VILNIAUS UNIVERSITETAS
FILOSOFIJOS FAKULTETAS
PSICHOLOGIJOS INSTITUTAS

Goda Žiemelytė

Studentų socialinio nerimo, akademinių pasiekimų, saviveiksmingumo ir streso įveikos strategijų sąsajos

Bakalauro darbas

Psichologijos studijų programa

Darbo vadovas: lekt. Kęstutis Dragūnevičius

Vilnius, 2024

TURINYS

SANTRAUKA 4
SUMMARY 5
PAGRINDINĖS SĄVOKOS 6
PRATARMĖ 7
1. ĮVADAS 9
1.1. Socialinis nerimas 9
1.1.1. Socialinio nerimo samprata ir formavimasis 9
1.1.2. Socialinio nerimo ir akademinių pasiekimų sąsajos 10
1.2. Saviveiksmingumas 12
1.2.1. Saviveiksmingumo samprata ir formavimasis 12
1.2.2. Saviveiksmingumo, socialinio nerimo ir akademinių pasiekimų sąsajos 13
1.3. Streso įveikos strategijos 15
1.3.1. Streso įveikos strategijų samprata ir formavimasis 15
1.3.2. Streso įveikos strategijų, socialinio nerimo ir akademinių pasiekimų sąsajos 16
2. TYRIMO METODIKA 18
2.1. Tyrimo dalyviai 18
2.2. Tyrimo instrumentai 19
2.2.1. Saviveiksmingumas 19
2.2.2. Socialinis nerimas 19
2.2.3. Streso įveikos strategija 20
2.2.4. Demografiniai klausimai 21
2.3. Tyrimo eiga 21
2.4. Duomenų analizės metodai 22
3. REZULTATAI 23
3.1. Socialinio nerimo, akademinių pasiekimų, saviveiksmingumo ir streso įveikos strategijų sąsajos 23
3.2. Lyties ir streso įveikos strategijų sąsajos 24
3.3. Lyties ir saviveiksmingumo bei socialinio nerimo sąsajos 25
3.4. Socialinio nerimo, saviveiksmingumo ir streso įveikos strategijų sąsajos su studijų kursu 26
4. REZULTATŲ APTARIMAS 30
4.1. Socialinio nerimo, akademinių pasiekimų, saviveiksmingumo ir streso įveikos strategijų sąsajos 30
4.2. Lyties ir streso įveikos strategijų sąsajos 31
4.3. Lyties ir saviveiksmingumo bei socialinio nerimo sąsajos 31
4.4. Socialinio nerimo, saviveiksmingumo ir streso įveikos strategijų sąsajos su studijų kursu 32
4.5. Tyrimo ribotumai 34

5. IŠVADOS 35
LITERATŪRA 36
PRIEDAI 40
1 priedas. Sociodemografinės anketos pavyzdys. 40
2 priedas. Skalių skirstinių duomenų normalumo patikrinimo rezultatai. 41
3 priedas. Socialinio nerimo porinis palyginimas pagal bakalauro studijų kursą. 42
4 priedas. Baimės porinis palyginimas pagal bakalauro studijų kursą. 42
5 priedas. Vengimo porinis palyginimas pagal bakalauro studijų kursą. 43
6 priedas. Fiziologinės reakcijos porinis palyginimas pagal bakalauro studijų kursą 43

SANTRAUKA

Studentų socialinio nerimo, akademinių pasiekimų, saviveiksmingumo ir streso įveikos strategijų sąsajos. Goda Žiemelytė. Vilnius. Vilniaus universitetas. 2024. 44 p.

Socialinis nerimas yra vienas dažniausių psichinės sveikatos sutrikimų, ypač tarp studentų, kuris veikia akademinę sėkmę ir kasdienį funkcionavimą. Šiame darbe yra siekiama nustatyti kaip socialinis nerimas yra susijęs su studentų akademiniais pasiekimais, saviveiksmingumu, pasirenkamomis streso įveikos strategijomis ir, koks šių konstruktų ryšys su studentų lytimi bei studijų kursu.Tyrime dalyvavo 145 studentai, iš kurių 90 moterys ir 55 vyrai. Tiriamųjų amžius svyravo nuo 18 iki 53 metų (M= 22,94; SD = 5,366).

Atliktas koreliacinis tyrimas naudojant Bendrąją saviveiksmingumo skalę (The General Self-Efficacy Scale – GSE), Socialinės fobijos klausimyną (SPIN) ir Patobulintą keturių faktorių streso įveikos klausimyną. Tyrimo rezultatai parodė, kad studentų socialinis nerimas nėra susijęs su akademiniais pasiekimais, tačiau yra susijęs su saviveiksmingumu, problemos sprendimo ir emocinės iškrovos strategijomis, o akademiniai pasiekimai yra susiję su saviveiksmingumu, problemos sprendimo ir vengimo strategijomis. Taip pat rasta, kad moterys patiria didesnį socialinį nerimą nei vyrai, tačiau suvokiamas saviveiksmingumas nesiskiria tarp lyčių.

Raktiniai žodžiai: socialinis nerimas, studentai, akademiniai pasiekimai, saviveiksmingumas, streso įveikos strategijos.

SUMMARY

The relationship between students' social anxiety, academic achievements, self-efficacy and stress coping strategies. Goda Žiemelytė. Vilnius. Vilnius University. 2024. 44 p.

Social anxiety is one of the most common mental health disorders, especially among students, affecting academic success and daily functioning. The study aims to determine the relationship between social anxiety, students' academic achievements, self-efficacy, stress coping strategies and the relationship social anxiety, academic achievement, stress coping strategies and students' gender and year of study. The study involved 145 students, of whom 90 were women and 55 were men. Participants' ages ranged from 18 to 53 years (M = 22.94; SD = 5.366).

A correlational study was carried out, using the General Self-Efficacy Scale (GSE), the Social Phobia Inventory (SPIN), and the Revised Four-Factor Stress Coping Questionnaire. The results showed that students' social anxiety is not related to academic achievements but is related to self-efficacy, problem-solving, and emotional discharge strategies. Academic achievements are related to self-efficacy, problem-solving, and avoidance strategies. It was also found that women experience higher social anxiety than men, but perceived self-efficacy does not differ between genders.

Key words: social anxiety, students, academic achievements, self-esteem, self-efficacy, stress coping strategies.

PAGRINDINĖS SĄVOKOS

Socialinis nerimas – tai nerimas, kylantis socialinėse situacijose, kai asmuo siekia padaryti gerą įspūdį, tačiau abejoja savo sėkme ir yra neigiamai vertinamas kitų žmonių. Vertinimas gali būti realus arba įsivaizduojamas (Schlenker & Leary, 1982).

Saviveiksmingumas – tai asmens įsitikinimai apie savo gebėjimus susitvarkyti su tam tikra situacija ir pasiekti tam tikrų rezultatų (Bandura, 2001).

Streso įveikos strategija – procesas, kurio metu asmuo deda nuolat kintančias kognityvines ir elgesio pastangas, siekdamas suvaldyti išorinius arba vidinius reikalavimus ir dirgiklius, kurie yra įvertinami kaip keliantys grėsmę ar viršijantys asmens galimybių ribas (Lazarus & Folkman, 1984).

Akademiniai pasiekimai – tai bet kokia priemonė naudojama įvertinti studento mokymosi pažangą akademinėje veikloje (Fineburg, 2009). Dažniausiai naudojamos priemonės įvertinti studentų akademinius pasiekimus yra testų arba kursų pažymiai. Šiame darbe akademiniai pasiekimai suprantami kaip pažymių vidurkis, pasiektas praėjusio semestro metu.

PRATARMĖ

Socialinės sąveikos lydi žmogų nuo pat jo gimimo, tad vieniems tai tampa įprasta ir lengva, tačiau kitiems tai sukelia stiprų nerimą ir norą išvengti visų įmanomų socialinių interakcijų. Pagal Clark (2001), socialinis nerimas neretai apibūdinamas kaip „stiprus ir besitęsiantis nerimas įvairiose socialinėse situacijose“ (cit. iš Želvienė ir kt., 2012), kur yra galimybė būti vertinamam kitų. Socialinis nerimas sutrukdo asmens kasdienį funkcionavimą, tampa sunku ne tik palaikyti ir formuoti tarpasmeninius santykius, bet ir siekti akademinės sekmės (Glick & Orsillo, 2011). Analizuojant tyrimus, pastebėta, kad socialinis nerimas yra gana paplitęs psichinės sveikatos sutrikimas, o Kessler ir kt. (2005) tyrime rasta, kad tai vienas dažniausių pasitaikančių sutrikimų. Taip pat šio sutrikimo pasireiškimas priklauso nuo to, ar asmuo yra įsitraukęs į akademinę veiklą. Chow ir kt. (2017) tyrime socialinis nerimas gana dažnai pastebimas tarp studentų, ypač tarp jaunesnių. Tai neigiamai veikia studentų prisitaikymą prie akademinių veiklų bei jų pasiekimus. Akademinėje veikloje socialinis nerimas susijęs su žemesniais pažymiais, viešo kalbėjimo baime, pamokų praleidinėjimu (Strahan, 2003), prastesniais socialiniais įgūdžiais ir mokymosi problemomis (Russell & Topham, 2012). Tačiau akademinė sėkmė priklauso ne tik nuo socialinio nerimo, bet ir nuo saviveiksmingumo. Socialinį nerimą patiriantys asmenys gali turėti labiau pesimistinį savęs ir savo gebėjimų suvokimą įvairiose aplinkose, taigi ir akademinėje. Mažas saviveiksmingumas veda link motyvacijos, atkaklumo ir akademinių pasiekimų mažėjimo (Hwang et al., 2016, Motlagh et al., 2011), o socialinis nerimas mažina saviveiksmingumą (Iancu et al., 2015; Thomasson & Psouni 2010). Dar vienas kintamasis, susijęs su socialiniu nerimu, akademiniais pasiekimais bei saviveiksmingumu, yra streso įveikos strategijos. Įveikos strategijos būna orientuotos į problemą arba į emociją, ir neretai socialinį nerimą jaučiantys asmenys pasirenka į emociją orientuotas strategijas (Kurlinkienė, 2017). Tačiau asmenys, naudojantys į problemą orientuotas streso įveikos strategijas, kaip problemų sprendimas, yra geriau pasiruošę tvarkytis su akademiniais iššūkiais ir spaudimu, kas prognozuoja aukštesnius akademinius pasiekimus, tuo tarpu naudojimas į emociją orientuotų streso įveikos strategijų yra susijęs su žemesniais pasiekimais (Gustems-Carnicer et al., 2019).

Darbo aktualumas. Kessler ir kt. (2005) tyrime buvo rasta, kad socialinis nerimas yra dažniausiai pasitaikantis psichikos sveikatos sutrikimas. Šis nerimo tipas dažniausiai pasireiškia 18-24 metų asmenims (Želvienė ir kiti, 2012). Nordstrom ir kt. (2014) tyrime buvo rasta, kad 45% studentų patiria socialinį nerimą, o stiprius socialinio nerimo simptomus patiria netgi 23% studentų. Kitame tyrime buvo 42% pirmo kurso studentų patyrė stiprius socialinio nerimo simptomus (Stewart ir Mandrusiak, 2007). Ilgalaikis socialinis nerimas neigiamai veikia studentų emocinę gerovę bei akademinius pasiekimus (Brook & Willoughby, 2015). Jiems tampa sunku dalyvauti akademinėje veikloje, susikoncentruoti į mokomąjį dalyką bei prastėja atminties veikla (Russell ir Topham, 2012).

Gerų akademinių pasiekimų siekti trukdo ir kiti kintamieji, tokie kaip žemas saviveiksmingumas ir pasyvios, į emociją orientuotos streso įveikos strategijos. Yra rasta, kad šie konstruktai neretai veikia netiesiogiai, o jų daromas poveikis yra susijęs su socialinio nerimo išreikštumu (Morales-Rodriguez & Pérez-Mármol, 2019). Thomasson ir Psouni (2010) rado, kad patiriamas stipresnis socialinis nerimas yra susijęs su žemesniu saviveiksmingumu, kuris gali padidinti pasyvių įveikos strategijų naudojimą. Pasyvios, į emociją orientuotos, įveikos strategijos pasižymi tam tikru asmens pabėgimu iš situacijų, kur yra jaučiamas nerimas. Nors tai gali veikti efektyviai trumpą laiką, ilgalaikėje perspektyvoje tai turi neigiamus padarinius asmens socialiniam nerimui (Kurlinkienė, 2017). Taigi, kai yra žinoma, kad daug studentų susiduria su socialiniu nerimu ir jo keliamais neigiamais padariniais akademiniams pasiekimams, saviveiksmingumui ir yra naudojamos į emociją orientuotos įveikos strategijos, kurios nesprendžia problemos, yra svarbu nagrinėti šią sritį.

1. ĮVADAS

1.1. Socialinis nerimas

1.1.1. Socialinio nerimo samprata ir formavimasis

Žmogus yra sociali būtybė, tad per gyvenimą neretai tenka susidurti su įvairiausiomis socialinėmis situacijomis, kurios mus verčia vienaip ar kitaip pasijausti. Socialinėse situacijose neretai žmonės bijo, kad bus neigiamai vertinami kitų žmonių (Morrison & Heimberg, 2013), dėl to stengiasi vengti socialinių interakcijų. Socialinį nerimą patiriančiam asmeniui dažnai būdinga nuolatinė ir neracionali baimė padaryti kažką gėdingo arba žeminančio, remiantis pagal Psichikos sutrikimų diagnostikos ir statistikos vadovą (APA, 2020; cit. iš Bolsoni-Silva ir Loureiro, 2014). Jaučiamo socialinio nerimo stiprumas priklauso ir nuo to, kiek socialinė interakcija yra svarbi pačiam žmogui (Leary & Kowalski, 1997). Jei socialinė sąveika yra reikšminga bei gali daryti įtaką žmogaus gyvenimui, tikėtina, kad šiose situacijose asmuo jaus didesnį socialinį nerimą. Tuo tarpu situacijos, kurios neturi tiek reikšmės individo gyvenime, dažniausiai nesukelia didelės baimės ir stipriai jaučiamų psichosomatinių simptomų. Pagal Butler ir Hacmann (2004), už patiriamą socialinį nerimą yra atsakingi tie procesai, kurie vyksta galvoje. Asmuo jaus socialinį nerimą nepriklausomai nuo to, ar būti vertinamam kitų žmonių yra reali galimybė, ar tik įsivaizduojama asmens. Taip pat dėl socialinio nerimo jaučiami simptomai gali būti visiškai nepastebimi kitiems, tačiau jei žmogus galvos, kad kiti gali matyti jo simptomus, jo jaučiamas socialinis nerimas gali didėti (Butler & Hackmann, 2004).

