

## 14–16 metų paauglių mokyklinio streso įveikos stilių ir savivertės sąsajos

### Margarita Pileckaitė-Markovienė

Docentė socialinių mokslų (psichologijos) daktarė  
Vilniaus pedagoginio universiteto  
Psichologijos didaktikos katedra  
Studentų g. 39, LT-08106 Vilnius  
Tel. (8 5) 273 08 95  
El. paštas: margarita.markoviene@vpu.lt

### Aušra Stanišauskaitė

Asistentė psichologijos magistrė  
Vilniaus pedagoginio universiteto  
Psichologijos didaktikos katedra  
Studentų g. 39, LT-08106 Vilnius  
Tel. (8 5) 273 08 95  
El. paštas: a.stanisauskaite@takas.lt

*Šio tyrimo tikslas – išanalizuoti paauglių mokyklinio streso įveikos stilių ir savivertės sąsajas. Straipsnyje yra nagrinėjamas kai kurių savivertės parametrų ir mokyklinio streso įveikos stilių ryšys, lyginami žemos, vidutinės ir aukštos savivertės paauglių streso įveikos stiliai. Gauti duomenys leidžia daryti išvadą, kad paaugliai, turintys aukštą savivertę, yra linkę spręsti problemas, o ne vengti jų. Paaugliai, save žemai vertinantys, dažniau bando spręsti stresines situacijas dezadaptyviai.*

*Pagrindiniai žodžiai: paaugliai, mokyklinis stresas, įveika, savivertė.*

### Temos aktualumas

Vienas iš pagrindinių Lietuvos švietimo tikslų – išugdyti laisvą, atsakingą, kūrybiškai mąstančią, lanksčią asmenybę. Šiuolaikinė švietimo sistema pagrįsta demokratiškumo ir humaniškumo principais, kurių centre yra žmogus (šiuo atveju mokinys), jo asmenybė, poreikiai, gabumai, individualybė. Norint ugdyti laisvą, kūrybingą mokinio asmenybę, intelektą, psichologinį atsparumą ir plėsti jo ribas socialinėje aplinkoje, svarbu sukurti tinkamą, palankią psichologinę atmosferą mokykloje, apsaugant vaikus nuo psichologinės įtampos, neigiamos

aplinkos. Tačiau Lietuvai išgyvenant švietimo sistemos keitimosi laikotarpį vis populiariesnis darosi profilinis ir diferencijuotas mokymas, mokyklos pamažu verčiamos gimnazijomis, įvedami valstybiniai egzaminai ir didėja informacijos srautas (reikalavimai). Nuolatinė kaita mokyklose ne visada gali užtikrinti paauglių psichologinį saugumą ir apsaugoti nuo streso. Atlikti tyrimai (Pilkauskaitė, 1999) rodo, kad paauglių nerimas, deja, labiausiai susijęs su mokykla (49 proc.), ateitimi (36 proc.), psichologinėmis problemomis (27 proc.), tarpasmeniniais santykiais (24 proc.) ir šeima

(17 proc.). Taigi moksleivių atsparumo mokykliniam stresui stiprinimo problema ypač svarbi formuojant Lietuvos moksleivių laisvą, kūrybingą ir atsakingą asmenybę šiuo pereinamuoju laikotarpiu.

Užsienio tyrimuose mokyklinis stresas (angl. *school stress*) yra minimas 1984 metais autorių (Forman S. G., O' Malley P. L.), kurie mokyklą pristatė kaip neigiamą veiksnį paauglių emocinėms ir fizinėms problemoms rasti. Nemažai mokyklinio streso tyrimų atlikta su norvegų paaugliais (Natvig, Albrektsen, 1999). Šie autoriai mokyklinį stresą apibrėžia kaip nuobodulio ir antipatijos jausmą, išgyvenamą mokykloje, o mokykloje patirtus išgyvenimus ir įgyjamą patirtį – kaip nenaudingą ir beprasme.

G. Žukauskas (1998), analizuodamas stresą, išskiria mokyklą kaip stresorių, veiksnį, dėl kurio vaikas gali patirti stresą. Tačiau Lietuvoje mokyklinis stresas yra gana nauja sąvoka, ir ji dažnai yra siejama su tokiomis sąvokomis – bloga psichologinė savijauta mokykloje ir mokyklinis nerimastingumas.

