

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
EDUKOLOGIJOS FAKULTETAS
PSICHOLOGIJOS KATEDRA

Sandra Dryžienė

Edukologijos magistrantūros studentė

**PAAUGLIŲ STRESO ĮVEIKOS STRATEGIJOS IR
MOKYMO SI MOTYVACIJOS RYŠIAI**

Magistro darbas

Mokslinis vadovas
dr. G. Butkus

Šiauliai, 2008

Darbas originalus.....Sandra Dryžienė
(studentės parašas)

SANTRAUKA

Magistro darbas tema: **PAAUGLIŲ STRESO ĮVEIKOS STRATEGIJOS IR MOKYMOŠI MOTYVACIJOS RYŠIAI.**

Darbo autorė: **Sandra Dryžienė**

Šio tyrimo tikslas - nustatyti 14–16 metų paauglių streso įveikos strategijų ir mokymosi motyvacijos ryšius. Tyrime dalyvavo Radviliškio rajono Šeduvos gimnazijos 14-16 metų 109 paaugliai bei Šiaulių miesto S. Šalkauskio vidurinės mokyklos 14-16 metų 89 paaugliai, bendras respondentų kiekis yra 198. Streso įveikimo strategijos buvo vertinamos taikant C. Carverio, M. Scheierio ir J. Weintraubo (1989) sukurtą streso įveikos klausimyną COPE. Mokymosi motyvacija buvo vertinama taikant adaptuotą E. P. Zambacevičienės ir D. Janulytės (1998) mokymosi motyvacijos anketą. Buvo suformuluoti šie tyrimo uždaviniai:

- Išskirti kaimo ir miesto paauglių streso įveikos strategijas;
- Išskirti kaimo ir miesto paauglių mokymosi motyvus;
- Nustatyti paauglių streso įveikos nukreiptos į problemą ryšius su mokymosi motyvais;
- Nustatyti paauglių streso įveikos nukreiptos į emocijas ryšius su mokymosi motyvais;
- Nustatyti paauglių mažiau efektyvios streso įveikos ryšius su mokymosi motyvais.

Gauti rezultatai parodė, kad miesto (Vid.=24,91) ir kaimo (Vid.=23,78) respondentų grupėse dominuoja *įveika nukreipta į problemą* (dominuoja *aktyvaus įveikimo* streso įveikos strategija miesto (N=89, Vid.=5,97) ir kaimo (N=109, Vid.=6,28) respondentų grupėse); Palyginus visų mokymosi motyvų didžiausias vidurkių reikšmes, nustatyta, kad miesto (Vid.=20,53) ir kaimo (Vid.=19,96) respondentų grupėse dominuoja *vidinis mokymosi motyvas*. Nustatyta, kad *streso įveika nukreipta į problemą* susijusi su *socialinio pripažinimo motyvu* silpnu tiesioginiu statistiniu ryšiu ($\rho=0,201$, kai $p=0,035<0,05$) bei *vidiniu mokymosi motyvu* silpnu tiesioginiu statistiniu ryšiu ($\rho=0,330$, kai $p=0,010=0,01$). *Streso įveika nukreipta į emocijas* susijusi su *socialinio pripažinimo*

motyvu silpnu tiesioginiu statistiniu ryšiu ($\rho=0,473$, kai $p=0,005<0,01$) bei *neigiamos stimuliacijos (bausmės) motyvu* labai silpnu atvirkštiniu statistiniu ryšiu ($\rho=0,153$, kai $p=0,045<0,05$). *Mažiau efektyvi įveika* (būtent *alkoholio, vaistų vartojimo strategija*) susijusi su *socialinio pripažinimo motyvu* silpnu atvirkštiniu statistiniu ryšiu ($\rho=-0,243$, kai $p=0,001=0,001$) bei su *vidiniu mokymosi motyvu* labai silpnu atvirkštiniu statistiniu ryšiu ($\rho=-0,145$, kai $p=0,041<0,05$).

Pagrindiniai žodžiai: paaugliai, stresas, streso įveika, streso įveikos strategija, mokymosi motyvacija, motyvai.

SUMMARY

The Master Thesis on theme: **THE RELATIONS OF TEENAGERS' STRESS COPING STRATEGY AND LEARNING MOTIVATION.**

The author of the thesis: Sandra Dryžienė

The aim of this research – to determine the relations of 14-16 years old teenagers' stress coping strategy and learning motivation. 109 (14-16 years old) teenagers from Šeduva gymnasium, Radviliškis district, and 89 (14-16 years old) teenagers from Šiauliai city S. Šalkauskis' secondary school participated in research; the general number of respondents is 198. The stress coping strategies were evaluated while applying the stress coping strategy questionnaire COPE, created by C. Carver, M. Scheier and J. Weintraub (1989). Learning motivation was evaluated while applying adapted learning motivation questionnaire of E. P. Zambacevičienė and D. Janulytė (1998). The following research objectives have been set:

- to distinguish the stress coping strategies of village and city teenagers;
- to distinguish learning motives of village and city teenagers;
- to set the relations of teenagers' stress coping pointed to the problem with the learning motives;
- to set the relations of teenagers' stress coping pointed to the emotions with the learning motives;
- to set the relations of less effective teenagers' stress coping with the learning motives.

The received results showed that in groups of respondents of city (Mean=24,91) and village (Mean=23,78) prevails *the stress coping pointed to the problem* (in groups of respondents prevails *active stress coping* strategy of city (N=89, Mean=5,97) and village (N=109, Mean=6,28)). Having compared all the biggest average values of learning motives, it is set, that in groups of respondents of city (Mean=20,53) and village (Mean=19,96) prevails *internal learning motive*. It is set that *stress coping pointed to the problem* is related to the *social acknowledgement motive* by tenuous direct statistical connection ($p=0,201$, when $p=0,035<0,05$) and *to internal learning*

motive by tenuous direct statistical connection ($\rho=0,3300$, when $p=0,010=0,01$). *Stress coping pointed to emotions* is related to *social acknowledgement motive* by tenuous statistical connection ($\rho=0,473$, when $p=0,005<0,01$) and to *negative stimulation (punishment) motive* by very tenuous inverted statistical connection ($\rho=0,153$, when $p=0,045<0,05$). *Less effective coping* (especially *alcohol, medicine usage strategy*) is related to *social acknowledgement motive* by tenuous inverted statistical connection ($\rho=0,243$, when $p=0,001=0,001$) and to *internal learning motive* by very tenuous inverted statistical connection ($\rho=-0,145$, when $p=0,041<0,05$).

The key words: teenagers, stress, stress coping, stress coping strategy, learning motivation, motives.

TURINYS

SANTRAUKA.....	2
SUMMARY.....	4
ĮVADAS.....	8
1. LITERATŪROS APŽVALGA IR ANALIZĖ.....	12
1.1. STRESO IR STRESO ĮVEIKOS SAMPRATA.....	12
1.1.1. Streso samprata.....	12
1.1.2. Streso įveikos samprata.....	15
1.1.3. Streso įveikos strategijos samprata. Klasifikavimas.....	17
1.1.4. Streso įveikos priemonės.....	23
1.1.5. Streso pasekmės.....	26
1.1.6. Paauglystės stresoriai.....	28
1.2. MOKYMOŠI MOTYVACIJOS IR MOTYVŲ SAMPRATA.....	33
1.2.1. Mokymosi motyvacijos samprata.....	33
1.2.2. Mokymosi motyvacijos rūšys.....	36
1.2.3. Mokymosi motyvų tipai.....	38
2. TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS.....	43
3. TYRIMO REZULTATAI IR JŲ ANALIZĖ.....	49
3.1. Streso įveikos klausimyno COPE ir mokymosi motyvacijos anketos patikimumo ir validumo įvertinimas.....	49
3.1.1. Patikimumas.....	49
3.1.2. Validumas.....	51
3.2. Kintamųjų požymių reikšmių (balų sumos) dažnių pasiskirstymas pagal normalųjį dėsnį.....	53
3.3. Streso įveikos strategijų raiška.....	54
3.4. Mokymosi motyvų raiška.....	58
3.5. Koreliacinė analizė (N=198).....	59
IŠVADOS.....	66
REKOMENDACIJOS.....	69
LITERATŪRA.....	70

PRIEDAI.....77

ĮVADAS

Stresas - viena didžiausių šiuolaikinės visuomenės problemų. Kiekvienas iš mūsų kasdien patiriame didesnę ar mažesnę stresą. Visiškai streso išvengti neįmanoma. Ilgalaikė emocinė įtampa gali būti kenksminga organizmo psichinei ar fizinei sveikatai, todėl streso įveikimas, svarbus žmogui procesas, darantis įtaką asmenybei bei gyvenimo kokybei. Grakauskas (2004) teigia, kad streso įveikimas – tai procesas, kurio metu individas kognityvine ir fizine veikla stengiasi suvaldyti jį apsunkinančiai veikiančią aplinkos įtaką (streso įveikos strategija – tai streso įveikos būdas ar metodas). Įtampa, kuri sukelia stresą, gali sukelti vidiniai ar išoriniai veiksniai. Mokymosi motyvacija vienas iš daugelio vidinių veiksnių, darantis įtaką mokiniui bei mokymosi kokybei. Rupšienė (2000 b) teigia, kad mokymosi motyvacija - tai mokinio poreikiai, vertybės, tikslai, siekiai, interesai, emocijos. Autorė teigia, kad motyvaciją gali sąlygoti ir išorinės aplinkybės. Vidiniai ir išoriniai veiksniai sąveikauja tarpusavyje, vieni kitus veikia. Todėl galime teigti, kad tirti streso įveikimo strategijų ir mokymosi motyvacijos sąsajas naudinga ir reikalinga.

Tyrimo aktualumas:

Teorinis aktualumas. Mokymosi motyvacijos lavinimo svarba atsispindi *LR švietimo įstatyme* (1991), kuriame teigiama, kad švietimo tikslas yra išugdyti kiekvieną jaunuolį gebantį savarankiškai siekti žinių, gebantį savarankiškai kurti savo gyvenimą. Gebėjimas savarankiškai kurti savo gyvenimą mokantis, aprėpia mokymosi visą gyvenimą idėją, kuri atsispindi *Mokymosi visą gyvenimą memorandumė* (2001). Mokymosi visą gyvenimą paradigma įgyvendina švietimo tęstinumo principą (*Valstybinės švietimo sistemos strategijos 2003-2012m. nuostatai, LR švietimo įstatymas.*). Galime teigti, kad kiekvienas asmuo turintis stiprią mokymosi motyvaciją bei gebantis savarankiškai siekti žinių, prisideda prie žinių visuomenės, kaip valstybės tikslo, įgyvendinimo (*Valstybės ilgalaikės raidos strategija* (2002)). D. Goleman (1995) sukūręs socialinės kompetencijos modelį streso įveiką priskiria prie emocinių socialinių įgūdžių, tai reiškia, kad LR švietimo įstatymuose deklaruojamas kompetencijų ugdymas atspindi ir streso įveikos svarbą

mūsų visuomenei. Todėl galime teigti, kad tyrinėti mokymosi motyvacijos bei streso įveikos sąsajas aktualu, kadangi toks tyrimas atspindėtų šiandienines LR švietimo nuostatas, pagelbėtų siekiant ilgalaikių valstybės tikslų, paskatintų mokslininkus ieškoti naujų būdų, pagerinančių švietimo kokybę.

Praktinis aktualumas. P. Mak Dougall (2007) tyrė streso priežastis paauglių tarpe, autorius nustatė, kad viena iš priežasčių keliančių paaugliams stresą yra mokyklos lankymas. Mokyklos mažėjantis lankomumas atsispindi *Vaikų sugrąžinimo į mokyklas gairėse* (2005). Šiame dokumente (LR švietimo įstaigų situacijos analizėje) teigiama, kad pastaraisiais metais bendras mokyklos nelankančių mokinių skaičius išaugo. Siekiant spręsti paauglių mokyklos menko lankomumo problemą, būtina šalinti stresorius mokykloje, taip sudarant tinkamas mokymosi sąlygas, padėsiančias įgyvendinti valstybės švietimo tikslus bei padėsiančius ugdyti mokymosi motyvaciją, kadangi Barkauskaitė ir kt. (2004) teigia, kad dažniausiai nurodomos mokyklos nelankymo priežastys yra susiję su žema mokymosi motyvacija, nenoru mokytis. Galime teigti, kad streso įveika bei mokymosi motyvacija svarbūs reiškiniai, įtakojantys mokinių mokyklos lankomumą, todėl tirti šių reiškinų sąsajas aktualu bei reikšminga mūsų visuomenei.

Tyrimo problema – mažiau efektyvių streso įveikos strategijų naudojimas stabdo mokymosi motyvacijos plėtojimąsi.

Tyrimo objektas - 14-16 metų paauglių streso įveikos strategijos ir mokymosi motyvacijos ryšiai.

Tyrimo hipotezės:

- Paauglių streso įveikos strategija nukreipta į problemą statistiškai reikšmingai susijusi su socialinio pripažinimo motyvu.
- Paauglių streso įveikos strategija nukreipta į emocijas statistiškai reikšmingai susijusi su vidiniu mokymosi motyvu.
- Paauglių mažiau efektyvi streso įveikos strategija statistiškai reikšmingai susijusi su neigiamos stimuliacijos (bausmės) motyvu.

Tyrimo tikslas - nustatyti 14–16 metų paauglių streso įveikos strategijų ir mokymosi motyvacijos ryšius.

Tyrimo uždaviniai:

- Išskirti kaimo ir miesto paauglių streso įveikos strategijas;
- Išskirti kaimo ir miesto paauglių mokymosi motyvus;
- Nustatyti paauglių streso įveikos nukreiptos į problemą ryšius su mokymosi motyvais;
- Nustatyti paauglių streso įveikos nukreiptos į emocijas ryšius su mokymosi motyvais;
- Nustatyti paauglių mažiau efektyvios streso įveikos ryšius su mokymosi motyvais.

Tyrimo metodologija. Streso įveikimo strategijos buvo vertinamos naudojant C. Carverio, M. Scheierio ir J. Weintraubo (1989) sukurtą streso įveikos klausimyną COPE (žr. į 3 priedą). COPE buvo taikytas ir Lietuvoje (Grugutytė, 2003, Kalpokienė, 2005, Gudaitė ir kt., 2007).

Mokymosi motyvacija buvo vertinama taikant adaptuotą E. P. Zambacevičienės ir D. Janulytės (1998) mokymosi motyvacijos anketą (žr. į 4 priedą). Anketa taikyta Lietuvoje Pileckaitės-Markovienės (2004), Norkaus (2006).

Tyrimo metodai:

Teoriniai: Mokslinės literatūros analizė, lyginamoji analizė, LR dokumentų analizė.

Empiriniai: Testavimas bei anketavimas.

Statistiniai: Matematinė duomenų analizė, aprašomoji statistika, koreliacinė analizė, parametrinių ir neparametrinių kriterijų taikymas hipotezėms tikrinti.

Tyrimo imtis ir organizavimas. Tyrime dalyvavo Radviliškio rajono Šeduvos gimnazijos 14-16 metų 109 paaugliai bei Šiaulių miesto S. Šalkauskio vidurinės mokyklos 14-16 metų 89 paaugliai, bendras respondentų kiekis yra 198. Tiriamieji atrinkti atsitiktinės atrankos būdu. Tyrimo pobūdis – žvalgomasis (pilotinis) tyrimas. Darbas organizuotas remiantis tyrimo planu (žr. į 9 priedą). Gauti visi reikalingi leidimai atlikti tyrimą. Tiriamieji tyrime dalyvavo savanoriškai. Laikytasi tyrimo etikos reikalavimų. Nenorėjęs dalyvauti ar negavusieji tėvų sutikimo tyrime nedalyvavo.

Darbo etapai. Darbas atliktas IV etapais. Darbo etapai aprašyti skyriuje „Tyrimo metodika ir organizavimas“.

Darbo naujumas ir reikšmingumas. Lietuvoje paauglių streso įveikos strategijų ir mokymosi motyvacijos ryšiai mažai nagrinėti. Arčiausiai priartėjęs tyrimas prie mūsų nagrinėjamos temos yra Grakausko (2006) tyrimas, kuriame autorius nagrinėja paauglių vengimo/siekimo motyvacijos ir psichologinio streso bei jo įveikos būdus, tačiau autorius daugiau kalba apie motyvacijos bei emocijų funkcionavimo mechanizmus, motyvacijai priskirdamas elgesio savireguliacijos sistemas, tokias kaip skatinančią bei slopinančią elgesį, kitaip tariant, autorius tyrinėja emocinių reakcijų, tokių kaip pyktis ar džiaugsmas, bei streso įveikos ryšius, tačiau nenagrinėja mokymosi motyvacijos pobūdžio bei streso įveikos strategijų, kaip metodų ryšių. Siekiant atskleisti praktinį **tyrimo reikšmingumą** būtina kalbėti apie streso įveiką ir mokymosi motyvaciją, kaip apie kompleksinį reiškinį, kadangi šie reiškiniai daro didžiulę įtaką asmenybei bei žmogaus gyvenimo kokybei. Tyrimais nustatyta, kad streso įveika teigiamai susijusi su paauglių atsiribojimu nuo kitų žmonių, somatiniais skundais, nerimu, depresija, delinkventiškumu, agresyvumu, elgesio problemomis (Barkauskaitė, 2005), streso įveika teigiamai susijusi su saviverte (Pileckaitė-Markovienė, 2005), mokyklos baime (Bagdonas, 2004), žalingais įpročiais (Carverio ir kt., 1989). Paauglių mokymosi motyvacija teigiamai susijusi su nenoru mokytis (Rupšienė, 2002), nepasitikėjimu savimi (Šečkuvienė ir kt., 2005), mokymosi sėkme bei akademinio pažangumu (Žuravliovienė, 2005), psichologiniu klimatu klasėje (Grinevičienė, 2003), frustracijos būseną (Jovaiša, 1993), mokykliniu nerimastingumu bei savijauta mokykloje (Pileckaitė-Markovienė, 2005), savireguliacijos mechanizmais bei emocinėmis reakcijomis (Grakauskas, 2006), mokyklos nelankymu (Barkauskaitė ir kt., 2004), žalingais įpročiais (Norkus, 2006). Paminėti reiškiniai įtakoja asmenybės formavimąsi, todėl galime teigti, kad tirti streso įveikos bei mokymosi motyvacijos ryšius yra praktiškai reikšminga, siekiant išugdyti savarankišką bei brandų žmogų. Teorinį ir praktinį naujumą bei reikšmingumą taip pat lemia ir atliekamo tyrimo laikas.

Darbo aprobacija. Atlikta E. P. Zambacevičienės ir D. Janulytės (1998) mokymosi motyvacijos anketos aprobacija.

Darbo struktūra: santrauka, summary, įvadas, literatūros apžvalga ir analizė (streso ir streso įveikos strategijos samprata, mokymosi motyvacijos ir motyvų samprata), tyrimo metodika ir organizavimas, tyrimo rezultatai ir jų analizė, išvados, rekomendacijos, literatūra, priedai (11 priedų).

1. LITERATŪROS APŽVALGA IR ANALIZĖ

1. 1. STRESO IR STRESO ĮVEIKOS SAMPRATA

1. 1. 1. Streso samprata

Dar XII a. anglų kalboje žodis „stress“ buvo vartojamas nelaimės ar vargo prasme. XIII a. žodis “stress” išreiškėdavo spaudimą kurio nors asmens atžvilgiu. Vėliau šiuo žodžiu imta suprasti vidinės įtampos būseną, sukeltą išorės ar vidinių procesų poveikio. Streso terminą sukūrė H. Selje (Hans Selye). Jis apibūdino stresą, kaip žmogaus psichinės ir fiziologinės įtampos būseną, atsirandančią dėl išorinių ir vidinių dirgiklių, arba stresorių, poveikio. Jo nuomone, *stresas - tai reakcija* į asmeniui nepriimtina arba sunkiai įvykdomą reikalavimą. Pagal H. Selje teoriją, bendras adaptacijos sindromas skirstomas į tris stresinės patirties fazes: aliarmą, pasipriešinimą (rezistenciją) ir išsekimą (Grote, 2007).

Aliarmas – energijos, reikalingos sutikti stresorių ir pasipriešinti jam, kaupimas.

Pasipriešinimas – susidorojimas su stresoriumi ir atsparumas jam.

Išsekimas – jeigu nepavyksta panaikinti stresoriaus poveikio, įvyksta išsekimas, galima net mirtis (Žakevičienė, 2004).

Stresas klasifikuojamas į: fiziologinį ir psichinį. Psichinis stresas skirstomas į: informacinį ir emocinį. Informacinį stresą sukelia tokia situacija, kai dėl pernelyg gausios informacijos žmogus nepajėgia atlikti užduočių, nespėja priimti teisingų sprendimų. Emocinis stresas kyla grėsmės, pavojaus situacijose. Įvairios streso formos (impulsyvus, slopinamas, generalizuotas) sukelia psichinių procesų eigos pokyčius, emocinius poslinkius, keičia veiklos motyvaciją, gali sutrikdyti judesius bei kalbą (Hankin, 2007).

Šidlauskaitė (2001) teigia, kad *stresas – tai būseną*, atsirandanti dėl asmens ir aplinkos santykio, sąlygojančio neatitikimą tarp situacijos keliamų reikalavimų ir žmogaus biologinių, psichologinių ar socialinių sistemų galimybių. Psichologinis – socialinis stresas apima psichikos būsenas – reakcijas, kurias sukelia žmogaus veiklos (bendravimo, darbo, biologinių bei socialinių poreikių patenkinimo) nesklaidumai, konfliktai, veiklą sunkinančios sąlygos arba vargiai įvykdomų aplinkybių reikalavimai.

Grigaliauskienė (2002) teigia, kad stresas atsiranda tuomet, kai individas nepajėgia kontroliuoti savo požiūrio į situaciją arba nepajėgia spręsti problemos (nepajėgia kovoti su įtampa), kitaip tariant, individas nesuvokia disbalanso tarp resursų ir reikalavimų (išoriniai ar vidiniai poveikiai). Autorė teigia, kad stresą galima vertinti įvairiai:

- *Stresas - kaip priklausomas kintamasis*, kuris atsiranda kaip atsakomoji reakcija į vienokius ar kitokius reiškinius.
- *Stresas – kaip situacijos ar aplinkos dalis*, kuris atsiranda dėl išorinių stimulų poveikio.
- *Stresas – kaip aplinkos ir žmogaus psichinių procesų sąveikos visuma*.

Pikūnas ir kt. (2005) apibūdina *stresą - kaip procesą*. Autorius išskiria šias streso rūšis:

- Trumpalaikis (kasdieninis) stresas. Trumpalaikis kasdieninis stresas trunka nuo kelių minučių iki valandos. Tačiau šie trumpalaikiai įvykiai, sukeltys stresą, gali būti tokie pat arba dar intensyvesni nei ilgalaikiai ar didelį stresą sukeltys sunkumai. Dažnai patiriant kasdieninį stresą problemos kaupiasi ir gerokai pakenkia darbo ir gyvenimo kokybei, padaro žalos ir organizme vykstantiems fiziniams procesams.
- Ilgalaikis stresas. Ilgalaikį stresą sukelia ilgalaikiai sunkumai. Ilgai trunkantys sunkumai trunka keletą dienų, savaitių ar net mėnesių. Jaučiame įtampą, vidinį spaudimą. Mūsų pojūčių pagrindas yra baimingos mintys apie patirtus ar mūsų laukiančius sunkumus.

Kaip matome, streso sąvoka įvairių autorių traktuojama skirtingai, stresas gali būti vertinamas: kaip spaudimas (išorinis ar vidinis), veikiantis žmogų; įtampos būseną; kaip reakcija į iškilusius vidinius konfliktus ar išorinius nesklaidumus; kaip atsakomoji reakcija į įvairius reiškinius; kaip procesas; kaip aplinkos ir žmogaus psichinių procesų sąveikos visuma; kaip situacijos ar aplinkos dalis, kuris atsiranda dėl išorinių stimulų poveikio. Remiantis šiais apibūdinimais, stresą galime palyginti su tokiais reiškiniais kaip frustracija, psichologinė trauma, fiziologinis afektas (žr. į 1 lentelę).

Konflikto, frustracijos, psichologinės traumos, fiziologinio afekto lyginamoji analizė

Psichiniai reiškiniai (angliškas pavadinimas)	Psichinių reiškinų interpretacija	Psichinių reiškinų lyginamoji analizė
Frustracija (angl. frustration)	Nemaloni psichinė būseną (slegianti įtampa, nerimas, neviltis, pyktis), atsirandanti dėl vidinių ar išorinių jėgų, kurios trukdo siekti tikslo. Dž. Dolardas teigė, kad frustracija beveik visada sukelia agresiją, o agresija yra kaip reakcija į frustraciją (Valickas, 1999). Psichoanalitinės paradigmos atstovai frustraciją traktuoja, kaip stiprų emocinio nusivylimo jausmą, kylantį dėl nepatenkintų norų ar lūkesčių (Auchter, 2002).	Frustracijos-agresijos teorijos atstovai teigia, kad frustracijos būseną kyla iš agresijos, tuo tarpu streso tyrėjai stresinės būsenos nesieja su kokia nors apibrėžta elgesio forma. Psichoanalitinės teorijos atstovų frustracijos samprata panaši į tyrėjų streso aprašomą sampratą.
Psichologinė trauma (angl. psychical trauma)	Nemaloni psichinė būseną, kuri kyla kaip reakcija į subjektyviai suvokiamą įvykį bei jo nekasdieniškumą, žalingumą. Ar asmenybė patiria traumą priklauso nuo patirto įvykio ir subjektyvios reikšmės, kuri suteikiama tam įvykiui (Grugutyte, 2003).	Psichologinę traumą galime interpretuoti, kaip neigiamą pasekmę, kažkokio ypač negatyvaus reiškinio, kitaip tariant, kiekvienos traumos metu patiriamas stiprus stresas. Tačiau patiriant stresą nevisada patiriama trauma, todėl galime teigti, kad traumas atsiradimui įtakos turi stresoriaus stiprumas bei subjektyvios žmogaus prielaidos į įvykį.
Fiziologinis afektas (angl. affect)	Labai stipri emocinė reakcija į kokį nors dirgiklį, dažniau neigiamą. Afektą sukelia išgyvenamas vidinis konfliktas, atsiradęs iš prieštaravimo tarp žmogaus potraukių, siekių, norų ar reikalavimų, kuriuos jam kelia kiti arba jis pats. Afektas plėtojasi tuomet, kai žmogus nesugeba rasti tinkamos išėties iš nemalonios ar pavojingos situacijos. Afekto atveju žmogus negali pritaikyti įprastų elgesio modelių (Kudravcev, 1999).	Remiantis Grigaliauskienės (2002) teiginiu, kad stresas aplinkos ir žmogaus psichinių procesų sąveikos visuma, galime teigti, kad tiek fiziologinis afektas, tiek stresas iššaukia asmenybės vidinį konfliktą, kuris destabilizuoja asmenybę. Afektą galėtume pavadinti patiriamo streso piku (tai labai stipri emocinė reakcija, kulminacinis momentas arba organizmo atsakas į stresorių), kuomet žmogus atsiduria aklavietėje. Tuomet asmuo negali pritaikyti įprastų elgesio modelių. Patiriamo streso atveju, žmogus gali rinktis elgiasi modelį ar įveikos būdą. Fiziologinis afektas patvirtina vidinės įtampos įveikos būtinumą bei svarbą.

Palyginus stresą su kitais psichiniais reiškiniais, galime teigti, kad stresas yra abstrakti sąvoka, tuo tarpu, kaip kiti psichiniai reiškiniai yra griežtai apibrėžti. Taip pat galime teigti, kad streso būseną gali pasireikšti laipsniškai, nuo labai silpno streso (kurį

pastebime frustracijos būsenoje) iki labai labai stipraus streso, kuomet asmuo patiria stiprią emocinę įtampą (fiziologinį afektą). Todėl streso įveika svarbus procesas, kadangi tik išspręsti vidiniai konfliktai sudaro sąlygas asmenybės brandos procesui.

Sekančiame skyriuje apžvelgsime streso įveikos sampratą, pabandysime įrodyti streso įveikos svarbą asmenybei.