Kaip asmens socialinis nerimas formuojasi aptaria keli tyrėjai. Butler ir Hackmann (2004) pristato Clark ir Wells 1995 metais pateiktą modelį, kuriame yra išskiriami trys pagrindiniai kognityviniai procesai, darantys įtaką socialinio nerimo formavimuisi ir stiprėjimui. Šie procesai yra: dėmesio sutelkimas į save, saugumo ieškojimas ir savo vaizdo iškraipymas. Nerimą keliančiose situacijose asmenys kreipia per didelį dėmesį į savo vidinius pojūčius bei jausmus. Kadangi visas dėmesys yra sutelktas į save - kaip asmuo atrodo, kaip kalba, ar nenusišneka ir panašiai, asmuo nebekreipia dėmesio į tariamą grėsmės šaltinį, kitą žmogų ar auditoriją, ir nerenka jokios verbalinės ar neverbalinės informacijos. Tai trukdo tinkamam ir tiksliam informacijos apdorojimui, tad socialinė interakcija nėra objektyviai vertinama. Asmenys, patiriantys socialinį nerimą, nuogąstauja ir nenori būti neigiamai vertinami kitų, tad bando įvairiais būdais išvengti to vengdami pačių socialinių situacijų, kur gali būti vertinami. Kadangi ne visada pavyksta pabėgti iš socialinių situacijų, asmenys renkasi įvairias taktikas, pavyzdžiui, nesidalinti savo mintimis su kitais. Tokiu būdu jie apsaugo save nuo galimybės pasakyti kažką keisto, netinkamo ir dėl to būti neigiamai kitų vertinami. Tačiau būdai, pasitelkiami apsaugoti save, ne visada yra sėkmingi ir gali kaip tik padidinti riziką būti neigiamai įvertintam (Butler & Hackmann, 2004). Už savo vaizdo iškraipymą ir netikslų suvokimą yra

atsakingas dėmesio sutelkimas į save, apsaugančio elgesio naudojimas ir mąstymas, kad socialinė situacija kelia grėsmę. Asmuo mąsto, kad jis kitiems atrodo taip, kaip jaučiasi socialinių interakcijų metu. Tad, jeigu asmuo bijo pasirodyti prastai, pasakyti kažką kvailo, patiria fiziologinius nerimo simptomus (prakaituoja, rausta, trankosi širdis), stengiasi nuslėpti savo nerimą nekalbėdamas arba kalbėdamas tyliai, jam atrodo, kad kiti visi tai pastebi ir žino, dėl to ir prastai galvoja apie jį. Kitų tyrėjų teorijose randama panašumų, bet ir skirtumų. Morrison ir Heimberg (2013) straipsnyje aprašoma kaip formuojasi socialinio nerimo ratas ir kaip informacijos interpretacijos šališkumas daro tam įtaką. Socialinį nerimą patiriantys asmenys neretai taiko informacijos interpretacijos šališkumus, kurie apibrėžiami kaip „polinkis interpretuoti neutralius ar dviprasmius stimulus kaip grėsmę keliančius“ (Morrison & Heimberg, 2013). Straipsnyje dėstoma, kad socialinio nerimo formavimosi pradžioje asmuo identifikuoja kitus asmenis, kurie gali turėti galimybę jį vertinti. Tai paskatina asmenį susikurti galvoje paveikslą apie numanomą auditorijos vaizdą apie jį, kuris, dėl prasto savęs vaizdo, kylančio iš praeityje turėtų neigiamų socialinių patirčių ar iškreipto savęs suvokimo, tikėtina bus neigiamas. Asmuo ne tik mano, kad kiti neigiamai apie jį galvoja, bet ir gali manyti, kad auditorija, kuri vertins jo elgesį ir atliktį, turi labai aukštus ir sunkiai pasiekimus reikalavimus. Asmens suvokime jis ne tik pats turi prastesnį savęs vaizdą, bet ir kiti jį vertinantys žmonės turi tokį patį vaizdą, tad galimybė, kad jam pritrūks gebėjimų pasiekti aukštus standartus tampa itin reali. Tai suvokiant kuriasi uždaras socialinio nerimo ratas, stiprėja žmogaus prastas savęs vaizdas, jis mano, kad kiti vertina jį dar blogiau ir taip toliau. Taip pat pagal Morrison ir Heimberg (2013), prie informacijos apdorojimo iškraipymų prisideda ir dėmesio šališkumas. Dėmesio šališkumas gali pasireikšti dviem būdais. Visų pirma, didesnį socialinį nerimą patiriantys asmenys gali kreipti didesnį dėmesį ir labiau pastebėti tas socialines situacijas, kurios kelia grėsmę. Antra, asmuo yra linkęs nepastebėti teigiamų socialinių patirčių. Šie dėmesio šališkumai yra susiję tarpusavyje ir neretai tie asmenys, kurie kreipia didesnį dėmesį į grėsmę keliančias socialines situacijas, taip pat dažniau nepastebi teigiamų socialinių interakcijų (Morrison & Heimberg, 2013).

1.1.2. Socialinio nerimo ir akademinių pasiekimų sąsajos

Socialinis nerimas yra dažnai pastebimas tarp studentų imties. Viename tyrime pastebima, kad nerimą jaučia tarp 11% ir 37% studentų (Leary & Kowalski, 1997). Tokius ganėtinai aukštus rodiklius galima aiškinti per patiriamus gyvenimo pokyčius ir bandymą prisitaikyti prie akademinių reikalavimų. Visų pirma, pradėjusiems studijuoti studentams dažnai drastiškai keičiasi gyvenimo aplinka ir ritmas, kas sukelia didelį nerimą. Studentams tenka išsikraustyti iš tėvų namų, persikelti į kitą, neretai mažai pažįstamą miestą, priprasti prie naujų gyvenimo sąlygų, kurti naują socialinį ratą bei susitvarkyti su kylančiais finansiniais iššūkiais. Negana to studentas turi prisitaikyti prie naujos

akademinės aplinkos, kur irgi susiduria su įvairiausiais iššūkiais. Tokios veiklos kaip viešas kalbėjimas, pristatinėjimas, debatai, kalbėjimas su autoritetingomis figūromis, kitais studentais, egzaminų ir kitų įskaitų laikymas, nepakankamas laikas pasiruošti gautoms užduotims ir jaučiamas spaudimas pasirodyti gerai gali sukelti nerimą studentui (Leary & Kowalski, 1997, Freire et al., 2020). Socialinį nerimą gali kelti ir tokie įprasti veiksmai kaip akių kontakto palaikymas bendraujant, valgymas, gėrimas, įėjimas į kambarį, kuriame jau sėdi žmonės (Bolsoni-Silva & Loureiro, 2014). Kalbant apie veiklas, kuriose studentai dažiausiai jaučia socialinį nerimą, rasta, kad tai pasireiškia dėl viešo kalbėjimo (Freire et al., 2020), o šios veiklos metu nemažiau nei 20% studentų patiria aukštą nerimo lygį, ir tai neįtraukiant studentų, kuriems viešas kalbėjimas sukelia vidutinį ir mažesnį socialinio nerimo lygį (Leary & Kowalski, 1997). Russell ir Topham (2012) tyrime tarp 45% ir 52% studentų patiria socialinį nerimą seminarų metu, o tarp 25% ir 26% jų patiria nerimą atliekant grupinį darbą. Kaip jau minėta anksčiau, kai asmuo patiria socialinį nerimą prastėja jo renkamos informacijos interpretacija, dėmesys yra sutelkiamas į save, savo pojūčius ir mintis, dėl to tampa sunku susikaupti į išorinę informaciją ir nuosekliai dėstyti mintis. Tai, kad socialinis nerimas neigiamai veikia akademinius pasiekimus ir prisitaikymą, randama ne viename tyrime (Russell & Topham, 2012; Gustems-Carnicer et al., 2019). Studentai, patiriantys aukštą socialinį nerimą, bijo patirti nesėkmę, gėdą, pasirodyti prastai, dėl to gali vengti viešo kalbėjimo, išreikšti savo nuomonę, įsitraukti į diskusijas ar kitas akademines veiklas. Toks bandymas apsisaugoti išvengiant veiklų sumažina studento galimybę mokytis ir aktyviai plėsti savo žinias, taigi ir siekti geresnių akademinių pasiekimų. Kartais socialinis nerimas taip paveikia studentų psichologinę gerovę, kad jiems sunku dalyvauti akademinėje veikloje ir dėl to jie gali nuspręsti nebetęsti studijų (Russell & Topham, 2012). Autoriai taip pat mini, kad dėl studentų patiriamo aukšto socialinio nerimo suprastėja atminties veikla ir susitelkimas į užduotį. Akademiniams pasiekimams įtaką gali daryti ir dėl socialinio nerimo jaučiami psichosomatiniai simptomai (Kuzmarskis, 2022). Įvairūs kūno bei raumenų skausmai gali atitraukti studento dėmesį nuo išorinių dirgiklių ir sutelkti jį į jaučiamus nemalonius jausmus, o jei nepavyksta nuslopinti ar panaikinti psichosomatinių nusiskundimų, atsiranda beviltiškumo jausmas. Koncentracijos stoka kartu su beviltiškumo jausmu apsunkina studento sprendimų priėmimą, gebėjimą efektyviai spręsti problemas, taigi ir mažina tikimybę pasiekti gerų akademinių rezultatų (Nawafleh et al., 2018). Gustems-Carnicer ir kiti (2019) taip pat paantrina kitiems tyrėjams teigdami, kad ilgalaikis socialinis nerimas gali sukelti somatinius simptomus, nerimo sutrikimą ir depresijos simptomus, kas gali trukdyti mokytis ir užsitikrinti akademinę sėkmę.

Socialinio nerimo išreikštumui ir akademiniams pasiekimams įtaką gali daryti lytis. Daugumoje tyrimų randama, kad moterys dažniau nei vyrai patiria socialinį nerimą (Lopez et al., 2008), jis yra aukštesnis ir pasireiškia sunkesniais simptomais (Dugyala & Poyrazli, 2021; Xu et al., 2012). Tačiau tai patvirtina ne visi tyrimai. Kiti tyrėjai tarp lyčių patiriamo socialinio nerimo

išreikštumo nerado jokių skirtumų (Moscovitch et al., 2005; Seema, 2017). Pastebėta, kad socialinis nerimas priklauso ir nuo studijų kurso. Daugiausiai socialinį nerimą jaučia pirmo ir antro kurso studentai (Desalegn et al., 2019). Tai gali būti susiję su tuo, kad pirmų kursų metu studentas dar bando priprasti prie pasikeitusių gyvenimo sąlygų ir aplinkos.

1.2. Saviveiksmingumas

1.2.1. Saviveiksmingumo samprata ir formavimasis

Saviveiksmingumo konstruktą sukūrė Albertas Bandura 1977 metais, apibūdindamas saviveiksmingumą kaip asmens įsitikinimą, kad jis gali sėkmingai atlikti tam tikrus veiksmus norimam rezultatui pasiekti (Gaudiano & Herbert, 2007). Kadangi šis įsitikinimas yra paremtas asmens suvokimu apie save, jis nebūtinai atitinka realybę. Žmogus gali abejoti savo gebėjimais ir būti įsitikinęs, kad jis neturi pakankamai žinių ar įgūdžių tam tikrai užduočiai įveikti, nors iš tikrųjų jis gali turėti visas reikiamas žinias (Gaudiano & Herbert, 2007). Saviveiksmingumas yra susijęs ir daro įtaką tam, kaip žmogus jaučiasi, mąsto, elgiasi bei motyvuoja save. Saviveiksmingumas persmelkia visas individo gyvenimo sritis ir gali skirtis priklausomai nuo konteksto. Asmens saviveiksmingumas yra stipriai susijęs su konkrečiomis situacijomis ar užduotimis, tai reiškia, kad vienose srityse asmens saviveiksmingumas gali būti pakankamai aukštas, tačiau kitose itin žemas (Gaudiano & Herbert, 2007; Heslin & Klehe, 2006). Vis dėlto, Freire ir kt. (2020) tyrime teigiama, kad ne viename tyrime buvo patvirtintas bendresnio saviveiksmingumo egzistavimas. Bendras saviveiksmingumas apima įsitikinimą savo gebėjimu susidoroti su įvairaus pobūdžio problemomis ir skirtingais reikalavimais.

Asmens saviveiksmingumo supratimas lemia tai, kokius veiksmus pasirenka atlikti asmuo, kiek įdės pastangų, ar nepasiduos iškilus sunkumams ir kokias emocijas patirs. Pagal Jerusalem ir Mittag (1995), kai saviveiksmingumas yra aukštas, asmuo dažniau interpretuoja įvairius sunkumus ar problemas kaip iššūkius, kuriuos reikia įveikti, o ne kaip grėsmę, kurios reikia išvengti. Asmuo į sudėtingą, ir galimai nerimą bei stresą keliančią situaciją, žvelgia teigiamai, su pasitikėjimu savo gebėjimais, o emociniai išgyvenimai ir fiziniai pojūčiai jį motyvuoja. Aukštas saviveiksmingumas pasižymi ambicingų ir nelengvų tikslų išsikėlimu, stipriu įsipareigojimu jiem bei atsparumu nesėkmėms. Tuo tarpu žemas saviveiksmingumas, pagal Jerusalem ir Mittag (1995), pasižymi didesniu asmens abejojimu dėl savo gebėjimų. Tokie asmenys yra linkę interpretuoti grįžtamąjį ryšį kaip tiesioginį jų vertės vertinimą, o patyrę nesėkmę jaučiasi labiau už ją atsakingi, nei kad patyrę sėkmę. Tai reiškia, kad jei asmuo nepasiekia tam tikrų rezultatų, jis dažniau galvos, kad tai įvyko dėl jo nepakankamų gebėjimų ar per mažai įdėtų pastangų.

