



VILNIAUS UNIVERSITETAS
FILOSOFIJOS FAKULTETAS
PSICHOLOGIJOS INSTITUTAS

EDUKACINĖ IR VAIKO PSICHOLOGIJA

Greta Giraitytė

**ABITURIENTŲ PSICHOLOGINIO ATSPARUMO AKADEMINIAM STRESUI
IR ASMENYBĖS JAUTRUMO BRUOŽO SĄSAJOS**

Magistro darbas

Darbo vadovas (-ė): doc. dr. Dalia Nasvytienė

Darbo konsultantas (-ė): doc. dr. Greta Kaluževičiūtė

Vilnius

2026

TURINYS

SANTRAUKA	4
SUMMARY	5
SVARBIAUSIOS SĄVOKOS	6
PRATARMĖ	7
ĮVADAS	9
1. Abiturientų akademinis stresas ir atsparumas jam	9
1.2. Abiturientų jautrumo bruožo svarba	12
1.3. Tyrimo tikslas, uždaviniai ir hipotezės	14
2. Tyrimo metodika	14
2.1. Tyrimo dalyviai	15
2.2. Kiekybinio tyrimo instrumentai	15
2.2.2. Kiekybinio tyrimo duomenų analizė	18
2.3. Kokybinio tyrimo metodika	19
2.3.1. Teorinis kokybinio tyrimo pagrindas	19
2.3.2. Kokybinio tyrimo dalyviai	20
2.3.3. Kokybinio tyrimo duomenų rinkimo procedūra	20
2.3.4. Kokybinio tyrimo duomenų analizė	21
2.3.5. Kokybinio tyrimo duomenų patikimumas	22
3. Tyrimo eiga	22
4. Rezultatai ir radiniai	24
4.1. Kiekybinio tyrimo rezultatai	24
4.1.5. Kiekybinio tyrimo rezultatų aptarimas	28
4.2.1. „Svarbiausi metai“: egzaminai, sprendimai ir nežinomybė	31
4.2.1.1. Reikšmingas mokytojo vaidmuo akademinio streso patyrime	31
4.2.1.2. Nėra kada sustoti – abituriento krūvis nepaliekantis erdvės atsikvėpti	32
4.2.1.3. Streso įveikų įvairovė: nuo gamtos iki ruminacijos ir ekranų	33
4.2.1.4. Akademinio streso rolė už mokyklos ribų: žala sveikatai ir santykiams	34
4.2.2. Abituriento stiprybės šaltiniai	35
4.2.2.1. Palaikančio vidinio dialogo ir tvirto apsisprendimo galia	35
4.2.2.2. Artimų santykių ir jausmo, kad esi svarbus, reikšmė	36
4.2.3. Jautrus abiturientas – kai viskas reiškia daugiau	37

4.2.3.1. Kitų emocijos kaip papildoma varginanti atsakomybė	37
4.2.3.2. Visa apimantis pasaulio pajautimas.....	38
5. Integracinė diskusija	40
6. Tyrimo ribotumai	41
7. Išvados	41
8. Praktinės rekomendacijos.....	42
LITERATŪRA	44
PRIEDAI	49

SANTRAUKA

Šio darbo tikslas buvo įvertinti psichologinio atsparumo akademiniam stresui raišką ir patirtis tarp skirtingu jautrumo bruožu pasižyminčių abiturientų. Tyrime dalyvavo 105 abiturientai. Tyrime analizuota kaip abiturientų jautrumas siejasi su akademiniu stresu, psichologiniu atsparumu, psichologine gerove. Nustatyta, kad jautrumas reikšmingai teigiamai siejasi su akademiniu stresu ir yra reikšmingas jo prediktorius. Žemo jautrumo grupė patyrė reikšmingai mažiau streso nei vidutinio ir aukšto jautrumo grupės, kurios tarpusavy nesiskiria. Jautrumas ir psichologinis atsparumas tiesiogiai nesusiję, o kokybinė analizė atskleidė, kad atsparumas labiau priklauso nuo aplinkos palaikymo nei nuo jautrumo lygio. Gauti rezultatai patvirtina jautrumo bruožo svarbą akademinio streso kontekste ir akcentuoja palankios mokymosi aplinkos reikšmę jautriems abiturientams.

Raktiniai žodžiai: *jautrumas, akademinis stresas, psichologinis atsparumas, abiturientai, mišrių metodų tyrimas.*

SUMMARY

The aim of this study was to assess the relations and experiences of psychological resilience to academic stress among high school seniors with different levels of sensitivity. A total of 105 high school seniors participated in the study. The study analyzed how the seniors' sensitivity relates to academic stress, psychological resilience, and psychological well-being.

It was found that sensitivity is significantly and positively associated with academic stress and is a significant predictor of it. The low sensitivity group experienced significantly less stress than the moderate and high sensitivity groups, which did not differ from one another. Sensitivity and psychological resilience are not directly related, and qualitative analysis revealed that resilience depends more on environmental support than on sensitivity levels. The results confirm the importance of the trait of sensitivity in the context of academic stress and highlight the significance of a supportive learning environment for sensitive high school seniors.

Keywords: *sensory processing sensitivity, academic stress, psychological resilience, final-year students, mixed methods research*

SVARBIAUSIOS SĄVOKOS

Akademiniis stresas - patiriamas, kai akademiniai reikalavimai suvokiami kaip didesni, nei turimi su jais susitvarkyti ištekliai (Wilks, 2008).

Psichologinis atsparumas - procesas pasireiškiantis reaguojant į stresą, kuomet po sudėtingo momento grįžtama į pusiausvyrą bei stabilų funkcionavimą

Jautrumas - individualus biologiškai nulemtas bruožas sensorinio apdorojimo jautrumas, apibūdinamas kaip centrinės nervų sistemos ypatybė giliau ir intensyviau apdoroti tiek teigiamus, tiek neigiamus aplinkos stimulus (Aron & Aron, 1997). Tai daugiamatis bruožas, apimantis šešias dimensijas: jautrumą stimulų gausai ir intensyvumui, jautrumą pozityvioms patirtims, socialinį jautrumą, informacijos apdorojimo gilumą, emocinį reaktyvumą ir jautrumą detalėms (Pluess et al., 2026).

PRATARMĖ

Abiturientai – paskutinės gimnazijos klasės mokiniai besiruošiantys valstybiniams, privalomiems vidurinio ugdymo žinių patikros egzaminams ir naujam savo gyvenimo etapui. Lietuvoje, kaip ir daugumoje kitų pasaulio šalių abiturientai ruošiasi valstybiniams, privalomiems egzaminams. Jų rezultatai nulemia ar abiturientas bus priimtas mokytis į pasirinktą aukštąją mokyklą bei ar turės galimybę mokytis valstybės finansuojamoje vietoje. 2024m. į aukštąsias mokyklas (dažniau rinkdamiesi universitetus) siekė įstoti daugiau nei pusė Lietuvos bendrojo ugdymo mokyklų abiturientų (61,3%) ((LAMA BPO, 2024). Laukdami egzaminų pradžios ir rezultatų jau po egzaminų laikymo abiturientai apmąsto daug svarbių ir dažnai nerimą keliančių klausimų: egzaminų užduočių sunkumą ir savo sėkmės tikimybę, konkurenciją su kitais mokiniais stojimų į aukštąsias mokyklas metu, savo finansines galimybes, galimą gyvenamosios vietos pakeitimą ir daug kitų.

Abiturientas jausdamas ar manydamas, kad jam nepavyksta prisitaikyti prie mokymosi krūvio, atitikti ugdymo įstaigos ir švietimo sistemos reikalavimų, tėvų bei paties sau keliamų akademinio lūkesčių patiria akademinį stresą, kuris neigiamai paveikia jo gerovę įvairiapusiškai: fizinėje, emocinėje ir mąstymo srityse (Rosyid & Laili, 2024). Patiriamo akademinio streso lygis, jo keliami sunkumai priklauso nuo daugelio asmeninių mokinio savybių bei aplinkos sąlygų, jo paramos sistemų, tačiau taip pat ir nuo aplinkos - įstaigos, kurioje mokomasi, bei švietimo sistemos keliamų reikalavimų. Mokykloje paaugliai susiduria su įvairiais sunkumais: poreikiu prisitaikyti prie skirtingų mokinių ir mokytojų, norėdami realizuoti save ir atitikti akademinio reikalavimus gali patirti saviraiškos ir įvertinimo baimę, jausti bendrą nerimą susijusį su gyvenimu mokykloje (Juškelienė ir Ustilaitė, 2010). Neurobiologiniai tyrimai apie smegenų ir hormonų veiklą streso fone atkreipia dėmesį, kad stresas netrikdo kognityvinės veiklos ar bendros savijautos kokybės, jeigu jis yra optimalus (Arnstern, 2009). Tačiau abiturientų patiriamas stresas, peržengdamas optimalaus jaudinimo ribas, gali tapti rizikos faktoriumi jauno žmogaus psichologinei gerovei ir fizinei sveikatai (Steinhardt & Dolbier, 2008).

Paaugliai nevienodai jautriai reaguoja į aplinkos poveikius. Pirmoji jautrumo tyrimų banga jį traktavo kaip rizikos faktorių, aiškinant skirtingas psichopatologijos trajektorijas (Spring & Zubin 1977). Ilgainiui Belsky ir Pluess (2009), remdamiesi empiriniais genetiniais tyrimais, akcentavo bendrą jautrumą aplinkos veiksniams ir išskyrė jautrių asmenų galimą klestėjimą esant palankioms sąlygoms.

Lietuvoje atlikti abiturientų psichologiniai tyrimai dažniausiai taikė kiekybinę metodologiją (Rubikienė, 2009; Pocienė, 2020; Alšauskaitė, 2024; Mazilauskaitė, 2021; Zinkevičius ir Nasvytienė, 2020) Abiturientų patirtys, taikant kokybinio tyrimo metodus, tiriamos rečiau, tačiau pasitelkus juos galima autentiškiau ir nuodugniau suprasti ne tik tiriamos temos tendencijas, bet ir pačią tiriamųjų

subjektyvią patirtį, pavyzdžiui, ką išgyvena abiturientai nusprendę baigus mokyklą nestudijuoti ir rinktis laisvus nuo studijų metus (Žuromskaitė ir Kaluževičiūtė, 2024). Be to, Lietuvoje tik nesenai pradėtas nagrinėti jautrumo, itin jautraus asmens konceptas, o abiturientų akademinio streso patirtys taip pat netirtos atsižvelgus į skirtingą jų jautrumą šiai patirčiai, bei galinčius padėti apsauginius veiksniai.

IVADAS

1. Abiturientų akademinis stresas ir atsparumas jam

Neatskiriama abiturientų mokyklos baigimo etapo dalis – didelis mokymosi krūvis ir skiriamas dėmesys mokslo užduotims ruošiantis valstybiniais brandos egzaminams, galintys varginti ir psichologiškai ir fiziškai. Akademinis stresas patiriamas, kai akademiniai reikalavimai suvokiami kaip didesni, nei turimi su jais susitvarkyti ištekliai (Wilks, 2008). Abiturientas jausdamas ar manydamas, kad jam nepavyksta prisitaikyti prie mokymosi krūvio, atitikti ugdymo įstaigos ir švietimo sistemos reikalavimų, tėvų bei paties sau keliamų akademinių lūkesčių patiria akademinį stresą, kuris neigiamai paveikia jo gerovę įvairiapusiškai: fizinėje, emocinėje ir mąstymo srityse (Rosyid & Laili, 2024).

Patiriamo akademinio streso lygis, jo keliami sunkumai priklauso nuo daugelio asmeninių mokinio savybių bei jo aplinkos sąlygų, paramos sistemų, taip pat ir nuo ugdymo įstaigos. Pavyzdžiui, privačiose mokyklose mokiniai susiduria su dideliais mokytojų ir tėvų lūkesčiais, sudėtingesne ir aukštais reikalavimais išsiskiriančia mokymo programa. Šie mokiniai dažniau patiria žalingą streso poveikį sveikatai, nesąmoningai naudoja nepalankius psichologinei gerovei streso įveikos būdus (angl. *coping methods*), pavyzdžiui, perfekcionizmą ir atidėliojimą, susiduria su visiško išsekimo - perdegimo - rizika (Raghuvanshi & Shailbala, 2024). Tai fizinio ir emocinio išsekimo, sumažėjusios motyvacijos mokytis, emocinio atitolimo nuo akademinės aplinkos jausmo ir saviveiksmingumo sumažėjimo simptomais pasižyminti būseną (Cuevas-Caravaca, et al., 2024). Be to, mokykloje paaugliai gali patirti stresą ir dėl kitų, tiesiogiai nesusijusių su akademine pasiekimais, priežasčių: poreikiu prisitaikyti prie skirtingų mokinių ir mokytojų, norėdami realizuoti save ir atitikti akademinius reikalavimus gali patirti saviraiškos ir įvertinimo baimę (bijoti žinias pristatyti viešai, gauti prastus rezultatus, nepateisinti lūkesčių ir kt.), jausti bendrą nerimą susijusį su gyvenimu mokykloje (Juškelienė ir Ustilaitė, 2010).

Siekiant suprasti abiturientų patiriamo akademinio streso veiksnius svarbu nepamiršti platesnio konteksto – švietimo sistemos, kurios nustatyta tvarka jie siekia įgyti vidurinį išsilavinimą. Lietuvoje ugdomiems mokiniams formaliai stengiamasi sudaryti vienodas startines pozicijas, tačiau atsakomybė už sprendimus ir sėkmę laikomos priklausančiomis asmeniui. Mokiniais keliami vienodi vertinimo reikalavimai (PUPP, VBE, konkursinis balas, stojamieji egzaminai), tačiau ne visada sėkmingai užtikrinamos vienodos galimybės juos atitikti. Didmiesčių ir mažesnių savivaldybių, kaimų mokinių prieinamumas ugdymo įvairovei ir gausai skiriasi, o šeimos SEK statusas reikšmingai lemia kiek ir kokios kokybės ugdymo pagalbos bus skiriama vaikui (Jakaitienė et al., 2022). 10-12 klasių mokinių ir tėvų apklausos atskleidžia, kad trečdalis dvyliktokų naudojami mokamomis korepetitoriaus paslaugomis

(jų paklausa labiausiai išaugusi didmiesčiuose), tačiau daliai dvyliktokų šios paslaugos dėl finansinių priežasčių lieka neprieinamos (Valstybės kontrolė, 2020).

Lietuvoje ugdymo programa pradėta atnaujinti 2022m., tačiau praėjus trims metams dalis abiturientų gimnazijose neturi atnaujintos mokymosi medžiagos, reikalingos ir jų pasiruošimui VBE pagal naująją programą. Kauno „Saulės“ ir Klaipėdos „Ąžuolyno“ gimnazijų vadovės, kartu su ŠMSM atstovu, teigia, kad vadovėlių parengimo delsimas ir finansavimo ribotumai trikdo sklandų mokymąsi pagal atnaujintas programas (LRT, 2025). Želvys ir Jakaitienė (2022) nagrinėdami švietimo struktūrinių reformų įgyvendinimo aplinkybes pažymi, jog Lietuvos švietimo sistemos iškelti ugdymo kokybės, socialinio teisingumo siekiai remiasi į ne visuomet tikslą atliepiančius kiekybinius pokyčius. Greiti ir ne iki galo suplanuoti sprendimai ir reformos, turi tiesioginės įtakos visai švietimo bendruomenei – tiek mokiniams, tiek mokytojams, administracijai. Veikiamas visas mokyklos bendruomenės psichologinis klimatas, tampa būtina greitai ir psichologiškai lanksčiai prisitaikyti prie pokyčio, rasti resursų – tiek vidinių, tiek ir išorinių, akademiniams tikslams pasiekti. Ir visgi plačiąja prasme ugdymas ir akademinė sėkmė vertinami žvelgiant į rezultatus: mokyklos, aukštojo mokslo įstaigos reitinguojamos, mokiniai siekia aukštų konkursinių balų ir lyginasi tarpusavyje - taip sukuriama konkurencingas, aukštos rizikos psichologinis klimatas, galintis kelti nerimą dėl egzaminų, pasiekimų ir jų nulemtos abituriento ateities. Be to, jaunų žmonių poreikis įgyti išsilavinimą auga, todėl atsparumas akademiniam stresui išlieka svarbi ir reikalinga mokslo tyrimų ir ugdymo praktikos tema. Kinijoje, garsėjančioje griežta ir aukštų pasiekimų reikalaujančia švietimo sistema, atlikto netiesioginio ryšio tarp akademinio streso ir akademinio perdegimo tyrimo rezultatai įspėja apie akademinio streso žalą: akademinis stresas ilgainiui gali vystytis į akademinį perdegimą – visišką kognityvinį ir emocinį išsekimą (Gao, 2023). Vienas iš prioritetų abiturientams, juos ugdantiems mokytojams ir tėvams turėtų būti jų sveikata ir gerovė, bei pagalba stiprinant psichologinį atsparumą akademiniam stresui, apsaugantį nuo žalingų jo padarinių.

Mokinių akademinio streso psichologiniuose tyrimuose dažniausiai remiamasi Lazarus ir Folkman (1984) teoriniu transakcinio streso modeliu, kuriame stresas aiškinamas per individualų įvertinimo procesą – kai asmuo sprendžia ar situacija reikšminga ar kelianti grėsmę ir ar jis turi resursų ją valdyti. Cavanaugh et al. (2000) remdamiesi kognityvinio įvertinimo modeliu išgrynino du pagrindinius streso tipus: *trikdantį* pasiekti užsibrėžtus tikslus – distreso tipo, bei *iššūkio* stresą – eustreso tipo, suvokiamą kaip naudą ar galimybę tobulėti. Travis et al. (2020) pritaikė iššūkio ir trikdančio streso tipologiją akademiniame aplinkoje – vertindami studentų patiriamą akademinį stresą ir jo sąsajas su akademiniu saviveiksmingumu. Patiriamas iššūkio stresas (pvz.: kylantis dėl mokomo dalyko sudėtingumo ir užduočių gausos) teigiamai siejamas su pažymių vidurkiu ir neigiamai su pasitraukimu

iš universiteto, o trikdantis stresas (pvz.: kylantis dėl neaiškių reikalavimų ar nereikšmingų, ilgai trunkančių užduočių) – neigiamai siejamas su pasiekimų vidurkiu. Įdomu tai, kad net kai mokomasi sudėtingo ir daug pastangų reikalaujančio dalyko streso reakcija į procesą yra palanki mokiniui ir pasiekimų ir pasitenkinimo ugdymo įstaiga atžvilgiu. Akademiniis saviveiksmingumas su abiemis streso tipais, iššūkio ir trikdančiu, tyrime susijęs neigiamai – galima suprasti, kad būtent didesnis užtikrintumas savo gebėjimais mažina abiejų tipų streso patirtį. Travis et al. (2020) tyrime naudotos metodikos, tiriant studentų akademinio streso ir saviveiksmingumo ryšius, apėmė pirminį įvertinimo etapą – situacijos reikšmingumo – grėsmės, bet ne savo asmeninio nusiteikimo, resursų vertinimą. Diskusijoje nurodoma, tai kaip tyrimo trūkumą ir atkreipia dėmesį į streso tipui, jo patirčiai itin svarbią individualią interpretaciją, asmeninį įvykių reikšmingumą. Diskusijoje aptariama, kad, pavyzdžiui, perfekcionizmu pasižymintys studentai gali pasižymėti išskirtinai aukštu iššūkio streso įverčiu, nes patys siekia itin aukštų rezultatų, o nesusidomėję ir nemotyvuoti studentai – žemu įverčiu arba reikšmingai nepasižymėti nei iššūkio, nei trikdančiu akademiniu stresu, tačiau tai lieka nežinoma tyrėjui.

Kristensen et al. (2023) tyrė Norvegijos paskutinių trijų klasių mokinių akademinio streso raiškos kismą iki mokyklos baigimo. Tyrime pakartotinai tirtas ir analizuotas kiekvieno mokinio streso patyrimas visus tris metus. Taikyta į asmenį orientuota metodika. Gauti, kad akademinis stresas prognozavo psichologinį distresą ir buvo susijęs su mažesniu saviveiksmingumu, o distresas prognozavo akademinį stresą ateinančiais metais. Diskusijoje teoriškai aptariama, kad mokiniai patyrę distresą dėl akademinio streso gali pradėti vengti su mokykla susijusių veiklų, atidėlioti darbus ir taip patirti dar daugiau nesėkmės ir streso, bei jausti vis mažiau saviveiksmingumo. Svarbu paminėti, kad akademinis stresas buvo matuotas vienu klausimu, o papildomos apklausos, interviu atliktos nebuvo, paskutinių klasių mokinių streso aplinkybės taip pat aptariamoms numanant – artėjantys egzaminai, galbūt tėvų ir mokytojų lūkesčių našta.

Tai atkreipia dėmesį į individualaus mokinio požiūrio ir streso patyrimo ryšį, kurį atskleisti padėtų kokybinio metodo taikymas papildant apklausa gautus rezultatus tiriamųjų interpretacijomis taikant kokybinius metodus: interviu, fokus grupes ar kt.

Psichologinis atsparumas gali būti vertinamas kaip gebėjimo įveikti stresą rodiklis (Connor & Davidson, 2003). Psichologinis atsparumas pasireiškia santykyje su stresu, nepalankiomis raidai ar psichikos sveikatai sąlygomis, tačiau apima procesą, kuomet po sudėtingo momento grįžtama į pusiausvyrą bei stabilų funkcionavimą. Pirmąją psichologinio atsparumo tyrimų banga buvo siekiama identifikuoti raidos išteklius ir apsauginius veiksnius. Garnezy (1985) išskyrė esminius apsauginius veiksnius: autonomijos, savivertės ir pozityvumo asmenybės savybes; šeimos susietumą, artimus

tarpusavio santykius, nesutarimų nebuvimą ir išorinių palaikymo sistemų svarbą. Rutter (1987) vienas pirmųjų pabrėžė, jog svarbu suprasti, kaip ir kodėl kai kurie žmonės pasižymi sėkminga adaptacija nepalankių raidos aplinkybių kontekste. Werner (1992) teigė, kad psichologiškai atsparūs jauni žmonės pasižymi socialine atsakomybe, tolerancija, gera komunikacija, teigiama saviverte, vidinis kontrolės lokusu. Kartu ji akcentavo intervencijų svarbą vaikams, patyrusiems nepalankias sąlygas. Masten (2001) pabrėžė, kad sunkumų veikmę atsveria šilti tėvų – vaiko santykiai, emocijų ir elgesio reguliacija bei motyvacija mokytis.

Taigi galima manyti, kad pats savaime akademinis stresas abituriento gyvenime tik tada tampa reikšmingu rizikos veiksniu, jeigu abituriento aplinkoje nėra pakankamų apsauginių veiksnių, paromos išteklių. Geri santykiai šeimoje ir su draugais, aukštas socioekonominis statusas, asmeninės savireguliacijos strategijos, sveika savivertė gali veikti kaip atsvaros taškai, kompensuojantys patiriamo streso žalą.

