

**KLAIPĖDOS UNIVERSITETAS**

Pedagogikos fakultetas

Psichologijos katedra

Jurgita Gedeikienė

**SUAUGUSIŲJŲ LAIKO PLANAVIMAS IR  
PSICHOLOGINĖ GEROVĖ**

Pedagginės psichologijos studijų programos  
magistro baigiamasis darbas

Vadovas prof. dr. Audronė Liniauskaitė

Klaipėda, 2012

## TURINYS

IVADAS.....	3
I. LAIKO SAMPRATA IR PROBLEMA PSICHOLOGIJOJE .....	5
1.1. Psichologinio laiko samprata.....	5
1.2. Psichologinis laikas ir jo struktūra.....	7
II. LAIKO PLANAVIMO TEORINIAI ASPEKTAI.....	11
2.1. Laiko planavimo samprata.....	11
2.2. Pedagogų laiko planavimo įtaka psichologinei gerovei .....	14
2.3. Psichologinio laiko tyrimų apžvalga.....	16
III. PSICHOLOGINĖS GEROVĖS ASPEKTAI LAIKO KONTEKSTE.....	18
3.1. Psichologinės gerovės samprata.....	18
3.2. Psichologinės gerovės komponentai.....	24
3.3. Psichologinės gerovės tyrimų apžvalga.....	27
IV.METODIKA.....	31
4.1. Tyrimo instrumentai ir tiriamieji.....	31
V. REZULTATAI.....	39
5.1. Laiko planavimo ir psichologinės gerovės įverčių nustatymas tarp amžiaus .....	39
5.2. Vyrų ir moterų laiko planavimo ir psichologinės gerovės įvertinimas.....	46
5.3. Ryšiai tarp LPGS ir PLK bei LSK skalių.....	52
5.4. Laiko planavimo ir demografinių charakteristikų sąsajos.....	54
VI. REZULTATŲ APTARIMAS.....	55
IŠVADOS.....	58
LITERATŪRA.....	59
SANTRAUKA LIETUVIŲ KALBA.....	65
SANTRAUKA ANGLŲ KALBA.....	66
PRIEDAI.....	67

## ĮVADAS

**Darbo aktualumas.** XXI amžius žmogui suteikia daugiau galimybių nei bet kada anksčiau, tačiau, kad galėtų gyventi prasmingą asmeninį, sėkmingą, visavertį visuomeninį bei profesinį gyvenimą dinamiškame pasaulyje, žmogus turi nuolat keistis, būti pasirengęs imtis naujos veiklos, gebėti dirbti su nuolat atsinaujinančiais bei gausėjančiais informacijos srautais, nes dabartyje vis dažniau tenka susidurti su įvairių reiškinių greitėjimo tendencijomis. Ypač žmogų veikia pasikeitęs asmens išgyvenamas laikas, kuris, pasak A. Kairio (2010), įgauna naujas, dažnai neatpažįstamas charakteristikas: dingsta lėtas, nuoseklus, linijinis laikas, jį keičia greitas, bekryptis, fragmentuotas, neprognozuojamas dabarties laikas. Trys tarpusavyje susietos sąvokos – laikas, gyvenimas, pasikeitimai – sudaro vieną visumą, juk žmogus egzistuoja laike ir su laiko faktoriumi susiduria visose savo gyvenimo srityse, todėl laiko problema svarbi psichologijos mokslui, nes laiko faktorius labai aktualus žmogaus egzistavimui (Bakševičius, 2000).

Nors laikas buvo svarbus tiek Antikoje, tiek viduramžiais, šiandien laiko planavimas ir valdymas susilaukia vis didesnio dėmesio kaip veiksniai, lemiantys gyvenimo kokybę (Liniauskaitė, 2005). J.P. Robinson ir G. Godbey teigimu, laikas tapo brangiausia preke ir pagrindiniu stygiumi (cit. pagal Boniwell, 2005), būtent todėl laikas labai svarbus mūsų gyvenimo gerovės aspektas. Laiko valdymas pastaruoju metu įgauna vis didesnę reikšmę ne tik asmeninėms žmogaus laiko problemoms spręsti, bet ir gyvenimo kokybei gerinti. A. Kairys (2010) teigia, kad mokymasis suvokti ir suprasti laiko perspektyvą gali padėti žmonėms geriau organizuoti savo veiklas ir išvengti situacijų, įvardijamų kaip „prarastas laikas“, „tuščiai sugaištas laikas“ ir pan.

Šiandien mokslininkai, tyrėjai, politikai bei asmenys, ypač suinteresuoti kiekvieno visuomenės nario gerove, (Johansson, 2001; Fahey, 2003) siekia išsiaiškinti problemas, rasti priemones ir galimybes, kurios sudarytų sąlygas užtikrinti jau nebe vien minimalią kokybę, bet skatintų siekti vis aukštesnės gyvenimo kokybės, nes geresnė individo psichologinė gerovė kartu reiškia ir labiau integruotą visuomenę (Vaznonienė, 2011).

Todėl manome, kad tikslinga ieškoti sąsajų tarp laiko planavimo ir psichologinės gerovės.

Tiek psichologinio laiko, tiek psichologinės gerovės mokslinių tyrimų sritis nėra labai stipriai išplėtotą. Dažniausiai tyrinėjami atskiri žmogaus funkcionavimui reikšmingi laiko parametrai: reakcijos laikas, laiko suvokimas, laiko valdymas ir planavimas, subjektyvus ar emocinis laiko išgyvenimas ir kt. Taip pat imamas psichologinių laiko perspektyvos (LP) tyrimų.

Lietuvoje psichologinius laiko tyrimus atliko A. Liniauskaitė (2009), A. Kairys (2009), L. Bakševičius (2000), J. Sondaitė (2001) ir kt.

Psichologinės gerovės tyrimai taip pat pakankamai nauja tyrimų sritis Lietuvoje. Galima paminėti šiuos mokslininkus: Ž. Šarakauskienė ir A. Bagdonas (2011), G. Šilinskas ir R. Žukauskienė (2004), J. Ruževičius (2007) ir kt.

Manome, kad kai kurių laiko planavimo ir psichologinės gerovės aspektų sąsajų nustatymas gali padėti geriau suprasti šią menkai tyrinėtą sritį, kuri leis geriau paaiškinti žmogaus požiūrį į psichologinę gerovę. Įvertinus tai, kad dabartis ir ateities perspektyva susieta su gebėjimu tinkamai paskirstyti (planuoti) laiką, galime teigti, jog požiūris į laiką tampa lemiančiu veiksmu, nuo kurio priklauso ir individo psichologinė gerovė. Geresnis laiko planavimas leidžia padaryti kiekvieną savo dieną produktyvesnę ir iš visų bendrų darbų išskirti svarbiausius. Tai ypač svarbu asmenims, kurie dirba ugdymo įstaigose. Pedagogų darbe jaučiamas didelis laiko spaudimas, todėl pedagogai kuo labiau turėtų lavinti savo laiko planavimo įgūdžius. Efektyvus laiko planavimas suteikia galimybę daugiau laiko skirti mokymo proceso vadovavimui. T.J. Sergiovanni (1980) teigimu, sunkus bei ilgas darbas ir efektyvus darbas nėra vienas ir tas pats. Atliktas tyrimas leidžia daryti tikslesnes išvadas, kas yra naudinga ne tik pedagogams, psychologams, bet ir kiekvienam žmogui.

**Tyrimo tikslas:** įvertinti pedagogų požiūrį į laiko planavimą bei jo sąsajas su psichologine gerove.

#### **Uždaviniai:**

- 1) Įvertinti ir palyginti laiko planavimo ir psichologinės gerovės įverčius tarp skirtingo amžiaus pedagogų;
- 2) Įvertinti ir palyginti vyrų bei moterų laiko planavimo ir psichologinės gerovės ypatumus;
- 3) Atskleisti galimas sąsajas tarp laiko planavimo ir psichologinės gerovės įverčių;
- 4) Nustatyti laiko planavimo sąsajas su demografinėmis charakteristikomis.

#### **Metodai:**

- A. Bagdono ir kt. parengtas pirmasis Lietuviškosios psichologinės gerovės skalės klausimyno variantas (LPGS, 2012).
- A. Liniauskaitės sukurtas Psichologinio laiko klausimynas (PLK, 2007).
- J. C. Usunier ir P. Valette – Florence Laiko stilių klausimynas (LSK, 1994). Lietuvišką variantą parengė A. Liniauskaitė ir A. Kairys (Zališčevskis).
- Demografinis klausimynas.

## I. LAIKO SAMPRATA IR PROBLEMA PSICHOLOGIJOJE

Galima teigti, kad laikas – pats vertingiausias žmonių resursas. Suprasti, kas yra laikas, bandė daugelio mokslų atstovai jau Antikos laikais ir nėra abejonės, jog laiko problematika – viena iš seniausių ir sudėtingiausių mokslo vystymosi istorijoje. Klausimai, susiję su laiko problema, tebesprendžiami iki šiol. Šiame skyriuje plačiau analizuojama psichologinio laiko samprata, taip pat laiko perspektyva.

### 1.1. Psichologinio laiko samprata

Skirtingi autoriai pabrėžia laiko suvokimo ir planavimo tyrinėjimo svarbą. Viena iš pirmųjų, kaip jau minėta anksčiau, Lietuvoje psichologinius laiko tyrimus atlikusi A. Liniauskaitė teigia, jog laikas, jo transformacijos žmogaus psichikoje, atspindys elgesyje, galimybė visa tai pažinti ir įvertinti – amžinos temos psichologijoje, išryškėjusios pirmuosiuose moksliniuose tyrimuose, tebesprendžiamos ir dabar. Tačiau neatsakytų klausimų nemažėja (Liniauskaitė, 2007). Taip pat teigiama, kad psichologijoje skiriama laiko psichologijos sritis kalba apie psichologinį arba apie asmeninį, individualų laiką. P. Fraisse įsitikinęs, kad laiko psichologija – tai visų galimų žmogaus reakcijų į pasikeitimus nagrinėjimas. Žmogus, sakydamas, kad gyvena laike, nori tik pažymėti savo polinkį į daugkartinius pasikeitimus (Liniauskaitė, Zališčevskis, 2004).

Kitas autorius B. H. Lemme (2003) teigia, jog laikas gali būti fizinis, objektyvus, nustatomas laikrodžiu arba kalendoriumi; jis gali būti biologinis ir matuojamas bioritmais bei medžiagų apykaitos procesais; psichologinis laikas – tai subjektyviai suvokiamas laikas.

Ph. Zimbardo ir kt. (2003) laiką apibūdina kaip veiksnį, galintį daryti įtaką ar net formuoti žmogaus identitetą. Galime konstatuoti, kad laiko sąvoka yra fundamentali ir labai svarbu yra susipažinti, kaip laiko sąvoka suprantama filosofijos bei religijos moksle, kadangi psichologijos mokslas yra pakankamai jaunas ir daugelis psichologijoje nagrinėjamų problemų yra neatsiejamos nuo prieš tai minėtų disciplinų.

I. Kantas vienas pirmųjų apibrėžė psichologinio laiko sampratą. Anot jo, laikas nėra empirinė sąvoka, išeinanti iš kokio nors patyrimo. Laikas yra vidinio jutimo, mūsų pačių ir mūsų vidinės būsenos stebėjimo forma. Žmogaus mąstymas laiko dėka įgauna savybę, kuri padeda jam stebėti ir suvokti laiką (Zimbardo ir kt., 2003).

Psichologijos žodyne (1993) psichologinis laikas apibrėžiamas taip: „tai žmogaus gyvenimo įvykių laike atspindys jo psichikoje. Tai įvairių gyvenimo įvykių vienalaikiškumo, nuoseklumo, trukmės, vyksmo spartos, jų priklausomybės praeičiai ir ateičiai suvokimas, laiko glaustumo ir ilgumo, nutrūkstamumo ir nenutrūkstamumo, ribotumo ir beribiškumo išgyvenimas, savo amžiaus

ir jo tarpsnių (vaikystės, jaunystės, brandos meto, senatvės), tikėtinos gyvenimo trukmės, mirties ir nemirtingumo, savo gyvenimo istorinių sąsajų su buvusių ir busimų kartų, šeimos, visuomenės, visos žmonijos gyvenimu įsivaizdavimas“ (Psichologijos žodynas, 1993, p. 241).

A. Liniauskaitės (2005) teigimu, psichologinis laikas – vienas universaliausių, visa apimančių reiškinių žmogaus gyvenime. Jis reiškiasi įvairiomis formomis – laiko išgyvenimu, jo suvokimu, psichiniu tempu ir t.t. (Bakševičius, 2004). Laiko modelis, pasak A. Liniauskaitės, tiesiogiai siejamas su kultūriniais, etniniais, religiniais visuomenės, kurioje gyvena asmuo, ypatumais (Liniauskaitė, 2007).

W. Wundt teigia, jog visi mūsų vaizdiniai yra erdviniai ir laikiniai. „Visi psichiniai turiniai yra erdviški ir laikiški, tačiau erdvinė tvarka remiasi apibrėžtu pojūčių substratu, kuris regintiems pirmiausia yra regos joslė, neregiamas – lytėjimo joslė, o laiko vaizdiniai gali būti susiję su visais galimais pojūčių substratais“ (Wundt, 2004, p. 170).

A. Bennet įsitikinimu, laikas – tai nesuvokiama protui medžiaga visame šiame pasaulyje. Pasak jo, jeigu turime laiko – mes galime viską, jeigu neturime – negalime nieko. A. Bennet teigimu, žmogus, kuris turi laiko ir gali visiškai juo disponuoti – tai tikrai kasdieninis stebuklas. Jis įsitikinęs, kad kiekvienas pradeda nuoširdžiai stebėtis šiuo fenomenu, kada pradeda jį nagrinėti (Bennet, 2008).

Laikas yra integrali žmogaus gyvenimo dalis, jis lieka neapčiuopiamas ir išskirtinis. Norėdami geriau suprasti laiką, individai personifikuota jį: laikas žudo ir gydo, jis gali mus išduoti arba būti draugu (Liniauskaitė, 2005).

J. Kralikausko teigimu, laikas yra tarytum be paliovos nusitęsianti, niekur nenutrūkstanti linija. Tęsimasis yra pradinė, esminė laiko žymė. Pasak jo, sąmonės dabartis niekad nesti akimirksnis matematine prasme, o visuomet yra tam tikras psichinės apraiškos tęsimasis, arba užtrukimas sąmonėje. Psichologine prasme akimirksnis yra trumpiausioji, kokią tik mes begalime nuovoka pagauti, laiko atkarpėlė, arba laiko tęsimosi dalelytė (Kralikauskas, 1993). Kartais žmogus dėl to ir nesupranta, kodėl viena diena prabėga greitai, kita tęsiasi ilgai. Tarkim, jei mums liūdna ar ko nors laukiame, laikas prailgsta. Jei keliaujame ir diena kupina įspūdžių, naujų pažinčių, laikas prabėga greitai. Anot J. Kralikausko (1993), jei panorėsime subjektyviai įvertinti būtąjį, jau pragyventą laiką, tai atrodo atvirkščiai. Nemalonūs prisiminimai, tarkim, dienos praleistos ligoninėje, atrodo, kad pralėkė greitai, o tai, kas mums buvo įdomu, gera atsiminimuose atrodo, jog viskas vyko ilgiau. Čia, prisiminimuose, susiduriame su šiuo laiko suvokimu, kuris keičiasi, kai laiką vertini skirtinguose laikuose (praėjus, dabartis, ateitis).

Žmogus, kalbėdamas, kad gyvena laike, nori tik pabrėžti savo polinkį į daugkartinius pasikeitimus. Šie pasikeitimai – tai ne tik fizinės aplinkos, techniniai, socialiniai pasikeitimai, bet ir pasikeitimai, vykstantys pačiuose mumyse. Kiekvienu momentu žmogus susiduria su išoriniais ir

vidiniais įvykiais, kuriuos jis suvokia skirtingu laipsniu. Dėl to iškyla trys problemų rūšys: sekos suvokimas, trukmės suvokimas ir įvertinimas bei orientavimasis laike (Bakševičius, 2000).

Žmogus laiką ne tik suvokia, bet ir išgyvena.

Terminas „išgyvenimas“ psichologijoje turi tris reikšmes:

- Išgyvenimas – bet kokia subjekto patiriama emocinė būseną, betarpiškai iškilusi jo sąmonėje, ir pasireiškianti kaip jo paties gyvenimo įvykis.

- Išgyvenimas – subjekto siekimai, troškimai ir norai, pasireiškiantys jo veiklos motyvų ir tikslų pasirinkimu ir padedantys įsisąmoninti asmenybės santykį su jo gyvenime vykstančiais įvykiais.

- Išgyvenimas – aktyvumo forma, atsirandanti subjektui negalint pasiekti pagrindinių gyvenimo tikslų, žlungant idealams ir vertybėms ir pasireiškianti jo psichologinio pasaulio pertvarkymu, nukreiptu į savo egzistavimo pergalvojimą (Bakševičius, 2000, p. 79).

„Viena iš svarbiausių laiko išgyvenimo problemų yra praeities, dabarties, ateities santykio, jų subjektyvių trukmių bei vertinimo problema“ (Bakševičius, 2000, p. 3).

Šiandien psichologai vis daugiau kalba apie laiką kaip apie vieną universaliausių reiškinių žmogaus gyvenime. Bandytas suvokti laiką priverčia žmogų dar labiau susimąstyti: kokia mano gyvenimo prasmė, ar aš tinkamai planuoju savo laiką, ar mano gyvenimas prasmingas, kaip pagerinti gyvenimo kokybę ir pan.

Apibendrinant galima teigti, kad laiko tema visada domino žmones. Šv. Augustino iškeltas klausimas: „kas yra laikas?“ ir išsamesnė filosofo laiko analizė tik padėjo pamatus tolesnei psichologinio laiko analizei. Šiandien laiko tema tampa ypač svarbi psichologijoje ir laiko suvokimas, gebėjimas planuoti laiką lemia žmogaus psichologinę gerovę.

## **1.2. Psichologinis laikas ir jo struktūra**

Kalbant apie laiką vis labiau išskiriami tam tikri laiko parametrai. Vieni jų nagrinėjami kiek plačiau, kiti – mažiau. Pasak A. Linauskaitės (2005), laiko suvokimas ir išgyvenimas, laiko reprezentacija ir orientacija į skirtingas laiko zonas, laiko transpektyva ir perspektyva, pagaliau pati žmogaus raida gyvenime – universalūs psichologinio laiko parametrai, darantys reikšmingą įtaką visoms žmogaus gyvenimo sritims. Šiame skyriuje plačiau bus apžvelgiama laiko perspektyva, kuri, pasak Ph. Zimbardo ir J. N. Boyd (2003), yra procesas, kurio metu žmonės automatiškai padalija savo asmeninius išgyvenimus psichologinio laiko – ateities, dabarties, praeities – rėmuose. Anot minėtų autorių, laiko perspektyva daro įtaką daugeliui žmogaus elgesio aspektų. C. J. Lennings (1998) teigia, jog laiko perspektyva – tai kognityvinis procesas, kuris apima emocines reakcijas į

įsivaizduojamas laiko zonas (ateitis, dabartis, praeitis) ir veiklos išdėstymo pirmenybę kurioje nors laiko zonoje.

Taip pat laiko perspektyvą galime suprasti kaip procesą, per kurį asmuo automatiškai savo asmeninės patirties tėkmę priskiria atskiroms laiko zonoms (Liniauskaitė, 2007), kuri yra sudaryta iš kognityvinių ir motyvacinių faktorių (Zališčevskis, 2007). „Laiko perspektyva galima dėl kognityvinių procesų, kurie žmogaus patirtį priskiria atskiroms laiko zonoms. Šis procesas dažnai yra nesąmoningas, o per jį įvykiams suteikiamas ryšys ir reikšmė (Ten pat, p. 46).

Pasak A. Zališčevskio (2007), laiko perspektyvos tyrimų lauke vyksta diskusijos dėl to, ar:

- laiko perspektyva – tai stabili asmenybės dispozicija, ar kintanti ir lanksti kognityvinė struktūra;

- laiko perspektyva yra unitarinis, ar multidimensinis konstruktas;

- kiek iš viso yra laiko perspektyvų.

Kitas laiko perspektyvos apibrėžiamas – „tai dažniausiai nesąmoningas procesas, kurio metu nuolatinė asmeninių ir socialinių patyrimų tėkmė yra priskiriama temporalinėms kategorijoms, dar vadinamoms laiko rėmais, ir tai padeda tvarkyti, sujungti ir įprasminti šiuos patyrimus“ (Zališčevskis, 2007, p. 43).

Laiko perspektyva taip pat apibrėžiama ir kaip „sąvoka, kuri atspindi individualios patirties kognityvinį padalijimą į praeities, dabarties, ateities laiko atkarpas“ (Zališčevskis, 2007, p.44).

Nėra abejonių, jog laiko perspektyva užima svarbią vietą psichologinių laiko tyrinėjimų kontekste ir, nepaisant vykstančių diskusijų dėl jos prigimties, struktūros ir kt., galima manyti, kad laiko perspektyva yra vienas iš svarbiausių asmeninės patirties ir numatomų įvykių tvarkymo mechanizmų (Zališčevskis, 2006). Pasak A. Zališčevskio (2007), laiko perspektyvos turinys yra mentalinės reprezentacijos, įvykiai, vaizdai, patyrimai, situacijos, motyvaciškai arba afektyviai reikšmingi planai. Egzistuoja du skirtingi požiūriai į laiko perspektyvą:

- integruotas požiūris. Šis požiūris apima visas laiko zonas – praeitį, dabartį, ateitį;

- į ateitį orientuotas požiūris. Jo besilaikantys tyrėjai pagrindinį dėmesį sutelkia į ateities laiko perspektyvą (Zališčevskis, 2007).

Laiko perspektyva – multidimensinis konstruktas, kurį sudaro tiek kiekybinės, tiek kokybinės charakteristikos: kokybinė charakteristika – tai, pavyzdžiui, įvykių, susietų su tam tikru laikotarpiu, skaičius; kokybinė charakteristika – tai, pavyzdžiui, jausmai, susieti su tam tikra laiko dimensija (Zališčevskis, 2007).

Taip pat negalime nepastebėti, kad skirtingi autoriai kalba apie skirtingą laiko perspektyvų skaičių. A. Liniauskaitė išskiria tris laiko perspektyvas – praeities, dabarties ir ateities. Šiuo metu yra labai populiarus Ph. Zimbardo laiko perspektyvos modelis, kuriame išskiriamos penkios laiko

perspektyvos: negatyvios praeities, pozityvios praeities laiko, hedonistinės dabarties, fatalistinės dabarties ir ateities laiko perspektyva (Kairys, 2011).

Į ateitį orientuotiems asmenims būdingas ateities tikslų bei įvertinimų siekimas, jie teikia pirmenybę pastovumui. Tokiems asmenims ypač svarbu struktūra bei tvarka, todėl jie vengia bereikalingo laiko gaišimo. Jie pasižymi aukšta motyvacija, dideliu atsakomybės jausmu, gebėjimu planuoti savo veiksmus (Zimbardo ir kt., 1999).

Asmenys, su vyraujančia hedonistine dabarties laiko perspektyva, gyvena akimirka „čia ir dabar“, yra malonumų ieškotojai, jiems patinka aukšto intensyvumo veikla, ieško naujų ir jaudinančių potyrių. Vaikai pirmiausia yra orientuoti į hedonistinę dabartį. Tokie asmenys linkę pasiduoti pagundoms, linkę į žalingus įpročius. Asmenys, gaunantys aukštus fatalistinės dabarties įverčius, pasižymi beviltiškumu, bejėgiškumu ir tikėjimu, kad išorinės jėgos kontroliuoja jų gyvenimą (Ten pat, 1999).

Orientacija į praeitį asocijuojasi su susitelkimu ties šeima, tradicijomis, istorija ir savęs tęstinumu. Ji gali būti ir teigiama, ir neigiama. Teigiama orientacija į praeitį atspindi nuoširdų, malonų, dažnai sentimentalų ir nostalgiką požiūrį į santykius su šeima ir draugais. Asmenims, pasižymintiems neigiama orientacija į praeitį, būdingas susitelkimas ties nemėgstamais ir nemaloniais išgyvenimais (Zališčevskis, 2007).

Daugelio autorių teigimu, laiko perspektyvos ypatumai siejami su kontrolės lokusu, gyvenimo kokybe, darbo motyvacija, subrendimu karjerai, santykiais su priešinga lytimi ir kt. (Zališčevskis, 2003).

G. H. Seijts apibendrina keletą ateities laiko perspektyvos (laiko planavimo atitikmuo) tyrimų ir teigia, kad galima išskirti penkis laiko perspektyvos komponentus:

- išsiplėtimą – ateities laiko trukmę;
- darnumą – ateities įvykių organizuotumo laipsnį;
- tankį – asmens laukiamų ateities įvykių (tai yra tikslų, vilčių, baimių, norų) skaičių;
- kryptingumą – asmens gebėjimo suvokti save judantį pirmyn nuo dabarties momento į ateitį laipsnį;
- afektyvumą – asmens pasitenkinimo numatomais ateities įvykiais laipsnį (Zališčevskis, 2007).

Ph. Zimbardo (1999) mano, kad laiko perspektyva lemia daugelį mūsų sprendimų ir veiksmų. Autorius teigia, kad pirmenybė ateities perspektyvai padeda siekti tikslų.

A. Liniauskaitės teigimu, skirtingų psichologinio laiko parametrų (laiko planavimo ir ateities perspektyvos; laiko planavimo ir laiko organizavimo; laiko spaudimo ir laiko nerimo ir kt.) riba yra neaiški. Psichologinio laiko parametrai susiję ir su asmenybės savybėmis (pvz., laiko perspektyvos ir kontrolės lokuso) (Liniauskaitė, 2007).

Įvertinus tai, kad dabartis ir ateities perspektyva susieta su racionaliū mąstymu ir gebėjimu tinkamai paskirstyti laiką, galima teigti, jog požiūris į laiką tampa lemiančiu veiksnium, nuo kurio priklauso žmogaus pasiekimai ir laimėjimai (Stoškus ir kt., 2008), taigi ir gyvenimo kokybė.

Visgi laiko perspektyva užima svarbią vietą psichologinio laiko tyrinėjimų kontekste ir tikriausiai yra vienas iš svarbiausių asmeninės patirties ir numatomų įvykių tvarkymo mechanizmų. Tarp dažniausiai tyrinėjamų psichologinio laiko parametrų pirmauja ateities perspektyva, kuri, daugelio autorių teigimu, yra susijusi su laiko planavimu, organizuotu ekonomišku laiku.

## II. LAIKO PLANAVIMO TEORINIAI ASPEKTAI

Efektyvus laiko planavimas tampa problema, nes šiuolaikinėje visuomenėje jis yra lemiamas veiksnys siekiant produktyvesnių veiklos rezultatų, taip pat ir psichologinės gerovės. Laiko samprata ypač nagrinėjama vadybos, ekonomikos moksluose, tačiau pastaruoju metu laiko planavimo tema aktuali psichologijos moksle. Šiame skyriuje bus aprašoma laiko planavimo samprata, akcentuojama laiko planavimo svarba, ieškant atsakymo į klausimą, kokią naudą duoda laiko planavimas psichologinei gerovei. Skyriaus pabaigoje apžvelgiami psichologinio laiko tyrimai.

### 2.1. Laiko planavimo samprata

Kiekvienas mūsų žingsnis šiandien tvirtai „priřtas“ prie laiko ir didžiausia problema, kurią šiandien žmonės sprendžia, yra laiko trūkumo problema. Mūsų komunikaciją neregėtai pagreitino internetas ir mobilieji telefonai. M. Casstells (2005), T. H. Eriksen (2004) ir kiti mokslininkai teigia, kad šiuo metu vyksta labai sparčios, drastiškos asmeninio (psichologinio) laiko permainos – laiko fragmentacija, tempo greitėjimas, atitolimas nuo nuoseklaus, linijiško laiko modelio, laiko perspektyvos pokyčiai. Ko gero niekas neabejoja, jog laikas yra tapęs šiuolaikiniu didžiuoju vergvaldžiu – nepalenkiamu, negailestingu, neišvengiamu, nepalaužiamu (Lahayne, 2004).

Jau senovės mąstytojai rašė apie planavimo reikšmę: planuoti būtina. Skirtingi autoriai įvairiai apibrėžia planavimo sąvoką, nors nelieka abejonių, jog laiko planavimas padeda išvengti neapibrėžtumo, sumažėja rizika „pasimesti“ šiame skubančiame pasaulyje ir laiko planavimas gali lemti individo psichologinę būseną. Be to, spartėjant darbo procesams, augant konkurenciniam spaudimui, sugebėjimas efektyviai planuoti laiką tampa lemiamu veiksmu, padedančiu siekti geresnių rezultatų (Ginevičius, 2006).

