

Vilniaus universitetas
Filosofijos fakultetas
Klinikinės ir organizacinės psichologijos katedra

Inga Būdvytytė

Klinikinės psichologijos studijų programa
Magistro darbas

Sunkumų turinčių paauglių ateities planavimo ypatumai

Darbo vadovė: Lekt. dr. Simona Biveinytė

Vilnius 2007

TURINYS

SANTRAUKA.....	4
SUMMARY	6
PRATARMĖ	8
PAAUGLIŲ POŽIŪRIS Į ATEITĮ IR JO TYRIMAI	10
2.1. Ateities orientacijos samprata	11
2.1.1. Ateities orientacija kaip sistema. Kognityvinės strategijos.....	13
2.1.2. Poreikio planuoti ateitį formavimasis	15
2.1.3. Raidos užduotys ir žinios, susijusios su numatoma gyvenimo tėkme.....	15
2.3. Teorinės ateities planavimo analizės prielaidos	17
2.3.1. Pirmas etapas – ateities tikslai	18
2.3.2. Antras etapas – planavimas.....	20
2.3.3. Trečias etapas - įvertinimas	20
2.4. Pagrindinės tyrimų kryptys	21
2.4.1. Ateities tikslai, lūkesčiai, baimės.....	21
2.4.2. Struktūrinis požiūris.....	22
2.5. Paauglių raida perėjimo į kitą amžiaus tarpsnį kontekste.....	24
2.5.1. Tapatumo krizė paauglystėje	24
2.5.2. Paauglystės biopsichosocialinės fazės	25
2.5.3. Kognityvinis požiūris į raidą.....	26
2.6. Paauglių sunkumai	27
2.6.1. Paauglių depresija.....	28
2.6.2. Elgesio sutrikimai	30
2.6.3. Valgyimo sutrikimai	32
2.7. Paauglių konsultavimo ypatumai.....	33
2.8. Tyrimo tikslai.....	34
TYRIMO METODIKA	36
3.1. Tiriamieji.....	36
3.2. Tyrimo metodai	39
3.3. Tyrimo eiga	40
REZULTATAI.....	42
4.1. Ateities lūkesčių turinys	42
4.2. Ateities planų laiko perspektyva	52

4.3. Ateities lūkesčių kontrolės lokusas.....	53
4.4. Motyvacija.....	54
4.5. Planavimo nuoseklumas.....	55
4.6. Įvertinimas	55
4.7. Kognityvinės strategijos	56
REZULTATŲ APTARIMAS.....	59
5.1. Tiriamųjų grupių ateities planavimo ypatumai.....	59
5.1.1. Tiriamųjų ateities lūkesčių turinys.....	59
5.1.2. Planuojamo laiko perspektyva	61
5.1.3. Ateities planavimo motyvacija bei planavimo nuoseklumas	62
5.1.4. Galimybių įgyvendinti ateities tikslus įvertinimas.....	63
5.2. Praktinio rezultatų taikymo galimybės	65
IŠVADOS	68
LITERATŪROS SĄRAŠAS	69
PRIEDAI.....	72

SANTRAUKA

Sunkumų turinčių paauglių ateities planavimo ypatumai

Ateities lūkesčių, tikslų ir planavimo tyrimai yra labai svarbūs, ypač siekiant padėti paaugliams susidoroti su vis didėjančiais reikalavimais ir išbandymais bei siekiant sumažinti dėl jų kylančią įtampą ir įvairias problemas. Remiantis J.E. Nurmi (1991, 1993), tam tikri ateities planavimo sunkumai gali būti rimtas signalas apie kitas paauglių problemas, taigi akivaizdu, kad sėkmingas paauglio funkcionavimas yra susijęs su ateities planavimu ir tikslų kėlimu.

Ateities orientacijos samprata šiame darbe apima ateities tikslus, lūkesčius ir su tuo susijusį nerimą, baime, taip pat strategijas, būdus, padedančius siekti numatytų tikslų, bei patį ateities orientacijų procesą, kurį sudaro trys etapai – motyvacija, planavimas ir įvertinimas, o tam didelę įtaką daro kognityvinės strategijos, kurios lemia tai, kaip asmuo vertins savo galimybes pasiekti tikslų, kokiais būdais jų bus siekiama ir panašiai. Analizuojant ateities planavimą, svarbūs faktoriai yra ateities lūkesčių turinys bei planuojamo laiko perspektyva (Nurmi, 1991, 1993, 1995; Ruiz, Llinares, Zacaes, 2003).

Tyrimė siekiama atskleisti, kokie ateities planavimo ypatumai būdingi sunkumų turintiems (depresija sergantiems, elgesio ir valgymo sutrikimų turintiems) paaugliams, išnagrinėti, kuo skiriasi sunkumų turinčių ir sveikų paauglių ateities planavimas bei kokie yra skirtumus lemiantys veiksniai.

Tyrimo metu buvo naudojamas „Ateities vilčių ir baimių klausimynas“ (Nurmi, Poole, Seginer, 1992), kurio pagalba buvo aiškinamasi, kokie apskritai yra paauglių ateities lūkesčiai, bei „Strategijų ir atribucijų klausimynas“ (Nurmi, Salmela-Aro, Haavisto, 1995), kuriuo siekiama nustatyti, kokias kognityvines strategijas dažniausiai taiko sunkumų turintys paaugliai.

Tyrimo metu nustatyta, kad visų tiriamų grupių ateities planavimo ypatumai skirtingi - skiriasi motyvacija planuoti ateitį, planavimo nuoseklumas bei planuojamas laikotarpis. Depresija sergančių bei elgesio sutrikimų turinčių paauglių ateities planavimas skiriasi nuo sveikų paauglių, tačiau valgymo sutrikimų turinčios paauglės ateitį planuoja taip pat kaip ir sveiki jų bendraamžiai. Tiriamų sunkumų turinčių paauglių grupių motyvacija planuoti ateitį taip pat skyrėsi – depresija sergančios merginos ir elgesio sutrikimų turintys paaugliai mažiau motyvuoti planuoti ateitį, kelti ilgalaikius ateities tikslus bei nuosekliai planuoti jų įgyvendinimą nei valgymo sutrikimus turinčios paauglės. Sunkumų turintys paaugliai skirtingai vertina savo galimybes pasiekti užsibrėžtų tikslų – depresija sergančios merginos ir

paaugliai, turintys elgesio sutrikimų, turi daugiau įvykių, galinčių sukliudyti įgyvendinti ateities planus, nei valgymo sutrikimus turinčios paauglės. Tyrimas atskleidė pagrindines sunkumų turinčių paauglių ateities planavimo tendencijas. Šie rezultatai svarbūs siekiant geriau suprasti paauglius, jų sunkumus bei gali praversti konsultuojant, motyvuojant juos įveikti problemas.

SUMMARY

Peculiarities of Future Planning in Problematic Adolescents

Research on how adolescents see their future and what goals and plans they set for the future are extremely important in order to help adolescents to cope with increasing demands and tension they inflict.

According to J.E. Nurmi (1991, 1993), various difficulties in formulating future plans can be an important indicator of other problems adolescents face. It is obvious, that adolescents' future-oriented decisions crucially influence their lives, furthermore it is normative age-specific task. That is why analysis of future expectations, specific to problematic adolescents, is so important.

In this research future-orientation is described in terms of three psychological processes, motivation, planning and evaluation, which is highly influenced by cognitive strategies that moderate the process of evaluating one's abilities and setting strategies to achieve goals. The content and time perspective are also important factors of future-orientation (Nurmi, 1991, 1993, 1995; Ruiz, Llinares, Zacaes, 2003).

This research reveals future expectations specific to problematic (i.e. those who suffer from depression, conduct disorder and eating disorders) adolescents; how they differ from their healthy peers and what factors contribute to these differences.

Measure instrument used to find out adolescents' goals was „Future Goals and Fears Questionnaire“ (Nurmi, Poole, Seginer, 1992). „The Strategy and Attribution Questionnaire“ was used in order to find out what cognitive strategies adolescents usually engage.

Results show that all these groups differ in the way they plan their future. Adolescents, who suffer from depression and those who have conduct disorder, plan their future differently in comparison with healthy peers. What is more, girls, who have eating disorders, tend to plan future like their healthy peers. Motivation to plan future was also different – groups of adolescents who have depression and conduct disorder are not motivated to plan their future, they do not mention many future goals or subgoals. Girls with eating disorders are more motivated to set future goals and arrange subgoals. The evaluation is also different – depressed adolescents and those with conduct disorder tend to think that their plans are not likely to be realised, they mention more negative future events than their peers with eating disorders.

These results are important in order to know problematic adolescents better, they also can be used while working with them or motivating them to solve their problems.

PRATARMĖ

„Svarbus žmonių mąstymo ir elgesio elementas yra ateities įsivaizdavimas bei atsižvelgimas į ateities įvykius“ – J.E. Nurmi.

Magistrinio darbo tema - „Sunkumų turinčių paauglių ateities planavimo ypatumai“. Ši tema pasirinkta neatsitiktinai, kadangi ateities įsivaizdavimas yra svarbi, įdomi ir nedaug tyrinėta sritis. Ateities planavimu, įsivaizdavimu ir šių procesų svarba žmogui susidomėta pakankamai neseniai. Nors šiame darbe daugiausiai bus remiamasi suomių psichologo J.E. Nurmi ir jo kolegų darbais, tačiau verta paminėti, jog mąstymo apie ateitį svarbą išskėlė ir kiti mokslininkai. A. Bandura (1986) pabrėžė, jog ateities numatymas bei apgalvojimas yra viena esminių žmogaus mąstymo savybių, U. Neisser (1976) aptarė numatymą kaip vieną svarbesnių kognityvinių schemų funkcijų. L. Oppenheimer (1987) pabrėžė tai, jog orientavimasis į ateitį yra svarbiausia tikslingo asmens elgesio savybė (Nurmi, 1991). Domintis šia tema, teko susipažinti su nemažai J.E. Nurmi straipsnių, juose tyrinėjami įvairaus amžiaus žmonių ateities lūkesčiai, taip pat nemažai dėmesio skirta ir paaugliams, kadangi jų ateities planavimo ir įsivaizdavimo specifika kiek kitokia nei suaugusių ar vyresnio amžiaus žmonių, be to, ateities planavimas jiems ypatingai svarbus. Net jei numatomi ateities įvykiai daro įtaką kasdieniniam elgesiui visą gyvenimą, mąstymas apie ateitį ir jos planavimas paauglių atveju svarbūs dėl kelių priežasčių:

1. paaugliai susiduria su daugybe raidos užduočių, kurias kelia tėvai, mokytojai, bendraamžiai ir kiti, bei kurios susijusios su perėjimu į suaugusių pasaulį ir pabrėžia mąstymo apie ateitį svarbą.
2. antra, paauglių sprendimai, susiję su ateitimi (tokie kaip profesijos, gyvenimo būdo pasirinkimas, mąstymas apie būsimą šeimą), turi lemiamą įtaką jų gyvenimui suaugus.
3. trečia, tai, kaip paaugliai mato savo ateitį, atlieka svarbų vaidmenį jų tapatumo formavimosi procese, kuris dažnai apibūdinamas tokiais žodžiais kaip tyrinėjimas, įsipareigojimas į ateitį orientuotiems interesams (Bosma, 19985; Marcia, 1980, cit. pg. Nurmi, 1991).

Be to, J.E. Nurmi ir kolegų (1991, 1995) tyrimų metu išryškėjo ir vienas šalutinis faktas – tai, jog problematiškas paauglių elgesys ir jų išgyvenami sunkumai (nusikalstama veikla, problemos pasirenkant profesiją, priklausomybės bei afektiniai sutrikimai) susiję su tuo, kaip jie mato savo ateitį.

Rašydama bakalauro darbą tema „Depresija sergančių paauglių profesijos pasirinkimas ir su ja susiję ateities lūkesčiai“, taip pat daug rėmiausi J.E. Nurmi darbais bei jų idėja, kad tikėtina, jog paauglių sunkumai gali būti inspiruoti to, kaip jie mato savo ateitį. Tačiau tuo metu labiau

koncentravasi į vieną konkrečią raidos užduotį – profesijos pasirinkimą. Atlikus tyrimą, paaiškėjo, kad depresija sergantys paaugliai nelinkę planuoti ateities ar bent kurti ilgalaikių, išsamių planų, kurie būdingi sveikiems jų bendraamžiams, taip pat ateitis jiems kelia daug nerimo, baimių, kai tuo tarpu sveikiems bendraamžiams ateitis teikia daugiau teigiamų lūkesčių. Šie rezultatai skatina labiau gilintis į sunkumų turinčių paauglių ateities planavimo procesą, nes tai gali padėti išsiaiškinti priežastis, kurios lemia tokius ateities planavimo ypatumus. Kodėl sunkumų turintys paaugliai sunkiai geba planuoti ateitį, kelti ilgalaikius tikslus? Iš tiesų net sunku pasakyti, ar ateities planavimo sunkumai yra kitų paauglio problemų priežastis, ar pasekmė. Dėl to manome, kad svarbu patyrinėti kaip ateitį planuoja ne tik depresija sergantys, bet ir kitų sunkumų turintys paaugliai. Todėl buvo pasirinktos dar kelios tiriamųjų grupės – tai paaugliai, turintys elgesio bei valgymo sutrikimų. Kodėl buvo pasirinktos šios tiriamųjų grupės, bus aptarta vėliau.

Paauglių požiūris į ateitį ir jo tyrimai

Įdomu tai, kad psichologai tik neseniai pradėjo domėtis požiūriu į ateitį. Nemažai ateities orientacijų ir planavimo tyrimų atliekama su vyresnio amžiaus vaikais ir paaugliais, kadangi šioms amžiaus grupėms ateities planavimas yra ypač svarbus. U. Neisser (1976; cit. pg. Nurmi, 1991) manymu, laukimas, numatymas yra viena pagrindinių kognityvinių schemų funkcijų. A. Bandura (1986; cit. pg. Nurmi, 1991) pabrėžia tai, jog gebėjimas numatyti, apgalvoti, yra viena pagrindinių žmonių mąstymo savybių. L. Oppenheimer (1987; cit. pg. Nurmi, 1991) išskiria orientavimąsi į ateitį kaip pagrindinį tikslingo elgesio bruožą.

J.E. Nurmi (1991) siūlomas modelis apima kognityvinę psichologiją, veiksmų teoriją bei žmogaus gyvenimo ciklą. Taip pat šis modelis naudojamas tam, kad būtų lengviau pertvarkyti ir kitaip perinterpretuoti duomenis, susijusius su paauglių požiūriu į ateitį, nes šie yra be galo prieštaringi. J.M. Gillispie ir G.W. Allport (1955) atliko mokinių požiūrio į ateitį tyrimus dešimtyje šalių (cit. pg. Nurmi, 1991). Ir, nors nuo penkiasdešimtųjų metų šioje srityje buvo atlikta nemažai tyrimų, tačiau nepaisant jų kiekio, vis tiek apie tai, kaip paaugliai planuoja savo ateitį, žinoma nepakankamai. Be to, duomenys prieštaringi, kadangi buvo naudojamos metodikos, kurios nebuvo pakankamai validžios ir patikimos (de Volder, 1979; Perlman, 1976; Ruiz, Reivich, Krauss, 1967; cit. pg. Nurmi, 1991). Taigi J.E. Nurmi siūlomas modelis leidžia nuosekliau ir išsamiau apžvelgti paauglių požiūrį į ateitį nei ankstesni tyrėjų bandymai, kadangi čia integruojami įvairūs aspektai: kognityviniai faktoriai, gyvenimo ciklas bei veiksmų teorija, kurie leidžia ne tik atskleisti ateities planų turinį, bet ir daryti prielaidas, kodėl tas turinys būtent toks ir kas jį gali lemti.

Paauglystėje „ateities dimensija“ yra ypatingai reikšminga. Tiesą sakant, kalbėjimas apie laikiną perspektyvą yra žingsnis planų kūrimo ir tikslų kėlimo proceso link. Šie tikslai ir planai formuojami iš dalies kaip atsakas į individualius poreikius ir, kita vertus, kaip socialinių ir tarpasmeninių santykių struktūrų, į kurias nukreipti asmeniniai planai, įtakos pasekmė (Nurmi, 1991, 1993).

Vykstant socializacijos procesams, paaugliai išmoksta diferencijuoti, kurie jų keliami tikslai yra realistiški, atsižvelgiant į sociokultūrinį kontekstą bei reaguojant į jo kultūrinius ir struktūrinius apribojimus (pavyzdžiui, darbo rinką). Be to, jauni žmonės taip pat išmoksta, kokie yra tinkami ir netinkami būdai pasiekti savo tikslų, kokio amžiaus būnant tie tikslai gali būti pasiekti ir kokios yra jų galimybės sėkmingai pasiekti tikslų. Taigi socialinis laikas ir individualus laikas yra

integruojami į paauglio gyvenimo perspektyvą (Nurmi, 1991, 1993; Stevens, Puchtell, Ryu, Mortimer, 1992).

Aprašant socializacijos procesus, atsižvelgiama į amžių, kurio sulaukęs paauglys turės sugretinti savo asmeninius siekius ir tokias dimensijas kaip seksualiniai vaidmenys arba ankstesnė išsilavinimo patirtis. Septyniiasdešimtaisiais atlikti tyrimai (Sundberg, Tyler, 1970, cit. pg. Nurmi, 1991) parodė, kad ateities įsivaizdavimas, lūkesčiai atspindi tradicinius lyčių vaidmenis, tačiau pastebimos savotiškos tendencijos: mergaičių lūkesčiuose akcentuojama šeima, o lūkesčiai, susiję su ateities darbu, išsakomi retai, be to, joms nebūdingos didelės ambicijos karjeros srityje. Naujausių tyrimų duomenimis (Lanz ir kt., 2001; Nurmi, Poole, Kalakoski, 1994; Ruiz, Llinares, Zacaes, 2003), šie minėti skirtumai labai sumažėjo ir net beveik išnyko tiek akademinėje, tiek darbo srityse. Paauglės mergaitės turi tokias pat dideles ir net didesnes ambicijas, susijusias su išsilavinimu ir darbu, kaip ir berniukai. Yra ir kitų skirtumų – berniukai mini lūkesčius, susijusius su nuosavybe, turtu ir laisvalaikiu, o mergaitės pasižymi aukštesniu nerimo dėl ateities lygiu (Malmberg, Norrgard, 1999). Atsiskleidžia ir „tradiciniai“ skirtumai – mergaitės daugiau domisi ir kartu daugiau nerimauja dėl šeimos kūrimo ir vedybų ateityje (Nurmi ir kt., 1994). Įrodyta, kad išsilavinimas, mokymosi procesas yra kertinis ateities orientacijų akmuo. J. Guichard (1995; cit. pg. Ruiz, Llinares, Zacaes, 2003) mano, kad yra glaudus ryšys tarp mokyklos patirties, identiškumo (kaip savęs vaizdavimo) ir ateities (būsimo darbo, profesijos atžvilgiu) reprezentacijų. Galimybei laikyti save kompetentingu įtakos turi ir mokyklinė patirtis. Mokykla daugybei paauglių grupių išprovokavo savotišką „tapatumo agresiją“ - suvokimą, kad aš niekad negalėsiu padaryti nieko, kas būtų bent kiek vertinga. Toks „nevertingumas“ bus pastiprinamas, jei paaugliai nesusidurs su tokiais išsilavinimo aspektais, sistemomis, kurios padėtų gražinti jiems suvokimą, kad jie yra atsakingi už savo kompetenciją, kitaip tariant, savo likimo kalviai. Jei paauglys nemato savyje „kompetentingojo Aš“, neįmanoma net minimali kognityvinė būsimos (trokšamos) profesijos reprezentacija. Be to, galima tikėtis ir to, kad pereidami iš paauglystės į suaugusiojo amžių, šie paaugliai formuluos menkesnius siekius, susijusius su jų ateitimi, išsilavinimu, ir jie savo ateitį suvoks kaip kupiną neigiamų išgyvenimų ir lemiamą išorinių faktorių (Ruiz, Llinares, Zacaes, 2003; Salmela-Aro, Nurmi & Ruotsalainen, 1995).

2.1. Ateities orientacijos samprata

Psichologijoje ateities orientacijų tyrimai daugiausiai remiasi kognityviniu – motyvaciniu požiūriu. Šio požiūrio atstovas J. Nuttin (1985) teigė, kad negalime pakeisti praeities, tačiau ateities perspektyva yra atvira ir nedeterminuota, bent iš dalies, ir žmonės gali projektuoti savo realius tikslus ir

mintis į ateitį. Kognityviniu – motyvaciniu požiūriu ateitis yra motyvacijos „erdvė“. Ateities orientaciją sudaro poreikiai, kognityviai perdirbti į tikslus ir elgesio projektus (Nuttin, 1985; cit. pg. Nurmi, 1991).

Ateities orientacijos samprata šiame darbe apima ateities tikslus, lūkesčius ir su tuo susijusį nerimą, baimę, taip pat strategijas, būdus, padedančius siekti numatytų tikslų. Mėgindamas įgyvendinti sau reikšmingus tikslus, individas taiko kognityvias strategijas. Naudodamiesi šiomis strategijomis, žmonės išradingai suderina laukimą, tikrinimą ir retrospekciją tam, kad tinkamai nukreiptų savo elgesį. Ne visos strategijos yra funkcionalios – išmokto bejėgiškumo, pesimizmo ir kitos strategijos yra disfunkcionalios, nes suponuoja elgesio reakcijas, trukdančias siekti tikslo (Nurmi, Onatsu, Haavisto, 1995).

Viena pagrindinių kognityvinių schemų funkcijų – skatinti individą keistis ateities įvykių bei veiklos kontekste. Pasak U. Neisser (1976), lūkesčiai, įtakoti šių schemų yra „savotiškas tarpininkas, kurio pagalba praeitis paveikia ateitį“. Lūkesčių galią paveikti asmens elgesį pabrėžė ir kiti autoriai (Bandura, 1986; Markus, Wurf, 1987; cit. pg. Nurmi, 1991).

Žmonės ne tik tikisi tam tikrų ateities įvykių bei jų rezultatų, tačiau jie dar ir suteikia tam asmeninę reikšmę. Pavyzdžiui, tikėdamiesi karjeros pokyčių metams bėgant, žmonės taip pat įvertina ir tai, kaip tų pokyčių bus siekiama. Kitaip tariant, jie susikuria asmeninius standartus, schemą, kaip to siekti (Bandura, 1986; cit. pg. Ruiz, Llinares, Zacaes, 2003).

Žmonės ne tik geba numatyti, domėtis ateitimi, jie taip pat gali vertinti bei priimti sprendimus, susijusius su ateities įvykiais, kurių tikimasi. Be to, jie dažnai kuria sudėtingas schemas, kurios padeda siekti tikslų, paremtas ateities įvykių numatymu, jų tarpusavio sąsajomis (Cottle, Klineberg, 1974; cit. pg. Ruiz, Llinares, Zacaes, 2003). Apskritai žmonių gebėjimas numatyti ateities įvykius, suteikti jiems reikšmę ir operuoti tais vaizdiniais sukuria pagrindą orientacijai į ateitį.

Remiantis J.E. Nurmi siūlomu modeliu, ateities orientacija yra sudėtinis ir daugiapakopis procesas, kurį reikia suvokti ir apibrėžti tik santykiniais terminais (Nuttin, 1984; cit. pg. Nurmi, 1991, 1993), kurie tuo pat metu yra susiję su asmeninėmis ir konteksto ypatybėmis. Tuo remiantis, požiūris į ateitį aprašomas trijų psichologinių procesų pagalba: motyvacijos, planavimo ir įvertinimo. Pirma, žmonės išsikelia tikslus, paremtus jų motyvų bei vertybių palyginimu su jų ateities lūkesčiais. Vėliau jie suplanuoja kaip įgyvendinti tuos tikslus, o tai, kaip paprastai, atliekama planuojant ir sprendžiant kylančias problemas. Galiausiai, žmonės įvertina galimybę pasiekti išsikeltų tikslų ir įgyvendinti tai, kas suplanuota, o tam didelę įtaką daro kognityvinės strategijos, kurios lemia tai, kaip asmuo vertins savo galimybes pasiekti tikslų, kokiais būdais jų bus siekiama ir panašiai. Be to, pabrėžiama žinių apie tą gyvenimo tarpsnį, kuris numatomas, reikšmė, nes tai suteikia informacijos apie ateities siekius ir tikslus, kontekstą, kuriame tie tikslai bus realizuojami, ir kiek apskritai žmogus gali kontroliuoti jų

įgyvendinimą. Kuomet paaugliai nagrinėja savo ateities galimybes, išsikelia tikslus ir juos įsisąmonina, jie tuo pat metu ugdo savo tapatumą (Nurmi, 1991, 1993).

2.1.1. Ateities orientacija kaip sistema. Kognityvinės strategijos.

Ateities orientacija apibūdinama kaip trijų pakopų procesas, kurio metu keliami tikslai, planuojamas jų įgyvendinimas bei įvertinamas jų įgyvendinimo tikėtinumai. Tačiau reikia atsižvelgti į tai, jog šios trys stadijos tarpusavyje glaudžiai susijusios. Pirmiausia, pasak A. Banduros (1986; cit. pg. Nurmi, 1991), tikslai ir asmeniniai siekiai sukuria pagrindą, pagal kurį žmonės vertina savo elgesį ir pasiekimus: jei pasiekiamas tikslas, formuojama pozityvi savivertė ir vyrauja vidinis kontrolės lokusas. Antra, kuriamų planų efektyvumas daro įtaką tikslų realizavimui bei savivertei. Trečia, tai, kaip žmonės vertina priežastis, lėmusias sėkmę arba nesėkmę, paveikia jų vėliau keliamus tikslus ir lūkesčius (Bandura, 1986; cit. pg. Nurmi, 1991). Vidinės atribucijos, susijusios su tam tikru ateities įvykiu bei teigiamais išgyvenimais (Weiner, 1972), padidina susidomėjimą šiuo įvykiu bei polinkį kelti aukštesnius tikslus.

Įmanoma ir tai, jog ateities orientacija yra didesnės elgesio sistemos dalis, kuri apima visą spektrą įvairių, į ateitį orientuotų ir kasdien atliekamų veiksmų. Tačiau ateities orientacija taip pat glaudžiai susijusi su vienu svarbiu veiksmu, kuris yra susijęs tiek su depresija ir kitais paauglių sunkumais, tiek su ateities planavimu. Tai – strategijos ir atribucijos (literatūroje jos vadinamos įvairiai, tačiau čia jas vadinsime kognityviomis strategijomis), kurios daro įtaką lūkesčiams, kylantiems susidūrus su tam tikra situacija. Vėliau šie lūkesčiai yra savotiškas pagrindas planuojant situacijos sprendimą, pavyzdžiui, jei asmuo tikisi sėkmės, jis planuoja ir deda daug pastangų, stengdamasis susidoroti su užduotimi, o tie, kurie tikisi nesėkmės, dažniausiai yra linkę naudoti vengimo strategiją, kuri pasireiškia atsitraukimu, bei pesimizmo strategiją (Aunola, Stattin, Nurmi, 2000).

