinei ir religinei pareigai, bet pats nėra įsitikinęs atleidimo naudingumu. Dėl šių priežasčių žmogus jaučiasi negalįs atkeršyti ir ima blogai save vertinti. M. Trainer aprašo kitokį būdingą požiūrį į atleidimą: atleidžiantis asmuo, vertinantis atleidimą, rodo, kad priima savo psichologinį stiprumą ir pagarbą kitiems, vietoj savo pykčio.

Yra manančių, kad atleidimas tai ne kas kita kaip „apverstas“ socialinis teisingumas. Filosofas L. Roberts mano, jog išankstinis visuomenės nusiteikimas atleisti gali skatinti paleisti nusikaltėlius, kurie vėl padarytų naujų nusikaltimų (ten pat). D. Beresnevičienė (2005) teigia, kad čia atleidimas painiojamas su bausmės dovanojimu, nes iš tiesų socialinis teisingumas ir tarpasmeninis atleidimas gali egzistuoti kartu kaip popiežiaus Jono Pauliaus II atveju. Atleidžiantysis asmuo gali būti tarp prisiekusiųjų, žiūrėti, kad teisingumas būtų įvykdytas.

Plačiau apie tai rašo norvegų psichologas ir pedagogas N. M. Grendstad knygoje „Vaizduotė ir jausmai“ (Grendstad, 1999). Autorius pamini žurnale „Time“ 1984 m. sausio 9 d išspausdintą didelį straipsnį, kur daugiausia aptariamas viešas popiežiaus Jono Pauliaus II-ojo atleidimas savo žudikui, kuris pasikėsino į popiežių 1981 gegužę. Straipsnyje autoriai išdėstė savo požiūrį, kas yra atleidimas ir neatleidimas. Grendstad pateikia sutrumpintą požiūrį: hebrajų kalboje žodis atleidimas tiesiogiai kildinamas iš žodžio *shuv*, kuris reiškia apsisukti ir apsigręžti atgal; atleidimo proceso pagrindas yra dinamiškas, nes atleidimas įgalina keistis. Tai pasakytina apie dvasinį, asmeninį ir socialinį keitimąsi. Pastaraisiais metais psichologijoje ir psichoterapijoje atleidimui skiriama vis daugiau dėmesio. N. M. Grendstad teigia specialiojoje psichologijos literatūroje pirmą kartą aptikęs atleidimo sąvoką 1969 m. išleistoje geštalto terapijos pradininko F. Perlso knygoje, kuris rašė, kad mes iš praeities įvykių pančių galime išsivaduoti tik atleisdami tiems, su kuo tai susiję (ten pat).

Norisi pridurti, kad pats popiežius Jonas Paulius II, kalbėdamas pasaulinės taikos dienos proga, teigė, kad nėra teisingumo be atleidimo: „*Nėra taikos be teisingumo, nėra teisingumo be atleidimo: nepalaujami šitai kartosiu visiems, kurie dėl vienu ar kitu motyvų puoselėjo savyje neapykantos, keršto troškimo ir noro griauti jausmus*“ (Buika, 2001). Prisimindamas nacionalistinio ir komunistinio totalitarizmo laikus, šiandieninį terorizmą, patirtas beprasmes žmonių kančias, popiežius retoriškai klausia – kaip atkurti barbariškai išniekintą moralinę ir socialinę tvarką. Jis mato vienintelę išeitį – derinti teisingumą su atleidimu, nes tikroji taika remiasi teisingumu ir ta meilės forma, kuri yra atleidimas.

Jonas Paulius II taip pat nusako skaudžias neatleidimo pasekmes: atsisakymas atleisti, ypač jei tai užvilkina konfliktus, gali turėti skaudžių padarinių tautų plėtrai. Ištekliai skiriami ginklavimosi varžyboms tęsti, karo išlaidoms ir ekonomikos prievartavimo padariniams kompensuoti. Dėl to stinga būtinų finansinių lėšų plėtrai, taikai ir teisingumui skatinti. Kiek daug skausmo tenka pakelti žmonijai dėl nemokėjimo susitaikyti, kaip smarkiai jos pažangai trukdo nemokėjimas atleisti! Taika yra plėtros sąlyga, tačiau tikroji taika pasiekama tik per atleidimą. Taigi popiežius aptaria atleidimo svarbą visuomeniniu lygmeniu, kaip visai žmonijai būtiną dalyką, tačiau primena, kad iki tapdamas socialiniu faktu, atleidimas gyvena kiekvieno žmogaus širdyje ir tik tiek, kiek įsitvirtina atleidimo kultūra ir etika, galime tikėtis ir „atleidimo politikos“, pasireiškiančios per socialinę elgseną ir teisines institucijas (ten pat.)

K. Wong (2002) pateikia susistemintą filosofų J. North ir M. Hughes požiūrį. Pasak J. North, atleidimas yra sėkmingų pastangų išlaisvinti blogas mintis, negatyvias emocijas, rezultatas. Tačiau tai nėra tik tai, kas susiję tik su vidiniu žmogaus pasikeitimu, tai taip pat tai, ką mes siūlome ar duodame kitam asmeniui. J. North teigia, pasiekiamas tik per didelę kovą, jis neturi būti painiojamas su drovumu ar moraliniu silpnumu. M. Hughe atleidimą aiškina labiau akcentuodamas įtaką žmogaus santykiams, socialiniam kontekstui (cit. pgl. Wong, 2002).

### **1.1.3 Atleidimas psichologijoje**

Psichologinis atleidimo aiškinimas labiausiai siejasi su R.D. Enright vardu. Jis tapo pionierius, pirmasis prabilęs apie atleidimo reikšmę žmonių gyvenime (Enright, 1989).

1985 m. tuometinis Viskonso universiteto psichologijos daktaras paprašė bibliotekoje surasti medžiagos apie atleidimą. Bibliotekoje buvo rasta krūvos teologijos ir filosofijos straipsnių, tačiau paieškos psichologijos disciplinoje buvo bergždžios – R. Enright grįžo nešinas tuščiu lapu. Mokslininkas siekė naujos temos, tačiau žinojo, kad naujumas tai kartu tai, kas skatinama ir tai, kam priešinamasi. Kai žmonės ateina kupini naujų idėjų, labai sunku jas įtvirtinti. R. Enright kartu su grupele savo geriausių studentų, kurie buvo skirtingo tikėjimo,

pradėjo analizuoti atleidimo fenomeną. Pradžioje jie analizavo seniausias atleidimo istorijas: hebrajų Juozapo ir jo brolių istoriją, budizmo istoriją apie filosofą, kuris atleido karaliui už tai, kad buvo nuplakdintas, krikščionių pasakojimą apie palaidūną sūnų. Taip jie bandė atsakyti į klausimą: kas yra atleidimas? Po įvairių diskusijų psichologas ir jo mokiniai priėjo prie išvados, kad atleidimas nėra tas pats, kas toleravimas, dovanojimas, susitaikymas, teisingumo neigimas. Po dviejų metų jie pažymėjo, kad atleidimas įvyksta, kai žmogus, patyręs nuoskaudą, ją sumažina ir palankiai žiūri į skriaudėją, kuris gali būti to nevertas. Kaip teigė pats mokslininkas, tai buvo radikalūs laikai, kai „*studentai ir aš buvome sujaudinti. Kiekvieną kartą mes rasdavome naujų idėjų, kai kurie profesoriai manė, kad aš išsikrausčiau iš proto*“ (cit. iš Johnson, 2007, p.3). Daugelis jo kolegų į R. Enright ieškojimus ir tyrimus žiūrėjo skeptiškai. Kai psichologo paklausė, kaip jis ketinąs traktuoti atleidimą kaip mokslą, šis atsakė: „*Jei mes norėtume parašyti mokslinį darbą apie angelus, mes to negalėtume padaryti. Tačiau jei kažkas yra susidomėjęs angelais, jis gali studijuoti žmonių vaizdinius apie angelus ir jų požiūrį, jausmą, kaip angelai jiems padeda. Čia yra mokslo klausimas. Aš studijuju žmones, gyvenančius ir kvėpuojančius, turinčius kūną ir kraują*“ (cit. iš Johnson, 2007, p. 5).

1989 m. kartu su mokiniais M. Santos ir R. Al-Mabuk psichologas atliko du eksperimentus, kur prašė tiriamųjų atsakyti, ko jie reikalautų už tai, kad kažkam atleistų. Buvo nustatyta, kad besąlygiškas atleidimas yra retas. Tačiau daugelis vėliau atliktų eksperimentų parodė, kad leidę išsiveržti pykčiui ir atleidę žmonės daug geriau jaučiasi (cit. pgl. Johnson, 2007), žmonėms, kurie sugeba atleisti, sumažėja depresijų, nerimo ir priešiško jausmų, pakyla savigarba, padidėja viltis (Beresnevičienė, 2005). Pavyzdžiui, R. Enright ir S. Freedman (1996), psichologijos daktarės, dvylikos moterų tyrimai parodė, kad išsikišimas iš šalies, kuris padėjo moterims atleisti jų įžeidėjams, padidino atlaidumą, sumažino pyktį ir depresiją. Po metų šie rezultatai liko nepakitę.

Ankstyvuosiuose R. Enright tyrimuose dėmesys buvo sutelktas į prievartos aukas. Atleidimo mokymas, kuris truko metus, parodė, kad eksperimentinės grupės nariai po mokymo jautė daug didesnę savivertę, viltį ir jų nebekamavo depresija (cit. pgl. Laroi, 2008). Paskutiniaisiais metais mokslininko dėmesys nukrypo į vaikus. 2002 m. atleidimo mokymo programa prasidėjo 60-yje Belfasto mokyklų. 2006 m. atleidimo pamokos išplito ir jas lankė apie 1200 mokinių (ten pat).

1998 m. žymus psichiatras R. Fitzgibbons rašė: „*R. Enrighto ir jo kolegų atleidimo tyrimai gali būti tokie svarbūs gydant emocinius ir psichinius sutrikimus, kaip penicilino ir sulfanilamidinio preparato atradimas gydant infekcines ligas*“ (cit. iš Johnson, 2007, p.4).

Norisi paminėti, kad 1998 m buvo atliktos 58 atleidimo studijos, tuo tarpu 2005 jų skaičius išaugo iki 950 (ten pat).

Šiuo metu Vinkinsono profesoriaus iniciatyva 1994 įkurta privati organizacija atleidimo institutas, teikia daug informacijos atleidimo tema, padeda žmonėms, susidūrusiems su problemomis (<http://www.forgiveness-institute.org>).

Kiti tyrėjai taip pat pripažino atleidimą kaip svarbią socialinę psichologinę sąvoką. Vienas žymesniųjų – psichologijos daktaras M. McCullough, privačiai įkurto Sveikatos priežiūros tyrimų nacionalinio instituto Rokvilyje direktorius. Pasak M. McCullough, kai mus kas nors įskaudina, reaguojame keliais būdais. Dažniausiai žmonės nori apginti save, nors tai sukelia pasipiktinimą, norą keršyti, mėginimą išvengti skriaudėjo. Tačiau yra kitas būdas – atleisti, pamiršti įžeidimą, pyktį ir pagiežą, pajauti gailestį ir užuojautą asmeniui, kuris nuskriaudė (cit.pgl. Beresnevičienė, 2005). McCullough (2000) teigia, kad psichologiniu požiūriu vis dar sunku suvokti atleidimo patyrimą ir pabrėžia, kad atleidimas neatsiejamas nuo religinės, kultūrinės patirties, konkrečios situacijos – kitaip moksliniai pranešimai bus nesusiję su žmonių patirtimi. Išvardinti dalykai atleidimo tyrimuose yra tam tikras apribojimas.

Japonų mokslininkai K. Ohbuchi ir kt. (1989), N. Takada (1992) ir kt., ieškodami optimalių konflikto sprendimo būdų, taip pat pateikę atleidimo, kaip konfliktų sprendimo modelį. Dabar susidomėjimas atleidimo procesu sustiprėjo tiek, kad net tikslųjų mokslų atstovai (J. Galindo, N.G. Wade ir kt.) savo disertacijose nagrinėja šį fenomeną (cit. pgl. Beresnevičienė, 2005).

Apibendrinant norisi pacituoti D. Beresnevičienės mintis: *„Galima manyti, kad į atleidimą daugiausia dėmesio turi kreipti psichologai, tačiau atleidimas yra esminis dalykas ir daugeliui religijų, taip pat tai ir asmeninis žmogaus reikalas – nėra nė vieno, kuris nebūtų atleidęs ar prašęs atleidimo. Todėl keista, kad daugiau nei per šimtą psichologijos istorijos metų atleidimas beveik nebuvo tiriamas. (...) Paskutiniaisiais metais atleidimas tyrinėjamas daug daugiau, nes šių dienų religijų tyrėjai pripažįsta psichologinių metodų reikalingumą, o psichologai religijos svarbą“* (Beresnevičienė, 2005, p. 91-92).

## 1.2 Atleidimo tyrimai edukologijoje ir ugdymo psichologijoje

*„Atleidimas – sudėtingas procesas, paprastai besitęsiantis ilgą laiką ir apimantis žymius vidinius psichinius ir tarpasmeninius žmogaus pasikeitimus“* – taip atleidimą, remdamiesi mokslininkų R. Enrich, R. Fitzgibbons, J. Kearns ir kt. darbais apibrėžia J. Williamson, Naujosios Meksikos universiteto daktaras ir M. H. Gonzales Minesotos universiteto dėstytojas (Williamson. M. H. Gonzales, 2007, p.407). Autoriai aiškina šią sampratą taip: įžeidimai, nuoskaudos, tokie kaip fizinė žala, socialinis atstūmimas, neištikimybė sukelia nuskriaustiesiems keršto troškimą. Kad išvengtų noro keršyti, žmogus turi įdėti daug pastangų.



Po daugelio tyrimų, atleidimo „tėvas“ R. Enright (1991) pateikia atleidimo sampratą pateikdamas sudedamąsias šio reiškinio dalis, apibūdinamas, kas atleidimas yra ir kas nėra atleidimas. Šiame darbe pabandyta susisteminti mokslininko ir jo kolegų požiūrį:

- moralinis atleidimo komponentas – tai atsakas į neteisybę, posūkis į gėrį;
- geranoriškumas – keršto išvengimas, negalvojimas apie įžeidimą; moralinė meilė arba prisidėjimas prie kitų gerovės;
- paradoksalusis komponentas – pasisukimas nuo keršto, minčių apie įžeidimą, kai blogą padaręs žmogus galbūt yra to nusipelnęs ir dovanojimas jam geranoriškumo ir meilės, kai jis nėra to nusipelnęs.

Kaip mes duodame atleidimo dovaną, taip gydome save. Atleidimas yra pasirenkamas laisvos valios, tai požiūris į kitą iš gerumo pozicijų. Tačiau atleidimas nėra:

- pamiršimas, skriaudos atsisakymas ar neigimas;
- toleravimas (nieko blogo nenutiko, taip tik šį kartą, tai daugiau nepasikartos..);
- pateisinimas (taip padarė, nes.. tai iš tikrųjų jam nebūdinga);
- teisybės ar atlygio siekimas.

R. Enright atleidimo apibrėžimas siejasi su britų filosofės J. North mintimis. J. North atleidimas taip pat nereiškia blogio užmiršimo ar panaikinimo, priešingai, būtent neteisybės suvokimas, atpažinimas gali paskatinti atleidimą, nes tai leidžia išlieti blogas mintis ir jas pakeisti pozityviai (cit. pgl. Wong, 2002).

Atleidimas tai vieno žmogaus moralinis atsakas į kito neteisybę. Atleidimas yra tai, ką tu gali padaryti dėl savęs be kito asmens įsikišimo.

R. Enright (1991) teigia, kad atleidimo suvokimas nėra toks pat kaip dovanojimo ar atsiprašymo. Anot jo, žmogaus yra prašoma atleisti pikta, kai žinoma, jog tai, kas jam padaryta, yra neteisinga. Taip pat atleidimas nėra tas pats, kas susitaikymas, nes įtraukia tik tą žmogų, kuris buvo nuskriaustas, tuo tarpu susitaikymas įtraukia abu žmones. Atleidimas nėra tas pats, kas pamiršimas. Atleidžiantis žmogus netiesiogiai mąsto, jaučia ir veikia ta kryptimi, kuri yra labiau perdėta, bet nekerštinga, nedestruktyvi. „*Atleidimas yra patyrimas, keičiantis žmogų*“ (Beresnevičienė, 2005, p. 90).

Teisingos krypties svarbą aptaria ir N. M. Grenstad. Svarbiausia, teigia jis, remdamasis G. Batesonu, ne pasiekti tikslą, bet eiti teisinga kryptimi. Svarbu, ar žmogus eina atleidimo kryptimi, ar laikosi krypties toliau, ar vis labiau jaučia pyktį ir nuoskaudą (Grenstad, 1999, p.60).

Tačiau su R. Enright nesutinka P. White. Savo straipsnyje „Ar reikia vaikus mokyti atleidimo“ (2002) ji kritikuoja R. Enright (1991) ir kitų mokslininkų požiūrį į atleidimą, vadindama jį „griežtuoku požiūriu“. P. White sutinka, kad atleidimas yra vienas atsakų į

įžeidimą, tačiau pabrėžia, kad yra daug kitų pozityvių požiūrių ar veiksmų į skriaudą, pavyzdžiui, vien jau keršto suvaldymas yra teigiamas dalykas. Edukologė teigia, kad šiuo metu vis populiarėjant atleidimo temai, rodomi, jog daromas spaudimas įžeidėjams jo siekti. Mokslininkė kelia retorinius klausimus: kas jei žmogus negali atleisti, netgi jei skriaudėjas ir labai gailisi? Čia ji pateikia pavyzdį apie prievartą patyrusią moterį, kuri negali atleisti savo skriaudėjui. Pirma, moteris, praradusi šeimą ir pati atsidūrusi ligoninėje, netiki skriaudėjo nuoširdumu ir atsiprašymu, antra, skausmas šiai moteriai nesiliovė, jis vis dar tęsiasi, taigi ar galime teigti, kad jos moralinė pareiga atleisti? Tokioje situacijoje, priešingai, gal geriau pamišti nei atleisti? (White, 2006). Pamišti būtų taip pat sunku, tačiau mažiau skausminga nei atleisti, nes atleidimo 1 – as žingsnis – galvoti apie nemalonų įvykį, prisiminti žmogų, kuriam norima atleisti. Antras dalykas, kurį kritikuoja P. White – tai, kad atleidimas dažnai suvokiamas kaip tarpasmeninių santykių susigrąžinimas, įsiliejimas į visuomenę. Tačiau kodėl turime manyti, kad kažkas, padaręs bloga, atsiduria už „ribos“. Toks požiūris visiškai netinka šių dienų pasauliui ir tai nėra etiškai tinkamas požiūris. Tai tikėtų kalbant nebent apie tokius didelius despotus kaip Hitleris, tačiau ne apie visus žmones. Ne kiekvienas, padaręs bloga, jau tampa atstumtasis. Be to, gal įžeidėjas savęs tokiu nelaiko, gal jis nemano pasielgęs netinkamai. Ar būtinai jis turi stengtis, kad jam atleistų (jeigu jis nesijaučia kaltas, tai ir nesijaučia, kad jam reikia atleisti). P. White siūlo alternatyvius būdus, kaip susigrąžinti santykius: atsiprašymą, kompensaciją. Mokslininkė taip pat aptaria integralumo problemą. Ji pripažįsta, kad religingumas padeda atleisti, tačiau kelia klausimą, kaip atleidimo prasmę gali suvokti netikintys (ten pat). Tačiau galbūt čia mokslininkė neįsigilino į daugumos kitų siūlomą požiūrį, kad atleidimui nebūtinai skriaudėjo atgailavimas. Tiesa, kad atsiprašymas, atgaila – vieni svarbesnių veiksnių, skatinantys atleidimą (apie tai bus kalbama toliau), tačiau žmogus gali atleisti visiškai nekontaktuodamas su savo skriaudėju, išsilaisvinti iš blogų minčių ir gyventi toliau negalvodamas apie manomą ar tikrai padarytą skriaudą. Be to, atlikti tyrimai (Wong, 2002; Tang, 2006 ir kt.) rodo, kad atleidimas tiek skirtingų religijų žmonėms, tiek apskritai netikintiems, yra bendras dalykas, skiriasi tik šio reiškinio suvokimas. Krikščionys atleidimą labiau suvokia kaip vidinį patyrimą, kasdieninio gyvenimo principą, Konfucijaus mokymo sekėjai atleidimą vertina kaip padedantį atkurti harmoniją, tarpasmeninius santykius, nereligingi žmonės supranta atleidimą kaip būdą, kuris padeda socializacijai ir pan.

Psichologas M. McCullough supaprastina atleidimo sąvoką ir teigia, kad atleidimas yra motyvuotas pasikeitimas, kuris įtikina žmones slopinti destruktivias draugystei jėgas ir su tais, kurie draugystės atžvilgiu pasielgė destruktiviai, elgtis konstruktyviai. M. McCullough tiki, kad atleidimo motyvacija yra ne kas kita kaip empatija ir šią hipotezę patvirtino atlikti tyrimai. Gauti rezultatai parodė, kad atsiprašymas skatina empatiją, o empatija tarpininkauja tarp jo ir atleidimo

(cit. pgl. Beresnevičiienę, 2005). Terminas „empatiija“ turi tris pagrindines reikšmes: žinojimas, ką jaučia kitas žmogus, gebėjimas pajusti kito žmogaus jausmus; gebėjimas suprasti kito žmogaus sielvartą (Zechmeister, Garcia, Romero ir kt., 2004). M. McCullough tyrimų apibendrinimas (pateiktas 2001 m. žurnalo „Current direction in psychological science“ nr.10) parodė, kad atleidimas yra susijęs su asmenybe. Individai, kurie yra emociškai stabilesni, sukalbamesni, malonesni, dvasiškesni ar religingi atleidžia lengviau nei emociškai nestabilūs, nereligingi, dvasiškai silpnesni žmonės (cit. pgl. Wong, 2002). Tendencija atleisti susijusi aukšta saviverte, rūpestingumu, empatiškumu, draugiškumu, geranoriškumu (Berry ir kt. 2001; Kaplan, 1992; McCullough ir kt. 2001, cit. pgl. Tang, 2006). M. Allemand, I. Amberg, D. Zimprich (2005) aprašo D. F. Walker ir R. L. Gorsuch tyrimų rezultatus, kurie parodo, kad altruistiškiems žmonėms lengviau atleisti, be to, atleidimas mažina neurotizmą.