A. Linauskaitė taip pat laiko planavimą apibūdina kaip laiko panaudojimą siekiant darbo ir asmeninio gyvenimo tikslų. Anot autorės, laiko planavimas dar suprantamas kaip gebėjimas racionaliai tvarkyti savo laiką bei laikytis individualios drausmės“ (Linauskaitė, 2007).

Kiti autoriai teigia, jog neįmanoma (ir nebūtina) atlikti visų norimų darbų, todėl reikia pamatuotai pasirinkti, kam skirti konkretų laiko kiekį kiekvieną dieną. Todėl, pasak S. Stočkaus ir kt. (2008), planuoti laiką tiesiogine to žodžio prasme mes, savaime aišku, negalime. Planuoti galime tik laiko balanso „išlaidų“ struktūrą. A. F. Stoner ir kt. (1999) laiko efektyvumą apibrėžia kaip galimybę daryti teisingus dalykus.

Ch. Blake tvirtina, jog dabartį ir ateitį lemia mąstysena ir sugebėjimas tinkamai paskirstyti laiką. Todėl, pasak jo, požiūris į laiką yra lemiantis veiksnys, nuo kurio priklauso visi laimėjimai. „Gera žinia ta, kad gebėjimą efektyviausiu būdu išnaudoti neįkainojamą ir neatsinaujinantį išteklių galima išlavinti“ (Blake, 2008, p. 46).

Laiko planavimas – tai geriausias paties vertingiausio turto – laiko – panaudojimas. Laiko planavimas padeda išvengti laiko švaistymo nesvarbiems ir neįdomiems dalykams. „Planavimas leidžia pasirinkti geriausią laiką pramogauti ir dirbti. Tai padeda vadovauti savo laikui. Žmonės, kuriems sekasi, tai žino ir planuoja savo laiką“ (Vaitkevičius, 2003, p. 33-44). Teisingas laiko panaudojimas, pasak A. Bennet, labiau efektyvus laiko panaudojimas – tai ypatingai svarbus ir aktualus klausimas. Jo teigimu, viskas priklauso nuo to, kaip mes laiką naudojame. Jis įsitikinęs, kad jeigu žmogus negali suplanuoti taip, kad jo dvidešimt keturių valandų pajamos tiksliai atitiktų visiems reikalingiems „išlaidų straipsniams“, tai toks žmogus visą savo gyvenimą praleis chaoso būklėje (Bennet, 2008).

Taip pat teigiama, jog laiko planavimas ir veiklos planavimas yra susiję, nes bet kokia asmens veikla vyksta laike. Planavimas gali būti apibūdinamas tiesiog kaip mąstymo procesas, kuris skatina tikslingai kurti. Tai yra sudarymas projekto, programos arba metodo konkrečiam tikslui arba rezultatui siekti (Bagdonas, Bagdonienė, 2000, p. 43). Kaip teigia minėti autoriai, planavimas – tai valinga veikla, kai nustatomas tikslas ar tikslai, apibrėžiamos priemonės ir būdai jiems pasiekti

Pasak P. Kotler (2003) ir kitų autorių, neplanuoti – reiškia planuoti nesėkmę. „Kad planas būtų įgyvendintas, reikalingi šie keturi etapai: analizė, planavimas, įgyvendinimas ir kontrolė“ (Kotler ir kt., 2003, p. 96).

R. Appleby (2003) įsitikinimu, planavimas – tikslų formulavimo bei jų įgyvendinimui tinkamos veiksmų eigos nustatymo procesas. „Planavimas – ypatinga sprendimų rūšis, nukreipta į konkrečią ateitį“ (Ten pat, p. 258). R. Appleby (2003) teigia, kad planavimas priklauso nuo galimų alternatyvų, po to priimami sprendimai, ką daryti, kaip daryti, kada daryti. Autorius teigia, kad kuo ilgesniam laikui planuojama, tuo daugiau pasitaiko klaidų. „Taip pat kuo didesnė plano apimtis, tuo sudėtingiau planuoti“ (Appleby, 2003, p. 108).

Planavimas – tai gebėjimas valdyti savo laiką. Informacijos apimtis ir jos perdavimo greitis sukuria pojūtį, kad Žemė sukasi greičiau, o laikas bėga sparčiau, būtent todėl išauga planavimo reikšmė, nes tai yra artimiausias ir patikimiausias kelias į laiko taupymą (Nordic Training International, 2008).

I. Baranauskienės (2003) manymu, laiko planavimas yra susijęs su tam tikro valandų skaičiaus paskirstymu atskiromis veiklomis ir tiesiogiai ar netiesiogiai susijusioms su darbu.

Pasak A. Zališčevskio (2007), gebėjimas patirti laiką ir apskaičiuoti jį – tai laipsniškai besivystanti charakteristika.

V. Gaidamavičius laiko valdymą ir planavimą apibūdina kaip visumą veiksmų ir sprendimų, kuriais siekiama optimaliai paskirstyti ir efektyviai panaudoti turimą darbo laiką nustatytiems veiklos tikslams pasiekti bei užduotims atlikti. Anot jo, laiko planavimas yra susijęs su tam tikro valandų skaičiaus paskirstymu atskiroms veikloms ir tiesiogiai ar netiesiogiai susijusioms su darbu. Autoriaus nuomone, laiko valdymas – tai gyvenimo, rezultatų bei pasitenkinimo valdymas (Cit. pagal Razmaitė, 2007).

Kaip minėjome, yra sąsajos tarp laiko planavimo (valdymo) ir veiklos planavimo, nes bet kokia veikla vyksta laike, tad pateikiame svarbiausius laiko planavimo veiksnius:

- Apibrėžus pagrindines darbo užduotis ir atsakomybę, paaiškėja, kuriai jų reiktų skirti daugiausia laiko.

- Tam tikru periodu smulkiai fiksuojant laiką, reikalingą atlikti darbams, nesunku suprasti, kaip leidžiamas laikas ir kokių kyla trukdžių. Daug laiko prarandama nereikalingiems susitikimams ir vykstant į susitikimus. Kad laikas nebūtų švaistomas susitikimams, pravartu patyrinėti naujas komunikacijos priemones.

- Stabilioje srityje dirbantys patiria mažiau netikėtumų, negu dirbantys naujai besiplečiančioje srityje (Appleby, 2003, p. 43).

V. Underis (2006), nagrinėdamas racionalų laiko planavimą teigia, kad jis yra viena iš veiklos funkcijų, kurią nuolat atlieka kiekvienas žmogus. Kaip ir kiekvienas darbas, laiko planavimas reikalauja tam tikrų pastangų bei gebėjimų – tinkamai nustatyti veiklos tikslus bei prioritetus, kuo tiksliau apskaičiuoti kiekvienos konkrečios užduoties atlikimo trukmę, optimaliai paskirstyti turimą laiko kiekį svarbiausioms, mažiau svarbioms ir neplanuotoms užduotims, numatyti galimus trukdžius bei netikėtumus, pasirinkti kiekvienai užduočiai tinkamiausias darbo dienos valandas, savaitės dienas.

V. Obrazcovas (2006), kaip ir kiti autoriai (Casstells (2005), Eriksen (2004)), teigia, kad dauguma žmonių skundžiasi laiko stoka. Tačiau problema kyla ne tiek dėl laiko stygiaus, kiek dėl nesugebėjimo jį racionaliai planuoti.

Planavimas ir kontrolė yra labai tarpiai susiję ir vienodai svarbūs, nes kontrolė galima tik turint uždavinius ir planus. Kontrolė yra svarbi laiko valdymo funkcija, kurios tikslas – įvertinti atliktus darbus pagal nustatytus standartus, kad galima būtų imtis koregavimo veiksmų, siekiant išlaikyti planuotą kursą (Appleby, 2003).

Taigi laikas, kaip psichologinis konstruktas, - neatsiejama ne tik pedagogų, bet ir visų žmonių gyvenimo, veiklos, pasaulėjautos dalis (Liniauskaitė, 2007). Laiko planavimas padeda siekti

ne tik užsibrėžtų tikslų, gerinti gyvenimo kokybę, taupyti laiką, bet ir išvengti didesnio streso. Tačiau nereikia pamiršti, kad laiko planavimas reikalauja tam tikrų pastangų ir žinių.

## **2.2. Pedagogų laiko planavimo įtaka psichologinei gerovei**

Mokslo ir technologijų evoliucijai daug įtakos turėjo žmonijos pastangos nustatyti laiką. Būtinybė matuoti paros dalis paskatino senovės egiptiečius, graikus ir romėnus sukurti saulės ir vandens laikrodžius bei kitus chronometrinius prietaisus. Vakarų europiečiai perėmė šias technologijas, tačiau pirmosios laiko planavimo užuomazgos buvo pastebimos jau viduramžiais, apie XIII amžių, atsiradus poreikiui tiksliai matuoti laiką. Taigi jau tada žmonės suprato, kad laikas – labai svarbus mūsų gyvenimo aspektas ir kiekvienas privalome mokytis jį vertinti. Šiandien daugelis autorių pritaria nuomonei, kad laiko planavimas daro įtaką gyvenimo kokybei. Mokslininkai, kurie analizuoja laiko planavimo ypatumus, sutinka, kad žmogus, kuris planuoja savo laiką, pasiekia geresnių rezultatų įvairiose gyvenimo srityse. Taigi, galime teigti, kad labai svarbu analizuoti laiko planavimą ir jo teikiamą svarbą žmogaus gyvenimo kokybei.

Appleby (2003) teigimu, asmuo, planuodamas laiką, prognozuoja ir organizuoja, koordinuoja ir kontroliuoja savo gyvenimą. A. Sakalas ir V. Šilingienė (2000) planavimą išskiria kaip pagrindinę darbo funkciją, darančią didelę įtaką kitų vykdomų funkcijų efektyvumui bei apimančią visą organizaciją. Autoriai pirmuoju planavimo žingsniu įvardija tikslų bei uždavinių išskėlimą. Tik žinodamas galutinį tikslą, žmogus gali numatyti, ką būtina atlikti.

S. Stoškus ir kt., (2005) išskiria keturis planavimo žingsnius: tikslų užsibrėžimą, vidinės ir išorinės aplinkos analizę, strategijos parinkimą, rezultatų įvertinimą. Autorių nuomone, planavimo būtinybę sąlygoja šios priežastys: sėkmės siekimas; būtinybė susidoroti su permainomis; rezultato vertės atradimas, drausmė. Tai reiškia, kad tie asmenys, kurie planuoja laiką, gali tikėtis geresnių rezultatų bei pasisekimų ateityje.

Laiko planavimas naudingas trimis aspektais: leidžia numatyti labiausiai užimtą laiką, nepamiršti svarbių susitikimų ar įvykių ir skatina žmones būti punktualesnius (Kavaliauskaitė, 2006). Taigi matome, kad mokymasis planuoti laiką ugdo ir teigiamus pedagogų asmenybės bruožus – tokius kaip punktualumą, pareigingumą ir pan.

Ko gero nėra abejonės, kad suplanavus darbą, galima greičiau ir kokybiškiau pasiekti tikslą, nes suplanuota veikla leidžia susikoncentruoti ir nesiblaškyti. Taip pat reikia pažymėti, kad taip yra sutaupoma laiko svarbiems darbams atlikti, todėl sumažėja ir įtampa. Žmogus tada jaučiasi ramus, nes žino, kad svarbiausi darbai tikrai bus atlikti, nes jis aiškiai mato ir įsivaizduoja visą dienos eigą (Sakalas ir kt., 2000). Ypač tai svarbu kalbant apie pedagogo darbą, nes stiprus laiko pajautimas yra pirmasis veiksnys. Pedagogas turi būti produktyvus asmuo,

siekiantis rezultato. Pirmasis žingsnis yra turimo laiko įvertinimas, o ne galvojimas, kaip jį praleisti (Sergiovanni, 1980).

Žmonės, kurie neplanuoja savo laiko, susiduria su įvairiomis problemomis. Viena jų ta, kad žmonės vienu metu nori atlikti daug darbų. Jie taip daro, nes bijo nespėti. Tačiau tokio skubėjimo ir neefektyvaus planavimo rezultatas – neužbaigti darbai ir įtampa, kad nepavyko taip, kaip norėta. Minėti autoriai dar kartą patvirtina, kad gebėjimas planuoti laiką yra susijęs su kontrolės lokusu, sveikata, tikslų ir siekių turėjimu, savirealizacijos jausmo turėjimu, teigiamais santykiais su kitais, kas yra psichologinės gerovės komponentai. Planuojant maksimaliai taip pat sumažinama rizika ir netikrumas, o šiandien šito reikia labiau negu anksčiau, nes labai greitai keičiasi socialinės ir ekonominės nuostatos, tad rūpestingas planavimas leidžia pasirengti pokyčiams (Kotler ir kt., 2003). Todėl galime teigti, kad laiko planavimas šiandien yra būtinas, nes tik planuodamas laiką žmogus lengviau priims skirtus šiuolaikinio pasaulio iššūkius.

Taip pat S. Stočkus ir kiti autoriai (2008) teigia, kad dirbant ilgesnį laiką „pastovaus laiko trūkumo“ režimu, patiriame didelį stresą, kuris palieka ryškius pėdsakus mūsų sveikatai bei daro neigiamą įtaką psichologinei gerovei ir visai žmogaus gyvenimo kokybei. O naudą, pasak autorių, kurią gauname tinkamai organizuodami savo laiką, galime įvertinti daugeliu aspektų: didesnis darbingumas ir produktyvumas; padidėjęs pasitenkinimas atliekant tam tikrą darbą; efektyvesnis problemų sprendimas; mažesnis streso lygis; geresnis planavimas, mažiau konfliktų šeimoje (Stočkus ir kt., 2008).

I. Barauskienės teigimu, laiko valdymas stimuliuoja kūrybiškumą, leidžia suvešėti žmogaus mintims ir idėjoms. Laiko valdymas įgalina žmones būti produktyvesniais ir tuo pat metu skirti pakankamai laiko šeimai bei poilsiui (Cit. pagal Stočkus ir kt., 2008).

Nėra abejonės, kad planuodamas laiką žmogus gali siekti geresnės gyvenimo kokybės. Jis gali pasiekti savo gyvenimo tikslus, siekti aukštesnių rezultatų profesinėje srityje, labiau mėgautis šeimyniniu gyvenimu bei savirealizacija.

Apibendrinant galime teigti, kad laiko planavimas yra savęs valdymas laiko tėkmėje. Laiko planavimas šiuolaikiniame gyvenime yra geriausias savikontrolės būdas. Jis suteikia galimybę efektyviau dirbti, gerinti ugdymosi pasiekimus, didesnę dėmesį skirti karjerai, turėti daugiau laisvo laiko, gyventi prasmingą gyvenimą. Susidūrus su gyvenimo sunkumais, laiko planavimas padeda kontroliuoti savo psichologinę ir emocinę būseną bei elgseną. Tai būdas būti laimingesniam, siekti savo veiklos efektyvumo ir sėkmės.

### 2.3. Psichologinio laiko tyrimų apžvalga

Kaip buvo teigiama ankstesniuose darbo skyriuose, pirmiausiai laikas buvo tyrinėjamas filosofijoje, tačiau psichologijos mokslui tapus savarankišku, kai kurie psichologai ėmė tyrinėti laiką. Iš pradžių buvo tyrinėjamas reakcijos laikas. Pastaruoju metu atliekama daug laiko planavimo ir efektyvaus laiko panaudojimo tyrimų. Psichologus taip pat domina tai, kaip žmogus suvokia laiką, kaip jis jį planuoja, kaip jaučia laiko tėkmę ir pan.

Svarbi vieta psichologiniuose laiko tyrimuose tenka laiko perspektyvai. Neproporcingai didelė tyrimų dalis tenka ateities laiko perspektyvai. Taip pat trūksta eksperimentinių ir ilgalaikių laiko perspektyvos tyrimų. Pirmieji leistų aiškiai atsakyti, ar galime pakeisti laiko perspektyvą, ar ne, o antrieji – kaip vystosi laiko perspektyva per gyvenimą (Kairys, 2009).

Psichologinių tyrimų lauke galima išskirti ir penkiolika didžiausio mokslininkų dėmesio sulaukiančių psichologinio laiko matmenų, susijusių su individualiais skirtumais – punktualumą, laiko ribų suvokimą, polisinchroniškumą, laiko orientaciją ir t. t. (Liniauskaitė, 2007).

Kitų šalių psichologai, tokie kaip C. J. Lennings, J. A. Francis – Smythe, P. G. Zimbardo, I. T. Robertson, A. Bandūra, atlieka tyrimus, kurių rezultatai rodo, kad laikas susijęs su įvairiomis asmenybės charakteristikomis, rizikingu elgesiu, gyvenimo tikslais ir motyvacija, karjeros raida (Liniauskaitė, 2005).

Vieni pirmųjų psichologinius laiko valdymo tyrimus pristatė D. Kahneman ir A. Tversky. Jie atskleidė žmonių gebėjimo praktiškai tvarkyti laiką ir užduoties trukmės įvertinimo ryšį: tie asmenys, kurie suvokia save kaip gerai sugebančius tvarkyti savo laiką, tiksliausiai įvertina būsimos užduoties trukmę. Tie, kurie nesugeba tvarkyti savo laiko, gerokai pervertina, ar nepakankamai įvertina trukmę (Liniauskaitė, 2007). B. Burt ir S. Kemp atliko tyrimų, kuriais siekiama atskleisti ryšį tarp laiko planavimo ir laiko vertinimo. Tyrimas parodė, kad žmonės, sugebantys efektyviai planuoti savo laiką, yra pakankamai tikslūs nustatydami būsimų užduočių trukmę, bet nepakankamai vertina praeinančią laiką. Tyrėjai J. Thayer ir C. Colvin laiko planavimą sieja su pasitenkinimu darbu, Y. M. Lym – su savęs suvokimu, organizuotumu (Smythe ir kt., 1999).

Lietuvoje, kaip jau minėta įvade, atliekama nedaug laiko psichologijos tyrimų. Viena pirmųjų psichologinio laiko tyrimus Lietuvoje atliko A. Liniauskaitė. Tyrėja pristatė pirminį Psichologinio laiko klausimyno (PLK) variantą. Klausimyne išskirtos šešios skalės: darbo laiko / laisvalaikio susimaišymo; laiko planavimo; nerimo dėl laiko; orientacijos į praeitį; orientacijos į dabartį; orientacijos į ateitį (Liniauskaitė, 2007).

Taip pat A. Liniauskaitė ir A. Zališčevskis (2005) atliko tyrimą, kurio metu ieškota sąsajų tarp studentų požiūrio į profesinę karjerą ir psichologinio laiko parametrų. Tyrimo metu išryškėjo, kad yra ryšys tarp požiūrio į karjerą ir psichologinio laiko parametrų.

Lietuvoje išsamų tyrimą laiko perspektyvos srityje atliko A. Kairys (2010). Tyrimo metu nustatyti trijų amžiaus grupių suaugusiųjų (jaunų, vidutinio amžiaus ir senų) vyrų ir moterų laiko perspektyvos ypatumai, jų sąsajos su Didžiojo penketo asmenybės bruožais bei įvairiais sociodemografiniais kintamaisiais. Tyrime dalyvavo 636 dalyviai. Tyrimo dalyviai priklausė kelioms skirtingoms amžiaus grupėms. Tyrimo rezultatai parodė, jog Laiko perspektyva siejasi su asmenybės bruožais. Taip pat, anot A. Kairio (2010), laiko perspektyva glaudžiai susijusi su žmogaus veiklos organizavimu, jos planavimu laike. Vidurkių lyginimas skirtingo amžiaus suaugusiųjų grupėse parodė, kad su amžiumi didėja ateities, fatalistinės dabarties, negatyvios praeities laiko perspektyvų raiška, bet mažėja hedonistinės dabarties laiko perspektyvos raiška (Kairys, 2010).

Apibendrinant galime teigti, kad laiko planavimo tyrimai psichologijoje yra vieni iš rečiausiai tyrinėjamų psichologinio laiko reiškinių, tačiau labai svarbūs šiandieninėje visuomenėje, nes laiko planavimas yra vienas iš veiksnių, lemiančių ne tik žmogaus psichologinę gerovę, bet ir sąlygojantis visą gyvenimo kokybę. Galime teigti, kad šiandien skiriamas dėmesys psichologinės gerovės aspektų tyrinėjimui gali padėti žmogui geriau prisitaikyti visuomenėje. Kitas, darbe tyrinėjamas fenomenas, per tikslų kėlimą, pasirinkimą, susijęs su laiko planavimu – suaugusiojo psichologinė gerovė. Šiai temai psichologai skiria vis daugiau dėmesio.

### III. PSICHOLOGINĖS GEROVĖS ASPEKTAI LAIKO KONTEKSTE

Laiko suvokimas veikia žmonių gyvenimus bei sąlygoja psichologinę gerovę. Nėra abejonių, kad psichologinei gerovei įtakos turi žmogaus gebėjimas planuoti laiką. Šiame skyriuje plačiau atskleidžiama psichologinės gerovės samprata ir istorinė jos raida. Terminas „psichologinė gerovė“ turi daugybę apibrėžimų. Skyriuje bus supažindinama ir su subjektyvios gerovės sąvoka, kuri apima fizinį, psichologinį, socialinį ir dvasinį lygmenį. Skyriaus pabaigoje apžvelgiami psichologinės gerovės tyrimai.

#### 3.1. Psichologinės gerovės samprata

Pastaruoju metu psichologinei gerovei ir laimės būsenai skiriamas didelis dėmesys. Psichologinė gerovė yra plati sąvoka ir glaudžiai susijusi su bendra visuomenės gerove bei gyvenimo kokybe. Iki 1970 m. akademinėje literatūroje ir taikomuosiuose tyrimuose daugiausia dėmesio buvo skiriama tokiai gerovės sampratai, kuri susijusi su įvairių gėrybių, materialinių išteklių paskirstymu. Šiandien psichologinės gerovės samprata yra pasikeitusi. Po II pasaulinio karo manyta, kad ekonominis augimas, pagrįstas pajamų didinimu, yra pagrindinė priemonė ir gyvenimo kokybei, ir psichologinei gerovei gerinti. Tačiau toks požiūris į gerovės skatinimą parodė, kad kiti, ne mažiau svarbūs veiksniai kaip sveikata, išsimokslinimas, raštingumas, skurdas ir pan., taip pat sukelia tam tikras pasekmes daugeliui pažeidžiamesnių gyventojų grupių. Tai privertė visuomenę, valdžios atstovus, pasaulines organizacijas susirūpinti ir ieškoti atsakymų į tai, kas iš tikrųjų turi įtakos psichologinei gerovei ir sudaro prielaidas jai kilti (Janušauskaitė, 2008). Taigi psichologine gerove buvo susidomėta ir pradėta nuodugniau tyrinėti nuo 1970 m. Nors psichologinės gerovės klausimais labiau susidomėta ne taip jau seniai, tačiau kaip ir samprotavimų, kas yra laikas, taip ir pamąstymų apie „gerą gyvenimą“ (psichologinės gerovės atitikmuo) randame jau Platono bei jo mokinio Aristotelio veikaluose. Kaip rašyta ankstesniuose skyriuose, šie filosofai tyrinėjo ir laiko sampratą bei jo suvokimą. Platonas aukščiausia gyvenimo vertybe laikė logika pagrįstą mąstymą, pranokstantį žmoniškuosius jausmus. O Aristotelis teigė, kad gyvenimas, nepasinėręs į jausmus, net jei tai susiję su rizika, yra bevertis. Platono aiškinimai daugiau atitinka šiuolaikinius gyvenimo kokybės kriterijus, Aristotelio – laimingumo nuostatas, kurios gali ir nepriklausyti nuo ekonominių ir socialinių gyvenimo sąlygų. Tačiau reikia sutikti, kad jau šie senovės mąstytojai buvo teisūs ir iki šių dienų yra išlikę jų minėti gyvenimo kokybės elementai. Žvelgiant iš artimesnės laiko perspektyvos reikia pažymėti, kad praėjusio amžiaus pradžioje gyvenimo kokybė buvo suvokiama kaip materialinė gerovė ir pinigai. Vėliau, keičiantis gyvenimo prasmės suvokimo ir vertybių

turiniui, keitėsi ir psichologinės gerovės samprata bei jos sudedamosios dalys (Juozulynas ir kt., 2005).

Kaip ir laiko suvokimo, taip ir psichologinės gerovės klausimai nagrinėjami įvairiose mokslo srityse. Sociologijos atstovai teigia, kad tai subjektyvus gerovės supratimas, įvertinantis individo poreikius ir sampratą; ekonomikoje – tai materialinėmis vertybėmis ir pinigine išraiška įvertinamas gyvenimo lygis, tradiciškai išreiškiamas bendruoju nacionaliniu produktu, tenkančiu vienam gyventojui, ir 1970 m. Pasaulio banko sukurtu fiziniu gyvenimo kokybės indeksu, apimančiu socialinius, ekonominius ir su sveikata susijusius kintamuosius (Susnienė ir kt., 2009). Medicinos mokslo atstovai psichologinės gerovės sampratą sieja su sveikatos ir ligos santykiu, įterpiant veiksnius, darančius poveikį sveikai gyvensenai (Žukauskienė, 2011). Psichologija gyvenimo kokybę apibrėžia kaip objektyvią psichinę gerovę (Vaitkaitienė ir kt., 2007).

Taip pat reikia pažymėti, kad psichologinė gerovė dažniausiai vertinama laikantis pertekliaus teorijos (angl. spillover theory), kuri teigia, kad žmogaus pasitenkinimas vienoje gyvenimo kokybės srityje daro poveikį pasitenkinimo lygiui kitose srityse. Žmogaus sąmonėje gyvenimo sritys išsidėsčiusios tam tikra hierarchija: aukščiausiai yra bendrai suvokiama visa gyvenimo kokybė, po to individualiai išsidėsto kitos psichologinės gerovės dalys: šeima, darbas, sveikata, laisvalaikis ir pan. (Susnienė ir kt., 2009). Taigi, didesnis pasitenkinimo lygis vienoje gyvenimo srityje didina pasitenkinimo lygį pagal svarbumą aukščiau esančioje srityje, pavyzdžiui, aukšta gyvenimo darbe ar šeimoje kokybė didina pasitenkinimą viso gyvenimo kokybe (perteklius kyla iš apačios į viršų). Tačiau jaučiamas nepasitenkinimas viena gyvenimo sritimi gali beveik neveikti kitų sričių pasitenkinimo lygio arba didinti pasitenkinimo lygį vienoje srityje. Jei žmogus jaučia nepasitenkinimą darbu, jis gali tai kompensuoti didesniu dėmesiu šeimai ir didesniu pasitenkinimu šeimyninio gyvenimo kokybe (Furmonavičius, 2001).

Taip pat reikia paminėti, kad pati visuomenė arba asmenys konstruoja savitą ir tik jiems priimtina psichologinės gerovės modelį. Psichologai šią koncepciją sieja su vidinėmis individo charakteristikomis: laimės pojūčiu, savirealizacijos galimybėmis, teigiamais ir neigiamais gyvenimo įvykiais ir kt. (Janušauskaitė, 2008).

Pasaulio sveikatos organizacijos 1995 m. pateiktu gyvenimo kokybės apibrėžime teigiama, kad gyvenimo kokybė yra individo savo vietos gyvenime suvokimas, remiantis savo gyvenamos aplinkos kultūros ir vertybių sistema ir siejant šį suvokimą su asmeniniais tikslais, lūkesčiais, vertybėmis ir dalykais, susijusiais su fizine sveikata, psichologine būseną, savarankiškumo lygiu, visuomeniniais ryšiais, tikėjimu ir santykiu su aplinka (Susnienė ir kt., 2009).

Pasak autoriaus P. Juškevičiaus (2005), gyvenimo kokybę interpretuojama kaip gerovės lygis, individualiai suvoktas ir įvertintas, nelygu gyvenimo būdas. Gyvenimo kokybė daugelio mokslininkų darbuose, kaip jau minėta anksčiau, tapatinama ir su gerovės kontekstu, laimingo,

pilnaverčio gyvenimo suvokimu arba laikoma kaip pasitenkinimas gyvenimu (Šumskienė ir kt., 1999).

R. Rugienė ir kt. (2005) gyvenimo kokybę apibrėžia kaip individualų savo paskirties gyvenime vertinimą kultūros ir vertybių sistemoje, kurioje individas gyvena, požiūriu susijęs su jo tikslais, viltimis bei interesais.

Apžvelgę anksčiau pateiktus psichologinės gerovės apibrėžimus, matome, kad psichologinė gerovė apima įvairias gyvenimo sritis: funkcinės būklės ir funkcinių galimybių, psichologinės būklės ir gerovės, socialinių ryšių ir ekonominę (Meyers, 2000).

Psichologinės gerovės vertinimai dažniausiai apima tris dimensijas:

- 1) asmens gebėjimus – funkcionavimą;
- 2) išteklius ir galimybes, kuriuos galima panaudoti siekiant savo tikslų, įgyvendinant savo interesus;
- 3) gerovės jausmą (Katschnig ir kt., 1997).

