

KLAIPĖDOS UNIVERSITETO
SOCIALINIŲ IR HUMANITARINIŲ MOKSLŲ FAKULTETO
PSICHOLOGIJOS KATEDRA

**VYRESNIŲJŲ GIMNAZIJOS KLASIŲ MOKINIŲ EGZAMINŲ STRESO, TAPATUMO
STILIAUS IR NERIMO SĄSAJOS**

Pedagoginės psichologijos studijų programos
magistro baigiamasis darbas

Autorius (-ė)

Aida Pocienė

Vadovas (-ė)

Prof. Dr. Ramutė Čepienė

Klaipėda, 2020

TURINYS

ĮVADAS	3
1. LITERATŪROS APŽVALGA	6
1.1. Egzaminų streso samprata	6
1.1.1. Mokinių patiriamo egzaminų streso ypatumai	10
1.2. Tapatumo samprata	11
1.3. Nerimo samprata ir tyrimai	16
1.4. Egzaminų streso, tapatumo ir nerimo sąsajų tyrimai	19
2. TYRIMO METODIKA	23
2.1. Tyrimo dalyviai.....	23
2.2. Įvertinimo būdai.....	23
2.3. Tyrimo eiga ir etika.....	26
2.4. Duomenų apdorojimas	27
3. TYRIMO REZULTATAI	28
3.1. Mokinių egzaminų streso, tapatumo stiliaus ir nerimo rodikliai	28
3.2. Mokinių egzaminų streso, tapatumo stiliaus ir nerimo sąsajos	33
3.3. Mokinių egzaminų streso, tapatumo stiliaus ir nerimo prognozinė analizė	36
4. REZULTATŲ APTARIMAS	43
4.1. Tyrimo ribotumai ir tolimesnio tyrimo gairės	47
IŠVADOS	48
SANTRAUKA	53
SUMMARY	54
PRIEDAI	55

ĮVADAS

Gyvename greitai besikeičiančiame pasaulyje, kuriame besimokantiesiems kyla vis didesni iššūkiai, susiję su fiziniais, psichologiniais, socialiniais pokyčiais ir poreikiu analizuoti tai, kaip jauni žmonės įveikia stresą keliančias situacijas sprendžiant amžiaus tarpsnio keliamus uždavinius (Bhujade, 2017; Kovacs, & Borcsa, 2017). Paauglystės laikotarpyje esminiu uždaviniu yra tapatumo raida, tačiau šiuolaikinė visuomenė siūlo daugybę pasirinkimų, dėl kurių gausos jauni žmonės jaučiasi tarsi pasiklydę (Crocetti, Klimstra, Keijsers, Hale, & Meeus, 2009). Būtent dėl įvairių procesų, tapatumo formavimasis yra žymiai pailgėjęs. Jaunuoliai vis ilgiau užsibūna tyrinėjimo fazėje, ieško alternatyvų, jas išbando, įvertina (Vaičiulienė, 1999b). Deja, greiti pokyčiai ne visada palankūs tam, jog būtų patogų užsibūti tyrinėjimo būsenoje. Kartais užduodami klausimai, į kuriuos jaunas žmogus turi atsakyti greitai, o tai ne retai paskatina streso bei nerimo patyrimą (Vosylis, 2014).

Mokslinių tyrimų duomenys rodo, jog nerimas būdingas 2-50 procentų jaunuolių ar net didesnei jų daliai (Bhujade, 2017; Coughlan et al., 2014; Kovacs, & Borcsa, 2017; Orgilés, Méndez, Espada, Carballo, & Piqueras, 2012). Ir nors tam tikras nerimo lygis gali būti suprantamas kaip motyvuojantis, dažniau minimi neigiamai su nerimu susiję aspektai (Juškelienė ir Ustilaitė, 2010; Kovacs, & Borcsa, 2017). Petrulytės (2012) teigimu, atsižvelgiant į šių dienų aktualijas, didelis dėmesys skiriamas paauglių nerimo bei depresiškumo prevencijai ir kitų emocijų sunkumų sprendimui. Nepaisant to, vienu didžiausiu jauno žmogaus iššūkiu tampa egzaminai, mokyklos baigimas ir poreikis pasirinkti gyvenimo kelią.

Juškelienė ir Ustilaitė (2010) pastebi, kad su egzaminų baime yra mokyklos baimės dalimi, būdinga tiek Lietuvos, tiek užsienio mokyklų mokiniams. Egzaminavimas, žinių patikrinimas yra įprasta akademinio gyvenimo dalis. Dėl šios priežasties tam tikras jaučiamo streso lygis yra normalus bei neatsiejamas norint pasiekti geresnių rezultatų (Mohapatra, Panigrahi, & Rath, 2012). Deja, Lietuvoje besimokantys paaugliai patenka tarp didžiausių įtampą patiriančių besimokančiųjų 40 pasaulio šalių besimokančiųjų kontekste (Juškelienė ir Ustilaitė, 2010).

Brandos egzaminai pastaruoju metu šalyje kelia nemažai diskusijų bei iššūkių besimokantiesiems, pedagogams ar tėvams. Mokiniai turi prisitaikyti prie vis sudėtingesnių, specifiskesnių egzaminavimo procedūrų, o tai kelia ir asmeninius iššūkius suvaldant jaučiamą nerimą bei įtampą. Mokiniai jaučia nerimą. Mokiniai jaučia nerimą susijusį su procesu, galvoja apie tėvų, mokytojų keliamus iššūkius, nerimauja dėl pasikeisiančių gyvenimo aplinkybių baigus mokyklą bei tolimesnių studijų, karjeros galimybių. Deja, nors toks susirūpinimas yra suprantamas ir pagrįstas, tačiau jis tampa menkai naudingas norint kalbėti apie pozityvų funkcionavimą ir pasiektus rezultatus (Juškelienė ir Ustilaitė, 2010).

Taigi mokinių nerimas bei įtampa nebūtinai gali būti suprantami kaip asmeninių kompetencijų stoka. Analizuojant egzaminų baimės bei jaučiamo nerimo reiškinius Lietuvoje, akcentuojamas nesibaigiančių reformų procesas, skatinantis mokinių bei mokytojų susirūpinimą, siekį išlaikyti aukštus rezultatus. Toks požiūris atsispindi ir pamokose bei mokiniams keliamuose reikalavimuose, o akademinėje sferoje vykstantys procesai daugumai besimokančiųjų kelia nerimą bei įtampą. Taigi, jei šie reikalavimai yra itin aukšti ar viršijantys besimokančiojo galimybes, nerimas tampa neišvengiamu (Juškelienė ir Ustilaitė, 2010). Dėl šios priežasties, temos aktualumu turėtų būti ne tik tai, kaip padėti mokiniams, tačiau ir tai, kokių priemonių turėtų būti imamasi švietimo sistemoje siekiant egzaminų laikotarpį bei mokymosi procesą padaryti palankesniu besimokantiejiems.

Kita vertus, praktinių sprendimų paiešką apsunkina ir teorinių požiūrių, perspektyvų gausa. Diskutuotina tai, kaip reikėtų aiškinti tapatumo procesą, į kokius jo etapus reikėtų orientuotis paauglystės laikotarpiu. Nėra aišku, ar paauglystės tarpsnis būtinai turi būti susijęs su susiformavusiu tapatumu. Galbūt, tapatumas yra ilgą laiko tarpą ar visą gyvenimą trunkantis procesas, neatsiejamas nuo nuolatinio įsipareigojimo, jo apsvaistymo ir naujų sprendimų priėmimo (Kroger, Martinussen, & Marcia, 2010; Topolewska-Siedzik, & Ciecuch, 2018). Be to nėra iki galo žinomos tapatumo būsenos ir tapatumo formavimo sąsajos. Neaišku ir kaip reikėtų suprasti nerimą. Aptariant nerimo temą pastebima, jog esminiu probleminiu aspektu yra nerimo kaip bruožo ir nerimo kaip būsenos pasireiškimas bei aiškinimas (Arslan, Dilmaç, & Hamarta, 2009; Soric, 1999). Be to, nėra aišku tai, ar nerimą reikėtų vertinti kaip priežastinį kitų sunkumų veiksnį, ar kaip pasekmę, atspindinčią reakciją į keliamus reikalavimus (Becht et al., 2016; Crocetti et al., 2009). Galiausiai, kalbant apie egzaminų stresą, didžiausias dėmesys skiriamas tiriant suaugusiuosius, o paauglių, juo labiau baigiamųjų klasių mokinių, situacijos analizės stokojama, trūksta tam skirtų metodikų ir duomenų apie jų tinkamumą (Sung & Chao, 2015).

Remiantis šiomis įžvalgomis, užsienio ir Lietuvos mokslininkai diskutuoja, kaip reiškiniai gali būti susiję, kokius prognostinius ryšius galima stebėti (Becht et al., 2016; Kovacs, & Borcsa, 2017; Žukauskienė, Kaniušonytė ir Malinauskienė 2016; ir kt.). Tačiau remiantis pateiktais svarstymais yra aišku, jog duomenų analizuojama tema yra nedaug. Negausus ir minimų reiškinių įvertinimo būdų arsenalas, todėl įdomu išbandyti naujus instrumentus. Šiame kontekste ir gimė pristatomo tyrimo sumanymas.

Tyrimo tikslas – nustatyti gimnazistų egzaminų streso, tapatumo stiliaus ir nerimo sąsajas.

Uždaviniai:

1. Įvertinti ir palyginti gimnazistų egzaminų streso, tapatumo stiliaus ir nerimo rodiklius socialinių–demografinių charakteristikų atžvilgiu (lyties, amžiaus, klasės, kurioje mokomasi, pažangumo).
2. Atskleisti galimas sąsajas tarp kintamųjų:
 - Egzaminų streso ir tapatumo stiliaus;
 - Egzaminų streso ir nerimo;
 - Tapatumo stiliaus ir nerimo.
3. Įvertinti gimnazistų jaučiamo nerimo prognostinę vertę tapatumo stiliui.
4. Įvertinti gimnazistų jaučiamo nerimo ir tapatumo stiliaus prognostinę vertę egzaminų stresui.

1. LITERATŪROS APŽVALGA

1.1. Egzaminų streso samprata

Šiandieninėje visuomenėje vyksta tokie greiti ir visapusiški pokyčiai, jog norint prie jų prisitaikyti, būtina mobilizuoti daugybę resursų. Dėl šios priežasties, nedidelis streso pasireiškimas yra itin svarbia sąlyga efektyviai adaptacijai, asmenybės brendimui, asmeninių galių mobilizacijai. Deja, užsitęsęs stresas sukelia ilgalaikes ir trumpalaikes pasekmes. Pasireiškia tokie sunkumai kaip raumenų įtampa, galvos skausmas, apetito praradimas, nuovargis, dėmesio stoka, išaugęs kraujo spaudimas, užsitęsęs nerimas, depresiškumas, psichiką veikiančių medžiagų vartojimas, save žalojantis elgesys ir kt. (Arslan et al., 2009; Mohapatra et al., 2012).

Streso sampratos apibrėžimas skiriasi priklausomai nuo mokslininkų požiūrio. Stresas aiškinamas iš fiziologinės, psichologinės, įpročių ar elgesio perspektyvos taip išskiriant fiziologinių organizmo procesų, emocijų valdymo ypatumų ar elgesio reikšmę. Remdamasis kitais tyrėjais Perminas (2015) stresą aiškino keliais požiūriais: 1) kaip reakciją, 2) kaip išorinę stimuliaciją ar įvykį bei kaip 3) transakcinį procesą. Pirmuoju atveju mokslininkas rėmėsi Selye požiūriu stresą aiškinant fiziologiniais pokyčiais, atsirandančiais tada kai organizmas susiduria su pakitusiomis sąlygomis, mobilizuojančiomis organizmo resursus. Remiantis šiuo požiūriu tam tikras streso lygis vertinamas pozityviai dėl geresnio organizmo adaptyvumo, motyvacijos paskatinimo, tačiau ilgalaikė organizmo resursų aktyvacija kovojant su patiriamu stresu vertinama kaip žalinga bei pasireiškianti organizmo išsekimu, ligomis. Antruoju požiūriu, teigiančiu, jog stresas yra kaip išorės stimuliacija, analizuojama Holmes ir Rahe pateikta streso samprata. Mokslininkų nuomone, tam tikri gyvenimo įvykiai reikalauja skirtingų resursų ir jų kiekio norint adaptuotis prie pakitusių sąlygų. Remiantis tuo sudaryta skalė, kurioje tam tikri gyvenimo įvykiai įvertinami balais pagal svarbumą ir daromą poveikį. Vis tik, dažnai šis požiūris yra diskutuotinas, nes juo mažai įvertinami asmeniniai žmogaus ypatumai, resursai kovojant su patiriamais sunkumais. Dėl šios priežasties, populiariesnis yra trečiasis požiūris, kuriuo stresas aiškinamas kaip transakcinis procesas. Šio požiūrio pradininkas, Lazarus, teigė, kad nepakanka atsižvelgti į stresą kelianči situaciją, nes itin svarbus kognityvinis aspektas. Atsižvelgiant į tai, stresorius – stresą sukeliantis veiksnys, yra reikšmingas tiek, kiek žmogus suvokia stojokantis įvairių resursų jį įveikti. Pastarąjį streso sampratos požiūrį palaiko ir kiti mokslininkai, teigę, jog stresas gali būti apibrėžiamas kaip procesas, kurio metu aplinkos ypatybės reikalauja adaptacinių organizmo išteklių, susijusių su psichologiniais, socialiniais bei biologiniais pokyčiais, panaudojimo (Cohen et al., 1995, cit. pagal Reddy, Reddy, &

Reddy, 2014). Taigi, streso pasireiškimas gali žymėti ribą, kur asmeninių resursų nepakanka ar jie suvokiami kaip nepakankami įveikiant kylančias situacijas (Arslan et al., 2009).

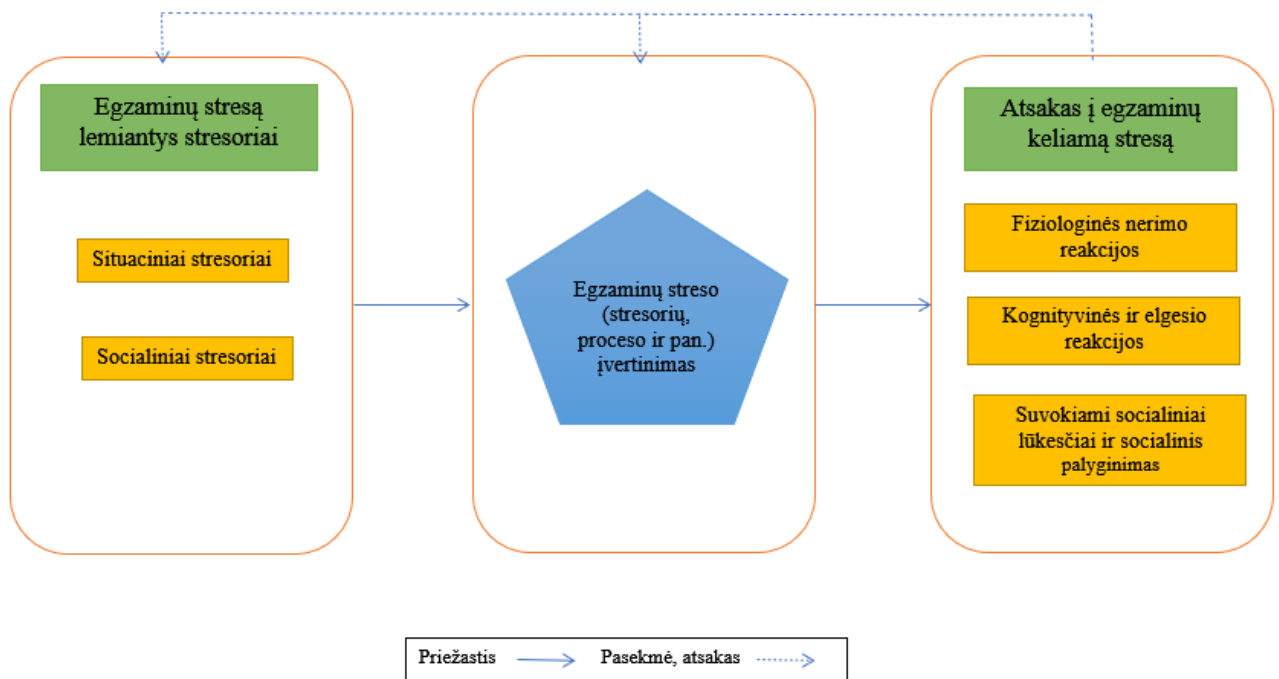
Jauno žmogaus gyvenime egzaminų laikotarpis bei mokyklos baigimas suprantamas kaip vienas labiausiai stresą keliančių įvykių (Berry, & Kingswell, 2012, Reddy et al., 2014). Su akademinė sritimi susijęs stresas yra linkęs augti, tačiau analizuodami egzaminų streso reiškinių teoriniu bei praktiniu aspektu, mokslininkai išskiria sąvokos konceptualizavimo sunkumus. Juos palaiko diskusija dėl asmeninių bei situacinių veiksnių svarbos ir įtakos. Dėl šios priežasties, tampa sudėtinga atskirti egzaminų metu jaučiamą stresą bei nerimą nuo bendrojo, su asmenybe ir/ar paauglyste susijusio streso, nerimo pasireiškimo (Sung, & Chao, 2015).

Juškelienės, Ustilaitės (2010) teigimu egzaminų baimė būdinga 71,7% besimokančiųjų. Egzaminų stresas ir su juo susijęs nerimas apibrėžiami kaip įtampos jausmas, nerimastingos mintys bei nervų sistemos aktyvacija susiduriant su egzaminų situacija. Tai leidžia manyti, kad egzaminų stresas yra organizmo sensitivityvumo išraiška reaguojant į neįprastas, ne kasdienišką situacijas (Zhang, Dong, & Zhou, 2018). Akademinės srities kontekste, egzaminų stresas taip pat suprantamas kaip reakcija į situaciją – fiziniai ir psichologiniai pokyčiai, pasireiškiantys dėl stresorių ir jų įvertinimo ypatumų (Sung, & Chao, 2015).

Pasireiškiant egzaminų stresui, neišvengiamai stebimi įvairūs sunkumai, kurie kartu palaiko uždarą jaučiamo streso ratą. Pastebima, kad besimokantieji patiria sunkumus planuojant laiką, valdant informaciją, suprantant mokymosi medžiagą, įgyvendinant mokykloje keliamus reikalavimus ar palaikant tarpusavio santykius (Jones, Mendenhall, & Myers, 2016; Juškelienė ir Ustilaitė, 2010; Mohapatra et al., 2012). Išlaugęs mokymosi krūvis daro poveikį pasitenkinimui akademiais pasiekimais, poreikiui intensyviau ruoštis atsiskaitymams, motyvacijai domėtis mokomuoju dalyku ar baime būti „nubaustam“ žemu įvertinimu (Reddy et al., 2014). Su akademinė sritimi susijusį stresą jaučiantys jaunuoliai dažnai susiduria su depresija, nerimu, psichiką veikiančių medžiagų vartojimu ar savižala/savižudybe, skundžiasi galvos, nugaros skausmais, apetito stoka (Jahan, Siddiqui, Mitwally, Al Zubidi, & Al Zubidi, 2016) bei dažniau naudoja įvairius medikamentus patiriamiems sunkumams sumažinti (Juškelienė ir Ustilaitė, 2010). Juo labiau, stokojant artimųjų, draugų palaikymo, pasireiškiant emociniam nebrandumui, menkam savivaizdžiui, jaučiamo streso lygis dar labiau išauga (Mohapatra et al., 2012).

Sung, Chao (2015) aiškinosi skirtingų mokslininkų požiūrį apie baigiamųjų klasių mokinių patiriamą stresą ir priėjo prie išvados, kad dauguma naudojamų metodikų skirtos įvertinti su egzaminais susijusį nerimą, susirūpinimą. Nors kai kurios metodikos leidžia įvertinti ir įvairesnius kintamuosius, tokius kaip afektinius, kognityvinius, fiziologinius ar motyvacinius, pastarieji mokslininkai teigė, jog

dažnai egzaminų streso patyrimo analizė atliekama studentų imtyje ir gali neatspindėti paauglių situacijos. Atsižvelgdami į tai, tyrėjai pateikė savo egzaminų stresą įvertinti leidžiantį požiūrį, modelį (žr. 1 pav.).



1 paveikslas. Egzaminų stresą aiškinantis modelis

Sudaryta darbo autorės remiantis Sung, Y. T., & Chao, T. Y. (2015). Construction of the Examination Stress Scale for Adolescent Students. Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 48 (1), 44–58.