Yra atlikta nemažai tyrimų, padedančių nustatyti, kokie veiksniai įtakoja atleidimą. Veiksniai gali būti vidiniai arba išoriniai. Daugiausia aptariami šie faktoriai: lytis, amžius, religingumas, atsiprašymo buvimas/nebuvimas, įžeidimo sunkumas. Daugumą tyrimų rezultatų yra susisteminęs K. Wong savo disertacijoje (Wong, 2002). Čia jis pateikia skirtingus tyrimų duomenis, pavyzdžiui, E. Mullet, J. K. Kadiangandu ir G. Vinsonneau (2001) tyrimai parodo, kad moterys prancūzės labiau linkusios keršyti, o ne atleisti; R. T. Denton ir M. W. Martin (1998) tikina, kad vyrai lengviau apsisprendžia atleisti nei moterys, tačiau, R. Enright, Sant ir R. Al-Mabuk (1989) tyrimai rodo, kad paauglystėje lytis neįtakoja didesnės ar mažesnės atleidimo motyvacijos (cit. pgl. Wong, 2002). Paties K. Wong (2002) tyrimai patvirtino R. Enright (1989) ir kt. mokslininkų rezultatus – rezultatai neparodė reikšmingo skirtumo tarp berniukų ir mergaičių. Tačiau K. Wong tyrimus galėjo įtakoti lyties disbalansas – iš 109 respondentų, 70 buvo berniukai ir tik 39 mergaitės. Priešingai, R. Ryan ir V. K. Kumar (2005) tyrimas, kuriame dalyvavo tėvų neturintys 45 berniukai ir 55 mergaitės parodė, kad berniukų motyvacija atleisti buvo susijusi su pykčio sumažėjimu, o mergaičių tarpe tarp nei atleidimo ir pykčio sumažėjimo, nei tarp atleidimo ir depresijos sumažėjimo reikšmingų skirtumų nerasta (Ryan, Kumar, 2005).

K. Wong taip pat nerado skirtumo tarp amžiaus ir gebėjimo atleisti, tačiau šį jo tyrimą riboja tai, kad dauguma respondentų buvo 13-14 metų ir tik 1/3 visų respondentų – 15 metų paaugliai. Tačiau K. Wong pateikia kitų mokslininkų tyrimų rezultatus (Enright 1998, 1991) ir kt.), kurie parodo, kad gebėjimas atleisti ir atleidimo lygis priklauso nuo asmens amžiaus.

Kad gebėjimas atleisti ir atleidimo stiprumas priklauso nuo amžiaus parodė 1997 m. Prancūzijoje atliktas mokslininkų M. Girard ir E. Mulet (1997) tyrimas. 236 žmonės buvo suskirstyti į 3 grupes: 25-39 metų jaunuoliai, 40-55 metų vidutinio amžiaus žmonės ir vyresnieji – 60-90 metų. Tarp vyriausiųjų žmonių buvo daugiausia tų, kurie atleido laisva valia, atleidimas buvo besąlyginis, absoliutus. Jauniausių žmonių grupėje atleidimas daugiausia buvo susijęs su

tos pačios grupės žmonių spaudimu, pagrindiniai dalykai, kodėl atleista: blogų santykių pabaiga, atsiprašymas. Atsiprašymas buvo įvardintas kaip vienas svarbiausių veiksnių, lemiančių atleidimą (cit. pgl. Tang, 2006).

Buvo kalbėta, kad atleidimą įtakoja ir žmogaus religingumas. R. Enright ir kt. tyrimai parodė, kad religingas žmogus atleidžia lengviau, nes atleidimas – viena svarbiausių vertybių daugumoje religijų, padedanti rasti santarvę su Dievu ir žmonėmis (ten pat).

M. Girard, E. Mullet (1997) tyrimų išvadose pažymima, kad kai kuriems žmonėms lengviau atleisti, kai jų atsiprašoma. Nuoširdus atsiprašymas, anot G. Rogers ir D. Kelloway yra pagrindinis dalykas, kuris leidžia suprasti, kad įžeidimas nepasikartos (cit. pgl. Wong, 2002).

Atsiprašymas turi reikšmę atleidimo procese. Anot A. Lazaro atsiprašymas yra nulemta empatijos išraiška. Kiekvienam geram atsiprašymui būdingas skriaudos pripažinimas ir apgailestavimas (cit. pgl. Beresnevičienė, 2005). Šiame arogancijos amžiuje žmonės labai dažnai įžeidžia vienas kitą, dažnai sumurma bereikšmį „atsiprašau“ ir toliau daro savo. Dauguma žmonių mano, kad atsiprašymas reiškia, kad reikia kitam nusileisti, sieja tai su pataikavimu ir savęs menkinimu, tačiau iš tiesų atsiprašymas yra sąžiningumo, kilnumo, drąsumo reikalaujantis aktas (Lauer, 2007). „Atsiprašau. *Atleisk*“ – trumpi žodžiai, kuriuos dažnai išstarti būna sunkiausia“ (Beresnevičienė, 2005, p.92). Prieš atleisdami galime įsijausti į žmogaus, kuriam norime atleisti situaciją, galbūt privertėme jį mus iškaudinti, tada tereikia pasakyti šiuos žodžius: „aš atsiprašau“. Svarbu pasakyti žodžius ir suvokti jų reikšmę bei prasmę. Tai gali padėti nesijausti vienišam, dažnai šie žodžiai padeda tapti geresniu žmogumi (Lauer, 2007).

K. Wong (2002) tyrimas parodė mokinių apsisprendimo ir neapsisprendimo atleisti motyvaciją. Atleidimą paskatino šie veiksniai: laikas, užsimiršimas, įsijautimas į skriaudėjo situaciją, aplinkybių įvertinimas, kaltės jausmas, atsiprašymas, maža skriauda, atlygis už skriaudą, religiniai įsitikinimai, artimumas. Sprendimą neatleisti įtakojo pyktis ir pasitikėjimo praradimas, fizinis ir psichologinis skausmas, pasikartojanti skriauda, atsiprašymo nebuvimas. Dažniausia reakcija į skriaudą: pyktis, neapykanta ir keršto troškimas.

D. Beresnevičienė straipsnyje „Asmenybės augimas atleidimo terapijos grupėse“ (2004) pateikia R.D. Enright ir E. Gassin susistemintas 11 atleidimui būdingų stadijų:

- atleidžiama žmonėms, ne negyviems objektams;
- atleidžiama po didelio asmeninio, ilgai trunkančio įžeidimo ar sužeidimo.

Įžeidimas gali būti psichologinis ar moralinis;

- atleidimas galimas tik tada, kai asmuo turi teisingumo jausmą;
- atleidimui reikia laiko ir tai gali būti ilgas, sunkus procesas;
- įžeidėjui nebūtina atsiprašyti. Kita vertus, atleidžiant tikimasi ar pasikliaujama

įžeidėjo apgailestavimu, vėliau atleidimas gali būti kaip dovana, nieko nelaukiant iš kito;

- įžeidėjas dažnai neturi blogų kėslių;
- ar sunku bus apsispręsti atleisti priklausys nuo tokių išorinių kintamųjų kaip įžeidimo žiaurumas, ankstesnių santykių kokybė. Taip pat tai priklauso nuo atleidėjo sugebėjimo suprasti ir pasirinkti atleidimą kaip teisingumo ar problemų sprendimo strategijos kontrastą;
- ne visuomet būna taip, kad vienas būna įžeistas, o kitas įsižeidžia. Gali būti abipusis įžeidimas ir tada atleisti reikės abiem;
- paprastai pasitikima kitu, kai vėl atkuriami santykiai. Tam tikrais atvejais, pavyzdžiui, kai įžeidinėjimas yra nuolatinis, asmuo gali atleisti be pasitikėjimo ir be susitaikymo. Tokiu atveju, žmogus, kuris atleidžia, realiai suvokia kito žmogaus silpnumą;
- atleidimas gali pakeisti įžeidėją ir tą, kuris atleidžia. Atleidimas tokiais atvejais gali ne tik atkurti buvusius santykius, bet ir pagerinti jų kokybę;
- atleidimas yra asmens pasirinkimas, negalima priversti atleisti. Dovana turi būti įteikiama laisva valia.

Atleidimo etapus, kuriuos žmonės perima, buvo siūloma aprašyti įvairiais modeliais, tačiau labiausiai ištirtas yra R. D. Enright (1991) ir jo kolegų modelis. D. Beresnevičienė (2005) pateikia trumpą visų keturių fazių aprašymą pagal R. D. Enright:

Atidengimo fazė. Šioje fazėje žmogus sužino apie gilų emocinį skausmą, sukeltą neteisingos skriaudos. Gali būti išreikšti pykčiui būdingi jausmai ar net neapykanta. Kai šios neigiamos emocijos palyginamos ir skriauda įsisąmoninama, individas gali patirti stiprias emocines kančias. Svarstyti, kiek energijos skirti šiam skausmui plėtoti ir kartu efektyviai funkcionuoti, yra labai svarbus šios fazės uždavinys. Labai svarbu pyktį ir kitas neigiamas emocijas pastūmėti į „gydymą“.

Ši fazė reikalauja, kad dalyvis atsakytų sau į klausimus (Newman, 2008):

- kaip tu parodai savo pyktį?
- ar bijai parodyti savo apmaudą, gėdą ar kaltę?
- ar tavo pyktis turi įtakos tavo sveikatai?
- ar esi persekiojamas skriaudos, įžeidimo, kurią patyrei per tą žmogų?
- ar palygini savo situaciją su ta, kurią patyrė skriaudėjas?
- ar sužeidimas turėjo įtakos esminiems pasikeitimams tavo gyvenime?
- ar sužeidimas pakeitė tavo požiūrį į gyvenimą?

Antroji fazė – sprendimo. Individas jau supranta, kad toliau kreipti dėmesį į skriaudą ir skriaudėją gali reikšti tolesnes nereikalingas kančias. Pradedama suprasti, kad norint „pasveikti“, turi įvykti pokyčiai. Jis gali pajusti, kad gyvenimas pasisuka teigiama kryptimi. Svarsto atleidimo idėją kaip išgijimo strategiją. Taip jis nusprendžia atleisti savo skriaudėjui, žengia

pirmuosius žingsnius atleidimo kryptimi. Tačiau yra labai svarbi fazė prieš tai, nes formuojasi kerštingos mintys, jausmai ir norai skriaudėjo atžvilgiu (Beresnevičienė, 2005)

Trečioji – darbo fazė. Joje prasideda aktyvus atleidimo procesas. Skriaudėjas pamatomas ir įvertinamas iš naujo. Nuskriaustasis gali stengtis suprasti skriaudėjo vaikystę arba į įvykį pažvelgti kaip į jo gynybos veiksmą. Šis mąstymo būdas yra ne tam, kad atleistų skriaudėją nuo atsakomybės, o kad galima būtų jį geriau suprasti. Dažnai šis naujas supratimas gali būti su pasiryžimu patirti empatiškumo jausmą ir gailesčiu skriaudėjui. Darbo fazėje yra atleidimo šerdis. Šioje fazėje priimamas skausmas, kaip skriaudos rezultatas. Tačiau tai neturi būti painiojama su skausmo užsitarnavimo prasme, nes tai labiau netikėtai suteikto skausmo pakanta. Individas gali pradėti rodyti palankumą skriaudėjui susitvardęs iš gailesčio, didžiadvasiškumo ir moralinės meilės. Tai gali reikšti susitaikymą, tačiau gali ir nereikšti (ten pat). Taigi darbo fazės esminiai dalykai yra supratimas, gailesčio, užuojautos jautimas, skausmo priėmimas ir dovana skriaudėjui – atleidimas.

Ketvirtoji fazė – rezultatų arba gilinimosi fazė. Šioje fazėje atleidžiantys asmenys pradeda suprasti, jog jie gavo emocinį palengvėjimą dėl to, jog atleido. Per atleidimą žmonės sugeba rasti net kančios, su kuria jie susidūrė, prasmę. Emocinis palengvėjimas ir naujai rasta prasmė skatina didesnę savęs ir kitų supratimą. Žmogus dažnai atranda naują gyvenimo tikslą. Atleidėjui išryškėja atleidimo paradoksas: kai kam nors dovanoji gailestį, didžiadvasiškumą ir moralinę meilę, gydai save (ten pat).

Apibendrinant galima teigti, kad paskutinėje atleidimo fazėje atrandama kančios prasmė, atleidimo svarba reikšmė, suprantama, kad nesi vienas, suvokiama gyvenimo prasmė, tikslas, suvokiama atleidimo laisvė.

Atleidimo procesas yra lanksti seka, todėl individai gali patirti viską arba tik kai kurias fazes. Taigi išvardintos stadijos nėra griežtos, į atleidimo procesą galima įsitraukti skirtingose stadijose ir nebūtinai per visas pereiti. Kai kurias stadijas galima kartoti (Beresnevičienė, 2004).

Svarbu paminėti, kad atleidimas nėra tas pats, kas pseudo-atleidimas. Yra žmonių, kurie sako „aš atleidžiu“, nors jų atleidimas tariamas, norima parodyti, kokie jie yra moraliai teisingi ar norima kontroliuoti kitą (Tang, 2006).

P. White (2002) siūlo, kad atleidimas žmogui nebūtų kaip primesta pareiga. Atleidimas, pasak edukologės, daug laisvesnis jausmas nei aprašomas daugelio mokslininkų. Tai mąstymo, kad mes visi darome klaidų, priežastis; nėra tokio žmogaus, kuris nesigailėtų padaręs kažką ne taip: frustracija, suvienodėjimas veikia visuomenę, mes dažnai būname pikti ir to neišvengsime. P. White kelia klausimą, galbūt mes turime gyventi apsupti konfliktų. Kitaip negali būti – be jų nesuprastume susitaikymo, atsiprašymo, atleidimo prasmės, o kartais, patyrę negerą, nesuprastume, kad negalime bendrauti su konkrečiu žmogumi. Net ir Biblija, pasak

mokslininkės, pateikia pavyzdžių, kai negerumas priimamas. P. White pateikia pavyzdį iš naujojo Testamento, kai Jėzus neprašo jokios išpirkos iš nusidėjusios moters, o taria jai: „Eik, ir daugiau nebensidėk“. Anot autorės, Dabar ne viduramžiai, kai atleidimas buvo siejamas su išpirka.

### 1.3 Atleidimas ir moralinis ugdymas

LR Švietimo įstatymas ugdymą apibrėžia taip: ugdymas – mokymas, lavinimas, įgūdžių, gebėjimų ir vertybinių nuostatų formavimas. Ugdymas – pagrindinė pedagogikos sąvoka, suprantama kaip „*naujos dar nesubrendusios kartos pilnutinis brandinimas, t. y. darymas, kad ji subręstų visais gyvenimo atžvilgiais ir visomis savo žmogiškosios prigimties išgalėmis*“ (Šalkauskis, 1992, p. 237). Ugdymas turi ne vieną tikslą, o bene svarbiausias jų – pagalba ugdytiniui rasti tikrąsias vertybes (jų siekti), susidaryti teigiamą nuostatą, išvelgti gyvenimo ir buvimo prasmę. Atleidimas yra moralinė vertybė, susijusi su užuojauta, kilnumu ir moraline meile. Jei mes manome, kad vertybės yra realios, „paliečiamos“, vadinasi atleidimo mokymas taip pat įmanomas. Atleidimo mokymas yra vienas iš atleidimo įtvirtinimo komponentų (Tang, 2006).

Pirminis įnašas apie atleidimą kaip vieną iš moralinio ugdymo komponentų, yra atliktas mokslininkų R. Enright, M. Santos ir R. Al-Mabuk. 1989 metais mokslininkai atliko tyrimą, kuris padėjo nustatyti atleidimo ugdymo stadijas (koreliuojančias su Kohlbergo moralinio ugdymo stadijomis). Vėliau, po studijos JAV, R. Enright ir Y. Park (1997) atliko tyrimą Korėjoje, kurio tikslas – nustatyti, kaip žmonės supranta atleidimą ir jo reikšmę. Rezultatai buvo susiję su ankstesniojo tyrimo rezultatais, išvados parodė, kad kuo labiau dalyviai supranta atleidimą ir jo prasmę, tuo labiau yra nusiteikę atleisti (cit. pgl. Tang, 2006). R. Enright ir E. Gassin (1992) atleidimą traktuoja kaip būtiną moralinio asmenybės vystymosi sudedamąją dalį. Jie mano, kad šiuo veiksmu būtina papildyti L. Kohlberg moralinio vystymosi teoriją (cit. pgl. Beresnevičiienė, 2005).

Pirmoje fazėje L. Kohlberg „heteroniminė“ moralė, kai vaikas elgiasi tinkamai įtakojamas autoritetų atitinka R. D. Enright vadinamą „kerštingą atleidimą“. Individas elgiasi moraliai, taigi ir atleidžia, kad išvengtų bausmės. Tai būdinga 9-10 metų paaugliams. Antra fazė – kompensacinis atleidimas, atleidžiama tada, kai gaunama kokia nauda. Trečia fazė, kai atleidimas ir moralumas daugiau tarpasmeninis patyrimas, atleidžiama, kad asmuo įtiktų grupei, susitaikytų, atleidimas čia yra susijęs su grupių įtaka. Anot R. Enright, šis atleidimo tarpsnis būdingas 15-16 metų paaugliams ir tai yra natūralu, nes tokio amžiaus žmonėms labai svarbi bendraamžių įtaka. Vėliau atleidimas ir moralumas susijęs su lūkesčiais, viltimis, taisyklėmis,

kurias diktuoja vyresni žmonės – atleidžiama siekiant išsaugoti ir palaikyti tradicijas, vertybes. Penktoje fazėje atleidimas suvokiamas kaip socialinė harmonija, kai randamas susitaikymas, konfliktų sprendimo ir taikaus gyvenimo būdas. Paskutinė stadija, kurią R. Enright apibūdina „atleidimas tai meilė“ – tai besąlyginis atleidimas, kurį sukelia nesavanaudė meilė ir kuris yra pagrindas gyventi supratime ir taikoje (cit. pgl. Wong, 2002). Šią fazę gali pasiekti tik nedaugelis.

A. Juodaitytė, remdamasi K. Hurrelmanu, teigia, kad „*dabartinės raidos sąlygomis, kai dažnai pripažįstamos tik materialinės vertybės, būtina specialiomis priemonėmis aktyvinti asmenybės sąveiką su dvasinėmis (idealiomis) visuomenės vertybėmis (...). Tačiau moralė yra neinstituozuota, jos galimybės socializacijos procesuose realizuojamos per kitas kultūros rūšis, pirmiausia per meną, mokslą, religiją ir asmeninį bendravimą. Visų šių visuomenės sąmonės sričių visuma teigiamai veikia harmoningai išvystytos asmenybės formavimą*“ (Juodaitytė, 2003, 55-56).

Šiuolaikinis ugdymas grindžiamas ne griežtai fiksuotomis apibrėžtimis, neginčijamais kriterijais, o suvokimu, kad ugdymo procesas reikalauja kritinio žvilgsnio bei nuolatinio atsinaujinimo (Išsilavinimo standartai, p. 89).

Taigi ugdymas apima sritis, kurios susijusios su asmens asmeniniu, socialiniu ir emociniu mokymu. Kaip teigia, C. Tang (2006), atleidimo mokymas gali būti ir psichologinės ir socialinės pedagoginės pagalbos paskirtis, padėsianti vaikui atgauti dvasinę darną, gebėjimą gyventi ir mokytis.

### **1.3.1 Atleidimo poveikis asmenybei, jos moraliniam ir socialiniam ugdymui**

Daugiau nei dešimties metų tyrimai parodo, kad atleidimo intervencija, kai pacientas valdomas atleidimo minčių, gerina jo psichologinę ir fizinę savijautą. Tuo pačiu metu tyrimai parodė, kad nesugebėjimas atleisti gali padidinti žmogaus riziką susirgti.

Tiesa, kad ne kiekvienas žmogus gali lengvai atleisti, tai priklauso ir nuo skriaudos dydžio, tačiau dabar tyrėjai pripažįsta, kad atleidimo gali būti mokomasi. F. Luskin, psichologas ir Stanfordo universiteto atleidimo projektų direktorius teigia, kad tai, kas buvo užrakinta religinėje kultūroje, gali būti įtraukta į pasaulietinį gyvenimą (cit. pgl. Newman, 2008).

Atleidimo reikšmė suvokiama skirtingai. J. Piaget (1932) atleidimą suvokia kaip moralinio ugdymo stadiją. J. Piaget tikėjo, kad ugdymo programoje atleidimas gali pagreitinti asmens asmeninį-socialinį ugdymą, padėti tobulėti ir padėti atkurti harmoningus tarpusavio santykius (cit. pgl. Wong, 2002).



Kad atleidimas tai teigiama transformacija pabrėžia ir egzistencinės psichologijos atstovai. V. Franklis teigia, kad žmogaus veržimasis pirmyn, motyvai, kova yra susijusi su pastangomis rasti gyvenimo prasmę. Šios pastangos sukelia kančią, tačiau jei randama kančios prasmė, ji gali būti vertinga dėl vidinio žmogaus pasikeitimo: išnyksta beviltiškumo jausmas, skausmas. Tie, kurie randa atleidimo prasmę, pranoksta save (cit. pgl. Williamson, Gonzales, 2007).

