

Gimnazistų jaučiamo nerimo, tapatumo stiliaus ir streso įveikos strategijų reikšmė egzaminų streso vertinimui

Importance of Gymnasium Students' Anxiety, Identity Style and Stress Coping Strategies for Examination Stress Assessment

Rūta Maziliauskaitė

E. p. rutamaz2@gmail.com

Santrauka. Egzaminai ir jų rezultatai dažnai tampa bene didžiausiu jauno žmogaus iššūkiu, siejamu su tolesnio jo gyvenimo perspektyvomis. Dėl šios priežasties pastebimas aukštas patiriamo streso lygis, susijęs ir su asmeniniais, ir su situaciniais veiksniais. Atsižvelgiant į tai, šio tyrimo tikslas – nustatyti gimnazistų patiriamo nerimo, tapatumo stiliaus, egzaminų streso ir jo įveikos strategijų sąsajas. Tyrime dalyvavo 175 gimnazistai, besimokantys 10–12 klasėse. Iš jų – 109 merginos (62,3%) ir 66 vaikinai (37,7%) nuo 16 iki 19 metų amžiaus ($M = 17,27$, $SD = 0,92$). Gimnazistams pateikta anketa, sudaryta pasirinkus „Nerimo kaip būsenos-bruožo skalę“ (angl. *State-Trait Anxiety Inventory*, Spielberger, Gorsuch, Lushene, 1970), „Tapatumo stilių skalės 5 versiją“ (ISI-5) (Berzonsky, Soenens, Luyckx, Smits, Papini, Goossens, 2013), „Streso įveikos“ klausimyną (Grakauskas, Valickas, 2006) ir „Egzaminų streso skalę“ (angl. *Examination Stress Scale for Adolescent Students*, Sung, Chao, 2014). Nustatyta, kad gimnazistų patiriamą egzaminų stresą prognozavo stipriau jaučiamas reaktyvusis ir asmenybinis nerimas, tapatumo formavimuisi dažniau pasirenkamas informacinis, normatyvinis tapatumo stilius bei dažnesnis vengimo strategijos naudojimas patiriant stresą.

Prasminiai žodžiai: paaugliai, nerimas, tapatumo stilius, streso įveika, stresas, egzaminai.

Summary. Examinations and their results often become perhaps the biggest challenge in young person's life, which is associated with the course of later life. For this reason, a high level of stress is observed, which is maintained by both personal and situational factors. In this context, the **objective** of this study is to identify the links between the experienced anxiety, identity style, examinations stress and its coping strategies of the gymnasium students. The study involved 175 gymnasium students in grades 10 to 12. Of these, 109 were girls (62.3%) and 66 were boys (37.7%), aged 16 to 19 years of age ($M = 17.27$, $SD = 0.92$). Gymnasium students were given a questionnaire based on the State-Trait Anxiety Inventory (Spielberger, Gorsuch, Lushene, 1970), Identity Style Inventory Version 5 (ISI-5) (Berzonsky, Soenens, Luyckx, Smits, Papini, Goossens, 2013), the Stress Coping Questionnaire (Grakauskas, Valickas, 2006), and the Examination Stress Scale for Adolescent Students (Sung, Chao, 2014). It was found that the more frequent experience of stress in gymnasium students examinations was predicted by stronger trait and state anxiety, more frequent choice of informational, normative identity processing style and more frequent use of avoidance strategy in experiencing stress.

Keywords: adolescents, anxiety, identity style, stress coping strategies, exams.

Received: 2021-02-14. Accepted: 2021-06-17

Copyright © 2021 Rūta Maziliauskaitė. Published by Vilnius University Press. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Licence, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.

Įvadas

Mokyklos baigimo atestatą siekiantys įgyti mokiniai neišvengiamai susiduria su žinių patikrinimo bei egzaminavimo procedūromis, dažnai sukeliančiomis stresą. Lietuvoje besimokančių paauglių patiriamos įtampos lygis vertinamas kaip vienas didžiausių 40 pasaulio šalių kontekste (Juškelienė, Ustilaitė, 2010). Y. T. Sung ir T. Y. Chao (2015), analizavę mokinių patiriamą įtampą, egzaminų stresą apibrėžė kaip fizinius ir psichologinius pokyčius, nulemtus reakcijų į stresinę situaciją. Dažniausiai egzaminų streso poveikis būna neigiamas ir pasireiškia padidėjusiu nerimu, depresiškumu, fiziniais negalavimais, psichiką veikiančių medžiagų ar medikamentų vartojimu, pablogėjusiais tarpusavio santykiais, akademiniais rezultatais (Jahan et al., 2016; Reddy et al., 2014). Nepaisant galimų neigiamų pasekmių, pats egzaminų streso vertinimas yra probleminis: diskutuojama dėl egzaminų streso sąvokos, akcentuojama tinkamų paauglių stresui įvertinti skirtų metodikų stoka, svarstomi asmeniniai, situaciniai stresui įtakos turintys veiksniai bei pastebima, jog labai trūksta duomenų apie mokykloje besimokančių paauglių patiriamą stresą (Sung, Chao, 2015).