Kiti autoriai dažniausiai išskiria šias psichologinės gerovės sritis: gyvenimo sąlygas, šeimą, socialinius santykius, pasitenkinimą laisvalaikio praleidimu, darbą/mokymąsi, finansus, asmens saugumą, sveikatą ir religiją. F. Baker ir J. Intagliata (1982), vertindami gyvenimo kokybę ir atlikdami tyrimus, skirtus psichinės sveikatos paslaugų vertinimui, šias sritis papildė duomenimis apie psichikos sveikatą (Pauliukevičiūtė, 2010).

Taigi matome, kad apibrėžiant psichologinę gerovę, susiduriama su problema, kad ši samprata turi daugybę įvairių interpretacijų ir kad skirtingi autoriai įvairiai įvardija jos sudedamąsias dalis. Taip pat kyla įvairūs klausimai, susiję su gyvenimo kokybės sąvoka. Pavyzdžiui, kokios aplinkybės sukuria geras sąlygas gyvenimui; koks gyvenimas žmogui yra geras; koks yra vertingas ir t. t. Atsakymų į šiuos klausimus ir jų interpretacijų gali būti įvairių. Be to, psichologinės gerovės samprata priklausys ir nuo to, kas atsako į šiuos klausimus: ar pats žmogus, kurio gyvenimo aspektai yra analizuojami, ar kiti asmenys. Žiūrint dar plačiau, klausimas, kas daro žmogaus gyvenimą geresnį, susijęs ir su moraliniais argumentais apie pareigas ir įsipareigojimus, kurie, savo ruožtu, yra nustatyti remiantis tuo, kas reikalinga žmonių psichologinei gerovei pagerinti (Scanlon, 1993).

Grįžtant prie psichologinės gerovės sudedamųjų dalių reikia pažymėti, kad R. Kalėdienė išskiria bendrąją (apimančią fizinę sveikatą, pragyvenimo lygį, socialinius santykius, funkcionavimą, padėtį visuomenėje) ir sveikatos nulemtą psichologinę gerovę (Vaitkaitienė ir kt., 2007).

H. Schipper ir kt., kalbėdami apie gyvenimo kokybę išskiria keturis pagrindinius GK komponentus:

- fizinė ir psichologinė būseną;

- supanti aplinka;
- visuomeninis bendravimas;
- somatinė būseną (problemos, susijusios su simptomais) (Vaitkaitienė ir kt., 2007).

Matome, kad psichologinė gerovė vertinama tiek objektyviais, tiek ir subjektyviais rodikliais. Subjektyvi gyvenimo gerovė nusako pasitenkinimą gyvenimu bendrai, objektyvi gyvenimo gerovė atspindi socialinius ir kultūrinius poreikius materialinei gerovei, socialiniam statusui ir fizinei gerovei (Susnienė ir kt., 2009). A. Juozulyno ir bendraautorių (2005) nuomone, fizinė aplinka ir pajamos yra tinkami svertai objektyviai gyvenimo kokybei nustatyti, nes egzistuoja absoliučios šių kintamųjų rodiklių matavimo normos. Gyvenimo kokybės vertinimas pasiekiamas lyginant objektyvias gyvenimo sąlygas su asmens gyvenimo sąlygomis, atsižvelgiant į visuomenės, kuriai asmuo priklauso, gyvenimo normas (Pauliukevičiūtė, 2010). Kiti autoriai taip pat teigia, kad gyvenimo kokybė priklauso nuo objektyvių socialinių, ekonominių, aplinkos ir kitų veiksnių nuolatinio veikimo ir kaitos, tačiau tai dažniausiai subjektyviai vertinama koncepcija (Jurgelėnas ir kt., 2007). Gali būti, kad objektyviai pamatuojamos gyvenimo kokybės prielaidos yra netgi labai neblogos ir šalios, ir municipaliniu lygmeniu, tačiau individas neturi, neįaučia gyvenimo kokybės todėl, kad neranda, kur save realizuoti, neturi pripažinimo, geidžiamų socialinių kontaktų, nenusisekė asmeninis gyvenimas, išgyvena netektį, pasiligojo ir pan. (Merkys ir kt., 2008). Todėl yra svarbus kiekvieno žmogaus subjektyvus gyvenimo kokybės suvokimas ir tai, kas daro jį geresniu ar blogesniu.

Kalbant apie subjektyvią gerovę, kaip svarbų žmonių gyvenimo kokybės rodiklį, reikia atkreipti dėmesį į tai, kad ja buvo susidomėta prieš trisdešimt metų (Šarakauskienė ir kt., 2010). Autoriai, analizuojantys subjektyvią gerovę teigia, kad nors žmonės gyvena objektyviai apibrėžtoje aplinkoje, reaguoja į pačių subjektyviai apibrėžtus pasaulius (Ten pat, 2010). Mokslinė subjektyvios gerovės analizė remiasi tuo, ką žmonės jaučia ir mąsto apie savo gyvenimą. Subjektyvi žmogaus gerovė apibrėžiama kaip visapusiškas pasitenkinimo gyvenimu pojūtis (pasitenkinimas darbu, santuoka, meilės ryšiais, santykiais su aplinkiniais žmonėmis, laisvalaikiu ir kt.), malonių emocijų dominavimas ir pozityvus savo gyvenimo bei kasdienių įvykių vertinimas (Grigaliūnienė ir kt., 2007). Subjektyvioji gyvenimo kokybė yra savitas reiškinys ir autonomiškas socialinių tyrimų objektas (Merkys ir kt., 2008).

Kiti autoriai teigia, kad subjektyvi gerovė yra moksliškesnis reiškinio, buitinėje kalboje dažnai vadinamo laime, pavadinimas (Šilinskas ir Žukauskienė, 2004). Mokslinė subjektyvios gerovės analizė remiasi tuo, ką žmonės jaučia ir mąsto apie savo gyvenimą. Taip pat dažnai analizuojant subjektyvią gerovę, išskiriami trys pagrindiniai komponentai, kurie studijuojami atskirai. Anot Diener, subjektyvią gerovę sudaro trys matmenys:

- 1) bendras pasitenkinimas gyvenimu;

- 2) teigiamas emocingumas;
- 3) neigiamas emocingumas (Šilinskas ir kt., 2004).

T. Furmanavičius (2004), apžvelgęs gyvenimo kokybės tyrimus, pastebi, kad gyvenimo kokybės tyrimai nusako subjektyvią gerovę, kuri neatsiejama nuo lyties, amžiaus, išsilavinimo.

Daugelis tyrėjų (Šilinskas ir kt., 2004, Daukantaitė, 2003, Susnienė ir kt. 2009) laikosi požiūrio, kad subjektyvi gerovė, kaip jau minėta anksčiau, yra trijų komponentų: pasitenkinimo gyvenimu, teigiamos nuotaikos vyravimo ir neigiamos nuotaikos nebuvimo, tai kartu dažnai yra apibendrinama kaip laimė. Tačiau pastarųjų metų tyrimuose remiamasi kitu požiūriu į sampratą. Be pirmiau minėtų trijų subjektyvios gerovės komponentų, dar yra įvertinamas ir ketvirtasis – pasitenkinimas svarbiomis gyvenimo sritimis (Diener, 2000).

Bendras pasitenkinimas gyvenimu arba kognityvinis komponentas gali būti išskaidytas į pasitenkinimą tam tikromis specifinėmis gyvenimo sritimis, tokiomis kaip pasitenkinimas darbu, sveikata, laisvalaikiu, ryšiais su tėvais, partneriais, vaikais ir t. t. Pasitenkinimas gyvenimu gali būti apibrėžtas kaip bendras teigiamas gyvenimo kokybės suvokimas arba jautimas, o universalios pasitenkinimo specifinėmis gyvenimo sritimis struktūros nėra nustatyta (Daukantaitė 2003).

Vienas iš svarbiausių subjektyvios gyvenimo gerovės aspektų – laimė – yra labai subjektyvus ir priklauso ne tik nuo įvairių išorinių veiksnių. Ji priklauso nuo paties žmogaus, jo prigimties (genų), vertybių, polinkių, charakterio ir kitų savybių (Susnienė ir kt., 2009). D. Mayers (2008) laimę apibrėžia kaip pilnaverčio, prasmingo ir malonaus gyvenimo ilgalaikį jutimą. Anot psichoanalitiko Z. Froido, tai, ką žmogus vadina laime, kyla iš susikaupusių prigimties poreikių patenkinimo. Tačiau šiuolaikinė psichologija laimės nesieja išimtinai su seksualiniais ar kitais malonumais. Anot šiuolaikinės psichologijos, laimę galime apibrėžti kaip ilgą, daugiapakopį procesą.

Anot kitų autorių, laimė pirmiausia išreiškia gilų žmogaus pasitenkinimą savo gyvenimu, savo būtimi. Tai realios visuomeninės žmogaus padėties, darbų ir pasiekimų adekvatumas jo poreikiams, ketinimams. Tai subjektyvus tokio adekvatumo išgyvenimas, asmenybės tapatumo, vidinės jos harmonijos pajautimas. Tačiau laimė apima ir neigiamus žmonių išgyvenimus, kylančius dėl to, kad reali jų padėtis, pasiekimai neatitinka arba ne visiškai atitinka jų tikslus ir norus, neteikia jiems galimybių patenkinti savo poreikius. Operuodami laimės sąvoka, mes galime vertinti žmonių gyvenimą, kalbėti apie laimingą ar nelaimingą gyvenimą, numatyti būdus, kaip geriau ir prasmingiau gyventi (Novak ir kt., 2005). Viena svarbiausių subjektyvių laimingo gyvenimo prielaidų – tai sugebėjimas patirti teigiamus jausmus, malonius įspūdžius, susikurti gerą nuotaiką. Daugelis žmonių jausmais, nuotaikomis kur kas greičiau, gyviau reaguoja į aplinkos poveikius, negu protu. Kasdienė gera nuotaika, pasitenkinimas, džiaugsmas sudaro patikimą pagrindą žmogaus laimei. Patvarią laimę gali suteikti ne bet kokie teigiami jausmai, bet tokie, kurie susiję su

asmenybės išgyvenimais, su jos kultūriniais poreikiais ir interesais. Tokius jausmus patiriame ir darbe, visuomeninėje, kultūrinėje veikloje, ir asmeniniuose santykiuose. Pasitenkinimas ir džiaugsmas, kurį teikia mėgstamas darbas, kūryba, yra kur kas patikimesnė laimingo gyvenimo prielaida, negu materialinė gerovė, komfortas, kūniški malonumai (Navaitis, 2002). Žmogus gali būti iš tiesų laimingas bet kokiomis gyvenimo sąlygomis: laimė priklauso nuo to, kaip dėkingai ir džiaugsmingai mes vertiname tai, ką turime šiandien, čia ir dabar. (Ten pat, 2002)

Kaip teigia autoriai (Diener, 1997, Šilinskas ir kt., 2004), kiti subjektyvios gerovės komponentai (teigiamas ir neigiamas emocingumas) atspindi emocines reakcijas į gyvenimo įvykius (Šilinskas ir kt., 2004). Taigi, galime teigti, kad aukštą subjektyvios gerovės lygį turi arba yra laimingas tas žmogus, kuris patiria pasitenkinimą gyvenimu, yra linkęs jausti teigiamas emocijas ir išgyventi kuo mažiau neigiamų emocijų (Ten pat, 2004). Taip pat, anot G. Šilinsko ir kt. (2004), būtina atkreipti dėmesį, kad subjektyvios gerovės reiškinys apima labiau ilgalaikes būsenas, o ne momentines nuotaikas.

Reikia pažymėti, jog kitų autorių tyrimų duomenys rodo, kad subjektyvi gerovė labiausiai susijusi su asmenybės bruožais, kurie yra stabilūs ir bėgant laikui mažai keičiasi (Diener, 2003). Taigi subjektyvią gerovę sudaro individo kognityvūs ir emociniai atsakai į savo gyvenimą.

Pagrindiniai subjektyvios gerovės komponentai yra susiję su tokiomis gyvenimo sritimis kaip pasitenkinimas darbu bei laisvalaikiu, sveikata, pasitenkinimas ryšiais su partneriu ir vaikais. Nustatyta, kad aukštesnio išsilavinimo, tęsiančių studijas, didesnes vidutiniškai kiekvienam šeimos nariui tenkančias pajamas turinčių asmenų subjektyvios gerovės įverčiai skiriasi. Tačiau stipriausiai ir patikimiausiai su subjektyvia gerove yra susiję šie asmenybės bruožai: optimizmas, savigarba, neurotiškumas, ekstraversija, atvirumas naujai patirčiai, sutarimas su kitais, sąžiningumas (Šilinskas ir kt., 2004), o aukštą subjektyvios gerovės lygį turi arba yra laimingas tas žmogus, kuris patiria pasitenkinimą gyvenimu, yra linkęs jausti teigiamas emocijas ir išgyventi kuo mažiau neigiamų emocijų (Diener, 1997).

Taigi galime teigti, kad subjektyvios gerovės suvokimas, apimantis fizinį, psichologinį, socialinį ir dvasinį lygmenis, parodo, jog vertinant gerovę didžiausią įtaką daro kiekvieno žmogaus subjektyvi nuomonė, o ne vien jo gerovės vertinimas pagal tam tikrus kriterijus, rodiklius. Aukštą subjektyvios gerovės lygį turi arba, kitaip tariant, laimingas yra asmuo, kuris patiria pasitenkinimą gyvenimu, yra linkęs jausti teigiamas emocijas ir išgyventi kuo mažiau neigiamų emocijų. Svarbu pažymėti, kad subjektyvios gerovės reiškinys apima labiau ilgalaikes būsenas, o ne momentines nuotaikas. Mokslininkų manymu, subjektyvi gerovė yra ilgalaikis, stabilus reiškinys (Šilinskas ir kt., 2004).

Išanalizavus psichologinės gerovės sampratą akivaizdu, jog ji atskleidžia žmonių materialinių, socialinių, psichologinių bei kultūrinių gyvenimo sąlygų ypatybes bei savybes. Skirtingi sąvokos

aiškinimai, jos daugiadimensiškumas, dėmesio sutelkimas į objektyvius ir subjektyvius psichologinės gerovės vertinimus parodo, kaip ilgainiui keitėsi požiūris į kiekvieno asmens, visuomenės gerą gyvenimą, o kartu praplečia suvokimą, kodėl šiandieninėje visuomenėje svarbu yra analizuoti psichologinę asmens gerovę. Taip pat reiktų pažymėti, kad šiandieninės visuomenės, atskirų socialinių grupių, asmens gerovė vertinama kaip svarbus visapusiškos raidos pagrindas.

### 3.2. Psichologinės gerovės komponentai

Psichologinė gerovė (PG), kaip nurodoma literatūroje, yra dinamiška koncepcija, į kurią įeina subjektyvios socialinės bei psichologinės dimensijos ir su sveikata susijęs elgesys. Psichologinė gerovė susijusi su subjektyvia gerove, tačiau neapima visų jos aspektų (Šilinskas ir kt., 2004). Kaip jau minėta anksčiau, psichologinė gerovė – palyginti platus konceptas, susijęs su gera ar patenkinama egzistavimo būseną, būklę, charakterizuojama sveikata, laime ir gerove. Terminas psichologinė gerovė dažnai naudojamas kaip psichinės sveikatos sinonimas. Jis nurodo ne tik ligos nebuvimą, bet ir aukšto lygio elgesio ir emocinę adaptaciją (Visser, Routledge, 2007).

Labiausiai apibendrinantis apibrėžimas: psichologinė gerovė – individualus sugebėjimas sąveikauti viduje, su grupe ir aplinka, stiprinant subjektyvią gerovę, optimalus vystymasis ir psichikos galimybių (kognityvinių, emocinių ir bendravimo ) naudojimas; siekimas ir saugojimas individualių ir visuomeniškų tikslų, atitinkančių teisingumą ir žmonių lygybę (III pasaulio lietuvių psichologų konferencija, 2006).

Kitų autorių psichologinė gerovė suprantama kaip nerimo, depresijos, pykčio nebuvimas, emociniai ryšiai ir socialinė parama (Muldon, 1998), psichinė, subjektyvi individo būseną, apimanti bendrą savęs vertinimą, pasitenkinimą savo būtimi, optimizmas ir požiūris į gyvenimą (Acienė ir kt., 2009).

Psichologinė gerovė, pasak C. Ryff (1989), yra gyvenimo įvertinimas, tai yra pasitenkinimas, o taip pat balansas tarp teigiamų bei neigiamų poveikių. Psichologinė gerovė, anot autorės, yra suvokimas bei kovojimas su esančiais ar iškylančiais gyvenimo iššūkiais. C. Ryff sukūrė psichologinės gerovės sampratą, susidedančią iš šešių dimensijų:

- autonomijos,
- aplinkos valdymo,
- asmeninio augimo,
- teigiamų santykių su kitais žmonėmis,
- gyvenimo tikslo,
- savęs priėmimo.

C. Ryff teigimu, šie aspektai yra veikiami įvairių socialinių faktorių: amžiaus, lyties, socialinio-ekonominio statuso, rasės, kultūros. Jie keičiasi, kai individas kovoja su įvairiais gyvenimo iššūkiais. C. Ryff (1989) taip pat teigia, kad psichologinė gerovė suprantama kaip išskirti tokie pozityvaus psichologinio funkcionavimo aspektai: tikslas gyvenime, asmeninis tobulėjimas, aplinkos valdymas, teigiami santykiai su kitais žmonėmis, autonomiškumas, savęs priėmimas. Anot autorės, žmogaus psichologinės gerovės konstrukta sudaro daug sluoksnių: pažintinis (kaip asmuo suvokia ir aiškina pasaulį), emocinis (kaip jis vertina tai, kas atsitinka su juo ir vyksta aplinkui), asmenybinis (kokie asmenybės bruožai susiformavo individualios raidos eigoje) ir motyvacijų bei veiklos (kokių tikslų siekia ir kokių veiksmų imasi savo savijautai pagerinti). Visi šie psichologinės gerovės sluoksniai sąveikauja su aplinkybėmis, kuriomis žmogus gyvena. Tačiau tai nereiškia, kad tik pastarosios ir nulemia žmogaus psichologinę gerovę bei elgseną.

Taip pat galime teigti, kad yra ryšys tarp psichologinės gerovės ir vidinės darnos (angl. sense of coherence), tačiau pastaroji sąvoka yra daugiau nagrinėjama filosofiniu, edukologiniu, aksiologiniu požiūriu, bet psichologijoje tyrinėta mažai. Kaip teigia M. Markovienė (2004), vidinė darna – žmogaus gyvenimo orientacija, besireiškianti pozityviais jo santykiais su pasauliu ir pačiu savimi. Išgyvenant greitai vykstančių socialinių, ekonominių, politinių pokyčių laikotarpį, nesaugumo jausmas didėja, o vidinė darna, kaip ir psichologinė gerovė, tampa sunkiau pasiekiamą. Vidinė emocinė sumaištis ir pasimetimas, nesugebėjimas atskirti socialinių prioritetų pasireiškia išoriniu protestu – elgsenos sutrikimais, charakterio ir temperamento akcentuacijomis, socialinėmis problemomis (Markovienė, 2004). Gerai prisitaikęs žmogus, pasak Markovienės (2001), nejaučia vidinių konfliktų, trikdančių emocijų. Jis tiki savo sėkme, bet tuo pačiu realiai vertina savo galimybes, yra atviras naujiems patyrimams.

1989 m. C. D. Ryff, remdamasi literatūros analize, išskyrė šešis teorija paremtus PG matmenis:

- *Savęs priėmimas* (SP) – teigiamas požiūris į save ir savo praėjusį gyvenimą, suvokiant savo ribotumus.
- *Gyvenimo tikslas* (GT) – tikslų ir siekių, kurie suteikia gyvenimui prasmę, turėjimas.
- *Aplinkos kontrolė* (AK) – sugebėjimas susidoroti su kompleksiniais kasdieninio gyvenimo reikalavimais, pritaikyti aplinką taip, kad atitiktų asmeninius poreikius ir troškimus.
- *Asmeninis augimas* (AA) – nenutrūkstamos raidos ir savirealizacijos jausmo turėjimas.
- *Teigiami santykiai su kitais* (TS) – siekimas užmegzti ir palaikyti šiltus, pasitikėjimu grįstus tarpasmeninius santykius su kitais.
- *Autonomija* (AU) – sugebėjimas laikytis savo paties įsitikinimų (Šarakauskienė ir kt., 2011).

Kiekvienas iš šių matmenų yra teorinis konstruktas, kuris nurodo skirtingus pozityvaus funkcionavimo aspektus (Ten pat, 2011).

Kaip jau minėjome anksčiau, psichologinė gerovė leidžia žmogui pajusti harmoniją – vidinę darną. Humanistinės krypties atstovas Rogers (1951), analizuodamas harmoningai gyvenančio žmogaus sampratą, išskiria kelias būdingas savybes. Pirmiausiai, harmoningai gyvenantis žmogus yra atviras savo patyrimams. Vadinasi, kad kiekvienas stimulus, kuris atsiranda organizme ar ateina iš aplinkos, yra laisvai perduodamas per nervų sistemą, neiškraipomas savigynos mechanizmu. Toks žmogus gyvena egzistenciškai, kiekvienas akimirksnis nepatirtas. Jis daro tai, ką jaučia esant teisinga esamu momentu, ir tuo vadovaujasi. Harmoningai funkcionuojantis žmogus geba iš savo centro, savo tikrojo „aš“, valios dėka reguliuoti, kontroliuoti, derinti tarpusavyje atskiras asmenybės dalis, nė vienos iš jų neužgniauždamas, neslopindamas (Markovienė, 2001). Toks žmogus pasižymi stipria vidine darna, linkęs vertinti gyvenimą kaip turintį prasmę ir tikėti, kad jis pajėgus daryti poveikį išoriniam pasauliui, kuris yra pažinus ir numatomas (Žemaitienė, 2000).

Taip pat teigiama, kad psichologine gerove pasižymintys asmenys turi vidinį kontrolės lokusą, kuris mokslinėje literatūroje yra siejamas su žmogaus pasitikėjimu savimi, emociškai pusiausvyra, gera savijauta, pasitenkinimu ir kt. (Petruolytė ir kt., 2007).

Psichologinė gerovė, anot R. Žukauskienės (2000) susijusi su subjektyvia gerove, tačiau neapima visų jos aspektų. Individo psichologinė gerovė siejasi su visuomenės gerove ir sąlygoja tinkamą organizmo santykį su aplinka (Šidlauskienė – Sripeikienė, 2006).

Taip pat nėra abejonių, jog yra ryšys ir tarp geros psichinės sveikatos bei psichologinės gerovės arba, kitaip tariant, šie du aspektai negali funkcionuoti vienas be kito, nes be geros psichinės sveikatos individas negali išgyventi psichologinės gerovės. Psichikos sveikata – tai geros savijautos pojūtis, emociškai ir dvasinė būseną, kuri leidžia žmogui džiaugtis gyvenimo pilnatve, išgyventi skausmą ir liūdesį. Psichikos sveikata – tai ne vien psichikos ligos ar sutrikimo nebuvimas. Gerą psichikos sveikatą rodo individo gebėjimas užmegzti ir palaikyti asmeninius santykius, įveikti sunkumus, išreikšti save tokiais būdais, kurie teikia malonumą pačiam individui ir aplinkiniams, pačiam daryti sprendimus ir už juos atsakyti (Juodkaitė, 2005). Taip pat aišku, jog emociškai gerovė ir poreikių patenkinimas turi didelės įtakos žmonių kasdieninei veiklai ir psichologinei gerovei.

Apibendrinant galime teigti, jog psichologinė gerovė – tai subjektyvi individo gerovė, savo galimybių realizavimas, sugebėjimas susitvarkyti su normaliu gyvenimo stresu, dirbti produktyviai, sugebėjimas daryti įtaką bendruomenei. Psichologinė sveikata yra siejama su žmogaus emociniu stabilumu, vidine darna ir pusiausvyra, psichikos sutrikimų neturėjimu ir individo abstrakčiomis funkcijomis: emocijomis, mąstymu, orientacija, sąmone, pojūčiais, suvokimu, atmintimi, protu ir pan.

### 2.3. Psichologinės gerovės tyrimų apžvalga

Atsižvelgiant į gyvenimo kokybės sampratos raidos tendencijas ir bruožus, matyti, jog ši sąvoka socialinių mokslų teoriniame ir praktiniame lygmenyse suvokiama bei interpretuojama labai įvairiai. Daugiadimensinis požiūris į gyvenimo kokybę mokslininkus, tyrėjus, politikus verčia ieškoti būdų, kaip ją kuo tiksliau išanalizuoti, išmatuoti, įvertinti. Didėjantis dėmesys žmonių gyvenimo kokybės tyrimams yra pažangus procesas, atkreipiantis dėmesį į žmogų, jo gerovę bei didinantis individo ir visos populiacijos gyvenimo pilnatvę (Juozulynas ir kt., 2004).

XX a. pabaiga vertinama kaip iššūkis gyvenimo kokybės tyrimams. Pradėta atsižvelgti į tai, kad asmens ir visuomenės gyvenimo kokybės tyrimai turi būti praplėsti gebėjimu įvertinti kiekvieno asmens pasirinkimo galimybes ir gebėjimus, teisingą išteklių paskirstymą ir jų naudą kiekvienam visuomenės nariui. Gyvenimo kokybės tyrimai perėjo dar į kitą lygmenį, kur šie tyrimai vertinami darnaus (subalansuoto) visuomenės vystymosi kontekste.

Dėl šalies išsivystymo lygio skirtingose šalyse asmens ir visuomenės gyvenimo kokybė skiriasi, nors tyrimų sritys išskiriamos tos pačios:

- analizuojant *ekonominę* sritį dažniausiai atsižvelgiama į gyventojų pajamas ir jų struktūrą, ekonominį aktyvumą ir kt.;

- *socialinė sritis* atsižvelgia į socializacijos procesą, gebėjimą palaikyti socialinius ryšius, socialinį mobilumą ir kt.;

- *politinė sritis* dažnai apima veiklos, žodžio ir sprendimų laisves;

- *aplinkos sritis* – tai sveika aplinka, neužterštas oras ir kt.;

- *kultūros sritis* – poilsio ir laisvalaikio prioritetai, saviraiškos būdai, vertybės ir t. t. (Janušauskaitė, 2008).

Lietuvoje, kaip ir visame pasaulyje, gyvenimo kokybei vertinti naudojamos įvairios metodikos. Dažniausiai nėra vieno visuotinai priimto gyvenimo kokybės modelio (Leonavičius ir kt., 2007). Visų gyvenimo kokybės klausimynų bendrosios ypatybės yra šios: respondentai patys vertina savo gyvenimo kokybę; tam naudojamos įvairios skalės, sudarytos iš daugelio klausimų (Dučinskienė, kt., 2002). Literatūros šaltiniuose pateikiami metodologiniai reikalavimai gyvenimo kokybei vertinti (Leonavičius ir kt., 2007). Pagrindiniai kokybiniai parametrai yra homogeniškumas, vidinis nuoseklumas, stabilumas laiko atžvilgiu, pagrįstumas (Ten pat, 2002).

Kaip teigia autoriai (Schuessler ir kt., 1985; Johansson 2001), gyvenimo kokybės tyrimai vis labiau įgyja taikomąją reikšmę ir yra politiškai veiksmingi, jie atsiskleidžia mokslinę reikšmę filosofiniu, metodologiniu ir tarpdisciplininiu požiūriais. Gyvenimo kokybės stebėseną:

- tarnauja socialinės ir regioninės politikos tikslams;

- tarnauja vietos valdžiai ir socialiniams (strateginiams) partneriams;

- padeda įvertinti statistikos informatyvumą ir statistikos duomenų rinkimo tikslumą;
- padeda įvertinti tai, kas jau turima ir ko dar trūksta;
- praplečia žinojimą, grįžtamojo ryšio svarbą;
- skirtingi gyvenimo kokybės rodikliai leidžia įvertinti visuomenės pažangą įvairiose gyvenimo sąlygų srityse;

- atskleidžia ir padeda suvokti pagrindines problemas, poreikius, vertybes, nuostatas ir pan.;
- leidžia palyginti atskirų rodiklių reikšmingumą skirtingose teritorijose;
- padeda įvertinti pokyčius per ilgą laiką ir priimtų bei įgyvendintų sprendimų veiksmingumą (Janušauskaitė, 2008).

Lieberman su kolegomis (2009) tyrė laimingų ir nelaimingų (taip įvardijusių savo būseną) individų subjektyviąją gerovę. Tyrimai atskleidė faktą, kad nelaimingų žmonių savęs vertinimas mažėjo, kai tyrimo metu kolega geriau už jį išsprendavo užduotį. Tačiau kai analogišką užduotį atliko laimingi žmonės, kolegų geriau išspęsta užduotis neblogino tiriamųjų savijautos. Tikėtina, kad geresnių rezultatų pasiekęs kolega juos veikė kaip stimulus ir skatino aktyvumą, o tai darė žmones laimingesniais.