Sung, Chao (2015) remdamiesi kitais mokslininkais (Grant et al., 2005; Lazarus et al., 1986; Zeidner, 1998) teigia, kad skiriami trys komponentai, susiję su streso raiška: 1) stresoriai, 2) jų įvertinimas bei 3) atsakas.

Stresoriai apibūdinami kaip realus ar suvokiamas pavojus, darantis įtaką kasdieniam, įprastam žmogaus gyvenimui ir/ar būsenai. Remiantis paveikslu matyti, jog skiriami situaciniai bei socialiniai su egzaminavimų situacija susiję stresoriai. Situaciniai stresoriai atspindi stresą, susijusį su egzaminavimo procedūromis, o socialiniai stresoriai/veiksniai atspindi visuomenėje priimtinius reikalavimus, lūkesčius, kultūrinės socialines tradicijas.

Įvertinimo aspektas aiškinamas kaip suvokiamas pavojaus įvertinimas. Analizuojant stresorių įvertinimo dedamąją pažymimą, jog skiriamas pirminis ir antrinis įvertinimas. Pirminio įvertinimo metu

nusprendžiama ar stresorius kelia pavojų, o antrinio įvertinimo metu atliekama turimų resursų, reikalingų kovoti su stresoriumi, apžvalga (Sung, & Chao, 2015). Kognityvinio aspekto reikšmę streso suvokimo situacijoje analizavo ir kiti mokslininkai, teigę, kad egzaminų stresas yra ne tik fiziologinių, tačiau kognityvinių procesų atspindys, todėl čia labai svarbus dėmesio komponentas. Išskiriant kognityvinio veiksnio reikšmę taip pat padaryta išvalga, kuria teigiama, kad nerimo bei streso pasireiškimas gali būti susijęs ne tik su situaciniais, tačiau ir su asmeniniais veiksniais, pvz. nerimo, kaip bruožo, pasireiškimu (Zhang et al., 2018).

Nepaisant galimų priežastinių veiksnių t.y. situacinių, socialinių ar asmeninių, stresoriaus įvertinimas susijęs su kognityviniais, elgesio bei emociniais pokyčiais. Tai pateiktame modelyje pasireiškia analizuojant *reakcijos į egzaminų stresą komponentą*, leidžiantį įvertinti patiriamo egzaminų streso lygį analizuojant fiziologinio nerimo, kognityvinio ir elgesio atsako bei suvokiamus socialinius lūkesčius ir socialinį palyginimą. Teigiama, jog egzaminų streso metu fiziologinis nerimas pasireiškia fiziologiniais simptomais, padidėjusiu emocionalumu bei susirūpinimu. Aptariant kognityvinio bei elgesio pokyčių komponentą pažymima, kad jis atspindi besimokančiųjų egzaminų situacijos vertinimą kaip rimtą pavojų, dėl ko jie linkę egzaminus ir jų rezultatus vertinti kaip itin reikšmingus ateities sėkmei, kas atitinkamai lemia ir elgesio pokyčius. Galiausiai, suvokiamų socialinių lūkesčių ir socialinio palyginimo patirtis neatsiejama nuo suvokiamų aplinkos keliamų lūkesčių bei suvokiamo konkurencingumo (Sung, & Chao, 2015). Bendrai visai tai per grįžtamąjį ryšį daro poveikį egzaminų stresorių išskyrimui bei įvertinimui, kas lemia tolimesnio egzaminų streso patirties ypatumus.

Apibendrinus šias išvalgas galima pastebėti, kad egzaminų streso patyrimas negali būti suprantamas be situacijos analizės, įvertinimo aspektų ir su jais susijusių fiziologinių, psichosocialinių, elgesio pokyčių, neatsiejamų nuo tolimesnio situacijos įvertinimo. Todėl norint išsamiau suprasti baigiamųjų klasių mokinių patiriamą stresą, svarbu išsiaiškinti, su kokiais aplinkos reikalavimais susiduria jauni žmonės, kokius lūkesčius jų atžvilgiu puoselėja tėvai, draugai, kaip jaunuoliai suvokia visuomenėje priimtus standartus. Taip pat streso patyrimo supratimas turėtų būti neatsiejamas ir nuo asmeninių resursų įvertinimo bei gebėjimo jais pasinaudoti. Atsižvelgiant į tai, toliau bus analizuojama kaip egzaminų streso patirtis susijusi su tokiais veiksniais kaip jauno žmogaus tapatumu bei jaučiamu nerimu.

1.1.1. Mokinių patiriamo egzaminų streso ypatumai

Analizuodamos jaunų žmonių reakcijos į stresą ypatumus, Palinauskienė ir Rakauskienė (2018) pažymi, jog jaunuolių psichikos sveikata, gebėjimas įveikti stresą ir suvaldyti iššūkius keliančias situacijas sudaro didesnes sėkmės galimybes įvairiose gyvenimo srityse. Priešingai, sunkumai valdant egzaminų stresą ir su juo susijusias pasekmes, pasireiškia neigiamais aspektais. Nasytienė, Montvydaitė (2003) tyrinėję 16-19 metų jaunuolių frustracijos ypatumus nustatė, kad egzaminų streso, įtampos patyrimas pasireiškia agresija, destruktivumu. Patirdami egzaminų stresą, stokodami adaptyvaus jo valdymo, paaugliai dažniau būna priešiški bei kartu išgyvenantys kaltės jausmą. Ir nors į aplinką nukreiptas agresyvumas dažniau stebimas vaikinių tarpe, merginos su egzaminų stresu susijusį agresyvumą linkę nukreipti tiek į aplinką, tiek į vidų bei dažniau yra linkusios kaltinti save. Įdomiu su amžiaus tarpsniu ir egzaminų situacija susijusiu veiksmu yra ir atsakomybės suvokimas. Kaip minėta, patiriant egzaminų stresą, paauglių emocinė būseną dažnai kinta neigiamai, didėja irzlumas, neigiamų emocijų patyrimas, agresyvumas. Ir nors atsakomybės prisiėmimas, asmeninių resursų akcentavimas valdant situaciją būtų efektyvesniu, dažniau minėtų tyrėjų tyrime jaunuoliai buvo linkę manyti, kad už juos turi būti atsakingi kiti ir už juos priimti jiems patiems reikšmingus sprendimus. Visa tai leidžia manyti, jog paaugliai dar labai stokoja vidinės brandos ir jiems dar reikia įgyti visapusiškų žinių, įgūdžių, patirties siekiant pagerinti asmeninę savijautą suvaldant kylančias situacijas. Kita vertus, analizuojant egzaminų stresą itin akcentuojama ne tik asmeninių, tačiau ir daugelio kitų veiksnių svarba.

Aptartą egzaminų streso modelį patvirtina Čigrin (2014) įžvalgos, kuriomis nusakoma, kad paauglio reakcija į egzaminų stresą yra vidinių ir išorinių veiksnių visumos atspindys. Atsižvelgiant į tai, egzaminų situacija, jos nekasdieniškumas ir poreikis ją įveikti, neišvengiamai pasireiškia fiziologiniais, kognityviniais, emociniais, elgesio ir kitais pokyčiais. Ir būtent šių pokyčių ir su jais susijusių emocijų suvaldymas iš dalies prisideda ir prie egzaminų rezultatų sėkmės. Vadovaudamasis šia idėja ir atlikęs tyrimą mokslininkas patvirtino, jog egzaminų streso metu itin svarbu sumažinti subjektyvią situacijos įvertinimo reikšmę ir daugiau dėmesio skirti pozityviems aspektams, pozityvių asmeninių ypatybių, resursų akcentavimui.

Bagdonas (2010) remdamasis kitais tyrėjais (Köck, 1994; Kupfer, 1997; Morschitzky, 2001; Wiedekamm, 1995) nurodė, jog egzaminų stresas ir baimė neatsiejami nuo skirtingų veiksnių, tokių kaip mokyklinio gyvenimo, visuomenės normų, šeimos, individualių kintamųjų, suvokiamų lūkesčių ir pan. Išskirdamas egzaminų baimės ir streso priežastis, Bagdonas (2010) teigė, jog, visų pirma, baimė yra išmokstama. Tam tikra aplinka pateikia normas ir lūkesčius, dėl kurių egzaminų situacija vertinama kaip iššūkis, kurį jaunas žmogus noriai priima arba supranta kaip kovą, kurioje baisu pralaimėti. Remiantis

tu, mokslininkas egzaminų baime, stresą įvardina kaip nuo asmeninių, socialinių ir organizacinių veiksnių neatsiejamą reiškinį. Todėl egzaminų stresas ne tik asmeninė patirtis, tačiau kartu tai reakcija į aplinkos ypatybes.

Siekiant suprasti egzaminų streso ypatumus svarbu atsižvelgti į paties besimokančiojo gebėjimus, pomėgius, suprasti jauno žmogaus sveikatos, motyvacijos reikšmę. Taip pat analizuoti artimiausios aplinkos ypatybes – tirti mokymosi aplinką, santykius šeimoje, iš tėvų gaunamą palaikymą, keliamus, suvokiamus lūkesčius. Galiausiai, analizuojant platesnę socialinę aplinką, neišvengiamai svarbu atsižvelgti į besimokančiajam teikiamą pagalbą, lavinamus įgūdžius, gebėjimą ir norą suderinti skirtingas gyvenimo sritis.

Apibendrinus šias išvalgas galima teigti, jog mokinių patiriamas egzaminų stresas pasižymi įvairiapusiškumu. Todėl norint išsamiau jį suprasti ir padėti besimokantiems, svarbu atkreipti dėmesį į asmeninius, socialinės aplinkos, organizacinius, visuomenės veiksmus bei analizuoti juos tiek objektyviu, tiek subjektyviu aspektu. Vis tik atsižvelgiant į skyriaus pradžioje išskirtas išvalgas, toliau didesnis dėmesys bus skiriamas paauglio vystymuisi bei tapatumo raidai.

1.2. Tapatumo samprata

Paauglystė yra intensyvus tapatumo formavimosi proceso etapas, kurio metu išgyvenama viena iš amžiaus tarpsnio krizių. Sėkmingas jos sprendimas padeda įgyvendinti tapatumo/vaidmenų sumaišties uždavinį, pasireiškiantį aukštesne saviverte, kryptingumu, gebėjimu spręsti problemas taip adaptyviau įveikiant aplinkos keliamus reikalavimus ir kitus iššūkius (Erikson, 1968, cit. pagal Sandhu, & Swati, 2015).

Apibrėždami tapatumo sąvoką mokslininkai teigia, kad tapatumo formavimasis yra esminis ir neišvengiamas amžiaus tarpsnio uždavinys, reikalaujantis priimti kylantį neužtikrintumą, dvejonę, reikalingus alternatyvų paieškai bei įsipareigojimams, savasties apibrėžimui (Topolewska-Siedzik, & Ciecuch, 2018). Becht ir kt. (2016) tapatumą ir jo formavimąsi aiškina kaip kasdieniniame kontekste vykstantį save organizuojančios sistemos vystymąsi. Panašiai pastebi ir kiti autoriai, tapatumo raidą aiškindami kaip paauglio vidinio pasaulio ir socialinės aplinkos sąveiką bei tos sąveikos rezultata (Bubnys ir Rudnickaitė, 2010).

Vienu populiariausiu, išsamiausiu požiūriu aiškinant tapatumo raidą vertinamas Marcia (1980, 1993, cit. pagal Vaičiulienė, 1999b) pateiktas modelis. Juo tapatumas aiškinamas remiantis Erikson psichosocialinio vystymosi teorija ir apibrėžiamas remiantis struktūriniu, fenomenologiniu bei elgesio komponentais. Anot autoriaus, tapatumas atspindi jausmus ir požiūrį, nuostatas, saviorganizaciją,

asmeninius įsitikinimus, vertybes ir tikslus, prisiminimus, motyvus bei galimybes. Taigi, galima teigti, jog tapatumas yra minėtų veiksnių visuma, jos išsivystymo lygis bei tobulinimo siekis. Remdamasis tyrinėjimo ir įsipareigojimo dimensijomis, mokslininkas pateikė keturis lygius, atspindinčius tapatumo stadiją.

- *Difuzijos būseną.* Tai būseną, pasireiškianti asmeninių tikslų bei vertybių neapmąstymu, sprendimų nepriėmimu ir jų neįgyvendinimu, žemu sąmoningumo lygiu, menka motyvacija ir kt. Dėl šių priežasčių, žmonės, kuriems būdinga ši tapatumo būseną, atsiduria pavojuje perimant neteisingas kitų žmonių taisykles, tikslus ir kt.
- *Išankstinio sprendimo būseną.* Tai tėvų vertybių ir tikslų perėmimo būseną, susijusi su tam tikrų tikslų bei vertybių įgyvendinimu juos menkai apmąstant. Žmonės, kuriems būdinga ši tapatumo būseną, stengiasi elgtis taip, kaip jų manymu iš jų yra tikimasi. Dėl šios priežasties, ši stadija aiškinama kaip menko sąmoningumo būseną, neatsiejama nuo rigidiškumo, uždarumo, konformizmo, autoritariškumo, išorinio kontrolės lokuso pasireiškimo ir pan.
- *Moratoriumas.* Tai tyrinėjimų, alternatyvų paieškos būseną, bandymas rasti atsakymus į prieštarigus klausimus. Šioje būsenoje esantys žmonės pasižymi atvirumu naujai patirčiai, tačiau dar pakankamai žemu sąmoningumu, reikalingu priimti svarbius sprendimus.
- *Pasiekto tapatumo būseną.* Tai išaugusio individualumo, atsiribojimo nuo tėvų bei didesnio savarankiškumo būseną. Šioje būsenoje tapatumas yra susiformavęs, žmonės prisiima atsakomybę už savo pasirinkimus, geba įveikti gyvenimo keliamus iššūkius, stresą, pasižymi vidiniu kontrolės lokusu, sprendimus priima remdamiesi savo vertybėmis.

Nors tradicinis tapatumo formavimosi supratimas paremtas Erikson ir Marcia darbais, modelis kritikuojamas dėl per mažai skiriamo dėmesio procesą lemiantiems veiksniams, aplinkos įtakai, svarstyčiai asmens ir aplinkos sąveikos reikšmei (Vosylis, 2014).

Siekdami minimizuoti šiuos trūkumus, kiti mokslininkai (Crocetti, Rubini, & Meeus, 2008; Klimstra, Hale, Raaijmakers, Branje, & Meeus, 2010) pastarąjį požiūrį praplėtė ir pateikė į procesą orientuotą tapatumo formavimosi modelį. Juo tapatumas aiškinamas kaip procesas, kurio metu prisiimami įsipareigojimai kartu išlaikant ir nuolatinį jų apsvarstymą bei poreikį juos keisti arba ne. Modelyje tapatumo formavimosi procese aptariami išsamaus tyrinėjimo, įsipareigojimo ir įsipareigojimo persvarstymo elementai. Tai reiškia, jog jaunas žmogus nuolat tyrinėja, analizuoja alternatyvas, kažkurią jų pasirenka bei įsipareigoja, tačiau kartu išlieka ir nuolatiniame tyrinėjimo procese vertinant savo pasirinkimus ir galimas kitas alternatyvas.

Tapatumo būsenos formavimosi procesas gali būti išsamiau suprantamas atsižvelgiant į Berzonsky (1989) modelį, kuriame tapatumo formavimosi procesas analizuojamas iš socialinės-kognityvinės perspektyvos. Teigiama, jog tapatumo būsenos lygis priklauso nuo tapatumo formavimo stiliaus. Taigi, modelyje skiriami informacinis, normatyvinis bei difuzinis/vengiantysis tapatumo formavimo stiliai.

- Informacinio stiliaus naudojimas, siejamas su savirefleksija, kritiškumu, atvirumu naujai informacijai ir jos panaudojimu priimant sprendimus.
- Normatyvinis stilius mažiau siejamas su kritiškumu, o dažniau su automatiškumu, mažesniu informacijos, alternatyvų apsvaistymu.
- Difuzinis-vengiantysis stilius siejamas su siekiu išvengti sprendimų priėmimo ar greičiausiu, paprasčiausiu sprendimo priėmimu.

Remiantis tuo manoma, jog atitinkamo stiliaus naudojimas susijęs su jauno žmogaus tapimu suaugusiuoju, t.y. tam tikra susiformavusia tapatumo būseną. Berzonsky (2010) teigimu, moratoriumo, pasiekto tapatumo būseną siejama su informaciniu tapatumo formavimo stiliumi, išankstinio apsisprendimo būseną siejama su normatyviniu tapatumo formavimo stiliumi, o difuzijos būseną su difuziniu-vengiančiuoju tapatumo formavimo stiliumi. Mokslininko teigimu, aukšti informacinio tapatumo formavimo stiliaus rodikliai siejami su asmeninėmis vertybėmis, tikslais, standartais, aukšti normatyvinio tapatumo formavimo stiliaus rodikliai siejami su šeima, religija, tautybe, o aukšti difuzinio-vengiančiojo tapatumo formavimo stiliaus rodikliai siejami su socialiniais aspektais, tokiais kaip populiarumu, reputacija, noru daryti įspūdį. Taigi tai rodo, jog skirtingų stilių dominavimas atspindi žmogaus brandą per tai, kiek jis dėmesio skiria aplinkos ypatybėms ir kiek tas aplinkos ypatybes panaudoja formuodama asmeninę, nuo aplinkos nepriklausomą tapatybę. Apibendrinamas šiuos stilius ir sąsajas su tapatumo būseną, Berzonsky (2010) nurodo, kad nepaisant skirtingų stilių ypatumų, informacinis ir normatyvinis tapatumo formavimo stiliai gali būti siejami su sąmoningumu, kryptingumu bei efektyvių sprendimų priėmimu, tuo tarpu difuzinis vengiantysis stilius dažniau siejamas su mažiau adaptyviai mąstymo ir elgesio būdais. Apibendrinant mokslininkų požiūrius aiškinant tapatumo raidą galima išskirti tai, jog vieni tyrėjai daugiau dėmesio skiria būsenai, kiti labiau orientuojasi į procesą ir būdus, kuriais pasiekama tam tikra tapatumo būseną. Vis dėl to, atsižvelgiant į tai, jog paauglystė yra tapatumo būsenos formavimo etapas, atliekant empirinį tyrimą, didesnis dėmesys bus skiriamas tapatumo formavimo būdams, stiliams.

Meeus, Van de Schoot, Keijsers, Branje (2012) teigimu, 20-30% paauglių šiame laikotarpyje dažniausiai būna moratoriumo būsenoje. Tai patvirtino ir Becht ir bendraautoriai (2016), teigę, jog

dauguma jaunuolių išgyveno tapatumo formavimosi krizę, kuri buvo susijusi su dviem aspektais – akademinė bei santykių sritimi. Didžiausias krizės pasireiškimas būdingas 15-17 gyvenimo metais ir dažniausiai pasireiškia moratoriumo būseną. Kiti rezultatai rodo, jog paaugliai pagal tapatumo formavimąsi skiriasi ankstyvosios ir vidurinėsios paauglystės laikotarpyje. Ankstyvojoje paauglystėje išauga stiprus noras vystyti tapatumą, tuo tarpu vidurinėsios paauglystės laikotarpyje tapatumo vystymasis tampa specifiškesniu – dvejonės kiek stabilizuojasi, išauga poreikis įsipareigoti. Tai reiškia, jog su laiku dažnėja įsipareigojimas ir mažėja neužtikrintumas, dėl ko jauni žmonės vis labiau tampa užtikrintais dėl savo pasirinkimų. Vis tik, mokslininkai pripažįsta, jog nors tapatumo vystymosi procesas juda link tapatumo susiformavimo paauglystės laikotarpyje, nebūtinai įžengimas į jauno suaugusiojo amžiaus tarpsnį yra susijęs su pasiektu tapatumu (Topolewska-Siedzik, & Ciecuch, 2018). Papildančius duomenis galima pateikti ir analizuojant Vosylio (2014) pateiktus rezultatus, rodančius, kad tapatumo būsenos pasireiškimas yra savitai susijęs su brandumo jausmo išgyvenimu. Informacinis ir normatyvinis stiliai prognozuoja brandumo jausmo išgyvenimą – informacinis stilius siejamas su brandumo jausmo išgyvenimu suaugusiųjų ir bendraamžių kontekste, o normatyvinis tik bendraamžių kontekste. Difuzinis stilius tuo tarpu buvo neigiamai susijęs su brandumo jausmo patyrimu. Kita vertus, kaip teigia Crocetti ir kt. (2009), skirtumai vertinant tapatumo būsenos pokyčius yra labai nedideli, todėl gali būti ir taip, jog tapatumo būseną paauglystėje kinta menkai.