1.2. Abiturientų jautrumo bruožo svarba

Itin jautraus asmens bruožo sklaida priklauso nuo konkretaus konteksto ypatybių. Šio konstrukto pradininkai yra Aron ir Aron (1997) tyrimai, postulavę itin jautrų asmenį kaip žmogų, turintį didelį sensorinio apdorojimo jautrumą. Jis lemia gilesnį informacijos priėmimą, stipresnį emocinį reaktyvumą ir didesnę jautrumą subtiliems aplinkos dirgikliams. Argumentuota, kad tai vienmatis asmenybės bruožas, susijęs su intravertiškumu ir neurotiškumu, tačiau autonomiškas nuo jų. Tokių išvadų tyrėjai priėjo originaliai sukurtos savistatos skalės pagrindu. Teigta, kad nepalanki vaikystės aplinka (emocinis nepriėmimas, itin kontroliuojantis auklėjimas, prastos socialinės sąlygos) nukreipia šio bruožo vystymąsi neigiamą linkmę, t.y. suaugusiojo polinkį nerimauti, dažnai ir intensyviai jausti nemalonias emocijas. Itin jautrus asmenys sudaro apie 20 - 30% visos populiacijos (Aron & Aron, 1997; Greven, 2026).

Klasikinis sensorinio apdorojimo matavimas buvo tęsiamas ir tobulinamas atsižvelgiant į naujas teorines ir empirines įžvalgas. Įrodyta, kad tai daugiamatis bruožas, kurį sudaro trys komponentai – sužadinimo lengvumas (apimantis tiek išorinių, tiek vidinių stimulų greitai sukeliama psichinę perkrovą, nuovargį), estetiškas jautrumas (prasmingas ir gilus emocinis atsakas į estetiką, meną, muziką, gamtą) ir žemas sensorinis slenkstis (stiprus sužadinimas reaguojant į sensorinius stimulus) (Smolewska, et al., 2006). Buvo sukurtos ir naujos, trumpesnės matavimo skalės (Pluess et al., 2018).

Vėlesni tyrimai (Belsky & Pluess, 2015) leido asmens jautrumą interpretuoti ne tik kaip rizikos, o ir kaip plastiškumo veiksnį. Svarbų prasminį poslinkį pradėjo Belsky ir bendr. (2007) darbai, įvedę diferencinio

jautrumo (differential susceptibility for better and for worse) logiką. Ji reiškė, kad jautrūs asmenys stipriau reaguoja į neigiamas aplinkos sąlygas, tačiau būna labiau imlūs tinkamai pagalbai ir paramai. Taigi itin didelis jautrumas gali reikšti ir didesnę jaunų žmonių pažeidžiamumą, ir gilesnę aplinkos stimulų apdorojimą (Weyn et al., 2016; Mac et al., 2024). Tai buvo pritaikyta ir edukaciniame kontekste, vykdant intervencines programas pagrindinių mokyklų moksleiviams (Pluess & Boniwell, 2015), stengiantis sustiprinti besimokančiųjų savižiną (Baryla-Matejczuk et al., 2022). Vienas iš nedaugelio tyrimų susiejo gimnazistų jautrumą su stipresniu egzaminų nerimu (Ware, 2021). Šiuolaikiniai vaikų ir paauglių jautrumo aplinkai tyrimai pasižymi tarpdisciplininio pobūdžiu, apimančiu biologinius, genetinius, socialinius ir psichologinius aspektus.

Žinios apie skirtingą abiturientų jautrumą aplinkai gali padėti suprasti kodėl abiturientams ta pati egzaminų laukimo ir laikymo užduotis gali kelti skirtingus iššūkius ir tuo pačiu verčia susimąstyti apie paramos ir palankių sąlygų svarbą skirtingu jautrumu pasižymintiems mokiniams. Visi mokiniai bendrojo ugdymo programose susitinka su vienodais reikalavimais ir lūkesčiais – suspėti, suprasti, pasiekti puikių rezultatų, tačiau gali pasižymėti skirtingu jautrumu ir skirtingai patirti, iš pirmo žvilgsnio, tą pačią situaciją. Nors aptartų autorių tyrimuose akcentuojama ir teigiamą jautrumo aplinkai pusę, pastebimos ir jautrių asmenų klestėjimo galimybės, visgi tyrimuose vis dar plačiai ieškoma sąsajų tarp psichikos sutrikimų (pvz., depresijos, PTSS) ir jautrumo, taigi supratimas apie jautrių žmonių psichologinę gerovę, jai reikalingas sąlygas išlieka aktualus (Butkutė, 2024; Kamarauskas, 2024). Remiantis darbo konstrukto analize formuluojama šio tyrimo problema. Jautrių asmenų funkcionavimas ypatingais laikotarpiais yra nepakankamai ištirta tema. Dauguma iki šiol atliktų tyrimų orientuoti į platų amžiaus tarpsnį – suaugusius (Smolewska et al., 2006), vaikus (Pluess et al., 2018). Šio bruožo išraiška specifiniu tarpsniu tik neseniai pradėta nagrinėti (Meškuotytė ir kt., 2026; Rajić et al., 2026). Abitūra yra ne tik didesnio streso laikotarpis, bet ir vieno raidos tarpsnio pabaiga - kito pradžia, perėjimas į suaugystę, savarankiškų pasirinkimų erdvę. Jį ženklina ne vienas, o keli stresoriai. Tuo metu susikerta didesnė spaudtis iš aplinkos (artėja ateičiai svarbūs egzaminai, pasikeitė ugdymo programos), iš vidaus (slegia atsakomybė už pasiekimus, aštrėja socialinis lyginimasis su kitais, bijoma nesėkmės). Šios temos tyrimai pasižymi metodologiniu šališkumu, kai dažnai remiamasi kiekybiniais instrumentais, kurie užfiksuoja išorinius bruožo žymenis, bet neatskleidžia patirčių įvairovės (Saglietti et al., 2024). Svarbu ne tik nustatyti, kas būdinga jautriam abiturientui, bet ir autentiškai išgirsti, kaip jis išgyvena šį laikotarpį, rasti pažeidžiamumo ir palaikymo šaltinius / suteikti balsą jo(s) patirtims.

1.3. Tyrimo tikslas, uždaviniai ir hipotezės

Šio tyrimo tikslas – ištirti abiturientų diferencinio jautrumo aplinkai ir atsparumo akademiniam stresui sąsajas bei atskleisti skirtingu jautrumo aplinkai pasižyminčių abiturientų akademinio streso patirtis.

Tyrimo uždaviniai:

1. Nustatyti abiturientų jautrumo, akademinio streso, psichologinio atsparumo ir psichologinės gerovės sąsajas.
2. Palyginti akademinio streso išraišką tarp skirtingo jautrumo abiturientų grupių.
3. Palyginti psichologinio atsparumo bei psichologinės gerovės išraišką tarp skirtingo jautrumo bruožu pasižyminčių abiturientų grupių.
4. Nustatyti unikalius akademinio streso prediktorius ištiriant jautrumo, psichologinio atsparumo, psichologinės gerovės ir neigiamo emocingumo prognostines reikšmes.
5. Nustatyti, kurie jautrumo aspektai labiausiai prognozuoja akademinį stresą.

Hipotezės:

H1: Kuo aukštesnis abiturientų psichologinis atsparumas tuo mažesnis jų suvoktas akademinis stresas

H2: Abiturientų jautrumo bruožas teigiamai susijęs su jų akademinio streso lygiu.

H3: Abiturientų jautrumo bruožas ir psichologinis atsparumas nėra tiesiogiai susiję.

H4: Abiturientų jautrumo bruožas ir savijauta bus susiję neigiamai.

Kokybinės tyrimo dalies tikslas:

Atskleisti kaip skirtingu jautrumu pasižymintys abiturientai išgyvena akademinį stresą bei kokius paramos šaltinius jie išskiria.

2. Tyrimo metodika

Tyrimo tikslams pasiekti buvo pasirinktas mišriesiems metodams priklausantis nuoseklųjį – paaiškinantį (angl. sequential – explanatory) tyrimo dizainas, kurio metu kiekybinės analizės duomenys papildomi kokybiniais radiniais (Creswell & Clark, 2017). Šiame tyrime siekta suprasti ne tik kaip skiriasi skirtingo jautrumo abiturientų patiriamas akademinio streso lygis, bet ir koks jų santykis su stresą keliančiomis situacijomis ir kokias sąlygas ir priežastis patys tyrimo dalyviai išskiria kaip svarbias jo patyrimui. Siekta suprasti kaip abiturientai vertina akademinio streso situacijas, kokią prasmę ir reikšmę joms suteikia ir kaip vertina savo gebėjimą susidoroti su stresu, kokias streso įveikos strategijas renkasi ir kodėl.

Dauguma akademinio streso tyrimų sutelkti tik į vieną iš dviejų – streso situacijos arba savęs vertinimo žingsnį, prarandant svarbią asmens interpretacijos dalį lemiančią streso patyrimą (Travis et al., 2020). Be to siekta suprasti skirtingo jautrumo abiturientų patirtis, psichologinio atsparumo aplinkybes, kuo jos skiriasi, ką išskiria aukšto, vidutinio ir žemo jautrumo asmenys, kaip svarbias sąlygas streso ir gerovės (ne)patyrimui mokyklos baigimo metais.

2.1. Tyrimo dalyviai

Šis tyrimas vyko dviem etapais: tyrimo dalyviai pildė internetinę, anoniminę apklausą ir keletas tyrimo dalyvių – savanorių dalyvavo pusiau struktūruotame interviu su tyrėja. Tyrime dalyvavo 109 tyrimo dalyviai savanoriškai užpildę internetinę tyrimo apklausą. Iš analizuojamų duomenų buvo pašalinti ($n=4$) respondentų, neatitikusių tyrimo dalyvių amžiaus kriterijaus, nepilnamečių atsakymai. Tyrimo dalyviai ($n=105$) mokėsi IV gimnazijos klasėse ir buvo pilnamečiai, iš jų - 62 moterys (56,9 proc), 42 vyrai (38 proc), 1 dalyvis neidentifikavęs lyties (lyties pasiskirstymas atitinkamai, ir proc.). Dauguma tyrimo dalyvių buvo didmiesčių gyventojai (65,1 proc., $n = 71$), mažesnė dalis dalyvių - kaimo gyventojai (22,9 proc., $n = 25$), miestų (10,1 proc., $n = 11$) bei miestelių (1,8 proc., $n = 2$). Pasirinkta netikimybinė, tikslinė dalyvių atranka.

2.2. Kiekybinio tyrimo instrumentai

Tyrimo kiekybinės analizės duomenims rinkti naudota internetinė apklausa, kurią sudarė tyrėjos kreipimasis į abiturientus, informuoto sutikimo forma, tyrėjos suformuluoti klausimai apie dalyvių demografines savybes (lytį, amžių, gyvenvietę) ir psichologinių skalių klausimai apimantys klausimus apie asmenines savybes, savijautą, psichologinį atsparumą ir patiriamą stresą egzaminų laikotarpiu. Apklausoje naudotos šios skalės:

1. Itin jautraus asmens skalė - peržiūrėta (IJA – P)

Tyrimo dalyvių jautrumas aplinkai buvo vertintas „*Itin jautraus asmens skale - patikslinta*“ (Pluess et al., 2024). Skalę sudaro 18 klausimų į kuriuos respondentas atsako pasirinkdamas atsakymą Likerto skalėje nuo 0 „Visiškai ne“ iki 7 „Visiškai taip“ pagal tai, kiek tiksliai teiginys apibūdina jį kaip asmenį. Skalėje pateikti įvairūs klausimai, susiję su jautrumu, pavyzdžiui: „Ar jus lengvai paveikia aplinkinių žmonių nuotaikos?“ ir „Ar esate linkęs (-usi) pastebėti net ir subtiliausius metų laikų pokyčius?“. Skalę sudaro šešios poskalės: Jautrumas stimulų gausai / intensyvumui (Cronbach $\alpha = 0,799$); Jautrumas pozityvioms patirtims ($\alpha = 0,643$); Socialinis jautrumas ($\alpha = 0,720$); Informacijos apdorojimo gilumas ($\alpha = 0,533$); Emocinis reaktyvumas ($\alpha = 0,701$); Jautrumas detalėms ($\alpha = 0,512$). Žemesnis poskalių vidinis

suderintumas gali būti tikėtinas dėl mažo teiginių skaičiaus (3 teiginiai kiekvienoje poskalėje) ir atitikti trumpų poskalių psichometrinės charakteristikas (Tavakol, Denick, 2011). Skalę į lietuvių k. vertė vertėjų komanda, vadovei ir bendradarbiams gavus originalo autorių leidimą versti ir naudoti skalę (Meškuotyte, et al.2026).

2. Egzaminų streso skalė (ESS)

Tyrimo dalyvių – abiturientų akademinis stresas paskutiniaisiais mokymosi mokykloje metais vertintas „Egzaminų streso skalė“ (angl. *Examination Stress Scale for Adolescent Students*; Sung, Chao, 2014). Originalią skalę sudaro 27 teiginiai, Likerto skalėje vertinami nuo 0 „Visiškai nesutinku“ iki 5 „Visiškai sutinku“. Didesnis skalės įvertis reiškia daugiau patiriamo akademinio streso. Skalės autoriai pabrėžia, kad nors mokslinėje literatūroje dažniausiai reakcijos į egzaminų sukeltą stresą yra aprašomos kaip nerimas, streso reakcijos apima platesnes - mąstymo, elgesio, fiziologines ir emocines sritis (Sung, Chao, 2014). Taip pat autoriai atkreipė dėmesį į akademinio streso matavimo instrumentų trūkumą gimnazistų, besiruošiančių laikyti baigiamuosius egzaminus, lyginant su instrumentų ir tyrimų gausa skirtų studentų imtims. Originalią skalę sudaro *fiziologinių nerimo reakcijų, kognityvinių ir elgesio reakcijų, suvokiamų socialinių lūkesčių ir socialinio lyginimosi* poskalės.

Dėl leidimo naudoti klausimyną šiame tyrime tyrėja kreipėsi į originalius skalės autorius (žr. priedą Nr. 1). Gavusi skalės autorių sutikimą tyrėja kreipėsi į Lietuvoje atlikto tyrimo autorę, kuri pasidalijo klausimynu išverstu į lietuvių kalbą dviejų nepriklausomų vertėjų (Mazilauskaitė, 2021). Tyrime fiziologinių nerimo reakcijų, kognityvinių ir elgesio reakcijų bei suvokiamų socialinių lūkesčių ir socialinio palyginimo poskalių Cronbach α siekė reikšmės atitinkamai: $\alpha = 0,915$; $\alpha = 0,777$ ir $\alpha = 0,843$.

Skalės autoriams leidus, tyrėja kartu su baigiamojo darbo vadove atliko lietuviško vertimo korekciją siekiant sumažinti fiziologinių nerimo reakcijų poskalės teiginių perteklinį kiekį, dalyvių atsakymų nuovargį bei pagerinti kai kurių teiginių supratimą atsižvelgiant į specifinę imtį. Pilotinis tyrimas vykdytas naudojant anoniminę internetinę apklausą vienoje iš Vilniaus gimnazijų apklausiant III klasės mokinius (n=55). Pilotiniame tyrime poskalių vidinis suderintumas siekė šias Cronbach α reikšmes: fiziologinės nerimo reakcijos $\alpha = 0,904$; kognityvinės ir elgesio reakcijos $\alpha = 0,642$; suvokiami socialiniai lūkesčiai ir socialinis palyginimas $\alpha = 0,873$. Vykdyta skalės poskalių patikimumo analizė apskaičiuojant kiek teiginiai susiję tarpusavyje ir su visa poskale.

Fiziologinių nerimo reakcijų poskalės dviejų teiginių porų persidengimą parodė itin aukštos tarpusavio koreliacijos (Q5–Q7 $r = 0,706$; Q8–Q9 $r = 0,711$), todėl įvertinus teiginių koreliaciją su visa poskale buvo pašalintas Q5, paliekant turinio prasme platesnį Q7.

Kognityvinių ir elgesio reakcijų poskalės atikimumo analizės metu nustatyta, kad teiginių Q13, Q15 ir Q18 koreguotos koreliacijos su visa skale buvo žemesnės už rekomenduojamą $r = 0,30$ ribą (atitinkamai $r = 0,265$; $r = 0,285$ ir $r = -0,014$).

Remiantis atlikta poskalių vidinio suderintumo analize ir įvertinus teiginius konceptualiai buvo pašalinti iš viso 4 teiginiai: 1 fiziologinių nerimo reakcijų poskalės teiginys, 3 kognityvinių ir elgesio reakcijų poskalės teiginiai.

Gautos Cronbach α reikšmės po teiginių pašalinimo siekė atitinkamai: $\alpha = 0,885$; $\alpha = 0,722$. Socialinių lūkesčių ir lyginimosi poskalės $\alpha = 0,873$. Tyrime naudota skalė su viso 23 teiginiais.

3. Psichologinio atsparumo įvertinimo skalė (RES-9)

Abiturientų psichologinis atsparumas vertintas „*Psichologinio atsparumo įvertinimo skalė*“ (angl. *Resilience Evaluation Scale*, RES; Van der Meer et al., 2018). Lietuvišką versiją parengė ir prieiga pasidalino VU Psichotraumatologijos centras (2018). Skalę sudaro dvi, pasitikėjimo savimi ir saviveiksmingumo poskalės, tačiau šiame tyrime naudotas tik bendras psichologinio atsparumo balas. Skalę sudaro 9 teiginiai, vertinami nuo „Visiškai nesutinku“ (0) iki „Visiškai sutinku“ (4). Bendras balas apskaičiuojamas sudedant visų teiginių balus (diapazonas 0–36), aukštesnis balas rodo aukštesnį psichologinį atsparumą. Šiame tyrime skalės Cronbach $\alpha = 0,86$.

4. Psichologinės gerovės klausimynas (WHO-5)

Tai trumpas klausimynas skirtas įvertinti subjektyvią respondentų psichologinę gerovę, plačiai naudojamas klinikinėje praktikoje depresijos simptomų atpažinimui ir moksliniuose tyrimuose kaip patikimas ir validus instrumentas savijautos įvertinimui (Topp et al., 2014). Jį sudaro penki teiginiai ir 6 atsakymo variantai: „Niekada“ (0); „Kartais“ (1); „Mažiau nei pusę to laiko“ (2); „Daugiau nei pusę to laiko“ (3); „Beveik visą laiką“ (4); „Visą laiką“ (5).

Klausimynas yra laisvai prieinamas internete, atskiro autorių sutikimo naudojimui tyrimo tikslais nereikia. Į lietuvių kalbą klausimyną išvertė Misevičienė ir Žilinskas. Lietuvoje atliktame tyrime gauta PSO-5 Cronbach alfa reikšmė 0,89 (Norkienė et al.). Šiame tyrime klausimyno Cronbach α reikšmė siekia 0,83.

5. „Didžiojo penketo" asmenybės bruožų klausimynas 2, trumpoji versija (BFI-2-S)

Siekiant ištirti HSP-R ir neigiamo emociingumo ryšius abiturientų imtyje buvo naudojama BFI-2-S - trumpoji BFI-2 versija. Tai 30-ties teiginių klausimynas matuojantis 5 asmenybės bruožus – ekstraversiją, sutarumą, sąmoningumą, neigiamą emociingumą ir atvirumą (Soto ir John, 2017). BFI-2-S sudaro ir 15 specifinių bruožų poskalės (pvz.: atjauta, atsakingumas), tačiau šiame tyrime jos nebuvo analizuojamos, kadangi autoriai rekomenduoja poskalių lygmens analizę atlikti tik esant ne mažiau kaip 400 dalyvių imčiai. Teiginiai prasideda „Aš esu...“ toliau pateikiant trumpą elgesio ar būdo aprašymą, kuriuos respondentai vertina pagal tinkamumą sau 5 taškų skalėje nuo „Visiškai nesutinku“ iki „Visiškai sutinku“.

BFI-2-S originalios versijos penkių pagrindinių bruožų poskalių Cronbach α siekia reikšmes nuo 0,78 iki 0,84 (Soto ir John, 2014). Šiame tyrime klausimyno poskalių vidinio suderintumo Cronbach α siekia: ekstraversijos $\alpha = .65$, sutarumo $\alpha = .71$, sąžiningumo $\alpha = .67$, neigiamo emociingumo $\alpha = .82$, atvirumo patyrimui $\alpha = .66$. Klausimyną į lietuvių kalbą vertė Barkauskienė ir Laurinavičius (2016).

2.2.2. Kiekybinio tyrimo duomenų analizė

Duomenų analizei atlikti buvo naudota IBM SPSS Statistics programa. Apskaičiuoti skalių vidurkiai, standartiniai nuokrypiai. Taikytas Mahalanobi kriterijus siekiant patikrinti anketų pildymo kokybę, laikantis prielaidos, kad atsitiktinai / atmetinai pildytos anketos išsiskirs kaip netipiniai atvejai visų duomenų kontekste (Vosylis, 2017). Gauta viena išskirtis ($D^2 = 46.02$; $p < 0,001$), tačiau įvertinus, kad respondento atsakymai tarpusavyje dera duomenys iš analizės nepašalinti. Pagal Skewness ir Kurtosis kriterijų bei Shapiro Wilk kriterijų buvo įvertintas visų sudarytų skalių duomenų pasiskirstymo normalumas ($n=105$). Pagrindinių tyrimo kintamųjų (jautrumo aplinkai, akademinio streso, psichologinio atsparumo ir psichologinės gerovės) duomenų pasiskirstymas atitiko normalumo kriterijų ($p > 0,05$) (žr. priedas Nr.9). Jų sąsajoms vertinti taikytas Pearson koreliacijos koeficientas. Kintamųjų, kurių duomenys pasiskirstė ne pagal normaliąją kreivę (Žr. priedas Nr. 10) sąsajoms vertinti taikytas Spearman koreliacijos koeficientas. Vidiniams skalių suderintumams, patikimumui vertinti buvo apskaičiuotos Cronbach's α reikšmės. Tyrimo dalyviai pagal HSP-R skalės įverčių vidurkius suskirstyti į grupes taikant tercilių metodą (Lionetti et al., 2018; Buchtova et al., 2023). Grupių palyginimui taikyta vienfaktoriė dispersinė analizė (ANOVA). Siekiant pagrįsti neigiamo emociingumo įtraukimą kaip kontrolinio kintamojo į hierarchinę regresinę analizę, koreliacine analize nustatyta sąsaja tarp jautrumo ir neigiamo emociingumo ($r = ,425$, $p < ,001$). Akademinio streso prediktorių analizėje taikyta hierarchinė regresinė analizė.

