

**KLAIPĖDOS UNIVERSITETO**  
**Socialinių ir humanitarinių mokslų fakulteto**  
**Psichologijos katedra**

Milda Andriušienė

**VYRESNIŲJŲ KLASIŲ MOKINIŲ LAIKO PLANAVIMO,  
MOKYMOSI MOTYVACIJOS IR PSICHOLOGINĖS GEROVĖS SĄSAJOS**

**Psichologijos studijų programos**  
**magistro baigiamasis darbas**

**Vadovas (-ė) prof. dr. Audronė Liniauskaitė**

**Klaipėda, 2019**

## TURINYS

<b>ĮVADAS</b> .....	4
<b>1.LITERATŪROS APŽVALGA</b> .....	6
<b>1.1.Laiko planavimo teoriniai aspektai</b> .....	6
<b>1.1.1.Laiko planavimo tyrimų apžvalga</b> .....	9
<b>1.2.Motyvacijos ir mokymosi motyvacijos teoriniai aspektai</b> .....	11
<b>1.2.1.Mokymosi motyvacijos tyrimų apžvalga</b> .....	13
<b>1.3.Psichologinės gerovės teoriniai aspektai</b> .....	15
<b>1.3.1.Psichologinės gerovės tyrimai</b> .....	16
<b>1.4.Ryšiai tarp mokinių laiko planavimo, mokymosi motyvacijos ir psichologinės gerovės</b> .....	19
<b>2.TYRIMO METODIKA</b> .....	20
<b>2.1.Tyrimo dalyviai</b> .....	20
<b>2.2.Įvertinimo būdai</b> .....	20
<b>2.3.Tyrimo eiga</b> .....	21
<b>2.4.Duomenų apdorojimas</b> .....	22
<b>3.TYRIMO REZULTATAI</b> .....	24
<b>3.1.Laiko planavimo, mokymosi motyvacijos ir psichologinės gerovės palyginimas pagal lytį, klasę, amžių</b> .....	24
<b>3.2.Laiko planavimo, mokymosi motyvacijos ir psichologinės gerovės sąsajos įvertinimas</b> .....	31
<b>3.3. 9-12 klasių mokinių laiko planavimo prognostinės vertės mokymosi motyvacijai ir psichologinei gerovei nustatymas</b> .....	34

<b>4.REZULTATŲ APTARIMAS</b> .....	38
<b>4.1.Tyrimo ribotumai ir perspektyvos</b> .....	40
<b>IŠVADOS</b> .....	41
<b>LITERATŪRA</b> .....	42
<b>SANTRAUKA</b> .....	47
<b>SUMMARY</b> .....	48
<b>PRIEDAI</b> .....	49

## ĮVADAS

Pastaruoju metu pakankamai madinga pabrėžinėti itin staigų modernaus gyvenimo tempą. Daugelis žmonių pasaulyje linkę skųstis laiko neturėjimu, nespėjimu atlikti įvairius darbus. Tuomet ieško įvairiausių knygų, seminarų ir kitos medžiagos, kuri padėtų planuoti savo laiką ir dėl šios priežasties moka didžiulius pinigus. Tačiau laikas nesikeičia, žmogaus gyvenime laiko nei padaugėja, nei pamažėja, išlieka toks pats kiekis valandų paroje. Todėl žmogus pats privalo save keisti. Tobulėjant gyvenimui, tobulėja ir gyvenimo kokybė, žmogui suteikiama vis daugiau galimybių gyventi sveiką, laimingą, visavertį ir prasmingą gyvenimą. Tačiau tobulėjimas iš žmogaus pareikalauja nuolatinio keitimosi, prisitaikymo prie naujų gyvenimo sąlygų, spartesnio gyvenimo tempo. Taigi kiekvienam tiek vaikui, tiek paaugliui, tiek suaugusiajam yra svarbu gebėti planuoti savo veiklą ir ją derinti su poilsiu. Kaip teigia Gudžinskienė ir Railienė (2012), planuoti laiką, tai nereiškia, kad asmuo galės atlikti visas užsibrėžtas veiklas, kurias susiplanavo atlikti, bet tikslingai planuojant, galės susidėlioti veiklų prioritetus ir jas atlikti iki tam nustatyto laiko. Autorės taip pat mini, jog daug dirbdami ir neplanuodami veiklos, sudarome prielaidas perdegimui, nes asmuo nuolat įtampoje, strese, jaučiamas nuovargis ir visa tai kelia pavojų žmogaus sveikatai.

Pasak Nepal (2014), laikas yra pats vertingiausias žmogui skirtas turtas, kuris negali būti saugomas, atkurtas ar perduotas. Kiekviena žmogaus atliekama veikla naudoja laiką, tačiau laikas yra ribotas, t.y. mes turime tik 24 valandas per dieną, 7 dienas per savaitę ir t.t. Taigi laikas nėra elastingas, todėl laiką reikia panaudoti kuo optimaliau.

Taigi kalbant apie mokinius, jie didžiąją savo laiko dalį praleidžia mokykloje mokydami, pavyzdžiui, lietuvių kalbos, matematikos, menų ir pan., taip pat bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžių, vertybių ir kitų žmogui gyvenime reikalingų dalykų. Mokyklos privalo prisitaikyti prie nuolat kintančių programų, diegiamų prioritetų ir vertybių. Kadangi mūsų besikeičiantis pasaulis juda nevaldomu greičiu, mokyklos privalo ieškoti vis naujesnių ir priimtinesnių naujų būdų ir metodų, kurie padėtų išugdyti visų pirmiausia laisvą, savarankišką, sveiką, kūrybingą, o svarbiausia motyvuotą asmenybę. Tačiau tai padaryti šiandieninėje mokykloje yra labai sudėtinga, dėl mokykloms keliamų labai aukštų reikalavimų. Mokinių saviraiška ir kūrybiškumas yra lyg užmirštami ir tai daro stiprią neigiamą įtaką mokinių mokymosi motyvacijai. Stebint paskutiniųjų metų atliekamus tyrimus, galima pamatyti, kad didelė problema yra mokinių motyvacijos silpnėjimas, kuriam įtaką daro įvairios psichologinės ir socialinės priežastys, bei pamokų praleidinėjimai. Mokyklose dažnai galima išgirsti, kaip mokytojai diskutuoja apie tai, kas galėtų motyvuoti mokinius, stengiasi taikyti motyvuojančius būdus. Tačiau trūksta tyrimų kaip pritaikius kažkokią motyvacijos priemonę, keičiasi mokinių motyvacija (Lamanauskas, Augienė ir Makarskaitė – Petkevičienė, 2012). Taigi vienas iš didžiausių iššūkių mokytojui yra nuolat ieškoti priemonių, metodų ir veiklų,

kurios skatintų mokinių eiti pirmyn. Taigi kaip teigia Arlauskaitė (2016), mokymosi motyvacijos tema nors ir nagrinėjama labai seniai, tačiau ši tema iki galo dar neišspręsta. Kiekvienais metais atsiranda vis naujų dalykų, kurie skatina motyvacijos silpnėjimą ir vis labiau plečiasi mokinių, kurie nenori mokytis ratas. Tai į nevilgtį veda ne tik mokytojus bet ir mokinių artimuosius, o patiems mokiniams kelia įtampą. Nuolat patiriama įtampa veda mokinių prie psichologinių problemų atsiradimo.

Šiomis dienomis vis daugiau kalbama apie psichologinę gerovę ir skiriama jai nemažai dėmesio, kadangi kaip teigia Visser ir Routledge (2007), tai svarbi tema kiekvienam žmogui ir lemia jo gyvenimo kokybę. Šie autoriai psichologinę savijautą lygina su asmens esama būseną, kuri dažniausiai ir atspindi žmogaus esamą sveikatą, laimę ir gerovę. Dažnai autoriai vietoj termino „psichinė sveikata“ naudoja terminą „psichologinė gerovė“, kuris reiškia ne tik tai, kad žmogus neserga jokia liga, tačiau reiškia, kad žmogus yra pasiekęs aukštą emocinę ir elgesio brandą. Netgi Europos Parlamento rezoliucijoje dėl psichikos sveikatos (2009), pabrėžiama, kad psichikos sveikata, jos diagnostika ir gydymas yra labai svarbūs, ypač pačioms pažeidžiamiausios grupėms, tokioms kaip, nepilnamečiai asmenys. Taip būtų sumažinamos arba lengviau išsprendžiamos psichologinės problemos. Taigi paaugliai patenka į psichologiškai pažeidžiamų asmenų grupę, todėl tyrimai atliekami su paaugliais turėtų būti nuolat atnaujinami.

Visi trys konstruktai – laiko planavimas, mokymosi motyvacija ir psichologinė gerovė yra aktualūs šiandienos žmogui, o ypač jaunam besimokančiam asmeniui, kuris mokydamsis statosi savo gyvenimo pamatą.

Taigi išsikeltas **tikslas** – atskleisti laiko planavimo, mokymosi motyvacijos ir psichologinės gerovės tarpusavio sąsajas.

### **Uždaviniai:**

1. Skirtingos lyties, klasės ir amžiaus mokinių laiko planavimo, mokymosi motyvacijos ir psichologinės gerovės palyginimas.
2. Įvertinti laiko planavimo, mokymosi motyvacijos ir psichologinės gerovės sąsajas.
3. Nustatyti laiko planavimo prognostinę vertę mokymosi motyvacijai ir psichologinei gerovei.

# 1.LITERATŪROS APŽVALGA

## 1.1.Laiko planavimo teoriniai aspektai

Greitėjantis gyvenimo tempas vis rečiau leidžia pasidžiaugti gražiomis akimirkomis, sustoti ir pagalvoti, užsiimti mėgstama veikla. Laikas yra tapęs tikra prabanga kiekvienam žmogui. Kaip yra pasakiusios Čiarnienė ir Vienažindienė (2014), dažnam žmogui šiais laikais iškyla tokios problemos, kaip, laiko planavimas, našus ir sėkmingas darbas, chaoso vengimas. Taigi žmogus turi pats nuspręsti, kokius darbus ir iki kada gali atsidėti, turi mokėti valdyti laiką ir mokėti atpažinti veiklas, kurios prisideda prie produktyvaus laiko praradimo. Taigi šiame skyriuje bus aptariamas laikas, jo planavimo svarba, kokią naudą duoda laiko planavimas. Taip pat bus aptarti tyrimai, kurie buvo atlikti laiko planavimo srityje.

Taigi kas yra laikas? Dabartinės lietuvių kalbos žodyne (2000), galima sutikti laiko sąvoką, kuri apibrėžiama kaip svarbi materijos būties forma, kuriai reikalingas nuoseklumas, būtina trukmė ir tai yra nenutrūkstamas ir negrįžtamas procesas. Taigi paprastai tariant, laikas yra visa tai, ko negalime sugrąžinti ir sustabdyti. Suprasti laiką ir jį naudoti tinkamai yra itin sudėtinga, ne veltui Zimbardo, D'Alessio, Guarino ir Pascalis (2003), teigia, jog vienas iš didžiausių iššūkių, su kuriuo žmogus per savo gyvenimą susiduria yra laiko supratimas. Pasak Čiarnienės ir Vienažindienės (2014), laikas yra labai svarbus išteklius, kad jo negalima nei kompensuoti nei valdyti, nei taupyti ateičiai, nei kaupti ir jis svarbus tiek profesinė tiek asmenine prasme.

„Laiko problematika žmogui yra labai svarbi ir daugiaspektė, kadangi kiekviena žmogaus gyvenimo ir veiklos sfera negali neegzistuoti laike, negali būti nesusijusi su laiko veiksmu, nepaskirstyta laike, planuojant ir struktūruojant gyvenimo tikslus ir siekius, motyvus ir veiksmus, užduotis ir darbus“ (Tamoševičienė, 2010, p.9). Daujotytė ir Šliogeris (1992) išreiškė gana filosofiską mintį apie laiką „laiko iš ties nėra ta pačia prasme, kurią turime galvoje tardami: yra akmuo, yra gėlė, yra žvaigždė, yra paukštis, yra vandenynas. Tačiau laikas savotiškai yra, kadangi jam pavaldūs ir akmuo, ir gėlė, ir paukštis, ir vandenynas. Laikas nėra nei grynoji būtis, nei grynoji nebūtis“ (Daujotytė ir Šliogeris, 1992, p.137). Liniauskaitė (2007) teigia, jog laikas turi ir psichologinį aspektą, kuris yra „neatsiejama viso žmogaus gyvenimo veiklos, pasaulėjautos dalis“ (Liniauskaitė, 2007, p.44). Taigi remiantis šiuo psichologiniu aspektu, tyrinėjama, kaip laikas veikia žmogų psichologiškai. Paprastai mūsų besikeičiantį ir skubantį laiką galima suskirstyti į tris laikotarpius, tai praeitis, dabartis ir ateitis. Visi šie laikotarpiai keičia vienas kitą labai greitai, pavyzdžiui, dabartiniai įvykiai ar momentai greitai pasilieka praeityje, o ateities planai, mintys tampa dabartimi. Taigi yra dalykų, kuriuos mes galime susigrąžinti, tai pavyzdžiui seni prarasti draugai, prisiminimai ir panašiai, tačiau vieno, ko negalime susigrąžinti, tai yra laikas. Išmokus jį planuoti, galima išvengti laiko trūkumo kažką dirbant, būnant su artimaisiais ar panašių dalykų.

Hink ir Ginevičius (2006) mini, jog apibrėžtumo galima išvengti laiką planuojant, taip galima sumažinti chaoso gyvenime riziką, nes skubėjimas, neapibrėžtumas turi įtakos kiekvieno asmens psichologinei būsenai. O žmogų skubėti verčia sparčiai augantys reikalavimai, konkurencingumas. Taigi žmogus norėdamas pasiekti geriausių rezultatų, privalo efektyviai planuoti, valdyti savo turimą laiką.

Taigi laikas - tai šių laikų prabangos dalykas. Visi tik skuba, lekia bandydami aplenkti laiką, tačiau to padaryti neįmanoma. Rodos, anksčiau žmonės turėjo tiek pat valandų paroje kiek ir dabar, tačiau neturėjo tiek galimybių, tiek technologijų, kurios būtų užvaldžiusios anuomet gyvenusių žmonių gyvenimus. Čiarnienė ir Vienažindienė (2014), yra pasakiusios, kad anksčiau darbdavys ieškodamas specialisto kreipdavo dėmesį į jo žinias, išsilavinimą, bendravimo įgūdžius ir asmenines savybes, o dabar didelį dėmesį kreipia ir į kompetenciją planuoti savo laiką ir tinkamai jį panaudoti. Didelį vaidmenį laiko planavimui turi racionalus gyvenimo organizavimas bei gyvenimo laiko reguliavimo metodai, kurie turi būti suderinti su socialinės aplinkos reikalavimais. Taigi laiko planavimo ir racionalaus naudojimo klausimai jau ilgą laiką Lietuvos bei užsienio šalių mokslininkams kelia didelį susidomėjimą. Jau net seniausiais laikais daugelis mokslininkų kalbėjo ir rašė apie planavimo reikšmę. Kai kurie autoriai teigia, jog laiko tyrinėjimai jau buvo pradėti net XX amžiaus pradžioje ir ši laikotarpį autoriai sieja su H. Munsterberg tyrinėjimais, kiti autoriai teigia, kad laikas tyrinėjamas jau nuo psichologijos mokslo gyvavimo pradžios. Tačiau laiko planavimas kaip reiškinys dar nėra taip plačiai tyrinėta sritis. Laikas ir laiko planavimas daugiau tyrinėjamas srityse, kurioms svarbu išsiaiškinti kaip laiką galima panaudoti, suvokti ir panašiai. Šias sritis dažniausiai tyrinėja gamtos mokslai, pavyzdžiui, fizika, taip pat tyrinėja filosofai, sociologai ir kt. Lietuvoje vieni iš pirmųjų laiko ir laiko planavimo tyrimus atlikinėjo Bakševičius (2000), Kairys ir Liniauskaitė (2009) ir kt.

Hink ir Ginevičius (2006) pabrėžia, kad „laiko planavimas ir konkrečių veiksmų atlikimas yra kaip dalys, kurios susideda į laiko valdymo procesą ir jos priklauso nuo asmenybės pastangų“. Panašias mintis išreiškia Liniauskaitė (2007), kad laiko planavimas suprantamas kaip mokėjimas „racionaliai tvarkyti savo laiką“ bei jo laikytis (Liniauskaitė, 2007, p.44). Prie šių Hink ir Ginevičiaus bei Liniauskaitės minčių prisideda ir Kotler, Amstrong, Saunders ir Wong (2003), jie teigia, jog laiko neplanavimas gali žmogui reikšti nesėkmę. Tam, kad laiko sudėliotas planas būtų įgyvendintas, autoriai siūlo praeiti keturis laiko planavimo etapus, tai yra analizę, planavimą, įgyvendinimą ir kontrolę. Apibendrinus visų šių autorių mintis, galima manyti, kad kiek žmogus įdės pastangų norint suvaldyti savo laiką ir jį tinkamai panaudoti, tokį rezultatą ir pasieks.

Zimmerman, Bonner ir Kovach (1996), konkrečiau tyrinėjo mokymosi laiką ir jo panaudojimo galimybes, todėl jų teigimu, tam, kad būtų patirta akademinė sėkmė, reikalingas

sėkmingas mokymosi laiko panaudojimas, nes jei jis nepakankamas, tai reikalauja dar didesnio savarankiško mokymosi.

Taigi laiko planavimas yra neatsiejama žmogaus gyvenimo dalis, nes laiko planavimas padeda mums taupyti laiką, greičiau ir kokybiškiau pasiekti savo tikslų, padeda išvengti stresinių situacijų, padeda išlikti emociškai stabiliam. Tačiau planuoti sugebame ne kiekvienas, todėl laiko planavimas pareikalauja nemažai kantrybės ir pastangų. Laikas yra ir brangus ir svarbus kiekvienam iš mūsų, todėl norint jį praleisti kokybiškai, reikia mokytis laiką planuoti.

Čiarnienė ir Vienažindienė (2014), analizavo įvairią mokslinę literatūrą (Hink ir Ginevičius (2006), Bakanauskienė ir Petkevičiūtė (2003), Stoškus ir Petukienė (2008), Tamoševičienė ir Rimkevičienė (2011), Zimmermann (2010), Raymond (2008), Koch (2003), Bly (2010), Burt ir kt. (2010)) ir sudarė galimų laiko planavimo technikų sąrašą. Kiekviena technika bus trumpai aptariama.

