

**KLAIPĖDOS UNIVERSITETO**  
**SOCIALINIŲ IR HUMANITARINIŲ MOKSLŲ FAKULTETO**  
**PSICHOLOGIJOS KATEDRA**

**STUDENTŲ SOCIALINIO NERIMO SĄSAJOS SU SAVĖS**  
**VERTINIMU IR SUVOKIAMU SOCIALINIŲ PALAIKYMŲ**

Konsultavimo psichologijos studijų programos

magistro baigiamasis darbas

Autorius (-ė)

Arūnė Abželytė

Vadovas (-ė)

doc. dr. Roma Šimulionienė

Klaipėda, 2020

## TURINYS

<b>IVADAS</b> .....	4
<b>1. LITERATŪROS APŽVALGA</b> .....	7
1.1 Socialinis nerimas.....	7
1.1.1 Socialinio nerimo formavimuisi ir palaikymui įtakos turintys veiksniai.....	9
1.1.2 Studentų socialinis nerimas.....	12
1.2 Savęs vertinimo samprata.....	13
1.2.1 Savęs vertinimo formavimuisi ir palaikymui įtakos turintys veiksniai.....	16
1.2.2 Studentų savęs vertinimas ir su juo susiję veiksniai.....	19
1.3 Socialinės paramos samprata.....	20
1.3.1 Socialinės paramos poveikis asmens gerovei.....	22
1.3.2 Socialinė parama studentų populiacijoje.....	23
1.4 Studentų socialinio nerimo ir savęs vertinimo sąsajos.....	24
1.5 Studentų socialinio nerimo sąsajos su suvokiama socialine parama.....	25
<b>2. TYRIMO METODIKA</b> .....	27
2.1 Tiriamieji.....	27
2.2 Įvertinimo būdai.....	27
2.3. Tyrimo eiga.....	29
2.4. Duomenų apdorojimas.....	29
<b>3. TYRIMO REZULTATAI</b> .....	30
3.1 Studentų socialinio nerimo ir savęs vertinimo bei suvokiamo socialinio palaikymo palyginimas pagal lytį.....	30
3.2 Studentų socialinio nerimo ir savęs vertinimo bei suvokiamo socialinio palaikymo palyginimas pagal studijų pakopą.....	31
3.3 Studentų socialinio nerimo, savęs vertinimo ir suvokiamo socialinio palaikymo sąsajos su amžiumi.....	31

3.4 Studentų socialinio nerimo ir savęs vertinimo sąsajos atskirai vyrų ir moterų grupėse.....	32
3.5 Studentų socialinio nerimo ir suvokiamo socialinio palaikymo sąsajos atskirai vyrų ir moterų grupėse.....	33
3.6 Socialinio nerimo prognostiniai veiksniai.....	33
<b>4. REZULTATŲ APTARIMAS.....</b>	<b>35</b>
4.1. Tyrimo ribotumai ir tolimesnių tyrimų gairės.....	38
<b>IŠVADOS.....</b>	<b>39</b>
<b>LITERATŪRA.....</b>	<b>40</b>
<b>SANTRAUKA.....</b>	<b>53</b>
<b>SUMMARY.....</b>	<b>54</b>
<b>PRIEDAI.....</b>	<b>55</b>

