

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
SOCIALINĖS GEROVĖS IR NEGALĖS STUDIJŲ FAKULTETAS
SOCIALINĖS PEDAGOGIKOS IR PSICHOLOGIJOS KATEDRA

Socialinės pedagogikos magistrantūros studijų programa

Danutė Šarauskienė

**PAAUGLIŲ STRESO ĮVEIKOS GALIMYBIŲ ANALIZĖ: SOCIALINIS
EDUKACINIS ASPEKTAS**

Magistro darbas

*Magistro darbo vadovė -
doc. dr. Daiva Alifanovienė*

2015

Magistro darbo santrauka

Šiame magistro darbe atlikta teorinė paauglių streso įveikos galimybių analizė socialiniu edukaciniu aspektu.

Iškeltos dvi *hipotezės*: tikėtina, kad paaugliai dažnai nerimą ir įtampą patiria mokyklos aplinkoje. Tikėtina, kad mergaitės dažniausiai įveikia stresą orientuodamosios į produktyvų streso įveikos elgesio stilių.

Anketinės apklausos metodu buvo atliktas tyrimas, kurio tikslas - atskleisti paauglių streso įveikos galimybes socialiniu edukaciniu aspektu. Streso įveikos elgesio stiliui vertinti buvo pasirinktas ACS – Adolescent Coping (Jaunuolių koping – skalė arba JKS) klausimynas. Tyrime dalyvavo 249 respondentai. Iš jų 164 mergaitės ir 85 berniukai. Atliekant tyrimą buvo vadovaujama tik vienu kriterijumi – respondentai turėjo būti 12 – 18 metų.

Anketinės apklausos metu išsiaiškinta, kokioje aplinkoje paaugliai dažnai patiria nerimą ir įtampą. Taip pat analizuotos, paauglių (berniukai ir mergaitės) patiriamo streso įveikos galybės: naudojamos streso įveikos strategijos bei streso įveikos elgesio stiliai.

Atlikus tyrimą nustatyta, kad mergaitės dažniau patiria nerimą ir įtampą nei berniukai. Išryškėjo ir tai, kad vyresnio amžiaus paaugliai patiria statistiškai dažniau nerimą ir įtampą nei jaunesnio amžiaus paaugliai. Siekta išsiaiškinti, kokioje aplinkoje paaugliai dažniausiai patiria neramius ir įtemptus jausmus. Paaiškėjo, kad minėtus jausmus paaugliai dažniausiai patiria mokykloje. Empirinio tyrimo gauti rezultatai atskleidė berniukų ir mergaičių naudojamas streso įveikos strategijas, kurios išsiskyrė lyties atžvilgiu. Mergaitės dažniau streso įveikimui linkusios savo problemomis pasidalinti su kitais, siekia kitų paramos, linkusios atsižvelgti į kitų nuomonę, yra stipriai susirūpinusios dėl savo ir kitų ateities, dažniau linkusios tikėti stebuklais, dažniau turi griežtą požiūrį į save. Tuo tarpu berniukai, turėdami problemų, dažniau yra linkę įsitraukti į aktyvią sportinę veiklą. Paauglių nustatytos patiriamo streso įveikos strategijos atskleidė tai, kad mergaitės statistiškai dažniau naudoja tiek produktyvų, tiek neproduktyvų streso įveikos elgesio stilius nei berniukai.

Esminiai žodžiai: paauglys, stresas, distresas, nerimas, stresorius, akceleracija, produktyvus streso įveikos elgesio stilius, neproduktyvus streso įveikos elgesio stilius, socialinis streso įveikos elgesio stilius.

Turinys

Magistro darbo santrauka	2
Įvadas	4
Pagrindinės sąvokos	7
1 skyrius. STRESO SĄVOKOS SAMPRATOS, PRIEŽASČIŲ IR PASEKMIŲ TEORINIAI ASPEKTAI PAAUGLYSTĖS TARPSNYJE BEI JŲ REAKCIJA Į STRESĄ IR STRESINES SITUACIJAS	8
1.1. Streso sąvokos samprata	8
1.2. Stresą įtakojantys veiksniai	11
1.3. Paauglystės amžiaus tarpsnis ir reakcija į stresą, stresines situacijas	12
1.3.1. Gyvenimo užduotys paauglystėje	13
1.3.2. Paauglių psichologinės problemos	16
1.4. Paauglių streso įveikos strategijos	20
2 skyrius. PAAUGLIŲ STRESO ĮVEIKIMO GALIMYBIŲ ANALIZĖS SOCIALINIŲ EDUKACINIŲ ASPEKTU TYRIMAS IR REZULTATAI	27
2.1. Tyrimo metodika	27
2.2. Tyrimo imtis	29
2.3. Demografinių duomenų reikšmė paauglių išgyvenamoms stresinėms situacijoms	30
2.4. Paauglių reakcijų į stresines situacijas analizė (L. K. Kriukovos skalė)	34
2.5. Streso įveikos strategijų palyginimas su JKS klausimyno nustatytais normomis	45
3 skyrius. PAAUGLIŲ STRESO ĮVEIKOS GALIMYBĖS. Projektinė dalis	47
Išvados	55
Literatūra	56
Summary	63
Priedai	64

Ivadas

Mokslinė problema ir tyrimo aktualumas. Kad ir kaip žmogus stengtųsi, kaip saugotųsi, visą gyvenimą jį lydi stresas ir stresinės situacijos. Žmogaus gyvenime streso ir stresinių situacijų, kurie kelia naujus iššūkius, daugėja dėl įvairių priežasčių. Tai ir politiniai, ir ekonominiai, ir socialiniai, ir geopolitiniai visuomenės pokyčiai, asmeninės priežastys, aplinka. Su gyvenimo iššūkiais neretai nesusitvarko ne tik suaugusieji, bet ir vaikai, ypač paaugliai, nes šis amžiaus tarpsnis ir taip yra sudėtingas. Paauglio savijautą ir elgseną įtakoja daug ir įvairių veiksnių, vieni iš jų yra fizinė ir socialinė aplinka, gebėjimas tinkamai reaguoti į stresines situacijas ir pasirinkti jų įveikos strategijas. O gera paauglio psichoemocinė sveikata ir savijauta yra viena iš svarbiausių normalios raidos ir sėkmingo mokymosi prielaidų. Proškuvienės (2004) teigimu, tik sveikas ir darbingas žmogus, kuris gerai jaučiasi, yra optimistas, gali tinkamai prisitaikyti prie besikeičiančios aplinkos, būti aktyvus ir be baimės įveikti įvairius sunkumus. Tai patvirtina Kutkienė (2006), kurios nuomone padidėjęs stresas paauglystėje – viena iš aktualiausių šiandieninės mokyklos problemų. Tarptautinėje moksleivių sveikatos ir gyvensenos studijoje (HBSC) apie paauglių stresą rašoma, jog stresas priskiriamas prie tokių negatyvių veiksnių kurie sukelia psichikos sutrikimus. Be to, paauglystėje iškyla ir kitos problemos – intelekto ir fiziniai pokyčiai, kintantys santykiai šeimoje ir tarp bendraamžių, atsakomybės augimas. Dėl šių veiksnių didėja paauglių nerimas ir užsitęsęs stresas, daugėja įvairių somatinių sutrikimų. Studijoje pateikti 1994-1998 metų tyrimo duomenys apie mokinių stresą. Nustatyta, jog paaugliai Lietuvoje dažnai jaučiasi nelaimingi, vieniši, išgyvena stresą ir stresines situacijas, depresines būsenas, 40 procentų tirtų moksleivių nustatyti savižudiški polinkiai, dešimčiai procentų – savižudybės rizika (Zaborskis ir kt., 2002). Todėl būtina išsiaiškinti, kaip, kokiomis priemonėmis būtų galima įveikti stresą, kuris iškyla paaugliams.

Kadangi stresas, O'Hanlon (1999) teigimu, yra neatsiejamas žmogaus gyvenimo palydovas, ir tai, kaip žmogus kovoja su stresu tiek asmeniniame, tiek visuomeniniame gyvenime, didele dalimi lemia mūsų fizinės ir psichologinės sveikatos būklę, todėl svarbiausia problema ne streso vengimas, jo nebuvimas, o gebėjimas valdyti stresinę situaciją ir patį stresą bei pajungti jį savo naudai.

Kaffemanas (2001) pažymi, jog viena aktualiausių ir daug nerimo keliančių šių dienų problemų yra rizikos grupėms priskiriamų vaikų skaičiaus augimas (gatvės vaikai, beglobiai, nedarnių šeimų vaikai, našlaičiai). Tai patvirtina socialinės apsaugos ir darbo ministrės Pabedinskienės Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos socialinis pranešimas 2012-2013 m., kur teigiama, kad 2012 m. į Lietuvos Respublikos savivaldybių socialinės rizikos šeimų, auginančių vaikus, apskaitą iš viso įrašytos 10389 socialinės rizikos šeimos, kuriose auga 21303 nepilnamečiai vaikai. Per 2014 metus į apskaitą įrašytos 1766 socialinės rizikos šeimos, kuriose

augo 3140 vaikų (Pabedinskienė, 2014). Paaugliai iš socialinės rizikos šeimų patiria ne tik materialinį nepriteklių, bet jiems iškyla ir emocinio pobūdžio problemos. Taigi tokių šeimų ir jose gyvenančių vaikų skaičius tikrai didelis ir tai opi valstybės problema.

Netinkamai reaguodami į stresą, nemokantys tinkamai reikšti, užgniauždami, neišgyvendami ir neleisdami sau jausti ir suvokti emocijas, paaugliai negeba su jomis susitvarkyti ir jos tampa naikinančiomis, gadinančiomis santykius. Juo labiau, kad Goodman (1997) teigimu, elgesio ir emocijų problemos veda prie didesnių problemų, kurios išaiškėja vėlesniame amžiuje, o laiku nesuteikta pagalba leidžia šioms problemoms išsišaknyti. Malinauskaitė (2010) pažymi, jog sunkiomis sąlygomis augantys paaugliai dažnai neturi pakankamai sąlygų ugdytis emocines kompetencijas, kas dažnai stabdo integraciją į visuomenę, pareikalauja papildomų išlaidų, pavyzdžiui, jaunuolių išlaikymas įvairiose globos ar gydymosi įstaigose, o kritiškiausiu atveju netgi kriminalinių nusikaltėlių išlaikymas kalėjimuose. Todėl, anot Žalimienės (2003), labai svarbi yra paauglių ankstyvoji problemų identifikacija ir pagalba, o vienas iš pagalbos būdų yra tinkamas streso įveikos strategijų pasirinkimas, kuris gali būti tinkamas ankstyvajai paauglio elgesio bei emocijų problemų diagnostikai, intervencijai ir korekcijai. Vadinasi visuomenei iškyla problema prisiimti sau atsakomybę keisti susidariusią padėtį, daryti įtaką paaugliams. Paauglių gebėjimas spręsti streso sukeltas problemas padės pagerinti jų savijautą, palengvinti bendravimą tiek tarpusavyje, tiek su suaugusiais, saugiau jaustis supančioje aplinkoje, pasiekti geresnių mokymosi rezultatų.

Mokslininkų darbuose stresas ir jo įveikos būdai bei strategijos labiau nagrinėti medicinos, švietimo srityse. Apie paauglių streso įveikos galimybes darbų aptikta nedaug. Paauglių psichologinėms problemoms dėmesys skiriamas Kučinsko ir Kučinskienės (2000), Kvieskienės (2000) ir kitų Lietuvos mokslininkų darbuose. Autoriai Juodaitytė (2002), Suslavičius, Valickas (1999), Žalimienė (2003), Samošonok (2009) ir kt. nagrinėja socialinės rizikos šeimų paauglių emocines problemas. Streso įveiką įvairių terapijų pagalba nagrinėja Meška ir Juozulynas (1996), Sučylaitė (2006), Leliūgienė (2002), Dalley (2004), Kučinskienė (2006), Don Campbell (2005), Grakauskaitė – Karkockienė (2002), Augis (1993). Paauglių psichologinės problemos tyrinėtos mūsų šalyje, tačiau mažai aptikta medžiagos apie jų streso įveikos galimybes socialiniu edukaciniu aspektu.

Žalienė (2012) teigia, kad įvairiose šalyse atliktų tyrimų rezultatai rodo, kad laimingesni ir savimi ir savo gyvenimu patenkinti žmonės yra sėkmingesni, jie lengviau sprendžia iškilusias problemas, yra atsparesni stresui. Todėl būtina mokyti paauglius įveikti stresą ir stresines situacijas. Šiame darbe ir analizuojamos paauglių streso įveikos galimybes socialiniu edukaciniu aspektu. Tokiu būdu iškyla pagrindiniai **probleminiai klausimai**: 1) Kokios yra streso atsiradimo priežastys ir kokios jo pasekmės? 2) Kaip pasireiškia paauglių reakcijos į stresą ir

stresines situacijas? 3) Kokios galimos ir naudojamos socialinės edukacinės paauglių streso įveikos strategijos sprendžiant įvairias problemas?

Tyrimo objektas – paauglių patiriamo streso įveikos galimybės socialiniu edukaciniu aspektu.

Tyrimo hipotezės:

- Tikėtina, kad paaugliai dažnai nerimą ir įtampą patiria mokyklos aplinkoje.
- Tikėtina, kad mergaitės dažniausiai įveikia stresą orientuodamosios į produktyvų streso įveikos elgesio stilių.

Tikslas – atskleisti paauglių streso įveikos galimybes socialiniu edukaciniu aspektu.

Tyrimo uždaviniai:

1. Išanalizuoti mokslinę literatūrą, atskleidžiant streso sąvokos sampratą, priežasčių ir pasekmių pagrindinius teorinius aspektus paauglystės amžiaus tarpsnyje bei jų reakciją į stresą ir stresines situacijas streso įveikos galimybių aspektu;
2. Naudojant matematinio skaičiavimo metodus, palyginti paauglių stresinių situacijų skirtumus priklausomai nuo kintamųjų (amžius, lytis, gyvenamoji vieta, šeimos sudėtis, stresinė aplinka, patiriamo nerimo ir įtampos dažnumas);
3. Naudojantis ACS metodika, Kriukovos (2010) JKS stiliais iširti paauglių išgyvenamo streso įveikos strategijas palyginant jas su tarpkultūriniu mastu atlikto tyrimo ACS (Adolscnt Coping) nustatytais normomis.
4. Parengti rekomendacinio pobūdžio projektą paauglių streso įveikai.

Tyrimo dalyviai. Įvairių Lietuvos miestų, miestelių ir kaimų paaugliai. Iš viso tyrime dalyvavo 249 respondentai. Iš jų 164 mergaitės ir 85 berniukai. Atliekant tyrimą buvo vadovaujama tik vienu kriterijumi – respondentai turėjo būti 12 – 18 metų. Tyrimas buvo atliktas 2014-11-01 – 2015-04-01.

Tyrimo metodologija ir metodai: mokslinės literatūros analizė, empirinis tyrimas, surinktų duomenų statistinė analizė ir tyrimo rezultatų įvertinimas.

Magistro darbo struktūra. Magistro darbą sudaro: santrauka lietuvių kalba, įvadas, trys skyriai, išvados, naudotos literatūros sąrašas (108 šaltiniai), santrauka anglų kalba, priedai. Tyrimo duomenis iliustruoja 15 lentelių ir 5 paveikslai. Prieduose pateikiamas anketos pavyzdys. Darbo apimtis be priedų - 64 puslapiai.

Pagrindinės sąvokos

Akceleracija – [lot. acceleratio – (pa) greitinimas]; 1 psn. Greitinimas, greitėjimas; 3 ped. Vaikų ir paauglių fiziologinio ir psichinio brendimo pagreitėjimas (Tarptautinių žodžių žodynas, 1999, p. 53).

Distresas – [angl. distress – pavojus], kenksmingas, trikdantis veiklą stresas (Tarptautinių žodžių žodynas, 2003, p. 175).

Įveika – tai asmens pastangos įveikti keliamus reikalavimus, nesvarbu ar šios pastangos yra sėkmingos ar ne (Richard, Nazarus, 1993).

Stresas [angl. stress – įtampa], įtampos būseną – visuma apsauginių fiziologinių reakcijų, kuriomis žmogaus arba gyvūno organizmas atsako į nepalankius veiksnius (stresorius) stresas (Tarptautinių žodžių žodynas, 2003, p. 708).

Stresorius - nepalankus veiksnys (pvz., šaltis, trauma, pavojaus grėsmė), sukeliantis žmogaus arba gyvūno organizmo įtampos būseną – stresą (Tarptautinių žodžių žodynas, 2003, p. 708).

JKS – Jaunuolių kopingo skalė (angl. ACS – Adolescent Coping).

PSO – Pasaulinė sveikatos organizacija.

1 skyrius. STRESO SĄVOKOS SAMPRATOS, PRIEŽASČIŲ IR PASEKMIŲ TEORINIAI ASPEKTAI PAAUGLYSTĖS AMŽIAUS TARPSNYJE BEI JŲ REAKCIJA Į STRESĄ IR STRESINES SITUACIJAS

1.1. Streso sąvokos samprata

Su stresu susiduriame kiekvieną dieną. Kartais stresas gali būti naudingas, nes jis suteikia energijos, padeda susikaupti, įsigilinti į problemą, o kartais tampa žalingu, jei žmogus nesugeba jo įveikti. Šiukštienė (2014) pažymi, jog per pastaruosius keturis dešimtmečius streso ir jo įveikos tyrimai susilaukė didelio psichologų dėmesio. Burba, Sitnikovas, Lankaitė (2014) pateikia pagrindines stresą analizuojančias teorijas:

- *R. S. Lazarus teorija* – stresas kaip procesas, kuris suprantamas kaip asmens ir aplinkos ryšys, kuris paties asmens suvokiamas kaip viršijantis turimus išteklius, galimybes ir keliantis grėsmę jo gerovei;

- *transakcinė streso teorija* – stresas kaip visuma sąveikaujančių, o ne atskirų elementų, pavyzdžiui, tokių kaip individas ar aplinka. Čia individo ir aplinkos santykis yra vertinamas kaip viršijantis jo turimus išteklius ir keliantis grėsmę asmeninei jo gerovei, reikalaujantis papildomų pastangų atkurti pusiausvyrą – o tai sąlygoja streso didėjimą.

Išanalizavus literatūrą, galima pastebėti, kad skirtingi autoriai skirtingai apibrėžia stresą bei stresines situacijas ir remiasi skirtingomis streso sampratomis. Burba, Sitnikovas, Lankaitė (2014) rašo, jog mokslinį streso sąvokos pagrindimą 1936 m. pateikė klasikinės streso teorijos kūrėjas Kanados medicinos daktaras Hansas Selje (1907–1982 m.), kuris *stresą* įvardija kaip tam tikras organizmo reakcijas, nespecifinį atsaką į bet kokį pateiktą reikalavimą. „Psichologijos žodyne“ (1993) stresas apibūdinamas kaip žmogaus būseną, kylanti dėl įvairių ekstremalių stresorių. Lazarus, Folkman (1984) *stresą* apibūdina kaip subjektyvų asmens- aplinkos sąveikos įvertinimą. Autorių nuomone, streso pradžia pasireiškia, kai žmogus suvokia, kad jo galimybės yra per menkos, kad būtų įmanoma įveikti aplinkos keliamą pavojų. Taigi stresas, anot Lazarus (1998) teorijos, tai trejopo pobūdžio procesas: aiškina, kad stresas yra procesas, kurį sudaro trys dalys: pirmiausia vyksta sužadimas (tai stresoriaus kaip grėsmės ar iššūkio suvokimas), vėliau seka įvertinimo procesas (tai potencialios žalos įvertinimas) ir, galiausiai, streso įveikimas (tai psichikos ar kūno veiksmai, kurių pagalba siekiama sumažinti stresorių).

Gailienė, Bulotaitė, Sturlienė (2002) *stresą* įvardija kaip tam tikrų įvykių, kuriuos mes laikome grėsmingais, sunkiais suvokimas ir atitinkamas reagavimas į juos. Vidžiūnaitė (2008) į stresą žiūri iš medicininės pusės ir teigia, jog *stresas* išreiškia fiziologines, psichologines ir elgesio apsaugines reakcijas, kurias sukelia išoriniai arba vidiniai stresoriai. Žmogaus organizmas sureaguoja į stresorius išskirdamas hormonus – kortizolį ir adrenalina, kurie įtakoja

širdies plakimo dažnį, kraujospūdį, medžiagų apykaitos greitį, kas paruošia organizmą stresinei situacijai įveikti. Tačiau šie hormonai, gali ne tik padėti, bet ir pakenkti sveikatai. Tokiu būdu sumažinti ar visiškai sunaikinti galimybę susidoroti su stresu (Vidžiūnaitė, 2008). Bandzevičienė (1994) teigia, jog *stresas* – tai vidinė būseną, kuri pasireiškia sukeldama padidintus reikalavimus adaptaciniams organizmo sugebėjimams ir jį aktyvuoja. Burba, Sitnikovas, Lankaitė (2014) *stresą* apibrėžia kaip bendrą procesą, kuriuo įvertinamas iššūkį keliantis įvykis ar reakcija į tam tikrus grėsmę vadinamuosius stresorius. Stresoriaus poveikis gali būti teigiamas, kai jis mus aktyvina ir motyvuoja įveikti sunkumus. Tačiau daug dažniau stresoriai kelia grėsmę sveikatai bei saugumui, įsitikinimams ir savikontrolei. Žeibienė, Lesinskienė (2008) išskiria šias reakcijas į stresą:

1) ūmi emocinė reakcija į stresą (bejėgiškumas, išgąstis, baimė, nerimas, pyktis, emocinis sustingimas, pasibjaurėjimas, savitvados praradimas, liūdesys, abejingumas, kaltė ar gėda);

2) ūmi somatinė reakcija į stresą (galvos svaigimas, silpnumas, dusulio ar sunkumo krūtinėje pojūtis, gilus ir dažnas įkvėpimas, dažnas širdies plakimas, prakaitavimas, pykinimas, padažnėjęs šlapinimasis, enurezė, pilvo skausmai).

Burba, Sitnikovas, Lankaitė (2014) remiasi Lazarus (1984 m.), kuris *stresą* apibūdina kaip ypatingą asmens ir aplinkos santykį, kuris kelia grėsmę jo gerovei. Anot autorių grupės, Lazarus išskiria keturis streso požymius:

1) išorinį ar vidinį organizmą veikiantį veiksnį (stresorių);

2) įvertinimą – nustatymą, kuris organizmą veikiantis dirgiklis yra jam kenksmingas, o kuris ne;

3) įveikimo procesą – tai procesas, kurio metu organizmas deda pastangas, siekdamas susidoroti su jį veikiančiu stresiniu dirgikliu;

4) streso reakciją – tai visuma stresoriaus sukeltų organizmo fiziologinių, psichologinių ir kitų jo sistemų reakcijų į stresorių.

Meška, Juozulyno (1996) teigimu išskiriami - emocinis, pervargimo, monotonijos, akustinis, gamybinis ir socialinis stresai.

Burba, Sitnikovas, Lankaitė (2014) remiasi Boswello, Olsono, LePine'o darbais, kur išskiriamos dvi stresų rūšys: teigiami stresai – eustresai, teigiamai veikianti įtempta būseną, ir neigiami stresai – distresai – neigiamai suvokiamas ir dažniausiai blogai veikiantis išgyvenimas. Meška, Juozulynas (1996) išskiria dažniausiai pasitaikančius distreso simptomus: fizinį nuovargį, emocinį prislėgtumą, išsiblaškimą, bejėgiškumo jausmą, paradoksines reakcijas, susilpnėjusią valią, padidėjusį psichologinį priklausomumą, abejingumą ir pažymi, kad besitęsiantis distresas gali sukelti psichosomatines ir (arba) adaptacines ligas. Vadinasi stresas ir distresas gali pakenkti žmogaus sveikatai.

Pasaulio Sveikatos Organizacija (PSO) prilygina gerą žmogaus sveikatos stovį - fiziniam psichiniam ir socialiniam laimėjimui. Vesterdal (1998) remiasi PSO apibrėžimu ir teigia, kad sveikata yra daugiau negu laisvė nesirgti, laisvė nekenčiami skausmų, laisvė per anksti nemirti. Vesterdal nuomone, sveikata yra natūrali žmogaus būseną, išreiškianti optimalias fizines, psichines ir socialines galimybes bei gerą savijautą, leidžianti patirti džiaugsmą ir išverti skausmą, nusivylimą, liūdesį. Ši būseną turi būti saugoma arba gražinama ligų ar sveikatos sutrikimų atvejais. Ji reiškia būti visiškai sveikam, o tai yra viena iš svarbiausių gyvenimo vertybių. PSO dokumente apie žmogaus sveikatą išskiriama fizinė, protinė, emocinė, socialinė ir dvasinė sveikata. Fizinę sveikatą lemia geras kūno funkcionavimas ir visų organizmo sistemų sveikumas (nervų, kvėpavimo, virškinimo, dauginimosi). Protinės sveikatos buvimą nurodo žinių rinkimo ir gebėjimo pasinaudoti jomis būdai. Emocinė sveikata padeda žmogui suprasti ir pagrįstai reikšti savo jausmus. Socialinė sveikata atspindi asmens santykius su šeima, draugais, bendradarbiais ir kitais žmonėmis. Dvasinė sveikata yra susijusi su tuo kas labiausiai vertinama, būtimi, labiausiai rūpimais klausimais. Nuo dvasinės sveikatos priklauso žmogaus egzistencija. Panašiai teigiama ir Lietuvos Respublikos sveikatos priežiūros įstatyme (Proškuvienė, 2004). Geros sveikatos ir jos komponentų apibūdinimą Proškuvienė pateikia naudodamasi Seiger su bendraautoriais (1995 m.) sukurta schema, kur nurodoma, jog geros sveikatos komponentai yra fizinė, dvasinė, profesinė, socialinė, intelektualinė ir emocinė sveikata.