**Eisenhower matrica** – tai kai užduotis/ veiklas/ darbus skirstome į svarbius ir nesvarbius, bei skubius ir neskubius. Taigi jeigu darbai yra skubūs ir svarbūs, jie greičiausiai galėjo būti palikti paskutinei minutei atlikti arba darbai, kurių asmuo negalėjo numatyti ir reikėjo atlikti iš kart. Skubūs ir nesvarbūs darbai dažniausiai gali būti laiko švaistymas, kai laikas naudojamas nuostolingai. Todėl reikia apgalvoti ar tokius darbus verta atlikti dabar ar vis tik galima palaukti. Neskubūs, bet svarbūs darbai planuojami į ateitį, svarbiausia jų atlikimui palikti pakankamai laiko, kad darbas būtų atliktas. Neskubūs ir nesvarbūs darbai, tai lyg nereikalingas dėmesio atitraukimas, kurio asmuo turėtų vengti, nes laikas naudojamas neefektyviai.

**Pareto 80/20 principas** – tai kai 80 procentų laiko skiriama antraeilėms problemoms spręsti, tai duoda tik 20 procentų naudingo rezultato ir priešingai jeigu skiri 20 procentų savo laiko gyvybiškai svarbioms problemoms, kurios neatidėliotinos, pirmo svarbumo, tai naudingą rezultatą galima pasiekti net 80 procentų.

**ABC analizė** – tai būdas darbams suskirstyti pagal svarbumą. A – tai svarbiausios užduotys, kurios prisideda prie asmens tikslo siekimo, jos atliekamos neatidėliotinai, tik tokiu būdu gaunami maksimalūs ir ilgalaikiai rezultatai. Tokių svarbių užduočių per dieną negali būti daugiau nei dvi. B- svarbio užduotys, kurios gali būti pradėtos, tik užbaigus A tipo užduotis. B tipo užduotys turi būti atliktos greitai, nes per ilgai jas atidėliojant, jos gali tapti A tipo užduotimis. C- mažavertės užduotys, kurias galima atlikti kažkada ateityje, arba galima iš vis jų neatlikti. C tipo užduočių atlikimas gali būti atliekamas laisvu metu, kuomet nereikia atlikti A ir B tipo užduočių.

**RXO metodas** – tai būdas kai laiko planavimas skirstomas į tris kategorijas. Pirmoji R – užduotys, kurias turime atlikti kiekvieną dieną, panašiu laiku, iš anksto numatytos tai yra rutininės užduotys. Antroji X – svarbiausios veiklos, kurios gali būti ir nenumatytos planuojant darbus iš anksto ir jos turi būti atliktos neatidėliojant. Trečioji O – tai iš anksto neplanuotos, ne pirmo būtinumo

veiklos ar darbai, kuriuos atliekame kai yra laisvo laiko. RXO metodu galima planuoti veiklas ilgesniam laikui, pavyzdžiui savaitei.

**ALPEN metodas** tai žodžių akronimas, kuris reiškia A - surašyti tikslus, L – nusistatyti veiklai skiriamą laiką, P – numatyti laiko rezervą užduočiai, E – užduotis susiskirstyti pagal svarbumą, N – dienos pabaigje įvykdytų užduočių apžvelgimas, neatliktos užduotys perkeliama kitai dienai.

**„Buferio“ principas** tai kai neįmanoma suplanuoti viso dienos laiko. Darbai sudėliojami pagal prioritetus, tačiau planuojama tik apie 60 procentų visų užduočių, kitas laikas yra skiriamas nenumatytoms užduotims.

**Darbo laiko fotografija** tai būdas, kuriuo stebima, kiek laiko užtrunkame atlikdami vieną ar kitą užduotį. Taip galima pastebėti, kuriuose užduotyse sunaudojama per daug laiko.

POSEC metodas, tai kaip ir ALPEN metodas, yra žodžių akronimas, kuris reiškia P – prioritetai (*angl. priorities*), O – organizavimas (*angl. organize*), S - kryptingumas (*angl. streamlining*), E – taupymas (*angl. economy*), C – prisidėjimas (*angl. contribution*).

**Asmeninė laiko valdymo technika** tai būdas kai kiekvienas asmuo susikuria savo laiko planavimo techniką arba iš prigimties moka valdyti savo laiką ir tai pritaiko pagal savo sugebėjimus, poreikius ir turimas savybes.

Apibendrinant galima teigti, jog be pateiktų metodų/ būdų/ principų yra ir daugiau įvairių technikų kaip galima planuoti savo laiką, jį paskirstyti, bet kiekvienas individualiai atranda, kuris būdas jam labiausiai tinkamas sprendimui rasti ar tinkamai organizuoti laiką.

### 1.1.1.Laiko planavimo tyrimų apžvalga

Vieni pirmųjų laiko valdymo tyrimus atliko Kahneman ir Tversky (1979), jie tyrė, kaip žmonės sugeba praktiškai tvarkyti savo laiką bei geba įvertinti užduoties trukmę. Autoriai kėlė hipotezę, kad tie asmenys, kurie gerai vertina save, kaip mokančius valdyti savo laiką, tiksliau įvertins užduočių atlikimo trukmę, negu tie asmenys, kurie teigia, jog nemoka valdyti savo laiką arba savo galimybes pervertina. Gauti rezultatai rodo, jog asmenys, kurie galvoja, jog sugeba praktiškai tvarkyti savo laiką, gali tiksliau įvertinti užduoties atlikimo trukmę, negu tie, kurie galvoja, jog nemoka tvarkyti savo laiko arba savo galimybes pervertina (Smyth & Robertson, 1999). Taip pat teigia ir Liniauskaitė (2007), tie asmenys, kurie nesugeba arba netinkamai tvarko savo laiką, gerokai pervertina ar nepakankamai gali įvertinti užduoties trukmę.

Pearlson ir Raynor (1982) atliko tyrimą, kurio metu aiškinosi, kaip asmenys užsiima planavimu ir tobulina savo strategijas tam, kad pasiektų užsibrėžtus tikslus. Gauti rezultatai parodė,

kad aukštesnę pasiekimų orientaciją turintys asmenys susidarė geresnius planus, kaip pasiekti tikslus, už tuos, kurių pasiekimų orientacija buvo maža (Seijts, 1998).

Green ir Skinner (2005) tyrinėjo veiklos planavimą ir kontrolę, gauta, jog veiklos planavimui ir laiko kontrolei teigiamą poveikį daro turima asmens motyvacija.

Apžvelgiant Lietuvoje atliktus laiko planavimo tyrimus, matyti, kad jų yra iš ties ne tiek ir daug. Kaip ir minėta anksčiau Lietuvoje tyrimus susijusius su laiko planavimu yra atlikusi A.Liniauskaitė kartu su kolegomis, kurie publikavimui dar tik ruošia laiko planavimo klausimyną.

Blauzdytė (2012) atliko tyrimą, kurio metu ieškojo pedagogų laiko planavimo sąsajų su asmenybės bruožais, amžiumi bei pedagoginio darbo stažu. Kelta hipotezė, jog vyresnio mažiaus pedagogai labiau linkę planuoti laiką nei jaunesnio amžiaus pedagogai. Nustatyta, jog vyresnio amžiaus (daugiau nei 40 metų) pedagogai labiau linkę planuoti, organizuoti laiką negu jaunesnio amžiaus (mažiau nei 40 metų) pedagogai. Taip pat gauti rezultatai, jog didėjant sąmoningumui didėja tikimybė, kad žmogus savo laiką planuos. Atlikta regresinė analizė rodo, jog sąmoningumas gali prognozuoti laiko planavimą.

Gedeikienė (2012), taip pat atliko tyrimą, kurio metu tyrė suaugusiųjų laiko planavimą ir psichologinę gerovę. Gauti rezultatai, jog amžius yra susijęs su laiko planavimu ir psichologine gerove. Taip pat pastebėta, jog laiko planavimo skirtumų tarp lyčių nenustatyta. Pastebėta, jog laiko planavimas siejasi su mažesniu neigiamu emocingumu, bendru pasitenkinimu gyvenimu, taip pat didesniu pasitenkinimu savimi bei pragyvenimo lygiu, didesniu pasitenkinimu tarpasmeniniais santykiais, didesniu tikslingumu bei pasitenkinimu šeima ir artimaisiais.

Čiarnienė ir Vienažindienė (2014), taip pat atliko metaanalizę paremtą mokslinės literatūros lyginamąja analize, kurios tikslas pateikti teorinį modelį, kuris iliustruotų laiko planavimo ir efektyvaus panaudojimo problematiką. Gautame modelyje išskiriami trys pagrindiniai blokai: problemos asmeniui ir organizacijai; laiko planavimo tipologija ir technikos; nauda asmeniui ir organizacijai. Taigi ši analizė atskleidė, jog tinkamas laiko paskirstymas yra lyg lemiantis veiksnys, nuo kurio priklauso, kokių rezultatų galės pasiekti asmuo. Mokėjimas planuoti laiką pasitarnauja ir organizacijoje. Laiko sąnaudų stebėjimas ir kontroliavimas gali padėti padidinti organizacijos veiklos efektyvumą. Pažymėtina, jog laiko planavimui didelės įtakos turi asmenį supanti aplinka ir pačio asmens asmenybės tipas.

Taigi apibendrinant galima manyti, jog vis daugiau ir daugiau atsiranda tyrimų, kurie susiję su laiko planavimu. Galimai dėl to, kad ši tema itin aktuali šiandienos skubančiam žmogui.

## 1.2.Motyvacijos ir mokymosi motyvacijos teoriniai aspektai

Pirmiausia reikėtų pradėti nuo to, kad žmonių motyvacija dažnu atveju nagrinėjama remiantis empiriškai pagrįsta savideterminacijos teorija (*angl. Self-determination Theory*), kurios autoriais laikomi Deci ir Ryan (1985), Deci ir Ryan (2008). Šis požiūris pabrėžia, kaip svarbu žmogaus vidiniai ištekliai asmenybės ugdymuisi ir elgesio savireguliacijai (Ryan, Kuhl, & Deci, 1997). Ši teorija siekia paaiškinti tam tikrą žmonių elgesį ir kaip tas elgesys daro įtaką asmenybės augimui ir gerovei. Taigi žmogus norėdamas pasiekti optimalaus funkcionavimo, asmeninio augimo ir gerovės, turi patenkinti tokius tris poreikius - kompetencijos poreikius (Harter, 1978; White, 1959), ryšio/ bendrumo poreikius (Baumeister & Leary, 1995, Reis, 1994) ir autonomijos poreikius (deCharms, 1968; Deci, 1975). Teorija teigia, jog žmonių motyvacija yra autonomiška, kai elgiamasi laisva valia ir pasirinkimu. Taigi žmogus vedamas vidinės motyvacijos tikslingai pasirenka elgesį, kuris jam teikia vidinį pasitenkinimą, tada elgesį galima vadinti savideterminuotu. Taigi savideterminuotas elgesys asmeniui visada yra svarbus ir turintis sutapti su jo svarbiausiomis vertybėmis (Ryan, Deci, 2000).

Taigi savideterminacija yra susijusi su asmens tikslų siekimu, o savireguliacija – skirta tikslų planavimui valdymui, stebėjimui (Ramonaitė, 2012).

Grįžtant prie motyvacijos sąvokų, Csizér ir Dörnyei (2011) motyvaciją apibūdina kaip koncepciją, kuri paaiškina, kodėl žmonės elgiasi taip, kaip elgiasi ir kaip jų elgesys lemia jų sėkmę. Ir kaip teigia autoriai, nors motyvacija akivaizdžiai yra svarbi sėkmingam mokymuisi, tačiau tam taip pat turi įtakos ir kiti veiksniai, tokie kaip besimokančiųjų gebėjimas, mokymosi galimybės arba mokymo kokybė. Oksfordo žodyne (*The New Oxford Dictionary*, 2001), galima rasti panašų motyvacijos apibrėžimą, jame rašoma, kad motyvacija yra kaip priežastis, kuri skatina veikti ir elgtis tam tikru būdu.

Remiantis psichologijos žodynu (1993), motyvacijos sąvoka įvardijama kaip elgesio, veiksmų ir veiklos skatinimo procesas, kurį sukelia įvairių motyvų visuma. Panašiai motyvaciją apibrėžia ir Šalčius (2009), kad motyvai yra skatinami asmens elgesiu, veiksmis, tikslinga veikla. Stoner, Freeman ir Gilbert (1999) motyvaciją pabrėžia kaip psichologinę savybę, kuri lemia kokiu laipsniu asmuo yra įsipareigojęs. Taigi žmogaus elgesys gali būti kreipiamas tam tikra įsipareigojimų kryptimi.

Taigi aptarus keletą motyvacijos apibrėžimų, galima apibendrinti, kad motyvacija yra procesas, kuris žmogų verčia elgtis vienokiu ar kitokiu būdu, tam, kad jis galėtų pasiekti savo išsikeltus tikslus. Kadangi motyvacijos sąvoka yra pakankamai plati, bus aptarta siauresnė ir konkretesnė sąvoka – tai mokymosi motyvacija.

Mickevičiūtė (2008) teigia, jog mokymasis tampa vis sudėtingesne ir sudėtingesne veikla, kuri reikalauja iš mokinio pademonstruoti įvairius jo gebėjimus, nes tai sąlygoja asmenybės raidą ir gyvenimo pilnatvę.

Konkrečiau kalbant apie mokymosi motyvaciją, kai kurie Lietuvos bei užsienio autoriai, motyvaciją iškelia kaip labai svarbią mokymosi sąlygą, tokie kaip Indrašienė, Suboč (2009), Rupšienė (2000), Barkauskaitė, Motiejūnienė (2004), Butkienė, Kepalaitė (1996), taip pat Moon (2006), Theobald (2006), Bryan, Glynn ir Kittleson (2011), Sanfeliz ir Stalzer (2003) ir kiti.

Pasak, Barkauskaitės ir Motiejūnienės (2004), mokinių mokymosi motyvacijai įtakos turi mokytojo skiriamas laikas uždavinių išsiaiškinimui klasėje, tai mokiniams suteikia pasitikėjimo savimi, pozityvumą mokytis.

Butkienė ir Kepalaitė (1996) pabrėžia, jog tikslui pasiekti yra labai svarbi motyvacija, nuo jos priklauso, kiek mokinys gebės pritaikyti savo įgūdžius ir žinias, taip pat kiek įtakos turės ir mokymosi kokybei bei mokymosi pasekmėms. Panašią poziciją išsako ir Rupšienė (2000), ji mano, jog mokymosi motyvacija yra visa tai, kas sukelia mokiniui motyvaciją mokytis. Autorė taip pat mini, jog bėrstant asmenybei, mokymosi motyvacija yra kintanti, tačiau asmuo turi ir stabilumo elementų, kurie padeda išlaikyti veiklos vientisumą ir produktyvumą.

Theobald (2006), išreiškia nuomonę, jog siekiant gerų mokymosi rezultatų ir norint pagerinti mokinių pažangumą, reikalinga motyvacija. Moon (2006) savo atliktais tyrimais nustatė, kad gerai besimokantiems mokiniams būdinga stipri vidinė motyvacija ir ji verčia mokinius sąmoningai mokytis ir siekti profesionalių žinių. O mokiniai, kurie mokymosi atžvilgiu yra silpni ir nuolat patiriantys nesėkmes, jiems daug svarbesnė tampa išorinė motyvacija, mokomasi dėl skiriamo paskatinimo, pripažinimo ar galėjimo gauti aukštesnį statusą. Taigi galima manyti, jog, neturint žinių ar gebėjimų, bet turint stiprią motyvaciją, įvyksta kompensacija.

Bryan, Glyn ir Kittleson (2011), yra tokios nuomonės, kad motyvacija yra naudinga tiems mokiniams, kurie siekia tapti išsimokslinusiai. Mokymosi motyvacija svarbi ir tiems, kurie ugdo savo mokslinį raštingumą, tai reiškia, kad mokinys geba suprasti mokslines žinias, identifikuoti svarbius mokslinius klausimus, parengti atsakymus, kurie pagrįsti įrodymais bei priimti svarbius sprendimus.

Barkauskaitė ir Motiejūnienė (2004) išreiškia nuomonę, jog mokymosi motyvacija priklauso nuo įvairių veiksnių, pavyzdžiui, nuo vidinio intereso ar baimės būti nubaustam. O Bitino (2002) teigimu, motyvacija yra veiklų varomoji jėga, kuri išreiškiama formule: „galiu, noriu, reikia“ (Jegelevičienė, Merfeldaitė ir Railienė, 2016).

Apibendrinant visų autorių pateiktas mintis, galima teigti, jog motyvacija yra stipri varomoji jėga, kad asmuo galėtų kuo geriau ir tiksliau atlikti įvairias veiklas. Ši jėga asmenį stumia į priekį ir neleidžia jam pasiduoti.

### 1.2.1. Mokymosi motyvacijos tyrimų apžvalga

Reece ir Walker (2000), atliktų tyrimų metu, nustatė, jog motyvaciją skatina vidiniai ir išoriniai veiksniai, tokie kaip, jei mokymosi proceso metu yra patenkinami svarbiausi poreikiai, atitinkama mokymosi kokybė ir greitis bei vidiniai mokinio siekiai. Svarbiausi poreikiai, kurie yra minimi, tai sėkmės, pavyzdžiui mokinyš turi savo tikslą ir jį įgyvendina, bei pripažinimas, pavyzdžiui, draugiški santykiai su mokyklos bendruomene, draugais, kitais suaugusiais ir kt., taip pat vadovavimo, kai mokinyš gali tapti klasės lyderiu. Mokymosi kokybė ir greitis galimai priklauso nuo to, kokį požiūrį mokinyš turi į mokomąjį dalyką ir ar jis jaučia malonumą mokantis konkretaus dalyko, pavyzdžiui, skaičiuoti, skaityti ir panašiai. Be galo svarbūs ir mokinio vidiniai siekiai, pavyzdžiui, jis tikisi, kad intensyvesnis matematikos mokymasis padidins tikimybę geriau pasiruošti psichologijos studijoms.

Jegelevičienės, Merfeldaitės ir Railienės (2016) atliktame tyrime buvo bandoma atskleisti tėvų nuomonę apie įsitraukimą į ugdymo procesą, skatinant mokinių mokymosi motyvaciją. Autorių teigimu, pamokos, kurios galėtų lemti sėkmingą mokymosi veiklą turėtų būti pakankamai aiškios mokiniams ir gerai apgalvotos, taip pat planingos bei tikslingos. Gauti tyrimo rezultatai atskleidė, jog tėvų įvardinamos mokymosi motyvacijos silpnėjimo priežastys yra : mokykloje neįdomu ir neigiamas požiūris į mokymąsi. Taip pat buvo tėvų, kurie pažymėjo, jog mokiniams sudėtinga suprasti ir atgaminti tai, kas aiškinama pamokoje.