Kaip rodo kiti Steverink ir Lindenberg (2006) atlikto tyrimo rezultatai, pagyvenusių žmonių, kurių amžius yra virš 65 metų, subjektyvi gerovė tiesiogiai priklauso nuo trijų socialinių poreikių patenkinimo: emocinio ir fizinio palaikymo bei statuso. Kuo daugiau pagyvenę tiriamieji turėjo teigiamų socialinių kontaktų, jautėsi fiziškai stiprūs ir buvo patenkinti savo socialine padėtimi, tuo aukštesnė buvo jų subjektyvi gerovė. Kaip rodo užsienio tyrėjų Park (2011) su kolegomis atlikto tyrimo rezultatai, tiriamieji, kuriems būdingas žemas savęs vertinimas yra mažiau patenkinti savo darbu. Tokių tiriamųjų subjektyvi gerovė yra žemesnio lygio. Individai, kuriems būdingi aukšti savęs vertinimo įverčiai, yra organizuotesni, jų pasitenkinimo darbu ir subjektyvios gerovės įverčiai yra aukšti.

Lietuvoje daugiausiai atliekami tyrimai, kur yra tiriamas gyvenimo kokybės ir sveikatos ryšys. A. Juozulynas, E. Čeremnych, J. Kurtinaitis, K. Jankauskienė ir R. Reklaitienė ištyrė dirbančiųjų gyvenimo kokybę ir ryšį su sveikata. Nustatytas statistiškai reikšmingas ryšys tarp dirbančiųjų rizikos aplinkoje bei subjektyvios gyvenimo kokybės ir tokių demografinių rodiklių, kaip lytis, amžius, išsilavinimas.

G. Šilinskas ir R. Žukauskienė (2004) atliko tyrimą, kuriame dalyvavo 115 respondentų. Tyrimo rezultatai atskleidė lietuvių vyrų subjektyvios gerovės ypatumus ir patvirtino užsienio autorių tyrimų rezultatus, rodančius, kad subjektyvi gerovė yra mažai susijusi su demografinėmis asmens charakteristikomis, tačiau gali būti susijusi su asmenybės bruožais, kurie santykinai siejami su asmenybės predispozicija jaustis laimingam. Tyrimo duomenys atskleidė, jog kitaip nei

daugelyje tyrimų, atliktų Vakarų Europos šalyse ir JAV, išsilavinimas bei pajamos yra svarbus veiksnys, susijęs su bendru pasitenkinimu gyvenimu bei teigiamu emocijumu.

Taip pat R. Žukauskienės su kolegomis (2005) atliktas moterų subjektyvios gerovės tyrimas patvirtino faktą, kad ištekėjusios arba turinčios partnerį moterys buvo labiau patenkintos savo gyvenimu už netekėjusias. Ryškesni skirtumai pastebimi tarp našlių ir išsiskyrusiųjų: 66 % našlių yra patenkintos savo gyvenimu, 57 % - išsiskyrusios. Taip pat buvo nustatyta, kad našliai yra laimingesni už išsiskyrusius (Žukauskienė ir kt., 2005).

Ž. Šarakauskienės ir A. Bagdono 2011 metais atliktas išsamus mokinių psichologinės gerovės tyrimas, ir dar tokiu plačiu mastu, apimant beveik visą kraštą, - pirmas Lietuvoje. Psichologinės gerovės įvertinimas ir hedonistiniu, ir eudemoniniu požiūriu mokinių imtyje retas net tarptautiniu mastu. Dažniau tiriama suaugusiųjų subjektyvioji, hedonistinė, gerovė. Be to, mokslininkės tyrime hedonistinis požiūris apėmė ne tik pasitenkinimą apskritai gyvenimu, bet ir atskiromis jo sritimis, todėl buvo surinkta, skirtingai nuo kitų tyrimų, dar daugiau svarbios informacijos. Ž. Šarakauskienės tyrimo duomenys pakoregavo teorinę psichologinės gerovės struktūrą. Viena pagrindinių tyrimo išvadų buvo, kad mokinių psichologinės gerovės struktūra susideda iš trijų faktorių: subjektyviosios gerovės, pasitenkinimo gyvenimu ir jo kontekstu, t. y. gyvenamąja aplinka bei šeima ir vadinamosios saviaktualizacijos, apimančios asmeninį augimą, gyvenimo tikslus ir pasitenkinimą mokykla.

Apibendrinant galima teigti, jog gyvenimo kokybės tyrimai per savo raidos laikotarpį išsikovojo svarbią vietą tarp kitų socialiniuose moksluose atliekamų tyrimų. Gyvenimo kokybė turėtų būti sistemingai stebima ne tik visoje visuomenėje, bet ir ypač tam tikrose gyventojų grupėse, ypač nepalankiomis ekonominėmis ir socialinėmis sąlygomis gyvenančių žmonių grupėse. Gyvenimo kokybės tyrimų problemos yra labai skirtingos ir ne visada lengvai sprendžiamos, nes pati gyvenimo kokybės sąvoka yra daugiadimensinė. Išanalizavus gyvenimo kokybės tyrimų bruožus ir problemas, galima daryti prielaidą, jog šie tyrimai yra svarbūs kiekvieno asmens, visuomenės raidai. Gyvenimo kokybės tyrimai padeda nustatyti gyvenimo kokybei labiausiai įtakos turinčius veiksnys, skatina rengti profilaktines ir gyvenimo kokybės gerinimo programas, ieškoti būdų spręsti su gyvenimo kokybe susijusias problemas.

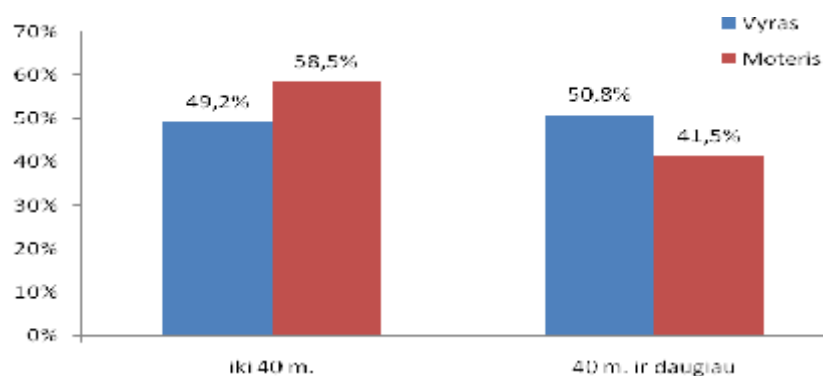
Aptarus gyvenimo kokybės, subjektyvios gerovės ir psichologinės gerovės terminus, akivaizdu, kad visos šios sąvokos priklauso nuo subjektyvaus asmens suvokimo. Gyvenimo kokybės apibrėžimuose akcentuojama, kad ji apima fizinį, psichologinį ir socialinį funkcionavimą bei gerovę, o subjektyvios gerovės apibrėžimai nurodo, kad ji apima bendrą pasitenkinimą gyvenimu, teigiamas bei neigiamas emocijas ir visas šis patyrimas vyksta laike.

*Laiko samprata analizuojama daugelio mokslų kontekste. Psichologijos mokslas, tyrinėdamas laiką, dažniausiai analizuoja laiko perspektyvos klausimus, tačiau nėra abejonių, kad susidomėjimas laiko planavimu didėja. Psichologinė gerovė – tai viena svarbiausių sąlygų kokybiškam žmogaus gyvenimui. Laiko planavimas ir psichologinė gerovė vienaip ar kitaip lemia žmogaus gyvenimo kokybę. Atsižvelgiant tiek į užsienio, tiek į Lietuvos autorių atliktus tyrimus, sekančiame skyriuje pristatomas tyrimas, kuriame bandoma atskleisti sąsajas tarp laiko planavimo ir psichologinės gerovės aspektų.*

## IV. METODIKA

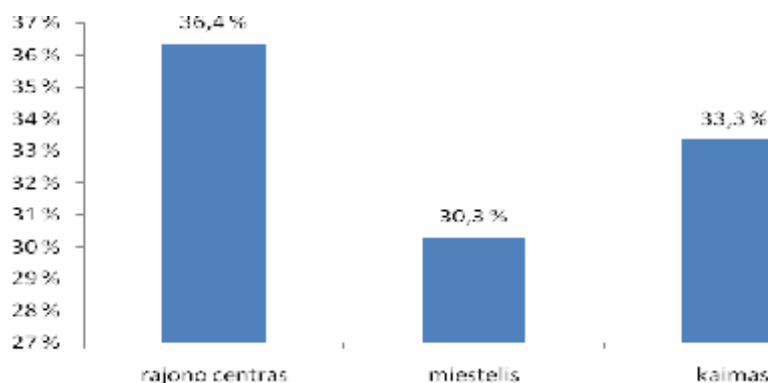
### 4.1. Tyrimo instrumentai ir tiriamieji

**Tiriamieji.** Iš viso tyrime dalyvavo 100 tiriamųjų. Tyrimas atliktas aštuoniose Šilalės rajono ugdymo įstaigose (Šilalės Simono Gaudėšiaus gimnazijoje, Šilalės Stepono Dariaus ir Stasio Girėno vidurinėje mokykloje, Kvėdarnos Kazimiero Jauniaus gimnazijoje, Kvėdarnos Prano Liatuko pradinėje mokykloje, Pajūralio pagrindinėje mokykloje, Pajūrio Stanislovo Biržiškio gimnazijoje, Šilalės sporto mokykloje). Visi tiriamieji dirba pedagogais. Iš viso apklausta 59 moterys ir 41 vyras. Tiriamųjų amžius svyravo nuo 24 iki 67 metų. Amžiaus vidurkis – 40,58. Kad būtų lengviau įgyvendinti iškeltus uždavinius, tiriamuosius suskirstėme iki 40 m. ir nuo 40 m. (1 paveikslas).



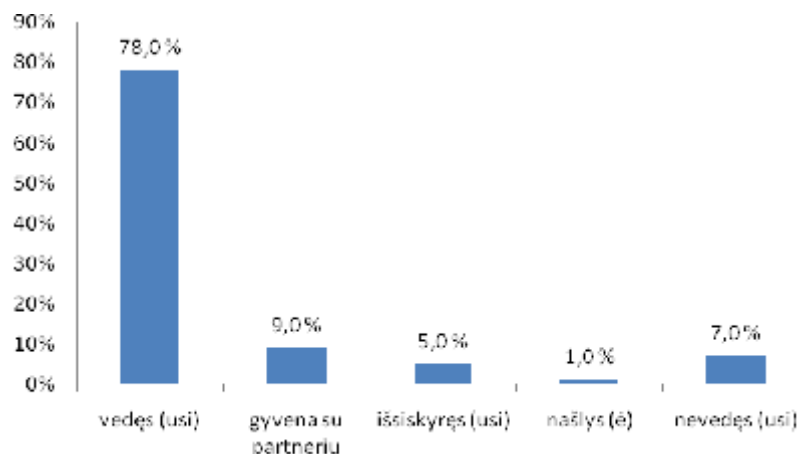
1 pav. Tiriamųjų pasiskirstymas pagal amžių ir lytį

Tiriamųjų išsidėstymas pagal gyvenamąją vietą pasiskirstęs panašiai (2 paveikslas).



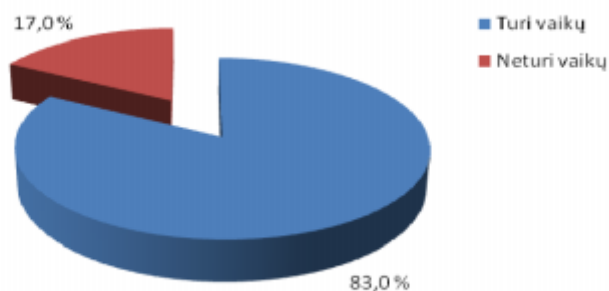
2 pav. Tiriamųjų pasiskirstymas pagal gyvenamąją vietą

Daugiausia tiriamųjų yra vedę (78 proc.), 9 proc., gyvena su partneriu, 7 proc. – nevedę, 5 proc. – išsiskyrę ir 1 proc. – našlys (3 paveikslas).



3 pav. Tiriamųjų pasiskirstymas pagal šeimyninę padėtį

4 paveiksle pavaizduoti tiriamųjų atsakymai į klausimą, ar turi vaikų.



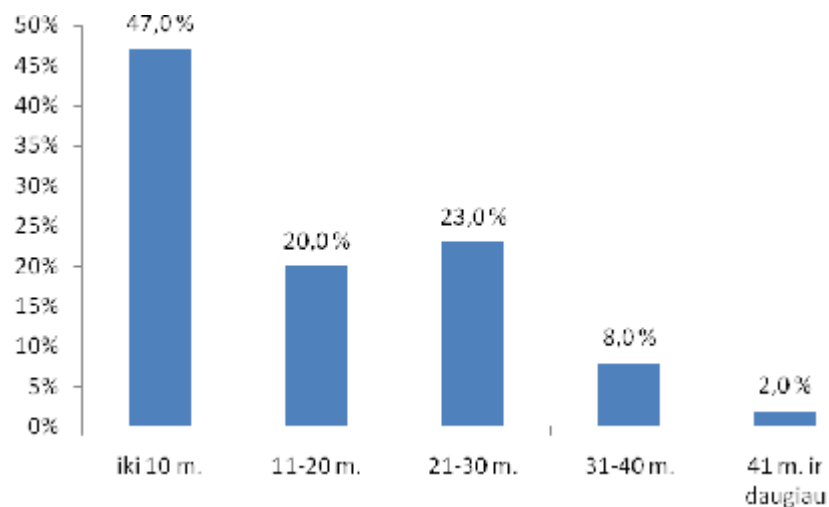
4 pav. Tiriamųjų atsakymų pasiskirstymas pagal vaikų turėjimą

Taip pat tiriamųjų buvo klausiama, kiek jie turi vaikų. Atsakymai pateikti 5 lentelėje.

5 lentelė. Tiriamųjų atsakymų pasiskirstymas pagal turimų vaikų skaičių

Vaikų skaičius	Tiriamųjų sk.	%	Atsakiusiųjų %
1 vaikas	27	27,0 %	31,4 %
2 vaikai	41	41,0 %	47,7 %
3 vaikai	16	16,0 %	18,6 %
4 vaikai	1	1,0 %	1,2 %
5 vaikai	1	1,0 %	1,2 %
<b>Iš viso</b>	<b>86</b>	<b>86,0 %</b>	<b>100,0 %</b>
Neatsakyta	14	14,0 %	-
<b>Iš viso</b>	<b>100</b>	<b>100,0 %</b>	<b>-</b>

6 paveiksle pavaizduotas tiriamųjų pasiskirstymas pagal darbo stažą.



6 pav. Tiriamųjų atsakymų pasiskirstymas pagal darbo stažą

Tiriamųjų buvo teirautasi, ar jie serga lėtine liga. Atsakymai pateikti 7 lentelėje.

7 lentelė. Tiriamųjų atsakymų pasiskirstymas pagal sergamumą

Ar serga lėtine liga?	Tiriamųjų sk.	%
Serga lėtine liga	5	5,0 %
Neserga lėtine liga	95	95,0 %
Iš viso	100	100,0 %

Kaip matome iš 8 lentelės, daugiausia tiriamųjų yra tikintys (72 proc.).

8 lentelė. Tiriamųjų atsakymų pasiskirstymas apie tikėjimą

Ar esate tikintis?	Tiriamųjų sk.	%
Visiškai netikintis	1	1,0 %
Abejojantis	8	8,0 %
Tikintis	72	72,0 %
Giliai tikintis	19	19,0 %
Iš viso	100	100,0 %

Tiriamųjų buvo teirautasi apie jų finansinę padėtį. Atsakymai pateikti 9 lentelėje.

9 lentelė. Tiriamųjų pasiskirstymas pagal finansinę padėtį

Finansinės padėties apibūdinimas	Tiriamųjų sk.	%	Atsakiusiųjų %
Nesuduria galo su galu	2	2,0 %	2,0 %
Pajamų pakanka tik maistui	5	5,0 %	5,1 %
Pajamų pakanka visoms būtiniams reikmėms	33	33,0 %	33,3 %
Pajamų pakanka ir truputį lieka	49	49,0 %	49,5 %
Visada yra atliekamų pinigų	10	10,0 %	10,1 %
<b>Iš viso</b>	<b>99</b>	<b>99,0 %</b>	<b>100,0 %</b>
Neatsakyta	1	1,0 %	-
<b>Iš viso</b>	<b>100</b>	<b>100,0 %</b>	<b>-</b>

11 lentelė. Tiriamųjų pasiskirstymas pagal dėstomą dalyką

Dėstomas dalykas	Tiriamųjų sk.	%
Pradinės klasės	7	7,0 %
Užsienio kalba	24	24,0 %
Lietuvių kalba	8	8,0 %
Istorija	11	11,0 %
Matematika	8	8,0 %
Biologija	3	3,0 %
Tikyba/etika	6	6,0 %
Psichologija	3	3,0 %
Kūno kultūra	13	13,0 %
Muzika	3	3,0 %
Civilinė sauga	2	2,0 %
Fizika	6	6,0 %
Informatika	5	5 %
Nenurodė	1	1,0 %
<b>Iš viso</b>	<b>100</b>	<b>100,0 %</b>

### Tyrimo metodai.

1. Pirmasis Lietuviškosios psichologinės gerovės skalės klausimyno variantas (LPGS, A. Bagdonas ir kt., 2012);
2. Psichologinio laiko klausimynas (PLK, Liniauskaitė);
3. Laiko stilių klausimynas (LSK, Usunier ir Valette – Florence);
4. Sociodemografinė anketa.

Klausimynų paketas pedagogams pateiktas 1 priede.

Autorių leidimas naudoti klausimynus gautas.

*A. Bagdono ir kt. parengtas pirmasis Lietuviškosios psichologinės gerovės skalės klausimyno variantas (LPGS, 2012).* Klausimynas sudarytas iš dviejų dalių. Pirmoji dalis sudaryta iš 132 klausimų, kurie yra suskirstyti į devynias skales:

- *Bendras pasitenkinimas gyvenimu.* Skalę sudaro tokie klausimai, kaip: „gyvenimas man atrodo beprasmis“, „jaučiu pasitenkinimą savo atliekama veikla“ ar „gyvenimu esu patenkintas“. Ši subskalė atspindi bendrą teigiamą ar neigiamą emocinį vertinimą.

- *Pasitenkinimas savimi.* Ši skalė siejasi su teigiamu savęs vertinimu, streso įveika, optimizmu. Ją sudaro tokie teiginiai, kaip „esu patenkintas (-a) savimi“, „palyginti su kitais, lengvai įveikiu stresą“ ir kt.

- *Pasitenkinimas pragyvenimo lygiu,* į šią skalę įeina tokie teiginių pavyzdžiai: „esu patenkintas(-a) savo pajamomis“, „mane tenkina gyvenimo sąlygos“, „galiu kontroliuoti savo gyvenimą“. Tai teiginiai, kurie atspindi pasitenkinimą pajamomis, laisvalaikiu, gyvenimo sąlygomis, bet taip pat apima ir saugumo bei kontrolės pojūtį.

- *Neigiamo emocingumo skalė.* Į ją įeina tokie klausimai kaip „nuolat jaučiu įtampą“, „dažnai jaučiu energijos stoką“. Į ją patenka ir teiginiai, susiję su sunkumais derinant darbą ir asmeninį gyvenimą, neteisybės pojūčiu bei vienas – su nesaugumu visuomenėje.

- *Pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais.* Ši skalė apima teiginius, kurie nusako pasitenkinimą tarpasmeniniais santykiais: „man sunku užmegzti artimus santykius“, „turiu per mažai artimų draugų“ ir kt. Kai kurie skalės teiginiai skaičiuojant vertinami atvirkščiai.

- *Pasitenkinimas fizine sveikata.* Skalės teiginiai nusako pasitenkinimą fizine sveikata. Tokių teiginių pavyzdžiais galėtų būti: „nuolat turiu vartoti vaistus“, „mano fizinė sveikata puiki“.

- *Pasitenkinimo šeima ir artimaisiais.* Skalės teiginiai yra susiję su šeima ir artimaisiais. Pavyzdžiui: „abejoju, ar galiu pasitikėti savo šeima“, „bendravimas su artimaisiais man kelia įtampą“.

- *Tikslingumo skalė,* joje atsidūrė teiginiai, kurie siejasi su tikslų kėlimu („mano gyvenimo tikslai aiškūs“), planavimu, geru prisitaikymu įprastinėje aplinkoje („gerai susidoraju su savo kasdieninėmis pareigomis“).

- *Diskriminacija ir fatališkumas.* Skalę sudaro keturi teiginiai, kurie apibūdina žmogaus jaučiamą diskriminaciją („jaučiuosi diskriminuojamas (-a) dėl savo turtinės padėties“).

LPGS antrą dalį sudaro 17 teiginių, kur tiriamieji balais turėjo įvertinti pasitenkinimą skirtingomis gyvenimo sritims.

Kiekvieno teiginio įverčiai visose skalėse galėjo įgyti reikšmes nuo 1 (tikrai ne) iki 5 (tikrai taip). Kiekvienas tiriamasis gavo po klausimyno lapą, kuriame ties kiekvienu teiginiu reikėjo pažymėti tinkamiausią atsakymą.

Vidiniam suderintumui nustatyti buvo apskaičiuotos Cronbach Alpha reikšmės. 14 lentelėje pateikti mūsų tyrimo metu gauti ir autorės nurodyti Cronbach Alpha koeficientai.

12 lentelė. LPGS subskalių vidinio patikimumo rodikliai

LPGS subskalės	Cronbach Alpha rodikliai
Bendras pasitenkinimas gyvenimu	0,893
Pasitenkinimas savimi	0,447
Pasitenkinimas pragyvenimo lygiu	0,907
Neigiamo emocingumo skalė	0,608
Pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais	0,584
Pasitenkinimas fizine sveikata	0,832
Pasitenkinimo šeima ir artimaisiais	0,486
Tikslingumo skalė	0,838

**Psichologinio laiko klausimynas (PLK)**, sukurtas A. Linauskaitės 2007 m. Klausimyną sudaro 29 teiginiai, įtraukti į šešias skales (laiko planavimo, darbo/laisvalaikio susimaišymo, nerimo dėl laiko, orientacijos į praeitį, orientacijos į dabartį, orientacijos į ateitį). Naudojome ne visus klausimus – klausimus, kurie patenka į skales:

- *Laiko planavimas* (skalę sudaro 9 teiginiai) – tai laiko panaudojimas siekiant darbo ir asmeninių tikslų. Dar suprantamas kaip gebėjimas racionaliai tvarkyti savo laiką bei laikytis individualios drausmės.
- *Orientacija į ateitį* (5 teiginiai) – susitelkimas į tolimą ateitį, kartu griežtai planuojant artimus įvykius.

Teiginiai ir galimi atsakymų variantai pateikti kartu viename lape. Teiginiai vertinami pagal 5 balų Likert tipo skalę. Kiekvieno teiginio įverčiai visose skalėse galėjo įgyti reikšmes nuo 1 iki 5. Kiekvienas tiriamasis gavo po klausimyno lapą, kuriame ties kiekvienu teiginiu reikėjo pažymėti tinkamiausią atsakymą.

Vidiniam suderintumui nustatyti buvo apskaičiuotos Cronbach Alpha reikšmės. 13 lentelėje pateikti mūsų tyrimo metu gauti ir autorės nurodyti Cronbach Alpha koeficientai.

13 lentelė. PLK subskalių vidinio patikimumo rodikliai

PLK subskalės	Cronbach Alpha rodikliai
Laiko planavimas (PLK)	0,739
Orientacija į ateitį (PLK)	0,867

*Laiko stilių klausimynas (LSK)*, autoriai J. C. G. Usunier ir P. Valette – Florence. Klausimynas sukurtas 1994 m. Lietuviško šio klausimyno varianto autoriai – A. Liniauskaitė ir A. Kairys. Klausimyną sudaro 23 teiginiai, įtraukti į šešias subskales (pirmenybės organizuotam (ekonomiškam) laikui teikimo, paklusimo laikui, orientacijos į praeitį, orientacijos į ateitį, nerimo dėl prabėgusio laiko, pirmenybės nelinijiniam (neorganizuotam) laikui teikimo). Teiginiai vertinami pagal 7 balų Likert tipo skalę. Kiekvieno teiginio įverčiai visose skalėse galėjo įgyti reikšmes nuo 1 (visiškai nepritariu) iki 7 (visiškai pritariu). Klausimyne naudojome ne visus klausimus – klausimus, kurie patenka į skales:

- *Pirmenybės organizuotam laikui teikimas* (4 teiginiai) – laiko planavimo atitikmuo, gebėjimas racionaliai organizuoti savo laiką.
- *Orientacija į ateitį* (4 teiginiai) – susitelkimas į ateitį, tikslų išsikėlimas ir jų siekimas.
- *Paklusimas laikui* (4 teiginiai) – tai gebėjimas nuosekliai laikytis plano, todėl nėra jaučiamas nerimas dėl praeinančio laiko.

Teiginiai vertinami pagal 7 balų Likert tipo skalę. Kiekvieno teiginio įverčiai visose skalėse galėjo įgyti reikšmes nuo 1 (visiškai nepritariu) iki 7 (visiškai pritariu). Kiekvienas tiriamasis gavo po klausimyno lapą, kuriame ties kiekvienu teiginiu reikėjo pažymėti tinkamiausią atsakymą.

Vidiniam suderintumui nustatyti buvo apskaičiuotos Cronbach Alpha reikšmės. 14 lentelėje pateikti mūsų tyrimo metu gauti ir autorės nurodyti Cronbach Alpha koeficientai.

14 lentelė. LSK subskalių vidinio patikimumo rodikliai

LSK subskalės	Cronbach Alpha rodikliai
Organizuotas laikas (LSK)	0,917
Paklusimas laikui (LSK)	0,975
Orientacija į ateitį (LSK)	0,921

**Sociodemografinė anketa.** Buvo fiksuoti tokie sociodemografiniai kintamieji: amžius; lytis; dėstomas dalykas; pedagoginio darbo stažas, gyvenamoji vieta; šeiminė padėtis (vedęs (-usi), gyvenu su partneriu (-e), išsiskyręs (-usi), našlys (-ė); finansinė padėtis; tikėjimas; naudojamos laiko planavimo priemonės (Google kalendorių – 1 proc, popierinį darbo kalendorių – 87 proc., darbus susirašau ant lapo – 5 proc., kita – 7 proc.).

**Procedūra.** Duomenys rinkti 2012 vasario mėnesį, klausimynus tiriamieji pildė savarankiškai, užpildyti klausimynai buvo surenkami laiku.

Iš pradžių buvo pateikta sociodemografinė anketa ir tiriamųjų prašoma atsakyti į klausimus pasirenkant vieną iš pateiktų atsakymų arba įrašant savo atsakymo variantą.

Lietuviškoji psichologinės gerovės skalė: struktūros paieškos (LPGS) klausimyne buvo pateikta tokia instrukcija: „Prašome kiekvieną teiginį atidžiai perskaityti ir apibraukti tik vieną atsakymą, kuris labiausiai atitinka Jūsų sutikimą ar nesutikimą su tuo teiginiu. Jūsų atsakymai į toliau pateiktus teiginius nėra nei teisingi, nei klaidingi, jie tiesiog atspindi Jūsų patirtį ir požiūrį į save bei tam tikras gyvenimo sritis. Jokio specialaus pasiregimo atsakymams nereikia – atsakykite atvirai, nuoširdžiai ir kuo tiksliau pasirinkite Jums tinkamą atsakymą. Įvertinkite kiekvieną teiginį. Įsitikinkite, kad Jūsų atsakymas pažymėtas tinkamoje vietoje. Jei suklydote arba apsigalvojote, pažymėtą atsakymą užbraukite ženklų „X“. Paskui apibraukite Jums tinkamą atsakymo variantą“.

Psichologinio laiko klausimyne (PLK) buvo pateikta tokia instrukcija: „Žemiau pateikiami požiūriai į laiką, kurie dažnai būna gana skirtingi. Jūsų užduotis – prie kiekvieno teiginio (požiūrio) pažymėti Jūsų asmeninę nuomonę labiausiai atitinkantį atsakymo variantą. Atidžiai perskaitykite kiekvieną teiginį. Pagal tai, kiek teisingas jis Jums atrodo, pasirinkite vieną iš atsakymų variantų ir pažymėkite jį apibraudamas (-a). Čia nėra nei teisingų, nei klaidingų atsakymų; būkite atviras (-a) ir nuoširdus (-i), išreiškdamas (-a) savąją nuomonę“.