Kognityvinės strategijos apima ne tik kognityvinę sritį. Jos yra sudėtinga jausmų, minčių, veiklos ir pastangų organizacija. Dažniausiai strategijos apima abipusę mąstymo ir emocijų sąveiką. Nagrinėjant strategijų funkcijas, aptinkami tiek kognityviniai, tiek emociniai, tiek motyvaciniai elementai. Pavyzdžiui, siekių strategijos padeda reguliuoti susijaudinimą ir nerimą, išlaikyti ir net padidinti savigarbą, kontroliuoti įvykius ir jų padarinius, tęsti darbą susidūrus su kliūtimis, mokytis iš patirties (Eronen, 2000). Svarbu ir tai, kad kognityvines strategijas sudaro keli pagrindiniai procesai: kognityvinis planavimas ir galimų elgesio padarinių įvertinimas (Eronen, 2000; Nurmi, Onatsu, Haavisto, 1995)

J.E.Nurmi ir kiti (1995) skiria adaptyvias ir neadaptyvias strategijas. Adaptyvioms laimėjimų strategijoms būdingas optimizmas, tikėjimas meistriškumu, gilinimasis į užduotį (Nurmi, Salmela-Aro ir Haavisto, 1995), atkaklumas susidūrus su kliūtimis (Aunola, Stattin, Nurmi, 2000; Onatsu-Arvilomni ir Nurmi, 2000; cit. pg. Malinauskienė ir Žukauskienė, 2003). Neadaptyvios strategijos apibūdinamos įvairiomis sąvokomis, pavyzdžiui, išmoktas bejėgiškumas (Dweck, 1990; cit. pg. Malinauskienė ir Žukauskienė, 2003; Nurmi, Salmela-Aro, Haavisto, 1995), užduoties vengimas, kliudymas/kenkimas sau. Be to, tokiu atveju asmuo sau tarsi priskiria tam tikrą etiketę – vertina save kaip nepajėgų ko nors atlikti, teisinasi depresija ir panašiai (Nurmi, 1991, 1993). E.E. Jones ir S. Berglas (1978), taip pat aprašė *trukdymo sau* strategiją, kuri dažnai pasirodo esant menkiems pasiekimams, alkoholizmo fone. Pasak jų, asmuo, kuriam būdinga trukdymo sau strategija, stengiasi išvengti bet kokio aiškaus atgalinio ryšio, įrodančio jo menkus gebėjimus atliekant svarbias užduotis, kurdamas apsauginę „atribucinę aplinką“, kol jo atlikimo rezultatas nėra aiškus. Tai dažniausiai atliekama elgiantis taip, jog sukuriamas pateisinimas bet kokiai galimai nesėkmei ateityje. Kiekvienos šių strategijų atveju, tikslų kėlimo ir planavimo stadijos yra įtakojamos atribucinių tendencijų bei Aš vaizdo, kurie įtraukiami į ateities galimybių įvertinimo procesą (Nurmi, 1991). Kadangi trukdantys sau asmenys tikisi nesėkmės, jie koncentruojasi ties veikla, kuri nesvarbi ir nesusijusi su užduotimi, tačiau psichologiškai padeda, nes yra naudojama kaip pasiteisinimas. Vėliau, jei jiems nepasiseka, jie naudoja šį elgesį kaip atribucinį pasiteisinimą.

Kitas prototipiškas neadaptyvios strategijos pavyzdys yra išmoktas bejėgiškumas (Nurmi, Salmela-Aro ir Haavisto, 1995). Bejėgiški asmenys dažnai nesijaučia galį kontroliuoti aplinką bei yra pasyvūs tais atvejais, kuomet patenka į situacijas, susijusias su pasiekimais, jie verčiau kuria į užduotį orientuotus planus, nors vykdydami užduotį yra pasyvūs (Nurmi, Salmela-Aro ir Haavisto, 1995).

Šioms strategijoms būdinga tai, kad jos tarpusavyje skiriasi pagal šiuos psichologinius komponentus: nesėkmės tikėjimasis, pastangų ir tikslų lygis, užduoties planavimas, elgesys, nesusijęs su užduotimi, ir susijusios kauzalinės atribucijos (Nurmi, Salmela-Aro, Haavisto, 1995).

Egzistuoja viena kognityvinių strategijų tyrimo ir vertinimo problema – ne visada galima vienareikšmiškai teigti, kad strategija yra adaptyvi arba neadaptyvi. Tyrimai rodo, kad žmonės, kurie linkę taikyti gynybiškojo pesimizmo strategiją, nelabai tikisi sėkmės, tačiau būtent taip jie kontroliuoja savo nerimą, o tai leidžia jiems tinkamai atlikti savo užduotį (Sondaitė, Žukauskienė, 2004).

Kognityvines strategijas įvertinti šiame darbe svarbu dėl kelių priežasčių: pirma, jos glaudžiai susijusios su tuo, kaip žmonės planuoja savo ateitį, kokius tikslus jie kelia, be to, nors tyrimų apie kognityvinių strategijų ir emocinių elgesio problemų ryšį nėra daug, tačiau J.E. Nurmi ir kolegos nustatė tiesioginę priklausomybę tarp pesimistinių ir vengimo strategijų taikymo ir vienišumo jausmo,

ir atvirkštinę priklausomybę tarp optimistinių bei į bendravimą orientuotos strategijų ir vienišumo jausmo. Daugelis tyrimų rodo, kad pesimistinių strategijų taikymas siejasi su menka savigarba, pasyvumu, depresyvumu ir menkais laimėjimais (Anderson, 1999). Paaugliai, kurie yra padarę įvairių nusikaltimų, buvo depresyvesni, dažniau taikė vengimo ir trukdymo sau strategijas, pasižymėjo prastesniu kognityviniu planavimu negu kontrolinės grupės paaugliai (Nurmi, 1993; Sondaitė, Žukauskienė, 2004). Taip pat į šias strategijas svarbu atsižvelgti ir dėl to, kad tyrimais nustatyta, jog asmuo kognityvinių strategijų keitimui atviriausias vėlyvojoje paauglystėje ir ankstyvoje suaugystėje (Sondaitė, Žukauskienė, 2003). O tai reiškia, jog išsiaiškinus šias strategijas, gautos žinios padėtų konsultuojant paauglius, nes būtent jie ir yra imliausi strategijų keitimui, kuris jiems būtų naudingas, siekiant padėti sėkmingai išspręsti raidos užduotis.

2.1.2. Poreikio planuoti ateitį formavimasis

Į ateitį orientuotos motyvacijos, planavimo bei įvertinimo raida yra sudėtingas, daugiapakopis ir ilgai trunkantis procesas. Svarbu paminėti tris svarbius aspektus:

1. ateities orientacija formuojasi kultūriname ir instituciniame kontekstuose: normatyviniai lūkesčiai ir žinios, susijusios su ateitimi, sudaro pagrindą į ateitį nukreiptų interesų, planų, su jais susijusių priežastinių atribucijų bei emocijų atsiradimui (Nurmi, 1992).
2. interesai, planai bei įsitikinimai, susiję su ateitimi, išmokstami socializacijos metu, bendraujant su kitais žmonėmis (t. y., tėvai, bendraamžiai daro įtaką paauglio mintims apie savo ateitį ir tam, ką jis planuoja ateityje (Kandel, Lesser, 1969; cit. pg. Nurmi, 1991).
3. ateities orientacijai įtakos gali turėti ir kiti psichologiniai faktoriai, pavyzdžiui, kognityvinės bei socialinės raidos (Nurmi, 1994), kurie bus aptariami vėliau.

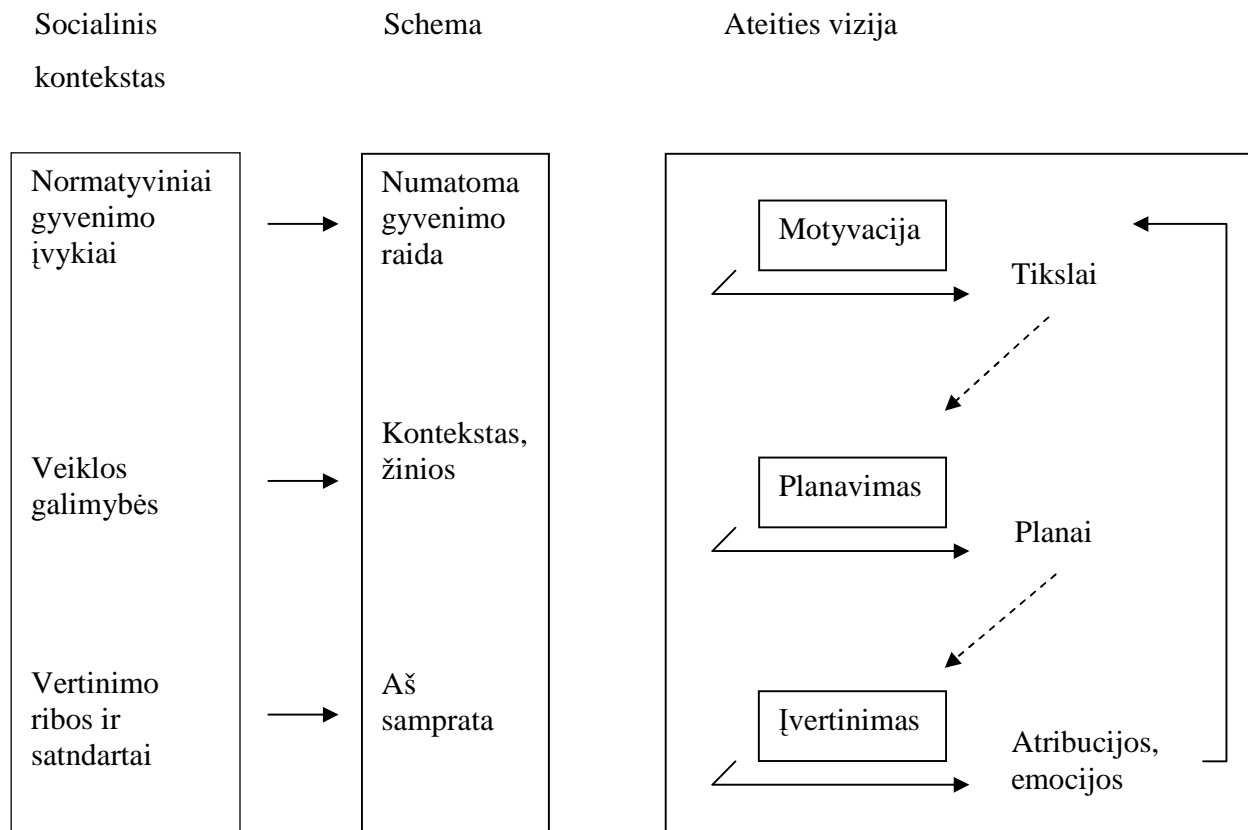
2.1.3. Raidos užduotys ir žinios, susijusios su numatoma gyvenimo tėkme

Raidos ypatumai, atsispindintys kultūros normose, lūkesčiuose, taisyklėse ir elgesio pobūdyje, vadinami raidos užduotimis (Havighurst, 1948/1974; cit. pg. Nurmi, 1991, 1992, 1994) arba normatyvinėmis gyvenimo užduotimis (Cantor, Kihlstrom, 1987; Dittmann-Kohli, 1986; cit. pg. Nurmi, 1991, 1992, 1994). Šios užduotys suteikia:

1. žinias apie galimus ir trokštamus tam tikram amžiaus tarpsniui būdingus raidos tikslus;
2. modelius, iliustruojančius kaip įmanoma sėkmingai pasiekti šių tikslų;
3. normatyvinius standartus bei terminus, kada koks elgesys yra tinkamas.

Tyrimai rodo, kad paauglių ateities tikslai yra susiję su paauglystės amžiaus tarpsnio ir jauno suaugusiojo amžiaus tarpsnio raidos užduotimis (Nurmi, Poole, Kalakoski, 1994). Tipiškos raidos užduotys, būdingos vėlyvajai paauglystei yra šios: lyties tapatumo susiformavimas, profesijos pasirinkimas, savarankiškumo tėvų atžvilgiu įgijimas. Ankstyvame suaugusiojo amžiuje šios užduotys yra daugiau susijusios su vedybomis, vaikų auginimu, darbu ir gyvenimo būdo formavimu (Newman, Newman, 1975; cit. pg. Nurmi, Poole, Kalakoski, 1994).

Orientacijos į ateitį raidą galima apibūdinti remiantis kontekstu (1 schema). Pirmiausia normatyviniai gyvenimo įvykiai, su jais susijusios raidos užduotys bei tam tikros laiko ribos, kada kas turi vykti, suteikia kontekstą, kuriame formuluojami žmogaus tikslai ir interesai, susiję su ateitimi. Tyrimų metu nustatyta, kad paauglių interesai yra susiję su raidos užduotimis, kurios būdingos šiam amžiaus tarpsniui (Nurmi, 1991, 1993). Be to, gyvenimo eigoje besikeičiančios veiksmų galimybės bei tam tikram amžiaus tarpsniui būdingi raidos užduočių ir problemų sprendimo modeliai formuoja į ateitį orientuotų planų ir strategijų atsiradimo pagrindą. Galiausiai standartai ir terminai, kada kas turėtų įvykti, kad raidos užduotys būtų tinkamai išspręstos, formuoja ateities įvertinimo proceso pamatus. Galima teigti, kad žinios, susijusios su numatoma gyvenimo tėkme, ateities veiklos kontekstas ir su tuo susijusių vaidmenų modeliai ir normos yra kultūrinio konteksto tarpininkai (Nurmi, 1991).



1. schema. Į kontekstą orientuotas požiūris į paauglių ateities įsivaizdavimą.

2.3. Teorinės ateities planavimo analizės prielaidos

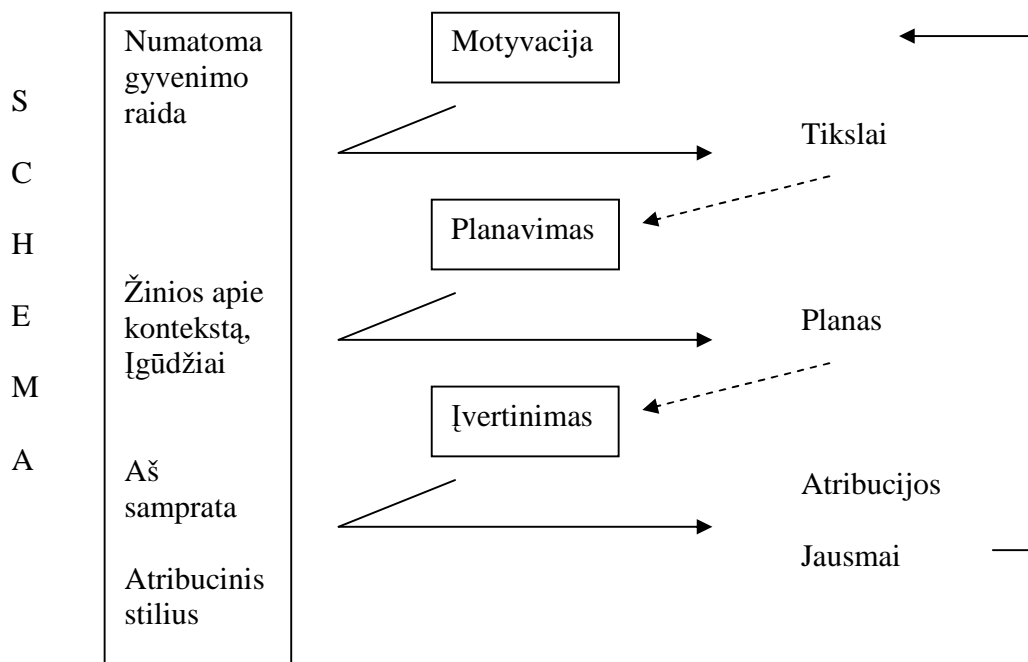
Šiuo atveju tikslinga plačiau apžvelgti aukščiau minėtus tris pagrindinius orientavimosi į ateitį procesus (motyvaciją, planavimą, vertinimą), apie kuriuos buvo užsiminta 2.2.1. skyrelyje. Šie procesai itin svarbūs, siekiant išsiaiškinti tiek patį požiūrį į ateitį, tiek visą planavimo eigą. Be to, šiame darbe būtent į tai ir kreipiamas didžiausias dėmesys, nes kiekvienos pakopos perėjimas garantuoja sėkmingą planavimą bei raidos užduočių sprendimą.

Remiantis esminėmis kognityvinės psichologijos idėjomis (Bandura, 1986; Neisser, 1976; cit. pg. Nurmi, 1991, 1992; Weiner, 1972) ir veiksmų teorija (Loentiev, 1979; Nuttin, 1984; cit. pg. Nurmi, 1991, 1992), orientavimasis į ateitį yra sudėtingas, daugiadimensinis ir daugiapakopis reiškinys.

Šiame modelyje motyvacija reiškia žmonių interesus ateityje. Planavimas – tai, kaip žmonės planuoja savo tikslų įgyvendinimą ateities kontekste. Vertinimas – žmonės įvertina, kada ateityje galima tikėtis tikslų įgyvendinimo bei tai, kiek jis gali būti sėkmingas (Nuttin, 1984; cit. pg. Nurmi, 1991). Šių procesų sąveika pavaizduota 2-oje schemeje.

Ateities orientaciją galima apibrėžti kaip trijų pakopų procesą, kuris sąveikauja su asmens kognityvine schema bei yra susijęs su ateitimi ir numatoma asmens raida.

PAAUGLIŲ ATEITIES PLANAVIMAS



2. schema. paauglių ateities planavimo procesas.

Žmonės kelia tikslus lygindami esminius savo motyvus, vertybes su žiniomis apie tikėtiną gyvenimo kontekstą ateityje ir raidą. Vėliau, kai žmonės išsikelia tikslus, reikia kurti planą, kuris padėtų juos įgyvendinti. Žinios apie tikėtiną ateities kontekstą yra planavimo pagrindas. Galiausiai sukuriamos galimybės įgyvendinti tikslus, kuriamas planas ir visa tai įvertinama (Markus, Wurf, 1987; cit. pg. Nurmi, 1991, 1992).

2.3.1. Pirmas etapas – ateities tikslai

Ateities motyvai, interesai ir tikslai: dauguma motyvų, interesų ir tikslų formuluojami atsižvelgiant į numatomus ateities įvykius (Nuttin, 1974, 1984; cit. pg. Nurmi, 1991), tačiau, kad šis procesas nebūtų apsinkintas, reikia turėti gana aiškų ateities įsivaizdavimą, struktūrą, nes, žmogui

išgyvenant chaosą, gana sunku prognozuoti, kurią kryptimi pasisuks jo gyvenimas, net nesvarbu ar chaosas išgyvenamas vidiniame lygmenyje (nežinomybė, kurią kelia bejėgiškumo jausmas sergant depresija), ar tai išorinio konteksto sąlygojama sumaištis (tai dažniau būdinga artimiausios išorinės aplinkos situacijoms). Tam, kad būtų keliami realistiški tikslai, esminius tikslus ir vertybes reikia derinti prie žinių, kurias turime apie numatomą ateitį. Analizuodami turimas žinias žmonės geba konkretizuoti savo tikslus, dėlioti prioritetus. Markus ir Wurf (1987; cit. pg. Nurmi, 1991) tikslų kėlimą apibūdina kaip motyvų bei vertybių įvertinimą atsižvelgiant į ateities lūkesčius.

Žmonių motyvai, interesai, siekiai ir tikslai laikytini asmens motyvacinė sistema, kuri turi ganėtinai sudėtingą hierarchiją, kurios lygmenys skiriasi abstraktumo požiūriu (Emmons, 1986; Lazarus, Folkman, 1987; Leontiev, 1979; cit. pg. Nurmi, 1991, 1992, 1993). Šio principo esmė – aukštesnio lygio tikslai, siekiniai realizuojami žemesnio lygmens, tai yra, smulkesnių tikslų pagalba. Žemesnieji tikslai ir sudaro tą strategiją, kurios pagalba planuojamas aukštesnio lygmens siekinių įgyvendinimas. Kita vertus, aukštesnieji tikslai sudėlioja ir integruoja žemesniuosius į hierarchines struktūras.

J.E. Nurmi (1993) dar papildė asmeninių tikslų sampratą – sau formuluojami tikslai yra tie, kurie (1) paremti abstrakčių individo motyvų bei žinių apie ateitį palyginimu; (2) atitinka kultūriškai apibrėžtas užduotis ir iššūkius; (3) yra motyvuoto elgesio pagrindas konkrečiose situacijose; (4) suvokiami įvairių kognityvinių strategijų pagalba.

Kalbant apie asmeninius tikslus, svarbu paminėti ir jų santykį su raidos užduotimis. Remiantis J.E. Nurmi (1991, 1993) siūlomu modeliu, paaugliai asmeninius tikslus kelia amžiaus tarpsnio raidos užduočių kontekste. Ši hipotezė grindžiama motyvacijos teorija, pasak kurios, dauguma individo motyvų ir interesų yra susiję su numatomais ateities įvykiais ir siekiniais (Nuttin, 1984; cit. pg. Nurmi, 1991). Todėl realistiškų tikslų kėlimui reikia įvertinti bendrus motyvus ir vertybes kartu atsižvelgiant ir į įvairias normatyvines ateities galimybes bei lūkesčius (Nurmi, 1991). Taigi socialinės amžiaus sistemos – tai yra, tam tikro amžiaus tarpsnio raidos užduotys (Havighurst, 1948/1974; cit. pg. Nurmi, 1991) ir perėjimai prie naujų vaidmenų - atlieka svarbų vaidmenį keliant asmeninius tikslus, kadangi jie formuoja pamatines žinias, remiantis kuriomis numatoma ateitis, sprendžiama, kas tikėtina, priimtina ir pageidautina ateityje (Nurmi, 1991).

2.3.2. Antras etapas – planavimas

Ateities planavimas: antrasis svarbus etapas ateities orientacijos procese yra tai, kaip žmonės planuoja savo tikslų įgyvendinimą. Nors žmonės gali turėti tam tikras tikslų siekimo strategijas ir supratimą apie tai, ko siekia, planavimas ir problemų sprendimas yra labai svarbūs šiame procese (Cantor & Kihlstrom, 1987; Nuttin, 1984; cit. pg. Nurmi, 1991, 1992). Kognityvinės ir veiksmų psichologijos kontekste planavimas apibrėžiamas kaip procesas, kurio metu keliami tarpiniai tikslai, kuriami bei suvokiami ir įsisąmoninami planai (Hacker, 1985; Nuttin, 1984; cit. pg. Nurmi, 1991). Šios trys planavimo stadijos atspindi ir ateities planavimą:

1. Asmuo turėtų turėti aiškų tikslo ir ateities konteksto supratimą ir įsivaizdavimą. Šie numatomi ateities aspektai turėtų būti paremti tam tikromis žiniomis ir numatymu, kokia ateitis jo laukia, kokie galimi ateities įvykiai.

2. Antroje fazėje žmogus formuluoja planą, projektą ar strategiją pasirinktame kontekste. Plano formulavimas primena problemų sprendimą – asmuo turi sukurti būdus, kurie leistų pasiekti tikslo ir tada nuspręsti, kuris būdas yra tinkamiausias bei naudingiausias. Geriausiai apsispręsti padeda pasitikrinimas, tačiau, kalbant apie ateitį, tai ne visada įmanoma.

3. Trečioji planavimo fazė yra sukurtų planų ir strategijų išbandymas. Šiuo atveju svarbu įvertinti, ar dera trokštamasis tikslas ir situacinis kontekstas, kuriame jis turėtų būti įgyvendinamas. Kitaip tariant, asmuo, kuriantis planus, privalo nuolat patikrinti, įvertinti situaciją, kad tikslo būtų siekiama sistemingai ir nuosekliai. Tai reikalinga tam, kad, esant reikalui, būtų galima pakoreguoti planus (Nurmi, 1991).

2.3.3. Trečias etapas - įvertinimas

Ateities įvertinimas: žmonės turi įvertinti tikslų įgyvendinamumą. Šiame etape privalu atsižvelgti į priežastines atribucijas, kurios daro didelę įtaką tikslo pasiekimo galimybių įvertinimui bei ateities tikslų suvokimui. I.B. Weiner (1972) teigimu, atribucijų procesas yra atsakingas už elgesio pasekmių įvertinimą. Sėkmės arba nesėkmės priskyrimas tam tikroms priežastims paprastai yra lydimas ir atitinkamų emocijų. Nors tai dažniau taikytina praeities įvykių įvertinimui, šis modelis tinka ir galvojant apie ateitį. Priežastinių atribucijų stabilumas sąlygoja viltį, kad tikslų įmanoma pasiekti, arba neviltį, netikėjimą ir bejėgiškumo išgyvenimą.

Vertinimo procesas susijęs su suvokimu, kiek pats žmogus gali turėti įtakos tikslo siekimui bei galios kontroliuoti savo ateitį. Todėl šiuo atveju svarbus Aš suvokimas. Žmonės įvertina savo galimybes suvokdami savo tikslus ir planus, atsižvelgdami į savo pačių galimybių asmeninį vertinimą. Tyrimais nustatyta, kad žmonės, kurių savivertė aukšta, pasižymi vidiniu kontrolės lokusu ir tuo remdamiesi vertina ir ateitį, skirtingai nei tie, kurių savivertė žema ir vyrauja išorinis kontrolės lokusas (Marsh, Cairns, Relich, Barnes, 1984; Nurmi, 1989 d; Plante, 1977; cit. pg. Nurmi, 1991).

2.4. Pagrindinės tyrimų kryptys

2.4.1. Ateities tikslai, lūkesčiai, baimės

Siekiant susidaryti išsamesnį paauglių ateities lūkesčių vaizdą ir ką ateities lūkesčių tyrimuose akcentuoja įvairūs autoriai, svarbu apžvelgti pagrindines tyrimų kryptis. Yra dvi tyrimų kryptys, nagrinėjančios paauglių apmąstymus, susijusius su ateitimi bei pasiruošimą jai. Be to, šios abi kryptys yra glaudžiai susijusios. Viena jų į jaunų žmonių ateities viziją žiūri per **tikslų, vilčių, lūkesčių ir baimių prizmę** (Lewin, 1948; Nurmi, 1991; Nuttin, 1984; Poole, Cooney, 1987; Seginer, 1988a; Trommsdorff, Burger, Fuchle, 1982; cit. pg. Nurmi ir kt., 1995).

Pagal šią teoriją (Nurmi, 1989a; Nuttin, 1984; cit. pg. Nurmi, 1993), jauni žmonės kelia savo ateities tikslus lygindami asmeninius motyvus ir savo ateities įsivaizdavimą (Poole, Cooney, 1985; cit. pg. Nurmi, 1993; Nurmi ir kt., 1995; Lanz, Rosnati, Marta & Scabini, 2001). Šios viltys ir tikslai vėliau yra įgyvendinami konstruojant įvairius planus ir strategijas (Nurmi, 1991, 1993; Nurmi, Poole, Kalakoski, 1995).

Pasak Z.Zaleskio (1994), mūsų santykis su ateitimi neišvengiamai sukelia dvi viena kitą papildančias būsenas: tikėjimąsi geresnio ir baimę blogesnio. Tikėjimasis geresnio leidžia mums skirti daug laiko ir energijos ateities labui, tuomet asmenys yra motyvuoti kurti ilgalaikius ateities planus, kelti tikslus ir jų siekti.