Indrašienė ir Suboč (2010) pažymi panašias gautas tyrimo išvadas. Tyrime nustatyta, jog didžiausią įtaką motyvacijos silpnėjimui turi mokinių požiūris į mokymąsi. Vadinasi, kaip mokinyš yra nusiteikęs mokyklai, galima spręsti ir apie jo motyvaciją mokymuisi.

Pagal A. Zaborskio ir N. Žemaitytės atliktų tyrimų, rezultatus, matoma, kad mokinių požiūris į bendravimą su mokytoju yra teigiamas, tačiau mokiniai taip pat pažymi, jog mokytojai nemoka bendrauti su mokiniams, iš to išplaukia stoka pagarbos mokinio asmenybei, taip pat interesų ir poreikių nesupratimas ( Petrulytė, 2003).

Vainienė ir Kardelis (2008) tyrė 15-17 metų jaunimo moksleivių fizinio aktyvumo ir mokymosi motyvacijos bei psichosocialinių sveikatos rodiklių sąsajas. Rezultatų duomenys atskleidė, jog į žemos mokymosi motyvacijos grupę pateko 53% vaikinų ir 35% merginų. Autoriai žemą mokymosi motyvaciją sieja ne tik su mokymosi sunkumais, menkesniais gebėjimais ar netgi su specialiaisiais paauglio poreikiais, bet ir su jo psichosocialine sveikata. Kaip teigia Elias (2003), mokymosi motyvaciją lemia emocinė gerovė, tai yra, pasitikėjimas savimi, tikėjimas savo sėkme, atlikimo ir išmokimo džiaugsmas.

Pileckaitės – Markovienės (2001) atliktame tyrime buvo nagrinėjamas jaunesniųjų moksleivių mokymosi motyvacijos, psichologinės savijautos mokykloje ir nerimo ryšys. Gauti

rezultatai atskleidė, jog mokymosi motyvacija yra statistiškai reikšmingai susijusi su psichologine savijauta ir mokykliniu nerimastingumu. Tyrimas taip pat atskleidė, jog moksleiviai, kurių vidinė motyvacija yra didesnė, geriau jaučiasi mokykloje, jiems patinka, įdomu ir malonu mokytis, ir mokymąsi suvokia kaip naudinga jiems patems dalyką. Rezultatai taip pat atskleidė, kad mokymosi motyvacija ne itin stiprų, tačiau statistiškai reikšmingą ryšį su mokykliniu nerimastingumu. Vadinasi nedidelis patiriamas nerimastingumas gali paskatinti mokinio mokymosi motyvaciją, tačiau nerimas neturėtų būti labai aukštas.

Petkevičienės (2012) atlikto tyrimo tikslas atskleisti mokinių mokymosi motyvacijos lygį ir nustatyti jos skatinimo galimybes ir priemones. Literatūros analizė atskleidė, kad motyvavimo sėkmė priklauso nuo mokytojo atliekamų veiksmų, turimų nuostatų, gebėjimo panaudoti turimas motyvacines priemones ir žinoma, nuo pačių mokinių motyvacijos laipsnio. Gauti tyrimo rezultatai atskleidė, jog vyresni mokiniai, t.y. 17-18 metų mokiniai yra labiau motyvuoti nei jaunesni, t.y., 15-16 metų mokiniai. Taip pat gauta, jog berniukai yra labiau motyvuoti nei mergaitės. Tyrimo rezultatai parodė, jog mokytojas vis dar yra svarbus motyvatorius mokiniams, galintis išlaikyti savo turimą autoritetą bei palaikyti mokymo kokybės lygį. Mokiniams priimtinausios mokymo priemonės: „diskusijos, žaidimai, vaidinimai, pamokos klausant mokytojo (mokytojo aiškinimo klausymas pamokoje), savarankiškas darbas grupelėmis, o nepriimtinausios: knygų konspektavimas, savarankiškas darbas su vadovėliais, skaidrių rašymasis, pamokos medžiagos neaiškinimas“ (Petkevičienė, 2012, p.51).

Barkauskaitė ir Motiejūnienė (2004) tyrė mokymosi motyvacijos problemą ir sprendimo galimybes. Gauti duomenys rodo, jog motyvacijos stiprinimas yra svarbiausias veiksnys norint kad mokinys mokytųsi kokybiškai, prasmingai bei gerai jaustųsi bei palaikytų gerą ryšį su mokykla. Mokytojas moksleivių mokymosi motyvaciją gali stiprinti geriau pažindamas savo mokinius, padėdamas suvokti mokymosi prasmę, bendraudamas ir bendradarbiaudamas su mokiniais, daugiau dėmesio skirdamas individualiai pagalbai mokiniui, pagalba suvokiant savo stipriasias ir silpnasias savybes.

Ginevičius, Korsakienė ir Stankevičienė (2004) vertino inžinerinių ir socialinių mokslų dalykus studijuojančių studentų motyvaciją bei kėlė probleminius klausimus. Autorių gauti rezultatai, kad socialinius mokslus studijuojantys studentai labiau pasitiki savo akademinėmis stipriosiomis ir silpnosiomis pusėmis negu inžinerinių mokslų studentai. Tyrimas taip pat atskleidė ir problemines studentų motyvacijos sritis bei sprendimus, tai studentų požiūris į mokymąsi keitimas, orientacijos į tikslus stiprinimas, akcentavimas atliekamų užduočių naudoms, skatinimas siekti tikslų novatoriškais būdais, tikslų sau formulavimas bei grįžtamojo ryšio numatymas.

Bernatavičienė (2005) tyrinėjo profesinių mokyklų mokinių motyvacijos mokytis motyvus. Gauti rezultatai parodė, jog tėvų išsilavinimas ir jų požiūris į išsilavinimą turi didelę reikšmę mokinių

mokymosi motyvacijai. Mokinių nuomone, pagrindinės priežastys skatinančios mokinius nesimokyti yra tingėjimas, mokymosi naudos nesuvokimas bei ateities planų neturėjimas. Tyrimas atskleidė, jog mokytojai, tėvai ir draugai turi įtakos mokymosi motyvacijai. Taip pat gauti duomenys atskleidė, jog mokymosi motyvacija priklauso nuo daugelio veiksnių, kurie vienas su kitu susiję tarpusavyje, tačiau didžiausia įtaka yra paties žmogaus nuostatos mokymosi atžvilgiu.

Taigi apibendrinant anksčiau minėtus tyrimus, galima manyti, kad motyvacija yra viena iš svarbiausių ugdymo problemų, kadangi kaip teigia autoriai, neturint mokymosi motyvacijos, silpnėja mokymosi pasiekimai. Taigi norint sukelti mokymosi motyvacija mokiniams, į šį procesą turi įsitraukti tėvai. Jų domėjimasis savo vaiku, skatins vaiką daryti didesnius mokymosi pasiekimus. Kaip pabrėžia Butkienė ir Kepalaitė (1996), tam, kad vaikas mokyklą vertintų teigiamai, reikalingas ir teigiamas tėvų požiūris į mokyklą, tik taip gali būti palaikomi geri šeimos ir mokyklos santykiai.

### **1.3. Psichologinės gerovės teoriniai aspektai**

Psichologinė gerovė jau pakankamai ilgą laiką yra tyrinėjama įvairių psichologijos krypčių atstovų, tokių kaip asmenybės, raidos, socialinės ir kitų krypčių atstovų. Šių sričių atstovų tyrimuose pateikiami įvairūs terminai, kuriuos galima sulygtinti su psichologine gerove, pavyzdžiui, pasitenkinimas gyvenimu, gyvenimo kokybė, laimė ir panašiai. Psichologinė gerovė kaip terminas vartojamas gana plačiai, tiek atliekamuose tyrimuose, tiek kai kalbama apie žmogaus gyvenimo sąlygas, bendrą fizinę ir psichinę sveikatą, pasitenkinimą gyvenimu ir kitose srityse. Pats psichologinės gerovės apibrėžimas dar pakankamai naujas, tačiau jis remiasi požiūriu, kuris aptinkamas jau antikos laikais. Iš pradžių ilgą laiką psichologinę gerovę daugiau nagrinėjo filosofijos atstovai, tik po to psichologinė gerovė imta tyrinėti sveikatos ir psichologijos mokslų atstovų.

Psichologinėje literatūroje išskiriami du požiūriai, vienas jų hedoninis, kitas eudomininis. Šių požiūrių pagrindu yra formuojama šiuolaikinė psichologinės gerovės samprata. Hedoniniu požiūriu psichologinė gerovė siejama su laimingumu ir ji apibrėžiama kaip malonių potyrių siekimas arba skausmo vengimas (Ryan, Deci, 2001). Svarbiausias hedoninio požiūrio atstovas E. Diener, kuris tyrinėjo laimingumo tematiką. Joje aptartos subjektyvios gerovės įvertinimo galimybės, taip pat aptarti veiksniai, kurie šiam konstruktui gali daryti įtaką, bei peržvelgta įvairi teorinė medžiaga (Diener, 1984). Pasak Diener, Suh, Lucas ir Smith (1999) subjektyvi gerovė paprastai pateikiama kaip trikomponentis konstruktas, kuris apibūdinamas kaip teigiamų ir neigiamų emocinių išgyvenimų patyrimu bei pasitenkinimo gyvenimu įvertinimu. Aukšta psichologine gerove pasižymi asmenys, kurie turi intensyvius teigiamus emocinius išgyvenimus, o neigiami išgyvenimai yra silpni ir jų didelis pasitenkinimas gyvenimu. Taigi subjektyvios gerovės apibrėžimas vartojamas hedonistinės pozicijos atspindėjimui (Kaliatkaitė, Bulotaitė, 2014). Eudemoniniu požiūriu psichologinė gerovė

siejama su prasmingumu ir savirealizacija. Viena svarbiausių eudemoninio požiūrio atstovių yra C. D. Ryff, kuri pateikia daugiadimensį psichologinės gerovės konstrukta, kuris apima 6 pozityvaus psichologinio funkcionavimo sritis: Savęs priėmimas (*Self-acceptance*) – kaip asmuo save priima, aktualizuoja, kaip tai veikia jo veiklą ir brandą; Pozityvūs santykiai su kitais (*Positive relations with others*) – empatija, meilės jausmas kitam žmogui, gebėjimas palaikyti šiltus, draugiškus santykius su kitais. Autonomija (*Autonomy*) – mokėjimas apsispręsti, gyventi pagal savo turimus įsitikinimus, turėjimas asmeninių standartų; Aplinkos kontroliavimas (*Environmental mastery*) – asmens gebėjimas sukurti aplinką, kuri būtų palanki jo psichinei būsenai; Gyvenimo tikslas (*Purpose in life*) – jausmas, jog gyvenime visame kame yra paskirtis ir prasmė; Asmeninis augimas (*Personal growth*) – nuolatinis asmens augimas, tobulėjimas, gebėjimas save aktualizuoti ir suvokti savo potencialą. Ryff (1989) į psichologinę gerovę žvelgia iš viso gyvenimo perspektyvos, tai asmens tikslo ir krypties turėjimas, sveikų tarpasmeninių santykių kūrimas ir savirealizacijos procesas. Kaip pati autorė teigia, kiekviena psichologinės gerovės dimensija kelia skirtingus iššūkius asmeniui, kuris stengiasi pozityviai funkcionuoti.

Seligman, Parks ir Steen (2004) išskyrė tris dimensijas, kurios apėmė tiek hedoninį tiek eudemoninį požiūrius į psichologinę gerovę: malonumas (angl. pleasure), įsitraukimas (angl. engagement) ir prasmingumas (angl. meaning). Vėliau prie šių trijų dimensijų buvo prijungtos dar dvi: santykiai su kitais (angl. relationships) ir laimėjimai (angl. accomplishments).

Pasak Žukauskienės (2000), psichologinė gerovė susijusi su subjektyvia gerove, tačiau neapima visų jos aspektų. Asmens psichologinė gerovė siejasi su visuomenės gerove ir sąlygoja tinkamą asmens santykį su jį supančia aplinka (Šidlauskienė – Sripeikienė, 2006).

Bagdonas, Liniauskaitė ir kt. (2012) autoriai mini, jog iki šiol neprieinama prie bendro psichologinės gerovės apibrėžimo ir įvertinimo būdo. Autoriai teigia, jog dažnu atveju skirtingi psichologinės gerovės apibrėžimai ir teorijos yra persidengiančios. Taigi apibendrinus aukščiau pateiktas autorių mintis, galima sakyti, jog psichologinės gerovės samprata nėra vieninga ir aiškiai apibrėžta, kadangi autorių nuomonės išsiskiria ir jie pateikia skirtingus psichologinės gerovės ar jos atitikmens apibrėžimus bei tyrimo metodus. Todėl galima manyti, kad šioje srityje yra dar daug galimybių tyrinėjimams.

### **1.3.1. Psichologinės gerovės tyrimai**

Česėkaitės (2017) atliktame tyrime, buvo nustatoma, mokinių psichologinės gerovės sąsaja su fiziniu aktyvumu laisvalaikio metu. Rasti statistiškai reikšmingi ryšiai tarp „psichologinės gerovės dimensijų bei fizinio aktyvumo dažnio ar trukmės“. Taip pat pastebėta, jog psichologinė gerovė susijusi su lytimi, amžiumi bei fizinio aktyvumo lygiu.

Bradburn (1969) atlikto tyrimo tikslas buvo sužinoti, kaip tam tikri makro lygmens socialiniai pokyčiai, tokie kaip užimtumas, urbanizacija, švietimas, politinė įtampa, paveikė atskirų piliečių gyvenimo situaciją ir psichologinės gerovės jausmą. Taip pat atliktame tyrime nustatytas skirtumas tarp teigiamo ir neigiamo poveikio (Ryff, Keyes, 1995).

Šarakauskienės ir Bagdono (2011), atliktame tyrime buvo bandoma rasti, kurie psichologinės gerovės kintamieji veikia vyresnių klasių mokinius. Nustatyta, jog lytis psichologinei gerovei didelės įtakos neturi. Tačiau pastebėta, jog vaikinių imtyje aplinkos kontrolės, gyvenimo tikslo ir savęs priėmimo psichologinės gerovės matmenų įverčiai yra didesni už merginų. Todėl galimai, vaikinai geriau įgyvendina savo tikslus, turi pozityvesnę savęs priėmimą, geriau moka susitvarkyti su kylančiomis problemomis. Taigi galvojant apie atskirus psichologinės gerovės konstruktus, galima manyti, jog vis tik išlieka lyčių skirtumai atskiruose konstruktuose.

Psichologinės gerovės tyrimus atliko ir Liniauskaitė, Kairys, Urbanavičiūtė, Bagdonas ir Pakalniškienė (2012), šių autorių tyrimo tikslas buvo įvertinti psichologinės gerovės sąsajas su socialiniais – demografiniais veiksniais (amžiumi, lytimi, šeimine padėtimi, gyvenamąja vieta ir kt.). Tyrimui naudojama originali lietuviška psichologinės gerovės skalė. Atliktas tyrimas parodė, jog demografiniai veiksniai daro tik labai minimalią įtaką psichologinės gerovės atžvilgiu. Psichologinę gerovę geriausiai atspindi asmenų vertinta finansinė padėtis, taip pat tikėjimas ir šeimyninė padėtis.

Žukauskienės, Navaitienės ir Kanapinskaitės (2005) atliktame tyrime pastebėta, jog moterų subjektyvi gerovė kaip tik priklauso nuo socialinių – demografinių veiksnių. Geriausiai subjektyviai moterų gerovę atspindi išsilavinimas ir gaunamos pajamos. Taip pat nustatyta, kad savo gyvenimu labiau patenkintos tos moterys, kurios yra ištekėjusios ar turi partnerį, nei tos kurios yra netekėjusios, neturinčios partnerio. Taip pat ieškotas skirtumas tarp našlių ir išsiskyrusių moterų ir vyrų, gauta, jog našlės ir našliai yra labiau patenkinti savo gyvenimu. Taigi galima manyti, jog turėjimas antros pusės šalia didina pasitenkinimą savo gyvenimu.

Šilinskas ir Žukauskienė (2004) atliko tyrimą, kuriame nagrinėjo subjektyvios gerovės komponentus ir su jais susijusius veiksnius vidutinio amžiaus vyrų imtyje. Gautais duomenimis, lietuvių vyro „subjektyvi gerovė yra mažai susijusi su demografinėmis asmens charakteristikomis, tačiau susijusi su asmenybės bruožais (optimizmas, savigarba, neurotiškumas, ekstraversija, atvirumas naujai patirčiai, sutarimas su kitais, sąžiningumas)“, kurie siejasi su asmens noru jaustis laimingu (Šilinskas, Žukauskienė, 2004, p.1). Taip pat tyrimas atskleidė, jog kitaip nei daugelyje tyrimų, atliktų Vakarų Europos šalyse ir JAV, išsilavinimas ir pajamos yra pakankamai svarbus veiksnys, kuris susijęs su asmens pasitenkinimu gyvenimu bei teigiamu emocijumu.

Tyrimus psichologinės gerovės srityje taip pat atliko ir Bagdonas, Kairys, Liniauskaitė ir Pakalniškienė (2012), jų darbo tikslas nustatyti suaugusiųjų psichologinę gerovę, naudojant

Lietuviškąją psichologinės gerovės skalę. Lietuviška psichologinės gerovės skalė buvo sudaryta iš septynių subskalių, tai yra:

- Optimizmo/ kontrolės;
- pasitenkinimo pragyvenimo lygiu;
- pasitenkinimo šeima ir/ ar artimaisiais;
- pasitenkinimo tarpasmeniniais santykiais;
- pasitenkinimo fizine sveikata;
- pasitenkinimo darbu;
- neigiamo emocių.

Gauti tyrimo rezultatai, jog moterys labiau patenkintos tarpasmeniniais santykiais ir santykiais su šeima ir artimaisiais negu vyrai. Tačiau vyrai aukščiau vertina galimybę kontroliuoti gyvenimą nei moterys. Taip pat gauta, jog didėjant tiriamųjų amžiui, linkęs didėti ir tiriamųjų tikslingumas, pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais ir gyvenimu Lietuvoje, tačiau mažėja asmenų pasitenkinimas fizine sveikata. Taip pat atskleista, jog gyvenantys poroje asmenys pasižymi aukštesne psichologine gerove nei vieniši asmenys. Išryškėjo, jog finansinė padėtis yra itin svarbus psichologinės gerovės socialinis- demografinis veiksnys.