Stresą analizuojantys mokslininkai teigia, jog nepakanka kalbėti tik apie stresą, nes ne mažiau svarbus ir gebėjimas jį valdyti (Jahan et al., 2016). Streso įveikos strategijos aiškinamos kaip būdai, kuriais, panaudojant fizinius ir psichologinius išteklius, siekiama valdyti stresą (Lazarus, 2006). Dažniausiai šie būdai suprantami analizuojant į problemų sprendimą ir į emocijas orientuotas streso įveikos strategijas. Pirmuoju atveju dėmesys skiriamas situacijos analizei, informacijos paieškai, problemos sprendimui, antruoju – polinkiu dėl situacijos ieškoti kaltųjų, reikšti neigiamas emocijas (Lazarus, 2006). Egzaminų situacijoje pripažįstama, jog pasirenkamos į problemos sprendimą orientuotos strategijos yra efektyvesnės, padedančios mobilizuoti resursus, taip sumažinant emocines ir elgesio problemas (Reddy et al., 2014). Tačiau Ž. Grakausko ir G. Valicko (2006) teigimu, toks streso įveikos strategijų išskyrimas stokoja specifiškumo. Autoriai papildomai siūlo analizuoti socialinės paramos ir vengimo strategijų reikšmę, aiškinantis, kiek stresą sukėlusioje situacijoje naudingas pagalbos ieškojimas ir kokių padarinių sulaukiama, kai vengiama spręsti problemą. Kita vertus, nėra aišku, kuria iš aptartų klasifikacijų remtis būtų teisingiausia bei kaip reikėtų vertinti skirtingų streso įveikos strategijų derinimą tarpusavyje. Taip pat streso įveiką sąlygoja daugybė veiksnių, kuriais gali būti kognityvinis įvertinimas, saviveiksmingumas, vidinės darnos jausmas, socialinės paramos ypatumai, patirtis ir pan. Taigi, nors svarbus streso įveikos strategijų pasirinkimas, tačiau pati streso įveika neatsiejama nuo asmenybės ypatumų.

Paauglystės amžiaus tarpsnis apibūdinamas kaip savojo tapatumo atradimo siekis. Tapatumo, atspindinčio individualius asmenybės jausmus ir požiūrį, nuostatas, saviorganizaciją, asmeninius įsitikinimus, vertybes ir tikslus, prisiminimus, motyvus bei galimybes, formavimasis padeda atrasti ir įtvirtinti mąstymo ir elgesio būdus (Topolewska-Siedzik, Ciecuch, 2018). Anot M. D. Berzonsky (2010), išskirtini trys jauno žmogaus tapatumo formavimosi stiliai: informacinis, normatyvinis ir difuzinis-vengiantis. Taip nuo atsakomybės, sprendimų priėmimo vengimo brendimo ir tapatumo raidos procese asmuo ugdomi

kritiškumą, savirefleksiją bei tampa autonomiškesniu, atviresniu patirčiai, kritiškesniu, norinčiu ir gebančiu priimti svarbius sprendimus. Galima numanyti, jog būtent tokie mokyklą bebaigiantys mokiniai gebės pasirinkti jiems tinkamiausią sėkmingą streso valdymo strategiją. Kita vertus, stresas gali būti vertinamas ir kaip motyvuojantis veiksnys, skatinantis analizuoti galimas alternatyvas, taip formuojant dar stipresnę tapatumo jausmą. Vis dėlto, kalbant apie su stresu susijusias pasekmes, pastebima, kad streso įveikos ir tapatumo raidos sąsajos gali būti problemiškesnės, kai stresas tampa tapatumo raidą stabdančiu veiksniu (Jahan et al., 2016). Turint omeny, kad tapatumo raida yra ilgalaikis procesas (Kroger et al., 2010), galima būtų teigti, kad svarbiau yra ne suprasti baigtinį tapatumo raidos ir streso bei jo įveikos ryšį, tačiau išsiaiškinti dėsningumus, reikšmingus teikiant pagalbą jaunimui.