## ĮVADAS

Socialinis nerimas yra viena opiausių problemų visame pasaulyje (Bandelow & Michaelis, 2015). Socialinį nerimą galima apibrėžti kaip emocinį patyrimą, kuriam būdinga neigiamo vertinimo baimė, diskomfortas, kartais net ir somatiniai simptomai (drebuly, padažnėjęs širdies ritmas, prakaitavimas) (Morrison & Heimberg, 2013; cit. Heiser, Turner, Beidel & Roberson-Nay, 2009). Topham (2009) teigimu, socialinis nerimas kyla, kai asmuo abejoja savo gebėjimais susitvarkyti su socialinėmis situacijomis ar nerimauja dėl kitų žmonių reakcijos, vertinimo. Todėl socialinis nerimas neretai yra sąlygotas neigiamo vertinimo baimės (Morrison & Heimberg, 2013). Tophamand ir Russell (2012) teigia, kad socialiai nerimastingi asmenys yra linkę kelti sau aukštus veiklos standartus, kartais neadekvačius tikslus, siekia tobulumo (cit. Antony et al., 1998) bei yra sau kritiški. Kognityviniame socialinio nerimo modelyje (cit. Clark & Wells, 1995) pabrėžiama, kad socialiai nerimastingiems asmenims būdingi neracionalūs įsitikinimai, kylantys iš ankstesnės neigiamos gyvenimiškos patirties, kuri paskatina daugelį socialinių situacijų interpretuoti kaip keliančias grėsmę. Remiantis Howe (2014), nerimas socialinėse situacijose yra ypač dažnas reiškinys, kuris neretai paveikia asmens socialinius, profesinius rezultatus (Topham, 2009). Dažniausiai su socialinį nerimą keliančiomis, vertinamosiomis situacijomis - paskaitomis, seminarais, grupių projektais, egzaminais, viešu kalbėjimu - susiduria studentai. Kylantis socialinis nerimas tokiose mokymosi situacijose blogina studentų gyvenimo kokybę (Tophamand & Russell, 2012). Keletos tyrimų, kuriuose dalyvavo studentai, metu buvo nustatyta, kad socialiai nerimastingi studentai turi polinkį vertinti save neigiamai ar net laiko save beverčiais, mažiau pasitiki savimi (Parvez & Irshad, 2014; cit. Wilsonas & Rapee, 2006). Savęs vertinimas apima asmens savo vertės ir svarbos suvokimą (Tan Lo, Ge, & Chu, 2016; cit. Rosenberg, 1965). Savivertė - tai savo vertės pajautimas, savo reikšmingumo kitiems vertinimas. Aukšta savivertė teigiamai veikia asmens psichologinę gerovę. O žemu savęs vertinimu pasižymintys asmenys nepasitiki savimi, neretai kaltina kitus dėl savo nesėkmių, užuot prisiėmę atsakomybę už savo veiksmus (Yousaf, 2015). Žema savivertė gali turėti stiprų emocinį poveikį asmeniui, jo darbo ar mokymosi sėkmei, tai paveikia ir jo santykius su kitais asmenimis (Maheswar & Maheswari, 2016; cit. Donovan et al., 1984). Li (2011) atliko tyrimą, kurio rezultatai atskleidžia, kad žemesnis asmens savęs vertinimo lygis siejasi su didesniu socialiniu nerimu; o suvokiama socialinė parama yra neigiamai reikšmingai susijusi su socialiniu nerimu. Socialiniai ryšiai yra paramos, palaikymo iš aplinkinių pagrindinis šaltinis (Baltaci & Hamarta, 2013). Tačiau socialiai nerimastingi asmenys neretai jaučia socialinio palaikymo trūkumą (Li, 2011). Baltaci ir Hamarta (2013) socialinį palaikymą apibūdina kaip socialinę ir psichologinę paramą, kurią individas gauna iš savo aplinkos. Tačiau svarbu ne tik ar asmuo sulaukia socialinio palaikymo, bet ir tai kaip jis tą paramą suvokia, vertina. Kent de Grey, Uchino, Trettevik, Cronan ir Hogan (2018) pažymi, kad socialinė parama turi poveikį psichologinei asmens gerovei, fizinei būklei. Mokslininkų

atlikto tyrimo rezultatai atskleidžia, jog socialinis palaikymas prognozuoja socialinį nerimą; tarp socialinio nerimo ir socialinio palaikymo egzistuoja reikšmingas neigiamas ryšys (Baltaci & Hamarta, 2013).

**Aktualumas.** Socialinis nerimas yra dažna problema visoje žmonių populiacijoje, pasireiškianti 33.7 proc. pasaulio gyventojų (Bandelow & Michaelis, 2015). Sailer ir Hazlett-Stevens (2006) pažymi, kad tam tikrus socialinio nerimo simptomus yra bent kartą patyręs dažnas studentas (cit. Purdon et al., 1999). Remiantis Maheswar ir Maheswari (2016), viena dažniausiai socialinį nerimą patirianti asmenų grupė yra studentai. Dažniausias studentų amžius yra 19–24 m., o būtent asmeniui sulaukus 19 m. jo socialinio nerimo lygis įprastai tampa stabilus. Be to, socialinis nerimas dažniausiai stebimas 18–24 metų amžiaus asmenų grupėje. Taip pat nustatyta, kad net 19 proc. bakalauro programos studentų patiria socialinį nerimą (Nordstrom, Swenson Goguen & Hiester, 2014; cit. Wittchen & Fehm, 2003). Iqbal ir Ajmal (2018) taip pat pažymi, kad bakalauro studentai socialinį nerimą patiria dažniau nei magistrantai. Manoma, kad socialinį nerimą bendroje populiacijoje moterys patiria dažniau nei vyrai, moterų socialinis nerimas neretai reiškiasi intensyviau, tačiau polinkis vengti socialinių situacijų vyrų ir moterų tarpe beveik nesiskiria (Iqbal & Ajmal, 2018; Bano, Ahmad & Ali, 2012). Studentų populiacijoje socialinis nerimas taip pat yra labiau būdingas moterims nei vyrams (Mustafa, Hamdan-Mansour, Hijazeen & Abed, 2014). Vis dėlto mokslininkų nuomonė šiuo klausimu nėra vieninga. Fatima, Niazi ir Ghayas (2017) teigimu, yra tyrimų rodančių, kad vyrai socialinį nerimą patiria intensyviau nei moterys. Kaip teigia Maheswar ir Maheswari (2016), studijų laikotarpiu dauguma studentų išsiugdo savo tapatybės jausmą, atsiskiria nuo tėvų, jiems tenka prisiimti daugiau atsakomybės, prisitaikyti prie naujos aplinkos, kurti naujus ryšius. Studentai kasdien susiduria su situacijomis, kuriose jie yra vertinami dėstytojų, universiteto grupės narių. Tai laikas, kai itin svarbus vaidmuo tenka savivertei ir socialiniam palaikymui (Tophamand & Russell, 2012). Socialinis nerimas kyla, kai asmuo siekia būti aplinkinių teigiamai vertinamas, nori šiems įtikti, tačiau pats abejoja ar sugebės tai padaryti. Tokias abejones skatina žema savivertė (Tophamand ir Russell, 2012; cit. Gilbert & Procter, 2006; Schlenker & Leary, 1982). Malik ir Sadia (2013) atlikto tyrimo rezultatai atskleidžia, jog studentų savęs vertinimo lygis yra žymiai aukštesnis, lyginant su studenčių savęs vertinimo lygiu. Bano ir bendraautoriai (2012) taip pat teigia, kad savivertė vaidina svarbų vaidmenį plėtojant ir palaikant socialinius ryšius (cit. Eccles, Lord & Midgely, 1991). Socialiai nerimastingi asmenys neretai pasižymi ne tik žema saviverte, bet ir nepatenkintu socialinio palaikymo poreikiu (Baltaci & Hamarta, 2013). Friedlander, Reid, Shupak ir Cribbie (2007) pastebi, jog socialinė parama gali veikti kaip apsauginis veiksnys padedantis studentams sumažinti ar net išvengti socialinio nerimo (cit. Tao et al., 2000). Moghtader ir Shamloo (2019) atliko tyrimą, kurio metu buvo nustatyta, kad yra neigiamas reikšmingas ryšys tarp