Ši schema atitinka PSO apibrėžimą, kurį cituoja Vesterdal (1998). Labai svarbi yra emocinė sveikata, kuri padeda žmogui suprasti ir pagrįstai reikšti savo jausmus. Šarakauskienė, Bagdonas (2011) remiasi PSO duomenimis ir teigia, kad kas penktas paauglys turi emocinių ir elgesio sunkumų, o kas aštuntam diagnozuojami psichikos sutrikimai, todėl mokyklose siekiama mokyti paauglius gyvenimo įgūdžių, kurie turėtų pagerinti jų psichologinę gerovę. Psichologinė paauglių gerovė ir sveikata priklauso nuo teigiamo požiūrio į save, gyvenimo tikslo, sugebėjimo pritaikyti sau tinkamą aplinką, asmeninio augimo, teigiamų santykių su kitais ir sugebėjimų laikytis savo įsitikinimų. Ypač tai pasakytina apie mokyklinio amžiaus vaikus, paauglius. Zaborskis, Makari, Žemaitienė (2002) pateikia tyrimo, atlikto remiantis tarptautinio tyrimo protokolu, rezultatus ir nurodo, kad Lietuvos moksleivių psichikos sveikatos būklė yra patenkinama. Tyrime analizuojama: laimės potyris, vienišumas, emocinė įtampa (stresas), depresinė būseną bei polinkis į savižudybę. Nustatyta, jog iš tirtų 23 šalių vaikų, Lietuvos vaikai - patys nelaimingiausi vaikai. Ir kuo vyresni vaikai, tuo jie jaučiasi nelaimingesni. Emocinę įtampą (stresą) beveik kiekvieną savaitę išgyvena kas trečias vaikinys ir kas antra mergina. Depresinę būseną Lietuvos vaikai išgyvena taip pat dažnai.

Taigi, apibendrinant aukščiau minėtų autorių mintis galima teigti, kad stresas yra asmens ir aplinkos ryšys, kuris paties asmens suvokiamas kaip viršijantis turimus išteklius, galimybes ir

keliantis grėsmę jo gerovei, tai žmogaus psichinės ir fiziologinės įtampos būseną, kuri atsiranda dėl vidinių ir išorinių dirgiklių (stresorių) poveikio. Ir nors stresas tai natūrali gynybinė reakcija, reikalinga tam, kad organizmas išliktų, ilgalaikis stresas gali neigiamai paveikti sveikatą, jausmus ir emocijas bei jų raišką.

1.2. Stresą įtakojantys veiksniai

Stresą gali sukelti įvairios priežastys ir skirtingiems žmonėms jos gali būti skirtingos. Nuo žmogaus asmenybės, požiūrio į gyvenimą, gebėjimo spręsti iškilusias problemas priklauso ar jį paveiks stresas, ar ne. Grant (1997) stresą įvardija kaip atsipalaidavimo priešingybę ir teigia, kad stresas paklūsta „priežasties – pasekmės“ dėsniai: turi kas nors įvykti, kad sulauktume tokių padarinių. Kaip teigia Pikūnas, Palujanskienė (2005), veiksniai, sukeliantys stresą, vadinami stresoriais. Streso metu visi stresoriai (dirgikliai) reikalauja persitvarkymo ir į juos organizmas reaguoja visu pajėgumu. Dažniausiai tai – neigiami veiksniai, tačiau ir malonūs pokyčiai gali sukelti stresą. Būtinybė pakeisti įprastą gyvenimo ritmą, prisitaikyti prie naujų sąlygų, reikalauja papildomų jėgų, vargina organizmą. Žalingi streso padariniai pasireiškia elgesyje. Lemme (2003) teigia, jog stresas sukelia ne tik psichologines problemas, bet ir psichikos sutrikimus. Markevičiūtės (2003) teigimu, depresiškai paaugliai būna patyrę psichosocialinį stresą.

Stresinės situacijos anot Pikūno, Palujanskienės (2005), atsiranda tada, kai žmogui iškeliami per dideli reikalavimai. Tokiu atveju žmogus nebesugeba kontroliuoti situacijos. Jis yra nepajėgus savarankiškai sukurti streso įveikimo strategijos ir nustatyti darbų eilę. Pikūno, Palujanskienės (2001) teigimu, streso sukėlimo priežastimis gali tapti paauglių jausmai – pyktis, baimė, neapykanta, pavydas, aistros, psichinė įtampa, nesėkmė, pralaimėjimai, grėsmė, įvairūs pavojai, vidiniai konfliktai, nusivylimai, emociniai prasiveržimai, negatyvios mintys, net fantazijos. Tokios pat nuomonės ir Meška, Juozulynas (1996), kurie teigia, kad stresą gali sukelti ir nepasiruošimas sujaudinimui, nemaloni ar netikėta žinia. Visa tai kyla paaugliams bendraujant su kitais žmonėmis ir supančia aplinka. Laskytė ir kt. (2008) išskiria panašias priežastis, sukeliančias stresą, ir prie sąrašo prideda mokymosi, bendravimo su bendraamžiais ir tėvais sunkumus, fizinę ir seksualinę prievartą, muštynes, patyčias mokykloje, problemas su policija. Stresą gali sukelti ir kišimasis į asmeninį gyvenimą. Pikūno, Palujanskienės teigimu, nepamatuoti didelis televizijos žiūrėjimas šeimoje trukdo vaikams mokytis, sukelia stresinę situaciją, taip pat alkoholio, tabako gaminių vartojimas, pornografija.

Grant (1998) nuomone, paauglių patiriamas stresas nulemtas daugelio faktorių, tokių kaip menkas savęs vertinimas, netinkamas požiūris į įvairius reiškinius, nesėkmės, tam tikri amžiaus tarpsnio apribojimai. Stresą paaugliams kelia ir tėvų elgesys, kai šie su paaugliais elgiasi kaip su

mažais vaikais. Grant nurodė ir tai, kad paaugliai dažnai patiria stresą kai užsibrėžia neįgyvendinamus tikslus. Stresą sukelia ir nepakeliamas krūvis mokykloje.

Pikūnas, Palujanskienė (2005) stresą keliančius veiksnius (stresorius) skirsto į išorinius ir vidinius.

Vidiniai veiksniai: nepasitikėjimas savimi, pesimistiškas požiūris į gyvenimą, savikritiškumas, nerealūs lūkesčiai, nuolatinis tobulumo siekimas, slopinamas pyktis ir kitas tam tikras asmens nusiteikimas.

Išoriniai veiksniai – tai aplinkos veiksniai tokie kaip užterštumas, triukšmas, prastos gyvenimo sąlygos.

Grant (1997) taip pat nurodo išorines (atsitikimas darbe, per didelis darbo krūvis, kaimynai, skolos) ir vidines (sveikatos problemos, nerimas dėl to, ką kiti žmonės mano apie juos, pasitikėjimo stoka, frustracija) priežastis, galinčias sukelti stresą.

Panašiai stresorius skirsto Kaplan, Sadock (1988):

- į *įtakotus įvykius* (nesutarimai su draugais, mokyklos pakeitimas, pašalinimas iš mokyklos, brolio/sesers gimimas, tėvų skyrybos, įkalinimas, neplanuotas nėštumas, negalia, vieno iš tėvų ar abiejų tėvų mirtys);

- į *vidinių aplinkybių* (nesantaika šeimoje, ankštumas, nuolatinis nepasitenkinimas savimi, lėtinės ligos, šiurkštus tėvų elgesys, atstūmimas šeimoje, tėvų ligos, negalia, lėtinė nepagydoma liga).

Legkauskas (2001) stresorius skirsto į *staigius, chroniškus, kintamus, fiziologinius ir psichinius*, o Obelinis (2007) į *socialinius, profesinius, higieninius ir asmeninius bei paveldėtus*.

Apibendrinus pateiktą medžiagą galima teigti, kad stresui susidaryti yra daug priežasčių ir jis veikia žmogų. Grant (1997) streso poveikį įvardija ne tik kaip neigiamą bet ir teigiamą, nes be jo žmogus nepasiryžtų pokyčiams arba tobulėjimui, siekiui laimėti, ką nors pasiekti. Streso dėka galima įsipareigoti, rasti geresnę išeitį, pasiekti „ribą“ situacijoje, turinčioje reikšmės išlikimui. Stresas dažniausiai paliečia šias žmogaus santykių kategorijas: savitarpio santykiai, baimė dėl sveikatos, pasitikėjimas, vietovė, pokyčiai darbe, pinigai. Autorės teigimu stresą žmonės sukelia patys ir tai nulemia požiūris į situaciją. Pagrindiniai veiksniai įtakojantys paauglių stresą yra negebėjimas reguliuoti jausmus ir emocijas, kuriuos iššaukia privatumo trūkumas, netinkamas tėvų elgesys, įvairūs negatyvūs aplinkos reiškiniai, žalingi įpročiai, per didelis krūvis mokykloje, nepasiekiami ir nepamatuoti išsikelti tikslai sukeliantys nusivylimą.

1.3. Paauglystės amžiaus tarpsnis ir reakcija į stresą, stresines situacijas

Vaikui augant, jis įžengia į amžiaus tarpsnį su savitomis vystymosi užduotimis. Tai paauglystė. Skirtingi mokslininkai skirtingai apibūdina paauglystės amžiaus tarpsnį. Petrulytė

(2003) *paauglystę* apibūdina kaip amžiaus tarpsnį tarp vaikystės ir suaugystės, kuris trunka prasidėjus fizinei brandai ir baigiasi kai asmuo įgyja suaugusio žmogaus socialinę padėtį. Griciūtė ir kt. (2011) taip pat pažymi, kad žmogaus asmenybė vystosi nuo vaikystės iki jauno suaugusio amžiaus tarpsnio, o pats vystymosi procesas yra sudėtingas – kompleksiškas, apimantis daugelį aspektų, dimensijų ir sričių, sąlygojamas daugelio priežasčių ir susijęs su įvairiomis pasekmėmis. Vaičiulienė (2004) remiasi Steinberg (1991) apibrėžimu ir teigia, kad *paauglystę* trunka nuo 12 iki 21 metų ir šį laikotarpį dar skirsto į ankstyvąją – 12-14 metų, viduriniąją – nuo 15 iki 18 metų ir vėlyvąją – nuo 19 iki 21 metų. Lietuvoje yra priimta remtis 1989 m. Jungtinių Tautų Generalinėje Asamblėjoje priimta Vaiko teisių konvencija, kur teigiama, jog asmuo, neturintis 18 metų laikomas vaiku. Kiti autoriai (Petrulytė, 2003), *paauglystę* įvardija kaip tarpsnį tarp vaikystės ir suaugusiojo amžiaus, kuris trunka nuo fizinio brendimo pradžios iki asmuo pasiekia savarankiško suaugusio žmogaus socialinę padėtį. Leliūgienė (2003) *paauglį* apibūdina kaip asmenį, kuriam vystosi brandumo jausmas, kuris pasireiškia nepriklausomybės ir savarankiškumo siekimu, įvairiomis protesto prieš suaugusius formomis.

Paauglio psychosocialinę raidą psychoanalitiniu požiūriu tyrinėjęs Freudas teigė, kad šiame amžiaus tarpsnyje atsinaujina Edipo kompleksas, sustiprėja seksualinis potraukis. Kultūrinės antropologinės krypties atstovai Mead, Benedict nepripažino raidos skirstymo į stadijas, nes raida yra nuolatinis procesas, nemanė, kad paauglystė – stresų ir audrų periodas. Jų nuomone, anot Žukauskienės (1996), paauglio biologiniai pokyčiai ne visada lydimi psichologinių konfliktų, emocijų sumaištimi ir nerimu. Rodžersas į raidą žiūrėjo kaip į galimybę susiformuoti visiškai funkcionuojančiai asmenybei. Tai turėtų priklausyti nuo asmens pasiryžimo būti atviram patirčiai, suvokti save ir pasitikėti savimi. Eriksono nuomone *paauglystė* – labai svarbus tapatumo arba vaidmenų sumaišties periodas.

1.3.1. Gyvenimo užduotys paauglystėje

Kiekvienas amžiaus tarpsnis turi savo užduotis. Paauglystė ne išimtis. Pikūnas, Palujanskienė (2001) paauglystės amžiaus tarpsnį įvardija kaip labai atsakingą ir sudėtingą pereinamąjį laikotarpį tarp vaikystės ir suaugusio žmogaus. Tuo metu, anot autorių, vaikas auga ir lytiškai bręsta, formuojasi jo socialinė savimonė, o kūno ir psichikos pasikeitimas sukelia sumaištį augančio vaiko, kartais dėl akceleracijos apsimitančio ankstyvu suaugusiu, sieloje. Šiame amžiaus tarpsnyje būtinas tęstinumas tarp vaikystės ir suaugystės.

Kaip teigia Pikūnas, Palujanskienė (2001), paauglystės laikotarpiu iškyla tokios problemos kaip besikeičianti išorė ir psichikos pokyčiai, savo nepilnavertiškumo pajautimas, nesaugumo jausmas dėl besikeičiančio kūno ir besiformuojančios asmenybės, padidėjęs nerimastingumas dėl

lytinio potraukio veržimosi į sąmonės lygmenį, intensyvėjantis bendravimas su bendraamžiais ir emocinės nepriklausomybės nuo tėvų siekimas. Paaugliai dažnai darosi irzlūs, neramūs, kartais – perdėtai jautrūs, impulsyvūs. Jie siekia ekonominio savarankiškumo.

Paauglystės amžiaus tarpsnio vystymosi uždaviniai, pagal Petrulytę (2003) yra šie:

- 1) fizinis brendimas;
- 2) formalių operacijų formavimas (pagal I. Piaget);
- 3) emocinė raida;
- 4) pritapimas prie bendraamžių grupės;
- 5) draugystės su priešinga lytimi užmezgimas.

Pikūnas, Palujanskienė (2001) išskiria šiuos *pagrindinius uždavinius*: vyriško ir moteriško vaidmens mokymasis bei pasirengimas šeimyniniam gyvenimui. Žukauskienė (1996) pateikdama Eriksono teoriją paauglystę apibūdina kaip tapatumo arba vaidmenų sumaišties periodą. Eriksonas *paauglystės uždavinius* išskiria panašiai: savo tapatumo kūrimas (lyties, tautybės, gebėjimų, karjeros, pasaulėžiūros, ideologijos, tikėjimo, vertybių sistemos). Eriksonas, anot Žukauskienės paauglystę išskiria iš kitų amžiaus tarpsnių dėl jo unikalumo, „jis leidžia pasirinkti ištęstą psichosocialinį moratoriumą, kurio metu paaugliui suteikiama laisvė įveikti savo tapatumo krizę“ (Žukauskienė, 1996, p. 89).

Vaičiulienė (2004) pateikia tokius psichologo P. Bloso (1979) išskirtus *paauglystės uždavinius*:

- *antrasis individualizacijos procesas*, kuris seka po kūdikystės pirmojo individualizacijos proceso, kai formuojasi reikšmingų asmenų reprezentacijos kūdikio psichikoje. Šiuo laikotarpiu paauglys turi įveikti tėvų visažinystės ir visagalybės aurą, išsivaduoti iš kūdikiškos priklausomybės. Šiuo metu dažnai kyla vidinis pasipriešinimas, nuotaikų svyravimas, bejėgiškumas, nusivylimas, liūdesys;

- *ego tęstinumas*, t.y. formuojamas požiūris į praeitį, dabartį ir ateitį, kur tėvai yra tarsi vaiko ego tęsėjai;

- *liekamoji trauma*, tai neišvengiama, žeidžianti kūdikystės laikotarpio patirtis, kuri padeda bręsti suaugusiojo asmenybei ir prisideda prie jo unikalumo ir žmoniškumo;

- *lyties tapatumas*. Čia svarbus yra lyties tapatumo formavimosi ir deidealizacijos ryšys.

Šiukštienė (2014) remiasi Murberg, Bru (2004), Vaičiulienė (2004), Žukauskiene (1997) ir teigia, jog paauglystė dažniausiai įvardijama kaip padidinto streso laikotarpis, kuomet vyksta fiziniai, psichiniai, emociniai, kognityviniai bei socialiniai pokyčiai, kurie sukelia vidinius konfliktus.

Žmogus pereina tam tikrus raidos etapus ir nė vienas iš jų negali būti praleistas. Viešosios įstaigos Šeimos Santykių Instituto metodinėje priemonėje (2009) teigiama, kad

netinkamas fizinis, seksualinis ir emocinis (psichologinis) elgesys, kiti sutrikimai, nepriežiūra ir netektys, išsiskyrimai ir traumos gali paveikti bendrąją paauglių raidą. Todėl svarbu gebėti šį poveikį suprasti ir pastebėti, kada vaikui reikia papildomos pagalbos. Be to paauglystėje neišspręstos problemos, nulemtas elgesys gali išlikti ir vyresniame amžiuje.

Ūselė (2011) pateikia socialinės ir psychosocialinės brandos sąvokos sampratą ir požymius. Socialinė branda pasiekama, kai paauglys gali savarankiškai atlikti tam tikras socialines užduotis. Autorė remiasi psichologais E. Greenbergeriu ir A. B. Sorensenu, kurie apibūdina socialinę brandą pagal biologinius, socialinius ir psichologinius požymius. Paauglys gali pasielgti nebrandžiai dėl žemo intelekto, logikos klaidų bei socialinių ar emocinių veiksnių (pavyzdžiui, dėl perdėto impulsyvumo ar negebėjimo atsilaikyti prieš kitų įtaką). Ūselė, atlikusi tyrimą, nustatė, kad nebrandūs paaugliai labiau orientuojasi į greitai ir lengvai pasiekiamą naudą, o brandūs – orientuoti į ateitį, jie geba numatyti savo elgesio padarinius. Siekiant įvertinti paauglių kognityvinę brandą, būtina atsižvelgti į jų iniciatyvumą, gebėjimą planuoti, priimti atitinkamus sprendimus, panaudoti grįžtamąjį ryšį, gebėjimą spręsti problemas, intelektą (žemesnio intelekto paaugliai dažniau daro nusikaltimus).

Socialiniai ir emociniai paauglio požymiai, anot Ūselės (2011) rodo psychosocialinės brandos lygį. Išskiriami trys *psychosocialinės brandos požymių kategorijos*:

1) *atsakomybė* (rodo pasitikėjimą savo jėgomis), aiškiai išreikštas tapatumas (rodo adekvačią savivertę, savęs suvokimą, gyvenimo tikslų svarbą), nepriklausomybė ir orientacija į darbą ar mokslą;

2) *perspektyva* (gebėjimas suvokti savo poelgių padarinius, apsvarstyti situaciją iš skirtingų požiūrio taškų);

3) *nuosaikumas* (gebėjimas prieš veikiant įvertinti situaciją, valdyti savo impulsus ir slopinti agresiją).

Socialinė branda parodo fizinį ir psichinį paauglio subrendimą. Tai asmenybės socializacijos procesas jo gyvenamojoje aplinkoje. Socialinė branda siejama su išsilavinimo ir profesijos įsigijimu, darbinės veiklos pradžia, t. y. kai konstatuojama, kad paauglys gali vykdyti savo socialines pareigas kaip suaugęs asmuo.

Taigi socialinė branda suprantama kaip fizinių, psichologinių ir socialinių asmenį apibūdinančių požymių visuma, atskleidžianti paauglio pagrindines vertybes, gebėjimą suvokti bei vertinti savo veiksmus. Neretai nesėkmės mokykloje ir mokymosi vietų kaitaliojimas rodo paauglio nepastovumą ir tam tikrą nebrandumą. Socialinė branda yra paauglio socializacijos procesas, kuris priklauso nuo socialinės aplinkos, kurioje paauglys auga, formuojasi ir bręsta kaip žmogus (Ūselė, 2011). Esminės gyvenimo užduotys paauglystės laikotarpiu yra fizinis, emocinis, socialinis ir psychosocialinis brandumas. Šiuo laikotarpiu išryškėja ir lyties tapatumo

klausimas, ir siekis pritapti prie bendraamžių, draugystės užmezgimas. Nesugebėjimas susidoroti su paauglystėje iškilusiais uždaviniais, įvairūs neįveikti sunkumai sukelia sunkumus, sumaištį ir asmeninius prisitaikymo problemas, sujaukiamas asmeninis tapatumas, patiriamas stresas.

1.3.2. Paauglių psichologinės problemos

Kaip teigia Lekavičienė (2007), anot A. Maslow, asmuo yra visada kažko norintis. Ypač tai pasakytina apie paauglius. Tik pažinęs ir įsisąmoninęs savo poreikius, žmogus gali tapti pilnai subrendusia, brandžia, save realizuojančia asmenybe, turėti gerą psichikos sveikatą. PSO apibūdina psichikos sveikatą kaip geros savijautos būseną, kurioje asmuo suvokia savo sugebėjimus, gali susidoroti su įprastais gyvenimo stresais, našiai ir rezultatyviai dirbti ir įnešti savo indėlį į bendruomenę (Žalioji knyga, 2005). Šiuolaikinėje literatūroje galima aptikti įvairių poreikių aiškinimų ir sampratų. Labiausiai išskirtinas Maslow poreikių apibūdinimas – poreikis kaip reikmė, kaip kažko, kas yra svarbu organizmo egzistencijai, nebuvimas. Johnson (2001) teigimu, poreikis yra tai, ko reikia žmogui arba socialinei sistemai pagrįstai funkcionuoti tam tikroje situacijoje.

Mokslininkai Navaitis (2001), Pajuodis, Pranulis, Urbonavičius, Virvilaitė (2000) išskiria pagrindinius paauglių poreikius remdamiesi Maslow poreikių piramide. Tai saviraiškos, pripažinimo, bendravimo, savisaugos ir fiziologiniai poreikiai. Kiekvienas žmogus pirmiausiai turi bent iš dalies patenkinti savo fiziologinius poreikius, nes tai svarbiausi (pirminiai) poreikiai (maistas, drabužiai, pastogė ir pan.). Kiekvienas individas nori saugiai jaustis, nepatirti fizinio skausmo, tai įtakoja savisaugos poreikius. Patenkinus šiuos pirminius poreikius atsiranda ir bendravimo poreikis, kuris apima siekimą būti pripažintam, mylimam šeimoje ir kitose žmonių grupėse. Kai patenkinti pastarieji poreikiai, atsiranda pripažinimo poreikiai. Tai natūralus noras pirmauti. Paaugliai turi savo pomėgius ir jiems turi būti suteikiamos galimybės atskleisti savo sugebėjimus ir talentus (saviraiškos poreikis). Jei kuris iš minėtų poreikių nepatenkinamas, paaugliai patiria nepasitenkinimą, t.y. stresą, kuris atspindi jų emocijas. Kiekvieno poreikio patenkinimas turi būti motyvuojamas. Motyvas, anot Almonaitienės (2001), tai individo aktyvumo priežastis, skatinant jį kryptingai veikti. Motyvu gali būti konkretus daiktas, idėja, vidinė asmens būseną, kito asmens gerovė, pasirinkto laisvalaikio praleidimo forma. Motyvacijos lygis, anot Lekavičienės (2007) iš dalies įtakoja asmenybės suvokimą, mąstymą ir kitus psichinius procesus. Johnson (2001) teigia, jog motyvaciją lemia tai, ko žmogus nori ir ar labai nori. Veiksniai įtakojantys motyvaciją yra diskomfortas, viltis, kad galima kažką pakeisti į gerą, sumažinti problemą ar baigti užduotį, ir vidinės jėgos, vedančios į tikslą.

Siekis patenkinti poreikius paaugliams sukelia stresines situacijas ir stresą. Šiukštienės (2014) teigimu apytiksliai 25 % paauglių patiria bent vieną stresorių. Dažniausiai paauglių

patiriamo streso priežastys yra mokykla, bendraamžių patyčios, problemos su mokytojais, mokymosi ir tarpasmeniniai santykiai, konfliktai ir problemos su tėvais, broliais, seserimis ar bendraamžiais, socialine patirtimi, kuri įtakoja kitas problemas - išvykimas iš namų, mėgstamos profesijos ar darbo paieškos.

Paauglystėje patirtas stresas pasireiškia per emocines problemas, nes kaip Navaitis (2001) teigia, paauglystės amžius gana sąlygotas, tačiau šiuo laikotarpiu pastebima ypač sparčių fizinių kūno kitimų pradžia. Tokios pat nuomonės ir Šiukštienė (2014), kuri teigia, kad paauglystėje patiriamas stresas gali būti susijęs su susirūpinimu ateitimi, tapatumo formavimusi (nepasitenkinimas kūno pokyčiais, išvaizda, išryškėjusiais charakterio bruožais ir savybėmis), lėtinėmis ligomis, tėvų skyrybomis, smurtu, mokyklos keitimu ir pan.