Subjektyvią gerovę taip pat tyrinėjo Žukauskas ir Žukauskienė (2013), šie autoriai tyrė, kaip materealizmas (autoriai remiasi Richins ir Dawson (1992) apibrėžimu, kad materealizmas tai vertybinė orientacija) siejasi su subjektyvia gerove. Richins ir Dawson materealizmą matuoja „kaip vertybinę orientaciją ir išskiria tris materealizmo komponentus: įgijimo centriškumas, įgijimas kaip laimės paieška ir nuosavybe paremmta sėkmė (angl. acquisition centrality, acquisition as the pursuit of happiness, and possession-defined success)“ (Žukauskas, Žukauskienė, 2013, p.188-189). Gauti rezultatai rodo, kad subjektyvi gerovė teigiamai siejasi su pajamomis, t.y., aukštesnes pajamas gaunantys tiriamieji pasižymi aukštesniu pasitenkinimu gyvenimu ir aukštesniais teigiamo emocių įverčiais. Taip pat pastebėta, kad materealizmas siejasi su aukštesniu neigiamu emocių, tačiau nesisiejo pasitenkinimu gyvenimu ir teigiamu emocių. Vadinasi pajamų augimas nesumažina materealizmo ir neigiamo emocių ryšio.

#### **1.4. Ryšiai tarp mokinių laiko planavimo, mokymosi motyvacijos ir psichologinės gerovės**

Kadangi šio tyrimo tikslas yra nustatyti sąsajas tarp laiko planavimo, mokymosi motyvacijos ir psichologinės gerovės, bus apžvelgiama literatūra ir ankstesni tyrimai, kuriuose atsispindi šių konstrukčių galima sąsaja.

Pasak Stoškaus ir Petukienės (2008), dirbant ilgą laiką ir turint pastovų laiko trūkumą, patirame didelį stresą, kuris turi įtakos mūsų sveikatai bei daro itin neigiamą įtaką mūsų psichologinei gerovei taip pat ir visai žmogaus gyvenimo kokybei. Tačiau išmokę savo laiką tinkamai planuoti, iš to galime gauti didelę naudą, pavyzdžiui, asmuo yra darbingesnis ir produktyvesnis, jaučiamas pasitenkinimas veikla, kurią asmuo vykdo, išmoksta efektyviau spręsti savo problemas, patiria mažiau streso, atsiranda geresni planavimo įgūdžiai, bei sumažėja konfliktai šeimoje (Gedeikienė, 2012).

Gedeikienės (2012) atliktame tyrime pastebėta, jog laiko planavimas turi ryšį su psichologine gerove, konkrečiau, laiko planavimas siejasi su mažesniu neigiamu emocijumu, bendru pasitenkinimu gyvenimu, didesniu pasitenkinimu savimi, didesniu pasitenkinimu pragyvenimo lygiu, didesniu pasitenkinimu tarpasmeniniais santykiais, didesniu tikslingumu, pasitenkinimu šeima ir artimaisiais.

Taigi pavyko rasti keletą mokslinių šaltinių, kuriuose pristatyti panašūs tyrimai. Tačiau nebuvo rasta tokio tyrimo, kuris parodytų sąsają tarp visų trijų konstrukčių – laiko planavimo, mokymosi motyvacijos ir psichologinės gerovės. Taigi galima manyti, kad atliktas tyrimas (vyresniųjų klasių mokinių laiko planavimo, mokymosi motyvacijos ir psichologinės gerovės sąsajos) padės surasti atsakymus į kai kuriuos klausimus.

## 2.TYRIMO METODIKA

### 2.1.Tyrimo dalyviai

Tyrimo dalyvavo keturių Šilutės rajono mokyklų 9-12 klasių mokiniai. Tyrimo dalyvavę mokiniai besimokantys pagrindinio ugdymo mokyklose bei gimnazijose. Tiriamųjų amžius svyravo nuo 15 iki 18 metų. Tyrimui iš viso buvo išdalinta 200 anketų, tačiau iš jų užpildytų atgal grįžo tik 175, iš jų 89 merginos ir 86 vaikinai. Tiriamųjų skaičiaus pasiskirstymas pagal mokyklas, klases ir amžių matomas 1 lentelėje (pagal klases) ir 2 lentelėje (pagal amžių). Kaip matyti 1 lentelėje tiriamųjų daugiau surinkta 9-10 klasėse.

1 lentelė. Pasiskirstymas pagal klases.

Klasė	Mokinių skaičius	Procentai
9	47	26,9
10	86	49,1
11	19	10,9
12	23	13,10
Iš viso:	175	100,00

2 lentelė. Pasiskirstymas pagal amžių.

Amžius	Mokinių skaičius	Procentai
15	41	23,4
16	87	49,7
17	28	16,0
18	19	10,9
Iš viso:	175	100,00

### 2.2.Įvertinimo būdai

Mokinių mokymosi motyvacijai nustatyti naudojama **Studentų akademinės motyvacijos skalė (-21 SAMS)**. Šios skalės autoriai : A. Kairys, A. Liniauskaitė, L. Brazdeikienė, L. Bakševičius, R. Čepienė, Ž. Mažeikaitė - Gylienė, M. Rugevičius, A. Žakaitienė ir P. Žakaitis (2017). Skalė

rengta remiantis svarbiausiomis hierarchinio savideterminacijos teorijos modelio prielaidomis, kuris remiasi skirtingų motyvacijos rūšių reikšme žmogaus elgesiui. Taigi autoriai kurdami Studentų akademinės motyvacijos skalę, siekė išlaikyti savideterminacijos teorijos modelio siūlomą motyvacijos tipų struktūrą. Skalė buvo minimaliai modifikuota, pritaikant ją mokiniams. Skalė susideda iš 21 teiginio. Atsakant į kiekvieną teiginį, galimi atsakymo variantai žymimi nuo 1 iki 7 balų sistemoje, kai 1 reiškia visiškai nepritariu, 2 – nepritariu, 3 - labiau nepritariu nei pritariu, 4 - nei pritariu, nei nepritariu, 5 - labiau pritariu nei nepritariu, 6 – pritariu, 7 - visiškai pritariu. Skale galima pamatuoti septynis motyvacijos tipus : vidinę žinoti; išorinę identifikuotą; vidinę pasiekimų; išorinę introjekcinę; vidinę patirti stimuliaciją; išorinę reguliaciją bei amotyvaciją. Šie tipai minimi ir hierarchiniame motyvacijos modelyje. Atlikta autorių skalės analizė rodo, jog gautos tokios poskalių Cronbacho alfa reikšmės: Vidinė žinoti – 0,92; Vidinė pasiekimų – 0,77; Vidinė patirti stimuliaciją – 0,79; Išorinė reguliacija – 0,76; Išorinė introjekcinė – 0,82; Išorinė identifikuota – 0,74; Amotyvacija – 0,83.

Mokinių laiko planavimui nustatyti naudotas **Laiko planavimo klausimynas**. Šio klausimyno autoriai: A. Kairys ir A. Liniauskaitė (2017). Laiko planavimo skalę sudaro trys subskalės: motyvacijos; laiko planavimo įgūdžių ir trukdžių valdymo. Pats klausimynas susideda iš 18 klausimų. Atsakymų variantai žymimi nuo 1 iki 5 balų sistemoje, kai 1 reiškia visiškai nesutinku, 2 – nesutinku, 3 – nei sutinku, nei nesutinku, 4 – sutinku, 5 – visiškai sutinku.

Mokinių psichologinei gerovei nustatyti naudota **Lietuviškoji psichologinės gerovės (LPGS-J) skalė**. Šios skalės autoriai : A. Kairys, A. Bagdonas, A. Liniauskaitė ir Pakalniškienė, (2013). Skalė skirta nustatyti asmens pasitenkinimą įvairiomis gyvenimo sritimis, pavyzdžiui, pragyvenimo lygiu, santykiais, fizine sveikata ir pan. Skalę sudaro 9 subskalės ir 1 bendra psichologinės gerovės subskalė: pasitenkinimo gyvenimu ir savimi; neigiamo emocingumo; tikslingumo; pasitenkinimo tarpasmeniniais santykiais; pasitenkinimo santykiais su artimaisiais; kontrolės; pasitenkinimo fizine sveikata; pasitenkinimo pragyvenimo lygiu; pasitenkinimo gyvenimu Lietuvoje. Pats klausimynas sudarytas iš 69 teiginių. Atsakymų variantai žymimi nuo 1 iki 5 balų sistemoje, kai 1 reiškia netinka, 2 - šiek tiek netinka, 3 - negaliu apsispręsti ar abejoju, 4 - šiek tiek tinka, 5 - visiškai tinka.

### 2.3. Tyrimo eiga

Tyrimai mokyklose atlikti suderinus su mokyklų administracijomis. Gavus leidimą, pasidomėta, ar mokyklos turi įtraukusios į mokyklos sutartis punktus, dėl leidimo atlikti įvairius tyrimus mokykloje. Gavus teigiamą atsakymą, jog tokias sutartis mokyklos turi, papildomai iš mokinių tėvų raštiškų sutikimų imta nebuvo. Tačiau klasėse tiriamųjų buvo paklausta ar jie sutinka

dalyvauti apklausoje. Atsisakiusieji pildyti neprivalėjo. Pati tyrimo procedūra buvo įprastinė. Visų pirma tiriamieji supažindinti, jog apklausa yra anoniminė ir galioja konfidencialumas. Tada mokiniai supažindinti su tyrimo tema, tikslu. Taip pat pristatyti ir klausimyno pildymo reikalavimai, ypačingai buvo prašoma įsiskaityti į sąlygas ir teiginius. Viską paaiškinus buvo išdalintos anketos. Tyrimas vidutiniškai trukdavo 35-45 minučių.

## 2.4. Duomenų apdorojimas

Skaičiavimai atlikti naudojant statistinės analizės ir duomenų apdorojimo programą SPSS 22.0 (Statistical Package for Social Science). Pirmiausia patikrintas skalių vidinis suderinamumas. Visų subskalių cronbach alfos svyruoja nuo 0,4 iki 0,85. Kadangi kai kurių (laiko planavimo ir psichologinės gerovės) skalių gautos cronbacho alfos yra gautos žemesnės, šios skalės analizuojamos pakankamai atsargiai dėl vidinio suderinamumo tinkamumo, tam, kad būtų kuo mažiau iškreipti gauti rezultatai.

Toliau tikrinama subskalių normalumo prielaida, naudojant Shapiro – Wilko testą (3 lentelė). Gauta, jog duomenys statistiškai reikšmingai skiriasi nuo normaliojo pasiskirstymo ( $p < 0,05$ ), todėl taikomi neparametriniai kriterijai: duomenų palyginimui naudotas Mann – Whitney U kriterijus, konstrukto koreliacijai nustatyti naudojamas Spearman`o kriterijus, taip pat taikyta daugialypė regresinė analizė.

3 lentelė. Subskalių normalumo prielaidos patikrinimas.

	Shapiro-Wilk		
	Koef.	Laisvės lapsnis	p
Motyvacija	0,977	172	0,006
Laiko planavimo įgūdžiai	0,970	172	0,001
Trukdžių valdymas	0,955	172	0,000
Vidinė žinoti	0,953	172	0,000
Išorinė identifikuota	0,935	172	0,000
Vidinė pasiekimų	0,969	172	0,001
Išorinė introjekcinė	0,981	172	0,017
Vidinė patirti stimuliaciją	0,964	172	0,000
Išorinė reguliacija	0,943	172	0,000
Amotyvacija	0,975	172	0,003
Pasitenkinimas gyvenimu ir savimi	0,989	172	0,186
Neigiamas emocingumas	0,987	172	0,125
Tikslingumas	0,987	172	0,111

Pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais	0,969	172	0,001
Pasitenkinimas santykiais su artimaisiais	0,966	172	0,000
Kontrolė	0,979	172	0,011
Pasitenkinimas fizine sveikata	0,980	172	0,015
Pasitenkinimas pragyvenimo lygiu	0,985	172	0,070
Pasitenkinimas gyvenimu Lietuvoje	0,925	172	0,000
Bendra psichologinės gerovės	0,981	172	0,018

\*p<0,05

### 3.TYRIMO REZULTATAI

#### 3.1.Laiko planavimo, mokymosi motyvacijos ir psichologinės gerovės palyginimas pagal lytį, klasę, amžių

Rezultatų palyginimui naudotas Mann – Whitney U kriterijus. Palyginus rezultatus tarp visos merginų ir vaikinų imties (4 lentelė), matoma, jog statistiškai reikšmingai skiriasi merginų ir vaikinų amotyvacija motyvacijos skalėje. Matoma, jog vaikinų vidurkis yra 98,45 ir jis yra didesnis už merginų vidurkį 77,90 ( $Z = -2,689$ ,  $p = 0,007$ ). Vadinasi, galima manyti, jog vaikinų amotyvacija yra labiau išreikšta nei merginų. Taip pat pastebėta, jog statistiškai reikšmingai skiriasi merginų ir vaikinų pasitenkinimas gyvenimu ir savimi. Merginų vidurkis siekia 94,56, o vaikinų vidurkis 79,17 ( $Z = -2,022$ ,  $p = 0,043$ ), vadinasi merginos yra labiau patenkintos gyvenimu ir savimi. Taip pat statistiškai reikšmingai išsiskyrė tikslingumas, pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais, bei kontrolė. Tikslingumo vidurkis pas merginas gautas 94,99, o pas vaikus vidurkis 79,65 ( $Z = -2,014$ ,  $p = 0,044$ ). Pasitenkinimo tarpasmeniniais santykiais merginų vidurkis siekia 95,38, o vaikinų vidurkis yra 79,25 ( $Z = -2,115$ ,  $p = 0,034$ ). Merginų kontrolės vidurkis siekia 95,10, o vaikinų 78,62 ( $Z = -2,170$ ,  $p = 0,030$ ). Vadinasi, tikslingumas, pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais bei kontrolė labiau išreikšti merginų imtyje. Kiti kintamųjų parametrai neišsiskiria.

4 lentelė. Merginų ir vaikinų laiko planavimo, mokymosi motyvacijos ir psichologinės gerovės skirtumai.

		Merginos	Vaikinai			
		Vidutinis rangas	Vidutinis rangas	Mann-Whitney U	Z	p
Laiko planavimas	Motyvacija	83,63	92,52	3438,000	-1,167	0,243
	Laiko planavimo įgūdžiai	86,29	89,77	3674,500	-0,457	0,648
	Trukdžių valdymas	88,94	87,03	3743,500	-0,251	0,802
Motyvacija	Vidinė žinoti	90,70	85,21	3587,000	-0,720	0,471
	Išorinė identifikuota	94,69	81,08	3232,000	-1,784	0,074
	Vidinė pasiekimų	89,10	86,86	3729,000	-0,294	0,769
	Išorinė introjekcinė	93,15	82,67	3369,000	-1,369	0,171
	Vidinė patirti stimuliaciją	89,89	86,04	3658,500	-0,505	0,614
	Išorinė reguliacija	89,89	86,05	3659,000	-0,505	0,613
	Amotyvacija	77,90	98,45	2928,500	<b>-2,689**</b>	0,007

Psichologinė gerovė	Pasitenkinimas gyvenimu ir savimi	94,56	79,17	3074,500	<b>-2,022*</b>	0,043
	Neigiamas emociingumas	93,99	80,71	3205,000	-1,740	0,082
	Tikslingumas	94,99	79,65	3115,500	<b>-2,014*</b>	0,044
	Pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais	95,38	79,25	3081,500	<b>-2,115*</b>	0,034
	Pasitenkinimas santykiais su artimaisiais	93,69	81,02	3231,500	-1,663	0,096
	Kontrolė	95,10	78,62	3027,500	<b>-2,170*</b>	0,030
	Pasitenkinimas fizine sveikata	89,47	86,48	3696,000	-0,393	0,694
	Pasitenkinimas pragyvenimo lygiu	91,31	83,51	3443,000	-1,026	0,305
	Pasitenkinimas gyvenimu Lietuvoje	86,53	89,52	3696,000	-0,396	0,692

$p < 0,05^*$ ;  $p < 0,01^{**}$ , paryškinti statistiškai reikšmingi skirtumai.

Pagal lytį taip pat buvo lyginama ir dviejuose amžiaus grupėse (5 lentelė), tai yra, merginų dvi amžiaus grupės, kurių amžius 15-16 metų su merginomis kurių amžius 17-18 metų. Tačiau tarp šių grupių nepavyko rasti statistiškai reikšmingos skirtumo. Analogiškai buvo lyginamos ir dvi vaikinų grupės, tai yra, vaikinai, kurių amžius 15-16 metų su vaikinais, kurių amžius 17-18 metų. Tarp vaikinų dviejų amžiaus grupių rasta reikšmingų skirtumų. Gauta, jog išorinė identifikuota motyvacija yra didesnė pas 17-18 metų vaikus, jų gautas vidurkis siekia 54,65, o 15-16 metų vaikinų vidurkis gautas 40,12 ( $Z = -2,293$ ,  $p = 0,022$ ). Taip pat pastebėta, jog didesne išorine reguliacija pasižymi 17-18 metų vaikinai, jų vidurkis siekia 57,18, o jaunesnių 15-16 metų vaikinų vidurkis 39,36 ( $Z = -2,817$ ,  $p = 0,005$ ). Dar pastebėta, jog 17-18 metų vaikinai yra labiau patenkinti savo gyvenimu ir savimi. 17-18 metų vaikinų vidurkis 54,30, o 15-16 metų vaikinų 39,35 ( $Z = -2,344$ ,  $p = 0,014$ ). Pasitenkinimas santykiais su artimaisiais taip pat didesnis pas 17-18 metų vaikinų, jų vidurkis 54,88, o 15-16 metų vaikinų vidurkis 39,35 ( $Z = -2,467$ ,  $p = 0,014$ ).

5 lentelė. Laiko planavimo, mokymosi motyvacijos ir psichologinės gerovės palyginimas tarp 15-16 metų ir 17-18 metų merginų bei 15-16 metų ir 17-18 metų vaikų.