Nustatyta, kad mokiniai, išgyvenantys mokykloje psichologinę įtampą ar stresą, turi žemą savivertę (Bukšnytė, 1999). Kita vertus, yra nustatyta (Саарп, 1987), kad streso veiksniams turi įtakos asmenybiniai veiksniai. Jeigu savivertė yra pakankamai aukšta, išorės veiksniai, veikdami psichiką, sustiprina kompetentingumo jausmą, žema savivertė sustiprina streso išgyvenimą. Nesugebėjimas susidoroti su stresu pasireiškia somatiniais ir psichiniais sutrikimais, o sėkmingas susidorojimas su stresu padeda įgauti teigiamos patirties ir skatina didesnę savivertę. Tą patvirtina ir kitų autorių (Recor, Roger, 1997) tyrimai.

Mūsų tyrimo tikslas – išanalizuoti paauglių mokyklinio streso įveikos stilių ir savivertės sąsajas.

#### **Tyrimo uždaviniai:**

1. Panagrinėti paauglių kai kurių saviver-

tės parametrų ir mokyklinio streso įveikos stilių ryšį.

2. Palyginti streso įveikos stilius skirtingose savivertės grupėse.

**Tyrimo metodai.** Mokyklinio streso įveikos stiliai buvo tiriami taikant N. S. Endlerio ir J. D. A. Parkerio 1990 metais sukurtą mokyklinio streso įveikos stilių klausimyną. 1996 metais lenkų mokslininkai P. Szczeponiak, J. Strelau ir K. Wrzesniewskis adaptavo šį klausimyną 14–16 metų paaugliams. Yra gautas lenkų versijos autorių leidimas versti klausimyną ir adaptuoti Lietuvos paaugliams.

Klausimyną sudaro 42 teiginiai. Mokiniai turi atsakyti į kiekvieną klausimą apibraudami jiems tinkamą atsakymą apie tai, ką jie paprastai daro, patiria konkrečioje situacijoje. Galimi keturi atsakymų variantai. Rezultatai vertinami 1–4 balų intervalu.

Pirmiausia patikrinta, ar gauti duomenys tinka faktorinei analizei atlikti. Tai įvertina Kaiserio–Mejerio–Olkinio (KMO) matas. Gautų duomenų KMO indeksas yra 0,83, tai reiškia, kad duomenys gerai tinka faktorinei analizei (Čekanavičius, Murauskas, 2001).

Faktorinė analizė leido išskirti keturis mokyklinio streso įveikos stilius: problemos sprendimą, emocijų reagavimą, adaptyvų ir dezadaptyvų vengimą. Šie rezultatai skiriasi nuo rezultatų, gautų lenkų autorių, nes jie pateikia tris streso įveikos stilių būdus: problemos sprendimą, emocijų reagavimą ir vengimą.

Efektyviu testo vidinio validumo nustatymo būdu laikoma testo konsistencinė analizė (Jovaiša, 1975). Testo vidinis konsistencinis patikimumas (*Cronbach alpha* koeficientas) yra 0,82. Problemos sprendimo skalės *Cronbach alpha* yra 0,84, emociinio reagavimo – 0,73, adaptyvaus vengimo – 0,59 ir dezadaptyvaus vengimo 0,69. Kiekvieno apibendrinto testo faktoriaus vidinis konsistencinis patikimumas yra pakankamai geras, nes atskirų faktorių

*Cronbach alpha* yra didesnis už 0,5. Šios koeficiento reikšmės yra aukštos, tai rodo stiprią vidinę skalės konsistenciją (Jovaiša, 1975).

Paauglių savivertė buvo tiriama taikant semantinio diferencialo skalę (Beresnevičienė, 1995; Pileckaitė-Markovienė, 2001). Šiame tyrime savivertės skalė buvo papildyta dar dviem parametrais – ramus ir aktyvus. Taigi skalę sudarė dešimt parametrų: stiprus, gražus, darbštus, protingas, draugiškas, gabus, laimingas, linksmas, ramus ir aktyvus. Mokinys turėjo pažymėti, ar jis mano esąs stiprus (gražus, protingas ir t. t.), vidutinis, silpnas ar labai silpnas. Kiekvienas atsakymas buvo vertinamas balais nuo 0 iki 4, kurie sudarė kiekvienos savivertės parametro skaitmeninę išraišką. Bendra savivertė buvo nustatoma skaičiuojant visų dešimties parametrų vidurkį.

**Tiriamieji.** Tyrime dalyvavo 603 Vilniaus, Mažeikių raj., Krakių kaimo, Klaipėdos, Telšių, Palangos devintų klasių moksleiviai (tyrime dalyvavo moksleiviai iš 7 mokyklų – 296 vaikinai ir 307 merginos). Tiriamųjų amžius – 14–16 metų.