suvokiamos socialinės paramos ir socialinio nerimo studentų imtyje - didesnę socialinę paramą jaučiantys studentai patiria mažiau socialinio nerimo.

Taigi, apibendrinant galima kelti prielaidą, kad savęs vertinimas bei socialinis palaikymas yra susiję su socialiniu nerimu. Tačiau apžvelgus mokslinę literatūrą, galima daryti išvadą, kad trūksta tyrimų analizuojančių savęs vertinimo ir socialinio nerimo bei socialinio nerimo ir socialinės paramos sąsajas studentų populiacijoje, atsižvelgiant į tokius kintamuosius kaip lytis, amžius, studijų pakopą.

***Darbo tikslas:*** atskleisti studentų socialinio nerimo sąsajas su savęs vertinimu ir suvokiamu socialiniu palaikymu.

***Baigiamojo darbo uždaviniai:***

1. Įvertinti studentų socialinį nerimą, savęs vertinimą ir suvokiamą socialinį palaikymą bei palyginti pagal lytį;
2. Palyginti studentų socialinį nerimą, savęs vertinimą ir suvokiamą socialinį palaikymą pagal studijų pakopą;
3. Atskleisti socialinio nerimo ir savęs vertinimo bei suvokiamo socialinio palaikymo sąsajos su amžiumi.
4. Atskleisti socialinio nerimo ir savęs vertinimo sąsajas atskirai vyrų ir moterų grupėje.
5. Atskleisti socialinio nerimo ir suvokiamo socialinio palaikymo sąsajas atskirai vyrų ir moterų grupėje.
6. Nustatyti studentų savęs vertinimo ir suvokiamo socialinio palaikymo prognostinę vertę socialiniam nerimui.

# 1. LITERATŪROS APŽVALGA

## 1.1 Socialinis nerimas

Remiantis Van Zalk ir Van Zalk (2015), socialinis nerimas - baimės jausmas, emocinis diskomfortas kylantis socialinėse situacijose (cit. Heiser et al., 2009). Socialinis nerimas - sąveikos su kitais asmenimis baimė, kuri sukelia nepilnavertiškumo, sumišimo jausmus, kartu kyla ir noras vengti socialinių situacijų (Yousaf, 2015; cit. Nichols, 1974). Morrison ir Heimberg (2013) teigia, kad socialinis nerimas yra tam tikra emocinė patirtis, kylanti iš neigiamo vertinimo baimės. Nestiprus socialinis nerimas yra būdingas daugumai individų, tačiau tai nesutrikdo jų gebėjimo normaliai funkcionuoti, priešingai nei socialinio nerimo sutrikimo atveju (Glick & Orsillo, 2011). Gencay ir Aydın (2016), socialinio nerimo sutrikimą apibrėžia, kaip jaučiamą nuolatinę ir itin intensyvią baimę patirti gėdą socialinėje aplinkoje, kuri paveikia asmenį sutrikdydama jo funkcionavimą.

Į socialinį nerimą galima „žiūrėti“ kaip į psichofiziologinę būseną arba, kaip į asmenybės bruožą. Nerimas kaip būseną trunka tik kurį laiką (Harris, Sawyer & Behnke, 2006; cit. Spielberger, 1966) ir pasižymi psichologinėmis ir fiziologinėmis trumpalaikėmis reakcijomis, kurios yra tiesiogiai susijusios su galimai socialiai grėsmingomis situacijomis. Nerimo intensyvumas kinta (Leal, Goes, Ferreira da Silva & Teixeira-Silva, 2017). Socialinis nerimas, kurį galime laikyti asmenybės bruožu, yra stabilus ir atspindi asmeniui būdingas tendencijas, kaip jis reaguoja į aplinkinius, suvokia ir vertina jį supantį pasaulį (Harris et al., 2006; cit. Spielberger, 1966). Remiantis Karasewich ir Kuhlmeier (2019), šis bruožas gali būti lyg sąlyginė adaptacija, kuri atsirado iš ankstyvos vaikystės patirties, arba yra sąlygotas tam tikrų genetinių bei aplinkos veiksnių sąveikos.