Tapatumo raida analizuojama iš įvairių perspektyvų, tačiau su amžiumi susijusio uždavinio sprendimas nevyksta vakuume. Būtent aplinka yra itin svarbi kalbant apie jauno žmogaus tapatumo formavimąsi. Vaičiulienės (1999a) aiškinimu, tapatumo raidai svarbus aplinkos, joje slypinčių galimybių tyrinėjimas bei sprendimų priėmimas, pasireiškiantis asmeninės pozicijos turėjimu, gebėjimu prisiimti atsakomybę, asmeninio požiūrio perteikimu kitiems, taip gebant atskirti save nuo kitų kartu išlaikant susietumą su kitais žmonėmis. Paauglystėje, dėl su amžiumi susijusių pokyčių, atsiranda vis didesnis poreikis tyrinėti aplinką ir jos siūlomas galimybes. Dėl to, šeima tampa itin svarbiu šių galimybių pagrindu. Būtent šeimoje vyraujančių santykių pagrindu formuojasi paauglio tapatumas, noras tyrinėti aplinką ir priimti svarbius sprendimus. Deja, pastaruoju metu vis daugiau jaunuolių susiduria su santykių šeimoje sunkumais, apimančiais tarpusavio santykių kokybę, tėvų skyrybas, vaiko gyvenimą su vienu iš tėvų ir kt. Vieno iš tėvų šeimoje nebuvimas lemia tapatumo raidos sunkumus, o tai, jog dažnai išsiskyrusiose šeimoje vaikai lieka gyventi su mama, lemia didesnę vaikinų patiriamų sunkumų kiekį. Tėvų tarpusavio santykiai bei jų diferenciacijos lygis, vaikino santykiai su tėvu, o merginos santykiai su visais šeimos nariais lemia tapatumo raidos sėkmę. Gyvenimas darnos stokojančioje šeimoje taip pat siejamas su neužtikrintumu, sunkumais priimant ir įgyvendinant sprendimus, suvokiant jų reikšmę. Tuo tarpu jaunuoliai iš pilnų šeimų dažniau pasikliauja šeimos vertybėmis bei įsitikinimais. Taigi čia galima

aptikti diskusinių klausimų. Viena vertus, pilnose šeimose stebima didesnė paauglio identifikacija su šeima, kita vertus, šeimoje vyraujančių modelių perėmimas gali trukdyti tapatumo raidai. Vis tik, apibendrinusi tyrimo rezultatus, autorė priėjo prie išvados, kad santykių šeimoje problemos daro didesnę neigiamą poveikį jauno žmogaus tapatumo raidai. Patiriami sunkumai skatina paauglius anksčiau pradėti tyrinėti gyvenimą, o, deja, esamos patirties stoka, šeimoje buvusių sunkumų išgyvenimas lemia sunkumus žengiant link asmeninio tapatumo susiformavimo (Vaičiulienė, 1999a).

Šeimos reikšmė paauglio tapatumo raidos procese, jauno žmogaus asmenybės vystymesi analizuota ir kitų mokslininkų darbe. Paaugliams iš nepilnų, darnos stokojančių šeimų dažniau būdingas žemesnis tapatumo susiformavimo lygis, jie yra labiau linkę perimti kitų žmonių tikslus, vertybes, nuostatas jų asmeniškai neapsvarstant. Tuo tarpu tarpusavio santykiuose vyraujanti darna bei pilnos šeimos egzistavimas siejami su paauglio siekiu aktyviai tyrinėti aplinką ir jos suteikiamas alternatyvas. Tai lemia geresnę jaunuolių pasiruošimą įžengiant į suaugusiojo etapą turint aiškesnę būsimo gyvenimo kryptį (Bubnys ir Rudnickaitė, 2010).

Paauglio aplinka yra itin reikšminga tapatumo raidai, tačiau svarbūs ir asmeniniai kintamieji. Fizinė paauglio branda nėra pakankamas rodiklis jo pilnavertiškam funkcionavimui. Vienodai svarbus ar net svarbesnis yra kognityvinės brandos lygis, gebėjimas naudotis intelektualiais resursais priimant su ateitimi bei emocine būseną susijusius sprendimus (Bubnys ir Rudnickaitė, 2010). Manoma, jog sėkmingas identiteto krizės sprendimas nėra įmanomas be tobulėjančių kognityvinių procesų. Kintantys mąstymo gebėjimai keičia paauglio požiūrį į save bei aplinką, o kritinio mąstymo pagalba sudaromos vis geresnės galimybės analizuoti alternatyvas ir priimti sprendimus. Kritinio mąstymo dėka galimi tokie procesai kaip stebėjimas, patyrimas, refleksija, apsvaistymas ar bendravimas, kas įgalina įveikti socialines, mokslines ar praktines problemas (Sandhu, & Swati, 2015). Vis tik, atlikę mąstymo ypatumų analizę atsižvelgiant į tapatumo susiformavimo lygį, pastarieji tyrėjai pateikė diskutuotinus rezultatus. Nustatyti tik reikšmingi mąstymo ypatumų skirtumai tarp difuzijos ir išankstinio sprendimo būsenų. Kitu atveju, aukštesnis pasiektas tapatumo būsenos lygis nebuvo susijęs su kritinio mąstymo ypatumais. Tokie rezultatai nustebino tyrimo autorius, o aiškindami galimas duomenų tendencijas jie išskyrė kultūrinių, auklėjimo ypatumų, gyvenamosios aplinkos, tėvų moralinių aspektų svarbą.

Minėdamas ne tik amžiaus tarpsniui priimtinių ribų bei fizinių pokyčių reikšmę, Vosylis (2014) taip pat pažymi, kad tapatumo proceso sėkmė geriausiai matoma stebint psichologinius ir elgesio pokyčius. Anot Vaičiulienės (1999b), elgesio komponentas vertinamas kiekybiniu tapatumo veiksmu, leidžiančiu pamatuoti susiformavusią tapatumo struktūrą.

Apibendrinant tapatumo sampratos analizę galima teigti, jog tapatumo vystymosi procesas apima įvairius kintamuosius, kurių dėmė lemia jauno žmogaus vystymąsi, besibaigiantį susiformavusiu

tapatumu, pasiekta branda ir sėkmingai išspręstu paauglystės amžiaus tarpsnio uždaviniu. Atsižvelgiant į tai, šiame darbe bus laikomasi požiūrio, jog tapatumas yra asmens vidinio pasaulio ir socialinės aplinkos sąveikos rezultatas, pasireiškiantis savitu mąstymo, emocijų, elgesio raiškos būdu. Vis tik, atsižvelgiant į tai, jog tapatumo raida pasižymi tam tikrais ypatumais, patiriamais sunkumais, toliau bus siekiama suprasti kaip paauglystės laikotarpyje jaučiamas nerimas susijęs su tapatumo raida.

1.3. Nerimo samprata ir tyrimai

Žmogaus raidą analizuojantys mokslininkai teigia, jog pokyčiai neatsiejami ir nuo tam tikro nerimo lygio pasireiškimo (Voltas, Hernández-Martínez, Arija, & Canals, 2016). Nestipri nerimo raiška suprantama kaip naudinga, motyvuojanti, skatinanti siekti tikslų, tačiau kasdieninei žmogaus veiklai trukdantis nerimas imamas vertinti kaip patologija. Nerimas gali reikštis galvos, skrandžio skausmu, nuolatiniu nuovargiu, dėmesio, atminties sunkumais, nemiga, pykinimu, nuolatine raumenų įtampa ir kt. Nerimą jaučiantys žmonės jaučiasi lyg turintys kovoti su juos užklumpančiomis ar galinčiomis užklupti situacijomis. Taip vis stiprėjantis nerimas apriboja žmogaus galimybes išvelgti alternatyvas ir resursus, reikalingus situacijos įveikai (Juškeliene ir Ustilaitė, 2010; Kovacs, & Borcsa, 2017; Petrulytė, 2012).

Nerimas yra viena dažniausių jaunų žmonių problemų (Crocetti et al., 2009). Užsienio mokslininkų duomenimis, nerimas būdingas 2-32 % paauglių ir gali siekti net 47% jaunuolių (Coughlan et al., 2014; Orgilés et al., 2012). Panašiai teigia ir Bhujade (2017), nurodęs, jog 2-50% jaunų žmonių susiduria su psichologiniais sunkumais, tarp kurių nerimas bei depresiškumas užima svarbiausią vietą. Kito tyrimo duomenimis (Kovacs, & Borcsa, 2017), 36,2% jaunuolių priskirti itin didelio nerimo pasireiškimo grupei, o 27,58% didelio nerimo pasireiškimo grupei.

Pačia bendriausia prasme nerimas apibūdinamas kaip neigiama emocinė būseną, susijusi su susirūpinimu dėl ateities (Mathews, Koehn, Abtahi, & Kerns, 2016). Petrulytė (2012) remdamasi Kočiūnu (1995), nerimą apibrėžia kaip emocinę būseną, lydymą grėsmės jausmo, susijusio su realaus ar įsivaizduojamo pavojaus išgyvenimu. Panašiai nerimą apibrėžia ir Kovacs, Borcsa (2017) teigdami, kad nerimas yra emocinė būseną, susijusi su automatine nervų sistemos aktyvacija, pasireiškiančia nuolatiniu baimės ar įtampos jausmu. Kiti tyrėjai teigia, kad nerimas yra pamatinė žmogaus emocija bei atsakas į stresą keliančias situacijas ir gali reikštis fiziniais, psichiniais, socialiniais pokyčiais (Sung, & Chao, 2015).

Van Oort, Greaves-Lord, Ormel, Verhulst, Huizink (2011) teigimu, nerimo patyrimas ir aiškinimas gali būti paremtas skirtingomis perspektyvomis. Pagal *biologinį* požiūrį, nerimas siejamas su genetika, paveldėjimu, neurocheminiais procesais, streso fiziologija ar savitu smegenų funkcionavimu.

Kognityvinis-bihevioristinis požiūris nerimo raišką aiškina remiantis išmokymo procesais ir jų analize (pvz. dėmesiu, paskatinimu), o *epidemiologiniu* požiūriu teigiama, kad yra saviti veiksniai, lemiantys nerimo pasireiškimą (pvz. jais gali būti šeimos ar bendraamžių įtaka).

Lietuvoje naudojamame ligų klasifikatoriuje TLK-10, nerimas siejamas su distimija, depresija, fobiniais nerimo, panikos, obsesiniu-kompulsiniu, potrauminio streso, adaptacijos, hipochondriniais sutrikimais, košmariškais sapnais ar nerimastingo [vengiančio] tipo asmenybės sutrikimu. Užsienio mokslininkai nurodo, jog DSM-IV klasifikatoriuje jaunimo tarpe su nerimu siejami tokie psichikos sveikatos sunkumai kaip socialinis, išsiskyrimo nerimas, panikos atakos, agorafobija bei kitos specifinės fobijos, generalizuoto nerimo, obsesinio-kompulsinio ar potrauminio streso sutrikimai. Ir nors ne visais atvejais minėti sunkumai siejami su klinikinio nerimo diagnozavimu, tačiau nerimas vienaip ar kitaip paliečia paauglių akademinį pasiekimą, santykius su bendraamžiais, tėvais, lemia depresijos ar agresijos lygį (Merikangas et al., 2010).

Tai, jog nerimas siejamas su biologiniais ir/ar situaciniais veiksniais, skatina analizuoti nerimo kaip būsenos ir nerimo kaip bruožo sampratą. Nerimas kaip būseną siejamas su suvokiamą pavojų keliančiomis situacijomis, tuo tarpu nerimas kaip bruožas suprantamas kaip ilgalaikė būseną, jaučiama tuo atveju, kai nėra jokios realios grėsmės (Arslan et al., 2009). Kovacs, Borcsa (2017) remiantis Spielberger (1972) teigia, jog nerimas kaip bruožas apibūdinamas situacijų, kaip gąsdinančių ir pavojingų, suvokimu. Remiantis tuo manoma, kad nerimas kaip bruožas neišvengiamai pasireiškia ir kaip situacinis nerimas, apibūdinamas kaip momentinis, sąmoningas fizinis ir/ar psichinis įtampos jausmas. Endler, Parker (1990b) teigia, kad nerimo kaip būsenos ir nerimo kaip bruožo pasireiškimai nėra tapatus bei susijęs su skirtingomis priežastimis ir pasekmėmis. Nerimo kaip bruožo pasireiškimai siejami su socialinio konteksto įvertinimu, fizinio pavojaus suvokimu, dviprasmiškumo išgyvenimu bei kasdienine rutina. Nerimo kaip būsenos pasireiškimai aiškinami akcentuojant socialinį kontekstą. Dėl šios priežasties, nerimo kaip būsenos ir nerimo kaip bruožo patyrimai gali būti susiję su visiškai skirtingomis situacijomis. Vis dėl to, daugiau mokslininkų pripažįsta glaudų nerimo kaip būsenos ir nerimo kaip bruožo ryšį.

Soric (1999) nerimo kaip būsenos ir nerimo kaip bruožo sąsajas bei jų reikšmę socialiniame kontekste analizavo pateikiant skirtingų lygių analizę. Pirmojoje stadijoje asmeniniai kintamieji (pvz. kognityvinis stilius, nerimas kaip bruožas ir kt.) sąveikauja su stresą keliančios situacijos kintamaisiais. Pavojaus suvokimas lydi prie antrosios modelio stadijos kai išauga patiriamo nerimo lygis. Galiausiai, aktyvuojamas nerimo įveikos mechanizmas, apimantis biochemines reakcijas, įveikos mechanizmus ir pan. Taigi, remiantis pastaruoju požiūriu galima teigti, jog nerimo patyrimas yra labai panašus į streso patyrimą ir apima aplinkos ypatybių, kognityvinius, emocinius, elgesio komponentus. Be to,

vadovaujantis šiomis įžvalgomis galima manyti, jog nerimas kaip bruožas ir nerimas kaip būseną yra glaudžiai susiję, nes turimi asmeniniai resursai, kognityviniai ypatumai lemia situacijos įvertinimą ir pasirinkamą reagavimo būdą. Todėl norint suprasti nerimo raišką, būtina atsižvelgti tiek į individualius, tiek į situacinius veiksnius bei nerimą vertinti tiek kaip priežastį, tiek kaip pasekmę.

Baigiamųjų klasių mokinių tarpe išaugusį nerimą galima sieti su keliais aspektais. Dažniausia paauglių nerimo priežastimi buvo su mokykla susiję aspektai. Mokinių nerimą bei stresą lėmė išaugęs krūvis bei kiti mokymosi sunkumai, tarpusavio santykių problemos (Petruolytė, 2012). Mokslininkė kalbėdama apie nerimą paauglystės laikotarpiu teigia, jog jis gali būti susijęs su savęs vertinimu, tarpusavio santykiais ar mokykla. Taip pat dėl augančio individualumo, besivystančio tapatumo, poreikio ir aplinkybių keisti gyvenimo būdą (pvz. išvykti mokytis į kitą miestą, pradėti dirbti ir pan.), išauga ir išsiskyrimo nerimo pasireiškimas.

Išsiskyrimo nerimas charakterizuojamas išaugusiu baimės jausmu, susijusiu su atsiskyrimu, išsiskyrimu su artimaisiais, tam tikrų išsiskyrimo situacijų vengimu ir/ar fiziniais simptomais, pasireiškiančiais esant poreikiui išsiskirti (Eisen, & Schaefer, 2005). Išsiskyrimo nerimas gali pasireikšti ieškant naujų galimybių, kuriant naujus socialinius santykius, ieškant bendraamžių grupių ar kuriant romantinius santykius. Taigi, paauglių išsiskyrimo nerimas yra neišvengiamu paauglystės laikotarpyje ir siejamas su brendimu bei autonomijos ir nepriklausomybės siekimu. Tačiau pernelyg didelis išsiskyrimo nerimas gali būti siejamas su menkesniu asmeniniu bei socialiniu prisitaikymu, problemų sprendimo įgūdžių stoka ar tokiais psichikos sveikatos negalavimais kaip depresija, sunkumais formuojant asmeninį identitetą (Wood, Kiff, Jacobs, Ifekwunigwe, & Piacentini, 2007).

Pastarieji sunkumai sietini ir su socialinio nerimo patyrimu. Ne klinikinis socialinis nerimas yra aktuali jaunų žmonių problema, apibūdinama baimėmis socialiniame kontekste, somatinių simptomų pasireiškimu (Heiser, Turner, Beidel, & Roberson-Nay, 2009). Želvienė, Kazlauskas, Tilvikaitė ir Tuskenytė (2012) remiantis Clark (2001) socialinį nerimą apibūdina kaip socialinėse situacijose pasireiškiantį bei besitęsiantį stiprų nerimą. Tokį nerimą jaučiantis žmogus mano, kad tarpusavio santykiuose elgesys bus suprantamas kaip netinkamas, gėdingas ar kiti žmonės pastebės jaučiamą nerimą. Priešingai nei baimė, socialinis nerimas pasireiškia įvairiose gyvenimo srityse, todėl stipresniu nerimo lygiu pasižymintys žmonės dažnai praranda populiarumą tarp kitų, sunkiai sutaria su bendraamžiais, dažniau patiria smurtą, romantinių ar santykių su tėvais, draugais sunkumus, vienatvę (Erath, Flanagan, Bierman, & Tu, 2010). Tai leidžia manyti, jog nerimo patyrimas gali būti reikšmingu veiksniu, neigiamai veikiančiu amžiaus tarpsnio uždavinio – tapatumo formavimosi, sprendimą.

Apibendrinant nerimo sampratos analizę galima teigti, jog šiame darbe nerimas bus apibrėžiamas kaip *emocinė būseną, susijusią su realaus ar suvokiamo pavojaus išgyvenimu, pasireiškiančią fiziniais*,

psichiniais, socialiniais pokyčiais. Taip pat reikia pažymėti, jog atlikta analizė parodė vieną problematiškiausių šios temos aspektų – tai nerimo kaip būsenos ir nerimo kaip bruožo aiškinimą. Dėl šios priežasties nerimo analizė ir supratimas, vargu, ar galimi atskiriant individualius ir situacinius kintamuosius. Temos analizė atskleidė ir kitą svarbų aspektą – nerimo sukeliamas teigiamas bei neigiamas pasekmes. Duomenys šiuo klausimu yra nevienareikšmiški, todėl lieka neatsakyta, kur galima brėžti ribą, skiriančią teigiamas ir neigiamas nerimo sukeliamas pasekmes. Būtent šie diskusiniai klausimai bei mokslininkų pateikiami prieštaraujantys rezultatai skatina analizuoti, kaip asmeniniai ir situaciniai kintamieji sąveikauja tarpusavyje ir kokią įtaką daro jauno žmogaus asmenybės raidai.

1.4. Egzaminų streso, tapatumo ir nerimo sąsajų tyrimai

Mokykla ir joje vykstantys procesai yra itin svarbia jauno žmogaus dalimi. Mokykloje jaunuoliai ne tik mokosi, įgyja žinių, tačiau ir puoselėja tarpusavio santykius, auga kaip asmenybės. Deja, vertinimo sistema, kintantys bei aukšti reikalavimai, tarpusavio santykių problemos, jaunuolių atžvilgiu puoselėjami lūkesčiai bei daugybė kitų įtampų keliančių veiksnių lemia nuolat patiriamą įtampą bei stresą (Petruolytė, 2012).

Tyrimų rezultatais patvirtinta, jog egzaminų baimė ir egzaminavimo procesas bei su tuo susijęs stresas daro neigiamą poveikį besimokantiejiems. Egzaminai kaip priemonė, skirta įvertinti žinias, tampa mokinių siaubu, galinčiu nulemti jų ateitį (Juškelienė ir Ustilaitė, 2010). Dėl to su egzaminais susijusio streso išgyvenimas siejamas ir su trukdžiais vystant asmeninį tapatumą. Nors tapatumo siekis yra svarbiu jauno žmogaus uždaviniu, kintančios aplinkos ypatybės bei jaučiamas stresas dažnai vis labiau atitolina tapsmą suaugusiuoju (Žukauskienė ir kt., 2016). Su akademinėmis sritimis susijęs stresas pasireiškia menkesniais akademiniiais pasiekimais, mokymosi procese patiriamais sunkumais, fizinės ir psichinės sveikatos negalavimais, trukdančiais ieškoti ir rasti naujas galimybes taip vystant asmeninį identitetą (Jahan et al., 2016).

Kiek prieštaringą nuomonę pateikė Kroger ir kt. (2010), teigdami, jog tapatumo formavimasis gali būti ilgalaikis procesas, kurio rezultatai galima būtinai stebėti paauglystėje. Remiantis tuo, mažai tikėtina, jog paauglystės laikotarpyje galima stebėti susiformavusį tapatumą. Dėl šios priežasties, egzaminų keliamą stresą galima vertinti dviprasmiškai – kaip keliantį pavojų asmens tapatumui, arba kaip galimybę jaučiant tam tikrą neuztikrintumą analizuoti pasitaikančias alternatyvas taip formuojant dar stipresnį tapatumo jausmą.