		Merginos	Merginos	Mann-Whitney	p	Vaikinai	Vaikinai	Mann-Whitney	p
		15-16 metų	17-18 metų			15-16 metų	17-18 metų		
		Vidutinis rangas	Vidutinis rangas	U		Vidutinis rangas	Vidutinis rangas	U	
Laiko planavimas	Motyvacija	47,04	40,31	710,500	0,256	46,22	34,53	480,500	0,065
	Laiko planavimo įgūdžiai	47,69	38,83	670,500	0,136	43,52	43,45	659,000	0,992
	Trukdžių valdymas	45,88	42,98	782,500	0,624	43,19	44,53	639,500	0,832
Motyvacija	Vidinė žinoti	44,45	46,26	803,000	0,760	41,68	49,50	540,000	0,217
	Išorinė identifiukuota	44,35	46,50	796,500	0,716	40,12	54,65	437,000	<b>0,022</b>
	Vidinė pasiekimų	43,61	48,19	751,000	0,440	41,13	51,33	503,500	0,107
	Išorinė introjekcinė	45,05	44,89	834,000	0,979	39,49	56,73	395,500	0,007
	Vidinė patirti stimuliaciją	42,13	51,59	659,000	0,110	40,72	52,68	476,500	0,059
	Išorinė reguliacija	44,32	46,56	795,000	0,705	39,36	57,18	386,500	<b>0,005</b>
	Amotyvacija	44,27	46,69	791,500	0,684	46,26	34,40	478,000	0,062
Psichologinė gerovė	Pasitenkinimas gyvenimu ir savimi	44,57	44,33	819,000	0,967	39,52	54,30	424,000	<b>0,019</b>
	Neigiamas emociungumas	44,79	45,48	824,000	0,908	43,50	41,38	617,500	0,736
	Tikslingumas	46,62	41,28	736,500	0,368	44,08	39,50	580,000	0,467
	Pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais	43,64	48,13	752,500	0,450	40,18	52,15	467,000	0,057
	Pasitenkinimas santykiais su artimaisiais	45,82	43,11	786,000	0,648	39,35	54,88	412,500	<b>0,014</b>
	Kontrolė	44,19	45,20	804,500	0,863	41,62	47,50	560,000	0,349
	Pasitenkinimas fizine sveikata	44,06	47,15	779,000	0,603	43,63	43,08	651,500	0,930
	Pasitenkinimas pragyvenimo lygiu	45,38	44,13	813,500	0,833	41,22	48,80	534,000	0,227

	Pasitenkinimas gyvenimu Lietuvoje	45,27	44,39	820,500	0,881	40,67	52,83	473,500	0,053
--	-----------------------------------	-------	-------	---------	-------	-------	-------	---------	-------

$p < 0,05^*$ ;  $p < 0,01^{**}$ , paryškinti statistiškai reikšmingi ryšiai.

Palyginimas atliktas ir tarp to pačio amžiaus merginų ir vaikų (6 lentelė), tai yra, tarp 15-16 metų merginų ir vaikų ir tarp 17-18 metų merginų ir vaikų. 15-16 metų vaikų ir merginų grupėje pastebėti statistiškai reikšmingi skirtumai motyvacijos skaleje. Išsiskyrė išorinė identifikuota motyvacija, kurios duomenys rodo, jog 15-16 metų vaikinai turi didesnę išorinę identifikuotą motyvaciją. Gautas 15-16 metų vaikų vidurkis 71,62, o merginų vidurkis 57,81 ( $Z = -2,115$ ,  $p = 0,034$ ). Taip pat šios grupės vaikinai išsiskyrė ir didesne amotyvacija. Vaikų gautas vidurkis siekia 74,18, o merginų vidurkis 54,19 ( $Z = -3,056$ ,  $p = 0,002$ ). Merginos 15-16 metų grupėje išsiskyrė didesne išorine introjekcine motyvacija. Gauti rodikliai, jog merginų vidurkis siekia 72,26, o vaikų 57,21 ( $Z = -2,298$ ,  $p = 0,022$ ). Kalbant apie psichologinės gerovės konstrukta gauta, taip pat gauta statistiškai reikšmingų skirtumų. Gauta, jog pasitenkinimas gyvenimu ir savimi, pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais, bei kontrolė pastebima didesnė pas 15-16 metų merginas, negu pas 15-16 metų vaikus. Pasitenkinimo gyvenimu ir savimi vidurkis pas 15-16 metų merginas yra 71,17, o pas vaikus 56,30 ( $Z = -2,286$ ,  $p = 0,022$ ). Pasitenkinimo tarpasmeniniais santykiais merginų vidurkis 70,60, o vaikų 57,71 ( $Z = -1,977$ ,  $p = 0,048$ ). Merginų kontrolės vidurkis 70,11, o vaikų 57,30 ( $Z = -1,973$ ,  $p = 0,048$ ). Lyginant 17 – 18 metų merginas ir vaikus, gauti duomenys neparodė jokių statistiškai reikšmingų skirtumų.

6 lentelė. Laiko planavimo, mokymosi motyvacijos ir psichologinės gerovės palyginimas tarp lyčių dviejuose amžiaus grupėse.

		Merginos	Vaikinai	Mann-Whitney U	p	Merginos	Vaikinai	Mann-Whitney U	p
		15-16 metų	15-16 metų			17-18 metų	17-18 metų		
		Vidutinis rangas	Vidutinis rangas			Vidutinis rangas	Vidutinis rangas		
Laiko planavimas	Motyvacija	60,56	68,20	1801,500	0,241	23,89	24,15	267,000	0,948
	Laiko planavimo įgūdžiai	65,11	63,92	2008,000	0,856	26,90	21,85	212,000	0,209
	Trukdžių valdymas	65,84	63,24	1963,000	0,690	23,48	24,70	256,000	0,760
Motyvacija	Vidinė žinoti	67,81	61,39	1841,000	0,325	23,61	24,53	259,500	0,820
	Išorinė identifikuota	57,81	71,62	1604,500	<b>0,034</b>	23,54	24,63	257,500	0,786
	Vidinė pasiekimų	66,12	62,98	1945,500	0,630	22,96	25,40	242,000	0,545

	Išorinė introjekcinė	72,26	57,21	1565,000	<b>0,022</b>	22,24	26,38	222,500	0,305
	Vidinė patirti stimuliaciją	65,85	63,23	1962,000	0,687	23,61	24,53	259,500	0,820
	Išorinė reguliacija	68,52	60,73	1797,000	0,231	21,31	27,63	197,500	0,113
	Amotyvacija	54,19	74,18	1407,000	<b>0,002</b>	24,09	23,88	267,500	0,957
Psichologinė gerovė	Pasitenkinimas gyvenimu ir savimi	71,17	56,30	1514,500	<b>0,022</b>	23,37	24,85	253,000	0,714
	Neigiamas emocijųumas	68,38	59,82	1743,500	0,190	25,80	21,58	221,500	0,296
	Tikslingumas	70,35	57,95	1621,500	0,057	25,57	21,88	227,500	0,358
	Pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais	70,60	57,71	1606,000	<b>0,048</b>	24,91	22,78	245,500	0,597
	Pasitenkinimas santykiais su artimaisiais	70,41	57,88	1617,500	0,055	22,70	25,75	235,000	0,449
	Kontrolė	70,11	57,30	1579,500	<b>0,048</b>	25,46	22,03	230,500	0,393
	Pasitenkinimas fizine sveikata	64,54	64,46	2043,500	0,990	25,17	22,43	238,500	0,491
	Pasitenkinimas pragyvenimo lygiu	68,26	59,94	1751,000	0,202	23,52	24,65	257,000	0,778
	Pasitenkinimas gyvenimu Lietuvoje	65,53	63,53	1982,000	0,757	21,41	27,50	200,000	0,125

\* $p < 0,05$ , \*\* $p < 0,01$ , \*\*\* $p < 0,005$ , paryškinti statistiškai reikšmingi skirtumai.

Be lyginimo pagal lytį, tiriamieji palyginti pagal lankomas klases (7 lentelė). Tiriamieji suskirstyti į dvi grupes, tai yra 9-10 klases ir 11-12 klases. Statistiškai reikšmingi skirtumai gauti Laiko planavimo ir motyvacijos skalėse. Laiko planavimo skalėje skirtumai pastebėti motyvacijos subskalėje. Gauta, jog 9-10 klasių mokiniai yra labiau motyvuoti už 11-12 klasių mokinius. 9-10 klasių mokinių gautas vidurkis yra 92,79, o 11-12 klasių mokinių vidurkis yra 72,83 ( $Z = -2,239$ ,  $p = 0,025$ ). Motyvacijos skalėje išryškėjo didesnė 11-12 klasių mokinių vidinė pasiekimų motyvacija (9-10 klasių mokinių vidurkis 83,40, o 11-12 klasių mokinių vidurkis 102,56 ( $Z = -2,148$ ,  $p = 0,032$ ), išorinė introjekcinė (9-10 klasių mokinių vidurkis 82,79, o 11-12 klasių mokinių vidurkis 104,49 ( $Z = -2,423$ ,  $p = 0,015$ ), vidinė patirti stimuliaciją (9-10 klasių mokinių vidurkis 83,60, o 11-12 klasių mokinių vidurkis 101,94 ( $Z = -2,054$ ,  $p = 0,040$ ) bei išorinė reguliacija (9-10 klasių mokinių vidurkis 82,50, o 11-12 klasių mokinių vidurkis 105,42 ( $Z = -2,576$ ,  $p = 0,010$ )).

7 lentelė. Laiko planavimo, mokymosi motyvacijos ir psichologinės gerovės palyginimas tarp 9-10 ir 11-12 klasių mokinių.

		9-10 klasė	11-12 klasė	Mann-Whitney U	p
		Vidutinis rangas	Vidutinis rangas		
Laiko planavimas	Motyvacija	92,79	72,82	2155,500	<b>0,025</b>
	Laiko planavimo įgūdžiai	90,81	79,11	2419,500	0,190
	Trukdžių valdymas	87,79	88,65	2765,500	0,923
Motyvacija	Vidinė žinoti	85,92	94,60	2516,000	0,330
	Išorinė identifikuota	84,28	94,79	2298,000	0,082
	Vidinė pasiekimų	83,40	102,56	2181,500	<b>0,032</b>
	Išorinė introjekcinė	82,79	104,49	2100,500	<b>0,015</b>
	Vidinė patirti stimuliaciją	83,60	101,94	2207,500	<b>0,040</b>
	Išorinė reguliacija	82,50	105,42	2061,500	<b>0,010</b>
	Amotyvacija	89,97	81,76	2531,000	0,359
	Pasitenkinimas gyvenimu ir savimi	83,97	96,44	2354,500	0,160
Psichologinė gerovė	Neigiamas emocingumas	87,59	87,23	2760,500	0,968
	Tikslingumas	88,93	83,00	2583,000	0,505
	Pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais	83,84	99,00	2289,000	0,089
	Pasitenkinimas santykiais su artimaisiais	84,00	98,49	2310,500	0,104
	Kontrolė	85,27	92,40	2524,000	0,420
	Pasitenkinimas fizine sveikata	88,10	87,68	2779,500	0,962
	Pasitenkinimas pragyvenimo lygiu	87,03	88,99	2709,500	0,825
	Pasitenkinimas gyvenimu Lietuvoje	85,96	94,46	2521,500	0,336

p < 0,05\*; p<0,01\*\*, paryškinti reikšmingi skirtumai.

Kadangi skirstant pagal klases 9-10 ir 11-12, į šias grupes patenka skirtingo amžiaus mokiniai, todėl bandoma padaryti palyginimą ir pagal amžių ir pažiūrėti (8 lentelė), ar yra reikšmingų skirtumų tarp lyginimo pagal klases ir pagal amžių. Taigi pagal amžių skirstoma taip pat į dvi grupes – 15-16 metų mokinius ir 17-18 metų mokinius. Gauti rezultatai rodo šiek tiek mažiau statistiškai reikšmingų skirtumų. Motyvacijos skalėje nebelieka reikšmingo skirtumo vidinės pasiekimų ir išorinės introjekcinės motyvacijos subskalėse, tačiau atsiranda statistiškai reikšmingas skirtumas psichologinės gerovės skalėje. Gauta, jog 17-18 metų mokiniai yra labiau patenkinti tarpasmeniniais santykiais negu 15-16 metų mokiniai. 17-18 metų mokinių gautas vidurkis 99,82, o 15-16 metų mokinių 82,94 ( $Z = -1,703$ ,  $p = 0,049$  ( $p < 0,05$ )).

8 lentelė. Laiko planavimo, mokymosi motyvacijos ir psichologinės gerovės palyginimas tarp 15-16 ir 17-18 metų tiriamųjų.

		15-16 metų mokiniai	17-18 metų mokiniai		
		Vidutinis rangas	Vidutinis rangas	Mann- Whitney U	p
Laiko planavimas	Motyvacija	92,90	74,65	2380,500	<b>0,034</b>
	Laiko planavimo įgūdžiai	91,03	79,74	2620,000	0,190
	Trukdžių valdymas	88,43	86,82	2952,500	0,851
Motyvacija	Vidinė žinoti	85,50	94,82	2687,500	0,278
	Išorinė identifiukuota	83,66	99,82	2452,500	0,060
	Vidinė pasiekimų	84,10	98,62	2509,000	0,091
	Išorinė introjekcinė	83,63	99,91	2448,000	0,059
	Vidinė patirti stimuliaciją	82,31	103,50	2279,500	<b>0,014</b>
	Išorinė reguliacija	82,95	101,74	2362,000	<b>0,028</b>
	Amotyvacija	90,61	80,90	2674,500	0,260
Psichologinė gerovė	Pasitenkinimas gyvenimu ir savimi	83,17	97,28	2478,000	0,099
	Neigiamas emocijųumas	87,27	88,12	2955,500	0,922
	Tikslingumas	89,72	81,51	2703,000	0,339
	Pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais	82,94	99,82	2405,500	<b>0,049</b>
	Pasitenkinimas santykiais su artimaisiais	84,34	96,03	2583,500	0,173
	Kontrolė	84,93	92,55	2700,000	0,372
	Pasitenkinimas fizine sveikata	87,18	90,22	2903,500	0,724
	Pasitenkinimas pragyvenimo lygiu	86,06	91,39	2801,500	0,534
	Pasitenkinimas gyvenimu Lietuvoje	85,30	95,34	2663,000	0,239

p < 0,05\*; p<0,01\*\*, paryškinti reikšmingi skirtumai.

Apibendrinant galima teigti, jog vaikinių tarpe labiau išreikšta amotyvacija, o merginų pasitenkinimas gyvenimu ir savimi, tikslingumas, pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais bei kontrolė. Taip pat pastebėta, jog 17-18 metų vaikinai turi labiau išreikštą išorinę identifiukuotą motyvaciją, išorinę reguliaciją yra labiau patenkinti gyvenimu ir savimi, bei labiau patenkinti santykiais su artimaisiais

negu 15-16 metų vaikinai. Lyginant vaikus jaunesnius su vyresniais (15-16 ir 17-18 metų), išryškėjo, kad vyresni vaikinai turi didesnę išorinę identifikuotą motyvaciją, išorinę reguliaciją, labiau patenkinti gyvenimu ir savimi bei labiau patenkinti santykiais su artimaisiais. Taip pat pastebėta, jog 15-16 metų vaikinai pasižymi ididesne išorine identifikuota motyvacija bei amotyvacija negu 15-16 metų merginos. O šio amžiaus merginos pasižymi didesne išorine introjekcine motyvacija, pasitenkinimu gyvenimu ir savimi, pasitenkinimu tarpasmeniniais santykiais bei kontrole. Gauta, kad 11-12 klasių mokiniai pasižymi aukštesne vidine pasiekimų motyvacija, išorine introjekcine motyvacija, vidine patirti stimuliaciją bei išorine reguliacija, o 9-10 klasių mokiniai pasižymi aukštesne motyvacija planuojant savo laiką.

### **3.2.Laiko planavimo, mokymosi motyvacijos ir psichologinės gerovės sąsajos įvertinimas**

Laiko planavimo, mokymosi motyvacijos ir psichologinės gerovės sąsajos įvertinimui naudojamas neparаметrinis Spearman`o kriterijus. Pagal gautus tiriamųjų duomenis (9 lentelė), matyti, jog laiko planavimo motyvacija statistiškai reikšmingai koreliuoja su motyvacijos išorine identifikuota, vidine pasiekimų, išorine introjekcine, vidine patirti stimuliaciją, išorine reguliacijos ir amotyvacijos kintamaisiais. Taip pat laiko planavimo motyvacija statistiškai reikšmingai koreliuoja su psichologinės gerovės tikslingumu ir pasitenkinimu santykiais su artimaisiais.

Laiko planavimo konstrukto laiko planavimo įgūdžiai statistiškai reikšmingai koreliuoja su visais motyvacijos kintamaisiais (vidinė žinoti, išorinė identifikuota, vidinė pasiekimų, išorinė introjekcinė, vidinė patirti stimuliaciją, išorinė reguliacija, amotyvacija). Taip pat laiko planavimo įgūdžiai statistiškai reikšmingai koreliuoja su psichologinės gerovės pasitenkinimu gyvenimu ir savimi, tikslingumu, kontrole, pasitenkinimu pragyvenimo lygiu, bei bendrąja psichologine gerove.

Laiko planavimo trukdžių valdymas statistiškai reikšmingai koreliuoja su visais motyvacijos kintamaisiais (vidinė žinoti, išorinė identifikuota, vidinė pasiekimų, išorinė introjekcinė, vidinė patirti stimuliaciją, išorinė reguliacija) išskyrus amotyvaciją. Taip pat trukdžių valdymas statistiškai reikšmingai koreliuoja su psichologinės gerovės pasitenkinimu gyvenimu ir savimi, neigiamu emocijumu, tikslingumu, pasitenkinimu tarpasmeniniais santykiais, kontrole, pasitenkinimu fizine sveikata, pasitenkinimu pragyvenimo lygiu, pasitenkinimu gyvenimu Lietuvoje bei bendrąja psichologine gerove.

Nors konstrukto koreliacijos nėra itin stiprios, tačiau jos yra statistiškai reikšmingos. Reikšmingiausios koreliacijos yra laiko planavimo konstrukto laiko planavimo įgūdžiai su motyvacijos kintamaisiais: vidinė žinoti, išorinė identifikuota, vidinė pasiekimų, išorinė introjekcine,

vidine patirti stimuliaciją ir išorine reguliacija. O laiko planavimo trukdžių valdymas koreliuoja beveik su visais motyvacijos ir psichologinės gerovės kintamaisiais.

9 lentelė. Laiko planavimo, mokymosi motyvacijos ir psichologinės gerovės sąsajos.