Bandura teigia, kad asmens įsitikinimas apie jo saviveiksmingumą kyla iš 4 šaltinių: meistriškumo patirties, socialinio modeliavimo, socialinio įtikinimo ir emocinio atsako (Bandura,

1977; Bandura, 1995). Meistriškumo patirtis iš visų 4 veiksnių geriausiai numato saviveiksmingumą. Žmogaus patirtos sėkmės ir nesėkmės formuoja įsitikinimą apie jo saviveiksmingumą. Kai yra patiriama sėkmė, žmogaus suvokiamas saviveiksmingumas didėja, tačiau kitu atveju jis mažėja, ypač tada, kai saviveiksmingumo jausmas nėra pilnai susiformavęs. Taip pat yra svarbu formuoti saviveiksmingumą ne tik per lengvas ir greitai pasiekiamas užduotis, nes tada kuriasi lūkestis ir kitais kartais rezultatą pasiekti greitai, o kai tai nepavyksta, asmenys greitai nusivilia ir pritrūksta atkaklumo susidūrus su sunkiomis užduotimis. Visgi, tam tikri sunkumai moko asmenį, kad ne viskas taip paprastai pasiekiama ir reikia įdėti pastangų. Tai ugdo jų atkaklumą ir atsparumą. Kitas saviveiksmingumą skatinantis veiksnys veikia per socialinius modelius. Asmuo stebi kitus žmones ir pagal jų pasiektus rezultatus daro išvadas apie savo gebėjimus ir galimybes atlikti panašias užduotis. Tad, jei stebimas asmuo įveikia užduotį ar sunkumus, stebėtojas atitinkamai formuoja savo įsitikinimą, kad irgi galėtų įveikti šiuos sunkumus ir jo saviveiksmingumas didėja, bet jei asmuo įdeda daug pastangų, tačiau vis tiek nepasiekia rezultato, stebėtojo suvoktas saviveiksmingumas mažėja ir jis nesitiki, kad gali įveikti panašias problemas. Kad asmens saviveiksmingumas būtų veikiamas stebimo modelio, modelis turi būti panašus į asmenį - kuo didesnis panašumas, tuo didesnė įtaka daroma stebėtojo įsitikinimams. Asmens saviveiksmingumą veikia ir žodiniai įtikinimai. Žodiniai pastiprinimai padeda asmeniui labiau pasitikėti savo sugebėjimais, paskatina įdėti daugiau pastangų ir nepasiduoti greitai, kai susiduriama su kliūtimis. Kai asmuo pasiekia rezultatą, gerėja jo įgūdžiai ir padidėja saviveiksmingumas. Taip pat svarbu atkreipti dėmesį į savo emocijas, somatinius simptomus, ir tai, kaip jie yra interpretuojami. Emocinis atsakas gali mažinti arba didinti suvokiamą saviveiksmingumą. Kai jaučiamos emocijos ir simptomai yra interpretuojami kaip atliktį skatinantys veiksniai, asmens saviveiksmingumas didėja (Bandura, 1977; Bandura, 1995).

1.2.2. Saviveiksmingumo, socialinio nerimo ir akademinių pasiekimų sąsajos

Vieni tyrėjai teigia, kad saviveiksmingumas yra gana pastovus konstruktas kaip charakterio bruožas, tačiau asmens saviveiksmingumas gali keistis gyvenimo eigoje. Jerusalem ir Mittag (1995) teigia, kad tikėjimas savo gebėjimais įveikti sunkumus keičiasi patiriant didelius gyvenimo pokyčius, ypač tai gali pasireikšti jauniems suaugusiesiems, kurių saviveiksmingumo jausmas dar formuojasi. Taip pat jauni suaugusieji yra tame gyvenimo etape, kai pradeda studijuoti, atsiskirti nuo tėvų fiziškai, o neretai ir finansiškai. Tai reikšmingi pokyčiai jauno suaugusiojo gyvenime, kurie gali daryti įtaką tam, kaip asmuo vertina save, savo galimybes įveikti sunkumus ir jaučiamą socialinį nerimą.

Tai, kaip studentas suvokia savo gebėjimus įvairiose socialinėse situacijose ir ar patiria jose nerimą, gali daryti įtaką jo funkcionavimui akademinėje aplinkoje, taigi ir akademiniams pasiekimams. Šių ryšių egzistavimą pagrindžia keletas tyrimų (Bandura et al., 2001; Gaudiano &

Herbert, 2007; Hwang et al., 2016). Nuo saviveiksmingumo lygio priklauso tai, kaip studentas vertins socialinę situaciją. Asmens saviveiksmingumas apsprendžia jaučiamos kontrolės lygį įvairiose aplinkose ir veiklose, taigi, jei asmuo turi aukštą saviveiksmingumą, jis tikės, kad gali gerai pasirodyti tam tikrose situacijose ir efektyviai įveikti bet kokias užduotis. Tai paskatina studento atkaklumą, įdedamas pastangas, atsparumą nepasisekimams ir formuoja teigiamą požiūrį į įvairias situacijas (Schwarzer & Luszczynska, 2008; Robbins et al., 2004). O suvokimas, kad jie gali kontroliuoti ir įveikti įvairias situacijas mažina nerimą. Saviveiksmingumas taip pat susijęs su tikslų išsikėlimu. Studentai, kurie tiki savo gebėjimais pasiekti rezultatų, nebijos išsikelti aukštesnius tikslus, pavyzdžiui, pasiekti aukštesnių akademinių rezultatų, pasiimti sudėtingesnę pristatymo temą ir panašiai. Taigi, aukštesni saviveiksmingumo įsitikinimai prognozuoja geresnius akademinius pasiekimus (Robbins et al., 2004, Bandura et al. 2001). Tuo tarpu mažas saviveiksmingumas skatina prastą asmens savo gebėjimų suvokimą bei neigiamai veikia įsitikinimą, kad jis gali sėkmingai susidoroti su stresą keliančiomis situacijomis (Schwarzer & Luszczynska, 2008). Įvairios akademinės veiklos, tokios kaip debatai, pristatymai, diskusija tam tikra tema ir panašiai, reikalauja išreikšti savo mintis, sukauptas žinias ir gebėjimus. Jei studentas yra linkęs į pesimistinį mąstymą, prastesnį savęs ir savo sugebėjimų vaizdą, jis gali suvokti šias veiklas kaip grėsmę keliančias, kadangi jos gali reikalauti daugiau įgūdžių, nei asmuo mano turintis. Dėl šio įsitikinimo studentui didės socialinis nerimas, jis jaus baimę pasirodyti prastai ir būti sugėdintas (Thomasson ir Psouni, 2010). Kai asmuo netiki savo gebėjimu sėkmingai įveikti įvairias socialines situacijas ir nori išvengti nemalonių jausmų, gali atsirasti tendencija naudoti neadaptyvias streso įveikos strategijas, pavyzdžiui, vengimo strategiją (Thomasson ir Psouni, 2010). Kai studentas su žemu saviveiksmingumu pradeda vengti įvairių akademinių veiklų, kur gali būti vertinamas kitų, jis praranda galimybę lavinti savo įgūdžius ir įgyti papildomų žinių, o tai gali vesti prie prastesnių akademinių pasiekimų.

Studentų suvokiamo saviveiksmingumo lygis gali kisti studijų eigoje. Kai studentai gauna grįžtamąjį ryšį apie atliktą pristatymą, parašytą rašto darbą ar testą, jų suvokimas apie savo gebėjimus keičiasi. Komarraju ir Nadler (2013) teigia, kad teigiamas grįžtamasis ryšys apie studentų pasiekimus stiprina jų pasitikėjimą savimi ir mokymosi prasmės suvokimą. Taip pat gaunamas palaikymas ir įvairūs padrąsinimai suteikia asmeniui daugiau pasitikėjimo savo sugebėjimais ir galimybėmis įveikti problemas, o tai skatina dėti didesnes pastangas ir pasiekti gerų rezultatų (Skinner et al., 2013, cit. iš Kurlinkienė, 2017). Taip pat randama tyrimų apie lyties ir saviveiksmingumo sąsają, tačiau tyrimų rezultatai prieštaringi. Diseth ir kt. (2014) tyrime buvo rasta, kad studentės turi žemesnį saviveiksmingumą, bet nepaisant to, turi geresnius akademinius pasiekimus. Tuo tarpu kitame tyrime vyrai ir moterys neisskiria suvokiamo saviveiksmingumo lygiu (Concannon & Barrow, 2009).

1.3. Streso įveikos strategijos

1.3.1. Streso įveikos strategijų samprata ir formavimasis

Lazarus ir Folkman (1984), stresą apibūdino kaip žmogaus ir aplinkos sąveiką, kurioje tai, kaip žmogus reaguos į stresinius įvykius ir kaip tai paveiks jo fizinę ir emocinę būseną, apsprendžia jo pasirenkamos streso įveikos strategijos. Asmuo, bandydamas susidoroti su įvairiais streso šaltiniais, kurie galimai jam kelia grėsmę, apmąsto situaciją ir pasirenka atlikti tam tikrą elgesį. Pagal Lazarus ir Folkman (1984), įveikos strategijos atlieka dvi pagrindines funkcijas - jos turi pakeisti aplinkos ir žmogaus sąveiką, kuri sukėlė stresą, ir taip pat sureguliuoti emocinę būseną. Šie autoriai pirmieji aprašė streso ir jo įveikos strategijas, pateikdami du įveikos tipus, pagal tai ar asmens veiksmai yra orientuoti į problemą, ar į emociją. Pirmoji streso įveikos strategijų grupė yra orientuota į problemą, tai reiškia, kad asmuo aktyviai stengiasi sumažinti stresinio šaltinio daromą poveikį. Tuo tarpu, kai yra pasirenkama į emocijas orientuota streso įveikos strategija, yra stengiamasi pakeisti ne streso šaltinį, o neigiamą reakciją į stresą. Ši strategija kitaip dar vadinama pasyvia įveikos strategija. Lazarus ir Folkman (1984) taip pat pateikė modelį, kaip susiformuoja stresas ir reakcija į jį. Visų pirma, asmuo, susidūręs su tam tikra situacija ar įvykiu, turi įsivertinti, kiek ji yra svarbi ir kokią įtaką daro jo gerovei. Kai nusprendžiama, kad situacija yra svarbi, seka antras etapas, kurio metu asmuo apmąsto ar turi pakankamus gebėjimus susidoroti su įvykiu ir išvengti neigiamų padarinių. Paskutiniame etape yra pasirenkama streso įveikos strategija, kuri padės asmeniui sumažinti jaučiamą stresą, tačiau ar tai bus strategija, orientuota į problemą ar emocijas, nusprendžia žmogus. Tyrimuose yra randama daug įvairių streso įveikos strategijų, tačiau dažniausiai naudojamos yra apibūdinamos ganėtinai panašiai. Freire ir kiti (2020) išskiria dvi pagrindines strategijų grupes, kurios yra metodo (angl. approach) strategijos ir vengimo strategijos. Metodo strategija, kitaip dar vadinama aktyvia įveikos strategija, yra orientuota į aktyviai dedamas pastangas reaguoti į stresą. Pagal Freire ir kt. (2020), aktyvi įveikos strategija yra skirstoma į pirminę ir antrinę kontrolę. Pirminė kontrolė pasižymi tiesioginiu stresoriaus modifikavimu, kai yra imamasi veiksmų apgalvojimo, planavimo ir ėmimosi. Tuo tarpu antrinė kontrolė pasižymi neigiamų emocijų keitimu, dažniausiai tai apima tokius veiksmus kaip emocinės ir instrumentinės paramos siekimą, susitaikymą su situacija ir pozityvų situacijos perinterpretavimą. Freire ir kt. (2020) tyrime vengimo strategija apibūdinama kaip įvairūs asmens pasitelkiami būdai išvengti stresą sukeliančių situacijų, tarp kurių dažniausiai naudojamas atsitraukimas, situacijos neigimas ir tikėjimas, kad viskas yra gerai. Tačiau ne visi tyrėjai nepritaria tokiam įveikos strategijų skirstymui. Gottlieb (2020) išskyrė dar vieną streso įveikos strategiją, kuri vadinasi socialinės paramos įveikos strategija (cit. iš Kurlinkienė, 2017). Ji apibūdinama kaip asmens pastangos gauti emocinę ar kitokią pagalbą tvarkantis su sunkumais ir patiriamomis neigiamomis emocijomis. Tuo tarpu Valickas ir kiti (2010) pateikė dar kitokią streso įveikos strategijų versiją,

kurioje yra apjungtos kelių teorijų pateikiamos streso įveikos strategijos. Jų sukurtame ir pataisytame Patobulinto keturių faktorių streso įveikos klausimyne yra įvardintos 4 įveikos strategijos: problemų sprendimo, vengimo, emocinės iškrovos ir socialinės paramos. Šioje metodikoje problemų sprendimo skalė yra susijusi su į problemą orientuota streso įveikos strategija ir atspindi žmogaus pastangas analizuoti problemą, ieškoti tinkamo sprendimo ir jį įgyvendinti. Vengimo strategija pasižymi įvairiais dėmesio nuo stresinės situacijos nukreipimo būdais ar bandymu interpretuoti situaciją teigiamai. Socialinės paramos įveikos strategija apima asmens bandymą ieškoti tiek instrumentinės, tiek emocinės paramos, o emocinės iškrovos strategija atspindi bandymą įvairiais būdais išlieti susikaupusias neigiamas emocijas, ar tai kaltinant kitus ar likimą. Šios paskutinės trys strategijos, vengimo, emocijų iškrovos ir socialinės paramos, tarpusavyje reikšmingai koreliuoja, tad būtų galima teigti, jog jos atspindi klasikinį įveikos strategijų grupavimą ir patenka į emocinių reakcijų kontrolės strategijų grupę. Visgi, buvo rastas ryšys tarp socialinės paramos ir problemų sprendimo strategijų, tai reiškia, kad emocinė parama gali teikti naudą sprendžiant problemas ir mažinant neigiamas emocijas (Valickas ir kt., 2010). Šis metodas įvertinti žmonių pasirenkamas įveikos strategijas yra priimtas ir dažnai naudojamas lietuvių tyrėjų tarpe (Juškevičienė ir Petrulytė, 2022; Urbonaitė, 2020; Ožeraitienė ir kt., 2018).