1. 1. 2. Streso įveikos samprata

Lazarus (2001) teigia, kad *streso įveika - tai procesas*, kurio metu organizmas deda pastangas siekdamas susidoroti su jį veikiančiu stresiniu dirgikliu. Jo manymu, įveikimo strategijos gali būti orientuotos į naujos informacijos paiešką, tiesioginį atsiliepimą į stresoriaus poveikį, gynybos mechanizmus, vidines psichines pastangas bei kitokios pagalbos ieškojimą. Streso įveikimo būdai (strategijos) gali būti: orientuotos tiek į problemos sprendimą, tiek nukreiptos į emocijas.

Streso įveika, pasak Pociūtės-Kmeliauskienės ir kt. (2001) yra *kaip elgesio ar kognityvinė veikla*, kuria individas reaguoja į stresines situacijas. Kitaip tariant, asmuo imasi tam tikrų veiksmų, kurie pagerintų jo psichinę būseną.

Streso įveikimas – tai procesas, kurio metu individas kognityvine ir fizine veikla stengiasi suvaldyti jį apsunkinančiai veikiančią aplinkos įtaką (Grakauskas ir kt., 2004).

Autukaitė ir kt. (2004) streso įveiką apibūdina:

1. *Streso įveika – kaip dinamiškas procesas*, kuris nuolat kinta priklausomai nuo individualių savybių bei aplinkos įtakos.
2. *Streso įveika - kova* su konkrečioje situacijoje iškilusiais sunkumais (problemomis).
3. *Streso įveika – tai individo pastangos*, nukreiptos į keliamų reikalavimų mažinimą.

Kaip matome, autoriai streso įveiką apibūdina įvairiapusiškai, vieni kalba, kad streso įveika yra procesas (Lazarus (2001); Grakauskas ir kt. (2004)), kiti teigia, kad streso įveika, kaip elgesio ar kognityvinė veikla (Pociūtės-Kmeliauskienės ir kt. (2001)); dar kiti streso įveiką apibūdina ir kaip procesą, ir kaip kovą su stresoriais, ir kaip individo pastangas, nukreiptas į stresinės būsenos silpninimą (Autukaitė ir kt. (2004)). Todėl galime daryti išvadą, kad streso įveika gali būti asmens kontroliuojamas procesas, o tai

reiškia sąmoningas arba nekontroliuojamas procesas, nesąmoningas įveikimas. Lazarus (2001) teigimu, nesąmoningas streso įveikimas - tai gynybinių mechanizmų įsijungimas, kurių pagalba atstatomas žmogaus psichikos disbalansas. Nesąmoningų procesų žmogus negali kontroliuoti. Trumpai aptarsime gynybinius mechanizmus, kurie gali būti traktuojami, kaip nesąmoningi kompensaciniai procesai, padedantys įveikti stresą.

Andriekienės ir kt. (2004) teigimu, gynybos mechanizmai – tai pasąmoningi psichiniai veiksmai, kurių paskirtis - apginti individą nuo skausmingų jausmų.

A. Freud išskyrė šiuos gynybinius mecahnizmus:

- *Ištūmimas*. Tai ankstyviausia gynybinio mechanizmo forma. Negatyvūs jausmai ar mintys neįleidžiami į sąmonę. Asmuo nė nežino apie jų egzistavimą, kadangi negatyvūs impulsai iš sąmonės išstumiami į pasąmonę.
- *Perkėlimas*. Jausmai transformuojami, perkeliami ar nukreipiami į kitą objektą, kuris nesukelia negatyvių jausmų: skausmo, streso ar įtampos. Perkėlimas gali būti tiek teigiamas, tiek neigiamas. Kokį perkėlimo pobūdį asmuo pasirinks (nesąmoningai) priklauso nuo asmenybės individualių savybių.
- *Projekcija*. Asmuo nesąmoningai savo paties jausmus, ketinimus ar požiūrį priskiria kitam žmogui.
- *Atmetimas*. Asmuo atsisako pripažinti ar suvokti tikrovę, sukeliančią skausmą ar stresą.
- *Racionalizacija*. Asmuo racionaliai pateisina savo elgesį (nors jo elgesys nėra priimtinas), pateisinimus kartoja tol kol pats įtiki jais (kalti visi kiti, tik ne jis pats).
- *Intelektualizacija*. Mintys, galinčios sukelti nerimą ar stresą “užtušuojamos” intelektine analize. Asmuo stengiasi logiškai paaiškinti minčių, sukeliančių nerimą atsiradimo priežastis, bando logiškai paaiškinti reškinių, objektų prasmę.
- *Reakcijos formavimas*. Asmuo sąmoningai formuluoja mintis ar jausmus, visiškai skirtingus pašamonėje glūdinčioms mintims ar jausmams (pvz. asmuo jaučia meilės jausmą, tačiau elgiasi taip, tarsi nekęstų, taip gindamasis nuo tikrojo jausmo).
- *Sublimacija*. Tai perkėlimo forma, kai nepriimtini visuomenei jausmai (pvz. agresija), išreiškiami socialiai priimtina veikla (pvz. dirbama mėsininku).

- *Identifikacija.* Asmuo susitapatina su koku nors objektu, dažniausiai su kitu žmogumi. Toks susitapatinimas, kitą objektą ar žmogų paskatina priimti, kaip savo asmenybės dalį. Šį mechanizmą sudaro: imitacija ir modeliavimas.
- *Regresija.* Patyręs stresą ar įtampą, asmuo pradeda elgtis kaip vaikystėje (kuomet jautėsi saugus), pavyzdžiui pradeda daug valgyti.
- *Izoliacija.* Asmuo patirdamas stresą ar įtampą yra linkęs surūšiuoti bei atskirti prieštaringas mintis ir jausmus ir kt. (Beresnevičienė, 2003).

Andrikienė ir kt. (2004) teigia, kad gynybos mechanizmai įsijungia ir veikia automatiškai, o įveikos procesai yra sąmoningi arba pusiau sąmoningi veiksmai. Autoriai teigia, kad įveikai priskirtinas psichines funkcijas galima laikyti brandžiomis arba aukšto lygio gynybomis. Šie autoriai taip pat teigia, kad įveika - tai ta pati gynyba tik auštesnio lygio. Remiantis šiuo teiginiu, galime daryti išvadą, kad streso įveika vyksta ne tik kryptingai (nesąmoningai ir sąmoningai), bet gali pasireikšti laipsniškai arba tam tikrais etapais, kaip ir gynybos lygiai. Andrikienė ir kt. (2004) aprašė gynybos lygius, pradedant nuo aukštos adaptacijos lygio bei baigiant lygiu, kuriame sutrinka psichikos reguliavimas. Smulkiau gynybos lygių neaptarsime, kadangi tai nėra mūsų darbo tikslas. Sekančiame skyriuje aptarsime streso įveikos strategijų sampratą bei pabandydysime atskleisti streso įveikos laipsniškumą, taip priartėdami prie įveikos įtakos asmenybei.

1. 1. 3. Streso įveikos strategijos samprata. Klasifikavimas

Streso įveikos strategija – tai streso įveikos būdas ar metodas, padedantis individui įveikti stresą, susidoroti su stresoriumi, padedanti sumažinti psichinę ar fizinę įtampą. Streso įveikos strategija gali apimti: įveikos proceso, įveikos stiliaus ar įveikos mechanizmų sampratas (Psichologijos žodynas, 1993).

Streso įveikos strategijos Carverio ir kt. (1989) teigia, kad streso įveika gali būti:

1. Į problemą nukreiptas įveikimas:

- Aktyvus įveikimas – tai aktyvūs veiksmai, skirti pašalinti stresorių ar sumažinti jo poveikį. Aktyvaus įveikimo strategija reiškia, kad asmuo deda daug pastangų, imasi tiesioginių veiksmų.

- Planavimas – tai apgalvojimas, kaip įveikti stresorių. Planavimas apima veiksmų numatymą, apgalvojimą, kokių žingsnių imtis, ir kaip geriausiai susidoroti su problema.
- Koncentravimasis ties įveikimo elgesiu – tai kitų, nesusijusių su problema, veiksmų atidėjimas, siekimas išvengti blaškančių įvykių poveikio, net, jei būtina, leidimas kitiems įvykiams vystytis savaime tam, kad susidoroti sus stresoriumi.
- Atidėtas įveikimas – tai laukimas, kol atsiras tinkama galimybė veikti, atitraukiant ir nesiimant pernelyg ankstyvų veiksmų.
- Socialinės instrumentinės paramos ieškojimas – tai patarimo, pritarimo ar informacijos, kaip susidoroti su stresoriumi, siekimas iš aplinkos.

2. *Į emocijas nukreiptas įveikimas:*

- Socialinės emocinės paramos ieškojimas – tai moralinės paramos, užuojautos, išklauso ar supratimo siekimas.
- Pozityvus perinterpretavimas ir augimas – tai stresoriaus pozityvių pusių ieškojimas, kad sumenkinti stresoriaus svarbą; tai turėtų padėti žmogui toliau tęsti aktyvius veiksmus įveikiant problemą.
- Priėmimas – realus stresinės situacijos priėmimas. Įveikimo procesui priėmimas svarbus dviem aspektais: stresoriaus kaip realaus priėmimas, efektyvių įveikimo strategijų nebuvimo priėmimas.
- Atsigręžimas į religiją – tai tendencija atsigręžti į religiją, atramos religijoje ieškojimas patiriant stresą.
- Neigimas – atsisakymas tikėti, kad stresorius egzistuoja, arba bandymas veikti taip, tarsi stresoriaus realiai nebūtų.

3. *Mažiau efektyvus (mažiau adaptyvus) įveikimas:*

- Koncentravimasis į jausmus ir jų išreiškimas – tendencija susitelkti ties tuo, kas patiriama, ir savo jausmų išreiškimas. Nuolatinis gilinimasis į savo jausmus gali atitraukti žmogų nuo aktyvaus įveikimo .
- Elgesio pakeitimas – pastangų susidoroti su stresoriumi mažinimas, netgi atsisakymas siekti tų tikslų, kurie susiję su stresoriumi. Jis gali būti tapatinamas su bejėgiškumu.

- Mąstymo pakeitimas – jis pasireiškia per veiksmų įvairovę, kurie atitraukia žmogų nuo galvojimo apie elgesio būdus arba tikslus, su kuriais susijęs stresorius, ir kurių siekimui stresorius sutrukdė.
- Alkoholio ir vaistų vartojimas – tai alkoholio ir vaistų vartojimas, panirimas į save, siekiant įveikti stresorių.

Ehrenfeld ir kt. (1990) skiria šiuos streso įveikos būdus:

- *Aktyvi streso įveika.* Individas priima sprendimą ir veikia aktyviai, siekdamas susidoroti su problema (įtampa).
- *Socialinės paramos ieškojimo (bei naudojimosi šia parama) streso įveika.* Atsakomybė prieš kitus individą skatina susidoroti su problema, tai taip pat, skatina atrasti tinkamą streso įveikos sprendimo būdą.
- *Pasyvi arba streso vengimo įveika.* Individas yra pasyvus problemos atžvilgiu, gali sąmoningai vengti sukeliančių stresą situacijų.
- *Įveika nenukreipta į stresinės situacijos sprendimą.* Individas nesprenžia problemos (nesiima aktyvių veiksmų ją išspręsti), atmeta situacijos sprendimo reikiamybę, mano, kad “viskas savaime išsispręs”.

Ohanlon (1999) išskiria šias streso įveikos strategijas:

- *Streso valdymas.* Streso valdymo metodai: emocijų ir gyvenimo stiliaus įvertinimas, kritika- savikritika - savęs vertinimas.
- *Streso slopinimas.* Streso slopinimo metodikos: kognityvinės metodikos (situacijos įvertinimas), biheavioristiniai streso kontrolės metodai, fiziniai streso slopinimo metodai.

Lazarus (2001) išskiria du streso įveikimo būdus:

- *Į problemą orientuotą streso įveikimo būdą.* Į problemą orientuotas streso įveikimo būdas pasižymi aktyviais individo, siekiančio pašalinti stresoriaus įtaką, veiksmais. Jo metu yra siekiama išspręsti kilusias problemas.
- *Į emocijas orientuotą streso įveikimo būdą.* Į emocijas orientuotas streso įveikimo būdas keičia ne aplinką, o aplinkos suvokimą – selektyviai atkreipiamas dėmesys į tam tikrus aplinkos faktus, jie tendencingai interpretuojami. Šis įveikimas mažina stresinės situacijos sukeltą distresą.

Grigaliauskienė (2002) teigia, kad svarbu neatsikratyti streso (kadangi trumpalaikis

stresas gali būti naudingas individui), o išmokti jį valdyti ir kontroliuoti, sumažinti streso poveikį tiek, kad galimos pasekmės ar žala būtų kuo minimalesnė. Autorė teigia, kad stresą galima kontroliuoti atstatant balansą tarp resursų ir turimų reikalavimų. Šia mintimi remiantis, autorė skiria:

1. *Stresorių valdymą.* Norint kontroliuoti stresą būtina mažinti keliamus reikalavimus, kitaip tariant būtina pažinti stresorių, nustatyti kokios kilmės stresorius ar tai išorės poveikis, ar sau individo keliami reikalavimai (kurių negalint įgyvendinti atsiranda įtampa sukelianti stresą). Autorė teigia, kad pažinus stresorių ir keičiant požiūrį į stresinės įtampos sukėlėją, galima išmokti valdyti stresą (įtampą) savyje. Išmokus kontroliuoti stresą didinamos individo psichologinės galimybės, o tai savo ruožtu didina resursus (galimybes kovoti su stresu). Mažinant keliamus reikalavimus bei didinant resursus, atstatomas balansas tarp šių procesų ir individas gali laisviau veikti, kadangi nebejaučia neigiamo streso poveikio.
2. *Streso, kaip proceso valdymą.* Valdant stresorius galima valdyti ir patį streso procesą, nukreipdami kontrolę ar valdymą į elgesio kontrolę, kūno (fiziologijos) kontrolę bei mąstymo kontrolę. Elgesio kontrolė - kuomet priklausomai nuo situacijos, individas gali keisti ar koreguoti savo elgesį, kuris yra neapgeidautinas ar sukeliantis dar didesnę stresą (įtampą). Fiziologijos kontrolė – tai kūno negalavimų mažinimas ar naikinimas (negalavimų įtaka psichologinei individo savijautai yra didžiulė). Mąstymo kontrolė – tai mąstymo operacijų keitimas, perstruktūrizavimas ir t.t.

Jusienė ir kt. (2003) teigia, kad tam tikri streso įveikos būdai, paprastai aktyvūs, į problemą orientuoti, yra naudingesni, tai yra adaptyvesni, padedantys geriau prisitaikyti nei kiti, vengimo ar į emocijas orientuoti, streso įveikos būdai.

Pincus ir kt. (2004) teigia, kad įveikiant stresą svarbu:

1. *Kognityvinis įvertinimas.* Individas turi įvertinti savo negatyvią būseną bei nustatyti kas kelia įtampą, kitaip tariant, turi „susipažinti“ su stresoriumi, tik tuomet jis galės valdyti įveikos procesą, kadangi žinos kas jam kelia nerimą (įtampą), kas jį verčia jausti psichologinį diskomfortą. Pažinęs stresorių gebės valdyti situaciją, keldamas klausimą „ką aš galiu padaryti,

kad sumažinčiau įtampą?“. Tokio klausimo iškėlimas individą skatins imtis veiksmų, siekiant įveikti stresą.

2. *Įveikos proceso valdymas.* Individas, suvokęs kas jam kelia stresą, gali pasirinkti būtent jam tinkamiausią įveikos būdą, gali tikslingai naudotis vienokiu ar kitokiu įveikos metodu: keisti mąstymą ar požiūrį į stresorių, imtis konkrečių veiksmų, padėsiančių sumažinti įtampą.

Pikūnas ir kt. (2005) teigia, kad streso įveikimo būdai gali būti:

1. *Tinkami streso įveikimo būdai* – tai tokie streso įveikimo būdai, kurie nedaro žalos subjekto asmenybei bei sveikatai, o pagerina jo gyvenimo kokybę bei padeda susidoroti su įtampa, stresu, nerimu. Tinkami streso įveikimo būdai: jausmų kontrolė, minties poveikis, elgesio modifikavimo technika, atsipalaidavimo technika, muzika, mankšta, mityba, socialinė parama.
2. *Žalingi streso įveikimo būdai.* Dalis žmonių ima ieškoti pačių lengviausių būdų įveikti šias problemas – atsipalaiduoti, užsimiršti, nusiraminti gerdami tabletes, vartodami narkotines medžiagas – alkoholį, nikotiną, narkotikus. Tačiau, tai netinkami būdai susidoroti su problemomis, kadangi narkotinių medžiagų vartojimas žlugdo asmenybę bei žaloja sveikatą. Žmogus ne tik neišsprendžia susikaupusių problemų, bet dar giliau įklimpsta į jas.

Blažienė (2005) teigia, kad streso įveika svarbus kintamasis, lemiantis gerą individo savijautą. Autorė teigia, kad moterims labiau būdingi emocinio reagavimo ir vengimo streso įveikos stiliai nei vyrams. Ji taip pat teigia, kad didėjant savęs vertinimui, mažiau būdingas emocinio reagavimo streso įveikos stilius. Kuo aukštesnis emocinis intelektas, tuo mažiau būdingas emocinio reagavimo stilius. Streso įveikos stiliai priklauso nuo gyvenimo stiliaus bei nuo sveikatos faktoriaus. Į problemą orientuotas streso įveikos stilius labiau būdingas tiems, kurie kartais laikosi sveikos mitybos principų bei kartais sportuoja, nei tiems, kurie visiškai nesportuoja ar nesilaiko sveikos mitybos įpročių.

Grakauskas ir kt. (2006) teigia, kad streso įveikimas gali būti orientuotas į:

- Socialinę paramą, siekiant įveikti stresą.
- Problemų sprendimą, kuomet individas savo vidinių išteklių dėka sprendžia problemišką situaciją, taip susidorodamas su stresoriais, kurie išbalansuoja individo vidų. Prie vidinių išteklių autorius priskiria: sąžnyvumą, optimizmą,

ištvermingumą, vidinės darnos jausmą, viltį.

- Emocinę iškrova. Individas leidžia sau išgyventi susikaupusius jausmus, tokius, kaip pyktis, nusivylimas, pasipriešinimas ir t.t.
- Vengimą. Individas vengia stresoriaus, taip atidėdamas problemos sprendimą bei prailgindamas psichologinę įtampą.

Kaip matome, skirtingi autoriai įvairiai traktuoja streso įveikos strategijas, tačiau dauguma kalba apie sąmoningus įveikos būdus, todėl galime teigti, kad streso įveikos strategijos gali būti tiek sąmoningos, tiek nesąmoningos (nesąmoningus įveikos būdus aprašėme kalbėdami apie gynybos mechanizmus). Susipažinus su autorių pateikiamomis sąmoningomis arba pusiau sąmoningomis streso įveikos strategijomis negalime teigti, kad kuris nors vienas būdas tinkamesnis nei kitas, kadangi streso įveikos būdas pasirenkamas individualiai, vienam žmogui tinka vienokia įveika, kitam kitokia, kitaip tariant, bet koks įveikos būdas yra efektyvus tam tikroje situacijoje, tam tikru metu. Tačiau iškyla esminis klausimas, kaip konkretus būdas veikia asmenybės brandą, o tai reiškia ar streso įveikos būdas yra brandus, kalbant asmenybės brandos kontekste. Ką tai reiškia? Tai reiškia, kad asmenybė vystosi laipsniškai arba jau yra tam tikrame savo brandos lygyje, todėl gali sąmoningai naudoti įvairias įveikas (prisiminkime Maslow poreikių hierarchijos modelį, kuriame aukščiausias asmenybės raidos etapas, tai būties arba transendentijos lygis). Manytume, kad kuo asmenybė žemesniame brandos lygyje tuo įveikos stilių naudojama mažiau. Asmuo įvaldęs įvairias (ne tik vieną) įveikos būdą geba ne tik efektyviau, greičiau įveikti stresą, geba brandžiai reaguoti į problemą ar situaciją, todėl galime teigti, kad yra brandesnė asmenybė, kuri naudoja brandžius įveikos būdus. Kuo greičiau bei efektyviau stresorius įveikiamas, tuo produktyviau žmogus dirba bei gyvena, nebelieka kliūčių, kurios trukdo asmeniui sutikti naują patirtį bei taip tobulėti kaip asmenybei. Todėl galime teigti, kad įveikos strategijos gali būti laipsniškos, pagal brandumo lygį, kuris glaudžiai susijęs su asmenybės brandumo lygiu. Streso įveikos strategijos gali kisti nuo nebrandžių įveikos būdų (kitų autorių traktuojamų, kaip žalingų) iki brandžių įveikos būdų, kurie tiesiogiai orientuoti į stresorių. Galime teigti, kad asmenybės brandą sąlygoja kuo įvairiapusiškesnių įveikos strategijų bei priemonių naudojimas. Sekančiame skyriuje paminėsime keletą iš daugelio streso įveikos priemonių.

1. 1. 4. Streso įveikos priemonės

Žukauskas (1998) išskiria šias streso įveikos strategijas - priemones:

Abilitacija – sugebėjimas pasirengti stresinėms situacijoms. Abilitacija priklauso nuo žmogaus sugebėjimo prisitaikyti prie naujų galimybių ir funkcijų, tai:

- Sugebėjimas suprasti, įvertinti ir apibrėžti norimą tikslą.
- Atitinkamų priemonių pasirinkimas.
- Specifinių elementų tikslui įgyvendinti išmokymas.

Reabilitacija - mokėjimas po stresų atgauti fizines ir dvasines galias. Skiriami šie reabilitacijos metodai:

1. *Fizinė reabilitacija*. Dažniausiai taikoma esant trauminiam sindromui, kaulų-raumenų-raiščių pažeidimams. Fizinės reabilitacijos metodai: masažas, tempimo pratimai, gydomieji pratimai, elektros srovė, šaltis, šiluma.
2. *Fiziologinė reabilitacija*. Po lūžių, amputacijos, smegenų sutrenkimo reabilitacija galima: specialiose ligoninėse, ūmių lygų skyriuose, reabilitacijos centruose, slaugos namuose, namie ar poliklinikos reabilitacijos punkte. Gerai parengti specialistai padeda žmogui reabilituotis fiziškai, psichiškai, socialiai.
3. *Psichologinė-psichiatrinė reabilitacija*. Šios rūšies reabilitacijos tikslas – gražinti asmenį į socialinį gyvenimą, į ankstesnį darbą arba išmokyti naujo amato. Individui padedantys reabilituotis metodai: lavinimo terapija, darbo terapija., psichoterapija, somatinė terapija.

Barvydienė ir kt. (2001) pateikia tokius streso įveikimo būdus:

- *Gyvenimo pozicijos pakeitimas arba kognityvinis perorientavimas*. Siekiant sumažinti ar įveikti stresą, galima keisti gyvenimo stilių (kuris sukelia stresą) ar požiūrį į problemą.
- *Racionalus jėgų paskirstymas*. Itampa atsiranda pervertinus savo jėgas arba neracionaliai jas naudojant, tai reiškia, kad jei individas gebės tinkamai paskirstyti jėgas, jis gebės atstatyti balansą tarp savo galimybių ir aplinkos reikalavimų.
- *Racionalus laiko naudojimas*. Individui tinkamai persiorientavus ar pakeitus gyvenimo stilių (pvz. atsisakius senų įpročių, kurie kėlė stresą), įvertinus savo jėgas, nustatčius ką jis gali atlikti, siekiant įveikti stresą, būtina nustatyti laiko

tarpą per kuri bus atliekami vienokie ar kitokie veiksmai. Kitaip tariant, turi būti nustatytas terminas per kurį bus mažinama patiriama įtampa, naudojant vienokius ar kitokius metodus. Įveika turi būti sisteminga, tik tuomet bus efektyvi.

Grigaliauskienė (2002) teigia, kad atsiradusią įtampą galima kontroliuoti šiomis valdymo priemonėmis:

- *Relaksacinės įtampos valdymo priemonės.* Jomis siekiama greitai atstatyti organizmo funkcijas (mankšta, muzika, sveika mityba ir t. t.).
- *Racionalias įtampos valdymo priemonės.* Tai situacijos vertinimas, teigiamų situacijos bruožų ieškojimas, kadangi negatyvus vertinimas sukelia stresą bei sudaro negatyviai psichologei terpei formuotis. Teigiamas optimistinis požiūris į situaciją, mąstymo pakeitimas į ją, padeda kontroliuoti stresą. Taikomi šie metodai, padedantys racionaliai valdyti įtampą: iracionalių įsitikinimų perstruktūravimas, pozityvaus „vidinio dialogo“ kūrimas, psichologinė amortizacija, optimalus savęs vertinimas.

Žakevičienė (2004) teigia, kad vienas iš streso įveikos būdų gali būti kūrybinė veikla. Meną bei kūrybinę veiklą autorė traktuoja, kaip psichologinį aktą bei relaksacijos procesą, padedanti išlieti susikaupusią įtampą (agresiją). Autorė teigia, kad individo patiriančio stresą resursai skirstomi į: asmeninius, socialinius ir materialiuosius. Jei tarp resursų ir keliamų reikalavimų yra disbalansas kyla įtampa, menas autorės teigimu, tai harmonijos atstatymo bei įtvirtinimo aktas, tai įrodo ir dailės terapijos efektyvumas sprendžiant psichologines problemas. Atlikdamas vienokią ar kitokią kūrybinę veiklą žmogus tarsi pabėga nuo realybės į stabilesnę bei saugesnę aplinką (į savo vidinį pasaulį). Kurdamas individas išreiškia savo vidinę poziciją, išlieja emocijas ir taip atstato psichinį balansą.

Beresnevičienė (2004) teigia, kad atleidimas – tai permainos procesas, *atleidimas - tai priemonė*, atstatanti žmogaus psichologinę pusiausvyrą, kuri gali būti naudojama *kaip priemonė stresui įveikti*. Mokslinių tyrimų duomenys įrodo, kad atleidimas yra susijęs su depresijos, nerimo mažinimu (depresija – streso pasekmė, todėl galime daryti išvadą, kad atleidimas - tai streso įveikos būdas). Atleidimas stiprina imuninę sistemą, mažina neurotinius simptomus, normalizuoja kraujospūdį, mažina asmenybės reakciją į stresą. Atleisdamas žmogus keičia požiūrį į problemą, iššaukusią negatyvius jausmus, taip

atsikratydamas neigiamų jausmų ar įtampos (kuri ir sukelia stresą). Autorė teigia, kad siekiant pagerinti dvasinę ir fizinę savijautą, būtina atleisti sau, atleisti kitiems, atleisti sau ir kitiems.

Wang ir kt. (2005) teigia, kad *požiūrio pakeitimas – tai vienas streso įveikos būdų*. Autoriai remdamiesi tyrimais bei Lazarus streso įveikos strategijų kvalifikacija teigia, kad neįveikus koncentravimosi į emocijas etapo streso įveika nukreipta į problemą yra sudėtinga arba blokuojama. Teigia, kad streso įveikos strategijų efektyvumas yra ginčytinas, kad kai kurios streso įveikos strategijos pritaikomos dažniau nei kitos, tai lemia asmens individualios savybės, negatyvus ar teigiamas požiūris į situaciją. Įveikos efektyvumas didesnis kuomet individo požiūris optimistinis, o ne pesimistinis. Savigarba turi tiesioginį ryšį su asmens įveikos išvengimo strategija, aktyvia streso įveikos strategija bei socialinės paramos naudojimo satrategija, siekiant įveikti stresą. Autorius teigia, kad įveika nukreipta į problemos sprendimą pagerina individo psichinę bei fizinę sveikatą, o įveika nukreipta į streso išvengimą (kuomet blokuojama įtampa, ar nepripažįstama) pablogina asmens psichinę bei fizinę sveikatą.

Nounopoulou ir kt. (2006) teigia, kad stresą galima įveikti iš tam tikrų asmenybės resursų. Autoriai išskiria mokyklinį pasitikėjimą, socialinį pasitikėjimą, šeimos paramos jautimą, bendraamžių priėmimą, elgesio savikontrolę.

Bludzis (2007) teigia, kad streso įveikos būdai turi būti siejami su patiriamo streso atpažinimu. Streso atpažinimas leidžia kontroliuoti stresinių įvykių poveikį ir ugdyti(s) atsparumą stresui.