Problema yra ir tai, kad paauglystės laikotarpiu fizinė branda vyksta labai greitai, tačiau akceleracija sukelia ir tam tikras problemas. Dėl nevienodo kūno dalių augimo greičio paauglių išvaizda ne visada būna proporcinga, teigia Pilkauskienė (1999). Į tokią situaciją paaugliai reaguoja jautriai – juos gali slėgti mintis, kad jų išvaizda juokinga. Tai formuoja menkavertiškumo, vystymąsi slopinančius kompleksus. Neigiamus akceleracijos padarinius galima sušvelninti manipuluojant paauglių socialinio konteksto standartais ir lūkesčiais. Kita fizinės brandos problema – hormonų aktyvumo padidėjimas, dėl ko paaugliai tampa irzlūs ir labai jautrūs.

Dar viena problema – lytinio brendimo pradžia ir paauglių reakcija į tai. Tokiu atveju malšinti patiriamą stresą galima pateikiant daugiau informacijos apie lytinį brendimą bei jo reikšmę.

Paaugliai, formuodami savo tapatybę, pradeda atsiskirti nuo tėvų. Iš esmės keičiasi paauglių santykiai su suaugusiais, t. y. reikalaujama, kad su jais būtų elgiamasi kaip su subrendusiais. Būtent šiuo laikotarpiu, anot Navaičio (2007), išryškėja paauglių emocijos, jie giliau ir pastoviau reaguoja į aplinką. Grakauskas (2004) pažymi, jog stresinės reakcijos psichologiniu lygmeniu pasireiškia emocijomis iš kurių dažniausiai pasitaikančios yra nerimo, liūdesio ir pykčio emocijos. Emocijos streso metu neša trejopą informaciją: asmuo susidūrė su jo tikslams reikšmingu įvykiu, asmuo siekia pasirinkto tikslo, asmuo išgyvena savęs pastiprinimo pokyčius. Emocinės reakcijos praneša ir apie tikslų, su kuriais jos susijusios, pobūdį.

Paauglių jausmus sukelia padidėjęs socialinių ir psichologinių reiškinų skaičius bei staigiai kintantys jausmai, kartais abejingumas itin reikšmingiems gyvenimo įvykiams, o kartais perdėtai jautri reakcija į smulkmenas. Paaugliams, anot Navaičio (2007), pasireiškia nuotaikų pokyčiai, dažnai tai nevaldomas linksmumas arba liūdesys. Jausmų pokyčiai sunkiai valdomi paauglystės amžiaus tarpsnyje iššaukia nerimastingumą dėl besikeičiančių kūno formų ir seksualumo apraiškų.

Savo emocijų suvokimas ir reguliavimas turi įtakos paauglių elgesio efektyvumui. Autorės Kušlevič-Veršekienė, Pukinskaitė (2009) remiasi Rubin (1999) atliktais tyrimais ir teigia, kad aukštesnio emocinio intelekto paaugliai yra linksmesni, labiau pasitiki savimi, laimingesni ir patenkinti savo gyvenimu, geba geriau adaptuotis naujoje aplinkoje, geriau mokosi, be priežasčių nepraleidžia pamokų ir rečiau pašalinami iš mokyklos, nei tie, kurių emocinis intelektas žemesnis. Schonbeck ir kt. (2006) taip pat rašo, kad paaugliai, kurie vaikystėje gavo daug tėvų meilės, rūpesčio ir dėmesio, yra daug mažiau linkę į verksmą ar smurtinį elgesį. Manly ir kt. (2001) atliktas tyrimas parodė, kad paaugliai, vaikystėje patyrę emocinę nepriežiūrą ir fizinį smurtą, blogiau valdo emocijas, negatyviau reaguoja į stresą ir yra linkę į įvairius sunkumus bei agresyvią emocijų išraišką.

Tai patvirtina ir 2012 m. atlikti tyrimai dirbant su vaikais neformalioje dienos centro veikloje. Vaikai lankantys dienos centrą pasižymi menka saviverte, negeba adekvačiai vertinti kritinių gyvenimo situacijų, pastebima ryški priklausomybė nuo žalingų įpročių. Visuomeninio elgesio aspektu identifikuotos agresijos, konfliktiškumo bei manipuliatyvios elgsenos apraiškos kritinėmis situacijomis. Emocijų raiškos aspektu išskirti probleminiai depresijos, saviizoliacijos bei baimės raiškos elementai (Lukoševičiūtė, Kliminskas, 2012).

Vienos iš ryškiausių paauglių problemų yra emocijų sutrikimai. Apibrėžti kompleksiskai pasireiškiančius emocijų sutrikimus yra sudėtinga. Anot Hallahan, Kauffman (2003), iki šiol dar niekam nepavyko pasiūlyti tokio apibrėžimo, kuris būtų priimtinas daugumai specialistų, kadangi apibrėžti šiuos sutrikimus yra beveik tas pats, kaip apibrėžti gerai žinomą išgyvenimą, kurį suvokiame, o objektyviai apibūdinti sunku. Apibrėžiant kurį nors reiškinį, reikalinga jį įvertinti, o emocijas, bei šiuo atveju jų sutrikimus, siekiant jų tikslaus apibrėžimo, – įvertinti dar sunkiau. Tačiau minėti mokslininkai sutaria, kad paaugliams, turintiems emocinių sutrikimų, būdingas kraštutinumais ir ilgalaikiškumu pasireiškiantis elgsenys. Paauglių reakcijos į stresą, anot Howard, Medway (2004), šiek tiek skiriasi nuo suaugusiųjų, jos būna dviejų tipų: adaptyvi (kai ieškoma socialinės paramos, pagalbos, mažinama įtampa, aktyviai atstatoma emocinė pusiausvyra) ir neadaptyvi (kai pykstama, kaltinami kiti, įjungiamas vengimo mechanizmas, pasireiškia sveikatai keliantis grėsmę elgsenys).

Kaip teigia Malinauskienė, Žukauskienė (2007), paauglių reakcijos į stresines situacijas ir emociniai sunkumai pasireiškia nerimastingumu/depresiškumu, užsisklendimu, somatiniais skundais. Tokios pat nuomonės Giedrienė (1999), kuri nurodo, kad dažnai susiduriama su tokiomis paauglių emocijų problemomis kaip nerimastingumu, slogia nuotaika, baime, sutrikusia mokymosi motyvacija, visuomenėje įprastų elgesio normų nepaisymu, atsipalaidavimo tendencijomis pasireiškiančiomis alkoholio, narkotikų vartojimu. Markevičiūtės (2003) atliktas tyrimas patvirtina aukščiau minėtų mokslininkų mintis: paauglės mergaitės stresą įvardija kaip

nesėkmę, klaidą ir tiki, kad stresinė situacija gali kartotis, o paaugliai berniukai linkę stresinių situacijų sukeltas problemas spręsti arba jų vengti. Be to paaugliai, neturintys draugų palaikymo, patiria daugiau socialinio palaikymo ir prisitaikymo sunkumų ir sunkiau susidoroja su stresu ir stresinėmis situacijomis.

Pagal santykį į emocijas bei jų raišką, paaugliai gali būti skirstomi Janavičės (2008) nuomone, į tuos, a) kurie sulaiko emocinius išgyvenimus, neleidžia jų jausti, todėl jų ir nesuvokia, nepažįsta; b) atpažįsta emocijas, tačiau nemoka jų valdyti; c) atpažįsta emocijas ir sugeba jas suvaldyti.

Galkienės (2005) nuomone, neretai šeimoje slypi paauglio emocijų sutrikimų priežastys, tačiau, dažniau jas lemia ne tik socialinė padėtis, bet ir auklėjimo stilius. Emocijų sutrikimai išsivysto paaugliams, kurie stokoja tėvų dėmesio, nepalaiko artimo ir saugaus ryšio su tėvais, kai bendravimas su tėvais būna nestabilus, nepagrįstai kintantis, kai šeimoje smurtauojama, vartojami svaigalai. Tokiu būdu paaugliai patiria frustracijas, prarandama emocinė pusiausvyra. (Galkienė, 2005, p. 107). Tai patvirtina Kušlevič-Veršekienė, Pukinskaitė (2009), kurios savo tyrimu nustatė, kad žemesnio emocinio intelekto paaugliai turi daugiau emocinių sunkumų. Esant tokiai situacijai būtina mokyti paauglius reikšti emocijas. Netinkamam paauglio elgesiui didžiausią įtaką daro jo auklėjimas, santykiai su tėvais ir iš jų gaunamas pavyzdys augant. Jovaiša (2001) patvirtina Galkienės (2005) nuomonę ir teigia, jog nedrausmingumo priežasčių ir iš jų kylančių įvairių sunkumų reikia ieškoti ne pačiame mokinyje, bet jo biografijoje – jo gyvenime, šeimoje, vaikų darželyje, mokykloje, draugų aplinkoje. Be to paaugliai dažnai kritikuoja visus, ieško savo tiesos.

Anot Gage, Berliner (1994) paauglių emocinė raiška ir reakcija į stresą netinkama, kai pastebimas bendras didėjantis nusiminimas ir prislėgta nuotaika esant normalioms aplinkybėms bei polinkis į fizinius simptomus arba baimę, susijusią su asmeninėmis ar mokyklos problemomis. Sutrikus emocijų raiškai mokiniams būdingas nesugebėjimas išmokti, kurio negalima paaiškinti intelektualiais, sensoriniais ar sveikatos veiksniais; nesugebėjimas užmegzti ar išlaikyti patenkinamus santykius su bendraamžiais ir mokytojais. Galkienė (2005) pastebi, kad paauglių emocijų sutrikimų priežastimi gali būti ir mokykla, jei nuolat patiriamos neigiamos emocijos, stresas, klasės atstūmimas.

Anot Navaičio (2007), nors paauglystės pabaigoje ir stiprėja savikontrolė, geriau suvokiamos, tiksliau išreiškiamos ir geriau kontroliuojamos emocijos, tačiau šiame gyvenimo periode dažnėja konfliktai su artimiausia socialine aplinka, kurios vertybės bei normas paaugliai savarankiškiau ir kritiškiau vertina. „Paaugliai geba teisingai reaguoti į stresorius:

- kai save priima tokį, koks yra, turi pozityvų požiūrį į save, pripažįsta ir priima daugybę savęs aspektų, tarp jų gerąsias ir blogąsias savybes, gerai galvoja apie praeitį;

- kai santykiai su kitais pozityvūs, pasižymi šiluma, kelia pasitenkinimą, pasitikėjimą; kai paaugliai rūpinasi kitų gerove; geba stipriai atjausti, mylėti, būti artimu; supranta žmogiškųjų santykių “imti ir duoti” aspektą“ (Gustainienė, 2012, p. 40).

Kaip teigia Pilkauskienė (1999), paaugliams patiriantiems stresą ar patekus į stresines situacijas galima trejopa pagalba. Pirma – praktikavimasis, kuris padeda sumažinti stresinės situacijos naujumą, didina paauglių pasitikėjimą savimi. Antra – skatinimas rengtis galimoms stresinėms situacijoms, padėti numatyti pasirinkimo galimybes. Trečia – aplinkinių parama. Jei paaugliai neturi asmenų, kurie galėtų jiems padėti, reikėtų padėti tokius susirasti. Tai galėtų būti draugai, šeimos nariai, kiti suaugę žmonės.

Apibendrinant pateiktas mintis, galima teigti, kad paauglių emocijų problemos atsiranda patiriant nuolatinės frustracijas (negalint pasiekti laukiamo efekto), veikiant biologiniams, genetiniams, neurologiniams, biocheminiams veiksniams ir jų deriniams. Probleminį elgesį skatinančių veiksnių būna ne tik šeimoje, bet ir santykiuose su bendraamžiais. Todėl būtina ne tik atpažinti paauglių emocijas ir jausmus, jų raišką, bet ir identifikuoti įvairius stresorius ir stresines situacijas, nes tai padeda lengviau ir sveikiau gyventi, suprasti paauglius ir jiems padėti įveikti stresą.

1.4. Paauglių streso įveikos strategijos

Socialinio edukacinio darbo objektas – individas, patiriantis daug stresų, turintis psichosocialinių elgesio sutrikimo problemų. Šis darbas aiškinamas dviem aspektais: 1) funkcinio-holistinio (jį sudaro ugdymo, pagalbos, socialinės kontrolės, normalizacijos visuma); 2) sisteminis požiūris (pabrėžia žmonių išgyvenimus, šeimos, grupių, bendruomenės, organizacijų problemas bei žinias ir išteklius šioms problemoms spręsti). Asmenys, vykdantys socioedukacinį darbą rūpinasi žmonėmis ir jų teisėmis (Leliūgienė, 2002).

Visuomenė pastaraisiais metais daug dėmesio skiria streso įveikai. Įveika (angl. coping) apibūdinama kaip sąmoningos pastangos spręsti asmenines ir tarpasmenines problemas mažinant stresą. Įveikos ir įveikimo sąvoka dažnai vartojama norint įvardinti sėkmingą susitaikymo su stresu ar konflikto padariniiais rezultata (Valstybinė lietuvių kalbos komisija, 2015).

Žmogaus pastangos sprendžiant su stresu susijusias problemas, anot Lazarus, Folkman (1984) yra vadinamos streso įveikos strategijomis. Panašiai teigia Klimaitė (2015), kuri savo disertacijoje rašo, kad streso įveikos strategijomis vadinama tai, kokiais būdais asmuo įveikia stresą ar streso padarinius. Patyrus stiprų sukrėtimą pradeda veikti tam tikri gynybos mechanizmai, kurie atitolina arba padeda susitaikyti su streso padariniiais ir skirsto jas į *adaptyvias* (sumažina patiriamo streso lygį) ir *neadaptyvias* (tai elgesys, laikinai sumažinantis streso požymius, tačiau neveikiantis jo priežasčių).

Adaptyvi streso įveikos strategija - tai tam tikri savipagalbos būdai (miego ir mitybos režimo palaikymas, fizinis aktyvumas, atsipalaidavimo pratimai, humoras ir pan.), aktyvios pastangos, orientuotos į problemos sprendimą ir į emocijų reguliaciją, socialinės paramos siekimas ir gavimas, neigiamos patirties įprasminimas (į prasmę orientuota įveika). Autorė taip pat pastebi, kad stresą keliančių minčių ir situacijų vengimas padeda adaptyviai susitaikyti su streso padariniais (Klimaitė, 2015).

Prie *neadaptyvių streso įveikos strategijų* Klimaitė (2015) priskiria tokius būdus kaip disociacija, nerimastingas stresinį įvykį primenančių daiktų, vietų ir žmonių vengimas, stresinio įvykio neigimas, psichotropinių medžiagų vartojimas siekiant užsimiršti, ir pan. Neadaptyvios streso įveikos strategijos efektyvios būna tik tam tikrą trumpą laiko tarpą, o vėliau gali turėti neigiamų, žalingų padarinių - gali turėti įtakos psichikos sveikatos sutrikimams vystytis. Vengimas gali pasireikšti įvairiu elgesiu, neleidžiančiu sukurti naujų asociacinių ryšių tarp traumavusio įvykio ir nerimo, streso simptomų, dėl to kyla grėsmė atsirasti potrauminiam streso ar kitiems sutrikimams.

Jeigu streso sampratą analizuoti kaip atskirą teoriją, būtų galima remtis Grakausku, Valicku (2006). Jie iškelia keturias pagrindines teorines streso įveikimo sampratos problemas:

- 1) negalėjimas nustatyti aiškios ribos tarp streso įveikimo ir kitų jam artimų tyrimo sričių;
- 2) siekiant atskirti streso įveikimą nuo kognityvinio situacijos įvertinimo, iškyla problemos dėl neįsisąmonintų psichinių procesų dalyvavimo streso įveikime ir ar šis procesas gali tapti visiškai automatizuotu elgesiu;
- 3) diskutuoti dalykai tampa streso įveikimo ypatumai – asmenybės veiksniai ar situacijos kintamieji;
- 4) per daug siaura tradicinė streso įveikimo samprata, nes neatsižvelgiama į prevencines streso įveikos galimybes.

Pikūnas, Palujanskienė (2001) teigia, kad, nors nuo streso visiškai apsisaugoti neįmanoma, tačiau mokantis atsipalaiduoti, nukreipiant mintis pozityvia linkme, nusiraminant, meldžiantis, pasidalijant rūpesčiais su kitais žmonėmis, sportuojant, medituojant, vaikščiojant, nusistačius tinkamą darbo ir poilsio ritmą, laikantis saikingumo ir darnos principų, stresą galima bent dalinai sumažinti ir jį įveikti. Streso įveikimas galimas numatant streso priežastis ir žinant kaip jis mus veikia, t.y. konkrečių reagavimo būdų išreikštų tam tikru akivaizdžiu elgesiu ir emocijomis.

Tai leidžia pabandyti išvengti ar net įveikti stresą. Streso įveikos procese dalyvauja dvejopos emocijos pagal tikslo rūšis. Tai siekimo (ji remiasi elgesio aktyvacijos sistema) ir vengimo (ji remiasi elgesio slopinimo sistema, žymi nepageidaujamą būseną). Streso įveika gali būti orientuota į realios problemos pašalinimą, stresoriaus ar trukdžio poveikio pašalinimą manipuliuojant gaunamos informacijos turiniu. Šie veiksmai gali būti atliekami ir sąmoningai, ir

nesąmoningai, o jų panaudojimas gali būti ir savikontrolei pagerinti, ir pačiam stresui įveikti. Tai patvirtina atlikti tyrimai. Diržytė ir kt. (2014), nustatė, kad kuo sėkmingiau žmogus geba ir gali kontroliuoti įvairias savo gyvenimo stresines situacijas, tuo jo gyvenimo gerovė yra didesnė, t.y. tokie žmonės siekia patys įveikti stresines situacijas ir stengiasi dėl susiklosčiusios situacijos nekaltinti kitų, neišlieti neigiamų emocijų ant aplinkinių, konstruktyviai sprendžia problemas. Tokie asmenys mažiau patiria neigiamų emocijų, yra optimistiškesni, palaiko geresnius santykius su artimaisiais ir yra fiziškai sveikesni. Asmenys, netikintys, kad patys gali kontroliuoti stresines situacijas, dažniau vengia spręsti problemas, yra pasyvūs ir pesimistai.

Užsienio šalyse, pavyzdžiui Didžiojoje Britanijoje Kardifo ir Vale grafystėse, anot Andriukaičio ir kt. (2013), siekiant įveikti stresą vadovaujasi *prevenciniu požiūriu streso valdymo srityje*. Čia pripažinta, kad stresas gali būti nepastebimas ir kurti įtampą. Dauguma žmonių yra pajėgūs įveikti šiuos sunkumus, tačiau kiti gali patirti didelių sunkumų bei žalos sveikatai. Kardifo ir Vale grafystės sveikatos taryba, siekdama įveikti stresą vadovaujasi „karštojo taško“ principu, kai identifikuojami objektai, kur stresinių situacijų pasitaiko dažniausiai. Sveikatos taryba nuodugniai tiria ir nagrinėja dokumentus, tokius kaip nedarbingumo pažymos, o pastarosios analizuojamos atrenkant nedarbingumą dėl streso ar nerimo, vertinti organizaciniai pokyčiai. Pagrindinis Kardifo ir Vale grafystėse vykdytos programos tikslas - sumažinti streso sukeltą sveikatos problemų skaičių. Lygiagrečiai atliktas kokybinis anketavimas, organizuojama daug apklausų, formalių ir neformalių susitikimų, kas suteikė papildomos informacijos ir gairėms intervencijos planui, kurį įvykūžius gauti teigiami rezultatai – sumažėjo stresinių situacijų, sumažėjo nedarbingumo skaičius dėl streso, žmonės išmoko valdyti stresą.

Oksfordšyro miesto savivaldybės švietimo skyrius analizuodamas streso poveikį mokyklos bendruomenei vertino praleistų darbo dienų skaičių ir pateikiamą informaciją. 2004-2005 m. buvo nuspręsta imtis streso įveikimo priemonių ir inicijuoti pradėti Nacionalinę gerovės programą. Programa tęsiasi iki šiol, ji įteisinta, prie jos prisijungia naujos mokyklos. Sėkmingą programos patirtį planuojama perkelti ir į kitus savivaldybės skyrius (Andriukaitis ir kt., 2013).

Taigi gebant nustatyti emocines reakcijas streso metu galima įvardyti ir stresoriaus sukeltos grėsmės reikšmę bei savęs vertinimo pokyčius. Grakauskas (2004) nuomone „atskleisti streso ir savireguliacijos sąveikos dėsningumai taip pat gali padėti išspręsti bene svarbiausią praktinį klausimą: kokiais būdais galima pašalinti neigiamą streso įtaką elgesiui“ (Grakauskas, 2004, p. 83).

Valickas, Grakauskas (2010) išskiria keturias pagrindines streso įveikos strategijas: socialinės paramos, problemų sprendimo, emocinės iškrovos ir vengimo. Smulkiau išskirstytos autorių grupės strategijos: aktyvi įveika, planavimas, koncentravimasis į įveikos elgesį, atidėta

įveika, socialinės instrumentinės paramos ieškojimas, socialinės emocinės paramos ieškojimas, pozityvus perinterpretavimas ir augimas, priėmimas, atsigręžimas į religiją, neigimas koncentravimasis į jausmus ir jų išreiškimas, elgesio pakeitimas, mąstymo pakeitimas.

Kiti autoriai - Meška, Juozulynas (1996), Polukordienė (1999), Don Campbell (2005), Dalley (2004), Kučinskienė (2006), Grakauskaitė-Karkockienė (2002), Janavičienė (2005) - siūlo stresą įveikti įvairių terapijų pagalba.

Grakauskas (2004) išskiria šiuos *streso įveikos būdus*:

- 1) *pagal savikontrolės objektą* (pvz.: elgesio, emocijų, dėmesio, motyvacijos, aplinkos ir kt.);
- 2) *konkrečios savikontrolės technikos* (pvz.: dėmesio atitraukimo, manipuliavimo, savęs instruktavimo ir kt.).

Žmogaus motyvaciją reguliuoja dvi sistemos su skirtingomis emocinėmis reakcijomis. Tai elgesį skatinanti (džiaugsmas, liūdesys) ir elgesį slopinanti (nerimas). Sėkmingai siekiamas tikslas iššaukia teigiamas emocijas (pasitenkinimą, džiaugsmą), nesėkmės – liūdesį ir nusivylimą. Kai siekiama antitikslo, sėkmė iššaukia atsipalaidavimą, o nesėkmė – baimę, įtampą ar nerimą (Grakauskas, 2006).

Gailienė, Bulotaitė, Sturlienė (1996), Leliūgienė (2003), Pivoriūnienė, Sturlienė (2005), kaip streso įveikos būdą nurodo *socialinių įgūdžių formavimą*. Gyvenimo įgūdžių paaugliai mokosi modeliuodami, palaikomi, būdami saugūs, padrašinami, jiems leidžiant klysti, ugdytojams pasitelkus kantrybę. Išskiriami šie pagrindiniai gyvenimo įgūdžiai: gebėjimas bendrauti, savęs pažinimas ir savigarba, gebėjimas priimti sprendimus, gebėjimas spręsti konfliktus, gebėjimas atsisakyti, gebėjimas valdyti jausmus ir įveikti stresą, kritinis ir kūrybinis mąstymas. Tokiu būdu paaugliai išmoksta valdyti stresą, jie tampa psichologiškai brandūs, sąmoningi ir atsparūs neigiamai aplinkos įtakai.

Malinauskaitė (2011) prie streso įveikos strategijų priskiria *teigiamų emocijų raiškos įgūdžių tobulinimą*, kuris pasireiškia per gebėjimą plėtoti santykius ir bendrauti, įsijautimą į aplinką, kitą asmenį ar situaciją arba mokėjimą konstruktyviai valdyti savo emocijas. Autorė remiasi Saarni (2002) ir nurodo pagrindinius įgūdžius, kurie sudaro kompleksinį emocijų kompetencijų sąrašą: gebėjimas suvokti savo paties emocijas, gebėjimas suvokti kitų emocijas, gebėjimas kalbėti apie emocijas, gebėjimas būti empatiškam, gebėjimas atskirti emocinį patyrimą nuo emocinės išraiškos, gebėjimas valdyti neigiamas emocijas ir stresines situacijas, gebėjimas sąmoningai kalbėti apie emocijas visuose socialiniuose santykiuose ir saviveiksmingumo gebėjimas.

Labai svarbu įveikiant stresą yra *sociokultūrinis kontekstas*, nes tai nuolatinis buvimas tarp kasdienybės ir šventės begaliniame kontaktų sraute. Tai ir sporto veikla, meno terapija, vaidybos

pamokos, meninė raiška, kurios tikslas yra atlaisvinti paauglių kūrybines galias (Riškuvienė, 2006; Šinkūnienė, 2008). Sociokultūrinis ugdymas yra orientuotas į žmones, kurie siekia situacijos pagerėjimo bei pasikeitimo. Sociokultūrinis mokymas tai pagrindinė sąlyga, be kurios neįmanoma humanistinė individo socialinė raida. Tai, kad sociokultūrinė veikla išties yra plati, apimanti rekreacijos, švietimo ir auklėjimo, meno ir kultūros bei bendruomenės kūrimo sritis, aprašo ir olandų mokslininkas Spierts (2003). Sociokultūrinis ugdymas suteikia galimybę būti visumoje, padėti mažinti psichinę įtampą, atsipalaiduoti, patirti teigiamas emocijas, realizuoti savo potencialą, išreikšti save, įveikti stresą ir stresines situacijas.