1.3.2. Streso įveikos strategijų, socialinio nerimo ir akademinių pasiekimų sąsajos

Kai socialinė interakcija yra interpretuojama kaip kelianti grėsmę, tai sukelia nerimą, su kuriuo reikia vienaip ar kitaip tvarkytis. Patiriamo socialinio nerimo lygis gali daryti įtaką tam, kaip asmuo reaguos į patiriamas neigiamas emocijas ir kokius veiksmus atliks. Daugumoje tyrimų teigiama, kad studentai, patiriantys didesnį socialinį nerimą, dažniau renkasi pasyvias įveikos strategijas, kurios yra orientuotos į emociją, bet ne problemos sprendimą (Gustems-Carnicer et al., 2019; Lyrakos, 2012; Thomasson & Psouni, 2010). Pasyvios įveikos strategijos padeda studentams greičiau pašalinti neigiamus jausmus, pavyzdžiui, studentams, patiriantiems socialinį nerimą, yra lengviau praleisti seminarą, kuriame reikės diskutuoti grupėse, nei kad jame dalyvauti. Tačiau tokių situacijų vengimas tik gali prisidėti prie jausmo, kad asmuo negali valdyti socialinės situacijos ir ją įveikti, o tai stiprina ateityje jaučiamą socialinį nerimą ir didina tikimybę toliau naudoti pasyvias streso įveikos strategijas (Thomasson & Psouni, 2010). Taip pat, į emocijas orientuotos strategijos pašalina neigiamus socialinio nerimo sukeltus jausmus tik trumpą laiką (Sarafino ir Smith, 2011, cit. iš Dugyala ir Poyrazli, 2021).

Studentų jaučiamas socialinis nerimas daro įtaką tam, kokios įveikos strategijos bus pasirenkamos, o tai veikia studentų prisitaikymą akademinėje veikloje ir pasiekimus. Lyrakos (2012) tyrime rasta, kad studentų jaučiamas didesnis socialinis nerimas mažina aktyvių įveikos strategijų

pasirinkimo tikimybę ir pasitenkinimą akademine aplinka. Kai studentai taiko į problemą orientuotas streso įveikos strategijas, jie labiau žvelgia į probleminę situaciją kaip į iššūkį, kurį reikia įveikti. Tai paskatina juos aktyviai veikti, galvoti apie įmanomus problemos sprendimo būdus ir imtis tam tikrų veiksmų, kurie padėtų išpręsti ją. Studentai, kurie deda pastangas išspręsti sunkumus, geriau pasiruošia įvairioms akademinėms veikloms ir gali gauti geresnius akademinius įvertinimus (Gustems-Carnicer et al., 2019). Kituose tyrimuose gauti rezultatai taip pat parodo reikšmingą sąsają tarp pasirenkamų streso įveikos strategijų ir akademinių pasiekimų, kai studentai, kurie renkasi į problemą orientuotas įveikos strategijas pasiekia aukštesnius akademinius rezultatus, palyginti su tais studentais, kurie naudoja į emociją orientuotas streso įveikos strategijas (Saadu & Adesokan, 2013).

Tai, kaip bus reaguojama į socialinį nerimą ir kokios streso įveikos strategijos bus pasirenkamos, priklauso ir nuo asmens lyties. Lyginant skirtumus tarp lyčių naudojamų įveikos strategijų, buvo pastebėta, kad moterys dažniau rinkosi aktyvias įveikos strategijas ir jos reaguoja į problemą ieškodamos jos sprendimų būdų arba ieško socialinės paramos, tuo tarpu vyrai į socialinį nerimą reaguoja dažniau pasirinkdami vengimo strategiją (Ongen, 2006, cit. iš Dugyala ir Poyrazli, 2021). Tuo tarpu kitame tyrime rasta, kad vyrai studentai, dažniau nei moterys, renkasi į problemą orientuotas streso įveikos strategijas (Amiri et al., 2015). Gecevičienės (2017) tyrime rasta, kad studentės dažniau renkasi socialinę emocinę paramą, nei vyrai studentai. Taip pat autorė rado skirtumų tarp kursų naudojamų įveikos strategijų, kai vyresnių kursų studentai buvo labiau linkę ieškoti socialinės emocinės paramos bei spręsti problemą bandydami keisti savo elgesį. Tačiau kituose tyrimuose ryšys tarp naudojamų streso įveikos strategijų ir lyties nerastas. Hatunoglu (2020) tyrime nebuvo reikšmingų skirtumų tarp skirtingų lyčių studentų pasirenkamų būdų kaip reaguoti į stresinius įvykius.

Tyrimo tikslas: nustatyti studentų socialinio nerimo, akademinių pasiekimų, saviveiksmingumo ir streso įveikos strategijų sąsajas.

Tyrimo uždaviniai:

1. Nustatyti sąsajas tarp socialinio nerimo, akademinių pasiekimų, saviveiksmingumo ir streso įveikos strategijų.
2. Nustatyti, kokias streso įveikos strategijas dažniausiai naudoja moterys ir vyrai.
3. Nustatyti, ar saviveiksmingumo vertinimas ir socialinio nerimo išreikštumas skiriasi tarp vyrų ir moterų.
4. Palyginti, kaip socialinis nerimas, saviveiksmingumas ir streso įveikos strategijos skiriasi pagal studijų kursą.

2. TYRIMO METODIKA

2.1. Tyrimo dalyviai

Tyrime dalyvavo 146 šiuo metu studijuojantys asmenys. Dėl klaidingai užpildytų duomenų vieno respondento duomenys nebuvo naudojami skaičiavimuose ir tolesnėje analizėje naudojami 145 dalyvių duomenys. Tyrimo dalyvių amžius svyravo nuo 18 iki 53 metų, bendras amžiaus vidurkis – 22,94 metai (SD = 5,403), moterų amžiaus vidurkis – 23,87 metai (SD=6,533), vyrų – 21,44 metai (SD=1,641). Iš viso tyrime dalyvavo 90 moterų (62,1%) ir 55 vyrai (37,9%). Tyrime buvo orientuojamasi į jaunus suaugusiuosius ir suaugusius asmenis, kurie šiuo metu studijuoja, todėl didžioji dauguma asmenų buvo kviečiami dalyvauti tyrime per Vilniaus universiteto paštą. Laiškai buvo išsiųsti įvairių kursų, studijos pakopos bei mokslo krypties studentams. Taip pat respondentams surinkti buvo naudojamasi asmeninėmis pažintimis, todėl dalis tiriamųjų buvo atrinkti patogiosios atrankos principu.

Išsamesnis tiriamųjų pasiskirstymas pagal demografinius duomenis pateiktas 1 lentelėje.

1 lentelė. Dalyvių pasiskirstymas pagal lytį, studijų kryptį, pakopą ir kursą

			Dažniai	Procentai (%)
Lytis	Moteris		90	(62,1%)
	Vyras		55	(37,9 %)
Studijų kryptis	Socialiniai mokslai		96	(66,2 %)
	Humanitariniai mokslai		20	(13,8 %)
	Medicinos ir sveikatos mokslai		8	(5,5 %)
	Gamtos mokslai		15	(10,3 %)
	Technologijos mokslai		5	(3,4 %)
	Žemės ūkio mokslai		1	(0,7 %)
Studijų pakopa	Bakalauras	1 kursas	25	(17,2 %)
		2 kursas	34	(23,4 %)
		3 kursas	34	(23,4 %)
		4 kursas	44	(30,3 %)
	Magistras	1 kursas	5	(3,4 %)
		2 kursas	3	(2,1 %)

2.2. Tyrimo instrumentai

2.2.1. Saviveiksmingumas

Studentų saviveiksmingumui matuoti buvo naudojama Bendroji saviveiksmingumo skalė (The General Self-Efficacy Scale – GSE, Jerusalem & Schwarzer, 1979). Saviveiksmingumo skalei naudoti atskiro autorių leidimo nereikia, ji yra viešai prieinama, todėl leidimas naudoti lietuvišką versiją buvo gautas iš Mackonienės ir Norvilės (2012). Ši skalė sukurta įvertinti kaip asmuo susidoroja su kasdieniais rūpesčiais, ar geba produktyviai spręsti sunkumus ir rasti sprendimus. Saviveiksmingumo skalę sudaro 10 teiginių, tokių kaip „Pakankamai pasistengęs (-usi), visada galiu išspręsti sudėtingas problemas“. Kiekvieną teiginį tiriamieji turėjo įvertinti 4 balų Likerto skalėje, kai 1 reiškia „visiškai nesutinku, 2 – „nesutinku“, 3 – „sutinku“, 4 – „visiškai sutinku“. Bendras saviveiksmingumo balas gaunamas susumavus visų teiginių įverčius. Mažiausiai surinkti galima 10 balų, o daugiausiai 40 balų. Didesnis surenkamas balas reiškia didesnį asmens saviveiksmingumą. Šis instrumentas skirtas naudoti bendrai suaugusiųjų populiacijai, įskaitant ir paauglius nuo 12 metų. Schwarzer (1999) palygino saviveiksmingumo klausimyno vidinį suderintumą tarp 14 šalių, ir gavo, kad Cronbach alfa svyruoja nuo 0, 78 iki 0,91. Mackonienės ir Norvilės (2012) tyrime gautas skalės vidinis patikimumas yra pakankamai aukštas – Cronbach alfa lygi 0,85. Šiame tyrime paskaičiuota saviveiksmingumo skalės Cronbach alfa lygi 0,88.

2.2.2. Socialinis nerimas

Socialinio nerimo intensyvumui įvertinti buvo naudojamas Connor ir kt. (2000) Socialinės fobijos klausimynas (SPIN). Šis klausimynas yra atviros prieigos instrumentas, kurį galima naudoti moksliniuose tyrimuose ar praktikoje be atskiro leidimo. Lietuvišką SPIN versiją rengė dr. E. Kazlauskas ir I. Tilvikaitė (2008), kurio metodika buvo adaptuota Želvienės ir kt. (2012) tyrime. Klausimynas susideda iš 3 subskalių, kurios matuoja pagrindinius socialinio nerimo simptomus – baimę, vengimą ir fiziologines reakcijas (Connor et al., 2000). Kiekviena subskalė atitinkamai susideda iš 6, 7 ir 4 teiginių, tokių kaip „bijau vadovų ir žmonių kurie turi didelį autoritetą“ ir „padaryčiau viską, kad išvengčiau kritikos“. Tiriamieji teiginius turi įvertinti skalėje nuo 0 iki 4, kur 0 reiškia „Visiškai ne“, 1 – „Truputį“, 2 – „Iš dalies“, 3 – „Labai“, 4 – „Ypatingai“. Bendras socialinio nerimo balas gaunamas susumavus visus teiginius ir gali svyruoti nuo 0 iki 68. Subskalių įverčiai gaunami susumavus atitinkamos subskalės teiginių įverčius. Aukštesnis bendras skalės balas identifikuoja didesnį tiriamojo socialinio nerimo atsaką, o aukštesnis atskiros subskalės balas parodo, kurioje srityje labiausiai pasireiškia socialinis nerimas. Connor ir kt. (2000) Socialinės fobijos

klausimynas (SPIN) pasižymi itin geru vidiniu suderintumu, visų teiginių Conbrach alfa lygi 0, 94, o atskirų baimės, vengimo ir fiziologinių reakcijų subskalių vidinis suderintumas svyruoja nuo 0,80 iki 0,91. Jų tyrime gauti tokie SPIN instrumento vidinio suderinamumo rodikliai: bendra visų teiginių Cronbach alfa = 0,88, o 3 subskalių Cronbach alfa svyruoja nuo 0,68 iki 0,76. Tai rodo pakankamą klausimyno ir jo subskalių vidinį suderinamumą.

Šiame tyrime gautos socialinės fobijos klausimyno ir jo subskalių vidinio suderinamumo reikšmės (Cronbach alfa) pateikiamos 2 lentelėje.

2 lentelė. *Socialinės fobijos klausimyno (SPIN) ir jo subskalių patikimumo koeficientai.*

Subskalės	Cronbach alfa reikšmė
Baimė	0,88
Vengimas	0,87
Fiziologinė reakcija	0,82
Socialinės fobijos klausimynas	0,94

2.2.3. Streso įveikos strategija

Streso įveikos strategijai įvertinti buvo naudojamas Patobulintas keturių faktorių streso įveikos klausimynas (Valickas ir kt., 2010). Klausimynas moksliniams tikslams gali būti naudojamas be atskiro leidimo. Šis klausimynas matuoja keturis streso įveikos būdus – problemos sprendimą, socialinę paramą, emocinę iškrovą ir vengimą (4 skalės). Klausimynas susideda iš 24 klausimų, o kiekviena subskalė susideda iš 6 teiginių. Skales sudaro tokie teiginiai kaip „kreipiuosi į tuos, kurie gali mane suprasti“ ir „kritikuoju ir kaltinu kitus dėl atsiradusios problemos“. Kiekvienas skalės teiginys yra vertinamas 5 balų Likerto skalėje, kur 1 balas – „Niekada“, 2 balai – „Kartais“, 3 balai – „Vidutiniškai (nei retai, nei dažnai)“, 4 balai – „Dažnai“ ir 5 balai – „Visada“. Kiekvienos skalės įvertis gaunamas susumuojant atitinkamus teiginius. Didesni subskalių įverčiai parodo, kokias streso įveikos strategijas tiriamieji yra linkę naudoti. Patikrinus Patobulinto keturių faktorių streso įveikos klausimyną buvo gauti tokie subskalių vidinio suderinamumo rodikliai: socialinės paramos Cronbach alfa lygi 0,86, problemos sprendimo Cronbach alfa – 0,76, emocinės iškrovos Cronbach alfa – 0,69, vengimo Cronbach alfa – 0,66 (Valickas ir kt., 2010). Kurlinkienės (2017) tyrime gauti panašūs subskalių vidinio suderintumo rodikliai: socialinės paramos Cronbach alfa – 0,88, problemos sprendimo Cronbach alfa – 0,87, emocinės iškrovos Cronbach alfa – 0,84, o vengimo Cronbach alfa – 0,76. Tai parodo pakankamą subskalių vidinį patikimumą.