**Tyrimo rezultatų analizė.** Siekiant nustatyti mokyklinio streso įveikos stilių ir savivertės parametrų ryšį, buvo atlikta koreliacinė analizė taikant Pearsono kriterijų. Koreliacinės analizės rezultatai pavaizduoti 1 ir 2 lentelėse.

Analizuojant savivertės parametro stiprus ir adaptyvus vengimas stiliaus ryšį, pastebėtas tiesioginis teigiamas šių požymių ryšys ( $r = 0,241$ ,  $p = 0,0001$ ). Kuo paauglys jaučiasi stipresnis, tuo labiau stengiasi vengti stresinių situacijų. Tai gali būti ir gynyba, siekiant išsaugoti savivertę.

1 lentelė. Mokyklinio streso įveikos stilių ir savivertės parametrų koreliacija

Savivertės parametrai		Problemos sprendimas	Emocinis išgyvenimas	Dezadaptyvus vengimas	Adaptyvus vengimas
Stiprus	r	0,161**	-0,94*	-0,001	0,241**
	p	0,0001	0,020	0,987	0,0001
Gražus	r	0,089*	0,019	-0,036	0,165**
	p	0,029	0,648	0,377	0,0001
Darbštus	r	0,139**	0,011	-0,143**	0,039
	p	0,001	0,786	0,0001	0,337
Protingas	r	0,233**	0,037	-0,092*	0,068
	p	0,0001	0,370	0,024	0,093
Draugiškas	r	0,139**	0,088*	-0,033	0,317**
	p	0,001	0,031	0,414	0,0001
Gabus	r	0,168**	0,058	-0,052	0,193**
	p	0,0001	0,156	0,205	0,0001
Laimingas	r	0,147**	-0,067	-0,127**	0,201**
	p	0,0001	0,098	0,002	0,0001
Linksmas	r	0,170**	0,009	0,022	0,294**
	p	0,0001	0,827	0,595	0,0001
Ramus	r	0,147**	-0,171**	-0,218**	0,039
	p	0,0001	0,0001	0,0001	0,336
Aktyvus	r	0,219**	0,025	-0,013	0,281**
	p	0,0001	0,543	0,744	0,0001

Gauti duomenys rodo, kad kuo paauglys laiko save gražesniu, tuo jis labiau linkęs adaptyviai vengti stresinių situacijų ( $r = 0,165$ ,  $p = 0,0001$ ). Užsiimant kita veikla, nekeliančia streso ir teikiančia pasitenkinimą, pavyzdžiui, vaikščiojant į parduotuves, kiną, atsikratoma įtampos.

Teigiama savivertės parametro „darbštus“ ir „problemos sprendimo“ stiliaus koreliacija ( $r = 0,139$ ,  $p = 0,001$ ), tačiau neigiama pirmojo parametro ir „dezadaptivaus vengimo“ stiliaus koreliacija ( $r = -0,143$ ,  $p = 0,000$ ). Darbštumas – tai individo psichinė ir fizinė veikla, potencialus pajėgumas veikti. Galima manyti, kad kuo paauglys mano esąs labiau potencialiai pajėgus veikti, tuo jis labiau suinteresuotas ieškoti būdų įveikti kliūtis, iškilusias siekiant užbrėžto tikslo, o kuo stipriau išreikštas dezadaptivus vengimas, tuo mažiau paauglys save vertina kaip darbštą.

1 lentelės duomenys rodo, kad kuo paauglys jaučiasi protingesnis, tuo labiau linkęs savo veiklą nukreipti į stresinės situacijos sprendimą ( $r = 0,233$ ,  $p = 0,0001$ ). Protas, intelektas – tai individo gebėjimas mokytis ir išmokti, susivokti naujomis situacijomis, atskleisti reiškinų ryšius. Intelektas formuojasi tikslinga veikla (Psichologijos žodynas, 1993). Tai ir rodo gautas teigiamas koreliacines paauglio savivertės parametro „protingas“ ir „problemų sprendimo“ stiliaus ryšys.