Ir mokslinė, ir populiarioji literatūra teigia, kad atleidimas naikina neigiamas emocijas, gerina savijautą. „*Kai atleidi, turi didesnę galimybę pajusti rūpestį, pasitikėjimą, švelnumą ir laimę, patirti mažiau pykčio, išsivaduoti iš depresijos ir nevilties*“ (Luskin, 2000, cit. pgl. Williamson, Gonzales, 2007, p.410).

Atleidimo aktas palengvina psichinę naštą, atleidus pakinta žmogaus savijauta ir, kaip rodo pasaulinių tyrimų rezultatai, pagerėja ne tik psichinė, bet ir fizinė sveikata, teigia D. Beresnevičienė (2005). Autorė pateikia tyrimų pavyzdžius, kurie parodo atleidimo reikšmę sveikatai.

Atleidimas garantuoja dvasios ramybę. Psichosomatinė medicina šiandien pabrėžia, kad apmaudas, kitų smerkimas, priešiškus gali sukelti įvairių negalavimų. Moksliniai tyrimai rodo, kad atleidimas stiprina imuninę sistemą, mažina neurotizmą, normalizuoja kraujospūdį, mažina neigiamą reakciją į stresą ir kt. (ten pat). D. Beresnevičienė (2005), remdamasi J. G. Murphy, rašo, jog specialistai, besidomintys streso sukeltais sutrikimais, atkreipia dėmesį, kad įskaudinti žmonės į savo skriaudiką dažniausiai reaguoja apmaudu ir neapykanta. Tokia reakcija atveria žaizdas jų sąmonėje ir yra tik vienas vaistas – atleidimas, kai žmonės išpjaus ir išmes savo skaudulius. Taip pat ji atkreipia dėmesį, jog mokslininkai neseniai pradėjo tyrinėti atleidimo poveikį fizinei sveikatai, o gauti duomenys parodo, kad pyktį ir priešiškumą atspindi širdies ir kraujagyslių sistema; spėjama, kad atleidimas gali būti pagrindinė šitų ligų profilaktikos priemonė (cit. pgl. Beresnevičienę, 2004).

Šiuo metu pasirodo vis daugiau įvairių specialistų straipsnių apie atleidimo įtaką sveikatai. Pavyzdžiui, žurnale *Southern Medical Journal* J. R. Knight ir jo kolegės kalba apie atleidimo svarbą kaip apsauginį faktorių mažinant alkoholizmą tarp paauglių (Knight, Hugenberger, 2007). Paaugliams atleidimo terapija turi daug didesnę poveikį nei bet kuri kita. J. Knight ir P. Hugenberger bando atsakyti, kodėl taip yra. Autoriai pabrėžia religinę atleidimo svarbą, tačiau kartu teigia, kad atleidimas tai, kas glūdi žmogaus širdyje. Tikras, nuoširdus atleidimas yra be galo sunkus, nes įvyksta išgyvenus didelį skausmą, nesvarbu ar atleidžiama kitiems, ar atleidžiama sau. Visi kalba, koks atleidimas puikus dalykas, kol patys nesusiduria su tuo. Čia autoriai iškelia atleidimo problemą: ar turime prašyti tėvus mokyti vaikus, kurie yra fizinio ar seksualinio išnaudojimo aukos, atleidimo? Ar tai nepadarys juos dar labiau

pažeidžiamus? Atleidimas nereiškia, kad reikia pamiršti apie skriaudą. Atleidimas nėra užmiršimas, tai išsilaisvinimas.

Kalbėdami apie atleidimą, autoriai paliečia kitą svarbią temą – tautas. Prisimenamas 2001 metų rugsėjo 11 aktas, kai lėktuvai įsirežė į Pasaulio prekybos centrą. Nuo to laiko amerikiečiai yra įsivėlę į karą su terorizmu, bet iš tikrųjų, vyksta karas su Afganistanu ir Iraku. Įsiveržimas į Iraką dar labiau sustiprino nesutarimus tarp sunitų ir šiitų, žūsta nekalti žmonės. Nacionaliniu lygmeniu atleidimas yra būtinas, nes jei mes vadovausimės imperatyvu „akis už akį, dantis už dantį“, pasaulis liks aklas...(ten pat).

J. Knight straipsnį papildo J. R. Peteed, teigdamas, kad J. Knight studijos parodo apie naują dvasiškumo ir medicinos sąveiką bei galimas intervencijas medicinoje, taip pat papildo augančią atleidimo literatūrą (Peteed, 2007).

Atleidimas svarbus tarpasmeniniams santykiams, taip pat tai yra konfliktų sprendimo būdas. J. Yadegaran savo straipsnyje (2007) pateikia pavyzdį apie šeimų nesutarimus. Rono Reinoldso tėvas ir dėdė kovojo dėl mamos palikimo – žemės. Broliai buvo atitolę 40 metų. Vėliau ši problema lydėjo Reinoldsus ir jų gimines. Reinoldsas jautė didelę pagiežą, jautėsi nelaimingas, esantis giminių auka. Nesijausdamas laimingas, jis nusprendė išsilaisvinti iš neapykantos. Atleidimas buvo tai, kas padėjo. Šį atvejį analizavo psichologė E. Borris. Ji teigė, kad nuoskaudos tik atneša naujų nuoskaudų. Atleidimas yra savęs gydymas, vidinės ramybės suradimas, tai savanoriškas neigiamų emocijų paleidimas. Tai taip pat padeda išsilaisvinti iš aukos vaidmens, kaip Reinoldso atveju, nors nereiškia, kad skriauda yra pamirštama. Kad padėtų sau, psichologė siūlo tokią atleidimo programą: leisti išeiti pykčiui, kaltei, paklausti savęs: „Ar aš verčiau būsiu teisus, ar laimingas?“, žmogus turi būti pasiruošęs atsiprašyti, būti atviras pasikeitimams, atleidimo jausmui (cit. pgl. Yadegaran, 2007).

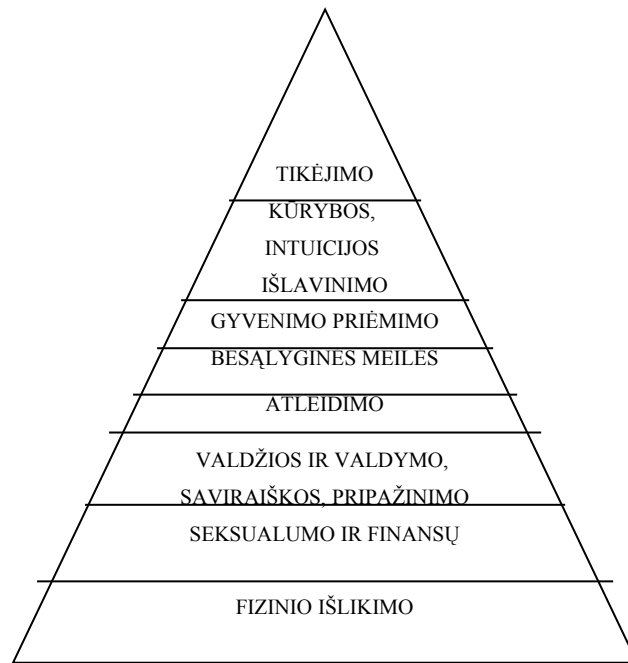
Rašydamas apie tai, kaip atleidimas padeda spręsti konfliktus, T. Conor teigia: „*Atleidimas tai neigiamų emocijų išlaisvinimas*“ (Conor, 2007, 11). Jei negali atleisti kitam žmogui, negatyvios mintys, jausmai, gali paveikti bendravimą su visais, tai gali reikšti kaip nepasitikėjimo kitais stygius, nusivylimas, baimė vėl būti įskaudintam ir kt. Straipsnio autorius kelia klausimą „Ar gali būti vėlu atleisti?“ ir pateikia tokį pavyzdį: tarkim tėvai tave prieš daug metų įskaudino ir tu dėl tam tikrų priežasčių negalėjai jiems atleisti. Galbūt dabar per vėlu pasakyti „aš atleidžiu jums“, tačiau niekada nevēlu pasiūsti jiems atleidimą išlaisvinant savo širdgėlą, skausmą ar pyktį, kurį jautei iki tol. Atleidimas parodo, kas tu esi ir kuo tu tampi, kaip auga tavo asmenybė. Jei renkiesi neatleidimą, tu tarsi esi kontroliuojamas to žmogaus, kuriam negali atleisti.

Daugelis žmonių yra sakę, kad jiems palengvėjo atleidus velioniams tėvams, kitiems šeimos nariams, draugams, su kuriais bendravimas nebeįmanomas. Atleisti gali tekti ir visiškai nepažįstamiems žmonėms (Beresnevičienė, 2005).

Dešimties metų empiriniai atleidimo proceso bei atleidimo gavimo rezultatų tyrimai parodo didelę tarpasmeninio gailestingumo įtaką. Pirmoji didelė duomenų bazė buvo surinkta R. Enright ir jo kolegų. Atleidimas vertintas pagal tiriamojo asmeninio neigiamų jausmų įveikimo ir teigiamų minčių, emocijų ir elgesio ugdymo lygį. Kiti darbai įrodo ir praplečia šiuos rezultatus, parodo, kad atleidimas susijęs ne tik su depresija, bet ir pozityviomis psichologinėmis charakteristikomis (cit. pgl. Beresnevičienę, 2004).

Anot D. Beresnevičienės, eksperimentiniai duomenys, įrodantys, kad atleidimas skatina psichinės sveikatos pagerėjimą, būtų įtikinamesni negu išvados, padarytos koreliacijomis. Keletas darbų liudija, kad perėjimas per atleidimo etapus įgalina didesnę atleidimą ir psichinės sveikatos pagerėjimą. Kaip pavyzdį, D. Beresnevičienė nurodo R. Al-Mabuk ir jo kolegų (1989) atleidimo kursą koledžo studentams, kurie vaikystėje neteko tėvų meilės. Kursuose diskutuota, kas yra atleidimas, paskui tiriamiesiems pasiūlytas R. D. Enright ir Ž. A. Gasin (1992) modelis. Po tyrimo eksperimentinės grupės nariai buvo pasirengę atleisti, padidėjo jų savigarba, išryškėjo teigiamas požiūris į tėvus, sumažėjo nerimas (ten pat). Pačios mokslininkės tyrimas, kuriame dalyvavo 48 29-36 m. psichologijos studentai ir kurio tikslas – ištirti atleidimo terapijos efektyvumą, patvirtino iškeltas hipotezes, kad atleidimo procese auga asmenybė: stiprėja savastis, didėja socialinis prieinamumas, mažėja asmenybės pažeidžiamumas, nerimas, nesaugumas, socialinis uždarumas, emocinis intelektas. Padidėjo ir kiti geros psichologinės savijautos parametrai: aktyvumas, emocinis stabilumas, asmenybės kūrybiškumas (ten pat).

D. Beresnevičienės asmenybės poreikių hierarchijos piramidėje, atleidimas vaizduojamas ketvirtame lygmenyje, nuo kurio pereinama prie aukštesniųjų „būties“ poreikių: *„kilus poreikiui atleisti asmenybė vystosi toliau, nes dvasingasis žmogus nėra statinės būklės, jis yra atviras savajam patyrimui, mokosi simbolizuoti savąjį patyrimą, atleisti sau, savo gyvenimui, svajai dabartinei situacijai, suprasti, pažinti ir priimti kitą asmenybę tokią, kokia ji yra (...)“* (Beresnevičienė, 2005, p.97-98).



**1. pav. Asmenybės poreikių hierarchijos piramidė**

Kaip matome iš paveikslėlio, pirmieji, žemiausieji poreikiai, būdingi tiek žmonėms, tiek gyvūnams – fizinio išlikimo poreikiai (saugumo, fizinės konkurencijos, ištvirtinimo), kai yra patenkinami žemiausieji poreikiai, atsiranda seksualumo ir finansų (seksualiniai, poreikio būti priklausomam, mylimam, ginamam poreikiai). Toliau siekiama valdžios, pripažinimo, saviraiškos, savo laisvos valios išreiškimo poreikių. Tik kilus atleidimo poreikiui, pereinama prie aukštesniųjų poreikių: kyla besąlyginės meilės poreikis, t.y. ne neurotiškos, bijančios prarasti meilės, o meilės, kurios objektas visa žmonija, visas pasaulis. Įsivyravus šiems poreikiams, žmogus mokosi priimti gyvenimą toki, koks jis yra, vis geriau supranta kitus. Vėliau kyla kūrybos poreikis kurį patyrusi asmenybė įsisąmonina tikėjimo poreikį.

Žinoma, paaugliui, skirtingai nei gyvenimo patirties daug daugiau turinčiam vyresniam žmogui, pasiekti aukštesniuosis, „būties“ lygmenis turbūt neįmanoma, tačiau atleidimo mokymas jau nuo jaunų dienų skatina vaiką suprasti, kad žmogus gyvas ne vien pamatiniais poreikiais, kad svarbus ne tik fizinis išlikimas, bet ir dvasinis tobulėjimas, per kurį galima atrasti gyvenimo prasmę, pažinti dvasines vertybes ir ugdyti atitinkamus siekius.

### **1.3.2 Atleidimo mokymas mokykloje**

Kad apsvarstytume galimybę mokyti atleidimo ir naudą, kurią tai gali duoti asmenybei, pirmiausia apžvelkime, kas yra mokymasis.

Mokymasis yra procesas, kurio metu įgyjama žinių, sąvokų, gebėjimų, pažiūrų, visa tai suprantama, pritaikoma ir plėtojama toliau. Mokydamiesi vaikai atranda požiūrį į save, kitus bei patį mokymąsi, taigi mokymaisi iš dalies yra pažintinis, iš dalies – socialinis ir emocinis procesas (Pollard, 2002).

Keičiantis pasauliui, vyravo skirtingi požiūriai į mokymąsi (biheivioristinis, kognityvusis ir kt.). Dabar kalbama, jog globalizacija, informacijos gausa šiame tūkstantmetyje verčia mus ne tik perimti susistemintas žinias, bet išmokti mąstyti ir susigaudyti informacijos kiekyje. Per paskutinius dvidešimt metų imta suprasti, kad mokiniai ateina į mokyklą ne kaip *tabula rasa*, bet turėdami savo asmeninę patirtį, kuri, deja, ne visada būna teigiama.

K. Wong (2002) atlikti tyrimai vidurinėje mokykloje atskleidė turbūt nieko nestebinančius dalykus: konfliktai mokyklose daugiausia įvyksta tarp to paties amžiaus vaikų. Tai gali paaiškinti tas faktas, kad vienmečiai paaugliams yra svarbiausia grupė, kartu jie praleidžia daugiausia laiko mokykloje ir už jos ribų. Kiekvienas konfliktas paprastai apsunkina socialinius ryšius ir sukuria tam tikrą tarpusavio santykių įtampą. Visa tai skatina atstumtą vaiką priešintis. Vaikai gali pereiti į destruktivią gynybą, pasireiškiančią agresyvumu, įžūliu elgesiu ir pan. (Grudzinskas, 1999).

I. Gailienė (2001), teigia, jog būti grupės nariu, gauti pritarimą, paramą, pripažinimą yra vienas esminių žmogaus poreikių, o nerealizuotas poreikis sutrikdo psichinį stabilumą ir psichinę sveikatą. Remdamasi G. Navaičio tyrimais, I. Gailienė rašo, jog tyrimų rezultatai rodo, kad su amžiumi bendravimo su bendraamžiais problemų padaugėja, ypač mergaitėms. Autorė nagrinėja atstūmimo fenomeną ir kelia klausimus, „*Ar traukia tokį mokinį mokykla ir mokymasis, ar jis gali būti aktyvus ir iniciatyvus, ar nepažeista jo psichinė pusiausvyra, ar jam nekyla noras kerštauti?*“ (Gailienė, 2001, p. 65). J. Gudzinsko (1999) nuomone, reikia siekti, kad atstumtasis, konfliktuojantis mokinys pats keistų savo elgesį, užuot laukęs, reikalavęs to iš aplinkinių. Reikia išaiškinti vaikui, kad jo konstruktyvus elgesys padėti gali pakeisti, patarti jam nevengti situacijų, kuriose tektų bendradarbiauti su kitais, jo atžvilgiu priešiškausi nusiteikusiai bendraamžiais ir suaugusiais. Mokinys turi stengtis neparodyti savo pykčio, nepasitenkinimo ar priešiško, o į provokacijas ir konfliktą reaguoti geranoriškai.

Gregory M. Aymound (2007) teigia, kad mūsų visuomenėje kerštas tampa vyraujantis, daug dažnesnis negu atleidimas, jis komentuoja, kad turime daug keršto, savęs gailėjimosi modelių, tačiau ne atleidimo ir susitaikymo. Kaip pavyzdį jis pateikia girdėtus žybaus futbolininko žodžius, kuris teigė, kad laimėjo rungtynes tik dėl to, kad visą laiką nekentė savo priešininkų komandos. M. Aymound retoriškai klausia: jei tokius žmones laikome herojais, ką galime kalbėti apie mūsų visuomenę? Žiniasklaida, kurioje gausu smurto, iškreiptų vertybių daro didžiulę įtaką žmonėms, ypač vaikams. Konkurencija ir vartotojiškumas įsirėžia į mūsų

pasamone, prieš visas šias negatyvizmo apraiškas turi atsilaikyti mokykla. Mokyklos uždavinys – kartu su šeima skiepyti vaikui padorumą, teisingumą moralumą. Mokykla – antroji vaiko bendruomenė, kurioje jis socializuojasi, įgyja tam tikrus įgūdžius, todėl labai svarbu, ką mokykla perduoda vaikams (Kviestikienė, 2005). Švietimo gairėse rašoma: „(...) *dabarties iššūkių akivaizdoje itin opi tampa asmens integralumo, jo gyvenimo darnos ir prasmingumo problema. Tad darosi ypač svarbios švietimo pastangos humanizuoti žmonių gyvenimą, padėti kelti ir ieškoti atsakymų į gyvenimo prasmės ir paskirties klausimus. Toliau remiamasi J. Delors žodžiais: „Šiame šimtmetyje žmonėms reikės ne tik mokytis pažinti, mokytis veikti, bet ir mokytis gyventi kartu, mokytis būti“* (Lietuvos švietimo plėtotės strateginės nuostatos gairės, p.21).

Kyla klausimas: kas padės susigaudyti kintančiame pasaulyje vaikui, perduodamas tinkamas vertybes, mokėjimą gyventi kartu. Žinoma, visų pirma, tai šeimos uždavinys, tačiau ne mažesnę vaidmenį čia turi pedagogas – vedlys. Lietuvos išsilavinimo standartuose yra skelbiama, jog vieni iš analitinių gebėjimų, kuriuos turi įgyti mokiniai (10-oje kl.), gebėjimai „*analizuoti skirtingas religines tradicijas, jų deklaruojamas vertybes, ieškoti argumentų tolerantiškam sugyvenimui, kritiškai vertinti globalines problemas*“ (Bendrosios programos ir išsilavinimo standartai, 2003, p. 107). Todėl vadovaujantis ankstesnių tyrimų rezultatais, galima daryti išvadą, kad mokymas atleisti gali padėti vaikams gyventi kartu, spręsti konfliktus, mokytis būti, įgyti socialinių gebėjimų, atrasti teisingą požiūrį į save ir kitus, gali padėti mokinių adaptacijai mokykloje, taip pat kelti mokymosi motyvaciją.

Ankstyvosios atleidimo programos buvo atliktos vakaruose su žmonėmis, kurie buvo smurto ar prievartos aukos. Teigiami rezultatai sulaukė didelio susidomėjimo. Atleidimas buvo įtvirtintas edukaciniame kontekste: mokymas mokykloje daugiausia vyko kelių mokslininkų iniciatyva: S. Freedman (1998) taikė atleidimo mokymą kraujomaišos aukoms, R. Al-Mabuk, R. Enright (1995) tėvų meilės netekusiems vaikams, E. Gassin (1999) – aukštųjų mokyklų studentams, patyrusiems artimo žmogaus išdavystę (cit. pgl. Tang, 2006). R. Enright ir Y. Park tyrimai (1997) parodė, kad atleidimo supratimas yra vienas iš būdų spręsti konfliktus. Atleidimo mokymas ir žinojimas, kokie faktoriai lemia atleidimą gali pagreitinti susitaikymą ir skatinti atleidimo dvasią ugdant vaikus. Panašaus pobūdžio tyrimai gali padėti mokykloms ir pedagogams geriau suprasti paauglių jausmus sprendžiant konfliktus, taigi ir formuoti tam tikras nuostatas, vertybes (cit. pgl. Wong, 2002)

Sėkmė vakaruose nukreipė mokslininkų dėmesį į rytus. Honk Konge atleidimo mokymo programa, remiantis adaptuotu R. Enright (1991) atleidimo modeliu, buvo vedama berniukų katalikų mokykloje (Ho, 2002), pradinėje mokykloje (Chau, 2006) ir kt. Tiriama, kaip vaikai ir paaugliai supranta atleidimą, kas skatina atleisti (cit. pgl. Tang, 2006). C. Tang, remdamasi R. Enright modeliu (1991), atliko tyrimą vidurinėje mergaičių mokykloje, kur netgi 2 metus vyko

atleidimo mokymas. Eksperimente dalyvavo 169 mergaitės. Rezultatai parodė teigiamą mokinių nuostatą ir susidomėjimą atleidimu. Taip pat nustatyta, kad įtaką atleidimui turi religija. Mokinės, turėjusios religinių įsitikinimų, atleidimą vertino daugiau kaip vidinį poreikį, kuris turėtų būti naudojamas kasdieniniame žmogaus gyvenime; atleidimas įvardintas kaip savęs augimas, tobulėjimas. Neturintys jokių religinių įsitikinimų mokiniai, atleidimą vertino kaip būdą geresnei socialinei integracijai, galimybę harmonizuoti žmonių tarpusavio santykius (Tang, 2006). Tyrimas patvirtina, kad atleidimas yra kiekvieno asmeninis patyrimas, kurio prasme kiekvienas mato skirtingą.