Prieš Laiko stilių klausimyną (LSK) buvo pateikta tokia instrukcija: „Perskaitykite kiekvieną teiginį ir kuo nuoširdžiau atsakykite į klausimą: „ar tai Jums būdinga, arba tinka?“ Naudodamiesi skale, pažymėkite atitinkamą langelį. Atsakykite į VISUS klausimus“.

**Duomenų apdorojimas.** Duomenys apdoroti naudojant statistinį paketą SPSS 17 for Windows ir Excel programa. Atsižvelgiant į gautų duomenų pobūdį ir priklausomai nuo keliamų uždavinių, buvo naudojami šie parametrinės statistikos metodai: taikytas neparimetrinis Mano-Vitnio (Mann-Whitney) testas, apskaičiuojamas Pearson kriterijus, Student t – kriterijus (vidurkių tarp dviejų grupių palyginimui), koreliaciniams ryšiams nustatyti taikytas Spirmeno koreliacijos koeficientas. Taip pat apskaičiuojama Cronbach alpha.

## V. REZULTATAI

### 5.1. Laiko planavimo ir psichologinės gerovės įverčių nustatymas tarp amžiaus

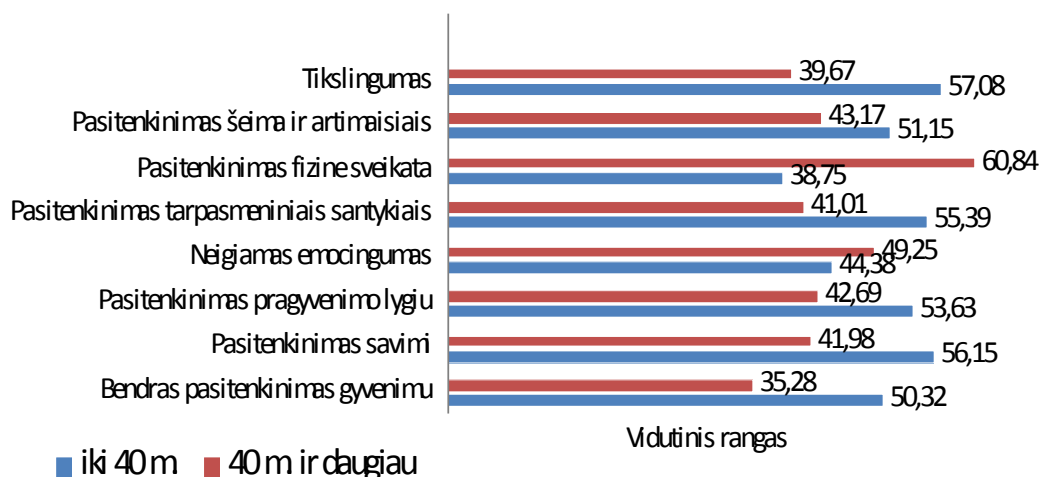
*Pirmasis tyrimo uždavinys* – įvertinti ir palyginti laiko planavimo ir psichologinės gerovės įverčius tarp skirtingo amžiaus pedagogų.

Siekiant įgyvendinti iškeltą uždavinį LPGS subskalių palyginimui taikytas neparametrinis Mano-Vitnio (Mann-Whitney) testas. Taikant šį testą galime nustatyti, ar tarp amžiaus skirtingų skalių reikšmės statistiškai reikšmingai skiriasi. Jeigu  $p < 0,05$ , tuomet reikšmių pasiskirstymas tarp amžiaus nėra toks pat.

Kaip matome iš 14 lentelės, statistiškai reikšmingai skiriasi bendras pasitenkinimas gyvenimu ( $Z = -2,783$ ,  $p = 0,005$ ). Bendras pasitenkinimas gyvenimu didesnis yra jaunesnių tiriamųjų amžiaus grupėje (iki 40 m.). Statistiškai reikšmingai skiriasi ir pasitenkinimas savimi ( $Z = -2,470$ ,  $p = 0,014$ ). Pasitenkinimas savimi didesnis taip pat jaunesnių (iki 40 m.) tiriamųjų grupėje. Pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais ( $Z = -2,532$ ,  $p = 0,011$ ) aukštesnis irgi jaunesnių tiriamųjų amžiaus grupėje, o pasitenkinimas fizine sveikata didėja su amžiumi (40 m. ir daugiau) ( $Z = -3,875$ ,  $p < 0,001$ ). Taip pat matome, kad tikslingumas taip pat statistiškai reikšmingai skiriasi tarp amžiaus ( $Z = -3,053$ ,  $p = 0,002$ ). Didesnis tikslingumas nustatytas jaunesniems tiriamiesiems (iki 40 m.).

14 lentelė. LPGS skalių reikšmių palyginimas tarp skirtingų amžiaus grupių

Skalės	Amžiaus grupės	N	Vidutinis rangas	Rangų suma	Z	p
<b>1. Bendras pasitenkinimas gyvenimu</b>	<b>iki 40 m.</b>	<b>47</b>	<b>50,32</b>	<b>2365,00</b>	<b>-2,783</b>	<b>0,005</b>
	<b>40 m. ir daugiau</b>	<b>39</b>	<b>35,28</b>	<b>1376,00</b>		
	<b>Iš viso</b>	<b>86</b>				
<b>2. Pasitenkinimas savimi</b>	<b>iki 40 m.</b>	<b>52</b>	<b>56,15</b>	<b>2920,00</b>	<b>-2,470</b>	<b>0,014</b>
	<b>40 m. ir daugiau</b>	<b>46</b>	<b>41,98</b>	<b>1931,00</b>		
	<b>Iš viso</b>	<b>98</b>				
3. Pasitenkinimas pragyvenimo lygiu	iki 40 m.	51	53,63	2735,00	-1,923	0,054
	40 m. ir daugiau	45	42,69	1921,00		
	Iš viso	96				
4. Neigiamas emociingumas	iki 40 m.	52	44,38	2308,00	-0,868	0,385
	40 m. ir daugiau	40	49,25	1970,00		
	Iš viso	92				
<b>5. Pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais</b>	<b>iki 40 m.</b>	<b>50</b>	<b>55,39</b>	<b>2769,50</b>	<b>-2,532</b>	<b>0,011</b>
	<b>40 m. ir daugiau</b>	<b>46</b>	<b>41,01</b>	<b>1886,50</b>		
	<b>Iš viso</b>	<b>96</b>				
<b>6. Pasitenkinimas fizine sveikata</b>	<b>iki 40 m.</b>	<b>52</b>	<b>38,75</b>	<b>2015,00</b>	<b>-3,875</b>	<b>0,000</b>
	<b>40 m. ir daugiau</b>	<b>45</b>	<b>60,84</b>	<b>2738,00</b>		
	<b>Iš viso</b>	<b>97</b>				
7. Pasitenkinimas seima ir artimaisiais	iki 40 m.	51	51,15	2608,50	-1,428	0,153
	40 m. ir daugiau	43	43,17	1856,50		
	Iš viso	94				
<b>8. Tikslingumas</b>	<b>iki 40 m.</b>	<b>52</b>	<b>57,08</b>	<b>2968,00</b>	<b>-3,053</b>	<b>0,002</b>
	<b>40 m. ir daugiau</b>	<b>45</b>	<b>39,67</b>	<b>1785,00</b>		
	<b>Iš viso</b>	<b>97</b>				

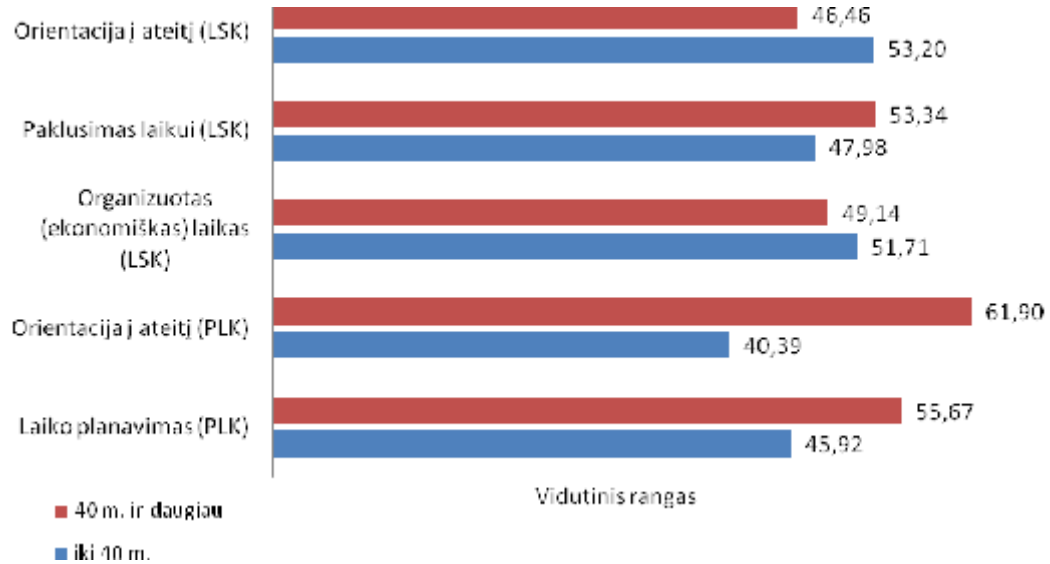


15 pav. LPGS skalių vidutinis rangas pagal amžių

16 lentelėje ir 17 paveiksle pateikti duomenys, kur lyginant PLK ir LSK tarp skirtingo amžiaus tiriamųjų nustatyta, kad statistiškai reikšmingai skiriasi orientacijos į ateitį (PLK) vidutiniai rangai ( $Z=-3,761$ ,  $p<0,001$ ). Matome, jog didesnės orientacijos į ateitį įverčiai yra tarp vyresnio amžiaus tiriamųjų. Galime teigti, kad su amžiumi orientacijos į ateitį įverčiai didėja, t.y. su amžiumi didėja susitelkimas į ateitį ir kuo jaunesnis amžius, tuo tiriamieji mažiau orientuoti į ateitį.

16 lentelė. PLK ir LSK laiko parametrų palyginimas tarp amžiaus

	Amžiaus grupės	N	Vidutinis rangas	Rangų suma	Z	p
Laiko planavimas (PLK)	iki 40 m.	53	45,92	2433,50	-1,688	0,091
	40 m. ir daugiau	47	55,67	2616,50		
	Iš viso	100				
Orientacija į ateitį (PLK)	<b>iki 40 m.</b>	<b>53</b>	<b>40,39</b>	<b>2140,50</b>	<b>-3,761</b>	<b>0,000</b>
	<b>40 m. ir daugiau</b>	<b>47</b>	<b>61,90</b>	<b>2909,50</b>		
	<b>Iš viso</b>	<b>100</b>				
Organizuotas (ekonomiškas) laikas (LSK)	iki 40 m.	53	51,71	2740,50	-0,452	0,651
	40 m. ir daugiau	47	49,14	2309,50		
	Iš viso	100				
Paklusimas laikui (LSK)	iki 40 m.	53	47,98	2543,00	-1,050	0,294
	40 m. ir daugiau	47	53,34	2507,00		
	Iš viso	100				
Orientacija į ateitį (LSK)	iki 40 m.	52	53,20	2766,50	-1,180	0,238
	40 m. ir daugiau	47	46,46	2183,50		
	Iš viso	99				



17 pav. PLK ir LSK laiko parametrų palyginimas tarp amžiaus procentais

Taip pat buvo nustatyti koreliaciniai ryšiai tarp LPGS ir amžiaus.

Koreliaciniams ryšiams nustatyti taikytas Spirmeno koreliacijos koeficientas. Šis koreliacijos koeficientas nustato, ar tarp kintamųjų yra statistiškai reikšmingas tiesinis ryšys. Ryšys yra statistiškai reikšmingas, jeigu  $p < 0,05$ .

Neigiamas koreliacijos koeficientas rodo, kad požymius sieja atvirkštinis ryšys (vieno požymio reikšmėms didėjant, kito mažėja), teigiamas koreliacijos koeficientas rodo, kad požymius sieja tiesioginis ryšys.

18 lentelėje apskaičiuoti koreliacijos koeficientai tarp LPGS skalių ir amžiaus. Atskirai skaičiuota vyrams, atskirai moterims, kadangi analizuojant antrą uždavinį nustatyta, jog kai kurių LPGS skalių reikšmių pasiskirstymas vyrų ir moterų grupėse skiriasi.

Iš 18 lentelėje pateiktų rezultatų matome, jog statistiškai reikšmingai koreliuoja bendras pasitenkinimas gyvenimu ir vyrų amžius ( $r = -0,308$ ,  $p = 0,031$ ). Ryšys yra atvirkštinis, t.y. kuo vyresnis tiriamasis (vyras), tuo mažesnis jo bendras pasitenkinimas gyvenimu. Matome, kad su amžiumi vyrų pasitenkinimas gyvenimu mažėja. Taip pat vyrų amžius statistiškai reikšmingai koreliuoja su pasitenkinimu savimi ( $r = -0,379$ ,  $p = 0,003$ ), pasitenkinimu pragyvenimo lygiu ( $r = -0,326$ ,  $p = 0,015$ ), pasitenkinimu fizine sveikata ( $r = 0,499$ ,  $p < 0,001$ ) ir tikslingumu ( $r = -0,405$ ,  $p = 0,002$ ). Kitaip sakant, didėjant tiriamojo amžiui mažėja pasitenkinimas savimi, tikslingumas, pasitenkinimas pragyvenimo lygiu, tačiau didėja pasitenkinimas fizine sveikata.

Moterų tarpe nustatytas vienintelis statistiškai reikšmingas ryšys – tarp amžiaus ir pasitenkinimo šeima ir artimaisiais ( $r=-0,352$ ,  $p=0,03$ ). Ryšys yra atvirkštinis, tai reiškia, kad didėjant amžiui, mažėja pasitenkinimas šeima ir artimaisiais.

Analizuojant visus tiriamuosius bendrai (neišskiriant vyrų ir moterų), atsiranda dar vienas statistiškai reikšmingas koreliacinis ryšys – tarp amžiaus ir pasitenkinimo tarpasmeniniais santykiais ( $r=-0,250$ ,  $p=0,014$ ). Ryšys atvirkštinis – didėjant tiriamųjų amžiui mažėja pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais.

18 lentelė. LPGS skalių ryšys tarp amžiaus

		Vyrų amžius	Moterų amžius	Visa imtis
1. Bendras pasitenkinimas gyvenimu	r	-0,308	-0,111	-0,260
	p	<b>0,031</b>	0,514	<b>0,016</b>
	N	49	37	86
2. Pasitenkinimas savimi	r	-0,379	-0,076	-0,292
	p	<b>0,003</b>	0,640	<b>0,004</b>
	N	58	40	98
3. Pasitenkinimas pragyvenimo lygiu	r	-0,326	0,029	-0,224
	p	<b>0,015</b>	0,859	<b>0,029</b>
	N	55	41	96
4. Neigiamas emocijųumas	r	0,087	-0,050	0,055
	p	0,530	0,768	0,600
	N	54	38	92
5. Pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais	r	-0,179	-0,192	-0,250
	p	0,192	0,230	<b>0,014</b>
	N	55	41	96
6. Pasitenkinimas fizine sveikata	r	0,499	0,140	0,406
	p	<b>0,000</b>	0,382	<b>0,000</b>
	N	56	41	97
7. Pasitenkinimas šeima ir artimaisiais	r	-0,195	-0,352	-0,253
	p	0,150	<b>0,030</b>	<b>0,014</b>
	N	56	38	94
8. Tikslingumas	r	-0,405	-0,135	-0,319
	p	<b>0,002</b>	0,399	<b>0,001</b>
	N	56	41	97

Taip pat buvo analizuojami koreliaciniai ryšiai tarp LPK, LSK ir amžiaus.

Kaip matome iš 19 ir 20 lentelių, moterų tarpe statistiškai reikšmingų koreliacinių ryšių nenustatyta, taigi moterų amžius nėra susijęs su laiko planavimu.

Vyrų tarpe statistiškai reikšmingai koreliuoja amžius ir laiko planavimas ( $r=0,408$ ,  $p=0,001$ ), amžius ir orientacija į ateitį (PLK) ( $r=0,561$ ,  $p<0,001$ ) ir amžius bei orientacija į ateitį (LSK) ( $r=-0,354$ ,  $p=0,006$ ). Kuo vyresnis tiriamasis (vyras), tuo jis mažiau sutinka su laiko planavimo skalės ir orientacijos į ateitį skalės teiginiais.

LSK orientacijos į ateitį skalę ir vyrų amžių sieja atvirkštinis ryšys – didėjant vyrų amžiui mažėja orientacijos į ateitį reikšmės.

Analizuojant visą imtį nustatyti tokie patys koreliaciniai ryšiai kaip vyrų grupėje, tik koreliaciniai ryšiai, kaip matome iš 19 lentelės, silpnesni.

19 lentelė. PLK skalių ryšys tarp amžiaus

		Vyrų amžius	Moterų amžius	Visa imtis
Laiko planavimas (PLK)	r	0,408	-0,015	0,278
	p	<b>0,001</b>	0,925	<b>0,005</b>
	N	59	41	100
Orientacija į ateitį (PLK)	r	0,561	0,164	0,442
	p	<b>0,000</b>	0,307	<b>0,000</b>
	N	59	41	100
Organizuotas (ekonomiškas) laikas (PLK)	r	0,194	0,002	0,139
	p	0,141	0,989	0,168
	N	59	41	100

20 lentelė. LSK skalių ryšys tarp amžiaus

Paklusimas laikui (LSK)	r	0,160	0,084	0,130
	p	0,226	0,603	0,199
	N	59	41	100
Orientacija į ateitį (LSK)	r	-0,354	-0,026	-0,258
	p	<b>0,006</b>	0,874	<b>0,010</b>
	N	59	40	99

Iš pateiktos 21 lentelės matome, kad yra daug ryšių tarp vyresnio amžiaus tiriamųjų (kuriems daugiau nei 40 m.) ir PLK, LSK ir LPGS skalių (galime pastebėti labai stiprių koreliacinių ryšių, kai  $|r| > 0,7$ ). Iš pateiktų rezultatų matome, kad ypač stiprus tiesioginis koreliacinis ryšys sieja orientaciją į ateitį (LSK) ir bendrą pasitenkinimą gyvenimu ( $r=0,721$ ,  $p<0,001$ ). Pasitenkinimas savimi ir orientacija į ateitį taip pat susieti gana stiprių koreliacinių ryšių ( $r=0,616$ ,  $p<0,001$ ). Pasitenkinimas pragyvenimo lygiu ( $r=0,721$ ,  $p<0,001$ ) bei tikslingumas ( $r=0,776$ ,  $p<0,001$ ) stipriai tiesiogiai koreliuoja su orientacija į ateitį.

Taip pat yra ryšys tarp organizuoto laiko (LSK) ir pasitenkinimo tarpasmeniniais santykiais, pasitenkinimo šeima ir artimaisiais. Ryšys yra tarp paklusimo laikui bei pasitenkinimo pragyvenimo lygiu, pasitenkinimo šeima ir artimaisiais bei tikslingumu. Galime teigti, kad su amžiumi didėja ir ryšiai tarp organizuoto laiko bei minėtų PLGS skalių įverčių, kas rodo, kad tiriamieji, kurie planuoja savo laiką yra labiau patenkinti daugeliu savo gyvenimo sričių (pasitenkinimo pragyvenimo lygiu, pasitenkinimo šeima ir artimaisiais, tikslingumu).

21 lentelė. PLK, LSK ir LPGS skalių koeficientai tarp amžiaus (daugiau nei 40 m.)

		PLK		LSK		
		Laiko planavimas	Orientacija į ateitį	Organizuotas (ekonomiškas) laikas	Paklusimas laikui	Orientacija į ateitį
1. Bendras pasitenkinimas gyvenimu	r	0,573	0,644	0,450	-0,153	0,721
	p	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,004</b>	0,351	<b>0,000</b>
	N	39	39	39	39	39
2. Pasitenkinimas savimi	r	0,581	0,599	0,416	-0,166	0,616
	p	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,004</b>	0,271	<b>0,000</b>
	N	46	46	46	46	46
3. Pasitenkinimas pragyvenimo lygiu	r	0,623	0,584	0,546	-0,330	0,721
	p	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,027</b>	<b>0,000</b>
	N	45	45	45	45	45
4. Neigiamas emocijųumas	r	0,421	0,431	-0,387	0,062	-0,569
	p	<b>0,007</b>	<b>0,006</b>	<b>0,014</b>	0,704	<b>0,000</b>
	N	40	40	40	40	40
5. Pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais	r	0,329	0,381	0,097	-0,087	0,398
	p	<b>0,026</b>	<b>0,009</b>	0,521	0,564	<b>0,006</b>
	N	46	46	46	46	46
6. Pasitenkinimas fizine sveikata	r	0,489	0,505	-0,353	0,147	-0,598
	p	<b>0,001</b>	<b>0,000</b>	<b>0,017</b>	0,336	<b>0,000</b>
	N	45	45	45	45	45
7. Pasitenkinimas šeima ir artimaisiais	r	0,329	0,267	0,202	-0,333	0,436
	p	<b>0,031</b>	0,083	0,193	<b>0,029</b>	<b>0,003</b>
	N	43	43	43	43	43
8. Tikslingumas	r	0,693	0,596	0,512	-0,308	0,776
	p	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,040</b>	<b>0,000</b>
	N	45	45	45	45	45

Apibendrinant pirmąjį tyrimo uždavinį galime teigti, kad amžius turi reikšmės LPGS įverčiams. Pažvelgus į rezultatus pamatome, kad didėjant amžiui bendras pasitenkinimas gyvenimu ir pačiu savimi mažėja, tačiau yra didesni koreliaciniai ryšiai (vyresnio amžiaus) tarp PLK, LSK ir LPGS skalių. Taip pat jauneni asmenys pasižymi didesniu pasitenkinimu tarpasmeniniais santykiais, tačiau pasitenkinimas fizine sveikata didėja su amžiumi.

## 5.2. Vyrų ir moterų laiko planavimo ir psichologinės gerovės įvertinimas

*Antrasis tyrimo uždavinys* - įvertinti ir palyginti vyrų bei moterų laiko planavimo ir psichologinės gerovės ypatumus.

Vyrų ir moterų palyginimui kaip ir palyginimui pagal amžių ir koreliacinei analizei taikėme neparametrinius kriterijus, kurie nereikalauja skirstinio normalumo. Remiantis Šapiro-Vilk testu 22 lentelėje matome, kad beveik visose grupėse tiriamų skalių reikšmės statistiškai reikšmingai skiriasi nuo normaliojo skirstinio, nes  $p < 0,05$  (statistiškai reikšmingai nuo normaliojo skirstinio nesikiria (22 lentelė) vyrų pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais, bendras pasitenkinimas gyvenimu bei laiko planavimas (23 lentelė).

22 lentelė. LPGS subskalių vyrų ir moterų palyginimas

Skalės	Lytis	N	Vidurkis	Standartinis nuokrypis	Shapiro-Wilk testas	
					Testo reikšmė	p
1. Bendras pasitenkinimas gyvenimu	Vyras	49	4,17	0,57	0,932	0,007
	Moteris	37	4,32	0,37	0,936	0,034
2. Pasitenkinimas savimi	Vyras	58	4,05	0,62	0,937	0,005
	Moteris	40	4,30	0,74	0,611	0,000
3. Pasitenkinimas pragyvenimo lygiu	Vyras	55	3,67	0,75	0,941	0,009
	Moteris	41	4,00	0,43	0,908	0,003
4. Neigiamas emocijųumas	Vyras	54	2,45	0,69	0,932	0,004
	Moteris	38	2,21	0,69	0,774	0,000
5. Pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais	Vyras	55	4,01	0,71	0,971	<b>0,197</b>
	Moteris	41	4,43	0,38	0,943	0,038
6. Pasitenkinimas fizine sveikata	Vyras	56	1,87	0,60	0,927	0,002
	Moteris	41	1,69	0,61	0,718	0,000
7. Pasitenkinimas seima ir artimaisiais	Vyras	56	4,32	0,48	0,943	0,010
	Moteris	38	4,45	0,38	0,786	0,000
8. Tikslingumas	Vyras	56	4,13	0,70	0,912	0,001
	Moteris	41	4,44	0,41	0,942	0,036

23 lentelė. PLK ir LSK subskalių vyrų ir moterų palyginimas

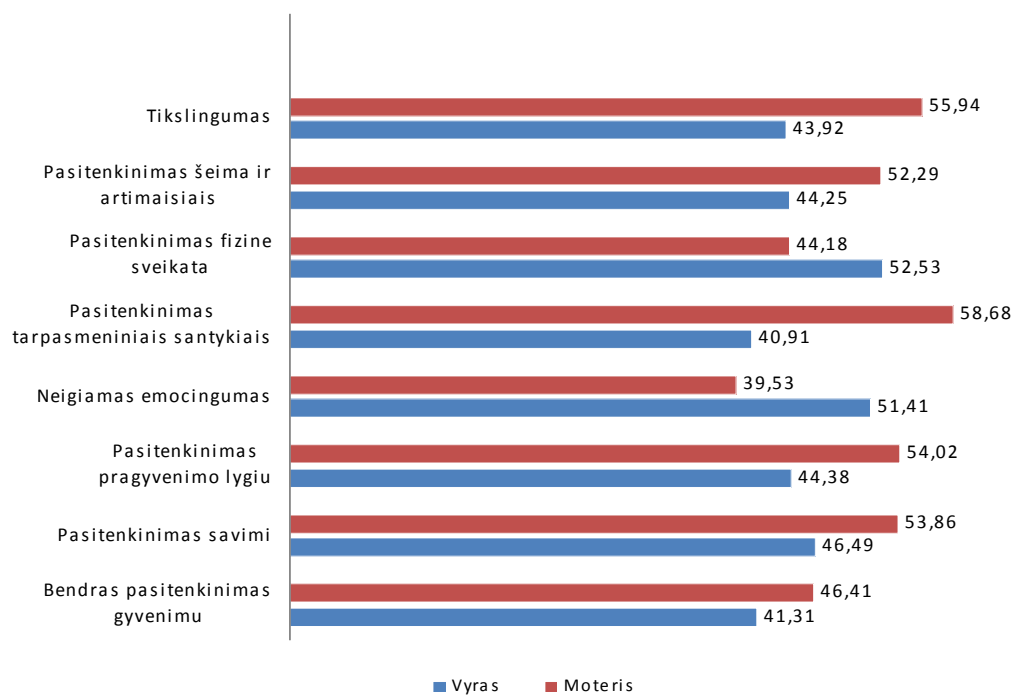
	Lytis	N	Vidurkis	Standartinis nuokrypis	Shapiro-Wilk testas	
					Testo reikšmė	p
Laiko planavimas (PLK)	Vyras	59	16,53	4,23	0,946	0,011
	Moteris	41	15,56	5,01	0,854	0,000
Orientacija į ateitį (PLK)	Vyras	59	14,42	1,70	0,959	0,045
	Moteris	41	13,71	1,71	0,942	0,037
Organizuotas (ekonomiškas) laikas	Vyras	59	21,59	3,47	0,910	0,000
	Moteris	41	22,00	3,35	0,805	0,000
Paklusimas laikui (LSK)	Vyras	59	16,19	0,63	0,775	0,000
	Moteris	41	16,17	0,67	0,805	0,000
Orientacija į ateitį (LSK)	Vyras	59	19,47	3,25	0,918	0,001
	Moteris	40	20,30	3,08	0,861	0,000

Kaip matome iš 24 lentelės, vyrų ir moterų LPGA subskalių palyginimui taikytas neparаметrinis Mano-Vitnio (Mann-Whitney) testas. Jo dėka galime nustatyti, ar vyrų ir moterų skirtingų skalių reikšmės statistiškai reikšmingai skiriasi. Jeigu  $p < 0,05$ , tuomet vyrų ir moterų tam tikros skalės reikšmių pasiskirstymas nėra toks pat.

Statistiškai reikšmingai vyrų ir moterų grupėse skiriasi neigiamas emocingumas ( $Z = -2,105$ ,  $p = 0,035$ ), pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais ( $Z = -3,099$ ,  $p = 0,002$ ), tikslingumas ( $Z = -2,087$ ,  $p = 0,037$ ). Remiantis vidutiniais rangais matome, kad neigiamo emocingumo didesnės reikšmės yra vyrų grupėje (nes didesnis vidutinis rangas). Pasitenkinimo tarpasmeniniais santykiais bei tikslingumo didesnės reikšmės yra moterų tarpe.