Remiantis R.S. Lazarus ir S. Folkman (1987) pateikiamais duomenimis, galima teigti, jog asmuo patiria didesnę baimę dėl ateities, jei kyla didesnė rizika reikšmingų jo gyvenimo tikslų realizavimui bei tuomet, kai jis jaučiasi mažai galintis kontroliuoti situaciją (šis aspektas priklauso tiek nuo objektyvių išorinių aplinkybių, kurios leidžia individui daugiau ar mažiau kontroliuoti savo gyvenimą, tiek nuo subjektyviai suvokiamos kontrolės, t.y. kognityvių strategijų).

Mėgindamas įgyvendinti svarbius tikslus, žmogus taiko kognityvias strategijas, kuria planus, išgyvena daugybę jausmų ir taip toliau, tačiau būtina nepamiršti ir to, kad svarbu ne tik tai, *kaip* paaugliai planuoja ateitį, bet ir *ką* jie planuoja.

Tyrimų rezultatai yra nuoseklūs ir atitinkantys tyrimų tikslus. Remiantis jais, galima teigti, kad paaugliai yra susirūpinę savo būsimais darbais, išsilavinimu; be to taip pat jiems labai svarbus laisvalaikis, materialinis turtas ir, žinoma, santykiai su būsimu partneriu, poroje, bei savo šeimos kūrimas (Nurmi, 1991, 1993, 1995). Be to, tai persipina su antrąja tyrimų kryptimi, kuri bus aptarta vėliau, kadangi šie, dažniausiai išsakomi paauglių ateities tikslai, atspindi jų raidos užduotis.

Nors yra naudojama daugybė sąvokų kalbant apie ateities perspektyvą (Nurmi, 1991), tačiau tik dvi iš jų čia yra ypatingai svarbios. Pirmoji – atsakymų *turinys*, susijęs su pomėgiais, ateities tikslais ir lūkesčiais. Tai tiriama nagrinėjant žmonių tikslus, viltis, baimes, susijusias su tam tikra gyvenimo sritimi, kuri juos domina, pavyzdžiui, išsilavinimas, darbas, šeima ar laisvalaikis (Mehta, Rohila, Sundberg, Tyler, 1972; Nurmi, 1987; Poole, Cooney, 1987; Seginer, 1988a; cit. pg. Nurmi, 1995). Kitas svarbus aspektas yra *laikas*, tai yra, kiek toli laiko atžvilgiu siekia žmonių ateities tikslai, viltys ir baimės. Tai dažniausiai tiriama, prašant žmonių nurodyti laiką, per kurį jie tikisi, kad jų viltys, tikslai ir baimės išsipildys (Wallace, Rabin, 1960; Trommsdorff ir kt., 1982; cit. pg. Nurmi, Poole, Kalakoski, 1995).

Jauni žmonės (paauglystėje nesusiduriantys su ryškiais sunkumais) gana optimistiškai žvelgia į savo ateitį. Šis optimizmas ir pozityvus ateities vertinimas atsispindi didesniame vilčių, o ne susirūpinimą keliančių dalykų, skaičiuje. Jie nelinkę manyti, jog jų gyvenimui bus būdingi neigiami įvykiai ateityje. Lyginant įvairias kultūras ir sociumus, nerandama ryškių skirtumų paauglių išsakomuose ateities lūkesčiuose, lūkesčių sekoje ir realizavime, o tai šiek tiek atspindi viso gyvenimo ciklo raidos „kultūrinį prototipą“ (Nurmi, 1991). Tačiau pagrindinė susirūpinimą keliančių dalykų tematika yra susijusi su socialinėmis ir net globalinėmis problemomis (karais, užterštumu ir pan.). Be to, jų išsakomose ateities baimėse pastebima tarpkultūrinė įvairovė ir su istoriniais įvykiais susiję dalykai.

2.4.2. *Struktūrinis požiūris*

Kitai tyrimų kryptčiai, kuri labai susijusi su mąstymu apie ateitį ir pasiruošimu jai, labai svarbu yra **tapatumo** susiformavimas (Marcia, 1980; cit. pg. Nurmi, 1993; Nurmi ir kt., 1995): ateities planavimas yra svarbi identiško formavimosi paauglystėje dalis. Planuojant savo ateitį, pradedamas asmeninės elementų, apie kuriuos formuojasi identiškas, sistemos apibrėžimas. Kalbant apie tapatumą, svarbus J.E. Marcia (1980, 1993; cit. pg. A.Vaičiulienė, 2004) požiūris. J.E. Marcia aiškina tapatumą kaip Aš struktūrą, kaip poreikių, skatulių, gebėjimų, įsitikinimų bei savo paties istorijos vidinę, dinaminę organizaciją. Juo labiau ši struktūra išplėtota, tuo geriau individas suvokia savo

unikalumą ir panašumą į kitus, savo stipriąsias bei silpnąsias puses. Tapatumo struktūra yra dinamiška, ji kinta palaipsniui – vieniems elementams prisidedant, kitiems išnykstant. Paauglystė individo gyvenime yra kritinis laikotarpis, gerai išvystyta tapatumo struktūra yra lanksti ir atvira pasikeitimams paauglystėje. Pati struktūra nematoma, todėl J.E. Marcia kalba apie elgesį, kuris leidžia stebėti tapatumo formavimosi procesą. Šiuo požiūriu tapatumą liudija pasirinkimų įgyvendinimas – vadinasi, paauglys turi priimti sprendimus, planuoti, pasirinkti, ir šie veiksmai lemia jo tapatumo formavimąsi (Marcia, 1980; cit. pg. Vaičiulienė, 2004). J.E. Marcia modelyje, paauglių tapatumo susiformavimas, tai yra, ar jie yra tapatumo pasiekimo, išankstinio sprendimo, tapatumo difuzijos ar moratoriumo stadijoje, apibrėžiamas trimis faktoriais:

1. įsipareigojimų turinys (pavyzdžiui, pašaukimo, ideologinė ar seksualinė orientacija);
2. gilinimosi į šias sritis mastas ;
3. įsipareigojimo tam tikriems sprendimams stiprumas (Marcia, 1980; Bosma, 1985; cit. pg. Nurmi ir kt., 1995).

J.E. Marcia aprašė keturias tapatumo būsenas, kurių kiekvienoje tikrai svarbūs tikslai ir jų įgyvendinimas: pavyzdžiui, *difuzijos* būsenoje individai neapmąsto savo tikslų, vertybių, nedaro sprendimų, kad juos įgyvendintų; *išankstinio sprendimo* būsenoje įgyvendinami tik kai kurie tikslai, nesusimąstant apie savo vertybes, jos, kaip ir tikslai, perimami iš autoritetingų asmenų; moratoriumo būsenoje individai tyrinėja alternatyvas ir mėgina kuria nors pasirinkti; pasiekto tapatumo būseną būdinga individams, išgyvenusiems kritinį laikotarpį ir tvirtai apsisprendusiems (Vaičiulienė, 2004). Svarbu tai, jog pirmos trys būsenos būdingesnės sunkumų turintiems paaugliams, tai yra, jie ilgiau būna įstrigę, pavyzdžiui, difuzijos ar moratoriumo būsenoje, jų sprendimai daugiau paveikiami kitų asmenų, kurių įtaka ne visuomet gali būti teigiama.

H.A. Bosma (1985; cit. pg. Nurmi ir kt., 1995) ir H.D. Grotevant (1987; cit. pg. Nurmi ir kt., 1995) neseniai performulavo J.E. Marcia sukurtą struktūrinį požiūrį ir pabrėžė, kad tapatumo raidą būtų produktyviau aprašyti remiantis domėjimusi ir įsipareigojimais tam tikroms gyvenimo sritims, o ne vertinti tapatumo stadijas (Nurmi, Poole, Seginer, 1995). Kitaip tariant, klausimas „kas aš esu?“ gali būti tinkamai suprantamas, jei asmuo randa atsakymą į klausimą „kuo aš noriu būti ir kuo aš galiu tapti“. E. Eriksonas pažymi tai, jog įsivaizduodami save ateityje, žmonės apibrėžia dabartinio identiškumo konstrukciją (aš esu tai, kas būsiu), tai reiškia, kad šie savęs įvaizdžiai nėra dabartinio Aš aprašymas, bet idėjos, kad egzistuoja galimybė kažkuo tapti, įvaizdžiai. Kitaip tariant, E. Eriksono teigimu, tapatumo raida leidžia žmogui pajauti to, kas jis buvo vaikystėje ir to, kuo žada būti ateityje, tęstinumą (Erikson, 1950; cit. pg. Sondaitė, 2001).

2.5. Paauglių raida perėjimo į kitą amžiaus tarpsnį kontekste

Paauglystė prasideda bręstant, apie dvyliktuosius gyvenimo metus dažniausiai baigiasi maždaug sulaukus dvidešimt vienerių metų, kuomet įvyksta palaipsninis perėjimas į suaugusiojo amžių. Tai laikas, kuomet vyksta greiti ir ryškūs fiziologiniai ir psichologiniai pokyčiai, kognityvinė branda bei intensyvus prisitaikymo prie šeimos, mokyklos, socialinio gyvenimo persitvarkymas ir pasiruošimas suaugusiojo vaidmeniui (Laukkanen ir kt., 2002).

2.5.1. Tapatumo krizė paauglystėje

Paauglystė laikoma besitęsiančiu prisitaikymo procesu (Milin, Walker, Chow, 2003). Procesas, kuomet atsiskiriama nuo šeimos, išgyvenamos tapatumo paieškos. E.Laukkanen ir kolegų (2002) manymu, paauglystė yra metas, kupinas naujų jausmų, pojūčių ir nerimo bei naujo savęs ir kitų suvokimo; visa tai suvokiama kaip savotiškas spaudimas, stumiantis judėti suaugystės link ir palikti vaikystei būdingą saugumą bei priklausomumo jausmą. Pagal E. Erikson (1968; cit. pg. Santrock, 1987), pagrindinė paauglystės psichosocialinė užduotis yra tapatumo formavimas, kuris yra viena iš raidos užduočių, kurias asmuo turi spręsti įvairiose raidos stadijose. Ankstyvoje paauglystėje pagrindinė raidos užduotis (sugebėjimas atlikti arba menkavertiškumas) yra tam tikri vartai į suaugusiojo pasaulį (Erikson, 1968; cit. pg. Santrock, 1987). Tačiau pagrindinė užduotis, kuri labai svarbi sėkmingam perėjimui iš paauglystės į jauno suaugusio amžiaus tarpsnį, yra tapatumo radimas arba vaidmenų sumaištis: nepertraukiamas atsiskyrimas nuo priklausomybės nuo šeimos socialine, ekonomine ir ideologine prasme (Anthis, 2002).

A.S. Waterman (1993; cit. pg. Vaičiulienė, 1999, 2004) mano, jog prasidedant paauglystei, individas išgyvena arba išankstinio sprendimo, arba difuzijos būseną. Tapatumas pasiekiamas darant reikšmingus pasirinkimus, įgyvendinant pasirinktus tikslus ir vertybes. O tikslus įgyvendinti įmanoma ne iškart, be to, dažniausiai jų įgyvendinimui tenka kurti konkrečius planus, kitaip jų įgyvendinimas bus apsunkintas, o tai gali kelti bejėgiškumą, chaoso pojūtį. Jei tapatumo krizė užtrunka, auga nerimo lygis, susijęs su asmens tikslų, vertybių, įsitikinimų užbaigtumo stoka. Dėl didelio nerimo tapatumo formavimasis gali būti atidėtas į šalį (Waterman, 1993; cit. pg. Vaičiulienė, 1999). D.R. Matteson (1975; cit. pg. Vaičiulienė, 1999) kalba apie „daugiafazę tapatumo krizę“, kai, pavyzdžiui, paauglys išgyvena krizę, susijusią su somatiniais puberteto pakitimais, o vėliau – su ideologiniais. Tapatumo krizės metu išgyvenamas nerimas taip pat gali pastūmėti paauglį į depresiją. Be to, prie to prisideda nesėkmės ieškant tapatumo, bendraujant su bendraamžiais bei prieštaringa informacija ir įvairios

gyvenimo filosofijos, kurios užaštrina ne tik tapatumo krizę, bet ir turi įtakos įvairių sunkumų atsiradimui (Vaičiulienė, 1999).

2.5.2. Paauglystės biopsichosocialinės fazės

Paauglystėje išskiriamos trys pagrindinės bei tarpusavyje persipynusios biopsichosocialinės fazės: ankstyvoji, vidurinė ir vėlyvoji paauglystė (Santrock, 1987). Kartu su fiziniais brendimo metu ryškėjančiais pokyčiais, kaip greitas augimas, antrinių lytinių požymių išsivystymas, ankstyvajai paauglystei būdingas stipresnis socialinis atsiskyrimas nuo šeimos ir artimumas su bendraamžiais. Viduriniajai paauglystei būdingas Aš pojūčio sustiprėjimas, dažnesni seksualiniai eksperimentavimai ir sumažėjęs suaugusiųjų įtakos keliamos grėsmės vertinimas. Vėlyvoji paauglystė yra metas, kuomet pamažu perimami suaugusiųjų įsipareigojimai ir perspektyvos. Tam labai svarbu priimti sprendimus, susijusius su išsilavinimu, kelti mokslo bei profesijos pasirinkimo tikslus. Vėlyvajai paauglystei taip pat būdinga mintys apie išsikraustymą iš namų, romantiškų santykių užmezgimas ir su tuo susiję įsipareigojimai. Paauglių raida yra nuolatinis procesas pereinant nuo vienos stadijos iki kitos, o individualūs pokyčiai kiekvienoje stadijoje gali būti esminiai (Santrock, 1987). Paauglystės pokyčių apibūdinimui tyrėjai siūlo daugybę sąvokų. Pavyzdžiui, R.J. Havighurst (1948/1974; cit. pg. Nurmi ir kt., 1995) pateikia raidos užduoties sąvoką, kuri yra sudaryta iš normatyvinių lūkesčių tam tikram amžiui (šiuo atveju paauglystei) tam tikroje kultūrinėje bei socialinėje aplinkoje. Panašią sąvoką – vaidmenų perėjimas (role transition), pateikia G.H. Elder (1985; cit. pg. Nurmi ir kt., 1995). Tipiškos raidos užduotys bei vaidmenų perėjimas paauglystėje apima tai, kad pasiekiami brandūs tarpasmeniniai santykiai su bendraamžiais bei suformuojamas seksualinio vaidmens tapatumas, ruošiamasi vedyboms ir šeimyniniam gyvenimui, be to, pasiekiami emocinė nepriklausomybė nuo tėvų ir ruošiamasi karjerai, kuri užtikrintų nepriklausomybę ekonomine prasme, o į tai įeina ir išsilavinimo bei profesijos planavimas (Havighurst, 1948/1974; Newman, Newman, 1975; cit. pg. Nurmi ir kt., 1995). Taip pat labai svarbi yra socialinė diferenciacija, susijusi su švietimo institucijomis. Tai savotiškas institucinis kelias (Mayer, 1986; cit. pg. Nurmi ir kt., 1995). Pavyzdžiui, toks kelias susideda iš su amžiumi susijusių pokyčių švietimo instancijose: vaikas pereina iš pradinės į vidurinę, vėliau – į aukštąją mokyklą (Entwisle, 1990; cit. pg. Nurmi ir kt., 1995).

Manoma, kad šie perėjimai iš vienos švietimo institucijos į kitą, labai susiję su paauglių ateities orientacija bei lūkesčiais (Greene, 1990; Poole, Cooney, 1985; Tyler, 1978; cit. pg. Nurmi ir kt., 1995) ir su tapatumo ieškojimu bei įsipareigojimais (Grotevant, 1987; cit. pg. Nurmi ir kt., 1995). Pirma, tikėtina, jog jauni žmonės sau kels tikslus, susijusius su amžiaus tarpsniui būdingomis

užduotimis (Havighurst, 1948/1974; cit. pg. Nurmi, 1995) bei perėjimu į kitą vaidmenį (Elder, 1985; cit. pg. Nurmi, 1995). Tam, kad būtų iškelti realistiški tikslai, reikia įvertinti asmeninius motyvus bei vertybes atsižvelgiant į normatyvinius lūkesčius, susijusius su galimais pasirinkimais ateityje (Nurmi, 1991, 1993), kadangi tai leidžia geriau suprasti, kas yra įgyvendinama ir pasiekama tam tikrame amžiuje (Dannefer, 1984; cit. pg. Nurmi, 1995). Ateities orientacijų tyrimai patvirtina šią hipotezę: paaugliai, paklausti apie ateities planus ir viltis, dažniausiai mini dalykus, kurie susiję su pagrindinėmis šio raidos tarpsnio užduotimis – išsilavinimu, profesijos pasirinkimu bei darbu ir karjera, draugyste (su priešingos lyties asmeniu) (Nurmi, 1991; Mönks, 1968; Poole, Cooney, 1987; Seginer, 1988a, 1988b; cit. pg. Nurmi ir kt., 1995).

2.5.3. Kognityvinis požiūris į raidą

Svarbu tai, jog žmonės ne tik prisitaiko prie įvairių raidos kontekstų, bet jie patys yra aktyvūs pasirinkdami aplinką ir kontroliuodami savo pačių raidą (Brandtsadter, 1984; Lachman, 1985; Leontjev, 1977; Lerner, 1983, 1987; cit. pg. Nurmi, 1993). Modeliai, kurie yra pagrįsti kognityvine psichologija ir veiksmų teorija, koncentruojasi ties keturiomis temomis: kognityvinėmis schemomis ir su jomis susijusiais lūkesčiais (Bandura, 1986; Markus, Wurf, 1987; Neisser, 1976; cit. pg. Nurmi, 1991), tikslų kėlimu ir motyvacija, planavimu ir strategijų kūrimu bei atribuciniais procesais, kurie susiję su rezultataų įvertinimu (Brandtstadter, 1984; Weiner, 1985; Zuckerman, 1979; cit. pg. Nurmi, 1993). J.E. Nurmi (1991) teigimu, ateities planavimas primena problemų sprendimo procesą. Be to, remiantis K.M. Prenda ir E. Lachman (2001) tyrimais, ateities planavimas yra visų aspektų – t.y. tiek socialinių, tiek biologinių, tiek psichologinių – integravimas; pats planavimo procesas atspindi ir kognityvines schemas, ir biologinius bei socialinius faktorius. Ateities planavimas suteikia gyvenimui struktūrą ir kontrolės pojūtį (Prenda, Lachman, 2001).

Vis labiau domimasi tuo, kaip sociokultūrinis kontekstas daro įtaką asmenybės raidai. Manoma, kad amžiaus tarpsnių raidos užduotys, normos, naujų vaidmenų perėmimas, institucinė raida ir amžiaus apribojimai (Caspi, 1987; Elder, 1985; Havighurst, 1948/1974; Mayer, 1986; Neugarten, 1985; cit. pg. Nurmi, 1993) kuria asmenybės raidos kontekstą.

Keldami asmeninius tikslus, kurdami jų įgyvendinimo planus bei prisiimdami tam tikrus įsipareigojimus, žmonės patys reguliuoja savo raidą. Paauglių sprendimai bei būdai, kurių pagalba jie tvarkosi su pagrindiniais jų gyvenimo konteksto reikalavimais, daro lemiamą įtaką jų vėlesniam gyvenimui skatindami arba, atvirkščiai, apribodami jų pasirinkimus ir galimybes (Nurmi, 1991, 1993). Be to, šie sprendimai atlieka svarbų vaidmenį tapatumo formavimosi procese (Erikson, 1959; Marcia,

1980; cit. pg. Nurmi, 1991). Hagestad ir Neugarten (1985; cit. pg. Nurmi, 1991) teigimu, amžiaus sistemos kuria nuspėjamus, visuotinai pripažįstamus kritinius taškus, kurie sudaro savotiškus žmonių gyvenimų žemėlapius, kitaip tariant, gyvenimo kelią. Šios sistemos taip pat atsispindi kultūrai būdingose žiniuose apie raidą kaip simbolinį socialinės aplinkos aspektą bei su tuo susijusiuose lūkesčiuose (Nurmi, 1993).

2.6. Paauglių sunkumai

Šiame darbe siekiama apžvelgti platesnį paaugliams būdingų sunkumų spektrą, siekiant susidaryti išsamesnį vaizdą apie tai, kaip paaugliai įsivaizduoja ir planuoja ateitį. J.E. Nurmi (1991, 1993) tyrimų metu buvo analizuojama paauglių raida ir raidos užduočių atlikimas bei tai, kaip jie įsivaizduoja savo ateitį, geba ją planuoti, nes ateities orientacija taip pat yra tam tikra raidos užduotis, kurios sėkmingas išsprendimas sudaro prielaidas gerai paauglių psichologinei savijautai. Paauglystėje dažnai susiduriama su tapatumo krize, kuri gali pasireikšti išgyvenamu chaosu, bejėgiškumu bei pasimetimu, kuomet sunku galvoti apie ateitį, planuoti, kelti tikslus. Viena vertus, kai kurių autorių nuomone, paauglystės krizė yra „normalus“ reiškinys, būdingas paaugliams, tačiau, jei paauglys turi dar ir papildomų sunkumų, tuomet įveikti tapatumo krizę ir sėkmingai spręsti raidos užduotis bus daug sunkiau. Sutrikus ateities planavimo procesams, sunku susidaryti Aš vaizdą, neįsivaizduojamas tęstinumas tarp to, kas buvo vaikystėje ir ateities, sutrinka tapatumo suvokimas, paauglys papuola į užburimą ratą, kuomet jau sunku pasakyti, kur yra jo sunkumų priežastys, kur pasekmės, tačiau, remiantis K.M. Prenda ir M.E. Lachman (2001), galima daryti prielaidą, jog chaosą išgyvenančio, ar apatiško paauglio būseną galėtų pagerinti struktūros suteikimas, tai yra pagalba planuojant ateitį, kadangi tai padeda pajauti geresnę savo gyvenimo kontrolę ir stabilumą.

J.E. Nurmi (1991, 1993) tyrimų metu paaiškėjo, jog paaugliai, kurie neturi ryškių sunkumų, planuodami ateitį išskiria tokius tikslus, kurie susiję su raidos užduotimis – išsilavinimas, profesijos pasirinkimas, šeima, materialinė gerovė. Svarbios tendencijos išryškėjo ir analizuojant planuojamą laikotarpį – planuojama trukmė taip pat atspindi raidos niuansus – jauni žmonės tikisi baigti mokyklą, pasirinkti profesiją, susirasti darbą, sukurti šeimą ir t.t., o tai trunka 4-10 metų. Svarbu tai, jog jų atsakymuose atsispindi tam tikras nuoseklumas ir raidos užduočių eiliškumas. Tokie rezultatai pastebimi ir mano bakalauro darbe („Depresija sergančių paauglių profesijos pasirinkimas ir su ja susiję ateities lūkesčiai“), kontrolinės grupės paauglių atsakymuose. Tiriama depresija sergančių paauglių išryškėjo kitokie dėsningumai – dauguma jų nekūrė ilgalaikių ateities planų, arba, jei ir išsakė norus, svajones, jų tikslai buvo pavieniai, nebuvo tikslų hierarchijos, jų įgyvendinimo

nuoseklumo. J.E. Nurmi (1991, 1993) tirdamas paauglius pastebėjo, jog nors dauguma jaunų žmonių motyvuoti planuoti savo ateitį, kelti tikslus ir jų siekti, tačiau yra grupė paauglių, kurie visiškai nesidomi pagrindinėmis raidos užduotimis, nekelia į ateitį orientuotų tikslų. J.E. Nurmi (1991, 1992, 1993) teigimu, tai liudija apie galimus paauglio sunkumus ateityje, tačiau tai taip pat gali būti signalas apie šiuo metu išgyvenamas problemas. Kita vertus, gali būti ir taip, jog sunkumų turinčių paauglių sėkmingas raidos užduočių sprendimas yra sutrikęs, o tai pasireiškia sunkumais planuojant ateitį (Nurmi, 1991). Svarbu paminėti ir tai, jog dažnai paauglių problemos labai susijusios su pesimistišku požiūriu į ateitį, pavyzdžiui, paaugliai, kurie daro smulkius nusikaltimus, ar vartoja narkotines medžiagas, yra linkę labiau neigiamai galvoti apie ateitį (Trommsdorff, 1986; cit. pg. Nurmi, 1991), jau neminint ir depresijai būdingos negatyvios kognityvinės triados, kuomet neigiamai galvojama apie save, pasaulį ir, žinoma, ateitį (Beck, 2005). Tačiau atlikta labai mažai tyrimų apie kitas paauglių problemas ir jų įtaką paauglių asmeninės perspektyvos vertinimui (Nurmi, 1991). Nepaisant negausių šios srities tyrimų, atsižvelgiant į gautus rezultatus, galima teigti, jog paaugliai turintys įvairių problemų, savo ateitį mato kitaip nei jų bendraamžiai. Kai kurie šių skirtumų greičiau yra problemų pasekmės, o ne priežastys (Nurmi, 1991). Todėl, siekiant geriau pažinti paauglių, o ypač tų, kuriems reikia pagalbos vidinį pasaulį, tai, kas jiems svarbu, rūpi naudinga apžvelgti kaip ateitį planuoja įvairių sunkumų turintys paaugliai. Siekiant, kad tyrimo rezultatuose atsispindėtų kuo įvairesni ateities planavimo aspektai, buvo pasirinktos trys gana skirtingos tiriamųjų grupės – paaugliai, sergantys depresija, turintys elgesio bei valgymo sutrikimų.

2.6.1. Paauglių depresija

Galbūt didžiausias mitas apie paauglius yra tai, jog jie nepatiria tokio pat streso ir neturi polinkio į chronišką depresiją kaip suaugusieji. Įprasta manyti, jog depresiją sukelia sunki, alinanti pareigų našta, svarbūs gyvenimo pokyčiai, tačiau paauglystė ir yra vienas iš jų. Paauglių depresija yra opi ir svarbi šių dienų problema. Daug autorių pabrėžia tai, jog paauglių depresijos svarba nėra pakankamai įvertinama, be to, tai signalas apie galimus sutrikimus ateityje (Pine ir kt., 1999). Pagal neseniai atliktus tyrimus nustatyta, jog vis daugiau jaunų žmonių serga depresija, nors anksčiau buvo manoma, kad depresija daugiausiai serga vidutinio ir vyresnio amžiaus asmenys (Burns ir kt., 2004; Fleisher, Katz, 2001).

Depresija yra vienas labiausiai paplitusių psichikos sutrikimų tiek paauglių, tiek suaugusiųjų tarpe. Šiuo metu atliekama nemažai epidemiologinių paauglių depresijos tyrimų, tačiau anksčiau ši problema buvo apleista dėl kelių svarbių priežasčių: buvo manoma, kad suaugusiems

būdingos depresijos beveik niekada nebūna paaugliams, ir kad toks nuotaikos sutrikimas yra visiškai normalus raidos bruožas. Dabartiniai tyrimai rodo, kad taip nėra. Iš tikrųjų depresija yra palyginti dažna paauglių tarpe, be to, ji ypatingai dažna vėlyvoje paauglystėje ir jauno suaugusiojo amžiuje ir sukelia daugybę neigiamų psichiatrinių ir psichosocialinių pasekmių, įskaitant ir asmeninius, ir socialinius, ir finansinius kaštus (Dilling, Reimer, 2000; Hentges, 2005). Pastebimos ir akivaizdžios sąsajos tarp depresijos paauglystėje ir savižudybių (Goodwin, Marušič, 2003).