P. White (2006), Londono universiteto dėstytoja teigia, kad mokant vaikus religijos, mokyklose siūloma aptarti tokius klausimus: kodėl kartais atleisti būna sunku? Ar gali atleidimas ir bausmė būti susiję dalykai? Kaip mes turėtume siekti kitų atleidimo? Tačiau šie klausimai, pasak P. White, nors ir leidžia tiek mokiniams, tiek mokytojams galvoti apie atleidimą, vis dėlto neatskleidžia atleidimo problematikos. Yra įvairių atleidimo koncepcijų, tačiau kuri tinkamiausia – vis dar klausimas. Taigi suvokiant atleidimo idėją, mokyklose turėtų būti diskutuojama, kaip mes siekiame atleidimo, kaip jį parodome. Šių dienų pasaulyje vis daugėja psichologinio ir fizinio smurto, todėl reikia suprasti, kad asmuo gali laikytis įvairaus požiūrio asmens, kuris įžeidė, atžvilgiu. Etiniai svarstymai, ką geriau rinktis ir kodėl, būtų svarbi moralinio ugdymo dalis. Be to, tėvai, vyresnieji, mokytojai, turėtų inicijuoti vaikų pastangas gebėti atstatyti santykius, skatinti derybas, susikalbėjimą. Jauni žmonės turi išmokti sakyti „aš atsiprašau“, vaikai turi būti mokomi suprasti, kad nepriimti nuoširdaus atsiprašymo yra savanaudiška ir nemandagu (White, 2006).

Apibendrinant užsienio patirtį, galima daryti išvadą, kad atleidimą mokiniai suvokia kaip vidinį, ir kaip tarpasmeninį patyrimą. Diskusijos, tyrimai ir atleidimo mokymas mokyklose duoda teigiamų rezultatų. Būti mandagiam ir nesavanaudiškam, mokėti atsiprašyti yra labai svarbu, tačiau tai daugiau etiketo dalykai, o etiketas be etikos yra bereikšmis, todėl reikia mokytis atleisti ne todėl, kad jauti spaudimą, bet todėl, kad atleidimas yra didelė vertybė, galinti padėti gyventi dorai, taikiai ir prasmingai.

Lietuvoje atleidimui neskiriama tiek daug dėmesio, kiek užsienyje, nors daugėja populiariosios literatūros šia tema, taip pat atleidimo reiškinyje analizuojama tema religinėje plotmėje (bažnyčios, religinės tematikos laikraščiai ir kt.). Tačiau moksliniai tyrimai beveik neatliekami. Lietuvoje turbūt viena pirmųjų psichologų, pradėjusi domėtis atleidimo fenomenu, prof. D. Beresnevičienė. Jos straipsniai žurnale „Ugdymo psichologija“ (2004) ir kt. tęsia R. Enright (1989) pradėtą atleidimo tyrinėjimą; tyrimai, atlikti su studentais, parodo, kad atleidimo procese auga asmenybė, didėja asmenybės pasitikėjimas savimi, psichologinės savijautos parametrai: aktyvumas, atvirumas patyrimui ir kt., nors, atlikus tyrimą, statistiškai reikšmingų

skirtumų nebuvo rasta (Beresnevičienė, 2004). D. Beresnevičienės ir I. Nikončiukaitės straipsnyje „Atleidimo fenomenologinė analizė“ (Ugdymo psichologija, 2005, 1(5)) analizuojamas atleidimas filosofiniame, edukaciniame, psichologiniame kontekste. Aptarta atleidimo fenomeno reikšmė psichologiniame kontekste parodė, kad atleidimas teikia harmoniją ir padeda atstatyti gerus tarpusavio santykius. Straipsnio tyrimo tikslas – nustatyti, kaip atleidimą supranta paaugliai. Rezultatai parodė, kad jie šį fenomeną vertina kaip vidinį procesą, kai pašalinamos negatyvios emocijos, jausmai ižeidėjo atžvilgiu, išsivaduojama iš pykčio, keršto troškimo, gebama vėl atkurti pozityvius santykius su skriaudėju.

Mokykloje atleidimui, mokymui atleisti dėmesys vis dėlto skiriamas. Kaip atskira tema daugiausia aptariama per dorinio ugdymo pamokas – etiką ir tikybą, daugiausia atleidimas siejamas su atsiprašymo, konflikto, nusikaltimų temomis, pabrėžiama empatijos svarba (empatijai skiriamos net kelios temos). Pavyzdžiui, dorinio ugdymo vadovėlyje 5-7 klasėms „Esu žmonių vaikas“ (1998), atleidimui skirta atskira tema. Temos pradžioje pateikiamas pasakojimas apie žmogų, kuris bijojo pamiršti skriaudas. Jei kas šį žmogų ižeisdavo, dėdavo į maišą akmenukus. Juos rinko tol, kol maišą pasidarė labai sunku nešti. Tuomet žmogus išpylė akmenis, pabandė atsistoti ir atsitiesti, tai nebuvo sunku. Žmogus suprato, kad jis yra laisvas (Vaičekauskienė, 1998). Įdomu tai, kad šiame pasakojime atleidimas tapatinamas su laisve ir stiprybe. Iš tiesų atleidimas yra laisvė ir tai pabrėžia psichologai, tiriantys šį fenomeną. Laisvė gali būti suvokiama kaip išsivadavimas iš blogų emocijų, nuoskaudų, viso to, kas slegia. Be to, vadovėlyje pateikiama Mahatmos Gandžio citata: „*Atlaidumas – stipriųjų savybė. Silpnieji niekada neatleidžia*“ (ten pat, p. 117). Žodžiai tik patvirtina, kad atleidimas nėra lengvas ir jo reikia išmokti.

Kad atleidimas neatsiejama ir mūsų – krikščioniškosios religijos dalis – parodo tame pačiame vadovėlyje pateiktas pavyzdys iš Naujojo Testamento apie sūnų paklydėlį. Taip pat čia užrašyti tokie atleidimo apibrėžimai: atleisti – tai nustoti pykus ant kito žmogaus; nustoti priekaištavus kitam primenant jo kaltę, nustoti gailėjus savęs; nustoti laukus, kol kitas prisipažins savo kaltę; atsikratyti nuoskaudos lyg akmens, kuris slėgė tavo sielą (ten pat, p. 117). Taigi atleidimo tema yra aptariama mokykloje, tačiau jo išmokti nelengva ir tam turi padėti pedagogas, kurio paskirtis – parinkti tokius ugdymo būdus, kurie stiprintų dorą elgesio motyvaciją, tinkamus sprendimus (Išsilavinimo standartai, 87). Todėl ar ne puiku kelias pamokas būtų skirti būtent atleidimo mokymui?



### 1.3.3 Mokinių atleidimo samprata.

Darbe buvo minėti mokslininkų D. Beresnevičienės (2004, 2005), C. Tang (2006), K. Wong (2002) ir kt. tyrimai apie tai, kaip paaugliai supranta atleidimą. Vieni vertina jį kaip vidinį patyrimą, kuris padeda tobulėti, kiti, kaip svarbų dalyką socializacijai, pabrėžia daugiau tarpasmeninę atleidimo funkciją. Šioje darbo dalyje daugiausia bus remiamasi K. Wong tyrimu dviejose vidurinėse mokyklose, kuris gana plačiai parodo, kaip paaugliai suvokia atleidimą.

Wong atliktą tyrimą (2002) sudarė 2 dalys: pirmoje pateikta atvirų klausimų anketa, kurioje klausiama apie atleidimą, kodėl mokiniai nusprendė atleisti, kodėl neatleido, kokia jų religija, lytis, amžius ir kt.; antra dalis – focus grupės interviu, kad būtų patikslinti rezultatai. Nustatyta, kad dažniausia paauglių reakcija į skriaudą yra pyktis, neapykanta ir kerštas. Iš 109 respondentų 77 teigė, kad jie yra pasirengę atleisti, 32 negalintys to padaryti. Įvardintos atleidimo priežastys: artimi ryšiai, praėjęs laiko tarpas, nedidelis įžeidimas, situacijos suvokimas ir išanalizavimas, religiniai įsitikinimai, kompensacija už skriaudą, įžeidėjas paprašė atleidimo, auka pati pasijuto kalta. Paaugliai neatleido daugiausia dėl to, kad visiškai prarado pasitikėjimą žmogumi, įžeidimas kartojosi ne pirmą kartą, skriaudėjas neatsiprašė ar neprašė atleidimo, savęs įvardijimas, kaip negalinčio atleisti. K. Wong taip pat pateikė konkrečių pavyzdžių, kaip mokiniai apibūdino atleidimą: „*Atleidimas – kito priėmimas ir pripažinimas*“, „*Atleidimas turi 2 reikšmes. Pirma, tai veiksmo forma, antra tai, kas tavo viduje. Tu turi pasakyti, kad atleidi žmogui ir turi iš tikrųjų jį priimti tokį, koks yra*“, *Atleidimas – neparodyti priešiško skriaudėjui*“ (ten pat, p. 67). Mokiniai taip pat aprašė savo psichologinę būseną po to, kai atleido. Dauguma jų jautė laimę ir palengvėjimą. Tokius pat jausmus išgyveno ir tada, kai jiems patiems kažkas atleido. Įdomu tai, kad iš 109 moksleivių tik 2 nematė skirtumo tarp atleidimo ir susitaikymo, vienas jų teigė: „*Atleidimas nėra tapatus susitaikymui. Galbūt savo širdyje jaučiau kažkiek atleidimo, tačiau tai nebūtinai reiškia, kad noriu susitaikyti*“ (ten pat, p. 70)“. Atleidimas gali būti tik žingsnis susitaikymo link. Tai patvirtina R. Enright požiūrį, kad atleidimas nėra susitaikymas.

Focus grupėje dalyvavę respondentai kalbėjo apie atleidimo naudą. Dauguma jų teigė, kad atleidimas reikalingas visuomenei, pavyzdžiui, jis gali padėti išvengti karo, konfliktų ir atnešti pasauliui taiką. Paaugliams labai svarbu buvo tai, kad atleidimas gali padėti tarpasmeniniuose santykiuose, sveikata irgi buvo įvardinta kaip vienas svarbesnių kriterijų. Paklausti iš kur jie išmoko atleidimo, mokiniai paminėjo tėvus, asmeninį patyrimą, religiją ir mokymą mokykloje.

Tyrimo pavyzdžiai rodo, kad atleidimo mokytis svarbu ir vaikai supranta jo naudą. Viena svarbiausių priežasčių dėl ko paaugliai nusprendžia atleisti – geri tarpasmeniniai santykiai. Tai

gali būti aiškinama tiek amžiaus tarpsnių raidos ypatumais, tiek grupių įtaka, taip pat gali būti susiję su R. Enright išvardintomis atleidimo stadijomis. R. Enright teigia, kad paaugliams būdingas atleidimas-tikėjimasis (expectational forgiveness). Draugai tikisi atleidimo, nes jei esi tikras draugas, tu turi atleisti, neatleidimas suvokiamas kaip moraliai neteisingas žingsnis (Enright, 1991). Atleidimo reikšmę mokiniai suvokia 3 lygiais: asmeniniu (geresnė sveikata), tarpasmeniniu (gali turėti daugiau draugų), socialiniu (atleidimas – galimybė išvengti karo ir gyventi taikiai). Visa tai tik papildo daugelio mokslininkų tyrimus. Tiesa, skirtingai nuo M. McCulough (2000), R. Enright (1991) tyrimų, K. Wong (2002) neaptiko sąsajų tarp atleidimo ir lyties, amžiaus ar religijos.

### 1.3.4 Atleidimo mokymo perspektyva

*„Atleidimas – tai raktas, kuris atrakina pykčio ir neapykantos duris“* – teigia F. Mcintosh (2007, p.3). Tai jėga, kuri sulaužo kartėlių ir savanaudiškumą. Viena svarbiausių priežasčių, kodėl mūsų pasaulyje tiek daug pagiežos, nepasitenkinimo, pavydo yra ta, kad neturime atleidimo praktikos. Tai padaryti sunku, tačiau svarbu. Todėl atleidimas tampa vis populiariesne, daugelio mokslininkų tyrinėjama tema. F. Mcintosh siūlo susidaryti sąrašą žmonių, kuriems jaučiame pyktį, kurių manome nekenčiantys. Tada susidarykime sąrašą priežasčių, dėl ko taip yra. Pamatysime, kaip kvaila pykti. Mes praleidžiame daug laiko galvodami apie žmones, kurie mus įskaudino, kurdami keršto planus. Atleidimas yra pirmas dalykas, ką turime padaryti. Autorius pamini, kad atleidimas mums tampa vis labiau svetimas, nes visų pirma šeimose, nėra jo mokoma, tai daugelio pamiršta vertybė (Mcintosh čia pamini apie vis dar pasaulyje egzistuojantį kraujo kerštą, dėl kurio ištisos šeimos eina susinaikinimo link). Taigi labai svarbu, ką mes paliekame savo atžaloms, kokias vertybes perduodame.

Savo disertacijos išvadose K. Wong (2002) pabrėžia, kad tyrimo rezultatai rodo, jog atleidimo mokymas mokykloje yra įmanomas. Mokymas gali būti tiek formalus, tiek neformalus. Atleidimo programos galėtų būti įtrauktos į mokyklos programas kaip smurto, žiaurumo prevencijos priemonė, moralinio ugdymo priemonė, taip pat kaip būdas, padedantis atstatyti harmoningus santykius.

Kaip teigia Rodden *„politinis atleidimas yra orientuotas į ateitį. Juo bus bandoma sustabdyti nesibaigiantį smurto ratą“* (cit. iš Tang, 2006, p. 33). Mokymas atleisti taip pat yra ateities orientyras. Jis turėtų padėti sumažinti neapykantos ratą, didinti savivertę ir skatinti harmoningus tarpusavio santykius. Dar daugiau, ugdant mokinius, atleidimas ir tolerancija reiškia gebėjimą suvokti ir suprasti kito jausmus, priimti kitą ir būti harmoningos visuomenės nariais (cit. pgl. Tang, 2006). Šito turi būti siekiama ir Lietuvoje. Lietuvos švietimo įstatyme

rašoma, jog vienas švietimo tikslų yra „išugdyti kiekvienam jaunuoliui vertybines orientacijas (...), perteikti asmeniui tautinės ir etninės kultūros pagrindus, Europos ir pasaulio humanistines kultūros tradicijas ir vertybes, laiduoti sąlygas asmens brandžiai tautinei savimonei, dorovinei, estetinei, mokslinei kultūrai, pasaulėžiūrai formuotis (...)“ (LR Švietimo Įstatymas, 1991). Tam turi padėti ne tik dalyko pedagogas, bet ir psichologas, socialinis pedagogas. Todėl atleidimo mokymas galėtų būti socialinės, psichologinės pagalbos vaikui paskirtis. Be to, LR švietimo įstatyme yra skelbiama, jog švietimo sistema yra atvira, taigi atvira naujovėms. Atleidimo mokymas yra naujovė, vienu sutinkama su entuziazmu, kitų skeptiškai, tačiau aišku viena – kol kas atleidimo tyrimai rodo jo naudą, kuo toliau, tuo didesnę. Užsienyje atleidimo terapija jau tapo viena terapijos formų, įkurtas atleidimo institutas, todėl pamažu šiuo reiškiniu imama domėtis ir Lietuvoje. Tereikia, kaip skelbiama, būti atviriems ir priimti pozityvią naujovę.

#### **1.4 Skyriaus apibendrinimas**

Atleidimo fenomenas skaičiuoja tūkstančius metų. Tačiau tai, kas prieš kelis tūkstantmečius užrašyta religiniuose tekstuose, akademinė visuomenė pradeda priimti tik dabar. Psichologo R. D. Enright (1989) atliktas perversmas, atleidimo mokymo įtvirtinimas, paskatino atleidimo tyrimus: psichologai, edukologai, tikslųjų mokslų atstovai vis daugiau ima domėtis atleidimo reiškiniu. Gausa užsienyje ir vos keletas Lietuvoje atliktų atleidimo fenomeno tyrimų rezultatų parodo pozityvią šio reiškinio mokymo įtaką asmenybei, tarpasmeniniams santykiams ir įrodo atleidimo mokymo galimybes ir efektyvumą: gerėja dalyvių psichologinė savijauta, didėja savivertė, gerėja netgi fizinė sveikata. Edukologai atleidimo mokymą mato kaip išeitį, padėsiantį spręsti konfliktus mokyklose, ugdyti mokinių moralines nuostatas. Plačiajame kontekste būtinybė atleisti suvokiama kaip taikos ir harmonijos pasaulyje galimybė.

## 2. EMPIRINIAI TYRIMAI

### 2.1 Tyrimo metodika ir organizavimas

**Tyrimo metodai ir metodologija.** Tyrimą sudarė trys etapai.

Pirmame etape suformuotos eksperimentinė ir kontrolinė grupės. Abiem grupėms pristatyti eksperimento tikslai ir uždaviniai, pateiktos anketos (1 priedas). Anketa, sudaryta iš 6 klausimų (Beresnevičienė, 1995) ir adaptuota mokyklai. Anketos aiškumas patikrintas apklausus 5 mokinius, klausimai šiek tiek pakoreguoti.

Antrame etape su eksperimentine grupe vyko atleidimo mokymas. Mokymas vyko du mėnesius, vieną kartą per savaitę po valandą, iš viso 8 kartus (žr. 2, 3 priedus, išplėstinį planą, skaidres). Per tą laiką su kontrolinę grupe mokymas nevyko.

Trečiame etape ir eksperimentinės, ir kontrolinės grupės respondentams pakartotinai pateikta ta pati anketa. Eksperimentinės grupės nariams taip pat pateikti lapai su orientaciniais klausimais, prašant užrašyti savo refleksijas po atleidimo mokymo, savo mintis užrašė 27 mokiniai (4 priedas).

Statistinė tyrimo duomenų analizė ir atleidimo mokymo efektyvumo kokybinė analizė leido patikrinti iškeltas hipotezes.

Taikyti metodai:

1. Edukologinės ir psichologinės literatūros mokslinė analizė.
2. Pedagoginis eksperimentas, vykdytas remiantis pedagogo N. M. Grendstad pasiūlyta atleidimo mokymo metodika (Grendstad, 1999, p.61). Siekiant palyginti rezultatus bei rezultatų patikimumo, sudaryta eksperimentinė ir kontrolinė grupės.
3. Apklausa pagal D. Beresnevičienės parengtą anketą (Beresnevičienė, 1995).
4. Statistinė duomenų analizė, remiantis SPSS 11,5 for Windows kompiuterine programa.
5. Kokybinė mokinių refleksijų analizė.

**Metodologija.** Tyrime vadovautasi humanistinės psichologijos ir humanistinio ugdymo principais, fenomenologinėmis atleidimo koncepcijomis: R. D. Enright (1991), M. McCullough (1997), D. Beresnevičienė (2005) ir kt., taikyti į vaiką orientuoti mokymo metodai. „Pagrindiniai humanistinio ugdymo principai suformuluoti remiantis „į mokinį nukreipta“ pažiūra pagal C. Rogerso „į klientą nukreiptos terapijos“ nuostata. Mokymo procese svarbiausia – išugdyti mokinių norą mokytis, kylantį iš vidinio noro prasmingai mokytis, laisvo apsisprendimo mokytis saugioje, baimės nekeliančioje psichologinėje atmosferoje. Mokytojui

humanistui svarbios ne tik mokinio mintys, bet ir jausmai. Jam svarbu išmokyti mokinį ne vien mąstyti, bet ir išmoksti jausti“ (cit. pgl. Beresnevičienę, 2002, p.1).

**Tyrimo imtis.** Siekiant įvertinti atleidimo, kaip moralinės ugdymo priemonės, efektyvumą, nedidelio Lietuvos miestelio Jaunimo mokykloje buvo vykdytas pedagoginis eksperimentas, kuriame dalyvavo 110 šios mokyklos 12-18 metų mokinių. Tai beveik visi mokykloje besimokantys mokiniai.

Turint omenyje, kad Jaunimo mokykla yra specifinė, mokymosi sunkumų turintiems ir bendrojo lavinimo mokykloje nepritapusiems mokiniams skirta mokykla, kurių iš viso Lietuvoje yra 24 (bendras mokinių skaičius apie 1500), manoma, kad respondentų imtis yra pakankama be to, atspindinti visos mokyklos požiūrį. Siekiant atleidimo mokymo kokybės, eksperimentinę grupę sudarė 51 paauglys, parinktas patogiosios atrankos būdu, tačiau atsižvelgta, kad ir eksperimentinėje, ir kontrolinėje grupėje dalyvautų panašaus amžiaus vaikai. Be to, siekiant rezultatų reprezentatyvumo, ir eksperimentinę, ir kontrolinę grupę sudarė panašus skaičius mokinių (eksperimentinę – 51, kontrolinę – 59), besimokančių *toje pačioje* mokykloje.

**Tyrimo tikslas.** Nustatyti atleidimo mokymo, kaip moralinio ugdymo priemonės, galimybes jaunimo mokykloje bei mokymo efektyvumą.

Tyrimo tikslas atitiko Jaunimo mokyklos viziją „teikti pagrindinį išsilavinimą motyvacijos stokojantiems bei specialiųjų poreikių mokiniams, ugdyti mokinių dorines vertybes, sudaryti sąlygas rinktis tinkamiausią savo polinkius, interesus ir gabumus atliepiančią ugdymosi kelią, realizuoti save ikiprofesinėje veikloje, pasirengti tolesniam gyvenimui“.

## 2.2 Tyrimo rezultatai ir jų analizė

Pirmas darbe keltas uždavinys buvo palyginti pedagoginio eksperimento dalyvių tolesnio mokymosi ketinimus, mokymosi sunkumus, psichologinę savijautą, savivertę prieš eksperimentą ir po jo. Toliau einančios lentelės ir aprašymas parodo išvardintų parametų kaitą atleidimo mokymo procese. Kad galėtume palyginti duomenis, naudotas Stjudento (t) kriterijus, rezultatams vertinti pasirinktas  $p < 0,05$  statistinio reikšmingumo lygmuo.