2.3. Kokybinio tyrimo metodika

2.3.1. Teorinis kokybinio tyrimo pagrindas

Tyrimo atlikimui ir jo duomenų analizei pasirinkta Refleksyvioji teminė analizės forma (Braun & Clarke, 2006; 2016). Teminė analizė siekiama ne tik apibendrinti surinktus duomenis, bet ir atsakyti į klausimą: ką duomenys reiškia. Taikydamas ją tyrėjas aktyviai įsitraukia į teoriją, duomenų analizę ir jų interpretaciją. Tyrėjo subjektyvumas laikomas analitiniu šaltiniu, leidžiančiu duomenyse kurti temas, kuriose slypi dalyvių patirtys, mintys, emocijos ir elgesys susijusę su tyrimo klausimu (-ais). Šia kokybinių duomenų analizės strategija siekiama analizuoti, nustatyti ir pateikti išylančias tyrimui aktualias (pvz.: unikalias, bendras / pasikartojančias, tipiškas) patirtis, tačiau nesistengiama analizės pagrįsti kiekybiniu požiūriu: svarbu ne kiek dažnai kartojasi tam tikros patirtys, o jų unikalumas, aktualumas tyrimo klausimui. Analizės procesas paskirstomas į 6 etapus: susipažinimą su duomenimis, pradinių kodų kūrimą, temų paiešką, temų peržiūrą, temų pavadinimą / apibrėžimą, rezultatų aprašymą. Tyrėjas grįžta prie ankstesnių etapų, kai jo supratimas apie duomenis keičiasi, nuolat tobulindamas savo analizę (McLeod, 2024). Teminė analizė pasirinkta šio tyrimo kokybinės duomenų analizės metodu dėl keletos priežasčių. Pirmoji, tai jog tyrimo tikslo klausimas yra interpretacinis – siekiama suprasti kaip (skirtingo jautrumo aplinkai) abiturientai subjektyviai patiria akademinį stresą paskutiniaisiais mokymosi mokykloje metais bei kokias streso įveikas renkasi, kad padėtų sau lengviau susidoroti su stresu iššūkių kupiname laikotarpyje. Taip pat siekiama suprasti kokias sąlygas išskiria kaip palaikančias ir kokias – trikdančias jų psichologinį atsparumą ir psichologinę gerovę. Šis tikslas keliamas siekiant ne nustatyti reiškinį dažnumą ar priežastinius ryšius, o pastebėti ir išgryninti skirtingų psichologinių fenomenų patirtis.

Tyrimas atliekamas remiantis realistiniu – esencialistiniu epistemologiniu požiūriu: dalyvių kalba laikoma tiesioginiu jų suvoktos prasmės ir patirties šaltiniu (Braun & Clarke, 2006). Kokybėje analizėje taikytas hibridinis (dedukcinis – indukcinis) analizės principas. Interviu klausimai buvo formuluoti remiantis teorine (jautrumo aplinkai, psichologinio atsparumo ir akademinio streso) literatūros analize, tačiau pačios temos kilo iš duomenų, leidžiant atsiskleisti ir nenumatytiems aspektams. Klausimai atitinkamai sutelkti į bendrą abiturientų savijautą mokyklos baigimo etapu, subjektyvų streso patyrimą ir jo priežastis, įveikos būdus, savipagalbą ir pagalbos išteklius aplinkoje, savijautą sukimams pasibaigus, aplinkos svarbą jų gyvenime. Šis analizės principas pasirinktas siekiant išlaikyti tiek teorinį informuotumą ir galimybę gilinti tyrimo tikslui svarbius klausimus, tiek ir neužgožti / nedaryti per didelės įtakos tyrimo dalyvių patirčių (ne)atsiskleidimui.

2.3.2. Kokybinio tyrimo dalyviai

Šiame tyrime dalyvavo du vaikinai ir trys merginos. Taikyta patogioji tyrimo dalyvių atranka – 4 dalyviai, įrašiusių savo kontaktą susisiekimui dėl kvietimo į interviu, buvo pakviesti į interviu (su paskutiniąja, 6-ąja dalyve nepavyko susisiekti nurodytais kontaktais). Visi dalyviai -18 metų amžiaus, tyrimo metu mokėsi dvyliktose gimnazijos klasėse ir ruošėsi paskutiniams valstybiniais brandos egzaminams. 2 tyrimo dalyvės gyveno ir mokėsi kitame mieste negu tyrėja, interviu su jomis buvo atliktas nuotolinio – vaizdo skambučio metu. Kiti trys dalyviai, mergina ir du vaikinai, gyveno ir mokėsi tame pačiame mieste, kaip ir tyrėja ir buvo vienos gimnazijos mokiniai. Su šiais trimis dalyviais visi interviu vyko gyvai, netrukdamose jų gimnazijos erdvėse (psichologo kabinete, tuščioje klasėje pamokoms nevykstant).

Tyrėjai buvo žinoma interviu dalyvių pildytos apklausos duomenys, tad siekiant atsakyti į tyrimo klausimus buvo apskaičiuotas kiekvieno dalyvio „Itin jautraus asmens“ skalės vidurkis ir palyginus juos šio tyrimo dalyvių imtyje buvo išskirti skirtingo jautrumo aplinkai tyrimo dalyviai: 1 dalyvis – itin jautrus asmuo, 2 dalyviai vidutinio jautrumo asmenys ir 1 dalyvis žemo jautrumo asmuo.

2.3.3. Kokybinio tyrimo duomenų rinkimo procedūra

Pasirinktas kokybinis metodas – pusiau struktūruotas interviu. Kiekvieno interviu trukmė buvo 25-35min., pokalbis buvo įrašomas garso įrašu gavus tyrimo dalyvio sutikimą – jam / jai pasirašius informuoto sutikimo formą (žr. priedas Nr. 6). Pusiau struktūruotas interviu pasirinktas siekiant sužinoti individualias abiturientų patirtis, jų aplinkybes ir interpretacijas bei siekiant pagilinti apklausos metu surinktą informaciją. Taip pat siekiant sudaryti sąlygas kilti netikėtoms, svarbioms dalyviams ir aktualioms tyrimui temoms dalis klausimų buvo paruoštų iš anksto (atlikus teorinę analizę), o dalis sugalvotų gyvai, interviu metu – reaguojant į dalyvio pasakojimą / atsakymus.

Siekiant patikrinti tyrimo interviu klausimų kokybę, suprantamumą ir tinkamumą tyrimo dalyviams bei temos atksleidimui buvo atliktas vienas pilotinis interviu likus keliems mėnesiams iki tyrimo pradžios. Pilotiniame interviu dalyvavo 18m. abiturientė, pasirašiusi informuoto sutikimo formą (Žr. priedas Nr. 6). Pilotinis tyrimas patvirtino klausimų tinkamumą ir suprantamumą dalyviams ir leido atkreipti dėmesį tyrėjai į daromas klaidas: dvigubų klausimų uždavimą, pasitikslinimą uždalais klausimais. Pilotinio interviu patikrinimą tyrėja atliko kartu su baigiamojo darbo konsultantės doc. Dr. Greta Kaluževičiūte profesine priežiūra.

1 lentelė. *Pusiau struktūruoto interviu klausimai*

<i>Atveriantis klausimas. Papasakok man kaip jautiesi šiais paskutiniais mokymosi mokykloje metais?</i>
<i>Tikslinantis klausimas. Kas tau šiuo laikotarpiu svarbiausia, o galbūt sunkiausia?</i>
Kaip apskritai šiuo mokyklos baigimo laikotarpiu atrodo tavo kasdienybė, įprasta diena?
Papasakok kokią reikšmę tau turi valstybiniai brandos egzaminai apskritai?
Kas tau labiausiai šiuo laikotarpiu kelia stresą?
Klausimas reaguojant į jau išsakytas mintis apie patiriamą stresą: Minėjai, kad patiri stresą / įtampą. Gal gali papasakoti daugiau apie situacijas, kai jį jauti?
Kaip apskritai sekasi įveikti, kas padeda tau?
Papasakok prašau kokius, jei tokių turi, lūkesčius susijusius su mokyklos baigimu keli sau?
Papildomas klausimas: Kokius jausmus tau kelia šie lūkesčiai sau?
Kaip jautiesi dėl aplinkinių keliamų lūkesčių tau, jei tokius jauti?
Papasakok prašau apie patirtą laikotarpį, kai atrodė, kad viskas jau per sunku, tačiau reikėjo nepalūžti. Kas tuomet tau padėjo?
Papildomas klausimas (jei nepasako kas padėjo): kaip atsitiesi po nesėkmių ar sudėtingų laikotarpių?
Kaip kitaip jautiesi ar galvoji, kai tas sudėtingas laikotarpis pasibaigia?
Kokia aplinka tau maloni, padeda jaustis gerai, o kokia vargina ar kelia įtampą?
O ką tau reiškia tavo aplinka ir joje esantys žmonės?
Papasakok prašau ar tenka pastebėti, kad tave stipriai paveikia tiek teigiami, tiek neigiami įvykiai ar žmonių reakcijos?
Papildomas klausimas: papasakok apie situaciją, kai tau tai buvo akivaizdu?
Papasakok ką tau reiškia, kai kas nors tave kritikuoja ar kai nepavyksta taip kaip norėjai?
Papasakok ką tau reiškia, kai kas nors tave pagiria ar pastebi tavo pastangas?
Galbūt yra kas nors ko neaptarėme, bet tu norėtum pasakyti apie šį laikotarpį ar savo patirtį?

2.3.4. Kokybinio tyrimo duomenų analizė

Interviu analizei atlikti ir transkriptams kurti buvo naudota „MAXQDA“ kompiuterinė kokybinių duomenų analizės programa (prieigą suteikė Vilniaus Universitetas). Kiekvienas transkriptas (11, 9, 9 ir 5 puslapių apimties) buvo patikrinamas klausant garso įrašo ir ištaisomos programos transkripto rašybos klaidos. Kiekvienas pokalbis buvo pavadintas dalyvio slapyvardžiu ir jo IJA skalės vidurkiu, pakartotinai klausomas ir skaitomas po kelis kartus, koduojamas, žymimas tyrėjo analitinėmis pastabomis. Kodai

buvo išskirti dviem lygmenimis: semantiniu - kai kodas tiesiogiai atspindi dalyvio žodžius ar mintį (kartais citatomis) ir latentiniu – kai tyrėja interpretavo prasmę už tiesioginio teksto (Braun & Clarke, 2006). Galiausiai visi kodai buvo peržiūrimi programos kodų matricoje, tuomet sujungiami pasikartojantys, persidengiantys kodai, kurie pagal prasmę kodavo tuos pačius reiškinius. Temų kūrimas vykdytas dviem etapais – „Word“ programoje, perkeliant kodus ir citatas taip kuriant potemes ir temas (Žr. priedas Nr. 8); temų žemėlapiui naudojant „Mural“ programą. Kodus, preliminarų potemių ir temų sąrašą analizės eigoje peržiūrėjo ir pakomentavo šio darbo vadovės.

2.3.5. Kokybinio tyrimo duomenų patikimumas

Refleksyvosios teminės analizės patikimumui ir kokybei svarbi tyrėjo refleksija ir savo nuostatų tiriamo fenomeno atžvilgiu įsisąmoninimas (Braun & Clarke, 2006; 2019). Autorės teigia, kad visiško objektyvumo ar neutralumo analizės metu siekti nereikia ir neįmanoma, savo patyrimą ir analitinį požiūrį svarbu naudoti kaip vieną iš resursų kokybiškai kokybinei analizei atlikti, tačiau įsivertinant per didelio subjektyvumo riziką. Be to RTA metu temos yra kuriamos, o ne randamos duomenyse, taigi tyrėjo pozicija ir nuostatos turi įtakos tam kokios temos bus išskirtos. Viso tyrimo metu tyrėja pildė tyrėjos refleksijos dienoraštį ir žymėjosi analizės metu kylančias mintis ir jausmus (Žr. priedas Nr. 9). Tyrėja jautė stiprų empatijos jausmą tyrimo dalyviams dėl savo pačios asmeninių savybių ir asmeninės patirties patiriant akademinį stresą. Kai kurie interviu sukėlė nemalonias emocijas – liūdesį, pyktį, gailestį, neteisybės jausmą, o kai kurie įkvėpė ir kėlė susižavėjimą, dėkingumą, smalsumą. Tyrėjos dienoraštyje buvo žymimi šie kylantys jausmai ir daromos sąmoningos pertraukos analizės metu, pajutus, kad emocijos veikia kodavimo procesą. Taip pat tyrėja sąmoningai stengėsi valdyti dedukcinės prieigos ir prieš tai atliktos kiekybinės analizės rezultatų poveikį interviu analizei ir prioritetizuoti tyrėjų išsakomas patirtis, jų autentiškumą. Šiame žingsnyje pagalbą suteikė MBD vadovė peržiūradama ir pakomentuodama kodavimo procesą.

3. Tyrimo eiga

Kiekybinė, pirmoji tyrimo dalis vykdyta pasitelkus internetinę apklausą, kuria buvo dalijamasi su abiturientais trijose gimnazijose Vilniaus, Kauno ir Marijampolės miestuose, bei socialiaame tinkle (*Facebook*). Siekiant užtikrinti tyrimo dalyvių ir ugdymo įstaigų konfidencialumą mokyklų pavadinimai neatskleidžiami. Gimnazijose tyrimo sklaidą užtikrino švietimo įstaigų darbuotojai – Vilniaus gimnazijos psichologė ir abiturientų klasių vadovai (-ės), Kauno gimnazijos abiturientų klasės vadovė - mokytoja, Marijampolės gimnazijos pavaduotoja ugdymui. Dauguma respondentų atsakymų buvo surinkti Vilniaus

miesto gimnazijoje, direktoriui pasirašius informuoto sutikimo formą ir leidus vykdyti tyrimą jo vadovaujamoje gimnazijoje. Mokinių tėvų sutikimo nebuvo prašoma, kadangi abiturientai yra pilnamečiai asmenys (mokinių amžius prieš tyrimą patikrintas mokinių sąrašuose, taip pat respondentų buvo prašoma įrašyti savo amžių demografinių klausimų skiltyje). Interviu dalyviai pasirašė atskirą sutikimo formą, kurioje patvirtino, kad yra pilnamečiai (Žr. priedas Nr. 7)

Tyrimo dalyviams buvo parengtas informacinis pranešimas pateiktas prieš pirmąjį apklausos klausimą (Žr. priedas Nr. 3). Pranešime buvo nurodyta tyrimo tema, apklausos ir interviu metu dalyvių suteiktų duomenų saugojimo trukmė ir naudojimo tikslai, konfidencialumo ir anonimiškumo sąlygos, bei kvietimas dalyvauti antrojoje tyrimo dalyje ir kompensacija už dalyvavimą. Sutikdamas dalyvauti tyrime Dalyvių buvo paprašyta, pagal nurodytą sąlygą, įrašyti sukurtą identifikacinį savo dalyvio kodą ir tuo atveju, jei sutiktų būti kviečiamas (-a) į interviu įrašyti jį dar kartą. Tai buvo daroma siekiant susieti dalyvio apklausos ir interviu duomenis.

Užpildę apklausą dalyviai buvo automatiškai nukreipti į antrąją tyrimo formą – kvietimą į interviu (žr. priedas Nr. 4). Dalyviams buvo parengta antra informuoto sutikimo forma, kurioje buvo aprašyta interviu trukmė, galimybė dalyvauti interviu gyvai arba nuotoliu, galima nauda dalyviui, anonimiškumo ir konfidencialumo sąlygos bei interviu įrašymo ir transkripcijos sąlygos, savanoriškumo ir pasitraukimo iš tyrimo bet kuriuo metu galimybės užtikrinimas. Taip pat buvo nurodyta, kad kontakto suteikimas negarantuoja kvietimo į interviu ir pridėta pastaba, kad kvietimas į interviu nereiškia, jog jų užpildytos apklausos rezultatai atskleidė ką nors keliančio susirūpinimą.

Tyrimo dalyviai buvo paskatinti materialiai, už dalyvavimą interviu atsidėkota vienu kino bilieta kuponu.

4. Rezultatai ir radiniai

4.1. Kiekybinio tyrimo rezultatai

4.1.1. Sąsajos tarp abiturientų jautrumo, akademinio streso, psichologinio atsparumo ir psichologinės gerovės rodiklių

Gauta, kad abiturientai pasižymintys didesniu jautrumu aplinkai patiria daugiau akademinio streso paskutiniaisiais mokymosi mokykloje metais ($r=0,52$; $p<0,01$).

1 lentelė. Jautrumo, akademinio streso, psichologinio atsparumo ir psichologinės gerovės tarpusavio koreliacijos

Skalės	1	2	3	4
1. HSP-RS	–			
2. ESS akademinis stresas	0,52**	–		
3. RES atsparumas	-0,17	-0,27**	–	
4. WHO gerovė	-0,27**	-0,46**	0,49**	–

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

Teigiami ryšiai sieja jautrumą ir akademinį stresą, konkrečiai ryšį su jo komponentais: fiziologėmis streso reakcijomis ($r=0,43$; $p<0,01$) bei suvokiamais lūkesčiais ir socialiniu lyginimusi ($r=0,45$; $p<0,01$), kuomet jautresnis abiturientas tuo daugiau jis patiria fiziologinio nerimo (pvz., miego sutrikimų, virškinimo sutrikimų kylančių dėl patiriamo nerimo), o taip pat patiria daugiau streso dėl aplinkinių keliamų lūkesčių, gali dažniau lyginti savo pasiekimus su bendraamžiu. Silpna neigiama koreliacija tarp jautrumo ir psichologinės gerovės ($r=0,27$; $p<0,01$) atkreipianti dėmesį, jog jautresni abiturientai pasižymi blogesne psichologine savijauta. Silpna, neigiama koreliacija tarp psichologinio atsparumo ir streso ($r=-0,27$; $p<0,01$), mažesnis psichologinis atsparumas susijęs su didesniu akademinio stresu. Stipriausias teigiamas ryšys, koreliacijos matricoje, gautas tarp psichologinės gerovės ir atsparumo ($r=0,49$; $p<0,01$) žymintis geresnę, aukštu psichologiniu atsparumu pasižyminčių abiturientų psichologinę savijautą. Stipriausias neigiamas ryšys koreliacijoje gautas tarp abiturientų psichologinės gerovės ir akademinio streso ($r=-0,46$; $p<0,01$) atkreipiantis dėmesį į abiturientų patiriamo streso ir psichologinės savijautos ryšį.

Vienintėlė gauta statistiškai nereikšminga koreliacija – tarp abiturientų psichologinio atsparumo ir jautrumo tiesioginio ryšio nėra ($r=-0.17$, $p = .084$), jautresni abiturientai nepasižymi mažesniu ar didesniu psichologiniu atsparumu vien dėl jautrumo bruožo.

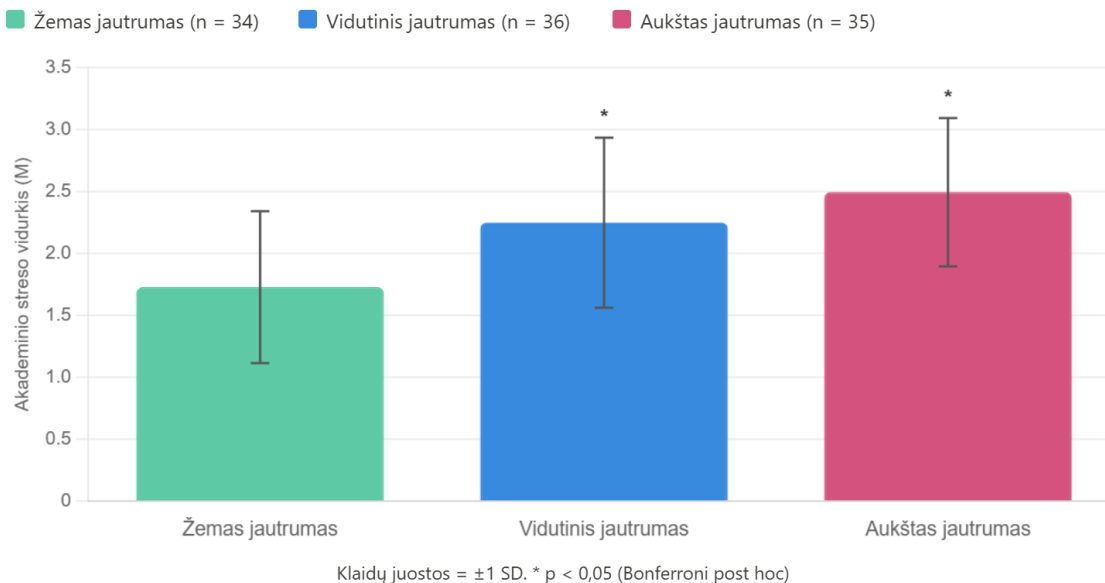
4.1.2. Akademinio streso raiškos tarpgrupinis palyginimas

Siekiant palyginti akademinio streso išraišką tarp skirtingu jautrumu pasižyminčių abiturientų grupių, tyrimo dalyvių imtis buvo padalinta į tris grupes pagal HSP-R skalės tercilių ribas: grupės atskirtos ties 33,3 ir 66,7 percentiliais (HSP-R reikšmės: $M = 4,26$ ir $M = 5,16$). HSP-R skalė nėra validuota Lietuvoje todėl vertinant tyrimo dalyvių jautrumą buvo taikyta tercilių analizė ir dalyvių grūpavimas lyginant juos tarpusavyje, imties viduje, nepriklausomai nuo absoliučių normų ir populiacijos ypatumų. Trijų grupių skirstymas grindžiamas Lionetti et al. (2018) empiriškai išskirtais trimis populiacijoje paplitusiais jautrumo profiliais: žemo, vidutinio ir aukšto jautrumo. Tercilių skirstymas jautrumo tyrimuose taikomas empiriškai tiriant skirtumus tarp žemo, vidutinio ir aukšto jautrumo asmenų grupių (Buchtova, et al., 2025; Botello, et al., 2026). Dalyviai suskirstyti į tris jautrumo grupes pagal HSP-R skalės tercilių ribas (žemas jautrumas: $HSP-R \leq 4.26$, $n = 34$; vidutinis jautrumas $4.27 < HSP-R \leq 5.16$, $n = 36$; aukštas: > 5.16 , $n = 35$).

Sukūrus grupes buvo pritaikyta vienfaktorinė dispersinė analizė (ANOVA). Apskaičiuoti statistiškai reikšmingi akademinio streso patyrimo skirtumai tarp skirtingo jautrumo grupių, $F(2,102) = 13,08$, $p < 0,001$, $\eta^2 = 0,20$. Jautrumo grupė paaiškina 20% akademinio streso dispersijos abiturientų imtyje. Nustatyta, kad žemo jautrumo abiturientai ($M = 1,73$; $SD = 0,61$), vidutinio jautrumo abiturientai ($M = 2,25$; $SD = 0,69$) ir aukšto jautrumo abiturientai ($M = 2,49$; $SD = 0,60$) patiria skirtingą streso lygį paskutiniaisiais mokymosi mokykloje metais ($p < 0,001$). Patikrinus dispersijų homogeniškumą ir pritaikius Bonferroni post hoc kriterijų gauta, kad žemo jautrumo abiturientai patiria statistiškai reikšmingai mažiau akademinio streso negu vidutinio jautrumo abiturientai ($p = 0,03$) ir aukšto jautrumo abiturientai ($p < 0,01$) (1 pav.). Tarp jautrausių abiturientų ir vidutiniškai jautrių abiturientų grupių akademinio streso patyrimo lygis reikšmingai nesiskiria ($p = 0,318$).