Analizuojant savivertės parametą „draugiškas“, nustatyta statistiškai reikšminga tiesioginė koreliacija su dviem mokyklinio streso įveikos stiliais. Kuo paauglys mano esąs draugiškesnis, tuo labiau linkęs adaptyviai vengti stresinių situacijų ( $r = 0,317$ ,  $p = 0,0001$ ). Kitas išryškėjantis bruožas: kuo draugiškesnis – tuo labiau linkęs spręsti problemą ( $r = 0,139$ ,  $p = 0,001$ ). Paauglystėje labiau svarbūs ryšiai su bendraamžiais ir gautas „draugiškumo“ ir visų, išskyrus dezadaptivų vengimą, streso įvei-

kos stilių ryšys, gali rodyti esant gerus paauglių socialinius įgūdžius.

Iš 1 lentelės matyti tiesioginė savivertės parametro „gabus“ ir adaptivaus stresinių situacijų vengimo ( $r = 0,193$ ,  $p = 0,000$ ) ir problemos sprendimo stiliaus koreliacija ( $r = 0,168$ ,  $p = 0,000$ ). Yra teigiama, kad paaugliai, mokyklinio streso situacijomis orientuoti į problemų sprendimą ir gebantys jas kuo sėkmingiau įveikti, suvokia save kaip gabesnius, o kuo labiau jaučiasi esąs gabūs, tuo labiau orientuoti į problemos sprendimą (Kalinnikova, 1999). Galime daryti prielaidą, kad paaugliai, vertinantys save esant gabius, linkę stresines situacijas įveikti lygia greta: problemos sprendimu ir adaptyviu vengimu arba atsižvelgdami į situaciją pasirenka arba vieną, arba kitą įveikos stilių.

Emocinė paauglio būseną (ar jis dažnai jaučiasi laimingas) susijusi su jo subjektyviu požiūriu kaip elgtis stresinėmis situacijomis. Gautas teigiamas paauglio nuomonės, ar jis mano esąs laimingas ir streso įveikos stiliaus, orientuoto į adaptivų vengimą, ryšys ( $r = 0,201$ ,  $p = 0,0001$ ). Matome, kad galimybė išvengti tiesioginio susidūrimo su stresoriumi sukelia laimės pojūtį, o kuo laimingesnis, tuo labiau vengia stresorių. Kita pasitvirtinusi tendencija – kuo labiau paauglys vertina save pagal parametą „laimingas“, tuo labiau linkęs spręsti problemas stresinėje situacijoje ( $r = 0,147$ ,  $p = 0,0001$ ), ir atvirkščiai. O savivertės parametro „laimingas“ ir streso įveikos stiliaus „dezadaptivus vengimas“ koreliacija neigiama ( $r = -0,127$ ,  $p = 0,002$ ), taigi kuo mokinyš jaučiasi laimingesnis, tuo mažiau linkęs dezadaptyviai vengti stresinių situacijų mokykloje (gerti alų, bėgti iš pamokų, rūkyti).

Pastebėtas tiesioginis teigiamas savivertės pagal parametą „linksmas“ ir mokyklinio streso įveikos stiliaus, orientuoto į adaptivų vengimą ( $r = 0,294$ ,  $p = 0,0001$ ), ir „problemų įvei-

2 lentelė. Mokyklinio streso įveikos stilių ir savivertės koreliacija

		<i>Problemos sprendimas</i>	<i>Emocinis išgyvenimas</i>	<i>Dezadaptyvus vengimas</i>	<i>Adaptyvus vengimas</i>
Savivertė	r	0,275***	-0,022	-0,124**	0,311***
	p	0,0001	0,594	0,002	0,0001

\*\*\* reikšmingumo lygmuo – 0,001.

\*\* reikšmingumo lygmuo – 0,05.

kimo“ stiliaus ryšys ( $r = 0,170$ ,  $p = 0,0001$ ). Vadinasi, jei paauglys vertina save kaip linksną, tai labiausiai yra susiję su subjektyviu jo pasirinkimu: arba adaptyviai vengti stresorių, arba spręsti problemą.

Įdomu, kad nustatytas parametro „ramus“ ir emocinio reagavimo stiliaus neigiamas, atvirkštinis ryšys ( $r = -0,171$ ,  $p = 0,0001$ ). Tai reiškia, kad kuo paauglys stresinėmis situacijomis labiau orientuotas į emocijas, tuo mažiau save vertina pagal parametą „ramus“, o daugiau „nervingas“, ir atvirkščiai, kuo labiau jaučiasi ramus, tuo mažiau orientuotas į emocijas. Neigiamas nustatytas koreliacinis parametų „ramus“ ir „dezadaptyvus vengimas“ ryšys ( $r = -0,218$ ,  $p = 0,0001$ ): kuo paauglys ramesnis, tuo jam mažiau būdingas dezadaptyvus vengimo stilius. Tačiau kuo labiau linkęs į problemų sprendimą, tuo labiau vertina save pagal parametą „ramus“ ( $r = 0,147$ ,  $p = 0,0001$ ), ir atvirkščiai, kuo jaučiasi ramesnis, tuo labiau linkęs išspręsti kilusią stresinę situaciją.