Sociokultūrinis ugdymas suprantamas plačiaja prasme, apimantis tokias sritis, kaip poilsis ir laisvalaikis, švietimas ir lavinimas, darbas, kultūra bei darbas bendruomenėje (Baršauskienė, Leliūgienė, 2001). Sociokultūrinė veikla yra nukreipta į švietimą, kultūrą, darbą bendruomenėje, darbą bei laisvalaikį. Švietimas ir lavinimas, kaip sociokultūrinio ugdymo sritis, taip pat labai svarbi. Ir kaip teigia Spierts (2003), mokymasis nebūtinai turi vykti proto kalba, labai svori reikšmė čia atitenka jausmų bei valios raiškai. Menas laikomas viena iš svariausių ugdymo sričių, kadangi suteikia galimybę paaugliui pažinti tai, kas dar nepažinta. Ši meno funkcija suteikia galimybę paaugliui, išgyventi įvairiausius jausmus, patirti daugeliu atžvilgiu tai, kas dar nepatirta. O kultūrinis lavinimas čia labai glaudžiai susijęs su meno propagavimu ir jo esmės suvokimo stimuliavimu.

Stresą įveikti padeda *įvairiausios terapijų rūšys* – biblioterapija, meno, dailės, muzikos, choreoterapija, ekspresyvioji terapija apimanti judesį, kūrybinį laišką, muziką ir integruojanti visas asmenybės dalis, landšaftoterapija ir klimatoterapija.

Meno terapija padeda atskleisti suvokiamą ir nesuvokiamą žmogaus vidinę ir išorinę realybę. Ši terapija turi keletą atmainų: dailės, muzikos, choreoterapija, ekspresyvioji terapija ir kt. (Polukordienė, 1999, Meška, Juozulynas, 1996). Apskritai meninė veikla, pasak Piličiausko (2005), yra tinkama priemonė formuoti paauglio dvasinį komfortą. Meno terapija, dar tarptautiniu mastu vadinama ART- terapija, gali padėti paaugliui spręsti psichologinius konfliktus, ugdyti kantrybę, skatinti asmenybės augimą. Menas sudaro prielaidas teigiamam savęs vertinimui. Pasak Spierts (2003), menas yra suprantamas kaip specifinė priemonė, kuri komunikacijai, išgyvenimui suteikia formą ir išraišką. Šinkūnienės (2003) teigimu, meninės praktikos metu yra ugdomi jautimai, emocijos, savimonė, bendrumo jausmas.

Muzikos terapija yra ir viena iš meno terapijos dalių. Tai tikslingas sistemingai organizuotas muzikos poveikio, muzikinių išgyvenimų procesas, padedantis palaikyti ar atgauti fizinę ir dvasinę sveikatą bei gerą savijautą. Tai daug žadantis terapinis metodas nesikišant į organizmo veiklą (Don Campbell, 2005). Piličiauskas (2005) teigia, kad muzikos psichologinis, emocinis ir dvasinis poveikis padeda atgauti psichologinį ir fizinį balansą. Muzikos klausymas

gali padėti sumažinti ir reguliuoti skausmą; relaksacinė muzika skatina atsipalaiduoti, pašalina įtampą; reminescentinė muzika inspiruoja praeities įvykių prisiminimus, išgyvenimus ir panašiai. Aleksienė (2005) nurodo šiuos keturis pagrindinius muzikos terapijos metodus: 1) dainavimas, 2) muzikos komponavimas, 3) muzikinė improvizacija, 4) muzikos klausymas.

Dailės terapija padeda rasti kelią į žmogaus jausmų, išgyvenimų suvokimą, į tai, ką sunku išreikšti žodžiais (Dalley, 2004, Kučinskienė, 2006).

Choreoterapija. Šokiai, anot Meškos, Juozulyno (1996), padeda išlaikyti gerą fizinę ir psichinę sveikatą, ugdo emocijas, mažina stresą, plečia bendravimo ratą.

Anot Grakauskaitės - Karkockienės (2002), ekspresyvioji terapija, apima judesį, kūrybinį laišką, muziką ir integruoja visas asmenybės dalis. Šis terapijos metodas padeda giliau suvokti asmenybės visumos svarbą. Naudojant šią terapiją sumažėja nerimas, o intelektas, emocijos ir siela tarsi susilieja į vieną visumą, sustiprinančią ir teikiančią džiaugsmą bei viltį.

Pasak Janavičienės (2005), Meškos, Juozulyno (1996) labai populiari biblioterapija, kurios tikslas - padėti nugalėti stresą, depresiją. Biblioterapija turi ugdyti atsparų stresui, negandoms, valingą, išsilavinusį žmogų. Anot Meškos, Juozulyno, biblioterapija sukelia teigiamas emocijas, išsklaido niūrias mintis, mažina vidinę įtampą, nerimą, padeda pailsėti, atsipalaiduoti.

Meška, Juozulynas (1996) išskiria dar tokias terapijas kaip landšaftoterapija ir klimatoterapija, kurios atlieka emocijų ir intelekto ugdymo bei streso iškrovos vaidmenį, stiprina organizmą, gydo, iškrauna susikaupusias patologines emocijas.

Vieną iš streso įveikos strategijų esant organinei smegenų disfunkcijai (OSD), kai dėl nematomos priežasties žmogus patiria sudėtingą stresą, jį lydi frustracija ir depresija, Grant (1997) nurodo kuriamų vaizdinių pagalbą, kuri gali trukti apie dvejus metus.

Prie veiksmingų priemonių, padedančių įveikti psichologines ir fiziologines reakcijas į stresą ir stresorius, priskiriami įvairūs atsipalaidavimo pratimai. Jie padeda sureguliuoti kvėpavimą, mažinti kraujospūdį, normalizuoti skydliaukės hormonų kiekį. Atsipalaidavimo pratimų pagalba mažėja viso kūno ir psichinė įtampa (Bieliauskaitė ir kt., 2009).

Įveikti stresą padeda emociškai šilta ir jauki aplinka. Kad paaugliai mokykloje jaustųsi saugūs, vertinami kitų, gebantys adekvačiai vertinti save, jie, anot Gailienės, Bulotaitės, Sturlienės (1996), turi mokytis tokioje mokykloje, kuri orientuota į vaiką, dirba kūrybiškai, remiasi humanistinio ugdymo pagrindais. Šiam ugdymo metodui būdingas kūrybiškumas, kuris reiškiasi kasdieniniame gyvenime. Tada paaugliai tampa imlūs, spontaniški, reiškiantys jausmus, nuoširdūs, laimingi ir nejaučia baimės (Gage, Berliner, 1994). Minėti autoriai pateikdami humanistinio ugdymo principus pažymi, jog paskutinis humanistinio ugdymo principas, kaip tik ir nurodo, jog lengviausia, prasmingiausia ir efektyviausia yra mokytis tokioje aplinkoje, kur mokinys nejaučia baimės. Nes jeigu vaiko motyvacijoje vyrauja baimės motyvas, jo elgesys yra

neadaptyvus, jis blogai prisitaiko prie aplinkos, jis atsiriboja nuo jos, nebenori bandyti daryti ką nors, reaguoja tik tada, kai žino, kad yra saugu, neišnaudoja galimybių. Kai situacija nekelia baimės, vaikas jaučiasi saugiai ir tas saugumas teikia laisvę, duoda galimybę mokytis, padeda lengviau įveikti stresorius ir stresines situacijas.

Paauglių psichologinę būseną gerina dalyvavimas įvairiuose projektuose. Vienas iš jų Lions Quest projektas „Socialinis emocinis mokymas ir psichikos sveikata“. Šis projektas anot Slušnio (2012), turi išsikėlęs daug siekių. Tai ir žalingų įpročių/priklausomybės ligų vykdymo prevencija, elgesio krizių vykdymo prevencija, stiprios asmenybės formavimosi skatinimas, bendruomeniškumo ugdymas, socialinio ir emocinio mokinių mokymo rūpinimasis.

Taigi, paaugliai stresą gali išvengti padidinę atsparumą stresui, kuris pasiekiamas laikantis pagrindinių sveikos gyvensenos principų: daugiau judėti, sveikai maitintis, sveikai ilsėtis, išmokti džiaugtis, išmokti atsipalaiduoti, pažinti save, tobulėti. Paauglių stresą galima įveikti žinant jo atsiradimo priežastis. Jei streso išvengti nepavyksta, reikia jį įveikti. Mokslininkų darbuose išskiriamos keturios streso įveikos strategijos: socialinės paramos, problemos sprendimo, emocinės iškvovos ir vengimo terapijos. Paauglių streso įveikos strategijos dažniausiai vykdomos per socioedukacinį darbą. Pagrindinės socialinės edukacinės streso įveikos galimybės yra šios: problemos šalinimas arba vengimas, stresinių trukdžių šalinimas, socialinių įgūdžių formavimas, sociokultūrinė veikla, teigiamų emocijų raiškos tobulinimas naudojant įvairiausias terapijas, teigiamų, pozityvių vaizdinių kūrimas, šiltos, jausmingos aplinkos pritaikymas, kviečiant paauglius dalyvauti įvairiuose projektuose, renginiuose, visuomeninėje veikloje. Užsienio patirtis rodo, kad tinkamiausia strategija yra vykdoma identifikuojant streso šaltinius, analizuojant pokyčius, o paskui kuriamos streso įveikos programos.

2 skyrius. PAAUGLIŲ STRESO ĮVEIKIMO GALIMYBIŲ ANALIZĖS SOCIALINIŲ EDUKACINIŲ ASPEKTŲ TYRIMAS IR REZULTATAI

2.1. Tyrimo metodika

Tyrimo metodai

Siekiant atskleisti paauglių patiriamo streso įveikos galimybes, buvo atliktas kiekybinis tyrimas – anketinė apklausa. Visą tyrimą galima suskirstyti į tam tikrus etapus.

Pirmajame etape buvo taikyta mokslinės literatūros, susijusios su nagrinėjama tema, rinkimas, peržiūra, papildymas ir analizė.

Antrajame etape vyko anketinės apklausos realizavimas. Kriukovos (2010) adaptuotas psichometrinis ACS – Jaunuolių koping – skalių (JKS) klausimynas buvo patalpintas internetiniame tinklalapyje www.apklausa.lt, todėl buvo lengvai prieinamas tyrimo dalyviams (žr. 1 priedą). Klausimynas buvo anoniminis, todėl jokių asmenį identifikuoti leidžiančių duomenų nurodyti nereikėjo. Elektroninį klausimyną sudarė trys dalys:

1. Klausimai apie demografinius tiriamųjų duomenis: lytį, amžių, gyvenamąją vietą, su kokiais šeimos nariais gyvena.
2. Klausimai apie patiriamos įtampos ir nerimo dažnumą bei kokioje aplinkoje dažniausiai patiria nerimą ir įtampą.
3. Paauglių streso įveikos elgesio stiliui vertinti buvo pasirinktas Kriukovos (2010) adaptuotas psichometrinis ACS – Jaunuolių koping – skalių (JKS) klausimynas, kuriame naudojama ranginė Likert'o tipo penkių balų skalė: Niekada, Retai, Kartais, Dažnai, Labai dažnai. Klausimyną sudaro 79 teiginiai ir vienas atviras klausimas, kuris siūlo tiriamajam aprašyti, ką dar jis daro įtampos, nerimastingos ir nemalonios situacijos metu. Bendra JKS forma atskleidžia, kaip asmuo susidoroja su nerimu ir sunkumais bendrai. 79 teiginiai sudaro 18 skalių ir koping-strategijų. Šiame darbe naudojamos metodikos autorių skalių sudarymo normos bei nustatytas skalių vidinis patikimumas (Kronbacho α) šio darbo tiriamųjų imtyje.

Trečiasis etapas – duomenų suvedimas, apdorojimas. Duomenys registruojami programinio statistinių duomenų apdorojimo paketo SPSS (angl. Statistical Package for Social Sciences) 20.0 for Windows programos pagalba. Analizuojant duomenis taikyta aprašomoji statistika. Statistinės analizės duomenims pateikti naudojamos stulpelinės diagramos, lentelės. Kintamųjų skirstinių normalumui nustatyti buvo naudojamas Šapiro-Vilk kriterijus (angl. *Shapiro-Wilktest*). 18 skalių apie streso įveikos strategijas bei trijų streso įveikos elgesio stilių normalumo nustatymo rezultatai atskleidė, kad nagrinėjami kintamieji, remiantis asimetrijos ir eksceso koeficientais, yra pasiskirstę pagal normalųjį skirstinį, nes asimetrijos ir eksceso

koeficientai yra mažesni už 1 ir -1 (Čekanavičius, Murauskas, 2006). Taip pat buvo atkreiptas dėmesys į kintamųjų histogramas, kurios rodo, kad kintamųjų skirstiniai nėra nutolę nuo normalaus, nėra išskirčių. Šių skalių duomenų nagrinėjimui bus naudojami parametriniai kriterijai. Naudojant skalių vidiniam patikimumui įvertinti buvo naudojama Kronbacho alfa (angl. *Cronbach alpha*).

Hipotezėms, tikslui bei uždaviniams patikrinti buvo naudojamas t-test kriterijus skalinių kintamųjų dvejose nepriklausomose imtyse palyginimui, ANOVA skalinių kintamųjų daugiau nei dvejose nepriklausomose imtyse palyginimui bei Pearson chi kvadrat kriterijus (angl. Chi-square, dažnai žymimas χ^2). Duomenų statistinėje analizėje buvo pasirinktas 0,05 reikšmingumo lygmuo.

Ketvirtajame etape gauti duomenys buvo analizuojami, grupuojami. Tyrimo metu gautos paauglių streso įveikos strategijos palygintos su JKS klausimyno nustatytais normomis. Remiantis gautais rezultatais buvo suformuotos išvados, parengtas rekomendacinio pobūdžio projektas paauglių streso įveikai. 18 JKS skalių ir jų patikimumas pateiktas pirmoje lentelėje.

1 lentelė

Skalių vidinis patikimumas

JKS skalės	Kronbacho α	Teiginių skaičius
Socialinė parama	0,741	5
Problemos sprendimas	0,774	5
Darbas, pasiekimai	0,552	5
Nerimas	0,781	5
Draugai	0,636	5
Priklausomumas	0,685	5
Stebuklas	0,701	5
Nesusivaldymas	0,578	5
Iškrovimas	0,681	5
Visuomeninė veikla	0,728	5
Ignoravimas	0,567	4
Savęs kaltinimas	0,807	4
Užsisklendimas	0,657	4
Dvasiškumas	0,798	4
Pozityvus nukreipimas	0,642	4
Profesionali pagalba	0,685	4
Abstrahavimas	0,550	3
Aktyvus poilsis	0,746	3

Kaip matyti iš lentelės, visų skalių vidinis suderinamumas yra patikimas, atitinkančios normas, todėl tinkamos naudoti vertinant paauglių streso įveikos strategijas (Čekanavičius, Murauskas, 2006).

Remiantis metodikos normomis, 18 JKS skalių strategijų sudaro tris įveikos elgesio stilius: *produktyvų* (strategijos: Problemos sprendimas, Darbas, pasiekimai, Dvasingumas, Pozityvus nukreipimas), *neproduktyvų* (strategijos: Ignoravimas, Užsisiklindimas, Stebuklas, Išsikrovimas, Savęs kaltinimas, Nerimas, Nesusivaldymas, Abstrahavimas, Aktyvus poilsis), *socialinis* (dažnai taip pat vertinama, kaip produktyvi) (strategijos: Socialinis palaikymas, Draugai, Priklausymas, Visuomeninė veikla, Profesionali pagalba). Šių trijų skalių vidinis patikimumas pateikiamas antroje lentelėje.

2 lentelė

Skalių vidinis patikimumas

Skalės	Kronbacho α^1	Strategijų skaičius
Produktyvus įveikos elgesio stilius	0,716	4
Neproduktyvus įveikos elgesio stilius	0,787	9
Socialinis įveikos elgesio stilius	0,757	5

Lentelėje pateikti duomenys taip pat atskleidžia, jog šių trijų skalių vidinio suderinamumo rodiklis yra aukštas (homogeniškas), todėl skalės yra tinkamos naudoti darbe (Čekanavičius, Murauskas, 2006).

2.2. Tyrimo imtis

Tyrimo imtis sudaryta tikslinės atrankos būdu. Pagrindinis tiriamųjų atrankos kriterijus – amžius (12 – 18 metų). Tyrime dalyvavo 249 paaugliai (164 mergaitės, 85 berniukai) iš visos Lietuvos. Dėl nedidelės respondentų imties, šis tyrimas yra labiau žvalgomojo pobūdžio, tačiau tyrimo gauti duomenys pakankamai kokybiškai atskleidžia analizuojamą problemą.

Tyrimo dalyvių demografiniai duomenys pateikti trečioje lentelėje.

3 lentelė

Demografinių tiriamųjų duomenų pasiskirstymas (N=249)

Lytis	Berniukai	85 (34,1 proc.)
	Mergaitės	164 (65,9 proc.)
Amžius	12-14 m.	65 (26,1 proc.)
	14-16 m.	101 (40,6 proc.)
	16-18 m.	83 (33,3 proc.)

¹ **Kronbacho α** – testo vidinio suderinamumo koeficientas. Iki 0,60 – žemas anketos vidinis suderinamumas; 0,60-0,70 - pakankamas vidinis suderinamumas; 0,70-0,90 – aukštas vidinis suderinamumas.

3 lentelės tęsinys

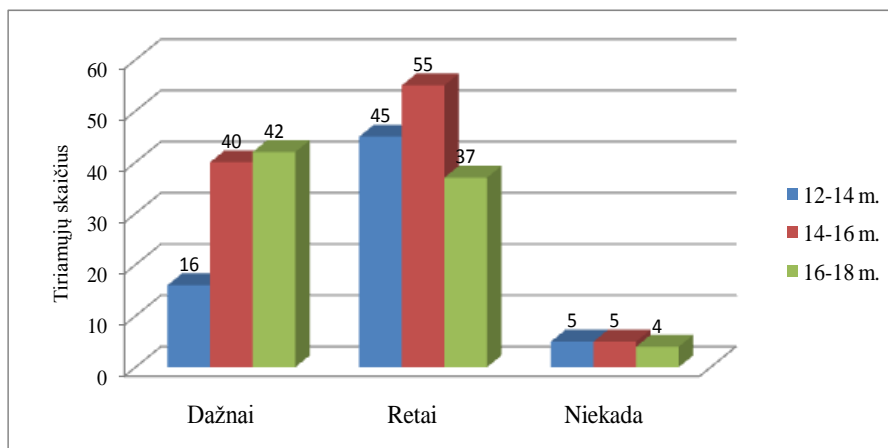
Gyvenamoji vieta	Kaimas	79 (31,7 proc.)
	Miestelis	60 (24,1 proc.)
	Miestas	110 (44,2 proc.)
Gyvena su	Abiem tėvais	164 (65,9 proc.)
	Tik su mama	57 (22,9 proc.)
	Tik su tėčiu	7 (2,8 proc.)
	Nei su vienu iš tėvų	5 (2 proc.)
	Kita	16 (6,4 proc.)

Iš lentelės duomenų matyti, kad tyrime daugiau dalyvavo paauglių mergaičių (65,9 proc.) nei paauglių berniukų (34,1 proc.). Pagal tris amžiaus grupes, tyrime daugiausiai dalyvavo 14-16 metų paauglių (40,6 proc.), kiek mažiau tyrime dalyvavo 16-18 metų paauglių (33,3 proc.). Mažiausiai buvo 12-14 metų paauglių berniukų ir mergaičių (26,1 proc.). Pagal gyvenamąją vietą daugiausia tiriamųjų gyvena mieste (44,2 proc.), likusieji kaime (31,7 proc.) arba miestelyje (24,1 proc.). Tyrime dalyvavusių berniukų ir mergaičių buvo klausama su kuo jie gyvena, 65,9 proc. nurodė, jog gyvena su abiem tėvais, 22,9 proc. nurodė, kad gyvena tik su mama. Gerokai mažiau tiriamųjų nurodė, jog gyvena tik su tėčiu (2,8 proc.) arba nei su vienu iš tėvų (2 proc.), dar 6,4 proc. paauglių nurodė, jog gyvena arba su mama ir patėviu (6 tiriamieji), su močiute (3 tiriamieji), su sese (3 tiriamieji), su mama ir močiute (1 tiriamasis), seneliais (1 tiriamasis), su abiem tėvais, močiute ir broliu (1 tiriamasis).

2.3. Demografinių duomenų reikšmė paauglių išgyvenamoms stresinėms situacijoms

Tyrimo metu patikrinta, kaip skiriasi paauglių patiriamo nerimo įtampos dažnis tarp skirtingų demografinių grupių (amžiaus, gyvenamosios vietos, gyvenimo su skirtingais šeimos nariais). Patiriamo nerimo ir įtampos dažniai pateikiami stulpelinėje diagramoje, statistiniam reikšmingumui nustatyti taikytas χ^2 kriterijus.

Pirmame paveiksle pateikiamas paauglių patiriamo nerimo ir įtampos dažnis skirtingose amžiaus grupėse.

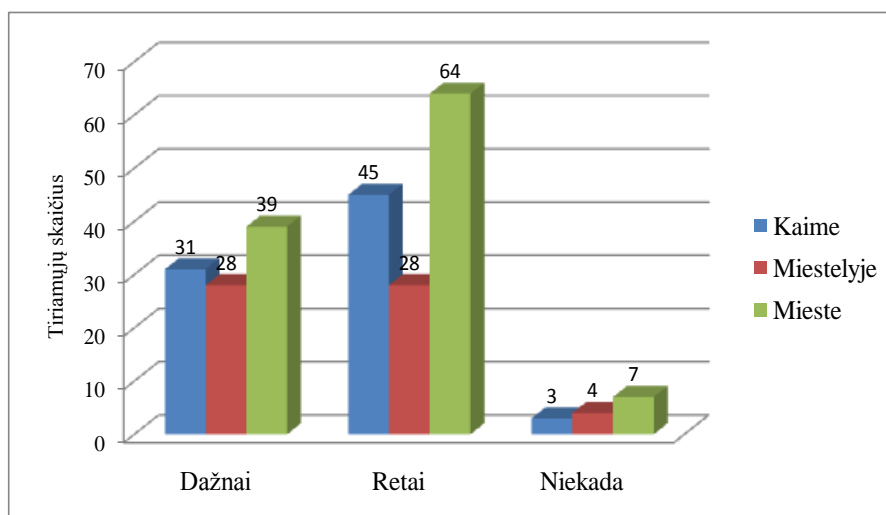


1 pav. Skirtingo amžiaus paauglių patiriamo nerimo ir įtampos dažnis (N=249)

Iš paveikslo matyti, kad didesnė dalis 12-14 m. paauglių nurodo, kad retai patiria nerimą ir įtampą (70,3 proc.), 24,2 proc. šios amžiaus grupės paauglių dažnai patiria nerimą ir įtampą. Tuo tarpu 40 proc. vyresnių paauglių (14-16 m.) nurodo, kad dažnai patiria nerimą ir įtampą, o 55 proc. – retai. Dažnai nerimą ir įtampą jaučia 50,6 proc. 16-18 m. paauglių, 44,6 proc. – retai. Niekada nerimo ir įtampos nepatiria tik mažas procentas tyrime dalyvavusių skirtingo amžiaus paauglių.

Taikant χ^2 kriterijų nustatyta, kad paauglių nerimo ir įtampos dažnis yra statistiškai reikšmingai susijęs su amžiumi. Atskleista, kad vyresni paaugliai patiria statistiškai reikšmingai dažniau nerimą ir įtampą nei jaunesni (12-14 m.) paaugliai ($\chi^2=10,843$; $p=0,028$; $df=4$). Kutkienė (2000) taip pat pažymi, kad nerimo dažnumas priklauso nuo amžiaus: vyresnio amžiaus paaugliai dažniau patiria neramius, įtemptus ir stresą sukeliančius jausmus. Tai galima sieti su paauglystės laikotarpyje vis didėjančiais gyvenimo uždaviniais: fiziniu brendimu, pritaipimu arba nepritaipimu prie bendraamžių grupės, draugystės su priešinga lytimi užmezgimu (Pikūnas, Palujanskienė, 2001). Vyresnio amžiaus paaugliams stresą bei įtampą dažnai gali sukelti ir mokymosi sunkumai, egzaminai.

Antrame paveiksle pateikiamas paauglių patiriamo nerimo ir įtampos dažnis skirtingose gyvenamosios vietos grupėse.

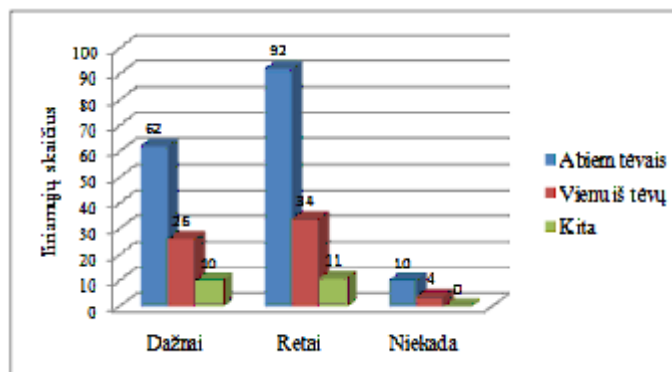


2 pav. Skirtingose vietose gyvenančių paauglių patiriamo nerimo ir įtampos dažnis (N=249)

Iš paveikslo matyti, kad didesnė dalis kaime gyvenančių paauglių nurodo, kad retai patiria nerimą ir įtampą (56,9 proc.), dažnai - 39,2 proc. paauglių. Vienodas skaičius miestelyje gyvenančių paauglių nurodo, kad dažnai jaučia nerimą ir įtampą bei retai jaučia nerimą ir įtampą. Tik nedidelė dalis paauglių nurodo, kad niekada nejaučia nerimo ir įtampos, dažniau mieste gyvenantys paaugliai nurodo niekada nejaučiantys nerimo ir įtampos.