Paauglių depresinė būseną dažniausiai yra sukeliama kelių pagrindinių faktorių: tai yra atsakas į netektį ir praradimus (tėvų, brolių ar seserų, draugų, mylimo asmens netekimas). Dauguma autorių pabrėžia, kad depresijos atsiradimas taip pat labai susijęs ir su nerimu, kurį sukelia mokykla, karjeros lūkesčiais, profesijos pasirinkimu. Depresija tampa sudėtinga problema, kai paauglys patenka į uždara depresijos ciklą (Burns ir kt., 2004; Santrock, 1987). Manoma, kad paaugliai kaip tik ypač pasiduoda depresijai dėl įvairių priežasčių: biologinių, socialinių ir psichologinių pokyčių, kurie išgyvenami pereinant iš vaikystės į paauglystę (Trad, 1995; cit. pg. Mahon, Yarcheski, 2000).

Per pastaruosius du dešimtmečius pagausėjo tyrimų, analizuojančių depresijos požymius paauglystėje bei atribucinio stiliaus ir paauglių depresijos ryšį. Paauglystėje, vykstant daugeliui biologinių, socialinių ir psichologinių pokyčių, padidėja pavojus patirti depresijos požymius ar net susirgti depresija (Compas, Grant ir Ey, 1993; cit. pg. Malinauskienė, Žukauskienė, 2003).

Paaugliai ypač pažeidžiami, kuomet susiduriama su paauglystės krize, kai sunkiau sekasi susidoroti su raidos užduotimis. Tai, žinoma, atsispindi ir planuojant ateitį. Bakalauro darbe, kuomet buvo tiriami depresija sergantys paaugliai ir jų profesijos pasirinkimas, jų buvo prašoma tik apibūdinti kaip jie planuoja ateitį profesijos pasirinkimo kontekste (tai yra, jų buvo prašoma apibūdinti kaip jie susidorotų tik su viena iš raidos užduočių). Tyrimų rezultatai parodė, jog depresija sergantiems paaugliams būdinga daugiau nerimo, baimių, susijusių su būsima profesija ir jos pasirinkimu, o ne teigiamų lūkesčių (kaip kontrolinės grupės paaugliams), depresija sergančių paauglių lūkesčiai labiau susiję su jų savijauta, socialiniais santykiais, o ne su įvykiais, kurie bus ateityje renkantis profesiją. Pastebimi ryškūs lūkesčių įvardinimo tendencijų skirtumai sveikų ir depresija sergančių paauglių grupėse. Įvardindami ateities lūkesčius, susijusius su profesijos pasirinkimu, depresija sergantys paaugliai nenurodo konkrečių tikslų ir planų, o sveiki paaugliai mini konkrečius tikslus ir konkrečias profesijas, kurias planuoja rinktis ateityje. Pastebimi paauglių ateities lūkesčių perspektyvos laiko atžvilgiu skirtumai – depresija sergantys paaugliai kelia tikslus artimam laiko periodui, o sveiki planuoja ilgesnį ateities laikotarpį.

Taigi skirtumai tarp depresija sergančių ir kontrolinės grupės paauglių gana ryškūs, tačiau įdomu kokie ypatumai išryškės kalbant apie ateities planus apskritai. Šiuo atveju susidomėjimą kelia

motyvacija – ar bus keliami tikslai, planavimas – ar bus sudaromas tikslų siekimo planas, įtraukiami tarpiniai tikslai, tikslų siekimo įvertinimas. Taip pat įdomu, ar skirsis depresija sergančių ir kitus sunkumus turinčių paauglių ateities planavimas.

2.6.2. Elgesio sutrikimai

Pagal DSM-IV, elgesio sutrikimas – tai pasikartojantis ir pastovus elgesys, kuriuo yra pažeidžiamos pagrindinės kitų teisės arba pagrindinės tam amžiui būdingos socialinės normos ar taisyklės, kada pasireiškia elgesio problemos 4 kategorijose:

1. agresija, nukreipta į žmones ar gyvūnus (pvz., priekabiavimas, smurtas, ginklo naudojimas, prievarta);
2. tyčinis nuosavybės žalojimas (pvz., tyčinis padeginėjimas, destrukcija);
3. nuolatinis melavimas, apgaulinėjimas ar vogimas (pvz., įsilaužimas, melavimas siekiant gauti naudos);
4. rimti namų ar mokyklos taisyklių, įstatymų pažeidimai (pvz., bėgimas iš pamokų, ilgalaikiai ar dažni pabėgimai iš namų).

Dėl sutrikusio elgesio išskyla rimtų (klinikinė prasme) sunkumų socialinėje, akademinėje ir profesinėje veikloje. Skiriami trys elgesio sutrikimų sunkumo lygiai: pirmas - lengvas (nedaug elgesio problemų, nedidelis pavojus kitiems), antras - vidutinis (keletas elgesio problemų, pavojus kitiems nuo vidutinio iki sunkaus) ir trečias - sunkus (daug elgesio problemų, rimta žala ir pavojus kitiems).

Kad būtų galima nustatyti diagnozę, turi pasireikšti bent trys specifinės elgesio problemos, pasireiškiančios mažiausiai šešis mėnesius; elgesio problemos turi būti daugybinės ir nuolatinės.

DSM-IV teigiama, jog labai svarbu atsižvelgti į socialinį ir ekonominį kontekstus, kuriuose pasireiškia problemiškas elgesys, prieš diagnozuojant elgesio sutrikimą (Weiner, 1972).

DSM-IV išskiriami du elgesio sutrikimų tipai:

1. Elgesio sutrikimas, prasidėjęs vaikystėje;
2. Elgesio sutrikimas, prasidėjęs paauglystėje.

Pirmasis kartais dar vadinamas „trunkantis visą gyvenimą“, ar „ankstyvos eigos“ elgesio sutrikimas, kuris prasideda iki 10 metų ir yra susijęs su atvira agresija ir fiziniu žiaurumu, dažnai kartu pasireiškia įvairios kitos problemos, tokios kaip neuropsichologiniai trūkumai, nedėmesingumas, impulsyvumas, sunkumai mokykloje. Dažnesnis tarp berniukų, ir dažnai gali būti prognozuojamas, jei tėvams būdingas asocialus elgesys ir yra sutrikę tėvų-vaiko santykiai (Marmorstein, Iacono, 2004). Antrasis tipas dar vadinamas „būdingu paauglystei“, „neagresyviu-asocialiu“ ar „vėlyvos eigos“

elgesio sutrikimu. Šiuo atveju vaikui būdingas normalus ankstyvasis vystymasis ir ne tokios sunkios elgesio problemos paauglystėje, ypač žiaurumo prieš kitus atžvilgiu; mažiau gretutinių problemų ir šeimos disfunkcijų. Panašus pasiskirstymas tarp mergaičių ir berniukų. Kai kurie autoriai netgi linkę antrojo tipo nelaikyti diagnoze.

Pasak Moffitt, pagrindiniai kriterijai, skiriantys šiuos tipus, tai rimta psichopatologija ir smurtiniai nusižengimai bei tam tikri neuropsichologiniai, kognityviniai, temperamento ir šeimos faktoriai (cit. pg. Weiner, 1972).

Vertinant elgesio problemas, bandant prognozuoti tolesnę raidą, dar atsižvelgiama į tokius elgesio aspektus:

1. destruktivus ar nedestruktyvus elgesys;
2. atvira agresija ar maskuojama agresija;
3. „proaktyvi“ (instrumentinė, neišprovokuota) agresija ar „reaktyvi“ (atsakomoji, išprovokuota) agresija;
4. psichopatijos bruožų pasireiškimas elgesyje, iš kurių ypač – beširdiškumas, emocinis šaltumas (taip pat impulsyvumas, egocentiškumas, manipuliatyvumas, išorinis žavesys, emocinis lėkštumas, prasmingų santykių nebuvimas) (Weiner, 1972).

Elgesio sutrikimai dėl neigiamų sąlygų gali progresuoti (šalia esamų sunkumų atsiranda papildomi sutrikimai). Teigiama, jog, kuo anksčiau prasideda sutrikimas, tuo jo eiga sunkesnė ir tuo prastesnė prognozė (Weiner, 1972).

Pagal integracinį vystymosi modelį, išskiriamos tam tikros elgesio sutrikimų vystymosi stadijos: 1) – ankstyvoje vaikystėje vaikas gali būti sunkesnio temperamento, netinkamai auklėjamas (daugiau bausmių nei pastiprinimų ir pan.), pasižymi žema saviverte, 2) – vidurinėje vaikystėje kyla sunkumai moksle, bendraamžių atmetimas, konfliktai su mokytojais, su tėvais, neklusnumas, iš to kylantis atmetimas, 3) – paauglystėje įsitraukiama į asocialių bendraamžių grupę, kurie pastiprina priėmimu, pripažinimu už neigiamą elgesį, 4) – įsidarbinimo problemos, santuokos sunkumai (susiranda panašų partnerių ir sukuria neadaptivią šeimą), galimas nusikalstamumas, įkalinimas (Marmorstein, Iacono, 2004).

Dirbant su tokiais paaugliais, svarbu padėti jiems atgauti fizines ir psichines jėgas. A. Matuzevičiaus (2004) teigimu, apsauginiais veiksniais laikytinos tokios savybės kaip empatija, optimizmas, intelektas, išvalgumas, savimonė, gyvenimo prasmės ir misijos jausmas, ryžtingumas. Todėl akivaizdu, kad elgesio sutrikimai pasireišk ir planuojant ateitį bei, atvirkščiai, pagalba susidorojant su šia raidos užduotimi, struktūros suteikimas bei prasmės, tikslų matymas, motyvacijos siekti užsibrėžtų tikslų skatinimas, turėtų palengvinti tokių paauglių būseną.

2.6.3. Valgymo sutrikimai

TLK-10 klasifikacijoje (PSO, Ženeva, 1993) išskiriami du pagrindiniai valgymo sutrikimai: nervinė anoreksija ir nervinė bulimija.

- Nervinė anoreksija – dažniausiai paauglystėje atsirandanti valgymo sutrikimas, kuris pasireiškia sąmoningu valgio ir valgymo apribojimu, siekiant išlaikyti liekną figūrą, todėl krinta kūno svoris, o toli pažengusiais atvejais išsivysto didelis išsekimas, galintis baigtis mirtimi.
- Nervinė bulimija – sutrikimas, pasireiškiantis pasikartojančiais persivalgymo epizodais bei po to sekančiu kompensaciniu elgesiu – pacientas pats sukelia vėmimą, vartoja laisvinamųjų vaistų ar diuretikų, be saiko sportuoja.

Abi šios ligos dažniausiai prasideda paauglystėje 14-20 metų amžiuje. Sutrikęs kūno suvokimas yra esminis abiejų šių ligų bruožas, be to, pacientai sąmoningai mažina svorį, badauja, riboja maistą, jį sveria, normuoja, slepia, savo kūną vertina ypač negatyviai. Tokius žmones nuolat kamuoja baimė sustorėti, pavalgius apima pasišlykštėjimo savimi, kaltės jausmai. Pagrindinis psichologinis požymis yra stiprus paciento poreikis palaikyti savęs vertinimą kontroliuojant kūno svorį (Jauniškytė, 2006; Lesinskienė, 2004, Yager, 2005).

Svarbus faktas yra tai, jog valgymo sutrikimų turinčioms paauglėms dažnai kyla daugiau psichosocialinės adaptacijos sunkumų ir jos dažniau jaučiasi vienišos, tačiau jų akademiniai rezultatai mokymosi įstaigose geresni, jos aktyviau dalyvauja užklausinėje veikloje, nei kontrolinės grupės paauglės (Lesinskienė, 2004). Tai skatina kelti prielaidą, jog aukšti akademiniai rezultatai turėtų skatinti šias paaugles nepaisant jų sunkumų, kelti ateities tikslus, kurti planus. Be to, joms būdingas siekis griežtai kontroliuoti situaciją, aplinką, todėl stipri kontrolė skatina ryžtingai siekti užsibrėžtų tikslų (tiek ir svorio mažinimo atveju, tiek ir akademinėje veikloje), o tai savo ruožtu taip pat turėtų skatinti aktyviai siekti tikslų. Dar vienas įdomus aspektas yra tai, jog manoma, kad valgymo sutrikimų bumą skatina ir pakitęs moters grožio suvokimas, žurnaluose propaguojamas lieso kūno kultas ir dietos, taip pat ir stereotipas, jog liekna tolygu visapusiškai sėkminga ir laiminga. Tai galėtų reikšti ir tapatumo formavimosi sunkumus, nes, kai pernelyg koncentruojamasi ties tikslais ir vertybėmis, kuriuos priperša aplinka, tie standartai nėra apmąstomi ir bliviai įvertinami, o tai apsunkina savojo Aš diferencijavimą ir, kaip M. Pipher (2007) tai vadina, tikrosios savasties pasireiškimą, ir toks paauglys (dažniausiai tai paauglė) siekia būti tokiu, kokio norėtų (bent jau jo manymu) aplinka, o tai trukdo pasiekti tapatumą.

2.7. Paauglių konsultavimo ypatumai

Šiuo atveju svarbu aptarti ir paauglių konsultavimo specifiką. Visų pirma dėl to, kad šis darbas galėtų būti naudingas konsultuojant paauglius. Bene svarbiausias paauglių konsultavimo aspektas yra tai, jog šie klientai dažniausiai būna nemotyvuoti, juos pagalbos kreiptis verčia tėvai, mokytojai, o jie patys dažniausiai tam priešinasi ir būna gynybiški. Todėl šio tyrimo metu gautos žinios galėtų praversti keliais atvejais:

1. Ateities planavimas gali būti savotiškas motyvacinis veiksnys, pagalba paaugliui formuluojant asmeninius ateities tikslus, gali skatinti jį siekti užsibrėžtų tikslų. Planų kūrimas gali padėti užmegzti ir palaikyti ryšį su problematišku paaugliu.
2. Padėtų geriau suprasti opius paauglių gyvenimo klausimus, tai, kas jiems aktualu. Šios žinios gali priartinti prie paauglių pasaulio, kurį suaugę jau yra pamiršę.

Toks požiūris į paauglių konsultavimą labai primena psichologės Mary Pipher knygoje „Prikelti Ofeliją“ (2007) išsakomus konsultavimo principus. M. Pipher įsitikinusi, jog vien kalbėjimas, kai klausytojas yra priimantis, empatiškas ir nevertinantis, yra savaime gydantis. Pirmo susitikimo su kliente metu M. Pipher ieško tų dalykų, kuriuos joje gerbtų, bei būdų, kurių pagalba galėtų įsijausti į klientės būseną. Jos manymu neįmanoma padėti neatskleidus šių aspektų. Praeities analizė nėra būtina ir privaloma, kitaip tariant, autorė, dirbdama su paaugliais, yra linkusi paprastai kalbėtis be savęs gailėjimosi, kalbėjimo iš aukos pozicijų ar kaltinimų. Psichoterapija turėtų suteikti žmonėms jėgų, padėti jiems prisiimti atsakomybę už savo gyvenimą ir jį kontroliuoti bei gerinti santykius su kitais. Autorė atsisako medicininio modelio, neigiamų etikečių ir diagnozių. Konsultuodama M. Pipher skatina ugdyti savo autentiškumą, atvirumą patirčiai, kompetenciją, lankstų mąstymą ir realistišką aplinkos suvokimą (Pipher, 2007).

Galima daryti prielaidą, jog kalbėjimas apie ateitį, ateities tikslų kėlimas, sugrįžimas prie raidos užduočių taip pat atlieka nemenką vaidmenį padedant žmogui prisiimti atsakomybę už savo gyvenimą. Dėl to svarbu suprasti sunkumų turinčių paauglių ateities išivaizdavimo ypatumus. Be to, konsultavimas skirtas padėti paaugliams susidoroti su kasdieniais sunkumais bei, matyt opiausiu dalyku, raidos užduočių sprendimu. Taip pat svarbu ir tai, jog išsiaiškinus paauglių rūpesčius, planus, aktualijas galima lengviau atsekti, kuriose srityse jiems kyla didžiausi sunkumai. Žinant paauglių raidos užduotis ir pasinaudojus įvairių tyrimų rezultatais, kurie atskleidžia, kokie ateities lūkesčiai būdingi

paaugliams, kurie nesusiduria su sunkumais, galima pastebėti, jog tam tikras gyvenimo sritis sunkumų turintis paauglys linkęs nustumti į šalį, nekreipti į jas dėmesio, neplanuoti. Tačiau tai gali būti susiję būtent su tuo, kad ta sritis kelia jiems daugiausiai rūpesčių bei neigiamų išgyvenimų.

2.8. Tyrimo tikslai

Paauglystė – pasirengimo sudėtingam ir atsakingam suaugusio žmogaus amžiaus tarpšniui laikotarpis. Būtent šiuo gyvenimo laikotarpiu priimami sprendimai, kurie gali stipriai lemti visą tolesnį gyvenimą (Sondaitė, 2001). Pasak A. Rubin (2000), šiuolaikinis paauglys yra veikiamas greitai besikeičiančio dabartinio informacijos amžiaus, atveriančio daugybę pasirinkimų. Tėvai ir mokykla ne visuomet yra pajėgūs padėti jaunam žmogui prisiderinti prie naujų informacijos amžiaus reikalavimų ir bręstančiam žmogui dažnai nėra lengva atlikti pasirinkimus ir sprendimus, susijusius su savo ateitimi (Rubin, 2000; cit. pg. Sondaitė, 2001). Todėl galima teigti, jog ateities lūkesčių, tikslų ir planavimo tyrimai yra labai svarbūs, ypač siekiant padėti paaugliams susidoroti su vis didėjančiais reikalavimais ir išbandymais bei siekiant sumažinti dėl jų kylančią įtampą ir įvairias problemas. Be to, remiantis J.E. Nurmi (1991), tam tikri ateities planavimo sunkumai gali būti rimtas signalas apie kitas paauglių problemas, todėl akivaizdu, kad sėkmingas paauglio funkcionavimas yra susijęs su ateities planavimu ir tikslų kėlimu.

Šio tyrimo metu gauti duomenys gali praversti konsultuojant paauglius, o ypač tuos, kurie turi įvairių sunkumų. Visų pirma bendraujant su paaugliais akivaizdu tai, jog jie mąsto ir vertina gyvenimo įvykius kiek kitaip nei suaugę. Šio tyrimo duomenys padės geriau suprasti paauglių mąstymo ypatumus, suprasti, kas jiems yra svarbu, kuo jie domisi, kokie jų siekiai. Taip pat turėtų paaiškėti ir tai, kas paaugliams kelia nerimą bei kitus nemalonius jausmus. Remiantis rašant bakaluro darbą atlikto tyrimo rezultatais bei informacija, gauta atliekant tyrimą ir bendraujant su tiriamaisiais, pastebėta, kad sveikų paauglių pasisakymai ir atliktas ateities įvykių įvertinimas yra nuoseklesnis, todėl galima būtų daryti prielaidą, jog jie labiau užtikrinti dėl savo ateities ir ją vertina palankiau, o depresija sergantiems (bei kitokių sunkumų turintiems) paaugliams būdingas ateities vertinimo neapibrėžtumas.

Be to, net bendraujant su depresija sergančiais paaugliais labai pastebima, jog jie nelinkę kurti tolimų ateities tikslų, jie koncentruojasi ties išgyvenimais, kurie yra dabar. Galima daryti prielaidą, kad toks nekryptingumas, tikslų ir planų neturėjimas yra susijęs su neigiamomis mintimis, be to, svarbu pabrėžti, kad planų ir tikslų nebuvimas nemotyvuoja stengtis, siekti ir net dar labiau stumia neigiamų išgyvenimų link, nes paaugliai neižvelgia gyvenimo prasmės ir tikslo. Kadangi paauglių ateities lūkesčių tyrimais imta domėtis visai neseniai, šis darbas praplėstų supratimą apie paauglių

ateities planavimo ypatumus bei tai, kaip paauglių išgyvenami sunkumai paveikia jų ateities vertinimą ir su ateitimi susijusius sprendimus. Ateities lūkesčių, tikslų ir planavimo tyrimai yra svarbūs, ypač siekiant padėti paaugliams susidoroti su vis didėjančiais reikalavimais ir išbandymais bei siekiant sumažinti dėl jų kylančią įtampą ir įvairias problemas, be to, remiantis J.E., Nurmi (1991, 1993) akivaizdu, kad sėkmingas paauglio funkcionavimas yra susijęs su ateities planavimu ir tikslų kėlimu, o šio tyrimo metu gauti duomenys gali padėti konsultuojant.

Tyrimė siekiama atskleisti, kokie ateities planavimo ypatumai būdingi sunkumų turintiems paaugliams, išnagrinėti, kuo skiriasi sunkumų turinčių ir sveikų paauglių ateities planavimas bei kokie yra skirtumus sąlygojantys veiksniai.

Tyrimo schema: apžvelgus įvairius ateities orientacijų tyrimus išryškėjo, kad itin svarbūs aspektai planuojant ateitį yra šie – motyvacija (pasireiškianti kaip tikslų kėlimas), planavimas (tarpinių tikslų numatymas, planavimo nuoseklumas) ir įvertinimas. Taip pat svarbūs faktoriai yra: atsakymų turinys (kokios interesų sritys būdingos paaugliams) ir laiko perspektyva (kiek toli į ateitį paaugliai linkę planuoti). Kadangi šie faktoriai padeda plačiau apžvelgti požiūrį į ateitį, ties jais ir bus susitelkiama šiame darbe. Be to, kaip paaiškėjo peržvelgus literatūrą, kuriant ateities planus, vertinat savo galimybes ir keliant tikslus, svarbų vaidmenį atlieka ir kognityvinės strategijos, kurios taip pat bus vertinamos šiame darbe.

Hipotezės:

- sveikų ir sunkumų turinčių paauglių ateities planavimas skiriasi pagal turinio ir laiko perspektyvos aspektus.
- skirtingo pobūdžio sunkumų turinčių paauglių grupių ateities planavimas turi specifinių bruožų.
- sunkumų turinčių paauglių grupių ateities planų kūrimo motyvacija bei planavimo nuoseklumas skiriasi.
- sunkumų turinčių paauglių grupės skirtingai vertina savo ateities tikslų įgyvendinamumą.

TYRIMO METODIKA

3.1. Tiriamieji

Tyrime dalyvavo 16 paauglių (merginų), kurioms diagnozuota depresija. Šios paauglės buvo tiriamos Respublikinėje Vilniaus psichiatrijos ligoninėje Vaikų ir paauglių Universitetiniame psichiatrijos skyriuje, kur jos buvo hospitalizuotos. Merginoms kliniškai diagnozuotas depresinis sindromas. Depresija sergančių paauglių amžius - 15-17 metų. Kitą tiriamųjų grupę sudarė paaugliai, kuriems diagnozuoti elgesio sutrikimai (17 tiriamųjų), jie buvo tiriami Respublikinėje Vilniaus psichiatrijos ligoninėje bei Vaiko raidos centre; tiriamųjų amžius 15-17 metų. Trečiąją tiriamųjų grupę sudarė paauglės (15 tiriamųjų), kurioms diagnozuoti valgymo sutrikimai, jos buvo tiriamos Respublikinėje Vilniaus psichiatrijos ligoninėje. Atrenkant kontrolinę grupę dalyvavo 36 tiriamieji, besimokantys Vilniaus vidurinėse mokyklose, jų amžius – 15-18 metų (22 merginos ir 14 vaikinų), tačiau vėliau buvo atrinkti 26 tiriamieji, kadangi kai kurios anketos nebuvo tinkamai užpildytos, o kitais atvejais CES-D skalės įverčiai buvo pernelyg aukšti.

Tiriamųjų amžius. Tyrime dalyvavusių paauglių amžiaus pasiskirstymas pateikiamas 1 lentelėje.

1 lentelė. Tiriamųjų amžiaus pasiskirstymas

	15 metų	16 metų	17 metų	18 metų
Depresija sergančios paauglės	3	8	5	-
Elgesio sutrikimų turintys paaugliai	6 (iš jų 4 merginos, 2 vaikinai)	8 (iš jų 5 merginos, 3 vaikinai)	3 (iš jų 1 mergina, 2 vaikinai)	-
Valgymo sutrikimų turinčios paauglės	7	2	6	-
Kontrolinės grupės paaugliai	3 (merginos)	8 (iš jų 6 merginos, 2 vaikinai)	12 (iš jų 8 merginos, 4 vaikinai)	3 (iš jų 1 mergina, 2 vaikinai)

Iš 1 lentelėje pateikiamų duomenų matome, kad tiriamieji yra 15-18 metų amžiaus, be to, daugiausiai yra 16-17 metų paauglių. Šių tiriamųjų amžius priskirtinas viduriniajai paauglystei, o

būtent viduriniojoje paauglystėje ir yra svarbios tokios raidos užduotys kaip tapatumo susiformavimas, įvairių vaidmenų pasirinkimas ir prisiėmimas, o ypač profesinių interesų atsiradimas ir užsiėmimo ieškojimas, svarbu ir tai, kad būtent šiuo metu paaugliai ima labiau suvokti ateities planavimo svarbą bei poreikį kelti ateities tikslus, planuoti jų siekimą (Santrock, 1987).

Galima taip pat išskirti valgymo sutrikimus turinčių paauglių amžiaus pasiskirstymą bei joms diagnozuotus sutrikimus, tai pateikiama 2 lentelėje.

2 lentelė. Paauglių, kurioms diagnozuoti valgymo sutrikimai, amžiaus ir sutrikimų pasiskirstymas

	15 metų	16 metų	17 metų
Anoreksija sergančios paauglės	5	2	-
Bulimija sergančios paauglės	2	-	6

Tiriamųjų atranka. Svarbi tyrimo užduotis buvo iš bendrojo lavinimo mokyklų atrinkti tos pačios lyties ir panašaus amžiaus kontrolinę grupę, neturinčią išreikštų depresijos simptomų. Tam kontrolinės grupės tiriamųjų buvo prašoma užpildyti CES-D skalę. Sudaryta iš 20 teiginių, susijusių su asmens būseną. Paaugliams reikėjo įvertinti, kaip dažnai per paskutinę savaitę jų būseną atitiko minimą teiginiuose. Galimi atsakymų variantai: 0 – „vos vos arba visai ne (mažiau nei vieną dieną)“, 1 – „kartais (vieną – dvi dienas)“, 2 – „dažnokai (tris – keturias dienas)“, 3 – „dažniausiai, visą laiką (penkis – septynias dienas)“. Tiriamųjų atsakymai buvo vertinami balais – pasirinktas variantas tapatus balų skaičiui, o teigiami teiginiai (4,8,12,16) vertinami atvirkščiai; maksimali balų suma - 60. Gauti balai sumuojami - kuo daugiau balų surenkama, tuo didesnė depresijos tikimybė. Kai kurie tyrėjai nurodo ir konkrečias ribas: berniukams – 22, mergaitėms – 24 balai (Goodman, Capitman, 2000), tačiau paliekama teisė keisti ribas priklausomai nuo tyrimo ir tiriamųjų. Skalės vidinis suderinamumas yra pakankamas – Cronbacho $\alpha = 0,87$. Skalės pavyzdys pateikiamas priede nr. 1. Tiriamiesiems užpildžius CES-D skalę, gauti duomenys pateikiami 3 lentelėje.