Socialinis nerimas kyla dvejopose socialinėse situacijose: socialinėje sąveikoje su kitais asmenimis bei situacijose, kuriose individas yra kitų vertinamas (Heimberg, Mueller, Holt, Hope & Liebowitz, 1992; cit. Liebowitz, 1987). Socialinį nerimą gali kelti ir tos situacijos, kuriose nėra jokios realios grėsmės (Karasewich & Kuhlmeier, 2019; Pozo, Carver, Wellens & Scheier, 1991). Taip pat Topham (2009) teigimu, nerimas socialinėse situacijose gali kilti dėl: stipraus poreikio įtikti kitiems; turimos ankstesnės socialinio atstūmimo patirties; asmens pojūčio, kad jis yra kitoks nei visi kiti; jaučiamos socialinės izoliacijos ar emocinio palaikymo stokos; buvimo droviu, emociškai jautriu; stipraus savikritiškumo ar žemos savivertės (cit. Elliot et al., 2007). Asmenys patiriantys socialinį nerimą baiminasi socialinių interakcijų dėl sau keliamų didelių tikslų, lūkesčių bei noro padaryti įspūdį aplinkiniams (Moran, Olaz, Perez, & Del Prette, 2018; cit. Leary, 2001). Socialiniai nerimastingi asmenys taip pat jie vengia demonstruoti savo emocijas, ypač jei jos yra neigiamos, tokios kaip jaučiamas pyktis kito atžvilgiu (Öztürk & Mutlu, 2010; cit. Breeno, 2006). Taip pat jie bijo būti atstumti ar sugėdinti, nerimauja, kad kiti jų elgesį socialinėse situacijose palaikys netinkamu

(Želvienė, Kazlauskas, Tilvikaitė ir Tuskenytė, 2012). Todėl neretai jie vengia akių kontakto, kalba mažiau, tyliau, tai daro norėdami išvengti galimo atstūmimo socialinėje sąveikoje (Rapee & Heimberg, 1997). Socialinį nerimą dažnai lydi tam tikri fiziologiniai simptomai, tokie kaip: padidėjęs širdies plakimas, prakaitavimas, tai skatina juos vengti socialinių situacijų (Maes, Danneel, Van den Noortgate, Nelemans, Fernández-Castilla, Goossens & Vanhals, 2019).

Mokslininkai išskiria kelias pagrindines socialinio nerimo charakteristikas - **neigiamo vertinimo baimę, gėdos jausmą ir perfekcionizmą.**

Socialinis nerimas iš dalies kyla dėl suvokiamos **neigiamo vertinimo baimės** (Carleton, Collimore & Asmundson, 2007; cit. Clark & Wells, 1995; Rapee & Heimberg, 1997). Howe (2014) pabrėžia, kad neigiamo vertinimo baimė kyla socialinėse vertinamosiose situacijose, kurių yra trys tipai: socialinė sąveika, viešas kalbėjimas ir situacijų testavimas (Rapee & Heimberg, 1997). Socialiai nerimastingi asmenys neretai bando išvengti galimo neigiamo vertinimo ir apskritai situacijų, kuriose potencialiai gali būti vertinami (Howe, 2014; cit. Wells et al., 1995). Kaip teigia Iqbal ir Ajmal (2018), tokie individai vertina save remdamiesi kitų nuomone ir yra linkę tikėti, kad aplinkiniai juos vertina neigiamai (cit. Schlenker, 1980). Todėl socialiai nerimastingi asmenys socialinėse situacijose nesijaučia gerai, jų vengia, o jose būdami baiminasi būti neigiamai įvertinti.

Anot Topham (2009), socialiai nerimastingiems asmenims būdingas **gėdos jausmas** (cit. Gabbard, 1992), kuris siejasi su stipriu savikritiškumu ir socialinio vertinimo neadekvatumu (cit. Hendersonas & Zimbardo 2003). Zimmerman, Morrison ir Heimberg (2015) teigia, kad socialinėse situacijose patiriamas gėdos jausmas papildo ir sustiprina socialinį nerimą.

Socialiai nerimastingi asmenys pasižymi **perfekcionizmu**. Jie kelia sau didelius socialinius lūkesčius, siekius ir yra pernelyg savikritiški, kai nepateisina sau išsikeltų tikslų. Kitaip tariant, kai kurios socialinio nerimo charakteristikos atitinka pagrindinius perfekcionizmo bruožus - polinkį išsikelti sau pernelyg aukštus standartus ir pernelyg kritiškai save vertinti (Hendriksen, 2019; cit. Frostas, Martenas, Lahartas & Rosenblate, 1990).