Spearman`o kriterijus		Laiko planavimas					
		Motyvacija	p	Laiko planavimo įgūdžiai	p	Trukdžių valdymas	p
Motyvacija	Vidinė žinoti	0,140	0,065	<b>0,357</b>	0,000	<b>0,310</b>	0,000
	Išorinė identifikuota	<b>0,182</b>	0,016	<b>0,335</b>	0,000	<b>0,348</b>	0,000
	Vidinė pasiekimų	<b>0,269</b>	0,000	<b>0,483</b>	0,000	<b>0,418</b>	0,000
	Išorinė introjekcinė	<b>0,257</b>	0,001	<b>0,380</b>	0,000	<b>0,276</b>	0,000
	Vidinė patirti stimuliaciją	<b>0,264</b>	0,000	<b>0,336</b>	0,000	<b>0,315</b>	0,000
	Išorinė reguliacija	<b>0,211</b>	0,005	<b>0,327</b>	0,000	<b>0,305</b>	0,000
	Amotyvacija	<b>0,344</b>	0,000	<b>0,150</b>	0,047	-0,066	0,383
Psichologinė gerovė	Pasitenkinimas gyvenimu ir savimi	0,030	0,695	<b>0,186*</b>	0,014	<b>0,270</b>	0,000
	Neigiamas emociingumas	-0,092	0,227	0,070	0,362	<b>0,251</b>	0,001
	Tikslingumas	<b>0,172</b>	0,023	<b>0,449</b>	0,000	<b>0,333</b>	0,000
	Pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais	-0,054	0,482	0,037	0,630	<b>0,209</b>	0,006
	Pasitenkinimas santykiais su artimaisiais	<b>-0,185</b>	0,015	0,027	0,725	0,098	0,199
	Kontrolė	0,139	0,067	<b>0,255</b>	0,001	<b>0,258</b>	0,001
	Pasitenkinimas fizine sveikata	-0,078	0,303	0,113	0,137	<b>0,250</b>	0,001
	Pasitenkinimas pragyvenimo lygiu	0,107	0,160	<b>0,260</b>	0,001	<b>0,289</b>	0,000
	Pasitenkinimas gyvenimu Lietuvoje	-0,062	0,416	0,144	0,057	<b>0,214</b>	0,005
	Bendra psichologinė gerovė	-0,020	0,790	<b>0,241</b>	0,001	<b>0,329</b>	0,000

\*p<0,05, \*\*p<0,01, paryškinta statistiškai reikšminga koreliacija.

Kadangi šioje lentelėje neatsispindėjo ryšys tarp mokymosi motyvacijos ir psichologinės gerovės, šie konstruktai nagrinėjami atskirai. Kaip matyti 10 lentelėje, motyvacijos skalės, vidinė žinoti subskalė, koreliuoja su psichologinės gerovės subskalėmis : pasitenkinimu gyvenimu ir savimi,

tikslingumu, pasitenkinimu tarpasmeniniais santykiais, pasitenkinimu santykiais su artimaisiais, kontrole, pasitenkinimu pragyvenimo lygiu, pasitenkinimu gyvenimu Lietuvoje bei bendraja psichologinės gerovės skale.

Motyvacijos skalės išorinė identifikuota motyvacija reikšmingai koreliuoja su visomis psichologinės gerovės subskalėmis, išskyrus neigiamą emocingumą. Tokį patį rezultatą galima pastebėti su vidine pasiekimų motyvacija bei vidine patirti stimuliacija, jos nekoreliuoja tik su neigiamu emocingumu, o su visomis kitomis psichologinės gerovės subskalėmis koreliuoja. Motyvacijos išorinė introjekcinė subskalė reikšmingai koreliuoja su psichologinės gerovės pasitenkinimu gyvenimu ir savimi, tikslingumu, pasitenkinimu pragyvenimo lygiu, pasitenkinimu gyvenimu Lietuvoje bei bendraja psichologinės gerovės subskale. Motyvacijos išorinė reguliacija reikšmingai koreliuoja su pasitenkinimu gyvenimu ir savimi taip pat su tikslingumu, pasitenkinimu santykiais su artimaisiais, kontrole, pasitenkinimu pragyvenimo lygiu bei bendra psichologinės gerovės subskale. O amotyvacija koreliuoja su visomis psichologinės gerovės subskalėmis, išskyrus, kontrole. Su kitomis subskalėmis yra ir neigiama koreliacija, vadinasi vienam kriterijui didėjant kitas mažėja arba atvirkščiai. Tačiau prognozuoti, kas nuo ko priklauso neina.

10 lentelė. Mokymosi motyvacijos ir psichologinės gerovės sąsajos.

Spearman` o kriterijus	Motyvacija							
		Vidin ė žinoti	Išorinė identifikuo ta	Vidinė pasiekim ų	Išorinė introjekcin ė	Vidinė patirti stimuliacij ą	Išorinė reguliacij a	Amotyvacij a
Psichologi nė gerovė	Pasitenkinima s gyvenimu ir savimi	<b>0,339</b>	<b>0,400</b>	<b>0,432</b>	<b>0,226</b>	<b>0,425</b>	<b>0,328</b>	<b>-0,327</b>
	Neigiamas emocingumas	0,007	0,057	0,127	-0,042	0,117	-0,018	<b>-0,430</b>
	Tikslingumas	<b>0,367</b>	<b>0,325</b>	<b>0,404</b>	<b>0,231</b>	<b>0,278</b>	<b>0,210</b>	<b>-0,174</b>
	Pasitenkinima s tarpasmeniniais santykiais	<b>0,197</b>	<b>0,224</b>	<b>0,207</b>	0,134	<b>0,205</b>	0,139	<b>-0,352</b>
	Pasitenkinima s santykiais su artimaisiais	<b>0,184</b>	<b>0,261</b>	<b>0,163</b>	0,116	<b>0,155</b>	<b>0,208</b>	<b>-0,361</b>
	Kontrolė	<b>0,311</b>	<b>0,367</b>	<b>0,328</b>	0,127	<b>0,330</b>	<b>0,238</b>	-0,138

Pasitenkinimas fizine sveikata	0,146	<b>0,159</b>	<b>0,160</b>	-0,027	<b>0,256</b>	0,094	<b>-0,272</b>
Pasitenkinimas pragyvenimo lygiu	<b>0,203</b>	<b>0,315</b>	<b>0,284</b>	<b>0,196</b>	<b>0,226</b>	<b>0,284</b>	<b>-0,217</b>
Pasitenkinimas gyvenimu Lietuvoje	<b>0,251</b>	<b>0,236</b>	<b>0,241</b>	<b>0,169</b>	<b>0,260</b>	0,101	<b>-0,261</b>
Bendra psichologinė gerovė	<b>0,305</b>	<b>0,350</b>	<b>0,375</b>	<b>0,196</b>	<b>0,362</b>	<b>0,255</b>	<b>-0,410</b>

$p < 0,05^*$ ,  $p < 0,01^{**}$ , paryškintos statistiškai reikšmingos koreliacijos.

### **3.3. 9-12 klasių mokinių laiko planavimo prognostinės vertės mokymosi motyvacijai ir psichologinei gerovei nustatymas**

Analizei taikyta daugialypė regresinė analizė. Kaip matoma 11 lentelėje, reikšmingas kintamasis, numatant vidinę žinoti motyvaciją yra laiko planavimo įgūdžiai, šis kintamasis yra statistiškai reikšmingas, turintis beveik 26 procentų prognostinę vertę. Vidinei identifikuotai motyvacijai reikšmingas kintamasis yra laiko planavimo įgūdžiai ir trukdžių valdymas, šie kintamieji taip pat yra statistiškai reikšmingi, tačiau turintys mažą prognostinę vertę, tik 19 procentų. Reikšmingas kintamasis, numatant vidinę pasiekimų motyvaciją yra laiko planavimo įgūdžiai ir trukdžių valdymas, šie kintamieji yra statistiškai reikšmingi ir gali prognozuoti net 33 procentus. Išorinei introjekcinei motyvacijai statistiškai reikšmingas kintamasis yra laiko planavimo įgūdžiai, tačiau šis ryšys turi mažą prognostinę vertę, tik 12 procentų. Vidinei motyvacijai patirti stimuliaciją ir išorinei reguliacijai statistiškai reikšmingas kintamasis yra laiko planavimo įgūdžiai, šie ryšiai turi beveik 17 procentų prognostinę vertę. Amotyvacijai reikšmingas kintamasis yra motyvacija, nors ryšys yra statistiškai reikšmingas, tačiau turintis mažą prognostinę vertę, tik 12 procentų.

Numatant pasitenkinimą gyvenimu ir savimi yra laiko planavimo įgūdžiai ir trukdžių valdymas, šie kintamieji yra statistiškai reikšmingi, tačiau turintys mažą prognostinę vertę, tik 12 procentų. Neigiamam emociingumui ir pasitenkinimui tarpasmeniniais santykiais statistiškai reikšmingas kintamasis yra trukdžių valdymas, tačiau jis turi dar mažesnę prognostinę vertę, t.y., tik po šiek tiek daugiau nei 8 procentus. Tikslingumui reikšmingi kintamieji yra motyvacija, laiko planavimo įgūdžiai ir trukdžių valdymas, jų rodikliai iš dalies gali nurodyti prognostinę kintamųjų vertę, kadangi šių kintamųjų reikšmingumu galima pasikliauti tik šiek tiek daugiau nei 26 procentais.

Iš rezultatų taip pat matyti, jog pasitenkinimui santykiu su artimaisiais, reikšmingas kintamasis yra motyvacija, tačiau ji turi labai labai mažą prognostinę vertę, tik 2 procentus. Panaši situacija su pasitenkinimu gyvenimu Lietuvoje, ryšys su trukdžių valdymu statistiškai reikšmingas, tačiau prognostinės vertės neturi. Kontrolei reikšmingi kintamieji yra laiko planavimo įgūdžiai ir trukdžių valdymas ir jie taip pat statistiškai reikšmingi, tačiau turintys žemą prognostinę vertę - beveik 14 procentų. Pasitenkinimui fizine sveikata, reikšmingas kintamasis yra trukdžių valdymas, taip pat statistiškai reikšmingas, tačiau neturintis didelės prognostinės vertės, tik beveik 11 procentų. Pasitenkinimo pragyvenimo lygiu reikšmingi kintamieji laiko planavimo įgūdžiai ir trukdžių valdymas, tačiau šie kintamieji gali prognozuoti tik beveik 15 procentų.

Taigi vidinė pasiekimų motyvacija gali iš dalies prognozuoti, jog pasitelkiant vidinę pasiekimų motyvaciją, galima tikėtis laiko planavimo įgūdžių ir trukdžių valdymo. Taip pat tikslingumas gali iš dalies prognozuoti, jog pasitelkiant tikslingumą, galima išaukti motyvacija ir gebėjimą planuoti laiką. Kiti kintamieji negali paaiškinti ryšio, dėl per mažos prognostinės vertės. Taip pat pastebėta, jog dažniausiai pasitaikantis reikšmingas prognostinis kintamasis yra laiko planavimo įgūdžiai ir trukdžių valdymas, todėl galima manyti, kad šie kintamieji tikrai turi reikšmingą ryšį su motyvacijos ir psichologinės gerovės subskalėmis.

11 lentelė. 9-12 klasių mokinių laiko planavimo prognostinė vertė mokymosi motyvacijai ir psichologinei gerovei.

Nepriklausomi kintamieji	Priklausomas kintamasis – motyvacija						
	Vidinė žinoti						
	R <sup>2</sup>	Anova p reikšmė	B	SE	β	t	p
Laiko planavimo įgūdžiai	0,163	0,000	0,258	0,076	0,307	3,413	<b>0,001</b>
Trukdžių valdymas			0,163	0,111	0,133	1,474	0,142
	<b>Vidinė identifiukuota</b>						
Motyvacija	0,194	0,000	-0,105	0,085	-0,100	-1,237	0,218
Laiko planavimo įgūdžiai			0,228	0,088	0,252	2,597	<b>0,010</b>
Trukdžių valdymas			0,371	0,118	0,279	3,148	<b>0,002</b>
	<b>Vidinė pasiekimų</b>						
Motyvacija	0,330	0,000	-0,048	0,076	-0,046	-0,624	0,533
Laiko planavimo įgūdžiai			0,336	0,079	0,378	4,277	<b>0,000</b>
Trukdžių valdymas			0,365	0,105	0,280	3,466	<b>0,001</b>
	<b>Išorinė introjekcinė</b>						
Motyvacija	0,122	0,000	0,048	0,131	0,031	0,367	0,714

Laiko planavimo įgūdžiai			0,355	0,135	0,267	2,632	<b>0,009</b>
Trukdžių valdymas			0,181	0,181	0,092	0,998	0,320
<b>Vidinė patirti stimuliacija</b>							
Motyvacija	0,169	0,000	0,014	0,089	0,013	0,160	0,873
Laiko planavimo įgūdžiai			0,203	0,092	0,218	2,212	<b>0,02</b>
Trukdžių valdymas			0,313	0,123	0,229	2,547	<b>0,012</b>
<b>Išorinė reguliacija</b>							
Motyvacija	0,169	0,000	- 0,028	0,068	-0,034	-0,412	0,681
Laiko planavimo įgūdžiai			0,222	0,071	0,310	3,145	<b>0,002</b>
Trukdžių valdymas			0,166	0,095	0,158	1,756	0,081
<b>Amotyvacija</b>							
Motyvacija	0,121	0,000	0,506	0,111	0,385	4,578	<b>0,000</b>
Laiko planavimo įgūdžiai			- 0,095	0,095	-0,084	-1,002	0,318
<b>Priklausomas kintamasis –psichologinė gerovė</b>							
<b>Pasitenkinimas gyvenimu ir savimi</b>							
Laiko planavimo įgūdžiai	0,120	0,000	0,016	0,016	0,095	1,021	0,309
Trukdžių valdymas			0,068	0,023	0,279	3,009	<b>0,003</b>
<b>Neigiamas emocingumas</b>							
Trukdžių valdymas	0,084	0,000	0,082	0,021	0,290	3,975	<b>0,000</b>
<b>Tikslingumas</b>							
Motyvacija	0,263	0,000	- 0,020	0,014	-0,110	-1,425	0,156
Laiko planavimo įgūdžiai			0,066	0,015	0,417	4,499	<b>0,000</b>
Trukdžių valdymas			0,045	0,020	0,194	2,287	<b>0,023</b>
<b>Pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais</b>							
Trukdžių valdymas	0,086	0,000	0,074	0,018	0,293	4,023	<b>0,000</b>
<b>Pasitenkinimas santykiais su artimaisiais</b>							
Motyvacija	0,022	0,049	- 0,034	0,017	-0,149	-1,979	<b>0,049</b>
<b>Kontrolė</b>							
Laiko planavimo įgūdžiai	0,136	0,000	0,024	0,013	0,165	1,801	0,073
Trukdžių valdymas			0,051	0,019	0,242	2,639	<b>0,009</b>
<b>Pasitenkinimas fizine sveikata</b>							
Trukdžių valdymas	0,107	0,000	0,093	0,020	0,328	4,560	<b>0,000</b>
<b>Pasitenkinimas pragyvenimo lygiu</b>							
Laiko planavimo įgūdžiai	0,147	0,000	0,032	0,016	0,182	1,996	<b>0,047</b>
Trukdžių valdymas			0,062	0,023	0,241	2,649	<b>0,009</b>

	<b>Pasitenkinimas gyvenimu Lietuvoje</b>						
Trukdžių valdymas	0,040	0,008	0,079	0,029	0,201	2,695	<b>0,008</b>
	<b>Bendra psichologinės gerovės</b>						
Laiko planavimo įgūdžiai	0,175	0,000	0,009	0,012	0,065	0,730	0,467
Trukdžių valdymas			0,074	0,018	0,374	4,174	<b>0,000</b>

\*p<0,05, \*\*p<0,01, \*\*\*p<0,005, \*\*\*\*p<0,001. Paryškinti reikšmingi kintamieji.

## 4.REZULTATŲ APTARIMAS

Šiame tyrime buvo siekiama atskleisti sąsajas tarp vyresniųjų klasių mokinių laiko planavimo, mokymosi motyvacijos ir psichologinės gerovės. Tyrimo vienas iš uždavinių palyginti laiko planavimą, mokymosi motyvaciją ir psichologinę gerovę skirtingos lyties, klasės ir amžiaus grupėse.

Realizuojant pirmąjį uždavinį, gauta, jog iš visų motyvacijos komponentų, tyrime dalyvavusių vaikinių grupėje, labiausiai išreikšta amotyvacija, o merginų - pasitenkinimas gyvenimu ir savimi, tikslingumas, pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais bei kontrolė. Šarakauskienės (2012) atliktame tyrime matyti, jog vaikinių pasitenkinimas gyvenimu ir jo kontekstu, t.y. šeima, gyvenamąja vieta ir gyvenimu yra didesnis, lyginant su merginų.

Lyginant pagal amžiaus grupes, gauti rezultatai, jog 17-18 metų tiriamųjų pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais yra statistiškai reikšmingai labiau išreikštas nei 15-16 metų. Lyginant su Šarakauskienės (2012) atliktu tyrimu, galima daryti prielaidą, jog vyresni asmenys yra labiau patenkinti tarpasmeniniais santykiais negu jaunesni asmenys. Tačiau autorės atliktame tyrime vyresniųjų asmenų amžius svyruoja nuo 19 iki 75 metų.

Šarakauskienės ir Bagdono (2010) atliktame tyrime pastebėta, jog didesnis neigiamas emociingumas yra merginų, lyginant su vaikiniais, tai rodo, kad merginos patiria daugiau neigiamų emocijų, lyginant su vaikiniais. Atliktame vyresniųjų klasių mokinių tyrime, taip pat pastebima, jog neigiamas emociingumas labiau išreikštas merginų imtyje, lyginant su vaikiniais, tačiau šis rodiklis nėra statistiškai reikšmingas, taip pat šio tyrimo rezultatai atskleidė, kad pas merginas labiau išreikštas tikslingumas bei pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais.

Petkevičienės (2012) atliktame tyrime, gauti rezultatai, jog vyresni mokiniai 17-18 metų yra labiau motyvuoti nei 15-16 metų. Šios autorės rezultatai taip pat patvirtina atliktą tyrimą, kadangi gauti rezultatai parodė, jog remiantis motyvacijos skale, 17-18 metų mokiniai turi didesnę vidinę motyvaciją patirti stimuliaciją bei išorinę motyvaciją. Taip pat autorės atliktame darbe gauta, jog vaikinai yra labiau motyvuoti už merginas, o atliktame tyrime reikšmingų skirtumų motyvacijos skalėje lyginant vaikus ir merginas nepastebėta. Tiriamajame darbe tarp vaikinių ir merginų statistiškai reikšmingi skirtumai pastebėti psichologinės gerovės skalėje.

Įvertinus psichologinę gerovę, nustatyta, kad merginos labiau už vaikus patenkintos tarpasmeniniais santykiais taip pat merginų tikslingumo rodikliai aukštesni, lyginant su vaikinių. Šį rezultatą atskleidžia ir kiti užsienio autoriai (Gilman ir kt.,2000).