Šiame tyrime gautos streso įveikos klausimyno subskalių vidinio suderinamumo reikšmės (Cronbach alfa) pateikiamos 3 lentelėje.

3 lentelė. *Patobulinto keturių faktorių streso įveikos klausimyno subskalių patikimumo koeficientai.*

Skalės	Cronbach alfa reikšmė
Socialinė parama	0,92
Problemos sprendimas	0,84
Emocinė iškrova	0,74
Vengimas	0,77

2.2.4. Demografiniai klausimai

Taip pat buvo renkami tiriamųjų demografiniai duomenys: amžius, lytis, studijų kryptis, pakopa bei studijų kursas. Akademiniams pasiekimams įvertinti buvo prašoma įrašyti savo paskutiniojo semestro visų dalykų vidurkį.

2.3. Tyrimo eiga

Kuriant anketą pirmame puslapyje buvo nurodomas kreipinys, tiriamieji supažindinami su tyrimu, nurodomas tyrimo tikslas bei svarba. Respondentams buvo užtikrinamas jų pateikiamų duomenų konfidencialumas ir informuojama, kad visi duomenys bus analizuojami tik apibendrinus visų dalyvių atsakymus ir naudojami tik mokymosi tikslais. Taip pat pranešama, kad dalyvavimas yra savanoriškas ir jie turi teisę bet kada nutraukti anketos pildymą. Toliau patalpinami visi klausimynų ir skalės klausimai bei demografiniai klausimai. Prieš pradedant pildyti elektroninę anketą tiriamiesiems buvo pateikiama sąlyga, kuri turi būti patenkinta norint užpildyti anketą. Vienintelė sąlyga buvo tokia, kad tiriamasis turi šiuo metu studijuoti. Elektroninės anketos pabaigoje padėkojama už skirtą laiką ir informuojama apie galimybę sužinoti tyrimo rezultatus bei kur dėl jų kreiptis. Pabaigus kurti anketą elektroniniu paštu išsiunčiami kvietimai dalyvauti tyrime pažįstamiems bei į universitetinį paštą. Kvietimuose nurodyta pagrindinė informacija apie tyrimą ir pateikiama nuoroda į eletroninį puslapį, kur bus galima užpildyti klausimyną. Surinkus duomenis visi atsakymai buvo perkelti į „IBM SPSS Statistics 21“ programą.

2.4. Duomenų analizės metodai

Statistinei duomenų analizei buvo naudojama IBM SPSS Statistics 21 programa. Šios programos pagalba apskaičiuojamas kiekvienos skalės vidinis suderintumas (Cronbach alfa) ir aprašomoji statistika, kaip vidurkiai bei standartiniai nuokrypiai. Buvo sudaryti nauji kintamieji bendram socialinio nerimo balui ir jo subskalėms, atskirų streso įveikos strategijų balams ir bendram saviveiksmingumo balui gauti. Taip pat buvo apskaičiuoti kintamųjų normalumo pasiskirstymai, tam nustatyti naudotas Shapiro-Wilk testas. Jei duomenys neatitinka normaliojo skirstinio ($p < 0,05$), jiems apskaičiuoti naudojami neparametriniai testai, tokie kaip Mann – Whitney kriterijus, Kruskal – Wallis kriterijus ir Spearman koreliacija. Duomenims, kurie atitiko normalųjį skirstinį, naudota Pearson koreliacija, nepriklausomų imčių Student t-testas ir vienfaktorinė dispersinė analizė (ANOVA). Taip pat buvo atliktas socialinio nerimo ir simptomų porinis palyginimas pagal bakalauro studijų kursą (žr. 3 – 6 priedus, 16 – 19 lenteles).

3. REZULTATAI

3.1. Socialinio nerimo, akademinių pasiekimų, saviveiksmingumo ir streso įveikos strategijų sąsajos

Pagal 1 tyrimo uždavinį buvo įvertinti ryšiai tarp socialinio nerimo, akademinių pasiekimų, saviveiksmingumo ir streso įveikos strategijų. Kadangi socialinis nerimas, saviveiksmingumas ir vengimo strategija atitinka normalųjį skirstinį (žr. 2 priedą), ryšiams tarp šių kintamųjų rezultatų įvertinti buvo taikoma Pearson koreliacija. Tuo tarpu kitiems ryšiams tarp visų kintamųjų įvertinti buvo naudojama Spearman koreliacija. Analizių rezultatai atitinkamai pavaizduoti 4 ir 5 lentelėse.

Iš 4 lentelėje pateikiamų duomenų matyti, kad socialinio nerimo skalės įvertis statsistiškai reikšmingai koreliuoja su saviveiksmingumo skalės įverčiu. Ši stipri neigiama koreliacija rodo, kad studentai, turintys aukštesnį saviveiksmingumo suvokimą, patiria žemesnį socialinį nerimą.

4 lentelė. *Socialinio nerimo, saviveiksmingumo ir vengimo įveikos strategijų koreliacija.*

Skalės	Socialinis nerimas	Saviveiksmingumas	Vengimo strategija
Socialinis nerimas	-		
Saviveiksmingumas	-0,595***	-	
Vengimo strategija	0,126	0,017	-

Pastaba. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

Iš 5 lentelėje pateiktų duomenų matyti, kad akademinių pasiekimų rezultatai statistiškai reikšmingai koreliuoja su saviveiksmingumo, problemos sprendimo ir vengimo strategijų įverčiais. Tarp akademinių pasiekimų, saviveiksmingumo ir problemos sprendimo strategijos nustatytas teigiamas ryšys, o tarp akademinių pasiekimų ir vengimo strategijos – neigiamas. Taip pat gauta stipri teigiama koreliacija tarp saviveiksmingumo ir problemos sprendimo įverčių, ir neigiama koreliacija tarp saviveiksmingumo ir emocinės iškrovos strategijų įverčių.

Žvelgiant, kaip socialinis nerimas susijęs su kitais kintamaisiais, buvo rasta statistiškai reikšminga koreliacija su problemos sprendimo ir emocinės iškrovos strategijų rezultatais. Svarbu atkreipti dėmesį, kad koreliacija tarp socialinio nerimo ir problemos sprendimo strategijos įverčių yra neigiama, o tarp socialinio nerimo ir emocinės iškrovos – teigiama. Tarp saviveiksmingumo salės ir emocinės iškrovos strategijos įverčių rasta statistiškai reikšminga neigiama koreliacija.

Tarp streso įveikos strategijų rezultatų taip pat rasti statistiškai reikšmingi ryšiai. Teigiamas ryšys nustatytas tarp socialinės paramos ir problemos sprendimo strategijų. Tuo tarpu neigiamas ryšys gautas tarp problemos sprendimo, emocinės iškrovos ir vengimo strategijų.

5 lentelė. *Socialinio nerimo, akademinių pasiekimų, saviveiksmingumo ir streso įveikos strategijų koreliacija.*

Skalės	Akademi-niai pasiekimai	Socialinis nerimas	Saviveiks-mingumas	Socialinė parama	Problemos sprendimas	Emocinė iškrova
Socialinis nerimas	-0,119	-				
Saviveiksmingumas	0,250**	-	-			
Socialinė parama	0,117	-0,010	0,113	-		
Problemos sprendimas	0,382***	-0,392***	0,540***	0,206*	-	
Emocinė iškrova	-0,090	0,405***	-0,358***	0,020	-0,261**	-
Vengimas	-0,307***	-	-	0,072	-0,186*	0,219**

Pastaba. * p < 0,05; ** p < 0,01; *** p < 0,001.

3.2. Lyties ir streso įveikos strategijų sąsajos

Norint palyginti naudojamas streso įveikos strategijas tarp vyrų ir moterų, tokias kaip socialinės paramos, problemos sprendimo ir emocinės iškrovos, buvo pasirinktas Mann – Whitney kriterijus. Iš 6 lentelės matoma, kad rasta statistiškai reikšmingų skirtumų tarp moterų ir vyrų streso įveikos strategijų subskalių įverčių vidurkių. Moterų socialinės paramos subskalės įverčio vidurkis yra statsitiškai reikšmingai didesnis už vyrų tos pačios skalės įverčio vidurkį. Tuo tarpu, tarp moterų ir vyrų problemos sprendimo ir emocinės iškrovos subskalių rezultatų vidurkių statsitiškai reikšmingų skirtumų nerasta. Šiomis strategijomis vyrai ir moterys naudojasi maždaug vienodu dažnumu.

6 lentelė. *Vyrų ir moterų problemos sprendimo, socialinės paramos ir emocinės iškrovos strategijų įverčių vidurkių palyginimas.*

	Moterys	Vyrai			
	M (SD)	M (SD)	p	U	Z
Socialinė parama	20,40 (4,79)	16,31 (4,16)	0,000	35653,00	-4,82
Problemos sprendimas	19,83 (4,41)	19,16 (4,33)	0,396	2689,50	-0,85

Emocinė iškrova	11,69 (3,42)	11,00 (3,32)	0,216	2777,00	-1,24

Kadangi vengimo strategijos subskalė atitinka normalųjį skirstinį, vyrų ir moterų palyginimui pagal vengimo strategijos naudojimą buvo atliktas nepriklausomų imčių Student t testas. Iš rezultatų, pateiktų 7 lentelėje, galima teigti, kad nebuvo rasta statistiškai reikšmingų skirtumų lyginant vyrų ir moterų vengimo subskalės įverčių vidurkius. Tiek vyrai, tiek moterys maždaug vienodu dažnumu naudoja vengimo strategiją.

7 lentelė. *Vyrų ir moterų vengimo strategijos įverčių vidurkių palyginimas.*

	Moterys	Vyrai			
	M (SD)	M (SD)	t	df	p
Vengimas	17,89 (4,26)	18,78 (3,56)	1,30	143	0,196

3.3. Lyties ir saviveiksmingumo bei socialinio nerimo sąsajos

Pagal 3 tyrimo uždavinį buvo palyginti saviveiksmingumo skalės vertinimai tarp moterų ir vyrų. Siekiant nustatyti, ar vertinimų vidurkiai skiriasi tarp lyčių, buvo atliktas Student t testas nepriklausomoms imtims. Atlikta analizė, kurios rezultatai pateikiami 8 lentelėje, parodo, kad tyrime nerastas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp vyrų ir moterų saviveiksmingumo skalės įverčių vidurkių. Nors vyrų suvokiamas saviveiksmingumas yra šiek tiek aukštesnis nei moterų, abi lytys pasižymi beveik vienodu saviveiksmingumo suvokimu. Taip pat, pagal saviveiksmingumo skalės įverčių vidurkius, galima teigti, kad vyrų ir moterų saviveiksmingumas yra tarp vidutinio ir aukštesnio lygio.

8 lentelė. *Vyrų ir moterų saviveiksmingumo įverčių vidurkių palyginimas.*

	Moterys	Vyrai			
Skalė	M (SD)	M (SD)	t	df	p
Saviveiksmingumas	28,44 (4,65)	29,90 (4,65)	1,89	143	0,060

Taip pat buvo siekiama nustatyti, ar socialinis nerimas ir jo simptomų pasireiškimas skiriasi tarp vyrų ir moterų. Socialinio nerimo skalės, baimės ir fiziologinės reakcijos subskalių įverčių vidurkių palyginimui tarp moterų ir vyrų buvo taikomas nepriklausomų imčių Student t testas. Iš 9

lentelėje pateikiamų analizės rezultatų matyti, kad buvo rasti statistiškai reikšmingi skirtumai tarp kintamųjų vertinimų. Didižiausias statistiškai reikšmingas vidurkių skirtumas rastas tarp moterų ir vyrų fiziologinės reakcijos subskalės įverčių. Moterys stipriau reaguoja į fiziologinius socialinio nerimo simptomus nei vyrai. Taip pat pagal statistiškai reikšmingus socialinio nerimo skalės ir baimės poskalės vertinimo skirtumus galima teigti, kad moterys patiria stipresnį socialinį nerimą ir didesnę socialinių interakcijų baimę, nei vyrai.

9 lentelė. *Vyrų ir moterų socialinio nerimo, baimės ir fiziologinės reakcijos įverčių vidurkių palyginimas.*

	Moterys	Vyrai			
Skalės	M (SD)	M (SD)	t	df	p
Socialinis nerimas	30,56 (12,65)	25,38 (12,02)	-2,40	143	0,018
Baimė	10,478 (4,96)	8,44 (4,37)	-2,51	143	0,013
Fiziologinė reakcija	8,81 (3,49)	6,73 (3,40)	-3,52	143	0,001

Siekiant nustatyti, ar moterys ir vyrai skiriasi vengimo, kaip socialinio nerimo simptomo, išreikštumu, buvo atliktas Mann – Whitney U testas. Testo rezultatai pateikti 10 lentelėje. Iš gautų rezultatų galima pastebėti, kad nėra statistiškai reikšmingo skirtumo tarp moterų ir vyrų vengimo subskalės įverčių vidurkių. Tai reiškia, kad abi lytys panašiu dažnumu siekia išvengti socialinių situacijų.