Nepaisant šių įžvalgų, egzaminų keliamas stresas neatsiejamas nuo nerimo (Žukauskienė ir kt., 2016). Tyrėjai teigia, jog egzaminų baimė ir stresas mokinių tarpe pasireiškia pakankamai stipriai. Apie

70-75% besimokančiųjų išgyvena egzaminų baimę, stresą, o penkerių metų laikotarpyje mokinių, patiriančių egzaminų baimę, skaičius stipriai augo, nerimas buvo būdingas kas dešimtam besimokančiajam (Juškelienė ir Ustilaitė, 2010).

Endler, Parker (1990a) teigimu, patiriamas nerimas negali būti analizuojamas vakuume ir reikėtų atsižvelgti į stresą bei nerimą keliančius veiksnius. Analizuodami nerimą lemiantį kontekstą, mokslininkai pripažįsta, kad mokykloje keliami reikalavimai, priimta sistema jaunam žmogui yra tarsi filtras, padedantis atskirti sėkmingus ir nesėkmingus besimokančiuosius, kas neatsiejama ir nuo suvokimo apie galimą sėkmės pasiekimą ateityje. Taigi žinant, jog paauglystės laikotarpis ir taip susijęs su įvertinimo baimė, mokykloje vyraujanti įvertinimo sistema ir poreikis atitikti tam tikrus standartus, gali dar labiau prisidėti prie jaučiamo nerimo patyrimo. Baimė suklysti, gauti prastą įvertinimą paskatina nerimo pasireiškimą ir motyvacijos praradimą taip kartu augant ir bejėgiškumo jausmui. Priešingai, pozityvi, pagalbą suteikianti socialinė aplinka padeda įveikti keliamus iššūkius, o tai lydi prie geresnio psichologinio funkcionavimo (Becht et al., 2016).

Situacijos ypatybių svarbą patvirtina ir Soric (1999) tyrimo rezultatai, parodę, jog prieš egzaminavimą jaunuolių streso lygis išauga bei sumažėja po egzaminavimo. Įdomu ir tai, jog šiuos dėsningumus lėmė ne tik situaciniai, tačiau ir asmeniniai veiksniai – nerimo kaip bruožo pasireiškinys paskatino ir nerimo kaip būsenos pasireiškimą, o tai lėmė ir išaugusio egzaminų streso lygį.

Panašiai mano ir kiti mokslininkai, teigiantys, kad sudėtingų gyvenimų situacijų išgyvenimas susijęs tik su pakankamai menku situacinio nerimo pasireiškimu. Dažniau streso patyrimas bei sveikatos pokyčiai susiję su nerimo kaip bruožo pasireiškimu. Taip prieita prie išvados, kad sudėtingi gyvenimo įvykiai nėra nerimo pasireiškinio priežastimi (Kovacs, & Borcsa, 2017). Labiau tikėtina, jog pasižymėdamas tam tikrais asmeniniais, kognityvinės veiklos ypatumais, jaunas žmogus atitinkamai vertina situacijas ir jų svarbumą ateityje, o tai lemia ir atitinkamų streso įveikos strategijų pasirinkimą, lydintį prie tam tikro patiriamo egzaminų streso lygio (Soric, 1999).

Tai, kaip brandžiai žmogus reaguoja į situaciją, atspindi susiformavusį tapatumo lygį. Tačiau pastebima ir tai, jog aukštesni nerimo rodikliai būdingi tiems žmonėms, kurie yra orientuoti į aplinką, jos daromą poveikį ir prisiima menką atsakomybę už savo situaciją bei sprendimus. Į aplinkos daromą įtaką orientuoti žmonės yra mažiau įsisąmoninę asmeninius siekius, vertybes ir pasižymi didesne nerimo raiška (Arslan et al., 2009). Priešingai, žemesnis nerimo lygis siejamas su aukštesne besimokančiųjų motyvacija, o kartu ir pozityvesniais elgesio, emocijų ir kognityviniais pokyčiais įveikiant neįprastas, sudėtingas situacijas (Doron, Stephan, Maiano, & Le Scanff, 2011). Taigi tai leidžia manyti, jog jaučiamas didesnis nerimas yra susijęs su sunkumais formuojant tapatumą ir atvirkščiai.

Crocetti ir kt. (2008) nustatė, jog nerimas ir tapatumo būseną yra susiję. Tyrinėjimo bei įsipareigojimo apsvaistymo stadijose esantys jaunuoliai pasižymi labiau pasireiškiančiu nerimu. Tuo tarpu įsipareigojimo stadijoje esantiems paaugliams buvo būdingas žemesnis nerimo lygis. Kiti mokslininkai (Schwartz et al., 2011) taip pat pastebėjo, kad kuo dažniau jaunuolis atsiduria persvaistymo stadijoje, tuo didesniais nerimo rodikliai jis pasižymi.

Tai, jog egzaminų metu pasireiškiantis nerimas susijęs su asmeniniais kintamaisiais pripažįsta ir kiti Lietuvos tyrėjai (Vaičiulienė, 1999b.). Aukštesnis tapatumo būsenos lygis siejamas su tokiais asmenybės aspektais kaip autonomiškumu, savikontrolė, tuo tarpu žemesnis tapatumo būsenos lygis siejamas su didesne aplinkos daroma įtaka. Tai leidžia manyti, jog didesnis situacijos kontrolės pojūtis, aktyvi pozicija perteikia mažesnį jaučiamo nerimo lygį ir tai gali būti siejama su sėkmingesne tapatumo raida. Kita vertus, nenuneigiamas ir pozityvus nerimo aspektas, teigiant, kad nerimas gali skatinti alternatyvų paiešką taip prisidedant prie greitesnės tapatumo raidos. Vis tik, dažniau nerimastingumas siejamas su neigiamais aspektais, tokiais kaip verkimu, bailumu, menka saviverte ir kt., kas neigiamai veikia tapatumo raidą (Žukauskienė ir kt., 2016).

Meeus ir bendraautorai (2012) teigia, kad tapatumo formavimosi procesas savaime yra neatsiejamas nuo patiriamo streso bei įtampos, susijusios su emociniais bei elgesio sunkumais. Didesnė jaunų žmonių sumaištis, išgyvenamas netikrumas, alternatyvų paieška skatina didesnę internalių bei eksternalių problemų patyrimą. Remiantis šiomis išvadomis galima manyti, jog paauglių nerimas ir tapatumo būseną yra ne tik susiję, bet ir darantys poveikį vienas kitam kai alternatyvų paieškos ir pasirinkimo laikotarpis paskatina didesnio nerimo pasireiškimą. Panašiai teigė ir Becht ir kt. (2016) manydami, kad su tapatumu susijusio neužtikrintumo pasireiškinimas lemia didesnio nerimo bei depresiškumo raišką, tačiau ne atvirkščiai.

Prieštaringus pastariesiems rezultatus pateikė kiti mokslininkai. Crocetti ir kt. (2009) teigimu, nerimas susijęs su įsipareigojimo sunkumais, kas apsunkina sprendimų priėmimo procesą ir lemia tapatumo būsenos formavimosi sunkumus.

Galiausiai, Vaičiulienė (1999b) remiantis Mattesonas (1975) teigia, jog paauglystės laikotarpiu galimas ne vienas tapatumo krizės išgyvenimas. Krizę gali sukelti skirtingi paauglystėje keliami uždaviniai ar pokyčiai. Taip pat manoma, kad vienu metu individas gali išgyventi skirtingose sferose pasireiškiančias skirtingas krizes ir būti pasiekęs skirtingą tapatumo būseną. Remiantis tuo, galima manyti, tapatumo būseną pasižymi tam tikru multidimensiškumu, kurio supratimas turi būti neatsiejamas nuo asmeninių bei situacinių kintamųjų.

Apibendrinant mokslinės literatūros analizę ir planuojant empirinį tyrimą tampa aišku, jog reiškiniai yra susiję. Anot mokslininkų, didesnis nerimas siejamas su žemesne tapatumo būseną

stipresniu egzaminų stresu. Taip pat tapatumo vystymo sunkumai siejami su stipriau patiriamu egzaminų stresu.

Pateiktos išvalgos leidžia numanyti ir apie skirtingus prognostinius ryšius tarp analizuojamų reiškinių. Tačiau atlikus mokslinės literatūros analizę, šiame darbe toliau bus laikomasi požiūrio, jog jaučiamo nerimo lygis prognozuoja pasirenkamą tapatumo stilių, dėl ko jaunas žmogus patiria sunkumus ar sėkmę įveikiant su egzaminais susijusį stresą. Tai galėtų reikšti, jog jaunuoliui, kuriam būdingas didesnis nerimo lygis, pasižymi mažiau adaptyvaus tapatumo vystymo stiliaus pasirinkimu ir didesne egzaminų streso raiška. Taip pat dėl didesnio nerimo lygio pasireiškiantis mažiau adaptyvaus tapatumo stiliaus pasirinkimas gali būti tiesiogiai neigiamai susijęs su labiau jaučiamu egzaminų stresu.

Taigi toliau empiriniu tyrimu atsižvelgiant į konteksto kintamuosius, tokius kaip amžius, lytis ar akademiniai pasiekimai, bus siekiama patikrinti keliamas hipotezes.

Hipotezės:

1. Didesnis gimnazistų egzaminų stresas susijęs su mažesne informacinio ir normatyvinio tapatumo stiliaus bei aukštesne difuzinio-vengiančiojo tapatumo stiliaus raiška.
2. Didesnis gimnazistų egzaminų stresas susijęs su labiau išreikštu nerimu.
3. Mažesnė gimnazistų informacinio ir normatyvinio tapatumo stiliaus bei aukštesnė difuzinio-vengiančiojo tapatumo stiliaus raiška susijusi su labiau išreikštu nerimu.
4. Labiau išreikštas gimnazistų nerimas prognozuoja mažesnę informacinio ir normatyvinio tapatumo stiliaus bei aukštesnę difuzinio-vengiančiojo tapatumo stiliaus raišką.
5. Labiau išreikštas gimnazistų nerimas, mažesnė informacinio ir normatyvinio tapatumo stiliaus bei aukštesnė difuzinio-vengiančiojo tapatumo stiliaus raiška prognozuoja didesnę egzaminų stresą.

2. TYRIMO METODIKA

2.1. Tyrimo dalyviai

Atliekant tyrimą apklausti 164 gimnazistai, besimokantys 10-12 klasėse. Jų amžius buvo nuo 16 iki 19 metų ($M=17,30$; $SD=0,91$). Tolimesnei analizei remiantis pilnametystės kriterijumi tiriamieji suklasifikuoti į dvi grupes – pirmajai priskirti 16-17 metų, antrajai – 18-19 metų gimnazistai (žr. 1 lentelę).

Praėjusio pusmečio nurodytas pažymių vidurkis kito nuo 5 iki 10 balų, o šių duomenų vidurkis buvo 8,08 ($SD=0,96$) balai. Tolimesniam keltų uždavinių įgyvendinimui, remiantis atlikta statistine analize ($M_o=8,00$, $M_d=8,00$) sudarytos žemesnio (5-7,9 balai) ir aukštesnio 8,0-10 balų pažangumo mokinių grupės. Pirmajai priskirti 52 jaunuoliai (31,7 proc.), antrajai – 112 tyrimo dalyvių (68,3 proc.). Kiti socialinių – demografinių charakteristikų duomenys pateikiami 1 lentelėje.

1 lentelė. Tiriamųjų socialinės-demografinės charakteristikos

Lytis		Amžius				Klasė		
Absoliutūs skaičiai ir procentinė išraiška								
Vaikinai	Merginos	16 m.	17 m.	18 m.	19 m.	II gimn.kl. 10 kl.	III gimn.kl. 11 kl.	IV gimn.kl. 12 kl.
63 (38,4%)	101 (61,6%)	38 (23,2%)	50 (30,5%)	64 (39,0%)	12 (7,3%)	42 (26,6%)	55 (33,5%)	67 (40,9%)
		88 (53,7%)		76 (46,3%)				

Iš lentelėje pateiktų duomenų matyti, kad didesniąją tyrimo dalyvių dalį sudarė merginos. Pagal amžių dominavo 17–18 metų tiriamieji, kurie atitinkamai dažniau mokėsi 11–12 klasėje.

2.2. Įvertinimo būdai

Tiriamiesiems pateikta anketa (žr. 1 priedą), kurios pradžioje prašyta nurodyti duomenis apie lytį, amžių ir klasę, kurioje mokomasi, bei praėjusio pusmečio pažymių vidurkį. Pagrindiniai tyrimo kintamieji buvo vertinami žemiau aprašytomis metodikomis.

Egzaminų stresas vertintas Sung ir Chao (2014) **Egzaminų streso skale** (angl. *Examination Stress Scale for Adolescent Students*). Skale vertinamos egzaminų streso apraiškos: 1) fiziologinės nerimo reakcijos, 2) kognityvinės ir elgesio reakcijos bei 3) suvokiami socialiniai lūkesčiai ir socialinis palyginimas.

Skalę sudaro 27 teiginiai, vertinami penkių balų Likerto skale nuo 0 (visiškai nesutinku) iki 4 (visiškai sutinku) balų. Balai sumuojami, o aukštesnis bendras skalės/poskalių rodiklis perteikia didesnę egzaminų streso pasireiškimą.

Kaip jau minėta, patiriamas egzaminų stresas įvertinamas per tris skirtingus reagavimo į patiriamą egzaminų stresą aspektus:

- 1) *Fiziologinės nerimo reakcijos*. Poskalę sudaro 10 teiginių, išreiškiančių su egzaminų situacija susijusius nemalonius fiziologinius pokyčius, padidėjusį emocionalumą bei susirūpinimo patyrimą (Pvz. „*Prieš labai svarbius atsiskaitymus jaučiu, kad mano kūnas dreba*“).
- 2) *Kognityvinės ir elgesio reakcijos*. Poskalę sudaro 9 teiginiai, skirti įvertinti besimokančiųjų egzaminų situacijos suvokimą (reikšmingumą, galimą grėsmę ateities perspektyvoms) bei su tuo susijusį elgesį (Pvz. „*Jaučiuosi atsakingas (-a) dėl kiekvieno atsiskaitymo įvertinimo balų*“).
- 3) *Suvokiami socialiniai lūkesčiai ir socialinis palyginimas*. Poskalę sudaro 8 teiginiai, skirti įvertinti egzaminų stresą, pasireiškiantį dėl suvokiamų socialinių lūkesčių, socialinio palyginimo bei konkurencingumo suvokimo (Pvz. „*Tėvų lūkesčiai dėl egzaminų įvertinimo mane trikdo*“).

Leidimas naudoti metodiką, ją versti ir tirti mokinius Lietuvoje gautas iš metodikos autorių. Dvigubą metodikos vertimą atliko du nepriklausomi vertėjai, galutinė versija aptarta su darbo vadove ir patikrinta pilotinio tyrimo metu.

Metodikos patikimumo rodikliai tikrinti atliekant pilotinį tyrimą kursinio projekto tikslais. Pilotinio tyrimo metu poskalių Cronbach α rodikliai bendroje imtyje buvo 0,775 – 0,814. Šio tyrimo metu nustatyti patikimumo duomenys pateikiami 2 lentelėje.

Tapatumo stilius vertintas **5-ąja Tapatumo stilių inventarijaus versija (ISI-5)** (Berzonsky, Soenens, Luyckx, Smits, Papini, & Goossens, 2013). Metodika skirta įvertinti būdus, kuriais apdorodami turimą ir gaunamą informaciją, žmonės kuria ir koreguoja tapatumo būseną. Klausimyną į lietuvių kalbą išvertė ir leido juo naudotis Vosylis (2014). Šią klausimyno versiją sudaro trys poskalės, skirtos vertinti 1) informacinį, 2) normatyvinį ir 3) difuzinį-vengiantį tapatumo stilių.

Kiekvienai poskalei priskiriama po 9 teiginius, vertinamus Likerto skale nuo 1 (visiškai nesutinku) iki 5 (visiškai sutinku) balų. Poskalei priskiriamų teiginių vertinimo balai sumuojami, o didesnė suma atspindi labiau išreikštą atitinkamo tapatumo stiliaus pasireiškimą.

- 1) *Informacinį tapatumo* stilių atspindinti poskalė perteikia informaciją apie aktyvias pastangas formuojant tapatumą, ieškant informacijos, ją kritiškai vertinant ir panaudojant priimant sprendimus (Pvz. „*Pokalbiai su kitais žmonėmis padeda man tyrinėti savo įsitikinimus*“).
- 2) *Normatyvinį tapatumo* stilių atspindinti poskalė perteikia polinkį priimti sprendimus mažai gilinantis, apsvarstant turimą informaciją, o labiau vadovaujantis kitų nuomone, automatiškai. Todėl šiuo tapatumo stiliumi pasižyminčiam žmogui dažnai būdingas mažas kritiškumas bei naujos informacijos nepriėmimas, neigimas, taip siekiant apsaugoti turimus įsitikinimus, vertybes (Pvz. „*Mano nuomone, geriau yra priimti tvirtus įsitikinimus, negu būti plačių pažiūrų*“).
- 3) *Difuzinį-vengiantįjį tapatumo* stilių atspindinti poskalė perteikia mažiausiai adaptyvų tapatumo būsenos formavimo stilių, taip neprisiimant atsakomybės, vengiant asmeninių sprendimų ir galiausiai priimant greičiausią, lengviausią, situacijai labiausiai palankų sprendimą (Pvz. „*Kas aš esu, priklauso nuo situacijos*“).

Metodikos patikimumo rezultatai pateikti 2 lentelėje.

Nerimas vertintas *Nerimo kaip būsenos-bruožo inventarijumi* (angl. *State-Trait Anxiety Inventory*, Spielberger, Gorsuch, & Lushene, 1970). Skalę lietuvių kalba 2000 metais paruošė Balaisis, dalyvaujant Gintilienei, Bagdonui, Navickienei, Bijūnienei, Dragunevičienei. Skalę leidžiama laisvai naudoti mokslinio tyrimo tikslams. Skalę sudaro reaktyvųjį nerimą ir asmenybinį nerimą atspindinčios poskalės.

- 1) *Reaktyvųjį nerimą* perteikianti poskalė leidžia įvertinti esamu momentu, su situacija susijusį bei pasireiškiantį nerimo lygį (Pvz. „*Aš nerimauju dėl galimų nesėkmių*“).
- 2) *Asmenybinį nerimą* perteikianti poskalė atspindi nerimo, kaip asmenybės bruožo, pastovaus veiksnio pasireiškimą (Pvz. „*Perdėtai nerimauju dėl to, kas nėra labai svarbu*“).

Kiekvieną iš šių poskalių sudaro po 20 teiginių, vertinamų Likerto skale nuo 1 (tikrai ne) iki 4 (tikrai taip) balų. Poskalės gali būti naudojamos nepriklausomai viena nuo kitos, o aukštesnis kiekvienos poskalės bendras balas atspindi didesnę matuojamos srities pasireiškimą. Taip pat analizuojant duomenis ir vadovaujantis skalės duomenų analizės instrukcija, išskiriamas žemo (iki 30 balų), vidutinio (31-45 balai) bei aukšto (46 ir daugiau balų) nerimo lygis. Poskalių vidinio patikimumo rezultatai pateikiami 2 lentelėje.

2 lentelė. Naudotų skalių/poskalių vidinio suderinamumo rezultatai

Skalės/poskalės	Teiginių skaičius	Galimos skalės balų ribos	Cronbach α
Fiziologinės nerimo reakcijos	10	0-40	0,915
Kognityvinės ir elgesio reakcijos	8	0-32	0,779
Suvokiami socialiniai lūkesčiai ir socialinis palyginimas	9	0-36	0,843
Bendras visos skalės įvertis	27	0-108	0,929
Informacinis tapatumo stilius	9	9-45	0,885
Normatyvinis tapatumo stilius	9	9-45	0,794
Difuzinis – vengiantysis tapatumo stilius	9	9-45	0,802
Reaktyvusis nerimas	20	20-80	0,575
Asmenybinis nerimas	20	20-80	0,691

Kaip matyti iš 2 lentelės, visos poskalės yra tinkamos naudoti atliekant empirinį tyrimą ir siekiant patikimų išvadų.

2.3. Tyrimo eiga ir etika

Tyrimas patogiosios atrankos būdu atliktas X mokykloje, 2020 metų vasario mėnesį. Gavus mokyklos vadovo sutikimą atlikti tyrimą, 10-12 klasių vadovams įteiktos tėvų (ne)sutikimo dėl vaiko dalyvavimo tyrime formos (žr. 2 priedą). Jas klasių vadovai atskiruose vokuose išdalino jaunesniems nei 18 metų mokiniams ir vėliau užpildytas surinko. Išanalizavus gautus sutikimus, buvo sudaryti sąrašai mokinių, kurie gali dalyvauti apklausoje. Taip pat, sutarus su įstaigos vadovu dėl tyrimo atlikimo, jis protokolu tyrimą atlikti patogiu metu įpareigojo dalyko mokytojus.