3 lentelė. CES-D skalės balų vidurkiai

Tiriamųjų grupė	Balų vidurkis	Tiriamųjų skaičius
Depresija sergančios paauglės	40,25	16
Kontrolinė grupė (merginos)	21,72	22
Kontrolinė grupė (vaikinai)	14,00	8
Kontrolinė grupė (merginos ir vaikinai)	19,7	30

Lyginant vidurkius, buvo naudojamas Stjudento t kriterijus nepriklausomoms imtims. Nustatyta, kad grupių duomenys statistiškai reikšmingai skiriasi. Lyginant depresija sergančių merginų ir kontrolinės grupės (merginų ir vaikinų) balų vidurkius, gautas statistiškai reikšmingas skirtumas ($t(44)=15,724$, $p<0,001$).

Atrenkant kontrolinės grupės tiriamuosius, buvo lyginami jų CES-D skalėje surinkti balai su jų balų vidurkiu pridėjus standartinį nuokrypį (vidurkis 18,20, standartinis nuokrypis 3,76). Taigi, tie tiriamieji, kurie CES-D skalėje surinko nuo 22 (21,96) ir daugiau, nepateko į kontrolinę grupę. Todėl šešių merginų duomenys vėliau lyginant depresija sergančių paauglių ir kontrolinės grupės paauglių duomenis naudojami nebuvo.

Kalbant apie tiriamųjų grupes, į akis krenta tai, jog depresija sergančių paauglių grupę sudaro vien merginos. Tačiau tai labai nesudėtingai paaiškinama. Kalbant apie depresijos paplitimą paauglių tarpe, pateikiama tokia statistika, kad mergaitės paauglystėje depresija serga 3 kartus dažniau nei berniukai (Ribakovienė, 2001), be to, mergaičių depresijos simptomatika panašesnė į tradicinę, klinikinę depresiją (pasireiškia giliu liūdesiu, savo vertės praradimu, energijos praradimu ir pan.), o berniukų depresija dažnai įgauna kitokią, tai yra agresyvesnę formą, jiems dažniau pasireiškia pyktis (Kalpokienė, 2005) ir tai ypatingai dažnai pastebi mokytojai ir tėvai, tačiau dažniau tai palaiko blogu elgesiu, todėl depresija berniukams gana dažnai neidentifikuojama.

Sunkumų turintys tiriamieji buvo atrenkami tariantis su juos gydančiais gydytojais ir psichologais ir remiantis jų nustatytais diagnozėmis.

3.2. Tyrimo metodai

Ateities lūkesčiams nustatyti naudotas *Ateities vilčių ir baimių klausimynas* (Nurmi, Poole, Seginer, 1992). Klausimą išvertė ir autorių leidimą naudoti gavo prof. R. Žukauskienė. Tiriamųjų buvo prašoma parašyti savo tikslus, viltis, planus ir svajones. Prie kiekvieno atsakymo tiriamieji turėjo parašyti, kiek jiems bus metų, kai taip atsitiks. Taip pat prie kiekvieno atsakymo reikėjo pasirinkti vieną iš galimų keturių variantų, apibūdinančių, kiek tiriamasis gali kontroliuoti ar paveikti tuos įvykius, kurių tikisi ar bijo. Galimi variantai buvo šie: 1 – „tai visiškai priklauso ne nuo manęs, o nuo kitų“; 2 – „dažniausiai tai priklauso ne nuo manęs, o nuo kitų“; 3 – „dažniausiai tai priklauso nuo manęs“; 4 – „tai visiškai priklauso nuo manęs“.

Šiame klausimyne tiriamųjų buvo prašoma parašyti, kas jiems kelia baimę, nerimą, įgyvendinant ateities tikslus. Prie šių atsakymų jie taip pat parašė numatomą savo amžių ir vieną iš pasirinktų variantų - 1, 2, 3 arba 4. Klausimyno pavyzdys pateikiamas priede nr. 2.

Kiekvienas atsakymas, remiantis jo turiniu, buvo priskirtas vienai iš kategorijų (išsilavinimas; darbas ir profesinė karjera; draugavimas ir vedybos, vaikai; laisvalaikis; draugai ir bendraamžiai; ryšiai su tėvais, kitais šeimos nariais; paties asmens sveikata ir mirtis; tėvų sveikata ir mirtis; karinė tarnyba; nuosavybė, turtas; globalios ir visuomeninės problemos; karas ir taika; įvairios kitos).

Kognityvinių strategijų įvertinimui buvo naudojamas *Strategijų ir atribucijų klausimynas* (SAQ: Strategy and Attribution Questionnaire, Nurmi, Salmela-Aro, Haavisto, 1995). Klausimynas taip pat aprobuotas Lietuvoje autoriams davus leidimą jį versti ir naudoti prof. R. Žukauskienei. Klausimynas sudarytas iš 60 teiginių ir 10 subskalių. Kiekvienas teiginys vertinamas 4 balų skale: 1 – „visiškai sutinku“, 2 – „sutinku“, 3 – „nesutinku“, 4 – „visiškai nesutinku“. Iš 10 subskalių 5 skirtos nustatyti, kokios kognityvinės ir elgesio strategijos naudojamos laimėjimų kontekste ir 5 – kokios kognityvinės ir elgesio strategijos naudojamos socialiniame kontekste.

Laimėjimų srities subskalės: (1) *sėkmės laukimo* subskalė leidžia įvertinti, kiek žmonės tikisi sėkmės ir nesirūpina dėl nesėkmės galimybės; (2) *su užduotimi nesusijusio elgesio* subskalė rodo, kiek elgesys trukdo, o ne padeda atlikti užduotį. Pasak klausimyno autorių, ji atitinka trukdymo sau strategiją (Leary, Shepperd, 1986; cit. pg. Nurmi, Salmela-Aro, Haavisto, 1995); (3) *socialinės paramos siekimo* subskalė leidžia įvertinti tokį elgesį, kuriuo žmonės linkę siekti socialinės kitų žmonių paramos; (4) *reflektyvaus mąstymo* subskalė padeda įvertinti, kiek žmonės praleidžia laiko svarstydami ir tyrinėdami įvairius sprendimus susidūrę su iššūkiu ar problema; (5) *užduoties įveikimo* subskalė leidžia vertinti, kiek žmonės tiki, kad jie asmeniškai kontroliuoja situaciją lyginant su išorinių veiksnių,

atsitiktinumų ir kitų žmonių įtaka. Priešinga situacija šiai yra išmoktas bajėgiškumas (Diener, Zweck, 1978; cit. pg. Nurmi, Salmela-Aro, Haavisto, 1995).

Socialinės srities subskalės: (6) *sėkmės laukimo* (tikėjimosi) subskalė leidžia tirti, kiek žmonės bendraudami tikisi sėkmės ir nesirūpina dėl nesėkmės; (7) *su užduotimi nesusijusio elgesio* subskalė leidžia išsiaiškinti, kiek žmonės yra linkę naudotis būdais, trukdančiais įsitraukti į bendravimą. Pasak klausimyno autorių, ji atitinka trukdymo sau strategiją socialiniame kontekste; (8) *vengimo* subskalė padeda įvertinti žmonių tendenciją vengti socialinių situacijų bei jose jaustis nerimastingai ir nepatogiai. Skirtumas tarp šios subskalės ir su užduotimi nesusijusio elgesio subskalės yra tai, jog vengimo metu atsitraukiama, atsiribojama nuo socialinių santykių, o su užduotimi nesusijusio elgesio metu ieškoma priežasčių, pasiteisimų, kad būtų galima išvengti socialinės situacijos; (9) *užduoties įveikimo* subskalė leidžia išmatuoti, kiek žmonės tiki, kad jie asmeniškai kontroliuoja socialinę situaciją lyginant su išorinių veiksnių, atsitiktinumų ir kitų žmonių įtaka; tai vėlgi yra priešinga išmoktam bejėgiškumui; (10) *pesimizmo* subskalė leidžia vertinti, kiek žmonės bendraudami nerimauja ir tikisi nesėkmės. Ši subskalė buvo įtraukta į klausimyną, remiantis Norem ir Cantor idėjomis apie gynybišką pesimizmą laimėjimų kontekste (Norem, Cantor, 1986; cit. pg. Nurmi, Salmela-Aro, Haavisto, 1995).

Statistinės duomenų analizės rezultatai rodo, jog lietuviškos SAQ varianto versijos skalių vidinis suderinamumas yra pakankamas (Cronbacho α variuoja nuo 0,52 iki 0,69), išskyrus sėkmės laukimo subskalę laimėjimų kontekste ($\alpha = 0,28$). Kiti psichometriniai rodikliai ir patikimumo kriterijai (Žukauskienė, Sondaitė, 2004) rodo, kad šis klausimynas gali būti naudojamas kognityvinėms ir elgesio strategijoms tirti. Klausimyno pavyzdys pateikiamas priede nr. 3.

3.3. Tyrimo eiga

Tiriamųjų atrankai, kad būtų suformuota kontrolinė grupė, kurios nariai neturėtų išreikštų depresijos simptomų, buvo pateikiama CES-D skalė, kurioje reikėjo pažymėti, kaip dažnai jie patiria 20-tyje teiginių minimą būseną. Ši skalė taip pat buvo pateikiama depresija sergančioms paauglėms, kad būtų lengviau vertinti kontrolinės grupės dalyvius. Depresija sergančios paauglės, elgesio bei valgymų sutrikimų turintys paaugliai buvo atrenkami remiantis jiems nustatytomis diagnozėmis.

Depresija sergančių, elgesio bei valgymo sutrikimų turinčių paauglių grupėje tyrimas atliekamas individualiai. Kontrolinės grupės paaugliai klausimynus pildė klasėje prižiūrint tyrėjai. Tyrimo metu tiriamųjų buvo prašoma užpildyti jiems pateiktas anketas. Prieš tai jie išklaudydavo instrukciją, kuri buvo parašyta ir anketoje. Pirmiausia jiems reikėjo įvardinti ateities lūkesčius (tam buvo naudotas Nurmi, Poole ir Seginer (1992) *Ateities vilčių ir baimių klausimynas*): tikslus, viltis, planus ir svajones

bei tai, kas jiems ateityje kelia nerimą nurodant, kiek jų manymu jiems bus metų, kai tie lūkesčiai išsipildys. Be to, jie turėjo nurodyti, kiek jie gali kontroliuoti tuos įvykius. Tyrimo metu, tiriamieji taip pat pildė *Strategijų ir atribucijų klausimyną*, kuriame turėjo įvertinti 60 teiginių pažymėdami, ar jie su tuo sutinka, ar ne.

REZULTATAI

4.1. Ateities lūkesčių turinys

Nurmi, Poole ir Seginer (1992), analizuodami Ateities vilčių ir baimių klausimynu gautus duomenis, išskyrė 13 galimų atsakymų kategorijų. Šio tyrimo metu pastebėta, kad tiriamieji nevardino kai kurių kategorijų, tai yra – karinės tarnybos, globalinių ir visuomeninių problemų, karo ir taikos, nors tai pakankamai svarbu Australijoje, Suomijoje, Izraelyje bei Ispanijoje gyvenantiems paaugliams (Nurmi, Poole, Seginer, 1995; Ruiz, Llinares, Zacaes, 2003). Todėl bus pateikiamos tik tos kategorijos, kurios buvo paminėtos.

1-oji kategorija: išsilavinimas (perėjimas į kitą klasę, mokyklos baigimas, studijos).

Tiriamieji, pildydami *Ateities vilčių ir baimių* klausimyną, minėjo įvairius ateities lūkesčius, kuriuos galima suskirstyti į kategorijas. Viena jų yra susijusi su išsilavinimu. Natūralu, kad mąstydami apie ateitį, planuodami, paaugliai rūpinasi savo išsilavinimu, nes tai labai susiję su raidos užduotimis. Tačiau, nagrinėjant rezultatus, išryškėjo tai, jog kontrolinės grupės paaugliai tuo ypač susirūpinę. Visi kontrolinės grupės paaugliai, pildydami anketas, minėjo, jog nori baigti mokslo metus gerais pažymiais, pabrėžė, jog tikisi baigti mokyklą kuo geresniais pažymiais, sėkmingai išmokti tai, ko reikia abitūros egzaminams. Taip pat nemažai šios grupės tiriamųjų (92%) minėjo sėkmingai išlaikytus egzaminus ir įstojimą į aukštąsias mokyklas. Kai kurie tiriamieji net minėjo planus „baigti universiteto magistrantūrą aukščiausiais įvertinimais“, tai rodo, jog išsilavinimas jiems tikrai svarbus. Taip pat ir tai, kad jie supranta išsilavinimo reikšmę ir įtaką darbui ir karjerai. Taip pat tiriamieji teigė, kad nori tapti pasirinktos srities specialistais. 65 procentai kontrolinės grupės paauglių nurodė konkrečią profesiją, kurią norėtų pasirinkti ateityje. Rašydami apie tai, dėl ko nerimauja ir kas galėtų sukliudyti įgyvendinti ateities planus, kontrolinės grupės tiriamieji teigė, jog bijo, kad jiems trukdys nelabai geri pažymiai, vakarėliai ir tingėjimas ruoštis egzaminams, laiko trūkumas ir tai, jog nepavyks suderinti laisvalaikio su mokslais. Dauguma pabrėžė tai, jog „nerimauju dėl egzaminų, nes nuo to priklauso mano ateitis“.

Kalbant apie depresija sergančias paaugles, lūkesčius, susijusius su išsilavinimu, minėjo tik dvi merginos, kurios teigė, kad tikisi, jog „geriau seksis mokykloje ir pavyks baigti 11 klasę“ ir kad „planuoju grįžti namo ir eiti į mokyklą“. Likusios tiriamosios lūkesčių, susijusių su išsilavinimu, kalbėdamos apie ateities tikslus, viltis, planus ir svajones, neminėjo. Pildydamos klausimyno dalį, kur

reikėjo rašyti tai, dėl ko nerimauja ir kas galėtų sukliudyti įgyvendinti ateities planus ir svajones, merginos koncentravosi ties kitais dalykais, kurie kelia nerimą ir tik kelios merginos paminėjo tai, jog nerimą kelia egzaminai, kad „gali nepajėgti viską peržiūrėti“ bei mokykla „nerimą kelia kaip aš ją baigsiu, nes ne viską suprantu“.

Elgesio sutrikimų turinčių paauglių grupėje tik trys (17%) minėjo, jog planuoja baigti mokyklą ir įgyti kokią nors specialybę. Kiti šios grupės tiriamieji nekalbėjo apie mokyklos baigimą ar studijas.

Valgymo sutrikimų grupėje didesnė dalis (67%) merginų minėjo išsilavinimą, kalbėjo apie mokyklos baigimą, studijas.

4 lentelė. Išsilavinimo kategorijos pasirinkimas

Tiriamųjų grupė	Procentinis pasiskirstymas
Kontrolinė grupė	100%
Depresija sergančios paauglės	12,5%
Elgesio sutrikimų turintys paaugliai	17%
Valgymo sutrikimų turinčios paauglės	67%

2-oji kategorija: darbas ir profesinė karjera (mėgstamas darbas, bedarbystė, darbo netekimas).

Kontrolinės grupės tiriamieji, klausiami apie bendrus ateities lūkesčius, būtinai minėjo būsimą darbą, karjeros planus, uždarbį. Dauguma kontrolinės grupės tiriamųjų teigė, kad labai tikisi rasti gerą ir gerai apmokamą darbą, be to, ateities planai buvo labai susiję tarpusavyje, sudarydami gana tikslią ir kryptingą ateities viziją, pavyzdžiui, „tikiuosi gerai baigti mokyklą, įstoti į teisę, būti gera teisininke“, „noriu kaip įmanoma geriau mokytis ir išlaikyti egzaminus, įstoti į mediciną“, „gerais įvertinimais baigti mokyklą, sėkmingai įstoti į universitetą, studijuoti vadybą, susirasti gerai apmokamą darbą“, „baigti mokyklą puikiais įvertinimais, puikiai išlaikyti egzaminus, įstoti į žurnalistikos studijas, nusipirkti automobilį“, „visų pirma noriu gerais pažymiais baigti mokyklą, antra, noriu įstoti į medicinos arba archeologijos universitetą, trečia, susirasti (po mokslų) darbą“, „pasiekti karjeros viršūnę, įsitvirtinti visuomenėje“. Šie pavyzdžiai iliustruoja tipiškus kontrolinės grupės paauglių atsakymus. Šioje tiriamųjų grupėje nebuvo nei vieno, kuris nepaminėtų gerai išlaikytų egzaminų, studijų ir gero darbo. 92 procentai tiriamųjų nurodė konkrečias profesijas, dauguma minėjo norą padaryti karjerą, rasti gerai apmokamą darbą. Kontrolinės grupės paauglių baimės dažniausiai susijusios su egzaminais, jie baiminasi, kad negaus puikių įvertinimų, taip pat baiminamasi, jog nerimas egzaminų metu sukliudys parodyti turimas žinias, o tai kliudys įgyti specialybę bei rasti gerą

darbą. Šiems paaugliams nerimą kelia ir tai, kad „nerasiu tinkamo darbo“, ypač dažnai minimas „pinigų stygius“ bei „materialinė padėtis“.

Depresija sergančių paauglių grupėje nebuvo dažnai minimi konkretūs darbo, profesiniai ar karjeros tikslai, planai kalbant apie bendrus ateities lūkesčius. Depresija sergančios paauglės akcentavo kitokio pobūdžio, abstraktesnius ateities lūkesčius, ir tik viena jų parašė, kad vienas iš jos tikslų yra „turėti darbą“, tačiau šis tikslas nebuvo konkretizuojamas bei susijęs su kitais tikslais (t.y. ji neminėjo išsilavinimo ar karjeros; nebuvo tokios įvykių sekos, savotiško nuoseklaus ateities plano, kas buvo būdinga kontrolinės grupės paaugliams), ir tik viena mergina paminėjo konkrečią profesiją, kurią norėtų pasirinkti.

Elgesio sutrikimų turinčių paauglių grupėje šią kategoriją tiriamieji minėjo dažniau – 23% tiriamųjų nurodė konkrečias profesijas, minėjo, kad norėtų būti barmene, krepšininke, statybininku, „sunkvežimininku“. Taip pat dauguma šios grupės tiriamųjų minėjo tai, kad planuoja susirasti darbą (59%).

Valgymo sutrikimų turinčios paauglės taip pat gana dažnai rinkosi šią kategoriją – minėjo poreikį susirasti darbą, kai kurios nurodė ir konkrečias profesijas. Jų minimos profesijos buvo „norėčiau išgarsėti, būti aktore arba dainininke“, „mano tikslas tapti dainininke arba aktore; turiu viltį, kad jau greitai tapsiu garsi“, „norėčiau būti modeliu ir, aišku, išgarsėti“.

5 lentelė. Darbo ir profesinės karjeros kategorijos pasirinkimas

Tiriamųjų grupė	Procentinis pasiskirstymas
Kontrolinė grupė	96%
Depresija sergančios paauglės	12,5%
Elgesio sutrikimų turintys paaugliai	59%
Valgymo sutrikimų turinčios paauglės	87%

3-oji kategorija: draugavimas ir vedybos, vaikai (pasimatymai, artimi santykiai, skyrybos, tapimas tėvais).

Kontrolinės grupės tiriamieji rašydami apie ateities lūkesčius, dažnai minėjo šeimos kūrimą bei sėkmingus tarpasmeninius santykius. Pastebima tai, jog, pavyzdžiui, šeimos kūrimas minimas po lūkesčių, susijusių su išsilavinimu ir darbu bei karjera. Nemažai tiriamųjų teigė, kad tikisi „sukurti laimingą šeimą“, „kai būsiu materialiai apsirūpinusi, galėsiu turėti savo šeimą“, „sukurti darnią ir gražią šeimą“, „surasti gražų berniuką“, „trečia, susirasti darbą (po mokslų), sukurti šeimą ir laimingai

gyventi“, „turėti mylimą darbą ir turėti šeimą“. Pastebima tai, kad darbą ir išsilavinimą minėjo beveik visi kontrolinės grupės nariai, tačiau apie šeimą užsiminė daug mažiau (42,3%), be to, išryškėjo toks gyvenimo planavimo dėsningumas: išsilavinimas – profesija – darbas – karjera – materialinis apsirūpinimas – šeima. Kontrolinės grupės tiriamieji neminėjo nerimą keliančių veiksnių, susijusių su šeimos kūrimu, tik viena mergina pažymėjo, kad „galiu likti vieniša“.

Nors kontrolinės grupės tiriamiesiems šeimos kūrimas yra vienas dažniausiai minimų ir svarbių ateities tikslų, tokios tendencijos neišryškėjo depresija sergančių paauglių grupėje. Iš visų tiriamųjų tik dvi merginos minėjo, kad tikisi rasti antrą pusę: „susirasti vaikiną ir džiaugtis gyvenimu“, „sukurti normalią šeimą“, viena tiriamoji teigė norinti rasti „gerą draugą“. Depresija sergančios tiriamosios nerašė konkrečių, nerimą keliančių veiksnių, kurie galėtų trukdyti šeimos kūrimui, tačiau tai natūralu, kadangi dauguma jų nekuria tokių planų.

Elgesio sutrikimų turinčių paauglių grupėje nei vienas tiriamasis neminėjo lūkesčių, susijusių su šeimos kūrimu ar draugavimu.

Valgymo sutrikimų turinčios paauglės gana dažnai rinkosi šią kategoriją – „rasti vaikiną“, „sukurti darnią šeimą, užauginti dorus ir protingus vaikučius“, „norėčiau ištekėti už gero vyro“. Taip pat kelios merginos minėjo ir nerimą keliančius veiksnius, kurie gali sutrukdyti antros pusės radimui – „mano svoris gali kliudyti rasti vaikiną“, „bijau, kad niekam nepatiksiu ir nerasiu draugo“.

6 lentelė. Draugavimo ir vedybų kategorijos pasirinkimas

Tiriamųjų grupė	Procentinis pasiskirstymas
Kontrolinė grupė	42,3%
Depresija sergančios paauglės	18,7%
Elgesio sutrikimų turintys paaugliai	-
Valgymo sutrikimų turinčios paauglės	47%

4-oji kategorija: laisvalaikis, atostogos, sportas, kelionės (laisvalaikio užsiėmimai, vakarėliai, sportas).

Kontrolinės grupės tiriamieji pakankamai dažnai vardindami ateities lūkesčius minėjo planus ir lūkesčius, susijusius su laisvalaikiu, kelionėmis. Daugelis minėjo norą „pakeliauti“. Pavyzdžiui, „noriu šią vasarą nuvykti į kitą šalį ar miestą“, „šią vasarą planuoju važiuoti į Čekiją ir Angliją“, „noriu daug keliauti“, „planuoju važiuoti į skautų stovyklą“, „nuvažiuoti su draugais prie ežero su palapinėm“. Taip

pat buvo minimi ir vakarėliai „daug linksmintis su draugais“, „dažnai eiti į vakarėlius“. Kalbant apie baimes, tiriamieji mano, kad kelionėms ir vakarėliams sutrukdyti gali tėvai bei pinigų stygius.

Depresija sergančios tiriamosios neminėjo lūkesčių, susijusių su laisvalaikiu. Tik viena mergina teigė, kad norėtų nuvykti į Angliją, tačiau tai nebuvo noras keliauti, ji tiesiog mano, kad Anglijoje pavyks rasti darbą, nes ji yra „niekam tikusi“ ir, baigusi mokyklą, neįstos į universitetą ir neras darbo Lietuvoje.

Elgesio sutrikimų turintys paaugliai taip pat neminėjo lūkesčių, susijusių su kelionėmis ar laisvalaikiu.

Valgymo sutrikimų turinčių paauglių grupėje viena tiriamoji minėjo norą išvykti į užsienį, o kelios tiriamosios pabrėžė norą „imti iš gyvenimo viską, linksmintis“.

7 lentelė. Laisvalaikio kategorijos pasirinkimas

Tiriamųjų grupė	Procentinis pasiskirstymas
Kontrolinė grupė	34,6%
Depresija sergančios paauglės	-
Elgesio sutrikimų turintys paaugliai	-
Valgymo sutrikimų turinčios paauglės	20%

5-oji kategorija: draugai ir bendraamžiai.

Analizuojant tiriamųjų atsakymus, gana sunku kai kuriuos iš jų priskirti šiai kategorijai, netgi galima teigti, kad ši kategorija yra glaudžiai susijusi su kitomis ir buvo įtraukta į kitus atsakymus, priklausančius kitoms kategorijoms. Pavyzdžiui, tiriamieji minėjo keliones, vakarėlius kartu su draugais, tačiau atskirų atsakymų, susijusių su draugais ir bendraamžiais nepateikė.

6-oji kategorija: ryšiai su tėvais ir kitais šeimos nariais.

Įdomu tai, kad kontrolinės grupės paaugliai, kalbėdami apie ateities planus, tikslus, visiškai neminėjo tėvų. Tėvų kategorija atsiranda tik kalbant apie baimes, susijusias su ateitimi ir daugiausia tėvai buvo minimi aprašant situacijas, susijusias su laisvalaikiu, pavyzdžiui, „tėvai neduos pinigų kelionei“, „tėvai neišleis į stovyklą“, „tėvai neišvažiuos ir negalėsiu eiti į vakarėlį“.

Nagrinėjant depresija sergančių tiriamųjų atsakymus, situacija kiek kitokia. Merginos teigia, kad „noriu, kad mano šeima visada būtų su manimi“, „svajonės – kad mano šeimai būtų visada viskas

gerai“, kalbėdamos apie baimes, jos teigia, kad „norėtuši, kad mano tėvai niekada nemirtų, bet visi vis tiek miršta, tai neišvengiama“, „bijau netekti tėvų“.

Elgesio sutrikimų turinčių paauglių grupėje tik viena mergina minėjo tėvus – kalbėdama apie tai, kas kelia nerimą ateityje, ji teigė, kad „motinos gėrimas“ gali kliudyti jai ateityje.

Valgymo sutrikimus turinčios merginos taip pat neminėjo tėvų.

8 lentelė. Ryšių su tėvais kategorijos pasirinkimas

Tiriamųjų grupė	Procentinis pasiskirstymas
Kontrolinė grupė	11,5%
Depresija sergančios paauglės	25%
Elgesio sutrikimų turintys paaugliai	5,6%
Valgymo sutrikimų turinčios paauglės	-

7-oji kategorija: paties asmens sveikata ir mirtis.

Atsakymai, priskirtini šiai kategorijai, buvo minimi kalbant apie baimes, susijusias su ateitimi. Kontrolinės grupės tiriamieji minėjo, jog ateities tikslams gali sukliudyti netikėtos ligos, nelaimės, bet apie tai kalbėjo nedaug tiriamųjų.

Depresija sergančios merginos, kalbėdamos apie ateities lūkesčius, dažniau minėjo savo sveikatą: „noriu pasveikti nuo depresijos“, „tikiuosi greitai išvykti iš ligoninės“, „šiaip aš negaliu galvoti apie ateitį, nes dabar noriu tik mirti“. Pastebima, kad nemažai jų ateities lūkesčių siejasi su sveikata, o, kalbėdamos apie ateities baimes, jos mini: „bijau atkryčių“, „mano liga, bijau vėl grįžti į ligoninę“, „bijau, kad buvimas ligoninėje man pakenks“.

Elgesio sutrikimų grupės paaugliai nelikę rinktis šios kategorijos. Tik dvi merginos minėjo „bijau užaugus mirti“, „gali būti kokios nelaimės, galiu mirti“.

Valgymo sutrikimų turinčios paauglės minėjo: „mano tikslas šiuo metu yra įveikti bulimiją“, „išsigydyti anoreksiją“, „išsigydyti anoreksiją iš pirmo karto, kad nebūtų atkryčių“, sveikata joms kelia nerimą „bijau, kad vėl nebūtų atkryčių“, „man gali trukdyti mano liga“.