Paauglystės amžiaus tarpsnyje pagalba vaikams reikalinga ir dėl objektyvių aplinkybių, ir dėl patiriamų vidinių išgyvenimų. Pripažįstama, jog dėl šiuo laikotarpiu vykstančių pokyčių, 2–50 % paauglių patiria nerimą (Bhujade, 2017; Kovacs, Borcsa, 2017; Orgilés et al., 2012; Vosylis, 2014), kuri galima apibūdinti kaip nemalonią emocinę būseną, susijusią su automatine nervų sistemos aktyvacija, pasireiškiančia fiziniais, psichiniais, socialiniais pokyčiais (Mathews, Koehn et al., 2016; Kovacs, Borcsa, 2017; Sung, Chao, 2015). Mokslinėse diskusijose dėl pastovių ir situacinių veiksnių svarbos minima, kad didesnę nerimą jaučiantys paaugliai dažniau orientuoti į aplinkos daromą įtaką ir yra mažiau įsisąmoninę asmeninius siekius, vertybes, todėl jie patiria sunkumų susidūrę su naujomis situacijomis (Arslan et al., 2009). Priešingai, žemesnis nerimo lygis siejamas su aukštesne besimokančiųjų motyvacija, kartu ir su pozityvesniais elgesio, emocijų ir kognityviniais pokyčiais įveikiant neįprastas, sudėtingas situacijas, formuojantis tapatumą (Becht et al., 2016; Schwartz et al., 2011). Tai rodo, jog, iš vienos pusės, nerimas vertintinas kaip neigiamas veiksnys tapatumo formavimosi ir streso įveikos procese, iš kitos pusės, tikslinga analizuoti ir pozityvią nerimo reikšmę jauno žmogaus gyvenime (Juškelienė, Ustilaitė, 2010; Kovacs, Borcsa, 2017).

Remiantis nevienareikšmėmis streso analizės įžvalgomis, šio darbo *tikslas* – nustatyti gimnazistų patiriamo nerimo, tapatumo stiliaus, egzaminų streso ir jo įveikos strategijų sąsajas.

Uždaviniai:

1. Įvertinti gimnazistų patiriamo nerimo, tapatumo stiliaus, egzaminų streso ir jo įveikos strategijų raiškos ypatumus.
2. Išanalizuoti gimnazistų patiriamo nerimo, tapatumo stiliaus, egzaminų streso bei jo įveikos strategijų sąsajas.
3. Nustatyti gimnazistų patiriamo nerimo, tapatumo stiliaus bei streso įveikos strategijų prognostinę reikšmę egzaminų streso raiškai.

Tyrimo dalyviai. Patogiosios atrankos būdu apklausti 175 gimnazistai, iš kurių – 109 merginos (62,3 %) ir 66 vaikinai (37,7 %) nuo 16 iki 19 metų ($M = 17,27$, $SD = 0,92$).

Tyrimo metodai: anketinė apklausa; statistinė tyrimo duomenų analizė atlikta SPSS.23.0 programa. Įvertinus duomenų pasiskirstymo ypatumus, pasirinkta naudoti parametrinius kriterijus. Vadovaujantis 0,05 reikšmingumo lygmeniu, tyrimo rezultatai

analizuoti naudojant aprašomąją statistiką, Pearson koreliacijos koeficiento kriterijų bei tiesinę regresinę analizę.

Įvertinimo būdai. Mokinių nerimo patyrimui įvertinti naudota „Nerimo kaip būsenos-bruožo“ skalė (angl. *State-Trait Anxiety Inventory*, Spielberger, Gorsuch, Lushene, 1970), kurią sudaro *reaktyvųji* (Cronbach $\alpha = 0,586$) ir *asmenybini* (Cronbach $\alpha = 0,682$) nerimą įvertinti leidžiančios poskalės. Pirmuoju atveju nerimas aiškinamas kaip reakcija į situaciją, įvykį, antruoju atveju nerimas vertinamas kaip pastovus, asmenybės ypatumus atspindintis veiksnys. Kiekvieną šių poskalių sudaro po 20 teiginių, vertinamų Likerto skalėje nuo 1 iki 4 balų, kurių didesnis sumos įvertis informuoja apie aukštesnį nerimo lygį. Vadovaujantis duomenų analizės instrukcija, nerimo raiškos ypatumai taip pat gali būti analizuojami išskiriant žemo, vidutinio bei aukšto nerimo lygį. Skalę lietuvių kalba, dalyvaujant G. Gintilienei, A. Bagdonui, M. Navickienei, G. Bijūnienei ir R. Dragunevičienei, 2000 metais paruošė M. Balasis bei leido laisvai naudoti mokslinių tyrimų tikslais.