Šarakauskienės (2012) atliktame tyrime nustatyta, jog psichologinės gerovės išskirti faktoriai yra susiję su demografiniais rodikliais, pavyzdžiui, amžius/ klasė, gyvenamoji vieta, šeimos sudėtis ir t.t. Gauta, jog 14 metų mokiniai ir yra statistiškai reikšmingai labiau patenkinti gyvenimu už

vyresnius mokinius. Atliktame tyrime rezultatai gauti priešingi Šarkauskienės (2012) gautiems rezultatams, gauta, jog vyresni 17-18 metų mokiniai yra labiau patenkinti gyvenimu, tačiau gautas skirtumas nėra statistiškai reikšmingas. Reikšmingi skirtumai gauti kalbant apie pasitenkinimą tarpasmeniniais santykiais, gauta, jog 17-18 metų mokiniai yra labiau patenkinti tarpasmeniniais santykiais negu 15-16 metų mokiniai.

Gedeikienės (2012) atliktame tyrime gauti rezultatai, jog jaunesnių tiriamųjų pasitenkinimo savimi, pasitenkinimo tarpasmeniniais santykiais, tikslingumo rodikliai yra didesni nei vyresnių. Taip pat nustatyta, kad vyrų neigiamo emocingumo įverčiai yra didesni už moterų. Taip pat gauta, jog pasitenkinimo tarpasmeniniais santykiais bei tikslingumo rodikliai yra didesni vyrų imtyje. Laiko planavimo skirtumų tarp vyrų ir moterų nenustatyta. Taip pat rastas laiko planavimo ryšys su neigiamu emocingumu, taip pat su bendru pasitenkinimu gyvenimu, didesniu pasitenkinimu savimi, didesniu pasitenkinimu pragyvenimo lygiu, didesniu pasitenkinimu tarpasmeniniais santykiais, didesniu tikslingumu, pasitenkinimu santykiais su artimaisiais. Atliktame tyrime pastebėta, jog psichologinės gerovės skalėje vyresniųjų tiriamųjų pasitenkinimo savimi rodikliai yra didesni negu jaunesnių tiriamųjų, tačiau nėra statistiškai reikšmingi. Lyginant vyresnių ir jaunesnių tiriamųjų tikslingumo rodiklius gauta, jog rodikliai didesni gauti jaunesniųjų tiriamųjų grupėje (15-16 metų grupėje). Pasitenkinimo tarpasmeniniais santykiais rodikliai vėl gi aukšteni pas vyresniųjų tiriamųjų (17-18 metų tiriamuosius). Kalbant apie didesnę vyrų neigiamą emocingumą, tyrimo rezultatai sutampa su Gedeikienės (2012) atlikto tyrimo rezultatais. Taip pat sutampa ir tai, kad nerasta reikšmingų laiko planavimo skirtumų tarp merginų ir vaikinų. Tyrime taip pat rastas laiko planavimo ryšys su psichologinės gerovės neigiamu emocingumu (trukdžių valdymu), pasitenkinimu gyvenimu ir savimi (laiko planavimo įgūdžiais ir trukdžių valdymu), pragyvenimo lygiu (laiko planavimo įgūdžiais ir trukdžių valdymu), pasitenkinimu tarpasmeniniais santykiais (trukdžių valdymu), tikslingumu (motyvacija, laiko planavimo įgūdžiais ir trukdžių valdymu), pasitenkinimu santykiais su artimaisiais ( motyvacija).

Kitas tikslas buvo įvertinti laiko planavimo mokymosi motyvacijos ir psichologinės gerovės sąsajas. Gauta, jog laiko planavimo trukdžių valdymas koreliuoja su visais motyvacijos kintamaisiais, išskyrus amotyvaciją, taip pat su psichologinės gerovės kintamaisiais, išskyrus pasitenkinimą santykiais su artimaisiais. Taigi galima daryti prielaidą, jog visi trys konstruktai siejasi tarpusavyje, tačiau numatyti, kas nuo ko priklauso negalima.

Trečiasis uždavinys buvo nustatyti laiko planavimo prognostinę vertę 9-12 klasių mokinių mokymosi motyvacijai ir psichologinei gerovei. Gauta jog motyvacijos vidinis pasiekimų kintamasis gali prognozuoti laiko planavimo konstrukto laiko planavimo įgūdžius ir trukdžių valdymą, tačiau prognostinė vertė nėra labai aukšta. Taip pat ir psichologinės gerovės tikslingumas gali prognozuoti

laiko planavimo konstrukto laiko planavimo įgūdžius ir trukdžių valdymą, tačiau prognostinė vertė vėlgi nėra labai aukšta.

#### **4.1. Tyrimo ribotumai ir perspektyvos**

Atliekant tyrimą neišvengta ribotumų. Visų pirma tyrimo imtis nebuvo itin didelė ir jos pasiskirstymas buvo netolygus. Daugiausia tiriamųjų surinkta 9-10 klasėse. Taigi norint tyrimą vertėtų kartoti su reprezentatyvia imtimi ir galbūt įtraukiant papildomų sociodemografinių klausimų. Taip pat kaip ribotumą būtų galima pateikti skalių tinkamumą tyrimui. Studentų akademinės motyvacijos skalė (-21 SAMS) yra pritaikyta vyresniems asmenims nuo 18 metų, tačiau išklausius autorių pastebėjimus ir rekomendacijas, bei klausimus šiek tiek modifikavus mokiniam, nutarta naudoti šią skalę. Lietuviškoji psichologinės gerovės (LPGS-J) skalė taip pat skirta asmenims nuo 16 metų ir nėra adaptuota 15 metų asmenims. Taip pat naudota laiko planavimo skalė yra dar niekur nepublikuota, ją autoriai tik rengia publikavimui. Tyrime ne visos cronbacho alfa reikšmės gautos tinkamos, todėl jos vertinamos atsargiai. Tam įtakos galėjo turėti ne itin reprezentatyvi imtis arba tiriamųjų atsakymų validumas (galimi nenuoširdūs tiriamųjų atsakymai arba neįsiskaitymas į pateiktus klausimus).

## IŠVADOS

1. Amotyvacija labiau išreikšta vaikinų grupėje nei merginų.
2. Merginos pasižymi labiau išreikštu pasitenkinimu gyvenimu ir savimi, tikslingumu, pasitenkinimu tarpasmeniniais santykiais bei kontrole, lyginant su vaikinais.
3. 17-18 metų vaikinai pasižymi didesne išorine identifikuota bei išorine reguliacija nei 15-16 metų vaikinai.
4. Nepastebėta statistiškai reikšmingų visų kintamųjų skirtumų dviejose merginų amžiaus grupėse (15-16 ir 17-18 metų merginų).
5. Motyvacijos aukštesni įverčiai nustatyti 15 – 16 metų tiriamųjų grupėje
6. Tarpasmeniniais santykiais labiau patenkinti 17-18 metų tirimieji.
7. Laiko planavimo trukdžių valdymas koreliuoja su visais motyvacijos kintamaisiais, išskyrus amotyvaciją, taip pat su psichologinės gerovės kintamaisiais, išskyrus pasitenkinimą santykiais su artimaisiais.
8. Motyvacijos vidinis pasiekimų kintamasis turi didžiausią (lyginant su kitais kintamaisiais) prognostinę vertę laiko planavimo konstrukto laiko planavimo įgūdžiams ir trukdžių valdymui.
9. Psichologinės gerovės tikslingumas turi didžiausią (lyginant su kitais kintamaisiais) prognostinę vertę laiko planavimo konstrukto laiko planavimo įgūdžiams ir trukdžių valdymui.

## LITERATŪRA

- Arlauskaitė, Ž. (2016). Mokymosi motyvacijos trūkumas ir vidinė drama. *Ugdymo psichologija*, 27, 86-96.
- Bagdonas, A., Liniauskaitė, A., Kairys, A., Urbanavičiūtė, I. ir Girdzijauskienė, S. (2012). Lietuviškoji psichologinės gerovės skalė: struktūros paieškos studentų imtyje. *Psichologija* 45, 22-41
- Bakševičius, L. (2004). Laiko išgyvenimo ypatumai skirtingais žmogaus amžiaus periodais. Klaipėdos universitetas. *Tiltai*, 2, 71-77
- Barkauskaitė, M. ir Motiejūnienė, E. (2004). Švietimo reforma ir mokytojų rengimas: aktualijos ir perspektyvos. *Mokslo darbai. X tarptautinė mokslinė konferencija 2004 m. gegužės 27-28d.* Vilnius. p.15-26.
- Baumeister, R. & Leary, M. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Bernatavičienė, O. (2005). Profesinės mokyklos mokinių bendrojo lavinimo dalykų mokymosi motyvacija. Magistro baigiamasis darbas. Vilniaus pedagoginis universitetas.
- Blauzdytė, M. (2012). Pedagogų laiko planavimas: sąsajos su asmeybės bruožais, amžiumi ir pedagoginio darbo stažu. Magistro baigiamasis darbas. Klaipėdos universitetas.
- Bryan, R. R., Glynn, S. M., & Kittleson, J. M. (2011). Motivation, achievement, and advanced placement intent of high school students learning science. *Science Education*, 95(6), 1049-1065
- Butkienė G. ir Kepalaitė A., 1996, Mokymasis ir asmenybės brendimas: pedagoginės psichologijos įvadas studentams, mokytojams, tėvams. Vilnius: Margi raštai. p.28-57.
- Česėkaitė, U. (2017). Moksleivių psichologinė gerovė ir fizinis aktyvumas laisvalaikio metu. Sveikatos psichologijos bakalauro baigiamasis darbas. Lietuvos sveikatos mokslų universitetas.
- Čiarnienė, R. ir Vienažindienė, M. (2014). Laiko planavimo ir efektyvaus naudojimo teorinis modelis. *Mokslinių straipsnių rinkinys: Visuomenės saugumas ir viešoji tvarka.*, 11, 35-48
- Csizér, K. & Dörnyei, Z.(2011). The Internal Structure of Language Learning Motivation and Its Relationship with Language. *The Modern Language Journal*, Vol. 89, No. 1 (Spring, 2005), 19-36.
- Daujotytė, V. ir Šliogeris, A. (1992). Gairės: mokytojams ir moksleiviams. Kaunas: Šviesa, p.137.
- DeCharms, R. (1968). Personal causation: The internal affective determinants of behavior. *New York: Academic Press.*
- Deci, E. L. (1975). Intrinsic motivation. New York: Plenum
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 95(3), 547-575.

- Europos Parlamento rezoliucija dėl psichikos sveikatos. 2009 m. vasario 19 d. Psichikos sveikata. (2008/2209(INI))
- Gedeikienė, J. (2012). Suaugusiųjų laiko planavimas ir psichologinė gerovė. Pedagoginės psichologijos studijų programos magistro baigiamasis darbas. Klaipėdos universitetas.
- Gilman, R., Huebner, E., S., & Laughlin, J. (2000). A first study of the MSLSS with an adolescent sample. *Social Indicators research*, 52, 135-160.
- Ginevičius, R., Korsakienė, R. ir Stankevičienė, A. (2004). *Tiltai*, 2, 97-103.
- Green, P. & Skinner, D. (2005). Does time management training work? An evaluation. *International journal of Training and Development*, 9(2), 124-139.
- Gudžinskienė, V. ir Railienė, A. (2012). Gyvenimo įgūdžių ugdymo ir ugdymo karjerai sąsaja: bendrojo lavinimo kontekstas. *ACTA PEDAGOGIKA VILNENSIA*, 29, 61-72.
- Harter, S. (1978). Effectance motivation reconsidered: Toward a developmental model. *Human Development*, 21(1), 34-64.
- Hink, W. ir Ginevičius R. (2006). Laiko valdymas: [mokomoji knyga]. Vilniaus Gedimino technikos universitetas. Vilnius: Technika, p.13-14.
- Indrašienė, V. ir Suboč, V. (2010). Mokinių mokymosi motyvacijos silpnėjimo veiksniai. *Socialinis darbas*. 9(1), 107-113.
- Jegelevičienė, V., Merfeldaitė, O. ir Railienė, A. (2016). Mokinių mokymosi motyvacijos silpnėjimo priežastys: tėvų požiūris. *Pedagogika*. 124(4), 117-128.
- Kahneman, D. & Tversky, A. (1979). Prospect theory: an analysis of decision under risk. *Econometrica*, 47(2), 263 – 291.
- Kaliatkaitė, J. ir Bulotaitė, L. (2014). Gerovės samprata sveikatos moksluose ir psichologijoje: tyrimai, problemos ir galimybės. *Literatūros apžvalga. Visuomenės sveikata*, 1(64), 9-24.
- Kotler, P., Armstrong, G., Saunders, J., & Wong, V. (2003). Rinkodaros principai. Kaunas, p.125-126.
- Lamanauskas, V., Augienė, D. ir Makarskaitė – Petkevičienė, R. (2012). Universitetinių studijų problematika: studentų pozicija. *Švietimas: politika, vadyba, kokybė*, 1(10), 6-21.
- Liniauskaitė, A.(2007). Psichologinio laiko klausimynas: psichometrinės charakteristikos. *Psichologija*, 36, 44-60.
- Liniauskaitė, A., Kairys, A., Urbanavičiūtė, I., Bagdonas, A. ir Pakalniškienė, V. (2012). Suaugusiųjų psichologinės gerovės sąsajos su socialiniais ir demografiniais kintamaisiais. *Tiltai*, 3, 35-53.
- Mickevičiūtė, I. 2008. IV ir V klasės mokinių mokymosi motyvacijos kaitos ypatumai. Magistro darbas. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.

- Moon, J. A. (2006). Handbook of reflective and experiential learning: theory and practice. *London New York: Routledge Falmer*.p.25-31.
- Pearlson, H. B., & Raynor, J. O. (1982). Motivational analysis of the future plans of college men: Imagery used to describe future plans and goals. *Motivation, career striving, and aging*, 115-124.
- Petkevičienė, J., (2012). Mokinių motyvacija ir jos skatinimas. Magistro baigiamasis darbas. Aleksandro Stulginskio universitetas.
- Petrulytė A.( 2003). Jaunesniojo paauglio socialinė raida. Vilnius: Presvika. p.30-38
- Pileckaitė-Markovienė, M. (2001). Pradinių klasių moksleivių mokymosi motyvacija, psichologinė savijauta ir mokyklinis nerimastingumas. *Psichologija*, 23-49.
- Psichologijos žodynas (1993).Mokslo ir enciklopedijų leidykla. Vilnius.
- Ramonaitė, R. (2012). Studentų savideterminacijos ir savireguliacijos sąsajos su rizikingu seksualiniu elgesiu. Magistro baigiamasis darbas. Vytauto Didžiojo universitetas.
- Reece, I., & Walker, S. (2000). Teaching, Training and Learning a practical guide. *Business Education Publishers*, 4(1), 251-270.
- Reis, H., T. (1994). Domains of experience: investigating relationship processes from three perspectives. *Theoretical frameworks for personal relationships*, 88-110.
- Rupšienė, L. (2000). Nenoras mokytis – socialinis pedagoginis reiškiny. Klaipėda, 25-47.
- Ryan, M., R. & Deci, E., L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryan, R., M. & Deci, E., L. (2001). Happiness and human potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudemonic Well-Being. *Psychology*, 52, 141-166.
- Ryan, R., M., Kuhl, J., & Deci, E., L. (1997). Nature and Autonomy: An Organizational View of Social and Neurobiological Aspects of Self-Regulation in Behavior and Development. *Development and Psychopathology*, 9, 701-728.
- Ryff, C., D. & Keyes, C., L., M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69(4), 719-727.
- Ryff, C., D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57(6), 1069-1081.
- Šalčius, A. (2009). Organizacijos valdymas: mokomoji knyga. Vilnius: Vilniaus universitetas.p. 26-27.
- Sanfeliz, M., & Stalzer, M. (2003). Science motivation in the multicultural classroom. *The Science Teacher*, 70(3), 64 – 66.
- Šarakauskienė, Ž. ir Bagdonas, A. (2011). Vyresnių klasių mokinių psichologinės gerovės prognostiniai kintamieji. *Psichologija*, 44, 7-21.

- Šarakauskienė, Ž. ir Bagdonavičius, A. (2010). Vyresniųjų klasių mokinių subjektyvios gerovės komponentų ir sociodemografinių kintamųjų sąsajos. *Psichologija*, 41, 18-32.
- Šarakauskienė, Ž. (2012). Mokinių psichologinė gerovė: struktūra ir sociodemografiniai bei asmenybės veiksniai. Daktaro disertacija. Vilniaus universitetas.
- Seijts, G., H., (1998). The importance of future time perspective in theories of work motivation. *The Journal of Psychology*, Vol. 132 (3), 154-168
- Seligman, M.,E.,P., Parks, A.,C.& Steen, T., A. (2004). Balanced psychology and a full life. *Phil Trans R Soc Lond B*. 359, 1379-1381.
- Šidlauskaitė-Stripeikienė, I. (2006). Suaugusiųjų psichinės sveikatos rodikliai ir jų įvertinimas. *III Pasaulio lietuvių psichologų konferencija*, 42-45.
- Šilinskas, G. ir Žukauskienė, R. (2004). Subjektyvios gerovės išgyvenimas ir su juo susiję veiksniai vyrų imtyje. *Psichologija*, 30, 47–58.
- Smyth, J., A., F. & Robertson, I., T. (1999). On the relationship between time management and time estimation. *British journal of psychology* 90, 333-347
- Stoner, J.,A.,F., Freeman, R.,E. & Gilbert, D.,R. (1999). Vadyba. Kaunas: *Poligrafija ir informatika*. p.54-67.
- Stoškus, S. ir Petukienė, E. (2008). Laiko valdymo efektyvumas: teorinis ir praktinis aspektai. *Ekonomika ir vadyba: aktualijos ir perspektyvos*, 3 (12), p.319-328.
- Tamoševičienė, R. (2010). Laiko valdymas: vadovų strateginės nuostatos. Magistro darbas. Šiaulių universitetas.
- Theobald, M., A. (2006). Increasing Student Motivation. Strategies for Middle and High School Teachers. Corwin Press. *A SAGE Publications Company, Thousand Oaks, California*. p.25-26.
- Vainienė, E. ir Kardelis, K. (2008). Jaunimo mokyklų moksleivių fizinio aktyvumo sąsajos su mokymosi motyvacija, savigarba ir socialine integracija. *Socialiniai mokslai*. 1(68), 100-107.
- Visser, M. & Routledge, L.,A. (2007). Substance abuse and psychological well-being of South African adolescents. *South African Journal. Psychology*, 37(3), 595-615.
- White, R., W. (1959). Motivation reconsidered: the concept of competence. *Psychological review*, 66, 297-333.
- Zimbardo, P., G., D` Alessio, M., Pascalis, V. & Guarino, A.(2003). Testing Zimbardo`s Stanford time perspective inventory (STPI) – short form. *An Italian study. Time and Society*, 12(2-3), 333 – 347.
- Zimmerman, B., J., Bonner, S. & Kovach, R. (1996). Developing self-regulated learners: Beyond achievement to self-efficacy. *Washington, DC, US: American Psychological Association*, 147(8), 25-46.