Grote ir kt. (2007) teigia, kad siekiant įveikti stresą svarbus optimistinis mąstymas. Autoriai nustatė ryšį tarp streso bei pesimizmo, kuris pratęsia psichinę bei fizinę įtampą bei trukdo įveikti stresą. Autoriai teigia, kad svarbus požiūrio pakeitimas (svarbu optimistinis požiūris į stresorių), siekiant įveikti stresą.

Schure ir kt. (2008) teigia, kad siekiant įveikti stresą svarbu kontroliuoti savo mintis bei kūną. Autoriai teigia, kad savikontrolė – tai menas. Savikontrolės pagalba asmenys mokosi įveikti stresą. Autoriai išskiria meditacijos, kaip minčių bei jogos, kaip kūno kontrolės, reikšmę streso įveikos procese.

Kaip matome, streso priemonės yra įvairios, individas gali laisvai pasirinkti bei pritaikyti kurį nors autorių pateikiamą metodą stresui įveikti. Toks asmuo plėtoja savo

patirtį bei lavina savo socialinius įgūdžius (Golemanas (1995) teigia, kad stresas socialinis įgūdis). Tačiau iškyla esminis klausimas ar streso įveikos procesas yra svarbus asmeniui bei reikalingas, gal verta stresą išgyventi ir visai nebūtina jo įveikti? Į šį klausimą atsakysime panagrinėję streso pasekmes, kurios atskleis kas vyksta su žmogumi, kaip streso būseną užsitęsia ar nėra įveikiama.

1. 1. 5. Streso pasekmės

Streso analizės kontekste mes aptarsime nerimo, depresijos, lėtinio nuovargio jausmą, krizės, priklausomybės nuo įvairių medžiagų ir kt. sampratas. Šios būsenos – tai organizmo atsakas į stresą.

Nerimas – tai daugiau nei besikeičianti, nuo išorinių įvykių priklausanti nuotaika. Nerimas išsiskiriantis pasąmonės gelmėse, o išryškėja sąmonėje. Nerimas stiprėja patiriant nemalonias žinias arba signalus. Dažnas nerimo pasireiškimas rodo, kad jausmais ir mintimis yra didinama grėsmė, išplečiami esami pavojai, numatomi blogio ar katastrofų pasireiškimai ir tuo pačiu žeminami asmeniniai gebėjimai kaip nors su jais susidoroti. Nerimą sukeliančiose situacijose mažėja pasitikėjimas savimi, didėja galimų blogų pasekmių baimė. Ilgai nieko nedarant, nemandant susidoroti su nerimu, daugelis problemų tik aštrėja. Stiprus nerimas lydi daugelį psichikos ligų: pradedant hipochondrija ir anoreksija, baigiant depresija ir šizofrenija. Nerimas taip pat yra pagrindinis simptomas, parodantis sociofobiją, panikos atvejus, specifines fobijas, potraumines streso reakcijas (Pikūnas ir kt., 2005). Ste-Marie ir kt. (2006) teigia, kad nerimastingumas (nerimo požymis) bei socialinis stresas susijęs su paauglių lošimo elgesiu ir turto eikvojimu. Paaugliai su didesniu nerimastingumu turėjo daugiau lošimo ir elgesio problemų, šios grupės paaugliai buvo linkę vartoti alkoholį, naudoti narkotikus, rūkyti.

Depresija - tai vidinė streso priežastis, taip pat ir išorinių stresorių poveikio rezultatas. Depresija pasireiškia fizinio aktyvumo sumažėjimu (kartais – padidintu aktyvumu), energijos praradimu, stipraus nuovargio pajutimu, nenoru valgyti ir svorio kritimu arba priešingai – nemiga, malonumų praradimu, pesimistinėmis mintimis net ir apie savižudybės galimybę (Furst, 1999). Žukauskas (1998) teigia, kad depresija serga nuo 30 iki 60 proc. žmonių, patyrusių silpnesnį ar stipresnį stresą arba sergančių

organinėmis-somatinėmis ligomis. Ang ir kt. (2006) teigia, kad yra glaudus ryšys tarp mokyklinio streso bei savižudiškų minčių. Depresines nuotaikas išskiria kaip tarpines būsenas tarp mokyklinio streso bei savižudiškų minčių. Autorė teigia, kad paaugliai turintys problemų moksle (tie kurių mokymosi pasiekimai yra žemi) dažniau jaučia depresines nuotaikas bei dažniau juos lanko mintys apie savižudybę nei mokinius, kurie neturi problemų moksle. Hankin ir kt. (2007) teigia, kad yra glaudus ryšys tarp depresijos simptomų bei individualių, socialinių, šeimos, mokyklos, sporto, romantiškų stresorių. Autoriai teigia, kad mergaitės dažniau išgyvena depresiją nei berniukai, jie nustatė labai glaudų ryšį su vidiniais stresoriais ir depresijos simptomais mergaičių grupėje.

Lėtinis nuovargis – tai žmonių išgyvenamos įtampos priežastis bei pasekmė. Šis sindromas daugelio jaučiamas kaip sveikatos stygius. Skundžiamasi nerimu, depresija, sąnarių, raumenų bei galvos skausmais ir tuo, kad sunku susitelkti darbui (Psichologijos žodynas, 1993).

Krizė – streso sukelti vidiniai organizmo sutrikimai. Krizė - tai ne įvykio padarinys, o nesugebėjimas įveikti įvykio padarinių. Krizės plėtojasi keliais etapais: atsiranda nerimas, nerimas auga, sukaupiamos visos vidinės bei išorinės jėgos ir bandoma išsivaduoti iš krizės, jei nepasiseka, atsiranda baimė, elgsenos, emocijų sutrikimai (Žukauskas, 1998). Nounopoulos ir kt. (2006) nustatė glaudų ryšį tarp elgesio savikontrolės, bendraamžių priėmimo, šeimos paramos, socialinio bei mokyklinio pasitikėjimo ir krizės.

Įvairios priklausomybės: alkoholizmas, narkomanija, priklausomybė nuo vaistų ir savižudybės (arba suicidai) – tai didelės komplikacijos susijusios su stresu. Įvairios priklausomybės žlugdo asmenybę, bei žaloja subjekto sveikatą, tai ne tik nepadaeda išvengti streso, bet dažnai (pavyzdžiui, negaunant medžiagų prie kurių organizmas pripratęs) sukelia stresą (Pikūnas ir kt. 2005).

Žukauskas (1998) teigia, kad po labai stiprių psichologinių stresų, gali prasidėti charakterio pokyčiai. Taip pasireiškia **potrauminis streso sindromas**. Jam būdingos 3 pagrindinės savybės: 1) besikartojantys traumuojančio įvykio išgyvenimai; 2) emocinis atšalimas kitoms gyvenimo sritims. 3) neretai stebimi lydintys agresyvumo, smurtinio elgesio, silpnos savikontrolės simptomai, tokie asmenys neretai kenčia nuo alkoholizmo ir narkomanijos.

Kaip matome, asmeniui įveika labai svarbus procesas, kadangi nesugebant įveikti stresinės būsenos, psichinis disbalansas gali perraugti į įvairiausias psichines problemas, kurios ne tik sulėtina asmenybės progresą (brandos procesą), bet ir jį stabdo. Tik susidorojus su iškilusiomis kliūtimis asmenybė tobulėja. Šiame skyriuje įrodėme streso įveikos svarbą, teoriškai pagrindėme poreikių bei motyvų sąsają su įveikos būdais (analizavome streso įveikos strategijų brandumo laipsniškumą, kuris gali būti susijęs su asmenybės brandumo lygiu, kuomet asmenybės tobulėjimas vyksta laipsniškai, įgyvendinant tam tikrus poreikius, tam tikru momentu). Sekančiame skyrelyje smulkiau aptarsime paauglystės stresorius, siekiant geriau suvokti kas paauglius jaudina bei sukelia stresą.

1. 1. 6. Paauglystės stresoriai

Žukauskienė (1996) klasifikuoja stresą į lygius, kuriais remiantis galima nustatyti kokį stresą paauglys patiria ir kokie stresoriai veikia mokinį. Mokslininkė išskiria, šiuos mokyklinio streso lygius bei nusako stresorių pobūdį:

- Streso nėra. Nėra jokių stresą sukeliančių įvykių ir užsitęsusių neigiamų aplinkybių.
- Lengvas stresas. Gali būti šiais atvejais: susipyko su draugais, pakeitė mokyklą, nesantaika šeimoje, ankštos gyvenimo sąlygos.
- Vidutinio laipsnio stresas. Gali būti šiais atvejais: išmetė iš mokyklos, gimė brolis arba sesuo, nuolatinis nepasitenkinimas savimi, lėtinės tėvų ligos.
- Sunkaus laipsnio stresas. Gali būti šiais atvejais: tėvų skyrybos, suėmimas, nelauktas nėštumas, tėvų šiurkštus elgesys arba visiškas atstūmimas, mirtinos tėvų ligos.
- Ypatingas stresas. Gali būti šiais atvejais: tėvo mirtis, fizinė arba seksualinė negalia, pakartotinės fizinės ir seksualinės negalios.
- Katastrofa. Gali būti šiais atvejais: abiejų tėvų mirtys, lėtinė nepagydoma liga.

Vaičiulienė (2004) teigia, kad vaikų nesugebėjimas spręsti šių kasdieninių problemų, adekvačiai įvertinti savo poreikių patenkinimo galimybių ir apriboti juos, žemas savęs vertinimas bei panašios problemos sukelia vidinę psichinę įtampą ir verčia ieškoti būdų kaip ją sumažinti. Dažnai vaikai, nerasdami supratimo ir paramos šeimoje bei mokykloje,

pasirenka socialiai nepriimtinius psichinės įtampos sumažinimo būdus. Tai gali būti rūkymas, alkoholio ar narkotinių medžiagų vartojimas, įvairios asocialaus elgesio formos (agresija, chuliganizmas, nusikalstamumas). Didelė psichinė įtampa ir nemokėjimas su ja susidoroti gali privesti prie savižudybių, nervinių – psichinių sutrikimų.

Vardindami paauglių stresorių rūšis, į jų tarpą būtina įtraukti ir perėjimo iš vaikystės į suaugusiojo statusą ciklą, kadangi paauglystės laikotarpyje keičiasi ne tik fizinis kūnas, bet ir psichika. Trumpai aptarsime paauglystės laikotarpio ypatumus bei šiame laikotarpyje spręstinus uždavinius (krizes), kurių nesprendžiant gali atsirasti vidinis konfliktas, sąlygojantis stresą. Daugelis autorių sutaria, kad paauglystės laikotarpyje vykstantys procesai (pvz. kūno pakitimai) veikia asmens psichiką bei jo socialinį gyvenimą. Autoriai sutaria, kad lytinio brendimo metu vyksta sudėtingi fiziniai ir psichiniai prieštaravimai. Siekiant suprasti šį paauglystės fenomeną, būtina kalbėti apie konkrečias šios fazės krizes, kurių nesprendžiant atsiranda įtampa. Kiekviena vystymosi fazė pasižymi savita *psichosocialine krize* (E. Eriksono vystymosi fazių teorija), kuri verčia individą formuoti naujus įgūdžius. Įtampa ir konfliktai yra neišvengiami, kartu jie yra būtini vystymosi proceso elementai. Krizės sprendimas padeda asmeniui ugdyti naujus socialinius bei pažintinius gebėjimus. Aktyvios pastangos įveikti stresą ir sudaryti sąlygas vystymosi fazės krizei spręsti vadinamos problemos sprendimu. Tai asmens vystymąsi laiduojantis elgesys (Beresnevičienė, 2003).

Vaičiulienė (2004) teigia, kad paauglystėje susiduriama su tokiomis užduotimis:

- Suformuoti naujus ir brandesnius santykius su abiejų lyčių vienmečiais.
- Įsisąmoninti vyrišką ar moterišką socialinį vaidmenį.
- Priimti savo fizinės išvaizdos pokyčius ir išmokti veiksmingai naudotis savo kūnu.
- Tapti emociškai nepriklausomam nuo tėvų ir kitų suaugusiųjų.
- Siekti ekonominės nepriklausomybės pagrindų.
- Pasirinkti profesiją ir jai ruoštis.
- Rengtis santuokai ir šeimyniniam gyvenimui.
- Ugdyti intelektualinius sugebėjimus ir formuoti savybes, būtinas visuomeninei kompetencijai įgyti.
- Išmokti socialiai atsakingai elgtis.

- Suformuoti vertybių ir etinę sistemas, kuriomis būtų vadovaujamosi gyvenime.

Todėl galime teigti, kad paauglių stresas veikia trijose plotmėse: fizinėje, emocinėje ir elgsenos. Fiziniai streso simptomai yra labai įvairūs: virškinimo sutrikimai, apetito pokyčiai, miego sutrikimai, galvos skausmai, pykinimas, drebulys ir pan. Emociniai streso simptomai: įtampa, nervingumas, baimė, nerimas, padidėjęs įtarumas, prislėgta nuotaika, iniciatyvos nebuvimas ir pan. Patiriamą stresą liudijantys elgsenos požymiai: asocialus elgesys, nuolatinis užimtumas, pagilėjusios problemos šeimoje, nuolatinis rūkymas ar girtavimas ir t.t. (Pikūnas ir kt. 2005). Kaip matome, galime daryti išvadą, kad paauglystės laikotarpis pats savaime yra stresinis laikotarpis, taip pat galime teigti, kad paauglystėje ypatingai svarbus socialinis pripažinimas, adaptacija prie grupės, kadangi per kitus žmones paauglys ieško savojo tapatumo, formuoja savo pažiūras, interesus. Vienokie ar kitokie interesai sąlygoja tam tikrų tikslų kėlimą sau, formuoja motyvaciją. Sekančiame skyriuje smulkiau aptarsime motyvacijos sampratą.

Skyriaus apibendrinimas:

- Streso sąvoka įvairių autorių traktuojama skirtingai, stresas gali būti vertinamas: kaip spaudimas (išorinis ar vidinis), veikiantis žmogų; kaip reakcija į iškilusius vidinius konfliktus ar išorinius nesklaidumus (Psichologijos žodynas, 1993); įtampos būseną (Šidlauskaitė, 2001); kaip procesas (Pikūnas ir kt., 2005); kaip atsakomoji reakcija į įvairius reiškinius; kaip aplinkos ir žmogaus psichinių procesų sąveikos visuma; kaip situacijos ar aplinkos dalis, kuris atsiranda dėl išorinių stimulų poveikio (Grigaliauskienė, 2002). Palyginus stresą su kitais psichiniais reiškiniiais (konfliktas, frustracija, psichologinė trauma, fiziologinis afektas) bei susipažinus su įvairių autorių streso interpretacija, galime teigti, kad streso būseną gali pasireikšti laipsniškai, nuo labai silpno streso iki labai labai stipraus streso.
- Autoriai streso įveikimą apibūdina įvairiapusiškai, vieni kalba, kad streso įveikimas yra procesas (Lazarus (2001); Grakauskas ir kt. (2004)), kiti teigia, kad streso įveikimas, kaip elgesio ar kognityvinė veikla (Pociūtės-Kmeliauskienės ir kt. (2001)); dar kiti

streso įveiką apibūdina ir kaip procesą, ir kaip kovą su stresoriais, ir kaip individo pastangas, nukreiptas į stresinės būsenos silpninimą (Autukaitė ir kt. (2004)). Remiantis literatūra, galime daryti išvadą, kad streso įveika gali būti asmens kontroliuojamas procesas (sąmoningas įveikimas) arba nekontroliuojamas procesas (nesąmoningas įveikimas). Lazarus (2001) teigimu, nesąmoningas streso įveikimas - tai gynybinių mechanizmų įsijungimas, kurių pagalba atstatomas žmogaus psichikos disbalansas.

- Daugelis tyrinėtojų, apžvelgdami streso įveikos strategijas, pradeda nuo jų klasifikacijos (kadangi visus įmanomus konkrečius įveikos būdus aptarti sudėtinga). Tyrinėtojų streso įveikos strategijų klasifikacija skiriasi, vieni streso įveiką analizuoja, kaip įveikos proceso etapus, kiti streso įveikos procesą sukonkretina ir analizuoja proceso kryptingumą (pvz. Lazarus (2001) teigia, kad įveika gali būti nukreipta į problemą, arba į emocijas). Kiti tyrinėtojai įveiką apibrėžia, pagal požymius (pvz. Pikūnas ir kt. (2005) išskiria: tinkamas ir žalingas streso įveikos strategijas), kiti tyrinėtojai apibrėžia įveiką kaip proceso kontroliavimą (pvz. Ohanlon (1999) išskiria: streso valdymą ir streso slopinimą, Grigaliauskienė (2002) skiria: stresorių valdymą bei streso proceso valdymą). Dar kiti tyrinėtojai įveiką klasifikuoja ir pagal požymius ir pagal įveikos proceso kryptingumą (pvz. Carver ir kt. (1989) išskiria: į emocijas, į problemą ir mažiau adaptyvią, efektyvią įveiką, Ehrenfeld ir kt. (1990) skiria šias streso įveikos strategijas: aktyvi streso įveika, socialinės paramos ieškojimo, pasyvi (arba streso vengimo įveika), įveika nenukreipta į stresinės situacijos sprendimą. Galime daryti išvadą, kad vieningo streso įveikos klasifikacijos modelio nėra, kadangi mokslininkai streso įveikos procesą įsivaizduoja iš skirtingų pozicijų.
- Streso įveikos priemonės įvairiausios, kiekvienas tyrinėtojas akcentuoja, jo požiūriu, labai svarbų metodą, tačiau neatmeta ir kitų galimybių (pvz. Žakevičienė (2004) akcentuoja kūrybinę veiklą, kaip streso įveikos būdą, Beresnevičienė (2004) akcentuoja atleidimo sau ir kitiems svarbą, siekiant įveikti stresą, Wang ir kt. (2005) teigia, kad požiūrio pakeitimas – tai vienas streso įveikos būdų ir t.t.). Daugelis tyrinėtojų sutinka, kad streso įveikos metodai ar priemonės turi būti nukreipti į fizinės ir psichinės sveikatos pagerinimą, todėl

skiria fiziologines (pvz. mankšta) bei psichines (pvz. jausmų kontrolė) streso įveikos strategijas. Kalbant apie nesąmoningą streso įveiką, galime paminėti gynybinių mechanizmų, kaip sąmoninės veiklos produkto svarbą, siekiant atstatyti psichinę pusiausvyrą. Galime daryti išvadą, kad visos streso įveikos strategijos (priemonės) geros, jei padeda sumažinti įtampą bei pagerinti psichinę ir fizinę sveikatą.

- Mokslininkai paauglystės stresorius traktuoja įvairiai (pvz. Žukauskienė (1996) skiria streso laipsnius (streso nėra, lengvas, vidutinio laipsnio, sunkaus laipsnio, ypatingas stresas ir katastrofa), kurie nusako stresoriaus egzistavimą ar jo lygį). Galime teigti, kad paauglystės stresorius lemia vaiko fiziniai ir psichiniai pasikeitimai, o paauglystės laikotarpis prasideda ir tęsiasi kiekvienam individui individualiai.

1. 2. MOKYMOŠI MOTYVACIJOS IR MOTYVŲ SAMPRATA

1. 2. 1. Mokymosi motyvacijos samprata

Prieš analizuojant mokymosi motyvacijos sampratos ypatumus, apžvelgsime motyvacijos bei motyvų sampratą.

Gage ir kt. (1994) teigia, kad motyvacija nulemia mūsų elgesį, o elgesys yra orientuotas į tikslą. Autoriai išskyrė vidinę esmingąją motyvaciją ir išorinę neesmingąją motyvaciją. Motyvacija veikia ir mūsų savivoką, ir mūsų savybes. Jeigu individas galvoja, kad elgesio priežastys glūdi jo asmenybėje, tokia motyvacija yra esmingoji (vidinė). Jeigu individas mano, kad jo elgesį lėmė išorinės aplinkybės, tokia motyvacija yra neesmingoji (išorinė).

Butkienė ir kt. (1996) teigia, kad motyvacija – tai veiksmų bei elgesio žadinimas ir skatinimas, vykstantys žmogaus psichikoje. Motyvacija apima žmogaus poreikius, troškimus ir įsisąmonintus norus, interesus ir polinkius, vertybes, pažiūras ir įsitikinimus. Kartais motyvacinę jėgą įgyja jausmai ir emocijos arba charakterio bruožai. Motyvacija sukuria mumyse susidomėjimą, sukelia mumyse energiją ir padeda ją nukreipti viena linkme, tikslo link. Motyvacijos branduolį sudaro kryptingumas ir veržlumas. Autoriai teigia, kad motyvai – veiksmų skatuliai, lemiantys jų pobūdį ir kryptį. Jie visada susiję su kuriuo nors stipriu poreikiu, kuris veda asmenybę tikslo link.

Zambacevičienė ir kt. (1998) teigia, kad motyvacijos esmė gali būti nesuderinamumas tarp to, kas vyksta dabar su asmenybe ir kas gali būti įsisąmoninta ateityje. Kitaip tariant, asmuo dabar veikia savo ateitį neįsisąmonintais poreikiais.

Furst (1999) teigia, kad motyvacija - elgesio, veiksmų, veiklos skatinimo procesas, kurį sukelia įvairūs motyvai, motyvų visuma. Motyvas – tai, kas atsispindi žmogaus psichikoje vaizdo ar minties pavidalu ir nukreipia jo elgesį taip, kad būtų patenkintas tam tikras noras ar poreikis.

Rupšienė (2000 b) teigia, kad motyvaciją įtakoja vidiniai ir išoriniai veiksniai. Vidinių veiksmų ištakos glūdi pačioje asmenybėje, tai subjekto poreikiai, vertybės, tikslai, siekiai, interesai, emocijos. Išoriniai veiksniai – tai išorinės aplinkybės,

įtakojančios individą bei jo elgesį, formuojantys individo motyvaciją. Vidiniai ir išoriniai veiksniai sąveikauja tarpusavyje, vieni kitus veikia.

Kaip pastebime iš pateiktų motyvacijos apibrėžimų bei apibūdinimų, vieni mokslininkai motyvaciją traktuoja kaip procesą, lemiantį individo elgesį, kiti tyrinėtojai nusako priežastis ar veiksnius, kurie lemia motyvacijos formavimąsi, dar kiti, skiria motyvacijos pobūdį (skiria esmingąją (vidinę) ir neesmingąją (išorinę) motyvaciją). Daugelis tyrinėtojų teigia, kad motyvaciją formuoja individo motyvai, poreikiai, norai.

Nustačius motyvacijos ir motyvų sampratos ypatumus, apžvelgsime mokymosi motyvacijos sampratą.

Mokymosi motyvaciją galima būtų apibūdinti, kaip „vidinę priemonę pagalbininkę“, kuri padeda mokiniui orientuotis į tikslą, turi įtakos mokymosi kokybei ir mokymosi pasekmėms.

Butkienė (1996) teigia, kad motyvacija sąlygoja mokymosi rezultatus, dalyvaudama pasirenkant ir įsisąmoninant konkrečius mokymosi tikslus bei būdus. Mokinys, suformulavęs ir įsisąmoninęs mokymosi tikslą, savo valią, protą ir jausmus nukreipia konkrečiam veiksmui atlikti. Motyvai sukuria bendrą nusiteikimą mokytis, o nuo tikslų priklauso, kokie bus konkretūs mokymosi veiksmi. Mokėjimas atrasti ir suformuluoti konkrečius mokymosi tikslus rodo mokinio motyvacijos brandumą. Daugelis mokslininkų sutaria, kad sėkmingam ir sparčiam mokymuisi būtinas emocinis komfortas. Autorė teigia, kad mokymosi motyvaciją, naudinga skirti dvi dalis: turinio ir dinaminę. Skiriami tokie turinio motyvacijos požymiai:

- Asmeninė mokymosi prasmė, susijusi su noru mokytis;
- Mokymosi motyvų turinys ir jo vieta bendrojoje asmens motyvacijos sistemoje;
- Motyvo veiksmingumas, susijęs su savarankišku atsiradimu bei pasireiškimu;
- Motyvo įsisąmoninimo laipsnis ir mokymosi motyvo išplitimas į kitas veiklos sritis.

Skiriami tokie dinaminės motyvacijos požymiai:

- Patvarumas;
- Modalumas, susijęs su asmenybe stiprinančiomis arba silpninančiomis emocijomis;
- Stiprumas (Butkienė, 1996).

Zambacevičienė ir kt. (1998) išskyrė motyvus, kurie formuoja mokymosi motyvaciją, tai: socialinio pripažinimo motyvas, vidinis mokymosi motyvas bei neigiamos stimuliacijos (bausmės) motyvas. Socialinio pripažinimo motyvas – tai aplinkinių veiksnių įtaka asmens gebėjimui veikti, tapatus išorinei motyvacijai, kuri gali tapti mokinio veiklos stimulu. Vidinis mokymosi motyvas – tai vidinis noras ar poreikis siekti žinių, lemiantis mokinio mokymosi procesą, įtakojantis veiklos rezultatus. Neigiamos stimuliacijos (bausmės) motyvas – tai kuomet mokinys veikia iš baimės, kuri susiformavo dėl tam tikrų priežasčių. Mūsų darbe rėmėmės šiuo mokymosi motyvacijos apibūdinimu, naudojome Zambacevičienės ir kt. (1998) mokymosi motyvų anketą.

Rupšienės (2000 a), moksleivių mokymosi motyvacijoje vyrauja mokymosi motyvai: malonumas atlikti įdomias mokyklines užduotis, noras išmokti rašyti, skaičiuoti, suprasti pasaulio reiškinius ir kt. Be tiesioginių mokymosi motyvų, mokslininkė išskyrė ir ateities motyvą: norą įgyti tam tikrą profesiją, išaugti išsilavinusiu žmogumi, būti naudingu tėvynei ir kt.

Jovaiša (2001) teigia, kad mokymosi motyvacija – tai mokymosi aplinkos veiksniai, skatinantys mokinio aktyvumą ugdomosi procese. Mokymosi motyvai, būdami vidine mokymosi bei išmokimo paskata, sukelia kryptingą aktyvumą.

Grinevičienė (2003) teigia, kad mokymosi motyvaciją lemia aplinka – visuma, veiksnių vienaip ar kitaip darančių įtaką asmenybei. Mokinių mokymosi motyvaciją įtakoja bei formuoja mokymosi aplinka. Mokymosi aplinka – tai daugybės iš pirmo žvilgsnio nereikšmingų bruožų visuma, kuriama mokyklos gyvenimo procese. Tai mokymo turinys, mokymo formos, būdai, metodai, mokytojos, mokiniai ir jų tarpasmeniniai santykiai – aplinka, kurioje organizuojamas mokymas(sis).

Barkauskaitė ir kt. (2004) teigia, kad mokymosi motyvacija yra stipriausias veiksnys nulemiantis moksleivių mokymosi sėkmę, padedantis ugdytis saugumo, prieraišumo, nusiteikimo siekti daugiau ir kitas nuostatas. Moksleivių mokymosi pasiekimai priklauso nuo to, ar tenkinami jų mokymosi motyvaciją lemiantys poreikiai.

Rowold (2007) teigia, kad mokymosi motyvacija statistikai reikšmingai susijusi su mokinių susikaupimu, malonumu mokytis, atvirumu naujai patirčiai.

Išanalizavus mokslininkų teiginius, galime teigti, kad mokymosi motyvacija - tai procesas skatinantis individą siekti mokymosi tikslų, kurie atsiranda mokykloje ar už jos

ribų. Kiekvienas individas kelia sau įvairius tikslus bei norus, todėl mokymosi motyvai gali būti įvairūs. Vieni nori gerai mokytis, kiti įtikti tėvams, dar kiti bijo bausmių ar nesimokymo socialinių pasekmių. Įvairios mokinių mintys (pvz. noriu ateityje gerai dirbti) bei baimės (pvz. nuvilsiu tėvus) susijusios su mokymosi motyvacijos formavimusi, gali būti elgesio skatinimo ar pasikeitimo priežastys. Sekančiame skyriuje trumpai aptarsime mokymosi motyvacijos rūšys.