Tapatumo stiliams, kuriais asmuo apdoroja informaciją apie save, vertinti naudota „Tapatumo stiliaus skalės“ 5-oji versija (ISI-5) (Berzonsky et al., 2013), kurią lietuvių kalba parengė ir tyrimams leido naudoti R. Vosylis (2014). Skalę sudaro trys tapatumo stiliaus atspindinčios poskalės. Kiekvienoje jų pateikti 9 teiginiai, Likerto skalėje vertinami nuo 1 iki 5 balų, kurių suminis įvertis informuoja apie dominuojančią atitinkamo tapatumo stiliaus raišką. *Informacinio tapatumo stiliaus* poskalė leidžia įvertinti aktyvią žmogaus poziciją ieškoti su asmeninio tapatumo formavimusi susijusios informacijos, ją kritiškai analizuoti ir taip bandyti priimti efektyviausią sprendimą (Cronbach $\alpha = 0,885$). *Normatyvinio tapatumo stiliaus* poskalė rodo menką žmogaus norą ieškoti ir analizuoti su tapatumo formavimusi susijusią informaciją. Dėl to asmeniškai svarbūs sprendimai priimami juos mažai apsvarsčius, dažniau vadovaujantis kitų nuomone ir norais (Cronbach $\alpha = 0,787$). *Difuzinio-vengiančio tapatumo stiliaus* poskalė atspindi asmens vengimą priimti sprendimus ir polinkį rinktis greičiausią, paprasčiausią variantą (Cronbach $\alpha = 0,802$).

Gimnazistų streso įveikos strategijos vertintos Ž. Grakausko ir G. Valicko (2006) pateiktu streso įveikos klausimynu, kurį sudaro 24 teiginiai, Likerto skalėje vertinami nuo 1 iki 5 balų. Remiantis klausimyno instrukcija, skiriamos keturios skirtingas streso įveikos strategijas atspindinčios poskalės. Kiekvienai jų priskiriama po šešis teiginius, kurių įvertiniai sumuojami, ir apie didesnę asmens polinkį stresinėje situacijoje naudoti vieną ar kitą strategiją leidžia spręsti gautas aukštesnis rodiklis, t. y.: *socialinės paramos streso įveikos* strategijos poskalė skirta informacijai apie žmogaus polinkį ieškoti pagalbos, paramos (Cronbach $\alpha = 0,857$); *į problemų sprendimą orientuota streso įveikos* strategijos poskalė rodo polinkį analizuoti probleminę situaciją ieškant informacijos, rengiant problemos sprendimo planą ir jį įgyvendinant (Cronbach $\alpha = 0,816$), *emocinės iškvos* strategijos poskalė – polinkį išreikšti neigiamas emocijas, dėl situacijos ieškant kaltųjų (Cronbach $\alpha = 0,682$); *vengimo strategijos* poskalė atspindi polinkį stresą keliančią situaciją spręsti teigiamu situacijos perinterpretavimu ar naudojant skirtingus dėmesio nukreipimo būdus (Cronbach $\alpha = 0,679$). Leidimas naudoti klausimyną šiame tyrime gautas iš jo bendraautorius Ž. Grakausko.

Gimnazistų patiriamo egzaminų streso ypatumams įvertinti pasirinkta „Egzaminų streso skalė“ (angl. *Examination Stress Scale for Adolescent Students*; Sung, Chao, 2014), kurioje pateikti 27 teiginiai, Likerto skale vertinami nuo 0 iki 4 balų. Aukštesnė jų suma leidžia nustatyti ir didesnę bendrą patiriamo streso lygį, ir skirtingus egzaminų streso aspektus: *fiziologinių nerimo reakcijų* poskalė atspindi su patiriamomis neigiamomis emocijomis susijusius fiziologinius pokyčius (skalę sudaro 10 teiginių, Cronbach $\alpha = 0,915$); *kognityvinių ir elgesio reakcijų* poskalė leidžia analizuoti, kaip tiriamieji suvokia egzaminų situacijos svarbą, reikšmingumą ir kokį elgesio būdą pasirenka (skalę sudaro 9 teiginiai, Cronbach $\alpha = 0,777$); *suvokiamus socialinius lūkesčius ir socialinį palyginimą* vertinanti poskalė leidžia spręsti apie besimokančiojo suvokiamus socialinius lūkesčius bei konkurencingumo ypatumus (skalę sudaro 8 teiginiai, Cronbach $\alpha = 0,843$). Leidimas išversti ir naudoti tyrimo metodiką Lietuvoje gautas iš metodikos autorių. Dvigubą metodikos vertimą atliko du nepriklausomi vertėjai.