Sudaryta anketa patalpinta internetinėje erdvėje – www.apklausa.lt puslapyje. Remiantis Barkauskienės ir bendraautorių (2017) pateiktais psichologo profesinės etikos principais, sudarytoje elektroninėje anketoje, pirmiausiai, mokiniams pristatyta informacija apie tyrėją, tyrimo tikslą. Taip pat užtikrinta, jog duomenys yra konfidencialūs, anonimiški ir bus naudojami apibendrintai magistrinio darbo tikslu. Anketa pildyta pamokų metu, kompiuterių klasėje su dalyko mokytoju. Pildydami anketą tyrimo dalyviai vidutiniškai užtruko apie 17 minučių.

2.4. Duomenų apdorojimas

Internetinėje aplinkoje surinktų duomenų failas buvo eksportuotas darbui SPSS programa. Remiantis Cronbach α rodiklių analize, įvertinti skalių/poskalių vidinio suderinamumo rezultatai ir skalių/poskalių naudojimo tinkamumas. Atsižvelgiant į tai, sukurtos atitinkamos skalės/poskalės, kurių duomenų pasiskirstymo atitikimas normaliajam skirstiniui vertintas naudojant Kolmogorovo-Smirnovo, Shapiro-Wilk kriterijus, asimetrijos ir eksceso koeficientų rezultatus (žr. 3 priedą). Atsižvelgiant į tai, jog dalis kintamųjų tenkina skirstinių normalumo sąlygas, taip pat asimetrijos ir eksceso koeficientų rezultatai patenka į intervalą nuo -1 iki 1, pasirinkta naudoti parametrinius kriterijus. Hipotezių tikrinimui pasirinkus 0,05 reikšmingumo lygmenį, išsikelti uždaviniai ir hipotezės bus tikrinamos pateikiant aprašomąją statistiką, naudojant Stjudento T (reiškinių palyginimas dviejose nepriklausomose imtyse), vieno faktoriaus Anova (reiškinių palyginimas trijose ir daugiau nepriklausomose imtyse), Pearson koreliacijos koeficiento (analizuojant reiškinių sąsajas) bei tiesinei regresinei analizei (vertinant reiškinių prognostinius ryšius) atlikti tinkamus kriterijus.

3. TYRIMO REZULTATAI

3.1. Mokinių egzaminų streso, tapatumo stiliaus ir nerimo rodikliai

Pristatant tyrimo rezultatus, pirmiausia, pateikiamos mokinių egzaminų streso, tapatumo stiliaus ir nerimo vidutinės bei standartinių nuokrypių reikšmės (žr. 3 lentelę).

3 lentelė. Mokinių egzaminų streso, tapatumo stiliaus ir nerimo įverčiai

Skalės/poskalės	Galimos skalės balų ribos	Vidurkis	Standartinis nuokrypis	Mediana	Moda
Fiziologinės nerimo reakcijos	0-40	19,82	8,81	20,00	20,00
Kognityvinės ir elgesio reakcijos	0-32	18,57	5,41	18,50	15,00
Suvokiami socialiniai lūkesčiai ir socialinis palyginimas	0-36	24,76	6,23	25,00	27,00
Bendras visos skalės įvertis	0-108	63,16	14,96	63,00	66,00
Informacinis tapatumo stilius	9-45	35,29	6,22	36,00	36,00
Normatyvinis tapatumo stilius	9-45	25,23	6,01	25,00	25,00
Difuzinis – vengiantysis tapatumo stilius	9-45	22,73	3,75	23,00	24,00
Reaktyvusis nerimas	20-80	44,26	13,57	45,00	50,00
Asmenybinis nerimas	20-80	47,85	9,43	48,00	43,00

Vertinant pagal galimas skalės ribas, tirtose imtyje egzaminų stresas pasireiškė vidutiniškai. Kiek aukštesnis suvokiamų socialinių lūkesčių ir socialinio palyginimo pasireiškimas. Tai reikštų, jog gimnazistų stresą egzaminų atžvilgiu galima didina jų tėvų, mokytojų ir kitų svarbių asmenų lūkesčiai bei konkurencinė aplinka.

4 lentelėje matome visos tiriamųjų imties pasiskirstymą pagal metodikos autorių (Spielberger et al., 1970) nurodytą nerimo pasireiškimo lygį. Rezultatai rodo, kad aukštas reaktyvaus nerimo lygis būdingas beveik pusei (48,8%) tiriamųjų, o aukštu asmenybiniu nerimastingumu pasižymi net 61,6% gimnazistų.

4 lentelė. Gimnazistų nerimo lygio įverčiai

Pasireiškiančio nerimo lygis	Kategorijai priskirtų tiriamųjų skaičius ir procentinė išraiška	
	Reaktyvus nerimas	Asmenybinis nerimas
Žemas	33 (20,1%)	7 (4,3%)
Vidutinis	51(31,1%)	56 (34,1%)
Aukštas	80 (48,8%)	101 (61,6%)

Toliau siekiant įgyvendinti pirmąjį darbo uždavinį, t.y. įvertinti ir palyginti gimnazistų egzaminų streso, tapatumo stiliaus ir nerimo rodiklius socialinių – demografinių charakteristikų atžvilgiu, 5-9 lentelėse pateikiami gauti rezultatai. Duomenų palyginimui dviejose nepriklausomose imtyse naudotas Stjudent T kriterijus.

5 lentelė. Vaikinų (N=63) ir merginų (N=101) egzaminų streso, tapatumo stiliaus ir nerimo rodiklių palyginimas

Skalė/poskalė	Vidurkis		t reikšmė	p
	Merginos	Vaikinai		
Fiziologinės nerimo reakcijos	21,41	17,29	2,980	0,003
Kognityvinės ir elgesio reakcijos	19,44	17,19	2,631	0,009
Suvokiami socialiniai lūkesčiai ir socialinis palyginimas	24,02	25,95	-1,947	0,053
Bendras visos skalės įvertis	64,86	60,43	1,859	0,065
Informacinis tapatumo stilius	36,12	33,97	2,176	0,031
Normatyvinis tapatumo stilius	24,66	26,14	-1,541	0,125
Difuzinis – vengiantysis tapatumo stilius	22,17	23,62	-2,446	0,016
Reaktyvusis nerimas	45,99	41,49	2,084	0,039
Asmenybinis nerimas	49,09	45,86	2,158	0,032

Pateikta analizė lyties aspektu parodė, jog statistiškai reikšmingai skiriasi merginų ir vaikinų fiziologinio nerimo rodikliai ir kognityvinio bei elgesio atsako rodikliai. Abiem atvejais šie rodikliai labiau pasireiškė merginoms.

Vertinant tapatumo stilių, skirtumai tarp vaikinų ir merginų nustatyti dviem atvejais. Informacinis stilius labiau buvo būdingas merginoms, o difuzinis – vengiantysis – vaikinams.

Tiek reaktyvusis, tiek asmenybinis nerimas labiau būdingas tyrime dalyvavusioms merginoms.

Atsižvelgus į gimnazistų pažangumo lygį, reikšmingumų skirtumų vertinant egzaminų streso, tapatumo stiliaus ir nerimo rodiklius nustatyta nebuvo (žr. 4 priedą). Tačiau remiantis tuo, jog pažangumas vertintas kiekybiškai, siekiant suprasti ne galimus skirtumus, o reiškinių sąsajas, analizė pakartota panaudojus Pearson koreliacijos koeficiento kriterijų (žr. 6 lentelę).

6 lentelė. Mokinių pažangumo bei egzaminų streso, tapatumo stiliaus ir nerimo rodiklių sąsajos

Skalė/poskalė	Pažangumas	
	r	p
Fiziologinės nerimo reakcijos	-0,075	0,339
Kognityvinės ir elgesio reakcijos	0,062	0,432
Suvokiami socialiniai lūkesčiai ir socialinis palyginimas	-0,191	0,014
Bendras visos skalės įvertis	-0,102	0,196
Informacinis tapatumo stilius	0,162	0,038
Normatyvinis tapatumo stilius	-0,179	0,022
Difuzinis – vengiantysis tapatumo stilius	-0,048	0,546
Reaktyvusis nerimas	-0,157	0,045
Asmenybinis nerimas	-0,086	0,276

Atlikta analizė atskleidė eilę silpnų, bet statistiškai reikšmingų sąsajų: kuo didesnis mokinių pažangumas, tuo mažiau pasireiškia suvokiami socialiniai lūkesčiai ir socialinis palyginimas ($r=-0,191$), normatyvinis tapatumo stilius ($r=-0,179$) bei reaktyvusis nerimas ($r=-0,157$). Tuo tarpu informacinio tapatumo stiliaus raiška auga kartu su pažangumu ($r=0,162$).

Kitas sociodemografinis rodiklis, pagal kurį lyginome tiriamų kintamųjų raišką buvo mokinių amžius. 7 ir 8 lentelėse pateikiami atitinkami duomenys.

7 lentelė. Jaunesnių (N=88) ir vyresnių (N=76) mokinių egzaminų streso, tapatumo stiliaus ir nerimo rodiklių palyginimas

Skalė/poskalė	Vidurkis		t reikšmė	p
	16-17 metų	18-19 metų		
Fiziologinės nerimo reakcijos	19,56	20,13	-0,415	0,679
Kognityvinės ir elgesio reakcijos	17,69	19,59	-2,270	0,025
Suvokiami socialiniai lūkesčiai ir socialinis palyginimas	25,43	23,99	1,485	0,139
Bendras visos skalės įvertis	62,68	63,71	-0,438	0,662
Informacinis tapatumo stilius	33,51	37,36	-4,221	0,000
Normatyvinis tapatumo stilius	25,53	24,88	0,693	0,489
Difuzinis – vengiantysis tapatumo stilius	22,92	22,50	0,715	0,476
Reaktyvusis nerimas	44,49	44,00	0,229	0,819
Asmenybinis nerimas	48,34	47,28	0,720	0,473

Pateikta analizė amžiaus aspektu parodė, jog vyresnių mokinių kognityvinio bei elgesio atsako ir informacinio tapatumo stiliaus rodikliai buvo statistiškai reikšmingai aukštesni nei jaunesniųjų mokinių.

Siekiant įsitikinti duomenų patikimumu, panaudojus Pearson koreliacijos koeficiento kriterijų, atlikta ir koreliacinė analizė (žr. 8 lentelę).

8 lentelė. Mokinių amžiaus bei egzaminų streso, tapatumo stiliaus ir nerimo rodiklių sąsajos

Skalė/poskalė	Amžius	
	r	p
Fiziologinės nerimo reakcijos	-0,018	0,814
Kognityvinės ir elgesio reakcijos	0,211	0,007
Suvokiami socialiniai lūkesčiai ir socialinis palyginimas	-0,035	0,659
Bendras visos skalės įvertis	0,051	0,517
Informacinis tapatumo stilius	0,252	0,001
Normatyvinis tapatumo stilius	-0,003	0,971
Difuzinis – vengiantysis tapatumo stilius	0,019	0,806
Reaktyvusis nerimas	0,000	0,999
Asmenybinis nerimas	-0,005	0,947

Gautos dvi silpnos, tačiau statistiškai reikšmingos koreliacijos patvirtino tą pačią tendenciją: kuo vyresni mokiniai, tuo dažniau į egzaminų stresą atsako kognityvinėmis ir elgesio reakcijomis ($r=0,211$), taip pat su amžiumi auga informacinio tapatumo stiliaus ($r=0,252$) raiška.

Pastarieji rezultatai parodė, jog mokinių amžius yra svarbus rodiklis suprantant tiriamus reiškinius. Kita vertus, siekta atsižvelgti ne tik į mokinių amžių, tačiau ir klasę, kurioje jaunuoliai mokosi. Daryta prielaida, jog skirtingas mokomasis kontekstas – mokomoji programa, artėjantis brandos egzaminų laikas ir panašūs su mokomąją klase susiję aspektai gali būti reikšmingi vertinant rezultatus. Atsižvelgiant į tai, atliktos analizės rezultatai pateikti 9 lentelėje. Analizė atlikta naudojant Vieno faktoriaus Anova kriterijų.

9 lentelė. Skirtingose klasėse besimokančių mokinių egzaminų streso, tapatumo stiliaus ir nerimo rodiklių palyginimas

Skalė/poskalė	Vidurkis			F	p
	II g. (10 kl.) N=42	III g. (11 kl.) N=55	IV g. (12 kl.) N=67		
Fiziologinės nerimo reakcijos	21,55	18,31	19,99	1,638	0,198
Kognityvinės ir elgesio reakcijos	17,67	17,85	19,73	2,663	0,073
Suvokiami socialiniai lūkesčiai ir socialinis palyginimas	24,98	26,18	23,46	2,975	0,054
Bendras visos skalės įvertis	64,19	62,35	63,18	0,179	0,836
Informacinis tapatumo stilius	34,40	33,84	37,04	4,800	0,009
Normatyvinis tapatumo stilius	25,52	26,40	24,09	2,340	0,100
Difuzinis–vengiantysis tapatumo stilius	22,14	24,07	21,99	5,668	0,004
Reaktyvusis nerimas	45,88	43,02	44,27	0,526	0,592
Asmenybinis nerimas	47,86	48,07	47,66	0,029	0,971

Įvertinus mokinių patirtį klasėse, kurioje mokomasi, atžvilgiu, nustatyta, jog informacinis stilius labiausiai buvo būdingas baigiant 12 klasę, kiek mažesnis baigiant 10 klasę ir mažiausias esant 11 klasėje. Tuo tarpu 11 klasėje statistiškai reikšmingai dažniau pasireiškia difuzinis – vengiantysis stilius. Kiek mažiau jis būdingas esant 10 klasėje ir mažiausiai būdingas esant 12 klasėje.

Apibendrinant pirmojo uždavinio įgyvendinimą galima teigti, jog gimnazistų egzaminų streso, tapatumo stiliaus ir nerimo raiškos ypatumus galima išsamiau suprasti atsižvelgiant į mokinių lytį, amžių, pažangumą bei klasę, kurioje mokomasi.

3.2. Mokinių egzaminų streso, tapatumo stiliaus ir nerimo sąsajos

Įvertinus egzaminų streso, tapatumo stiliaus ir nerimo rodiklius socialinių – demografinių veiksnių atžvilgiu, toliau bus siekiama nustatyti reiškinų sąsajas. Įgyvendinant antrąjį darbo uždavinį bei siekiant patikrinti iškeltas 1-3 hipotezes, panaudojus Pearson koreliacijos koeficiento kriterijų, atlikta reiškinų sąsajų analizė (10-12 lenteles).

10 lentelė. Mokinių egzaminų streso ir tapatumo stilių rodiklių sąsajos

Egzaminų stresas	Tapatumo stilius	Informacinis tapatumo stilius	Normatyvinis tapatumo stilius	Difuzinis – vengiantysis tapatumo stilius
Fiziologinės nerimo reakcijos	r	0,313	0,126	-0,181
	p	0,000	0,108	0,020
Kognityvinės ir elgesio reakcijos	r	0,415	0,183	-0,035
	p	0,000	0,019	0,655
Suvokiami socialiniai lūkesčiai ir socialinis palyginimas	r	-0,121	0,458	0,091
	p	0,124	0,000	0,247
Bendras visos skalės įvertis	r	0,284	0,331	-0,082
	p	0,000	0,000	0,299

10 lentelėje pateikti rezultatai rodo visą eilę reikšmingų sąsajų tarp gimnazistų reakcijų į egzaminų stresą bei jų tapatumo stiliaus. Stipriausias teigiamas ryšys nustatytas tarp informacinio tapatumo stiliaus ir kognityvinių bei elgesio reakcijų į egzaminų stresą ($r=0,415$). Šiuo tapatumo stiliumi labiau pasižymintys mokiniai taip pat dažniau išreiškia fiziologines nerimo reakcijas ($r=0,313$), didesnis ir jų bendras egzaminų streso įvertis ($r=0,284$).

Stipriausia teigiama koreliacija ($r=0,458$) nustatyta tarp normatyvinio tapatumo stiliaus ir suvokiamų socialinių lūkesčių bei socialinio palyginimo rodiklių. Tai rodo, kad mokiniai, kuriems labai svarbios bendros taisyklės ir normos, galvodami apie egzaminus labiausiai nerimauja dėl aplinkinių reakcijų ir konkurencijos su bendraamžiais. Taip pat mokiniai, kuriems labai svarbios bendros taisyklės ir normos, pasižymi stipresniu atsaku vertinant kognityvines bei elgesio reakcijas ($r=0,183$) bei bendrą egzaminų streso pasireiškimą ($r=0,331$).

Skaičiavimai rodo reikšmingą silpną neigiamą koreliaciją tarp mokinių difuzinio-vengiančio tapatumo stiliaus ir fiziologinių nerimo reakcijų į egzaminus ($r=-0,181$), t.y. kuo labiau mokiniai pasižymi difuziniu – vengiančiu tapatumo stiliumi, tuo mažiau išgyvena nerimo prieš egzaminus.

Pirmoji hipotezė, kuria teigta, kad didesnis gimnazistų egzaminų stresas susijęs su mažesne informacinio ir normatyvinio tapatumo stiliaus bei aukštesne difuzinio-vengiančiojo tapatumo stiliaus raiška, **nepatvirtinta**.

Toliau siekta patikrinti, kaip mokinių egzaminų stresas yra susijęs su patiriamu nerimu.

11 lentelė. Mokinių egzaminų streso ir patiriamo nerimo rodiklių sąsajos

Egzaminų stresas	Nerimas	Reaktyvusis nerimas	Asmenybinis nerimas
	Fiziologinės nerimo reakcijos	r	0,602
p		0,000	0,000
Kognityvinės ir elgesio reakcijos	r	0,313	0,297
	p	0,000	0,000
Suvokiami socialiniai lūkesčiai ir socialinis palyginimas	r	0,162	0,291
	p	0,038	0,000
Bendras visos skalės įvertis	r	0,535	0,595
	p	0,000	0,000

Įvertinus egzaminų streso ir nerimo sąsajas, visais atvejais nustatyti statistiškai reikšmingi teigiami ryšiai. Tai rodo, jog didėjant egzaminų streso rodikliams, didėja ir reaktyviojo bei asmenybinio nerimo raiška. Ir atvirkščiai, labiau pasireiškiant nerimui, didėja visi be išimties egzaminų streso rodikliai.

Kaip ir galima buvo tikėtis, aukščiausi koreliaciniai ryšiai nustatyti tarp fiziologinių nerimo reakcijų į egzaminų stresą ir reaktyvaus bei asmenybinio gimnazistų nerimo (atitinkamai $r = 0,602$ ir $0,622$). Ryškus teigiamas ryšys sieja ir bendrą egzaminų streso įvertį su reaktyviuoju bei asmenybinio nerimu (atitinkamai $r = 0,535$ ir $0,595$).

Antroji hipotezė, kuria teigta, kad didesnis gimnazistų egzaminų stresas susijęs su labiau išreikštu nerimu, **pasitvirtino**.

Siekiant išsiaiškinti reiškinų sąsajas, taip pat buvo numatyta ištirti galimas gimnazistų tapatumo stiliaus ir patiriamo nerimo rodiklių sąsajas. Atlikus koreliacinę analizę, gauti rezultatai pateikiami 12 lentelėje.

12 lentelė. Mokinių tapatumo stiliaus ir patiriamo nerimo rodiklių sąsajos

Tapatumo stilius	Nerimas	Reaktyvusis nerimas	Asmenybinis nerimas
Informacinis tapatumo stilius	r	0,060	0,011
	p	0,444	0,888
Normatyvinis tapatumo stilius	r	0,042	0,054
	p	0,595	0,493
Difuzinis – vengiantysis tapatumo stilius	r	-0,453	-0,200
	p	0,000	0,010

12 lentelėje pateikiamos Pearson koreliacijos koeficientų reikšmės rodo statistiškai reikšmingą neigiamą ryšį tarp reaktyvaus ir asmenybinio gimnazistų nerimo ir jų difuzinio – vengiančio tapatumo stiliaus rodiklių (atitinkamai $r = -0,453$ ir $-0,200$). Didėjant reaktyviojo bei asmenybinio nerimo raiškai mažėja difuzinio – vengiančiojo stiliaus pasireiškimo rodikliai, ir atvirkščiai. Vadinasi, mokiniai, kurių tapatumas tebėra difuzinėje stadijoje, išgyvena mažiau nerimo ir/arba yra mažiau nerimastingi.

Taigi **trečioji hipotezė**, kuria teigta, jog mažesnė gimnazistų informacinio ir normatyvinio tapatumo stiliaus bei aukštesnė difuzinio-vengiančiojo tapatumo stiliaus raiška susijusi su labiau išreikštu nerimu, **nepasitvirtino**.