Taip pat siekiant palyginti kaip skiriasi psichologinis atsparumas ir psichologinė gerovė tarp skirtingo jautrumo abiturientų grupių atlikta ANOVA analizė. Psichologinės gerovės (WHO) ir psichologinio atsparumo (RES) vidurkiai tarp skirtingo jautrumo lygio grupių statistiškai reikšmingai nesiskyrė (atitinkamai $F(2, 102) = 2,11$, $p = 0,127$ ir $F(2, 102) = 2,20$, $p = 0,116$).

pav. 1 Skirtingų jautrumo grupių patiriamo akademinio streso įverčių palyginimas



4.1.3. Akademinio streso prediktorių nustatymas

Siekiant ištirti kaip jautrumo asmenybės bruožas (HSP), psichologinis atsparumas (RES) ir psichologinė gerovė (WHO) prognozuoja akademinį stresą, atlikta hierarchinė regresinė analizė. Prieš analizę patikrintos regresijos prielaidos: visų nepriklausomų kintamųjų tiesinys ryšys su priklausomu kintamuoju patvirtintas įvertinus jų taškines diagramas, multikolinearumo rodikliai ($VIF < 2,28$; $Tolerance > 0,43$) gauti priimtini, liekanų sklaidos diagrama nerodė heteroskedastiškumo, Durbin-Watson statistika ($DW = 1.78$) patvirtino liekanų nepriklausomumą, o Cook's atstumo reikšmė (maks. = 0.09) parodė, kad įtakingų išskirčių nėra. Pirmame bloke įvesti trys prediktoriai: HSP jautrumo vidurkis, psichologinis atsparumas (RES) ir psichologinė gerovė (WHO). Šis modelis buvo statistiškai reikšmingas, $F(3, 101) = 20.89$, $p < .001$, ir paaiškino 38.2% akademinio streso variacijos ($R^2 = .382$, adj. $R^2 = .363$). HSP jautrumas ($\beta = .42$, $t = 5.19$, $p < .001$) ir psichologinė gerovė ($\beta = -.33$, $t = -3.62$, $p < .001$) buvo reikšmingi prediktoriai. Psichologinis atsparumas nebuvo reikšmingas prediktorius ($\beta = -.04$, $t = -0.39$, $p = .695$). Antrame bloke pridėtas neigiamas emociingumas (BFI) kaip kontrolinis kintamasis, siekiant patikrinti HSP unikalų prognostinį indėlį. Kadangi jautrumas ir neigiamas emociingumas yra susiję, siekiama patikrinti ar jautrumas prognozuoja akademinį stresą savarankiškai ar tik per bendrą emocinį reaktyvumą todėl neigiamas emociingumas įtrauktas į antrą bloką kaip kontrolinis kintamasis. Modelis išliko statistiškai reikšmingas, $F(4, 100) = 19.05$, $p < .001$, ir paaiškino 43.6% variacijos ($R^2 = .436$, adj. $R^2 = .413$). Neigiamas emociingumas reikšmingai prisidėjo prie modelio paaiškinančio abiturientų akademinį stresą ($\Delta R^2 = .054$, $p = .002$). Jautrumas (HSP) išliko reikšmingas

prediktorius ($\beta = .33$, $t = 3.93$, $p < .001$), tačiau jo standartizuotas koeficientas sumažėjo (nuo $\beta = .42$ iki $\beta = .33$), kas rodo dalinį HSP ir negatyvaus emociingumo konstrukto persidengimą, tačiau patvirtina HSP savarankišką indėlį. Negatyvus emociingumas ($\beta = .35$, $t = 3.10$, $p = .002$) ir psichologinė gerovė ($\beta = -.21$, $t = -2.12$, $p = .037$) taip pat buvo reikšmingi prediktoriai. Psichologinis atsparumas liko nereikšmingas ($\beta = .10$, $t = 1.01$, $p = .314$).

3 lentelė. Hierarchinės regresijos rezultatai, prognozuojant akademinį stresą

Blokas	Kintamasis	<i>B</i>	SE <i>B</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>R</i> ²	ΔR^2
1	HSP-RS	0,35	0,07	0,42	5,19	<0,001	0,38	0,36
	RES atsparumas	-0,03	0,09	-0,04	-0,39	0,695		
	WHO psichologinė gerovė	-0,24	0,07	-0,33	-3,62	<0,001		
2	HSP-RS	0,27	0,07	0,33	3,93	<0,001	0,44	0,41
	RES atsparumas	0,10	0,09	0,10	1,01	0,314		
	WHO psichologinė gerovė	-0,15	0,07	-0,21	-2,12	0,037		
	BFI neigiamas emociingumas	0,28	0,09	0,35	3,10	0,002		

Pastaba. Priklausomas kintamasis — akademinis stresas. Statistiškai reikšmingi koeficientai pažymėti paryškintu šriftu. SE — standartinė paklaida; β — standartizuotas koeficientas; ΔR^2 — R^2 pokytis pridėjus naują bloką.

4.1.4. Jautrumo aspektų prognostinė reikšmė akademiniam stresui

Siekiant nustatyti, kurie jautrumo aspektai labiausiai prognozuoja abiturientų akademinį stresą, buvo atlikta žingsninė tiesinė regresinė analizė. Prieš atliekant analizę patikrintos regresijos prielaidos: tiesinio nepriklausomų ir priklausomo kintamųjų ryšio prielaida, liekanų normalumas, homoskedastiškumas ir multikolinearumo prielaidos. Visos prielaidos buvo patenkinamos. Į modelį įtraukti nepriklausomi kintamieji - visos šešios HSP-RS poskalės.

4 lentelė. Jautrumo savybių prognostinė reikšmė akademiniam stresui

Kintamasis	<i>B</i>	SE	β	<i>t</i>	<i>p</i>
2 modelis					
Konstanta	0,819	0,199		4,119	< .001
HSP5 – emocinis reaktyvumas	0,171	0,047	0,348	3,633	< .001
HSP1 – jautrumas stimulų gausai ir intensyvumui	0,131	0,040	0,309	3,228	.002
<i>R</i> ²	0,332				
Pakoreguotas <i>R</i> ²	0,319				

Pastaba. Priklausomas kintamasis – akademinis stresas (ESS). B – nestandardizuotas koeficientas;

SE – standartinė paklaida; β – standartizuotas koeficientas.

Galutiniame modelyje akademinį stresą reikšmingai prognozavo dvi HSP-RS poskalės: emocinis reaktyvumas (HSP5, $\beta = 0,35$, $p < .001$) ir jautrumas stimulų gausai bei intensyvumui (HSP1, $\beta = 0,31$, $p = .002$). Modelis buvo statistiškai reikšmingas, $F(2, 102) = 25,36$, $p < .001$, ir paaiškino 33,2% akademinio streso dispersijos ($R^2 = 0,332$, pakoreguotas $R^2 = 0,319$). Likusios keturios poskalės – jautrumas pozityvioms patirtims, socialinis jautrumas, Informacijos apdorojimo gilumas, jautrumas detalėms nebuvo įtrauktos į modelį, kaip reikšmingai neprognozuojančios akademinio streso.

4.1.5. Kiekybinio tyrimo rezultatų aptarimas

Pirmiausiai buvo tikrinamas HSP-RS skalės diskriminantinį validumas (Pluess, et al. 2026). Gautos koreliacijos antrina autorių tyrimams – jautrumo sąsaja su neigiamu emocingumu yra vidutinė. Ši sąsaja randama ir pradininkų ir naujuose jautrumo tyrimuose, kurių lemia jautrių asmenų stipresnio emocinio reagavimo savybė (Aron & Aron 1997; Pluess, 2026). Be to egzaminų laikotarpiu tyrime dalyvavę abiturientai galėjo pasižymėti didesniu emociniu negatyvumu dėl akademinio streso, nuovargio, protinės įtampos ir kt. Jautrumas abiturientų imtyje susijęs ir su atvirumu patirčiai, 19-mečių imtyje Lionetti et al. (2018) praneša apie nereikšmingą šių bruožų koreliaciją, tačiau jos analizėje jautrumas nagrinėtas trijų dimensių lygmeniu, viena jų – estetinis jautrumas ir atvirumas patyrimui pasižymėjo identišku koreliacijos koeficientu. Svarbu paminėti, kad šiame tyrime naudojama koreguota skalė (HSP-R) ir analizė trijų jautrumo dimensių lygmeniu nebuvo atlikta, tačiau skalė koreguota siekiant matuoti ir jautrumą teigiamoms patirtims. Būtent estetinis jautrumas (AES) yra ta jautrumo dimensija, kuri geriausiai atspindi pozityvią jautrumo pusę – estetikos, meno, gamtos gilų pajautimą ir mėgavimąsi tuo. Identiška koreliacija kaip ir Lionetti et al. (2018) tyrime tarp AES ir atvirumo, o šiame tyrime tarp HSP-RS ir atvirumo gali būti aiškinama HSP-R skalės matavimo orientacija į pozityvią jautrumo pusę. Tyrimo rezultatais patvirtina pirmoji hipotezė – kuo jautresnis abiturientai, tuo daugiau akademinio streso patiria. Tai atitinka Falkenstein et al. (2025) metaanalizės rezultatus, kurioje nustatyta, kad aukštas jautrumas nuosekliai siejasi su stresu akademinėje aplinkoje dėl didelio kognityvinio ir sensorinio krūvio bei Aron ir Aron (1997) teorines prielaidas apie gilesnę aplinkos dirgiklių apdorojimą – egzaminų keliama reikalavimai ir nežinomybė jautrių asmenų yra intensyviau patiriami ir ilgiau apdorojami.

Grupių palyginimas atskleidė, kad žemo jautrumo abiturientai patyrė reikšmingai mažiau akademinio streso nei vidutinio ir aukšto jautrumo grupių dalyviai, tuo tarpu vidutinio ir aukšto jautrumo grupių streso raiška nesiskiria. Lionetti ir kt. (2019) pastebi, kad vidutinio jautrumo asmenų savybės persidengia ir su žemo ir su aukšto jautrumo savybėmis, taigi vidutinio ir aukšto jautrumo grupės mokyklos baigimo kontekste, patirdami panašias sąlygas gali neišsiskirti savo savijauta. Taip pat gauta, kad aukštesnis jautrumo bruožas susijęs su blogesne psichologine savijauta. Šis radinys atitinka Lionetti ir Pluess (2024) tyrimo rezultatus, jog jautrumas lemia intensyvesnę nemalonių patirčių išgyvenimą, o tai ilgainiui gali neigiamai veikti ir bendrą psichologinę savijautą. Visgi grupės tarpysavyje nesiskyrė – gerovė reikšmingai mažesnė nebuvo nei vienoje iš jautrumo grupių. Taip gali būti ir dėl specifinio tiriamųjų emocinio konteksto, kai visų abiturientų psichologinė savijauta gali būti neigiamai paveikta streso ir nuovargio ir tarpusavy reikšmingai nesiskirti.

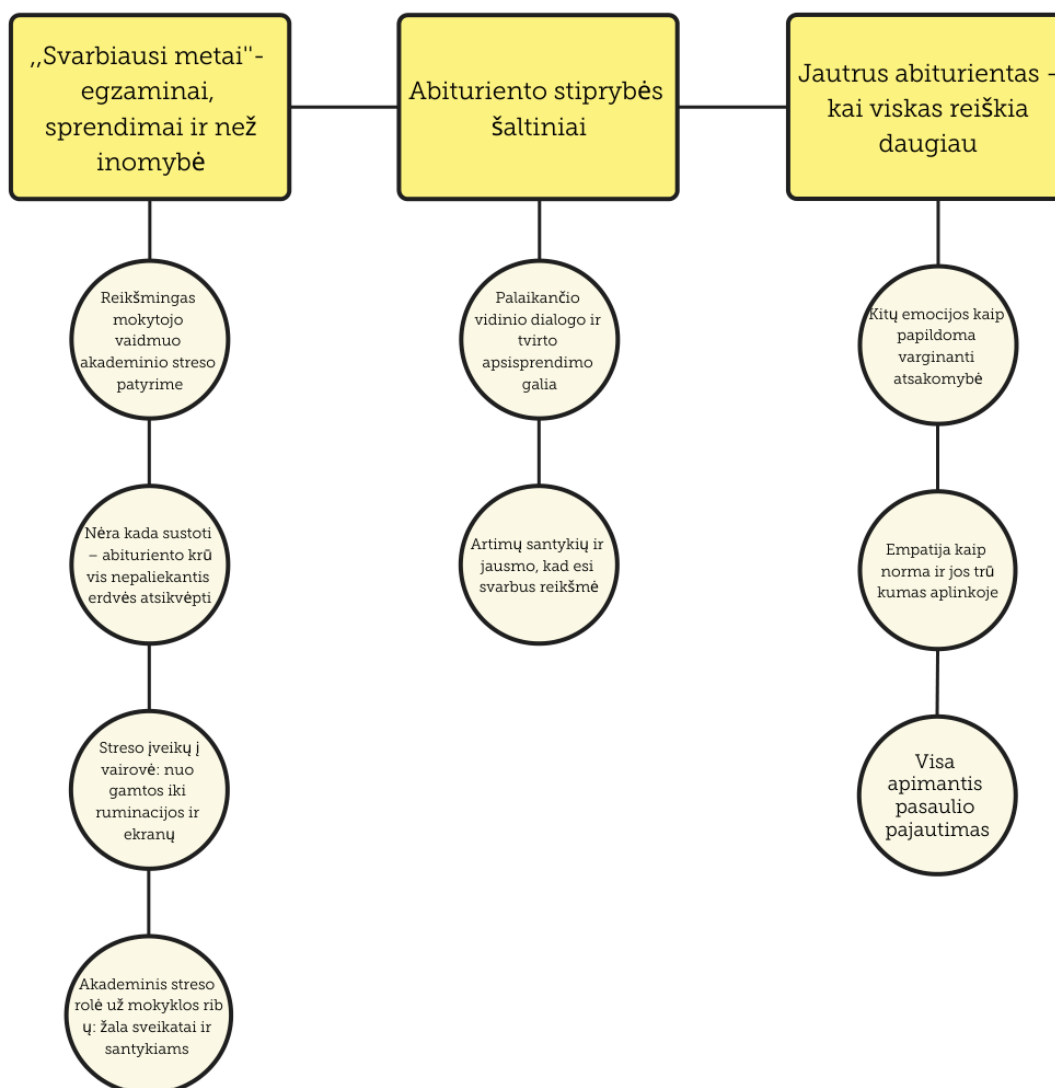
Hierarchinės regresinės analizės rezultatai parodė, jog jautrumas yra reikšmingiausias akademinio streso prediktorius net kontroliuojant neigiamą emocingumą. Jautrūs asmenys patirdami ilgalaikį stresą gali patirti daugiau nerimo, nuotaikos sunkumų, tačiau, tai nėra pagrindinis stipresnio streso patyrimo šaltinis. Tai atitinka Pluess et al. (2026) požiūrį, kad jautrumas kaip konstruktas negali būti redukuojamas į bendrus asmenybės bruožus ir paaiškina unikalią streso variacijos dalį virš emocinio reaktyvumo. Iš visų jautrumo aspektų būtent emocinis reaktyvumas ir jautrumas stimulų gausai prognozuoja daugiau akademinio streso abiturientų imtyje. Emocinis reaktyvumas, patiriant stresą ir įtampą gali reikštis dar stipriau išgyvenamomis emocijomis kasdieniame gyvenime. Atsižvelgus į abitūros kontekstą, kai mokiniams keliama lūkesčiai, jie nuolat vertinami ir patiria neužtikrintumą laukdami egzaminų – stiprių emocijų įvairovė gali būti plati. Jautrumas stimulų gausai akademinio streso raiškoje gali būti aiškinamas gilesniu ir stipresniu aplinkos stimulų apdorojimu: greitai besikeičiančios užduotys, didelis mokymosi krūvis, triukšminga mokyklos aplinka yra didelis sensorinis ir kognityvinis krūvis jautriam abiturientui. Be to pastebima, kad jautrūs asmenys ilgiau atlieka vaizdinės analizės užduotis, jas atlieka tiksliai ir dėmesingai, tačiau jaučia kur kas didesnę stresą iškart po užduoties nei mažiau jautrūs (Friederike, Gerstenberg, 2012). Apie jautrius mokinius ir jų prisitaikymą mokykloje, sunkumus, tyrimų yra mažai. Suaugusiųjų jautrių asmenų mokyklos prisiminimais grįšti tyrimai rodo, kad jautrumu pasižymintys mokiniai yra linkę į perfekcionizmą ir kelia aukštus lūkesčius ir sau ir aplinkiniams. Jiems itin svarbi rami mokymosi aplinka, galimybė grupines veiklas atlikti su artimais bendraklasiais, struktūra ir nuspėjamumas ugdymo procesuose (Baryla-Matejczuk et al., 2022). Egzaminų laikotarpiu jautrūs asmenys gali perfekcionistiškai vertinti savo pastangas, nerimauti dėl nenusipėjamų VBE užduočių ir egzaminų įvertinimų. Be to mokyklose lūkesčius keliantys mokytojai ir patys neretai nerimauja dėl savo

mokinių bei sisteminių netikėtumų (pvz., programos keitimų) ką itin jautrūs abiturientai gali lengviau pastebėti ir internalizuoti.

4.2. Kokybinio tyrimo radiniai

Analizės metu dalyvių interviu duomenyse buvo ieškoma temų, kurios sietųsi su tyrimo tema ir leistų atsakyti į tyrimo klausimą. Analizėje nesivadovauta kiekybine, pasisakymo dažnumo, sąlyga, išryškintos skirtingo jautrumo aplinkai keturių dalyvių patirtys. Šioje dalyje bus sąmoningai išryškinama kokios temos išskirtos remiantis skirtingo jautrumo abiturientų patirtimis. Analizuojant skirtingo jautrumo abiturientų patirtis išryškėjo trys pagrindinės temos: „Svarbiausi metai: egzaminai, sprendimai ir nežinomybė“, „Abituriento stiprybės šaltiniai“, „Jautrus abiturientas – kai viskas reiškia daugiau“. Refleksyviosios teminės analizės forma išskirtų temų ir potemių sąrašas pateikiamas schemoje (2 pav.).

pav. 2 Refleksyviosios teminės analizės būdu išskirtos temos ir potemės



4.2.1. „Svarbiausi metai“: egzaminai, sprendimai ir nežinomybė

Abiturientai pirmiausiai dalinosi apie savo savijautą paskutiniaisiais mokyklos metais, visi paminėjo egzaminų laikotarpyje jaučiamą stresą, tačiau skirtingo jautrumo abiturientai akcentavo skirtingas jo priežastis. Bendrai šios temos potemėse išryškintos šios abiturientų patirtys: nerimas dėl egzaminų ir mokomųjų dalykų įvertinimų, nuovargis dėl didelio mokymosi krūvio, skirtingos streso įveikos, pastebimas bendraamžių ir mokytojų nerimas ir mokytojų pagalbos, supratingumo trūkumas.

4.2.1.1. Reikšmingas mokytojo vaidmuo akademinio streso patyrimo

Dvi šio tyrimo dalyvės (aukšto ir vidutinio jautrumo dalyvės) abi paminėjo išgyvenamą supratingumo iš mokytojų trūkumą. Aukšto jautrumo grupei priklausanti abiturientė dalinosi norinti, kad mokytojai suprastų abituriento krūvį ir neišskirtų savo mokomo dalyko kaip svarbiausio: „*Va kas man kelia stresą. Tai patys mokytojai <...> tiesiog man nepatiko tas, kad mokytoja taip sureikšmino savo tą mokomąjį dalyką, nors galėtų būti labiau supra...nu labiau suprasti mokinius, kad mes turime ir matematikai, lietuvių chemijai ir kitiems dalykams, kurie yra sudėtingesni, jais pasiruošti. Tiesiog norėtusi, kad nu gal tos pamokos, kur tu net nelaikai egzaminų...*“. Ši dalyvė papildė, kad toks mokytojos požiūris reiškiamas pastabomis pamokų metu veikė jos norą dalyvauti pamokose, mokytojos pastabas mergina įvardijo kaip tai, ką turi iškentėti: „*Ir tas stresas buvo, kai ta mokytoja susirgo, mano tikra, tai ta pavadavo, tai nenorėjosi eiti į pamokas jos. Nes žinau, kad ten turėsiu visą pamoką iškentėti jos ten (atsidūsta) nuobodžias kalbas ir panašiai.*“ Vidutinio jautrumo grupės dalyvė pabrėžė supratingumo trūkumą platesniam mokinio gyvenimo kontekstui: sveikatos sunkumams, atsakomybėms už mokyklos ribų: „*Tai tas ir yra sunkiausia, kad pasigauti, nes, pavyzdžiui, nors ir... Nu aš dar labai daug sergu ir kai kurie mokytojai, na kai kuriems mokytojams tai nepatinka, nors ir visos pažymos yra. Tai ir pasigauti dar ir ne visi leidžia atsiskaityti tada. Na, bent auklėtoja, bent auklėtoja viską supranta, tai bent tai gerai, bet su mokytojais, su mokytojais tai sunku šiais metais, nes vis tiek jie labiau...nu kaip spaudimo duoda šiais metais ir dar suspėti ir tada savo reikalus. Nu jo, tai tas ir yra sunkiausia su mokytojais.*“ Abiturientė pabrėžia, kad abitūros ir asmeninio gyvenimo aplinkybių atsakomybės kartu ir sukuria sąlygas streso patyrimui: „*Kad nors ir po mokyklos aš vistiek tarkim...turiu...nu ir mama daug serga, ir mamą turiu nuvežti į polikliniką ir savo....na, pavyzdžiui, irgi su tais mokslais tada atrodo sunku spėti <...> Ir namuose daug turiu daryt ir tada mokyklai dideli reikalavimai irgi. Ir dar su tais sustojimais irgi spėt. Tai tas ir susideda labai daug streso.*“ Žemo jautrumo grupės abiturientas dalinosi apie mokymosi pagalbos trūkumą iš mokytojų: „*Na tai visų pirma, aš pats pats sau dar turiu aišku mokintis. Tada nesenai pas korepetitorių einu. Iš mokyklos, yra tos nulinės konsultacijos, bet į nulines eiti ir spręsti tą sunkiąją matematiką A lygio... Na žinot<...>. O iš mokyklos ar aš gaunu papildomų pamokų? Ne. Ar*

buvo kalbėta su mokytoju? Taip. Ar buvo kažkas pasikeista? Nelabai, nelabai nelabai. Ne.“ Taip pat mini, kad pastangos kalbėti su mokytojais apie patiriamus sunkumus atrodo beprasmiškos ir sukelia mintis apie tai, kaip atrodytų pasidavimas: „Aš bet ką, ką darau, nepadeda. Mokytoja - ar pagalbos iš jos gaunu? Tas pats per tą patį, nesvarbu, kaip aš kalbu. (...) Ir tas palūžimas man reiškia tiesiog metimas to dalyko galima sakyti.“ Vidutinio jautrumo abiturientė dalinasi koks reikšmingas buvo mokytojos netekimas ir kaip nesėkmingas jos pakeitimas palietė visą klasę: „Matematikos egzaminas greičiausiai, nes pas mus buvo viena mokytoja metų, nu nuo praeitų metų, bet ji šiais metais mirė. Tai ir jos labai gaila buvo, nes vis tiek gera mokytoja buvo. Bet ir mes labai ilgą laiką be mokytojos buvom. O nauja atėjus mokytojai irgi labai daug serga ir taip papuola, kad nu patys turim, tai visi pradėjo korepetitorių ieškoti, bet jau niekas nelabai neturi vietų arba tiesiog, tai irgi sunku.“ Kita, vidutinio jautrumo, abiturientė dalinasi kaip pastebėdama mokytojų nerimą ir neužtikrintumo jausmą ugdymo procese jaučia daugiau streso: „Aš tiesiog jaučiuosi - jeigu jie pasimetę, tai kaip mums jaustis? Tiesiog irgi toks pasimetimas, nežinom ką daryti ir tiesiog irgi toks nerimas kyla <...> abiturientams labai daug streso ir nerimo ir dėl egzaminų ir ir dar ir dėl programų keitimo ir kad patys mokytojai pasimetę <...> Ypač su tais visais pakeitimais, iš švietimo. (...) am ministerijos, tai tikrai nelabai malonu per tokį stresą bandyt išlaikyti visus egzaminus, kai net mokytojai patys nežino, ką jie daro dažnai.“