Tyrimo eiga. Tyrimo duomenys rinkti 2020 m. vasario ir gegužės mėn. kartu su A. Pociene (2020), šiai rengiant baigiamąjį magistro darbą. Laikantis tyrimo etikos principų, gauti kiekvieno vaiko tėvų sutikimai dalyvauti tyrime. Dėl Covid-19 pandemijos įvesto karantino, mokinių anketinė apklausa atlikta www.apklausa.lt platformoje. Anketos pradžioje tyrimo dalyviams paaiškintas tyrimo tikslas, garantuotas tyrimo duomenų konfidencialumas ir anonimiškumas, pažymėta, kad viešinant jie bus apibendrinti (Barkauskienė ir kt., 2017). Pildydami anketą tyrimo dalyviai vidutiniškai užtruko apie 17 minučių.

Tyrimo rezultatai

Įvertinus kintamųjų raiškos ypatumus, sąsajas ir prognostinius ryšius (žr. 1 ir 2 lenteles), tirtoje imtyje žema reaktyviojo nerimo raiška nustatyta 20,6 % tiriamųjų, vidutinė – 30,9 %, o aukšta – 48,5 % jaunuolių. Asmenybinio nerimo atveju žemas nerimo lygis buvo būdingas 4 % tiriamųjų, vidutinis – 33,7 %, o aukštu asmenybinio nerimastingumu pasižymėjo 62,3 % gimnazistų. Vertinant dažniausiai būdingą tapatumo stilių, aukščiausios reikšmės pastebėtos informacinio tapatumo stiliaus poskalėje. Streso įveikos strategijų naudojimą žymintys rodikliai buvo panašūs, tačiau kiek aukštesnės reikšmės nustatytos problemų sprendimo ir socialinės paramos ieškojimo strategijų pasirinkimo atvejais. Egzaminų streso rodikliai buvo kiek aukštesni nei vidutiniai, dominavo socialinių lūkesčių ir socialinio palyginimo raiška (žr. 1 lentelę).

Įvertinus analizuojamų reiškinių sąsajas (žr. 1 lentelę), matyti, jog dažniau reaktyvųjį nerimą jaučiantys gimnazistai dažniau susiduria ir su asmenybinio nerimu ($r = 0,715$, $p < 0,001$), jiems rečiau būdingas difuzinis-vengiantis tapatumo stilius ($r = 0,465$, $p < 0,001$), reaguodami į stresą šie tyrimo dalyviai dažniau pasirenka emocinės iškvosios ($r = 0,236$, $p = 0,002$) strategiją bei stipriau patiria egzaminų stresą ($r = 0,510$, $p < 0,001$), pasireiškiantį per fiziologines nerimo ($r = 0,593$, $p < 0,001$) bei kognityvines ir elgesio ($r = 0,284$, $p < 0,001$) reakcijas. Stiprėjant gimnazistų asmenybiniam nerimui, ryškėja retesnis difuzinio-vengiančio tapatumo stilius ($r = 0,210$, $p = 0,005$), tačiau dažnesnis reagavimas į stresą pasirenkant emocinės iškvosios strategiją ($r = 0,377$, $p < 0,001$) bei

1 lentelė. Gimnazistų jaučiamo nerimo, tapatumo stiliaus, streso įveikos strategijų ir egzaminų streso sąsajos

Kintamieji	M (SD)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Reaktyvusis nerimas	2,21 (0,67)	1											
2. Asmenybinis nerimas	2,39 (0,46)	0,715**	1										
3. Informacinis tapatumo stilius	3,92 (0,69)	0,062	0,006	1									
4. Normatyvinis tapatumo stilius	2,79 (0,65)	0,025	0,040	0,052	1								
5. Difuzinis-vengiantis tapatumo stilius	2,53 (0,41)	-0,465**	-0,210**	-0,019	0,221**	1							
6. Socialinės paramos strategija	3,23 (0,84)	0,014	0,076	0,323**	0,147	0,165*	1						
7. Problemų sprendimo strategija	3,27 (0,67)	-0,040	-0,035	0,581**	-0,011	0,175*	0,500**	1					
8. Emocinės iškvos strategija	2,45 (0,67)	0,236**	0,377**	-0,235**	0,304**	0,215**	0,138	-0,015	1				
9. Vengimo strategija	3,07 (0,64)	0,048	0,121	0,195**	0,031	0,248**	0,341**	0,325**	0,308**	1			
10. Fiziologinės nerimo reakcijos	2,00 (0,88)	0,593**	0,603**	0,279**	0,108	-0,194*	0,210**	0,127	0,190*	0,162*	1		
11. Kognityvinės ir elgesio reakcijos	2,35 (0,67)	0,284**	0,269**	0,374**	0,157*	-0,028	0,175*	0,215**	0,075	0,175*	0,586**	1	
12. Suvokiami socialiniai lūkesčiai ir socialinis palyginimas	2,72 (0,64)	0,128	0,266**	-0,197*	0,376**	0,062	-0,117	-0,220**	0,300**	0,146	0,043	0,059	1
13. Egzaminų streso bendras rodiklis	2,35 (0,52)	0,510**	0,566**	0,238**	0,283**	-0,096	0,146	0,074	0,263**	0,227**	0,835**	0,787**	0,460**