1 lentelėje pateikiami pedagoginio eksperimento dalyvių tolesnio mokymosi ketinimų palyginimo t testu rezultatai:

***Pedagoginio eksperimento dalyvių tolesnio mokymosi ketinimų palyginimas prieš eksperimentą ir po eksperimento***

Tolesnio mokymosi ketinimai	Prieš eksperimentą		Po eksperimento		t testo rezultatai		
	x	$\sigma$	x	$\sigma$	t	df	p
Tęsti mokslus bendrojo lavinimo mokykloje	0,2157	0,41539	0,2745	0,45071	-0,830	50	0,411
Mokytis profesinėje mokykloje	0,3137	0,46862	0,3137	0,46862	0,000	50	1,000
Mokytis užsienyje	0,0980	0,30033	0,0588	0,23764	1,000	50	0,322
Dirbti užsienyje	0,1569	0,36729	0,1569	0,36729	0,000	50	1,000
Dirbti Lietuvoje	0,0980	0,30033	0,1961	0,40098	-1,527	50	0,133
<b>Ateityje studijuoti aukštojoje mokykloje</b>	<b>0,0196</b>	<b>0,14003</b>	<b>0,1373</b>	<b>0,34754</b>	<b>-2,582</b>	<b>50</b>	<b>0,013</b>
Kiti ketinimai	0,1373	0,34754	0,0588	0,23764	1,661	50	0,103

Kaip matome iš 1 lentelės, kalbant apie tolesnio mokymosi ketinimus, skirtumas pastebėtas dėl norų ateityje studijuoti aukštojoje mokykloje: prieš mokymus tai daryti ketino mažiau respondentų, nei po mokymų ( $t(50) = -2,582$ ,  $p = 0,013$ ). Šis rezultatas yra statistiškai reikšmingas, t.y.  $p < 0,05$ .

Respondentų buvo paklausta apie jų psichologinę savijautą mokantis ir mokymosi sunkumus prieš ir po eksperimentą. Psichologinei savijautai nustatyti pateikta intervalinė skalė, mokymosi sunkumams nustatyti – ranginė. (4 priedas 1, 2 kl. ir gauti rezultatai palyginti tarpusavyje. Analizės duomenys pateikiami 2 ir 3 lentelėse:

***Pedagoginio eksperimento dalyvių psichologinės savijautos mokantis palyginimas prieš eksperimentą ir po eksperimento***

Psichologinė savijauta	Prieš eksperimentą		Po eksperimento		t testo rezultatai		
	x	$\sigma$	x	$\sigma$	t	df	p
psm1(patinka)	1,3333	1,93563	1,7800	1,41839	-1,912	49	0,062
psm2 (lengva)	0,9400	1,46259	1,1600	1,39035	-1,080	48	0,285
<b>psm3 (įdomu)</b>	<b>1,0400</b>	<b>1,90552</b>	<b>1,5294</b>	<b>1,33196</b>	<b>-2,477</b>	<b>49</b>	<b>0,017</b>
psm4 (malonu)	1,1429	1,60728	1,3400	1,34938	-0,904	47	0,371
psm5 (naudinga)	1,6000	1,32480	1,8200	1,17265	-1,596	48	0,117
psm6 (sekasi)	1,3200	1,55760	1,5800	1,16216	-1,229	48	0,225

Matome, jog prieš mokymą atleisti respondentai mokslus jaunimo mokykloje vertino kaip labiau nuobodžius, o po mokymų – kaip įdomesnius, rezultatas yra statistiškai reikšmingas. ( $t(49) = -2,477$ ,  $p = 0,017$ ). Taip pat mokiniai mokslus vertino kaip lengvesnius, naudingesnius, labiau patinkančius, nors reikšmingų skirtumų nerasta. Taigi galime teigti, kad po atleidimo mokymo padidėjo moksleivių mokymosi motyvacija. Galime daryti prielaidą, kad šį pokytį įtakojo atleidimo mokymas: mokiniai nebejautė pagiežos mokytojams, mokslas tapo didesne

vertybe, pagerėjo santykiai su draugais, nebejauchiamas priešiškus tėvams ir pan. Mokymas turėjo reikšmę mokinių ugdymui(si).

3 lentelė

*Pedagoginio eksperimento dalyvių mokymosi sunkumų vertinimas prieš eksperimentą ir po jo*

Mokymosi sunkumai	Prieš eksperimentą		Po eksperimento		t testo rezultatai		
	x	$\sigma$	x	$\sigma$	t	df	p
Sunku atlikti namų darbus	6,5490	3,30644	6,5200	3,35784	0,216	49	0,830
Sunku prisiversti mokytis	6,0980	3,09357	6,0000	2,77849	0,206	50	0,838
<b>Per dideli mokytojų reikalavimai</b>	<b>5,6275</b>	<b>2,77100</b>	<b>4,7451</b>	<b>2,89028</b>	<b>2,102</b>	<b>50</b>	<b>0,041</b>
Per sudėtinga mokymo programa	5,4314	2,42697	5,1373	2,53787	0,701	50	0,486
Per didelis mokymo tempas	4,9020	2,63253	5,0000	2,40000	-0,234	50	0,816
Atsilikote ir nepajėgiate pasivyti draugu	5,3922	2,78624	5,3061	2,76288	0,000	48	1,000
Nesutariate su klasės draugais	3,9020	2,55542	4,2400	2,70721	-0,837	49	0,407
Nepatinka reikli ir griežta mokymo sistema	5,4314	2,72217	5,5400	2,80095	-0,380	49	0,706
Sunku mokytis, nes draugai nesimoko	5,8039	2,87068	5,9216	2,81313	-0,259	50	0,797
Neįdomu mokytis	4,7843	3,59062	4,4800	3,36391	0,467	49	0,643
<b>Kitos priežastys</b>	<b>0,8627</b>	<b>2,52998</b>	<b>0,2000</b>	<b>1,41421</b>	<b>2,196</b>	<b>49</b>	<b>0,033</b>

Iš 3 lentelės matome, kad per didelius mokytojų reikalavimus prieš mokymą mokiniai vertino kaip didesnius sunkumus nei po mokymų ( $t(50) = 2,102$ ,  $p = 0,041$ ). Kitus įvardintus sunkumus (ligą, tingėjimą, nenorą mokytis) prieš mokymus ši respondentų grupė vertino kaip labiau svarbius, nei po mokymų ( $t(49) = 2,196$ ,  $p = 0,033$ ). Mokiniais taip pat nebeatrodė tokia sudėtinga mokymo programa, nors statistiškai reikšmingo skirtumo nerasta. Taigi pakito požiūris į mokymą(si).

Kaip po eksperimento pakito dalyvių savivertė, matome 4 lentelėje:

4 lentelė.

*Pedagoginio eksperimento dalyvių savivertės palyginimas prieš eksperimentą ir po jo*

Savivertė	Prieš eksperimentą		Po eksperimento		t testo rezultatai		
	x	$\sigma$	x	$\sigma$	t	df	p
sv1 (stiprus)	1,2353	1,30519	1,5098	1,30188	-1,460	50	0,151
sv2 (gražus)	1,2745	1,11496	1,3958	1,04657	-0,658	47	0,514
sv3 (darbštus)	1,0392	1,73160	1,4694	1,08209	-1,947	48	0,057
<b>sv4 (protingas)</b>	<b>1,0588</b>	<b>1,23954</b>	<b>1,6458</b>	<b>0,99978</b>	<b>-3,855</b>	<b>47</b>	<b>0,000</b>

sv5 (draugiškas)	2,0816	1,33599	2,1800	1,11922	-0,742	47	0,462
sv6 (gabus)	1,4000	0,98974	1,6667	1,01758	-1,633	46	0,109
<b>sv7 (atlaidus)</b>	<b>0,8824</b>	<b>2,08468</b>	<b>1,5800</b>	<b>1,40102</b>	<b>-2,898</b>	<b>49</b>	<b>0,006</b>
<b>sv8 (aktyvus)</b>	<b>1,6122</b>	<b>1,23855</b>	<b>1,9149</b>	<b>1,01788</b>	<b>-2,106</b>	<b>44</b>	<b>0,041</b>
<b>sv9 (vikrus)</b>	<b>1,4314</b>	<b>1,45952</b>	<b>1,8627</b>	<b>1,07740</b>	<b>-2,315</b>	<b>50</b>	<b>0,025</b>
sv10 (kūrybingas)	1,1176	1,39495	1,3400	1,54669	-0,919	49	0,363

Kaip galima pastebėti iš 4 lentelės, 4 iš 10 savivertės aspektų pakito į teigiamą pusę po mokymo atleisti: moksleiviai save vertino kaip protingesnius ( $t(47) = -3,855$ ,  $p = 0,000$ ), atlaidesnius ( $t = -2,898$ ,  $p = 0,006$ ), aktyvesnius ( $t = -2,106$ ,  $p = 0,041$ ) bei vikresnius ( $t = -2,315$ ,  $p = 0,025$ ). Šie skirtumai yra statistškai reikšmingi, t.y.  $p < 0,05$ ,  $p < 0,01$ . Mokiniai daugiau balų skyrė ir visoms kitoms savo asmenybės savybėms, tačiau statistškai reikšmingų skirtumų nerasta.

2. Po pedagoginio eksperimento siekta palyginti eksperimentinės ir kontrolinės grupės moksleivių tolesnio mokymosi ketinimus, psichologinę savijautą, savivertę.

Palyginome eksperimentinės ir kontrolinės grupės tolesnio mokymosi ketinimus po eksperimento, t testo rezultatai pateikiami 5 lentelėje:

5 lentelė.

***Eksperimentinės ir kontrolinės grupės tolesnio mokymosi ketinimų palyginimas po pedagoginio eksperimento***

Tolesnio mokymosi ketinimai	Eksperimentinė grupė		Kontrolinė grupė		t testo rezultatai		
	x	$\sigma$	x	$\sigma$	t	df	p
Tęsti mokslus bendrojo lavinimo m-kloje	0,2745	0,45071	0,3898	0,49190	-1,274	108	0,205
Mokytis profesinėje mokykloje	0,3137	0,46862	0,2373	0,42907	0,893	108	0,374
Mokytis užsienyje	0,0588	0,23764	0,1186	0,32614	-1,084	108	0,281
Dirbti užsienyje	0,1569	0,36729	0,2542	0,43917	-1,250	108	0,214
Dirbti Lietuvoje	0,1961	0,40098	0,2373	0,42907	-0,518	108	0,606
Studijuoti aukštojoje mokykloje	0,1373	0,34754	0,1864	0,39280	-0,691	108	0,491
Kiti ketinimai	0,0588	0,23764	0,0000	0,00000	1,903	108	0,060

Kaip matome iš 5 lentelės, eksperimentinės ir kontrolinės grupės tolesnio mokymosi ketinimai statistškai reikšmingai nesiskiria, t.y. visų rodiklių reikšmė  $p > 0,05$ .

Patikrinsime, kaip skiriasi eksperimentinės ir kontrolinės grupės psichologinė savijauta (6 lentelė):



***Eksperimentinės ir kontrolinės grupės psichologinės savijautos palyginimas po pedagoginio eksperimento***

Psichologinė savijauta	Eksperimentinė grupė		Kontrolinė grupė		t testo rezultatai		
	x	σ	x	σ	t	df	p
psm1 (patinka)	1,7800	1,41839	1,3220	1,37013	1,711	107	0,090
psm2 (lengva)	1,1600	1,39035	1,2586	1,30532	-0,380	106	0,705
psm3 (įdomu)	1,5294	1,33196	1,5424	1,26385	-0,052	108	0,958
psm4 (malonu)	1,3400	1,34938	1,1695	1,36650	0,653	107	0,515
<b>psm5 (naudinga)</b>	<b>1,8200</b>	<b>1,17265</b>	<b>1,2069</b>	<b>1,33454</b>	<b>2,517</b>	<b>106</b>	<b>0,013</b>
psm6(sekasi)	1,5800	1,16216	1,2069	1,47206	1,445	106	0,151

Kaip matome iš 6 lentelėje pateikiamų duomenų, eksperimentinės ir kontrolinės grupės psichologinė savijauta mokantis skiriasi kalbant apie mokymosi jaunimo mokykloje naudingumą: eksperimentinė grupė mokymąsi vertina kaip labiau naudingą, o kontrolinė – kaip labiau žalingą. Šis skirtumas yra statistiškai reikšmingas:  $t(106) = 2,517$ ,  $p = 0,013$ ,  $p < 0,05$ . Taigi eksperimentinės grupės dalyviams mokslas yra vertybė, jie suvokia jo naudą.

Palyginsime šių grupių dalyvių savivertę t testu. Rezultatai pateikiami 7 lentelėje:

***Eksperimentinės ir kontrolinės grupės savivertės palyginimas po pedagoginio eksperimento***

Savivertė	Eksperimentinė grupė		Kontrolinė grupė		t testo rezultatai		
	x	σ	x	σ	t	df	p
sv1 (stiprus)	1,5098	1,30188	1,2069	1,26711	1,229	107	0,222
sv2 (gražus)	1,3958	1,04657	1,0345	1,47453	1,426	104	0,157
sv3 (darbštus)	1,4694	1,08209	1,2982	1,23873	0,751	104	0,454
sv4 (protingas)	1,6458	0,99978	1,2931	1,18483	1,636	104	0,105
<b>sv5 (draugiškas)</b>	<b>2,1800</b>	<b>1,11922</b>	<b>1,5614</b>	<b>1,26798</b>	<b>2,659</b>	<b>105</b>	<b>0,009</b>
<b>sv6 (gabus)</b>	<b>1,6667</b>	<b>1,01758</b>	<b>1,2281</b>	<b>1,13417</b>	<b>2,068</b>	<b>103</b>	<b>0,041</b>
sv7 (atlaidus)	1,5800	1,40102	1,2069	1,44803	1,355	106	0,178
<b>sv8 (aktyvus)</b>	<b>1,9149</b>	<b>1,01788</b>	<b>1,3220</b>	<b>1,35749</b>	<b>2,488</b>	<b>104</b>	<b>0,014</b>
<b>sv9 (vikrus)</b>	<b>1,8627</b>	<b>1,07740</b>	<b>1,1379</b>	<b>1,50378</b>	<b>2,857</b>	<b>107</b>	<b>0,005</b>
sv10 (kūrybingas)	1,3400	1,54669	0,7368	1,59828	1,977	105	0,051

Lyginant ankstesnius parametrus, tarp eksperimentinės ir kontrolinės grupės daug statistiškai reikšmingų skirtumų nepastebėta, tačiau lyginant moksleivių savivertę, jų yra pakankamai – net 4 iš 10.

Palyginus eksperimentinės ir kontrolinės grupės savivertę, nustatyti reikšmingi skirtumai pagal draugiškumą ( $t(105) = 2,569$ ,  $p = 0,009$ ,  $p < 0,01$ ), gabumo ( $t(103) = 2,068$ ,  $p = 0,041$ ,  $p < 0,05$ ), aktyvumo ( $t(104) = 2,488$ ,  $p = 0,014$ ,  $p < 0,05$ ) bei vikrumo ( $t(107) = 2,857$ ,  $p = 0,005$ ,  $p < 0,01$ ) kriterijus. Šie skirtumai teigiamai visose šiose srityse vertina eksperimentinės grupės dalyviai.

Tikrinant darbe iškeltas hipotezes, taip pat buvo lyginami eksperimentinės ir kontrolinės grupių rezultatai prieš mokymus ir po jų.

1. Tikrinant 1 hipotezę, buvo išvesti psichologinės savijautos: džiaugsmo, laimės, meilės, baimės, liūdesio, baimės, pykčio, kaltės, keršto parametrai ir jie palyginti eksperimentinės grupės dalyvių tarpe prieš eksperimentą ir po jo. t testo rezultatai pateikiami 8 lentelėje:

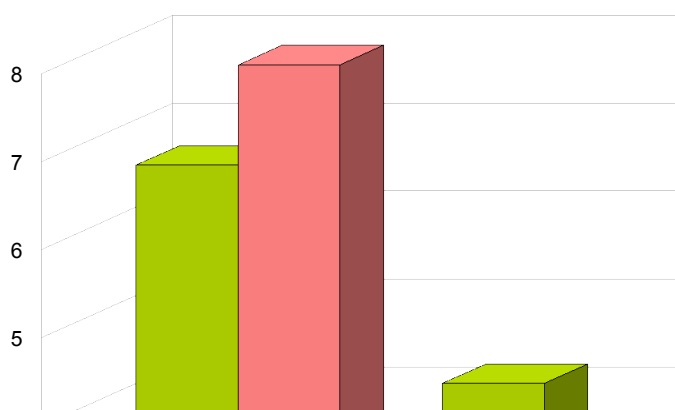
8 lentelė.

***Pedagoginio eksperimento dalyvių psichologinės savijautos palyginimas prieš eksperimentą ir po eksperimento***

Psichologinė savijauta	Prieš eksperimentą		Po eksperimento		t testo rezultatai		
	x	$\sigma$	x	$\sigma$	t	df	p
<b>Teigiamos emocijos</b>	<b>6,7386</b>	<b>2,33458</b>	<b>7,8758</b>	<b>1,82813</b>	<b>-3,726</b>	<b>50</b>	<b>0,000</b>
<b>Neigiamos emocijos</b>	<b>4,2582</b>	<b>1,93055</b>	<b>3,4020</b>	<b>1,63339</b>	<b>2,929</b>	<b>50</b>	<b>0,005</b>

Kaip matome iš 8 lentelės, psichologinės savijautos skirtumai akivaizdūs: teigiamų emocijų vertinimas padidėjo nuo 6,7386 iki 7,8758 ( $t(50) = -3,726$ ,  $p = 0,000$ ), o neigiamų emocijų sumažėjo – nuo 4,2582 iki 3,4020 ( $t(50) = 2,929$ ,  $p = 0,005$ ). Šie skirtumai yra statistiškai reikšmingi, t.y  $p < 0,05$ ,  $p < 0,01$

Psichologinės savijautos vidurkių palyginimas pateikiamas 2 paveiksle esančioje histogramoje:



***2 pav. Pedagoginio eksperimento dalyvių psichologinės savijautos palyginimas prieš eksperimentą ir po jo***

Taigi galima daryti išvadą, jog eksperimentinės grupės psichologinė savijauta po mokymo atleisti pagerėjo.

Kokios emocijos konkrečiai pakito statistiškai reikšmingai pavaizduota 9 lentelėje:

9 lentelė.

***Pedagoginio eksperimento dalyvių psichologinės savijautos palyginimas prieš eksperimentą ir po jo***

Psichologinės savijautos parametrai	Prieš eksperimentą		Po eksperimento		t testo rezultatai		
	x	$\sigma$	x	$\sigma$	t	df	p
<b>Laimė</b>	<b>6,7059</b>	<b>3,05479</b>	<b>8,1961</b>	<b>2,12621</b>	<b>-3,529</b>	<b>50</b>	<b>0,001</b>
Liūdesys	4,7451	3,04528	4,6275	3,20600	0,222	50	0,825
Džiaugsmas	6,3333	2,86124	7,2549	2,51271	-1,885	50	0,065
Baimė	3,4902	2,78117	3,6471	2,58320	-0,320	50	0,750
<b>Pyktis</b>	<b>4,8824</b>	<b>3,17898</b>	<b>3,6471</b>	<b>2,82718</b>	<b>2,164</b>	<b>50</b>	<b>0,035</b>
Gėda	3,9608	2,99974	3,0000	2,35797	2,489	50	0,016
<b>Kaltė</b>	<b>4,4902</b>	<b>2,85217</b>	<b>3,2157</b>	<b>2,41920</b>	<b>2,956</b>	<b>50</b>	<b>0,005</b>
<b>Meilė</b>	<b>7,1765</b>	<b>2,95097</b>	<b>8,1765</b>	<b>2,38919</b>	<b>-2,859</b>	<b>50</b>	<b>0,006</b>
<b>Troškimas keršyti</b>	<b>3,9804</b>	<b>3,59160</b>	<b>2,2745</b>	<b>2,22781</b>	<b>3,288</b>	<b>50</b>	<b>0,002</b>

Iš 9 lentelės matome, jog iš teigiamų emocijų į geresnę pusę pasikeitė laimės ( $t(50) = -3,529$ ,  $p = 0,001$ ) ir meilės ( $t(50) = -2,859$ ,  $p = 0,005$ ) vertinimas. Iš neigiamų emocijų sumažėjo pyktis ( $t(50) = 2,164$ ,  $p = 0,035$ ), kaltės ( $t(50) = 2,956$ ,  $p = 0,005$ ) bei troškimo keršyti ( $t(50) = 3,288$ ,  $p = 0,002$ ) skalės. Šie skirtumai yra statistiškai reikšmingi, t.y.  $p < 0,05$ ,  $p < 0,01$ .

Pažiūrėsime, kokie pokyčiai įvyko kontrolinėje grupėje, su kuria mokymai nevyko (10 lentelė):

10 lentelė.

***Kontrolinės grupės psichologinės savijautos palyginimas prieš eksperimentą ir po jo***

Psichologinė savijauta	Prieš eksperimentą		Po eksperimento		t testo rezultatai		
	x	$\sigma$	x	$\sigma$	t	df	p
Teigiamos emocijos	6,2184	2,21949	6,6609	2,26637	-1,714	57	0,092
Neigiamos emocijos	4,3214	1,68231	4,1577	1,66710	0,728	55	0,470

Kaip matome iš 10 lentelės, teigiamų emocijų potyriai kontrolinėje grupėje truputį padidėjo, o neigiamų emocijų – sumažėjo, tačiau šie skirtumai nėra statistiškai reikšmingi

( $p > 0,05$ ), taigi galima manyti, kad eksperimentinės grupės psichologinės savijautos pokyčiai įvyko dėl atleidimo mokymo.