Socialinis nerimas yra susijęs su daugeliu kitų veiksnių. Pavyzdžiui socialinis nerimas siejasi su neadaptivaus elgesio modeliais, kurie nerimastingą asmenį daro kitiems mažiau socialiai patrauklų (Van Zalk & Van Zalk, 2015; cit. Leary ir Buckley, 2000). Aplinkiniams jie atrodo baikštūs, drovūs (Calvete, Orue & Hankin, 2013). Galbūt todėl, Öztürk ir Mutlu (2010) teigia, kad asmenys nuolat patiriantys socialinį nerimą rečiau užmezga romantiškus santykius, tuokiasi (cit. Fuetsch et al., 2000). Socialinis nerimas yra susijęs su turimais problemų sprendimo gebėjimais - socialiai nerimastingi asmenys patiria sunkumų sprendžiant problemas (Baltaci ir Hamarta, 2013; cit. Hamarta, 2009), pasižymi psichologiniu nelankstumu (Tillfors, Toll, Branting, Boersma & Jansson-Fröjmark, 2015).

Socialinis nerimas turi įtakos asmens profesiniams ir tarpasmeniniams laimėjimams. Taip pat siejasi su žemesne gyvenimo kokybe (Mustafa et al., 2014), dažnesniu interneto naudojimu ir praleidžiama laiko trukme jame (Mazalin & Moore, 2004) bei žemu asmens savęs vertinimu, nepatenkintu socialinio palaikymo poreikiu, depresija (Chan, 2011).

Taigi, apibendrinant galima daryti išvadą, kad socialinis nerimas yra daugiabriaunis reiškinys, kurį Mattick ir Clarke (1998) apibrėžia, kaip stiprų psichologinį diskomfortą, kylantį socialinių interakcijų su draugais, potencialiais romantiniais partneriais ar nepažįstamais asmenimis metu. Socialinis nerimas kyla ne tik socialinėje sąveikoje su kitais asmenimis, bet ir situacijose, kuriose individas yra vertinamas aplinkinių. Neigiamo vertinimo baimė, gėdos jausmas ir perfekcionizmas yra pagrindinės socialinio nerimo charakteristikos. Tai gali paveikti daugelį asmens gyvenimo sričių. Sąvoka socialinis nerimas yra vartojama apibūdinti asmens būseną (trumpalaikes psichologines ir fiziologines reakcijas į socialines situacijas) ir asmenybės ypatybes (stabilias asmeniui būdingas reagavimo į aplinkinius, pasaulį tendencijas) tiek klinikinėje, tiek neklinikinėje populiacijose. Šiame darbe kalbama apie socialinį nerimą kaip asmenybės ypatybę, pasireiškiančią bendrojoje populiacijoje, o ne klinikinį sutrikimą.

### **1.1.1 Socialinio nerimo formavimuisi ir palaikymui įtakos turintys veiksniai**

Socialinis nerimas gali būti trumpalaikė reakcija į galimai socialiai grėsmingą situaciją (Leal et al., 2017), tačiau socialinis nerimas, kuris yra stabilus ir atspindi tam tikras konkrečiam asmeniui būdingas reagavimo į aplinkinius, jį supančio pasaulio suvokimo ir vertinimo tendencijas yra laikomas asmenybės bruožu (Harris et al., 2006; cit. Spielberger, 1966). Toks asmens bruožas - tai lyg sąlyginė adaptacija, kurios atsiradimą galima paaiškinti keletu veiksnių (Karasewich & Kuhlmeier, 2019). Pavyzdžiui, neigiamos ankstesnės socialinės patirtys (patyčios mokykloje ir t.t.) gali iškreipti asmens savęs suvokimą, socialinių interakcijų interpretavimo procesus ir tokiu būdu sąlygoti socialinio nerimo atsiradimą (Morrison & Heimberg, 2013). Karolinsky (2019) teigimu, socialinio nerimo atsiradimui įtakos turi ir tokie veiksniai, kaip tėvų psichopatologija, asmens temperamentas (paveldėtos tendencijos), stresiniai gyvenimo įvykiai ir naudojamos emocijų reguliavimo strategijos (Brumariu & Kerns, 2010). Papildomi rizikos veiksniai, kurie gali prognozuoti socialinio nerimo atsiradimą yra genetika, šeimos funkcionavimo ypatumai (Karolinsky, 2019; cit. Muris & Meesters, 2002). Taip pat asmens socialinio nerimo formavimuisi įtakos turi santykiai su tėvais, mokytojais (Weymouth & Buehler, 2018). Jie atlieka labai svarbų vaidmenį vaiko, paauglio bandymų tyrinėti socialinę aplinką procese, formuoja tam tikras socialines bendravimo schemas (Groh, Fearon, Bakermans-Kranenburg, van Ijzendoorn, Steele, & Roisman, 2014). Socialiai nerimaujančių suaugusiųjų tėvai pasižymėjo perdėtai saugančiu arba atstumiančiu auklėjimo stiliumi (Greco & Morris, 2002; cit. Arrindell, 1983; Rapee & Melville, 1997; Parkeris,

1979). O Weymouth ir Buehler (2018) pastebi, kad asmenys vaikystėje ar paauglystėje patyrę dažnesnį tėvų priešišumą - kuriam būdingi ginčai, pikti komentarai, panieka ir (arba) fizinė agresija, socialinėse interakcijose išgyvena netikrumo, nesaugumo jausmus, todėl ima baimintis sąveikos su aplinkiniais (Brumariu & Kerns, 2008). Įgyta ankstesnė neigiama patirtis su tėvais, kitais suaugusiais daro įtaką asmens neadaptivių socialinių įgūdžių ir elgesio formavimuisi - tai padidina riziką patirti socialinį nerimą (Spence & Rapee, 2016; Wong & Rapee, 2016).