9 lentelė. Paties asmens sveikatos ir mirties kategorijos pasirinkimas

Tiriamųjų grupė	Procentinis pasiskirstymas
Kontrolinė grupė	19%
Depresija sergančios paauglės	62%
Elgesio sutrikimų turintys paaugliai	12%
Valgymo sutrikimų turinčios paauglės	73%

8-oji kategorija: tėvų sveikata ir mirtis.

Šios kategorijos atsakymai susiję su 6 kategorija (ryšiai su tėvais ir kitais šeimos nariais). Kontrolinės grupės paaugliai nemini lūkesčių, susijusių su tėvų sveikata ir mirtimi, tačiau depresija sergančios paauglės kaip tik teigia, jog nori, kad tėvai visada būtų kartu, ir baiminasi galimos jų mirties. Kitų sunkumų turintys paaugliai šios kategorijos neminėjo.

10 lentelė. Tėvų sveikatos ir mirties kategorijos pasirinkimas

Tiriamųjų grupė	Procentinis pasiskirstymas
Kontrolinė grupė	-
Depresija sergančios paauglės	12,5%
Elgesio sutrikimų turintys paaugliai	-
Valgymo sutrikimų turinčios paauglės	-

9-oji kategorija – karinė tarnyba, 11-oji – globalinės ir visuomeninės problemos (politinės, tautinės ir tarptautinės), 12-oji – karas ir taika nebuvo minimos.

10-oji kategorija: nuosavybė, turtas.

Ši kategorija sietina su 2-ąja – darbas ir profesinė karjera, nes kontrolinės grupės tiriamieji, kalbėdami apie darbą, pabrėždavo tai, jog darbas turi būti geras ir būtų galima užsidirbti daug pinigų. Taigi galima teigti, jog šios dvi kategorijos glaudžiai susijusios. Depresija sergančios paauglės nuosavybės ir turto neminėjo. Elgesio sutrikimų turinčių paauglių grupėje tik vienas tiriamasis minėjo, kad nori turėti pinigų.

13-oji kategorija: įvairios kitos.

Šiai kategorijai priklauso įvairūs lūkesčiai, kuriuos sunku priskirti anksčiau minėtoms kategorijoms. Kalbant apie kontrolinės grupės paauglius, tokių atsakymų, kuriuos būtų galima priskirti šiai kategorijai buvo mažai, tik dvi tiriamosios teigė, kad norėtų „nugyventi ilgą ir prasmingą gyvenimą“, „nugyventi turtingą, ilgą, laimingą gyvenimą“.

Depresija sergančios paauglės pateikė daugybę atsakymų, kurie priskirtini šiai kategorijai. Jos ypač dažnai minėjo tokius abstrakčius, nekonkrečius lūkesčius, kaip pavyzdžiui, „užaugusi gerai gyvensiu“, „pasveiksiu ir vėl pradėsiu džiaugtis gyvenimu“, „noriu būti normali“, „noriu gyventi pilnavertį gyvenimą“, „kažką pasiekti“, „pamilti save“, „būti laiminga“, „gyventi“. Tokios tendencijos vyrauja ir kalbant apie ateities baimes. Tiriamosios koncentruojasi ties vidiniais išgyvenimais, savijauta ir bijo, kad pasiekti tikslų gali sukliudyti „mano pačios charakteris“, „mano elgesys“, „baimė, savikritiškumas“, „galiu neturėti jėgų ką nors daryti“, „bus liūdna ir nieko nenorėsiu“, „baimė žiūrėti į tolimesnį gyvenimą“, „nepasitikėjimas savo jėgomis“.

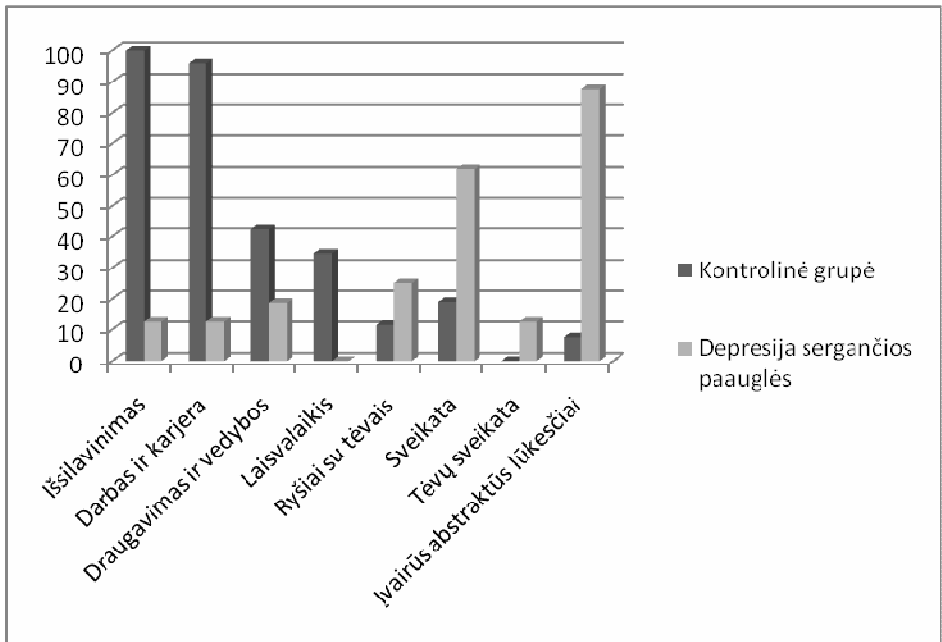
Elgesio sutrikimų turintys paaugliai apskritai minėjo nedaug ateities lūkesčių, o tie, kuriuos minėjo, buvo pakankamai konkretūs, todėl tik vieno tiriamojo atsakymą galima priskirti šiai kategorijai „bijau, kad bus pasaulio pabaiga“.

Valgymo sutrikimų turinčios merginos minėjo daugiau baimių, kurios galėtų būti priskirtos šiai kategorijai – „valios trūkumas“, „mano planams gali kliudyti mano nesivaldymas ir nervai“, „nesugebėjimas atleisti“.

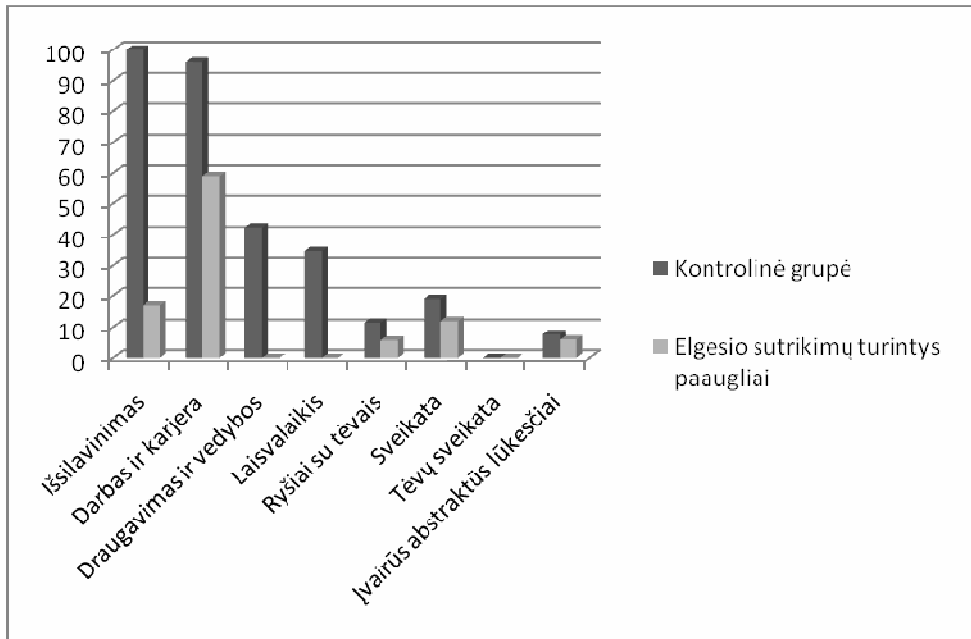
11 lentelė. Įvairūs kiti (nekonkretūs) lūkesčiai

Tiriamųjų grupė	Procentinis pasiskirstymas
Kontrolinė grupė	7,6%
Depresija sergančios paauglės	87,5%
Elgesio sutrikimų turintys paaugliai	5,8%
Valgymo sutrikimų turinčios paauglės	67%

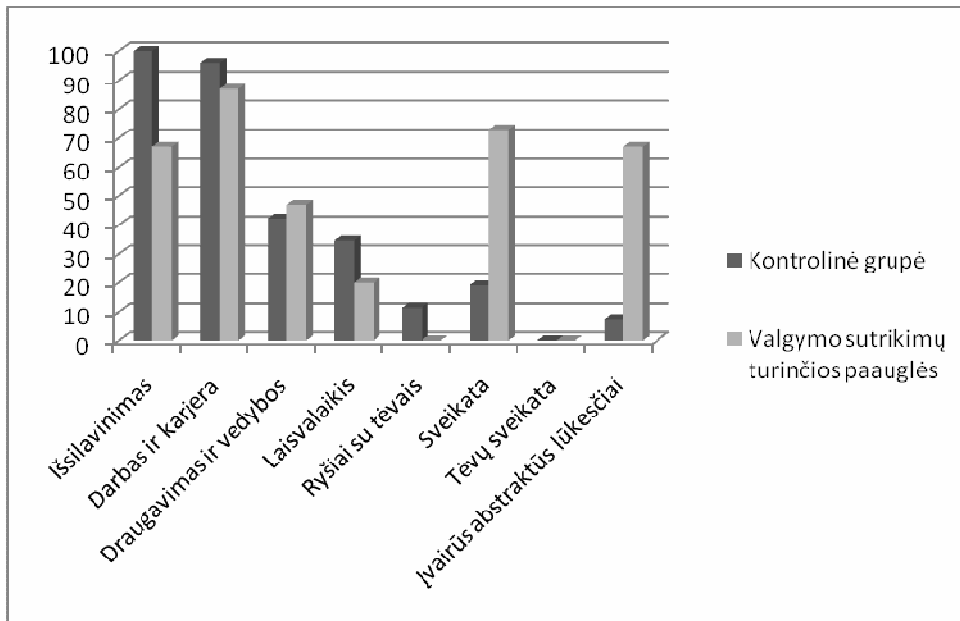
Įvairių ateities lūkesčių kategorijų pasirinkimo tendencijos tiriamųjų tarpe pavaizduotos 1-4 paveikslėliuose.



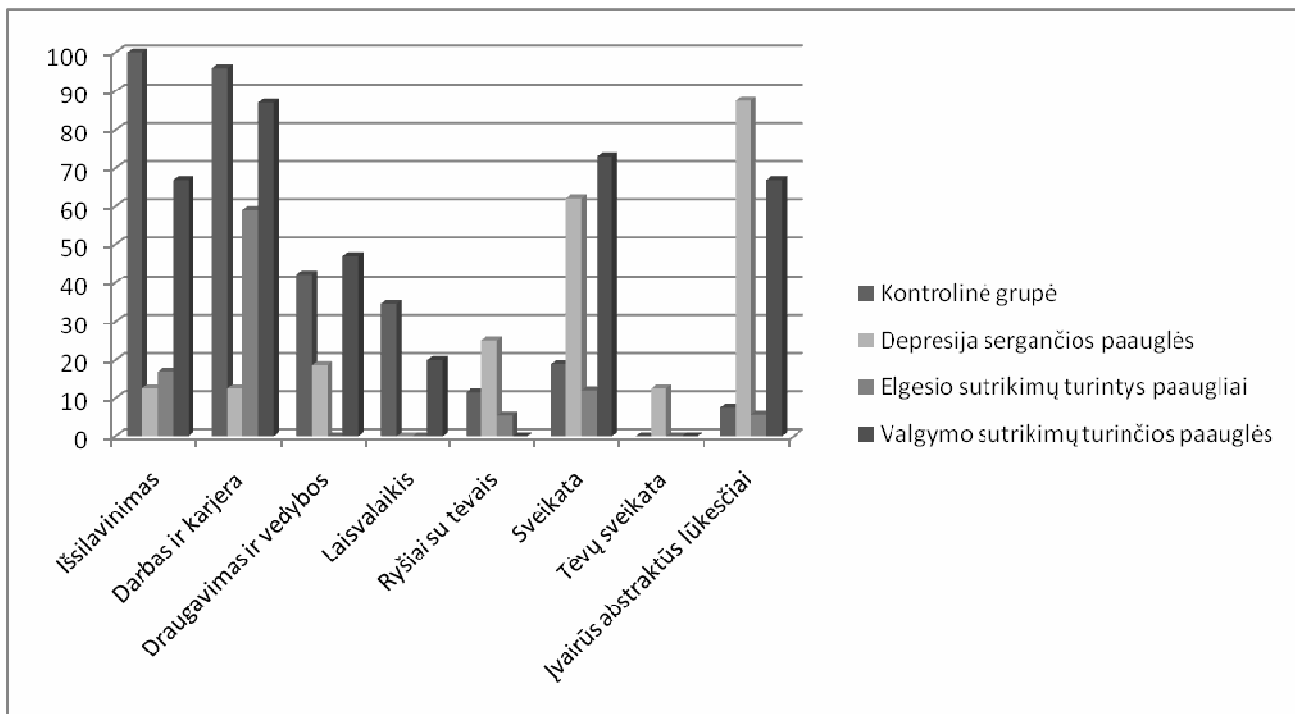
1 pav. Ateities lūkesčių kategorijų pasirinkimas kontrolinėje ir depresija sergančių merginų grupėse



2 pav. Ateities lūkesčių kategorijų pasirinkimas kontrolinėje ir elgesio sutrikimų turinčių paauglių grupėse



3 pav. Ateities lūkesčių kategorijų pasirinkimas kontrolinėje ir valgymo sutrikimų turinčių merginų grupėse



4 pav. Ateities lūkesčių kategorijų pasirinkimas visose tiriamųjų grupėse

4.2. Ateities planų laiko perspektyva

Pildant Ateities vilčių ir baimių klausimyną, tiriamųjų buvo prašoma nurodyti savo amžių, kai jų manymu, įvyks tai, ko jie tikisi arba bijo. 12 lentelėje pateikiami nurodomo amžiaus vidurkiai bei perspektyvos laikotarpis, t.y. planuojamo ir dabartinio amžiaus skirtumas.

12 lentelė. Perspektyvos laikotarpis

Ateities lūkesčių kategorijos	Depresija sergančių paauglių planuojamo amžiaus vidurkis / perspektyvos laikotarpis	Elgesio sutrikimų turinčių paauglių planuojamo amžiaus vidurkis / perspektyvos laikotarpis	Valgymo sutrikimų turinčių paauglių planuojamo amžiaus vidurkis / perspektyvos laikotarpis	Kontrolinės grupės paauglių planuojamo amžiaus vidurkis / perspektyvos laikotarpis
1. Išsilavinimas	16,5 / 6 mėn.	17,6 / 9 mėn.	22 / 4 metai	22,5 / 4 metai
2. Darbas ir karjera	19 / 3 metai	19,4 / 3 metai	24 / 6 metai	26,5 / 10 metų
3. Draugavimas, vedybos	16 / dabar	-	25 / 7 metai	28,8 / 12,2 metų
4. Laisvalaikis	-	-	18 / 2 metai	20 / 3,4 metų
5. Ryšiai su tėvais	16,8 / 7 mėn.	15 / dabar	-	16,5 / dabar
6. Paties asmens sveikata ir mirtis	16,2 / dabar	16,6 / dabar	17,4 / 1,4 metų	Bet koks amžius
7. Tėvų sveikata ir mirtis	16,8 / 7 mėn.	-	-	-
8. Nuosavybė, turtas	-	16 / dabar	-	28 / 11,4 metų
9. Įvairūs abstraktūs lūkesčiai	17,3 / 1 metai	Bet koks amžius	17,3 / 1,3 metų	Bet koks amžius

Paprašyti nurodyti savo amžių, kurio turėtų būti sulaukę, kai turėtų įvykti tai, ko tikisi arba bijo ateityje, tiriamieji nurodė gana skirtingus laiko intervalus. 12 lentelėje parodyti tiriamųjų nurodyto amžiaus vidurkiai akivaizdžiai skiriasi. Paaugliai savo ateitį planuoja įvairiai, taip pat planavimas yra susijęs su ateities tikslų kėlimu ir ateities lūkesčių kategorijomis. Pagal lentelėje pateiktus duomenis išryškėja tai, jog depresija sergančios merginos yra linkusios planuoti tik artimiausią ateitį. Kadangi tiriamosios yra 15-17 metų amžiaus, pastebima, jog jų nurodomas ateities lūkesčių išsipildymo laikas nedaug skiriasi nuo dabartinio jų amžiaus. Elgesio sutrikimų turintys paaugliai taip pat planuoja netolimus ateities įvykius, tik kalbėdami apie trokštamą darbą, jie planuoja ilgesnį laiko tarpą (trejus metus), tačiau, lyginant su kontrolinės grupės paaugliais, jų tikslai, susiję su darbu, nėra tokie tolimi.

Tai galima būtų sieti ir su jų pasirenkamų profesijų specifika, kadangi jų minimoms profesijoms nereikia ilgų studijų. Pastebima, kad valgymo sutrikimus turinčios paauglės nurodo ilgesnį planuojamo laiko tarpą, jų rezultatai artimesni kontrolinės grupės paauglių atsakymams (nuo vienerių iki septynerių metų). Kontrolinės grupės tiriamųjų atsakymuose vyrauja kitokios tendencijos – jie ateitį planuoja ilgesniam laiko tarpui – nuo trejų iki dvylikos metų, priklausomai nuo ateities lūkesčių kategorijos.

4.3. Ateities lūkesčių kontrolės lokusas

Pildant Ateities vilčių ir baimių klausimą, tiriamųjų buvo prašoma pasirinkti vieną iš keturių atsakymo variantų, susijusių su situacijos kontroliavimu. Prie kiekvieno paminėto ateities tikslo, svajonės reikėjo įrašyti, kiek tai priklauso nuo pačios tiriamosios. Galimi atsakymų variantai buvo tokie: 1 – „tai visiškai priklauso ne nuo manęs, o nuo kitų“; 2 – „dažniausiai tai priklauso ne nuo manęs, o nuo kitų“; 3 – „dažniausiai tai priklauso nuo manęs“; 4 – „tai visiškai priklauso nuo manęs“. 12 lentelėje vaizduojamas šių keturių variantų pasirinkimo pasiskirstymas procentais kiekvienoje tiriamųjų grupėje.

13 lentelė. Ateities įvykių kontrolės galimybės pasirinkimo dažnis procentais

	Depresija sergančios paauglės	Elgesio sutrikimų turintys paaugliai	Valgymo sutrikimų turinčios paauglės	Kontrolinės grupės paaugliai
1 – tai visiškai priklauso ne nuo manęs, o nuo kitų	7,14%	23,5%	-	23%
2 – dažniausiai tai priklauso ne nuo manęs, o nuo kitų	21,42%	41,2%	6,6%	15,4%
3 – dažniausiai tai priklauso nuo manęs	42,8%	23,5%	93,7%	88,5%
4 – tai visiškai priklauso nuo manęs	100%	35,3%	100%	100%

Nors tiriamųjų grupių ateities lūkesčiai buvo skirtingi, tačiau kontrolės lokusas nedaug skiriasi, ryškesni skirtumai pastebimi tik elgesio sutrikimų turinčių paauglių grupėje. Daugumos tiriamųjų atsakymuose pastebima, jog jie dažnai renkasi 3 ir 4 atsakymų variantus, tai rodo, kad jie linkę prisiimti

atsakomybę už ateities įvykius ir tikslų bei planų įgyvendinimą. Be to, 1 ir 2 variantus tiriamieji dažniausiai rinkosi kalbėdami apie tokius ateities įvykius, kurių realiai kontroliuoti negali, pavyzdžiui, „netikėtos nelaimės“, „ligos, traumos“, „artimųjų netektis“. O įvardindami tokias baimes kaip „neišlaikysiu egzaminų“, „neįstosiu į universitetą“, „nerasiu darbo“ ir panašiai, jie rinkosi 3 arba 4 atsakymų variantus. Svarbu tai, jog elgesio sutrikimų turintys paaugliai neretai 1 ir 2 atsakymų variantus rinkosi kalbėdami apie tokius įvykius - „dirbsiu barmene“, „būsiu statybininku“, „baigsiu mokyklą“, tai rodo, jog jie nepasitiki savo jėgomis rinkdamiesi profesiją, mąstydami apie išsilavinimą; valgymo sutrikimų bei kontrolinėje grupėje paauglės, kalbėdamos apie išsilavinimą ir profesiją bei galimas nesėkmes toje srityje, rinkosi 4, kartais 3 atsakymo variantus. Depresija sergančios paauglės kalbėdamos apie išsilavinimą bei darbą, dažniausiai rinkosi 3-4 atsakymo variantus, tačiau socialinių santykių srityje (pvz., vaikinų paieškos) bei kalbėdamos apie sveikatą, jos rinkosi 1-2 variantus.

4.4. Motyvacija

Analizuojant paauglių ateities planavimo ypatumus itin svarbi yra jų motyvacija. Motyvacija šiuo atveju yra tai, kiek jie apskritai linkę planuoti ateitį, kelti kokius nors tikslus ateityje. Todėl svarbu apžvelgti, kiek tiriamųjų mini ateities tikslus, planus, o kiek jų apskritai negalvoja apie ateitį. 14 lentelėje pavaizduota, kiek procentų kiekvienos grupės atstovų motyvuoti galvoti apie ateitį ir ją planuoti (t.y. kiek tiriamųjų mini ateities tikslus, planus, o kiek ne).

14 lentelė. Ateitį planuojančių ir apie ją negalvojančių tiriamųjų procentinis pasiskirstymas.

	Depresija sergančios paauglės	Elgesio sutrikimų turintys paaugliai	Valgymo sutrikimų turinčios paauglės	Kontrolinės grupės paaugliai
Motyvuoti planuoti ateitį (mini ateities tikslus, planus)	56,25%	64,7%	100%	100%
Nemotyvuoti planuoti ateitį paaugliai	43,75%	35,3%	-	-

Iš lentelėje pateiktų rezultatų matome, jog depresija sergančių ir elgesio problemų turintys paaugliai mažiau motyvuoti planuoti ateitį, lyginat su kitų grupių paaugliais. Šių tiriamųjų tarpe nemažai respondentų teigė negalvojantys apie ateitį, nežino, ko norėtų ateityje ir dabar ja nesirūpinantys (apie ateitį negalvoja 7 iš 16 depresija sergančių merginų ir 6 iš 17 paauglių, turinčių elgesio sutrikimų).

4.5. Planavimo nuoseklumas

Kitas svarbus ateities orientacijų proceso lygmuo yra planavimas, kuris pasireiškia kaip tarpinių tikslų kėlimas. Jei žmogus užsibrėžia tikslą, natūralu, kad jis turėtų ir apmąstyti tikslo ar tikslų siekimo sistemą, būdus, be to, dažniausiai norint įgyvendinti savo siekius, prireikia tarpinių tikslų. Kadangi ateities planavimas yra raidos užduotis, kuri itin svarbi paauglystėje, svarbu ne tik išsikelti tikslą, bet apskritai nuosekliai planuoti ateitį. Tyrimų duomenimis, paaugliai dažniausiai planuoja ateitį tam tikru nuoseklumu, kuris glaudžiai susijęs su raidos užduotimis, tai yra – išsilavinimas, profesinės kvalifikacijos įgijimas, šeimos kūrimas. Be to, tyrimai atskleidė, jog paaugliai dažniausiai nurodo maždaug penkis ateities tikslus (Nurmi 1993; Ruiz, Llinares, Zacaes, 2003). 15 lentelėje pateikiama, kiek tikslų nurodė šio tyrimo respondentai.

15 lentelė. Nurodomų ateities planų ir tikslų vidurkiai.

	Depresija sergančios paauglės	Elgesio sutrikimų turintys paaugliai	Valgymo sutrikimų turinčios paauglės	Kontrolinės grupės paaugliai
Nurodomų ateities tikslų skaičiaus vidurkis	1,4	0,9	5,3	5,4

4.6. Įvertinimas

Kalbant apie ateities orientacijas svarbūs keli procesai – motyvacija, planavimas ir įvertinimas – tai yra tai, kaip asmuo įvertina savo galimybes pasiekti užsibrėžtų tikslų. Šiuo atveju tai galima sužinoti apžvelgus tai, kas paaugliams kelia nerimą, baimes ateityje. 16 lentelėje pateikiami nerimą keliančių įvykių, kuriuos mini paaugliai, skaičių vidurkiai.

16 lentelė. Nerimą keliančių įvykių skaičiaus vidurkiai.

	Depresija sergančios paauglės	Elgesio sutrikimų turintys paaugliai	Valgymo sutrikimų turinčios paauglės	Kontrolinės grupės paaugliai
Nurodomų nerimą keliančių įvykių skaičiaus vidurkis	1,3	0,7	1,7	2,65

Apžvelgiant duomenis, pateiktus 16 lentelėje, matome, jog dviejų tiriamųjų grupių – tai yra depresija sergančių ir elgesio sutrikimų turinčių paauglių minimų nerimą keliančių įvykių skaičius nedaug skiriasi nuo teigiamų lūkesčių skaičiaus. Tuo tarpu valgymo sutrikimus turinčios paauglės bei kontrolinės grupės paaugliai mini beveik perpus mažiau nerimą keliančių dalykų, lyginant su jų nurodytais teigiamais lūkesčiais.

4.7. Kognityvinės strategijos

Ateities tikslų formulavimo, ateities planavimo bei savo galimybių pasiekti užsibrėžtų tikslų įvertinimo procesą sąlygoja kognityvinės strategijos. Kognityvinių strategijų įvertinimui, tiriamųjų buvo prašoma užpildyti Strategijų ir atribucijų klausimyną. Apdorojant duomenis, buvo skaičiuojama, kiek balų surinko tiriamieji 10-tyje subskalių ir skaičiuojami grupių vidurkiai visose skalėse. Duomenys pateikiami 17 lentelėje (lentelėje paryškinti statistiškai reikšmingi skirtumai tarp grupių lyginat eksperimentines grupes su kontroline).

17 lentelė. Tiriamųjų grupių kognityvinių strategijų subskalių vidurkiai.

Subskalės	Depresija sergančios paauglės	Elgesio sutrikimų turintys paaugliai	Valgymo sutrikimų turinčios paauglės	Kontrolinė grupė
1. sėkmės laukimo	12,5	14,6	14,4	15,9
2. su užduotimi nesusijusio elgesio	10,4*	11,5	12,7	12,4
3. socialinės paramos siekimo	21,3	17,1	17,5	16,0
4. reflektyvaus mąstymo	21,0	17,0	18,0	20,9
5. užduoties įveikimo	17,6	18,2	16,4	19,4
6. sėkmės laukimo	12,8	11,3	10,6	11,5
7. pesimizmo	10,7	11,0	11,2	9,6
8. vengimo	12,0	14,2	14,7	11,9
9. su užduotimi nesusijusio elgesio	15,7	15,1	17,1	18,2
10. užduoties įveikimo**	25,6	23,0	24,6	26,3

* paryškinti tie subskalių vidurkiai, kurie statistiškai reikšmingai skiriasi (skirtumai tarp eksperimentinės ir kontrolinės grupės atsakymų vidurkių)($p < 0,001$).