Pažvelgsime į skirtumus, kaip pakito konkrečios emocijos (11 lentelė):

11 lentelė.

***Kontrolinės grupės psichologinės savijautos palyginimas prieš du mėnesius ir po jų***

Psichologinės savijautos parametrai	Prieš eksperimentą		Po eksperimento		t testo rezultatai		
	x	$\sigma$	x	$\sigma$	t	df	p
Laimė	6,5424	2,96137	7,2586	2,91734	-1,744	57	0,087
Liūdesys	5,1897	3,02305	4,8305	3,09701	0,595	57	0,554
Džiaugsmas	6,4746	2,54176	6,6379	2,47584	-0,614	57	0,542
Baimė	4,0517	2,57806	4,5517	2,67655	-1,292	56	0,202
Pyktis	5,0172	2,63240	4,7241	2,66750	1,096	56	0,278
Gėda	3,8621	2,50227	3,9655	2,35428	0,000	56	1,000
Kaltė	4,1207	2,34766	4,0172	2,41698	0,269	56	0,789
Meilė	5,6271	3,12883	6,1525	3,08396	-1,176	58	0,244
Troškimas keršyti	3,9298	2,87141	3,0339	2,69716	1,943	56	0,057

Kaip matome iš 11 lentelės, skirtumai kontrolinėje grupėje per du mėnesius nėra statistiškai reikšmingi, nors taip pat šiek tiek padidėjo meilės, džiaugsmo, laimės potyriai.

Palyginsime, ar skyrėsi eksperimentinės ir kontrolinės grupės psichologinė savijauta prieš eksperimentą (12 lentelė) ir po eksperimento (14 lentelė):

12 lentelė.

***Eksperimentinės ir kontrolinės grupės psichologinės savijautos palyginimas prieš eksperimentą***

Psichologinė savijauta	Eksperimentinė grupė		Kontrolinė grupė		t testo rezultatai		
	x	$\sigma$	x	$\sigma$	t	df	p
Teigiamos emocijos	6,7386	2,33458	6,2147	2,20046	1,210	108	0,229
Neigiamos emocijos	4,2582	1,93055	4,3421	1,67451	-0,242	106	0,809

Kaip matome iš 12 lentelės, prieš eksperimentą abiejų respondentų grupių dalyvių psichologinė savijauta statistiškai reikšmingai nesiskyrė. Patikrinsime tai atskirų emocijų atveju (13 lentelė):

13 lentelė.

***Eksperimentinės ir kontrolinės grupės psichologinės savijautos palyginimas prieš eksperimentą***

Psichologinės savijautos parametrai	Eksperimentinė grupė		Kontrolinė grupė		t testo rezultatai		
	x	$\sigma$	x	$\sigma$	t	df	p
Laimė	6,7059	3,05479	6,5424	2,96137	0,285	108	0,777
Liūdesys	4,7451	3,04528	5,1897	3,02305	-0,763	107	0,447
Džiaugsmas	6,3333	2,86124	6,4746	2,54176	-0,274	108	0,784
Baimė	3,4902	2,78117	4,0517	2,57806	-1,094	107	0,277
Pyktis	4,8824	3,17898	5,0172	2,63240	-0,242	107	0,809
Gėda	3,9608	2,99974	3,8621	2,50227	0,187	107	0,852
Kaltė	4,4902	2,85217	4,1207	2,34766	0,742	107	0,460
<b>Meilė</b>	<b>7,1765</b>	<b>2,95097</b>	<b>5,6271</b>	<b>3,12883</b>	<b>2,659</b>	<b>108</b>	<b>0,009</b>
Troškimas keršyti	3,9804	3,59160	3,9298	2,87141	0,081	106	0,935

Kaip matome iš 13 lentelės, eksperimentinės ir kontrolinės grupės emocijų skalėje statistiškai reikšmingai prieš eksperimentą skyrėsi meilės jausmo vertinimas ( $t(108) = 2,659$ ,  $p = 0,009$ ,  $p < 0,01$ ). Eksperimentinė grupė meilės jautė daugiau negu kontrolinė.

14 lentelė.

***Eksperimentinės ir kontrolinės grupės psichologinės savijautos palyginimas po eksperimento***

Psichologinė savijauta	Eksperimentinė grupė		Kontrolinė grupė		t testo rezultatai		
	x	$\sigma$	x	$\sigma$	t	df	p
<b>Teigiamos emocijos</b>	<b>7,8758</b>	<b>1,82813</b>	<b>6,6609</b>	<b>2,26637</b>	<b>3,053</b>	<b>107</b>	<b>0,003</b>
<b>Neigiamos emocijos</b>	<b>3,4020</b>	<b>1,63339</b>	<b>4,2040</b>	<b>1,65730</b>	<b>-2,538</b>	<b>107</b>	<b>0,013</b>

Tuo tarpu iš 14 lentelės matome, jog po eksperimento abiejų grupių psichologinė savijauta skiriasi – eksperimentinės grupės moksleivių teigiamos emocijos patiriamos stipriau ( $t(107) = 3,053$ ,  $p = 0,003$ ), o neigiamos – silpniau ( $t(107) = -2,538$ ,  $p = 0,013$ ). Rezultatai statistiškai reikšmingi:  $p < 0,05$ ,  $p < 0,01$ .

15 lentelė.

***Eksperimentinės ir kontrolinės grupės psichologinės savijautos palyginimas po eksperimento***

Psichologinės savijautos parametrai	Eksperimentinė grupė		Kontrolinė grupė		t testo rezultatai		
	x	$\sigma$	x	$\sigma$	t	df	p
Laimė	8,1961	2,12621	7,2586	2,91734	1,894	107	0,061
Liūdesys	4,6275	3,20600	4,8305	3,09701	-0,337	108	0,736

Džiaugsmas	7,2549	2,51271	6,6379	2,47584	1,289	107	0,200
Baimė	3,6471	2,58320	4,5517	2,67655	-1,790	107	0,076
<b>Pyktis</b>	<b>3,6471</b>	<b>2,82718</b>	<b>4,7241</b>	<b>2,66750</b>	<b>-2,045</b>	<b>107</b>	<b>0,043</b>
<b>Gėda</b>	<b>3,0000</b>	<b>2,35797</b>	<b>3,9655</b>	<b>2,35428</b>	<b>-2,135</b>	<b>107</b>	<b>0,035</b>
Kaltė	3,2157	2,41920	4,0172	2,41698	-1,727	107	0,087
<b>Meilė</b>	<b>8,1765</b>	<b>2,38919</b>	<b>6,1525</b>	<b>3,08396</b>	<b>3,802</b>	<b>108</b>	<b>0,000</b>
Troškimas keršyti	2,2745	2,22781	3,0339	2,69716	-1,594	108	0,114

Kaip matome iš 15 lentelės, lyginant konkrečias emocijas, matyti, jog eksperimentinės ir kontrolinės grupės emocijos po dviejų mėnesių, per kuriuos su eksperimentine grupe vyko mokymai, skyrėsi pykčio ( $t(107) = -2,045$ ,  $p = 0,043$ ) ir gėdos atvejais ( $t(107) = -2,135$ ,  $p = 0,035$ ) – šios neigiamos emocijos eksperimentinėje grupėje patiriamos mažiau, taip pat statistiškai reikšmingi skirtumai pastebėti meilės atveju ( $t(108) = 3,802$ ,  $p = 0,000$ ) – eksperimentinė grupė šio jausmo teigė patirianti daugiau.

Taigi iš šių visų skaičiavimų galima daryti išvadą, jog pirmoji hipotezė pasitvirtino - po mokymo atleisti pagerėja moksleivių psichologinė savijauta: padidėja džiaugsmo, laimės, meilės; sumažėja baimės, liūdesio, baimės, pykčio, kaltės, keršto parametrai.

2. Tikrinama 2 hipotezė, jog po pedagoginio eksperimento moksleivių didėja moksleivių savivertė. Detalios įvairių savivertės aspektų lentelės pateikiamos 4 ir 7 lentelėse, tuo tarpu hipotezės tikrinimui naudojamas apibendrintas rodiklis, apskaičiuotas iš visų 10 aspektų.

16 lentelėje pateikiamas pedagoginio eksperimento dalyvių savivertės palyginimas prieš eksperimentą ir po jo:

16 lentelė.

***Pedagoginio eksperimento dalyvių savivertės palyginimas prieš eksperimentą ir po jo***

	Prieš eksperimentą		Po eksperimento		t testo rezultatai		
	x	$\sigma$	x	$\sigma$	t	df	p
<b>Savivertė</b>	<b>1,3763</b>	<b>0,95957</b>	<b>1,6947</b>	<b>0,66126</b>	<b>-3,085</b>	<b>37</b>	<b>0,004</b>

Kaip matome iš 16 lentelės, po pedagoginio eksperimento jo dalyvių savivertė pakito nuo 1,3763 iki 1,697 ir šis skirtumas yra statistiškai reikšmingas ( $t(37) = -3,085$ ,  $p = 0,004$ ,  $p < 0,01$ ). Pažvelgsime, kaip kito kontrolinės grupės, nedalyvavusios eksperimente, savivertė (17 lentelė):

17 lentelė

***Kontrolinės grupės savivertės palyginimas prieš eksperimentą ir po jo***

	Prieš eksperimentą		Po eksperimento		t testo rezultatai		
	x	$\sigma$	x	$\sigma$	t	df	p
Savivertė	1,2318	0,81975	1,2227	0,85586	0,121	43	0,904

Iš 17 lentelėje pateikiamų duomenų galime matyti, jog kontrolinės grupės dalyvių savivertė, nors ir labai nežymiai, bet sumažėjo (nuo 1,2318 iki 1,2227). Šis skirtumas nėra statistiškai reikšmingas,  $p > 0,05$ . Ar dviejų grupių dalyvių savivertė prieš eksperimentą skyrėsi, pamatysime pažvelgę į 18 lentelę:

18 lentelė.

***Eksperimentinės ir kontrolinės grupės savivertės palyginimas prieš eksperimentą***

	Eksperimentinė grupė		Kontrolinė grupė		t testo rezultatai		
	x	$\sigma$	x	$\sigma$	t	df	p
Savivertė	1,3489	0,88977	1,2204	0,84434	0,726	94	0,470

Iš 18 lentelės matome, jog skirtumas tarp eksperimentinės ir kontrolinės grupės dalyvių savivertės nėra statistiškai reikšmingas ( $t(94) = 0,726$ ,  $p = 0,470$ ), nors eksperimentinės grupės savivertė yra šiek tiek didesnė, nei kontrolinės grupės. Kaip šie parametrai pakito po dviejų mėnesių, kuomet su eksperimentine grupe vyko eksperimentas, matome 19 lentelėje:

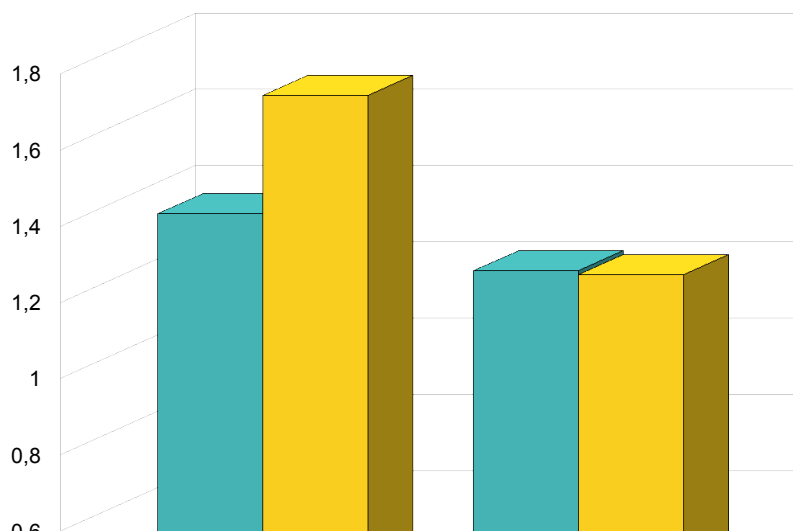
19 lentelė.

***Eksperimentinės ir kontrolinės grupės savivertės palyginimas po eksperimento***

	Eksperimentinė grupė		Kontrolinė grupė		t testo rezultatai		
	x	$\sigma$	x	$\sigma$	t	df	p
Savivertė	<b>1,6390</b>	<b>0,66891</b>	<b>1,2075</b>	<b>0,86132</b>	<b>2,648</b>	<b>92</b>	<b>0,010</b>

Kaip matome iš 19 lentelės, po dviejų mėnesių skirtumas tarp eksperimentinės ir kontrolinės grupės dalyvių savivertės vidurkių yra statistiškai reikšmingas ( $t(92) = 2,648$ ,  $p = 0,010$ ). Eksperimentinės grupės savivertė didesnė, nei kontrolinės grupės.

Šiuos skirtumus akivaizdžiai matome 3 paveiksle pavaizduotoje histogramoje:



### 3 pav. Eksperimentinės ir kontrolinės grupės savivertės palyginimas prieš ir po eksperimento

3. Tikrindami trečią hipotezę, palyginsime, kaip pakito moksleivių vertybės po pedagoginio eksperimento. Eksperimentinės grupės vertybių rodikliai pateikiami 20 lentelėje:

20 lentelė.

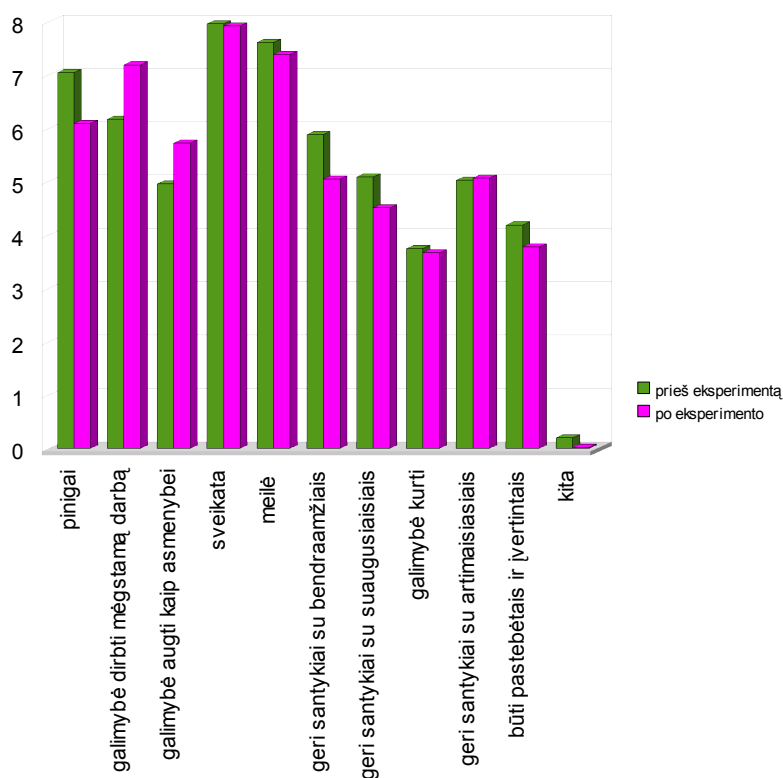
#### *Pedagoginio eksperimento dalyvių vertybių palyginimas prieš eksperimentą ir po jo*

Vertybė	Prieš eksperimentą		Po eksperimento		t testo rezultatai		
	x	$\sigma$	x	$\sigma$	t	df	p
Pinigai	7,0408	2,92232	6,0816	3,06075	1,896	48	0,064
<b>Galimybė dirbti mėgstamą darbą</b>	<b>6,1633</b>	<b>2,96751</b>	<b>7,1837</b>	<b>2,41241</b>	<b>-2,516</b>	<b>48</b>	<b>0,015</b>
Galimybė augti kaip asmenybei	4,9574	2,82040	5,7234	2,58509	-1,965	46	0,055
Sveikata	7,9600	2,37298	7,9200	2,43981	0,104	49	0,918
Meilė	7,6042	2,33146	7,3750	1,91994	0,662	47	0,511
<b>Geri santykiai su bendraamžiais</b>	<b>5,8800</b>	<b>2,44649</b>	<b>5,0400</b>	<b>2,39012</b>	<b>2,786</b>	<b>49</b>	<b>0,008</b>
Geri santykiai su suaugusiais	5,0816	2,49864	4,5102	2,25576	1,544	48	0,129
Galimybė kurti	3,7447	2,18162	3,6596	2,16972	0,228	46	0,821
Geri santykiai su artimaisiais	5,0204	2,65746	5,0612	2,73411	-0,123	48	0,902
Būti pastebėtais ir įvertintais	4,1837	2,57935	3,7755	2,69463	1,087	48	0,283
Kita	0,1961	1,40028	0,0196	0,14003	,0894	50	0,376

Po pedagoginio eksperimento statistškai reikšmingai pakito dvi vertybės: galimybė dirbti mėgstamą darbą tapo svarbesnė ( $t(48) = -2,516$ ,  $p = 0,015$ ), o geri santykiai su bendraamžiais – mažiau svarbi ( $t(49) = 2,786$ ,  $p = 0,008$ ). Šitaip įvykti galėjo dėl to, kad išaugo mokinių pasitikėjimas savimi – nebe taip svarbu, ką pasakys, ką pagalvos draugai. Taip pat matyti, jog padidėjo galimybės augti kaip asmenybei vertinimas, nors statistškai reikšmingų skirtumų nebuvo rasta. Taigi galime daryti prielaidą, kad pakito moralinės vertybės – atleidimas, kaip moralinė vertybė buvo priimta ir įsisąmoninta, mokiniams tapo svarbesnis dvasinis tobulėjimas.



Kaip po eksperimento pakito visos vertybės, galima matyti 3 paveiksle:



4 pav. Pedagoginio eksperimento dalyvių vertybių palyginimas prieš eksperimentą ir po jo

21 lentelėje pateikti duomenys, kaip pakito kontrolinės grupės vertybės, kol vyko eksperimentas:

21 lentelė.

Kontrolinės grupės vertybių palyginimas prieš eksperimentą ir po jo

Vertybė	Prieš eksperimentą		Po eksperimento		t testo rezultatai		
	x	$\sigma$	x	$\sigma$	t	df	p
Pinigai	5,9310	2,86456	6,3448	3,14867	-1,199	57	0,236
Galimybė dirbti mėgstamą darbą	5,7069	2,87157	6,0172	2,95873	-0,925	57	0,359
Galimybė augti kaip asmenybei	5,1071	2,81346	5,1786	2,94870	-0,242	55	0,809
Sveikata	7,7966	2,83318	7,4915	2,54865	0,953	58	0,344
Meilė	7,3898	2,24390	7,0169	2,06357	1,220	58	0,227
Gerai santykiai su bendraamžiais	5,5862	2,57542	5,6552	2,55159	-0,225	57	0,823
Gerai santykiai su	5,3158	2,72002	5,0000	2,51425	1,146	56	0,257

suaugusiaisiais							
Galimybė kurti	3,9464	2,48939	4,2143	2,26205	-0,893	55	0,376
Gerai santykiai su artimaisiais	5,3966	2,76532	4,5862	2,75321	1,971	57	0,054
Būti pastebėtais ir įvertintais	4,8070	3,05567	4,5088	3,12320	0,688	56	0,494
Kita	0,1034	0,78784	0,0000	0,00000	1,000	57	0,322

Kaip matome iš 21 lentelės, nė viena iš vertybių statistiškai reikšmingai per du mėnesius nepakito. Ar dviejų grupių vertybės skyrėsi prieš eksperimentą, matome 22 lentelėje:

22 lentelė.

***Eksperimentinės ir kontrolinės grupės vertybių palyginimas prieš eksperimentą***

Vertybė	Eksperimentinė grupė		Kontrolinė grupė		t testo rezultatai		
	x	$\sigma$	x	$\sigma$	t	df	p
<b>Pinigai</b>	<b>7,0392</b>	<b>2,87027</b>	<b>5,9310</b>	<b>2,86456</b>	<b>2,013</b>	<b>107</b>	<b>0,047</b>
Galimybė dirbti mėgstamą darbą	6,1633	2,96751	5,7069	2,87157	0,807	105	0,422
Galimybė augti kaip asmenybei	4,9167	2,80450	5,1071	2,81346	-0,345	102	0,731
Sveikata	7,9600	2,37298	7,7966	2,83318	0,323	107	0,747
Meilė	7,5306	2,36381	7,3898	2,24390	0,317	106	0,752
Gerai santykiai su bendraamžiais	5,8800	2,44649	5,5862	2,57542	0,605	106	0,547
Gerai santykiai su suaugusiaisiais	5,0816	2,49864	5,3621	2,71899	-0,552	105	0,582
Galimybė kurti	3,7500	2,15860	4,0351	2,55626	-0,611	103	0,543
Gerai santykiai su artimaisiais	5,0204	2,65746	5,4746	2,80613	-0,858	106	0,393
Būti pastebėtais ir įvertintais	4,1200	2,59230	4,8621	3,05762	-1,348	106	0,180
Kita	0,1961	1,40028	0,1034	,78784	0,432	107	0,667

Iš 22 lentelės matome, jog prieš eksperimentą skyrėsi dviejų grupių pinigų kaip vertybės svarbos įvertinimas: eksperimentinei grupei pinigai atrodė daug svarbesni, nei kontrolinės grupės moksleiviams ( $t(107) = 2,013$ ,  $p = 0,047$ ). Kaip pakito pinigų ir kitų dalykų vertinimas po pedagoginio eksperimento, matome 23 lentelėje:

23 lentelė.