Aptardami savivertės parametą „aktyvus“ matome, kad yra teigiama jo tiek adaptyvaus vengimo ( $r = 0,281$ ,  $p = 0,0001$ ), tiek problemos sprendimo stiliaus koreliacija ( $r = 0,219$ ,  $p = 0,0001$ ), o su kitais dviem streso įveikos stiliais koreliacinio ryšio nerasta. Yra tendencija, kad paaugliai, kurie mano esantys aktyvūs, renkasi adaptyvų mokyklinio streso įveikos stilių ir problemų sprendimo stilių. Iš tikrųjų aktyvūs mokiniai daugiau laiko praleidžia sportuodami, vaikščiodami, užsiiminėdami kita

veikla. Taip pat aktyviems mokiniams, dalyvaujantiems užklausinėje veikloje ir kitur, tenka spręsti įvairias problemas, todėl jiems būdinga ir streso metu rinktis tokį sprendimo būdą (Natvig, Albrektsen, 1999).

Iš 2 lentelės matome, kad egzistuoja paauglio savivertės ir jo mokyklinio streso įveikos stiliaus, orientuoto į adaptyvų vengimą ( $r = 0,311$ \*\*,  $p = 0,0001$ ) ir problemos sprendimą ( $r = 0,275$ \*\*,  $p = 0,0001$ ), ryšys. Pažymėtina, kuo aukštesnė paauglio savivertė, tuo labiau jis linkęs vengti sudėtingų, stresą keliančių situacijų. Taip pat lentelės duomenys rodo, kad mokiniams būdinga stresines situacijas spręsti renkantis susitelkimo ties problemos sprendimu stilių. Galima teigti, kad kuo labiau paaugliai orientuoti į adaptyvų vengimą ir problemos sprendimą, tuo jie labiau įtvirtina savo socialinį vaidmenį, susiformuoja objektyvesnę autokoncepciją, geresnę savivertę.

Tyrimas taip pat parodė neigiamą savivertės ir dezadaptyvaus vengimo stiliaus koreliaciją ( $r = -0,124$ \*\*,  $p = 0,002$ ). Vadinasi, kuo paaugliai aukščiau save vertina, tuo rečiau renkasi dezadaptyvų vengimą: geria alų, vyną ar likerį, rūko, keikiasi, praleidžia pamokas. Paaugliai, susidūrę su stresu ir turintys žemą savivertę, nepasitiki savimi, bijo spręsti problemą, nes mano, kad gali nepasisiekti. Tokie paaugliai linkę į kraštutinumus, juos patraukia įvairios draugų grupės, kurios labai lengvai gali įkalbėti paauglį pasirinkti dezadaptyvų elgesį (Geisthardt, Munsch, 1996).

Analizuojant gautus rezultatus matyti, kad nėra statistiškai patikimo paauglio savivertės ir mokyklinio streso įveikos stiliaus, orientuoto į emocijų išgyvenimą, ryšio. Tyrimo rezultatams galėjo turėti reikšmės tai, kad kai kurie paaugliai įsitikinę, kad jų patiriami jausmai ir emocijos yra labai saviti ir niekas jų negali suprasti. Būtent todėl jie tų jausmų nereiškia, neparodo (Natvig, Albrektsen, 1999).

Taikydami Stjudento kriterijų (t-testą) palyginome streso įveikos stilius skirtingose paauglių savivertės grupėse. Palyginimo rezultatai vaizduojami 3–5 lentelėse.

Iš 3 lentelės matyti, kad paaugliams, turintiems aukštą savivertę būdingesni adaptavyvus vengimo ( $t(206) = -6,93, p = 0,000$ ) ir problemos sprendimo ( $t(206) = -5,43, p = 0,000$ ) streso įveikos stiliai, palyginti su paaugliais, turinčiais žemą savivertę.