Apibendrinant rezultatus, gautus įgyvendinus antrąjį uždavinį ir patikrinus 1-3 hipotezes, galima teigti, jog dažniau gauti rezultatai prieštaravo keltoms prielaidoms. Analizuojant mokinių egzaminų streso ir tapatumo stilių rodiklių bei tapatumo stiliaus ir patiriamo nerimo rodiklių sąsajas nustatyti prieštaringi rezultatai. Tuo tarpu patvirtinta, jog mokinių egzaminų stresas ir patiriamas nerimas yra reikšmingai susiję.

3.3. Mokinių egzaminų streso, tapatumo stiliaus ir nerimo prognozinė analizė

Atsižvelgiant į reiškinių sąsajas, toliau bus siekiama išanalizuoti galimus prognostinius reiškinius siejančius ryšius. Atlikus regresinę analizę, bus siekiama įgyvendinti trečiąjį ir ketvirtąjį darbo uždavinius ir atsakyti į ketvirtąją ir penktąją darbo hipotezes.

Remiantis išvadomis, padarytomis analizuojant skirtingų tyrėjų duomenis, prognostinius reiškinius siejančius ryšius bus siekiama patikrinti pagal 2 paveiksle darbo autorės pateiktą modelį.



2 paveikslas. Hipotetinis reiškinių prognozių ryšių modelis

Remiantis šia schema bus siekiama patikrinti: 1) reaktyviojo ir asmenybinio nerimo prognostinę reikšmę suprantant tapatumo stilių raišką; 2) reaktyviojo ir asmenybinio nerimo prognostinę reikšmę suprantant egzaminų streso ypatumus; 3) tapatumo stilių prognostinę reikšmę suprantant egzaminų streso raišką. Taip pat į nepriklausomų kintamųjų sąrašą bus įtraukiami lyties, amžiaus, klasės, kurioje mokomasi, ir pažangumo veiksniai.

Vaitkevičius ir Saudargienė (2010) teigia, jog norint įvertinti kintamųjų prognostinius ryšius, reikia atsižvelgti į sudaryto modelio tinkamumą. Vertinant determinacijos ir koreguotąjį determinacijos koeficientus, anot mokslininkų, dažnai laikomasi taisyklės, jog jie turėtų siekti bent 0,25. Kita vertus, tyrėjai teigė ir tai, jog atsižvelgiant į situaciją, galima priimti šį modelio ribotumą ir daugiau dėmesio skirti gautų rezultatų prasmės supratimui. Pastarąja mintimi bus vadovujamasi toliau aptariant gautus rezultatus (žr. 13-16 lenteles).

13 lentelėje pateikiami rezultatai, kuriais siekta išanalizuoti, kaip nepriklausomi kintamieji – sociodemografiniai veiksniai ir reaktyvūs bei asmenybinis nerimas gali paaiškinti skirtingo tapatumo stiliaus raišką.

13 lentelė. Mokinių nerimo ir socialinių-demografinių veiksnių reikšmė tapatumo stiliaus raiškai

Priklausomas kintamasis	Nepriklausomi kintamieji	Modelio parametrai	B koeficientas	Beta koeficientas	t	p
Informacinis tapatumo stilius	Konstanta	R=0,130	-22,266		-1,186	0,238
	Lytis		-2,217	-0,174	-2,169	0,032
	Amžius	R ² =0,097	3,387	0,495	2,917	0,004
	Klasė, kurioje mokomasi		-2,025	-0,261	-1,527	0,129
	Praėjusio pusmečio pažymių vidurkis	F=3,925	0,842	0,130	1,606	0,110
	Reaktyvusis nerimas		0,044	0,096	0,891	0,374
	Asmenybinis nerimas		p=0,001	-0,050	-0,075	-0,708
Normatyvinis tapatumo stilius	Konstanta	R=0,085	-13,598		-0,732	0,466
	Lytis		1,002	0,081	0,990	0,324
	Amžius	R ² =0,050	2,816	0,426	2,450	0,015
	Klasė, kurioje mokomasi		-3,593	-0,481	-2,738	0,007
	Praėjusio pusmečio pažymių vidurkis	F=2,419	-0,659	-0,106	-1,271	0,206
	Reaktyvusis nerimas		-0,017	-0,039	-0,354	0,724
	Asmenybinis nerimas		p=0,029	0,053	0,083	0,764
Difuzinis-vengiantysis tapatumo stilius	Konstanta	R=0,292	3,659		0,358	0,721
	Lytis		0,727	0,095	1,308	0,193
	Amžius	R ² =0,265	1,551	0,376	2,457	0,015
	Klasė, kurioje mokomasi		-1,889	-0,405	-2,620	0,010
	Praėjusio pusmečio pažymių vidurkis	F=10,789	-0,238	-0,061	-0,835	0,405
	Reaktyvusis nerimas		-0,182	-0,659	-6,777	0,000
	Asmenybinis nerimas		p=0,000	0,110	0,277	2,888

Pirmuoju atveju, įvertinus socialinių-demografinių veiksnių ir reaktyviojo bei asmenybinio nerimo reikšmę informacinio stiliaus pasireiškimui matyti, jog nepriklausomi kintamieji paaiškina mažą priklausomojo kintamojo dalį, tačiau modelis statistiškai reikšmingas. Atsižvelgiant į minėtus ribotumus galima teigti, jog labiau pasireiškiantį informacinį stilių prognozuoja moteriška lytis (B=-2,217; β =-0,174) ir vyresnis amžius (B=3,387; β =0,495).

Antruoju atveju stebimi tokie patys modelio tinkamumo dėsnigumai, tačiau atsižvelgus į ribotumus galima teigti, jog labiau pasireiškiantį normatyvinį tapatumo stilių prognozuoja vyresnis amžius (B=2,816; β =-3,593) bei žemesnė klasė, kurioje mokomasi (B=0,426; β =-0,481).

Trečiuoju atveju stebėti tinkami modelio parametrai. Nustatyta, jog labiau pasireiškiantį difuzinį – vengiantį tapatumo stilių prognozuoja vyresnis amžius (B=1,551; β =0,376), žemesnė klasė, kurioje mokomasi (B=-1,889; β =-0,405), mažesnis reaktyvusis (B=-0,182; β =-0,659) ir didesnis asmenybinis (B=0,110; β =0,277) nerimas.

Apibendrinus trečiojo uždavinio ir **ketvirtosios hipotezės**, kuria teigta, kad labiau išreikštas gimnazistų nerimas prognozuoja mažesnę informacinio ir normatyvinio tapatumo stiliaus bei aukštesnę difuzinio-vengiančiojo tapatumo stiliaus raišką, įgyvendinimą galima teigti, kad hipotezė patvirtinta iš dalies. Nerimas reikšmingai prognozuoja tik difuzinio-vengiančiojo tapatumo stiliaus raišką.

Toliau siekta suprasti, kaip nepriklausomi kintamieji – sociodemografiniai veiksniai ir reaktyvūs bei asmenybinis nerimas gali prognozuoti gimnazistų egzaminų streso raišką. Gauti rezultatai pateikiami 14 lentelėje.

14 lentelė. Mokinių jaučiamo nerimo ir socialinių-demografinių veiksnių reikšmė egzaminų streso vertinimui

Priklausomas kintamasis	Nepriklausomi kintamieji	Modelio parametrai	B koeficientas	Beta koeficientas	t	p
Fiziologinės nerimo reakcijos	Konstanta	R=0,455	-18,640		-0,885	0,377
	Lytis		-2,235	-0,124	-1,950	0,053
	Amžius	R ² =0,434	1,143	0,118	0,877	0,382
	Klasė, kurioje mokomasi		-1,450	-0,132	-0,975	0,331
	Praėjusio pusmečio pažymių vidurkis	F=21,839	-0,122	-0,013	-0,208	0,836
	Reaktyvusis nerimas	p=0,000	0,195	0,300	3,516	0,001
	Asmenybinis nerimas		0,361	0,386	4,586	0,000
Kognityvinės ir elgesio reakcijos	Konstanta	R=0,190	-23,426		-1,487	0,139
	Lytis		-1,859	-0,168	-2,168	0,032
	Amžius	R ² =0,159	2,142	0,360	2,198	0,029
	Klasė, kurioje mokomasi		-0,998	-0,148	-0,897	0,371
	Praėjusio pusmečio pažymių vidurkis	F=6,125	0,311	0,055	0,708	0,480
	Reaktyvusis nerimas	p=0,000	0,076	0,190	1,829	0,069
	Asmenybinis nerimas		0,079	0,138	1,347	0,180
Suvokiami socialiniai lūkesčiai ir socialinis palyginimas	Konstanta	R=0,170	-10,253		-0,558	0,578
	Lytis		2,109	0,165	2,108	0,037
	Amžius	R ² =0,139	1,899	0,277	1,671	0,097
	Klasė, kurioje mokomasi		-2,795	-0,360	-2,154	0,033
	Praėjusio pusmečio pažymių vidurkis	F=5,372	-0,590	-0,091	-1,150	0,252
	Reaktyvusis nerimas	p=0,000	-0,055	-0,119	-1,128	0,261
	Asmenybinis nerimas		0,260	0,393	3,785	0,000

Atsižvelgiant į sudarytų modelių ribotumus, galima teigti, jog:

- dažnesnes fiziologines nerimo reakcijas prognozuoja labiau pasireiškiantis reaktyvusis (B=0,195; β =0,300) ir asmenybinis(B=0,361; β =0,386) nerimas.
- dažnesnes kognityvines ir elgesio reakcijas prognozuoja moteriška lytis (B=-1,859; β =-0,168) ir vyresnis amžius (B=2,142; β =0,360).
- labiau pasireiškiančius suvokiamus socialinius lūkesčius ir socialinį palyginimą prognozuoja vyriška lytis (B=2,109; β =0,165), žemesnė klasė, kurioje mokomasi (B=-2,795; β =-0,360) ir didesnis asmenybinis (B=0,260; β =0,393) nerimas.

15 lentelėje pateikiami rezultatai, gauti analizuojant skirtingų tapatumo stilių ir sociodemografinių veiksnių galimą reikšmę suprantant mokinių egzaminų streso patyrimą.

15 lentelė. Mokinių tapatumo stiliaus ir socialinių-demografinių veiksnių reikšmė egzaminų streso vertinimui

Priklausomas kintamasis	Nepriklausomi kintamieji	Modelio parametrai	B koeficientas	Beta koeficientas	t	p
Fiziologinės nerimo reakcijos	Konstanta	R=0,204	24,203		0,955	0,341
	Lytis		-3,492	-0,193	-2,494	0,014
	Amžius	R ² =0,168	0,150	0,016	0,091	0,927
	Klasė, kurioje mokomasi		-0,869	-0,079	-0,467	0,641
	Praėjusio pusmečio pažymių vidurkis	F=5,717	-1,340	-0,147	-1,888	0,061
	Informacinis tapatumo stilius	p=0,000	0,432	0,305	3,978	0,000
	Normatyvinis tapatumo stilius		0,197	0,134	1,765	0,079
	Difuzinis-vengiantysis stilius		-0,426	-0,181	-2,427	0,016
Kognityvinės ir elgesio reakcijos	Konstanta	R=0,245	-6,709		-0,443	0,658
	Lytis		-2,053	-0,185	-2,453	0,015
	Amžius	R ² =0,211	0,915	0,154	0,929	0,354
	Klasė, kurioje mokomasi		-0,013	-0,002	-0,012	0,990
	Praėjusio pusmečio pažymių vidurkis	F=7,213	-0,125	-0,022	-0,295	0,769
	Informacinis tapatumo stilius	p=0,000	0,293	0,337	4,514	0,000
	Normatyvinis tapatumo stilius		0,171	0,190	2,568	0,011
	Difuzinis -vengiantysis stilius		-0,059	-0,041	-0,561	0,575
Suvokiami socialiniai lūkesčiai ir socialinis palyginimas	Konstanta	R=0,249	5,009		0,288	0,774
	Lytis		0,763	0,060	0,793	0,429
	Amžius	R ² =0,215	1,112	0,162	0,983	0,327
	Klasė, kurioje mokomasi		-1,421	-0,183	-1,112	0,268
	Praėjusio pusmečio pažymių vidurkis	F=7,371	-0,375	-0,058	-0,769	0,443
	Informacinis tapatumo stilius	p=0,000	-0,134	-0,134	-1,799	0,074
	Normatyvinis tapatumo stilius		0,451	0,435	5,894	0,000
	Difuzinis -vengiantysis stilius		-0,049	-0,030	-0,409	0,683

Sudarius modelius, padedančius išsiaiškinti galimus socialinių-demografinių charakteristikų ir tapatumo stilių prognostinius ryšius suprantant egzaminų stresą, nustatyta, kad:

- dažnesnes fiziologines nerimo reakcijas prognozuoja moteriška lytis ($B=-3,492$; $\beta=-0,193$), didesnė informacinio tapatumo stiliaus ($B=0,432$; $\beta=0,305$) ir mažesnė difuzinio-vengiančiojo tapatumo stiliaus ($B=-0,426$; $\beta=0,181$) raiška;
- dažnesnes kognityvines ir elgesio reakcijas prognozuoja moteriška lytis ($B=-2,053$; $\beta=-0,185$) ir aukštesni informacinio ($B=0,293$; $\beta=0,337$) bei normatyvinio ($B=0,171$; $\beta=0,190$) tapatumo stilių rodikliai.
- aukštesnius suvokiamus socialinius lūkesčius ir socialinio palyginimo rodiklius prognozuoja labiau pasireiškiantis normatyvinis tapatumo stilius ($B=0,451$; $\beta=0,435$).

Aptarti rezultatai leido patikrinti sudarytą modelį. Vis dėl to, siekiant sumažinti sudarytų modelių ribotumus, prognostinė analizė suprantant gimnazistų egzaminų stresą buvo pakartota apjungus visus nepriklausomus kintamuosius (socialinius – demografinius veiksnius, nerimo ir tapatumo stiliaus). Kartu taip bus įgyvendinamas ketvirtas uždavinys ir atsakoma į penktąją darbo hipotezę (žr. 16 lentelę).

16 lentelė. Gimnazistų egzaminų stresą prognozuojančių veiksnių analizės rezultatai

Priklausomas kintamasis	Nepriklausomi kintamieji	Modelio parametrai	B koeficientas	Beta koeficientas	t	p
Fiziologinės nerimo reakcijos	Konstanta	R=0,543	-8,133		-0,415	0,679
	Lytis		-1,452	-0,080	-1,339	0,183
	Amžius	R ² =0,516	-0,705	-0,073	-0,556	0,579
	Klasė, kurioje mokomasi		-0,077	-0,007	-0,053	0,957
	Praėjusio pusmečio pažymių vidurkis	F=20,320	-0,395	-0,043	-0,715	0,476
	Informacinis tapatumo stilius	p=0,000	0,425	0,300	5,115	0,000
	Normatyvinis tapatumo stilius		0,099	0,067	1,158	0,248
	Difuzinis -vengiantysis stilius		0,083	0,035	0,535	0,593
	Reaktyvusis nerimas		0,193	0,297	3,295	0,001
	Asmenybinis nerimas		0,367	0,393	4,912	0,000

16 lentelės tęsinys 41 p.

16 lentelės tęsinys

Priklausomas kintamasis	Nepriklausomi kintamieji	Modelio parametrai	B koeficientas	Beta koeficientas	t	p
Kognityvinės ir elgesio reakcijos	Konstanta	R=0,327	-15,586		-1,068	0,287
	Lytis		-1,456	-0,131	-1,803	0,073
	Amžius	R ² =0,287	0,574	0,096	0,608	0,544
	Klasė, kurioje mokomasi		0,331	0,049	0,310	0,757
	Praėjusio pusmečio pažymių vidurkis	F=8,308	0,192	0,034	0,468	0,640
	Informacinis tapatumo stilius	p=0,000	0,287	0,331	4,644	0,000
	Normatyvinis tapatumo stilius		0,141	0,156	2,206	0,029
	Difuzinis -vengiantysis stilius		0,128	0,089	1,108	0,270
	Reaktyvusis nerimas		0,089	0,223	2,039	0,043
	Asmenybinis nerimas		0,072	0,125	1,292	0,198
Suvokiami socialiniai lūkesčiai ir socialinis palyginimas	Konstanta	R=0,330	-7,179		-0,428	0,670
	Lytis		1,413	0,111	1,521	0,130
	Amžius	R ² =0,291	1,135	0,165	1,045	0,298
	Klasė, kurioje mokomasi		-1,533	-0,197	-1,249	0,214
	Praėjusio pusmečio pažymių vidurkis	F=8,423	-0,206	-0,032	-0,436	0,663
	Informacinis tapatumo stilius	p=0,000	-0,124	-0,124	-1,749	0,082
	Normatyvinis tapatumo stilius		0,427	0,411	5,829	0,000
	Difuzinis -vengiantysis stilius		-0,011	-0,006	-0,081	0,936
	Reaktyvusis nerimas		-0,044	-0,095	-0,870	0,386
	Asmenybinis nerimas		0,232	0,351	3,624	0,000
Egzaminų stresas	Konstanta	R=0,536	-30,898		-0,922	0,358
	Lytis		-1,496	-0,049	-0,806	0,421
	Amžius	R ² =0,509	1,003	0,061	0,463	0,644
	Klasė, kurioje mokomasi		-1,278	-0,069	-0,522	0,603
	Praėjusio pusmečio pažymių vidurkis	F=19,763	-0,408	-0,026	-0,433	0,666
	Informacinis tapatumo stilius	p=0,000	0,588	0,245	4,137	0,000
	Normatyvinis tapatumo stilius		0,667	0,267	4,556	0,000
	Difuzinis -vengiantysis stilius		0,200	0,050	0,755	0,452
	Reaktyvusis nerimas		0,238	0,216	2,379	0,019
	Asmenybinis nerimas		0,672	0,423	5,249	0,000

Matyti, jog apjungus nepriklausomus kintamuosius, sudarytiems modeliams būdingi geresni parametrai, atspindintys didesnę nepriklausomų kintamųjų reikšmę aiškinant priklausomą kintamąjį.

Gauti rezultatai rodo, kad:

- dažnesnes fiziologines nerimo reakcijas į egzaminų stresą prognozuoja labiau išreikštas informacinis stilius ($B=0,425$; $\beta=0,300$) bei reaktyvusis ($B=0,193$; $\beta=0,297$) ir asmenybinis nerimas ($B=0,367$; $\beta=0,393$).
- dažnesnes kognityvines ir elgesio reakcijas į egzaminų stresą prognozuoja labiau išreikštas informacinis ($B=0,287$; $\beta=0,331$), normatyvinis ($B=0,141$; $\beta=0,156$) tapatumo stilius ir didesnis reaktyvusis nerimas ($B=0,089$; $\beta=0,223$).
- didesnę suvokiamų socialinių lūkesčių ir socialinio palyginimo pasireiškimą prognozuoja labiau pasireiškiantis normatyvinis tapatumo stilius ($B=0,427$; $\beta=0,411$) ir stipresnis asmenybinis nerimas ($B=0,232$; $\beta=0,351$).
- didesnę bendrai vertintą egzaminų stresą prognozuoja labiau pasireiškiantys informacinis ($B=0,588$; $\beta=0,245$) ir normatyvinis ($B=0,667$; $\beta=0,267$) tapatumo stiliai, reaktyvusis ($B=0,238$; $\beta=0,216$) ir asmenybinis ($B=0,672$; $\beta=0,423$) nerimas.

Penktoji hipotezė, jog labiau išreikštas gimnazistų nerimas, mažesnė informacinio ir normatyvinio tapatumo stiliaus bei aukštesnė difuzinio-vengiančiojo tapatumo stiliaus raiška prognozuoja didesnę egzaminų stresą, **patvirtinta iš dalies**.

Apibendrinus gautus rezultatus matyti, jog vieni jų patvirtino keltas prielaidas, tačiau kiti buvo prieštaringi. Siekiant susieti teorines ir praktines išvagas, gautų duomenų interpretacija pateikiama rezultatų aptarimo dalyje.

4. REZULTATŲ APITARIMAS

Paauglystė pokyčių ir iššūkių kupinas laikotarpis, kurio metu patiriamas stresas ir jo valdymo ypatumai suprantami kaip pasiekto brandumo rezultatas. Vis dėl to mokslininkai diskutuoja dėl tapatumo būsenos susiformavimo paauglystėje, nes paauglystė nėra baigtinis tapatumo raidos taškas. Pripažįstama, kad tapatumas susiformuoja dažniau suaugusiame amžiuje nei paauglystėje, todėl siekiant suprasti paauglio raidą, svarbu atkreipti dėmesį ne tik į tapatumo būseną, tačiau ir analizuoti būdus, kuriais jų siekiama, bei suprasti su jais susijusius veiksniai (Žukauskienė ir kt., 2016).