4.2.1.2. Nėra kada sustoti – abituriento krūvis nepaliekantis erdvės atsikvėpti

Visi tyrimo dalyviai palietė abituriento krūvio temą savo pasakojimuose, pasakojo apie savo dienotvarkę paskutinais mėnesiais mokykloje ir minėjo patiriamą išsekimą. Žemo jautrumo dalyvis minėjo netolygų atsiskaitymų krūvį ir savo savijautą jai praėjus: „O ketvirtadienį, pavyzdžiui, gali būti kokie trys kontroliniai iš eilės ar du. Nu žinot, tiesiog daug tų kontrolinių yra kartais, tai tas krūvis yra aišku. Ir gale tos dienos aš jaučiu, kad jau žinokit, kad jau viskas<...> Pilnai tiesiog, pilnai, kaip čia pasakius? Pilnai negyvas. Aš turiu, labai, labai, labai daug galvoti ir kartais net tas galvojimas nepadeda žinot. Tai tiesiog daug streso ir nuo to eina.“ Viena vidutinio jautrumo abiturientė panašiai apibūdino savo savijautą pasakodama apie savo kasdienybę, aiškiai įvardindama pervargimą: „Beveik aštuonias valandas mokykloje praleisti. Ir tada dar savanoriauti labai daug reikia. Ir tada parėjus net nebenoriu nieko daryti. Tiesiog guliu lovoje. Tai net ne dažnai ir pasimokau, nes tiesiog labai pavargstu nuo. (...) To viso mokyklos šurmulio ir to streso dėl egzaminų. Tai jo kasdienybė būtų tiesiog stresas ir pavargimas.“ Antroji vidutinio jautrumo abiturientė kalbėdama apie savo kasdienybę akcentavo kelis mėnesius besitęsiantį stojimo į aukštąją procesų krūvį: „Nu nuo sausio maždaug tai, kai prasidėjo tie stojimai, tai nuolat, tai pas gydytojus, tai vėl į mokyklą, tada mokytis, tada vėl su tais gydytojais bendrauti. Tos

komisijos visokios su stojimais ir vėl į mokyklą. Ir tas pats per tą patį.“. Aukšto jautrumo dalyvė dalinasi panašia patirtimi, papildydama, kad rūpindamasi stojimui reikalingais dokumentais ji nuolat galvodavo kiek dar kitų veiklų lieka neatliktų ir išskiria tai, kaip asmeniškai sunkų laikotarpį: „*Pildžiau tuos dokumentus ir žinojau, kad taip pat aš turiu ir namų darbus pasiruošti ir kontroliniams pasimokyti ir tiesiog pamačiau, kad neturiu tam laiko. O aš turiu dėl tų dokumentų nu laiko daugiausia atiduoti savo. Ir... tai man buvo labai sunkus laikotarpis sakyčiau*“. Šie dalyvių pasidalijimai atspindėjo abituriento krūvio keliamus sunkumus: nerimą, jausmą, kad nespėji, nebeturi jėgų, tačiau sustoti pailsėti negali.

4.2.1.3. Streso įveikų įvairovė: nuo gamtos iki ruminacijos ir ekranų

Abiturientai paprašyti pasidalinti tuo, kas jiems padeda įveikti stresą šiuo gyvenimo laikotarpiu paminėjo gana skirtingus savipagalbos būdus – sutelktus tiek į dėmesio nukreipimą, artimų paramą, atokvėpį gamtoje ir net pripratimo jausmą prie nuolatinio streso. Vidutinio jautrumo dalyvė minėjo draugų, sesės ir augintinio draugiją, kaip pagalbą: „*Kai leidžiu laiką su draugais. Tiesiog su jais išeinam, kažką veikiam. Ir vis tiek tos mintys nueina nuo streso ar tų dalykų, kurie streso duoda tiesiog į kažką laimingesnio. Arba su savo katinu, arba sese, jie tikrai labai gerai nuima stresą.*” Tačiau kartais ir stengiasi kuo labiau nukreipti savo dėmesį nuo stresą keliančių minčių tam naudodama technologijas: „*O jeigu ne, tai aš tiesiog pasiimu kokį serialą ir dar per telefoną kažką žaidžiu. Kad kuo mažiau dėmesio kreipti į stresą ir jis ilgainiui praeina.*“. Antroji, vidutinio jautrumo, abiturientė paaiškino, kad stresas ją lydi nuo vaikystės, tačiau ji pati įvardija, kad jo patiria daug, nors ir jaučiasi pripratusi: „*Nu man asmeniškai...nu aš daug stresuoju (šypteli), bet pas mane tokia vaikystė buvo, kad aš nuolat buvau su stresu ir aš kažkaip...nu išmokau su tuo gyventi nu ir tiek. Ir tada po kažkiek laiko man lengvėja, tai vis tiek turiu ir draugų gerų, tai tas irgi labai palengvina.*” Ši dalyvė taip pat pamini artimiausius draugus kaip paramos šaltinį. Vidutinio jautrumo abiturientas pabrėžė valingas pastangas negalvoti apie rūpesčius, o padaryti tiek, kiek įmanoma dėl nerimą keliančių dalykų: „*Mhmm kaip apskritai padeda, kaip apskritai? Apskritai tiesiog bandymas daugmaž nelabai galvot apie tai. Tiesiog įeit, padaryt ir viskas daugmaž (..) Ne visą laiką tai man pavyksta padaryti, nes aš galbūt per daug „overthinkinu” kaip sakant.*” Šiame pasidalijime girdisi įsivertinimas, kad pergalvojimas yra tai, ką abiturientas daro dažnai. Jautriausia interviu dalyvė pirmąją pagalbą sau patiriant stresą įvardijo gamtą ir pasivaikščiojimą jos apsupty, tačiau taip pat ir draugų rūpestį, poilsį gulint lovoje, arbatos ramų gėrimą: „*Man padeda, sakyčiau, buvimas gamtoje. (..) Aš...čia buvo pirmadienį, labai susinervinusi, nes pavaduotoja buvo iškeliavusi, o aš kaip tik tą dieną ketinau eiti pas ją parašų gauti. Ir kai sužinojau, kad jos nėra, tai labai nerimavau. Namie grįžau ir nieko gero. Aš į parduotuvę jau grįžau namo. Nusprendžiau - nereikia man*

dabar sąsiuvinų, nueisiu į dar tolimesnę parduotuvę pėsčiomis. Ir taip tas vaikščiojimas, buvimas gamtoje, nors prie kelio buvau, bet nieko (šypteli). Tai šiek tiek nuramino ir tas pats vaikščiojimas ir pan. Ir... bet jeigu nėra tokia, nu nesu tiek daug susinervinusi, tai aš arbatos dažniausiai geriu. Arba taip guli lovoj, ilsiusosi (...) Dar labai padeda su draugėmis pasikalbėti, susiskambiname, pasiklausome viena kitos, kaipėjosi diena ir panašiai.” Jautriausia interviu dalyvė pasakodama apie streso įveikas pasakoja lyg trumpą istoriją parodydama kaip ji priima sprendimą, kad dabar jau metas pasirūpinti savimi ir tam turi ne vieną būdą, padedantį nurimti ir pasijausti geriau.

4.2.1.4. Akademinio streso rolė už mokyklos ribų: žala sveikatai ir santykiams

Vidutinio jautrumo dalyvė paprašyta papasakoti apie situacijas kuriose jaučia stresą pasakojimą pakreipė kiek kita tema, natūraliai pasitikslingama ar klausiama kaip stresas jai pasireiškia. Dalyvė pasidalijo, kad stresas „*Suduoda per psichinę sveikatą, tikrai suduoda. Visiškai motyvaciją prarandu dažniausiai (...) nustoju tvarkytis (...) Tvarkytis ar tiesiog mažiau miegu, nebegaliu užmigti. (..) Ir man dar gastritas dažnai sukykla, nes irgi turiu problemų su skrandžiu. Tai jo, tie labiausiai pasireiškia.* Pati dalyvė daro aiškia loginę ir patyriminę sąsają tarp patiriamo streso ir sveikatos sunkumų, o savo kasdieną apibūdino: „*tai jo kasdienybė būtų tiesiog stresas ir pavargimas*“. Ji papildė, kad ši savijauta trukdo ir skirti laiko mokymuisi namuose: „*Grįžusi namo tiesiog guli lovoje. Tai net ne dažnai ir pasimokau, nes tiesiog labai pavargstu nuo. (..) To viso mokyklos šurmilio ir to streso dėl egzaminų.*“ Žemo jautrumo abiturientas dalinosi, kad pastebėjo jog patirdamas daugiau streso mokykloje ima vis daugiau galvoti apie mokykloje iškylančius iššūkius: „*Nes (..) Nu taip, kartais aš tiesiog taip overthinkinu. Ir (..) įveikti tikrai ne visą laiką pavyksta, nes kartais atrodo, kad įdėjai pastangų. Nu tikrai normaliai palyginus. Ateini, gauni užduotis, padarai gal kokią vieną, dvi ir tada kitos atrodo, kad kaip čia daryt? Žinot. Ar įveikti stresą? Tai priklauso nuo mokinio, aišku, vieniems iš viso yra nesvarbu, kitiems gal labai gerai sekasi, pavyzdžiui, man su anglų. Aš nelabai stresuoju, kai kalbu mokykloj, bet kai reikia suražyt egzą, pavyzdžiui, egzaminą aš rašysiu kitą savaitę. Anglų. Nerašysiu, o kalbėsiu tiksliau. Tai aš žinau, kad aš galiu pakalbėti, bet vis tiek nauja aplinka, naujas žmogus, nauji vertintojai. Vistiek tas susideda stresas ir kartais taip būna, tai tikrai ne visą laiką pavyksta įveikti jį, bet dažniausiai jo net nepavyksta įveikti iš tikrųjų.*“ Dalyvio pasakojime girdisi nuoširdžios pastangos, bet ir supratimas, kad kai kurie dalykai šiame etape visiškai nekontroliuojami, jis ne vieną kartą pokalbio metu minėjo pergalvojimą, kaip kažką ką sunku sukontroliuoti. Jautriausia tyrimo abiturientė papildė buvusiųjų mintis papasakodama apie foninį įtampos jausmą, kuris trukdė net ir malonioms veikloms: „*Nu kaip būdavo mokykloj ir jausdavau na, žinodavau, kad vis tiek po mokyklos po pamokų turėsiu bibliotekai tuos dokumentus pildyti, tai aš kai*

bendraudavau su draugais, tai tiesiog nejausdavau to atsipalaidavimo. „Ji praplėtė pastebinti, kad juntama įtampa paveikdavo jos nuotaiką ir bendravimą su draugais, ji tapdavo jautresnė smulkioms replikoms: „, Todėl jeigu kažką tokio, kaip pasakant, kvailesnio draugas pasako, tai labai greit susinervinu, susierzinu ir tiesiog tai paveikia mūsų santykius, mano ir draugų santykius. Tai va taip mano nuotaika pasikeisdavo dėl to.“

4.2.2. Abituriento stiprybės šaltiniai

Šiame skyriuje bus pristatomos dvi potemės susijusios abiturientų resursų, pagalbos savy ir aplinkoje suvokimu. Žemo jautrumo dalyvis išsiskyrė itin tvirta vidine pozicija susiduriant su abitūros iššūkiais ir nesėkmėmis, jo patirtys išskirtos atskiroje potemėje. Likusios dalyvės dalijosi artimomis patirtimis.

4.2.2.1. Palaikančio vidinio dialogo ir tvirto apsisprendimo galia

Vienas pirmųjų išsakytų žemo jautrumo abituriento stiprybės šaltinių buvo tvirtas apsisprendimas ir vidinis susitarimas su savimi siekti užsibrėžto tikslo: *„Bet aš žinau, jeigu aš tą dalyką mesiu - tada tikrai labai blogai bus ir aš negaliu to dalyko mest. Tai tiesiog kaip aš su tuo dorojuosi? Tai tiesiog tikriausiai vėl priėmimas situacijos ir supratimas, kad gerai, gal šiandien yra per sunku, bet kitą dieną gal aš kažkaip daugiau padarysiu, gal vėl kažką kitą surasiu, kas man labiau padės tai. (..) Na taip, tas nelūžimas jisai (..) na taip, aš, kaip sakiau, matematikoje, kaip matematikoje, jis yra sunkiausias man aš niekada nesu jautęsis. O. (..) Ir tiesiog kartais yra tas nežinomybė, ką daryt? Netgi atrodo, kaip sakiau, kaip beviltiška visa situacija atrodo. Bet nereikia man palūžti tam dalykui, nes, kaip sakiau, bus labai, labai blogai, jeigu aš palūšiu. Tiesiog reikia kažkaip prasimušti kažką naujo, bandyt kažką gal stipriau bandyt. Kažką, kažką bandyt, kažką bandyt bent jau daryt.“* Kaip dar vieną iš lengvinančių egzaminų streso patyrimą minčių dalyvis išskyrė žinojimą, kad tai laikinas ir aiškią pabaigą turintis etapas: *„Aha kas padeda? O kas padeda - padeda žinojimas, kad aš padarysiu ir man daugiau niekada nereikės to daryti. (..) Aš žinau, kad čia tiesiog yra etapas, kurį aš turiu praeiti, kad, kad, kad praeiti į kitą gyvenimo etapą ar ar man jo reikės ateityje? Nu tikriausiai ne, nelabai gal. Bet aš žinau, kad čia tiesiog etapas, kurį aš turiu praeiti, tai tas labai padeda. Ir sakyčiau, dabar, šiuo momentu yra vienintelis dalykas, kuris labai meaningfully (angl. prasmingai) padeda iš tikrųjų tam dalykui.“*

Be to abiturientas išsakė, kad sunkumai, jo nuomone, paverčia patirtį prasmingesne, o rezultatus – dar labiau vertingais: *„Aš tikriausiai jausiusosi žymiai geriau negu dauguma mokinių ten, nes aš tiek turiu praeiti, kad ten būčiau kiti arba mažai, arba nelabai supranta. Tai aš jausiuosi oj, tikriausiai neįtikėtina (šypsosi) <...> Nes man tas dalykas yra svarbus žinot. Pavyzdžiui, anglų aš ten pakliūsiu man čia yra (..) Aš pakliūsiu, Aš žinau, kad aš ten pakliūsiu. Kitiems yra labai sunku ten pakliūti. Tai aš tikriausiai aš*

jausiuosi pakliuvęs kaip čia. (..) Another day in the Office (angl. įprastai) (šypsosi). O kiti jausis, kad aš tiek praėjau, kad čia pakliūti, kad čia yra kažkas nu tokio. Žinot, man tas pats su matematika, tai yra tas pats su su daug. Nesvarbu koksai dalykas matematika, chemija, lietuvių, bet kas. (..). Taip pat išskyrė situacijos priėmimo kaip būdo nurimti ir jaustis tvirčiau svarbą: „Okei tai, taip dažniausiai būna (..), tai gali būti su bet koku dalyku iš tikrųjų taip pagalvojus, tiesiog. Priėmimas yra kaip kai (..) tu jauties, kad. (..) Kai tu jauties, kad tu gerai, matai tą lapą ir žinai, kad gerai (..) Savo situacijos priėmimas. Gerai. Aš žinau šitą, aš dariau šitą, ar aš jį moku? Gal nelabai. Ir tiesiog priimu, priimu savo situaciją ir tas priėmimas situacijos yra geras dėl to, nes tai mažina stresą. Tiesiog supranti, kad iš savo šito, iš savo situacijos reikia kažkaip vartytis.”

4.2.2.2. Artimų santykių ir jausmo, kad esi svarbus, reikšmė

Visos tyrimo dalyvės, merginos, dalinosi artimųjų, draugų juntama parama ir laikė ją vertinga abitūros laikotarpiu. *Aš sakyčiau, kad mano sesė tai. (..) Na šiaip dėl mokyklos tokių ne tiek jau ir daug buvo. Buvo dėl kitų dalykų, tokių scenarijų. Bet ar taip, ar taip, vis tiek mano sesė yra ir mano globėja ir geriausia draugė, tai ji vis tiek man padeda ir jeigu reikia, tikrai visą laik padeda. Vieną iš pagalbos pavyzdžių vidutinio jautrumo abiturientė išskyrė kaip pasirūpinimą jos sveikata, nukreipimu pas specialistus: Visų pirma padėjo užsiregistruoti ir nueiti pas psichologą ir psichiatrą, tas tikrai labai padėjo. Ir šiaip pokalbiai su ja dažnai padeda. Jeigu. (..) vienai iš mūsų blogai. Mes tiesiog pradedam kalbėtis apie vaikystę ir (..) ateitį ir panašiai. Ir tai tikrai padeda. Kita, vidutinio jautrumo, dalyvė dalinosi santykio su partneriu ir artimos draugės suteikiama ramybe sudėtingu laikotarpiu: Aš turiu draugą, su kuriuo jau 4 metus bendrauju, tai su juo labai gerai sutariam (šypsosi). Tai vis tiek atrodo, kai bendrauju arba su juo, arba su savo drauge, tai nu vis tiek nusiraminu, negalvoju apie tuos dalykus, tai tas ir padeda. Jautriausia abiturientė taip pat pasakojime dalinosi draugystės svarba paminėdama išklaušymą ir pasipasakojimą apie savo dieną: Dar labai padeda su draugėmis pasikalbėti, susiskambiname, pasiklausome viena kitos, kaip ėjosi diena ir panašiai.*

4.2.3. Jautrus abiturientas – kai viskas reiškia daugiau

Ši tema ir jos potėmės išskirtos remiantis jautriausios interviu dalyvės patirtimis.