Lyginant žemos ir vidutinės savivertės moksleivių paauglių streso įveikos stilius (4 lentelė) pastebėta, kad vidutinę savivertę turintys mokiniai dažniau į mokyklinį stresą reaguoja adaptavyviu vengimu ( $t(490) = -3,184, p = 0,002$ ) ir problemos sprendimu ( $t(490) = -2,587, p = 0,01$ ) nei paaugliai, turintys žemą savivertę. Žemos savivertės moksleiviai labiau linkę į dezadaptavyvų vengimą ( $t(490) = 3,431, p = 0,001$ ) nei vidutinės savivertės.

5 lentelės rezultatai rodo, kad aukštos savivertės paaugliams būdingesni adaptavyvus vengimo ( $t(504) = -6,271, p = 0,0001$ ) ir problemos sprendimo ( $t(153,95) = -4,538, p = 0,0001$ ) mokyklinio streso įveikos stiliai nei vidutinės savivertės mokiniams. Tarp emocinio reagavimo ir dezadaptavyvus vengimo streso įveikos stilių bei vidutinės ir aukštos savivertės statistiškai reikšmingo skirtumo nerasta.

3 lentelė. Žemos ir aukštos savivertės paauglių mokyklinio streso įveikos stiliai

Streso įveikos stilius	Žema savivertė	Aukšta savivertė	t	df	p
Problemos sprendimas	2,32	2,65	-5,432	206	,0001
Emocinis reagavimas	2,08	2,04	,567	206	,571
Dezadaptavyvus vengimas	2,20	2,05	2,050	206	,042
Adaptavyvus vengimas	2,39	2,76	-6,926	206	,0001

4 lentelė. Paauglių mokyklinio streso įveikos stiliai žemos ir vidutinės savivertės grupėse

Streso įveikos stilius	Žema savivertė	Vidutinė savivertė	t	df	p
Problemos sprendimas	2,32	2,44	-2,587	490	,010
Emocinis reagavimas	2,08	2,02	1,081	133.703	,282
Dezadaptavyvus vengimas	2,20	2,03	3,431	490	,001
Adaptavyvus vengimas	2,39	2,52	-3,184	490	,002

5 lentelė. Paauglių mokyklinio streso įveikos stiliai vidutinės ir aukštos savivertės grupėse

Streso įveikos stilius	Vidutinė savivertė	Aukšta savivertė	t	df	p
Problemos sprendimas	2,44	2,65	-4,538	153,955	,0001
Emocinis reagavimas	2,02	2,04	-0,470	504	,638
Dezadaptavyvus vengimas	2,03	2,05	-0,469	151,567	,640
Adaptavyvus vengimas	2,52	2,76	-6,271	504	,0001

Detalesnė savivertės ir mokyklinio streso įveikos stilių ryšio analizė parodė kai kurių savivertės parametru ir mokyklinio streso stilių ryšį. Daugiausia savivertės parametru turėjo teigiamą ryšį su tokiais mokyklinio streso įveikos stiliais – adaptyvus vengimas ir problemos sprendimas. Pastebėta, kad moksleiviai, reaguojantys į stresą adaptyviu vengimu ir problemos sprendimu mano esantys stipresni, gražesni, draugiškesni, protingesni, gabesni, laimingesni, linksmesni, aktyvesni. Šie rezultatai iš dalies atitinka nuomonę, kad tarp keleto parametru, kurie atrodo susiję su atsparumu stresui, yra konstruktyvus mąstymas (Lazarus, 2001), išmokimas pasinaudoti galimybėmis (Rosenbaum, 1990, cit. pagal Lazarus, 2001), optimizmas, tvirtumas, stiprumas, draugiškumas (Robinsonas, 1989, ten pat.). Emocinis stresinės situacijos išgyvenimas yra teigiamai susijęs tik su savivertės parametru „draugiškas“ bei neigiamai ir statistiškai reikšmingai susijęs su parametrais: „stiprus“ ir „ramus“. Dezadaptyvaus vengimo stilius neigiamai ir statistiškai reikšmingai susijęs su savivertės parametrais: „dabūstus“, „laimingas“, „ramus“, „protingas“.

Gauti rezultatai patvirtino hipotezę, kad aukštos savivertės paaugliai stresą įveikia spūsdami problemą arba adaptyviai vengdami jos. Šie rezultatai atitinka N. A. Rector, D. Roger (1997) ir C. Саарп (1987) tyrimų duomenis. Šie autoriai nustatė, kad išoriniai veiksniai, veikdami psichiką, sustiprina streso išgyvenimą, jeigu savivertė nėra pakankamai aukšta. Sėkmingas streso įveikimas padeda įgauti teigiamos patirties ir skatina savivertės augimą.