1. 2. 2. Mokymosi motyvacijos rūšys

Mokymosi, kaip ir kitokio darbo ar veiklos motyvų prigimtis įvairi. Individo elgesį įtakoja vidiniai psichiniai procesai ir aplinkos poveikis. Išanalizavus įvairių psichologijos kryptių tyrinėtojų požiūrius apie motyvaciją, galime teigti, kad daugelis išskiria vidinius ir išorinius faktorius, kurie įtakoja individo elgesį bei motyvacijos formavimąsi. Daugelis tyrinėtojų skiria vidinę motyvaciją, kuri kyla iš paties individo ir išorinę (aplinkos) motyvaciją, kuri formuojasi veikiamą aplinkos (išorinių) faktorių:

1. *Vidinė motyvacija* kyla iš paties individo. Individo kintamieji apima bruožus, kurie yra stabilūs, ilgai trunkantys, ir būsenas, kurios yra trumpalaikiai ciklai. Kai kurie individo kintamieji yra išmokstami, kiti – neišmokstami. Individo kintamieji gali sukelti tikslingą aktyvumą. Galima išskirti šiuos vidinius motyvus, kurie įtakoja individo elgesį:

- Smalsumo motyvas. Smalsumas individą skatina tyrinėti, suvokti ir t.t.
- Mokymosi motyvai. Jie visada yra susiję su svarbiausių, fiziologinių ir aukštesniųjų (dvasinio augimo) poreikių patenkinimu. Pagal A. Maslow poreikių hierarchijos teoriją, siekiant, kad mokinys norėtų mokytis, būtų smalsus, turėtų stiprų poreikį viską suprasti mokydamasis, reikia, kad būtų patenkinti visi kiti žemesnio lygmens poreikiai. Mokymosi motyvai yra dinamiški, kai kurie atsiranda ir keičiasi mokantis arba įsigilinus į savo elgesį. Stipriausią vidinę mokymosi motyvaciją sukelia vidinis džiaugsmas, lydintis išmokimą. Tai daugelis psichologų vadina vidiniu pastiprinimu.
- Veiksmingiausia ir prasmingiausia mokymosi motyvacija yra susijusi su *savipilda*. Ji kyla dvasinėje, socialinėje, kultūrinėje aplinkoje, kai visiškai

įsisamoninamas asmenišką patyrimą ir atsiranda galimybė savarankiškai spręsti.

- Savigarbos motyvas, kuris stiprina pasitikėjimą savimi, pajėgumą, įsitikinimą, kad esi kitiems reikalingas ir naudingas.
- Laimėjimų ir lūkesčių motyvai, kurių siekimas yra nuolatiniai procesai. Laimėjimų motyvacijai priskiriama viltis arba lūkestis, kad tikslas bus pasiektas be nesėkmės. Dėl to laimėjimo motyvacijai būdingos sėkmės vilties ir nesėkmės baimės emocijos. Sėkmės ar nesėkmės priežastimi gali būti individo vidinės ypatybės arba išorinės sąlygos (pvz. stresas).
- Kompetencija – vidinis mokymosi motyvas. Kuo dažniau individas mato savo įgūdžių ar kitų mokymosi rezultatų gerą kokybę, tuo labiau stiprėja jo noras ir toliau gerai tai daryti.
- Konfliktuojantys motyvai. Dauguma moksleivių kenčia dėl konflikto tarp savo poreikių gauti gerus pažymius ir būti mylimiems. Kitas konfliktas: priklausomumas ir nepriklausomybė. Mokinys pasijunta blogai, kai mokytojas per daug patarinėja arba visiškai nebesirūpina, ką ir kaip jis daro (Butkienė ir kt., 1996).

2. *Išorinė motyvacija.* Išorinė (aplinkos) motyvacija įtakoja vidinius individo kintamuosius, taip tiesiogiai veikdama individo elgesį. Aplinkos kintamieji yra įvairios paskatos (pažymiai, pagyrimai, baudmės ir t.t.), frustracinės situacijos, aplinkos turtingumas, prieštaringos situacijos. Išoriniai dalykai individo atžvilgiu turi įtakos elgesio veržlumui arba kryptingumui. Aplinkos kintamieji gali sukelti tikslingą aktyvumą arba gali slopinti aktyvumą, priklausomai koks veiksnys įtakoja individą.

Galima išskirti šiuos išorinius kintamuosius:

- Reikalavimai – tai visuomenės poveikis, verčiantis subjektą imtis tam tikros rūšies ir formos veiklos bei elgesio. Visuomenė reikalauja iš individo laikytis tam tikrų dorovinių elgesio normų ir žmonių bendravimo formų.
- Lūkesčiai – tai visuomenės santykis su žmogumi, susijęs su tuo, kokių elgesio bruožų ir veiklos formų ji laukia, laiko normaliomis šiam individui. Skirtingai nuo reikalavimo, lūkestis sudaro bendrą atmosferą, bendrą spaudimą individo elgesiui.

- Galimybės – tai tam tikros veiklos sąlygos, kurios yra žmogaus aplinkoje, kurios įtakoja individą bei jo elgesį (Gage ir kt., 1994).

Jovaiša (2001) išskyrė: reikminę, emocinę, bei kognityvinę mokymosi motyvaciją.

Reikminė motyvacija formuojasi dėl tam tikrų individo reikmių (poreikių, norų, troškimų) įgyvendinimo siekimo. Emocinė mokymosi motyvacija remiasi teigiamų emocijų „kultivavimu“, individas mokosi, nes mokymosi procesas teikia pasitenkinimą, kelia teigiamas emocijas. Individui patiriant neigiamas emocijas mokymosi motyvacija slopsta. Kognityvinė motyvacija sąlygota pažinimo procesų, mokomasi, nes norima ko nors išmokti, ar įgyti naujų žinių.

Bye ir kt. (2007) išskiria vidinę ir išorinę motyvaciją. Autoriai savo tyrime nustatė teigiamą ryšį tarp individo pomėgių, teigiamos įtakos (emocijų plotmėje), amžiaus bei vidinės motyvacijos. Vyresnio amžiaus asmenys pomėgių pagalba patiria teigiamas emocijas. Šis patiriamas malonumas formuoja vidinius resursus, kurių pagalba žmogus tampa psichosocialiai aktyvus. Buvo nustatyta, kad vyresnio amžiaus individai mokosi, nes jiems tai patinka, toks jų pomėgis. Autoriai teigia, kad pomėgių pagalba formuojasi vidinė motyvacija, kurios plotmėje įgyvendinama mokymosi visą gyvenimą idėja.

1. 2. 3. Mokymosi motyvų tipai

Mokymosi motyvus klasifikuoti vienu pagrindu labai sunku, nes mokymosi motyvacijos sfera plati ir sudėtinga, todėl aptarsime įvairių mokslininkų mokymosi motyvų klasifikaciją.

Laužikas (1993) mokymosi motyvus suskirstė į grupes:

- Praktiniai motyvai: noras pasirengti gyvenimui, profesijai, siekimas turėti geresnes gyvenimo sąlygas;
- Teoriniai motyvai: noras pažinti naują, sekimas geru pavyzdžiu, įdomus mokomasis dalykas;
- Prestižo motyvai: noras gauti gerą pažymį, būti pripažintam draugų, užimti gerą padėtį kolektyve;
- Prievartos ir baimės motyvai: baimė būti nubaustam, mokymosi būtinybė.

Pirmų dviejų grupių motyvai yra teigiami, trečios grupės motyvai – neutralūs, ketvirtos – neigiami.

Božovič (1995) išskyrė dvi mokymosi motyvų grupes: vieni susiję su mokymosi turiniu, kiti nulemti santykių su aplinka.

Jakavičius ir kt. (1996) išskyrė: ateities, prestižo, pažintinius, pareigos, prievartos, mėgstamo ir gerbiamo žmogaus įtakos motyvus.

Butkienė ir kt. (1996) išskyrė tris mokymosi motyvų grupes: mokymosi rezultatus, mokymosi tikslus, patį mokymosi procesą.

Podlasyj (1999) mokymosi motyvus skirsto pagal lygmenis:

- Plačius socialinius (pareiga, atsakomybė, mokymosi socialinio reikšmingumo suvokimas).
- Siaurus socialinius motyvus, kitaip vadinamus “poziciniais” (siekis užimti tam tikrą padėtį visuomenėje ateityje, būti pripažintam, gauti atitinkamą atlygį ir pan.).
- Socialinio bendradarbiavimo motyvus (savo vaidmens bei pozicijos klasėje įtvirtinimas, orientacija į įvairius bendradarbiavimo su aplinkiniais būdus).
- Plačius pažintinius motyvus (orientacija į žinių įgijimo būdus, konkrečių mokomųjų programų supratimas).
- Savišvietos motyvus (orientacija į papildomų žinių įgijimą).

Jelisejev (2000) teigia, kad pačių motyvų neįmanoma stebėti, apie juos dažniausiai sprendžiama iš mokinių požiūrio į mokymąsi. Pagal išitraukimą į mokymąsi autorius skiria tokius požiūrius:

- Neigiamas, abejingas arba neutralus, kai būdingi siauri ir skurdūs mokymosi motyvai, silpnas susidomėjimas mokymosi veikla, negebėjimas išsikelti tikslų, nenoras mokytis, neigiami santykiai su mokykla ir mokytojais, abejingi santykiai tokie pat, tik pripažįstami moksleivių gebėjimai ir galimybės pasiekti geresnių rezultatų.
- Teigiamas – 1 – amorfiški motyvai; 2 – mokinys mokosi sąmoningai, yra iniciatyvus, stiprūs pažintiniai interesai; 3 – motyvai stiprūs ir įsisąmoninti, mokinys moka išsikelti ateities tikslus, prognozuoti veiksmų padarinius, įveikti mokymosi kliūtis.

Alferov ir kt. (2000) išskiria tokius mokymosi motyvus:

- Pažintinius motyvus. Mokiniam patinka skaityti, rašyti, skaičiuoti, sužinoti ką nors naujo, piešti, lipdyti.
- Socialinius motyvus. Kuomet siekiama mokytis dėl tam tikrų socialinių priežasčių pvz. tikima į savo šeimos turtingesnę finansinę padėtį.
- Mokinio statuso motyvas “būti mokiniu”. Labiausiai jis pasireiškia pirmos klasės pradžioje, kai vaikas ateina į mokyklą. Mokslo metų pradžioje dominuoja šio motyvo neigiamoji pusė “nebūti ikimokyklinuku”. Mokiniai su didesniu noru atlieka tas užduotis, kurios mažiau primena ikimokyklinukams skirtąsias. Tačiau antroje trečioje klasėje šis motyvas tampa pareiga.
- Gero pažymio, įvertinimo motyvas.
- Pripažinimo klasės kolektyve motyvas. Šis mokymosi motyvas gali reikšti mokinio norą konkuruoti su kitais klasės mokiniais arba būti geriausiu iš visų.

Jovaiša (2001) išskyrė motyvus, susijusius su mokymosi tikslais ir nesusijusius su jais. Su mokymosi tikslais susiję motyvai yra: mokymasis dėl sėkmės laukimo, dėl nesėkmių išvengimo, dėl savo mokslinių galių demonstravimo ir kt. Nesusiję su mokymosi tikslais motyvai yra: mokymasis dėl noro daryti kitiems malonumą, džiaugsmą ir kt. Didelę reikšmę mokymosi motyvacijai turi sąveika su aktualia teigiama ar neigiama situacija. Autorius taip pat išskyrė motyvus, kylančius iš poreikių, interesų, idealų, bei baimės.

Pileckaitė-Markovienė (2001) mokymosi motyvus suskirstė į tris grupes: socialinio pripažinimo, vidinius mokymosi ir neigiamos stimuliacijos motyvus.

Pocevičienė ir kt. (2002) atlikusios pradinių klasių mokinių mokymosi motyvacijos tyrimą, motyvus suskirstė į tokias grupes: teorinis, bendravimo, lūkesčių ir laimėjimų, saviraiškos, kompetencijos, ateities.

Taigi, kaip matyti, nėra visiškai vieningos mokymosi motyvų klasifikacijos.

Malouff ir kt. (2008) išskyrė 12 veiksnių, kurie įtakoja mokymosi motyvaciją. Tai: pagalba mokiniui, siekiant mokymosi tikslų; mokymo turinio pritaikymas mokinių siekiams; veiksmingų mokymo metodų taikymas; raginimas ir įtikinimas mokinius mokytis; teigiamų (bendražmogiškų) santykių kūrymas su mokiniais; mokymosi pastangos bei patiriamas malonumas mokantis; demotyvavimas; mokinių savarankiško mokymosi stiprinimas; patrauklių mokymo metodų naudojimas; patrauklaus bei

malonaus mokymo stiliaus naudojimas; motyvuojanti grįžtamoji reakcija; mokinių motyvacijos lygio kontrolė ir mokymo metodai, padedantys reguliuoti mokymosi motyvaciją.

Skyriaus apibendrinimas:

- Motyvacijos ir motyvų tyrinėtojai skirtingai klasifikuoja motyvaciją ir motyvus. Kai kurie mokslininkai teigia, kad egzistuoja viena, viską aprėpanti motyvacijos rūšis (pvz. Furst (1999) motyvaciją apibūdina, kaip veiksmų skatinimo procesą; Butkienė (1996) teigia, kad tai veiksmų skatinimas ir žadinimas žmogaus psichikoje), kiti mokslininkai išskiria keletą motyvacijos ir motyvų grupių bei teigia, kad motyvacija ir motyvai gali būti daugialypis reiškinys (pvz. Gage (1994) išskyrė vidinę esmingąją ir išorinę neesmingąją motyvaciją).
- Kai kurie tyrinėtojai motyvus grupuoja panašiai arba papildo kitų tyrėjų klasifikacijos modelį savo teiginiais (pvz. Rupšienė (2000 b) papildo Jovaišos (1993) motyvų klasifikacijos modelį išskirdama silpnus, stiprius, vidinius, išorinius, teigiamus-sėkmės, neigiamus-vingimo, ilgalaikius, trumpalaikius, socialiai reikšmingus, socialiai nereikšmingus, mokymosi, darbo, žaidimų motyvus. Jovaišos motyvų klasifikacijos modelį sudaro: biologiniai, socialiniai, asmeniniai, pirminiai, antriniai, sėkmės, spontaniniai, reaktyvieniai, dispoziciniai, aktualesieji, sąmoningi, mažai sąmoningi, nesąmoningi, pseudomotyvai ir pasyvūs motyvai). Pagrįstas tyrėjo atliktais tyrimais, papildytas ir išplėstas motyvacijos ir motyvų modelis tampa nauja klasifikacijos grupe.
- Analizuojant mokymosi motyvų tipus bei jų klasifikaciją, buvo pastebėta, kad tyrėjai labai įvairiai grupuoja mokymosi tipus. Vieni mokslininkai mokymosi motyvus grupuoja pagal pobūdį (pvz. Laužikas (1993) motyvus skirsto į: praktinius, teorinius, prestižo, prievartos ir baimės; Jakavičius (1996) išskiria ateities, prestižo, pažintinius, pareigos, prievartos), kiti motyvus grupuoja atsižvelgdami į priežastis, lemiančias mokymosi motyvacijos formavimąsi (pvz. Butkienė (1996) skiria mokymosi rezultatus, mokymosi tikslus, mokymosi procesą; Božovič (1995) skiria motyvus susijusius su mokymosi turiniu bei

motyvus, kurie atsiranda santikyje su aplinka). Dar kiti tyrėjai motyvus skirsto ir pagal pobūdį, ir pagal požymius (pvz. Podlasyj (1999) skiria plačius socialinius, siaurus socialinius, plačius pažintinius, socialinio bendravimo, savišvietos motyvus). Jelisejevas (2000) grupuoja motyvus, pagal mokinio įsitraukimą į mokymąsi požiūrį. Mokslininkas išskiria neigiamą, teigiamą požiūrius.

2. TYRIMO METODIKA IR ORGANIZAVIMAS

Tyrimo objektas – 14-16 metų paauglių streso įveikos strategijos ir mokymosi motyvacijos ryšiai.

Tyrimo problema – mažiau efektyvių streso įveikos strategijų (pvz. alkoholio, vaistų vartojimo strategijos) naudojimas stabdo mokymosi motyvacijos plėtojimąsi.

Tyrimo pobūdis – žvalgomasis (pilotinis) tyrimas.

Tyrimo tikslas – atlikti bandomuosius skaičiavimus (nustatant ryšius), kurie padėtų mokslininkams ateityje tirti paauglių streso įveikos ir mokymosi motyvacijos sąsajas.

Tyrimo uždaviniai:

- Išskirti kaimo ir miesto paauglių streso įveikos strategijas;
- Išskirti kaimo ir miesto paauglių mokymosi motyvus;
- Nustatyti paauglių streso įveikos nukreiptos į problemą ryšius su mokymosi motyvais;
- Nustatyti paauglių streso įveikos nukreiptos į emocijas ryšius su mokymosi motyvais;
- Nustatyti paauglių mažiau efektyvios streso įveikos ryšius su mokymosi motyvais.

Tyrimo hipotezės:

- Paauglių streso įveikos strategija nukreipta į problemą statistiškai reikšmingai susijusi su socialinio pripažinimo motyvu.
- Paauglių streso įveikos strategija nukreipta į emocijas statistiškai reikšmingai susijusi su vidiniu mokymosi motyvu.
- Paauglių mažiau efektyvi streso įveikos strategija statistiškai reikšmingai susijusi su neigiamos stimuliacijos (bausmės) motyvu.

Tyrimo imtis ir organizavimas. Tyrime dalyvavo Radviliškio rajono Šeduvos gimnazijos 14-16 metų 109 paaugliai bei Šiaulių miesto S. Šalkauskio vidurinės mokyklos 14-16 metų 89 paaugliai, bendras respondentų kiekis yra 198. Tiriamieji atrinkti atsitiktinės atrankos būdu. Imties tūris nebuvo nustatinėjamas, kadangi šis tyrimas yra žvalgomasis (pilotinis) (padedantis pagrindą tyrinėjimams ateityje), o žvalgomajam tyrimui keliamuose reikalavimuose nėra imties tūrio apskaičiavimo būtinumo. Remiantis šia sąlyga bei

įvertinus tyrimo pobūdį, galima teigti, kad mūsų atliekamo tyrimo imtis yra reprezentatyvi bei patikima. Išanalizavus abiejų tyrime dalyvavusių švietimo įstaigų *Bendrojo lavinimo mokyklos bendrąsias programas ir išsilavinimo standartus* buvo priimtas sprendimas, kad Šeduvos gimnazija bei Šiaulių miesto S. Šalkauskio vidurinė mokykla yra tinkamos tyrimui atlikti (įstaigos ekvivalentiškos), kadangi gimnazijos ir vidurinės mokyklos ugdymo turinys bei mokymo(si) lygis vienodas (neformaliai šios švietimo įstaigos nesiskiria, nors formalus įstaigų statusas yra skirtingas). Tyrimo imtis sudaryta remiantis prielaida, kad siekiant iširti visą paauglių populiaciją reikia skirti paauglius pagal amžiaus grupes, tai: jaunesnieji bei vyresnieji paaugliai (B. ir P. Newmanų žmogaus raidos psichosocialinė teorija, Beresnevičienė, 2003). Šiame tyrime analizavome jaunesniųjų paauglių grupes. Darbas organizuotas remiantis tyrimo planu (žr. į 9 priedą). Tiriamieji tyrime dalyvavo savanoriškai, gavus tėvų sutikimą žodine išraiška. Gauti mokyklų vadovybių leidimai atlikti tyrimą. Bendradarbiauta su mokyklose dirbančiais mokytojais. Laikytasi tyrimo etikos reikalavimų (pvz. anonimiškumas). Nenorėjusieji dalyvauti ar negavusieji tėvų sutikimo tyrime nedalyvavo.

Tyrimo metodologija. Streso įveikimo strategijos buvo vertinamos naudojant C. Carverio, M. Scheierio ir J. Weintraubo (1989) sukurtą streso įveikos klausimyną COPE (žr. į 3 priedą). COPE buvo taikytas ir Lietuvoje (Grugutytė, 2003, Kalpokienė, 2005, Gudaitė ir kt., 2007).

Mokymosi motyvacija buvo vertinama taikant adaptuotą E. P. Zambacevičienės ir D. Janulytės (1998) mokymosi motyvacijos anketą (žr. į 4 priedą). Anketa taikyta Lietuvoje Pileckaitės-Markovienės (2004), Norkaus (2006).

Tyrimo metodai:

- **Teoriniai:** *Mokslinės literatūros analizė.* Išanalizuoti streso įveikos, mokymosi motyvacijos ypatumai; *LR dokumentų analizė.* Išanalizuoti šie dokumentai: LR švietimo įstatymas (1991), Mokymosi visą gyvenimą memorandumas (2001), Valstybinės švietimo sistemos strategijos 2003-2012m. nuostatai, Valstybės ilgalaikės raidos strategija (2002), Bendrosios lavinimo mokyklos bendrosios programos ir išsilavinimo standartai, Priešmokyklinis, pradinis, pagrindinis ugdymas (2003), Vaikų sugražinimo į mokyklas gairės (2005). *Lyginamoji analizė.* Taikyta, siekiant palyginti kaimo ir miesto respondentų grupes bei siekiant palyginti konflikto,

frustracijos, psichologinės traumos fiziologinio afekto reiškinius su stresu (pateikta skyriuje literatūros apžvalga ir analizė).

- **Empiriniai: Testavimas.** Siekiant nustatyti paauglių streso įveikos strategijas, taikytas C. Carverio, M. Scheierio ir J. Weintraubo (1989) streso įveikos klausimynas COPE (žr. į 3 priedą); Šis klausimynas sudarytas remiantis R. S. Lazarus streso įveikimo modeliu, C. Carverio ir M. Scheierio elgesio savireguliacijos modeliu bei empiriniais įveikimo proceso tyrimų duomenimis. Klausimyną sudaro 53 teiginiai. Tam tikros teiginių kombinacijos sudaro 14 įveikimo strategijų, kurias autoriai suskirsto į tris įveikimo būdus: nukreiptą į problemą, nukreiptą į emocijas, mažiau efektyvų streso įveikimą. Kiekvieną strategiją apibūdina keturi teiginiai, išskyrus vieną alkoholio ir vaistų vartojimo strategiją, kurią sudaro vienas teiginys. Kiekvienas teiginys gali būti vertinamas 4 balų skale nuo 0 iki 3; Čia 0 reiškia, kad tiriamasis niekada taip nesielgė, 1 – kartais taip elgėsi, 2 – dažnai taip elgėsi, 3 – labai dažnai taip elgėsi. Kiekviena strategija vertinama sudedant gautus taškus (maksimalus balas – 12 taškų, išskyrus alkoholio ir vaistų vartojimo strategiją, kurioje maksimalus balas yra 3 taškai), taip pat sumuojami kiekvieno įveikimo būdo balai. COPE buvo taikytas ir Lietuvoje (Grugutytė, 2003, Kalpokienė, 2005, Gudaitė ir kt., 2007).

Anketavimas. Siekiant nustatyti paauglių mokymosi motyvus, taikyta adaptuota E. P. Zambacevičienės ir D. Janulytės (1998) mokymosi motyvacijos anketa (žr. į 4 priedą). Anketa sudarė 12 teiginių – mokymosi paskatų (motyvų). Tiriamieji kiekvieną paskatą įvertino balais pagal svarbą: labai svarbią paskatą – 5 balais, svarbią – 4 balais, vidutiniškai svarbią – 3 balais, mažai svarbią – 2 balais, visai nesvarbią – 1 balu. Analizuojant šia metodika gautus duomenis, motyvai buvo suskirstyti į tris grupes: socialinio pripažinimo, vidinius mokymosi ir neigiamos stimuliacijos (bausmės) motyvus. Anketa taikyta Lietuvoje Norkaus (2006), šis autorius tyrė mokymosi motyvacijos, agresyvaus elgesio bei žalingų įpročių raiškos priklausomybę nuo paauglių fizinio aktyvumo bei lyties. Pileckaitė-Markovienė (2004) atlikusi tyrimą bei pritaikiusi faktorinės analizės metodą išskyrė tris faktorius, tai: socialinio pripažinimo motyvas, vidinis mokymosi motyvas bei neigiamos stimuliacijos (bausmės) motyvas.

- **Statistiniai:** *Matematinė duomenų analizė* taikyta, siekiant apdoroti duomenis. Tyrimo duomenys apdoroti *SPSS 11.0 for Windows (Statistical Package for Social Science)* programa; Apdorojant duomenis, respondentų neužpildyti testo bei anketos klausimai (teiginiai) į bendrą statistiką (skaičiuojant vidurkio bei standartinio nuokrypio reikšmes ir kt.) neįtraukti, kadangi jų įtraukimas į bendrą statistiką iškreiptų tyrimo rezultatus. Respondentų neužpildyti COPE teste 35 teiginiai. Miesto respondentų grupėje į bendrą statistiką neįtraukta 10 atvejų, kaimo respondentų grupėje į bendrą statistiką neįtraukti 25 atvejai; Respondentų neužpildyti mokymosi motyvacijos anketoje 3 teiginiai. Miesto respondentų grupėje į bendrą statistiką neįtrauktas 1 atvejis, o kaimo respondentų grupėje 2 atvejai.

Aprašomoji statistika taikyta, siekiant išskirti streso įveikos strategijų, streso įveikos būdų, mokymosi motyvų standartinius nuokrypius bei vidurkius;

Koreliacinė analizė, taikant Spearman ranginės koreliacijos koeficientą (ρ), siekiant nustatyti streso įveikos strategijų bei mokymosi motyvų ryšius. Šis koeficientas taip pat taikytas skalių validumui tikrinti. Kendall-tau koreliacijos koeficientas taikytas, siekiant nustatyti adaptuotos anketos validumą ($N=36$). Šis koeficientas skirtas mažoms imtims tirti. Interpretuojant ryšius buvo remtasi Gonesto ir kt. (2003) ryšių interpretavimo metodika (žr. į 5 priedą).

Vidinės konsistencijos koeficientų taikymas. Skalių patikimumui tikrinti buvo taikyti: testo vidinės konsistencijos Cronbacho-alfa (α) bei Guttmano (testą dalijant pusiau) koeficientai.

Parametrinių ir neparametrinių kriterijų taikymas hipotezėms tikrinti. Tikrintos hipotezės: apie testo ir anketos balų vidurkių lygybę, apie balų sumos skirstinio suderinamumą su normaliuoju skirstiniu. Skirtumai tarp grupių interpretuoti remiantis Bitinu (1998). Autorius teigia, kad $t < 1,96$, o $p > 0,05$ - skirtumas statistiškai nereikšmingas, jei $1,96 < t < 2,58$, o $p < 0,05$ – skirtumas statistiškai reikšmingas ir t.t. (Bitinas, 1998, p. 183). Hipotezių tikrinimui buvo naudojami: Kolmogorovo-Smirnovo (z) kriterijus taikytas tikrinti skalių balų sumų skirstinių suderinamumą su normaliuoju skirstiniu; neparametrinis Mann-Whitney U kriterijus taikytas, siekiant patikrinti hipotezę ar skirstiniai skiriasi kiekvienos streso įveikos strategijos bei mokymosi motyvų atveju; parametrinis Stjudento t kriterijus taikytas, dviejų

nepriklausomų imčių vidurkių palyginimui streso įveikos būdų bei mokymosi motyvų atveju.

Tyrimo etapai:

I etapas. Atlikta mokslinės literatūros analizė, parinktos tyrimo metodikos.

II etapas. Atliktas tyrimas Radviliškio rajono Šeduvos gimnazijoje 2006 metais, apklausta 14 -16 metų 36 paaugliai. Buvo išdalinta 90 testų ir anketų, kurias respondentai nešėsi į namus. Namuose gavus tėvų sutikimą bei panorus respondentams sudalyvauti tyrime tyrimo autoriui grįžo 40% testų bei anketų. Šio etapo tikslas patikrinti adaptuotos mokymosi motyvacijos anketos pritaikomumą paaugliams.

III etapas. Atliktas tyrimas Radviliškio rajono Šeduvos gimnazijoje 2007 metais, apklausta 14-16 metų 73 paaugliai. Vieną dieną prieš atliekant tyrimą respondentai buvo paprašyti gauti tėvų sutikimą dalyvauti tyrime. Sekančią, tyrimo dieną respondentai gavusieji tėvų sutikimą bei patys sutikę dalyvavo tyrime. Buvo išdalinta 90 testų ir anketų, kurias respondentai pildė klasėje (mokyklos administracijai bei mokytojai sutikus). Tyrimo autoriui grįžo apie 81,1% testų bei anketų.