4.2.3.1. Kitų emocijos kaip papildoma varginanti atsakomybė

Aukštu jautrumo bruožu pasižyminti abiturientė dalinasi kaip svarbu jai šeimos narių nuotaika, kai jie visi kartu būna namuose: *Gan svarbu, nes, pavyzdžiui, šeima, tai jeigu mano šeima yra kažkokioje sunkioje situacijoje ir žinai, kad namie dabar yra taip, tokia kaip galima sakyti bloga emocija, tai nelabai faina būt namie, kaip pasakius. O taip pat. O jeigu jie yra laimingi ir žinai, kad laiminga mama ar tėvas, tai tada faina būna tiesiog namie būti, bendrauti ir pan. O su draugais tai irgi norisi, kad ir jie būtų laimingi, džiaugtųsi, kad jiems nu (atsidūsta) geriau sektųsi ir žinai, kad kaip ir jiems sekasi, nu gali bendrauti panašiai. Nesinori, kad tavo draugas liūdėtų ir pan. ir man svarbu, kad kiti būtų laimingi. Mergina aiškiai įvardija, kad artimųjų slogi nuotaika ar nesėkmės šeimoje priverčia ją jaustis nemaloniai namuose, o ir draugai – kai, jiems sekasi, mergina įvardija, kad gali lengviau bendrauti. Abiturientė papildė kaip draugų nemalonios emocijos ar asmėninės nesėkmės paveikia ją: „Nu jeigu, pavyzdžiui, mano draugai yra susinervinę dėl kažkokio kontrolinio ir aš turiu girdėti apie tai ir šiek tiek irgi galima sakyti jo emociją persieina ant manęs, nes aš jaudinuosi dėl jų, kaip jiems seksis per tą kontrolinį ir pan.. (..) Nu tiesiog būna blogesnė nuotaika ir tai dažniausiai būna su artimesniais žmonėmis. Jeigu tai taip kažkoks draugas ir pasako, tai man ne tiek daug rūpi. Ir aš, žinoma, abiejose, nu visiems žmonėms, jeigu jie turi problemų su tais kontroliniais bandau kažkaip padėti, kažkaip pagerinti jų nuotaiką, nuraminti.” Mergina įvardija, kad pastebėjusi aplinkinių sunkumus netrunka padėti juos spręsti ir aktyviai stengiasi pakeisti kito emocinę būseną. Ji praplėtė, kad kito liūdesys gali nuliūdinti ir ją pačią: „Nu gan liūdna...nu norisi padėti ir kad būtų jiems geriau. Norisi juos nuraminti, nors jeigu ir nėra kažkaip ir padėti, taip, kad ar su kontroliniu pasiruošti ar kažkaip padėti ten su kompiuteriu kažką daryti ar taip tiesiog nuraminti, pasikalbėti su jais tai irgi galima taip kažkaip, kad emociškai nuraminti.” Jei artimą pavyksta paguosti ar išspręsti jo esamą sunkumą mergina net ir pasakodama lengviau atsikvėpia: „Mhm kai pavyksta nuraminti tada na, taip atsipalaiduojų (šypteli), nes žinau, kad žmogus gal biški iš išorės pasižiūri į savo problemą ir pamato, kad gal ne tiek daug ji svarbi ir gali labiau nusiraminti. Todėl ir aš esu laiminga, kad taip galėjau padėti jiems.”*

4.2.3.2. Visa apimantis pasaulio pajautimas

Anskčiau užsiminusi apie gamtos poveikį stresui malšinti mergina praplėtė kaip gamta ją veikia: „*Tai man kaip padeda? Tai garsai ir dažniausiai tas vaizdas. Aš gyvenu šalia Ažuolyno parko ir dabar nu ten nu viskas biški ruda, nėra lapų ir pan. nėra žalumos, nes tik ankstyvas pavasaris. Bet. Bet paukščiai yra sugrižę ir tas garsas, paukščių čiulbėjimas labai padeda tuo ir taip, kad pašilo oras, tai aš dabar galiu ir su odine kažkokia striuke ar su paltu eiti ir jausti tą gaivumą oro, o ne visą laiką šaltį ir pan. Ir taip pat ir saulė. Labai taip gražiai pro tuos medžius pasirodo ir tiesiog labai nuramina tas.*” Tačiau papasakojo ir apie tai, kas aplinkoje ją vargina ir išskyrė ekranų naudojimą: „*Ryški šviesa labai dirgina akis ir labai greit pavargsta. Ir tai nebūtinai nu šviesa, tai gali būti ir kompiuteriai, tai irgi arba žiūrėjimas į ekraną visą laiką per pamokas. Tai labai išvargina akis ir tiesiog sunku tada spręsti užduotį sąsiuvinyje ar, ar rašyti kažką. <...> Taip pat abiturientė pasakojo, kad maloni aplinka jai susideda iš švelnių spalvų ir tylių garsų: „*Tai. (..) Maloni aplinka, sakyčiau kur. (...) Nėra tokios ryškios spalvos kur (...) yra tyliau arba yra tokie garsai, kur. (..) nu ramesni tokie garsai nėra kur taip rėkia, visur panašiai. O kur erzina, tai taip jau nepatogi vieta, tai ten, kur labai daug žmonių ir visi kalbasi, Ir. (..) Ir trukdo, galima sakyti. <...> Ir taip pat, mane taip pat labai veikia ir šviesa, ir pačios...nu kaip pasakant? Pvz baldai, tai kad ir patogios kėdės mokykloje ar stalai tai irgi labai padeda man ir kad nebūtų tokia ryški šviesa, tokia dirbtinė, geriau nuo saulės šviesa, tai patogumo man kelia labiau. <...> O patogūs suolai tai tiesiog nepatogu juose sėdėti, tada nepatogu kažką kitą daryti. Sunku irgi fokusuotis ant Darbo. Dalyvė sieja aplinkos apibūdinimą ir su mokykla, išskiria kaip nemaloni aplinka paveikia mokymąsi. Galiausiai dalyvė papildė, kad triukšmas nebūtinai gali trukdyti, o netgi pagerinti jos mokymąsi: „*Na taip, gali būti to, jeigu per daug triukšmo ten, kur visi kalbasi ir apie savas temas, tipo skirtingas temas visi, tai tiesiog trukdo tai, kad negali fokusuotis ant darbo ir panašiai. O jeigu jau kalbasi, yra tas garsas, bet nėra toks jau žiaurus, kaip pasakant, toks garsus ir yra apie tą temą ką dabar mokinamės ,pavyzdžiui, tai man viskas dėl to gerai. Net kartais padeda gal, nes jeigu išgirstu, kad klasiokas ant tos pačios užduoties ar kažką tokio, tai aš galiu pasiklausti, ar kad kad padėčiau, ar jie man padėtų, Bet. Bet taip pat man ir tyla patinka. Sakyčiau, kai visi fokusuojasi ant darbo, klausosi mokytojos ir galime dirbti produktyviai.*”**

4.2.4. Kokybinio tyrimo radinių aptarimas

Kokybinio tyrimo tikslas buvo atskleisti kaip skirtingu jautrumu pasižymintys abiturientai išgyvena akademinį stresą bei kokius paramos šaltinius jie išskiria. Kadangi dalyviai pasižymėjo skirtingu jautrumu, tai leido išgirsti kaip kitaip patiriama, iš pažiūros tokia pati, egzaminų laukimo ir laikymo situacija. Be to iš keturių dalyvių du mokėsi vienoje gimnazijoje, kiti du – kitoje gimnazijoje tad ir

kontekstinės sąlygos buvo panašesnės. Skirtingo jautrumo dalyviai, visi pasisakė apie mokytojų supratingumo ir pagalbos poreikį mokymosi kontekste. Žemo jautrumo abiturientas kaip neatlieptą poreikį išskyrė mokymosi pagalbą, papildomas konsultacijas, leidimą susitarti dėl atsiskaitomųjų darbų. Aukšto ir vidutinio jautrumo dalyvės akcentavo žmogiško žvilgsnio, supratingumo poreikį (Aron & Aron, 1997). Ypatingai pabrėžė neatlieptą norą, jog mokytojas pagaltotų apie visą abituriento kontekstą – kitų pamokų krūvį, stojamųjų procesų sudėtingumą, poilsio poreikį, sveikatos sunkumus. Polinkis empatišku ir visa apimančiu žvilgsniu vertinti situacijas būdingas jautriems asmenims (Aron & Aron, 1997). Taip pat jautresnis jų santykis su kontekstu, jo sąlygoms yra viena iš pagrindinių diferencinio jautrumo teorijoje (Belsky & Pluess, 2009). Pasakojimuose girdisi, kad ši informacija mokytojams yra žinoma, tačiau dalyvių patirtis užmena, kad mokyklos bendruomenėje prioritetu išlieka egzaminų pažymiai, lankomumas ir VBE rezultatai. Tai diktuoja ir mokslo metų laikas – interviu vykdyti likus keletui mėnesių iki paskutinių egzaminų, tačiau gal būtent tokiu metu labiausiai ir trūksta supratingumo, žmogiško žvilgsnio į abiturientą. Vidutinio jautrumo abiturientė pasakojo kaip mokytojos netektis paveikė visą klasę, tačiau ne tik sutrikdytų pamokų būdu, mokinė išgyveno mokytojos netektį. Mokytojas šiame tyrime atsiskleidė kaip itin svarbus ir vertinamas pagalbą abiturientui galintis suteikti žmogus. Tuo pačiu abiturientų pasakojimai atkreipia dėmesį ir į mokytojų emocinės būsenos svarbą artėjant egzaminams. Mokytojai ruošia abiturientus VBE pokyčių akivaizdoje. Jų jaučiamas stresas, neužtikrintumas ir pyktis dėl sisteminių spragų jautresniems abiturientams diktuoja klasės ar net mokyklos emocinį klimatą. Visos dalyvės išskyrė artimų santykių svarbą – pokalbių reikmę, artimųjų palaikymą ir rūpestį, paprastas laisvalaikio praleidimą su draugais. Visa tai padėjo abiturientėms mokyklos baigimo laikotarpiu. Tiesa pačios dalyvės itin rūpinasi kitais – šeimos nariais, draugais, antromis pusėmis. Empatija, įsiklausymas, kito žmogaus supratimas buvo neatsiejama visų dalyvių pasakojimo dalis. Visgi jautriausia abiturientė pasidalino apie nusivylimo jausmą, kai tokios pat, visa įvertinančios empatijos ji nepatiria iš aplinkinių. Iš artimų draugų trūko to, ką pati natūraliai suteikia kaip savaime suprantama. Žemo jautrumo abiturientas akcentavo nusiteikimo ir apsisprendimo svarbą ir palaikančio nuolatinio vidinio dialogo. Iš pažiūros direktyvus „negaliu pasiduoti, nes bus blogai“ papildomas savęs palaikymu. Sprendimas ieškoti skirtingų sprendimo būdų, priminimas sau apie sunkumų laikinumą bei jų matymas per vertingumo prizmę – suteikė jėgų. Vis dėlto ir šis dalyvis nurodė nežinomybės keliamą stresą, bejėgiškumo jausmą nesiekiant norimo rezultato ir pagalbos iš mokytojų poreikį – parodydamas, kad žemas jautrumas nesaugo nuo akademinio streso. Aukšto jautrumo abiturientės patirtys suformavo atskirą temą, atskleidžiančią jautrumo bruožo specifiką akademiniame kontekste. Išryškėjo atsakomybė už kitų emocijas ir jų perėmimas – empatiškas įsitraukimas į aplinkinių

sunkumus lėmė papildomą nuovargį, o lūkestis gauti tokią pat empatiją atgal – nusivylimą jo nesulaukus. Šie radiniai atitinka Pluess et al. (2026) aprašytą socialinio jautrumo dimensiją ir HSP literatūroje aprašytą emocinį užsikrėtimą (Aron & Aron, 1997). Gamta ir poilsis gamtoje buvo išskirti kaip esminis atgaivos šaltinis – tai sutampa su tyrimo rezultatais, rodančiais kad jautrūs asmenys pasižymi ypač stiprių ryšių su gamta ir gamtoje patiria didesnę atsinaujinimą nei mažiau jautrūs (Holzer, et al., 2024; Carroll, et al., 2025). Svarbu paminėti, kad kokybinių tyrimų su itin jautriais asmenimis yra mažai, o ypatingai su paaugliais. Dauguma esamų tyrimų yra kiekybiniai ir atliekami su suaugusiaisiais (Bröhl et al., 2021). Jautrių abiturientų subjektyvios patirtys akademinio streso kontekste iki šiol buvo beveik netirtos, todėl gauti radiniai prisideda prie augančios, tačiau dar fragmentiškos HSP tyrimų su jaunimu temos.

5. Integracinė diskusija

Kiekybinio tyrimo rezultatai atskleidė, kad jautrumas yra reikšmingiausias akademinio streso prediktorius, o ypač stipriai stresą prognozuoja emocinio reaktyvumo ir jautrumo stimulų gausai jautrumo aspektai. Kokybiniai duomenys šį radinį ne tik patvirtina, bet ir paaiškina – abiturientų pasakojimuose ryškėja konkrečios aplinkybės: triukšminga mokyklos aplinka, atsakomybių ir sprendimų gausa ir didelis mokymosi krūvis buvo nuolat minimi kaip ypač varginantys. Jautriausia abiturientė išsakė kaip perima aplinkinių emocijas ir jaučiasi už jas atsakinga. Vidutinio jautrumo abiturientė - internalizuoja mokytojų nerimą ir laukdama egzaminų dvejoja savimi. Tai leidžia teigti, kad kiekybiškai nustatytas jautrumo dimensijų poveikis stresui turi aiškią fenomenologinę išraišką: tiek itin jautri tiek vidutiniškai jautrios abiturientės ne tik intensyviau patiria pačius egzaminų reikalavimus, bet ir nuolat apdoroja platesnį emocinį ir socialinį mokyklos kontekstą.

Kiekybinis tyrimas atskleidė, kad žemo jautrumo grupė patyrė reikšmingai mažiau akademinio streso nei vidutinio ir aukšto jautrumo grupės, tačiau pastarosios dvi tarpusavyje nesiskyrė. Vidutinio ir aukšto jautrumo dalyvės dalijosi tarpusavy panašiomis patirtimis – santykio su mokytoju svarba, empatijos poreikiu ir aplinkos emocinio klimato jautimo ypatumais. Kokybiniai duomenys tik iš dalies papildo šį subtilų skirtumą: žemo jautrumo dalyvis akcentavo vidinį apsisprendimą, nusiteikimą ir palaikantį vidinį dialogą kaip pagrindinius streso valdymo išteklius, tačiau ir jis nebuvo apsaugotas nuo nežinomybės keliamo bejėgiškumo ar mokytojų pagalbos poreikio.

Kiekybinis tyrimas atskleidė, kad psichologinis atsparumas ir jautrumas nėra susiję tiesiogiai. Dalyvių patirtys rodo, kad vidutinio ir žemo jautrumo dalyvių psichologinis atsparumas skiriasi ir priklauso nuo konteksto: pagalbos iš artimųjų, mokytojų supratingumo, galimybės tinkamai pailsėti.

Reikšmingiausia kokybinio etapo papildoma vertė – paramos šaltinių atskleidimas, kuris kiekybinio tyrimo dizaine nebuvo sistemingai matuojamas. Aukšto ir vidutinio jautrumo abiturientės išskyrė artimų santykių svarbą: pokalbius su šeima, draugais, partneriais. Aukšto jautrumo abiturientei ypač reikšmingas buvo laiko leidimas gamtoje ir ramios erdvės, kas sutampa su tyrimų duomenimis apie jautrių asmenų ypatingą sąsają su gamtine aplinka kaip atgaivos šaltiniu (Holzer et al., 2024; Carroll et al., 2025). Mokytojas visuose pasakojimuose iškilo kaip esminė figūra mokyklos kontekste – ne tik akademinio palaikymo, bet ir emocinio saugumo prasme. Tai praplečia kiekybinį vaizdą: jautrumas lemia ne tik stipresnį streso išgyvenimą, bet ir didesnę jautrumą paramos kokybei bei jos trūkumui.

6. Tyrimo ribotumai

Imties dydis ir patogioji atranka lėmė, kad kokybinio tyrimo etape dalyvavo tik vienas žemo jautrumo abiturientas, kuris taip pat buvo vienintelis vaikinai.

HSP-RS skalė yra nauja, mažai tyrimų leidžiančių gretinti, analizuoti jų rezultatus. Taip pat Lietuvoje ši skalė pradėta naudoti visiškai naujai (Meškuotytė, et al., 2026).

Tyrime pasirinktas tercilių metodas grupių skirstymu remiantis teorinėmis prielaidomis, jog jautrių asmenų populiacijoje yra apie 20-30% (Greven, 2018). Grupavimui galėjo būti taikyta klasterinė analizė, kuria būtų leista jautrumo grupėms susiformuoti pagal natūralią duomenų struktūrą. Ateityje tikslinga taikyti LPA siekiant patikrinti ar duomenys patvirtina trijų profilių struktūrą lietuviškoje imtyje.

Šis tyrimas yra pirmasis tyrėjos kokybinis tyrimas. Mišrieji metodai taikomi, kai tyrėjas išsamiai išmano abi analizes – kiekybinę ir kokybinę.

Kokybinio tyrimo dalyviai buvo atrenkami patogiąja atranka ir buvo informuoti apie atlygį – kino bilietą. Nors dovana skirta norint atsidėkoti už skirtą laiką egzaminų laikotarpiu ir atvirtumą, ji galėjo sustiprinti saviatrankos efektą: sutikti dalyvauti galėjo labiau tie asmenys, kuriems atlygis buvo reikšmingas, o ne tie, kurių patirtis būtų reprezentatyviausia.

7. Išvados

Kiekybinio tyrimo rezultatai liudija, kad abiturientų psichologinis atsparumas ir jautrumo bruožas nėra tiesiogiai susiję.

Mažiau jautrūs abiturientai jaučia mažiau akademinio streso negu vidutinio ar aukšto jautrumo abiturientai.

Abiturientų akademinį stresą prognozuoja didesnis jautrumas, mažesnė psichologinė gerovė.

Jautrių abiturientų akademinį stresą jautrumo aspektai prognozuoja nevienodai - emocinio reaktyvumo ir jautrumo stimulų gausai reikšmingai lemia akademinio streso raišką.

Analizuojant skirtingu jautrumu pasižymintį abiturientų akademinio streso patirtis paramos šaltinius buvo išskirtos trys pagrindinės temos: 1.) „Svarbiausi metai“- egzaminai, sprendimai ir nežinomybė, 2.) Abituriento stiprybės šaltiniai, 3.) Jautrus abiturientas - kai viskas reiškia daugiau.

Pirmoji tema – „Svarbiausi metai“: egzaminai, sprendimai ir nežinomybė – atskleidė, kad paskutiniai mokyklos metai yra emociškai intensyvus laikotarpis visiems dalyviams, pasižymintis egzaminų keliama nežinomybe, sprendimų dėl ateities našta. Ir aukšto ir vidutinio jautrumo dalyvės išskyrė emocinę naštą – mokytojų ir bendraklasių nerimo perėmimą. Antroji tema – Abituriento stiprybės atskleidė artimų santykių, palaikymo svarbą kaip pagrindinį išorinį resursą ir vidinį dialogą bei situacijos priėmimą kaip kognityvines įveikos strategijas. Trečioji tema – Jautrus abiturientas: kai viskas reiškia daugiau – išryškino aukšto jautrumo abiturientų specifiką: intensyvesnį emocinį aplinkos poveikio patyrimą, atsakomybės už kitų emocijas jausmą ir gamtos bei poilsio svarbą kaip atgaivos šaltinio.

8. Praktinės rekomendacijos

Rekomendacijos skirtos gimnazijos bendruomenei.

Rekomendacijos mokyklų administracijai: svarbu, kad administracija reaguotų į švietimo sistemos pokyčius ir teiktų pagalbą mokytojams ruošiant gimnazistus VBE. Prireikus svarbu užtikrinti mokytojų emocinę paramą.

Rekomendacijos mokytojams: žinios apie jautrumą mokytojams leistų suprasti kaip emocinis klasės klimatas prisideda prie mokinio gerovės. Dėl padidinto emocinio reagavimo ir empatijos klasėje tvyranti įtampa, VBE ir jų rezultatų reikšmingumo pakartotinis įgarsinimas, gali tapti papildomu streso šaltiniu vidutinio ir aukšto jautrumo abiturientams.

Rekomendacijos psichologams: tyrimas atskleidė, kad abiturientai dažnai taiko išorines emocijų reguliacijos strategijas - buvimą gamtoje, pokalbius su artimaisiais, ekranų naudojimą, tačiau svarbu

ugdyti savarankišką emocinę savireguliaciją. Rekomenduojama ugdyti konkrečių vidinių reguliacijos strategijų, tokių kaip dėmesingas įsisamoninimas (angl. *mindfulness*), fiziologinio susijaudinimo mažinimo technikos, savistaba pervargimui atpažinti. Šios strategijos ypač aktualioms jautriems asmenims, kurių nervų sistema reaguoja intensyviau ir ilgiau grįžta į pusiausvyrą (Aron & Aron, 1997).

LITERATŪRA

1. Alšauskaitė, E. (2024). Abiturientų akademinio nerimo sąsajos su psichologine gerove [Bakalauro baigiamasis darbas, Lietuvos sveikatos mokslų universitetas]
2. Arnsten, A. F. T. (2009). Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(6), 410-419. doi: 10.1038/nrn2648
3. Aron, E. N., & Arthur, A. (1997). Sensory-Processing Sensitivity and Its Relation to Introversion and Emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 73, no. 2, pp. 345–368, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.345>.
4. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
5. Baryła-Matejczuk, M., Artymiak, M., Ferrer-Cascales, R., & Betancort, M. (2020). The Highly Sensitive Child as a challenge for education—introduction to the concept. *Problemy Wczesnej Edukacji*, 48(1), 51-62.
6. Belsky, J. (1997). Variation in Susceptibility to Environmental Influence: An Evolutionary Argument. *Psychological Inquiry*, 8(3), 182–186. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0803_3
7. Belsky, J., Bakermans-Kranenburg, M. J., & Van IJzendoorn, M. H. (2007). For better and for worse: Differential susceptibility to environmental influences. *Current directions in psychological science*, 16(6), 300-304.
8. Boyce, W. T., & Ellis, B. J. (2005). Biological sensitivity to context: I. An evolutionary–developmental theory of the origins and functions of stress reactivity. *Development and Psychopathology*, 17(02). <https://doi.org/10.1017/s0954579405050145>
9. Brata, W. W. W., Susanto, H., & Zubaidah, S. (2025). Theoretical underpinnings and future research on academic stress in biological and educational perspectives. *Humanities & Social Sciences Communications*, 12(1). <https://doi.org/10.1057/s41599-025-04484-w>
10. Braun, V. & Clarke, V. (2020). One size fits all? What counts as quality practice in (reflexive) thematic analysis? *Qualitative Research in Psychology*. DOI:10.1080/14780887.2020.1769238
11. Buchtova, M., Malinakova, K., Benitan, M. C., Husek, V., & Tavel, P. (2025). Sensory processing sensitivity and its associations with guilt, shame, self-esteem, and neuroticism. *BMC Psychology*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03530-1>
12. Cavanaugh, M. A., Boswell, W. R., Roehling, M. V., & Boudreau, J. W. (2000). An Empirical Examination of Self-Reported Work Stress Among U.S. Managers. *Journal of Applied Psychology*, 85(1), 65–74. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.85.1.65>
13. Carroll, S., O'Brien, A., Lionetti, F., O'Reilly, A., & Setti, A. (2025). Flourishing as a highly sensitive person: a mixed method study on the role of nature connectedness and chaotic home environment. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1480669>
14. Chamberlain, B. R. (2025). Academic Stress and Parenting Self-Efficacy: Parent Perceptions at an International School. *Psychology in the Schools*. <https://doi.org/10.1002/pits.23588>
15. Chang, E., Lee, A., Byeon, E., Seong, H., & Lee, S. M. (2016). The mediating effect of motivational types in the relationship between perfectionism and academic burnout. *Personality and Individual Differences*, 89, 202–210. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.10.010>
16. Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2017). *Designing and conducting mixed methods research* (3rd ed.). SAGE Publications.