Tyrimo duomenimis, savivertė yra labiausiai susijusi su adaptyviu streso šaltinio vengimu ir orientacijos į problemos spūndimą. Teigiamas savivertės ir pozityvaus streso vengimo stiliaus ryšys gali būti interpretuojamas kaip psichinės įtampos iškrova. Taip pat galima teigti, kad savivertė yra neigiamai susijusi su de-

zadaptyviu vengimu, o tai leidžia manyti, jog paaugliai, vertinantys save žemai, dažniau bando spūstistresinesituacijas dezadaptyviai. Šią prielaidą iš dalies patvirtina I. Šidlauskaitės (2001) tyrimų rezultatai. Autorė tyrė 18–22 metų vaikus ir nustatė didelio streso ir alkoholio vartojimo bei rūkymo, jų suvartojimo kiekio teigiamą koreliaciją.

Palyginus paauglių pasirenkamų mokyklinio streso įveikos stilių vidurkius skirtingose savivertės grupėse pastebėta, kad aukštai save vertinantiesiems paaugliams būdingesni adaptyvaus vengimo ir problemos spūndimo stiliai nei paaugliams, save vertinantiesiems vidutiniškai ir žemai.

A. S. Hall, I. Torres (2002) savo atliktame tyrime pastebėjo, kad paaugliai, vertinantys save aukštai pagal parametru „linksmas“, linkę į neadaptyvų elgesį, tačiau mūsų tyrimo rezultatai šio teiginio nepatvirtino.

Nustatyta, kad žemos savivertės moksleiviams labiau nei vidutinės ir aukštos savivertės moksleiviams būdingesnis dezadaptyvaus vengimo stilius. Tai atitinka Coven (1990 cit. pagal Natvig, Albrektsen, 1996; Printz, Shermis, Webb, 1999) išvadas, kad mažiau į žalingus įpročius linkusiems moksleiviams būdingi tokie požymiai: aukštesnė savivertė, geresnis gebėjimas spūsti problemas, realesnis aplinkos ir savo galimybių vertinimas.

Apibendrinant galima daryti išvadą, kad mūsų gauti duomenys leidžia patvirtinti A. T. Shiu (1998) nuomonę, kad žmonės, turintys aukštą savivertę, yra linkę spūsti problemas, o ne vengti jų, taip pat kaip ir žmonės, turintys aukštus vidinės darnos rodiklius.

## Išvados

1. Tyrimo rezultatai patvirtino hipotezę, jog yra reikšmingas teigiamas paauglio savivertės ir jo mokyklinio streso įveikos stilių, orientuo-

tų į adaptyvų vengimą ( $r = 0,311, p = 0,0001$ ) ir problemos sprendimą ( $r = 0,275, p = 0,0001$ ), ryšys.

2. Adaptivaus vengimo stilius yra teigiamai ir statistiškai reikšmingai susijęs su savivertės parametrais: stiprus, gražus, draugiškas, gabus, laimingas, linksmas, aktyvus ( $p < 0,01$ ). Problemos sprendimo stilius yra teigiamai ir statistiškai reikšmingai susijęs su savivertės parametrais: stiprus, darbštus, protingas, draugiškas, gabus, laimingas, linksmas, ramus, aktyvus ( $p < 0,01$ ) ir gražus ( $p < 0,05$ ). Emocinio reagavimo stilius yra teigiamai ir statistiškai reikšmingai susijęs tik su savivertės parametru draugiškas ( $p < 0,05$ ) bei neigiamai ir statistiškai reikšmingai susijęs su parametrais

stiprus ( $p < 0,05$ ), ramus ( $p < 0,01$ ), o dezadaptivaus vengimo stilius neigiamai ir statistiškai reikšmingai susijęs su savivertės parametrais: darbštus, laimingas, ramus ( $p < 0,01$ ), protingas ( $p < 0,05$ ).

3. Atlikus mokyklinio streso įveikos strategijų vidurkių palyginimą skirtingose savivertės grupėse paaiškėjo, kad paaugliams, turintiems aukštesnę savivertę, būdingesnis adaptivaus vengimo ( $p < 0,01$ ) ir problemos sprendimo ( $p < 0,01$ ) stilius nei žemesnės savivertės paaugliams.

4. Rezultatai parodė, kad žemą savivertę turintys mokiniai labiau linkę reaguoti į mokyklinį stresą dezadaptiviu vengimu nei vidutinės ( $p < 0,01$ ) ir aukštos savivertės ( $p < 0,05$ ) paaugliai.