Socialinio nerimo atsiradimo priežastis bei jį palaikančius veiksniai aiškina ir keletas teorinių modelių. Siekiant geriau suprasti socialinio nerimo formavimosi ir palaikymo ypatumus aptarsime pagrindinius modelius.

Tėvų įtaką jų vaikų socialinio nerimo formavimuisi aiškina **prisirišimo teorijos** šalininkai. Prisirišimo teorijoje teigiama, kad saugaus prisirišimo formavimas vaikystėje yra svarbus veiksnys, sąlygojantis vėlesnius vaiko gebėjimus susidoroti su kilsiančiais socialiniais iššūkiais (Karolinsky, 2019; cit. Bowlby, 1973; Weinfield et al., 2008). Saugaus prisirišimo nepatyrę vaikai yra mažiau socialūs ir emociškai kompetentingi (Brumariu & Kerns, 2010), jiems būdingas ribotas tarpasmeninis kontaktas, socialinių interakcijų vengimas (Karolinsky, 2019; Manassis & Bradley, 1994).

Moran ir kolegos (2018), remdamiesi **emociniu-evoliuciniu modeliu**, teigia, kad socialinis nerimas kyla iš asmens įgytos neigiamos patirties - aplinkinių nenuoseklus reagavimo į jo poreikius arba jų ignoravimo. Dėl to individas ima jaustis nesaugiai, mažiau pasitiki savimi, nukenčia jo gebėjimai dalyvauti socialinėje sąveikoje su kitais (Wei, Russell & Zakalik, 2005). Moran ir kolegos (2018) pastebi, kad asmens saugaus prisirišimo santykiai su tėvais ankstyvoje vaikystėje yra susiję su emocijų reguliavimo gebėjimų vystymu, emocijų reguliavimo lankstumu, moduliavimu (Sroufe, 2000) bei leidžia asmeniui išmokti efektyviai apdoroti ir integruoti socialinę patirtį (Moran et al., 2018; cit. Allen, 2002). O vengiančio tipo prisirišimo santykiai su tėvais neretai sąlygoja mažesnius asmens emocijų valdymo gebėjimus, kartu ir gebėjimą įveikti nerimą (cit. Ditzen, 2008; Maunder, Lancee, Nolan, Hunter & Tannenbaum, 2006). Dėl tokio tipo santykių su tėvais, asmenims būdingas socialinio atstūmimo lūkestis, kuris daro tiesioginę įtaką socialinio nerimo atsiradimui (Moran et al., 2018).

Morrison ir Heimberg (2013) teigia, kad remiantis **kognityviniu - elgesio modeliu**, socialinį nerimą galima paaiškinti kaip procesą, kurio metu asmuo suvokia, jog aplinkiniai gali jį vertinti, tai suvokus jo mintyse ima kurtis vaizdiniai, kaip aplinkiniai jį vertina. Dėl turimos ankstesnės neigiamos socialinės patirties, kuri neretai iškreipia nerimastingo asmens socialinį savęs vaizdą, individas yra linkęs daryti neadekvačias išvadas apie tai kaip jį vertina sociumas ir patį vertinimą laiko grėsmingu, o tai sąlygoja individo socialinio nerimo patyrimą. Šis nerimo ciklas kartojasi

asmeniui kas kart atsidūrus panašiose socialinėse situacijose. Kognityviniame - elgesio modelyje aptariami keletas veiksnių, kurie turi įtakos socialinio nerimo palaikymui:

- **Informacijos apdorojimas.** Socialiai nerimastingi asmenys skiria neobjektyviai didelį dėmesį galimai socialiniai grėsmėi (pvz., socialiniam vertinimui), susiduria su sunkumais kontroliuojant ir paskirstant dėmesį. Pernelyg didelis dėmesys socialinei grėsmėi gali būti sąlygotas ne tik turimos ankstesnės socialinės neigiamos patirties, bet ir teigiamos socialinės patirties ignoravimo ar kylančių sunkumų prisiminti pozityvią patirtį. Socialiai nerimastingam asmeniui būdinga dviprasmiškus ar neutralius dirgiklius vertinti kaip grėsmingus (Morrison & Heimberg, 2013).

- **Į save sutelktas dėmesys.** Morrison ir Heimberg (2013) teigia, kad į save fokusuotas dėmesys neretai apima kūno fizines būsenas, mintis ir emocijas, įskaitant įsitikinimus, požiūrį ir prisiminimus (Spurr & Stopa, 2002). Padidėjęs į save sutelktas dėmesys gali turėti įtakos socialinio nerimo palaikymui (Morrison & Heimberg, 2013; Woody & Rodriguez, 2000).