Žukauskas, Š. ir Žukauskienė, R. (2013). Materealizmo ir subjektyvios gerovės ryšys skirtingas pajamas gaunančių tiriamųjų grupėse. *Socialinis darbas*. 12(1), 187-200.

Žukauskienė, R., Navaitienė, J. ir Kanapinskaitė, J. (2005). Social demographic and personality factors related to woman's subjective well-being. *Socialinis darbas* , 4(1), 5-13.

## SANTRAUKA

**Milda Andriušienė.** *Darbo pavadinimas.* Vyresniųjų klasių mokinių laiko planavimo, mokymosi motyvacijos ir psichologinės gerovės sąsajos. Darbo vadovė prof. dr. Audronė Liniauskaitė, Klaipėdos universitetas: Klaipėda, 2019 – 54.

**Tyrimo tikslas:** 1. Palyginti laiko planavimą, mokymosi motyvaciją ir psichologinę gerovę pagal lytį, klasę ir amžių. 2. Įvertinti laiko planavimo, mokymosi motyvacijos ir psichologinės gerovės sąsajas visoje imtyje. 3. Nustatyti kokią prognostinę vertę psichologinei gerovei turi 9-12 klasių mokinių laiko planavimas.

**Priemonės:**

- Studentų akademinės motyvacijos skalė (SAMS-21) (Kairys, Liniauskaitė, Brazdeikienė, Bakševičius, Čepienė, Mažeikaitė - Gylienė, Rugevičius, Žakaitienė, Žakaitis, 2017).
- Laiko planavimo klausimynas ( Kairys, Liniauskaitė, 2017).
- Lietuviškoji psichologinės gerovės skalė (Kairys, Bagdonas, Liniauskaitė, Pakalniškienė, 2013).
- Duomenys apdorojami naudojant statistinės analizės ir duomenų apdorojimo programą SPSS 22.0 (Statistical Package for Social Science).

**Išvados:** Amotyvacija labiau išreikšta pas vaikus nei pas merginas; Merginos pasižymi labiau išreikštu pasitenkinimu gyvenimu ir savimi, tikslingumu, pasitenkinimu tarpasmeniniais santykiais bei kontrole, lyginant su vaikais; 17-18 metų vaikai pasižymi didesne išorine identifiukuota bei išorine reguliacija nei 15-16 metų vaikai; Nepastebėta statistiškai reikšmingų skirtumų dviejose merginų amžiaus grupėse (15-16 ir 17-18 metų merginų); Laiko planavimo skaleje išryškėjo didesnė 15-16 metų mokinių motyvacija; Tarpasmeniniais santykiais labiau patenkinti 17-18 metų tirimieji; Laiko planavimo trukdžių valdymas koreliuoja su visais motyvacijos kintamaisiais, išskyrus amotyvaciją, taip pat su psichologinės gerovės kintamaisiais, išskyrus pasitenkinimą santykiais su artimaisiais; Motyvacijos vidinis pasiekimų kintamasis turi didžiausią (lyginant su kitais kintamaisiais) prognostinę vertę laiko planavimo konstrukto laiko planavimo įgūdžiams ir trukdžių valdymui; Psichologinės gerovės tikslingumas turi didžiausią (lyginant su kitais kintamaisiais) prognostinę vertę laiko planavimo konstrukto laiko planavimo įgūdžiams ir trukdžių valdymui.

**Darbo struktūra:** Titulinis lapas, turinys, įvadas, literatūros apžvalga, tyrimo metodika, tyrimo rezultatai, rezultatų aptarimas, išvados, literatūra, santrauka lietuvių ir anglų kalba, priedai.

## SUMMARY

**Milda Andriušienė.** *Title of the thesis.* The Relationships between Time Planning, Learning motivation and Psychological Well-being of Senior students. Master Thesis in Psychology. Supervisor prof. dr. Audronė Liniauskaitė, Klaipėda University: Klaipėda, 2019 – 54.

**Purpose of the study:** 1.Compare time planning, learning motivation, and psychological well-being by gender, class, and age. 2.Evaluate the relationships between time planning, learning motivation and psychological well-being across the sample. 3. Determine the prognostic value between psychological well-being and time planning among 9-12 grade students.

### **Tools:**

- Student's academic motivation scale (SAMS-21) (Kairys, Liniauskaitė, Brazdeikienė, Bakševičius, Čepienė, Mažeikaitė - Gylienė, Rugevičius, Žakaitienė, Žakaitis, 2017).
- Time planning questionnaire ( Kairys, Liniauskaitė, 2017).
- Lithuanian scale of psychological well-being (Kairys, Bagdonas, Liniauskaitė, Pakalniškienė, 2013).
- The data is processed using the statistical analysis and data processing software SPSS 22.0 (Statistical Package for Social Science).

**Conclusions:** Amotivation is more expressed by boys than by girls; Girls have a more pronounced satisfaction with life and self, purposefulness, satisfaction with interpersonal relationships and control compared to boys; 17-18-year-old boys are characterized by greater external identification and external regulation than 15-16 year olds; No statistically significant differences were observed in two age groups of girls (15-16 and 17-18 years old); The time planning scale revealed greater motivation for 15-16 year olds; Interpersonal relationships are more satisfied with 17-18 year olds; Time planning interference management correlates with all motivational variables except amotivation, as well as psychological well-being variables, except satisfaction with relatives; The motivational internal variable of achievement has the highest (compared to other variables) prognostic value for time planning construct time planning skills and interference management; The purposefulness of psychological well-being has the highest (compared to other variables) prognostic value for time planning construct time planning skills and interference management.

**Structure of the thesis:** Title page, content, introduction, literature review, research methodology, research results, discussion of results, conclusions, literature, summary in Lithuanian and English, appendixes.

## **PRIEDAI**

1 priedas. Klausimynas.

*Sveiki, esu Klaipėdos universiteto, 3 kurso pedagoginės psichologijos magistro studentė Milda Andriušienė. Šiuo metu atlieku tyrimą apie vyresniųjų paauglių laiko planavimo, mokymosi motyvacijos ir psichologinės gerovės sąsajas. Jūsų nuoširdūs atsakymai labai padėtų atliekant šį tyrimą. Visos anketos bus anoniminės. Garantuoju duomenų konfidencialumą. Tyrimo rezultatai bus pateikiami bendri ir tik mokymosi tikslais. Dėkoju už geranorišką bendradarbiavimą.*

1. Jūsų lytis:

- Mergina
- Vaikinas

2. Amžius (įrašykite) \_\_\_\_\_

3. Klasė (įrašykite) \_\_\_\_\_

4. Mokykla (įrašykite) \_\_\_\_\_

Žemiau pateikiami požiūriai į laiką, kurie dažnai būna gana skirtingi. Jūsų užduotis – prie kiekvieno teiginio pažymėti Jūsų asmeninį požiūrį labiausiai atitinkantį atsakymo variantą. Atidžiai perskaitykite kiekvieną teiginį. Pagal tai, kiek jis Jums tinka, 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.

#### Sutikimo su teiginiu laipsnis:

**5** – Visiškai sutinku; **4** – Sutinku; **3** – Nei sutinku, nei nesutinku;

**2** – Nesutinku; **1** - Visiškai nesutinku;

Nr.	TEIGINYS	Sutikimo su teiginiu laipsnis				
		5	4	3	2	1
1.	Pirmenybę teikiu spontaniškumui, o ne griežtai tvarkai	5	4	3	2	1
2.	Aš keliu sau ilgalaikius tikslus	5	4	3	2	1
3.	Dirbdamas (-a) sugebu atsiriboti nuo trukdžių ir susikaupti ties svarbiais darbais	5	4	3	2	1
4.	Nesugebėčiau gyventi, neplanuodamas (-a) veiklos	5	4	3	2	1
5.	Mano tikslai aiškūs ir realistiniai	5	4	3	2	1
6.	Moku pasakyti „ne“, kai matau, kad nesvarbūs kitų žmonių prašymai kainuos man daug laiko	5	4	3	2	1
7.	Manau, kad svarbu planuoti laiką	5	4	3	2	1

8.	Naudoju priemones (darbų susirašymas ant lapo, kalendoriai, el. planavimo priemonės), kurios man padeda planuoti laiką	5	4	3	2	1
9.	Mano manymu, laikas mėgsta tvarką	5	4	3	2	1
10.	Vengiu daryti daug darbų vienu metu	5	4	3	2	1
11.	Griežtas planas nėra patogus, daug geriau tiesiog leisti įvykiams tekėti sava vaga	5	4	3	2	1
12.	Kai turiu atlikti didelės apimties užduotį, esu linkęs (-usi) išskaidyti ją į dalis ir atlikti iš eilės	5	4	3	2	1
13.	Kartais tikrai sunku prisiversti pradėti darbą	5	4	3	2	1
14.	Mano laikas susipainiojęs ir be krypties	5	4	3	2	1
15.	Trumpalaikius tikslus keliu atsižvelgdamas (-a) į ilgalaikius	5	4	3	2	1
16.	Jei turiu laisvą minutę, stengiuosi per ją nuveikti ką nors naudingą	5	4	3	2	1
17.	Aš gyvenu pagal griežtą, savo paties (pačios) susidarytą dienotvarkę	5	4	3	2	1
18.	Darbus skirstau į grupes pagal prioritetus	5	4	3	2	1

Žmonės mokosi mokykloje dėl įvairių priežasčių. Atsakykite, kiek svarbi Jums kiekviena iš toliau pateiktų priežasčių. Pažymėkite, kiek kiekvienas teiginys tinka Jums, naudodamiesi šia skale:

- 1 - Visiškai nepritariu; 2 – Nepritariu; 3 - Labiau nepritariu nei pritariu 4 - Nei pritariu, nei nepritariu;  
5 - Labiau pritariu nei nepritariu; 6 – Pritariu; 7 - Visiškai pritariu;

Aš mokausi...	Pritarimo teiginiui laipsnis						
1. ... kad sužinočiau kažką naujo	1	2	3	4	5	6	7
2. ... nes mokymasis svarbus mano profesinei ateičiai	1	2	3	4	5	6	7
3. ... nes man patinka įveikti sunkias užduotis, kurias gaunu pamokų metu	1	2	3	4	5	6	7
4. ... nes jausčiausi kaltas (-a), jei nesimokyčiau	1	2	3	4	5	6	7
5. ... nes mokykloje smagu	1	2	3	4	5	6	7
6. ... kad vėliau gaučiau prestižinį darbą	1	2	3	4	5	6	7
7. ... nors iš tikro nežinau kodėl	1	2	3	4	5	6	7
8. ... nes man patinka išmokti naujų dalykų	1	2	3	4	5	6	7
9. ... nes čia galiu išmokti to, kas man bus svarbu ateityje	1	2	3	4	5	6	7
10. ... nes man patinka įrodyti sau, kad galiu įveikti tai, kas rodėsi neįveikiama	1	2	3	4	5	6	7
11. ... dėl to, kad jaučiu pareigą mokytis	1	2	3	4	5	6	7
12. ... nes čia yra daug įtraukiančių užsiėmimų	1	2	3	4	5	6	7
13. ... kad nenuvilčiau man svarbių žmonių	1	2	3	4	5	6	7

14. ... nors čia tik švaistau savo laiką	1	2	3	4	5	6	7
15. ... kad plėščiau savo žinias ir įgūdžius man įdomiose srityse	1	2	3	4	5	6	7
16. ...nes mokykla padės man pasiekti to, ko trokštu	1	2	3	4	5	6	7
17. ... nes galiu viską atlikti vis tobuliau	1	2	3	4	5	6	7
18. ...nes mane graužtų sąžinė, jei nesimokyčiau	1	2	3	4	5	6	7
19. ... nes čia patiriu daug gerų emocijų	1	2	3	4	5	6	7
20 ... kad vėliau galėčiau užimti aukštą padėtį visuomenėje	1	2	3	4	5	6	7
21. ... nors iš tikro nėra didelio skirtumo mokysiuosi ar ne	1	2	3	4	5	6	7

### Nepildykite klausimyno, neperskaitę pildymo instrukcijos

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.

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

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

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

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

N  
 DN  
 A  
 DT  
 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 pasirengimo 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 ženklu “X”. Paskui apibraukite Jums tinkamą atsakymo variantą.

1	Apskritai jaučiuosi laimingas (-a).	N	DN	A	DT	T
2	Mano gyvenimo tikslai aiškūs	N	DN	A	DT	T
3	Esu patenkintas (-a) santykiais su draugais	N	DN	A	DT	T
4	Gerai jaučiuosi gyvendamas (-a) Lietuvoje.	N	DN	A	DT	T
5	Dažniausiai man atrodo, kad esu nevykėlis (-ė)	N	DN	A	DT	T
6	Manau esąs (-anti) stiprus žmogus	N	DN	A	DT	T
7	Man dažnai ką nors skauda	N	DN	A	DT	T
8	Mano finansinė padėtis gera	N	DN	A	DT	T
9	Bendravimas su artimaisiais man kelia įtampą	N	DN	A	DT	T
10	Esu optimistas (-ė).	N	DN	A	DT	T
11	Mano nuotaikos dažnai kinta	N	DN	A	DT	T
12	Esu patenkintas (-a) galimybėmis realizuoti savo gyvenimo tikslus	N	DN	A	DT	T
13	Mano pajamos garantuoja man saugumą	N	DN	A	DT	T

14	Manau, su manimi per dažnai elgiamasi neteisingai	N	DN	A	DT	T
15	Man malonu leisti laiką su artimaisiais	N	DN	A	DT	T
16	Turiu mažai prižasčių džiaugtis gyvenimu	N	DN	A	DT	T
17	Kaskart stengiuosi išvelgti teigiamą reikalo pusę	N	DN	A	DT	T
18	Nepritampu prie savo aplinkos žmonių	N	DN	A	DT	T
19	Esu patenkintas (-a) galimybėmis kontroliuoti savo gyvenimą	N	DN	A	DT	T
20	Jaučiuosi gerai būdamas (-a) Lietuvos piliečiu (-e).	N	DN	A	DT	T
21	Gyvenimas man atrodo beprasmiškas	N	DN	A	DT	T
22	Esu organizuotas žmogus	N	DN	A	DT	T
23	Jaučiuosi reikalingas (-a) aplinkiniams	N	DN	A	DT	T
24	Palyginti su kitais, lengvai įveikiu stresą	N	DN	A	DT	T
25	Mane tenkina turimos gyvenimo sąlygos	N	DN	A	DT	T
26	Manau esu sveikesnis (-ė) nei dauguma žmonių	N	DN	A	DT	T
27	Mano gyvenimas nuobodus	N	DN	A	DT	T
28	Esu patenkintas (-a) savo pasiekimais	N	DN	A	DT	T
29	Man sunku užmegzti artimus santykius	N	DN	A	DT	T
30	Jaučiuosi dvasiškai stiprus (-i)	N	DN	A	DT	T
31	Dažnai sergu	N	DN	A	DT	T
32	Esu patenkintas (-a) savo pajamomis	N	DN	A	DT	T
33	Mano šeima yra mano ramstis	N	DN	A	DT	T
34	Apskritai jaučiuosi puikiai	N	DN	A	DT	T
35	Gyvenime turiu per mažai galimybių atsiskleisti	N	DN	A	DT	T
36	Visuomet siekiu užsibrėžtų tikslų	N	DN	A	DT	T
37	Nėra tokių žmonių, kuriems galėčiau pasiguosti	N	DN	A	DT	T
38	Dažnai patiriu džiaugsmą	N	DN	A	DT	T
39	Mano kasdienės veiklos yra nereikšmingos	N	DN	A	DT	T
40	Esu nepriklausomas (-a) nuo kitų	N	DN	A	DT	T
41	Mano fizinė sveikata puiki	N	DN	A	DT	T
42	Gyvenimu esu patenkintas (-a)	N	DN	A	DT	T
43	Dažnai jaučiuosi pavargęs (-usi)	N	DN	A	DT	T
44	Manau, kad sugebu kontroliuoti savo jausmus ir elgesį	N	DN	A	DT	T
45	Abejoju, ar galiu pasitikėti savo šeima	N	DN	A	DT	T
46	Manau esąs (-anti) laimingesnis (-ė) nei dauguma žmonių	N	DN	A	DT	T
47	Dažnai jaučiuosi nedarbingas (-a)	N	DN	A	DT	T
48	Yra žmonių, kuriems aš tikrai rūpiu	N	DN	A	DT	T
49	Pagal pragyvenimo lygį priskiriu save neturtingiesiems	N	DN	A	DT	T
50	Jaučiuosi gerbiamas (-a) aplinkinių	N	DN	A	DT	T
51	Nuolat jaučiu įtampą	N	DN	A	DT	T
52	Gyvenu visavertį gyvenimą	N	DN	A	DT	T
53	Turiu per mažai artimų draugų	N	DN	A	DT	T
54	Galiu kontroliuoti savo gyvenimą	N	DN	A	DT	T
55	Palyginęs (-usi) savo gaunamą atlygį su kitų, jaučiuosi nevykėlis (-ė)	N	DN	A	DT	T
56	Apie save esu geros nuomonės	N	DN	A	DT	T
57	Dažnai būnu nervingas (-a)	N	DN	A	DT	T

58	Giminystės ryšiai man labai svarbūs	N	DN	A	DT	T
59	Dažnai būnu prislėgtas (-a)	N	DN	A	DT	T
60	Jaučiu pasitenkinimą savo atliekama veikla	N	DN	A	DT	T
61	Nuolat jaučiuosi vienišas (-a)	N	DN	A	DT	T
62	Esu patenkintas (-a) daugeliu savo savybių	N	DN	A	DT	T
63	Jaučiuosi nepritapęs (-usi) šioje visuomenėje	N	DN	A	DT	T
64	Man pavyksta susitvarkyti su iškytančiomis problemomis	N	DN	A	DT	T
65	Gyvenime nuolat kuo nors nusiviliu	N	DN	A	DT	T
66	Gerai susidoroju su savo kasdienėmis pareigomis	N	DN	A	DT	T
67	Esu patenkintas (-a) savimi	N	DN	A	DT	T
68	Mane slegia kasdienė rutina	N	DN	A	DT	T
69	Yra daug žmonių, su kuriais bet kada galiu atvirai pasikalbėti	N	DN	A	DT	T

**Dėkoju už sugaištą laiką.**