***Eksperimentinės ir kontrolinės grupės vertybių palyginimas po eksperimento***

Vertybė	Eksperimentinė grupė		Kontrolinė grupė		t testo rezultatai		
	x	$\sigma$	x	$\sigma$	t	df	p
Pinigai	6,0816	3,06075	6,3898	3,14049	-0,514	106	0,609
<b>Galimybė dirbti mėgstamą darbą</b>	<b>7,1765</b>	<b>2,43890</b>	<b>6,0508</b>	<b>2,94445</b>	<b>2,163</b>	<b>108</b>	<b>0,033</b>
Galimybė augti kaip asmenybei	5,5800	2,65030	5,2881	2,92463	0,542	107	0,589
Sveikata	7,9412	2,42001	7,4915	2,54865	0,945	108	0,347
Meilė	7,3600	1,89263	7,0169	2,06357	0,898	107	0,371
Gerai santykiai su bendraamžiais	5,0784	2,38196	5,6441	2,53093	-1,201	108	0,232
Gerai santykiai su suaugusiais	4,4510	2,23887	4,9828	2,49555	-1,164	107	0,247
Galimybė kurti	3,6600	2,16286	4,2143	2,26205	-1,286	104	0,201
Gerai santykiai su artimaisiais	5,1176	2,71033	4,5862	2,75321	1,013	107	0,313
Būti pastebėtais ir įvertintais	3,7800	2,66719	4,4655	3,11316	-1,218	106	0,226
Kita	0,0196	0,14003	0,0000	0,00000	1,076	108	0,284

Kaip matome iš 23 lentelės, pinigai, kaip vertybė, eksperimentinėje grupėje sumažėjo, o kontrolinės grupės – padidėjo. Išryškėjo skirtumai galimybės dirbti mėgstamą darbą vertinime: eksperimentinės grupės vertinimas yra didesnis, nei kontrolinės ( $t = 2,163$ ,  $p = 0,033$ ).

Apibendrinant galime teigti, kad po atleidimo mokymo pakito eksperimentinės grupės vertybės, materialios vertybės tapo nebe tokios svarbios.

### 2.3 Atleidimo mokymo efektyvumo kokybinė analizė.

Darbe siekta nustatyti atleidimo mokymo, kaip moralinės ugdymo priemonės, galimybes ir efektyvumą. Nors kiekybinė duomenų analizė leido patikrinti iškeltas hipotezes ir parodė, kad po atleidimo mokymo kinta mokinių vertybės, svarbesnės tampa dvasinės, o ne materialios vertybės, taip pat didėja mokinių savivertė ir gerėja psichologinė savijauta, siekiant detaliau išanalizuoti, kiek atleidimo mokymas buvo svarbus paauglių moraliniam ugdymui, buvo jų paprašyta užrašyti savo mintis ir nuomonę, ką atleidimo mokymas davė jiems asmeniškai.

Trečiame eksperimento etape, respondentams, su kuriais vyko atleidimo mokymas, buvo pateikti lapai ir orientaciniai klausimai. Orientaciniai klausimai, užrašyti lentoje, skambėjo taip:

Kas yra atleidimas?

Ką aš sužinojau, atradau?

Ką aš pajutau?

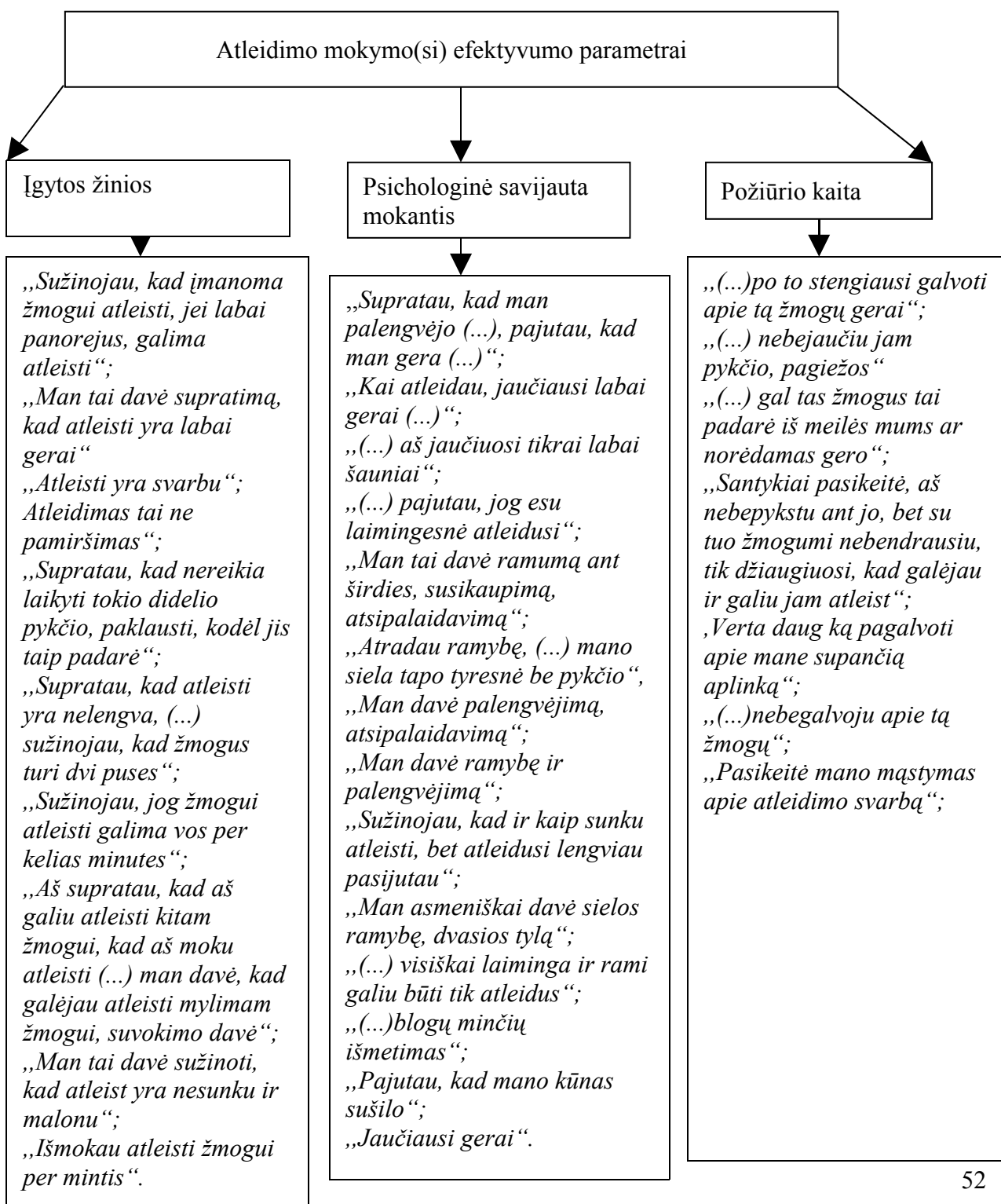
Ar pasikeitė mano santykiai su žmogumi, kuriam atleidau ar bandžiau atleisti? Kaip?

Ar toliau atleidinėju ar bandysiu atleisti?

Refleksijų analizė parodė, kad atleidimo mokymo metu formuojamos moralinės vertybės, gerėja komunikaciniai mokinių gebėjimai, psichologinė savijauta, kai kuriems didėja pasitikėjimas savimi. Tolesniuose grafikuose ir lentelėje pateikiama analizė ir mokinių minčių, nuomonių citatos (kalbos stilius netaisytas).

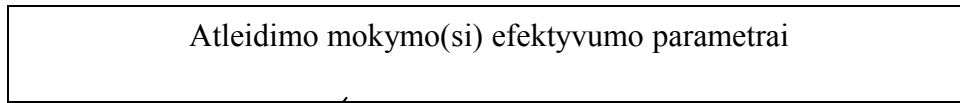
24 lentelė

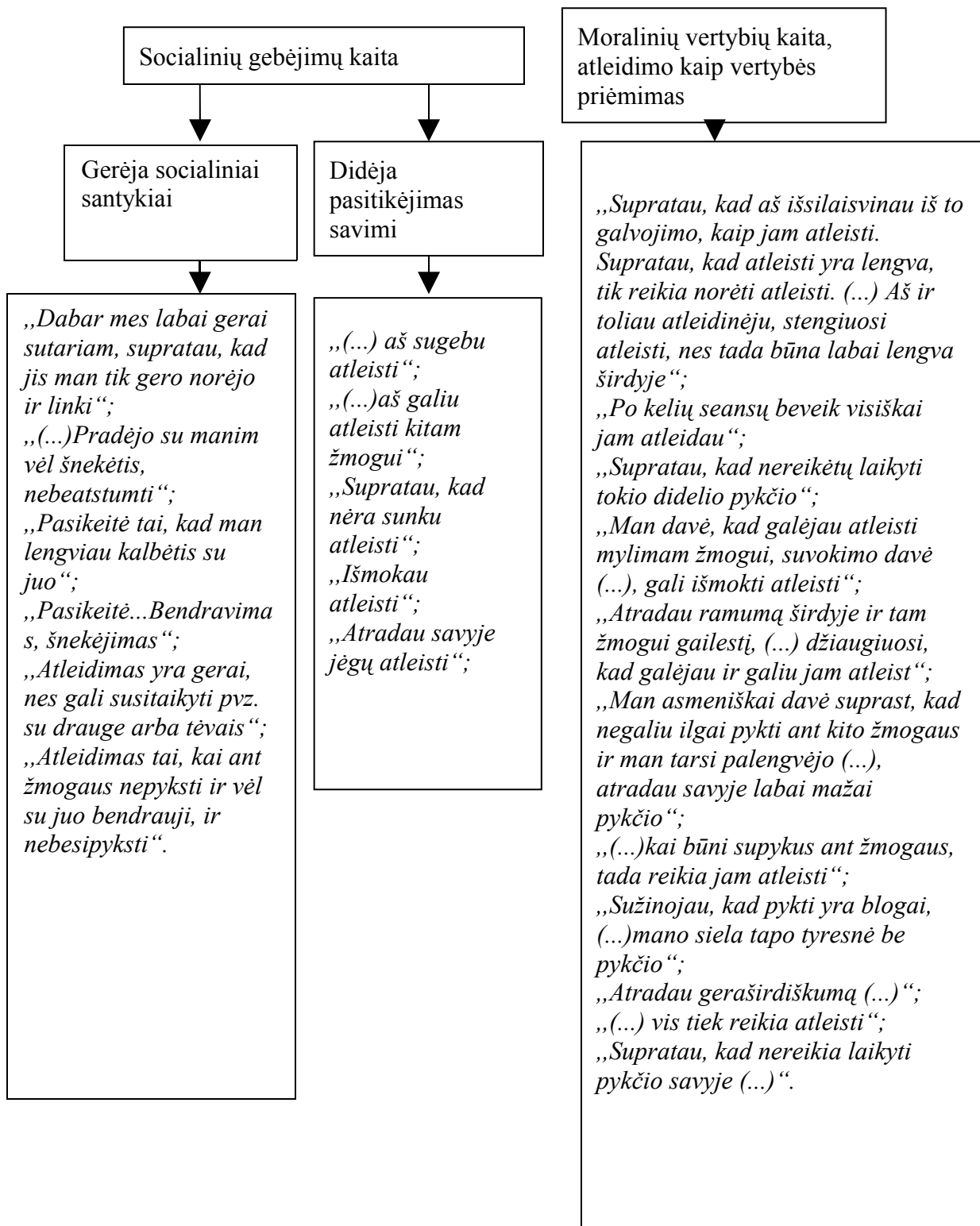
### Atleidimo mokymosi efektyvumo kokybinė analizė



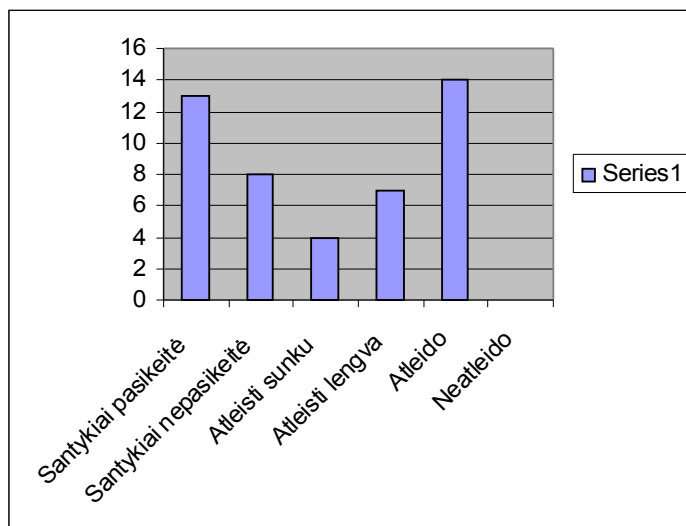
*Atleidimo mokymosi efektyvumo kokybinė analizė (lentelės tęsinys)*

Atleidimo mokymo(si) efektyvumo parametrai

A rectangular box with a black border containing the text "Atleidimo mokymo(si) efektyvumo parametrai". From the bottom edge of the box, two black arrows point downwards and outwards, one towards the left and one towards the right.



Kaip konkrečiai pakito mokinių moralinės vertybės, atleidimo proceso suvokimas, socialiniai įgūdžiai, psichologinė savijauta matyti toliau esančiuose paveikslėliuose (žr. 5, 6, 7 paveikslus).



5 pav. Santykio su įžeidėju kaita ir atleidimas (N=27)

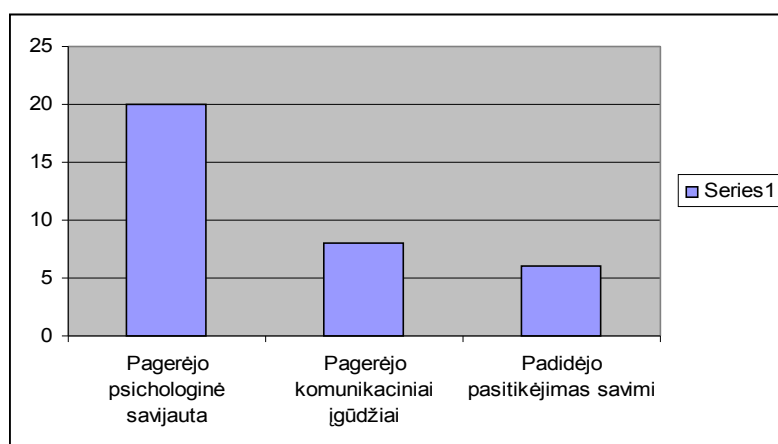
Iš grafiko matome, jog beveik pusė (13 iš 27) mokinių įvardijo, kad po mokymo atleisti santykiai su žmogumi, kuriam atleidinėjo, pasikeitė. 10 iš jų įvardijo, kaip santykiai pakito. Mokiniai rašė: „Pasikeitė, aš nebepykstu ant jo, man pačiai pasidarė lengviau, bet su tuo žmogumi nebendrausiu, tik džiaugiuosi, kad galėjau ir galiu jam atleist“, „(...) aš visai nebekreipiu į tą žmogų dėmesio“, „Pasikeitė santykiai, nebejaučiu jam pykčio ir pagiežos“, „Mūsų santykiai labai pasikeitė, tarsi palengvėjo“. Iš mokinių žodžių aišku, kad pakito jų moralinės vertybės, o kartu ir psichologinė savijauta: mokiniai nebejaučia pykčio, todėl tarsi palengvėja, net jaučiamas džiaugsmas dėl sugebėjimo atleisti, taigi kyla ir pasitikėjimas savimi. Šiems mokiniams pasikeitimas buvo daugiau vidinis, santykiai su žmogumi pakito ne tiesiogiai, bet žmonių viduje, pakito požiūris į juos išskaudinusių žmogų.

Kiti mokiniai teigė, kad pasikeitė tarpasmeniniai santykiai: „Dabar mes labai gerai sutariam, supratau, kad jis man tik gero norėjo ir linki“, „Pasikeitė tai, kad man lengviau kalbėtis su juo“, „Pasikeitė..Bendravimas, šnekėjimas...“. Taigi galime daryti išvadą, kad gerėja mokinių socialiniai, komunikaciniai įgūdžiai, gebama vėl atkurti santykius, bendrauti, suprasti – tai vertybės, kurios būtinos kiekvienam žmogui. Įdomu tai, jog vienas mokinys pažymėjo, kad santykiai pasikeitė ne dėl jo, o dėl skriaudėjo iniciatyvos, teigdamas, kad skriaudėjas „vėl pradėjo šnekėtis su manimi, nebeatstumti.“

Reikia paminėti, kad viena respondentė įvardijo, jog santykiai pasikeitė negatyviai: „(...) dabar iš viso susipykom ir nebešnekam“. Tokiai situacijai įtakos galėjo turėti daug veiksnių: galbūt mokinė dar tik atleidimo kelyje (pirmas etapas ir yra skriaudos prisiminimas, galvojimas apie ją), galbūt mokymų metu respondentė negalėjo susikaupti, galiausiai žmogų veikia begalės išorės veiksnių nuo kurių pabėgti neįmanoma. Žinoma, yra galimybė, kad mokymas šiai mokinei

buvo neefektyvus, tačiau toliau ji rašo: „Kai vyko mokymas, jaučiau gerai, atrodė, kad nuo širdies akmuo nusirito ir iš karto nuotaika atsirado“.

Teorinėje darbo dalyje buvo rašyta, kad atleidimas, gebėjimas atleisti daug priklauso nuo pačios asmenybės. Todėl nenuostabu, kad atleidimas vieniems yra lengvas, kitiems sudėtingas procesas. Tačiau dauguma respondentų atleido savo skriaudėjams (14 iš jų tai aiškiai įvardijo), kiti parašė, kad dar toliau bando atleisti. Nebuvo nei vieno, kuris teigtų, jog neatleido.

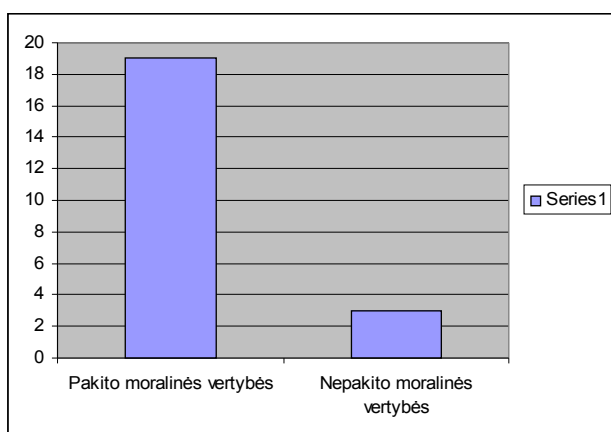


6 pav. Atleidimo mokymo efektyvumas (N=27)

D. Beresnevičienės (2004), K. Wong (2002) tyrimų išvadas, kad atleidimas skatina psichologinės savijautos gerėjimą patvirtino ir šis eksperimentas – po atleidimo mokymo daugeliui mokinių pagerėjo psichologinė savijauta. Tai įrodė ne tik kiekybinė anketos duomenų analizė, bet ir mokinių išsakydami: „Pajutau, kad esu laimingesnė atleidusi, atradau ramumą širdyje“, „(...) atradau ramybę“, „atleisti yra nesunku ir malonu, mano siela tapo tyresnė be pykčio“, „Man davė palengvėjimą, atsipalaidavimą“, „(...) davė dvasios ramybę, dvasios tylą“, „Išlaisvinau nuo sunkios naštos save“, „Atleidusi lengviau pasijutau“, „Atsipalaidavus ir pagalvoju apie tą žmogų, praeina pyktis“, „Stengiuosi atleisti, nes tada man būna labai lengva širdyje“, „Kai vyko mokymas, jaučiausi gerai, atrodė, kad nuo širdies akmuo nusirito ir iš karto nuotaika atsirado“, „Man tai davė džiaugsmą“, „Jaučiuosi tikrai labai šauniai“, „Kai aš atleidau, jaučiausi labai gerai (...)“, „Sužinojau, kai atleidi, pačiai palieka lengviau“, „Supratau, kad neverta laikyti pykčio savyje, nes tik save apsunkinu, trikdau, jaučiuosi ne visiškai laiminga. Kai atleidau, pasijutau laisva, laiminga“. Gerėjant psichologinei savijautai, kartu mokiniai pajuto ir didesnę pasitikėjimą savimi bei sustiprėjo jų socialiniai įgūdžiai, gebėjimas bendrauti: „Pajutau, kad man gera, nes aš sugebėjau žmogui atleisti“, „Man lengviau kalbėti su juo“, „Aš supratau, kad aš galiu atleisti kitam žmogui, kad aš moku atleisti“, „Atradau savyje jėgų atleisti, (...), sužinojau, kas aš sugebu atleisti“. Kai kurie eksperimento dalyviai atleidimą suvokė kaip konfliktų sprendimo būdą, tai patvirtino japonų mokslininkų K.