** 1-5 yra laimėjimų srities subskalės, 6-10 – socialinės srities subskalės.

Lyginant eksperimentinių grupių rezultatus su kontrolinės grupės atsakymais buvo naudojamas Stjudento t kriterijus nepriklausomoms imtims. Paaiškėjo, kad yra statistiškai reikšmingas skirtumas tarp grupių kai kurių subskalių balų vidurkių. Lyginant depresija sergančių paauglių ir kontrolinės grupės rezultatus, statistiškai reikšmingai skyrėsi šių skalių naudojimas – **depresija sergančios paauglės** mažiau naudoja su užduotimi nesusijusio elgesio strategiją laimėjimų (pasiekimų) srityje, tačiau dažniau nei kontrolinės grupės paaugliai linkusios naudoti socialinės paramos siekimo bei pesimizmo kognityvines strategijas. **Elgesio sutrikimų turintys paaugliai** pasiekimų srityje mažiau linkę tikėtis sėkmės, tačiau ir rečiau naudoja su užduotimi nesusijusio elgesio strategiją. Svarbu ir tai, jog elgesio sutrikimų turintys paaugliai nelinekė leisti laiko mąstydami apie problemų sprendimus, svarstydami įvairias galimybes (t.y. rečiau naudoja reflektyvaus mąstymo strategiją). Šios grupės paaugliai taip pat statistiškai reikšmingai dažniau naudoja pesimizmo strategiją mąstydami apie galimas nesėkmes. Išryškėjo ir tai, kad šie paaugliai linkę vengti įvairių socialinių situacijų, nes jose jaučia nerimą (dažniau naudoja vengimo strategiją). **Valgymo sutrikimų turinčios paauglės** dažniau nei kontrolinės grupės paaugliai linkusios ieškoti socialinės paramos (naudoja socialinės paramos strategiją), tačiau socialinės situacijos kartu joms kelia nerimą (vengimo strategijos naudojimas) bei jos linkusios dažniau tikėtis nesėkmės (pesimizmo strategija).

Lyginant eksperimentines grupes tarpusavyje, nustatyta, jog depresija sergančios paauglės dažniau linkusios ieškoti socialinės paramos (naudoja socialinės paramos siekimo strategiją), nei

elgesio sutrikimų turintys paaugliai. Depresija sergančios merginos taip pat mažiau tikisi sėkmės pasiekimų srityje nei valgymo sutrikimų turinčios respondentės, tačiau labiau tikisi sėkmės socialinių santykių srityje bei yra labiau linkusios ieškoti socialinės paramos. Tarp valgymo bei elgesio sutrikimų turinčių respondentų rezultatų statistiškai reikšmingo skirtumo nerasta.

REZULTATŲ APTARIMAS

5.1. Tiriamųjų grupių ateities planavimo ypatumai

Apžvelgus tyrimo metu gautus duomenis, išryškėjo tam tikri specifiniai paauglių ateities planavimo skirtumai. Kontrolinės grupės paauglių ateities planavimo procesas, nurodomi ateities tikslai ir planai atitinka literatūroje minimus duomenis (Nurmi, 1991; 1993; 1995; Ruiz, Llinares, Zacaes, 2003). Tačiau kitų tiriamųjų rezultatai buvo specifiniai. Apžvelgus tiriamųjų atsakymus, pastebima, jog skiriasi juose minimas turinys (interesų sritys), planuojamo laiko perspektyva, formuluojamų tikslų bei nerimą keliančių įvykių skaičius.

5.1.1. Tiriamųjų ateities lūkesčių turinys

Kontrolinės grupės paauglių ateities planavimo procesas, nurodomi ateities tikslai ir planai atitinka literatūroje minimus duomenis (Nurmi, 1991; 1993; 1995; Ruiz, Llinares, Zacaes, 2003). Jie nuosekliai planuoja ateitį, minėdami tokius, su raidos užduotimis susijusius, lūkesčius kaip mokyklos baigimas, studijos, profesijos įgijimas, vedybos, šeimos kūrimas. Jiems nebūdingi abstraktūs, nekonkretūs lūkesčiai.

Depresija sergančių paauglių minimuose ateities lūkesčiuose dominuoja ne su raidos užduotimis susiję atsakymai (pvz., išsilavinimas, šeimos kūrimas), bet daugiau minima abstrakčių lūkesčių, kaip, pavyzdžiui, „norėčiau būti laiminga“, „noriu būti normali“, be to, dominuoja atsakymai susiję su sveikata, išsakomas noras išvykti iš ligoninės, daugiau ten nepakliūti, nerimą kelia „nervai“, „bus liūdna ir nieko nenorėsiu“. Šios grupės atsakymuose ryški santykio su tėvais svarba – net 25% tiriamųjų kalbėdamas apie ateities lūkesčius, minėjo tėvus, šeimą – „noriu, kad mano šeimai viskas būtų gerai“, 12,5% tiriamųjų išreiškė susirūpinimą tėvų sveikata, baimę, kad jie gali mirti. Tuo tarpu kitose tiriamųjų grupėse lūkesčių, susijusių su tėvais, jų sveikata, beveik nebuvo. Tik kontrolinės grupės tiriamieji (11,5%) minėjo tėvus, tačiau kitame kontekste – dažniausiai būdavo išsakomas nerimas, jog tėvai neišleis į vakarėlius, keliones, neduos pinigų ir panašiai. Depresija sergančių merginų susirūpinimas santykiais su tėvais, šeima gali būti sietinas ir su tuo, kad jos labiau linkusios naudoti socialinės paramos siekimo kognityvines strategijas, o tėvai yra socialinės paramos šaltinis.

Elgesio sutrikimų turinčių paauglių ateities lūkesčių turinyje vyrauja susidomėjimas darbo paieška. Net 59% šios grupės atstovų minėjo norą rasti darbą, tačiau jų atsakymuose rečiau buvo minimas nuoseklus šio tikslo siekimas, t.y. tik 17% paminėjo išsilavinimo svarbą. Į akis krinta ir tai, jog šios grupės paaugliai renkasi kiek kitokias profesijas nei kitų grupių paaugliai, t.y. jų ambicijos nėra didelės, dauguma mini tokias profesijas, kurių įgijimas trunka trumpiau, be to, tam kartais pakanka baigti tik 10 klasių (pavyzdžiui statybininku, „sunkvežimininku“, barmene).

Šiai grupei nebūdingi lūkesčiai susiję su socialiniais santykiais – pavyzdžiui, vedybomis, šeimos kūrimu bei santykiais su tėvais. Tai atsispindi ir Kognityvinių strategijų klausimynu gautuose rezultatuose – šios grupės paaugliai rečiausiai naudoja socialinės paramos siekimo kognityvines strategijas. Tokius rezultatus galėjo lemti tai, jog daugumos elgesio sutrikimų turinčių paauglių šeimose dažnesni konfliktai, sutrikę tėvų-vaiko santykiai, tokie paaugliai jaučiasi mažiau saugūs ir nelinkę pasikliauti kitais (Marmorstein, Iacono, 2004).

Valgymo sutrikimų grupėje rezultatai mažiausiai skiriasi nuo kontrolinės grupės. Valgymo sutrikimų turinčios merginos pakankamai nuosekliai planuoja ateitį, mini svarbiausius lūkesčius, susijusius su raidos užduotimis – išsilavinimą (67%), darbą bei karjerą (87%), jos taip pat domisi ir šeimos kūrimu, o tai ne itin būdinga depresija sergančioms paauglėms ir elgesio sutrikimus turintiems paaugliams. Apžvelgiant jų anketas pastebimas ryškus šios grupės tiriamųjų susidomėjimas savo sveikata, net 73% merginų savo ateities lūkesčius sieja su pasveikimu, o nerimą joms kelia galimi atkryčiai. Apžvelgiant specifinių lūkesčių kategoriją, akivaizdu tai, jog šios grupės tiriamosios itin domisi savo išvaizda, nerimauja dėl jos, išsako tokius lūkesčius kaip „numesti 15 kilogramų“ ir panašiai. Be to, joms būdingas specifinių profesijų pasirinkimas, nemažai šios grupės merginų teigė norinčios tapti dainininkėmis, aktorėmis, viena jų trokšta būti modeliu – šios profesijos yra itin glaudžiai susijusios su išvaizda, o tai gali jas skatinti siekti užsibrėžtų tikslų savo sveikatos kaina, nes jos dažnai pabrėžia norą „išgarsėti“. Tai sietina su jų sutrikimų specifika, nes dažniausiai valgymo sutrikimų atsiradimą lemia lieso ir gražaus kūno kultas, kuomet akcentuojamos tik tokio pobūdžio vertybės (Lesinskienė, 2004; Yager, 2005; Pipher, 2007). Be to, šioms merginoms nebūdinga naudoti socialinės paramos siekimo strategijos, joms dažnai kyla psichosocialinės adaptacijos sunkumų, todėl galima daryti prielaidą, kad šiuos sunkumus jos bando kompensuoti griežtai kontroliuodamos savo svorį bei atrodydamos taip, kaip jų manymu nori visuomenė (Yager, 2005; Pipher, 2007). Taip pat šios grupės merginos jautriau reaguoja į tai, jog yra psichiatrinėje ligoninėje ir nerimauja dėl to, kad šis faktas joms gali pakenkti ateityje. Tuo tarpu elgesio sutrikimų turintiems paaugliams tai nekelia nerimo.

Akivaizdu, jog kiekvienai tiriamųjų grupei būdinga savita planavimo specifika, kuri neretai sietina su jų išgyvenamais sunkumais. Todėl, apžvelgus tyrimo metu gautus duomenis, galima teigti, jog kelta hipotezė apie tai, kad skirtingo pobūdžio sunkumų turinčių paauglių grupių ateities planavimas turi specifinių bruožų, patvirtinta. Šių grupių atstovai akcentuoja ir susitelkia ties skirtingais dalykais – depresija sergančioms paauglėms svarbiausi abstraktūs lūkesčiai, noras būti laimingoms, rūpestis tėvais. Elgesio sutrikimus turintiems paaugliams socialiniai santykiai ne tokie svarbūs, jie labiau rūpinasi darbo paieškomis, tačiau, lyginant su kitomis tiriamųjų grupėmis, pastebima, kad jiems būdinga galvoti apie tokias profesijas, kurioms nereikia ilgų studijų. Merginos, kurioms diagnozuoti valgymo sutrikimai ateitį planuoja kaip ir sveiki jų bendraamžiai, jos mini planus, kurie susiję su raidos užduotimis, tačiau, kalbant apie profesijas, tik šiai tiriamųjų grupei buvo būdingos tokios profesijos, kur itin svarbi išvaizda, o tai sietina su jų sutrikimo specifika (Yager, 2005; Pipher, 2007).

5.1.2. Planuojamo laiko perspektyva

Pastebima, kad lyginant su kitomis grupėmis, **depresija sergančių merginų** grupės tiriamosios planuoja trumpą laiko tarpą (žr. 12 lentelę), jų planuojamas laiko tarpas beveik nesiskiria nuo elgesio sutrikimų turinčių paauglių, tačiau yra akivaizdus skirtumas tarp šios grupės ir valgymo sutrikimus turinčių bei kontrolinės grupės atstovų atsakymų, kadangi pastarųjų grupių atstovai planuoja žymiai ilgesnį ateities laikotarpį. Depresija sergančių merginų planuojamas laikotarpis menkai skiriasi nuo dabartinio jų amžiaus, jos nekuria ilgalaikių planų, dauguma jų minėtų lūkesčių susiję su artima ateitimi („išvykti iš ligoninės“, „pabaigti 11 klasę“). Tai gali būti sąlygota kelių veiksnių – visų pirma, motyvacijos planuoti ateitį stokos, kuri atsiranda dėl depresijos metu apimančio bejėgiškumo, apatijos, prasmės ir tikslo nematymo (Ribakovienė, 2001). Antra, paties sutrikimo specifikos, kliudančios kelti ilgalaikius tikslus, lemiančios nepasitikėjimą savo jėgomis. **Elgesio sutrikimų turinčių paauglių** trumpas planuojamas laikotarpis galėjo būti sąlygotas to, jog šiems paaugliams būdingi sunkumai moksle, konfliktai, impulsyvumas, o tai kliudo nuosekliam ateities planų struktūravimui. Be to, jie nekelia ambicingų tikslų, todėl jų įgyvendinimui reikia mažiau laiko (Marmorstein, Iacono, 2004). Tai, kad nekuriami ambicingi tikslai, būdinga ir depresija sergančioms paauglėms – šis faktas gali būti sietinas su šių grupių paauglių naudojama pesimizmo strategija – jie nelinkę tikėtis sėkmės, o pesimistiškas įvykių vertinimas blokuoja norą siekti daugiau (Nurmi, Salmela-Aro, Haavisto, 1995). Analizuojant **valgymo sutrikimų turinčių merginų** planuojamo laiko perspektyvą, matome, jog šios grupės tiriamosios planuoja ilgesnį laiko tarpą (kaip ir kontrolinės grupės paaugliai), lyginant jas su

depresija sergančiomis merginomis bei elgesio sutrikimų turinčiais paaugliais. Tai gali būti sietina su aukštesniais jų akademiniais pasiekimais, kadangi valgymo sutrikimų turinčioms paauglėms būdinga siekti užsibrėžtų tikslų, griežtai struktūruoti bei kontroliuoti jų siekimą (Yager, 2005).

Apžvelgiant šiuos duomenis, akivaizdu, kad tiriamųjų grupės skirtingai planuoja ateitį – jie akcentuoja skirtingus tikslus, t.y. skiriasi jų interesų sritys, be to, jų planuojamo laiko perspektyva skirtinga.

5.1.3. Ateities planavimo motyvacija bei planavimo nuoseklumas

Kalbant apie tiriamųjų motyvaciją planuoti ateitį, kuri buvo vertinama apžvelgiant, ar tiriamieji apskritai mini kokius nors ateities tikslus (Ruiz, Llinares, Zacaes, 2003), pastebima, kad beveik pusė **depresija sergančių merginų** nemotyvuotos planuoti ateitį, klausiamos apie ateities tikslus, jos pateikdavo tokius atsakymus kaip „nežinau“, „neplanuoju“, „nieko nenoriu“. Kiek daugiau nei pusė šios grupės tiriamųjų minėjo ateities tikslus ir lūkesčius, tačiau jų skaičius buvo kur kas mažesnis nei kontrolinės bei valgymo sutrikimus turinčių paauglių grupių minimų ateities lūkesčių skaičius. Depresija sergančių paauglių minimų lūkesčių skaičiaus vidurkis vos 1,4, kai tuo tarpu kontrolinės grupės – 5,4. Šie duomenys gali būti taip pat paaiškinami pesimizmo strategijos naudojimu (Nurmi, Salmela-Aro, Haavisto, 1995), depresijai būdingu prasmės bei tikslo nematymu, bejėgiškumu ir visaapimančia apatija bei nevertingumo jausmu (Ribakovienė, 2001; Dembinskas, 2003), o tai slopina norą kelti tikslus, planuoti. Ateities lūkesčių vidurkis taip pat liudija ir tai, jog depresija sergančioms merginoms nebūdingas nuoseklus ateities planavimas – tai reiškia, jog jos nelinkusios kelti tarpinių tikslų bei jų planuose nėra raidos užduotims būdingo nuoseklumo, kuris pastebimas kontrolinės grupės paauglių atsakymuose (t.y. išsilavinimas – darbas / karjera – vedybos – šeimos kūrimas).

Apžvelgiant tiriamųjų, kuriems diagnozuoti **elgesio sutrikimai** atsakymus, itin svarbu tai, jog elgesio sutrikimų turintys paaugliai dažniausiai naudoja vengimo strategiją. Tuo galbūt galima būtų paaiškinti ir tai, kad jie menkai motyvuoti planuoti ateitį (ateities tikslus minėjo 64,7% tiriamųjų, kiti teigė apie ateitį negalvojantys), bei tai, kad jų ateities tikslai dažniausiai pavieniai, nėra planavimo nuoseklumo. Skaičiuojant minimų tikslų skaičiaus vidurkius, šios grupės rezultatai buvo žemiausi – vidutiniškai šie tiriamieji minėjo 0,9 tikslo. Šios grupės paaugliai, kaip ir depresija sergančios merginos minėjo panašų skaičių nerimą keliančių įvykių (vidurkis 0,7). Todėl galima teigti, jog jie taip pat jaučiasi mažiau saugūs ir užtikrinti dėl ateities, o tai taip pat gali slopinti motyvaciją apskritai planuoti

ateitį, nekalbant jau apie tarpinių tikslų kėlimą. Kalbant apie kognityvines strategijas, jiems nebūdingas polinkis apmąstyti esamus sunkumus, ieškoti sprendimų, jie dažniau elgiasi impulsyviai, o tai taip pat galėjo lemti nenuoseklų ateities planavimą. Be to, apžvelgiant rezultatus, pastebima, jog šios grupės tiriamieji jaučiasi mažiausiai galį kontroliuoti savo gyvenimą, jie rečiau nei kitų grupių atstovai linkę prisiimti atsakomybę už savo ateitį bei turi tendenciją manyti, kad ateities įvykius daugiau gali sąlygoti kiti įvykiai, ar žmonės, bet ne jie patys. Remiantis literatūra, kur teigiama, jog motyvacija siekti tikslų yra didesnė, kuomet vyrauja vidinis kontrolės lokusas (t.y. asmuo atsakomybę už tikslų siekimą priskiria sau), galima paaiškinti menką šios grupės tiriamųjų motyvaciją, kadangi jie, manydami, kad jų gyvenimą daugiau lemia aplinka, o ne jie patys, nėra linkę ko nors siekti arba ką nors keisti gyvenime (Anderson, Hattie, Hamilton, 2005).

Kalbant apie **valgymo sutrikimų turinčių merginų** motyvaciją planuoti ateitį, lyginant su kontrolinės grupės tiriamaisiais, jokių skirtumų nepastebėta. Šios grupės merginos motyvuotos kurti ateities planus, kelia ateities tikslus ir prisiima atsakomybę už jų siekimą. Jų minimų ateities lūkesčių vidurkis 5,3 (kontrolinės grupės – 5,4). Šie duomenys liudija ir tai, kad yra keliami tarpiniai ateities tikslai, planavimas yra nuoseklus. Be to, jos linkusios atsakomybę už savo keliamų tikslų įgyvendinimą prisiimti sau - o tai taip pat motyvuoja labiau stengtis, siekti ir kurti planus (Anderson, Hattie, Hamilton, 2005).

Gauti duomenys patvirtina hipotezę, jog sunkumų turinčių paauglių ateities planavimo motyvacija ir planavimo nuoseklumas skiriasi. Valgymo sutrikimus turinčios paauglės motyvuotos nuosekliai planuoti ateitį, jos kelia tarpinius tikslus, o depresija sergančios merginos ir paaugliai, turintys elgesio sutrikimų, nėra labai motyvuoti planuoti ateitį bei nelinkę kelti tarpinių tikslų.

5.1.4. Galimybių įgyvendinti ateities tikslus įvertinimas

Vienas svarbiausių ateities orientacijos proceso etapų – įvertinimas, kurio metu individas įvertina savo galimybes įgyvendinti tikslus (Nurmi, 1991, 1993, 1995). Šiame darbe taip pat svarbu apžvelgti kokiais specifiniais ypatumais pasižymi tiriamų grupių galimybių pasiekti užsibrėžtų tikslų įvertinimas.

Analizuojant tyrimo metu gautus rezultatus, svarbu atsižvelgti ir į tai, jog **depresija sergančių paauglių grupei** būdingas panašus teigiamų ateities lūkesčių ir nerimą keliančių įvykių santykis – t.y. jų minimų nerimą keliančių įvykių skaičiaus vidurkis menkai skiriasi nuo teigiamų lūkesčių vidurkio (nerimą keliančių įvykių skaičiaus vidurkis - 1,3; o teigiamų ateities lūkesčių – 1,4).

Tokie panašumai liudija tai, jog depresija sergančioms paauglėms tikrai nebūdingas optimistiškas požiūris į ateitį, apie kurį užsimena A. Ruiz (2003) ir kolegės, kalbėdami apie sveikų paauglių ateities orientacijų specifiką. A. Ruiz (2003) ir kolegų teigimu, jauni žmonės apskritai linkę optimistiškai žvelgti į ateitį, o tai atsispindi jų išsakomų teigiamų lūkesčių bei nerimą keliančių įvykių skaičiaus santykiyje. Svarbu ir tai, kad šios grupės paauglės dažniau naudoja pesimizmo kognityvinę strategiją ir šie rezultatai atitinka R. Žukauskienės ir J. Sondaitės (2004) gautus rezultatus. Šios strategijos naudojimas lemia neigiamą įvykių vertinimą bei stabdo nuo didesnių ambicijų, susijusių su ateitimi.

Šiuo atveju taip pat svarbu paminėti, kad nors depresijai būdingas bejėgiškumo išgyvenimas, apatija, tačiau šios grupės merginos akivaizdžiai suvokia savo atsakomybę už ateities tikslų įgyvendinimą. Kita vertus, gali būti, jog vidinis kontrolės lokusas šiuo atveju neatlieka motyvuojančios funkcijos, o kaip tik, skatina kaltės jausmą – suvokdamos savo atsakomybę, bet jausdamos neviltį ir apatiją, jos pesimistiškai vertina galimybes kažko pasiekti ir tuo pat metu jaučiasi kaltos, kad neturi jėgų ką nors daryti. Be to, kalbėdamos apie nerimą keliančius veiksmus, jos dažnai minėjo faktorius, susijusius su jų išgyvenama būseną – „man gali kliudyti liūdesys“, „mano charakteris, savikritiškumas“, „neturėsiu jėgų kažką daryti“.

Elgesio sutrikimų turinčių paauglių grupės atstovai, kaip ir depresija sergančios merginos minėjo panašų skaičių nerimą keliančių įvykių (vidurkis 0,7; teigiamų lūkesčių vidurkis – 0,9). Taigi akivaizdu, jog jie nėra užtikrinti dėl ateities. Tai galėjo sąlygoti tiek jų naudojamos vengimo, pesimizmo strategijos, tiek ir išorinis kontrolės lokusas – jie rečiau nei kiti tiriamieji buvo linkę prisiimti atsakomybę už savo ateitį, o tai skatina pasyvumą ir slopina pozityvių išgyvenimų tikėjimąsi ateityje (Ruiz, Llinares, Zacaes, 2003).

Svarbu, jog **valgymo sutrikimų grupės tiriamosios** vertindamos savo galimybes pasiekti užsibrėžtų tikslų ateityje, mini mažiau nerimą keliančių įvykių nei kontrolinės grupės tiriamieji (valgymo sutrikimų grupės vidurkis – 1,7; kontrolinės - 2,65), tai leidžia daryti prielaidą, kad jos pakankamai optimistiškai žvelgia į ateitį, pasitiki savo jėgomis, lyginant su depresija sergančiomis paauglėmis ir elgesio sutrikimų turinčių paauglių grupės respondentais, kadangi jos jaučiasi labiau galinčios kontroliuoti ateities įvykius, pasiekti užsibrėžtų tikslų.

Tyrimo rezultatai patvirtina darbe keltą hipotezę, jog sunkumų turintys paaugliai skirtingai vertina savo ateities tikslų įgyvendinamumą. Depresija sergančios merginos ir elgesio sutrikimų turintys paaugliai yra mažiau optimistiški kalbėdami apie galimybes pasiekti užsibrėžtų tikslų, jie mini panašų nerimą keliančių įvykių ir teigiamų ateities lūkesčių skaičių. Valgymo

sutrikimus turinčios merginos optimistiškiau vertina savo galimybes pasiekti užsibrėžtų tikslų, jos mažiau nerimą keliančių ateities įvykių.

Lyginant tiriamųjų grupes su kontroline grupe pastebima tai, kad depresija sergančių paauglių grupė bei elgesio sutrikimų turintys paaugliai akivaizdžiai skiriasi nuo kontrolinės grupės paauglių planuodami savo ateitį. Tačiau valgymo sutrikimų turinčios merginų ateities planavimas labai primena kontrolinės grupės nurodomą požiūrį į ateitį. Todėl hipotezę, jog sveikų ir sunkumų turinčių paauglių ateities planavimas skiriasi, galima patvirtinti tik iš dalies. Depresija sergančių ir elgesio sutrikimų turinčių paauglių ateities planavimas skiriasi nuo kontrolinės grupės, tačiau valgymo sutrikimus turinčios paauglės ateitį planuoja taip pat kaip ir sveiki paaugliai.

Apžvelgus rezultatus, galima daryti prielaidą, jog jie ne visiškai atitinka Nurmi ir kolegų (1991, 1993, 1995) tyrimų metu gautus duomenis, nes jie teigė, jog sunkumų turintys paaugliai (10% paauglių) apskritai nelinkę planuoti ateities, arba jiems kyla sunkumų keliant ateities tikslus, todėl ateities neplanavimą galima traktuoti kaip jų sunkumų išraišką. Tačiau šio tyrimo metu gauti duomenys leidžia manyti, jog, pavyzdžiui, valgymo sutrikimų turinčioms merginoms tai nėra būdinga, nors šie sutrikimai ir apsunkina jų gyvenimą, tačiau jie nepaveikia ateities planavimo ir tikslų kėlimo proceso.

5.2. Praktinio rezultatų taikymo galimybės

Ateities planavimas yra svarbi paauglių raidos užduotis, suteikianti gyvenimui struktūrą, padedanti tapatumo formavimosi procese. Viena vertus planavimas ne tik suteikia struktūrą, bet ir veikia kaip motyvuojantis veiksnys, suteikiantis prasmę gyvenime – tikslų turėjimas jau savaime yra potencialus pasitenkinimą gyvenimu numatyti padedantis veiksnys (Brunstein, Schultheiss, Maier, 1999; Emmons, 1996; cit. pg., Brandtstadter, Rothermund, 2002). Kita vertus, tikslai gali tapti nepasitenkinimo, nusivylimo šaltiniu, jei jie viršija žmogaus galimybes arba yra nepasiekiami (Brandtstadter, Rothermund, 2002). Gali būti ir taip, jog tikslų pasiekti įmanoma, tačiau pats asmuo vertina jų įgyvendinimą kaip neįmanomą, tai labiau būdinga depresija sergantiems asmenims, kurie neigiamai vertina save, dabartį ir ateitį (Beck, 2002). Tam įtakos turi ir taikomos kognityvinės strategijos – pavyzdžiui, pesimizmo strategija, kuri lemia tai, jog asmuo nesitiki sėkmės ir yra linkęs laukti neigiamų įvykių ar rezultatų. Gynybiškas pesimizmas kartais yra neblogas streso įveikos būdas, tačiau pesimistiškas situacijos vertinimas nėra vertingas. Tyrimo metu nustatyta, jog ne tik depresija sergančios paauglės, bet ir kiti sunkumų turintys tiriamieji linkę naudoti pesimistines kognityvines

strategijas, ateitį vertinti labiau neigiamai. Tai nėra naujiena, kadangi visi žino A.Becko (2005) neigiamą kognityvinę triadą bei tai, kaip depresija paveikia asmens įvykių vertinimą ir požiūrį į pasaulį. Tačiau, išsiaiškinus konkrečius depresija sergančių paauglių ateities tikslus, planus ar svajones bei žinant konkrečius nerimą keliančius dalykus, kurie, jų manymu, jiems gali kliudyti ateityje, galima su jais dirbti, analizuoti ir konfrontuoti, padedant paaugliui sėkmingiau ir nuosekliau planuoti ateitį, realistiškai vertinti savo galimybes. Taip paauglio ateities planams suteikiama aiškesnė struktūra, kuri leidžia jaustis saugiau bei lengviau įsivaizduoti tikslų siekimą. Be to, remiantis Brandtstadter ir Rothermund (2002) nuomone, tikslų formulavimas bei tarpinių tikslų kėlimas bei planavimas yra atsparumą lemiantys veiksniai viso gyvenimo eigoje, kadangi žmogaus gyvenimas yra įvairių planuotų ir netyčinių įvykių grandinė, kur kartais mums pasiseka, o kartais – ne. Sėkmingas ateities planavimas duoda nuorodas į sėkmingesnį gyvenimą ateityje, kadangi kurdamas planus, asmuo suvokia galįs kontroliuoti situaciją. Be to, turint aiškią kryptį arba gaires gyvenime, daug lengviau išvengti tuštumos, chaoso jausmo.