IV etapas. Atliktas tyrimas Šiaulių miesto S. Šalkauskio vidurinėje mokykloje, apklausta 14-16 metų 89 paaugliai. Vieną dieną prieš atliekant tyrimą respondentai buvo paprašyti gauti tėvų sutikimą dalyvauti tyrime. Sekančią, tyrimo dieną respondentai gavusieji tėvų sutikimą bei patys sutikę dalyvavo tyrime. Buvo išdalinta 90 testų ir anketų, kurias respondentai pildė klasėje (mokyklos administracijai bei mokytojai sutikus). Tyrimo autoriui grįžo apie 98,9% testų bei anketų.

Darbo aprobacija. Atlikta E. P. Zambacevičienės ir D. Janulytės (1998) mokymosi motyvacijos anketos aprobacija. Anketa adaptuota, remiantis pripažintais metodikų adaptavimo principais (Bitinas, 1998). Siekiant adaptuoti šią anketą atlikta:

- Anketos teiginiai išanalizuoti, įvertinta teiginių prasmė, priimtas sprendimas apie teiginių prasmės atitikimą paauglystėje vykstantiems procesams. Galime teigti, kad socialinio pripažinimo, vidinis mokymosi bei neigiamos stimuliacijos (bausmės) motyvai taip pat svarbūs paaugliams, kaip ir kito amžiaus mokiniams.
- Atlikus visų 12 teiginių analizę pakeistas vienas teiginys, kuris priskiriamas prie vidinių mokymosi motyvų grupės. Anketos teiginyje „noriu užaugęs gerai dirbti“ pakeistas žodis „užaugęs“ į žodį „ateityje“. Žodis „ateityje“ išrinktas bei

pritaikytas todėl, kad kuo arčiau priartėtų prie teiginio prasmės bei jos neiškraipytų. Su šiuo sinonimišku žodžiu teiginys skamba taip: „noriu ateityje gerai dirbti“.

- Siekiant patikrinti adaptuotos anketos pritaikomumą paaugliams buvo atliktas tyrimas Radviliškio rajono Šeduvos gimnazijoje 2006 metais, apklausta 14 -16 metų 36 paaugliai. Iš surinktų tyrimo duomenų galime teigti, kad paaugliai anketą užpildė tinkamai bei apgalvotai (anketos nesugadino, jos nebraukė, pažymėjo visus teiginius), šiuo pastebėjimu remiantis, galime teigti, kad paaugliams anketa buvo priimtina, tačiau, siekiant patvirtinti šį teiginį, būtina atlikti atskirą tyrimą paauglių nuomonei nustatyti. Savo darbe tokio tyrimo neatlikome. Adaptuotos anketos pritaikomumą paaugliams grindėme statistiniais metodais. Nustatėme vidinės konsistencijos koeficientą Cronbach (α) (taip įrodydami anketos patikimumą). Nustatyta, kad Cronbach (α) svyruoja nuo 0,68 iki 0,74 (žr. į 10 priedą), tai reiškia, kad skalė yra patikima bei tiksliai matuoja, tai ką norima išmatuoti. Naudojant Kendall-tau koeficientą, skirtą mažoms imtims tirti, atlikta koreliacinė analizė, nustatyta, kad socialinis pripažinimo, vidinis mokymosi bei neigiamos stimuliacijos (bausmės) motyvai tarpusavyje susiję (žr. į 11 priedą), o tai reiškia, kad anketos duomenys validūs bei tikrai, teisingai, tiksliai matuoja tai, ką norima išmatuoti.
- Remiantis atliktais statistiniais skaičiavimais bei Norkaus (2006) atlikto tyrimo su paaugliais duomenimis (duomenys buvo lyginami) priėmėme sprendimą, kad mokymosi motyvacijos anketa yra patikima bei tinkama tirti paauglius.

3. TYRIMO REZULTATAI IR JŲ ANALIZĖ

3. 1. Streso įveikos klausimyno COPE ir mokymosi motyvacijos anketos patikimumo ir validumo įvertinimas

3. 1. 1. Patikimumas

Streso įveikos klausimyno COPE bei mokymosi motyvų anketos vidinis patikimumas (kaip tiksliai skalė matuoja, tai ką norima išmatuoti) nustatytas taikant: testo vidinės konsistencijos Cronbacho-alfa koeficientą (α) bei Guttmano koeficientą (testą dalijant pusiau). Trumpai aptarsime koeficientų taikymo metodiką.

Vidinės konsistencijos rodiklio Cronbacho-alfa (α) koeficiento reikšmės svyruoja nuo 0 iki 1. Artėjančios prie vieneto reikšmės rodo, kad skalė yra vienalytė bei patikima, kitaip tariant, tiksliai matuoja nagrinėjamą reiškinį. Jei rodiklio reikšmės artėja prie nulio, tai reiškia, jog skalė nevienalytė bei yra nepakankamai patikima, todėl netiksliai matuoja nagrinėjamą reiškinį (tokią skalę reiktų tobulinti). Literatūroje pateikiama mažiausia reikalaujama Cronbacho-alfa reikšmė 0,7. Tačiau mūsų tyrimo atveju, siekiant palyginti respondentų grupes, Cronbacho-alfa gali būti gerokai mažesnė už 0,7, tačiau nemažesnė nei 0,5. Neigiamos Cronbacho-alfa reikšmės neturi būti. Neigiama reikšmė rodo, kad sudarant skalę padaryta esminių klaidų, o tai reiškia, jog skalė netinkama naudoti (Vaitkevičius ir kt. 2006). Būtina paminėti, kad skalių teiginių skaičius svarbus testo vidiniai konsistencijai paskaičiuoti, kadangi tai nusako visos skalės patikimumą. Minimalus teiginių skaičius, kuriems galima pritaikyti statistinius metodus yra du teiginiai, o su vienu teiginiu matematinių veiksmų atlikti negalima, todėl pasak Vaitkevičiaus ir kt. (2006) pavienių užduočių įverčių sumavimas į bendrą indeksą yra pagrįstas.

Guttmano koeficiento (testą dalijant pusiau) reikšmės interpretuojamos kaip ir Cronbach-alfa koeficiento reikšmės.

Skalių vidinės konsistencijos rezultatai mūsų tirtoje imtyje (N=198) pateikti 2 lentelėje.

2 lentelė

Streso įveikos klausimyno COPE bei mokymosi motyvų anketos teiginių vidinė konsistencija (N=198)

Streso įveikos strategijos		Teiginių skaičius	Cronbach-alfa (α)		Guttmano koeficientas	
Į problemą nukreiptas įveikimas	Aktyvus įveikimas	4	0,54	0,84	0,55	0,85
	Planavimas	4	0,50		0,54	
	Koncentravimasis ties įveikimo elgesiu	4	0,51		0,49	
	Atidėtas įveikimas	4	0,50		0,47	
	Socialinės instrumentinės paramos ieškojimas	4	0,61		0,65	
Į emocijas nukreiptas įveikimas	Socialinės emocinės paramos ieškojimas	4	0,77	0,73	0,81	0,63
	Pozityvus perinterpretavimas	4	0,55		0,63	
	Priėmimas	4	0,53		0,55	
	Atsigrežimas į religiją	4	0,66		0,60	
	Neigimas	4	0,48		0,33	
Mažiau efektyvus įveikimas	Koncentravimasis į jausmus ir jų išreiškimas	4	0,61	0,62	0,57	0,59
	Elgesio pakeitimas	4	0,71		0,56	
	Mąstymo pakeitimas	4	0,40		0,37	
	Alkoholio, vaistų vartojimas	1	–		–	
Mokymosi motyvai		Teiginių skaičius	Cronbach-alfa (α)		Guttmano koeficientas	
Socialinio pripažinimo motyvas		5	0,72		0,73	
Vidinis mokymosi motyvas		5	0,65		0,56	
Neigiamos stimuliacijos (bausmės) motyvas		2	0,73		0,73	

Buvo nustatyta, kad **streso įveikos klausimyno COPE bei mokymosi motyvų anketos vidinis patikimumas mūsų tirtoje imtyje (N=198) yra pakankamas**, kadangi streso įveikos grupių bei mokymosi motyvų Cronbach-alfa bei Guttmano koeficiento reikšmės nežemesnės nei mažiausia pageidaujama reikšmė 0,5. Streso įveikos strategijų vidinės konsistencijos koeficientų reikšmės svyruoja nuo 0,59 iki 0,85, o mokymosi motyvų reikšmės svyruoja nuo 0,56 iki 0,73.

Streso įveikos klausimynas COPE (Carver ir kt., 1989) buvo taikytas Lietuvoje Kalpokienės ir kt. (2007), autorės nustatė, kad klausimyno vidinis suderinamumas svyruoja nuo 0,43 iki 0,79 visų strategijų grupėje, o trijų įveikos būdų Cronbach-alfa (α) svyruoja nuo 0,66 iki 0,85. Carver ir kt. (1989) nustatė, kad klausimyno vidinis suderinamumas svyruoja nuo 0,45 iki 0,92 visų strategijų grupėje, o trijų įveikos būdų Cronbach-alfa (α) svyruoja nuo 0,67 iki 0,92. Mokymosi motyvacijos anketa taikyta

Lietuvoje Pileckaitės-Markovienės (2001), mokslininkė nustatė mokymosi motyvacijos anketos vidinį suderinamumą (Cronbach-alfa (α)), kuris svyruoja nuo 0,50 iki 0,79. Mūsų atliktų tyrimų skaičiavimai patvirtina teiginį, kad skalės yra patikimos.

3. 1. 2. Validumas

Streso įveikos klausimyno COPE bei mokymosi motyvų anketos validumas (tinkamumas) ar kintamieji tikrai bei teisingai, tiksliai matuoja tai, ką norima išmatuoti, nustatytas taikant Spearman ranginės koreliacijos koeficientą (ρ). Trumpai aptarsime koeficiento taikymo metodiką.

Spearman koreliacijos koeficientas taikomas ryšiams tarp ranginių požymių nustatyti. Koreliacijos koeficiento reikšmės gali svyruoti nuo +1 iki -1. Koreliacijos koeficiento ženklas rodo tarpusavio ryšio kryptį (ryšys tarp požymių tiesioginis, kai ženklas „+“, kai ženklas „-“ ryšys yra atvirkštinis). Skirtumas tarp tiesioginio ir atvirkštinio ryšio nėra principinis, kitaip tariant, koreliacijos koeficiento ženklas tarpusavio ryšio stiprumui jokios įtakos neturi. Tarpusavio ryšio stiprumą rodo koreliacijos koeficiento santykio reikšmė. Koreliacijos santykio reikšmės svyruoja nuo 0 iki ± 1 . Kuomet koreliacijos koeficientas lygus 0 - tarpusavio ryšio tarp požymių nėra, kuomet lygus ± 1 – tarp požymių yra funkcinis ryšys. Galimos įvairios tarpinės koreliacijos koeficiento reikšmės, nusakančios stiprius, vidutinius, silpnus ar labai silpnus statistinius ryšius.

Siekta nustatyti ar yra statistiškai reikšmingas ryšys tarp šių požymių, kai $p < 0,01$:

- Streso įveikos strategijos nukreiptos į problemą ir streso įveikos strategijos nukreiptos į emocijas bei mažiau efektyvios streso įveikos;
- Streso įveikos nukreiptos į emocijas ir streso įveikos nukreiptos į problemą bei mažiau efektyvios įveikos;
- Mažiau efektyvios įveikos ir į problemą bei į emocijas nukreiptos įveikos;
- Socialinio pripažinimo motyvo ir vidinio mokymosi motyvo bei neigiamos stimuliacijos (bausmės) motyvo;
- Vidinio mokymosi motyvo ir socialinio pripažinimo motyvo bei neigiamos stimuliacijos (bausmės) motyvo;

- Neigiamos stimuliacijos (bausmės) motyvo ir socialinio pripažinimo motyvo bei vidinio mokymosi motyvo.

Nustatyta, kad streso įveikos būdai (žr. į 3 lentelę) bei mokymosi motyvai tarpusavyje statistiškai reikšmingai susiję (žr. į 4 lentelę).

3 lentelė

Streso įveikos strategijų koreliacija (N=198)

	Streso įveika nukreipta į problemą	Streso įveika nukreipta į emocijas	Mažiau efektyvi, efektyvi streso įveika
Streso įveika nukreipta į problemą	1,00		
Streso įveika nukreipta į emocijas	0,62*** p=0,000	1,00	
Mažiau efektyvi streso įveika	0,58*** p=0,000	0,45*** p=0,000	1,00

***Statistiškai reikšmingai koreliuoja, kai $p < 0,001$.

Atlikus streso įveikos strategijų koreliacinę analizę nustatyta:

- Streso įveika nukreipta į problemą susijusi su streso įveika nukreipta į emocijas tiesiniu vidutiniu statistiniu ryšiu ($\rho=0,62$; $p < 0,001$), su mažiau efektyvia įveika tiesiniu silpnu statistiniu ryšiu ($\rho=0,58$; $p < 0,001$).
- Streso įveika nukreipta į emocijas susijusi su į problemą nukreipta įveika tiesiniu vidutiniu statistiniu ryšiu ($\rho=0,62$; $p < 0,001$), su mažiau efektyvia įveika tiesiniu vidutiniu statistiniu ryšiu ($\rho=0,45$; $p < 0,001$).
- Mažiau efektyvi įveika statistikai reikšmingai susijusi: su streso įveika nukreipta į problemą tiesiniu vidutiniu statistiniu ryšiu ($\rho=0,58$; $p < 0,001$); su į emocijas nukreipta įveika tiesiniu vidutiniu statistiniu ryšiu ($\rho=0,45$; $p < 0,001$).

4 lentelė

Mokymosi motyvų koreliacija (N=198)

	Socialinio pripažinimo motyvas	Vidinis mokymosi motyvas	Neigiamos stimuliacijos (bausmės) motyvas
Socialinio pripažinimo motyvas	1,00		
Vidinis mokymosi motyvas	0,67*** p=0,000	1,00	
Neigiamos stimuliacijos (bausmės) motyvas	0,51*** p=0,000	0,41*** p=0,000	1,00

***Statistiškai reikšmingai koreliuoja, kai $p < 0,001$.

Atlikus mokymosi motyvų koreliacinę analizę nustatyta:

- Socialinis pripažinimo motyvas statistikai reikšmingai susijęs su vidiniu mokymosi motyvu tiesiniu vidutiniu statistiniu ryšiu ($\rho=0,67$; $p<0,001$), su neigiamos stimuliacijos (bausmės) motyvu tiesiniu vidutiniu statistiniu ryšiu ($\rho=0,51$; $p<0,001$).
- Vidinis mokymosi motyvas susijęs su socialinio pripažinimo motyvu tiesiniu vidutiniu statistiniu ryšiu ($\rho=0,67$; $p<0,001$), su neigiamos stimuliacijos bausmės motyvu tiesiniu silpnu statistiniu ryšiu ($\rho=0,41$; $p<0,001$).
- Neigiamos stimuliacijos (bausmės) motyvas statistiškai reikšmingai susijęs su socialinio pripažinimo motyvu tiesiniu vidutiniu statistiniu ryšiu ($\rho=0,51$; $p<0,001$), su vidiniu mokymosi motyvu tiesiniu silpnu statistiniu ryšiu ($\rho=0,41$; $p<0,001$).

Galime daryti išvadą, kad **tyrime naudojamos skalės pakankamai validžios** (tinkamos), kitaip tariant, tikrai, teisingai ir tiksliai matuoja tyrinėjamus reiškinius, kadangi kintamųjų požymiai tarpusavyje statistiškai reikšmingai susiję. Tyrimo rezultatų interpretacija pagrįsta bei patikima.

3. 2. Kintamųjų požymių reikšmių (balų sumos) dažnių pasiskirstymas pagal normalųjį dėsnį

Siekiant pasirinkti tinkamus hipotezių tikrinimo metodus, nustatytas kintamųjų požymių reikšmių (balų sumos) dažnių pasiskirstymas pagal normalųjį dėsnį ($N=198$). Buvo tikrinamas balų sumos skirstinio suderinamumas su normaliuoju skirstiniu. Ar empirinis skirstinys skiriasi nuo normaliojo tikrinta, taikant Kolmogorovo-Smirnovo (z) kriterijų. Pasirinktas statistinio reikšmingumo lygmuo $0,05$. Jei skirstinys yra normalusis, tai dauguma reikšmių telkiasi apie vidurkį, o kuo toliau nuo vidurkio, tuo reikšmės tikimybė mažesnė, tuomet daroma išvada, kad reikšmės nepasiskirsčiusios pagal normalųjį dėsnį. Jei $p\leq 0,05$ tuomet reikšmės skiriasi nuo normaliojo skirstinio, jei $p\geq 0,05$ tuomet reikšmės atitinka normalųjį skirstinį. Jei reikšmės pasiskirsčiusios pagal normalųjį dėsnį tuomet naudojami parametriniai kriterijai hipotezėms tikrinti, o jei neatitinka

normaliojo dėsnio reikalavimų, tuomet naudojami neparametriniai kriterijai hipotezėms tikrinti (Vaitkevičius ir kt. 2006).

Nustatyta, kad streso įveikos strategijų balų sumos nepasiskirsčiusios pagal normalųjį skirstinį, streso įveikos strategijų būdai pasiskirstę pagal normalųjį skirstinį, mokymosi motyvų balų sumos nepasiskirsčiusios pagal normalųjį skirstinį (žr. 6-8 priedus), todėl siekiant patikrinti tyrimo hipotezes taikyti šie neparametriniai kriterijai: Mann-Whitney (U) kriterijus (siekiant patikrinti hipotezę ar skirstiniai skiriasi kiekvienos streso įveikos strategijos bei mokymosi motyvų atveju), Spearman ranginės koreliacijos koeficientas (ρ) (nustatant ryšius) bei parametrinis Stjudento t kriterijus (dviejų nepriklausomų imčių vidurkių palyginimui).

3. 3. Streso įveikos strategijų raiška

Kiekvieną strategiją sudaro 4 teiginiai, išskyrus alkoholio, vaistų vartojimo strategiją, kurią sudaro 1 teiginys. Kiekvienas teiginys buvo vertinamas nuo 0 iki 3 (0 – tiriamasis niekada taip nesielgė, 1 – kartais, 2 – dažnai, 3 – labai dažnai taip elgėsi). Maksimalus įvertinimas vienai streso įveikos strategijai yra 12 balų (išskyrus alkoholio, vaistų vartojimo strategiją, šios strategijos maksimalus balas yra 3), minimalus įvertinimas 0.

Siekiant nustatyti streso įveikos strategijų pasiskirstymo ypatumus miesto ir kaimo respondentų grupėse, buvo lyginami kiekvienos strategijos vidurkiai. Ar yra statistiškai reikšmingas skirtumas abejose tiriamųjų grupėse tirta, taikant neparametrinį Mann-Whitney (U) kriterijų. Siekiant nustatyti streso įveikos būdų pasiskirstymo ypatumus miesto ir kaimo respondentų grupėse buvo lyginami kiekvieno streso įveikos būdo vidurkiai. Ar yra statistiškai reikšmingas skirtumas abejose tiriamųjų grupėse tirta, taikant parametrinį Stjudento t kriterijų (šis kriterijus taikytas todėl, kad streso įveikos būdų empiriniai skirstiniai pasiskirstę pagal normalųjį skirstinį (žr. 7 į priedą)). Stjudento t kriterijus skirtas hipotezių apie nepriklausomų imčių vidurkių lygybę tikrinimui. Pasirinktas statistinio reikšmingumo lygmuo 0,05. Streso įveikos strategijų pasiskirstymas pavaizduotas 5 lentelėje.

Streso įveikos strategijų raiška (N=198)

Streso įveikos strategijos		Miesto respondentai N=89			Kaimo respondentai N=109		
		N	Vidur- kis	Standartinis nuokrypis	N	Vidur- kis	Standartinis nuokrypis
Į problemą nukreiptas įveikimas	Aktyvus įveikimas	89	5,97	1,97	103	6,28	2,18
	Planavimas	88	4,83	2,38	109	4,55	1,49
	Koncentravimasis ties įveikimo elgesiu	87	4,64	1,90	104	4,53	1,71
	Atidėtas įveikimas	89	4,62	1,60	109	4,66	1,77
	Soc. instrumentinės paramos ieškojimas	88	<u>4,10</u>	2,37	106	<u>3,10</u>	2,05
Į emocijas nukreiptas įveikimas	Soc. emocinės paramos ieškojimas	89	<u>4,67</u>	2,62	107	<u>3,53</u>	2,52
	Pozityvus perinterpretavimas ir augimas	88	5,32	1,79	108	5,09	2,05
	Priėmimas	87	<u>4,56</u>	1,89	107	<u>4,01</u>	2,21
	Atsigręžimas į religiją	89	2,34	2,39	106	2,09	1,90
	Neigimas	87	3,45	1,68	109	3,31	1,85
Mažiau efektyvus įveikimas	Koncentravimasis į jausmus ir jų išreiškimas	89	4,25	2,24	109	3,50	1,67
	Elgesio pakeitimas	88	2,25	1,53	107	1,94	1,74
	Mąstymo pakeitimas	89	4,84	2,02	108	4,82	1,71
	Alkoholio, vaistų vartojimas	89	<u>0,56</u>	0,92	109	<u>0,06</u>	0,24

Paaikškinimai: Didžiausios reikšmės yra pilkai pažymėtos bei paryškintos; mažiausios reikšmės yra pažymėtos pasvirusiu (*Bold Italic*) šriftu; pabrauktos reikšmės rodo, kad yra statistiškai reikšmingas skirtumas tarp respondentų grupių;

Iš lentelės matome, kad dominuoja aktyvaus įveikimo strategija, pozityvaus perinterpretavimo strategija, mąstymo pakeitimo strategija miesto ir kaimo respondentų grupėse. Nustatyta, kad miesto ir kaimo respondentų grupėse yra statistiškai reikšmingi skirtumai tarp soc. instrumentinės paramos ieškojimo ($Z=-3,09$ $p=0,002<0,05$), soc. emocinės paramos ieškojimo ($Z=-3,20$ $p=0,001<0,05$), priėmimo ($Z=-2,09$ $p=0,036<0,05$), alkoholio bei vaistų vartojimo strategijų ($Z=-5,15$ $p=<0,05$). Tai reiškia, kad skirtumai atsirado neatsitiktinai. Daugiau statistiškai reikšmingų skirtumų tarp streso įveikos strategijų nenustatyta.

Statistiškai reikšmingi skirtumai tarp streso įveikos strategijų rodo, kad abi respondentų grupės skirtingu intensyvumu taiko tą pačią įveikos strategiją. Šią prielaidą

įrodo ir gauti rezultatai. Iš gautų rezultatų pastebime, kad kaimo grupės respondentai (N=109) mažesniu intensyvumu taiko streso įveikos strategijas, nors šios grupės respondentų yra daugiau nei miesto respondentų (N=89). Tai gali reikšti, kad soc. instrumentinės paramos ieškojimo atveju, kaimo respondentai mažiau siekia pritarimo ar patarimo iš aplinkos arba mažiau turi informacijos, kaip susidoroti su stresoriumi nei miesto respondentai. Soc. emocinės paramos ieškojimo strategijos atveju, kaimo respondentai mažiau linkę ieškoti užuojautos, paramos, išklauso ar supratimo iš kitų žmonių, galime daryti prielaidą, kad taip įvyksta todėl, kad kaimo paaugliai yra emociškai stipresni arba atvirkščiai, emociškai uždaresni ir jiems sunku prašyti pagalbos, o gal tai lemia auklėjimo stereotipiniai skirtumai kaimo ir miesto šeimose? Priėmimo strategijos atveju mažesnė vidurkio reikšmė kaimo respondentų grupėje rodo, kad paaugliai lėčiau linkę priimti realią stresinę situaciją ar konkretų stresorių nei miesto paaugliai. Alkoholio ar vaistų vartojimo strategijos atveju mažesnė vidurkio reikšmė kaimo respondentų grupėje rodo, kad paaugliai mažiau vartoja alkoholio, siekiant negalvoti apie stresorių. Iškyla klausimas, kodėl šios strategijos taikymas toks skirtingas abiejose respondentų grupėse? Ar taip galėjo atsitikti dėl skirtingos kaimo ir miesto paauglių užklausinės veiklos, o gal kaimo paaugliai buvo linkę nuslėpti realią padėtį, bijodami, kad prisipažinimas pakeis aplinkinių požiūrį į juos ar turės realios neigiamos įtakos jų gyvenime? Siekiant patvirtinti šias prielaidas bei išsiaiškinti kodėl atsirado tokie skirtumai tarp grupių būtina atlikti papildomus priežastinius tyrimus, kurių pagalba būtų nustatytos realios priežastys dėl ko atsirado šie skirtumai tarp grupių.

Toliau pateiksime streso įveikos būdų pasiskirstymo ypatumus. Streso įveikos būdų pasiskirstymas pavaizduotas 6 lentelėje.

Streso įveikos strategijų būdų raiška (N=198)

Streso įveikos būdai	Miesto respondentai N=89			Kaimo respondentai N=109		
	N	Vidurkis	Standartinis nuokrypis	N	Vidurkis	Standartinis nuokrypis
Į problemą nukreiptas įveikimas	85	24,91	7,54	95	23,78	6,58
Į emocijas nukreiptas įveikimas	84	21,02	6,46	101	19,26	7,54
Mažiau efektyvus įveikimas	88	<u>12,39</u>	4,40	106	<u>11,01</u>	4,11

Paaiškinimai: Didžiausios reikšmės yra pilkai pažymėtos bei paryškintos; mažiausios reikšmės yra pažymėtos pasvirusiu (*Bold Italic*) šriftu; pabrauktos reikšmės rodo, kad yra statistiškai reikšmingas skirtumas tarp respondentų grupių;

Palyginus visų streso įveikos būdų didžiausias vidurkių reikšmes, nustatyta, kad abejose respondentų grupėse dominuoja įveika nukreipta į problemą. Abejose tiriamųjų grupėse mažiau efektyvus įveikimas užima žemiausiąjį rangą.

Nustatyta, kad miesto ir kaimo respondentų grupėse mažiau efektyvaus įveikimo strategijos vidurkiai skiriasi ($t=2,28$ $df=196$ $p=0,24<0,05$), kitaip tariant, yra statistiškai reikšmingas skirtumas. Šiuo atveju reiškia, kad skirtumas atsirado neatsitiktinai. Daugiau reikšmingų skirtumų nenustatyta, kadangi į problemą nukreipto įveikimo ($t=1,12$ $df=196$ $p=0,27>0,05$) bei į emocijas nukreipto įveikimo ($t=1,73$ $df=193$ $p=0,08>0,05$) vidurkiai nesiskiria.

Statistiškai reikšmingas skirtumas tarp mažiau efektyvios streso įveikos strategijos rodo, kad abi respondentų grupės skirtingu intensyvumu taiko tą pačią įveikos strategiją. Miesto paaugliai labiau linkę taikyti mažiau efektyvų įveikimą nei kaimo paaugliai (šią prielaidą patvirtina didesnė vidurkio reikšmė). Tai gali reikšti, kad miesto paaugliai labiau koncentruojasi į jausmus ir jų išreiškimą, labiau linkę keisti elgesį bei mąstymą, labiau linkę vartoti alkoholį, siekiant įveikti stresą. Siekiant nustatyti, kodėl miesto paaugliai labiau linkę koncentruotis į jausmus, keisti elgesį, keisti mąstymą bei vartoti alkoholį, būtina atlikti papildomus tyrimus. Tačiau galime daryti prielaidą, kad taip įvyksta dėl užklausinės veiklos skirtumų, pvz. taip gali atsitikti dėl miesto paauglių menko užimtumo ar menko fizinio aktyvumo. Tuo tarpu, kaimo paaugliai užimti ūkio darbais ir turi mažiau laisvo laiko, pavyzdžiui koncentruotis į jausmus. Tačiau reikia

paminėti, kad toks prielaidų iškėlimas, gali būti įtakotas stereotipinio mąstymo, todėl neatlikus papildomų tyrimų šių prielaidų moksliskai vertinti nereikėtų.

Sekančiame skyriuje pateiksime mokymosi motyvų raiškos ypatumus.

3. 4. Mokymosi motyvų raiška

Socialinio pripažinimo motyvą bei vidinį mokymosi motyvą sudaro 5 teiginiai, neigiamos stimuliacijos (bausmės) motyvą sudaro 2 teiginiai. Kiekvienas teiginys buvo vertinamas nuo 1 iki 5 (1 - paskata tiriamajam neturi jokios reikšmės, 2 – paskata nesvarbi, 3 – paskata mažai svarbi, 4 – svarbi, 5 – paskata turi labai svarbią reikšmę). Maksimali balų suma socialinio pripažinimo bei vidinio mokymosi motyvo yra 25, minimali balų suma 5. Neigiamos stimuliacijos (bausmės) motyvo maksimali balų suma 10, minimali 2 balai.