Taikant χ^2 kriterijų, nustatyta, kad patiriamas berniukų ir mergaičių nerimo ir įtampos dažnis nėra statistiškai reikšmingai susijęs su gyvenamąja vieta ($\chi^2=2,947$; $p=0,567$; $df=4$). Tiek gyvenantys kaime tiek miestelyje, tiek mieste vienodai dažnai jaučia nerimą ir įtampą.

Trečiame paveiksle pateikiami paauglių patiriamo nerimo ir įtampos dažniai gyvenant su skirtingais šeimos nariais. Tiriamųjų atsakymai į klausimą, su kuo jie gyvena, šioje duomenų analizėje sugrupuoti į tris grupes: su abiem tėvais, vienu iš tėvų (tik su tėčiu arba tik su mama) bei kita (nei vienu iš tėvų, kiti tiriamųjų pateikti variantai, pvz. seneliais, močiute, mama ir patėviu ir pan.).

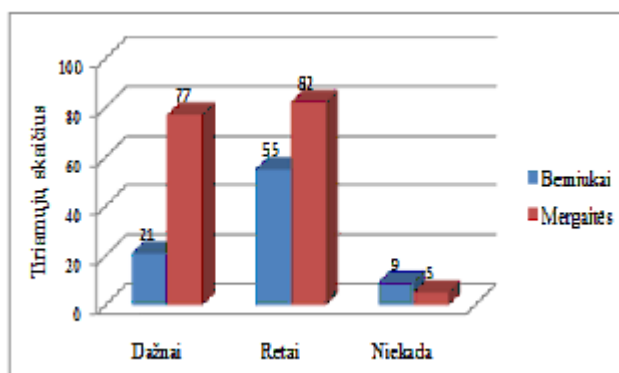


3 pav. Su skirtingais šeimos nariais gyvenančių paauglių patiriamo nerimo ir įtampos dažnis (N=249)

Iš paveikslo matyti, kad dažnai nerimą ir įtampą patiria 37,8 proc. su abiem tėvais gyvenantys paaugliai, 56,1 proc. šių paauglių retai patiria nerimą ir įtampą bei 6,1 proc. – niekada. Su vienu iš tėvų gyvenantys paaugliai 40,6 proc. dažnai patiria nerimą ir įtampą, 53,1 proc. – retai bei 6,2 proc. – niekada. Su kitais šeimos nariais gyvenantys paaugliai 47,6 proc. dažnai jaučia nerimą ir įtampą bei 52,4 proc. – retai.

Taikant χ^2 kriterijų, nustatyta, kad paauglių patiriamas nerimo ir įtampos dažnis nėra statistiškai reikšmingai susijęs su gyvenimu su skirtingais šeimos nariais ($\chi^2=1,885$; $p=0,757$; $df=4$). Tiek su abiem, tiek su vienu iš tėvų ar su kitais šeimos nariais gyvenantys paaugliai vienodai dažnai patiria nerimą ir įtampą. Nors Laurinavičienės, Cibulskaitės (2008) atliktame tyrime buvo išsiaiškinta, kad paaugliai, laikinai gyvenantys be tėvų, dažniau jaučia nerimą, baimę ir vienišumą tiek mokykloje, tiek namuose. Vis dėl to, galima daryti išvadą, kad paauglio artimiausia aplinka, t. y., šeima, gali nulemti nerimo ir įtampos dažnumą.

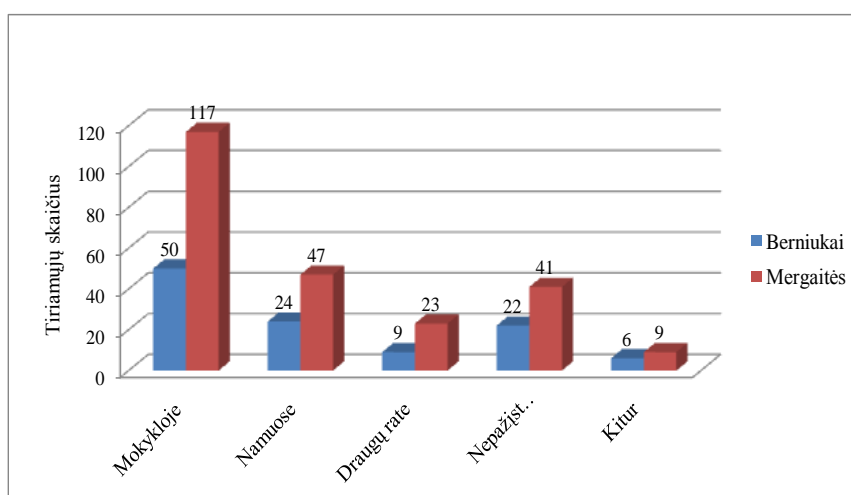
Tiriamųjų buvo klausama, kaip dažnai jie patiria nerimą ir įtampą. Berniukų ir mergaičių rezultatai pateikti ketvirtame paveiksle.



4 pav. Berniukų ir mergaičių patiriamo nerimo ir įtampos dažnis (N=249)

Tyrimo metu buvo siekiama patikrinti ar skiriasi patiriamo nerimo ir įtampos dažnis tarp berniukų ir mergaičių. Taikytas χ^2 kriterijus. Nustatyta, kad berniukų ir mergaičių patiriamo nerimo ir įtampos dažnis skiriasi statistiškai reikšmingai ($\chi^2=14,900$; $p=0,001$; $df=2$). Mergaitės dažniau nurodo, jog dažnai patiria nerimą ir įtampą nei nurodo berniukai. Gautus duomenis patvirtina ir tai, kad iš 23 šalių vaikų, Lietuvos vaikai yra patys nelaimingiausi. Įtampą beveik kiekvieną savaitę išgyvena kas trečias vaikinai ir kas antra mergina (Zaborskis, Makari, Žemaitienė, 2002).

Tyrimo metu buvo siekiama nustatyti, kuriose vietose paaugliai dažniausiai patiria nerimą ir įtampą. Berniukų ir mergaičių rezultatai pateikiami penktame paveiksle.



5 pav. Aplinka, kurioje dažniausiai berniukai ir mergaitės patiria nerimą ir įtampą (N=249)

Gauti tyrimo duomenys atskleidžia tai, kad paaugliai nerimą ir įtampą dažniausiai patiria mokykloje. Pirmame paveiksle išsiaiškinta, kad vyresnio amžiaus paaugliai dažniau patiria nerimą ir įtampą nei jaunesnio amžiaus paaugliai. Martišauskienė (2004) atliktu tyrimu nustatė, kad net 55,4 proc. vyresniųjų paauglių jaučia padidėjusį arba didelį nerimą mokykloje. Tai

patvirtina ir Kutkienė (2006), teigdama, kad padidėjęs stresas bei įtampa yra viena iš aktualiausių šiandieninės mokyklos problemų. Kitų autorių išskiriamos galimos tokio streso atsiradimo priežastys: nepakeliamas krūvis mokykloje, mokymosi sunkumai, patyčios mokykloje, bendravimo su mokytojais sunkumai (Grant, 1998; Laskytė ir kt., 2008; Šiukštienė, 2014).

Rečiausiai nerimą ir įtampą paaugliai patiria draugų rate (9 berniukai ir 23 mergaitės) bei kitose vietose (6 berniukai ir 9 mergaitės). Paaugliai nurodo, kad kitos, stresą sukeliančios vietos, yra šios: būreliai; prieš anglų kalbos atsiskaitymą; tada, kai niekur nespėja; situacijose, kurios gali nulemti tam tikrus įvykius (pvz. skyrybos); socialiniuose renginiuose; dėl merginos.

Gauti tyrimo rezultatai patvirtino pirmąją darbo hipotezę, kad paaugliai dažniausiai nerimą ir įtampą patiria mokyklos aplinkoje.

2.4. Paauglių reakcijų į stresines situacijas analizė (L. K. Kriukovos skalė)

Kriukova (2010) yra parengusi „Jaunuolių koping–skales (ACS) jaunesniems tiriamiesiems adaptuojant austrų psichologų iš Melburno universiteto Erikos Fraidenberg ir Ramono Ljuiso klausimyną ACS – Adolescent Coping (Jaunuolių koping–skalė arba JKS) (1993). Klausimynas ACS – Jaunuolių koping–skalė (toliau – JKS) turi dvi formas, bendrą ir specialiąją, susidedančias iš 80 klausimų. Šį klausimyną sudaro 79 teiginiai iš 18 skalių ir koping–strategijų, kurias respondentai naudoja, kai jų gyvenime įvyksta įvairūs nemalonūs įvykiai, atsiranda įtampa ir nerimas. Paskutinis 80-tas klausimas paliekamas atviru ir siūlo respondentui aprašyti, ką dar jis daro įtemptos, nerimastingos ir nemalonios situacijos metu. Gauti atsakymai apie savarankiškai pasirenkamus elgesio būdus sunkioje situacijoje analizuojami atskirai, t.y. bendra JKS forma ir specialia JKS forma. Šiame darbe naudojama bendros formos JKS klausimynas.

Žemiau, ketvirtoje lentelėje, pateikiama 18 skalių streso įveikos strategijų aprašomoji statistika.

4 lentelė

Skalių aprašomoji statistika

JKS skalės	Minimali reikšmė	Maksimali reikšmė	Vidurkis	Standartinis nuokrypis
Socialinė parama	5	25	14,10	4,292
Problemos sprendimas	5	25	15,93	4,226
Darbas, pasiekimai	5	25	15,59	3,590
Nerimas	5	25	14,66	4,777
Draugai	4	20	11,96	3,682
Priklausomumas	5	23	15,14	3,996
Stebuklas	5	25	16,35	4,381
4 lentelės tęsinys				
Nesusivaldymas	5	23	11,92	3,548

Iškrovimas	4	18	9,39	3,122
Visuomeninė veikla	4	17	11,65	4,325
Ignoravimas	4	18	9,39	3,122
Savęs kaltinimas	4	20	11,65	4,325
Užsisklendimas	4	20	11,14	3,710
Dvasiškumas	4	20	9,56	4,293
Pozityvus nukreipimas	4	20	12,55	3,380
Profesionali pagalba	4	18	7,76	3,394
Abstrahavimas	3	15	10,55	2,772
Aktyvus poilsis	3	15	9,62	3,169
Produktyvus įveikos elgesio stilius	18	86	53,64	11,438
Neproduktyvus įveikos elgesio stilius	38	159	106,57	20,960
Socialinis įveikos elgesio stilius	25	95	56,22	13,300

Iš lentelės matyti, kad skalės socialinė parama minimali surinkta balų suma 5, maksimali 25, vidurkis 14,10, skalės problemos sprendimas minimali reikšmė – 5, maksimali – 25, vidurkis 15,93, tai rodo, kad tiriamieji linkę spręsti problemas apmąstydami bei atsižvelgdami į kitų nuomonę. Skalės darbas, pasiekimai minimali reikšmė 5, maksimali – 25, vidurkis 15,59, tiriamieji išgyvendami stresą, stengiasi siekti gerų rezultatų moksle. Skalės nerimas minimali reikšmė – 5, maksimali – 25, vidurkis 14,66, tiriamieji yra linkę būti susirūpinusiais dėl savo ir kitų ateities. Skalės draugai minimali reikšmė – 4, maksimali 20, vidurkis 11,96, tiriamieji stengiasi daugiau bendrauti su draugais, susirasti naujų. Skalės priklausomumas minimali surinkta balų suma 5, maksimali – 23, vidurkis 15,14, tiriamieji linkę galvoti, ką galvoja kiti, imasi veiksmų, kurie orientuojasi į kitų pritarimą. Skalės stebuklas minimali reikšmė 5, maksimali – 25, vidurkis 16,35, tiriamieji linkę tikėti stebuklu, kad viskas susitvarkys, bus gerai. Skalės nesusivaldymas minimali reikšmė – 5 maksimali 23, vidurkis 11,92, tiriamieji nėra liguistoje būsenoje, nelinkę nusišalinti nuo problemų. Skalės išsikrovimas minimali reikšmė – 4, maksimali – 18, vidurkis 9,39 nėra linkę užkrauti savo problemų kitiems, ieškoti nusiramavimo žalingais būdais. Skalės visuomeninė veikla minimali reikšmė – 4, maksimali – 17, vidurkis 11,65, tiriamieji linkę nusiraminti įsitraukiant į grupes, užsiimant visuomeninės veiklos organizavimu. Skalės ignoravimas minimali reikšmė – 4, maksimali – 18, vidurkis 9,39, tiriamieji nelinkę sąmoningai nuneigti esamų sunkumų. Skalės savęs kaltinimas minimali reikmė – 4, maksimali – 20, vidurkis 11,65, tiriamieji linkę prisiimti atsakomybę už savo problemas. Skalės užsisklendimas minimali reikšmė – 4, maksimali – 20, vidurkis 11,14, tiriamieji iš dalies linkę slėpti esamus rūpesčius nuo kitų. Skalės dvasiškumas minimali reikšmė – 4, maksimali – 20, vidurkis 9,56, tiriamieji nelinkę dėl savo rūpesčių melstis, skaityti šventas knygas. Skalės pozityvus nukreipimas minimali reikšmė – 4, maksimali – 20, vidurkis 12,55, tiriamieji linkę turėti optimistinį požiūrį į problemos sprendimus, stengiasi palaikyti nuotaiką. Skalės profesionali pagalba minimali reikšmė – 4, maksimali 20, vidurkis ,76, tiriamieji nelinkę savo

problemas aptarti su kvalifikuotu specialistu. Skalės abstrahavimas minimali reikšmė – 3, maksimali 15, vidurkis 10,55, tiriamieji linkę atitrūkti nuo problemų, naudojant tokius būdus kaip televizijos žiūrėjimas, knygų skaitymas. Skalės aktyvus poilsis minimali reikšmė – 3, maksimali – 15, vidurkis 9,62, tiriamieji iš dalies linkę įsitraukti į aktyvų sportą.

Skalės produktyvus įveikos elgesio stilius minimali reikšmė 18, maksimali – 86, vidurkis 53,64, tiriamieji yra linkę problemas spręsti pozityviai, produktyviai. Skalės neproduktyvus įveikos elgesio stilius minimali reikšmė 38, maksimali – 159, vidurkis 106,57, tai rodo, kad tiriamieji nėra linkę spręsti sunkumų, naudojant nepadidintą strategijas, žalojant save, bėgant nuo problemų. Skalės socialinis įveikos elgesio stilius minimali reikšmė – 25, maksimali – 95, vidurkis 56,22, tiriamieji iš dalies linkę spręsti problemas socialiniu būdu.

Tyrimo metu buvo siekiama atskleisti kaip skiriasi berniukų ir mergaičių taikomos streso įveikos strategijos tarp 18 skalių. Taikytas parametrinis t-test kriterijus. Rezultatai berniukų ir mergaičių tarpe pateikti penktoje lentelėje.

5 lentelė

Berniukų ir mergaičių JKS skalių palyginimas

JKS skalės	Berniukai N=85		Mergaitės N=164		F ²	p ³
	VID.	SD	VID. ⁴	SD ⁵		
Socialinė parama	12,96	3,944	14,64	4,358	0,906	0,003
Problemos sprendimas	14,67	4,019	16,59	4,195	0,219	0,001
Darbas, pasiekimai	15,09	3,304	15,85	3,713	0,699	0,117
Nerimas	13,01	3,926	15,52	4,962	6,724	0,001
Draugai	11,61	3,488	12,13	3,777	0,239	0,289
Priklausomumas	14,55	3,841	15,45	4,052	0,081	0,095
Stebuklas	15,07	4,191	17,01	4,343	0,112	0,001
Nesusivaldymas	11,82	3,492	11,96	3,586	0,023	0,769
Išsikrovimas	9,82	2,633	9,16	3,333	5,759	0,090
Visuomeninė veikla	7,40	3,182	7,20	3,235	0,158	0,634
Ignoravimas	9,82	2,633	9,16	3,333	5,759	0,090
Savęs kaltinimas	10,34	3,705	12,33	4,475	6,188	0,001
Užsisklendimas	10,96	3,500	11,24	3,821	1,202	0,583
Dvasiškumas	8,31	3,635	10,21	4,470	7,765	0,001
Pozityvus nukreipimas	11,60	2,817	13,05	3,546	4,286	0,001
Profesionali pagalba	7,87	3,355	7,70	3,423	0,001	0,710
Abstrahavimas	10,14	2,651	10,77	2,817	0,083	0,091
Aktyvus poilsis	10,56	2,966	9,13	3,169	0,401	0,001

Iš lentelės rezultatų matyti, kad skalės socialinė parama, problemos sprendimas, nerimas, stebuklas, savęs kaltinimas, dvasiškumas, pozityvus nukreipimas, aktyvus poilsis statistiškai reikšmingai skiriasi tarp berniukų ir mergaičių ($p < 0,05$). Mergaitės statistiškai reikšmingai

² F – kriterijaus statistiko reikšmė

³ p – reikšmingumo lygmuo, $p = 0,05$; statistiškai reikšminga, kai $p < 0,05$

⁴ VID. - vidurkis

⁵ SD. – standartinis nuokrypis

dažniau streso įveikimui linkusios savo problemomis pasidalinti su kitais, siekia kitų paramos, linkusios atsižvelgti į kitų nuomonę. Taip pat nustatyta, kad mergaitės yra stipriau susirūpinusios dėl savo ir kitų ateities (JKS skalė nerimas VID=15,52; SD=4.962) taip patvirtinant, kad mergaitės dažniau patiria nerimą ir įtampą (4 pav.). Jos taip pat dažniau linkusios tikėtis, kad įvyks stebuklas ir viskas susitvarkys, dažniau turi griežtą požiūrį į save, linkusios prisiimti atsakomybę už savo problemas, dažniau linkusios ieškoti pagalbos maldose, dažniau turi optimistinį požiūrį į savo problemas, stengiasi palaikyti nuotaiką. Tuo tarpu berniukai, turėdami problemų, dažniau yra linkę įsitraukti į aktyvią sportinę veiklą.

Skalės darbas, pasiekimai, draugai, priklausomumas, nesusivaldymas, išsikrovimas, visuomeninė veikla, ignoravimas, užsisklendimas, profesionali pagalba, abstrahavimas statistiškai reikšmingai nesiskiria tarp berniukų ir mergaičių ($p>0,05$). Šie duomenys atskleidžia, kad tiek paaugliai berniukai, tiek paauglės mergaitės, susidūrę su stresu, retai kreipiasi pagalbos į specialistus. Tikėtina, kad paaugliai stengiasi įtampą, nerimą ar stresą sumažinti savo pastangomis arba išvis to nedaro. Skalių gauti duomenys parodo, kad paaugliams (tiek mergaitėms, tiek berniukams) stresinėse situacijose yra būdingas užsisklendimas ir nesusivaldymas. Tai parodo, kad paaugliai arba nemoka taikyti tinkamų streso įveikos strategijų, arba negauna pagalbos iš kitų asmenų. Todėl paauglių streso valdymo ir įveikos įgūdžių trūkumas dažnai gali pasireikšti užsisklendimu savyje arba atsiribojimu.

Tyrimo metu buvo siekiama atskleisti, ar skiriasi streso įveikos elgesio stiliai tarp mergaičių ir berniukų. Taikytas parametrinis t-test kriterijus. Rezultatai pateikti šeštoje lentelėje.

6 lentelė

Streso įveikos elgesio stilių palyginimas tarp berniukų ir mergaičių

Skalės	Mergaitės N=164		Berniukai N= 85		F	p
	VID.	SD	VID.	SD		
Produktyvus įveikos elgesio stilius	55,7	11,547	49,67	10,166	0,870	0,001
Neproduktyvus įveikos elgesio stilius	109,00	21,733	101,16	18,623	2,222	0,01
Socialinis įveikos elgesio stilius	57,16	12,904	54,40	13,929	1,741	0,121

Kaip matyti iš šeštos lentelės dvi streso įveikos elgesio stilių skalės: produktyvus ir neproduktyvus, statistiškai reikšmingai skiriasi tarp berniukų ir mergaičių ($p<0,05$). Mergaitės statistiškai reikšmingai dažniau naudoja tiek produktyvų, tiek neproduktyvų streso įveikos elgesio stilius nei berniukai. Tai patvirtina išsikeltą antrąją hipotezę darbe. Tuo tarpu socialinis įveikos elgesio stilius statistiškai reikšmingai nesiskiria tarp berniukų ir mergaičių ($p>0,05$). Tyrime dalyvavę paaugliai retai kreipiasi profesionalios pagalbos, nedalyvauja visuomeninėje veikloje, nenori socialinio palaikymo.

Tyrimo metu buvo siekiama atskleisti, kaip skiriasi streso įveikos strategijos (18 skalių) bei streso įveikos elgesio stiliai (3 skalės) tarp skirtingų demografinių grupių: gyvenamosios vietos, amžiaus bei gyvenimo su skirtingais šeimos nariais. Taikytas parametrinis ANOVA kriterijus. Berniukų ir mergaičių 18 skalių rezultatai skirtingose amžiaus grupėse pateikti septintoje lentelėje. Berniukų trijų skalių streso įveikos elgesio stilių palyginimo rezultatai skirtingose amžiaus grupėse pateikti aštuntoje lentelėje, mergaičių – devintoje lentelėje.

7 lentelė

Berniukų ir mergaičių streso įveikos strategijų palyginimas trijose amžiaus grupėse

JKS skalės	Amžius	Berniukai					Mergaitės				
		N	VID.	SD	p	F	N	VID.	SD	p	F
Socialinė parama	12-14	18	13,28	4,763	0,514	0,671	48	14,60	3,950	0,690	3,582
	14-16	43	13,05	3,842			57	15,12	3,910		
	16-18	24	12,58	3,586			59	14,32	5,063		
Problemos sprendimas	12-14	18	13,72	4,956	0,398	0,931	48	16,06	4,484	0,273	1,308
	14-16	43	15,30	3,770			57	17,23	3,756		
	16-18	24	14,25	3,639			59	16,39	4,343		
Darbas, pasiekimai	12-14	18	14,17	3,601	0,828	0,189	48	16,13	3,950	0,645	0,440
	14-16	43	15,63	3,162			57	16,18	3,174		
	16-18	24	14,83	3,279			59	15,31	3,988		
Nerimas	12-14	18	12,39	5,237	0,551	3,317	48	14,12	5,001	0,926	0,077
	14-16	43	13,47	3,807			57	15,58	4,717		
	16-18	24	12,67	2,959			59	16,59	4,966		
Draugai	12-14	18	10,22	3,782	0,697	0,363	48	12,25	3,851	0,520	0,657
	14-16	43	12,07	3,474			57	12,32	3,556		
	16-18	24	11,83	3,144			59	11,86	3,967		
Priklausomumas	12-14	18	13,39	4,877	0,129	2,104	48	15,53	4,045	0,109	2,250
	14-16	43	15,28	3,561			57	15,70	3,561		
	16-18	24	14,13	3,301			59	15,27	4,533		
Stebuklas	12-14	18	14,83	4,890	0,569	0,568	48	16,71	4,959	0,091	2,434
	14-16	43	15,70	4,132			57	17,53	3,611		
	16-18	24	14,12	3,687			59	16,75	4,482		
Nesusivaldymas	12-14	18	11,94	4,372	0,058	2,948	48	11,40	2,966	0,068	2,730
	14-16	43	12,09	3,449			57	12,35	3,935		
	16-18	24	11,25	2,863			59	12,05	3,693		
Iškrovimas	12-14	18	9,78	3,474	0,635	0,456	48	10,58	3,820	0,400	0,922
	14-16	43	10,35	3,860			57	12,30	3,982		
	16-18	24	10,08	4,383			59	12,53	4,535		
Visuomeninė veikla	12-14	18	6,44	2,595	0,305	1,204	48	7,63	3,246	0,231	3,251
	14-16	43	7,70	3,391			57	6,61	2,678		
	16-18	24	7,58	3,175			59	7,41	3,663		
Ignoravimas	12-14	18	9,78	2,922	0,603	0,508	48	9,10	3,592	0,853	4,539
	14-16	43	9,98	2,730			57	9,02	2,663		
	16-18	24	9,58	2,302			59	9,36	3,722		
Savęs kaltinimas	12-14	18	9,11	3,787	0,947	0,055	48	10,77	4,600	0,523	0,651
	14-16	43	11,02	3,602			57	12,75	4,244		
	16-18	24	10,04	3,701			59	13,19	4,337		
Užsisklendimas	12-14	18	10,33	3,985	0,416	0,886	48	10,54	3,667	0,201	1,621
	14-16	43	10,95	3,162			57	11,86	3,507		
	16-18	24	11,46	3,765			59	11,20	4,180		

7 lentelės tęsinys

Dvasiškumas	12-14	18	8,28	3,707	0,211	1,587	48	11,15	4,151	0,447	0,809
	14-16	43	8,77	3,951			57	9,09	4,244		
	16-18	24	7,50	2,919			59	10,54	4,768		
Pozityvus nukreipimas	12-14	18	11,11	3,234	0,830	0,187	48	13,56	3,853	0,059	2,889
	14-16	43	11,91	2,689			57	13,18	3,001		
	16-18	24	11,42	2,765			59	12,51	3,753		
Profesionali pagalba	12-14	18	7,61	3,449	0,583	0,543	48	8,46	3,370	0,083	2,530
	14-16	43	8,21	3,468			57	7,25	2,830		
	16-18	24	7,46	3,148			59	7,53	3,910		
Abstrahavimas	12-14	18	9,50	3,092	0,542	0,616	48	10,94	2,992	0,470	0,758
	14-16	43	10,30	2,623			57	11,04	2,478		
	16-18	24	10,33	2,371			59	10,37	2,976		
Aktyvus poilsis	12-14	18	9,72	3,444	0,609	0,499	48	9,81	3,140	0,918	0,085
	14-16	43	10,79	2,989			57	8,79	3,121		
	16-18	24	10,79	2,519			59	8,92	3,207		

Iš lentelės duomenų matyti, kad berniukų ir mergaičių tarpe streso įveikos strategijos statistiškai reikšmingai nesiskiria tarp trijų amžiaus grupių (12-14 m., 14-16 m., 16-18 m.) ($p > 0,05$). Tiek jaunesni, tiek vyresni tyrime dalyvavę paaugliai linkę vienodai dažnai taikyti minėtas streso įveikos strategijas.