Pastaba: koreliacija reikšmingai, kai $p < 0,01^{**}$; $p < 0,05^{*}$

stipresnis patiriamas egzaminų stresas ($r = 0,566$ $p < 0,001$), pasireiškiantis per fiziologines nerimo ($r = 0,603$ $p < 0,001$), kognityvines ir elgesio ($r = 0,296$, $p < 0,001$) reakcijas, aukštesnius suvokiamus socialinius lūkesčius ir socialinį palyginimą ($r = 0,266$, $p < 0,001$).

Tapatumą daugiau informaciniu stiliumi formuojantys gimnazistai įveikdami stresą dažniau naudojo socialinės paramos ($r = 0,323$, $p < 0,001$), problemų sprendimo ($r = 0,581$, $p < 0,001$) ir vengimo ($r = 0,195$) strategijas bei rečiau rinkosi emocinės iškvos strategiją ($r = 0,235$, $p = 0,002$). Jiems taip pat labiau būdingas egzaminų stresas ($r = 0,238$, $p = 0,002$), pasireiškiantis dažnesnėmis fiziologinėmis nerimo ($r = 0,279$, $p < 0,001$), kognityvinėmis ir elgesio ($r = 0,374$, $p < 0,001$) reakcijomis bei retesniu suvokiamų socialinių lūkesčių ir socialiniu palyginimu ($r = 0,197$, $p = 0,009$). Gimnazistai, kuriems būdingesnis normatyvinis tapatumo formavimosi stilius, įveikdami stresą dažniau rinkosi emocinės iškvos strategiją ($r = 0,304$, $p < 0,001$) ir dažniau patyrė egzaminų stresą ($r = 0,283$, $p < 0,001$), pasireiškusį per kognityvines ir elgesio reakcijas ($r = 0,157$, $p = 0,037$) bei

2 lentelė. Gimnazistų egzaminų stresą prognozuojantys veiksniai

Nepriklausomi kintamieji	Priklausomi kintamieji			
	Fiziologinės nerimo reakcijos (β)	Kognityvinės ir elgesio reakcijos (β)	Suvokiami socialiniai lūkesčiai ir socialinis palyginimas (β)	Egzaminų streso bendras rodiklis (β)
Reaktyvusis nerimas	0,323***	0,156		0,206*
Asmenybinis nerimas	0,361***	0,140	0,216**	0,395***
Informacinis tapatumo stilius	0,224***	0,339***	-0,115	0,183**
Normatyvinis tapatumo stilius		0,127	0,346***	0,251***
Vengiantis tapatumo stilius	0,014			
Socialinės paramos strategija	0,096	0,006		
Problemų sprendimo strategija		0,002	-0,141	
Emocinės iškvos strategija	0,008		0,084	-0,007
Vengimo strategija	0,020	0,078		0,128*
F	23,29	7,70	12,28	24,83
R ²	0,494	0,244	0,266	0,470
p	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001

Pastaba: paryškintu šriftu pažymėti statistiškai reikšmingi rezultatai. Tušti langeliai rodo, jog tarp kintamųjų nebuvo statistiškai reikšmingų sąsajų, todėl nepriklausomas kintamasis į regresijos modelį nebuvo įtrauktas. * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$.

suvokiamus socialinius lūkesčius ir socialinį palyginimą ($r = 0,376$, $p < 0,001$). Tuo tarpu gimnazistai, kurių ryškesnis difuzinis-vengiantis tapatumo formavimosi stilius, reaguodami į stresą dažniau naudojo socialinės paramos ($r = 0,165$, $p = 0,029$), problemų sprendimo ($r = 0,175$, $p = 0,020$), emocinės iškvovos ($r = 0,215$, $p = 0,004$) ir vengimo ($r = 0,248$, $p = 0,001$) strategijas, jiems rečiau buvo būdingas egzaminų stresas, pasireiškęs fiziologinėmis nerimo reakcijomis ($r = 0,194$, $p = 0,010$).