Atliktas tyrimas leido išsamiau įvertinti vyresniųjų paauglių egzaminų streso, tapatumo stiliaus ir nerimo ypatumus. Rezultatai parodė, jog paaugliams būdingas egzaminų streso bei nerimo pasireiškimas. Tai patvirtino Juškelienės ir Ustilaitės (2010), Crocetti ir kt. (2009) bei kitų mokslininkų mintis apie tai, jog nerimas bei stresas yra būdingomis paauglių problemomis.

Mokslininkai nesutaria dėl šiame amžiaus tarpsnyje būdingo tapatumo vystymo stiliaus ir pasiektos tapatumo būsenos (Topolewska-Siedzik, & Ciecuch, 2018 ir kt.). Vis dėl to, mūsų tyrimo duomenys parodė, kad daugeliui gimnazistų būdingas informacinio stiliaus dominavimas, t.y. jie jau turi susiformavę asmenines vertybes, tikslus, geba kritiškai įvertinti gaunamą informaciją, apsvaistyti alternatyvas. Tai patvirtina Meeus ir kt. (2012) mintį apie šio amžiaus jaunuolių vidinę brandą ir Berzonsky (2010) tyrimo išvadas.

Kita vertus, gautus rezultatus, remiantis atlikta teorine analize, galima vertinti priešingai. Mokslininkai pasireiškiančią asmenybės brandą sieja su adaptyvia streso įveika, vidiniu kontrolės lokusu ir bendrai – asmenybės stabilumu (Arslan et al., 2009). Ir nors dominavo informacinio tapatumo stiliaus pasireiškimas, paauglių tarpe išryškėjęs dėmesys socialinių lūkesčių ir socialinio palyginimo vertinimui rodo prieštaravimus. Viena vertus, galima patvirtinti, jog šiame laikotarpyje tapatumas dar formuojasi, todėl vyrauja skirtingi tapatumo formavimosi etapai ir dėl to pasireiškia ne tik asmeninės pozicijos svarba, tačiau ir poreikis atsižvelgti į aplinkos reikalavimus. Kita vertus, galbūt, paaugliai patiria daug sumaišties, tačiau būtent dėl aukštų socialinių lūkesčių bei socialinio palyginimo nenori pripažinti patiriamų sunkumų. Tai skatina svarstyti ir tai, kokią įtaką paauglio tapatumo raidai daro visuomenė, santykiai su šeima, draugais bei kokius aspektus reikėtų išskirti ir akcentuoti, kad būtų skatinama natūrali, tačiau ne baime ir aplinkinių lūkesčiais pagrįsta paauglio brandos raida.

Mūsų atliktame tyrime buvo keliamas uždavinys išanalizuoti pasirinktų konstrukto raišką atsižvelgiant į sociodemografinius veiksniai. Crocetti ir kt. (2009) duomenimis, moteriška lytis siejama su dažnesniu streso patyrimu bei su tuo susijusiais savijautos sunkumais, nerimu. Jones ir bendraautorai

(2016) taip pat teigia, jog lyties svarba vertinant streso įveiką gali būti siejama ir su socializacijos procesais. Tikėtina, jog merginos mokomos dažniau naudoti į emocijas orientuotas strategijas ir siekti socialinės paramos. Tuo tarpu vaikinai dažniau nei merginos naudoja į problemų sprendimą orientuotas ar mažiau adaptyvias streso įveikos strategijas. Kita vertus, pripažįstama, jog vaikinai susiduria su didesniais tapatumo vystymosi proceso sunkumais. Jie labiau nori išlaikyti esamą tapatumo būseną, o tuo tarpu merginos dažniau tyrinėja, pasižymi aukštesniu socializacijos lygiu (Topolewska-Siedzik, & Ciecuch, 2018). Įdomūs rezultatai pateikiami Žukauskienės ir kolegijų (2016), kurių teigimu merginoms būdingas didesnis nerimastingumo pasireiškimas, dėl to jos yra labiau įsitraukę į tyrinėjimo bei įsipareigojimo procesus. Taigi, galima manyti, jog aukštesnis nerimo pasireiškimas gali pasitarnauti teigiamai ir lemti teigiamą tapatumo raidą merginų tarpe. Skatinamos didesnės nerimo raiškos merginos gali labiau siekti socialinės paramos, aktyviau tyrinėti alternatyvas ir taip pasiekti pozityvesnių rezultatų (Soric 1999). Visa tai patvirtino šio tyrimo rezultatai. Kaip ir galima buvo tikėtis, pasireiškė didesnis merginų jautrumas – joms, labiau nei vaikinams, buvo būdingas egzaminų stresas bei nerimas. Kita vertus, nors įprasta manyti, kad merginos yra mažiau savarankiškos, labiau prisirišę prie šeimos, šio tyrimo rezultatai leido vertinti priešingai. Merginos dažniau nei vaikinai rinkosi brandesnę tapatumo stilių atspindinčius teiginius. Tai rodo, jog tradicinis, stereotipinis su lytimi susijęs vaidmenų suvokimas tampa vis mažiau prasmingu. Tuo pačiu kintantis požiūris į lytį kartu gali patvirtinti ir tai, kad vaikinai labiau pripažįsta sunkumus, baimingumą priimant sprendimus ir tai lemia lėtesnę, mažiau brandžią tapatumo raidą.

Rezultatai parodė, kad pasiekiantys geresnių akademinų rezultatų jaunuoliai išgyvendami egzaminų stresą rečiau orientuojasi į aplinkinių socialinius lūkesčius ir rečiau linkę lygintis su kitais, jiems taip pat būdingas mažesnis reaktyvusis nerimas. Tai patvirtina, teorines išvagas, jog aukštesnis pasiektas tapatumas pasireiškia asmeniniais tikslais ir vertybėmis, dėl kurių labiau orientuojamasi į asmeninę, o ne į aplinkinių nuomonę (Berzonsky, 2010).

Tapatumas, anot mokslininkų nebūtinai gali būti susijęs su amžiumi ir būti ilgalaikiu ar net visą gyvenimą vykstančiu procesu. Crocetti ir kt. (2009) rezultatais nustatyta, jog amžius nebuvo reikšmingas rodiklis analizuojant nerimo raišką. Žukauskienės ir kt. (2016) teigimu tapatumo vystymosi procesai nėra susiję su amžiumi, tačiau nerimo raiška su amžiumi yra linkusi mažėti. Šiame tyrime amžius buvo reikšmingai susijęs su informacinio tapatumo stiliaus ir didesnio egzaminų streso vertinimais. Šiuos rezultatus galima aiškinti pasiremiant Sung ir Chao (2015) duomenimis bei manyti, kad pasiekta vidinė branda prisideda ir prie kritinio mąstymo, todėl suvokiant savo atsakomybę, išauga ir susirūpinimas egzaminų procesu bei egzaminų rezultatų svarba. Galiausiai, amžiaus reikšmę suprantant tapatumo raidą patvirtinta ir tapatumo stilių pasireiškimo skirtumai. Atsižvelgus į mokomąją klasę nustatyta, jog būtent

dvyliktokai pasižymi didžiausia branda, o tai patvirtina, kad amžius yra reikšmingas rodiklis tapatumo vystymuisi ir gali būti siejamas su įvairiapusiškesne patirtimi.

Pastarieji reiškinų vertinimo ypatumų rezultatai skatino išsamiau suprasti ir reiškinų sąsajas bei patikrinti ankstesnių mokslininkų pateiktais rezultatais bei išvalgomis. Pasirodė, kad gauti reiškinų sąsajų rezultatai šiame tyrime buvo prieštaringi bei kiek prieštaraujantys pateiktiems teorinėje darbo dalyje.

Remiantis skirtingais mokslininkais (Arslan et al.; 2009; Doron et al., 2011 ir kt.) manyta, jog jaučiamas didesnis nerimas bus susijęs su žemesnio lygio tapatumo stiliumi. Tačiau mūsų tyrime nustatyta, jog labiau pasireiškiant difuziniam – vengiančiajam tapatumo stiliui, nerimas buvo linkęs mažėti. Šie rezultatai buvo netikėti ir skatina sugrįžti prie to, jog nerimas gali būti suprantamas ne tik iš neigiamos, tačiau ir iš pozityvios pusės. Šie rezultatai rodo, jog nerimas jaunų žmonių tarpe gali būti reikalingas ir skatinantis asmenybės vystymąsi (Voltas et al., 2016). Taip pat galima svarstyti ir tai, jog vystantis tapatumui, prisiimama daugiau atsakomybės, siekiama gyventi pagal savo tikslus ir vertybes, todėl būtent tai ir paskatina susirūpinimą bei nerimą (Žukauskienė ir kt., 2016).

Prieštaravimai nustatyti ir analizuojant tapatumo stiliaus bei egzaminų streso sąsajas. Nors buvo manyta, jog jaučiamas didesnis egzaminų stresas bus susijęs su žemesnio lygio tapatumo stiliumi, tačiau rezultatai parodė, jog būtent aukštesnis egzaminų stresas buvo susijęs su adaptyvesniu tapatumo stiliumi. Tai aiškinti galima remiantis užsienio ir Lietuvos tyrėjų išvalgomis. Mokslininkai pažymi, kad paauglystės laikotarpis neatsiejamas nuo neišvengiamų bei sudėtingų pokyčių jauno žmogaus gyvenime. Plėtodami asmeninį identitetą bei autonomiškumo jausmą, jaunuoliai pradeda geriau suprasti savo atsakomybę, dažniau analizuoja ateities perspektyvas, socialinių vaidmenų kaitą, poreikį priimti sprendimus akademinėje, profesinėje srityje ar užmezgant ir palaikant ilgalaikius santykius. Jaunam žmogui tai neretai yra labai sudėtingi iššūkiai, su kuriais nelengvai susidorojama. Jie gali skatinti įvairiapusiško nerimo bei streso pasireiškimus (Meeus et al., 2016; Želvienė ir kt., 2012).

Teoriją patvirtinantys duomenys nustatyti analizuojant paauglių nerimo ir egzaminų streso sąsajas. Rezultatai patvirtina, jog jaučiamas nerimas gali būti siejamas su mažiau adaptyviomis streso įveikos strategijomis ir tai pasireiškia aukštesniu egzaminų streso lygiu (Soric, 1999). Taip pat egzaminų stresą patiriantis jaunuolis gali imti išvelgti neigiamus ateities perspektyvų aspektus ir būtent tai paskatina dar didesnę nerimo patyrimą. Panašiai teigė ir Juškelienė bei Ustilaitė (2010) minėdamos, kad egzaminų baimė bei jaučiamas nerimas yra susiję, o su akademinė sritimi susijęs nerimas ilgainiui perauga į bendrąjį jaunuolio jaučiamą nerimą.

Siekiant papildyti šiuos rezultatus, siekta išanalizuoti prognostinius reiškinus siejančius ryšius. Teoriniu požiūriu analizuojami įvairūs prognostinių ryšių dėsningumai. Tačiau šiame darbe laikytasi

požiūrio, jog nerimas kaip neatsiejamas asmenybinis aspektas įtakoja asmenybės vystymąsi bei reagavimo į gyvenimo įvykius būdai. Tyrimo rezultatai parodė, jog nerimo pasireiškimas buvo reikšmingas suprantant tik difuzinio – vengiančio tapatumo stiliaus ypatumus. Ir nors reaktyviojo nerimo reikšmės nustatyta nebuvo, tačiau tai, jog asmenybinis nerimas prognozuoja minėto tapatumo stiliaus pasireiškimą patvirtina, kad asmenybiniai veiksniai yra svarbūs tapatumo raidos procese.

Taigi gauti rezultatai rodo, kad nerimo pasireiškimas prisideda prie sunkumų vystant asmeninį tapatumą. Taip pat, tikėtina, kad nerimą jaučiantis paauglys savo dėmesį ir energiją sukaupia į jaučiamą nerimą ir neprisiima atsakomybės už asmeninių vertybių, tikslų puoselėjimą. Tyrėjų nuomone neigiama asmenybinio nerimo įtaka asmenybės tapsmui gali pasireikšti tam tikrų įsitikinimų, dėmesio selektyvumo, akcentuojant neigiamus situacijos aspektus ir nuneigiant, nepastebint teigiamų. Remiantis šiuo požiūriu galima manyti, jog išgyvendamas sunkumus, susijusius su asmeninių minčių bei emocijų atskyrimu nuo kitų žmonių minčių bei emocijų, jaunuolis patiria ir tapatumo vystymo sunkumus (Želvienė ir kt., 2012). Kartu stipresnio nerimo pasireiškimas siejamas ir su menkesniu savęs vertinimu, žemesniu saviveiksmingumu, retesniu į problemą orientuotą streso įveikos strategijų naudojimu, prastesniais akademiniais pasiekimais, dažnesniu emocinės iškrovos ir vengimo strategijų naudojimu (Kurlinkienė, 2017). O visa tai atsispindi ir tapatumo raidos procese.

Patvirtinantys duomenys nustatyti ir analizuojant egzaminų streso pasireiškimą prognozuojančius veiksniai. Patvirtinta, jog didesnę situacinę bei asmenybinę nerimą jaučiantys jaunuoliai patiria didesnius su egzaminais susijusius sunkumus. Tai leidžia manyti, jog pasireiškiant nerimui gali būti pasirenkamos mažiau adaptyvios streso įveikos strategijos, kurios savo ruožtu nepadeda sumažinti egzaminų metu jaučiamo streso. Prognostinė analizė dar kartą pavirtinimo ir tai, kad didesnę egzaminų stresą prognozuoja ne mažiau, tačiau labiau adaptyvesni tapatumo stiliai. Tai paneigia mokslininkų įžvalgas ir rezultatus apie tai, jog adaptyvesniu tapatumo stiliumi pasižymintys jaunuoliai pasirenka adaptyvesnius streso valdymo būdus, efektyviau apdoroja informaciją ir pan. Taigi šie rezultatai dar kartą skatina kelti klausimus ir analizuoti tai, jog asmeninių vertybių puoselėjimas, didesnė branda ir atsakomybės prisiėmimas turi būti suprantami ir iš kitos pozicijos – suprantant ir su tuo susijusius neigiamus padarinius. Prisiimdami atsakomybę už save, jaunuoliai prisiima visus su tuo susijusius sunkumus, todėl ateityje svarbu analizuoti ir tai, kokius iššūkius kelia pasiekta aukštesnė tapatumo būseną.

Apibendrinant gautus rezultatus galima teigti, jog šis tyrimas buvo naudingas kelias aspektais. Visų pirma, tai vienas pirmųjų tyrimų, kuriame naudota metodika, skirta įvertinti paauglių egzaminų metu patiriamą stresą. Atliktas pilotinis bei magistrinio darbo tyrimas parodė, jog metodika pasižymi aukštomis psichometrinėmis charakteristikomis, todėl ją vertinga naudoti atliekant tyrimus ir ateityje. Tyrimo privalumais yra nustatyti reiškinų raiškos ypatumai bei savitumai atsižvelgiant į

sociodemografinius veiksnius. Galiausiai, reikšmingi tyrimo rezultatai gauti įvertinus reiškinių sąsajas, prognostinius ryšius bei išskyrus teorijai prieštaraujančius duomenis. Tai rodo, jog tiek teoriniu, tiek praktiniu požiūriu, ateityje svarbu atsižvelgti ne tik į pozityvius paauglio tapatumo raidos bei su tuo susijusių veiksnių aspektus, tačiau ir tirti tai, kaip pasiekta aukštesnė tapatumo būseną gali būti susijusi su patiriamu stresu, keliamais aukštais reikalavimais ir panašiais aspektais.

4.1. Tyrimo ribotumai ir tolimesnio tyrimo gairės

Nors tyrimas reikšmingas kelias aspektais, neišvengta ir tyrimo ribotumų. Tyrimas atliktas tik vienoje mokykloje. Jis buvo suplanuotas bei preliminariai suderintas ir kitose ugdymo įstaigose, tačiau atlikimui sutrukdė paskelbtas karantinas dėl COVID-19 pandemijos. Siekiant išsamiau atskleisti egzaminų streso ir jo veiksnių problemą, ateityje tyrimą reiktų pakartoti ir kitose mokyklose, apimant platesnę geografiją. Kaip nepakankamą galima vertinti ir šalutinių kintamųjų, galimai galėjusių paveikti rezultatus, kontrolę: mokinių šeiminių situaciją, asmens charakteristikas, įsitraukimą į ugdymo procesą, motyvaciją, santykius su bendraamžiais ir kt. Šie aspektai galėtų tapti tolimesnių tyrimų perspektyva.

Egzaminų stresas – vienas iš sunkiausiai įveikiamų streso rūšių per visą žmogaus gyvenimą. Ne paslaptis, kad stropūs, atsakingi ir brandūs mokiniai dėl egzaminų streso gali patirti apmaudžias nesėkmes, kai nepavyksta įgyvendinti svajonių ar užsibrėžtų tikslų. Todėl šio reiškinio ir su juo susijusių psichikos ypatumų tyrimai turi didžiulę praktinę naudą tiek mokyklos psichologo darbe, tiek pačių mokinių savižinos ir savęs tobulinimo studijose.

IŠVADOS

1. Įvertinus ir palyginus gimnazistų egzaminų streso reakcijų, tapatumo stiliaus ir nerimo rodiklius sociodemografinių charakteristikų atžvilgiu, nustatyta:
 - Merginos, dažniau nei vaikinai į egzaminų stresą reaguoja fiziologinėmis nerimo reakcijomis bei kognityvinėmis ir elgesio reakcijomis (egzaminų situacijos reikšmingumo ir grėsmės ateities perspektyvoms suvokimu).
 - Kuo vyresni mokiniai, tuo labiau į egzaminų situaciją reaguoja kaip į reikšmingą ir keliančią grėsmę savo ateičiai.
 - Pažangesni mokiniai rečiau išgyvena egzaminų stresą dėl socialinių lūkesčių spaudimo ir socialinio palyginimo (galimos konkurencijos).
 - Skiriasi merginų ir vaikinų tapatumo stiliai: merginoms labiau būdingas informacinis stilius, kai aktyviai ieškoma informacijos, ji kritiškai vertinama ir panaudojama priimant sprendimus, vaikiniams dažniau būdingas nebrandus difuzinis – vengiantis stilius.
 - Kuo vyresni ir kuo pažangesni mokiniai, tuo labiau jiems būdingas informacinis tapatumo stilius.
 - Reaktyvusis ir asmenybinis nerimas dažniau pasireiškia merginoms. Pažangesni mokiniai patiria mažiau reaktyviojo nerimo.
2. Nustatytos šios gimnazistų egzaminų streso ir jų tapatumo stiliaus bei nerimo sąsajos:
 - Didesnį egzaminų stresą patiriantys mokiniai pasižymi labiau išreikštais informaciniu ir normatyviniu tapatumo stiliais. Fiziologinių egzaminų streso reakcijų mažiau patiria mokiniai, kuriems labiau būdingas difuzinis – vengiantis tapatumo stilius.
 - Mokinių egzaminų streso reakcijų stiprumas tiesiogiai siejasi su reaktyviuoju ir asmenybinio nerimu: augant nerimui, didėja ir egzaminų stresas.
 - Atvirkštinis ryšys sieja gimnazistų nerimą ir difuzinį – vengiantį tapatumo stilių: didėjant vieno iš jų raiškai, kito raiška mažėja.
3. Mažesnis reaktyvusis nerimas ir didesnis asmenybinis nerimas prognozuoja didesnę difuzinio – vengiančio tapatumo stiliaus raišką.
4. Didesnį bendrą mokinių egzaminų stresą prognozuoja labiau išreikšti informacinis ir normatyvinis tapatumo stiliai, reaktyvusis ir asmenybinis nerimas.