- **Emocijos ir emocijų reguliacija.** Remiantis Morrison ir Heimberg (2013), emocijų reguliavimas yra procesas, kurio metu individas daro įtaką emocijoms, kurias jis patiria, kaip jas patiria ir reiškia (Gross, 1998). Socialiai nerimastingiems asmenims būdingas ekspresyvių emocijų slopinimas ir didesnis ambivalentiškumas išreiškiant emocijas, emocinio reagavimo sunkumai. Jie yra įsitikinę, kad valdyti emocinę raišką yra itin svarbu, nes jų manymu, tai gali sąlygoti socialinį atstūmimą, o emocijų reiškimas reiškia silpnumą (Morrison & Heimberg, 2013; cit. Spokas et al., 2009). Socialiai nerimastingi asmenys slopina ne tik neigiamas emocijas, bet ir pozityvias. Be to, egzistuoja teigiamas ryšys tarp socialinio nerimo ir nerimastingų individų patiriamos teigiamų emocijų baimės (Morrison & Heimberg, 2013; cit. Turk et al., 2005).

- **Saugus elgesys.** Tai apima platų elgesio spektrą, pavyzdžiui, mažą savęs atskleidimą, akių kontakto socialinėse interakcijose vengimą, bandymus nuslėpti jaučiamą nerimą. Tikėtina, kad toks elgesys prisideda prie socialinio nerimo palaikymo, nes pastebėta, kad socialiai nerimastingi asmenys, pokalbio metu vengiantys akių kontakto, jaučia stipresnį nerimą (Morrison & Heimberg, 2013).

- **Įvykusio socialinio įvykio apdorojimas.** Socialinio įvykio apdorojimas jam jau įvykus - mąstymo procesas, kurio metu individas apžvelgia vykusios socialinės interakcijos eigą, savo veiksmus ir kito asmens reakcijas jos metu. Tai tampa socialiai nerimastingo asmens neigiamą savęs vertinimą ir socialinį nerimą palaikančiu veiksniu, dėl ankščiau išvardintų socialiai nerimastingam individui būdingu ypatybių, tokių kaip polinkis daryti neadekvačias išvadas apie save, savo elgesį socialinėse situacijose ir aplinkinių vertinimą jo atžvilgiu (Morrison & Heimberg, 2013).

Leigh ir Clark (2018), remdamiesi **kognityviniu modeliu**, apibendrindami teigia, kad socialiai nerimastingam asmeniui itin svarbu kitiems padaryti gerą įspūdį (cit. Leary, 2001), jiems būdingi neigiami įsitikinimai apie save, kurie labai suaktyvėja socialinėje aplinkoje. Šie įsitikinimai gali būti susiję su negatyviu savęs vertinimu (Hofmann, 2007). Į save fokusuotas dėmesys paskatina tokį savęs vertinimą, o tai sumažina individo galimybes adekvačiai suvokti, interpretuoti socialines situacijas ir kitų žmonių reakcijas. Socialiai nerimastingi asmenys dažnai nepastebi, kad aplinkiniai į juos reaguoja geranoriškai. Dėl to teigiama socialinė patirtis tarsi neįgyjama, neigiamas socialinis patyrimas lieka įsitvirtinęs (Leigh & Clark, 2018).

Apibendrinant galima teigti, kad socialinio nerimo atsiradimui ir palaikymui įtakos turi įvairūs pagrindiniai veiksniai: tėvų psichopatologija, santykiai su tėvais, mokytojais, asmens temperamentas (paveldėtos tendencijos), stresiniai gyvenimo įvykiai. Socialiniam nerimui turi įtakos ir papildomi rizikos veiksniai: genetika, šeimos funkcionavimo ypatumai. Teoriniuose modeliuose taip pat aprašomos socialinio nerimo atsiradimo priežastys, jį palaikantys veiksniai. Prisirimo teorijoje yra orientuojamasi į saugaus prisirišimo patyrimo vaikystėje svarbą. Emociniame - evoliuciniame modelyje pabrėžiama, ankstyvoje vaikystėje santykiuose su tėvais, įgytos neigiamos socialinės patirties svarba. Kognityviniame modelyje aprašomi asmens socialinį nerimą palaikantys kognityviniai procesai, kuriuos veikia ankstesnė negatyvi socialinė patirtis. Kognityviniame - elgesio modelyje akcentuojama kognityvinių procesų bei jų sąlygoto tam tikro elgesio įtaka socialiniam nerimui. Mokslinės literatūros analizė parodė, kad dažniausiai išskiriama socialinio nerimo priežastis – ankstesnė neigiama socialinė patirtis, santykių su tėvais ypatumai bei kognityviniai procesai.