24 lentelė. LPGS subskalių reikšmių pasiskirstymas moterų ir vyrų imtyje

	Lytis	N	Vidutinis rangas	Rangų suma	Z	p
Bendras pasitenkinimas gyvenimu	Vyras	49	41,31	2024	-0,939	0,348
	Moteris	37	46,41	1717		
	Iš viso	86				
Pasitenkinimas savimi	Vyras	58	46,49	2696,5	-1,265	0,206
	Moteris	40	53,86	2154,5		
	Iš viso	98				
Pasitenkinimas pragyvenimo lygiu	Vyras	55	44,38	2441	-1,680	0,093
	Moteris	41	54,02	2215		
	Iš viso	96				
<b>Neigiamas emocijumas</b>	<b>Vyras</b>	<b>54</b>	<b>51,41</b>	<b>2776</b>	<b>-2,105</b>	<b>0,035</b>
	<b>Moteris</b>	<b>38</b>	<b>39,53</b>	<b>1502</b>		
	<b>Iš viso</b>	<b>92</b>				
<b>Pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais</b>	<b>Vyras</b>	<b>55</b>	<b>40,91</b>	<b>2250</b>	<b>-3,099</b>	<b>0,002</b>
	<b>Moteris</b>	<b>41</b>	<b>58,68</b>	<b>2406</b>		
	<b>Iš viso</b>	<b>96</b>				
Pasitenkinimas fizine sveikata	Vyras	56	52,53	2941,5	-1,449	0,147
	Moteris	41	44,18	1811,5		
	Iš viso	97				
Pasitenkinimas šeima ir artimaisiais	Vyras	56	44,25	2478	-1,418	0,156
	Moteris	38	52,29	1987		
	Iš viso	94				
<b>Tikslingumas</b>	<b>Vyras</b>	<b>56</b>	<b>43,92</b>	<b>2459,5</b>	<b>-2,087</b>	<b>0,037</b>
	<b>Moteris</b>	<b>41</b>	<b>55,94</b>	<b>2293,5</b>		
	<b>Iš viso</b>	<b>97</b>				



25 pav. LPGA subskalių reikšmių pasiskirstymas moterų ir vyrų imtyje.

Taip pat 26 lentelėje pateiktas vyrų ir moterų PLK bei LSK skalių reikšmių pasiskirstymas.

Visos  $p > 0,05$ , todėl galime teigti, kad vyrų ir moterų tarpe šių skalių reikšmių pasiskirstymas statistiškai reikšmingai nesiskiria. T.y. nei laiko planavimui, nei orientacijai į ateitį, nei organizuotam laikui, nei paklusimui laikui lytis įtakos nedaro.

26 lentelė. PLK ir LSK skalių reikšmių pasiskirstymas

	Lytis	N	Vidutinis rangas	Rangų suma	Z	p
Laiko planavimas (PLK)	Vyras	59	54,72	3228,50	-1,756	0,079
	Moteris	41	44,43	1821,50		
	Iš viso	100				
Orientacija į ateitį (PLK)	Vyras	59	55,08	3250,00	-1,926	0,054
	Moteris	41	43,90	1800,00		
	Iš viso	100				
Organizuotas (ekonomiškas) laikas (LSK)	Vyras	59	48,04	2834,50	-1,039	0,299
	Moteris	41	54,04	2215,50		
	Iš viso	100				
Paklusimas laikui (LSK)	Vyras	59	51,06	3012,50	-0,263	0,792
	Moteris	41	49,70	2037,50		
	Iš viso	100				
Orientacija į ateitį (LSK)	Vyras	59	46,78	2760,00	-1,371	0,170
	Moteris	40	54,75	2190,00		
	Iš viso	99				

Taip pat buvo nustatyti koreliacijos koeficientai tarp PLK, LSK ir LPGS skalių vyrų imtyje.

Kaip matome iš pateiktų rezultatų (27 lentelė), vyrų bendras pasitenkinimas gyvenimu koreliuoja su laiko planavimu (PLK), orientacija į ateitį (PLK) bei orientacija į ateitį (LSK). Galime teigti, kad kuo didesnis bendras pasitenkinimas gyvenimu, tuo labiau pritariama teiginiams įeinantiems į minėtas skales. Taip pat reikia pažymėti, kad yra ryšys tarp vyrų pasitenkinimo savimi ir laiko planavimo (PLK), orientacijos į ateitį (PLK) bei orientacijos į ateitį (LSK). Taigi kuo didesnis pasitenkinimas savimi, tuo labiau pritariama minėtų skalių teiginiams.

Taip pat iš pateiktų duomenų matome, kad yra statistiškai reikšmingas ryšys tarp vyrų pasitenkinimo pragyvenimo lygiu ir paklusimo laikui. Taigi didesnis pasitenkinimas pragyvenimo lygiu siejasi su didesniu pritarimu PLK ir LSK skalių teiginiams. Neigiamas emocingumas siejasi su organizuotu laiku ( $r = -0,323$ ,  $p = 0,017$ ) ir orientacija į ateitį (LSK) ( $r = -0,387$ ,  $p = 0,004$ ). Koreliaciniai ryšiai yra atvirkštiniai, t.y. didesnis neigiamas emocingumas yra susijęs su mažesnėmis organizuoto laiko ir orientacijos į ateitį reikšmėmis (mažiau sutinkama su jų teiginiais).

Pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais statistiškai reikšmingai koreliuoja tik su orientacija į ateitį (PLK) ( $r=-0,312$ ,  $p=0,02$ ). Didesnis pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais yra susijęs su didesniu sutikimu su orientacijos į ateitį teiginiais.

Didesnis vyrų pasitenkinimas šeima ir artimaisiais susijęs su didesniu pritarimu laiko planavimo (PLK), orientacijos į ateitį (PLK), didesniu pritarimu organizuoto laiko ir orientacijos į ateitį teiginiais. Galime teigti, kad vyrai, kurie yra labiau patekinti savo santykiais su aplinkiniais, geba geriau planuoti laiką ir turi išsikėlę ateities tikslus. Didesnis tikslingumas statistiškai reikšmingai susijęs su didesniu pritarimu laiko planavimo (PLK), orientacijos į ateitį (PLK), didesniu pritarimu organizuoto laiko ir orientacijos į ateitį teiginiais.

27 lentelė. PLK, LSK ir LPGS skalių koeficientai vyrų imtyje

		Laiko planavimas (PLK)	Orientacija į ateitį (PLK)	Organizuotas (ekonomiškas) laikas (LSK)	Paklusimas laikui (LSK)	Orientacija į ateitį (LSK)
1. Bendras pasitenkinimas gyvenimu	r	0,422	0,560	0,267	-0,041	0,567
	p	<b>0,003</b>	<b>0,000</b>	0,064	0,781	<b>0,000</b>
	N	49	49	49	49	49
2. Pasitenkinimas savimi	r	0,447	0,505	0,248	-0,228	0,467
	p	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	0,061	0,086	<b>0,000</b>
	N	58	58	58	58	58
3. Pasitenkinimas pragyvenimo lygiu	r	0,427	0,459	0,463	-0,167	0,538
	p	<b>0,001</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	0,223	<b>0,000</b>
	N	55	55	55	55	55
4. Neigiamas emocijųumas	r	0,244	0,263	-0,323	-0,031	-0,387
	p	0,075	0,055	<b>0,017</b>	0,823	<b>0,004</b>
	N	54	54	54	54	54
5. Pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais	r	0,180	0,312	0,109	-0,116	0,219
	p	0,189	<b>0,020</b>	0,430	0,400	0,108
	N	55	55	55	55	55
6. Pasitenkinimas fizine sveikata	r	0,406	0,516	-0,330	0,079	-0,493
	p	<b>0,002</b>	<b>0,000</b>	<b>0,013</b>	0,565	<b>0,000</b>
	N	56	56	56	56	56
7. Pasitenkinimas šeima ir artimaisiais	r	0,302	0,277	0,287	-0,136	0,462
	p	<b>0,024</b>	<b>0,039</b>	<b>0,032</b>	0,319	<b>0,000</b>
	N	56	56	56	56	56
8. Tikslingumas	r	0,616	0,597	0,438	-0,176	0,709
	p	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,001</b>	0,194	<b>0,000</b>
	N	56	56	56	56	56

28 lentelėje pateikiami moterų tyrimo duomenys, kur matome, kad koreliaciniai ryšiai labai panašūs su vyrų pateiktais duomenimis.

Orientacija į ateitį (PLK) neigiamai koreliuoja su bendru pasitenkinimu gyvenimu, pasitenkinimu savimi, pasitenkinimu pragyvenimo lygiu, pasitenkinimu tarpasmeniniais santykiais bei tikslingumu. Kuo didesnės bendro pasitenkinimo gyvenimu, pasitenkinimo savimi, pasitenkinimo tarpasmeniniais santykiais bei tikslingumo skalių reikšmės, tuo labiau pritariama organizuoto laiko skalės teiginiais. Matome, kad moterys (taip pat ir vyrai), kurie planuoja savo laiką, yra labiau patenkinti daugeliu savo gyvenimo sričių.

Kuo didesnės bendro pasitenkinimo gyvenimu, pasitenkinimo savimi, pasitenkinimo pragyvenimo lygiu, pasitenkinimo tarpasmeniniais santykiais bei tikslingumo skalių reikšmės, tuo labiau pritariama orientacijos į ateitį (LSK) skalės teiginiais, kas rodo, kad į ateitį orientuoti žmonės yra labiau patenkinti savo pajamomis, gebėjimu kontroliuoti gyvenimą, laisvalaikiu, santykiais su aplinkiniais, geru prisitaikymu aplinkoje.

28 lentelė. PLK, LSK ir LPGS skalių koeficientai moterų imtyje

		Laiko planavimas (PLK)	Orientacija į ateitį (PLK)	Organizuotas (ekonomiškas) laikas (LSK)	Paklusimas laikui (LSK)	Orientacija į ateitį (LSK)
1. Bendras pasitenkinimas gyvenimu	r	-0,522	-0,429	0,415	0,044	0,455
	p	<b>0,001</b>	<b>0,008</b>	<b>0,011</b>	0,797	<b>0,005</b>
	N	37	37	37	37	36
2. Pasitenkinimas savimi	r	-0,643	-0,581	0,622	-0,020	0,606
	p	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	0,902	<b>0,000</b>
	N	40	40	40	40	39
3. Pasitenkinimas pragyvenimo lygiu	r	-0,427	-0,405	0,246	-0,170	0,363
	p	<b>0,005</b>	<b>0,009</b>	0,121	0,288	<b>0,021</b>
	N	41	41	41	41	40
4. Neigiamas emocijųumas	r	0,350	0,310	-0,369	-0,102	-0,411
	p	<b>0,031</b>	0,058	<b>0,022</b>	0,544	<b>0,011</b>
	N	38	38	38	38	37
5. Pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais	r	-0,384	-0,387	0,316	0,007	0,472
	p	<b>0,013</b>	<b>0,012</b>	<b>0,044</b>	0,966	<b>0,002</b>
	N	41	41	41	41	40
6. Pasitenkinimas fizine sveikata	r	0,429	0,481	-0,378	0,015	-0,441
	p	<b>0,005</b>	<b>0,001</b>	<b>0,015</b>	0,928	<b>0,004</b>
	N	41	41	41	41	40
7. Pasitenkinimas seima ir artimaisiais	r	-0,087	0,010	0,020	0,075	0,064
	p	0,605	0,951	0,907	0,654	0,708
	N	38	38	38	38	37
8. Tikslingumas	r	-0,662	-0,627	0,542	-0,069	0,628
	p	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	0,668	<b>0,000</b>
	N	41	41	41	41	40

Apibendrinant antrąjį uždavinį galime teigti, kad vyrai labiau nei moterys jaučia įtampą, energijos stoką, taip pat jie labiau susiduria su sunkumais derinant darbą ir asmeninį gyvenimą, didesniu nesaugumo pojūčiu. Taip pat iš pateiktų rezultatų matome, kad moterys labiau nei vyrai pasižymi geresniu planavimu bei prisitaikymu įprastinėje aplinkoje, taip pat moterys mažiau nei vyrai jaučiasi diskriminuojamos dėl savo turtinės padėties.

### 5.3. Ryšiai tarp LPGS ir PLK bei LSK skalių

*Trečiasis tyrimo uždavinys* – atskleisti galimas sąsajas tarp laiko planavimo ir psichologinės gerovės įverčių.

Kaip matome iš pateiktos 29 lentelės, Laiko planavimas (PLK) statistiškai reikšmingai koreliuoja su visomis (išskyrus diskriminacija ir fatališkumas) LPGS skalėmis.

Dauguma koreliacinių ryšių yra neigiami (atvirktiniai), kas reiškia, kad vieno kintamojo reikšmėms didėjant, kito – mažėja. Tačiau prisiminus atvirktinį kodavimą, sakome, kad didesnis bendras pasitenkinimas gyvenimu, didesnis pasitenkinimas savimi, didesnis pasitenkinimas pragyvenimo lygiu, didesnis pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais, didesnis pasitenkinimas šeima ir artimaisiais bei didesnis tikslingumas susijęs su didesnėmis laiko planavimo (PLK) skalės reikšmėmis (labiau sutinka su šios skalės teiginiais).

Teigiamas koreliacijos koeficientas tarp laiko planavimo ir neigiamo emocingumo bei laiko planavimo ir pasitenkinimo fizine sveikata leidžia teigti, kad kuo didesnis neigiamas emocingumas, kuo didesnis pasitenkinimas fizine sveikata, tuo mažiau sutinkama su laiko planavimo skalės teiginiais.

Orientacija į ateitį (PLK) statistiškai reikšmingai nekoreliuoja tik su pasitenkinimo šeima ir artimaisiais skale. Didesnis bendras pasitenkinimas gyvenimu, didesnis pasitenkinimas savimi, didesnis pasitenkinimas pragyvenimo lygiu, didesnis pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais bei didesnis tikslingumas susijęs su didesnėmis orientacijos į ateitį (PLK) skalės reikšmėmis (labiau sutinka su šios skalės teiginiais). Teigiamas koreliacijos koeficientas tarp orientacijos į ateitį ir neigiamo emocingumo, orientacijos į ateitį ir pasitenkinimo fizine sveikata bei orientacijos į ateitį ir diskriminacijos ir fatališkumo leidžia teigti, kad kuo didesnis neigiamas emocingumas bei kuo didesnė diskriminacija bei fatališkumas, tuo mažiau sutinkama su orientacijos į ateitį skalės teiginiais. Pateikti rezultatai parodo, kad asmenys, kurie yra susitelkę į ateitį, mažiau jaučia nuolatinę įtampą bei energijos stoką, lengviau geba suderinti darbą bei asmeninį gyvenimą, jaučiasi saugesni visuomenėje.

Taip pat iš pateiktų rezultatų matome, kad didesnis bendras pasitenkinimas gyvenimu, didesnis pasitenkinimas savimi, didesnis pasitenkinimas pragyvenimo lygiu, didesnis

pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais bei didesnis tikslingumas yra susiję su didesnėmis organizuoto laiko skalės reikšmėmis (LSK) (labiau sutinkama su šios skalės teiginiais). Didesnis neigiamas emocingumas yra susiję su mažesniu pritarimu organizuoto laiko skalės teiginiais.

Orientacija į ateitį koreliuoja su visomis LPGS skalėmis, išskyrus diskriminacija ir fatališkumas. Didesnis bendras pasitenkinimas gyvenimu, didesnis pasitenkinimas savimi, didesnis pasitenkinimas pragyvenimo lygiu, didesnis pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais, didesnis pasitenkinimas šeima ir artimaisiais bei didesnis tikslingumas yra susiję su didesnėmis orientacijos į ateitį (LSK) skalės reikšmėmis.

29 lentelė. Koreliacijos koeficientai tarp LPGS ir PLK bei LSK

		PLK		LSK		
		Laiko planavimas	Orientacija į ateitį	Organizuotas (ekonomiškas) laikas	Paklusimas laikui	Orientacija į ateitį
1. Bendras pasitenkinimas gyvenimu	r	-0,470	-0,524	0,321	-0,005	0,520
	p	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,003</b>	0,961	<b>0,000</b>
	N	86	86	86	86	85
2. Pasitenkinimas savimi	r	-0,523	-0,544	0,391	-0,151	0,520
	p	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	0,138	<b>0,000</b>
	N	98	98	98	98	97
3. Pasitenkinimas pragyvenimo lygiu	r	-0,428	-0,447	0,385	-0,150	0,474
	p	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	0,144	<b>0,000</b>
	N	96	96	96	96	95
4. Neigiamas emocingumas	r	0,326	0,305	-0,359	-0,061	-0,415
	p	<b>0,002</b>	<b>0,003</b>	<b>0,000</b>	0,563	<b>0,000</b>
	N	92	92	92	92	91
5. Pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais	r	-0,336	-0,396	0,234	-0,077	0,357
	p	<b>0,001</b>	<b>0,000</b>	<b>0,022</b>	0,454	<b>0,000</b>
	N	96	96	96	96	95
6. Pasitenkinimas fizine sveikata	r	0,423	0,507	-0,346	0,055	-0,470
	p	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,001</b>	0,593	<b>0,000</b>
	N	97	97	97	97	96
7. Pasitenkinimas šeima ir artimaisiais	r	-0,219	-0,194	0,190	-0,066	0,337
	p	<b>0,034</b>	0,061	0,066	0,524	<b>0,001</b>
	N	94	94	94	94	93
8. Tikslingumas	r	-0,625	-0,608	0,467	-0,125	0,668
	p	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	0,222	<b>0,000</b>
	N	97	97	97	97	96
9. Diskriminacija ir fatališkumas	r	0,149	0,253	-0,137	-0,145	-0,100
	p	0,143	<b>0,012</b>	0,177	0,154	0,331
	N	98	98	98	98	97

Galime teigti, kad asmenys, kurie pasižymi aukštesniais minėtomis LPGS subskalių (didesnis bendras pasitenkinimas gyvenimu, didesnis pasitenkinimas ir kt.) įverčiais, pasižymi geresniais gebėjimais racionaliai organizuoti savo laiką.

#### 5.4. Laiko planavimo ir demografinių charakteristikų sąsajos

*Ketvirtasis tyrimo uždavinys* – nustatyti laiko planavimo sąsajas su demografinėmis charakteristikomis.

Taip pat analizuojant rezultatus buvo žiūrima, ar laiko planavimui turi įtakos tiriamųjų darbo stažas, vaikų skaičius bei finansinė padėtis. Siekiant nustatyti šiuos ryšius taikytas Spirmeno koreliacijos koeficientas.

Kaip matome iš pateiktų rezultatų (30 lentelė), tiriamųjų darbo stažas statistiškai reikšmingai koreliuoja su laiko planavimu, orientacija į ateitį (PLK) ir orientacija į ateitį (LSK). Tai reiškia, kad didėjant darbo stažui tiriamieji labiau planuoja laiką. Taip pat jiems būdinga didesnė orientacijos į ateitį raiška. Galime teigti, kad asmenys, kurie turi didesnę darbo stažą, yra labiau susitelkę į tolimą ateitį, taip pat pasižymi artimų įvykių planavimu.

Vaikų skaičius koreliuoja su visomis (išskyrus paklusimas laikui (LSK) skalėmis. Tai rodo, kad tie tiriamieji, kurie turi daugiau vaikų, labiau galvoja apie ateitį, yra labiau linkę planuoti laiką bei pasižymi didesne organizuoto (ekonomiško) laiko raiška. Taip pat, kaip matome iš pateiktų rezultatų, nėra statistiškai reikšmingų ryšių tarp PLK bei LSK skalių ir finansinės padėties.

30 lentelė. PLK ir LSK ryšiai su demografinėmis charakteristikomis

		Stažas	Vaikų skaičius	Finansinė padėtis
Laiko planavimas (PLK)	r	0,283	0,212	-0,125
	p	<b>0,004</b>	<b>0,034</b>	0,218
	N	100	100	99
Orientacija į ateitį (PLK)	r	0,422	0,316	-0,069
	p	<b>0,000</b>	<b>0,001</b>	0,495
	N	100	100	99
Organizuotas (ekonomiškas) laikas (LSK)	r	-0,144	-0,236	0,117
	p	0,154	<b>0,018</b>	0,249
	N	100	100	99
Paklusimas laikui (LSK)	r	0,163	0,009	-0,030
	p	0,105	0,932	0,769
	N	100	100	99
Orientacija į ateitį (LSK)	r	-0,256	-0,300	0,068
	p	<b>0,011</b>	<b>0,003</b>	0,509
	N	99	99	98

Apibendrinant ketvirtąjį uždavinį galime teigti, kad kai kurios demografinės charakteristikos turi reikšmės laiko planavimo ypatumams. Galime teigti, kad kuo didesnis darbo stažas, tuo labiau tiriamieji yra orientuoti į ateitį bei labiau linkę planuoti laiką.

## VI. REZULTATŲ APTARIMAS

Duomenys buvo analizuojami atsižvelgiant į tyrimo tikslą. Šio tyrimo tikslas buvo įvertinti pedagogų požiūrį į laiko planavimą bei jo sąsajas su psichologine gerove. Tai buvo siekiama padaryti įgyvendinant iškeltus uždavinius.

*Pirmasis tyrimo uždavinys* - įvertinti ir palyginti laiko planavimo ir psichologinės gerovės įverčius tarp skirtingo amžiaus pedagogų.

Bendras pasitenkinimas gyvenimu didesnis yra tarp jaunesnių tiriamųjų. Pasitenkinimas savimi, pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais didesnis taip pat tiriamųjų, kurie yra iki 40 m. amžiaus grupėje. Sutariantys su kitais asmenys linkę bendradarbiauti, yra aplinkinių mėgstami, jie gauna daugiau teigiamo paskatinimo iš kitų. Tai leidžia patirti aukštesnį psichologinės gerovės lygį (Diener ir kt., 1997)

Orientacijos į ateitį (PLK) įverčiai didesni yra tarp vyresnio amžiaus tiriamųjų. Kad su amžiumi didėja ateities raiška, patvirtina ir A. Kairio (2010) atliktas tyrimas. Taip pat ir kiti tyrimai rodo, jog ateities laiko perspektyvos subskaleje vyresnio amžiaus žmonės surenka daugiau balų negu jaunesni (Liniauskaitė ir kt., 2009)

LPGS skalių reikšmių pasiskirstymas tarp skirtingo amžiaus vyrų ir moterų skiriasi. Kuo vyresnis tiriamasis (vyras), tuo mažesnis jo bendras pasitenkinimas gyvenimu. Tiriamojo amžius yra susijęs su mažesniu pasitenkinimu savimi, mažesniu pasitenkinimu pragyvenimo lygiu. Moterų didesnis amžius susijęs su mažesniu pasitenkinimu šeima ir artimaisiais.

Tiek vyrai, tiek moterys su amžiumi mažiau patenkinti tarpasmeniniais santykiais. Taip pat reikia pažymėti, kad kuo vyresnis tiriamasis (vyras), tuo jis sutinka su laiko planavimo skalės ir orientacijos į ateitį skalės teiginiais. D. Shmotkin ir N. Eyal (2003) taip pat nustatė, kad vidutinio amžiaus žmonėms laikas tampa vertingesnis nei jaunų asmenų, kadangi daug tikslų, planų turi būti pasiekiami dabartyje ar artimoje ateityje. Asmeninio laiko supratimas stiprina būtinumą kontroliuoti laiką. Todėl vidutinio amžiaus žmonės daug dėmesio skiria laiko planavimui, ateities planams.

Analizuojant vyresnių tiriamųjų (daugiau nei 40 m.) LSK ir PLK bei PLGS skalių įverčius matome ypač stiprų tiesioginį koreliacinį ryšį tarp orientacijos į ateitį (LSK) ir bendro pasitenkinimo gyvenimu. Pasitenkinimas savimi ir orientacija į ateitį taip pat susieti gana stipriu koreliaciniu ryšiu ( $r=0,616$ ,  $p<0,001$ ). Ryšys yra ir tarp pasitenkinimo pragyvenimo lygiu bei tikslingumo ir orientacijos į ateitį. Taip pat yra ryšys tarp organizuoto laiko (LSK) ir pasitenkinimo tarpasmeniniais santykiais, pasitenkinimo šeima ir artimaisiais. J. C. Usunier ir P. Vallete – Florence (2007) nustatė, jog didėjant amžiui, didėja pirmenybės organizuotam laikui teikimo

įverčiai, tai reiškia, kad vyresni asmenys linkę planuoti savo laiką. Tai patvirtino ir mūsų atlikto tyrimo rezultatai vyrų imtyje.

Gauti rezultatai rodo, kad asmenys, planuojantys savo laiką ir veiklą jaučia ir didesnį pasitenkinimą tarpasmeniniuose santykiuose. Tai patvirtina Myers (1999) nuomonę, kad laimingi tie, kuriuos padrasina, kuriems padeda ir kuriais domisi kiti. Jis taip pat pabrėžia, kad tie tiriamieji, kurie labiau vertina artimus socialinius ryšius nei didelės pajamos, prestižą ir pasisekimą darbe, dvigubai dažniau už kitus asmenis apibūdina save „laimingais“ arba „labai laimingais“ (Myers, 1999).

Matome, kad laiko planavimas yra susijęs su daugeliu psichologinės gerovės aspektų ir turiteigiamą reikšmę gyvenimo gokybei.

*Antrasis tyrimo uždavinys* - įvertinti ir palyginti vyrų bei moterų laiko planavimo ir psichologinės gerovės ypatumus.

Skaičiuojant LPGS klausimyno rezultatus neigiamo emocingumo didesnės reikšmės labiau buvo pastebėtos vyrų grupėje nei moterų. Kaip teigia autoriai (Diener, 1997, Šilinskas ir kt., 2004), neigiamas emocingumas atspindi emocines reakcijas į gyvenimo įvykius. Galime teigti, kad vyrai dažniau nei moterys jaučiasi nesaugūs visuomenėje ir išgyvena įtampą bei jaučiasi diskriminuojami dėl savo turtinės padėties.

Pasitenkinimo tarpasmeniniais santykiais bei tikslingumo didesnės reikšmės yra moterų tarpe, kurį nustatė ir kiti autoriai (Gilman ir kt., 2000). Iš rezultatų matome, kad moterys pasižymi geresniu prisitaikymu įprastinėje aplinkoje nei vyrai. Pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais yra svarbus ne tik pats savaime, jis taip pat skatina ir palaiko optimalią psichinę sveikatą (Park, 2011).

Apskaičiuojant PLK ir LSK klausimynų rezultatus matome, kad nei laiko planavimui, nei orientacijai į ateitį, nei organizuotam laikui, nei paklusimui laikui lytis įtakos nedaro, tačiau lyginant dar LPGS ir PLK bei LSK skalių rezultatus tarp vyrų ir moterų randame ryšių. Didesnis bendras pasitenkinimas gyvenimu vyrų imtyje koreliuoja su laiko planavimu (PLK), orientacija į ateitį (PLK) bei orientacija į ateitį (LSK). Taip pat vyrų imtyje didesnis pasitenkinimas pragyvenimo lygiu siejasi su didesniu pritarimu PLK ir LSK skalių teiginiams. Tai reiškia, kad tie asmenys, kurie yra orientuoti į ateitį labiau yra patenkinti daugeliu gyvenimo sričių. Taip pat nustatyta, kad kuo tiriamieji vyrai pasižymi didesniu neigiamu emocingumu, tuo mažiau pritaria organizuoto laiko ir orientacijos į ateitį teiginiams. Tai reiškia, kad vyrai, kurie nepasižymi didesne orientacija į ateitį labiau išgyvena neteisybės pojūtį, energijos stoką. Taip pat iš gautų rezultatų matome, kad į ateitį orientuoti vyrai yra labiau patenkinti tarpasmeniniais santykiais bei jaučiasi mažiau diskriminuojami dėl savo turtinės padėties. Gauti duomenys leidžia teigti, kad vyrai, kurie labiau planuoja savo laiką, taip pat jaučia didesnį pasitenkinimą šeima ir artimaisiais

Iš moterų atsakymų matome, kad yra ryšys tarp bendro pasitenkinimo gyvenimu, pasitenkinimo savimi, pasitenkinimo tarpasmeniniais santykiais bei tikslingumo ir organizuoto laiko (LSK), tai reiškia, kad tos moterys, kurios planuoja savo laiką, jaučia didesnę pasitenkinimą daugelyje gyvenimo sričių (jos jaučiasi galinčios kontroliuoti savo gyvenimą, palyginus su kitais lengviau gali įveikti stresą, pasitiki savimi, jaučiasi saugios bei pasitikinčios savimi).

*Trečiasis tyrimo uždavinys* – atskleisti galimas sąsajas tarp laiko planavimo ir psichologinės gerovės įverčių. Iš gautų rezultatų matome, kad yra ryšys tarp pasitenkinimo gyvenimu, didesnio pasitenkinimo savimi, didesnio pasitenkinimo pragyvenimo lygiu, didesnio pasitenkinimo tarpasmeniniais santykiais bei didesnio tikslingumo ir orientacijos į ateitį. Tokie rezultatai patvirtina kitų autorių nuomonę, kad tiriamųjų psichologinę gerovę veikia asmens santykiai su artimaisiais ir kiti bendravimo ypatumai (cit. pagal Zinn and Eitzen, 2002). Taip pat kuo didesnis neigiamas emocingumas tuo mažiau sutinkama su orientacijos į ateitį skalės teiginiais. Pateikti rezultatai parodo, kad asmenys, kurie yra orientuoti į ateitį mažiau jaučia nuolatinę įtampą bei energijos stoką, lengviau geba suderinti darbą bei asmeninį gyvenimą, jaučiasi saugesni visuomenėje ir mažiau jaučiasi diskriminuojami dėl finansinės padėties. Taip pat galime teigti, kad orientuoti į ateitį asmenys pasižymi geresne savikontrole, gereniu prisitaikymu aplinkoje, turi išsikėlę aiškius gyvenimo tikslus, geba derinti darbą ir asmeninį gyvenimą.