Ohbuchi ir N, Takada (2002), R. Enright, Y. Park (1997) tyrimus, J. Yadegaran (2007), T. Conor (2007) ir kt. išvadas kad atleidimas – vienas iš optimalių konfliktų sprendimo būdų: „*Atleidimas tai, kai ant žmogaus nepyksti ir vėl su juo bendrauji, ir nebesipyksti.*“ Respondentai taip pat įvardijo atleidimo reikšmę tarpusavio santykiams: „*Atleidimas yra gerai, nes gali susitaikyti pvz. su drauge ar tėvais*“, „*Atleidimas yra svarbu, nes nuo to priklausys, ar nori bendrauti su tuo žmogumi, ar ne.*“



**7 pav. Moralinių vertybių (atleidimo priėmimo, pykčio sumažėjimo ir kt.) kaita atleidimo procese (N=27)**

Iš paveikslėlio matome, kad daugumos eksperimento dalyvių moralinės vertybės pakito. Trys mokiniai pažymėjo, kad jų mąstymui, vertybių kaitai atleidimo mokymas jokios įtakos neturėjo, dauguma (19 respondentų) teigė, kad atleidimas pakeitė jų požiūrį, mąstyseną: „*Sužinojau, kad žmogui atleisti galima vos per kelias minutes ir kad galima šitaip išsilaisvinti nuo pykčio*“, „*Supratau, kad pyktis kenkia ne tik tam žmogui, bet ir man*“, „*Sužinojau, kad pykti yra blogai*“, „*Sužinojau, kad galima atleisti*“, „*Sužinojau, kad galima išmokti atleisti*“, „*Išmokau žmogui atleisti per mintis, jo nematydama, o tik įsivaizduodama*“, „*Pajutau, kad nebepykstu (...)*“, „*(...) davė suprast, kad negaliu ilgai pykti ant kito žmogaus*“, „*Atradau, kad galima atleist*“, „*Sužinojau, kad žmogus turi dvi puses*“, „*Pasikeitė mano mąstymas apie atleidimo svarbą*“, „*Liūdėjau, kad aš ant jo pykau*“, „*Sužinojau, kad žmogui ne taip paprasta atleisti. Bet galvodama apie jį prisimeni apie laimingus prisiminimus, daug paprasčiau atleisti*“, „*Atleidimas tai nepamiršimas, bet atsilaisvinimas nuo minčių, nebegalvojimas apie tą žmogų blogai. Kol vyko mokymas jutau pyktį, bet po to stengiausi galvoti apie tą žmogų gerai, nebe taip pykau...*“, „*Man tai davė supratimą, kad atleisti yra labai gerai*“, „*Sužinojau, kad įmanoma žmogui atleisti*“, „*Išmokau per mintis nepykti ant žmogaus*“.

Apibendrinant galima teigti, jog pagrindiniai tėvų bendradarbiai ugdant moralines mokinių nuostatas, gali būti pedagogai. Atleidimo mokymas apima daug moraliai prasmingų žingsnių: tai

ir atsiprašymo mokymas, empatijos, tolerancijos, meilės skatinimas, konfliktų sprendimo būdas. Jaunimo mokyklose šis mokymas ypač aktualus, nes čia mokosi daug tėvų neturinčių ar asocialių šeimų vaikų, o nematydami šių moralinių vertybių šeimose, paaugliai lengvai pasiduoda negatyviai įtakai. Mokinių mintys parodė, kad yra tokių, kurie tik per eksperimentą sužinojo, atrado, kad galima, įmanoma atleisti..Net ir šis supratimas skatina ugdytinių moralinį tobulėjimą, mes dideli dalykai prasideda nuo mažų.

## **IŠVADOS**

1. Atleidimo fenomenas psichologijos ir edukologijos moksle yra nauja tema, plačiai analizuojama užsienyje ir dar tik pradama aptarti Lietuvoje. Atleidimo reiškinių tyrimai parodo pozityvią įtaką moralinių vertybių ugdymui, psichologinei savijautai, socializacijos procesui.
2. Tyrimas patvirtino 1 hipotezę, kad po mokymo atleisti pagerėja moksleivių psichologinė savijauta: padidėja džiaugsmo, laimės, meilės, sumažėja baimės, liūdesio, pykčio, keršto parametrai. Statistiškai reikšmingai padidėjo laimės ( $t(50) = -3,529, p < 0,01$ ) ir meilės ( $t(50) = -2,859, p < 0,01$ ) parametrai; sumažėjo pykčio ( $t(50) = 2,164, p < 0,01$ ), kaltės ( $t(50) = 2,956, p < 0,01$ ) bei troškimo keršyti ( $t(50) = 3,288, p < 0,01$ ) parametrai.
3. Tyrimas patvirtino 2-ą hipotezę, jog po pedagoginio eksperimento didėja moksleivių savivertė. Po mokymo atleisti mokiniai daugiau balų skyrė beveik visoms pozityvioms asmenybės savybėms. Paaugliai save vertino kaip protingesnius ( $t(47) = -3,855, p < 0,01$ ), atlaidesnius ( $t = -2,898, p < 0,01$ ), aktyvesnius ( $t = -2,106, p < 0,05$ ) bei vikresnius ( $t = -2,315, p < 0,05$ ). Lyginant visu savivertės parametrus tarp eksperimentinės ir kontrolinės grupės, nustatyta, kad savivertės parametru vidurkių skirtumas yra statistiškai reikšmingas, ( $t(92) = 2,648, p = 0,010$ ). Eksperimentinės grupės savivertė didesnė, nei kontrolinės grupės. Eksperimentinės grupės savivertė didesnė, nei kontrolinės grupės. Gauti rezultatai patvirtina mokslininkų D. Beresnevičienės, V. Gaiževskio (2004) tyrimus, kad po atleidimo mokymo didėja savivertė, tik mokslininkų darbe buvo tirta skirtinga respondentų grupė – studentai.
4. Tyrimas iš dalies patvirtino hipotezę, jog po atleidimo mokymo kinta moksleivių vertybės. Po pedagoginio eksperimento pakito kelios jo dalyvių vertybės – galimybė dirbti mėgstamą darbą tapo svarbesnė ( $t(48) = -2,516, p < 0,05$ ), o geri santykiai su bendraamžiais – mažiau svarbi ( $t(49) = 2,786, p < 0,01$ ), sumažėjo pinigų kaip vertybės svarba, nors statistiškai reikšmingų skirtumų nebuvo rasta. Tačiau eksperimentinės grupės respondentai ir prieš mokymą, ir po jo labai panašiai vertino sveikatą, meilę ir gerus santykius su artimaisiais.
5. Po pedagoginio eksperimento pasikeitė mokinių profesiniai interesai: daugiau mokinių ateityje ketino studijuoti aukštojoje mokykloje, skirtumai statistiškai reikšmingi:  $t(50) = -2,582, p < 0,05$ .
6. Prieš pedagoginį eksperimentą eksperimentinėje grupėje dalyvavę paaugliai mokslus jaunimo mokykloje vertino kaip labiau nuobodžius, po eksperimento – kaip įdomius, per didelius mokytojų reikalavimus prieš mokymus mokiniai vertino kaip didesnius sunkumus, nei po mokymų ( $t(50) = 2,102, p < 0,05$ ). Kitus įvardintus sunkumus (ligą,

tingėjimą, nenorą mokytis) prieš mokymus ši respondentų grupė vertino kaip labiau svarbius, nei po mokymų ( $t(49) = 2,196, p < 0,05$ ).

7. Kokybinė mokinių refleksijų analizė papildė statistinių duomenų išvadas: matyti, jog pagerėjo mokinių savivertė, psichologinė savijauta, pakito vertybės, todėl galima teigti, kad atleidimo mokymas yra efektyvus. Pedagoginis eksperimentas ir jo rezultatai įrodė, kad atleidimo mokymas mokykloje yra įmanomas, tai vienas iš moralinio ugdymo komponentų, formuojantis mokinių vertybines nuostatas, gerinantis socialinius įgūdžius ir padedantis ruošti tolimesniam doram gyvenimui.

## **REKOMENDACIJOS**

1. Praktiškai pritaikyti atleidimo mokymo modelius: integruoti atleidimo mokymą į dorinio ugdymo dalykus, papildomą ugdymą, klasės vadovų ir auklėtinių susitikimus klasių valandėlių metu, pagal galimybę į konkretaus dalyko pamokas. Taip mokymas atleisti taptų svarbi socialinės, psichologinės pagalbos vaikui paskirtis, prevencijos priemonė, padedanti užkirsti kelią konfliktams ir ugdanti mokinių moralines nuostatas. Ypač tai aktualu Jaunimo mokykloje.
2. Skatinti atleidimo mokymo efektyvumo tyrimus, kurie padėtų geriau suprasti paauglių jausmus sprendžiant konfliktus, formuoti moralines nuostatas.

## **LITERATŪRA**

1. Aliulis V. (Red.) (1972). *Naujasis Testamentas*. Vilnius – Kaunas
2. Allemand M., Amberg I., Zimprich D. ir kt. (2007). The role of trait forgiveness and relationship satisfaction in episodic forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2(26), p. 199-217 [žiūrėta 2008-02-07]. Prieiga per internetą: <http://www.ebsco.com>
3. Al-Mabuk, R. H., Enright, R. D. & Caedis, P. A. (1995). Forgiveness education with parentally love-deprived late adolescents. *Journal of Moral Education*, 24, p. 427-444 [žiūrėta 2007-02-26]. Prieiga per internetą: <http://www.ebsco.com>
4. Aymound G. (2007). The challenge and the pain. *Human Development*, 28(1), p. 32-32 [žiūrėta 2008-02-07]. Prieiga per internetą: <http://www.ebsco.com>
5. Baranova J. (2002). *Etika: filosofija kaip praktika*. Vilnius: Tyto alba.
6. Baranova J. (sud.) (1998). *Filosofinės etikos chrestomatija*. Vilnius: alma littera.
7. *Bendrosios programos ir išsilavinimo standartai*. (2003). Vilnius: Švietimo aprūpinimo centras.
8. Beresnevičienė D (2005). Asmenybės raidos teorija: poreikis atleisti. *Acta Paedagogica Vilnensia*, 15, p.86-101.
9. Beresnevičienė D. (2004). Asmenybės augimas atleidimo terapijos grupėse. *Ugdymo psichologija*, 11-12, p. 241-247.
10. Beresnevičienė D., Andziulytė I. (2004). Paauglių savęs vertinimo ypatumai. *Ugdymo psichologija*, 11-12, p. 125-133.
11. Beresnevičienė D. (1995) *Nuolatinis mokymasis Lietuvoje (psichologiniai pagrindai): Monografija*. Vilnius
12. Beresnevičienė D. (2002). *Humanistinė psichologija – Lietuvos švietimo reformos metodologija* [žiūrėta 2008-04-28]. Prieiga per internetą: <http://ei.libis.lt>
13. Buika M. (2001). Atleidimas yra teisingumo pilnatvė, sako Popiežius. *Krikščioniškosios minties, kultūros ir visuomenės laikraštis* [Žiūrėta 2008-04-26]. Prieiga per internetą: [http://www.xxiamzius.lt/archyvas/xxiamzius/20011229/krikpas\\_01.html](http://www.xxiamzius.lt/archyvas/xxiamzius/20011229/krikpas_01.html)
14. Boon., Sulsky L.(1997). Attributions of blame and forgiveness in romantic relationships: A policy-capturing study. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12, p. 19-44 [žiūrėta 2008-01-25]. Prieiga per internetą: <http://www.ebsco.com>
15. Conan N. (2008). Studies Suggest Forgiveness Has Health Benefits. *Newspaper Source*, 2008/02/01. Prieiga per internetą: <http://www.ebsco.com>
16. Conor T. (2007). Conflict Resolution. *Personal Excellence*, 3(12) p11-11, Business Source Complete. Prieiga per internetą: <http://www.ebsco.com>

17. Cowley S. (2007). *Mokymo klinika*. Vilnius: Tyto alba
18. Darby B., Schlenker B. (1982). Childrens' reactions to apologies. *Journal of personality and Social Psychology*, 43, p. 742-753 [žiūrėta 2008-02-25]. Prieiga per internetą: <http://www.ebsco.com>
19. *Dievas kalba savo vaikams. Tekstai iš šventojo rašto*. (1990). Navarra: Estella.
20. Dudkina A. (2008). *Social psychology of contents model for two dimensional forgiveness*. Disertacija, Daugavpils Universitātes.
21. Enright R. ir kt. (1991). The moral development of forgiveness. *Handbook of moral behavior and development*, 1, 123-152 [žiūrėta 2007-04-25]. Prieiga per internetą: <http://www.ebsco.com>
22. Enright, R., Zell. R (1989). Problems encountered when we forgive one another. *Journal of Psychology and Christianity*, 8, p. 52-60 [žiūrėta 2008-01-25]. Prieiga per internetą: <http://www.ebsco.com>
23. *Etika. Mokytojo knyga 7/8 klasei*. (1999). Vilnius: alma littera
24. Freedman S. (1998). Forgiveness and reconciliation: The importance of understanding how they differ. *Counseling and Values*, 42, p.200-216 [žiūrėta 2007-05-07]. Prieiga per internetą: <http://www.ebsco.com>
25. Freedman S., Enright R. (1996). Forgiveness as an intervention goal with survivors of incest. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, p.983-992 [žiūrėta 2007-05-07]. Prieiga per internetą: <http://www.ebsco.com>
26. Gage N.L Berliner D. C. (1994). *Pedagoginė psichologija*. Vilnius: alma litera.
27. Gailienė I. (2001). Atstumtieji klasėje: situacijos bendrojo lavinimo mokykloje analizė. *Pedagogika*, 54, p. 65-70
28. Gaiževskis V., Beresnevičienė D. (2004). Vertybinių orientacijų kaita atleidimo terapijoje. *Jaunųjų mokslininkų darbai*, 2, p. 114-117.
29. Gauche M., Mullet E. (2005). Do we forgive physical aggression in the same way that we forgive psychological aggression? *Aggressive behavior*, 31, p. 559-570 [žiūrėta 2007 01 07]. Prieiga per internetą: <http://www.ebsco.com>
30. Gerber U., Gremmelsas Ch., Leibundgutas H. ir kt. (Sud.) (1997). *Etika 9/10 klasei*. Vilnius: alma littera
31. Girard M., Mullet E. (1997). Propensity to forgive in adolescents, young adults, older adults and elderly people. *Journal of Adult Development*, 4, p. 209-220 [žiūrėta 2007-05-15]. Prieiga per internetą: <http://www.ebsco.com>
32. Grendstad N. M. (1999), *Vaizduotė ir jausmai*. Vilnius: Margi raštai
33. Grendstad N. M (1996). *Mokytis – tai atrasti*. Vilnius: Margi raštai

34. Grudzinskas J. (1999). Specifiniai mokinio asmenybės bruožai ir jų psichologinė korekcija. *Vaikų psichologinis konsultavimas*. Vilnius: Presvika, p. 55-57
35. Gučas A. (1990). *Vaiko ir paauglio psichologija*. Kaunas: Šviesa
36. Yadegaran J. (2007). Tearing down the wals: Someone has to forgive – why not let it be you? *Contra Costa Times (Walnut Creek, CA)*, 14, p. 1-1 [žiūrėta 2007-11-10]. Newspaper Source. Prieiga per internetą: <http://www.ebsco.com>
37. Johnson M. (2007). New field of study: Forgiveness. *Milwaukee Journal Sentinel, The (WI)* [žiūrėta 2007 10 21]. Prieiga per internetą: <http://www.ebsco.com>
38. Jacikevičius A. (1995). *Žmonių grupių (socialinė) psichologija*. Vilnius: Žodynas
39. *Jaunimo mokyklų koncepcija*. (2005) [žiūrėta 2007-12-12]. Prieiga per internetą: [http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc\\_l?p\\_id=269621&p\\_query=](http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc_l?p_id=269621&p_query=)
40. Jekentaitė R. Sabaliauskaitė R. *Etika IX-X klasėms Žmogus tarp žmonių*. Kronta
41. Juodaitytė A. (2003). *Socializacija ir ugdymas vaikystėje*. Vilnius
42. Knight J. R., Hugenberger G. P. (2007). On forgiveness. *Southern Medical Journal*, 4(10), p. 420-421 [žiūrėta 2007-10-10]. Academic Search Complete. Prieiga per internetą: <http://www.ebsco.com>
43. Kvieskienė G. (2005). *Pozityvioji socializacija*. Vilnius: VPU leidykla.
44. Kučinskaitė A. (1990). *Lietuvių kalbos etiketas*. Vilnius: Mokslas.
45. Laro H. (2008). UW- Madison professor teaches people to forgive. *Wisconsin State Journal, Newspaper Source*. Prieiga per internetą: <http://www.ebsco.com>
46. Lauer Ch. S (2007). I am so sorry... *Modern Healthcare*, 42(37), p. 25-25 [žiūrėta 2007-10-10]. Academic Search Complete. Prieiga per internetą: <http://www.ebsco.com>
47. *LR Švietimo įstatymas*, skelbtas Žin., 1991, Nr.23-593
48. *Lietuvos švietimo plėtotės strateginės nuostatos gairės 2003-20012 m. (projektas)* [žiūrėta 2008-04-16]. Prieiga per internetą: <http://www.smm.lt/strategija/docs/svietimo.gaires.pdf>
49. *Lietuvos švietimo reformos gairės. (1993)*. Vilnius
50. Mcintosh F. (2007). Do you ever forgive? *News Herald (NC)*, 06/08/2007, p. 1-1 [žiūrėta 2007-02-28]. Prieiga per internetą: <http://www.ebsco.com>
51. Motiejūnienė E., Pranckūnienė E., Vildžiūnienė M. (sud.) (2004). *Sėkmingo mokymosi link*. Vilnius
52. Mullet E., Kadiangandu J. K., Vinsonneau (2001). Forgiveness: a Congo-France, Comparison. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 32, p. 504-511 [žiūrėta 2008-10-15]. Prieiga per internetą: <http://www.ebsco.com>.

53. Newman R. (2008). To err is human, to forgive good for your health. *Times, The (United Kingdom)*, 2008/01/03 [žiūrėta 2007-10-10]. Newspaper Source. Prieiga per internetą: <http://www.ebsco.com>.
54. McCulough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical psychology*, 19, p. 233-243;.
55. McCulough, M. E., Santage, S. J., Brown, S. W ir kt. (1998). Interpersonal forgiving on close relationships. El theoretical elaboration and measurement. *Journal of personality and Social psychology*, 75[žiūrėta 2008-03-03]. Prieiga per internetą: <http://www.ebsco.com>
56. Ohbuchi K., Kameda M., Agarie N. 91989). Apology as aggression control: Its role in mediating appraisal and response to harm. *Journal of personality and Social Psychology*, 56, p.219-227 [žiūrėta 2008-02-25]. Prieiga per internetą: <http://www.ebsco.com>
57. *Pardon You Pardon Me*. Flare, Oct2007, 10(29), p. 120-122 [žiūrėta 2007-10-10]. MasterFILE Premier. Prieiga per internetą: <http://www.ebsco.com>
58. Peteed J. R (2007) Should Clinicians Prescribe Forgiveness? *Southern Medical Journal*, 4(100), p. 339-340 [žiūrėta 2007-12-05]. Academic Search Premier. Prieiga per internetą: <http://www.ebsco.com>
59. Petty G. (2006). *Šiuolaikinis mokymas*. Vilnius. 2006
60. Pollard A., Collins J., Simco N ir kt. (2002). *Reflektyvusis mokymas*. Veiksminga ir duomenimis paremta praktika. Garnelis.
61. *Psichologijos žodynas* (1993). Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidykla
62. Ryan R., Kumar V. (2005). Willingness to forgive: relationships with mood, anxiety and severity of symptoms. *Mental Health, Religion&Culture*, 8(1), p. 13-16 [žiūrėta 2008-02-07]. Prieiga per internetą: <http://www.ebsco.com>
63. Sacks J. (2007). Freedom can only walk on the path of forgiveness, *Times, The (United Kingdom)*, 2007/08/09 [žiūrėta 2007-12-05]. Newspaper Source. Prieiga per internetą: <http://www.ebsco.com>
64. Shade K. (2007). Apologizing can have a powerful effect on a relationship. *Tulsa World (OK)*, 2007/05/03 [žiūrėta 2007-12-05]. Newspaper Source. Prieiga per internetą: <http://www.ebsco.com>
65. Šalkauskis S. (1992). *Pedagoginiai raštai*. Kaunas
66. Takaku S. (2001). The effects of apology and perspective taking on interpersonal forgiveness: A disonance-attribution model of interpersonal forgiveness. *Journal of social psychology*, 141, p.494-508 [žiūrėta 2008-10-15]. Prieiga per internetą: <http://www.ebsco.com>.



67. Tang C. (2006). An implementation of a forgiveness education programme in a secondary girl's school. *Disertacija* [žiūrėta 2008-03-02]. Prieiga per internetą: <http://sunzi.libhku.hk>
68. Tidikis R. (2003). *Socialinių mokslų tyrimų metodologija*. Vilnius: Lietuvos teisės universiteto leidybos centras.
69. Vaicekauskienė V. (1998). *Esu žmonių vaikas. Dorinio ugdymo vadovėlis 5-6 klasėms ir septintos klasės mokinimas, pirmus metus lankantiems etikos pamokas*. Vilnius: alma littera.
70. Zechmeister J., Garcia S., Romero C. ir kt. (2004). Don't apologize unless you mean it: a laboratory investigation of forgiveness and relation. *Journal of Social and Clinical Psychology* [žiūrėta 2008-02-07], 4, p. 532-564. Prieiga per internetą: <http://www.ebsco.com>
71. Žukauskienė R. (1996). *Raidos psichologija*. Vilnius: Margi raštai
72. White P. (2002). What should we teach children about forgiveness? *Journal of philosophy of education*, 1(36), p. 57-67 [žiūrėta 2008 02 07]. Prieiga per internetą: <http://www.ebsco.com>
73. Williamson I., Gonzales M. H. (2007). The subjective experience of forgiveness: positive construals of the forgiveness experience. *Journal of Social & Clinical Psychology*, 4(26), p. 407-446 [žiūrėta 2007-12-05]. Prieiga per internetą: <http://www.ebsco.com>
74. Wohl M., Kuiken D., Noels K. (2006). Three ways to forgive: A numerically aided phenomenological study. *British journal of social psychology*, 45, p. 547-561 [žiūrėta 2008-03-15]. Prieiga per internetą: <http://www.ebsco.com>
75. Wong K. (2002). *Student's perceptions of forgiveness in Honk Kong secondary schools* [žiūrėta 2008-03-02]. Prieiga per internetą: <http://sunzi.libhku.hk>
76. Worthington E., Berry k., Parrott L. (2001). Unforgiveness, forgiveness, religion, and health. *Faith and health: psychological perspectives*, p.107-138 [žūrėta 2007-04-25], Prieiga per internetą: <http://www.ebsco.com>
77. Worthington E., Wade N. (1999). The psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18, p. 385-418 [žiūrėta 2007-04-25]. Prieiga per internetą: <http://www.ebsco.com>
78. <http://www.forgiveness-institute.org>

# PRIEDAI