Siekiant nustatyti mokymosi motyvų pasiskirstymo ypatumus miesto ir kaimo respondentų grupėse, buvo lyginami kiekvieno motyvo vidurkiai. Ar yra statistiškai reikšmingas skirtumas abejose tiriamųjų grupėse tirta, taikant neparametrinį Mann-Whitney (U) kriterijų. Pasirinktas statistinio reikšmingumo lygmuo 0,05.

Mokymosi motyvų pasiskirstymas pavaizduotas 7 lentelėje.

7 lentelė

Mokymosi motyvų raiška

Mokymosi motyvai	Miesto respondentai N=89			Kaimo respondentai N=109		
	N	Vidurkis	Standartinis nuokrypis	N	Vidurkis	Standartinis nuokrypis
Socialinio pripažinimo motyvas	89	<u>17,87</u>	4,18	109	<u>19,57</u>	4,12
Vidinis mokymosi motyvas	89	20,53	3,20	107	19,96	3,93
Neigiamos stimuliacijos (bausmės) motyvas	88	<u>6,57</u>	2,49	109	<u>7,74</u>	2,30

Paaškinimai: Didžiausios reikšmės yra pilkai pažymėtos bei paryškintos; mažiausios reikšmės yra pažymėtos pasvirusiu (*Bold Italic*) šriftu; pabrauktos reikšmės rodo, kad yra statistiškai reikšmingas skirtumas tarp respondentų grupių;

Iš lentelės matome, kad abejose respondentų grupėse dominuoja vidinis mokymosi motyvas, žemiausiąją rangą užima neigiamos stimuliacijos (bausmės)

motyvas. Nustatyta, kad miesto ir kaimo respondentų grupėse socialinis pripažinimo motyvas ($Z=-3,06$ $p=0,002<0,05$) bei neigiamos stimuliacijos (bausmės) motyvas ($Z=-3,47$ $p=0,001<0,05$) statistiškai reikšmingai skiriasi, tai reiškia, kad šis skirtumas atsirado neatsitiktinai. Tarp vidinio mokymosi motyvo abiejose respondentų grupėse statistiškai reikšmingo skirtumo nenustatyta, kadangi $Z=-0,624$ $p=0,532>0,05$.

Statistiškai reikšmingas skirtumas tarp socialinio pripažinimo bei neigiamos stimuliacijos (bausmės) motyvų rodo, kad abi respondentų grupės skirtingai vertina socialinės aplinkos teigiamą bei neigiamą įtaką jų asmenybėms. Iš gautų rezultatų matome, kad kaimo respondentams svarbesnis socialinis pripažinimas bei jiems didesnę įtaką turi neigiama stimuliacija iš šalies. Dominuojančio vidinio mokymosi motyvo reikšmės atskleidžia, kad miesto respondentams svarbesnis vidinis motyvas nei kaimo respondentams. Galima daryti prielaidą, kad miesto paaugliai yra savarankiškesni, todėl jiems mažiau rūpi kitų pripažinimas bei mažesnę įtaką daro neigiama stimuliacija. Kaimo paaugliams kitų pripažinimas svarbus taip pat stipriai, kaip ir vidinis motyvas. Tai įrodo, gautos reikšmės tarp socialinio pripažinimo bei vidinio motyvų, kurios viena nuo kitos nelabai nutolusios, pastebimas skirtumas yra tik 0,39, o miesto respondentų gautos reikšmės tarp šių motyvų skiriasi 2,66 (nors ši grupė mažesnė $N=89$). Siekiant patikrinti šias prielaidas būtina atlikti papildomus tyrimus.

Sekančiame skyriuje supažindinsime su koreliacinės analizės rezultatais.

3. 5. Koreliacinė analizė (N=198)

Siekiant nustatyti streso įveikos strategijų bei mokymosi motyvų ryšius buvo taikytas Spearman ranginės koreliacijos koeficientas (ρ). Siekta nustatyti ar yra statistiškai reikšmingas ryšys tarp šių požymių:

- Streso įveikos nukreiptos į problemą ir socialinio pripažinimo motyvo, vidinio mokymosi motyvo bei neigiamos stimuliacijos (bausmės) motyvo;
- Streso įveikos nukreiptos į emocijas ir socialinio pripažinimo motyvo, vidinio mokymosi motyvo bei neigiamos stimuliacijos (bausmės) motyvo;
- Mažiau efektyvaus įveikimo ir socialinio pripažinimo motyvo, vidinio mokymosi motyvo bei neigiamos stimuliacijos (bausmės) motyvo.

Streso įveikos strategijų bei mokymosi motyvų koreliacija (N=198) pavaizduota 8 lentelėje.

8 lentelė

Streso įveikos strategijų bei mokymosi motyvų koreliacija (N=198)

Streso įveikos strategijos	Streso įveika nukreipta į problemą	Streso įveika nukreipta į emocijas	Mažiau efektyvi streso įveika
Motyvai			
Socialinio pripažinimo motyvas	0,201* p=0,035	0,473** p=0,005	-0,008 p=0,912
Vidinis mokymosi motyvas	0,330** p=0,010	0,115 p=0,165	0,105 p=0,157
Neigiamos stimuliacijos (bausmės) motyvas	-0,142 p=0,096	-0,153* p=0,045	0,018 p=0,844

**Statistiškai reikšmingai koreliuoja, kai $p \leq 0,01$

*Statistiškai reikšmingai koreliuoja, kai $p \leq 0,05$.

Atlikus koreliacinę analizę nustatyta, kad paauglių streso įveikos strategijos ir mokymosi motyvai susiję. Nustatyta, kad:

- Streso įveika nukreipta į problemą susijusi su socialinio pripažinimo motyvu silpnu tiesioginiu statistiniu ryšiu ($\rho=0,201$, kai $p=0,035 < 0,05$) bei su vidiniu mokymosi motyvu silpnu tiesioginiu statistiniu ryšiu ($\rho=0,330$, kai $p=0,010=0,01$). Daugiau statistiškai reikšmingų ryšių tarp streso įveikos nukreiptos į problemą ir mokymosi motyvų nenustatyta.
- Streso įveika nukreipta į emocijas susijusi su socialinio pripažinimo motyvu silpnu tiesioginiu statistiniu ryšiu ($\rho=0,473$, kai $p=0,005 < 0,01$) bei su neigiamos stimuliacijos (bausmės) motyvu labai silpnu atvirkštiniu statistiniu ryšiu ($\rho=-0,153$, kai $p=0,045 < 0,05$). Daugiau statistiškai reikšmingų ryšių tarp streso įveikos nukreiptos į emocijas ir mokymosi motyvų nenustatyta, o tai reiškia, kad ryšių tarp požymių iš esmės nėra.
- Tarp mažiau efektyvios streso įveikos bei mokymosi motyvų statistiškai reikšmingų ryšių nenustatyta.

Koreliacinė analizė atskleidė, kad paaugliai įveikdami stresą (taikydami streso įveiką nukreiptą į problemą bei įveiką nukreiptą į emocijas) turi socialinio pripažinimo motyvų, kurie galbūt ir įtakoja streso įveikos pasirinkimą, tačiau siekiant įrodyti kas būtų įtakoja

paauglius, ar motyvai ar atvirkščiai-motyvus įtakoja įveikos būdai, būtina atlikti regresinę analizę, kurios tikslas nustatyti įtakas. Savo tyrime tokios analizės neatlikome, kadangi mūsų tyrimo tikslas nėra nustatinėti šių reiškinių įtakas. Tačiau iš gautų rezultatų galime teigti, kad streso įveika nukreipta į emocijas yra labiau susijusi su socialinio pripažinimo motyvu nei įveika nukreipta į problemą. Galime daryti prielaidą, kad paaugliams yra svarbu gerai emociškai jaustis grupėje, siekiant socialinio pripažinimo. Tačiau būtina paminėti, kad paauglystės laikotarpyje aktualūs socialiniai pripažinimo motyvai yra natūralus reiškinys, kadangi adaptacija grupėje yra šios vystimosi fazės uždavinių, kurių nesprendžiant nevyksta asmenybės branda. Vidinio mokymosi motyvo nustatytas ryšys su įveika nukreipta į problemą rodo, kad daugelis respondentų sėkmingai sprendžia adaptacijos problemas, taip išsiugdydami savarankiškumą, kuris ir padeda sėkmingai taikyti efektyvias įveikos strategijas pvz. aktyvų įveikimą, planavimą ir kt. Neigiamos stimuliacijos (bausmės) motyvas susijęs su streso įveika nukreipta į emocijas leidžia daryti prielaidą, kad paaugliai yra emociškai pažeidžiami. Tai reiškia, kad jokia būdu negalima naudoti neigiamos stimuliacijos metodų ugdymo procese, kadangi jie nepadedą asmeniui susidoroti su stresoriais, kitaip tariant, nemoko spręsti problemos, o tik pablogina situaciją. Asmuo tokiu atveju nesprendžia iškilusios problemos, o kovoja su iškilusiomis negatyviomis emocijomis savyje. Kova su negatyviomis emocijomis nėra negatyvus reiškinys, tačiau tokiu atveju problemos sprendimas yra atidedamas, o tai reiškia, kad vėliau teks vėl susidurti su tuo pačiu stresoriumi. Šie pamąstymai yra tik nepatvirtintos prielaidos ir jų moksliskai interpretuoti negalime, kadangi reikia atlikti papildomus tyrimus.

Siekiant priimti sprendimą dėl hipotezių reikia įvertinti atskirų streso įveikos strategijų ryšius su mokymosi motyvais, kadangi to nepadarę galime suklysti priimant sprendimą dėl hipotezių. Streso įveikos strategijų bei mokymosi motyvų koreliacija (N=198) pavaizduota 9 lentelėje.

Streso įveikos strategijų bei mokymosi motyvų koreliacija (N=198)

Mokymosi motyvai		Socialinio pripažinimo motyvas	Vidinis mokymosi motyvas	Neigiamos stimuliacijos (bausmės) motyvas
Streso įveikos strategijos				
Streso įveika nukreipta į problemą	Aktyvus įveikimas	0,106 p=0,165	0,107 p=0,164	0,86 p=0,260
	Planavimas	0,069 p=0,355	0,037 p=0,614	0,154* p=0,037
	Koncentravimasis ties įveikimo elgesiu	0,250*** p=0,000	0,284*** p=0,000	0,103 p=0,157
	Atidėtas įveikimas	0,039 p=0,590	0,060 p=0,408	-0,008 p=0,912
	Soc. instrumentinės paramos ieškojimas	0,062 p=0,384	0,061 p=0,394	0,023 p=0,748
Streso įveika nukreipta į emocijas	Soc. emocinės paramos ieškojimas	-0,038 p=0,610	-0,023 p=0,759	-0,056 p=0,451
	Pozityvus perinterpretavimas	-0,063 p=0,406	0,015 p=0,844	0,020 p=0,797
	Priėmimas	-0,023 p=0,752	-0,003 p=0,965	-0,078 p=0,295
	Atsigrėžimas į religiją	0,085 p=0,240	0,070 p=0,332	-0,080 p=0,264
	Neigimas	0,277*** p=0,000	0,147* p=0,040	0,004 p=0,952
Mažiau efektyvi streso įveika	Koncentravimasis į jausmus ir jų išreiškimas	-0,067 p=0,366	-0,064 p=0,385	0,086 p=0,246
	Elgesio pakeitimas	0,123 p=0,086	0,015 p=0,832	-0,042 p=0,562
	Mąstymo pakeitimas	-0,033 p=0,654	-0,076 p=0,305	-0,020 p=0,789
	Alkoholio, vaistų vartojimas	-0,243*** p=0,001	-0,145* p=0,041	-0,094 p=0,186

***Statistiškai reikšmingai koreliuoja, kai $p \leq 0,001$

**Statistiškai reikšmingai koreliuoja, kai $p \leq 0,01$

*Statistiškai reikšmingai koreliuoja, kai $p \leq 0,05$.

Atlikus koreliacinę analizę nustatyta, kad:

- Streso įveikos nukreiptos į problemą grupėje planavimo strategija susijusi su neigiamos stimuliacijos (bausmės) motyvu labai silpnu tiesioginiu statistiniu ryšiu ($\rho=0,154$, kai $p=0,037 < 0,05$). Koncentravimosi ties įveikimo elgesiu strategija susijusi su socialinio pripažinimo motyvu silpnu tiesioginiu statistiniu ryšiu ($\rho=0,250$, kai $p < 0,001$) bei vidiniu mokymosi motyvu tiesioginiu silpnu koreliaciniu ryšiu ($\rho=0,284$, kai $p < 0,001$).
- Streso įveikos nukreiptos į emocijas grupėje neigimo strategija statistiškai

reikšmingai susijusi su socialinio pripažinimo motyvu silpnu tiesioginiu statistiniu ryšiu ($\rho=0,277$, kai $p<0,001$) bei vidiniu mokymosi motyvu labai silpnu tiesioginiu statistiniu ryšiu ($\rho=0,147$, kai $p=0,040<0,05$).

- Mažiau efektyvios įveikos grupėje alkoholio, vaistų vartojimo strategija susijusi su socialinio pripažinimo motyvu silpnu atvirkštiniu statistiniu ryšiu ($\rho=-0,243$, kai $p=0,001=0,001$). Ši strategija taip pat susijusi su vidiniu mokymosi motyvu labai silpnu atvirkštiniu statistiniu ryšiu ($\rho=-0,145$, kai $p=0,041<0,05$).

Koreliacinė analizė atskleidė, kad koncentravimosi ties įveikimo elgesiu strategija yra susijusi su vidiniu mokymosi motyvu bei socialiniu pripažinimo motyvu. Todėl galime daryti prielaidą, kad paaugliai linkę atidėti arba nekreipti dėmesio į problemas, kurios tiesiogiai nėra susijusios su stresoriumi. Jei ši prielaida moksliniais tyrimais būtų patvirtinta, tai reikštų, kad siekiant įveikti stresą paaugliai „rūšiuoja“ problemas, taip nustatydami prioritetines problemas, kurių nesprendžiant asmuo jaučiasi blogai (jaučia stresą). Atskleistos sąsajos rodo, kad toks problemų „rūšiavimas“ yra padiktuotas vidinio bei socialinio pripažinimo motyvo. Vidinio mokymosi motyvo didesnė reikšmė rodo, kad paaugliai geba tvarkytis su iškilusiais sunkumais, nustatydami savo tikslą (tikslas tampa koncentracija ties įveikimo elgesiu). Socialinio pripažinimo motyvo sąsaja su koncentravimosi ties įveikimo elgesiu strategija, leidžia daryti prielaidą, kad asmuo gebantis atidėti veiksmus nesusijusius su problema, taip nukreipdamas savo visą dėmesį į esminį stresorių, gal būt, sėkmingiau adaptuojasi grupėje nei asmuo, nesugebantis išskirti esminio stresoriaus ar konkrečios jį kamuojančios problemos. Tačiau įdomu tai, kad planavimo strategija susijusi su neigiamos stimuliacijos (bausmės) motyvu, ar tai reiškia, kad paaugliai yra spaudžiami kitų žmonių kuo greičiau įveikti stresą? Atlikus papildomus mokslinius tyrimus bei patvirtinus šią prielaidą būtų patvirtinta biheviaristų pagrindinė ugdymo idėja, kuri remiasi *stimulo bei reakcijos* principu. Tai reikštų, kad neigiamos stimuliacijos metodais galima pasiekti teigiamų tikslų. Mūsų tyrimo atveju, neigiamai stimuliuojant iš šalies, galima paskatinti planuoti savo veiksmus, siekiant įveikti stresą, taip pagerinant asmens psichinę savijautą. Neigimo strategijos sąsaja su socialinio pripažinimo motyvu gali reikšti, kad paaugliai linkę neigti stresorių dėl baimės būti išstumtam iš grupės. Neigimo strategijos sąsaja su vidiniu mokymosi motyvu gali reikšti,

kad paaugliai atsisako tikėti, kad stresorius egzistuoja dėl emocinių priežasčių, kitaip tariant, vengia neigiamų emocijų, nes susidūrimas su stresoriumi sukelia emocinį skausmą. Būtina paminėti, kad neigimas gali būti sąmoningas bei nesąmoningas. Manytume, kad neigimo strategijos sąsaja su socialinio pripažinimo motyvu rodo sąmoningą veiksmą (vyskta sąmoningas neigimas), o vidinio motyvo sąsaja su šia strategija rodo nesąmoningą neigimą. Alkoholio ar vaistų vartojimo strategijos sąsajos su socialinio pripažinimo motyvu rodo, kad paaugliai linkę vartoti alkoholį siekdami adaptuotis grupėje, siekdami pripažinimo draugų tarpe. Siekimas adaptuotis grupėje paauglystės laikotarpyje ypač aktualus procesas. Paaugliams svarbu neišsiskirti iš grupės, svarbu adaptuotis joje bei įtvirtinti savo pozicijas. Alkoholio ar vaistų vartojimo strategijos sąsaja su vidiniu motyvu rodo, kad paauglius kamuoja vidinės emocinės problemos, kurias bandoma spręsti tokiu būdu. Todėl galime teigti, kad paaugliams, kurie vartoja alkoholį dėl vidinių motyvų labai svarbu išmokti kontroliuoti savo emocijas bei spręsti problemas. Mažiau efektyvios įveikos naudojimas mums leidžia daryti prielaidą, kad paaugliams svarbu išmokti brandesnių įveikos būdų, kurių pagalba nebus žalojamas fizinis kūnas bei problemos bus sprendžiamos efektyviau (efektyviais streso įveikos būdais). Būtina paminėti, kad visos išsakytos prielaidos yra moksliskai nepatvirtintos. Siekiant patvirtinti šias visas prielaidas būtina atlikti papildomus tyrimus.

Nustačius paauglių streso įveikos būdų ir mokymosi motyvų ryšius, taip pat nustačius atskirų streso įveikos strategijų ir mokymosi motyvų ryšius, galime daryti išvadą, kad:

- **Hipotezė teigianti, kad streso įveika nukreipta į problemą statistiškai reikšmingai susijusi su socialinio pripažinimo motyvu pasitvirtino**, kadangi atlikus koreliacinę analizę nustatytas silpnas tiesioginis statistinis ryšys tarp streso įveikos nukreiptos į problemą ir socialinio pripažinimo motyvo ($\rho=0,201$, kai $p=0,035<0,05$). Taip pat, buvo nustatyta, kad koncentravimosi ties įveikimo elgesiu strategija susijusi su socialinio pripažinimo motyvu silpnu tiesioginiu statistiniu ryšiu ($\rho=0,250$, kai $p=<0,001$).
- **Hipotezė teigianti, kad paauglių streso įveika nukreipta į emocijas statistiškai reikšmingai susijusi su vidiniu mokymosi motyvu pasitvirtino**, kadangi atlikus koreliacinę analizę nustatyta, kad streso įveikos nukreiptos į emocijas grupėje

neigimo strategija susijusi su vidiniu mokymosi motyvu labai silpnu tiesioginiu statistiniu ryšiu ($\rho=0,147$, kai $p=0,040<0,05$).

- **Hipotezė teigianti, kad mažiau efektyvi streso įveika statistiškai reikšmingai susijusi su neigiamos stimuliacijos (bausmės) motyvu nepasitvirtino**, kadangi atlikus koreliacinę analizę statistiškai reikšmingų ryšių nenustatyta.

IŠVADOS

1. Nustatyta, kad streso įveikos nukreiptos į problemą grupėje dominuoja aktyvaus įveikimo streso įveikos strategija miesto (N=89, Vid.=5,97) ir kaimo (N=109, Vid.=6,28) respondentų grupėse; Į emocijas nukreipto streso įveikimo grupėje dominuoja pozityvaus perinterpretavimo ir augimo streso įveikos strategija miesto (N=89, Vid.=5,32) ir kaimo (N=109, Vid.=5,09) respondentų grupėse; Mažiau efektyvaus streso įveikimo grupėje dominuoja mąstymo pakeitimo streso įveikos strategija miesto (N=89, Vid.=4,84) ir kaimo (N=109, Vid.=4,82) respondentų grupėse.

Nustatyti statistiškai reikšmingi skirtumai miesto ir kaimo respondentų grupėse tarp šių streso įveikos strategijų: socialinės instrumentinės paramos ieškojimo ($Z=-3,09$ $p=0,002<0,05$), socialinės emocinės paramos ieškojimo ($Z=-3,20$ $p=0,001<0,05$), priėmimo ($Z=-2,09$ $p=0,036<0,05$), alkoholio, vaistų vartojimo strategijų ($Z=-5,15$ $p=0,000<0,05$). Daugiau statistiškai reikšmingų skirtumų tarp streso įveikos strategijų nenustatyta.

Palyginus visų streso įveikos būdų didžiausias vidurkių reikšmes, nustatyta, kad miesto (Vid.=24,91) ir kaimo (Vid.=23,78) respondentų grupėse dominuoja streso įveika nukreipta į problemą. Abejose tiriamųjų grupėse mažiau efektyvus įveikimas užima žemiausiąjį rangą. Nustatyta, kad miesto ir kaimo respondentų grupėse mažiau efektyvaus įveikimo strategijos vidurkiai skiriasi ($t=2,28$ $df=196$ $p=0,24<0,05$), kitaip tariant, yra statistiškai reikšmingas skirtumas.

2. Palyginus visų mokymosi motyvų didžiausias vidurkių reikšmes, nustatyta, kad miesto (Vid.=20,53) ir kaimo (Vid.=19,96) respondentų grupėse dominuoja vidinis mokymosi motyvas, žemiausiąjį rangą užima neigiamos stimuliacijos (bausmės) motyvas.

Nustatyta, kad miesto ir kaimo respondentų grupėse socialinio pripažinimo motyvas ($Z=-3,06$ $p=0,002<0,05$) bei neigiamos stimuliacijos (bausmės) motyvas ($Z=-3,47$ $p=0,001<0,05$) statistiškai reikšmingai skiriasi, tai reiškia, kad šis skirtumas

atsirado neatsitiktinai. Tarp vidinio mokymosi motyvo vidurkių abiejose respondentų grupėse statistiškai reikšmingo skirtumo nenustatyta.

3. Atlikus koreliacinę analizę nustatyta (N=198), kad: streso įveika nukreipta į problemą susijusi su socialinio pripažinimo motyvu silpnu tiesioginiu statistiniu ryšiu ($\rho=0,201$, kai $p=0,035<0,05$) bei su vidiniu mokymosi motyvu silpnu tiesioginiu statistiniu ryšiu ($\rho=0,330$, kai $p=0,010=0,01$).

Streso įveikos nukreiptos į problemą grupėje planavimo strategija susijusi su neigiamos stimuliacijos (bausmės) motyvu labai silpnu tiesioginiu statistiniu ryšiu ($\rho=0,154$, kai $p=0,037<0,05$); koncentravimosi ties įveikimo elgesiu strategija susijusi su socialinio pripažinimo motyvu silpnu tiesioginiu statistiniu ryšiu ($\rho=0,250$, kai $p=<0,001$) bei vidiniu mokymosi motyvu tiesioginiu silpnu koreliaciniu ryšiu ($\rho=0,284$, kai $p=<0,001$). Daugiau statistiškai reikšmingų ryšių tarp streso įveikos strategijų nukreiptų į problemą ir mokymosi motyvų nenustatyta.

Hipotezė teigianti, kad streso įveika nukreipta į problemą statistiškai reikšmingai susijusi su socialinio pripažinimo motyvu pasitvirtino, kadangi atlikus koreliacinę analizę nustatytas silpnas tiesioginis statistinis ryšys tarp streso įveikos nukreiptos į problemą ir socialinio pripažinimo motyvo ($\rho=0,201$, kai $p=0,035<0,05$). Taip pat, buvo nustatyta, kad koncentravimosi ties įveikimo elgesiu strategija susijusi su socialinio pripažinimo motyvu silpnu tiesioginiu statistiniu ryšiu ($\rho=0,250$, kai $p=<0,001$).

4. Atlikus koreliacinę analizę nustatyta (N=198), kad: streso įveika nukreipta į emocijas susijusi su socialinio pripažinimo motyvu silpnu tiesioginiu statistiniu ryšiu ($\rho=0,473$, kai $p=0,005<0,01$) bei su neigiamos stimuliacijos (bausmės) motyvu labai silpnu atvirkštiniu statistiniu ryšiu ($\rho=0,153$, kai $p=0,045<0,05$).

Streso įveikos nukreiptos į emocijas grupėje neigimo strategija statistiškai reikšmingai susijusi su socialinio pripažinimo motyvu silpnu tiesioginiu statistiniu ryšiu ($\rho=0,277$, kai $p=<0,001$) bei vidiniu mokymosi motyvu labai silpnu tiesioginiu statistiniu ryšiu ($\rho=0,147$, kai $p=0,040<0,05$). Daugiau statistiškai reikšmingų ryšių tarp streso įveikos strategijų nukreiptų į emocijas ir mokymosi motyvų nenustatyta.

Hipotezė teigianti, kad paauglių streso įveika nukreipta į emocijas statistiškai reikšmingai susijusi su vidiniu mokymosi motyvu pasitvirtino, kadangi atlikus

koreliacinę analizę nustatyta, kad streso įveikos nukreiptos į emocijas grupėje neigimo strategija susijusi su vidiniu mokymosi motyvu labai silpnu tiesioginiu statistiniu ryšiu ($\rho=0,147$, kai $p=0,040<0,05$).

5. Atlikus koreliacinę analizę nustatyta ($N=198$), kad: mažiau efektyvios įveikos grupėje alkoholio, vaistų vartojimo strategija susijusi su socialinio pripažinimo motyvu silpnu atvirkštiniu statistiniu ryšiu ($\rho=-0,243$, kai $p=0,001=0,001$).

Alkoholio, vaistų vartojimo strategija taip pat susijusi su vidiniu mokymosi motyvu labai silpnu atvirkštiniu statistiniu ryšiu ($\rho=-0,145$, kai $p=0,041<0,05$). Daugiau tarp mažiau efektyvios streso įveikos strategijos bei mokymosi motyvų statistiškai reikšmingų ryšių nenustatyta.

Hipotezė teigianti, kad mažiau efektyvi streso įveika statistiškai reikšmingai susijusi su neigiamos stimuliacijos (bausmės) motyvu nepasitvirtino, kadangi atlikus koreliacinę analizę statistiškai reikšmingų ryšių nenustatyta.

REKOMENDACIJOS

Remiantis tyrimo rezultatais, klasės auklėtojams rekomenduojame paauglių naudojamas streso įveikos strategijas bei mokymosi motyvus interpretuoti, kaip kompleksinį reiškinį. Todėl, kad atitinkama streso įveikos strategija yra nuoroda į asmens mokymosi motyvacijos pobūdį. Stebint streso įveikos pobūdį, galima pagerinti ar koreguoti ugdymo procesą taip, kad mokiniui būtų sudarytos kuo palankesnės savarankiško ugdymosi sąlygos, taip ugdant vidinį mokymosi motyvą, kuris yra mokymosi visą gyvenimą pagrindas.

Iš tyrimo rezultatų matome, kad išryškėjo svarbus paaugliams motyvas, tai - socialinio pripažinimo motyvas. Todėl klasės auklėtojams rekomenduojame atkreipti dėmesį į socialinę terpę, kurioje mokinys yra, kadangi per mokinio socialinę aplinką galima koreguoti nepageidautinus ugdymo padarinius, ar nukreipti mokinį norima linkme, nukreipti bei padėti mokiniui tapti brandžia savarankiška asmenybe. Rekomenduojame kurti prevencines sveikos gyvensenos programas, kuriose būtų akcentuojama alkoholio vartojimo žala asmenybei bei atskleidžiama streso įveikos svarba bei mokomąsias programas, kuriose būtų mokoma efektyvių streso įveikos būdų.

Moksliniams darbuotojams rekomenduojame didinti tiriamųjų imtį, atliekant tyrimus su visais Lietuvos paaugliais; rekomenduojame tyrinėti streso įveikos strategijų bei mokymosi motyvacijos įtakas; atlikti priešastinius tyrimus, kurie padėtų išsiaiškinti silpnos motyvacijos ar nesugebėjimo įveikti stresą priežastis, taip plėtojant informacinę bazę streso įveikos bei mokymosi motyvacijos klausimais.