## LITERATŪRA

1. Beresnevičienė D. Nuolatinis mokymasis Lietuvoje. Vilnius: Pedagogikos institutas, 1995.

2. Bukšnytė L. Bendrojo lavinimo ir jaunimo mokyklos moksleivių savijautos ypatumai // Ugdymo psichologija, 1999, t. 2, nr. 1, p. 34–40.

3. Čekanavičius V., Murauskas G. Statistika ir jos taikymai. I–II dalys. Vilnius: TEV, 2001.

4. Endler N.S., Parker J. D.A. Multidimensional Assessment of Coping. A critical Evaluation // Journal of Personality and Social Psychology. 1990, p. 58, 844–854.

5. Forman S. G., O'Malley P. L. School stress and Anxiety Interventions // School Psychology Review, 1984, vol. 13, no. 2. p. 162–170.

6. Geisthardt Ch., Munsch J. Coping with school stress: a comparison of adolescents with and without learning disabilities // Journal of Learning Disabilities, May. 1996, vol. 29. Issue 3, p. 287–296.

7. Hall A. S., Torres I. Partnerships in preventing adolescent stress: increasing self-esteem, coping, and support through effective counselling // Journal of Mental Health Counseling, Apr. 2002, vol. 24. Issue 2, p. 97.

8. Jovaiša L. Psichologinė diagnostika. Kaunas: Šviesa, 1975.

9. Kalinnikova L. Self-value experience by students in their adolescence and early youth // Ugdymo psichologija. 1999, t. 2, p. 16–21.

10. Lazarus R. S. Nuo psichologinio streso iki emocijų: besikeičiančių požiūrių istorija // Psichologija. 2001, Nr. 23.

11. Natvig G. K., Albrektsen G. School – related stress and psychosomatic symptoms among school adolescents // Journal of School Health, Nov. 1999, vol. 69. Issue 9, p. 362–368.

12. Pileckaitė–Markovienė M. Jaunesniojo mokyklinio amžiaus moksleivių vidinės darnos ypatumai. Daktaro disertacija. Vilnius, 2001.

13. Pilkauskaitė R. Psichologinės paauglių problemos ir konsultavimas // Vaikų psichologinis konsultavimas. Vilnius, 1999. P. 31–48.

14. Printz B.L., Shermis M. D., Webb P. M. Stress-buffering factors related to adolescent coping: a path analysis // Adolescence, Winter. 1999, vol. 34 Issue 136, p. 715–734.

15. Psichologijos žodynas. Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidykla, 1993.

16. Rector N. A., Roger D. The Stress Buffering Effects of Self-Esteem // Personality and Individual Differences, 1997, vol. 23, no. 5, p. 799–808.



17. Shiu A. T. The significance of sense of coherence for the perceptions of task characteristics and stress during interruptions amongst a sample of public nurses in Hong Kong: implications for nursing management // *Public Health Nursery*, 1998, vol. 15, no. 4, p. 273–280.

18. Szczepaniak P., Strelau J., Wrzesniewski K. Diagnoza slylow radzenia sobie ze stresam za pomocą ploskiej wersji kwestionariusza CISS Endlera i Parkera (Diagnosis of coping styles with Polish version

of the Ender and Parker CISS questionnaire). // *Przegląd Psychologiczny*. 1996, p. 187–211.

19. Šidlauskaitė I. Psichologinio-socialinio streso ir gyvenimo stiliaus sąsajos // *Psichologija*. 2001, Nr. 24, p. 26–35.

20. Žukauskas G. Abilitacija, stresas, reabilitacija. Vilnius: Lietuvos teisės akademija, 1998.

21. Саари С. Опосредование стрессовых факторов через внутриличностные факторы // *Психология личности и образ жизни* / Е. В. Шорохова (Ред.). Москва: Наука, 1987. С. 59–61.

## SCHOOL STRESS COPING STYLES AND SELF-ESTEEM INTERCONNECTIONS IN ADOLESCENCE

**Margarita Pileckaitė-Markovienė, Aušra Stanišauskaitė**

### Summary

The aim of this investigation is to analyse the interconnections of coping of school stress styles and self-esteem. Comparison of coping styles of adolescents with high, average and low self-esteem is made in the

article. Results show that adolescents with higher self-esteem more often use problem solving way and adaptive avoidance way of coping with school stress in comparison with adolescents with lower self-esteem.

*Įteikta 2004 06 20*

*Priimta 2004 11 05*