*Ketvirtasis tyrimo uždavinys* – nustatyti laiko planavimo sąsajas su demografinėmis charakteristikomis. Iš gautų rezultatų matome, kad tiriamųjų darbo stažas statistiškai reikšmingai koreliuoja su laiko planavimu, orientacija į ateitį (PLK) ir orientacija į ateitį (LSK). Tai reiškia, kad didėjant darbo stažui tiriamieji labiau planuoja laiką bei pasižymi didesne orientacijos į ateitį raiška. P.G. Zibardo ir kt. (1999) teigimu, į ateitį orientuoti asmenys yra susirūpinę dėl ateities tikslų, todėl vengia bereikalingo laiko gaišimo ir siekia jį kuo produktyviau išnaudoti. Taigi, galime teigti, kad asmenys, kurie planuoja laiką daugiau galvoja apie ateitį, o toks požiūris priklauso nuo darbo stažo.

Vaikų skaičius koreliuoja su organizuoto (ekonomiško) laiko ir orientacijos į ateitį (LSK) skalėmis. J. Cotte (2006) ir jo kolegų teigimu, asmenys, turintys stiprų pranašumą laiko organizacijai yra linkę išlaikyti tikslų savo laiko balansą ir sąmoningai planuoja ateities laiką.

Galime teigti, kad tie tiriamieji, kurie turi daugiau vaikų, daugiau galvoja apie ateitį, pasižymi gebėjimu racionaliai planuoti savo laiką, ateities tikslų išsikėlimu ir kt. Taip pat jie tikslingiau sugeba panaudoti laiką siekiant darbo ir asmeninių tikslų, save kontroliuoja labiau nei tie, kurie turi mažiau vaikų.

Apibendrinant gautus rezultatus galime teigti, kad šiame tyrime analizuoti duomenys leidžia teigti, jog yra ryšys tarp laiko planavimo ir daugelio psichologinės gerovės aspektų. Asmenys, kurie planuoja laiką, pasižymi aukštesniais daugelio psichologinės gerovės aspektų įverčiais.

## IŠVADOS

1. Amžius yra susijęs su laiko planavimu ir psichologine gerove didžiąja dalimi aspektų:
  - 2.1. Vyresnių tiriamųjų orientacijos į ateitį įverčiai didesni nei jaunesnių ( $Z=-3,761$ ,  $p<0,001$ ).
  - 2.2. Jaunesnių tiriamųjų pasitenkinimo savimi ( $Z=-2,470$ ,  $p=0,014$ ), pasitenkinimo tarpasmeniniais santykiais ( $Z=-2,532$ ,  $p=0,011$ ), tikslingumo ( $Z=-3,053$ ,  $p=0,002$ ) įverčiai didesni nei vyresnių.
  
2. Nustatyti skirtumai vyrų ir moterų imtyse su kai kuriais psichologinės gerovės aspektais:
  - 2.1. Vyrų neigiamo emocingumo įverčiai didesni už moterų ( $Z=-2,105$ ,  $p=0,035$ ).
  - 2.2. Pasitenkinimo tarpasmeniniais santykiais ( $Z=-3,099$ ,  $p=0,002$ ) bei tikslingumo ( $Z=-2,087$ ,  $p=0,037$ ) įverčiai didesni moterų imtyje.
  
3. Laiko planavimo skirtumų vyrų ir moterų imtyse nenustatyta.
  
4. Laiko planavimas siejasi su mažesniu neigiamu emocingumu ( $p=0,002$ ), bendru pasitenkinimu gyvenimu ( $p=0,000$ ), didesniu pasitenkinimu savimi ( $p=0,000$ ), didesniu pasitenkinimu pragyvenimo lygiu ( $p=0,000$ ), didesniu pasitenkinimu tarpasmeniniais santykiais ( $p=0,001$ ), didesniu tikslingumu ( $p=0,000$ ), pasitenkinimu šeima ir artimaisiais ( $p=0,034$ ).
  
5. Tyrime gauta statistiškai reikšmingų laiko planavimo sąsajų su kai kuriais sociodemografiniais duomenimis:
  - 5.1. Didesnis darbo stažas siejasi su labiau išreikštu laiko planavimu  $p=0,004$ , orientacija į ateitį ( $p=0,011$ ).
  - 5.2. Didesnis vaikų skaičius susijęs su didesniais laiko planavimo ( $p=0,034$ ), orientacijos į ateitį ( $p=0,003$ ), organizuoto (ekonomiško) laiko įverčiais ( $p=0,018$ ).

## Literatūra

1. Appleby R. 2003. Šiuolaikinio verslo administratorius. Vilnius: Charibdė.
2. Aristotelis. 1990. Rinktiniai raštai. Vilnius: Mintis.
3. Augustinas A. 2004. Išpažinimai. Vilnius: Aidai.
4. Akranavičiūtė A., Ruževičius J. 2007. Gyvenimo kokybė ir jos sudedamųjų dalių vertinimas. *Ekonomika* 2007. Nr. 2 (52). Vilniaus universitetas.
5. Athawale R. 2004. Cultural, gender and socio-economic differences in time perspective among adolescents [interaktyvus]. [žiūrėta 2011 06 07]. Prieiga per Internetą: [http://etd.uovs.ac.za/ETD-db/theses/available/etd-05162005\\_140706/unrestricted/ATHAWALER.pdf](http://etd.uovs.ac.za/ETD-db/theses/available/etd-05162005_140706/unrestricted/ATHAWALER.pdf)
6. Bagdonienė D. 2000. Gyvenimo kokybės ir gyventojų kokybės sąvokų apibrėžimas. *Ekonomika ir vadyba - 2000: aktualijos ir metodologija: tarptautinės konferencijos pranešimų medžiaga*.
7. Bagdonas E., Bagdonienė L. 2000. Administravimo principai. Kaunas: Technologija.
8. Beck-Gernsheim E. 2002. Reinventing the Family: In Search of New Lifestyles. [interaktyvus]. Cambridge: Polity. [žiūrėta 2011 06 07], Prieiga per Internetą: Press [http://www.google.lt/books?hl=lt&lr=&id=yi97Xm0n7rcC&oi=fnd&pg=PR7&dq=Beck-Gernsheim,+E.+\(2002\).+Reinventing+the+Family:+In+Search+of+New+Lifestyles.+Cambridge:+Polity+Press&ots=PAtnsyQ9cF&sig=mAyo73Z0OOJe829fBKJ1TCJg7wA&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](http://www.google.lt/books?hl=lt&lr=&id=yi97Xm0n7rcC&oi=fnd&pg=PR7&dq=Beck-Gernsheim,+E.+(2002).+Reinventing+the+Family:+In+Search+of+New+Lifestyles.+Cambridge:+Polity+Press&ots=PAtnsyQ9cF&sig=mAyo73Z0OOJe829fBKJ1TCJg7wA&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
9. Bakševičius L. 2004. Laiko išgyvenimo ypatumai skirtingais žmogaus amžiaus periodais. Tiltai, Klaipėdos Universitetas.
10. Bakševičius L. 2000. Praeities, dabarties, ateities išgyvenimų ypatumai. (Daktaro disertacijos santrauka). *Socialiniai mokslai psichologijoje* (068). Klaipėda.
11. Bakševičius L. 2000. Skirtingo amžiaus žmonių praeities, dabarties, ateities išgyvenimų ypatumai. Tiltai, Klaipėdos universitetas.
12. Bakševičius L. 1999. Laiko problema filosofijoje ir psichologijoje. Tiltai, Klaipėdos universitetas.
13. Boniwell I. 2005. Beyond time management: how the latest research on time perspective and perceived time use can assist clients with time-related concerns. *The Open University International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, Nr. 2. [žiūrėta 2011-06-07], p. 61-74. Prieiga per EBSCO.
14. Blake Ch. 2008. Sprendimų priėmimo menas. Vilnius: Logotipas.
15. Bubnys R., Petrošiūtė D. 2008. Socialinių pedagogų ir socialinių darbuotojų gyvenimo kokybės vertinimas: profesinis aspektas. *Jaunųjų mokslininkų darbai*. Nr. 4 (20). Šiaulių universitetas.

16. Butkus F.S. 1996. Organizacijos ir vadyba, Vilnius, Alma litera.
17. Diener E. 1997. Subjective well-being. The science of happiness and a proposal for a national index // American Psychologist.
18. Diener Ed. 2005. Guidelines for National Indicators of Subjective Well-Being and Ill-Being. Guidelines for National Indicators [interaktyvus]. [žiūrėta 2011-06-07], Prieiga per Internetą: [http://www.gluecksforschung.de/pdf-Dateien/Ed\\_Dieners\\_Guidelines\\_for\\_an\\_National\\_Well-Being\\_Index.pdf](http://www.gluecksforschung.de/pdf-Dateien/Ed_Dieners_Guidelines_for_an_National_Well-Being_Index.pdf)
19. Eriksen T. H. 2004. Akimirkos tironija: greitasis ir lėtasis laikas informacijos amžiuje. Vilnius: Tyto alba.
20. Furmonavičius T. 2001. Gyvenimo kokybės tyrimai medicinoje. Biomedicina Nr. 2. Kauno medicinos universitetas.
21. Fahey T.; Nolan B.; Whelan C. 2003. Monitoring quality of life in Europe, European Foundation for the improvement of Living and Working Conditions. [interaktyvus] Luxembourg: Office for Official Publications of the European Communities. [žiūrėta 2011 06 22]. Prieiga per Internetą: <http://www.ucd.ie/appsoesc/staff/profbriannolan/publications/>
22. Gaarder J. 1998. Sofijos pasaulis. Vilnius: Tyto Alba.
23. Giddens A. 2005. Sociologija. Kaunas, Poligrafija ir informatika.
24. Ginevičius R., Sūdžius V. 2007. Organizacijų teorija. Vilnius: Technika.
25. Gilman R., Huebner E. S., Laughlin J. 2000. A first study of the MSLSS with an adolescent sample // Social Indicators Research.
26. Grigaliūnienė V., Burba B., Šlioša V., Ramanauskas I. 2007. Medikų, dirbančių klinikinį darbą, subjektyvios gerovės (laimingumo) ir psichosocialinių veiksnių ryšys, Visuomenės sveikata 2(37).
27. Hird S. 2003. What is Wellbeing? A brief review of current literature and concepts. [interaktyvus]. NHS Scotland. [žiūrėta 2011-06-07], Prieiga per Internetą: <http://www.phis.org.uk/doc.pl?file=pdf/What%20is%20wellbeing%202.doc>
28. Janušauskaitė G. 2008. Gyvenimo kokybės tyrimai: problemos ir galimybės. Filosofija, sociologija, Nr. 4 Lietuvos mokslų akademija, Lietuvos mokslų akademijos leidykla, Kaunas.
29. Juozulynas A, Čeremnych E, Kurtinaitis J, Jankauskienė K, Reklaitienė R. 2005. Gyvenimo kokybė ir sveikata. Sveikatos mokslai Nr. 1 (15), Vilnius.
30. Juozulynas A. 2005. Visuomenės sveikatos darbuotojų gyvenimo kokybė // Sveikatos mokslai, Nr. 2,
31. Johansson S. 2001. Conceptualizing and measuring quality of life for national policy [interaktyvus]. FIEF Working Paper Series 171. Stockholm. [žiūrėta 2011 06 22]. Prieiga per Internetą: <http://swopec.hhs.se/fiefwp/papers/WP171.pdf>

32. Kairys A. 2010. Laiko perspektyva: sąsajos su asmenybės bruožais, amžiumi ir lytimi. Daktaro disertacija. Vilniaus universitetas.
33. Kairys A. 2009. Tuoj išskris paukščiukas: laiko perspektyvos ir fotografavimo stilių sąsajos. Žmogus XXI amžiuje: kas naujo? VI Jaunųjų mokslininkų psichologų konferencija, Vilniaus universitetas.
34. Kačerauskas, T. 2007. Laikas ir erdvė: Aristotelis, Kantas, Heideggeris. Prano Dovydaičio premijai. Vilniaus Gedimino technikos universitetas.
35. Kasiulis J., Barvydienė V. 2001. Vadovavimo psichologija. Kaunas: Technologija.
36. Katschnig H., Freeman H., Sartorius N. 1997. Quality of Life in Mental Disorders. [interaktyvus]. Chichester: John Wiley&Sons [žiūrėta 2011 08 25] Prieiga per Internetą: [http://www.pro-newsletter.com/images/PDF/qol18\\_0.pdf](http://www.pro-newsletter.com/images/PDF/qol18_0.pdf)
37. Kernan K. 1997. Kaip planuoti. Kaunas: Poligrafija ir informatika.
38. Kotler P., Armstrong G., Saunders J., Wong V. 2003. Rinkodaros principai. Kaunas: Poligrafija ir informatika.
39. Kolesovs A. 2005. Time perspective of Latvian and Russian (ethnic minority) high school students in Riga and Latgale [interaktyvus]. Baltic Journal of Psychology [žiūrėta 2009 01 22], 1, 5-20 p. Prieiga per EBSCO.
40. Kralikauskas J. 1993. Psichologijos įvadas. Kaunas: Šviesa.
41. Liniauskaitė A. 2007. Psichologinio laiko klausimynas: psichometrinės charakteristikos. [interaktyvus] [žiūrėta 2011-06-07], Prieiga per Internetą: <http://www.leidykla.eu/fileadmin/Psichologija/36/str3.pdf>.
42. Liniauskaitė A. 2005. Gyvenimo kokybė ir karjera iš psichologinio laiko pozicijų. Tiltai, Klaipėdos universitetas.
43. Liniauskaitė A., Zališčevskis A. 2005. Studentų požiūrio į profesinę karjerą ir psichologinio laiko sąsajos. Tiltai, Klaipėdos universitetas.
44. Liniauskaitė A. 2005. Emigracijos tema psichologinio laiko kontekste. II-oji tarptautinė mokslinė konferencija, Mokymasis visą gyvenimą ir karjeros raida žinių visuomenėje. Klaipėda, p. 39 – 41
45. Liniauskaitė A., Zališčevskis A. 2004. Apie laiko sąvokos raidą ir daugiareikšmiškumą. Laikas lietuvių sąmonėje. Mokslinės konferencijos medžiaga. Klaipėda: KU leidykla.
46. Lennings C.J., Burns A. M. 1998. Time perspective: temporal extension, time estimation and impulsivity. [interaktyvus]. The journal of Psychology Nr. 132 (4). [žiūrėta 2011-06-07], p. 367-380 Prieiga per EBSCO.
47. Lemme B.H. 2003. Suaugusiojo raida. Poligrafija ir informatika.

48. Merkys G., Brazienė R., Kondrotaitė G. 2008. Subjektyvi gyvenimo kokybė kaip socialinis indikatorius: viešojo sektoriaus kontekstas [interaktyvus]. Kauno technologijos universitetas. [žiūrėta 2011-06-07], Prieiga per internetą: [https://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:aSAIBVwx3yoJ:www.mruni.eu/lt/mokslo\\_darbai/vp\\_a/archyvas/dwn.php?id%3D239529+Merkys,+G.,+Brazienė,+R.,+Kondrotaitė,+G.+\(2008\)\\_K4CIK](https://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:aSAIBVwx3yoJ:www.mruni.eu/lt/mokslo_darbai/vp_a/archyvas/dwn.php?id%3D239529+Merkys,+G.,+Brazienė,+R.,+Kondrotaitė,+G.+(2008)_K4CIK)
49. Navaitis G. 2002. Keliai į laimę. *Psichologija Tau*. 2002. Nr.1.
50. Ozolas R. 1988. Pasakojimai apie filosofus ir filosofiją. Vilnius: Mintis.
51. Obrazcovas V. 2006. Valdymo ir administravimo metodai. Vilnius.
52. Pauliukevičiūtė K. 2010. Moterų gyvenimo kokybės kitimas ambulatorinio depresijos gydymo laikotarpiu. p. 149. [interaktyvus]. Vytauto Didžiojo universiteto leidykla. [žiūrėta 2008 09 21]. Prieiga per Internetą: [http://vddb.laba.lt/fedora/get/LT-eLABa-0001:E.02~2010~D\\_20100727\\_144137-85627/DS.005.0.01.ETD](http://vddb.laba.lt/fedora/get/LT-eLABa-0001:E.02~2010~D_20100727_144137-85627/DS.005.0.01.ETD).
53. Park H. I., Monnot M. J., Jacob A. C., Wagner S. H. 2011. Moderators of the relationship between person-job fit and subjective well-being among asian employees. [interaktyvus]. [žiūrėta 2011 06 14]. Prieiga per Internetą: <http://web.ebscohost.com/ehost/detail?hid=112&sid=2af2bbf7-3914-452d-8e92614bf742bf5f%40sessionmgr110&vid=4&bdata=JnNpdGU9ZWWhvc3QtbGl2>
54. Probst G., Raub S., Romhardt K. 2006. Žinių vadyba. Sėkmės komponentai. Vilnius: Knygiai.
55. Petrulytė A., Pileckaitė – Markovienė M., Lazdauskas T. 2007. Lėtinėmis ligomis sergančių ir sveikų suaugusiųjų sveikatos kontrolės lokuso ir vidinės darnos ypatumai. [interaktyvus] [žiūrėta 2011-06-07], Prieiga internetu <http://www.biblioteka.vpu.lt/pedagogika/PDF/2008/89/marpa>
56. *Psichologijos žodynas*. 1993. Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidykla.
57. Razmaitė I. 2007. Geras dienos planas – raktas į sėkmę [žiūrėta 2011 06 22]. Prieiga per internetą: <http://www.diena.lt/dienrastis/priedai/karjera/geras-dienos-planas-raktas-i-sekme-119135#ixzz1qzoNmL1t>
58. Ruževičius J., Akranavičiūtė D. 2007. Gyvenimo darbe kokybė ir jos vertinimas. [interaktyvus] Vilniaus universitetas. [žiūrėta 2011-06-07], Prieiga internetu [http://www.kv.ef.vu.lt/wp-content/uploads/2010/10/STRAIPSNIS-InzEkon\\_GyvenimoDarbe](http://www.kv.ef.vu.lt/wp-content/uploads/2010/10/STRAIPSNIS-InzEkon_GyvenimoDarbe)
59. Rogers C. 1951. *Client-centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory*. [interaktyvus]. London: Constable [žiūrėta 2011-06-07], Prieiga internetu <http://www.simplypsychology.org/carl-rogers.html>
60. Seijts G. H. 1998. The importance of future time perspective in theories of work motivation. [interaktyvus]. *The Journal of Psychology*, 132 (3). [žiūrėta 2011-06-07], p. 154 – 168. Prieiga per EBSCO.
61. Sūdžius V. 2001. Įmonių komercija – principai ir praktika. Kaunas: Technologija.

62. Susnienė D., Jurkauskas A. 2009. The Concepts of Quality of Life and Happiness – Correlation and Differences. *Engineering Economics* Nr. 3.
63. Shmotkin D., Eyal N. 2003. Psychological time in later life: Implication for counseling. *Journal of Counseling & Development* [interaktyvus], [žiūrėta 2011 06 20], 295-268 p. Prieiga per EBSCO.
64. Stoškus S., Petukienė E. 2008. Laiko valdymo efektyvumas: teorinis ir praktinis aspektai. [interaktyvus] [žiūrėta 2008 09 21]. Prieiga per Internetą: <http://www.su.lt/filemanager/download/6322/Stoskus.pdf>.
65. Sergiovanni T. J. 1980. Planning and time management. Key to effective educational leadership. Victoria, Australia: Deakin University, [interaktyvus], [žiūrėta 2012 03 12]. Prieiga per EBSCO.
66. Šarakauskienė Ž., Bagdonas A. 2011. Vyresnių klasių mokinių psichologinės gerovės prognostiniai kintamieji. *Psichologija, Vilniaus universitetas*.
67. Šarakauskienė Ž., Bagdonas A. 2010. Vyresnių klasių mokinių subjektyvios gerovės komponentų ir sociodemografinių kintamųjų sąsajos. *Psichologija, Vilniaus universitetas*.
68. Šilinskas G., Žukauskienė R. 2004. Subjektyvios gerovės išgyvenimas ir su juo susiję veiksniai vyrų imtyje. ISSN 1392–0359. *Psichologija*.
69. Šumskienė J. 2005. Gyvenimo kokybės įvertinimas ir praktinė reikšmė. [interaktyvus]. *Gydymo menas* Nr.10. [žiūrėta 2011-06-07], Prieiga internetu <http://www.medicine.lt/index.php?pagrid=leidiniai&subid=gm&strid=2491>
70. Tomlinson J. 2002. Globalizacija ir kultūra. Vilnius: Mintis.
71. Underis, V. 7 aktualūs laiko valdymo klausimai. [interaktyvus]. [žiūrėta 2011 08 25] Prieiga per Internetą: <http://www.blogas.lt/espauoda/170365/7-aktualus-laiko-valdymo-klausimai.html>.
72. Vaitkevičius J. V. 2003. Laiko vadyba. Šiaulių universitetas visuomenės sveikatos mokslinis centras.
73. Vaitkaitienė E., Makari J., Zaborskis A. 2007. Gyvenimo kokybės samprata ir sveikatos nulemtos vaikų gyvenimo kokybės tyrimai. *Medicina*, Nr. 43. Kaunas.
74. Vazonienė G. 2010. Subjektyvios pagyvenusių žmonių gyvenimo kokybės socialiniai ekonominiai veiksniai. *Sociologija. Mintis ir veiksmas, Gerontologija* Nr. 27.
75. Vazonienė G. 2011. Subjektyvi gerovė ir socialinė atskirtis: pagyvenusių žmonių atvejis. *Daktaro disertacija. Kauno technologijos universitetas*.
76. Wundt W. 2004. *Psichologijos pagrindai*. Vilnius: Alma littera.
77. Weston R. Wellbeing of young people in different family circumstances // *Family Matters*. [interaktyvus]. 1993, p. 28–30. Prieiga per internetą: <http://www.aifs.gov.au/institute/pubs/fm1/fm>
78. Usunier J. C., Valette – Florences P. 2007. The Time Styles Scale. A review of developments and replications over 15 years. [interaktyvus]. *Time & Society*, [žiūrėta 2011 06 26], 333-366 p. Prieiga per EBSCO.

79. Zališčevskis A. 2007. Laiko perspektyvos tyrimų problematika. Kazlauskas, E. (sud.). Psichologijos tyrimai Lietuvoje: vieta pasaulyje ir ateities vizija, Vilnius, p. 42-48.
80. Zališčevskis A. 2006. Laiko perspektyvos ir rizikingo elgesio sąsajos. III Jaunųjų mokslininkų psichologų konferencija, Psichologijos mokslo taikymas Lietuvoje: iššūkiai ir galimybės. Vilnius, p.115-119.
81. Zimbardo P., Boyd J. 1999. Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-Difference Metric. *The Journal of Personality and Social Psychology*.
82. Zimbardo P. G., Keough K. A., Boyd J. N. 1999. Time Perspective as a Predictor of substanceuse. *Basic and Applied Social Psychology*, [žiūrėta 2011-08-22], 149-164 p. Prieiga per EBSCO.
83. Zimbardo P. G., Guarino A., De Alessio M., De Pascalis V. 2003. Testing Zimbardo's StanfordTime Perspective Inventory (STPI) – Short Form. [interaktyvus]. *Time and Society* , Vol. 12, No. 2/3 [žiūrėta 2011 06 22]. Prieiga per Internetą: <  
<http://www.zimbardo.com/downloads/2003%20Art%20Time%20and%20Society.pdf>
84. Efektyvus planavimas. Ambicingi planai, (2008). [interaktyvus]. Nordic Training International [žiūrėta 2011 09 21]. Prieiga per Internetą: <http://pardavimams.lt/index.php?mact=News,cntnt01,detail,0&cntnt01articleid=72&cntnt01returnid>

## Santrauka

Gedeikienė J. Suaugusiųjų laiko planavimas ir psichologinė gerovė. Pedagoginės psichologijos magistro baigiamasis darbas. Darbo vadovas prof. dr. A. Liniauskaitė, Klaipėdos universitetas: Klaipėda, 2012. – 64 p.

Laiko valdymas pastaruoju metu įgauna vis didesnę reikšmę ne tik asmeninėms žmogaus laiko problemoms spręsti, bet ir gyvenimo kokybei gerinti. Įvertinus tai, kad dabartis ir ateities perspektyva susieta su gebėjimu tinkamai paskirstyti (planuoti) laiką, galime teigti, jog požiūris į laiką tampa lemiančiu veiksniu, nuo kurio priklauso ir individo psichologinė gerovė. Gerensis laiko planavimas leidžia padaryti kiekvieną savo dieną produktyvesnę ir iš visų bendrų darbų išskirti svarbiausius. Tai ypač svarbu asmenims, kurie dirba ugdymo įstaigose.

Tyrimo tikslas - įvertinti pedagogų požiūrį į laiko planavimą bei jo sąsajas su psichologine gerove.

Uždaviniai:

- 1) Įvertinti ir palyginti laiko planavimo ir psichologinės gerovės įverčius tarp skirtingo amžiaus pedagogų;
- 2) Įvertinti ir palyginti vyrų bei moterų laiko planavimo ir psichologinės gerovės ypatumus;
- 3) Atskleisti galimas sąsajas tarp laiko planavimo ir psichologinės gerovės įverčių;
- 4) Nustatyti laiko planavimo sąsajas su demografinėmis charakteristikomis.

Tyrimė naudoti šie metodai: pirmasis Lietuviškosios psichologinės gerovės skalės klausimyno variantas, Psichologinio laiko klausimynas, Laiko stilių klausimynas, Demografinis klausimynas.

Iš viso tyrimė dalyvavo 100 tiriamųjų. Tyrimas atliktas aštuoniose Šilalės rajono ugdymo įstaigose. Tyrimo rezultatai parodė, jog amžius yra susijęs su laiko planavimu ir psichologine gerove didžiąja dalimi aspektų: vyresnių tiriamųjų orientacijos į ateitį įverčiai didesni nei jaunesnių ( $Z=-3,761$ ,  $p<0,001$ ). Jaunesnių tiriamųjų pasitenkinimo savimi ( $Z=-2,470$ ,  $p=0,014$ ), pasitenkinimo tarpasmeniniais santykiais ( $Z=-2,532$ ,  $p=0,011$ ), tikslingumo ( $Z=-3,053$ ,  $p=0,002$ ) įverčiai didesni nei vyresnių. Taip pat nustatyti skirtumai vyrų ir moterų imtyse su kai kuriais psichologinės gerovės aspektais: vyrų neigiamo emocingumo įverčiai didesni už moterų ( $Z=-2,105$ ,  $p=0,035$ ). Pasitenkinimo tarpasmeniniais santykiais ( $Z=-3,099$ ,  $p=0,002$ ) bei tikslingumo ( $Z=-2,087$ ,  $p=0,037$ ) įverčiai didesni moterų imtyje. Laiko planavimo skirtumų vyrų ir moterų imtyse nenustatyta. Laiko planavimas siejasi su mažesniu neigiamu emocingumu ( $p=0,002$ ), bendru pasitenkinimu gyvenimu ( $p=0,000$ ), didesniu pasitenkinimu savimi ( $p=0,000$ ), didesniu pasitenkinimu pragyvenimo lygiu ( $p=0,000$ ), didesniu pasitenkinimu tarpasmeniniais santykiais ( $p=0,001$ ), didesniu tikslingumu ( $p=0,000$ ), pasitenkinimu šeima ir artimaisiais ( $p=0,034$ ). Tyrimė gauta statistiškai reikšmingų laiko planavimo sąsajų su kai kuriais sociodemografiniais duomenimis: didesnis darbo stažas siejasi su labiau išreikštu laiko planavimu ( $p=0,004$ ), orientacija į ateitį ( $p=0,011$ ). Didesnis vaikų skaičius susijęs su didesniais laiko planavimo ( $p=0,034$ ), orientacijos į ateitį ( $p=0,003$ ), organizuoto (ekonomiško) laiko įverčiais ( $p=0,018$ ).

## Summary

Gedeikiene J. Adult's time planning and psychological welfare. Master's degree final work of pedagogical psychology. The head of scientific work prof. dr. A. Liniauskaite, University of Klaipeda: Klaipeda, 2012. – 64 p.

The time management nowadays gets bigger importance not only for solving people's personal time problems, but for better life quality too. The outlook of present and future is concerned with the ability to plan time properly, so it can be stated, that attitude into time becomes determinant and from which depends person's psychological welfare. Better time planning lets to make every day more productive and lets to single out the most important activities. It is very important for people, who work in education institutions.