LITERATŪRA

1. Andrikienė L., Laurinaitis E., Milašiūnas R. (2004). Psichoanalitinė psichoterapija. Vilnius.
2. Ang R. P., Huan V. S. (2006). Relationship between Academic Stress and Suicidal Ideation: Testing for Depression as a Mediator Using Multiple Regression. [žiūrėta 2007 08 29]. Prieiga per internetą:
<<http://web.ebscohost.com/ehost/pdf?vid=7&hid=17&sid=73685034-e909-47dd-aba8-c9e2611ba959%40sessionmgr7>>
3. Auchter T., Strauss L. V. (2002). Psichoanalizės terminų žodynelis. Vilnius
4. Autukaitė M., Valickas G. (2004). Karių patiriamą stresą ir jo įveikos ypatumai // *Psichologija*. Nr. 29. P. 31-46.
5. Bagdonas A. (2004). Mokyklos stresas ir mokyklos baimė: mokytojų nuomonių tyrimas // *Pedagogika: mokslo darbai*. T-70. P. 26-31.
6. Bagdonas A. (2004). The Pupil's Stress and Fear: the Content and Pecularity of the Expression in the Context of Educational System. [žiūrėta 2006 05 14]. Prieiga per internetą:
<<http://www.leeds.ac.uk/educol/documents/00003519.htm>>
7. Barkauskaitė M., Motiejūnienė E. (2004). Mokymosi motyvacijos problema ir jos sprendimo galimybės // *Pedagogika*. T. 70., P. 38-43.
8. Barkauskaitė R. (2005). Stresinių šeimos gyvenimo įvykių sąsajos su mokymosi negalių turinčių vaikų psichologiniu pažeidžiamumu // *Socialinis darbas*. Nr. 4(1). P. 24-33.
9. Barvydienė V., Kasiulis J. (2001). *Vadovavimo psichologija*. Kaunas.
10. Bendrojo lavinimo mokyklos bendrosios programos ir išsilavinimo standartai. Priešmokyklinis, pradinis, pagrindinis ugdymas. (2003). Vilnius.
11. Beresnevičienė D. (2003). *Jaunojo suaugusiojo psichologija*. Vilnius.
12. Beresnevičienė D. (2004). Asmenybės augimas atleidimas terapijos grupėse // *Ugdymo psichologija*. Nr. 11-12., P. 241-247.
13. Bitinas B. (1998). *Ugdymo tyrimų metodologija*. Vilnius.
14. Blažienė N. (2005). *Jaunojo suaugusiojo streso įveikos ypatumai*. Magistro tezės.

Vilnius.

15. Bludzis A. (2007). Kauno ir Punsko gimnazijų mokytojų, patiriančių skirtingą streso lygį, emocinio išsekimo, socialinės frustracijos bei emocinio atsparumo palyginimas. Magistro tezės. Kaunas.
16. Bobrova L., Kazlauskienė A., Lukavičienė V., Pacevičienė R., Stašinskienė I. (2008). Kursinių ir baigiamųjų (bakalauro, magistro, specialiųjų profesinių studijų) darbų rengimo ir gynimo metodinės rekomendacijos. Šiauliai.
17. Butkienė G., Kėpalatė A. (1996). Mokymasis ir asmenybės brendimas. Vilnius.
18. Bye D., Pushkar D., Conway M. (2007). Motivation, Interest, and Positive Affect in Traditional and Nontraditional Undergraduate Students. [žiūrėta 2007 10 12]. Prieiga per internetą:
<<http://web.ebscohost.com/ehost/results?vid=3&hid=21&sid=249e3473-78d5-44e2-af75-9771b27006bd%40SRCSM2>>
19. Carver Ch., Scheiner M. F., Weintraub J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach // Journal of Personality and social psychology. Vol. 56., P. 267- 283.
20. Charašauskienė V. (2006). Streso problema įvairiose ugdymo įstaigose. Magistro tezės. Kaunas.
21. Clarke A. T. (2006). Coping with Interpersonal Stress and Psychosocial Health among Children and Adolescents: A Meta-Analysis. [žiūrėta 2008 03 04]. Prieiga per internetą:
<<http://web.ebscohost.com/ehost/results?vid=5&hid=15&sid=9d47e992-a0c8-498b-b688-b83e4cc255e2%40sessionmgr3>>
22. Dereškevičius P., Rimkevičienė V., Targamadžė V. (2000). Mokyklos nelankymo priežastys. Vilnius.

23. Ehrenfeld M., Cheifetz F. R. (1990). Cardiac nurses: coping with stress. [žiūrėta 2006 12 04]. Prieiga per internetą:
<<http://web.ebscohost.com/ehost/pdf?vid=76&hid=8&sid=a7596382-75b3-47068b27-565787a5d221%40sessionmgr2>>
24. Furst M. (1999). Psichologija. Vilnius.
25. Gage N.L., Berliner D.C. (1994). Pedagoginė psichologija. Vilnius.

26. Gonestas E., Strielčiūnas R. R. (2003). Taikomoji statistika. Vilnius.
27. Grakauskas Ž. (2004). Stresas ir elgesio savireguliacija: teorinės sąveikos problemos // *Psichologija*. Nr. 29., P. 74-85.
28. Grakauskas Ž. (2006). Vengimo, siekimo motyvacijos ir psichologinio streso bei jo įveikos ryšys // *Psichologija*. Nr. 34., P. 69-82.
29. Grakauskas Ž., Valickas G. (2006). Streso įveikos klausimynas: keturių faktorių modelio taikymas // *Psichologija*. Nr. 33., P. 64-72. Vilnius.
30. Grigaliauskienė E. (2002). Stresas ir jo valdymas // *Psichikos sveikatos prielaidos: studijuojantiems psichologiją*. Nr. 3., P. 51-59. Šiauliai.
31. Grinevičienė N. E. (2003). Pradinių klasių moksleivių tėvų nuomonė apie mokymo(si) motyvaciją slopinančius aplinkos veiksnius // *Pedagogika*. Nr. 68., P. 123-132.
32. Grote N. K., Bledsoe S. E., Larkin J. (2007). Stress Exposure and Depression in Disadvantaged Women: The Protective Effects of Optimism and Perceived Control. [žiūrėta 2008 03 01]. Prieiga per internetą:
<<http://web.ebscohost.com/ehost/pdf?vid=7&hid=17&sid=73685034-e909-47dd-aba8-c9e2611ba959%40sessionmgr7>>
33. Grugutytė N. (2003). Paauglių merginų seksualinės prievartos traumos įveikimo ypatumai. Magistro tezės. Vilnius.
34. Hankin B. L., Mermelstein R., Roesch L. (2007). Sex Differences in Adolescent Depression: Stress Exposure and Reactivity Models. [žiūrėta 2007 11 28]. Prieiga per internetą:
<<http://web.ebscohost.com/ehost/pdf?vid=7&hid=17&sid=73685034-e909-47dd-aba8-c9e2611ba959%40sessionmgr7>>
35. Hudek-Knežević J., Kardum I., Vukmirovic Ž. (1999). The structure of coping styles: a comparative study of croatian sample. [žiūrėta 2006 11 25]. Prieiga per internetą: <<http://web.ebscohost.com/ehost/pdf?vid=74&hid=8&sid=a7596382-75b3-4706-8b27-565787a5d221%40sessionmgr2>>
36. Jakavičius V., Juška A. (1996). Mokyklos pedagogika. Kaunas.
37. Jovaiša L. (2001). Ugdymo mokslas ir praktika. Analitinių straipsnių monografija. Vilnius.

38. Jusienė R., Platkevičiūtė V. (2003). Motinų streso įveikimo būdai ir vaikų emocijų bei elgesio sunkumai // *Psichologija*. Nr. 27., P. 7-18.
39. Kalpokienė V. (2005). Elgesio sutrikimus turinčių paauglių naudojamos įveikos strategijos. *II Jaunųjų mokslininkų psichologų konferencija. Psichologijos tyrimai Lietuvoje: atradimai ir perspektyvos*. Vilnius.
40. Kalpokienė V., Gudaitė G. (2007). Elgesio sutrikimų turinčių paauglių Ego funkcijos ir jų ryšys su įveikos strategijomis // *Psichologija*. Nr. 35, P. 42-54.
41. Laužikas J. (1993). Rinktiniai raštai. Kaunas.
42. Lazarus R. S. (2001). Nuo psichologinio streso iki emocijų: besikeičiančių požiūrių istorija // *Psichologija*. Nr. 23., P. 126-141.
43. Lietuvos respublikos švietimo įstatymas (1991). Vilnius.
44. Malouff J. M., Rooke S. E., Schutte N. S. (2008). *Methods of Motivational Teaching*. [žiūrėta 2007 03 03]. Prieiga per internetą:
<<http://web.ebscohost.com/ehost/results?vid=12&hid=109&sid=9d47e992-a0c8-498b-b688-b83e4cc255e2%40sessionmgr3>>
45. Mokymosi visą gyvenimą memorandumas (2001). Vilnius.
46. Norkus T. (2006). Mokymosi motyvacijos, agresyvaus elgesio bei žalingų įpročių raiškos priklausomybė nuo paauglių fizinio aktyvumo bei lyties. Magistro tezės. Kaunas.
47. Nounopoulos A., Ashby J. S., Gilman R. (2006). *Coping Resources, Perfectionism, and Academic Performance among Adolescents*. [žiūrėta 2007 01 15]. Prieiga per internetą:
<<http://web.ebscohost.com/ehost/results?vid=8&hid=117&sid=73685034-e909-47dd-aba8-c9e2611ba959%40sessionmgr7>>
48. Novogreckaitė I. (2005). Kaip atsispirti stresui?. [žiūrėta 2006-03-23]. Prieiga per internetą: <<http://www.sam.lt/lt/sritys/medikas-pataria/prevencija/stresas>>
49. Ohanlon B. (1999). *Stresas*. Kaunas.
50. Pikūnas J., Palujanskienė A. (2005). *Stresas: atpažinimas ir įveikimas*. Pasaulio lietuvių centras. Kaunas.

51. Pileckaitė-Markovienė M. (2001). Pradinių klasių moksleivių mokymosi motyvacija, psichologinė savijauta ir mokyklinis nerimastingumas // *Psichologija*. Nr. 23., P. 37-47.
52. Pileckaitė-Markovienė M. (2004). Vidinės darnos, mokymosi motyvacijos ir mokymosi pasiekimų sąsajos jaunesniajame mokykliniame amžiuje // *Ugdymo psichologija*. Nr. 11-12., P. 69-75.
53. Pileckaitė-Markovienė M. (2005). 14-16 metų paauglių mokyklinio streso įveikos stilių ir savivertės sąsajos // *Acta paedagogica vilnensia*. Nr. 14., P. 91-99.
54. Pincus D. B., Friedman A. G. (2004). Improving childrens coping with everyday stress: transporting treatment interventions to the school setting. [žiūrėta 2006 12 03]. Prieiga per internetą:
<<http://web.ebscohost.com/ehost/pdf?vid=80&hid=8&sid=a7596382-75b3-4706-8b27-565787a5d221%40sessionmgr2>>
55. Pocevičienė R., Juodeikaitė A. (2002). Pradinių klasių mokinių mokymosi motyvacija // *Edukologijos mokslo keliu*. Šiauliai. P. 62-67.
56. Pociūtė-Kmeliauskienė V., Suslavičius A. (2001). Subjektyvi aplinkos kontrolė ir organizacijos problemų įveikos strategijų pasirinkimas // *Psichologija*. Nr. 24., P. 7-17.
57. Polukordienė O. K. (2003). *Psichologinės krizės ir jų įveikimas*. Vilnius.
58. *Psichologijos žodynas*. (1993). Mokslo enciklopedijų leidykla. Vilnius.
59. Rowold J. (2007). The Impact of Personality on Training-Related Aspects of Motivation: Test of a Longitudinal Model. [žiūrėta 2007 10 12]. Prieiga per internetą:
<<http://web.ebscohost.com/ehost/results?vid=3&hid=21&sid=249e3473-78d5-44e2-af75-9771b27006bd%40SRCSM2>>
60. Rupšienė L. (2000 a). Mokytojų kauzalinė atribucija ir jos įtaka moksleivių mokymosi motyvacijai // *Švietimo reforma ir mokytojų rengimas*. VII tarptautinė mokslinė konferencija. Mokslo darbai. Vilnius. P. 210-216.
61. Rupšienė L. (2000 b). *Nenoras mokytiis - socialinis pedagoginis reiškinyis*. Klaipėda.

62. Rupšienė L. (2002). Šeimos mikroklimatas kaip moksleivių mokymosi motyvacijos veiksnys // *Pedagogika*. Nr. 57., P. 147.
63. Schure, M. B., Christopher J., Christopher S. *Journal of Counseling & Development*. (2008). Mind-Body Medicine and the Art of Self-Care: Teaching Mindfulness to Counseling Students through Yoga, Meditation, and Qigong. [žiūrėta 2008 03 01]. Prieiga per internetą:
<<http://web.ebscohost.com/ehost/results?vid=6&hid=17&sid=73685034-e909-47dd-aba8-c9e2611ba959%40sessionmgr7>>
64. Ste-Marie C., Gupta R., Derevensky J. L. (2006). Anxiety and Social Stress Related to Adolescent Gambling Behavior and Substance Use. [žiūrėta 2007 03 11]. Prieiga per internetą:
<<http://web.ebscohost.com/ehost/results?vid=8&hid=117&sid=73685034-e909-47dd-aba8-c9e2611ba959%40sessionmgr7>>
-
65. Šečkuvienė H., Abramauskienė J. (2005). Paauglių muzikos mokymosi motyvacijos veiksniai // *Pedagogika*. T. 78., P. 127-132.
66. Šidlauskaitė I. (2001). Psichologinio-socialinio streso ir gyvenimo stiliaus sąsajos // *Psichologija*. Nr. 24., P. 21-28.
67. Vaičiulienė A. (2004). Paauglio psichologija. Vilnius.
-
68. Vaikų sugrąžinimo į mokyklas gairės (2005). Vilnius.
69. Vaitkevičius R., Saudargienė A. (2006). Statistika su SPSS psichologiniuose tyrimuose. Kaunas.
70. Valickas G. Suslavičius A. (1999). Socialinė psichologija teisėtvarkos darbuotojams. Vilnius.
71. Valstybės ilgalaikės raidos strategija (2002). Vilnius.
72. Valstybinės švietimo sistemos strategijos 2003-2012 m. nuostatai (2003). Vilnius.
73. Wang H. F., Yeh M. C. (2005). Stress, coping, and psychological health of vocational high school nursing students associated with a competitive entrance exam. [žiūrėta 2006 11 24]. Prieiga per internetą:
<<http://web.ebscohost.com/ehost/pdf?vid=77&hid=8&sid=a7596382-75b3-4706-8b27-565787a5d221%40sessionmgr2>>

74. Zambacevičienė E. P., Janulytė D. (1998). Pradinių klasių mokinių mokymosi motyvai: skirtumai, dinamika, formavimas / Mokslinės praktinės konferencijos “Pradinė mokykla demokratėjančioje visuomenėje” medžiaga. P. 182-186. Šiauliai.
75. Zins J. E., Weissberg R. P., Wang M. C., Walberg H. J., Goleman D. (2004). Building Academic Success on Social and Emotional Learning. London.
76. Žakevičienė I. (2004). Bjaurumo estetika – streso įveikimo būdas? // Inter-studia humanitatis. Nr. 1., P. 172-179. Šiauliai.
77. Žukauskas G. P. (1998). Abilitacija, stresas, reabilitacija. Vilnius.
78. Žukauskienė R. (1996). Raidos psichologija. Vilnius.
79. Žuravliovienė J. (2005). Paauglių (7 ir 9 kl.) mokymosi motyvacijos savęs vertinimo ir mokymosi sėkmės ypatumai ir dėmė. Magistro tezės. Vilnius.
80. Альферов А. Д. (2000). Психология развития школьника. Ростов Н/Д.
81. Божович Л. И. (1995). Проблемы формирования личности. Москва-Воронеж.
82. Елисеев О. П. (2000). Практикум по психологии личности. СПб. Питер. P. 554.
83. Кудрявцев И. А. (1999). Комплексная судебная психолого психиатрическая экспертиза. Москва.
84. Подласый И. П. (1999). Педагогика. Т.1. Москва.

PRIEDAI

Streso įveikos klausimynas COPE

Šis klausimynas buvo sudarytas remiantis R. S. Lazarus streso įveikimo modeliu, elgesio savireguliacijos modeliu bei empiriniais įveikimo proceso tyrimo duomenimis (Carver, Scheier, Weintraub, 1989). Klausimyną sudaro 53 teiginiai. Tam tikros teiginių kombinacijos sudaro 14 įveikimo strategijų: 1) aktyvus įveikimas; 2) planavimas; 3) koncentravimasis ties įveikimo elgesiu; 4) atidėtas įveikimas; 5) socialinės instrumentinės paramos ieškojimas; 6) socialinės emocinės paramos ieškojimas; 7) pozityvus perinterpretavimas ir augimas; 8) priėmimas; 9) atsigręžimas į religiją; 10) neigimas; 11) koncentravimasis į jausmus ir jų išreiškimas; 12) elgesio pakeitimas; 13) mąstymo pakeitimas; 14) alkoholio, vaistų vartojimas. Strategijų tipai apjungti į tris krizės įveikimo būdus: pirmieji penki sudaro į problemas nukreipto įveikimo grupę, kiti penki – į emocijas nukreipto įveikimo grupę, paskutiniai keturi – mažiau efektyvaus įveikimo grupę. Kiekvieną strategiją apibūdina keturi teiginiai, išskyrus 14-ąją, kurią sudaro tik vienas teiginys. Kiekvienas teiginys gali būti įvertinamas 4 balų skale (nuo 0 iki 3). Jei respondentas niekada nesielgė, kaip nurodo teiginys, tuomet jo atsakymas įvertinamas 0, jei kartais – 1, jei dažnai – 2, jei labai dažnai – 3. Kiekviena strategija įvertinama sudedant gautus balus. Taip pat susumuojami kiekvieno krizės įveikimo būdo balai.

Klausimyno patikimumas buvo matuojamas, skaičiuojamas Cronbach koeficientą kiekvienai strategijai. COPE buvo taikytas ir Lietuvoje (Mitkienė, 1998, Vinogradnaitė, 2001).

2 PRIEDAS

Streso įveikos strategijos bei jų pobūdis

Strategija	Apibūdinimas	Teiginio Nr.	
Į problemas nukreiptas įveikimas	1. Aktyvus įveikimas	Tai aktyvūs veiksmai, skirti pašalinti stresorių ar sumažinti jo poveikį. Aktyvaus įveikimo strategija reiškia, kad asmuo deda daug pastangų, imasi tiesioginių veiksmų.	1,16,28,43
	2. Planavimas	Tai apgalvojimas, kaip įveikti stresorių. Planavimas apima veiksmų numatymą, apgalvojimą, kokių žingsnių imtis, ir kaip geriausiai susidoroti su problema.	17,25,29,44
	3. Koncentravimasis ties įveikimo elgesiu	Tai kitų, nesusijusių su problema, veiksmų atidėjimas, siekimas išvengti blaškančių įvykių poveikio, net, jei būtina, leidimas kitiems įvykiams vystytis savaime tam, kad susidoroti su stresoriumi.	18,26,30,53
	4. Atidėtas įveikimas	Tai laukimas, kol atsiras tinkama galimybė veikti, atsitraukiant ir nesiimant pernelyg ankstyvų veiksmų.	15,24,31,51
	5. Socialinės instrumentinės paramos ieškojimas	Tai patarimo, pritarimo ar informacijos, kaip susidoroti su stresoriumi, siekimas iš aplinkos.	14,19,32,52
Į emocijas nukreiptas įveikimas	6. Socialinės emocinės paramos ieškojimas	Tai moralinės paramos, užuojautos, išklauso ar supratimo siekimas.	6,20,33,50
	7. Pozityvus perinterpretavimas	Tai stresoriaus pozityvių pusių ieškojimas, kad sumažinti stresoriaus svarbą; tai turėtų padėti žmogui toliau tęsti aktyvius veiksmus įveikiant problemą.	2,5,34,49
	8. Priėmimas	Realus stresinės situacijos priėmimas. Įveikimo procesui priėmimas yra svarbus dviem aspektais; stresoriaus kaip realaus priėmimas, ir efektyvių įveikimo strategijų nebuvimo priėmimas.	4,27,35,48
	9. Atsigręžimas į religiją	Tai tendencija atsigręžti į religiją, atramos religijoje ieškojimas patiriant stresą.	3,13,36,47
	10. Neigimas	Atsisakymas tikėti, kad stresorius egzistuoja, arba bandymas veikti taip, tarsi stresoriaus realiai nebūtų.	8,10,38,41
Mažiau efektyvus įveikimas	11. Koncentravimasis į jausmus ir jų išreiškimas	Tendencija susitelkti ties tuo, kas patiriama, ir savo jausmų išreiškimas. Nuolatinis gilinimasis į savo jausmus gali atitraukti žmogų nuo aktyvaus įveikimo.	9,21,37,40
	12. Elgesio pakeitimas	Pastangų susidoroti su stresoriumi mažinimas, netgi atsisakymas siekti tų tikslų, kurie susiję su stresoriumi. Jis gali būti tapatinamas su bejėgiškumu.	12,22,39,45
	13. Mąstymo pakeitimas	Jis pasireiškia per veiksmų įvairovę, kurie atitraukia žmogų nuo galvojimo apie elgesio būdus arba tikslus, su kuriais susijęs stresorius, ir kurių siekimui jis (stresorius) sutrukdė.	11,23,42,46
	14. Alkoholio, vaistų vartojimas	Alkoholio, vaistų vartojimas, siekiant negalvoti apie stresorių	7

3 PRIEDAS

Streso įveikos klausimynas COPE

Mus domina, kaip žmonės elgiasi susidūrę su sunkumais, kritiniais gyvenimo įvykiais. Yra daugybė būdų, kurie padeda įveikti iškilusius sunkumus. Mums svarbu tai, kaip Tu elgiesi tuo metu, kai turi didelių problemų su asmenimis, kurie Tau svarbūs ir kurie gali daryti įtaką Tavo gyvenimo gerovei.

Pateikti teiginiai nurodo įvairias reakcijas ir elgesio būdus. **Pažymėk (+) Tau tinkantį atsakymą (“Niekada”, “Kartais”, “Dažnai”, “Labai dažnai”).** Kiekvieną teiginį įvertink atskirai, nesiedamas jo su prieš tai buvusiu. Pateikti teiginiai nėra nei teisingi, nei klaidingi. Įvertink juos visus.

	Niekada	Kartais	Dažnai	Labai dažnai
1. Aš ėmiausi veiksmų, bandydamas (-a) išsivaduoti iš problemos.				
2. Tame, kas įvyko, aš bandžiau surasti gerąsias puses.				
3. Prašiau Dievo pagalbos.				
4. Aš priėmiau tai kaip įvykį, kurio negaliu pakeisti.				
5. Aš mokiausi iš šitos patirties.				
6. Aš stengiausi išsipasakoti tai, ką tuo metu jaučiau.				
7. Aš vartočiau alkoholį arba vaistus, kad kuo mažiau apie tai galvočiau.				
8. Aš elgiausi taip, lyg nieko nebūtų atsitikę.				
9. Aš tiesiog išliejau savo jausmus.				
10. Aš atsisakiau tikėti tuo, kas atsitiko.				
11. Aš pasinėriau į darbą ar kitą veiklą, kad negalvočiau apie tai kas atsitiko.				
12. Aš tiesiog nustojau siekti savo tikslų.				
13. Aš atsidaviau Dievo valiai.				
14. Aš bandžiau gauti kieno nors patarimų, kaip man gyventi.				

15. Aš susilaikiau nuo skubotų veiksmų.				
16. Aš ėmiausi konkrečių veiksmų, kad įveikčiau sunkumus.				
	Niekada	Kartais	Dažnai	Labai dažnai
17. Aš susidariau veiksmų planą.				
18. Aš atidėjau į šalį visus kitus darbus, kad galėčiau visas jėgas skirti sunkumų įveikimui.				
19. Aš klausinėjau kitų žmonių su panašiu patyrimu, ką jie darė.				
20. Aš siekiau emocinės paramos iš man artimų žmonių.				
21. Aš buvau sukrėstas (-a) ir visai to neslėpiau.				
22. Aš supratau, kad negaliu su tuo susidoroti.				
23. Aš stengiausi prasiblaškyti (ėjau į kiną, žiūrėjau televiziją), kad kuo mažiau galvočiau apie tai.				
24. Aš laukiau tinkamo momento pradėti ką nors daryti.				
25. Aš nuosekliai apmąščiau, ką turiu daryti.				
26. Stengiausi, kad kiti įvykiai ir mintys man netrukdytų įveikti sunkumus.				
27. Aš mokiausi gyventi su tuo.				
28. Aš dėjau visas pastangas, kad ką nors dėl to daryčiau.				
29. Aš mąščiau, kaip aš geriausiai galėčiau susidoroti su problema.				
30. Aš ėmiausi spręsti problemą, ir, jei būtina, leisdamas (-a) kitiems įvykiams vystytis savaime.				
31. Aš susilaikiau nuo veiksmų.				
32. Aš ieškojau papildomos informacijos apie savo problemą.				
33. Aš stengiausi pasidalinti savo jausmais.				
34. Tame, kas įvyko, ieškojau teigiamų dalykų.				
35. Aš pratinausi prie minties, kad tai įvyko.				

36. Aš stengiausi atgauti ramybę religijoje.				
37. Tuo metu aš jaučiau didelę emocinę įtampą ir leidau sau tai išreikšti.				
38. Aš apsimečiau, kad nieko neatsitiko.				
39. Aš nustojau siekti ko noriu.				
40. Aš buvau sukrėstas (-a) ir aiškiai tai supratau.				
41. Aš sakiau sau „To negali būti“.				
42. Aš miegojau daugiau nei paprastai.				
43. Aš dariau viską, ką tuo metu reikėjo daryti.				
44. Aš stengiausi sugalvoti strategiją, ką ir kaip daryti.				
45. Aš mažinau pastangas, dedamas į problemos sprendimą.				
46. Aš daugiau svajojau apie kitus dalykus.				
47. Aš meldžiausi daugiau nei paprastai.				
48. Aš susitaikiau su faktu, akd tai įvyko.				
49. Šios patirties pasekmė buvo mano kaip asmenybės augimas.				
50. Aš ieškojau užuojautos ir supratimo iš kitų.				
51. Aš nesiemiau skubotų veiksmų, kad nepabloginčiau situacijos.				
52. Aš kalbėjau su tuo, kuris konkrečiai galėjo padėti.				
53. Stengiausi atsiriboti nuo visko, kas galėjo trukdyti įveikiant sunkumus.				

Patikrink, ar įvertinai visus teiginius.

Nuoširdžiai Tau dėkojame.

Mokymosi motyvacijos anketa

Mums įdomu sužinoti, kas skatina mokinius mokytis, todėl prašome Tave būti atviru ir užpildyti šią anketa. **Lentelėje nurodytos mokymosi paskatos (t.y. tai, kas skatina tave mokytis). Įvertink jas pagal 5 balų skalę:**

5 balai – paskata turi tau labai svarbią reikšmę;

4 balai – svarbią;

3 balai – paskata tau mažai svarbi;

2 balai – visai nesvarbi;

1 balas – paskata tau neturi jokios reikšmės.

Eilės Nr.	Paskatos	Balai
1.	Noriu ateityje gerai dirbti.	
2.	Noriu sugebėti įveikti iškilusius sunkumus.	
3.	Noriu tinkamai bendrauti su tėvais, draugais, mokytojais.	
4.	Patinka sužinoti ką nors nauja.	
5.	Mokytis – mano pareiga.	
6.	Noriu toliau mokytis.	
7.	Noriu pirmauti.	
8.	Malonu sulaukti pagyrimo.	
9.	Noriu būti draugų mėgstamas.	
10.	Stengiuosi išvengti draugų kritikos.	
11.	Stengiuosi išvengti tėvų bausmių.	
12.	Stengiuosi išvengti mokytojų pastabų.	

Patikrink, ar įvertinai visus teiginius.

Nuoširdžiai Tau dėkojame.