Įvertinus streso įveikos strategijų ir patiriamo egzaminų streso sąsajas, nustatyta, jog egzaminų streso raiška didesnė pasirenkant emocinės iškvovos ($r = 0,263$, $p < 0,001$) ir vengimo ($r = 0,227$, $p = 0,003$) strategijas. Egzaminų stresas dažniau pasireiškė per fiziologines nerimo reakcijas pasirenkant socialinės paramos ($r = 0,210$, $p = 0,005$), emocinės iškvovos ($r = 0,190$, $p = 0,012$) ir vengimo ($r = 0,162$, $p = 0,032$) strategijas. Kognityvinių ir elgesio reakcijų raiška sieta su dažnesniu socialinės paramos ($r = 0,175$, $p = 0,020$), problemų sprendimo ($r = 0,215$, $p = 0,004$) ir vengimo ($r = 0,175$, $p = 0,020$) strategijų pasirinkimu. O dažnesnis egzaminų stresas, kurį atspindėjo aukštesni suvokiami socialiniai lūkesčiai ir socialinis palyginimas, sietas su rečiau naudojama problemų sprendimo ($r = 0,220$, $p = 0,003$) ir dažniau – emocinės iškvovos ($r = 0,300$, $p < 0,001$) streso įveikos strategija.

Įvertinus su egzaminų stresu susijusius veiksnius, siekta nustatyti ir jų prognostinę reikšmę (žr. 2 lentelę). Dažnesnis gimnazistų patiriamas egzaminų stresas, pasireiškiantis fiziologinėmis nerimo reakcijomis, nustatytas dėl dažniau jaučiamo reaktyviojo ($B = 0,420$, $\beta = 0,323$, $p < 0,001$) ir asmenybinio ($B = 0,679$, $\beta = 0,361$, $p < 0,001$) nerimo bei dažnesnio informacinio tapatumo stiliaus ($B = 0,284$, $\beta = 0,224$, $p < 0,001$) pasirinkimo. Kognityvinių ir elgesio reakcijų pasireiškimą reaguojant į egzaminų stresą prognozavo dažnesnis informacinio tapatumo formavimosi stiliaus pasirinkimas ($B = 0,329$, $\beta = 0,339$, $p < 0,001$). Gimnazistų suvokiamų socialinių lūkesčių ir socialinio palyginimo dažnesnį pasireiškimą egzaminų streso situacijoje prognozavo stipriau jaučiamas asmenybinis ($B = 0,296$, $\beta = 0,216$, $p = 0,003$) nerimas bei dažniau pasirenkamas normatyvinis tapatumo formavimosi stilius ($B = 0,337$, $\beta = 0,346$, $p < 0,001$).

Bendrą dažnesnį patiriamą egzaminų stresą prognozavo dažniau jaučiamas reaktyvusis ($B = 0,158$, $\beta = 0,206$, $p = 0,012$) ir asmenybinis ($B = 0,439$, $\beta = 0,395$, $p < 0,001$) nerimas, dažniau pasirenkami informacinis ($B = 0,137$, $\beta = 0,183$, $p = 0,003$) ir normatyvinis ($B = 0,199$, $\beta = 0,251$, $p < 0,001$) tapatumo formavimosi stiliai bei vengimo strategijos naudojimas įveikiant stresą ($B = 0,103$, $\beta = 0,128$, $p = 0,042$).

Išvados

1. Gimnazistų patiriamo egzaminų streso lygis buvo kiek aukštesnis nei vidutinis, dominavo aukšta patiriamo reaktyviojo ir asmenybinio nerimo raiška. Tapatumas dažniausiai formuojamas informaciniu stiliumi. Stresui valdyti gimnazistai dažniausiai naudojo problemų sprendimo ir socialinės paramos ieškojimo strategijas.

2. Dažniau egzaminų stresą patyrė gimnazistai, kuriems labiau būdingas reaktyvusis ir asmenybinis nerimas, informacinis, normatyvinis tapatumo stilius bei dažnesnis emocinės iškvovos ir vengimo strategijų naudojimas įveikiant stresą.
3. Dažnesnį gimnazistų egzaminų stresą prognozavo labiau būdingas reaktyvusis ir asmenybinis nerimas, informacinis, normatyvinis tapatumo stilius bei vengimo strategijos naudojimas įveikiant stresą.