8 lentelė

Berniukų streso įveikos elgesio stilių palyginimas trijose amžiaus grupėse

Skalės	12-14 m. N=18		14-16 m. N=43		16-18 m. N=24		F	p
	VID.	SD	VID.	SD	VID.	SD		
Produktyvus įveikos elgesio stilius	47,28	13,319	51,60	9,389	48,00	8,424	0,803	0,451
Neproduktyvus įveikos elgesio stilius	97,39	24,701	104,65	16,717	100,33	16,513	1,661	0,196
Socialinis įveikos elgesio stilius	50,94	16,505	56,30	13,922	53,58	11,684	0,918	0,403

Iš aštuntos lentelės duomenų matyti, kad berniukų streso įveikos elgesio stiliai statistiškai reikšmingai nesiskiria tarp trijų amžiaus grupių (12-14 m., 14-16 m., 16-18 m.) ($p > 0,05$). Tiek jaunesni, tiek vyresni paaugliai berniukai linkę vienodai dažnai taikyti minėtas streso įveikos elgesio stilius.

9 lentelė

Mergaičių streso įveikos elgesio stilių palyginimas trijose amžiaus grupėse

Skalės	12-14 m. N=48		14-16 m. N=57		16-18 m. N=59		F	p
	VID.	SD	VID.	SD	VID.	SD		
Produktyvus įveikos elgesio stilius	56,90	11,951	55,67	9,095	54,75	13,304	4,083	0,203
Neproduktyvus įveikos elgesio stilius	103,96	22,456	111,21	18,109	110,95	23,929	0,907	0,406
9 lentelės tęsinys								
Socialinis įveikos elgesio stilius	58,29	12,526	57,00	10,138	56,39	15,489	5,427	0,635

Iš devintos lentelės duomenų matyti, kad mergaičių streso įveikos elgesio stiliai statistiškai reikšmingai nesiskiria tarp trijų amžiaus grupių (12-14 m., 14-16 m., 16-18 m.) ($p > 0,05$). Tiek jaunesnės, tiek vyresnės paauglės mergaitės linkusios vienodai dažnai taikyti minėtas streso įveikos elgesio stilius.

Berniukų ir mergaičių JKS skalių palyginimas tarp skirtingų gyvenamųjų vietų pateiktas dešimtoje lentelėje. Berniukų trijų skalių streso įveikos elgesio stilių palyginimo rezultatai skirtingose gyvenamosios vietos grupėse pateikti vienuoliktoje lentelėje, mergaičių – dvyliktoje lentelėje.

10 lentelė

Berniukų ir mergaičių streso įveikos strategijų palyginimas trijose gyvenamosios vietos grupėse

JKS skalės		Berniukai					Mergaitės				
		N	VID.	SD	p	F	N	VID.	SD	p	F
Socialinė parama	Kaimas	53	12,54	3,625	0,302	1,213	53	14,92	4,389	0,280	1,282
	Miestelis	47	13,31	2,983			47	14,36	3,819		
	Miestas	64	13,11	4,383			64	14,72	4,739		
Problemos sprendimas	Kaimas	53	14,23	4,384	0,963	0,038	53	16,11	4,384	0,351	1,052
	Miestelis	47	13,15	3,833			47	17,00	3,833		
	Miestas	64	15,35	4,313			64	16,67	4,313		
Darbas, pasiekimai	Kaimas	53	15,04	3,845	0,882	0,126	53	16,19	3,622	0,385	0,961
	Miestelis	47	12,31	4,174			47	15,38	3,307		
	Miestas	64	15,91	3,914			64	15,91	4,074		
Nerimas	Kaimas	53	12,31	3,845	0,939	0,063	53	16,57	5,326	0,350	1,055
	Miestelis	47	12,62	4,174			47	15,02	4,465		
	Miestas	64	13,01	3,914			64	15,02	4,936		
Draugai	Kaimas	53	11,35	3,237	0,475	0,751	53	12,25	3,858	0,604	0,506
	Miestelis	47	11,62	3,618			47	11,34	3,553		
	Miestas	64	11,76	3,653			64	12,62	3,832		
Priklausomumas	Kaimas	53	14,23	3,241	0,264	1,353	53	15,51	3,735	0,295	1,229
	Miestelis	47	12,62	3,254			47	15,38	4,401		
	Miestas	64	15,28	4,145			64	15,44	4,101		
Stebuklas	Kaimas	53	14,73	3,915	0,940	0,062	53	17,11	4,623	0,601	0,510
	Miestelis	47	14,15	4,503			47	16,68	4,134		
	Miestas	64	15,52	4,283			64	17,16	4,310		
Nesusivaldymas	Kaimas	53	10,92	2,770	0,134	2,063	53	12,43	3,608	0,196	1,648
	Miestelis	47	13,54	4,294			47	12,11	3,272		
	Miestas	64	11,85	3,502			64	11,47	3,775		
Iškrovimas	Kaimas	53	9,69	4,193	0,153	1,918	53	12,08	4,831	0,098	2,356
	Miestelis	47	10,31	4,608			47	11,94	3,738		
	Miestas	64	10,37	3,574			64	11,67	4,024		
Visuomeninė veikla	Kaimas	53	7,19	2,829	0,205	1,615	53	7	3,357	0,846	0,168
	Miestelis	47	6,31	2,720			47	7,83	3,158		
	Miestas	64	7,83	3,453			64	6,89	3,173		
10 lentelės tęsinys											
Ignoravimas	Kaimas	53	10,38	2,264	0,038	3,418	53	9,79	3,348	0,475	0,748
	Miestelis	47	9,85	3,555			47	9,53	3,425		
	Miestas	64	9,50	2,536			64	8,37	3,140		

Savęs kaltinimas	Kaimas	53	10,42	4,022	0,717	0,333	53	13,42	4,517	0,911	0,093
	Miestelis	47	9,23	3,444			47	12,00	4,472		
	Miestas	64	10,61	3,612			64	11,67	4,343		
Užsisklendimas	Kaimas	53	11,50	3,216	0,639	0,451	53	11,53	4,041	0,396	0,932
	Miestelis	47	10,23	3,855			47	11,43	3,982		
	Miestas	64	10,87	3,581			64	10,86	3,532		
Dvasiškumas	Kaimas	53	7,58	3,325	0,803	0,221	53	9,72	4,374	0,811	0,210
	Miestelis	47	8,31	3,750			47	10,15	4,443		
	Miestas	64	8,72	3,781			64	10,67	4,591		
Pozityvus nukreipimas	Kaimas	53	11,85	2,556	0,826	0,192	53	13,28	3,416	0,289	1,250
	Miestelis	47	10,92	3,252			47	12,43	3,282		
	Miestas	64	11,65	2,861			64	13,31	3,825		
Profesionali pagalba	Kaimas	53	7,04	2,778	0,226	1,515	53	7,60	3,607	0,708	0,347
	Miestelis	47	6,85	3,387			47	7,66	3,059		
	Miestas	64	8,63	3,517			64	7,81	3,567		
Abstrahavimas	Kaimas	53	9,85	2,781	0,693	0,368	53	10,53	2,736	0,806	0,216
	Miestelis	47	10,46	3,230			47	10,43	2,684		
	Miestas	64	10,22	2,440			64	11,22	2,957		
Aktyvus poilsis	Kaimas	26	11,19	3,000	0,477	0,747	53	8,66	3,000	0,219	1,535
	Miestelis	13	10,00	2,926			47	8,79	2,926		
	Miestas	46	10,37	3,406			64	9,78	3,406		

Dešimtos lentelės duomenys rodo, kad berniukų ir mergaičių tarpe streso įveikos strategijos statistiškai reikšmingai nesiskiria tarp trijų gyvenamosios vietos grupių (kaimas, miestelis, miestas) ($p > 0,05$). Tiek gyvenantys mieste, tiek kaime, tiek miestelyje paaugliai linkę vienodai dažnai taikyti minėtas streso įveikos strategijas. Paauglio gyvenamoji vieta neturi reikšmės streso įveikos strategijų taikymui.

11 lentelė

Berniukų streso įveikos elgesio stiliaus palyginimas trijose gyvenamosios vietos grupėse

Skalės	Kaimas N=26		Miestelis N=13		Miestas N=46		F	p
	VID.	SD	VID.	SD	VID.	SD		
Produktyvus įveikos elgesio stilius	48,69	8,465	44,69	11,891	51,63	10,186	0,392	0,677
Neproduktyvus įveikos elgesio stilius	101,00	15,837	100,38	25,052	102,83	18,403	2,276	0,109
Socialinis įveikos elgesio stilius	52,35	10,256	50,69	11,679	56,61	15,999	5,436	0,270

Kaip rodo lentelės duomenys, berniukų streso įveikos elgesio stiliai statistiškai reikšmingai nesiskiria trijose gyvenamosios vietos grupėse ($p > 0,05$). Tiek gyvenantys berniukai paaugliai kaime, tiek miestelyje, tiek mieste linkę vienodai dažnai taikyti tris darbe analizuojamus streso įveikos elgesio stilius.

Mergaičių streso įveikos elgesio stiliaus palyginimas trijose gyvenamosios vietos grupėse

Skalės	Kaimas N=53		Miestelis N= 47		Miestas N=64		F	p
	VID.	SD	VID.	SD	VID.	SD		
Produktyvus įveikos elgesio stilius	55,30	11,522	54,96	9,500	56,56	12,969	2,326	0,101
Neproduktyvus įveikos elgesio stilius	112,11	24,104	107,91	20,509	107,22	20,733	1,008	0,367
Socialinis įveikos elgesio stilius	57,28	13,209	56,57	12,304	57,48	13,263	0,220	0,802

Kaip rodo lentelės duomenys, mergaičių streso įveikos elgesio stiliai statistiškai reikšmingai nesiskiria trijose gyvenamosios vietos grupėse ($p > 0,05$). Tiek gyvenančios mergaitės paauglės kaime, tiek miestelyje, tiek mieste linkę vienodai dažnai taikyti tris darbe analizuojamus streso įveikos elgesio stilius.

Siekiant atskleisti tyrime dalyvavusių paauglių JKS skalių palyginimą priklausomai su kuo jie gyvena, taikytas parametrinis ANOVA kriterijus. Tiriamųjų atsakymai į klausimą su kuo jie gyvena šioje duomenų analizėje sugrupuoti į tris grupes: abiem tėvais, vienu iš tėvų (tik su tėčiu arba tik su mama) bei kita (nei vienu iš tėvų, kiti tiriamųjų pateikti variantai, pvz. seneliais, močiute, mama ir patėviu ir pan.). Šioje kintamųjų analizėje neskiriamos berniukų ir mergaičių grupės dėl tiriamųjų skaičiaus kiekvienoje iš minėtų grupių.

18 JKS skalių rezultatai skirtingose trijose gyvenimo su skirtingais šeimos nariais grupėse pateikti tryliktoje lentelėje. Berniukų ir mergaičių trijų skalių streso įveikos elgesio stilių palyginimo rezultatai skirtingose gyvenimo su skirtingais šeimos nariais grupėse pateikti keturioliktoje lentelėje.

Paauglių streso įveikos strategijų palyginimas trijose gyvenimo su skirtingais šeimos nariais grupėse

JKS skalės	Gyvena su					
		N	VID.	SD	p	F
Socialinė parama	Abiem tėvais	164	14,26	4,161	0,060	2,838
	Vienu iš tėvų	64	13,64	4,237		
	Kita	21	14,19	5,465		
Problemos sprendimas	Abiem tėvais	164	15,87	4,426	0,156	1,875
	Vienu iš tėvų	64	15,94	4,035		
	Kita	21	16,43	3,203		
Darbas	Abiem tėvais	164	15,76	3,638	0,908	0,097
	Vienu iš tėvų	64	15,06	3,477		
	Kita	21	15,86	3,554		
Nerimas	Abiem tėvais	164	14,23	4,843	0,334	1,101
	Vienu iš tėvų	64	15,33	4,791		
	Kita	21	16,00	3,834		
Draugai	Abiem tėvais	164	11,93	3,744	0,912	0,092
	Vienu iš tėvų	64	12,05	3,539		

	Kita	21	11,86	3,798		
Priklausomumas	Abiem tėvais	164	15,16	4,016	0,485	0,725
	Vienu iš tėvų	64	14,77	3,646		
	Kita	21	16,10	4,826		
Stebuklas	Abiem tėvais	164	16,38	4,510	0,589	0,530
	Vienu iš tėvų	64	16,23	4,181		
	Kita	21	16,38	4,141		
Nesusivaldymas	Abiem tėvais	164	11,62	3,422	0,648	0,434
	Vienu iš tėvų	64	12,39	3,791		
	Kita	21	12,76	3,632		
Iškrovimas	Abiem tėvais	164	10,85	4,071	0,712	0,341
	Vienu iš tėvų	64	11,52	4,182		
	Kita	21	14,05	4,043		
Visuomeninė veikla	Abiem tėvais	164	7,13	3,114	0,481	3,516
	Vienu iš tėvų	64	7,38	3,200		
	Kita	21	8,00	3,987		
Ignoravimas	Abiem tėvais	164	9,32	3,019	0,608	0,499
	Vienu iš tėvų	64	9,55	3,266		
	Kita	21	9,43	3,586		
Savęs kaltinimas	Abiem tėvais	164	11,42	4,238	0,875	0,134
	Vienu iš tėvų	64	11,59	4,410		
	Kita	21	13,62	4,444		
Užsisklendimas	Abiem tėvais	164	10,82	3,620	0,630	0,463
	Vienu iš tėvų	64	11,88	3,723		
	Kita	21	11,43	4,190		
Dvasiškumas	Abiem tėvais	164	9,38	4,387	0,203	1,581
	Vienu iš tėvų	64	9,41	3,919		
	Kita	21	11,48	4,377		
Pozityvus nukreipimas	Abiem tėvais	164	12,66	3,422	0,977	0,023
	Vienu iš tėvų	64	12,42	3,403		
	Kita	21	12,10	3,064		
Profesionali pagalba	Abiem tėvais	164	7,88	3,324	0,889	0,118
	Vienu iš tėvų	64	7,36	3,525		
	Kita	21	8,00	3,606		
Abstrahavimas	Abiem tėvais	164	10,62	2,790	0,743	0,298
	Vienu iš tėvų	64	10,39	2,752		
	Kita	21	10,57	2,803		
Aktyvus poilsis	Abiem tėvais	164	9,62	3,200	0,285	1,260
	Vienu iš tėvų	64	9,63	3,264		
	Kita	21	9,67	2,745		

Tryliktos lentelės duomenys rodo, kad paauglių streso įveikos strategijos statistiškai reikšmingai nesiskiria tarp trijų gyvenimo su artimaisiais grupių (abiem tėvais, vienu iš tėvų, kita) ($p > 0,05$). Tiek gyvenantys su abiem tėvais, tiek su vienu iš tėvų, tiek pasirinkę kitokį variantą paaugliai linkę vienodai dažnai taikyti minėtas streso įveikos strategijas.

Mergaičių ir berniukų streso įveikos elgesio stiliaus palyginimas trijose gyvenimo su skirtingais šeimos nariais grupėse

Skalės	Abiem N=164		Vienu iš tėvų N=64		Kita N=21		F	p
	VID.	SD	VID.	SD	VID.	SD		
Produktyvus įveikos elgesio stilius	53,67	12,171	52,83	9,755	55,86	10,389	1,268	0,283
Neproduktyvus įveikos elgesio stilius	104,88	21,467	108,50	19,198	113,90	20,952	0,286	0,751
Socialinis įveikos elgesio stilius	56,37	12,641	55,19	13,760	58,14	16,945	2,239	0,109

Duomenys lentelėje atskleidžia, kad berniukų ir mergaičių taikomų streso įveikos elgesio stiliai statistiškai reikšmingai nesiskiria, nepaisant to, su koku šeimos nariu gyvena ($p > 0,05$). Tiek gyvenantys su abiem tėvais, tiek su vienu iš tėvų ar kitu artimuoju paaugliai linkę vienodai dažnai taikyti skirtingus streso įveikos elgesio stilius.

Išanalizavus strategijas, savarankiškai paauglių pasiūlytas atsakymuose į atvirą 80-tą klausimą ($n=140$), pastebima, kad papildomai išskirtos strategijos buvo jau pasiūlytos 18-oje klausimyno skalių sąrašė, tačiau galima išskirti ir naujų strategijų. Prie jau nurodytų JKS skalių galima daugiausia priskirti prie (kalba netaisyta): *Draugų skalės* (pvz., pasikalbu su mama; pasipasakočiau gerai draugei; apgalvočiau, kaip išspręsti problemą; mąstau, kaip reikia išspręsti problemą; prašau draugų patarimo ir pan.), *Abstrahavimo skalės* (klausau muzikos ir einu pasivaikščioti prie vandens arba miško; einu su draugais pasivaikščioti; žiūriu kokį įdomų filmą; klausyčiausi muzikos, išeičiau į gryną orą, išvalyti galvą; pasiimu ir paskaitau knygą, žiūriu televizorių; skaitau psichologines knygas, medituojau ir pan.), *Socialinė parama skalės* (kalbuosi su kitais žmonėmis, artimaisiais; ieškočiau, kas man padėtų išklausyčiau; prašyčiau tėvų pagalbos; kalbu su tėvais ir pan.), *Ignoravimas skalės* (ignoruočiau; stengčiausi ignoruoti problemą tarsi jos ir nebūtų; stengčiausi neimti į galvą ir pamiršti problemą; "atsiskiriu" nuo visko ir pan.), *Aktyvus poilsis skalė* (sportuoti prie turniko lauke, arba nueičiau į treniruotę kur išsiliečiau; einu žaisti futbolą; imu sportuoti; išsilieju nervus ant skersinio taip daugiau padarau prisitraukimų; sportuoti ir pan.).

Prie naujų strategijų galima priskirti save žalojanti elgesį (žaloju save; valgau saldinius; imu daug valgyti; valgau saldinius ir sausinius; stengčiausi atsipalaiduoti ir nusipurtyti stresą įvairiais būdais, alkoholiu, rūkydama ir pan.); poilsis (einu pailsėti (pamiegoti); guliu lovoje ir pan.), destruktivus elgesys (mušti; suspardyčiau; pranykti ir pan.). Taip pat paaugliai į 80-tą klausimą buvo gana dažnai linkę nurodyti, kad daugiau papildomų strategijų nenaudoja arba nurodo, kad nieko nedaro.

Šios atviro paskutiniojo klausimo gautos naujos streso įveikos strategijos patvirtina visuomenėje žinomus bauginančius duomenis: didėjantis paauglių nusikalstamumas, piktnaudžiavimas psichotropinėmis medžiagomis, dažnėjantys, smurto, savižudybės ar savęs žalojimo atvejai.

2.5. Streso įveikos strategijų palyginimas su JKS klausimyno nustatytais normomis

Šiame darbe taip pat buvo siekta palyginti gautus duomenis šio darbo tiriamųjų imties su originalios metodikos autorių gautomis Jaunuolių koping – skalės (JKS) normomis. Penkioliktoje lentelėje pateikiama berniukų ir mergaičių skalių vidurkių palyginimas.

15 lentelė

Berniukų ir mergaičių streso įveikos strategijų palyginimas su JKS normomis

JKS skalės	Berniukai		Mergaitės	
	VID. TYRIMO	VID. NORMŲ ⁶	VID. TYRIMO	VID. NORMŲ
Socialinė parama	12,96	14,51	14,64	16,8
Problemos sprendimas	14,67	18,60	16,59	19,04
Darbas, pasiekimai	15,09	18,06	15,85	18,30
Nerimas	13,01	17,12	15,52	18,08
Draugai	11,61	16,00	12,13	16,75
Priklausomumas	14,55	16,36	15,45	16,86
Stebuklas	15,07	15,10	17,01	16,48
Nesusivaldymas	11,82	10,51	11,96	10,95
Išsikrovimas	9,82	10,10	9,16	11,12
Visuomeninė veikla	7,40	8,06	7,20	7,38
Ignoravimas	9,82	9,86	9,16	9,08
Savęs kaltinimas	10,34	12,10	12,33	12,71
Užsisklendimas	10,96	11,04	11,24	10,28
Dvasiškumas	8,31	8,63	10,21	10,55
Pozityvus nukreipimas	11,60	12,83	13,05	13,04
Profesionali pagalba	7,87	8,97	7,70	8,2
Abstrahavimas	10,14	9,87	10,77	9,97
Aktyvus poilsis	10,56	10,12	9,13	8,37

□ - tyrimo vidurkis mažesnis lyginant su Kriukovos (2010) vidurkio normomis

■ - tyrimo vidurkis didesnis lyginant su Kriukovos (2010) vidurkio normomis

■ - tyrimo vidurkis sutampa su Kriukovos (2010) vidurkio normomis

Lentelės duomenys atskleidžia, kad berniukų grupėje šio darbo tiriamųjų imtyje socialinės paramos, problemos sprendimas, darbas, pasiekimai, nerimas, draugai, priklausomumas, savęs kaltinimas, pozityvus nukreipimas, profesionali pagalba skalių vidurkiai yra žemesni nei

⁶ Крюкова, Т. Л. (2010). *Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы*. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова.

nustatytos normos. Tai atskleidžia, kad šiame darbe dalyvavę berniukai rečiau streso įveikai siekia kitų paramos, atsižvelgia į kitų nuomonę, siekia aukštesnių pasiekimų moksle, rečiau galvoja, ką mano kiti, kaltina save, rečiau prisiima atsakomybę už savo problemas, rečiau turi optimistinį požiūrį į problemų išsprendimą, rečiau būna susirūpinę dėl savo ateities, rečiau ieško dažnesnio bendravimo su artimaisiais ir draugais, profesionalios pagalbos.

Nesusivaldymo, abstrahavimo, aktyvus poilsis skalių vidurkiai šio tyrimo tiriamųjų imtyje aukštesni nei nustatytų normų. Tikėtina, kad šio tyrimo dalyviai dažniau linkę atsisakyti nuo bet kokių veiksmų, siekiant išspręsti problemas, dažniau atitrūksta nuo problemų, naudojant tokius būdus kaip knygų skaitymas, televizoriaus žiūrėjimas, aktyviau sportuoja.

Stebuklo, išsikrovimo, ignoravimo, užsisklendimo, dvasiškumo skalių vidurkiai šio tyrimo imties panašūs su nustatytų normų vidurkiais.

Analizuojant mergaičių duomenis pastebima, kad socialinės paramos, problemos sprendimas, darbas, pasiekimai, nerimas, draugai, priklausomumas, išsikrovimas skalių vidurkiai šio tyrimo dalyvių yra žemesni nei nustatytos JKS normos. Tikėtina, kad šios imties mergaitės rečiau siekia kitų palaikymo, pritarimo, atsižvelgia į kitų nuomonę, rečiau siekia geresnių rezultatų moksle kaip streso valdymą, rečiau yra susirūpinusios savo ir kitų ateitimi, bendravimo su draugais ir artimaisiais, rečiau domisi, ką galvoja kiti, rečiau užkrauna savo nesėkmes kitiems, nusiramina negatyviais veiksmais.

Stebuklo, nesusivaldymo, užsisklendimas, abstrahavimas, aktyvus poilsis skalių vidurkiai aukštesni šio darbo tiriamųjų imtyje nei nustatytų JKS normų. Tikėtina, kad šios imties mergaitės labiau linkusios tikėtis stebuklo, kad problemos išspręstų savaime, dažniau demonstruoja atsisakymą nuo bet kokių veiksmų, siekiant išspręsti problemas, dažniau įsitraukia į aktyvų sportą, atitrūksta nuo problemų, naudojant tokius būdus kaip knygų skaitymas, televizoriaus žiūrėjimas.

Visuomeninė veikla, savęs kaltinimas, ignoravimas, dvasiškumas, pozityvus nukreipimas, profesionali pagalba skalių vidurkiai šio tyrimo imties panašūs su nustatytų normų vidurkiais.

Apibendrinus, galima teigti, kad JKS klausimynas patikimai išmatavo pagrindinius streso įveikos elgesio stilius: produktyvų įveikos elgesio stilių, neproduktyvų įveikos elgesio stilių ir socialinį įveikos elgesio stilių. Gautų įveikos elgesio stilių vidinės darnos patikimumas buvo apskaičiuotas panaudojant Kronbacho koeficientą.