Taigi, dirbant su paaugliais sergančiais depresija, svarbu padėti jiems formuluoti ir kelti ateities tikslus bei planuoti jų įgyvendinimą, kadangi ateities kryptis, suvokiama galimybė daryti įtaką savo ateičiai, turėtų sumažinti bejėgiškumo jausmą, suteikti galimybę matyti prasmę gyvenime.

Išsiaiškinus, kaip paaugliai turintys elgesio sutrikimų planuoja ateitį, tai galima panaudoti ir juos konsultuojant. Šiems paaugliams taip pat būdinga menkesnė motyvacija kurti ateities planus, tačiau jų grąžinimas prie šios raidos užduoties galėtų padėti jiems atsiriboti nuo mažiau jiems naudingos veiklos (pavyzdžiui, smulkių nusikaltimų, neigiamos bendraamžių įtakos). Be to, jiems taip pat naudingas struktūros suteikimas, todėl pagalba aiškiai formuluoti ateities tikslus, juos įgyvendinti, būtų naudinga ir suteiktų jų gyvenimui stabilumo. Akivaizdu, kad dirbant su šios grupės paaugliais, reikėtų daug dėmesio skirti jų socialiniams santykiams. Jiems nebūdinga tokia kognityvinė strategija, kaip socialinės paramos ieškojimas, savo planuose jie nemini artimų ryšių, artimo žmogaus paieškos, tai taip pat liudija sunkumus socialinėje srityje.

M. Pipher (2007) rašo - „yra paauglių, kurios iš visų jėgų stengiasi negalvoti apie savo gyvenimą, bėga nuo bet kokių svarstymų ir pakeliui ieško tokių pat kompanionų, kitos tampa anoreksikėmis ir visą sudėtingą pasaulį sumažina iki vienintelio elemento – svorio“. Nors tyrimo duomenys leidžia teigti, kad valgymo sutrikimų turinčios merginos ateitį planuoja taip pat kaip ir sveiki jų bendraamžiai, tačiau gilinantis į turinį, išryškėja tam tikra specifika – joms labai svarbi išvaizda, be to, kai kurios net ir gulėdamos ligoninėje vis tiek išsako tokius lūkesčius, kaip „numesti 15 kilogramų“. Į tai svarbu atsižvelgti konsultuojant, be to, kitus ateities lūkesčius ir planus galima panaudoti kaip motyvuojantį faktorių, kadangi jei mergina ir toliau laikysis šio kenksmingo gyvenimo būdo, kitų planų

(ypač tokių kaip šeimos kūrimas), ji tiesiog nebeįgyvendins, nes rizikuoja savo sveikata ir gyvybe. Taip pat šiuo atveju svarbu ir tai, kad valgymo sutrikimai, prasidėję paauglystėje, lengviau gydomi (Yager ir kt., 2005). Dirbant su valgymo sutrikimų turinčiomis merginomis svarbi psichosocialinė rehabilitacija, o šiuo atveju reikėtų atsižvelgti į tai, jog jos rečiau naudoja socialinės paramos ieškojimo kognityvines strategijas bei rečiau mini santykius su tėvais, kalbėdamos apie ateities lūkesčius. Tiesa, dauguma jų mini troškimą rasti vaikina, bet tai greičiau galėtų būti traktuojama kaip nors pritapti, poreikis patikti bei atitikti visuomenėje propaguojamus standartus (nes vaikinų dėmesys gali būti atpildas už alinanti svorio mažinimą) (Phiper, 2007; Yager, 2005).

Tyrimo metu išryškėjo specifiniai sunkumų turinčius paauglius dominantys gyvenimo įvykiai bei tai, kas jiems kelia nerimą. Remiantis šiomis žiniomis, galima skatinti, motyvuoti paauglius prisiimti atsakomybę už save, ateitį, be to, dažniausiai tos sritys, kurių paaugliai nemini planuose, ir yra labiausiai keliančios nerimą bei būtent tose srityse paaugliai susiduria su sunkumais. Išsiaiškinus jas daug lengviau paaugliui padėti įveikti savo baimes, rasti jėgų siekti tikslų bei, svarbiausia, padėti jam realiai įvertinti savo galimybes (savęs nepervertinti ir nenuvertinti) ir planuojant ateitį suteikti gyvenimui aiškesnę struktūrą.

Planavimas ne tik leidžia pajauti to, kas buvo praeityje, yra dabar ir bus ateityje tęstinumą, bet kartu gebėjimas nuosekliai planuoti, vertinti savo galimybes pasiekti išsikeltų tikslų, skatina savotišką adaptyvų lankstumą, nes tam tikros gyvenimo aplinkybės kartais priverčia modifikuoti planus. Asmuo, kuris geba kelti svarbius jam tikslus bei planuoti tarpinių tikslų įgyvendinimą, geba ir lengviau prisitaikyti prie besikeičiančių aplinkybių (Brandtsadter, Rothermund, 2002). Todėl, akivaizdu, jog sunkumų turintiems paaugliams, o ypač turintiems elgesio sutrikimų svarbu ugdyti šį gebėjimą.

IŠVADOS

1. Depresija sergančių, elgesio ir valgymo sutrikimų turinčių paauglių ateities planavimo ypatumai turinio bei planuojamo laiko perspektyvos skiriasi. Šių grupių atstovai akcentuoja ir susitelkia ties skirtingais dalykais – depresija sergančioms paauglėms svarbiausi abstraktūs lūkesčiai, noras būti laimingoms, rūpestis tėvais. Elgesio sutrikimus turintiems paaugliai labiau rūpinasi darbo paieškomis, tačiau, lyginant su kitomis tiriamųjų grupėmis, pastebima, kad jiems būdinga galvoti apie tokias profesijas, kurioms nereikia ilgų studijų. Merginos, kurioms diagnozuoti valgymo sutrikimai ateitį planuoja kaip ir sveiki jų bendraamžiai, jos mini planus, kurie susiję su raidos užduotimis, tačiau, kalbant apie profesijas, tik šiai tiriamųjų grupei buvo būdingos tokios profesijos, kur itin svarbi išvaizda, o tai sietina su jų sutrikimo specifika.
2. Depresija sergančių bei elgesio sutrikimų turinčių paauglių ateities planavimas skiriasi nuo sveikų paauglių, tačiau valgymo sutrikimus turinčios paauglės ateitį planuoja taip pat kaip ir sveiki jų bendraamžiai – jų lūkesčių turinys, planuojama laiko perspektyva, motyvacija, planavimo nuoseklumas bei įvertinimas atitinka raidos užduotis bei pasižymi tendencijomis, kurios būdingos sveikiems bendraamžiams.
3. Tiriamų sunkumų turinčių paauglių grupių motyvacija planuoti ateitį skirtinga – depresija sergančios merginos ir elgesio sutrikimų turintys paaugliai mažiau motyvuoti planuoti ateitį, kelti ilgalaikius ateities tikslus bei nuosekliai planuoti jų įgyvendinimą nei valgymo sutrikimus turinčios paauglės.
4. Sunkumų turintys paaugliai skirtingai vertina savo galimybes pasiekti užsibrėžtų tikslų – depresija sergančios merginos ir paaugliai, turintys elgesio sutrikimų, mini daugiau įvykių, galinčių sukliudyti įgyvendinti ateities planus, nei valgymo sutrikimus turinčios paauglės.

LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. Anderson C.A. Attributional Style, Depression, and Loneliness: A Cross-Cultural Comparison of American and Chinese Students // *Personality and Social Psychology Bulletin*. 1999. V. 25. Nr. 4. p. 482-499.
2. Anderson A., Hattie J., Hamilton R.J. Locus of control, self-efficacy, and motivation in different schools: is moderation the key to success? // *Educational psychology*. 2005. V. 25. Nr. 5. p. 517-535.
3. Anthis K.S. On the Calamity Theory of Growth: The Relationship Between Stressful Life Events and Changes in Identity // *Identity: An International Journal of Theory and Research*. 2002. V.2. Nr. 3. p. 229-240.
4. Aunola K., Stattin H., Nurmi J.E. Adolescents' Achievement Strategies, School Adjustment, and Externalizing and Internalizing Problem Behaviors // *Journal of Youth and Adolescence*. 2000. V. 29. Nr. 3. p. 289-306.
5. Brandtstadter J., Rothermund K. The life-course Dynamics of goal pursuit and goal adjustment: a two-process framework // *Developmental review*. 2002. Nr. 22. p. 117-150.
6. Burns J.J., Cottrell L., Perkins K., Pack R., Stanton B., Hobbs G., Hobby L., Eddy D., Hauschka A. Depressive Symptoms and Health Risk Among Rural Adolescents // *Pediatrics*. 2004. V. 113. Nr. 5. p. 1313-1319.
7. Dembinskas A. *Psichiatrija*. Vilnius, 2003.
8. Dilling H., Reimer C. *Psichiatrija ir psichoterapija*. Vilnius, 2000. p. 112-115.
9. Goodman E., Capitman J. Depressive Symptoms and Cigarette Smoking Among Teens // *Pediatrics*. 2000. V. 106. Nr. 4. p. 748-755.
10. Goodwin R.D., Marušič A. Feelings of Inferiority and Suicide Ideation and Suicide Attempt among Youth // *Croatian Medical Journal*. 2003. Nr. 44. p. 553-557.
11. Hentges B.A. Recall of Emotional Intensity and Pleasantness for Events from Adolescence as a Function of Age // *American Journal of Psychological Research*. 2005. V. 1. Nr. 1. p. 79-85.
12. Jauniškytė A. Valgymo sutrikimai // *Gydytojo žurnalas: specializuotas leidinys medikams*. 2006. Nr. 7. p. 15-17.
13. Jones E.E., Berglas S. Control of attributions about the self through self-handicapping: the appeal of alcohol and the rate of underachievement // *Personality and Social Psychology Bulletin*. 1978. V.4. p. 200-206.

14. Kalpokienė V. Vaikų ir paauglių emociniai sutrikimai: įvertinimo sunkumai // *Slauga. Mokslas ir praktika*. 2005. Nr. 1. p. 7-8.
15. Katz L.Y., Fleisher W.P. Child and Adolescent Bipolar Disorder // *Paediatr Child Health*. 2001. V. 6. Nr. 7. p. 439-443.
16. Laukkanen E., Shemeikka S., Notkola I., Koivumaa-Honkanen H., Nissinen A. Externalizing and internalizing problems at school as signs of health damaging behaviour and incipient marginalization // *Health Promotion International*. 2002. V. 17. Nr. 2. p. 139-146.
17. Lesinskienė S. Valgymo sutrikimais sergančiųjų psichosocialiniai aspektai // *Pediatrija: ketvirtinis žurnalas vaikų gydytojams, mokslinis žurnalas Lietuvos pediatrams*. 2004. Nr. 1. p. 59-64.
18. Mahon N.E., Yarcheski A. A Causal Model of Depression in Early Adolescents // *Western Journal of Nursing Research*. 2000. V. 22. Nr. 8. p. 879-894.
19. Malinauskienė O., Žukauskienė R. Paauglių depresijos požymiai ir kognityvinės strategijos: lyties bei amžiaus ypatumai // *Psichologija*. 2003. Nr. 27. p. 32-42.
20. Marmorstein N.R., Iacono W.G. Major depression and conduct disorder in youth: associations with parental psychopathology and parent-child conflict // *Journal of child psychology and psychiatry*. 2004. V. 45. Nr. 2. P. 377-386.
21. Matuzevičius A. Elgesio sutrikimai vaikų amžiuje // *Pediatrija bendrojoje praktikoje*. Vilnius: UAB "Vaistų žinios", 2004. p. 625-635.
22. Milin R., Walker S., Chow J. Major Depressive Disorder in Adolescence: A Brief Review of Recent Treatment Literature // *The Canadian Journal of Psychiatry*. 2003. V. 48. Nr. 9. P. 600-606.
23. Nurmi J.E. How Do Adolescents See Their Future? A Review of the Development of Future Orientation and Planning // *Developmental Review*. 1991. Nr. 11. p. 1-59.
24. Nurmi J.E. Age Differences in Adult Life Goals, Concerns, and Their Temporal Extension: A Life Course Approach to Future-oriented Motivation // *International Journal of Behavioral Development*. 1992. V. 15. Nr. 4. P. 487-508.
25. Nurmi J.E. Adolescent Development in an Age-graded Context: The Role of Personal Beliefs, Goals, and Strategies in the Tackling of Developmental Tasks and Standards // *International Journal of Behavioral Development*. 1993. V. 16. Nr. 2. p. 169-189.
26. Nurmi J.E., Poole M.E., Kalakoski V. Age Differences in Adolescent Future-oriented Goals, Concerns, and Related Temporal Extension in Different Sociocultural Contexts // *Journal of Youth and Adolescence*. 1994. V. 23. Nr. 4. p. 471-487.

27. Nurmi J.E., Poole M.E., Seginer R. Tracks and Transitions – A Comparison of Adolescent Future-oriented Goals, Explorations, and Commitments in Australia, Israel, and Finland // *International Journal of Psychology*. 1995. V. 30. Nr. 3. p. 355-375.
28. Nurmi J.E., Salmela-Aro K., Haavisto T. The Strategy and Attribution Questionnaire: Psychometric Properties // *European Journal of Psychological Assessment*. 1995. V. 11. Nr. 2. P. 108-121.
29. Pine D.S., Cohen E., Cohen P., Brook J. Adolescent Depressive Symptoms as Predictors of Adult Depression: Moodiness or Mood Disorder? // *American Journal of Psychiatry*. 1999. Nr. 156. p. 133-135.
30. Pipher M. Prikelti Ofelija. Vilnius: Tyto Alba, 2007.
31. Prenda K.M., Lachman M.E. Planning for future: A life management strategy for increasing control and life satisfaction in adulthood // *Psychology and Aging*. 2001. Vol. 16. No. 2. p. 206-216.
32. Ribakovienė V. Vaikų ir paauglių amžiaus depresijos: metodinės rekomendacijos studentams, rezidentams ir bendrosios praktikos gydytojams. Vilnius, 2001. p. 3-10.
33. Ruiz A., Llinares I., Zacaes G. Future orientation of young participants in the Social Guarantee Schemes: What do I aim to? What am I afraid of? // *Annual Conference Young People and Societies in Europe and around the Mediterranean, Marseilles – 22, 23 and 24 October 2003*. p. 1-12.
34. Santrock J.W. *Adolescence: An introduction* (3rd ed.). Iowa: Wm. C. Brown Publishers Dubuque, 1987
35. Sondaitė J. Paauglių ateities orientacijų ypatumai: lyčių skirtumai // *Psichologija*. 2001. Nr. 20. p. 50-59.
36. Sondaitė J., Žukauskienė R. Paauglių socialinės strategijos ir emocinės elgesio problemos // *Psichologija*. 2004. Nr. 29. p. 106-114.
37. Stevens C.J., Puchtell L.A., Ryu S., Mortimer J.T. Adolescent work and boys' and girls' orientations to the future // *The sociological quarterly*, 1992. V. 33. Nr. 2. p. 153-169.
38. Vaičiulienė A. Tapatumas ir tapatumo krizė paauglystėje // *Psichologija*. 1999. Nr. 19. P. 108-111.
39. Vaičiulienė A. *Paauglio psichologija*. Vilnius: Presvika. 2004.
40. Yager J., Devlin M.J., Halmi K.A., Herzog D.B., Mitchell III J.E., Powers P., Zerbe K.J. *Practice guideline for the treatment of patients with eating disorders*. Third edition: APA. 2006.
41. Zaleski Z. Personal future in hopes and anxiety perspective // *Psychology of Future Orientation / Z.Zaleski (Ed.). Towarzystwo Naukowe KUL. Lublin, 1994*, p. 173-191.
42. Žukauskienė R., Sondaitė J. The Strategy and Attribution Questionnaire: Psychometric Properties of Lithuanian Translation in the Adolescent Sample // *Scandinavian Journal of Psychology*. 2004. Nr. 45. p. 157-162.
43. Weiner, I. B. *Child development: A core approach*, 1972

PRIEDAI

Priedas nr. 1. CES-D skalė

NURODYMAS. Prašom apibraukti tą atsakymą apie toliau išvardintus teiginius, kuris geriausiai atitiko Jūsų būseną **per pastarąją savaitę**.

ATSAKYMAI:

- 0 – vos vos arba visai ne (mažiau nei vieną dieną)
- 1 – kartais (vieną-dvi dienas)
- 2 – dažnokai (tris-keturias dienas)
- 3 – dažniausiai, visą laiką (penkias -septynias dienas)

Per pastarąją savaitę:

1. MANE NERAMINO DALYKAI , KURIEMS ANKSČIAU NETEIKIAU JOKIOS REIKŠMĖS	0	1	2	3
2. MANO APETITAS BUVO LABAI PRASTAS	0	1	2	3
3. NEGALĖJAU ATSIKRATYTI PRISLĖGTOS NUOTAIKOS, NORS DRAUGAI AR ARTIMIEJI IR BANDĖ MANE PAŽVALINTI	0	1	2	3
4. ATRODŽIAU SAU NIEKUO NE PRASTESNIS UŽ KITUS	0	1	2	3
5. MAN BUVO SUNKU SUSIKAUPTI	0	1	2	3
6. BUVAU PRISLĖGTAS/SUSIKRIMTĖS	0	1	2	3
7. VISKAS MANE VARGINO	0	1	2	3
8. SU VILTIMI GALVOJAU APIE ATEITĮ	0	1	2	3
9. GALVOJAU, KAD MANO GYVENIMAS YRA VIENA DIDELĖ KLAIDA	0	1	2	3
10. MANE DAŽNAI APIMDAVO BAIMĖ	0	1	2	3
11. BLOGAI MIEGOJAU	0	1	2	3
12. BUVAU LINKSMAI NUSITEIKĖS	0	1	2	3
13. KALBĖJAU, BENDRAVAU MAŽIAU NEI PAPERSTAI	0	1	2	3
14. JAUČIAUSI VIENIŠAS	0	1	2	3
15. ŽMONĖS BUVO MAN NEDRAUGIŠKI	0	1	2	3
16. AŠ MĖGAVAU GYVENIMU	0	1	2	3
17. KARTAIŠ PAVERKDAVAU	0	1	2	3
18. BUVAU LIŪDNAS	0	1	2	3
19. JAUČIAU, KAD ŽMONĖS NEGALI MANĖS PAKĖSTI	0	1	2	3
20. IŠVIS NEĮSTENGIAU IŠSIJUDINTI	0	1	2	3

Priedas nr. 2: Ateities vilčių ir baimių klausimynas (Nurmi, Poole, Seginer, 1992)
Jūsų amžius _____

lytis _____

Žmonės galvoja ne tik apie dabartį, bet ir apie ateitį. Gal galėtumėte pagalvoti, kokius **tikslus, viltis, planus ar svajones** jūs puoselėjate dabar.

Užrašykite juos:

1.	_____	A: _____
	_____	B: _____
2.	_____	A: _____
	_____	B: _____
3.	_____	A: _____
	_____	B: _____
4.	_____	A: _____
	_____	B: _____

Dabar pagalvokite apie tai, **dėl ko Jūs nerimaujate, kas galėtų sukliudyti Jums įgyvendinti savo ateities planus ir svajones.**

Užrašykite tai:

5.	_____	A: _____
	_____	B: _____
6.	_____	A: _____
	_____	B: _____
7.	_____	A: _____
	_____	B: _____

Pabandykite įvertinti, **kiek Jums bus metų**, kada tie tikslai, svajonės, kurias Jūs paminėjote, gali būti įgyvendinti, arba **kiek Jums bus metų** kai įvyks tai, dėl ko nerimaujate. Prašome užrašyti tai prie raidės **A**.

Pasinaudodami žemiau aprašytais keturiais variantais, pabandykite įvertinti, kiek Jūsų manymu, **Jūs galite kontroliuoti ar paveikti**, tuos įvykius, kurių Jūs tikitės, arba bijote. Prašome pasirinkti vieną variantą (1-4), susijusį su Jūsų tikslais arba baimėmis, ir užrašyti prie kiekvienos B raidės.

1
Tai visiškai priklauso
ne nuo manęs, o nuo
kitų

2
Dažniausiai tai
priklauso ne nuo
manęs, o nuo kitų

3
Dažniausiai tai
priklauso nuo
manęs

4
Tai visiškai
priklauso nuo
manęs

Priedas nr. 3. Strategijų ir atribucijų klausimynas (SAQ).

	Žemiau pateikti skirtingi teiginiai. Įvertink, kiek jie tau tinka, pažymėdamas/a reikiamą variantą:	Vi siš ka i ne su tin ku	N e s u t i n k u	S u t i n k u	Vi siš ka i su tin ku
1	Kai esu pasiruošęs (-usi) pradėti užduotį, aš paprastai esu įsitikinęs (-usi), kad man pasiseks				
2	Dažnai atsitinka taip, kad aš turėdamas (-a) atlikti sudėtingą užduotį, vietoje jos randu kitą užsiėmimą				
3	Nėra jokios prasmės skųstis kitiems dėl savo rūpesčių				
4	Patyręs (-usi) sunkumus, ilgai galvoju, kaip juos įveikti				
5	Mano sėkmė moksle priklauso nuo atsitiktinumo				
6	Kai aš patenku į naujas situacijas, paprastai tikiuosi, kad man pasiseks				
7	Turėdamas problemų, aš dažnai nesitikiu didesnės pagalbos iš kitų				
8	Dažniausiai yra gana beprasmiška planuoti, svarstyti ką nors ilgą laiko tarpą. Jei tai nepadeda, geriau apie tai pamiršti				
9	Pažanga moksle visiškai priklauso nuo aplinkybių				
10	Kai kyla sunkumų moksle, aš dažnai svarstau, kaip juos įveikti				
11	Jeigu mokykloje man iškyla sunkumai, aš greitai dingstu į kavinę ar į kokią kitą vietą				
12	Kai reikalai tinkamai nesiklosto, geriausia tai aptarti su draugais				
13	Jei viskas vyksta ne taip, kaip turėtų, geriausia yra sustoti ir pagalvoti				
14	Aš neturiu būdų įtakoti to, kaip vyksta mano mokslai				
15	Aš dažnai jaučiu, kad nesugebėsiu susidoroti su nauja situacija				
16	Jeigu iš situacijos tikiuosi kažkokių sunkumų, aš paprastai randu kitą užsiėmimą				
17	Aš pažįstu žmonių, kurie galėtų mane palaikyti				
18	Kai reikalai klostosi blogai, geriausia yra sustoti ir pagalvoti				
19	Galų gale sėkmė moksle mažai priklauso nuo žinių ir gabumų				
20	Aš dažnai galvoju, kaip įveikti mokymosi problemas				
21	Dažnai pastebiu, kad net nebandau įveikti sunkių užduočių				
22	Jeigu yra kokių sunkumų, verta juos aptarti su kitu žmogumi				
23	Kai iškyla sunkumų, paprastai verta juos apmąstyti				
24	Rūpestingas pasiruošimas egzaminui padeda pasiekti gerų rezultatų				
25	Paprastai aš gerai atlieku net ir sunkesnes užduotis				
26	Aš pasijuntu blogai, jei žinau, kad kitą dieną bus kažkas sunkaus				
27	Gerai, kai yra kas nors su kuo galima pasikalbėti				
28	Aš daug laiko praleidžiu galvodamas (-a) apie reikalus, ypač jei iškyla				

	sunkumų				
29	Paprastai aš tikiu, kad mokymasis turi įtakos sėkmei egzamine				
30	Sėkmė moksle priklauso nuo manęs paties (-ios)				
31	Aš dažnai jaučiuosi nejaukiai didelėje žmonių grupėje				
32	Kartais nepabaigtas darbas man yra kaip pasiteisinimas, jei esu kviečiamas (-a) eiti su grupe/kompanija				
33	Iš tikrųjų pažinti žmones galima tik praleidus su jais daug laiko				
34	Daugeliu atveju aš jaučiu, kad gerai sutariu su žmonėmis				
35	Kai aš sutinku naujus žmones, baiminuosi, kad kažkas nepasiseks, netgi žinodamas, kad viską atliksiu pakankamai gerai				
36	Sužinojęs (-usi), kad kažkur vyksta kažkas įdomaus, aš prisijungiu				
37	Kai mane pakviečia eiti kartu su grupe, aš paprastai esu tuoj pat pasiruošęs (-usi)				
38	Norint pažinti ir suprasti žmones, paprastai reikia laiko ir kantrybės				
39	Kad ir ką aš daryčiau, žmonės vis tiek į mane žiūri neigiamai				
40	Aš dažnai galvoju apie tai, kas bus, jei aš nesutarsiu su žmonėmis				
41	Aš vengiu grupinių situacijų ir mieliau leidžiu laiką vienas (-a) arba su vienu žmogumi				
42	Kartais aš tyčia praleisdavau susitikimus su draugais, o vėliau pasiteisindavau “svarbiomis priežastimis”				
43	Jeigu kokioje nors grupėje reikalai nevyksta sklandžiai, bandymas klausyti kitų ir bandyti juos suprasti yra laiko švaistymas				
44	Truputį pasistengus, galima sutarti su kitais				
45	Aš dažnai galvoju, ką aš daryčiau, jei būčiau tikrai nepopuliarus (-i) ar diskriminuojamas(-a)				
46	Man lengva kalbėti grupėje				
47	Man dažnai skauda galvą, jei aplinkui yra per daug žmonių				
48	Suprasti kitą žmogų reikia laiko ir kantrybės				
49	Žmonės su manimi paprastai bendrauja nepalankiai, nemaloniai				
50	Paprastai aš sutariu su žmonėmis				
51	Man yra sunku susidraugauti				
52	Aš dažnai turiu svarbesnių dalykų už laiko leidimą su klasiokais				
53	Susipažinti ir susidraugauti su kitais yra laimės dalykas				
54	Kai gerai sutariu su žmonėmis, aš jaučiu palengvėjimą				
55	Dažnai esu vienas (-a) dėl to, kad bijau likti tarp kitų žmonių				
56	Yra nenaudinga plepėti apie šį bei tą, kai laukia daug kitų dalykų				
57	Galima pažinti netgi tolimesnius žmones, jeigu kantriai stengsies				
58	Aš manau, kad žmonės mane mėgsta				
59	Jeigu grupė draugų kažką daro, manęs nereikia du kartus įkalbinėti eiti kartu				
60	Sunku įtakoti draugystę. Tokie dalykai tiesiog “atsitinka”				