Literatūra

1. Arslan C., Dilmaç B., Hamarta E., 2009, Coping with stress and trait anxiety in terms of locus of control: a study with Turkish university students. *Social behavior and personality*. Vol. 37. No. 6. P. 791–800.
2. Barkauskienė R., Čepukienė V., Eimontas J., Kazlauskas E., Laurinaitytė I., Pakrošnis R., Vrubliauskaitė K., 2017, *Psichologo profesinės etikos kodeksas*. Vilnius: Lietuvos psichologų sąjunga.
3. Becht A. I., Nelemans S. A., Branje S. J. T., Vollebergh W. A. M., Koot H. M., Denissen J. J. A., Meeus W. H. J., 2016, The quest for identity in adolescence: Heterogeneity in daily identity formation and psychosocial adjustment across 5 years. *Developmental Psychology*. Vol. 52. No. 12. P. 2010–2021.
4. Berzonsky M. D., 2010, Cognitive Processes and Identity Formation: The Mediating Role of Identity Processing Style. *Psychologia rozwojowa*. Vol. 15. No. 4. P. 13–27.
5. Berzonsky M. D., Soenens B., Luyckx K., Smits I., Papini D. R., Goossens L., 2013, Development and Validation of the Revised Identity Style Inventory (ISI-5): Factor Structure, Reliability, and Validity. *Psychological Assessment*. Vol. 25. No. 3. P. 893–904.
6. Bhujade M. V., 2017, Depression, anxiety and academic stress among college students: A brief review. *Indian Journal of Health & Wellbeing*. Vol. 8. No. 7. P. 748–751.
7. Grakauskas Ž., Valickas G., 2006, Streso įveikos klausimynas: keturių faktorių modelio taikymas. *Psichologija*. Nr. 33, P. 64–75.
8. Jahan F., Siddiqui M. A., Mitwally M., Al Zubidi N. S. J., Al Zubidi H. S. J., 2016, Perception of stress, anxiety, depression and coping strategies among medical students at Oman Medical College. *Middle East J Family Med*. Vol. 14. P. 16–23.
9. Juškelienė V., Ustilaitė S., 2010, Brandos egzamino baimė: XI–XII klasių mokyklinio nerimo ir mokyklos baimės raiškos ypatumai. *Visuomenės sveikata*. Nr. 3 (50). P. 69–76.
10. Kovacs I. K., Borcsa M., 2017, The relationship between anxiety, somatic symptoms and hardness in adolescence. *Romanian Journal of Applied Psychology*. Vol. 19. No. 2. P. 42–49.
11. Kroger J., Martinussen M., Marcia J. E., 2010, Identity status change during adolescence and young adulthood: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*. Vol. 33. No. 5. P. 683–698.
12. Lazarus R. S., 2006, Emotions and interpersonal relationships: Toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of Personality*. Vol. 74. P. 9–46.
13. Orgilés M., Méndez X., Espada J., Carballo J., Piqueras J., 2012, Anxiety disorder symptoms in children and adolescents: Differences by age and gender in a community sample. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*. Vol. 5. P. 115–120.
14. Pocienė A., 2020, *Vyresniųjų gimnazijos klasių mokinių egzaminų streso, tapatumo stiliaus ir nerimo sąsajos*. Magistro darbas. Klaipėdos universitetas.
15. Reddy S., Reddy P., Reddy D., 2014, A comparative study on sources of stress and coping styles between graduation and post-graduation students. *Indian Journal of Health and Wellbeing*. Vol. 5. No. 8. P. 942–947.
16. Schwartz S. J., Beyers W., Luyckx K., Soenens B., Zamboanga B. L., Forthun L. F., Waterman A. S., 2011, Examining the light and dark sides of emerging adults' identity: A study of identity status differences in positive and negative psychosocial functioning. *Journal of Youth and Adolescence*. Vol. 40. P. 839–859.

17. Spielberger C. D., Gorsuch R. L., Lushene R. E., 1970, *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
18. Sung Y. T, Chao T. Y., 2015, Construction of the Examination Stress Scale for Adolescent Students. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. Vol. 48. No. 1. P. 44–58.
19. Topolewska-Siedzik E., Ciecuch J., 2018, Trajectories of Identity Formation Modes and Their Personality Context in Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*. Vol. 47. P. 775–792.
20. Vosylis R., 2014, Vyresniųjų paauglių tapatumo stiliaus, tapatumo įsipareigojimų ir jaučiamo brandumo ryšiai. *Jaunųjų mokslininkų psichologų darbai*. Nr. 3. P. 1–6 .