Atliktos analizės gauti duomenys galėtų būti naudingi sprendžiant paauglių streso apraiškas bei įveiką. Gauti duomenys gali būti panaudoti konsultuojant, gali padėti jauniems žmonėms geriau suvokti, kokias strategijas jiems iš tiesų reikia vystyti, o kokių atsisakyti.

3 skyrius. Paauglių streso įveikos galimybės.

Projektinė dalis

1. Projekto aprašymas

1.1. projekto anotacija (<i>trumpas projekto pristatymas nuo 1000 iki 2000 spaudos ženklų</i>)
Projektas skirtas paaugliams (12 – 18 metų), patiriantiems stresines ir įtemptas situacijas. Projekto metu bus įkurtas relaksacijos kambarys, bei sukurta streso valdymo ir atsipalaidavimo metodika. Tyrimo metu nustatyta, kad paaugliai daugiausiai streso patiria mokykloje (5 pav.), todėl tikslinga relaksacijos kambarį įkurti būtent minėtoje aplinkoje. Pritaikytoje patalpoje dirbs apmokyta streso valdymo, mažinimo ir įveikimo konsultavimo darbuotojų grupė (socialinis pedagogas, psichologas, netradicinio gydymo terapeutai: muzikos ir biblioterapijos). Vykdoma relaksacinė metodika padės paaugliams suprasti streso pasireiškimo priežastis ir pasekmes, jo tinkamą įveiką. Šio projekto metu bus siekiama pagerinti paauglių fizinę, psichinę, emocinę, egzistencinę gerovę, kad mokykloje jie pasijustų ramesni ir laimingesni. Projekto sėkmingas įgyvendinimas būtų naudingas ir pačiai mokyklai bei joje dirbantiems pedagogams – vyktų kokybiškesnis bendravimas ir bendradarbiavimas tarp paauglio, pedagogo ir mokyklos.
1.2. Projekto tikslas
Stiprinti paauglių streso įveikimo strategijas, siekiant tiek paties paauglio, tiek santykių su pedagogais, gerovės.
1.3. Projekto uždaviniai
Individualių, grupinių užsiėmimų metu padėti tikslinei grupei (paaugliams) tinkamai reaguoti į stresą sukeliančias situacijas (egzaminus, atsiskaitomuosius darbus, bendravimą su pedagogais ir bendraamžiais, patyčias, fizinį ir psichologinį smurtą); Terapinių užsiėmimų metu padėti paaugliams atsipalaiduoti ir nusiraminti; Vykdoma projekto veikla skatinti bendrą paauglio, pedagogo ir mokyklos aplinkos produktyvų be streso mokymosi procesą.

2. Projekto poreikio pagrindimas

2.1. Situacijos (problemos) analizė: atlikti tyrimai, kiti duomenys
Paauglystės laikotarpis yra labai sudėtingas: intelekto ir fiziniai pokyčiai, kintantys santykiai šeimoje ir tarp bendraamžių, atsakomybės augimas. Dėl šių veiksnių didėja paauglių nerimas ir užsitęsęs stresas, daugėja įvairių somatinių sutrikimų. Nustatyta, jog paaugliai Lietuvoje dažnai jaučiasi nelaimingi, vieniši, išgyvena stresą ir stresines situacijas, depresines būsenas, 40 procentų tirtų moksleivių nustatyti savižudiški polinkiai, dešimčiai procentų – savižudybės rizika (Zaborskis ir kt., 2002). Padidėjęs stresas paauglystėje – viena iš aktualiausių šiandieninės mokyklos problemų (Kutkienė, 2006). Egzaminų sistemos pasikeitimai, fizinis ir psichologinis smurtas, patyčios mokykloje, moksleivių ir pedagogų nesusikalbėjimas ir kiti aspektai gali sukelti stresą. <i>Gauti empirinio tyrimo rezultatai patvirtina tai, kad paaugliai nerimą ir įtampą dažniausiai patiria mokyklos aplinkoje. Šiuos neigiamus jausmus dažniau patiria vyresnio amžiaus paaugliai. Net 55,4 procentai vyresniųjų paauglių jaučia padidėjusį arba didelį nerimą mokykloje (Martišauskienė, 2004). Analizuojant paauglių streso įveikos galimybes socialiniu edukaciniu aspektu paaiškėjo, kad nerimą ir įtampą dažniau patiria paauglės mergaitės. Dideles ir dažnas</i>

streso apraiškas mokykloje atskleidžia ir 2015 metais atliktas tyrimas, kuris nustatė, kad net 47,4 procentų tiriamųjų mano, kad mokykloje yra vien stresas⁷.

Netinkamai reaguodami į stresą, nemokantys tinkamai reikšti, užgniauždami, neišgyvendami ir neleidami sau jausti ir suvokti emocijas, paaugliai negeba su jomis susitvarkyti ir jos tampa naikinančiomis, gadinančiomis santykius bei mokymosi procesą. Stresą patiriantys moksleiviai dažnai šią problemą bando išspręsti priimdami netinkamo streso įveikimo modelį – rūkymą, piktnaudžiavimą alkoholiu.⁸ Visa tai parodo, kad būtina mokyklose kurti projektus, mokymus, kurių tikslas būtų parodyti moksleiviams, kaip pozityviai įveikti stresą.

Vadinasi visuomenei iškyla problema prisiimti sau atsakomybę keisti susidariusią padėtį, daryti įtaką paaugliams. Paauglių gebėjimas spręsti streso sukeltas problemas padės pagerinti jų savijautą, palengvinti bendravimą tiek tarpusavyje, tiek su suaugusiais, saugiau jaustis supančioje aplinkoje, pasiekti geresnių mokymosi rezultatų.

Žalienė (2012) teigia, kad įvairiose šalyse atliktų tyrimų rezultatai rodo, kad laimingesni ir savimi ir savo gyvenimu patenkinti žmonės yra sėkmingesni, jie lengviau sprendžia iškilusias problemas, yra atsparesni stresui. Todėl būtina mokyti paauglius įveikti stresą ir stresines situacijas.

2.2. Nacionaliniai ir/ar tarptautiniai (ES) dokumentai, pagrindžiantys projekto reikalingumą

Lietuvos Respublikos Švietimo įstatymo (2011) 19 straipsnyje akcentuojama tai, kad yra labai svarbu stiprinti mokinių psichologinį atsparumą ir psichikos sveikatą. Įstatyme teigiama, kad prevencinėmis priemonėmis reikia skatinti saugios ir palankios ugdymuisi aplinkos mokykloje kūrimą, padėti mokiniams atgauti dvasinę darną, gebėjimą mokytis ir gyventi. To paties įstatymo 20 straipsnyje teigiama, kad būtina užtikrinti vaiko saugumą mokykloje: šalinti priežastis, dėl kurių vaikas negali lankyti mokyklos ar vengia tai daryti, padėti jam adaptuotis mokykloje. Visi paminėti svarbūs straipsnių kriterijai gali būti neįgyvendinti moksleiviui (paaugliui), susidūrus su stresinėmis situacijomis, kurių dažnos pasekmės tampa straipsniuose paminėtos moksleivių gerovės siekiamybės. Deja, tokiais atvejais mokyklose yra apsiribojama tik psichologinės bei socialinės pedagoginės pagalbos teikimu.

3. Projekto tikslinės grupės

1.1. Projekto tikslinės grupės

12 – 18 metų paaugliai, besimokantys Kelmės rajono Kražių gimnazijoje.

Iš viso: (M) (V)

Kelmės rajono Kražių gimnazijoje mokosi 161⁹ paauglys (12 – 18 m.). Tikimasi, kad projekto įgyvendinimo metu paslaugas gaus visi paaugliai, patiriantys stresą, įtampą (veiklos ir terapijos bus organizuojamos individualiai arba tam tikromis grupėmis).

⁷ Garkauskas, (2015). Šokiruojantis tyrimas Kaune: kas lieka už mokyklos sienų? [žiūrėta 2015-05-11]. <http://www.delfi.lt/news/daily/education/sokiruojantis-tyrimas-kaune-kas-lieka-uz-mokyklu-sienu.d?id=67624992>

⁸ Pileckas, (2012). Mokyklose – nevaldoma streso dozė. [žiūrėta 2015-05-11]. <http://www.alfa.lt/straipsnis/15055002/mokyklose-nevaldoma-streso-doze>

⁹ Kelmės rajono Kražių gimnazija [žiūrėta 2015-05-11]. http://www.kraziu.kelme.lm.lt/?page_id=1129

**4. Projekto planas ir veiklos
Projekto veiklų aprašymas**

Eil. Nr.	Veiklos pavadinimas	Trumpas veiklos aprašymas
1	Dalyvių informavimas apie programą	Mokykla, joje dirbantys mokytojai bei mokiniai bus informuojami apie vykdomą programą. Informavimą vykdys projekto vadovas.
2	Anoniminė apklausa, įvertinanti moksleivių stresą	Anoniminės anketos būdu gauti duomenys bus svarbūs vykdant tolimesnes veiklas. Žinant paauglių streso lygį, dažniausias pasireiškimo priežastis, (ne)taikomas įveikimo metodikas, bus vykdomi tikslingi tolimesni veiklų etapai.
3	Plano sudarymas, pristatymas mokyklai	Veiklų plano sudarymas bei jo pristatymas mokykloje, kurioje bus vykdomas projektas (Kražių gimnazijoje).
4	Relaksacijos kabineto įrengimas	Mokykloje bus įrengtas kabinetas, kuriame vyks visos veiklos. Svarbiausi daiktai, baldai, technikos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Baldai (minkšti, patogūs, skirti poilsiui); 2. Ausinės, grotuvas, speciali muzika (šios priemonės skirtos muzikos terapijai); 3. Tikslingai parinktos knygos (filosofinė literatūra poezija, pasakos, mitai), kurios bus naudojamos biblioterapijai; 4. Multimedija, kompiuteris, spausdintuvas.
5	Reikiamų priemonių (dalomoji medžiaga) užtikrinimas	Anketos, literatūra apie stresą, terapijoms skirta literatūra.
6	Mokymai paaugliams. Teoriniai aspektai	<p>Vedantieji – psichologas, socialinis pedagogas. Dalyviai – iki 15 asmenų. Priemonės užsiėmimui – multimedija, kėdės, mokyklinė lenta, kanceliarinės priemonės, padalomoji medžiaga. Vieta – Kražių gimnazijos patalpa (relaksacijos kambarys). Temos - streso samprata. Streso rūšys. Žalingi streso veiksniai. Streso reakcijos ir asmeninio streso lygio įvertinimas. Stresas mokykloje ir jo įveikimas. „Emocinis perdegimas“ paauglystėje. Kaip susidoroti su emociniu perdegimu? Egzaminų stresas. Nesėkmės baimė ir jos įveikimas. Nerimas ir įtampa. Mokymų metu bus aptarti trys paauglių streso įveikos elgesio stiliai: produktyvus elgesio stilius, neproduktyvus elgesio stilius ir socialinis elgesio stilius. Tikslas – suteikti dalyviams teorinių žinių apie stresą ir įveikos strategijas. Trukmė – 45 min. (vieno užsiėmimo). Laikotarpis: 2 kartus per mėnesį, 4 mėnesius, iš viso 8 užsiėmimai.</p>
7	Praktiniai mokymai paaugliams (pratimai, praktiniai metodai, technikos)	<p>Vedantieji – socialinis pedagogas, psichologas. Dalyviai – iki 15 asmenų. Priemonės užsiėmimui – multimedija, kėdės, mokyklinė lenta, kanceliarinės priemonės, padalomoji medžiaga.</p>

		<p>Vieta – Kražių gimnazijos patalpa (relaksacijos kambarys).</p> <p>Temos – psichologiniai streso testai. Tarpasmeninių santykių stresas ir jo sprendimai. Psichofizinis įtampos reguliavimas. Kūrybinė vizualizacija. Stresinių situacijų vaidinimas. Emocinės reakcijos valdymas. Minčių valdymas. Piešimo, juoko, meno technikų naudojimas, įtampos, streso mažinimui.</p> <p>Tikslas – suteikti dalyviams praktinių žinių apie stresą ir įveikos strategijas, skatinant paauglių tarpusavio bendravimą ir atvirumą.</p> <p>Trukmė – 45 min. (vieno užsiėmimo).</p> <p>Laikotarpis: 2 kartus per mėnesį, 4 mėnesius, iš viso 8 užsiėmimai.</p>
8	Psichologinis konsultavimas	<p>Kražių gimnazijoje yra psichologas, kuris konsultuoja moksleivius, kurie susiduria su sunkumais. Deja, šis specialistas dirba nepilnu etatu, todėl papildomas psichologo etato (0,5 etato) sukūrimas suteiktų galimybę teikti tikslingesnes paslaugas moksleiviams. Specialistas konsultuotų tikslinę grupę bei pavienius asmenis apie stresą bei jo pasekmes. Šiose konsultacijose didelis dėmesys bus skiriamas moksleiviams, kurie tik pradėjo lankyti šią mokyklą (mokymosi vietos pasikeitimas)</p> <p>Nuolatinė psichologo konsultacija vyks relaksacijos arba psichologo kabinete.</p>
9	Muzikos terapija	<p>Vedantysis – muzikos terapeutas.</p> <p>Dalyviai – iki 10 asmenų.</p> <p>Priemonės užsiėmimui – multimedija, kėdės, grotuvas, ausinės, muzika.</p> <p>Vieta – Kražių gimnazijos patalpa (relaksacijos kambarys).</p> <p>Temos – raminamoji muzika. Muzikos garsų įtaka stresinei situacijai ir pan.</p> <p>Tikslingai parinktos atpalaiduojamosios muzikos klausymasis padės paaugliams atsipalaiduoti, nusiraminti, ypač tai bus naudinga prieš svarbius mokykloje vykstančius įvykius: egzaminus, atsiskaitomuosius darbus</p> <p>Tikslas – padėti paaugliams nusiraminti, pailsėti, pajusti teigiamas emocijas, muzikos terapijos taikomais metodais.</p> <p>Trukmė – 45 min. (vieno užsiėmimo).</p> <p>Laikotarpis: 2 kartus per mėnesį, 9 mėnesius, iš viso 18 užsiėmimų.</p> <p>Mokymai vyks relaksacijos kabinete.</p>
10	Biblioterapijos taikymas streso įveikai	<p>Biblioterapija – pagalbinis gydymo metodas ir prevencijos priemonė, užtikrinanti harmoningą asmenybės plėtrą ir atsparumą stresui (Manžuch, 2009). Venskūnienė (2010) nurodo, kad biblioterapija tai metodas, kaip parinktu knygos ar trumpos istorijos, poezijos ar kito literatūros žanro pavyzdžiu padėti silpniausių bendruomenės grupių asmenims –</p>

		<p>specialiųjų poreikių vaikams ir paaugliams.</p> <p>Vedantysis – šios biblioterapijos siekiamas tikslas yra edukacinis (siekiama asmenybės vystymosi ir atsipalaidavimo), vedančiuoju galės būti bibliotekininkas arba socialinis pedagogas.</p> <p>Dalyviai – iki 10 asmenų.</p> <p>Priemonės užsiėmimui – kėdės, skirtingų žanrų literatūra, rašymo ir piešimo priemonės, grotuvas.</p> <p>Vieta – Kražių gimnazijos patalpa (relaksacijos kambarys arba biblioteka).</p> <p>Temos – skaitymas, išjaučiant skaitomą tekstą. Tinkamo teksto skaitymas ir diskusija apie tai, kaip jis suvokiamas, kokius jausmus sukelia. Dialogas ir/ar kitos kūrybinės technologijos (piešimas, vaidyba). Dėmesio nukreipimo metodikos kūrimas.</p> <p>Tikslas – asmenybės vystymasis, socialinių santykių harmonizavimas. Edukacinė biblioterapija suvokiama, kaip harmoningas impulsas asmenybei, skaitant ir suvokiant išmintingus tekstus. Ši terapija bus taikoma įvairių problemų prevencijai ar ieškant išeities iš jau esamų sudėtingų, stresinių situacijų.</p> <p>Trukmė – 45 min. (vieno užsiėmimo).</p> <p>Laikotarpis: 2 kartus per mėnesį, 7 mėnesius, iš viso 14 užsiėmimų.</p>
11	Praktiniai mokymai paaugliams, mokytojams	<p>Atlikto tyrimo apie pedagogų streso įveikos strategijas (Vladykienė, 2014) gauti duomenys atskleidė, kad pedagogai taip pat patiria daug streso mokyklose. Todėl būtų tikslinga organizuoti paauglių ir pedagogų bendrus susitikimus mokykloje, nes dažnomis stresinių situacijų atsiradimų priežastimis tampa šių dviejų grupių tarpusavio nesusikalbėjimai mokymosi procese.</p> <p>Atsakingi asmenys – socialinis pedagogas, psichologas.</p> <p>Dalyviai – iki 15 asmenų.</p> <p>Priemonės užsiėmimui – multimedija, kėdės, mokyklinė lenta, kanceliarinės priemonės, padalomoji medžiaga.</p> <p>Vieta – Kražių gimnazijos patalpa (relaksacijos kambarys).</p> <p>Temos – mokymo bei mokymosi stresas. Moksleivio ir pedagogo bendravimas be įtampos. Problemų išsakymas refleksyviosios pagalbos būdu.</p> <p>Tikslas – padėti paaugliams ir pedagogams atpažinti stresines situacijas bei jas bendrai išspręsti, siekiant kokybiškesnio mokymosi proceso.</p> <p>Trukmė – 45 min. (vieno užsiėmimo).</p> <p>Laikotarpis: 1 kartus per mėnesį, 8 mėnesius, iš viso 8 užsiėmimai.</p>
12	Programos efektyvumo įvertinimas (anoniminė apklausa, įvertinanti moksleivių streso lygį po projekto)	<p>Anoniminės anketos būdu gauti pakartotiniai duomenys bus svarbūs vertinant projekto tęstinumo galimybes. Lyginamoji (duomenys, gauti projekto pradžioje ir pabaigoje) gautų duomenų analizė atskleis projekto įgyvendinimo efektyvumą/neefektyvumą.</p>

Veiklos eil. nr.	1 mėn.	2 mėn.	3 mėn.	4 mėn.	5 mėn.	6 mėn.	7 mėn.	8 mėn.	9 mėn.	10 mėn.	11 mėn.	Ats. asmuo ¹⁰
1.	X											PV
2.	X											PV
3.		X										PV
4.	X											PV
5.	X	X										PV
6.		X	X	X	X							PS, SP
7.			X	X	X	X						PS, SP
8.		X	X	X	X	X	X	X	X	X		PS
9.		X	X	X	X	X	X	X	X	X		MT
10.			X	X	X	X	X	X	X			BB
11.			X	X	X	X	X	X	X	X		PS, SP
12.											X	PV

5. Planuojami rezultatai

5.1. Projekto poveikis tikslinėms grupėms

Paaugliai (moksleiviai) įgys teorinių žinių ir praktinių įgūdžių.

Paaugliai sugebės valdyti stresą, taikant tinkamas streso įveikos strategijas, įgis pasitikėjimo savimi. Tikslinė grupė gaus nuolatinę psichologo konsultacijas. Muzikos terapija, biblioterapija, praktiniai užsiėmimai padės atsipalaiduoti prieš stresinius įvykius: egzaminus, atsiskaitomuosius dalykus. Moksleivių ir pedagogų bendri relaksaciniai praktiniai susitikimai sumažins tarpusavio įtampą, kuris turi įtakos mokymosi procesui.

5.2. Projekto metu planuojami sukurti inovaciniai produktai (metodai, programos, mokomoji medžiaga, publikacijos, etc.)

Projekto metu bus paruoštas metodinis leidinys paauglių streso įveikos lankstinukas.

Projekto metu bus paruošta dalomoji medžiaga (video, teorinė medžiaga) mokymų temomis.

Viešinant projektą parašytas straipsnis į laikraštį „Kelmiškiams“ bei patalpinta informacija internetiniame puslapyje www.kelme.lt

5.3. Projekto tęstinumas

Pasiteisinus relaksacijos kabineto ir jame vykdomoms veikloms bus teikiama paraiška tolimesniam veiklų finansavimui. Tikimasi, kad ateityje, ruošiant muzikos pedagogus bei bibliotekininkus, universitetai papildomai į mokymosi sritis įtrauks ir muzikos terapijos bei biblioterapijos dalykų kreditus.

5.4. Numatomas poveikis:

5.4.1. horizontaliu lygiu (politikai) (teisės aktai, viešumas, etc.)

Remiantis centrinės projektų valdymo agentūros (2010) informacija, gali būti numatytos keturios horizontaliosios sritys, kurios yra labai svarbios vertinant numatomą projekto poveikį:

1. Darnus vystymasis – įgyvendinus šį projektą tikimasi, kad paaugliai sumažins mokykloje patiriamo streso lygį. Įgyvendinant darnaus vystymosi horizontalų lygmenį, projekto dalyviai išmoks valdyti įtampą ir stresą, palaikyti aktyvesnius bendravimo santykius su bendraamžiais ir pedagogais, tokiu būdu užtikrinant kokybiškesnį mokymosi procesą.

2. Lyčių lygybė ir nediskriminavimas – paaugliai mokyklose dažnai jaučiasi nesuprasti, nuvertinami arba neįvertinami pedagogų. Vadovaujantis šiuo lygmeniu, bus stengiamasi užtikrinti paauglio individualybės bei pedagogo kompetencijos svarbą bendroje ugdymo sistemoje.

¹⁰ PV - projekto vadovas

PS - psichologas

SP - socialinis pedagogas

MT - muzikos terapeutas

BB - bibliotekininkas

3. Informacinė visuomenė – šiuo projektu numatoma informuoti visuomenę, kad moksleiviai, ypač paaugliai, patiria labai daug streso mokyklose. Dėl patiriamo streso sumažėja mokymosi rezultatai, todėl sėkmingas projekto įgyvendinimas skatins spręsti šią problemą ir kitose ugdymo įstaigose.

4. Regioninė plėtra – tikimasi, kad įgyvendinant projekto idėjas susidomės kitos švietimo institucijos. Tokiu būdu bus pasidalinta geraja patirtimi.

5.4.2. vertikaliu lygiu (praktikai)

Tikimasi, kad taikomos skirtingos metodikos, mažinant stresą, išpopuliarins muzikos ir biblioterapijos teigiamą įtaką asmeniui.

Moksleiviai ir pedagogai daugiau dėmesio skirs tarpusavio bendravimui, sutarimui, empatijai – bus stengiamasi, kad mokykla bei mokymasis nesukeltų streso ir įtampos.