10 lentelė. *Vyrų ir moterų vengimo, kaip socialinio nerimo simptomo, subskalės įverčių vidurkių palyginimas.*

	Moterys	Vyrai			
Skalė	M (SD)	M (SD)	p	U	Z
Vengimas	11,28 (5,86)	10,22 (5,16)	0,287	2214,00	-1,07

3.4. Socialinio nerimo, saviveiksmingumo ir streso įveikos strategijų sąsajos su studijų kursu

Taip pat pagal 4 tyrimo uždavinį buvo siekiama nustatyti, kaip socialinis nerimas, saviveiksmingumas ir streso įveikos strategijos skiriasi pagal bakalauro kursą (11 – 15 lentelės).

Visų pirma buvo siekiama išsiaiškinti, ar socialinis nerimas ir jo simptomai yra susiję su bakalauro studijų kursu (11 ir 12 lentelės). Palyginti, kaip socialinio nerimo skalės, baimės ir fiziologinės subskalės vidurkių vertinimai skiriasi tarp studijų kurso, buvo atliekama vienfaktorinė dispersinė analizė (ANOVA). Pagal 11 lentelėje pateiktus analizės duomenis matoma, kad tarp studijų kurso buvo rasti statistiškai reikšmingi skirtumai tarp visų kintamųjų vertinimų. Didžiausias statistiškai reikšmingas vidurkių skirtumas rastas tarp socialinio nerimo skalės įverčių. Pastebima, kad pirmo kurso studentų socialinio nerimo vertinimo vidurkis yra didžiausias, o mažiausias – trečio kurso studentų. Studentų vengimo ir fiziologinės reakcijos subskalių įverčių vidurkiai taip pat statistiškai reikšmingai skiriasi tarp kursų. Baimės ir vengimo subskalių įverčių vidurkiai yra didžiausi pirmame kurse, o mažiausi trečiame studijų kurse.

11 lentelė. *Socialinio nerimo, baimės ir fiziologinės reakcijos įverčių vidurkių palyginimas pagal studijų kursą.*

	Pirmas kursas	Antras kursas	Trečias kursas	Ketvirtas kursas			
Skalės	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)	F	df	p
Socialinis nerimas	36,32 (13,73)	32,09 (11,99)	23,53 (12,01)	25,80 (11,72)	6,95	3	0,000
Baimė	12,52 (5,44)	10,88 (4,13)	8,12 (4,97)	8,70 (4,33)	5,73	3	0,001
Fiziologinė reakcija	9,60 (3,84)	8,79 (3,30)	6,56 (2,85)	7,59 (3,74)	4,58	3	0,004

Taip pat siekiant palyginti, ar bakalauro studijų kursas yra susijęs su vengimo, kaip socialinio nerimo simptomu, pasireiškimu, buvo taikytas Kruskal – Wallis testas. Iš gautų testo rezultatų, pateikiamų 12 lentelėje, galima teigti, kad vengimo subskalės įverčių vidurkiai statistiškai reikšmingai skiriasi tarp studijų kurso. Didžiausias vengimo subskalės vertinimas pastebimas tarp pirmo kurso studentų, o mažiausias – tarp trečio. Pagal tai galime teigti, kad pirmo kurso bakalauro studentai, palyginti su kitais kursais, patiria stipriausius vengimo simptomus.

12 lentelė. *Vengimo, kaip socialinio nerimo simptomo, subskalės įverčių vidurkių palyginimas pagal studijų kursą.*

	Pirmas kursas	Antras kursas	Trečias kursas	Ketvirtas kursas			
Skalė	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)	x^2	df	p
Vengimas	14,20 (5,53)	12,41 (5,19)	8,88 (5,66)	9,50 (5,06)	18,339	3	0,000

Detalesnis socialinio nerimo ir simptomų palyginimas pagal kursus randamas 16 – 19 lentelėse (žr. 3 – 6 priedus).

Toliau, saviveiksmingumo ir bakalauro studijų kurso ryšiams nustatyti buvo atliekama vienfaktorinė dispersinė analizė (ANOVA). Pagal gautus rezultatus, pateiktus 13 lentelėje, matyti, kad nebuvo gauta statistiškai reikšmingo skirtumo tarp saviveiksmingumo skalės vidurkių. Tai reiškia, kad tiek aukštesnių kursų studentų, tiek žemesnių, suvokiamas saviveiksmingumas yra panašaus lygio.

13 lentelė. *Saviveiksmingumo įverčių vidurkių palyginimas pagal studijų kursą.*

	Pirmas kursas	Antras kursas	Trečias kursas	Ketvirtas kursas			
Skalė	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)	F	df	p
Saviveiksmingumas	27,20 (4,92)	28,44 (4,19)	29,85 (4,29)	29,77 (4,51)	2,40	3	0,071

Taip pat buvo siekiama išsiaiškinti bakalauro studijų kurso ir pasirenkamų streso įveikos strategijų ryšį. Norint palyginti socialinės paramos, problemos sprendimo ir emocinės iškrovos strategijų vertinimus tarp studijų kurso buvo atliekamas Kruskal – Wallis testas. Iš 14 lentelėje pavaizduotų analizės rezultatų matoma, kad tarp studijų kurso ir prieš tai išvardintų streso įveikos strategijų įverčių vidurkių nebuvo rasta statistiškai reikšmingų skirtumų. Galima teigti, kad nepriklausomai nuo studijų kurso, studentai socialinės paramos, problemos sprendimo ir emocinės iškrovos strategijas naudoja panašiu dažnumu.

14 lentelė. *Streso įveikos strategijų įverčių vidurkių palyginimas pagal studijų kursą.*

	Pirmas kursas	Antras kursas	Trečias kursas	Ketvirtas kursas			
Skalės	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)	x^2	df	p

Socialinė parama	18,72 (3,90)	18,82 (4,76)	18,29 (4,90)	19,68 (5,51)	2,34	3	0,505
Problemos sprendimas	18,52 (4,43)	19,35 (5,04)	19,76 (4,39)	19,70 (3,68)	1,40	3	0,707
Emocinė iškrova	12,80 (3,59)	11,76 (3,51)	10,71 (3,21)	11,20 (3,28)	5,79	3	0,123

Siekiant išsiaiškinti bakalauro studijų kurso ir vengimo strategijos ryšius, buvo taikoma vienfaktorinė dispersinė analizė (ANOVA). Pagal 15 lentelėje pateiktus rezultatus galima teigti, kad nebuvo rasta statistiškai reikšmingų rezultatų skirtumų tarp vengimo strategijos įverčių vidurkių. Taigi, studentai naudoja vengimo strategiją panašiu dažnumu, nepriklausomai nuo to, ar tai pirmo kurso studentai, ar ketvirto.

15 lentelė. *Vengimo strategijos įverčių vidurkių palyginimas pagal studijų kursą.*

	Pirmas kursas	Antras kursas	Trečias kursas	Ketvirtas kursas			
Skalė	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)	F	df	p
Vengimas	18,08 (4,56)	18,76 (3,77)	17,97 (3,79)	18,36 (3,91)	0,27	3	0,850

Taip pat žvelgiant į 14 bei 15 lenteles yra pastebima, kad emocinės iškrovos subskalės įverčių vidurkiai yra žemiausi visuose kursuose. Ši strategija yra rečiausiai naudojama bakalauro studentų tarpe.

4. REZULTATŲ APTARIMAS

Šiame tyrime buvo siekiama išanalizuoti ryšius tarp studentų patiriamo socialinio nerimo, jų akademinių pasiekimų, saviveiksmingumo ir pasirenkamų streso įveikos strategijų. Taip pat buvo siekiama išsiaiškinti, ar socialinis nerimas, saviveiksmingumas ir streso įveikos strategijos turi sąsajas su studentų lytimi ir studijų kursu.

4.1. Socialinio nerimo, akademinių pasiekimų, saviveiksmingumo ir streso įveikos strategijų sąsajos

Remiantis literatūros analize galima teigti, kad socialinis nerimas yra stipriai susijęs su akademiniais pasiekimais, saviveiksmingumu ir streso įveikos strategijomis. Tai, kokį nerimo lygį jaučia studentas ir kaip interpretuoja socialinę situaciją, gali veikti jo saviveiksmingumą, naudojamas streso įveikos strategijas, ir jo prisitaikymą akademinėje veikloje bei pasiekimus.

Visų pirma, analizuojant socialinio nerimo ir saviveiksmingumo sąsajas su kitais kintamaisiais, buvo rasta keletas reikšmingų ryšių. Teigiamas socialinio nerimo ryšys buvo rastas su emocinės iškrovos strategija, o neigiamas su problemos sprendimo strategija ir saviveiksmingumu. Taip pat gautas stiprus teigiamas ryšys tarp saviveiksmingumo ir problemos sprendimo strategijos, o neigiamas - tarp saviveiksmingumo ir emocinės iškrovos strategijos. Tai galima interpretuoti taip, kad žemesnio saviveiksmingumo studentai turi prastesnius įsitikinimus apie savo sugebėjimus. Įsitikinimas, kad asmuo negali pasiekti tam tikrų rezultatų, bet jo atliktis bus vertinama aplinkinių, gali sukelti stiprų socialinį nerimą. Studentas, norėdamas išvengti kylančių nemalonių jausmų, neretai pasirenka į emociją orientuotas streso įveikos strategijas, kurios leidžia greitai pabėgti nuo nerimą keliančios situacijos ir trumpam nurimti (Thomasson & Psouni, 2010). Taigi, aukštesnis socialinis nerimas ir žemesnis saviveiksmingumas yra susijęs su didesniu emocinės iškrovos strategijos naudojimu. Tai apima neigiamų emocijų išreiškimą kaltinant kitus, aplinkybes ar likimą dėl iškilusios probleminės situacijos. Taip pat tyrime rasta, kad aukštesnis socialinis nerimas ir mažesnis saviveiksmingumas yra susijęs su retesniu problemos sprendimo strategijos pasirinkimu.

Tyrimo rezultatai taip pat atskleidžia teigiamą ryšį tarp akademinių pasiekimų, saviveiksmingumo ir problemos sprendimo strategijos. Auštesni akademiniai pasiekimai susiję su didesniu saviveiksmingumu ir dažnesniu problemos sprendimo strategijos naudojimu. Šie rezultatai atitinka literatūros analizėje minėtų tyrimų rezultatus (Robbins et al., 2004; Saadu & Adesokan, 2013). Pagal Robbins ir kt. (2004), asmens saviveiksmingumas atspindi tikėjimą, kad jis gali gerai ir efektyviai spręsti problemas. Tai skatina atkaklumą, atsparumą nepasisekimams ir mąstymą, kad asmuo yra pakankamai kompetetingas įveikti sunkumus. Aukštesniu saviveiksmingumu pasižymintis

asmuo žiūri į situacijas kaip į iššūkį, o ne grėsmę, tai paskatina nebijoti išsikelti aukštesnius tikslus. Toks studentas akademinėje aplinkoje dažniau išsikels tikslą pasiekti gerų įvertinimų, o tikėjimas, kad tikslas yra pasiekiamas, motyvuos jį į tam tikrą veiklą įdėti daugiau pastangų ir darbo, kas dažniausiai lemia geresnius akademinius pasiekimus (Bandura et al., 2004). Taip pat studentai, kurie dažniau naudoja į problemą orientuotą strategiją, dažniau analizuoja problemą ir ieško galimų jos sprendimų, todėl pasiekia aukštesius akademinius pasiekimus (Saadu & Adesokan, 2013).

Tačiau, priešingai nei kituose tyrimuose (Russell & Topham, 2012; Gustems-Carnicer et al., 2019), šiame tyrime nebuvo gauta reikšminga sąsaja tarp akademinių pasiekimų ir socialinio nerimo. Galime iškelti prielaidą, kad socialinis nerimas gali veikti saviveiksmingumą, o saviveiksmingumas gali veikti akademinius pasiekimus. Pavyzdžiui, stiprų socialinį nerimą patiriantis studentas jaučia žemesnį saviveiksmingumą, tai daro įtaką tam, kaip studentas reaguos ir elgsis akademinėje veikloje. Žemesnis saviveiksmingumas gali mažinti studento akademinį aktyvumą ir pasiekimus. Tokiu atveju socialinis nerimas netiesiogiai veiktų akademinius pasiekimus. Tačiau tai yra tik prielaida, kuriai patikrinti yra reikalingi tolimesni tyrimai.

4.2. Lyties ir streso įveikos strategijų sąsajos

Šio tyrimo vienas iš uždavinių buvo išanalizuoti ryšius tarp moterų ir vyrų pasirenkamų streso įveikos sprendimo strategijų – socialinės paramos, problemos sprendimo, emocinės iškrovos ir vengimo. Atlikus literatūros analizę yra matoma, kad tai, kokia įveikos strategija bus naudojama, lemia tai, kokius veiksmus asmuo atliks ir kaip tai atsilieps jo akademiniams pasiekimams.

Šiame tyrime gauti rezultatai parodo, kad buvo rasta sąsaja tarp streso įveikos strategijų naudojimo ir lyties. Lyginant socialinės paramos strategijos vidurkius tarp vyrų ir moterų grupių buvo rastas statistiškai reikšmingas skirtumas. Tai reiškia, kad moterys dažniau už vyrus renkasi socialinės paramos strategiją, kuri apima tiek emocinę, tiek instrumentinę paramą. Šiame tyrime rastas ryšys tarp emocinės paramos strategijos ir moteriškosios lyties atstovių atitinka Gecevičienės (2017) tyrimo rezultatus. Moterys, dažniau už vyrus pasirinkdamos emocinės paramos strategiją, dažniau kreipiasi į artimuosius, ieško ir priima užuojautą bei supratimą, o pasirinkdamos instrumentinės paramos strategiją ieško bei priima problemos sprendimo būdus iš kitų žmonių, kurie praeityje yra susidūrę su panašia problema. Lyginant kitas streso įveikos strategijas tarp lyčių, šiame tyrime nebuvo rasta reikšmingų sąsajų, kaip ir Hotunoglu tyrime (2020). Taigi, vyrai ir moterys maždaug vienodu dažnumu naudojasi problemų sprendimo, emocinės iškrovos ir vengimo strategijomis.