17. Cuevas-Caravaca, E., Sánchez-Romero, E. I., & Antón-Ruiz, J. A. (2024). Academic Burnout, Personality, and Academic Variables in University Students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(6), 1561–1571. <https://doi.org/10.3390/ejihpe14060103>
18. Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (1995). Domains and facets: Hierarchical personality assessment using the Revised NEO Personality Inventory. *Journal of Personality Assessment*, 64(1), 21–50.
19. Daviu, N., Bruchas, M. R., Moghaddam, B., & Sandi, C. (2019). Neurobiological links between stress and anxiety. *Neurobiology of Stress*, 11, 100191. <https://doi.org/10.1016/j.ynstr.2019.100191>
20. Ellis, B. J., Boyce, W. T., Belsky, J., Bakermans-Kranenburg, M. J., & Van Ijzendoorn, M. H. (2011). Differential susceptibility to the environment: An evolutionary–neurodevelopmental theory. *Development and Psychopathology*, 23(1), 7–28. <https://doi.org/10.1017/s0954579410000611>
21. Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150–170. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.150>
22. Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449–468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
23. Jennifer M. Holzer, Gillian Dale & Julia Baird (2024) People with sensory processing sensitivity connect strongly to nature across five dimensions, *Sustainability: Science, Practice and Policy*, 20:1, 2341493, DOI: 10.1080/15487733.2024.2341493
24. Gao, X. (2023). Academic stress and academic burnout in adolescents: a moderated mediating model. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1133706>
25. Gerstenberg, F. X. R. (2012). Sensory-processing sensitivity predicts performance on a visual search task followed by an increase in perceived stress. *Personality and Individual Differences*, 53(4), 496–500. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.04.019>
26. Jakaitienė, A., Želvys, R., Raižienė, S., Dukynaitė, R., Stumbrienė, D., Vaitekaitis, J., Ringienė, L., Žilinskas, J., & Žilinskas, A. (2022). *(Ne)išmatuojamas švietimo efektyvumas ir našumas*. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla.
27. Juškelienė, V., Ustilaitė, S. (2010). Brandos egzamino baimė: XI–XII klasių mokyklinio nerimo ir mokyklos baimės raiškos ypatumai. *Visuomenės sveikata*. Nr. 3 (50). P. 69–76.
28. Kahn, J. H., Fishman, J. I., Galati, S. L., & Meyer, D. M. (2023). Perfectionism, locus of control, and academic stress among college students. *Personality and Individual Differences*, 213, 112313.
29. Kawamoto, A., Sheth, R., Yang, M., Demps, L. T., & Sevig, T. (2023). The Role of Self-Compassion Among Adaptive and Maladaptive Perfectionists in University Students. *Counseling Psychologist*, 51(1), 113–144. <https://doi.org/10.1177/00110000221129606>
30. Kristensen, S. M., Larsen, T. M. B., Urke, H. B., & Danielsen, A. G. (2023). Academic Stress, Academic Self-efficacy, and Psychological Distress: A Moderated Mediation of Within-person Effects. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(7), 1512–1529. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01770-1>

31. LAMA BPO. (2024). 2024 m. bendrojo priėmimo rezultatų apžvalga. Prieiga per internetą: <https://lamabpo.lt/wp-content/uploads/2024/09/2024-m.-bendrojo-priemimo-rezultatu-apzvalga-1.pdf>
32. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
33. Lin, S. H., & Huang, Y. C. (2014). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15(1), 77–90. <https://doi.org/10.1177/1469787413514651>
34. Lionetti, F., Aron, A., Aron, E. N., Burns, G. L., Jagiellowicz, J., & Pluess, M. (2018). Dandelions, tulips and orchids: Evidence for the existence of low-sensitive, medium-sensitive and high-sensitive individuals. *Translational Psychiatry*, 8(1). <https://doi.org/10.1038/s41398-017-0090-6>
35. LRT. (2025, rugsėjo 11). *Eina treči mokymosi pagal naujas programas metai, o dalis vadovėlių dar neparašyti* [Radijo įrašas]. LRT. <https://www.lrt.lt/radioteka/irasas/2000491120/eina-treti-mokymosi-pagal-naujas-programas-metai-o-dalis-vadoveliu-dar-neparasyti>
36. Mac, A., Kim, M. K., & Sevak, R. J. (2024). A review of the impact of sensory processing sensitivity on mental health in university students. *Mental Health Clinician*, 14(4), 247-252.
37. Mazilauskaite, R. (2021). Importance of Gymnasium Students' Anxiety, Identity Style and Stress Coping Strategies for Examination Stress Assessment. *Jaunųjų Mokslininkų Darbai*, 51(1), 21–30. <https://doi.org/10.15388/jmd.2021.2>
38. McNamara, C. (2008). General guidelines for conducting interviews. Authenticity Consulting, LLC.
39. Meškuotytė, R., Schlegel, E., & Lazdauskas, T. (2026). The Lithuanian Version of the Highly Sensitive Person Scale: Factor Structure and Latent Profiles in Emerging Adulthood. *Emerging Adulthood*, 14(2), 419-425. DOI: 10.1177/21676968251411345
40. Morales-Botello, M. L., Betancort, M., Pérez-Chacón, M., Rodríguez-Jiménez, R. M., & Chacón, A. (2026). Demographic profile of Sensory Processing Sensitivity. *Personality and Individual Differences*, 248. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2025.113484>
41. Murayama, K., Pekrun, R., Suzuki, M., & Herbert, W. M. (2016). Don't Aim Too High for Your Kids: Parental Overaspiration Undermines Students' Learning in Mathematics. *Journal of Personality and Social Psychology*. <https://doi.org/10.1037/pspp0000079.supp>
42. Palačionytė, I., Žilinskaitė, G., Lesinskienė, S., & Rutkauskas, V. (2024). Pereinamojo amžiaus jaunimo (studentų) psichikos sveikata: literatūros apžvalga. *Visuomenės sveikata*, 2(101), 9–15.
43. Pocienė, A. (2020). Vyresniųjų gimnazijos klasių mokinių egzaminų streso, tapatumo stiliaus ir nerimo sąsajos [Magistro baigiamasis darbas, Klaipėdos universitetas].
44. Pluess, M., & Belsky, J. (2015). Vantage sensitivity: genetic susceptibility to effects of positive experiences. *Genetics of psychological well-being*, 193-210.
45. Pluess, M., & Boniwell, I. (2015). Sensory-Processing Sensitivity predicts treatment response to a school-based depression prevention program: Evidence of Vantage Sensitivity. *Personality and Individual Differences*, 82, 40–45. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.011>
46. Pluess, M., Aron, E. N., Kähkönen, J. E., Lionetti, F., Huang, Y., Tillmann, T., Greven, C. U., & Aron, A. (2026). Evolution of the concept of sensory processing sensitivity and its measurement: The Highly Sensitive Person scale-revised. *Personality and Individual Differences*, 257, 113782. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2026.113782>

47. Raghuvanshi, P., & Singh, S. (2024). The phenomenon of academic stress among adolescents attending private schools in the field of social science. *International Journal of Future Multidisciplinary Research*, 6(3), 1–11. <https://www.ijfmr.com/papers/2024/3/22273.pdf>
48. Rice, K. G., Ray, M. E., Davis, D. E., DeBlaere, C., & Ashby, J. S. (2015). Perfectionism and longitudinal patterns of stress for STEM majors: Implications for academic performance. *Journal of Counseling Psychology*, 62(4), 718–731. <https://doi.org/10.1037/cou0000097>
49. Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307–321. <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>
50. Rosyid, M. A., & Laili, N. (2024). Social support and psychological wellbeing as predictors of academic stress among vocational high school students. In *Proceedings of the 6th International Seminar on Psychology (ISPsy 2023)*. EAI. <https://doi.org/10.4108/eai.18-7-2023.2343802>
51. Rubikienė, I. (2009). *Abiturientų patiriamos emocinės savijautos sąsajos su socialiniu palaikymu ir savęs vertinimu* [Magistro baigiamasis darbas, Vytauto Didžiojo universitetas].
52. Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316–331. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>
53. Sirois, F. M., & Molnar, D. S. (2016). Perfectionism, Health, and Well-Being. In *Perfectionism, Health, and Well-Being*. Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-18582-8>
54. Smolewska, K. A., McCabe, S. B., & Woody, E. Z. (2006). A psychometric evaluation of the Highly Sensitive Person Scale: The components of sensory-processing sensitivity and their relation to the BIS/BAS and "Big Five." *Personality and Individual Differences*, 40(6), 1269–1279. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.09.022>
55. Soto, C. J., & John, O. P. (2017). The next Big Five Inventory (BFI-2): Developing and assessing a hierarchical model with 15 facets to enhance bandwidth, fidelity, and predictive power. *Journal of Personality and Social Psychology*, 113, 117–143.
56. Steinberg, L. (2017). *Adolescence* (12th ed.). McGraw-Hill Education.
57. Steinhardt, M., & Dolbier, C. (2008). Evaluation of Resilience Intervention to Enhance coping strategies and Protective factors and Decrease Symptomatology. *Journal of American College Health*, 56(2). doi: 10.3200/JACH.56.44.445-454
58. Travis, J., Kaszycki, A., Geden, M., & Bunde, J. (2020). Some stress is good stress: The challenge-hindrance framework, academic self-efficacy, and academic outcomes. *Journal of Educational Psychology*, 112(8), 1632–1643. <https://doi.org/10.1037/edu0000478>
59. Valstybės kontrolė. (2020). *Valstybinio audito ataskaita Nr. VAE-II: Ar pokyčiai švietime lemia geresnius mokinių pasiekimus*. <https://www.valstybeskontrolė.lt/LT/Product/Download/21682>
60. Vosylis, R. (2017). *Psichologiniai tapsmo suaugusiuoju aspektai skirtinga socialinės brandos eiga pasižyminčių jaunuolių grupėse* [Daktaro disertacija, Mykolo Romerio universitetas].
61. Ware, A. J. (2021). A szuperérzékenység és a vizsgaszorongás kapcsolata egy Szabolcs-Szatmár-Bereg megyei gimnáziumban végzett felmérés alapján. *Különleges Bánásmód-Interdiszciplináris folyóirat*, 7(4), 45–53.
62. Werner, E. E. (1995). Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science*, 4(3), 81–85.

63. Weyn, S., Leeuwen, K.V., Pluess, M., Lionetti, F., Goossens, L., Claes, S., Colpin, H., Noortgate, W.V., Verschueren, K., & Bijttebier, P. (2016). Environmental sensitivity in adolescents: The role of Sensory Processing Sensitivity.
64. Wilks, S. E. (2008). Resilience and academic stress: The moderating impact of social support among social work students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106–125. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18316290/>
65. Želvys, R., & Jakaitienė, A. (2022). Struktūrinės ir sisteminės švietimo reformos: ar struktūriniai pokyčiai gali pagerinti švietimo kokybę ir laiduoti socialinį teisingumą? *Socialinis Ugdymas*, 57(1), 6–18. <https://doi.org/10.15823/su.2022.57.1>
66. Zinkevičius, D., ir Nasvytienė, D. (2020). Abiturientų suvoktos įtampos prieš egzaminus sąsajos su jų temperamentu ir įsitraukimu į mokyklos veiklas. *Pedagogika*, 140(4), 55–76. <https://doi.org/10.15823/p.2020.140.4>
67. Zubin, J., & Spring, B. (1977). Vulnerability: A new view of schizophrenia. *Journal of Abnormal Psychology*, 86(2), 103–126. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.86.2.10>

PRIEDAI

DIRBTINIO INTELEKTO (DI) NAUDOJIMO DEKLARACIJA

Studento/ės vardas ir pavardė: Greta Giraitytė

Baigiamojo darbo tema: Abiturientų psichologinio atsparumo akademiniam stresui ir asmenybės jautrumo bruožo sąsajos

Vadovaudamasis/i „*Dirbtinio intelekto naudojimo Vilniaus universitete gairėmis*“, patvirtinu, kad rengdamas/a šį baigiamąjį darbą:

1. **Prisiimu atsakomybę** už viso darbe pateikto turinio kūrimą ir jo originalumą. Patvirtinu, kad generatyvinio DI įrankiai buvo naudojami tik kaip pagalbinė priemonė, o ne kaip darbo bendraautoris ar autorius.
2. **Atlikau turinio patikrą (validaciją).** Visa DI pateikta informacija buvo patikrinta pirminiuose šaltiniuose.
3. **Užtikrinau duomenų saugą.** Į DI sistemas nekėliau konfidencialių tyrimo duomenų, asmens duomenų ar nepublikuotos medžiagos.

Darbe dirbtinis intelektas panaudotas:

Naudojimo sritis	Panaudotas / nenaudotas	Panaudoti DI įrankiai (pvz., ChatGPT 5.3)	Kita svarbi informacija
Literatūros paieškai	☒ Panaudota ☐ Nenaudota	Claude Sonnet 4.6, ChatGPT 5.3	☒ Patvirtinu, kad susipažinau su pirminiais į darbą įtrauktais literatūros šaltiniais
Tyrimo stimulinės medžiagos kūrimui	☒ Panaudota ☐ Nenaudota	Claude Sonnet 4.6	Visa sukurta stimulinė medžiaga atidžiai patikrinta ir pataisyta klaidų atveju (skaitinės

			reikšmės, reikšmingumo lygmens žymenis)
--	--	--	---

Santraukos vertimui į anglų kalbą	☒ Panaudota ☐ Nenaudota	Claude Sonnet 4.6	
Gramatinių klaidų paieškai	☐ Panaudota ☒ Nenaudota		
<i>Naudoti kaip pagalbinė priemonė gilesniam literatūros supratimui: aptarti sudėtingi teoriniai konstruktai, gilinant atskiruose šaltiniuose taikomų metodų, tyrimo vykdymo bei statistinių analizių supratimą.</i>	☒ Panaudota ☐ Nenaudota	Claude Sonnet 4.6 NotebookLM	
<i>Gilesniam statistinių metodų supratimui naudota klausiant apie straipsniuose vykdytų tyrimų eigą, metodus, taip pat lyginant juos</i>	☒ Panaudota ☐ Nenaudota	Claude Sonnet 4.6 NotebookLM	

<i>su kitų autorių pasirinktais metodais.</i>			
---	--	--	--

Data: 2026-05-14

1 PRIEDAS

Gautas autoriaus leidimas naudoti klausimyną šiame tyrime.

Dear Greta Giraitytė,

Thank you very much for your kind message and for your interest in the Examination Stress Scale for Adolescent Students (ExamSS; Sung & Chao, 2014). I am very pleased to hear that you find the instrument relevant to your Master's research.

You have my permission to use and adapt the ExamSS for your thesis. At present, there is no official shortened version. If you decide to select a subset of items to reduce participant burden, I would kindly recommend that you carefully examine the reliability and validity of the shortened version in your sample, and clearly describe your adaptation procedures in your thesis.

In the future, I would be very interested in the possibility of collaborating to compare examination-related stress or anxiety among students in our two countries, especially if you are able to collect data using the ExamSS (or your adapted version). Cross-cultural comparisons would be very valuable for this line of research.

Thank you again for reaching out, and I wish you all the best with your Master's project. Please feel free to contact me if you have any further questions.

Warm regards,

--

Tzu-Yang, Chao
Director, Teaching and Learning Development Center
Associate Professor, Graduate Institute of Learning and Instruction,
National Central University, Taiwan.
tychao@g.ncu.edu.tw
886-3-4227151#26505
886-936-169227

2 PRIEDAS

Gautas autoriaus leidimas koreguoti lietuviškos skalės versijos vertimą ir naudoti ją šiame tyrime.

Dear Greta,

Thank you very much for your thoughtful and detailed message, and for your careful attention to the Lithuanian version of the ExamSS.

Regarding the existing Lithuanian translation and the adjustments you proposed: I am happy to confirm that I agree with your plan to revise the wording where needed, as well as to reduce overlapping items. I do not have any additional specific comments on the translation details. My main concern is simply that the items are clear, natural, and easily understood by students, and that the meaning of each item remains consistent with the original scale so that there is no ambiguity in how adolescents interpret them.

Thank you again for your careful work and for keeping me informed. I wish you all the best with your thesis, and I look forward to staying in touch.

Warm regards,

--

Tzu-Yang, Chao
Director, Teaching and Learning Development Center
Associate Professor, Graduate Institute of Learning and Instruction,
National Central University, Taiwan.
tychao@g.ncu.edu.tw
886-3-4227151#26505
886-936-169227

3 PRIEDAS

Informuoto sutikimo forma gimnazijos direktoriui

PRAŠYMAS LEISTI VYKDYTI TYRIMĄ

2025-02-20

Vilniaus gimnazijos
Direktoriui

Gerbiamas Direktoriau ,

esu Greta Giraitytė, **Vilniaus Universiteto Edukacinės ir vaiko psichologijos** magistrantūros programos paskutiniojo kurso studentė. Prašau Jūsų leidimo vykdyti **magistro baigiamojo darbo** mokslinį tyrimą Jūsų vadovaujamoje gimnazijoje.

TYRIMO INFORMACIJA

Tyrimo tema: Abiturientų psichologinio atsparumo akademiniam stresui ir asmenybės jautrumo bruožų sąsajos.

Tyrimo tikslas: ištirti kaip abiturientų psichologinis atsparumas ir asmenybės jautrumo bruožai yra susiję su akademinio streso išgyvenimu ruošiantis valstybiniams brandos egzaminams ir mokyklos baigimui.

Jei pageidausite, galėčiau pateikti apibendrintus tyrimo rezultatus, kurie gali padėti geriau suprasti abiturientų patiriamus sunkumus ir galimas pagalbos galimybes mokiniams paskutiniaisiais mokymosi mokykloje metais.

Baigiamojo darbo vadovės: Doc. Dr. Dalia Nasvytienė ir Doc. Dr. Greta Kaluževičiūtė (Vilniaus Universitetas)

TYRIMO EIGA:

Tyrimas vyktų dviem etapais:

1. Pirmasis etapas / kiekybinis tyrimas:

- Apklausą, naudojantis „Tamo“, išsiųsti abiturientams būtų paprašoma klasės vadovų.
- Pilnamečių abiturientų, savanoriškai sutinkančių dalyvauti tyrime, būtų prašoma užpildyti internetinę apklausą klasėje. Pageidautina – naudojantis savo mob. įrenginiu, kad mokinys galėtų prisijungti prie asm. „Tamo“ paskyros.
- Tyrimas konfidencialus. Apklauso pradžioje dalyviai susikurtų dalyvio kodą, vardai ar pavardės nefiksuojami.
- Preliminarus duomenų rinkimo laikas: vasario - kovo mėn.
- Matuojami konstruktai / apklauso klausimų temos: akademinis stresas, psichologinis atsparumas, asmenybės bruožai.
- Apklauso pildymo trukmė 20-30min.
- Užpildžius kiekybinę apklausą dalyviai bus nukreipti į antrąją nuorodą, kurioje galės nuspręsti ar sutinka dalyvauti interviu. Sutikę dalyviai įrašys savo susikurtą dalyvio kodą ir telefono numerį.

3 PRIEDAS

Informuoto sutikimo forma gimnazijos direktoriui

2. Antrasis etapas / kokybinis tyrimas:

- Dalyviai bus atrenkami pagal tyrimui reikšmingus kriterijus, su jais susisiekiant naudojant jų II formoje nurodytą kontaktą.
- Būtų vykdomi individualūs, pusiau struktūruoti interviu su balso įrašymu (iki 30min.)
- Vadovaujantis psichologijos tyrimų etika kiekvienas abiturientas būtų supažindintas su tyrimo eiga ir dalyvautų interviu tik pasirašęs informuotą sutikimo formą. Nepilnamečių tiriamųjų būtų prašoma pateikti tėvų pasirašytą sutikimo formą.
- Tyrimo pabaigoje (birželio mėnesį) interviu garso įrašai ir transkripcijos bus ištrinamos. Tyrimo apklausos ir interviu duomenys prieinami tik tyrėjai ir baigiamojo darbo vadovėms.
- Interviu būtų vykdomas mokiniui patogiu metu, mokykloje pasibaigus pamokoms ar laisvos pamokos metu. Jei mokyklos erdvės nebūtų prieinamos (laisvų, tinkamų tyrimui erdvių nebūtų) tyrėja individualiai susitartų su pilnamečiu tiriamuoju dėl susitikimo interviu pokalbiui kitoje erdvėje, pavyzdžiui, M. Mažvydo bibliotekoje.
- Interviu metu būtų prašoma abituriento pasidalinti savo patirtimi paskutiniais mokymosi mokykloje metais taip pat aptariant jautrumo savybės raišką. Pavyzdžiui: *papasakok prašau kaip jautiesi šiais paskutiniais mokymosi mokykloje metais? Kas tau padeda įveikti stresą šiuo gyvenimo etapu? Ką tau reiškia, kai nepavyksta taip kaip tu norėjai arba, kai tave kritikuoja?*
- Dalyvavimas tyrime sukuria erdvę abiturientui sustoti ir skirti laiko sau, apmąstyti savo patirtį bei savo asmenybės savybes saugioje aplinkoje.

Sutinku leisti magistrantei vykdyti aukščiau aprašytą tyrimą Vilniaus

gimnazijoje

Gimnazijos direktorius

4 PRIEDAS

I Informuoto sutikimo forma tyrimo dalyviams (Apklausa)

Abiturientų atsparumo akademiniam stresui ir asmenybės bruožų tyrimas

Sveiki, brangūs abiturientai,

esu Greta Giraitytė, edukacinės ir vaiko psichologijos magistro baigiamojo darbo tyrime nagrinėju *abiturientų patiriamo akademinio streso, psichologinio atsparumo bei jautrumo savybės ryšius*.

Kviečiu Jus dalyvauti tyrime ir pasidalinti savo patirtimi – tik Jūs geriausiai žinote, ką iš tiesų reiškia dvylikta klasė, kuo šis laikotarpis ypatingas, kas jį palengvina, o kas apsunkina.

Ši anoniminė apklausa - pirmoji tyrimo dalis, kurioje bus prašoma atsakyti į įvairius su Jūsų savijauta ir asmenybės savybėmis susijusius klausimus pasirenkant vieną iš atsakymo variantų.

Užpildę klausimyną matysite kvietimą į antrąją tyrimo dalį - interviu. Keletas iš Jūsų, savanoriškai nurodžiusių kontaktą, būsite pakviesti į individualų, apie 30min. trukmės interviu. Jo metu pasikalbėsime apie Jūsų patirtį ruošiantis egzaminams, (ne)patiriamą stresą ir tai, kas Jums palengvina ar apsunkina šį laikotarpį. Pokalbis vyks pagal iš anksto parengtus klausimus. *Tikiuosi, kad tai bus proga Jums stabtelėti ir atsikvėpti, apgalvoti bei papasakoti apie savo savijautą ir patirtis ruošiantis baigti mokyklą. Atsidėkodama už Jūsų laiką, skirtą dalyvauti interviu, padovanosiu Apollo kino bilieto kuponą.*

Kiekvieno Jūsų atsakymai bus analizuojami tik mokslinio darbo kontekste, saugomi atsakingai ir naudojami tik apibendrintai. Bet kada viso tyrimo metu galite nutraukti apklausos pildymą ar atsisakyti dalyvauti interviu. Klausimyno ar interviu duomenys nebus siejami su Jūsų vardu, pavarde, naudosite individualų slapyvardį - kodą. Interviu bus įrašomas garso įrašų (prieinamas tik tyrėjai ir tyrimo vadovei) ir ištrinamas gegužės mėn.

Prieš pradėdami, sugalvokite asmeninį kodą pagal klausime nurodytą formulę. Šį kodą naudokite antroje formoje, jei sutiksite dalyvauti interviu (kodas + kontaktas).

Iš anksto nuoširdžiai dėkoju už Jūsų dalyvavimą ir skirtą laiką bei tikiuosi, kad pasimatysime interviu metu.

5 PRIEDAS

II Informuoto sutikimo forma tyrimo dalyviams (Kvietimas į interviu)

Kvietimas į interviu (II dalis)

Nuoširdžiai dėkoju, kad skyrėte laiko apgalvoti ir atsakyti į Jums pateiktus klausimus. Norėčiau pakviesti Jus pokalbiui - interviu, kurio metu savo patirtis galėsite įvardyti savo žodžiais.

Jei sutiktumėte dalyvauti interviu (iki 30min.) prašau palikti savo kontaktą (tel. nr. arba el. pašta, kuris Jums būtų patogiau). Susisieksiu ir sutarsime Jums patogų laiką ir vietą pokalbiui.

Pokalbis vyktų tik tarp Jūsų ir manęs - tyrėjos, netrukdomoje, konfidencialioje aplinkoje (pvz: psichologo kabinete, bibliotekos asm. darbo erdvėje, esant poreikiui - nuotolinio skambučio metu). **Šis pokalbis gali būti proga stabtelėti atsikvėpti, papasakoti apie paskutinių mėnesių mokykloje realybę ir save joje. Kiekvieno iš Jūsų patirtis yra išskirtinė ir svarbi - labai kviečiu papasakoti apie savo patirtį savo žodžiais.**
Norėdama atsidėkoti už Jūsų laiką, skirtą dalyvauti interviu, padovanosiu Apollo kino bilieto kuponą.