The purpose of this research – to evaluate pedagogues' attitude to time planning and its connections with psychological welfare.

The goals:

- 1) to evaluate and compare ratings of time planning and psychological welfare between different age pedagogues;
- 2) to evaluate and to compare men's and women's peculiarity of time planning and psychological welfare;
- 3) to reveal possible connections between time planning and psychological welfare ratings;
- 4) to estimate time planning connections with demographic characteristics.

These methods were used in this research: the first version of Lithuanian psychological welfare scale, Psychological time questionnaire, Time styles' questionnaire, Demographic questionnaire.

Total number of participants in this research was 100. The research was carried out in eight educational institutions of Silale's district. The results of this research showed that the age is connected with the time planning and psychological welfare in many aspects: senior respondents' orientation to the future ratings are bigger than the younger ones ( $Z=-3,761$ ,  $p<0,001$ ). The younger participants' self satisfaction ( $Z=-2,470$ ,  $p=0,014$ ), satisfaction with interpersonal relationship ( $Z=-2,532$ ,  $p=0,011$ ), ratings of expediency are bigger than the senior ( $Z=-3,053$ ,  $p=0,002$ ). The differences of men and women were determined with some aspects of psychological welfare: men's ratings of negative emotionalism are bigger than women's ( $Z=-2,105$ ,  $p=0,035$ ). Self satisfaction with interpersonal relationship ( $Z=-3,099$ ,  $p=0,002$ ) and expediency ( $Z=2,087$ ,  $p=0,037$ ) ratings bigger are women's. Time planning differences between men and women weren't defined. Time planning is connected with less negative emotionalism ( $p=0,002$ ), with general satisfaction of life ( $p=0,000$ ), bigger satisfaction of yourself ( $p=0,000$ ), bigger satisfaction of living level ( $p=0,000$ ), bigger satisfaction with interpersonal relationship ( $p=0,001$ ), bigger expediency ( $p=0,000$ ), satisfaction with family and relatives ( $p=0,034$ ). Statistically important time planning connections with some sociodemographic data were received: higher work experience is connected with time planning  $p=0,004$ , orientation to the future ( $p=0,011$ ). Bigger number of children is connected with bigger ratings of time planning ( $p=0,034$ ), orientation to the future ( $p=0,003$ ), organized (economical) time ratings ( $p=0,018$ ).

Gerbiamas respondente, esu Klaipėdos universiteto psichologijos magistrantė Jurgita Gedeikienė. Atliekame apklausą, kuria siekiame išsiaiškinti pedagogų laiko planavimo ypatumų bei psichologinės gerovės ryšius. Šioje anketoje nėra teisingų ar klaidingų atsakymų. Pasirinkite Jums tinkamiausią atsakymo variantą ir jį pažymėkite. Prašome klausimyną pildyti nuosekliai, nepraleidžiant klausimų. Ši anketa yra anoniminė, o surinkti duomenys bus pateikiami apibendrintai.

*Dėkojame Jums už pagalbą!*

**1. Jūsų gyvenamoji vieta:**

1.  Didmiestis
2.  Miestas (rajono centras)
3.  Miestelis
4.  Kaimas
5.  Vienkiemis

**2. Jūsų lytis:**

1.  Vyras
2.  Moteris

**3. Jūsų amžius** (įrašykite, kiek Jums metų) \_\_\_\_\_ m.

**4. Jūsų šeimninė padėtis:**

1.  Vedęs (-usi)
2.  Gyvenu su partneriu (-e)
3.  Išsiskyręs (-usi)
4.  Našlys (-ė)
5.  Nevedusi (netekėjusi)

**5. Ar turite vaikų:** 1.  Ne      2.  Taip (įrašykite kiek) \_\_\_\_\_

**6. Ar sergate lėtine liga:** 1.  Ne      2.  Taip

**7. Ar esate tikintis (-i)**

1.  Visiškai netikintis (-i)
2.  Netikintis (-i)
3.  Abejojantis (-i)
4.  Tikintis (-i)
5.  Giliai tikintis (-i)

**8. Koks iš šių teiginių labiausiai tiktų (Jūsų šeimos) finansinei padėčiai apibūdinti?**

1.  Nesuduriame galo su galu
2.  Pajamų pakanka tik maistui
3.  Pajamų pakanka visoms būtiniausioms reikmėms
4.  Pajamų pakanka ir truputį lieka
5.  Visada yra atliekamų pinigų

**9. Kokį dalyką dėstote** (įrašykite) \_\_\_\_\_

**10. Jūsų pedagoginio darbo stažas** (įrašykite) \_\_\_\_\_ m.

**11. Kiek laiko per savaitę skiriate savo mėgstamam užsiėmimui (pomėgiams)?**

1.  Neturiu tam laiko
2.  1 – 3 val.
3.  4 – 6 val.
4. Kita (įrašykite) \_\_\_\_\_

**12. Kiek laiko per dieną vidutiniškai praleidžiate:**

1. Darbe \_\_\_\_\_ val.
2. Moksluose (studijose, bibliotekose ir pan.) \_\_\_\_\_ val.
3. Namuose \_\_\_\_\_ val.
4. Su draugais \_\_\_\_\_ val.
5. Skiriate socialinei veiklai (dalyvavimas klubuose, visuomeninėse organizacijose, labdaringoje veikloje) \_\_\_\_\_ val.
6. Kitiems užsiėmimams (įvardinkite kokiems \_\_\_\_\_): \_\_\_\_\_ val.

**13. Ar Jūs linkę (-usi) smulkiai planuoti savo dieną?**

1.  Taip
2.  Dažniausiai
3.  Ne
4. Kita (įrašykite): \_\_\_\_\_

**14. Kokias laiko planavimo priemones naudojate:**

1.  Outlook ar kitą darbo planavimo programą;
2.  Google kalendorių
3.  Popierinį darbo kalendorių
4.  Darbus susirašau ant lapo
5. Kita (įrašykite): \_\_\_\_\_

Prašome kiekvieną teiginį atidžiai perskaityti ir apibraukti **tik vieną** atsakymą, kuris labiausiai atitinka Jūsų sutikimą ar nesutikimą su tuo teiginiu.

Apibraukite **N** (*Tikrai ne*), jei teiginys Jums visiškai netinka.

N

Apibraukite **DN** (*Daugiau Ne, negu Taip*), jei teiginys šiek tiek netinka.

DN

Apibraukite **A** (*Nei Ne, nei Taip*), jei negalite apsispręsti ar abejojate.

A

Apibraukite **DT** (*Daugiau Taip negu Ne*), jei teiginys šiek tiek tinka.

DT

Apibraukite **T** (*Tikrai taip*), jei teiginys Jums visiškai tinka.

T

Jūsų atsakymai į toliau pateiktus teiginius nėra nei teisingi, nei klaidingi, jie tiesiog atspindi Jūsų patirtį ir požiūrį į save bei tam tikras gyvenimo sritis. Jokio specialaus pasiregimo atsakymams nereikia – atsakykite atvirai, nuoširdžiai ir kuo tiksliau pasirinkite Jums tinkamą atsakymą. Įvertinkite kiekvieną teiginį. Įsitikinkite, kad Jūsų atsakymas pažymėtas tinkamoje vietoje. Jei suklydote arba apsigalvojote, pažymėtą atsakymą užbraukite ženklų „X“. Paskui apibraukite Jums tinkamą atsakymo variantą.

1.	Esu patenkintas (-a) tuo, ką pasiekiau gyvenime.	N	DN	A	DT	T
2.	Niekaip negaliu užmiršti skausmingų praeities išgyvenimų.	N	DN	A	DT	T
3.	Apskritai jaučiuosi laimingas (-a).	N	DN	A	DT	T
4.	Jaučiuosi saugus (i) kasdieniniame gyvenime.	N	DN	A	DT	T
5.	Gera planuoju savo laiką.	N	DN	A	DT	T
6.	Mano fizinė sveikata puiki.	N	DN	A	DT	T
7.	Pagal pragyvenimo lygį priskiriu save neturtingiems.	N	DN	A	DT	T
8.	Esu patenkintas (-a) galimybėmis kontroliuoti savo gyvenimą.	N	DN	A	DT	T
9.	Nuolat jaučiu skausmus.	N	DN	A	DT	T
10.	Palyginęs (-usi) savo gaunamą atlygį su kitų, jaučiuosi nevykėlis (-ė).	N	DN	A	DT	T
11.	Jaučiuosi diskriminuojamas (-a) dėl savo tautybės.	N	DN	A	DT	T
12.	Dažnai jaučiu energijos stoką.	N	DN	A	DT	T
13.	Mano gyvenime nėra beveik nieko, kuo galėčiau džiaugtis.	N	DN	A	DT	T

14.	Mano mintyse lengvai išskyla malonūs gerų laikų prisiminimai.	N	DN	A	DT	T
15.	Mano laisvalaikis yra turiningas.	N	DN	A	DT	T
16.	Esu patenkintas (-a) savo pajamomis.	N	DN	A	DT	T
17.	Man dažnai ką nors skauda.	N	DN	A	DT	T
18.	Abejoju, ar galiu pasitikėti savo šeima.	N	DN	A	DT	T
19.	Vis vien bus taip, kaip lemta, todėl visai nesvarbu, kaip pasielgsiu.	N	DN	A	DT	T
20.	Gerai jaučiuosi gyvendamas (-a) Lietuvoje.	N	DN	A	DT	T
21.	Mano gyvenimo sėkmė priklauso nuo susiklosčiusių aplinkybių.	N	DN	A	DT	T
22.	Nepritampu prie savo aplinkos žmonių.	N	DN	A	DT	T
23.	Nieko nepakeisi, jeigu nesiseka.	N	DN	A	DT	T
24.	Dažnai būnu nervingas (-a).	N	DN	A	DT	T
25.	Mano pajamos garantuoja man saugumą.	N	DN	A	DT	T
26.	Esu patenkintas (-a) savo pasiekimais.	N	DN	A	DT	T
27.	Man sunku pamiršti nemalonius išgyvenimus.	N	DN	A	DT	T
28.	Man sunkiai sekasi suderinti darbą ir asmeninį gyvenimą.	N	DN	A	DT	T
29.	Esu patenkintas (-a) santykiais šeimoje (jei neturite šeimos – šeima, kurioje augote).	N	DN	A	DT	T
30.	Dažnai jaučiuosi neturintis (-i) jėgų kasdien atlikti kasdienes darbus.	N	DN	A	DT	T
31.	Nuolat jaučiuosi vienišas (-a).	N	DN	A	DT	T
32.	Kartais jaučiuosi toks išsekęs (-usi), kad dingsta noras gyventi.	N	DN	A	DT	T
33.	Mano nuotaikos dažnai kinta.	N	DN	A	DT	T
34.	Dažnai būnu prislėgtas (-a).	N	DN	A	DT	T
35.	Stengiuosi pasiimti iš gyvenimo viską, gyventi šia diena.	N	DN	A	DT	T
36.	Dažnai patiriu džiaugsmą.	N	DN	A	DT	T
37.	Jaučiuosi nesaugus (-i) šioje visuomenėje.	N	DN	A	DT	T
38.	Mane slegia kasdienė rutina.	N	DN	A	DT	T
39.	Manau esu sveikesnis (-ė) nei dauguma žmonių.	N	DN	A	DT	T
40.	Dažnai jaučiuosi pavargęs (-usi).	N	DN	A	DT	T
41.	Jaučiuosi užtikrintas (-a) dėl savo ateities.	N	DN	A	DT	T
42.	Gyvenu visavertį gyvenimą.	N	DN	A	DT	T
43.	Svarbu, kad mano gyvenime būtų malonaus	N	DN	A	DT	T

	jaudulio.					
44.	Apskritai jaučiuosi puikiai.	N	DN	A	DT	T
45.	Jaučiuosi diskriminuojamas (-a) dėl savo turtinės padėties.	N	DN	A	DT	T
46.	Esu patenkintas (-a) daugeliu savo savybių.	N	DN	A	DT	T
47.	Jaučiuosi dvasiškai stiprus (-i).	N	DN	A	DT	T
48.	Esu patenkintas (-a) darbo sąlygomis.	N	DN	A	DT	T
49.	Esu nepriklausomas (-a) nuo kitų.	N	DN	A	DT	T
50.	Gerai susidoroju su savo kasdieninėmis pareigomis.	N	DN	A	DT	T
51.	Bendravimas su artimaisiais man kelia įtampą.	N	DN	A	DT	T
52.	Didžiuojasi tuo, kas esu.	N	DN	A	DT	T
53.	Jaučiuosi gerai būdamas (-a) Lietuvos piliečiu (-e).	N	DN	A	DT	T
54.	Jaučiuosi diskriminuojamas (-a) dėl savo amžiaus.	N	DN	A	DT	T
55.	Galiu kontroliuoti savo gyvenimą.	N	DN	A	DT	T
56.	Esu patenkintas (-a) savimi.	N	DN	A	DT	T
57.	Mano gyvenimas nuobodus.	N	DN	A	DT	T
58.	Yra daug žmonių, su kuriais bet kada galiu atvirai pasikalbėti.	N	DN	A	DT	T
59.	Esu patenkintas (-a) santykiais darbe.	N	DN	A	DT	T
60.	Mano seksualinis gyvenimas mane tenkina.	N	DN	A	DT	T
61.	Mano šeima yra mano ramstis.	N	DN	A	DT	T
62.	Dažnai jaučiuosi nedarbingas (-a).	N	DN	A	DT	T
63.	Galiu atsispirti pagundoms, kai žinau, kad laukia darbai.	N	DN	A	DT	T
64.	Jaučiuosi gerbiamas (-a) aplinkinių.	N	DN	A	DT	T
65.	Manau esąs (-anti) laimingesnis (-ė) nei dauguma žmonių.	N	DN	A	DT	T
66.	Esu organizuotas žmogus.	N	DN	A	DT	T
67.	Iš vaikystės pažįstami garsai, vaizdai, kvapai dažnai sukelia malonių prisiminimų.	N	DN	A	DT	T
68.	Už viską, kas mano gyvenime gera, turiu būti dėkingas (-a) Dievui arba likimui.	N	DN	A	DT	T
69.	Darbe jaučiu didelę įtampą.	N	DN	A	DT	T
70.	Mane tenkina mano pasirinkta (jau turima) profesija / specialybė.	N	DN	A	DT	T
71.	Jaučiuosi diskriminuojamas (-a) dėl savo sveikatos būklės.	N	DN	A	DT	T

72.	Gyvenime nuolat kuo nors nusiviliu.	N	DN	A	DT	T
73.	Man pavyksta susitvarkyti su iškytančiomis problemomis.	N	DN	A	DT	T
74.	Gyvenimu esu patenkintas (-a).	N	DN	A	DT	T
75.	Aš galvoju apie blogus dalykus, kurie man nutiko praityje.	N	DN	A	DT	T
76.	Nuolat jaučiu įtampą.	N	DN	A	DT	T
77.	Dažniausia man atrodo, kad esu nevykėlis (-ė).	N	DN	A	DT	T
78.	Yra žmonių, kuriems aš tikrai rūpiu.	N	DN	A	DT	T
79.	Giminystės ryšiai man labai svarbūs.	N	DN	A	DT	T
80.	Mažai su kuo galiu pasidalyti savo rūpesčiais.	N	DN	A	DT	T
81.	Malonu galvoti apie savo praeitį.	N	DN	A	DT	T
82.	Nėra prasmės jaudintis dėl ateities, nes niekaip negaliu jos pakeisti.	N	DN	A	DT	T
83.	Turiu per mažai artimų draugų.	N	DN	A	DT	T
84.	Man malonu leisti laiką su artimaisiais.	N	DN	A	DT	T
85.	Šioje visuomenėje tokie kaip aš nereikalingi.	N	DN	A	DT	T
86.	Palyginti su kitais, lengvai įveikiu stresą.	N	DN	A	DT	T
87.	Jaučiuosi reikalingas (-a) aplinkiniams.	N	DN	A	DT	T
88.	Dažniausiai atsibundu pailsėjęs (-usi).	N	DN	A	DT	T
89.	Kaskart stengiuosi įžvelgti teigiamą reikalo pusę.	N	DN	A	DT	T
90.	Dažnai sergu.	N	DN	A	DT	T
91.	Gyvenime neturiu didesnių problemų..	N	DN	A	DT	T
92.	Tikiu, kad mano gyvenimas ateityje klostysis geriau nei iki šiol.	N	DN	A	DT	T
93.	Esu patenkintas (-a) savo darbo turiniu.	N	DN	A	DT	T
94.	Galiu pasitikėti draugais.	N	DN	A	DT	T
95.	Mano kasdienės veiklos yra nereikšmingos.	N	DN	A	DT	T
96.	Manau esąs (-anti) stiprus žmogus.	N	DN	A	DT	T
97.	Esu optimistas (-ė).	N	DN	A	DT	T
98.	Manau, kad sugebu kontroliuoti savo jausmus ir elgesį.	N	DN	A	DT	T
99.	Ne itin gerai sutariu su aplinkiniais.	N	DN	A	DT	T
100.	Esu pakankamai darbingas (-a).	N	DN	A	DT	T
101.	Nėra tokių žmonių, kuriems galėčiau pasiguosti.	N	DN	A	DT	T
102.	Užbaigiu darbus laiku, nes dirbu planingai.	N	DN	A	DT	T
103.	Esu patenkintas (-a) santykiais su savo vaikais.	N	DN	A	DT	T

104.	Turiu mažai priežasčių džiaugtis gyvenimu.	N	DN	A	DT	T
105.	Mane tenkina mano atlyginimas.	N	DN	A	DT	T
106.	Visuomet siekiu užsibrėžtų tikslų.	N	DN	A	DT	T
107.	Jaučiu pasitenkinimą savo atliekama veikla.	N	DN	A	DT	T
108.	Gyvenimas man yra vertingas.	N	DN	A	DT	T
109.	Optimistiškai žiūriu į savo ateitį.	N	DN	A	DT	T
110.	Turiu aiškius gyvenimo tikslus.	N	DN	A	DT	T
111.	Man sunku užmegsti artimus santykius.	N	DN	A	DT	T
112.	Nuolat turiu vartoti vaistus.	N	DN	A	DT	T
113.	Gyvenime turiu per mažai galimybių atsiskleisti.	N	DN	A	DT	T
114.	Esu patenkintas (-a) galimybėmis realizuoti savo gyvenimo tikslus.	N	DN	A	DT	T
115.	Galiu planuoti savo gyvenimą taip, kaip man patinka.	N	DN	A	DT	T
116.	Įsipareigojimus draugams ir vyresnybei vykduo laiku.	N	DN	A	DT	T
117.	Gyvenimas man atrodo beprasmiškas.	N	DN	A	DT	T
118.	Mano finansinė padėtis gera.	N	DN	A	DT	T
119.	Esu patenkintas (-a) santykiais su draugais.	N	DN	A	DT	T
120.	Mane tenkina turimos gyvenimo sąlygos.	N	DN	A	DT	T
121.	Mano gyvenimą valdo jėgos, kurių aš negaliu paveikti.	N	DN	A	DT	T
122.	Jaučiuosi diskriminuojamas (-a) dėl savo lyties.	N	DN	A	DT	T
123.	Mano gyvenimas ramus.	N	DN	A	DT	T
124.	Esu patenkintas (-a) santykiais su sutuoktiniu (-e) / partneriu (-e).	N	DN	A	DT	T
125.	Manau, su manimi per dažnai elgiamasi neteisingai.	N	DN	A	DT	T
126.	Rizikuoju, kad suteikčiau savo gyvenimui įtampos ir jaudulio.	N	DN	A	DT	T
127.	Nuolat patenku į tokias situacijas, kuriose pasijuntu nieko negalįs (-inti) pakeisti.	N	DN	A	DT	T
128.	Apie save esu geros nuomonės.	N	DN	A	DT	T
129.	Jaučiuosi nepritapęs (-usi) šioje visuomenėje.	N	DN	A	DT	T
130.	Mano gyvenimo tikslai aiškūs.	N	DN	A	DT	T
131.	Norėdamas (-a) galiu dalyvauti visuomenėje veikloje pagal savo interesus.	N	DN	A	DT	T
132.	Man nelieka laiko laisvalaikio.	N	DN	A	DT	T

Mūsų gyvenimas yra daugiaplanis. Vienose srityse mums sekasi geriau ar jaučiamės geriau, kitos sritys atrodo ne tokios sėkmingos. Balais įvertinkite pasitenkinimą skirtingomis savo gyvenimo sritimis: **0 – visiškai nepatenkintas, 10 – visiškai patenkintas**. Pasirinktą įvertinimą ryškiai apibrėžkite. Jūsų situacijai netinkančių aspektų nevertinkite.

	Gyvenimo sritys	Nepatenkintas ←   → Patenkintas										
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Buitinėmis sąlygomis	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2.	Finansine padėtimi	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.	Darbu	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4.	Mokymusi, studijomis	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5.	Šeima	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6.	Gyvenimo kasdienybe	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7.	Savimi kaip asmenybe	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8.	Savo padėtimi visuomenėje	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9.	Tarpasmeniniais santykiais	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10.	Savo fizine sveikata	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.	Savo dvasine savijauta	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12.	Savo laisvalaikiu	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13.	Tuo, kad esu vyras / moteris	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14.	Savo gyvenimu praeityje	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15.	Savo gyvenimu dabartyje	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16.	Savo ateities perspektyvomis	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17.	Savo gyvenimu apskritai	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Žemiau pateikiami požiūriai į laiką, kurie dažnai būna gana skirtingi. Jūsų užduotis – prie kiekvieno teiginio (požiūrio) pažymėti Jūsų asmeninę nuomonę labiausiai atitinkantį atsakymo variantą. Atidžiai perskaitykite kiekvieną teiginį. Pagal tai, kiek teisingas jis Jums atrodo, pasirinkite vieną iš atsakymų variantų ir pažymėkite jį apibraudamas (-a). Čia nėra nei teisingų, nei klaidingų atsakymų; būkite atviras (-a) ir nuoširdus (-i), išreiškdamas (-a) savąją nuomonę.

Nr.	TEIGINYS	PRITARIMO TEIGINIUI LAIPSNIS				
		Visiškai sutinku	Sutinku	Nei sutinku, nei nesutinku	Nesutinku	Visiškai nesutinku
1.	Aš dažnai planuoju ateitį.	Visiškai sutinku	Sutinku	Nei sutinku, nei nesutinku	Nesutinku	Visiškai nesutinku
2.	Aš gyvenu pagal griežtą, savo paties (pačios) susidarytą dienotvarkę.	Visiškai sutinku	Sutinku	Nei sutinku, nei nesutinku	Nesutinku	Visiškai nesutinku
3.	Darbų susirašymas ant lapo man padeda planuoti veiklą	Visiškai sutinku	Sutinku	Nei sutinku, nei nesutinku	Nesutinku	Visiškai nesutinku
4.	Ateitis – tai gąsdinanti nežinia	Visiškai sutinku	Sutinku	Nei sutinku, nei nesutinku	Nesutinku	Visiškai nesutinku
5.	Nesugebėčiau gyventi, neplanuodamas (-a) veiklos	Visiškai sutinku	Sutinku	Nei sutinku, nei nesutinku	Nesutinku	Visiškai nesutinku
6.	Aš kaupiu santaupas	Visiškai sutinku	Sutinku	Nei sutinku, nei nesutinku	Nesutinku	Visiškai nesutinku
7.	Mano kalendoriuje darbai suplanuoti keliems mėnesiams į priekį	Visiškai sutinku	Sutinku	Nei sutinku, nei nesutinku	Nesutinku	Visiškai nesutinku
8.	Aš keliu sau ilgalaikius tikslus	Visiškai sutinku	Sutinku	Nei sutinku, nei nesutinku	Nesutinku	Visiškai nesutinku
9.	Aš dažnai galvoju apie gyvenimą po 10 – 20 metų	Visiškai sutinku	Sutinku	Nei sutinku, nei nesutinku	Nesutinku	Visiškai nesutinku
10.	Jei turiu laisvą minutę, stengiuosi per ją nuveikti ką nors naudingo	Visiškai sutinku	Sutinku	Nei sutinku, nei nesutinku	Nesutinku	Visiškai nesutinku
11.	Kasdien aš stengiuosi atlikti visus suplanuotus darbus numatyta tvarka	Visiškai sutinku	Sutinku	Nei sutinku, nei nesutinku	Nesutinku	Visiškai nesutinku
12.	Mano manymu, laikas mėgsta tvarką	Visiškai sutinku	Sutinku	Nei sutinku, nei nesutinku	Nesutinku	Visiškai nesutinku

Perskaitykite kiekvieną teiginį ir kuo nuoširdžiau atsakykite į klausimą: „ar tai Jums būdinga, arba tinka?“ Naudodamiesi skale, pažymėkite atitinkamą langelį. Atsakykite į VISUS klausimus.

1.	Aš beveik niekuomet nevėluoju į darbą ar susitikimus	Visiškai nepritariu	Nepritariu	Labiau nepritariu, nei pritariu	Nei pritariu, nei nepritariu	Labiau pritariu, nei nepritariu	Pritariu	Visiškai pritariu
2.	Aš taip planuoju savo veiklą, kad dienos metu ji sudaro tam tikrą sistemą	Visiškai nepritariu	Nepritariu	Labiau nepritariu, nei pritariu	Nei pritariu, nei nepritariu	Labiau pritariu, nei nepritariu	Pritariu	Visiškai pritariu
3.	Aš leidžiu laiką, galvodamas (-a) apie tai, kokia gali būti mano ateitis	Visiškai nepritariu	Nepritariu	Labiau nepritariu, nei pritariu	Nei pritariu, nei nepritariu	Labiau pritariu, nei nepritariu	Pritariu	Visiškai pritariu
4.	Nesvarbu, kaip besistengčiau, aš beveik visuomet truputį vėluoju	Visiškai nepritariu	Nepritariu	Labiau nepritariu, nei pritariu	Nei pritariu, nei nepritariu	Labiau pritariu, nei nepritariu	Pritariu	Visiškai pritariu
5.	Žvelgdamas (-a) į tipišką savo	Visiškai nepritariu	Nepritariu	Labiau nepritariu, nei pritariu	Nei pritariu, nei nepritariu	Labiau pritariu, nei nepritariu	Pritariu	Visiškai pritariu

	gyvenimo dieną, aš manau, kad dauguma dalykų, kuriuos darau, turi tam tikrą naudą			nei pritariu	nei nepritariu	nei nepritariu		
6.	Man patinka planuoti savo dienos veiklą, todėl aš žinau, kada reikia daryti kiekvieną dalyką	Visiškai nepritariu	Nepritariu	Labiau nepritariu, nei pritariu	Nei pritariu, nei nepritariu	Labiau pritariu, nei nepritariu	Pritariu	Visiškai pritariu
7.	Dažnai galvoju apie dalykus, kuriuos ketinu daryti ateityje	Visiškai nepritariu	Nepritariu	Labiau nepritariu, nei pritariu	Nei pritariu, nei nepritariu	Labiau pritariu, nei nepritariu	Pritariu	Visiškai pritariu
8.	Man patinka turėti tikslų grafiką ir laikytis jo	Visiškai nepritariu	Nepritariu	Labiau nepritariu, nei pritariu	Nei pritariu, nei nepritariu	Labiau pritariu, nei nepritariu	Pritariu	Visiškai pritariu
9.	Jei vienintelis būdas spėti į susitikimą yra skubėjimas, tuomet aš verčiau pavėluosiu	Visiškai nepritariu	Nepritariu	Labiau nepritariu, nei pritariu	Nei pritariu, nei nepritariu	Labiau pritariu, nei nepritariu	Pritariu	Visiškai pritariu
10.	Aš daug galvoju apie tai, koks kada nors bus mano gyvenimas	Visiškai nepritariu	Nepritariu	Labiau nepritariu, nei pritariu	Nei pritariu, nei nepritariu	Labiau pritariu, nei nepritariu	Pritariu	Visiškai pritariu
11.	Man patinka laikytis grafiko	Visiškai nepritariu	Nepritariu	Labiau nepritariu, nei pritariu	Nei pritariu, nei nepritariu	Labiau pritariu, nei nepritariu	Pritariu	Visiškai pritariu
12.	Aš geriau ateičiau anksčiau ir palaukčiau, nei pavėluočiau į susitikimą	Visiškai nepritariu	Nepritariu	Labiau nepritariu, nei pritariu	Nei pritariu, nei nepritariu	Labiau pritariu, nei nepritariu	Pritariu	Visiškai pritariu
13.	Daugelis iš mūsų yra linkę svajoti apie savo ateitį. Man tai taip pat nutinka	Visiškai nepritariu	Nepritariu	Labiau nepritariu, nei pritariu	Nei pritariu, nei nepritariu	Labiau pritariu, nei nepritariu	Pritariu	Visiškai pritariu