4.3. Lyties ir saviveiksmingumo bei socialinio nerimo sąsajos

Analizuojant saviveiksmingumo išreikštumą iš gautų respondentų atsakymų, buvo rasta, kad nėra statistiškai reikšmingos sąsajos tarp šio kintamojo ir dalyvio lyties. Pagal gautus rezultatus galima teigti, kad moterų ir vyrų suvokiamas saviveiksmingumas nesiskiria. Šie rezultatai atitinka Concannon ir Barrow (2009) tyrimo rezultatus, tačiau prieštarauja Diseth ir kt. (2014) gautiems rezultatams. Abi lytys turi maždaug vienodus įsitikinimus apie savo galimybes ir gebėjimus pasiekti tam tikrų rezultatų, įveikti netikėtas užduotis ir išspręsti problemas. Remiantis vyrų ir moterų saviveiksmingumo įverčiais, galima teigti, kad abiejų lyčių atstovai pasižymi aukštesniu saviveiksmingumu. Tai reiškia, kad vyrai ir moterys mano, kad turi pakankamai gerus gebėjimus susitvarkyti su įvairiomis situacijomis ir problemomis, ir iškilus sunkumams nepasiduoti iš karto.

Taip pat šiame tyrime rastas ryšys tarp studentų lyties, socialinio nerimo ir jo simptomų pasireiškimo. Atlikus analizę buvo gauta, kad moterys patiria didesnį socialinį nerimą ir stipresnius jo simptomus, palyginus su vyrais. Šie tyrimo rezultatai atitinka nagrinėtų tyrimų rezultatus (Lopez et al., 2008; Xu et al., 2012). Tyrimo imties moterys, palyginus su vyrais, patiria didesnę įvairių socialinių situacijų baimę. Tai apima didesnę jaučiamą baimę autoritetą turinčių žmonių, bendravimo su nepažįstamais žmonėmis, dalyvavimo įvairiuose renginiuose ir baimę būti neigiamai vertinamam bei pasirodyti kvailai ir gėdingai prieš kitus žmones. Taip pat moterys jaučiasi prasčiau nei vyrai, kai kitų žmonių akivaizdoje pasireiškia fiziologiniai socialinio nerimo simptomai, tokie kaip prakaitavimas, širdies „trankymasis“, rankų ir kitų galūnių virpėjimas ar drebėjimas ir paraudimas. Kalbant apie socialinių situacijų vengimą, nebuvo rasta statistiškai reikšmingų skirtumų tarp moterų ir vyrų socialinių situacijų vengimo vertinimų. Tai reiškia, kad abi lytys maždaug vienodu dažnumu vengia kalbėti viešumoje ir su nepažįstamais žmonėmis, dalyvauti vakarėliuose ir įvairiose veiklose, kur bus dėmesio centre ir gali būti sugėdinti. Šie socialinio nerimo simptomai gali apsunkinti abiejų lyčių studentų emocinį ir kognityvinį funkcionavimą socialinėje aplinkoje, padidinti dėmesio sutelkimą ties jaučiamais simptomais, neigiamai paveikti atminties veiklą ir susikaupimą ties akademinėmis veiklomis (Russell & Topham, 2012). O kadangi moterys patiria didesnį socialinį nerimą, joms gali būti sunkiau prisitaikyti prie akademinių reikalavimų.

4.4. Socialinio nerimo, saviveiksmingumo ir streso įveikos strategijų sąsajos su studijų kursu

Pagal literatūros analizę matoma, kad socialinis nerimas, saviveiksmingumas ir streso įveikos strategijos gali būti susijusios su studijų kursu. Atlikus analizę tarp socialinio nerimo ir bakalauro studijų kurso, buvo rasti statsitiškai reikšmingi skirtumai tarp socialinio nerimo skalės ir visų subskalių įverčių vidurkių. Didžiausias vidurkių skirtumas buvo gautas lyginant studentų socialinio nerimo rezultatus tarp keturių kursų. Rasta, kad pirmo kurso studentų patiriamas nerimas reikšmingai skiriasi nuo trečio ir ketvirto kurso studentų patiriamo nerimo, kai pirmakursiai patiria

aukštesnį socialinį nerimą. Įdomu tai, kad didžiausias vidurkių skirtumas rastas tarp pirmo ir trečio kurso studentų, o ne ketvirto. Galima kelti prielaidą, kad ketvirto kurso studentai patiria šiek tiek didesnį nerimą už trečio kurso studentus, kadangi šio darbo tyrimas atliktas pavasario semestre, kai ketvirto kurso studentai susiduria su bakalaurinio darbo rašymo sunkumais (pavyzdžiui, kvietimas nepažįstamus žmones dalyvauti tyrime, bendravimas su jais, jei tai kokybinis tyrimas, bendravimas su darbo vadovu ir pan.). Tačiau tai tik prielaida, jai patikrinti reikalingi tolimesni tyrimai. Žvelgiant į antro kurso studentus buvo pastebėta, kad jie taip pat patiria stipresnį socialinį nerimą už trečio kurso studentus. Atliekant palyginimą tarp baimės subskalės įverčių ir studijų kurso, buvo gautas reikšmingas skirtumas tarp pirmo, trečio ir ketvirto kurso studentų baimės vertinimų. Pirmo kurso studentai patyrė stipresnius baimės simptomus už trečiakursius ir ketvirtakursius. Taip pat, rastas skirtumas tarp antro ir trečio kurso studentų baimės vertinimų, kai antrakursiai patiria didesnę baimę nei trečiakursiai. Tuo tarpu statsitiškai reikšmingi fiziologinės reakcijos įverčių vidurkių skirtumai rasti tik tarp pirmo ir trečio kurso bei tarp antro ir trečio kurso studentų. Pirmo ir antro kurso studentai, patiriantys fiziologines socialinio nerimo reakcijas, jaučiasi prasčiau nei trečio kurso studentai. Skirtingų kursų studentai taip pat skyrėsi vengimo išreikštumu. Pirmo ir antro kurso studentai jautė stipresnius vengimo simptomus už trečio ir ketvirto kurso studentus.

Toliau, buvo siekiama palyginti saviveiksmingumą tarp studijų kursų, kadangi kai kuriuose tyrimuose yra rastas ryšys tarp šių kintamųjų. Kai studentai studijų eigoje gauna grįžtamąjį ryšį apie atliktas veiklas, jų saviveiksmingumas gali keistis. Pagal Komarraju ir Nadler (2013), pasitikėjimas savo sugebėjimais didėja, kai yra gaunamas teigiamas grįžtamasis ryšys. Tačiau šiame tyrime gauti rezultatai neparodo saviveiksmingumo ir studijų kurso sąsajų. Tiek aukštesnių kursų studentai, tiek žemesnių, turėjo maždaug vienodą saveiksmingumo suvokimą.

Literatūroje taip pat randama, kad tai, kokia streso įveikos strategija bus dažniau pasirenkama, gali lemti ir studijų kursas. Gecevičienės (2017) tyrime aukštesnių kursų studentai buvo labiau linkę naudoti problemos sprendimo strategiją ir ieškoti socialinės emocinės paramos. Į problemą orientuotos strategijos pasirinkimas aukštesniuose kursuose gali būti aiškinamas tuo, kad pirmuose kursuose studentai patiria daug nerimo ir įtampos dėl naujų iššūkių, ir gali dažniau interpretuoti socialines situacijas kaip grėsmę keliančias, todėl dažniau rinktis į emocijas orientuotas streso įveikos strategijas. Tačiau su metais gerėjant įgūdžiams, studentų saviveiksmingumas turėtų didėti ir tai vesti prie dažnesnio į problemą orientuotos strategijos pasirinkimo. Visgi, tai tik prielaida. Šiame tyrime nebuvo rasta ryšių tarp pasirenkamos streso įveikos strategijos ir studijų kurso. Visi keturių bakalauro kursų studentai pasižymėjo panašiu kiekvienos streso įveikos strategijos naudojimo dažnumu.

4.5. Tyrimo ribotumai

Taip pat yra svarbu aptarti ir šio tyrimo ribotumus, kurie galėjo daryti įtaką pateikiamiems rezultatams. Pagrindinis šio tyrimo ribotumas yra ganėtinai maža ir nereprezentatyvi tyrimo imtis. Visų pirma, mažas tyrimo dalyvių skaičius daro įtaką tam, kokie dalyvių duomenys yra gaunami ir analizuojami. Atliekant tyrimą su didesne imtimi gauti rezultatai būtų galimai statistiškai reikšmingesni ir tikslesni. Dėl mažai anketą užpildžiusių studentų buvo gautas prastas pasiskirstymas lyties atžvilgiu. Beveik dvigubai mažesnis vyriškos lyties dalyvių skaičius galėjo daryti įtaką moterų ir vyrų jaučiamo socialinio nerimo, jo simptomų, saviveiksmingumo bei pasirenkamų streso įveikos strategijų palyginime.

Kita imties problema yra ta, jog ne visi Lietuvos studentai turėjo galimybę dalyvauti šiame tyrime. Didžioji tyrimo dalyvių imtis susidarė iš Vilniaus universiteto studentų, kadangi kvietimas dalyvauti šiame tyrime buvo išsiųstas per universiteto elektroninį paštą skirtingų mokslo krypčių studentams ir kursams. Kita dalis tyrimo dalyvių buvo gauta naudojantis asmeninėmis pažintimis. Taigi, tam tikri populiacijos nariai turėjo didesnę tikimybę pakliūti į tyrimą nei kad kiti. Didžioji dauguma respondentų buvo atrinkti patogiosios atrankos principu.

Kitas tyrimo ribotumas – nesukontroliuota dalyvių aplinka. Respondentai elektroninę anketą pildė internetu ir kada galėjo, dėl to nebuvo įmanoma suvaldyti įvairių šalutinių kintamųjų, kad pildymo metu dalyvių aplinka neblaškytų jų dėmesio ir neskubintų pildyti anketos. Tyrimo rezultatų patikimumą galėjo paveikti tai, kaip tiriamieji atidžiai pildė anketą. Dėl visų šių veiksnių nėra galima rezultatų apibendrinti visiems Lietuvos studentams.

5. IŠVADOS

1. Tiriamųjų aukštesnis socialinis nerimas susijęs su žemesniu studentų saviveiksmingumu, retesniu problemos sprendimo strategijos naudojimu ir dažnesniu emocinės iškrovos strategijos naudojimu. Aukštesni akademiniai pasiekimai susiję su didesniu saviveiksmingumu, dažnesniu problemos sprendimo strategijos naudojimu ir retesniu vengimo strategijos naudojimu. Sąsaja tarp socialinio nerimo ir akademinių pasiekimų nerasta.
2. Moterys dažniau nei vyrai naudoja socialinės paramos strategiją. Sąsaja tarp lyties ir kitų streso įveikos strategijų nerasta.
3. Moterys patiria didesnį socialinį nerimą, baimės ir fiziologinės reakcijos simptomus nei vyrai, tačiau saviveiksmingumo vertinimas nesiskiria tarp lyčių.
4. Aukščiausias socialinis nerimas ir jo simptomai jaučiami tarp pirmo kurso studentų, o žemiausi tarp trečio kurso studentų. Saviveiksmingumas ir pasirenkamos streso įveikos strategijos nesiskiria tarp studijų kurso.

LITERATŪRA

Amiri, A., Saif, A., Ahadi, H., & Bagheri, F. (2015). Investigating the relationship between different dimensions of social problem solving and problem-focused coping styles. *European Online Journal of Natural and Social Sciences*, *4*(1), 203.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84, 191-215.

Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual review of psychology*, *52*(1), 1-26. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.1

Bandura, A. (Ed.) (1995). Self-efficacy in changing societies. Cambridge University Press.

Bandura, A., Barbaranelli, C., Caprara, G. V., & Pastorelli, C. (2001). Self-efficacy beliefs as shapers of children's aspirations and career trajectories. *Child development*, *72*(1), 187-206.

Bolsoni-Silva, A. T., & Loureiro, S. R. (2014). The role of social skills in social anxiety of university students. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, *24*(58), 223-232. https://doi.org/10.1590/1982-43272458201410

Brook, C. A., & Willoughby, T. (2015). The social ties that bind: Social anxiety and academic achievement across the university years. *Journal of youth and adolescence*, *44(5), 1139–1152. https://doi.org/10.1007/s10964-015-0262-8*

Butler, G., & Hackmann, A. (2004). Social anxiety. *Oxford guide to behavioural experiments in cognitive therapy*, 141-158.

Chow, P. I., Fua, K., Huang, Y., Bonelli, W., Xiong, H., Barnes, L. E., & Teachman, B. A. (2017). Using Mobile Sensing to Test Clinical Models of Depression, Social Anxiety, State Affect, and Social Isolation Among College Students. *Journal of Medical Internet Research*, 19(3), 1–12.

Concannon, J. P., & Barrow, L. H. (2009). A cross-sectional study of engineering students' self-efficacy by gender, ethnicity, year, and transfer status. *Journal of Science Education and Technology*, *18*, 163-172.

Connor, K. M., Davidson, J. R. T., Churchill, L. E., Sherwood, A., Foa, E., Weisler, R. H. (2000). Psychometric properties of the Social Phobia Inventory (SPIN). *The British Journal of Psychiatry,* 176(4), 379-386.

Desalegn, G. T., Getinet, W., & Tadie, G. (2019). The prevalence and correlates of social phobia among undergraduate health science students in Gondar, Gondar Ethiopia. BMC Research Notes, 12(1). https://doi.org/10.1186/s13104-019-4482-y

Diseth, Å., Meland, E., & Breidablik, H. J. (2014). Self-beliefs among students: Grade level and gender differences in self-esteem, self-efficacy and implicit theories of intelligence. *Learning and Individual Differences*, *35*, 1-8.

Dugyala, M., & Poyrazli, S. (2021). Social anxiety, depression, coping self-efficacy, and coping strategies among college students. *Psycho-Educational Research Reviews, 10(3).* https://doi.org/10.52963/perr_biruni_v10.n3.26

Fineburg, A. (2009). Academic achievement. *The encyclopedia of positive psychology*, *1*, 4-6.