5. Numatomos išlaidos

Eil. Nr.	Projekto išlaidos	2015 09 01 – 2015 12-31	2015 01 02 – 2016 06 30	Išlaidos iš viso
1.	Projekto administracinės išlaidos			
	Projekto vadovas	360.00	400.00	760.00
	Vyr. finansininkas	500.00	600.00	1100.00
		860.00	1000.00	1860.00
2.	1 veikla Dalyvių informavimas apie programą			
	-	-	-	-
	Iš viso:	-	-	-
3.	2 veikla Anoniminė apklausa, įvertinanti moksleivių stresą			
	-	-	-	-
	Iš viso:	-	-	-
4.	3 veikla Plano sudarymas, pristatymas mokyklai			
	-	-	-	-
	Iš viso:	-	-	-
5.	4 veikla Relaksacijos kabineto įrengimas			
	Kosmetinis remontas	1000.00	-	1000.00
	Baldai	2500.00	-	2500.00
	Grotuvas, ausinės, CD diskai	300.00	-	300.00
	Knygos biblioterapijai	300.00	100.00	400.00
	Multimedija	828.00	-	828.00
	Iš viso:	4928.00	100.00	5028.00
6.	5 veikla Reikiamų priemonių (dalomoji medžiaga) užtikrinimas			
	Speciali literatūra	400.00	200.00	600.00
	Kompiuteris	557.00	-	557.00
	Spausdintuvas	85.00	-	85.00
	Kanceliarinės prekės	583.00	-	583.00
	Iš viso:	1625.00	200.00	1825.00
7.	6 veikla Mokymai paaugliams. Teoriniai aspektai			
	Specialisto paslaugos	1000.00	-	1000.00
	Iš viso:	1000.00	-	1000.00

8.	7 veikla Praktiniai mokymai paaugliams (pratimai, praktiniai metodai, technikos)			
	Specialisto paslaugos	1000.00	1000.00	2000.00
	Iš viso:	1000.00	1000.00	2000.00
9.	8 veikla Psichologinis konsultavimas			
	Psichologas (0,5 etato)	2252.00	3000.00	5252.00
	Iš viso:	2252.00	3000.00	5252.00
10.	9 veikla Muzikos terapija			
	Terapeuto paslaugos	670.00	780.00	1450.00
	Iš viso:	670.00	780.00	1450.00
11.	10 veikla Biblioterapijos taikymas streso įveikai			
	Specialisto paslaugos	650.00	750.00	1400.00
	Iš viso:	650.00	750.00	1400.00
12.	11 veikla Praktiniai mokymai paaugliams, mokytojams			
	Specialisto paslaugos	550.00	670.00	1220.00
	Iš viso:	550.00	670.00	1220.00
13.	12 veikla Programos efektyvumo įvertinimas (anoniminė apklausa, įvertinanti moksleivių streso lygį po projekto)			
		-	-	-
	Iš viso:	-	-	-
	Kitos išlaidos			
	Projekto viešinimo paslaugos (lankstinukai, informacijos sklaida)	1000.00	1000.00	1000.00
	IŠ VISO:	12910.00	8500.00	21410.00

6. Finansavimo šaltiniai

Šaltinis	Suma. Lt
1. Paramos lėšos	17000.00
2. Pareiškėjo ir partnerių lėšos	4410.00
3. Nacionalinės lėšos (valstybės biudžeto, savivaldybės biudžeto lėšos)	-
4. Privačios lėšos	-
5. Kiti šaltiniai (įvardinti) (gali būti kiti potencialūs finansavimo fondai)	-

Išvados

1. Mokslinės literatūros analizė parodė, kad šiuolaikinėje visuomenėje streso apraiškos tampa vis dažnesnės, ypač tai pastebima paauglių tarpe. Atkreiptas dėmesys, kad skirtingi autoriai skirtingai apibrėžia stresą bei stresines situacijas ir remiasi skirtingomis streso sampratomis. Apibendrinus daugumą streso sąvokų, galima teigti, kad stresas yra ypatingas asmens ir aplinkos santykis, kuris kelia grėsmę asmens gerovei. Daugelis autorių nurodo, kad stresas gali būti naudingas, nes jis suteikia energijos, padeda susikaupti, įsigilinti į problemą, o kartais tampa žalingu, jei žmogus nesugeba jo įveikti. Paauglių jausmai, tokie kaip pyktis, baimė, neapykanta, aistros, vidiniai konfliktai gali tapti streso sukėlimo priežastimis. Šiuos jausmus paaugliai bando įveikti taikydami skirtingus būdus, tai yra, skirtingas streso įveikos strategijas.
2. Atlikus kiekybinio tyrimo rezultatų analizę, lyginant patiriamo nerimo ir įtampos dažnumą priklausomai nuo demografinių kintamųjų (amžiaus, lyties, gyvenamosios vietos, šeimos sudėties) nustatyta, kad vyresnio amžiaus paaugliai dažniau patiria šiuos jausmus. Atsiskleidė ir tai, kad mergaitės nerimą ir įtampą patiria dažniau nei berniukai.
3. Siekiant nustatyti aplinką, kurioje paaugliai dažniausiai patiria nerimą ir įtampą, paaiškėjo, kad tokia aplinka dažniausiai yra mokykla. Padidėjęs stresas bei įtampa yra viena iš aktualiausių šiandieninės mokyklos problemų. Nerimo ir įtampos dažną patyrimą mokykloje gali nulemti ir nepakeliamas krūvis mokykloje, mokymosi sunkumai, patyčios mokykloje, bendravimo su mokytojais sunkumai. Gauti tyrimo rezultatai patvirtino pirmąją hipotezę, kad paaugliai dažniausiai nerimą ir įtampą (stresines situacijas) patiria mokyklos aplinkoje.
4. Atlikus streso įveikos strategijų analizę nustatyta, kad mergaitės statistiškai reikšmingai dažniau naudoja tiek produktyvų, tiek neproduktyvų streso įveikos elgesio stilius nei berniukai. Šie gauti rezultatai patvirtino antrąją hipotezę.
5. Atsižvelgiant į gautus kiekybinio tyrimo rezultatus, parengtas rekomendacinio pobūdžio projektas paauglių streso įveikai.

Literatūra

1. Aleksienė, V. (2005). *Muzikos terapija Lietuvoje: situacija, raida, ateities išvalgos*. Meninis neįgaliųjų ugdymas. ats.red. Piličiauskas A. Vilnius: Kronta.
2. Almonaitienė, J. (2001). *Bendravimo psichologija*. Kaunas: KTU Psichologijos katedra.
3. Andriukaitis, G., Sabatauskaitė, B., Šumskienė, E. (2013). *Streso įveikos programos darbo vietoje: ką gali bendra darbdavių ir profsąjungų iniciatyva?* Profsąjungų gidas. Nr. 02 2013 sausis. http://gap.lt/wp-content/uploads/2014/06/Pofsajungu_gidas_Nr02.pdf . (žiūrėta 2015-04-17).
4. Augis, R. ir kt. (Red.). (1993). *Psichologijos žodynas*. Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidykla.
5. Bandzevičienė, R. (1994). *Savireguliacija ir streso įveikimas*. Vilnius: Arėjas.
6. Baršauskienė, V., Leliūgienė, I. (2001). *Sociokultūrinis darbas bendruomenėje: užsienio šalių patirtis*. Kaunas: Technologija.
7. Berns, R. M. (2009). *Vaiko socializacija. Šeima, mokykla, visuomenė*. Vilnius: Poligrafija ir informatika.
8. Bieliauskaitė, I., Perminas, A., Jasulaitis, M., Neverauskas, J. (2009). Psichofiziologinių pokyčių, taikant biogrižtamojo ryšio relaksacijos užsiėmimus, įvertinimas. *Biologinė psichiatrija ir psichofarmakologija*, T. 11, Nr. 2, 2009 gruodis 73-78.
9. Burba, B., Sitnikovas, O., Lankaitė, D. (2014). Streso pasireiškimas, dažniausi stresą sukeltantys veiksniai, distreso valdymas tarp Lietuvos apsaugos darbuotojų. *Medicinos teorija ir praktika*, T.20 (Nr. 1) <http://www.mtp.lt/?lang=lt&mID=2&tID=1&subOf=1&id=87>(žiūrėta 2015-03-18).
10. Campbell, D. (2005). *Mocarto muzikos poveikis. Sužadinantis muzikos galią kūnui gydyti, protui stiprinti ir kūrybinei dvasiai išlaisvinti*. Vilnius: Avicena.
11. Centrinė projektų valdymo agentūra. (2010). *Projekto priežiūra*. http://esparama.lt/es_parama_pletra/failai/cpva/failai/Leidiniai/Projekto_prieziura2.pdf (žiūrėta 2015-05-11).
12. Čekanavičius, V., Murauskas, G. (2006). *Statistika ir jos taikymai (I)*. Vilnius: TEV leidykla.
13. Dalley, T. (2004). *Dailė kaip terapija*. Vilnius: Apostrofa.
14. Diržytė, A., Patapas, A., Ustina Fedkovič, U. (2014). Statutinių organizacijų darbuotojų subjektyvios gerovės ypatumai. *Viešoji politika ir administravimas*, 13 (2), 307–317. <file:///C:/Documents%20and%20Settings/Gra%C5%BEina/My%20Documents/Downloads/2039-4943-1-PB.pdf> (žiūrėta 2015-03-18).
15. Gage, N. L., Berliner, D. C. (1994). *Pedagoginė psichologija*. Vilnius: Alma littera.

16. Gailienė, A. D., Bulotaitė, L., Sturlienė, N. (2002). *Asmenybės ir bendravimo psichologija*, Vilnius: Valstybinis leidybos centras.
17. Gailienė, D., Bulotaitė, L., Sturlienė, N. (1996). *Aš myliu kiekvieną vaiką. Apie vaikų psichologinio atsparumo ugdymą*. Vilnius: Valstybinis leidybos centras.
18. Galkienė, A. (2005). *Heterogeninių grupių didaktika: specialieji poreikiai bendrojo lavinimo mokykloje*. Šiauliai: Šiaulių universitetas.
19. Garkauskas, P. (2015). Šokiruojantis tyrimas Kaune: kas lieka už mokyklos sienų? <http://www.delfi.lt/news/daily/education/sokiruojantis-tyrimas-kaune-kas-lieka-uz-mokyklu-sienu.d?id=67624992> (žiūrėta 2015-05-11).
20. Giedrienė, R. (1999). *Įvadas. Vaikų psichologinis konsultavimas*. Vilnius: Presvika.
21. Goodman, R. (1997). *The Strengths and Difficulties Questionnaire: A Research Note*. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 38, 581-586.
22. Grakauskaitė – Karkockienė, D. (2002). *Kūrybos psichologija*. Vilnius: Logotipas.
23. Grakauskas, T., Valickas, G. (2006). Streso įveikos klausimynas: keturių faktorių modelio taikymas. *Psichologija*, 33, 64-75.
24. Grakauskas, Ž. (2004). Stresas ir elgesio savireguliacija: teorinės sąveikos problemos. *Psichologija*, 29, 74-87.
25. Grant, W. (1997). *Ar sugebate valdytis? Knyga norintiems tvarkyti savo gyvenimą*. Kaunas: Šviesa.
26. Grant, W. (1998). *Nuo 13 iki 19. Tėvų vadovas į paauglystės metus*. Kaunas: Šviesa.
27. Griciūtė, A., Jankauskienė, R., Visagurskienė, K., Vizbaraitė, D., Pajaujienė, S. (2011). Sąsajų tarp 9 klasių mokinių psichinio atsparumo ir fizinio aktyvumo laisvalaikio metu ypatumai. 3(54), 87-96 [http://www.hi.lt/images/Sveik_3\(54\)_Griciute.pdf](http://www.hi.lt/images/Sveik_3(54)_Griciute.pdf) (žiūrėta 2015-03-11).
28. Gudžinskienė, V., Česnavičienė, J., Suboč. (2014). 5–8 klasių mokinių sveikos gyvensenos žinios, įgūdžiai ir įpročiai, taikant informacijos motyvacijos-įgūdžių modelį. II. *Edukologija ir socialinis darbas*. *Socialinis darbas* 13(2), 167–178. <http://socialinis-darbas.mruni.eu> <http://social-work.mruni.eu> (žiūrėta 2015-03-18).
29. Gustainienė, L. (2012). *Kas padeda išlikti sveikiems? Psichologiniai sveikatos ištekliai*. Vilnius: VDU.
30. Hallahan, D. P., Kauffman, J. M. (2003). *Ypatingieji mokiniai: Specialiojo ugdymo įvadas*. Vilnius: Alma littera.
31. Howard, M. S., Medway, F. J. (2004). *Adolescents attachment and coping with stress*. *Psychology in the schools*, 41(3).

32. Janavičė, V., Radvilienė, K. (2008). *Pasaka suaugusiems. Jos panaudojimas grupiniame darbe. Terapiniai aspektai ir galimybės*. LGA naujienų Nr. 8 priedas. 2008 m. Gruodis, p.1-2.
33. Janavičienė, D. (2005). Biblioterapija bibliotekose. – *Mokslinės praktinės konferencijos „Į sveiką gyvenimą ir skaidrią būty Vydūno keliu“: pranešimų medžiaga*. – Klaipėda: KU leidykla.
34. Johnson, L.C. (2001). *Socialinio darbo praktika*. Vilnius: VU Specialiosios psichologijos laboratorija.
35. Jovaiša, L. (2001). *Ugdymo mokslas ir praktika*. Vilnius: Agora.
36. Juodaitytė, A. (2002). *Socializacija ir ugdymas vaikystėje*. Vilnius, Petro ofsetas.
37. Kaffemanas, R. (2001). *Mąstymo psichologija*. Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla.
38. Kaplan and Sadock, (1988). *Clinical Psychiatry Williams and Wilkins*. Baltimore.
39. Klimaitė, V. (2015). *Dėl savižudybės artimojo netekusių asmenų gedulo patyrimas*. Daktaro disertacija. Socialiniai mokslai, psichologija. https://klevas.vu.lt/pls/pub/ivykiai.ivykiai_prd?p_name=F-2121937109/KLIMAITE.pdf (žiūrėta 2015-04-17).
40. Kučinskas, V., Kučinskienė, R. (2000). *Socialinis darbas švietimo sistemoje*. Klaipėda: KU leidykla.
41. Kučinskienė, R. (2006). *Dailės terapija*. Kaunas: Technologija.
42. Kušlevič-Veršekienė, D., Pučinskaitė, R. (2009). „Paauglio streso klausimyno“ lietuviškos versijos kai kurios psichometrinės charakteristikos. *Mokslo straipsniai*. 9-28. http://vddb.library.lt/fedora/get/LT-eLABa-0001:J.04~2014~ISSN_19417233.N_14.PG_9-28/DS.002.0.0 (žiūrėta 2015-03-18).
43. Kutkienė, L. (2000). Vaikų mokyklinio nerimo aktualijos ir mokytojų rengimas. // *Švietimo reforma ir mokytojų rengimas: VII tarptautinė mokslinė konferencija*. Vilnius: VPU, 119 – 125.
44. Kutkienė, L. (2006). *Pilnų ir nepilnų šeimų 13-18 metų paauglių streso įveikos strategijų ir emocinio intelekto sąsajos*. VPU: Psichologijos katedra.
45. Kviesskienė, G. (2000). *Socializacijos pedagogika*. Vilnius: VPU.
46. Laskytė, A., Žemaitienė, N., Vaitkevičius, R. (2008). Lietuvos paauglių sąmoningo savęs žalojimo ir stresą keliančios gyvenimo patirties sąsajos „Visuomenės sveikata“, 4(43), 56-63.
47. Laurinavičiūtė, J., Cibulskaitė, N. (2008). Paauglių, laikinai „netekusių“ tėvų globos, emocinės būsenos ypatumai. *Ugdymo psichologija*. 19, 37-42.

48. Lazarus, R. S. (1998). *Toward better research on stress and coping*. American Psychologist, 55 (6).
49. Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
50. Legkauskas, V. (2001). *Psichologijos įvadas*. Kaunas: VDU leidykla.
51. Lekavičienė, R., Vasiliauskaitė, Z., Matulienė, G. (2007). *Psichologija šiandien*. Kaunas: Technologija.
52. Leliūgienė, I. (2002). *Socialinio pedagogo (darbuotojo) žinynas*. Kaunas: Technologija.
53. Leliūgienė, I. (2002). Socioedukacinio darbo tyrimų objekto socioistorinė raida ir šiuolaikinių metodologinių nuostatų diskursas. *Socialinis darbas*, 1(1), 6-16.
54. Leliūgienė, I. (2003). *Socialinė pedagogika*. Kaunas: Technologija.
55. Lemme, B., Hansen. (2003). *Suaugusiojo raida*. Kaunas: Poligrafija ir informatika.
56. Lietuvos Respublikos Švietimo įstatymas (2011). http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc_1?p_id=395105&p_query=&p_tr2= (žiūrėta 2015-05-11).
57. Lukoševičiūtė, A., Kliminskas, R. (2012). *Nepilnos šeimos vaikų socializacijos problemos ir jų sprendimo būdai*. Vilnius: Lietuvos mokslo taryba.
58. Malinauskaitė, A. (2010). Elgesio sutrikimų prevencija skatinant socialines ir emocines kompetencijas priešmokykliniame amžiuje: vokiškoji patirtis. *Specialusis ugdymas*, 1 (22), 149–159.
59. Malinauskaitė, A. (2011). *Efektyvus socialinių ir emocinių kompetencijų skatinimo būdas vaikų darželyje – prevencinė programa „Lubo iš kosmoso!“* Socialinis darbas. Patirtis ir metodai, 8 (2), 73-88.
60. Malinauskienė, O., Žukauskienė, R. (2007). Paauglių emocinių ir elgesio sunkumų sąsajos ir pokyčiai per trejus metus: amžiaus ir lyties ypatumai. *Psichologija*, (35), 19-31.
61. Manly, J. T., Kim, J. E., Rogosch, F. A., Cicchetti, D. (2001). Dimensions of child maltreatment and children's adjustment: Contributions of developmental timing and subtype. *Development & Psychopathology*, 13, 759-782.
62. Manžuch, Z. (2009). Bibliotekininkystės studijų vadovas. Vilnius: Biblioterapija In.
63. Markevičiūtė, A. (2003). *Sąsajos tarp paauglių depresiškumo ir psichosocialinio streso*. Biologinė psichiatrija ir psichofarmakologija, 5 (1), 11-14.
64. Martišauskienė, E. (2004). Mokyklinio nerimo ir dvasinės sklaidos paralelės paauglystėje. *Pedagogika*, 73, 118-122.
65. Meška, V., Juozulynas, A. (1996). *Streso malšinimas*. Vilnius: Pradai.
66. Navaitis, G. (2001). *Psichologinė parama paaugliui*. Vilnius: Kronta.
67. Navaitis, G. (2007). *Psichologinė parama paaugliams ir jų tėvams*. Vilnius: Kronta.

68. O' Hanlon, B. (1999). *Stresas*. Kaunas: Gaivata.
69. Obelenis, V., Malinauskienė, V. (2007). *Darbo sąlygų ir profesinių veiksmų įtaka širdies ir kraujagyslių ligų rizika*. Kauno medicinos universiteto Kardiologijos institutas. *Medicina* 43 (2), 96-102. http://vddb.library.lt/fedora/get/LT-eLABa0001:J.04~2007~ISSN_1010-660X.V_43.N_2.PG_96-102/DS.0 (žiūrėta 2015-03-18).
70. Pabedinskienė, A. (2014). *Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos socialinis pranešimas 2012-2013 m.* <http://www.socmin.lt/lt/socialinis-pranesimas.html> (žiūrėta 2015-03-18).
71. Pajuodis, A., Pranulis, V., Urbonavičius, S., Virvilaitė, R. (2000). *Marketingas*. The Baltic Press.
72. Petrulytė, A. (2003). *Jaunesniojo paauglio socialinė raida*. Vilnius: Presvika.
73. Pikūnas, J., Palujanskienė, A. (2001). *Asmenybės vystymasis. Kelias į savęs atradimą*. Vilnius: Pasaulio lietuvių kultūros, mokslo ir švietimo centras.
74. Pikūnas, J., Palujanskienė, A. (2005). *Stresas: atpažinimas ir įveikimas*. Kaunas: Pasaulio lietuvių kultūros, mokslo ir švietimo centras.
75. Pileckas, L. (2012). Mokyklose – nevaldoma streso dozė. <http://www.alfa.lt/straipsnis/15055002/mokyklose-nevaldoma-streso-doze> (žiūrėta 2015-05-11).
76. Piličiauskas, A. (2005). *Neįgaliųjų meninio ugdymo ypatumai ir nuostatos. Neįgaliųjų meninis ugdymas. Metodikos ir terapijos aspektas*. Vilnius: Kronta.
77. Pilkauskienė, R. (1999). *Psichologinės paauglių problemos ir konsultavimas. Vaikų psichologinis konsultavimas*. Vilnius: Presvika.
78. Pivorienė, R.V., Sturlienė, N. (2005). *Mūsų klasė*. Vilnius: Tyto Alba.
79. Polukordienė, K. O. (1999). *Meno terapija. Grupinė psichoterapija Lietuvoje*. Vilnius: Via Rectav.
80. Proškuvienė, R. (2004). *Sveikatos ugdymo įvadas*. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
81. Ruškuvienė, I. (2006). *Neįgaliųjų meninė saviraiška: alternatyvi žmogiškųjų resursų samprata*. *Ekonomika ir vadyba: aktualijos ir perspektyvos*, 2 (7), 150 – 155. Šiauliai: Šiaulių universitetas,
82. Samošonok, K. (2009). *Globos namuose gyvenančių paauglių adaptyvaus elgesio ugdymas(is)*. Daktaro disertacija, Šiaulių universitetas.
83. Schonbeck, J. R. N., Gale, T. (2006). *Gale Encyclopedia of Children's Health*. Gale, Detroit.
84. Slušnys, L. (2012). *LIONS QUEST ugdymo programos misija*. <http://www.lions-quest.lt/index.php?id=89> (žiūrėta 2015-03-18).

85. Spierts, M. (2003). *Balansavimas ir aktyvinimas. Metodiškai organizuotas sociokultūrinis darbas*. Vilnius: VU.
86. Sučylaitė, J. (2006). Ugdomoji poetikos terapija psichikos sutrikimais sergančiųjų įgalinimui. *Jaunųjų mokslininkų darbai*, 10 (2), 183-191.
87. Suslavičius, A., Valickas, G. (1999). *Socialinė psichologija teisėtvarkos darbuotojams*. Vilnius: Lietuvos teisės akademija.
88. Šarakauskienė, Ž., Bagdonas, A. (2011). Vyresnių klasių mokinių psichologinės gerovės prognostiniai kintamieji. *Psichologija*, 44 (1), 7-21.
89. Šinkūnienė, J. R. (2003). *Meninis socialinis projektas. Socialinis – interakcinis modelis: integracija bendradarbiaujant meninėje veikloje*. Metodinė priemonė. Vilnius: UAB Ciklonas.
90. Šinkūnienė, J. R. (2008). *Sociokultūrinio darbo dilema*. Socialinis darbas: mokslo darbai. Vilnius: Mykolo Romerio universitetas.
91. Šiukštienė, A. (2014). „Paauglio streso klausimyno“ lietuviškos versijos kai kurios psichometrinės charakteristikos. *Mokslo straipsniai*, 9-28. http://vddb.library.lt/fedora/get/LT-eLABa-0001:J.04~2014~ISSN_19417233.N_14.PG_9-28/DS.002.0.01.ARTIC (žiūrėta 2015-03-17).
92. *Tarptautinių žodžių žodynas* (2003). Vilnius: Alma littera.
93. *Tarptautinių žodžių žodynas* (1999). Vilnius: „Mintis“ leidykla.
94. Ūselė, L. *Jaunųjų pilnamečių (18 – 20 metų) socialinė branda – nepilnamečių baudžiamosios atsakomybės ypatumų jiems taikymo veiksnys*. Teisės problemos. (2010). 2 (68), 58-91, <http://teise.org/data/2010-2-usele.pdf> (žiūrėta 2015-03-18).
95. Vaičiulienė, A. (2004). *Paauglio psichologija*. Vilnius: Presvika.
96. Valickas, G., Želvienė, P., Grakauskas, Ž. (2010). Patobulinto keturių faktorių streso įveikos klausimyno psichometriniai rodikliai. *Psichologija*, 41, 96-110.
97. *Valstybinė lietuvių kalbos komisija* (2015). Lietuvos Respublikos terminų bankas. <http://www.vlkk.lt/lit/terminai> (žiūrėta 2015-04-17).
98. Venskūnienė, R. (2010). Biblioterapijos darbo su specialiuųjų poreikių vaikais ir paaugliais praktikos pradmenys. *Šiandien aktualu*. 1 (42), 60 – 70.
99. Vesterdal, A. (1998). *Sveikatos priežiūra ir ligonių slauga*. Vilnius: Charibdė.
100. Vladykienė, L. (2014). *Streso įveikos strategijos pedagogų nuomonės aspektu*. Magistro darbas, Šiaulių universitetas.
101. Vidžiūnaitė, A. (2008). Stresas. http://www.infomed.lt/lt/2/Infomed_plus/Ligu_katalogas,id,/stresas (žiūrėta 2015-01-22).

102. Zaborskis, A., Makari, J., Žemaitienė, N. (2002). *Lietuvos moksleivių psichologinė būsena*. Biomedicina, 2 (2), 107-112. http://www.elibrary.lt/resursai/Ziniasklaida/Medicine/Biomedicina/2002/BM_2002_02_1924.pdf (žiūrėta 2015-03-18).
103. Žalienė, J. (2012). Paauglių laimingumas ir pasitenkinimas gyvenimu: tyrimų aktualumas ir metodologiniai iššūkiai. *Jaunųjų mokslininkų psichologų darbai*, 1, 105-112.
104. Žalimienė, L. (2003). *Socialinės paslaugos*. Vilnius: VU Specialiosios psichologijos laboratorija.
105. Žalioji knyga, Europos bendrijų komisija. (2005). *Gyventojų psichikos sveikatos gerinimas. Europos Sąjungos psichikos sveikatos strategijos kūrimas*.
106. Žeibienė, Ž., Lesinskienė, S. (2008). *Vaikų traumos, jų pobūdis ir patiriamas stresas*. Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas, 12(11), 746-753.
107. Žukauskienė, R. (1996). *Raidos psichologija*. Vilnius: Valstybinis leidybos centras.
108. Крюкова, Т. Л. (2010). *Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы*. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова.

Danutė Šarauskiė

THE ANALYSIS OF TEENAGERS' ABILITIES TO COPE WITH STRESS: SOCIAL – EDUCATIONAL ASPECT

The Master's Degree Thesis

Summary

In this final thesis has been theoretically analyzed adolescents coping stress feasibility in terms of social educational aspect.

Two *hypotheses* extracted: it is likely that adolescents often experience anxiety and tension in the school environment. It is likely that girls usually overcome stress using productive coping behavior styles.

The study was conducted using questionnaire survey with the objective – to reveal coping possibilities of adolescents in terms of social educational aspect. In order to evaluate coping behavior styles the ACS - Adolescent Coping Questionnaire - has been chosen. The study involved 249 respondents. Of these, 164 girls and 85 boys. The study was based on only one criterion - the respondents had to be aged 12 to 18 years.

The questionnaire has revealed in which environment teenagers often experience anxiety and tension. Adolescents (boys and girls) stress coping options: used coping strategies and coping behavior styles were analyzed as well. The investigation has shown that girls more frequently experience anxiety and stress than boys. It has been found that older adolescents experience statistically more often anxiety and stress than younger teens. The aim was to find out in what kind of environment adolescents are particularly vulnerable to turbulent and tense feelings. It appeared that adolescents more often experience the above feelings at school. The results of empirical research revealed the boys and girls use coping strategies which stood out in terms of gender. In order to overcome stress girls more often tend to talk about their problems with others, seek the support of others, incline to take into account the opinions of others, are strongly concerned about their own and other future, more frequently inclined to believe in miracles, more often have a rigorous approach to yourself. Meanwhile, the boys having problems more often prefer to get involved in an active sport. The established adolescents stress coping strategies have revealed that girls are statistically use both of productive and unproductive coping styles of behavior more often than boys.

Key words: teenager, stress, distress, anxiety, stressors, acceleration, productive coping style of behavior, unproductive coping style of behavior, social coping behavior style.

PRIEDAI