* Dalyvavimas anonimiškas, visa surinkta informacija bus naudojama tik moksliniais tikslais, užtikrinant visišką konfidencialumą ir dalyvių anonimiškumą

* Kvietimas į interviu nereiškia, kad apklausa atskleidė ką nors keliančio susirūpinimą. Į interviu kviečiama atsižvelgiant į apklausos duomenis, tačiau kviečiami įvairūs dalyviai siekiant sužinoti apie įvairias patirtis ir perspektyvas.

* Kontakto nurodymas negarantuoja dalyvavimo interviu.

* Nurodę kontaktą vis tiek galėsite bet kada atsisakyti dalyvauti interviu, jei taip nuspręstumėte.

*Interviu medžiaga saugoma, prieinama tik tyrėjai ir tyrimo vadovei. Interviu įrašomas garso įrašu tik transkripcijos tikslais (pokalbio perrašymui tekstu) ir ištrinamas tyrimo pabaigoje.

6 PRIEDAS

Informuoto sutikimo forma tyrimo pilotinio interviu dalyviui

Aš _____ sutinku dalyvauti Gretos Giraitytės, VU Edukacinės ir vaiko psichologijos magistrantūros studijų programos studentės, atliekamame pilotiniame tyrime – interviu. Sutinku, kad šio interviu pokalbis bus įrašomas garso įrašu siekiant pokalbį transkribuoti. Sutinku, kad interviu garso įrašas ir jo analizė bus prieinama tik studentei ir jos darbą prižiūrinčioms dėstytojoms – Doc. Dr. Daliai Nasvytienei ir Doc. Dr. Gretai Kaluževičiūtei. Garso įrašas ir jo transkripcija bus ištrinami tyrimui pasibaigus – gegužės mėnesį.

Šis tyrimas yra magistro baigiamojo darbo *Abiturientų atsparumo akademiniam stresui ir diferencinio jautrumo sąsajos* tyrimo dalis, kuriuo siekiama gilintis į abiturientų paskutiniųjų metų mokykloje patirtis, atsparumą akademiniam stresui bei asmenybės jautrumo bruožų raišką ir patyrimą. Pilotinis interviu atliekamas siekiant patikrinti interviu klausimų suprantamumą tyrimo dalyviams ir tinkamumą temai atskleisti. Šio interviu metu gauta informacija nebus analizuojama baigiamajame darbe.

Kilus klausimams prašau susisiekti: greta.giraityte@fsf.stud.vu.lt

Parašas

Data

7 PRIEDAS

Dalyvavimo tyrimo interviu informuota sutikimo forma dalyviui

Aš _____ patvirtinu, kad esu pilnametis / pilnametė ir sutinku dalyvauti Gretos Giraitytės, VU Edukacinės ir vaiko psichologijos magistrantūros studijų programos studentės, atliekamame tyrime – interviu.

Suprantu, kad asmeniniai duomenys ar duomenys kurie leistų identifikuoti asmenį tyrime nebus naudojami ar atskleidžiami. Sutinku, kad šio interviu pokalbis, jo analizė bus prieinama studentei ir jos tyrimo vadovėms – Doc. Dr. Daliai Nasvytienei ir Doc. Dr. Gretai Kaluževičiūtei.

Šis interviu yra magistro baigiamojo darbo *Abiturientų atsparumo akademiniam stresui ir diferencinio jautrumo sąsajos* tyrimo dalis, kuria siekiama gilintis į abiturientų paskutiniųjų metų mokykloje patirtis, atsparumą akademiniam stresui bei asmenybės jautrumo bruožų raišką ir patyrimą.

Esu informuotas (-a), kad norėdama padėkoti už dalyvavimą interviu tyrėja įteiks vieną Apollo kieno bilieta kuponą.

Kilus klausimams prašau susisiekti: greta.giraityte@fsf.stud.vu.lt

Parašas

Data

8 PRIEDAS

Refleksyvosios teminės analizės proceso ištrauka

Svarbiausi metai: egzaminai, svarbūs sprendimai ir nežinomybė	
Potėmė 1	Kodai
Reikšmingas mokytojo vaidmuo akademinio streso patyrimė	Akademinis stresas - Mokytojų nesupratingumas / spaudimas Akademinis stresas - Per daug atsakomybių Akademinis stresas – instituciniai / sisteminiai streso veiksniai – jausmas, kad net mokytojai sutrikę didina abiturientų stresą Akademinis stresas – instituciniai / sisteminiai streso veiksniai - „Aš tiesiog jaučiuosi, jeigu mokytojai pasimetę, tai kaip mums jaustis?“ Akademinis stresas – instituciniai / sisteminiai streso veiksniai – Kasmėt keičiama mokymo programa kelia stresą ir mokytojams ir mokiniams
Citatos / segmentai	
O man. (..) Va kas man kelia stresą. Tai patys mokytojai. Nes, pavyzdžiui, aš lankau geografijos pamokas ir čia mokytoja buvo susirgus ir kita pavadavo. Ir ta mokytoja labai pyko ant mūsų, kad mes nu namų darbų nedarom, nelabai taip ruošėmės pamokoms ir pan. Nors geografija šiaip labai man ir sakyčiau, net ir kitiems labai lengvas mokslas. Aš pati nepasimokius ant kontrolinių gaunu dešimtukus ir tiesiog man nepatiko tas, kad mokytoja taip sureikšmino savo tą mokomąjį dalyką, nors galėtų būti labiau supra...nu labiau suprasti mokinius, kad mes turime ir matematikai, lietuvių chemijai ir kitiems dalykams, kurie yra sudėtingesni, jais pasiruošti. Tiesiog norėtusi, kad nu gal tos pamokos, kur tu net nelaikai egzaminų... Pavyzdžiui, aš geografijos egzaminu nelaikau. Tai kad galėtų tuos dalykus palengvinti kažkaip ar leisti, gal per tą pamoką kitam dalykui pasimokinti. Ir tas stresas buvo, kai ta mokytoja susirgo, mano tikra, tai ta pavadavo, tai nenorėjosi eiti į pamokas jos. Nes žinau, kad ten turėsiu visą pamoką iškentėti jos ten (atsidūsta) nuobodžias kalbas ir panašia (2 interviu RA07 (HSP 5,79), Pos. 20) Aa sakyčiau, tikrai yra gan daug streso ir man ir kiek aš esu iš aplinkinių girdėjęs. Ypač su tais visais pakeitimais, iš švietimo. (..) am ministerijos, tai tikrai nelabai malonu per tokį stresą bandyt išlaikyt visus egzaminus, kai net mokytojai patys nežino, ką jie daro dažnai. (...) (3 interviu BI13 (HSP 4,89), Pos. 4) Tai tas ir yra sunkiausia, kad pasigauti, nes, pavyzdžiui, nors ir... Nu aš dar labai daug sergu ir kai kurie mokytojai, na kai kuriems mokytojams tai nepatinka, nors ir visos pažymos yra. Tai ir pasigauti dar ir ne visi leidžia atsiskaityti tada. Na, bent auklėtoja, bent auklėtoja viską supranta, tai bent tai gerai, bet su mokytojais, su mokytojais tai sunku šiais metais, nes vis tiek jie labiau...nu kaip spaudimo duoda šiais metais ir dar suspėti ir tada savo reikalus. Nu jo, tai tas ir yra sunkiausia su mokytojais. (1 interviu OK13 (HSP 5,11), Pos. 8) Nu ,kad daug atsakomybių visokių turiu. Kad nors ir po mokyklos aš vistiek tarkim...turiu...nu ir mama daug serga, ir mamą turiu nuvežti į polikliniką ir savo....na, pavyzdžiui, irgi su tais mokslais	

tada atrodo sunku spėti, tada irgi mamai padėt, kad jai būtų kažkiek lengviau su ta sveikata. Ir namuose daug turiu daryt ir tada mokyklai dideli reikalavimai irgi. Ir dar su tais sustojimais irgi spėt. Tai tas ir susideda labai daug streso, bet aš kažkaip pripratau tiesiog prie to, kad aš daug visada darau kiekvieną dieną. Nu tai ir kažkaip žinau, kad kitą kitą dieną man rytoj vėl reiks daug ką daryt, tai ir kažkaip pripratau prie to. (1 interviu [OK13](#) (HSP 5,11), Pos. 24)

Aš tik norėčiau pasakyti, kad (..) nu kaip ir prieš tai sakiau, abiturientams labai daug streso ir nerimo ir dėl egzaminų ir ir dar ir dėl programų keitimo ir kad patys mokytojai pasimetę (3 interviu [BI13](#) (HSP 4,89), Pos. 60)

Na tai visų pirma, aš pats pats sau dar turiu aišku mokintis. Tada nesenai pas korepetitorių einu. Iš mokyklos, yra tos nulinės konsultacijos, bet į nulines eiti ir spręsti tą sunkiąją matematiką A lygio... Na žinot, kartais, taip tiesiog ne kartais, o visą laiką tiesiog, atrodo, kad tai yra didžiulis, kaip čia pasakyt? Didžiulis kalnas, į kurį reikia užlipti pastoviai ir kartais tu jo net neužlipti. Na žinot, taip yra. O iš mokyklos ar aš gaunu papildomų pamokų? Ne. Ar buvo kalbėta su mokytoju? Taip. Ar buvo kažkas pasikeista? Nelabai, nelabai nelabai. Ne. (4 interviu [JO28](#) (HSP vidurkis 4,21), Pos. 22)

Aš bet ką, ką darau, nepadedu. Mokytoja - ar pagalbos iš jos gaunu? Tas pats per tą patį, nesvarbu, kaip aš kalbu. (..) Ir tas palūžimas man reiškia tiesiog metimas to dalyko galima sakyti (4 interviu [JO28](#) (HSP vidurkis 4,21), Pos. 58)

[...]matematikos egzaminas greičiausiai, nes pas mus buvo viena mokytoja metų, nu nuo praeitų metų, bet ji šiais metais mirė. Tai ir jos labai gaila buvo, nes vis tiek gera mokytoja buvo. Bet ir mes labai ilgą laiką *be* mokytojos buvom. O nauja atėjus mokytojai irgi labai daug serga ir taip papuola, kad nu patys turim, tai visi pradėjo korepetitorių ieškotis, bet jau niekas nelabai neturi vietų arba tiesiog, tai irgi sunku.[...] (1 interviu [OK13](#) (HSP 5,11), Pos. 18)

Aš tiesiog jaučiuosi - jeigu jie pasimetę, tai kaip mums jaustis? Tiesiog irgi toks pasimetimas, nežinom ką daryti ir tiesiog irgi toks nerimas kyla. (3 interviu [BI13](#) (HSP 4,89), Pos. 62)

Potemė 1	Kodai
Visa apimantis pasaulio pajutimas	Jautrumas – sezoniškumo detalės Jautrumas – gamtos garsų malonus poveikis Jautrumas – pastebi gamtos grožio subtilybes Jautrumas – maloni aplinka, kai tyliau, ramūs garsai Jautrumas – mane veikia patogūs baldai mokykloje, padeda man Jautrumas – maloni aplinka, kai nėra dirbtinių, ryškių šviesų Jautrumas – foninis garsas netrukdo, o padeda, jei prasmingas Jautrumas – pavargsta nuo ekranų šviesų Jautrumas – pokalbiai aplinkoje, tai galimybė įsitraukti Jautrumas – nemaloni aplinka vargina, sunku susikaupti, mokyti
Citatos / segmentai	

Tai man kaip padeda? Tai garsai ir dažniausiai tas vaizdas. Aš gyvenu šalia Ažuolyno parko ir dabar nu ten nu viskas biški ruda, nėra lapų ir pan. nėra žalumos, nes tik ankstyvas pavasaris. Bet. Bet paukščiai yra sugrižę ir tas garsas, paukščių čiulbėjimas labai padeda tuo ir taip, kad pašilo oras, tai aš dabar galiu ir su odine kažkokia striuke ar su paltu eiti ir jausti tą gaivumą oro, o ne visą laiką šaltį ir pan. Ir taip pat ir saulė. Labai taip gražiai pro tuos medžius pasirodo ir tiesiog labai nuramina tas. (2 interviu RA07 (HSP 5,79), Pos. 24)

Ryški šviesa labai dirgina akis ir labai greit pavargsta. Ir tai nebūtinai nu šviesa, tai gali būti ir kompiuteriai, tai irgi arba žiūrėjimas į ekraną visą laiką per pamokas. Tai labai išvargina akis ir tiesiog sunku tada spręsti užduotį sąsiuvinėje ar, ar rašyti kažką. O patogūs suolai tai tiesiog nepatogu juose sėdėti, tada nepatogu kažką kitą daryti. Sunku irgi fokusuotis ant darbo <...> Na taip, gali būti to, jeigu per daug triukšmo ten, kur visi kalbasi ir apie savas temas, tipo skirtingas temas visi, tai tiesiog trukdo tai, kad negali fokusuotis ant darbo ir panašiai. O jeigu jau kalbasi, yra tas garsas, bet nėra toks jau žiaurus, kaip pasakant, toks garsus ir yra apie tą temą ką dabar mokinamės, pavyzdžiui, tai man viskas dėl to gerai. Net kartais padeda gal, nes jeigu išgirstu, kad klasiokas ant tos pačios užduoties ar kažką tokio, tai aš galiu pasiklausti, ar kad kad padėčiau, ar jie man padėtų, Bet. Bet taip pat man ir tylą patinka. Sakyčiau, kai visi fokusuojasi ant darbo, klausosi mokytojos ir galime dirbti produktyviai. (2 interviu RA07 (HSP 5,79), Pos. 58)

Tai. (..) Maloni aplinka, sakyčiau kur. (...) Nėra tokios ryškios spalvos (2 interviu RA07 (HSP 5,79), Pos. 52)

kur (...) yra tyliau arba yra tokie garsai, kur. (..) nu ramesni tokie garsai nėra kur taip rėkia, visur panašiai. O kur erzina, tai taip jau nepatogi vieta, tai ten, kur labai daug žmonių ir visi kalbasi, Ir. (..) Ir trukdo, galima sakyti. (2 interviu RA07 (HSP 5,79), Pos. 52)

Ir taip pat, mane taip pat labai veikia ir šviesa, ir pačios...nu kaip pasakant? Pvz baldai, tai kad ir patogios kėdės mokykloje ar stalai tai irgi labai padeda man ir kad nebūtų tokia ryški šviesa, tokia dirbtinė, geriau nuo saulės šviesa, tai patogumo man kelia labiau. (2 interviu RA07 (HSP 5,79), Pos. 52)

Abituriento stiprybės šaltiniai	
Potėmė 1	Kodai
Artimų santykių ir jausmo, kad esi svarbus reikšmė	Atsparumas - Artimi santykiai su bendraamžiais Atsparumas - Buvimas su naminiu gyvūnu ramina Atsparumas – sesės emocinė parama, pagalba Atsparumas – sesės pagalba randant psichologinės sveikatos specialistus
Citatos / segmentai	
Aš sakyčiau, kad mano sesė tai. (..) Na šiaip dėl mokyklos tokių ne tiek jau ir daug buvo. Buvo dėl kitų dalykų, tokių scenarijų. Bet ar taip, ar taip, vis tiek mano sesė yra ir mano globėja ir geriausia draugė, tai ji vis tiek man padeda ir jeigu reikia, tikrai visą laiką padeda (3 interviu BI13 (HSP 4,89), Pos. 38) Visų pirma padėjo užsiregistruoti ir nueiti pas psichologą ir psichiatrą, tas tikrai labai padėjo. Ir šiaip pokalbiai su ja dažnai padeda. Jeigu. (..) vienai iš mūsų blogai. Mes tiesiog pradėdam	

kalbėtis apie vaikystę ir (..) ateitį ir panašiai. Ir tai tikrai padeda. (3 interviu BI13 (HSP 4,89), Pos. 40)

Aš turiu draugą, su kuriuo jau 4 metus bendrauju, tai su juo labai gerai sutariam (šypsosi). Tai vis tiek atrodo, kai bendrauju arba su juo, arba su savo drauge, tai nu vis tiek nusiraminu, negalvoju apie tuos dalykus, tai tas ir padeda. (1 interviu OK13 (HSP 5,11), Pos. 26)

Dar labai padeda su draugėmis pasikalbėti, susiskambiname, pasiklausome viena kitos, kaip ėjosi diena ir panašiai. (2 interviu RA07 (HSP 5,79), Pos. 22)

9 PRIEDAS

Refleksyvosios teminės analizės metu pildyto tyrėjos dienoraščio ištrauka

„Kai aš daug darbo įdedu į kažkokį sunkų darbą ir kažkas taip teig...nu pamato tai ir tada įvertina mane, kaip galima sakyt, geriau, tai žinau, kad galiu, nu kaip (...) nu tada aš žinau, kad tas žmogus mano, mato apie mane teigiamai, galvoja apie mane geriau, o ne į blogąją pusę ir taip labiau laimingesnė esu, kad kažkokį geresnį požiūrio, požiūrį kitam žmogui suteikiu apie save”

Tiek pokalbio, interviu metu, tiek ir analizės metu jaučiau didelę empatiją ir nuolankumą, net susižavėjimą abituriente. Daugelyje jos pasakojimo vietų linkčiojau, nusišypsodavau, mintyse pritardavau, nes patirtys buvo labai pažįstamos. Analizuodama, koduodama interviu segmentą apie grįžtamąjį ryšį, kaip merginai svarbu, kad būtų apie ją galvojama gerai, kad teigiamas GR įvertina visas jos sunkias pastangas, leidžia atsipalaiduoti ir netgi padidina norą bendrauti man labai priminė mane. Vienas reikšmingas itin pozityvus GR mane džiuginti gali net tris dienas, sukurti džiaugsmo, laimės jausmus, kurie teikia energijos ir veikti ir bendrauti. Be to pritardama, jausdama dalyvės patirtis prisiminiau savo jau nuo seno esantį polinkį teisintis ir perdėti paaiškinti savo pasirinkimus kitiems žmonėms. Juk jie nežino kiek giliai aš apmąščiau, kad pagalvojau apie visus už ir prieš, apie kaip jausis susiję asmenys ir tik tada nusprendžiau, todėl norisi viską papasakoti ir gauti leidimą. Kaip galbūt norisi dalyvei, kad ją SUPRASTŲ, suprastų kiek ji darbo įdėjo.

„Tai tikrai labai suduoda per psichinę sveikatą. Nes pas mane jau yra depresija ir nerimas. Tai tikrai suduoda. (...) Visiškai motyvaciją prarandu dažniausiai. (...) Nustojau. (...) Tvarkytis ar tiesiog mažiau miegu, nebegaliu užmigti. (...) Ir man dar gastritas dažnai sukykla, nes irgi turiu problemų su skrandžiu. Tai jo, tie labiausiai pasireiškia. (...)”

Šis interviu mane pačią išvargino, man labai gaila merginos ir dabar koduojant jaučiu sunkumą krūtinėje, liūdesį. Nenoriu visiškai sustot koduoti, nes žinau kaip reikia paskubėti, bet stengiuosi padaryti trumpą pertrauką, kad emocija nuslūgtų. Gaila merginos, gaila, kad jau turėdama psichikos sveikatos iššūkių ji dar turi užsikrauti tokią atsakomybę ir krūvį, kurie neišvengiami (privaloma savanorystė, kasdien keltis 6val ryto, nors naktį neužmiega, VBE). Ir kalbant su ja ji atrodė pavargusi. Truputį išsigandau, kai pasakė apie nerimą ir depresiją, bet greitai pasakiau sau - „aš neieškau tobulų, motyvuotų ir užsidegusių savo veikla abiturientų. Aš žinojau ir prieš tai, kad bus abiturientų kuriems žymiai sunkiau.“. Bet vis tiek. Atrodo neteisinga, kad jai tokiai jaunai ir pažeidžiamai reikia tiek atlaikyti.

10 PRIEDAS

Kintamųjų aprašomosios statistikos ir normalumo vertinimo rezultatai

1 lentelė. *Darbe naudojamų skalių normalumo tikrinimo rezultatai*

Kintamųjų skalės	Shapiro-Wilk			Asimetrijos koeficientai	Eksceso koeficientai
	Statistika	df	p		
HSP-RS	0,99	105	0,695	-0,05	-0,37
HSP1	0,96	105	0,002	-0,34	0,24
HSP2	0,97	105	0,016	-0,41	-0,33
HSP3	0,97	105	0,008	-0,45	0,27
HSP4	0,93	105	<0,001	-0,94	1,45
HSP5	0,98	105	0,017	-0,45	-0,20
HSP6	0,97	105	0,026	0,10	-0,53
ESS	0,99	105	0,437	-0,24	0,56
RES	0,99	105	0,336	-0,40	0,35
WHO	0,98	105	0,223	0,12	-0,30
BFI1	0,97	105	0,033	-0,19	-0,51
BFI2	0,97	105	0,033	-0,31	-0,41
BFI3	0,98	105	0,144	-0,24	-0,50
BFI4	0,98	105	0,074	0,16	0,33
BFI5	0,98	105	0,118	0,16	-0,70

2 lentelė. *Darbe naudotų skalių aprašomoji statistika*

Kintamųjų skalės	N	Min	Max	M	SD
HSP-RS	105	2,74	6,95	4,75	0,85
HSP1	105	1	7	4,33	1,67
HSP2	105	1	7	4,60	1,37
HSP3	105	1	7	5,10	1,17
HSP4	105	1	7	5,30	1,16
HSP5	105	1	7	4,54	1,43
HSP6	105	1	7	4,98	1,00
ESS	105	0,00	3,83	2,16	0,70
RES	105	0,00	4,00	2,31	0,72
WHO	105	0,40	5,00	2,64	0,98
BFI1	105	2	5	3,35	0,58
BFI2	105	1	4	3,07	0,73
BFI3	105	2	5	3,43	0,70

BFI4	105	2	5	3,31	0,69
BFI5	105	1	5	3,07	0,89

Pastaba: N – grupės imtis, Min/ Max – mažiausia ir didžiausia reikšmė, M – vidurkis, SD – standartinis nuokrypis.

3 lentelė. Skirtingų tiriamųjų grupių skalių vidurkių skirtumai

	Mažiausiai jautrūs	Vidutiniškai jautrūs	Jautriausi			
Skalės	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>	<i>F</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
ESS	1,73 (0,61)	2,25 (0,69)	2,49 (0,60)	13,08	2	<0,001
WHO	2,89 (0,74)	2,65 (1,10)	2,41 (1,03)	2,11	2	0,127
RES	2,48 (0,81)	2,34 (0,61)	2,12 (0,72)	2,20	2	0,116

Pastaba: M – vidurkis, SD – standartiniai nuokrypiai. Statistiškai reikšmingi skirtumai pažymėti paryškintu šriftu.