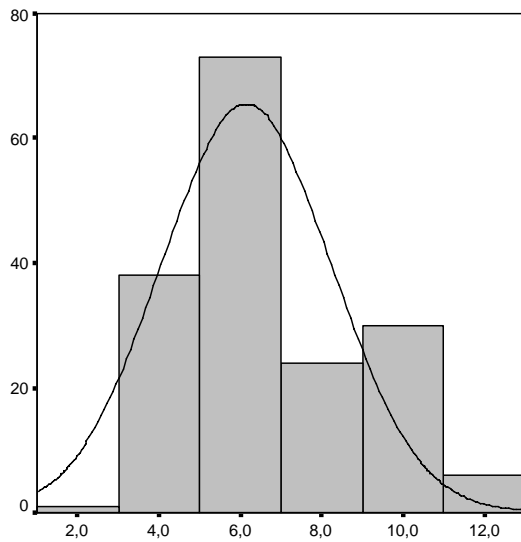
5 PRIEDAS

Koreliacijos ryšio įvertinimas (Gonestas, Strielčiūnas, 2003).

Koreliacijos koeficiento skaitinė reikšmė	Tarpusavio ryšio įvertinimas
0	Koreliacijos ryšio nėra-nagrinėjami duomenys neveikia vienas kito
$\pm(0,09-0,19)$	Labai silpnas koreliacijos (statistinis) ryšys
$\pm(0,20-0,49)$	Silpnas koreliacijos (statistinis) ryšys
$\pm(0,50-0,69)$	Vidutinis koreliacijos (statistinis) ryšys
$\pm(0,70-0,99)$	Stiprus koreliacijos (statistinis) ryšys
± 1	Tarp nagrinėjamų duomenų yra funkcinis ryšys

Streso įveikos strategių balų sumos skirstinių suderinamumas su normaliuoju skirstiniu

1. Aktyvaus įveikimo strategija

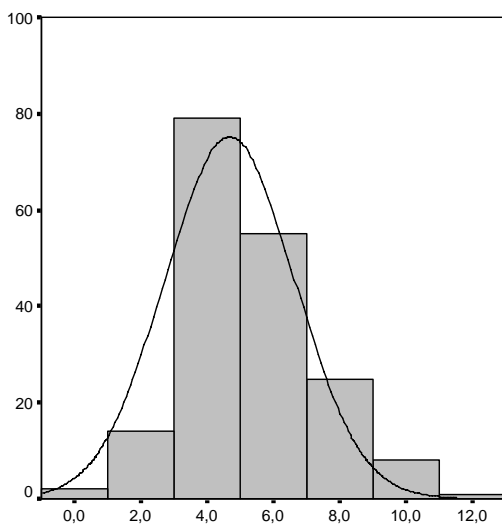


Standartinis nuokrypis=2,09

($z=2,35$ $p<0,05$)

Vidurkis=6,1 N=192

2. Planavimo strategija

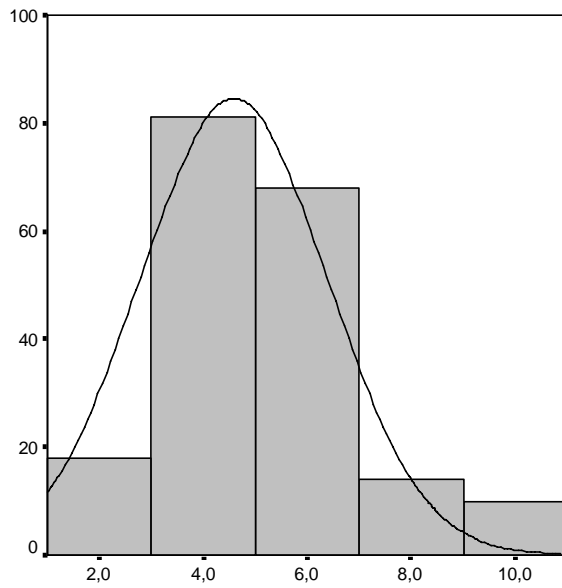


Standartinis nuokrypis=1,95

($z=2,07$ $p<0,05$)

Vidurkis=4,7 N=197

3. Koncentravimosi ties įveikimo elgesiu strategija

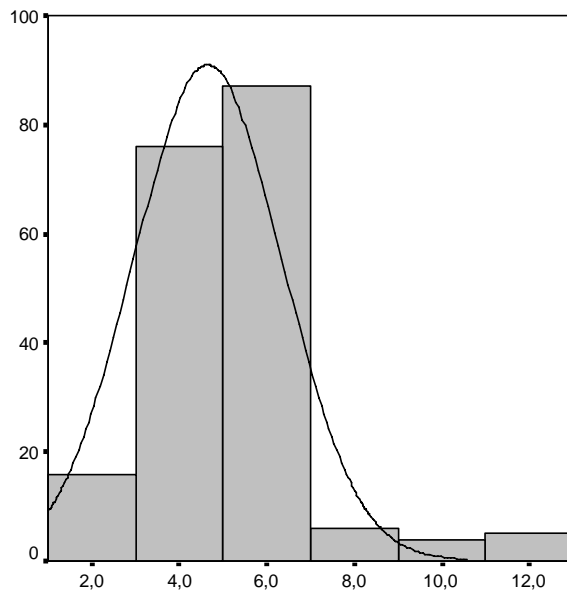


Standartinis nuokrypis=1,80

($z=2,02$ $p=0,001<0,05$)

Vidurkis=4,6 N=191

4. Atidėto įveikimo strategija

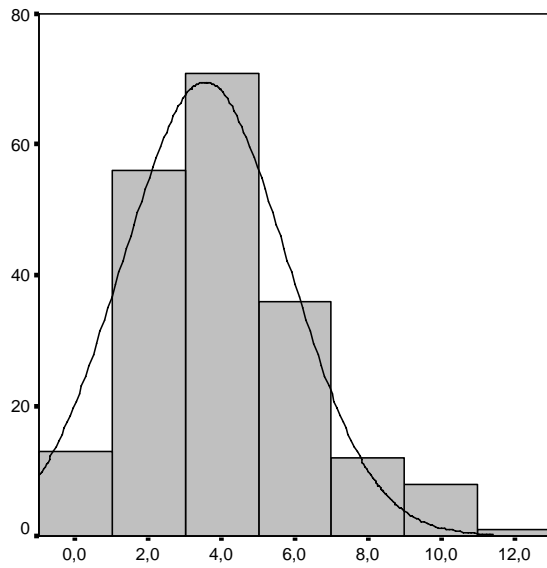


Standartinis nuokrypis=1,70

($z=3,22$ $p=<0,05$)

Vidurkis=4,6 N=198

5. Socialinės instrumentinės paramos ieškojimo strategija

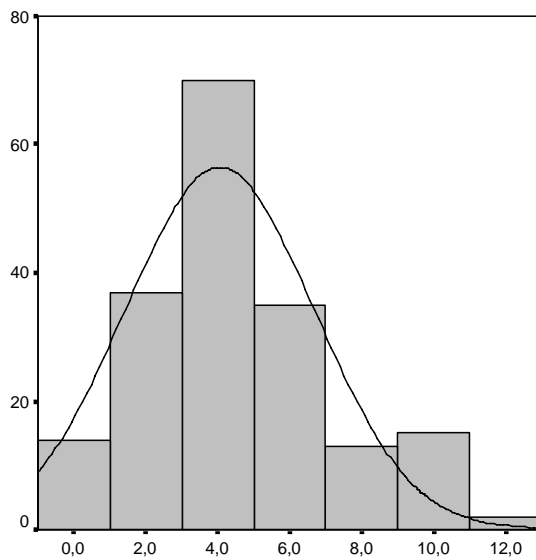


Standartinis nuokrypis=2,26

($z=1,84$ $p=0,002<0,05$)

Vidurkis=3,5 N=194

6. Socialinės emocinės paramos ieškojimo strategija

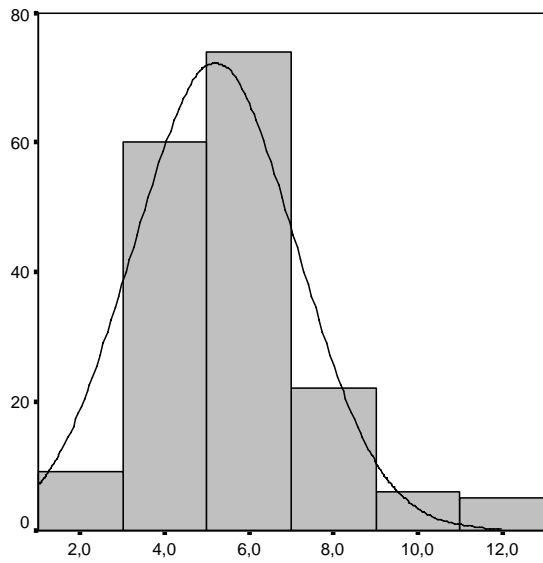


Standartinis nuokrypis=2,63

($z=2,16$ $p=<0,05$)

Vidurkis=4,1 N=196

7. Pozityvaus perinterpretavimo ir augimo strategija

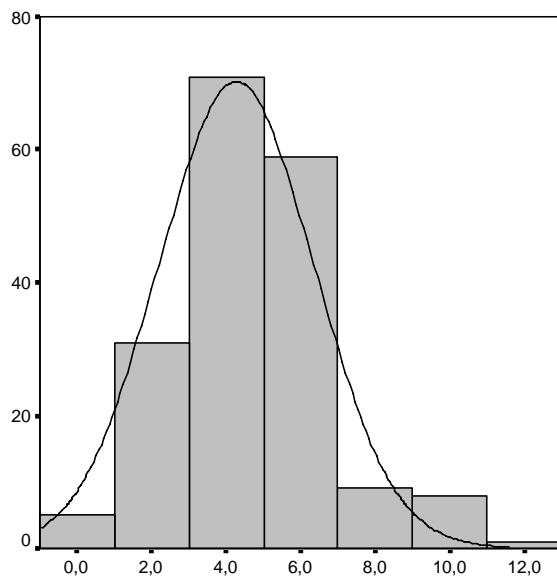


Standartinis nuokrypis=1,94

($z=2,00$ $p=0,001<0,05$)

Vidurkis=5,2 N=196

8. Priėmimo strategija

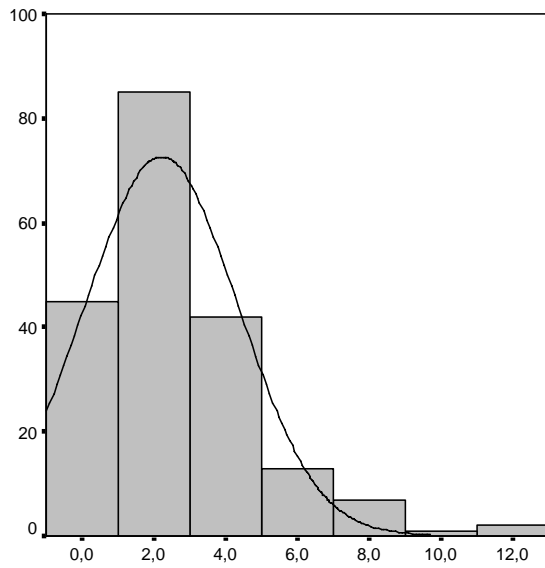


Standartinis nuokrypis=2,09

($z=1,81$ $p=0,003<0,05$)

Vidurkis=4,3 N=194

9. Atsigrežimo į religiją strategija

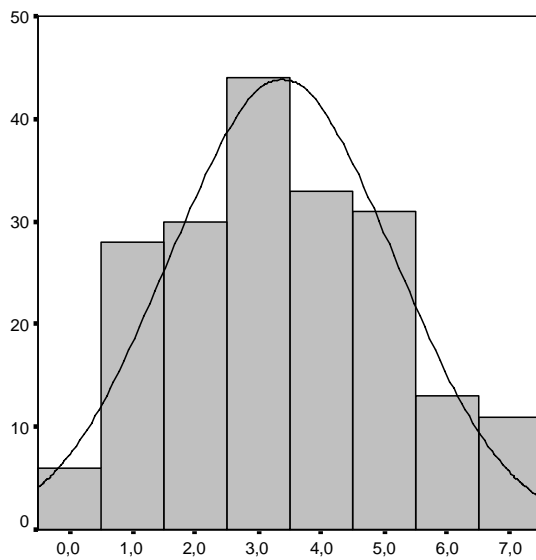


Standartinis nuokrypis=2,14

($z=2,87$ $p=<0,05$)

Vidurkis=2,2 N=195

10. Neigimo strategija

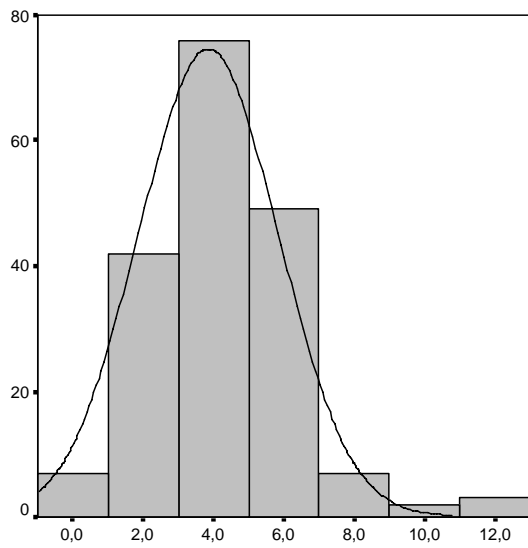


Standartinis nuokrypis=1,78

($z=1,89$ $p=0,002<0,05$)

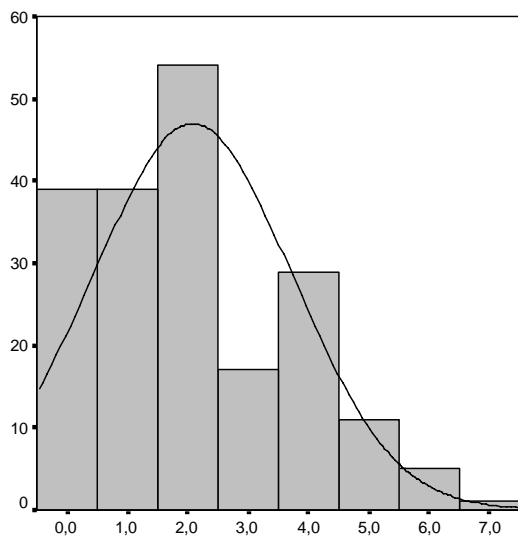
Vidurkis=3,4 N=196

11. Koncentravimosi į jausmus ir jų išreiškimo strategija



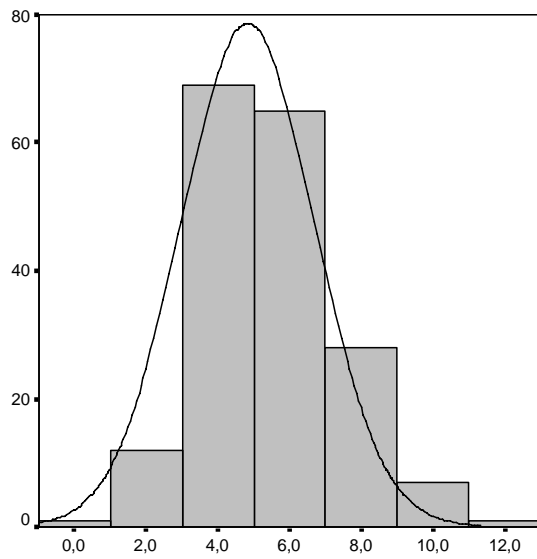
Standartinis nuokrypis=1,99
 (z=2,02 p=0,001<0,05)
 Vidurkis=3,8 N=198

12. Elgesio pakeitimo strategija



Standartinis nuokrypis=1,65
 (z=2,74 p=<0,05)
 Vidurkis=2,1 N=195

13. Mąstymo pakeitimo strategija

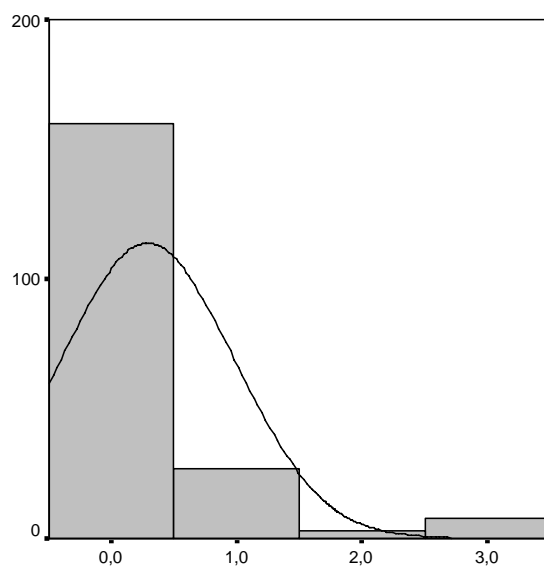


Standartinis nuokrypis=1,85

($z=1,98$ $p=0,001<0,05$)

Vidurkis=4,8 N=197

14. Alkoholio, vaistų vartojimo strategija



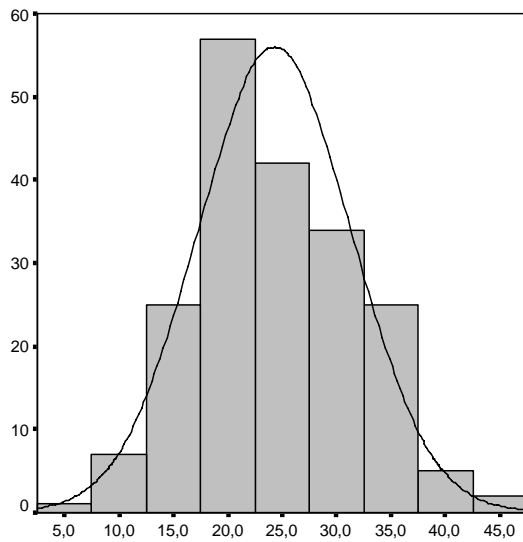
Standartinis nuokrypis=0,69

($z=6,60$ $p=<0,05$)

Vidurkis=0,3 N=198

Streso įveikos būdų balų sumos skirstinių suderinamumas su normaliuoju skirstiniu

1. Streso įveika nukreipta į problemą

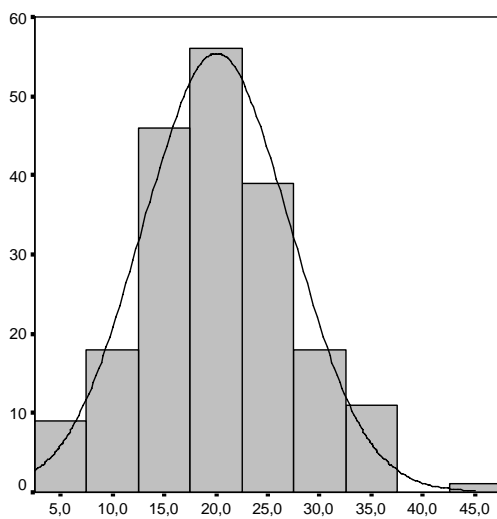


Standartinis nuokrypis=7,04

(z=1,18 p=0,122>0,05)

Vidurkis=24,3 N=180

2. Streso įveika nukreipta į emocijas

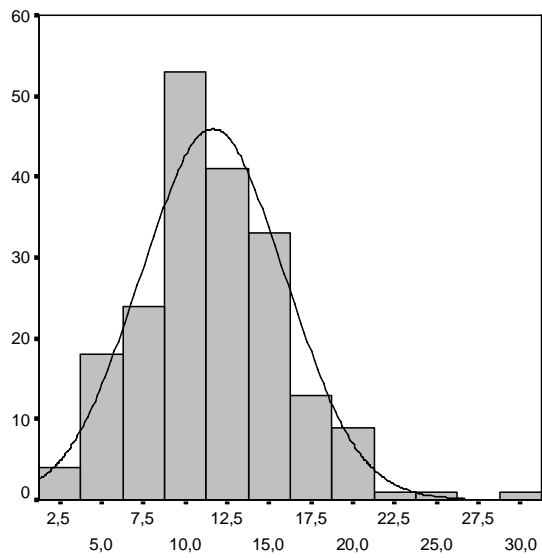


Standartinis nuokrypis=7,12

(z=1,29 p=0,070>0,05)

Vidurkis=20,1 N=185

3. Mažiau efektyvi streso įveika



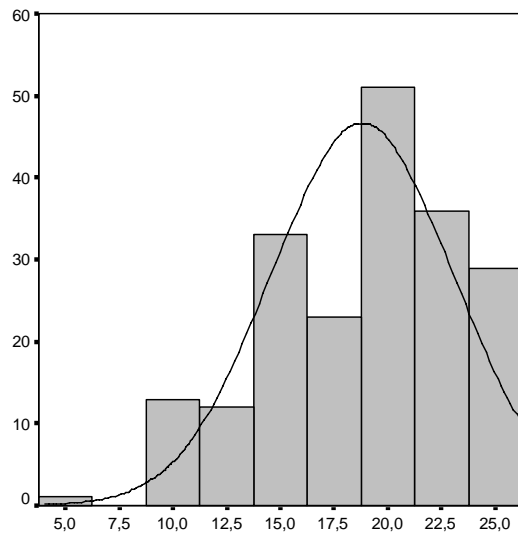
Standartinis nuokrypis=4,29

($z=1,17$ $p=0,126 > 0,05$)

Vidurkis=11,6 N=194

Mokymosi motyvų balų sumos skirstinių suderinamumas su normaliuoju skirstiniu

1. Socialinio pripažinimo motyvas

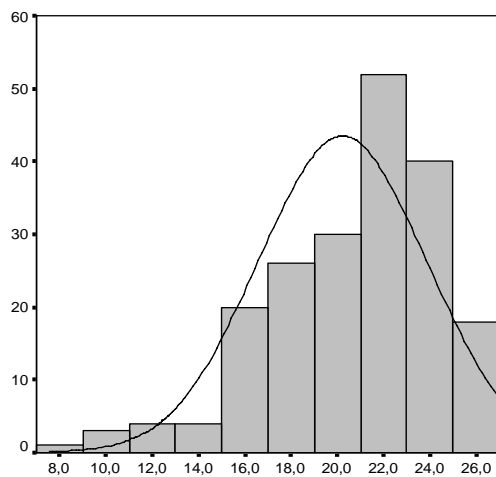


Standartinis nuokrypis=4,23

($z=1,69$ $p=0,006<0,05$)

Vidurkis=18,8 N=198

2. Vidinis mokymosi motyvas

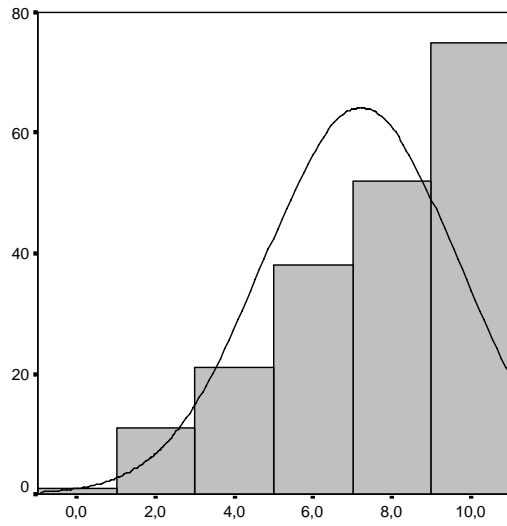


Standartinis nuokrypis=3,63

($z=2,29$ $p=<0,05$)

Vidurkis=20,2 N=196

3. Neigiamos stimuliacijos (bausmės) motyvas

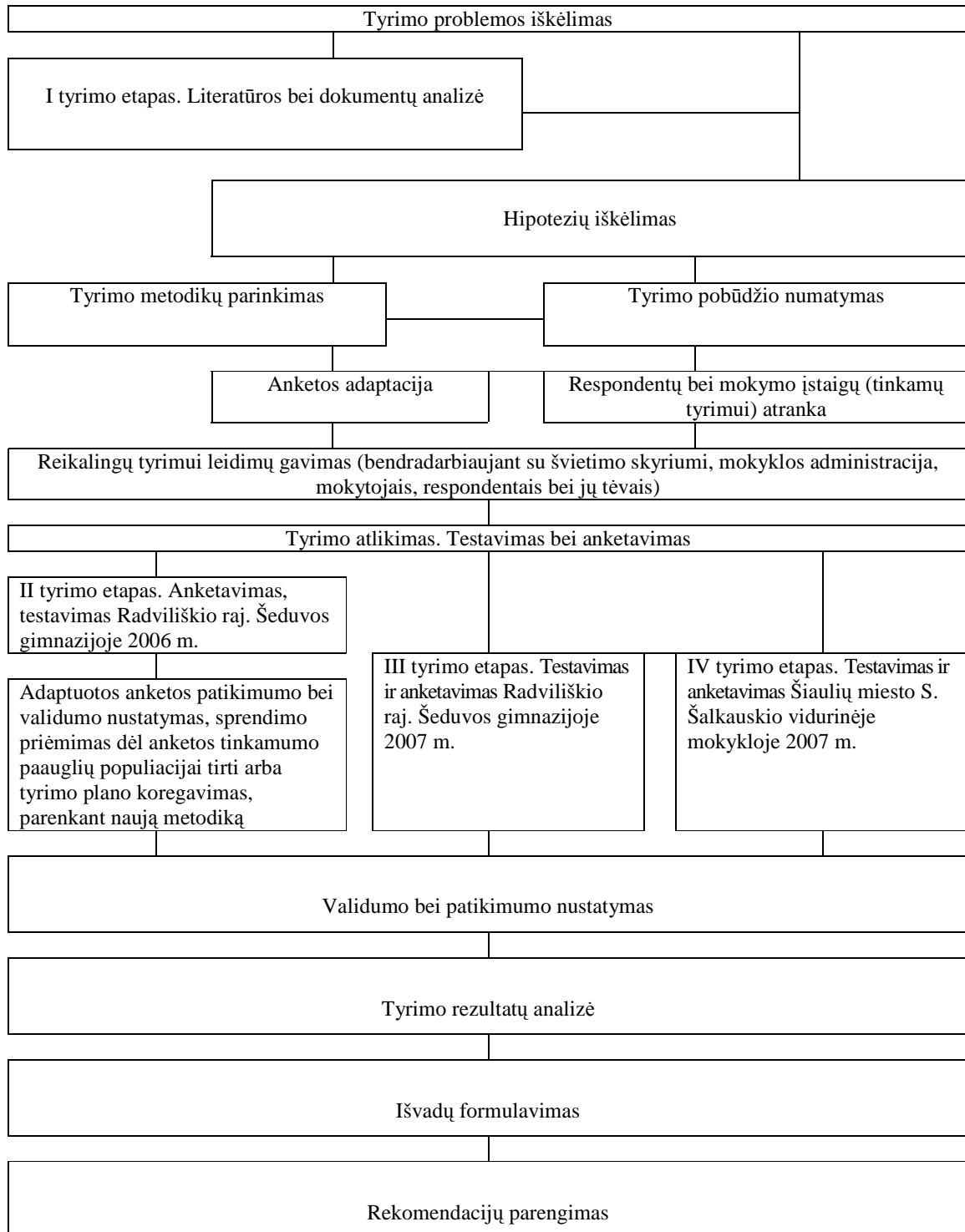


Standartinis nuokrypis=2,46

($z=2,04$ $p=0,001<0,05$)

Vidurkis=7,2 N=197

Tyrimo planas



10 PRIEDAS

Mokymosi motyvacijos anketos patikimumas (N=36)

Eil. Nr.	Mokymosi motyvai	Vidinės konsistencijos koeficientas Cronbach alfa (α)
1.	Socialinio pripažinimo motyvas	0,74
2.	Vidinis mokymosi motyvas	0,71
3.	Neigiamos stimuliacijos (bausmės) motyvas	0,68

11 PRIEDAS

Mokymosi motyvacijos anketos koreliacinė matrica N=36 (taikytas Kendall-tau koeficientas)

	Socialinio pripažinimo motyvas	Vidinis mokymosi motyvas	Neigiamos stimuliacijos (bausmės) motyvas
Socialinio pripažinimo motyvas	1,00		
Vidinis mokymosi motyvas	0,578** p=0,002	1,00	
Neigiamos stimuliacijos (bausmės) motyvas	0,323* p=0,011	0,364** p=0,004	1,00

**Statistiškai reikšmingai koreliuoja, kai $p \leq 0,01$

*Statistiškai reikšmingai koreliuoja, kai $p \leq 0,05$.