LITERATŪRA

- Arslan, C., Dilmaç, B., & Hamarta, E. (2009). Coping with stress and trait anxiety in terms of locus of control: a study with Turkish university students. *Social behavior and personality*, 37 (6), 791–800.
- Bagdonas, A. (2010). Egzaminų baimė: raiškos ypatumai ir sprendimo galimybės. Prieiga per internetą: <https://core.ac.uk/download/pdf/62656425.pdf>.
- Barkauskienė, R., Čepukienė, V., Eimontas, J., Kazlauskas, E., Laurinaitytė, I., Pakrošnis, R. ir Vrubliauskaitė, K. (2017). *Psichologo profesinės etikos kodeksas*. Vilnius: Lietuvos psichologų sąjunga.
- Becht, A. I., Branje, S. J. T., Vollebergh, W. A. M., Denissen, J. J. A., Nelemans, S. A., Koot, H. M., & Meeus, W. H. J. (2016). The Quest for Identity in Adolescence: Heterogeneity in Daily Identity Formation and Psychosocial Adjustment Across 5 Years. *Developmental Psychology*, 52 (12), 2010–2021.
- Berry, K., & Kingswell, S. (2012). An investigation of adult attachment and coping with exam-related stress. *British Journal of Guidance & Counselling*, 40 (4), 315–325.
- Berzonsky, M. D. (1989). Identity style conceptualization and measurement. *Journal of Adolescent Research*, 4 (3), 268–282.
- Berzonsky, M. D. (2010). Cognitive Processes and Identity Formation: The Mediating Role of Identity Processing Style. *Psychologia rozwojowa*, 15 (4) 13–27.
- Berzonsky, M. D., Soenens, B., Luyckx, K., Smits, I. Papini, D. R., & Goossens, L. (2013). Development and Validation of the Revised Identity Style Inventory (ISI-5): Factor Structure, Reliability, and Validity. *Psychological Assessment*, 25 (3), 893–904.
- Bhujade, M. V. (2017). Depression, anxiety and academic stress among college students: A brief review. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 8 (7), 748–751.
- Bubnys, R. ir Rudnickaitė, G. (2010). Darniose ir socialinės rizikos šeimose gyvenančių paauglių tapatumo ir socialinės adaptacijos mokykloje vertinimas. *Jaunųjų mokslininkų darbai*, 2 (27), 20–26.
- Coughlan, H., Tiedt, L., Clarke, M., Kelleher, I., Tabish, J., Molloy, C., & Cannon, M. (2014). Prevalence of DSM-IV mental disorders, deliberate self-harm and suicidal ideation in early adolescence: An Irish population-based study. *Journal of Adolescence*, 37, 1–9.
- Crocetti, E., Klimstra, T., Keijsers, L., Hale, W. W., & Meeus, W. (2009). Anxiety Trajectories and Identity Development in Adolescence: A Five-wave Longitudinal Study. *J Youth Adolescence*, 38, 839–849.
- Crocetti, E., Rubini, M., & Meeus, W. (2008). Capturing the dynamics of identity formation in various ethnic groups: Development and validation of a three-dimensional model. *Journal of Adolescence*, 31, 207–222.

- Čigrin, V. (2014). Studentų būsena prieš egzaminą ir jos sąsaja su rezultatais. *Visuomenės saugumas ir viešoji tvarka*, 12, 45–54.
- Doron, J., Stephan, Y., Maiano, C., & Le Scanniff, C. (2011). Motivational Predictors of Coping With Academic Examination. *The Journal of Social Psychology*, 151 (1), 87–104.
- Eisen, A. R., & Schaefer, C. E. (2005). *Separation anxiety in children and adolescents*. New York: Guilford Press.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990a). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 844–854.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990b). Stress and anxiety: Conceptual and assessment issues. *Stress Medicine*, 6, 243–248.
- Erath, S. A., Flanagan, K. S., Bierman, K. L., & Tu, K. M. (2010). Friendships moderate psychosocial maladjustment in socially anxious early adolescents. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 31, 15–26.
- Heiser, N. A., Turner, S. M., Beidel, D. C., & Roberson-Nay, R. (2009). Differentiating social phobia from shyness. *Journal of Anxiety Disorders*, 23, 469–476.
- Jahan, F., Siddiqui, M. A., Mitwally, M., Al Zubidi, N. S. J., & Al Zubidi, H. S. J. (2016). Perception of stress, anxiety, depression and coping strategies among medical students at Oman Medical College. *Middle East J Family Med*, 14, 16–23.
- Jones, K., Mendenhall, S., & Myers, C. A. (2016). The effects of sex and gender role identity on perceived stress and coping among traditional and nontraditional students. *Journal of American College Health*, 64 (3), 205–213.
- Juškelienė, V. ir Ustilaitė, S. (2010). Brandos egzamino baimė: XI–XII klasių mokyklinio nerimo ir mokyklos baimės raiškos ypatumai. *Visuomenės sveikata*, 3 (50), 69–76.
- Klimstra, T. A., Hale, W. W., Raaijmakers, Q. A. W., Branje, S. J. T., & Meeus, W. H. J. (2010). Identity formation in adolescence: Change or stability? *Journal of Youth and Adolescence*, 39 (2), 150–162.
- Kovacs, I. K., & Borcsa, M. (2017). The relationship between anxiety, somatic symptoms and hardiness in adolescence. *Romanian Journal of Applied Psychology*, 19 (2), 42–49.
- Kroger, J., Martinussen, M., & Marcia, J. E. (2010). Identity status change during adolescence and young adulthood: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 33 (5), 683–698.
- Kurlinkienė, I. (2017). *Studentų socialinio nerimo sąsajos su akademiniais pasiekimais, savęs vertinimu, saviveiksmingumu ir stresu įveikos strategijomis*. Magistro tezė, Klaipėdos universitetas, Klaipėda.

- Mathews, B. L., Koehn, A. J., Abtahi, M. M., & Kerns, K. A. (2016). Emotional Competence and Anxiety in Childhood and Adolescence: A Meta-Analytic Review. *Clin Child Fam Psychol Rev*, 19, 162–184.
- Meeus, W., Van de Schoot, R., Hawk, S. T., Hale, W. W., & Branje, S. (2016). Direct Aggression and Generalized Anxiety in Adolescence: Heterogeneity in Development and Intra-Individual Change. *J Youth Adolescence*, 45, 361–375.
- Meeus, W., Van de Schoot, R., Keijsers, L., & Branje, S. (2012). Identity statuses as developmental trajectories: A five-wave longitudinal study in early-to-middle and middle-to-late adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 41, 1008–1021.
- Merikangas, K. R., He, J., Brody, D., Fisher, P. W., Bourdon, K., & Koretz, D. S. (2010). Prevalence and treatment of mental disorders among US children in the 2001-2004 NHANES. *Pediatrics*, 125, 75–81.
- Mohapatra, S., Panigrahi, S. K., & Rath, D. (2012). Examination Stress in Adolescents. *Asian Journal of Paediatric Practice*, 16 (1), 1–3.
- Nasvytienė, D. ir Montvydaitė, J. (2003). 16-19 m. jaunuolių frustracijos ypatybės. *Pedagogika*, 68, 328–334.
- Orgilés, M., Méndez, X., Espada, J., Carballo, J., & Piqueras, J. (2012). Anxiety disorder symptoms in children and adolescents: Differences by age and gender in a community sample. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 5, 115–120.
- Palinauskienė, L. R. ir Rakauskienė, V. (2018). Kolegijos studentų psichoemocinė savijauta. *Taikomieji tyrimai studijose ir praktikoje*, 14, 110–117.
- Perminas, A. (2015). *Streso įveikimo modeliai: paskaitų medžiaga*. Vytauto Didžiojo universitetas, Kaunas.
- Petrulytė, A. (2012). *Paauglio psichosocialinė raida*. Vilnius: Edukologija.
- Reddy, S., Reddy, P., & Reddy, D. (2014). A comparative study on sources of stress and coping styles between graduation and post-graduation students. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 5 (8), 942–947.
- Sandhu, B. S., & Swati, S. (2015). Role of critical thinking in ego identity statuses among adolescents. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 6 (11), 1076–1079.
- Schwartz, S. J., Beyers, W., Luyckx, K., Soenens, B., Zamboanga, B. L., Forthun, L. F., & Waterman, A. S. (2011). Examining the light and dark sides of emerging adults' identity: A study of identity status differences in positive and negative psychosocial functioning. *Journal of Youth and Adolescence*, 40, 839–859.

- Soric, I. (1999). Anxiety and coping in the context of a school examination. *Social behavior and personality*, 27 (3), 319–330.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Sung, Y. T., & Chao, T. Y. (2015). Construction of the Examination Stress Scale for Adolescent Students. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 48 (1), 44–58.
- TLK-10-AM. Sisteminiš ligų sąrašas (2015). Prieiga per internetą: <http://ebook.vlk.lt/e.vadovas/index.jsp>
- Topolewska-Siedzik, E., & Cieciuch, J. (2018). Trajectories of Identity Formation Modes and Their Personality Context in Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 47, 775–792.
- Vaičiulienė, A. (1999a). Paauglio tapatumo raida tėvų skyrybas patyrusioje šeimoje. *Psichologija*, 20, 32–40.
- Vaičiulienė, A. (1999b). Tapatumas ir tapatumo krizė paauglystėje. *Psichologija*, 19, 108–117.
- Vaitkevičius, R. ir Saudargienė, A. (2010). *Psichologinių tyrimų duomenų analizė: praktikos darbai*. Kaunas: Vytauto Didžiojo universiteto leidykla.
- Van Oort, F. V. A., Greaves-Lord, K., Ormel, J., Verhulst, F. C., & Huizink, A. C. (2011). Risk indicators of anxiety throughout adolescence: the trails study. *Depression and anxiety*, 28, 485–494.
- Voltas, N., Hernández-Martínez, C., Arija, V., & Canals, J. (2016). The three-year developmental trajectory of anxiety symptoms in non-clinical early adolescents. *Psicothema*, 28 (3), 284–290.
- Vosylis, R. (2014). Vyresniųjų paauglių tapatumo stiliaus, tapatumo įsipareigojimų ir jaučiamo brandumo ryšiai. *Jaunųjų mokslininkų psichologų darbai*, 3, 1–6 .
- Wood, J. J., Kiff, C., Jacobs, J., Ifekwunigwe, M., & Piacentini, J. C. (2007). Dependency on elementary school caregivers: The role of parental intrusiveness and children's separation anxiety. *Psychology in the Schools*, 44, 823–837.
- Zhang, X., Dong, Y., & Zhou, R. (2018). Examination Stress Results in Attentional Bias and Altered Neural Reactivity in Test-Anxious Individuals. *Hindawi Neural Plasticity*, 1–7.
- Želvienė, P., Kazlauskas, E., Tilvikaitė, I. ir Tuskenytė, D. (2012). Studentų patiriamo socialinio nerimo ir taikomų įveikos strategijų pokyčiai per vienerius metus. *Tiltai*, 3, 55–64.
- Žukauskienė, R., Kaniušonytė, G. ir Malinauskienė, O. (2016). Tapatumo procesų ir nerimastingumo/depresiškumo sąsajos tapimo suaugusiu periode. *Psichologija*, 54, 72–86.

SANTRAUKA

Aida Pocienė. *Vyresniųjų gimnazijos klasių mokinių egzaminų streso, tapatumo stiliaus ir nerimo sąsajos.* Psichologijos studijų programos magistro baigiamasis darbas. Darbo vadovė prof. dr. Ramutė Čepienė, Klaipėdos universitetas: Klaipėda, 2020 – 54 psl.

Raktiniai žodžiai: vyresniųjų gimnazijos klasių mokiniai, egzaminų stresas, tapatumo stilius, nerimas.

Darbe buvo siekiama: 1) įvertinti mokinių reakcijų į egzaminų stresą, tapatumo stiliaus ir nerimo raiškos rodiklius bei palyginti juos pagal tiriamųjų sociodemografines charakteristikas; 2) nustatyti galimas sąsajas tarp pasirinktų kintamųjų ir jų pagrindu įvertinti gimnazistų nerimo ir tapatumo stiliaus rodiklių prognozinę vertę egzaminų stresui. Tyrime dalyvavo 164 mokiniai (101 mergina ir 63 vaikinai), besimokantys 10-12 klasėje. Jų amžius - 16 - 19 metų ($M=17,3$; $SD=0,91$).

Egzaminų streso reakcijoms įvertinti buvo naudojama Sung, Chao (2014) Egzaminų streso skale (angl. *Examination Stress Scale for Adolescent Students*), tapatumo stilius buvo nustatomas 5-ąja Tapatumo stilių inventarijaus versija (ISI-5) (Berzonsky, Soenens, Luyckx, Smits, Papini, & Goossens, 2013), o nerimas matuojamas Nerimo kaip būsenos-bruožo inventarijumi (angl. *State-Trait Anxiety Inventory*, Spielberger, Gorsuch, & Lushene, 1970).

Nustatyta, kad egzaminų streso reakcijos stipriau pasireiškia merginoms, jų tapatumo stilius brandesnis nei vaikinių, tačiau joms būdinga stipresnė nerimo raiška. Atskiros egzaminų streso reakcijos, nerimas bei tapatumo stiliai siejasi su mokinių amžiumi bei pažangumu.

Atskleistos šios svarbiausios sąsajos tarp mokinių patiriamo egzaminų streso, jų tapatumo būsenų ir nerimo: 1) brandesniu tapatumo stiliumi pasižymintiems mokiniams būdingos stipresnės egzaminų streso reakcijos; 2) kuo stipriau išreikštas gimnazistų nerimas, tuo didesnę egzaminų stresą jie patiria.

Regresinė rezultatų analizė atskleidė, kad mokinių egzaminų streso reakcijas prognozuoja brandesni tapatumo stiliai ir reaktyvusis bei asmenybinis nerimas.

Darbą sudaro turinys, įvadas, keturi skyriai, išvados, naudotos literatūros sąrašas (55 šaltiniai), santraukos lietuvių ir anglų kalbomis bei priedai. Darbe yra 2 paveikslai ir 16 lentelių.

SUMMARY

Aida Pocienė. The Master's Thesis in Psychology. Supervisor prof. dr. Ramutė Čepienė, Klaipėda University: Klaipėda, 2020 - 54 pages.

Keywords: high school students, exam stress, identity style, anxiety.

The aim of the work was to: 1) evaluate the indicators of students' reactions to exam stress, identity style and anxiety and compare them according to the subjects' sociodemographic characteristics; 2) identify possible correlations between the selected variables and use them to evaluate the prognostic value of high school students' anxiety and identity style indicators for exam stress. The study involved 164 students (101 female and 63 male) in grades 10-12. Their age was 16 - 19 years ($M=17.3$; $SD=0.91$).

Examination Stress Scale for Adolescent Students (Sung, Chao, 2014) was used to assess the responses to exam stress; the identity style was determined by the 5th version of the Identity Style Inventory (Berzonsky, Soenens, Luyckx, Smits, Papini, & Goossens, 2013), and anxiety was measured by *the State-Trait Anxiety Inventory* (Spielberger, Gorsuch, & Lushene, 1970). Exam stress responses have been found to be more pronounced in females, their identity styles are more mature than those in males, but they experience a stronger sense of anxiety. Individual responses to exam stress, anxiety and identity styles are related to the students' age and progress. The following key relationships between the exam stress, identity states and anxiety among students have been revealed: 1) students with a more mature identity style are characterised by stronger responses to the exam stress; 2) the stronger the expression of anxiety in high school, the more exam stress they experience.

Regression analysis of the results revealed that more mature identity styles and reactive and personal anxiety predict students' responses to the exam stress.

Structure: contents, introduction, four chapters, conclusions, references (55 sources), summaries in Lithuanian and English and appendices. The work contains 2 figures and 16 tables.

PRIEDAI

1 PRIEDAS. NAUDOTOS ANKETOS IŠTRAUKA

Lytis

- Mergina
 Vaikinas

Klasėje, kurioje mokotės?

- II (10-oje)
 III (11-oje)
 IV (12-oje)

Jūsų amžius?

A dalis. Perskaitykite žemiau pateiktus teiginius ir kiekvienam jų pasirinkite labiausiai tinkantį atsakymo variantą.

	Visiškai nesutinku	Nesutinku	Iš dalies sutinku	Sutinku	Visiškai sutinku
1. Galvodamas (-a) apie laukiančius baigiamuosius egzaminus jaučiu nemalonų jausmą skrandyje.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Galvodamas (-a) apie laukiančius baigiamuosius egzaminus jaučiuosiu įsitempęs (-usi).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Būnu per daug nervingas (-a), jog prisiminčiau, kas vyko labai svarbių atsiskaitymų metu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

B dalis. Perskaitykite žemiau pateiktus teiginius ir kiekvienam jų pasirinkite labiausiai tinkantį atsakymo variantą.

	Visiškai nesutinku	Iš dalies nesutinku	Nei sutinku, nei nesutinku	Iš dalies sutinku	Visiškai sutinku
1. Pokalbiai su kitais žmonėmis padeda man tyrinėti savo įsitikinimus.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Kai turiu priimti svarbų gyvenimo sprendimą, prieš pasirinkdamas (-a) apsvairstau skirtingus požiūrius.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Kai priimu svarbų gyvenimo sprendimą, stengiuosi išanalizuoti situaciją, kad ją suprasčiau.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

C1 dalis. Rasite 20 teiginių, kuriais žmonės apibūdina save. Nuosekliai skaitykite kiekvieną teiginį ir nurodykite, kaip Jūs jaučiatės DABAR (šiuo metu), pažymėdami atitinkamą skaičių, esantį teiginio dešinėje pusėje. Šis skaičius rodo atitinkamo išgyvenimo stiprumą. Ilgai negaiškite ties atskiru teiginiu, o pažymėkite tą atsakymą, kuris tiksliausiai apibūdina Jūsų jausmus šiuo momentu.

	Tikrai ne	Šiek tiek	Vidutiniškai	Tikrai taip
1. Jaučiuosi ramiai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Jaučiuosi saugiai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Esu įsitempęs (-usi)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2 PRIEDAS. TĖVŲ SUTIKIMAI

Gerb. tėveliai,

Gyvename greitai besikeičiančiame pasaulyje, kuriame skiriasi ir kiekvieno žmogaus reagavimo į situacijas būdas. Šių dienų besimokantieji susiduria su vis didesniais sunkumais, keliamais iššūkiais, kurie neatsiejami nuo aplinkos, akademinų reikalavimų, tarpusavio santykių, laiko stokos, baimės klysti, tapatumo vystymosi sunkumais ir kt. Atsižvelgiant į tai kylantys iššūkiai lemia fizinius, psichologinius, socialinius pokyčius, todėl kyla klausimas, kaip jauni žmonės įveikia stresą keliančias situacijas ir kaip tai susiję su amžiaus tarpsniui keliamų uždavinių sprendimu

Esu Klaipėdos Universiteto, pedagoginės psichologijos studentė Aida Pocienė. Baigiamajame darbe atlieku tyrimą „Vyresniųjų gimnazinių klasių mokinių egzaminų streso, tapatumo stiliaus ir nerimo sąsajos.“

Tyrimo tikslas – nustatyti gimnazistų egzaminų streso, tapatumo stiliaus ir nerimo sąsajas.

Ar sutinkate, kad Jūsų sūnus, dukra, globotinis (-nė) _____ dalyvautų šiame tyrime?

Sutinku: Vardas Pavardė _____ Parašas _____

3 PRIEDAS. TIRIAMUS REIŠKINIUS ATSPINDINČIŲ KINTAMŲJŲ DUOMENŲ SKIRSTINIŲ NORMALUMO SĄLYGŲ ĮVERTINIMO REZULTATAI

2.1 lentelė. Skirstinių normalumo sąlygų įvertinimo rezultatai

Skalės/poskalės	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk			Asimetrijos koef.	Eksceso koef.
	Statistika	df	p	Statistika	df	p		
Fiziologinės nerimo reakcijos	0,040	164	0,200	0,990	164	0,279	0,077	-0,402
Kognityvinės ir elgesio reakcijos	0,072	164	0,039	0,989	164	0,243	0,138	-0,212
Suvokiami socialiniai lūkesčiai ir socialinis palyginimas	0,088	164	0,003	0,976	164	0,006	0,362	0,852
Bendras egzaminų stresas	0,050	164	0,200	0,978	164	0,010	0,542	0,752
Informacinis tapatumo stilius	0,103	164	0,000	0,960	164	0,000	-0,622	0,048
Normatyvinis tapatumo stilius	0,140	164	0,000	0,958	164	0,000	0,714	0,225
Difuzinis – vengiantysis tapatumo stilius	0,072	164	0,037	0,985	164	0,066	0,166	0,033
Reaktyvusis nerimas	0,055	164	0,200	0,980	164	0,017	0,104	-0,768
Asmenybinis nerimas	0,066	164	0,079	0,985	164	0,085	-0,012	-0,221

4 PRIEDAS. MOKINIŲ EGZAMINŲ STRESO, TAPATUMO STILIAUS IR NERIMO RODIKLIŲ PALYGINIMAS PAGAL SOCIODEMOGRAFINIUS VEIKSNIUS

3.1 lentelė. Žemesnio (N=52) ir aukštesnio (N=112) pažangumo gimnazistų egzaminų streso, tapatumo stiliaus ir nerimo rodiklių palyginimas

Skalė/poskalė	Vidurkis		p reikšmė
	5-7,9 balai	8,0-10 balų	
Fiziologinės nerimo reakcijos	19,54	19,96	0,779
Kognityvinės ir elgesio reakcijos	17,46	19,09	0,073
Suvokiami socialiniai lūkesčiai ir socialinis palyginimas	25,73	24,31	0,141
Bendras visos skalės įvertis	62,73	63,36	0,804
Informacinis tapatumo stilius	34,06	35,87	0,083
Normatyvinis tapatumo stilius	25,94	24,90	0,303
Difuzinis – vengiantysis tapatumo stilius	23,37	22,43	0,137
Reaktyvusis nerimas	44,75	44,04	0,755
Asmenybinis nerimas	47,77	47,88	0,943