Freire, C., Ferradás, M. D. M., Regueiro, B., Rodríguez, S., Valle, A., & Núñez, J. C. (2020). Coping strategies and self-efficacy in university students: A person-centered approach. *Frontiers in psychology*, *11*, 530329

Gaudiano, B. A., & Herbert, J. D. (2007). Self-efficacy for social situations in adolescents with generalized social anxiety disorder. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, *35*(2), 209-223.

Gecevičienė, S. (2017). *Studentų, studijų metu patiriamo streso bei streso įveikos strategijų sąsajos su pasitenkinimu studijomis.* (Doctoral dissertation, Vytauto Didžiojo universitetas).

Glick, D. M., & Orsillo, D. M. (2011). Relationships among Social Anxiety, Self-Focused Attention, and Experiential Distress and Avoidance. Journal of Evidence-Based Psychotherapies, 11(1).

Gustems-Carnicer, J., Calderón, C., & Calderón-Garrido, D. (2019). Stress, coping strategies and academic achievement in teacher education students. *European Journal of Teacher Education*, *42*(3), 375-390. https://doi.org/10.1080/02619768.2019.1576629

Hatunoglu, B. Y. (2020). Stress coping strategies of university students. *Kıbrıslı Eğitim Bilimleri Dergisi*, *15*(5), 1320-1336.

Heslin, P. A., & Klehe, U. C. (2006). Self-efficacy. *Encyclopedia Of Industrial/Organizational Psychology, SG Rogelberg, ed*, *2*, 705-708.

Hwang, M. H., Choi, H. C., Lee, A., Culver, J. D., & Hutchison, B. (2016). The relationship between self-efficacy and academic achievement: A 5-year panel analysis. *The Asia-Pacific Education Researcher*, *25*, 89-98. https://doi.org/10.1007/s40299-015-0236-3

Iancu, I., Bodner, E., & Ben-Zion, I. Z. (2015). Self esteem, dependency, self-efficacy and self-criticism in social anxiety disorder. *Comprehensive psychiatry*, *58*, 165-171. https://doi.org/10.1016/j.comppsych.2014.11.018

Jerusalem, M., & Mittag, W. (1995). Self-efficacy in stressful life transitions. Self-efficacy in changing societies, 177-201.

Juškevičienė, J., & Petrulytė, A. (2022). Ikimokyklinio ugdymo pedagogų psichologinis atsparumas ir streso įveika.

Kessler, R. C, Berglund, P., Dernier, O., Jin, R., Merikangas, K. R., Walters, E. E. (2005). Lifetime Prevalence and Age-of-Onset Distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. Archives of General Psychiatry, 62(6), 593–602. https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593

Kurlinkienė, I. (2017). Studentų socialinio nerimo sąsajos su akademiniais pasiekimais, savęs vertinimu, saviveiksmingumu ir streso įveikos strategijomis (Doctoral dissertation, Klaipėdos universitetas).

Kuzmarskis, Ž. (2022). Studentų socialinio nerimo sąsajos su psichosomatiniais simptomais.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer Publishing Company.

Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1997). *Social anxiety*. Guilford Press.

Lyrakos, D. G. (2012). The impact of stress, social support, self-efficacy and coping on university students, a multicultural European study. *Psychology*, *3*(02), 143–149. https://doi.org/10.4236/psych.2012.32022

Lopez, L. J. G., Ingles, C. J., & Garcia-Fernandez, J. M. (2008). Exploring the relevance of gender and age differences in the assessment of social fears in adolescence. *Social Behavior and Personality: an international journal*, *36*(3), 385-390.

Morales-Rodríguez, F. M., & Pérez-Mármol, J. M. (2019). The role of anxiety, coping strategies, and emotional intelligence on general perceived self-efficacy in university students. *Frontiers in psychology*, *10*(1689). https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01689

Morrison, A. S., & Heimberg, R. G. (2013). Social anxiety and social anxiety disorder. *Annual review of clinical psychology*, *9*, 249-274.

Moscovitch, D. A., Hofmann, S. G., & Litz, B. T. (2005). The impact of self-construals on social anxiety: A gender-specific interaction. *Personality and individual differences*, *38*(3), 659-672. https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.05.021

Motlagh, S. E., Amrai, K., Yazdani, M. J., altaib Abderahim, H., & Souri, H. (2011). The relationship between self-efficacy and academic achievement in high school students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *15*, 765-768.

Nawafleh, H. A., Al Hadid, L. A., Al Momani, M. M., & Al Sayeh, A. M. (2018). The Prevalence of Psychosomatic Symptoms and Spirituality Levels among University Students in South Jordan. *Health*, 10(1), 107–121. https://doi.org/10.4236/health.2018.101009

Nordstrom, A. H., Goguen, L. M. S., & Hiester, M. (2014). The effect of social anxiety and self-esteem on college adjustment, academics, and retention. *Journal of College Counseling*, 17(1), 48-63. https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2014.00047.x

Ožeraitienė, V., Kisliūtė, Ž., & Gaigalaitė, V. (2018). Slaugytojų streso įveikos strategijų sąsajos su asmenybiniais charakterio bruožais. *Sveikatos mokslai, 28*(5), 82-88.

Robbins, S. B., Lauver, K., Le, H., Davis, D., Langley, R., & Carlstrom, A. (2004). Do psychosocial and study skill factors predict college outcomes? A meta-analysis. *Psychological bulletin*, *130*(2), 261.

Russell, G., & Topham, P. (2012). The impact of social anxiety on student learning and well-being in higher education. *Journal of Mental Health*, 21(4), 375-385. https://doi.org/10.3109/09638237.2012.694505

Saadu, U. T., & Adesokan, A. (2013). Personality types and coping strategies as correlates of students' academic achievement. *Journal of Educational and Social Research*, *3*(5), 17-24

Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization model. *Psychological bulletin*, *92*(3), 641.

Schwarzer, R. (1999). General perceived self-efficacy in 14 cultures. *Self-Self-Efficacy assessment*. http://www. yorku. ca/faculty/academic/schwarz. e/worldl4. htm.

Schwarzer, R., & Luszczynska, A. (2008). Self efficacy. *Handbook of positive psychology assessment*, *2*(0), 7-217.

Seema, G. B. (2017). Self-esteem and social anxiety in adolescent students. *Indian Journal of Positive Psychology*, *8*(3).

Stewart, D. W., & Mandrusiak, M. (2007). Social phobia in college students: A developmental perspective. *Journal of College Student Psychotherapy*, *22*(2), 65-76.

Strahan, E. Y. (2003). The effects of social anxiety and social skills on academic performance. *Personality and Individual Differences*, 34(2), 347–366. https://doi.org/10.1016/s0191-8869(02)00049-1

Thomasson, P., & Psouni, E. (2010). Social anxiety and related social impairment are linked to self-efficacy and dysfunctional coping. *Scandinavian journal of psychology*, *51*(2), 171-178. https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2009.00731.x

Urbonaitė, G. (2020). 2 tipo cukriniu diabetu sergančių vidutinio amžiaus asmenų streso įveikos, ligos nerimo ir kontrolės sąsajos.

Valickas, G., Želvienė, P., ir Grakauskas, Ž. (2010). Patobulinto keturių faktorių streso įveikos klausimyno psichometriniai rodikliai. *Psichologija*, 41, 96-110.

Xu, Y., Schneier, F., Heimberg, R. G., Princisvalle, K., Liebowitz, M. R., Wang, S., & Blanco, C. (2012). Gender differences in social anxiety disorder: Results from the national epidemiologic sample on alcohol and related conditions. *Journal of anxiety disorders*, *26*(1), 12-19.

Želvienė, P., Kazlauskas, E., Tilvikaitė, I., ir Tuskenytė, D. (2012). Studentų patiriamo socialinio nerimo ir taikomų įveikos strategijų pokyčiai per vienerius metus. *Tiltai*, (3), 55-64. https://core.ac.uk/download/pdf/233179143.pdf

PRIEDAI

1 priedas. Sociodemografinės anketos pavyzdys.

Sveiki!

Esu Vilniaus Universiteto psichologijos IV kurso studentė Goda Žiemelytė. Šiuo metu rašau bakalauro baigiamąjį darbą, kurio tikslas yra nustatyti sąsajas tarp socialinio nerimo, akademinių pasiekimų, saviveiksmingumo ir streso įveikos strategijų.

Jei Jūs šiuo metu studijuojate, labai kviečiu užpildyti šią anketą.

Anketos pildymas gali užtrukti iki 5-10 min.

Šioje anketoje teisingų ar neteisingų atsakymų nėra, tad skatinu atsakyti kuo nuoširdžiau. Anketos pildymas yra anonimiškas, tad nebus renkami jokie Jūsų tapatybę galintys atskleisti duomenys. Jūsų rezultatai bus analizuojami tik apibendrinus visų dalyvių atsakymus ir naudojami tik mano bakalauro darbe. Dalyvavimas šioje apklausoje yra savanoriškas, todėl bet kada galite nutraukti anketos pildymą.

Iš anksto dėkoju už Jūsų skirtą laiką ir pateiktus atsakymus! Jei turite klausimų, susijusių su tyrimu, galite su manimi susisiekti el.paštu goda.ziemelyte@fsf.stud.vu.lt

Socialiniai – demografiniai klausimai:

1. Kokia Jūsų lytis?

- Moteris
- Vyras
- Kita

2. Kiek Jums metų?

(Atsakymas įrašomas)

3. Kokia yra Jūsų studijų kryptis?

- Gamtos mokslai
- Humanitariniai mokslai

- Medicinos ir sveikatos mokslai
- Socialiniai mokslai
- Technologijos mokslai
- Žemės ūkio mokslai

4. Kokioje studijų pakopoje studijuojate?

- Bakalauro
- Magistro
- Doktorantūros
- Vientisųjų

5. Kuriame kurse studijuojate?

- Pirmame
- Antrame
- Trečiame
- Ketvirtame
- Penktame
- Šeštame

6. Koks yra Jūsų praeito semestro vidurkis?

(Atsakymas įrašomas)

2 priedas. Skalių skirstinių duomenų normalumo patikrinimo rezultatai.

Skalė	Shapiro-Wilk		Minimumas	Maksimumas		
	df	p			M	SD
Akademiniai pasiekimai	145	0,002	6,70	10,00	8,59	0,71
Socialinis nerimas	145	0,238	0,00	68,00	28,59	12,81
Baimė	145	0,091	0,00	4,00	1,62	0,81
Vengimas	145	0,003	0,00	4,00	1,55	0,80
Fiziologinė reakcija	145	0,090	0,00	4,00	2,00	0,90
Saviveiksmingumas	145	0,160	17,00	40,00	29,00	4,54

Problemos sprendimas	145	0,000	10,00	29,00	19,58	4,38
Socialinė parama	145	0,000	6,00	27,00	18,03	4,97
Emocinė iškrova	145	0,000	6,00	23,00	11,43	3,39
Vengimas	145	0,177	9,00	29,00	18,23	4,02

3 priedas. Socialinio nerimo porinis palyginimas pagal bakalauro studijų kursą.

16 lentelė. *Socialinio nerimo porinis palyginimas pagal bakalauro studijų kursą*.

		Kursas	Vidurkių skirtumas	p
Socialinis nerimas	Bakalauro 1 kursas	2 kursas	4,23	0,557
		3 kursas	12,79	0,001
		4 kursas	10,52	0,004
	Bakalauro 2 kursas	1 kursas	-4,23	0,557
		3 kursas	8,56	0,024
		4 kursas	6,29	0,115
	Bakalauro 3 kursas	1 kursas	-12,79	0,001
		2 kursas	-8,56	0,024
		4 kursas	-2,27	0,849
	Bakalauro 4 kursas	1 kursas	-10,52	0,004
		2 kursas	-6,29	0,115
		3 kursas	2,27	0,849

4 priedas. Baimės porinis palyginimas pagal bakalauro studijų kursą.

17 lentelė. *Baimės porinis palyginimas pagal bakalauro studijų kursą.*

		Kursas	SD	p
Baimė	Bakalauro 1 kursas	2 kursas	1,64	0,544
		3 kursas	4,40	0,003
		4 kursas	3,82	0,007

Bakalauro 2 kursas	1 kursas	-1,64	0,544
	3 kursas	2,76	0,074
	4 kursas	2,18	0,177
Bakalauro 3 kursas	1 kursas	-4,40	0,003
	2 kursas	-2,76	0,074
	4 kursas	-5,87	0,946
Bakalauro 4 kursas	1 kursas	-3,82	0,007
	2 kursas	-2,178	0,177
	3 kursas	0,59	0,946

5 priedas. Vengimo porinis palyginimas pagal bakalauro studijų kursą.

18 lentelė. *Vengimo porinis palyginimas pagal bakalauro studijų kursą.*

		Kursas	p
Vengimas	Bakalauro 1 kursas	2 kursas	0,319
		3 kursas	0,000
		4 kursas	0,001
	Bakalauro 2 kursas	1 kursas	0,319
		3 kursas	0,006
		4 kursas	0,015
	Bakalauro 3 kursas	1 kursas	0,000
		2 kursas	0,006
		4 kursas	0,640
	Bakalauro 4 kursas	1 kursas	0,001
		2 kursas	0,015
		3 kursas	0,640

6 priedas. Fiziologinės reakcijos porinis palyginimas pagal bakalauro studijų kursą

19 lentelė. *Fiziologinės reakcijos porinis palyginimas pagal bakalauro studijų kursą.*

		Kursas	SD	p
Fiziologinė reakcija	Bakalauro 1 kursas	2 kursas	0,81	0,812
		3 kursas	3,04	0,006
		4 kursas	2,01	0,097
	Bakalauro 2 kursas	1 kursas	-0,81	0,812
		3 kursas	2,24	0,042
		4 kursas	1,20	0,424
	Bakalauro 3 kursas	1 kursas	-3,04	0,006
		2 kursas	-2,24	0,042
		4 kursas	-1,03	0,558
	Bakalauro 4 kursas	1 kursas	-2,01	0,097
		2 kursas	-1,20	0,424
		3 kursas	1,03	0,558