### **1.1.2 Studentų socialinis nerimas**

Atlikta nemažai studentų socialinio nerimo tyrimų. Dažnas studentas yra bent kartą patyręs vienus ar kitus socialinio nerimo simptomus (Sailer & Hazlett-Stevens, 2006; cit. Purdon, Antony, Monteiro & Swinson, 1999). Analizuojant vieno tyrimo rezultatus, aiškėja, kad apie 20-25 procentai tirtų studentų kartas nuo karto patiria tam tikro lygio socialinį nerimą (cit. Santjagas-Rivera, Gard & Bernstein, 1999; Durand & Barlow, 2006). Brook ir Willoughby (2015) pastebi, kad socialiai nerimastingų studentų skaičius gali svyruoti nuo 10 iki 33 proc. Remiantis atliktu tyrimu, kuriame dalyvavo 1007 universito studentai, apie 10 proc. jų pasižymėjo stipriu socialiniu nerimu (Russell & Shaw, 2009). Šie duomenys sutampa su jaunimo ir suaugusiųjų naujausių epidemiologinių tyrimų duomenimis. Russell ir Shaw (2009) remdamiesi Purdon ir kolegomis (1999) atliktu tyrimu, teigia, kad iš 81 apklausto studento 15 tiriamųjų socialinio nerimo stiprumas buvo klinikinio lygmens, 13 studentų kartas nuo karto patirdavo daugelį pasikartojančių socialinio nerimo simptomų. O didžioji dauguma tirtų studentų buvo bent kartą patyrę tam tikrus nerimo simptomus socialinėse situacijose. Šio tyrimo metu taip pat nustatyta, kad dažniausiai patiriami socialinio nerimo simptomai yra įtampa,

noras vengti socialinių situacijų bei sunkumai bandant išreikšti save. Mustafa ir bendraautoriai (2014) atliko tyrimą, kurio metu analizuotas studentų socialinis nerimas. Jo rezultatai rodo, kad 72,1 proc. studentų socialinis nerimas nebuvo būdingas, lengvu socialiniu nerimu pasižymėjo 18,9 proc. studentų, o stiprus socialinis nerimas buvo būdingas 2,3 proc. studentų. Daugelis studentų kartais patiria tam tikrą socialinį nerimą ir pasižymi intensyvia neigiamo vertinimo baimė, o tai padidina depresijos riziką (Sailer & Hazlett-Stevens, 2006; cit. Johnson et al., 1992). Russell ir Topham (2012) pažymi, kad socialinis nerimas gali turėti įtakos ir studentų akademiniam pasiekimams. Socialiniam nerimui įtakos turi amžius ir lytis (Mustafa et al., 2014). Didžiausias socialinio nerimo intensyvumas yra stebimas 18–24 metų amžiaus asmenų grupėje (Nordstrom et al., 2014; Wittchen & Fehm, 2003) ir labiau būdingas studentėms moterims nei vyrams (Mustafa et al., 2014). Tačiau mokslininkų nuomonė lyties klausimu nėra vieninga. Fatima ir kolegės (2017) nurodo, kad vyrai socialinį nerimą patiria dažniau nei moterys. Be to, socialinio nerimo lygiui studentų imtyje gali turėti įtakos ir studijų pakopa. Pastebima, kad bakalauro studentai socialinį nerimą patiria dažniau nei magistrantai (Iqbal & Ajmal, 2018).

Apibendrinant galima daryti išvadą, kad tarp studentų socialinis nerimas yra gana dažnas reiškinys, kurį bent kartą yra patyrę dauguma studentų. Tai galima paaiškinti tuo, kad socialinis nerimas yra intensyviausias 18–24 metų amžiaus grupėje. Mokslininkai vieningai pritaria, kad lytis turi įtakos socialiniam nerimui, tačiau jie nesutaria dėl to, kas dažniau jį patiria – studentai ar studentės. Dar vienas veiksnys, kuris gali turėti įtakos socialiniam nerimui – studijų pakopa.

## **1.2 Savęs vertinimo samprata**

„Savęs vertinimas, savivertė – asmens savo savivaizdžio vertinimas. Savivertė apima savigarbą ir turi didelės įtakos asmenybės raidai. Nuo savęs vertinimo priklauso žmogaus savikritiškumas, reiklumas sau, požiūris į savo nesėkmes ir pasiekimus, santykius su kitais.“ (Bagdonas ir Bliumas, 2019, p. 265). Yousaf (2015) teigia, kad savivertė - tai kaip asmuo save vertina; tai, kaip suvokia savo vertę pasaulyje ir kiek laiko save vertingu kitiems. Savęs vertinimą galima apibrėžti, kaip emocinį savivokos komponentą, tai kaip žmonės jaučiasi būdami savimi (Kumar, Kalakbandi, Prashar, Neelu & Parashar, 2017; Leary & Baumeister, 2000).

Brown ir Marshall (2006) teigia, kad sąvoka savivertė dažnai naudojama trimis skirtingais būdais ir yra tapatinama su tokiomis sąvokomis, kaip: globali savivertė/savivertės kaip bruožas (global/trait self-esteem); savo vertės pojūtis/savivertė kaip būseną (feelings of self-worth/state self-esteem), savęs vertinimas/savivertė tam tikroje srityje (self-evaluation/domain - specific self-esteem). Toliau plačiau aptarsime šias sąvokas.

**Globalios savivertės/savivertės kaip bruožo (global/trait self-esteem)** sąvoka vartojama apibūdinti asmenybės charakteristiką, be to, tai parodo, kaip asmuo jaučiasi savo paties atžvilgiu. Ši savivertės forma yra gana stabili laike. Žvelgiant kognityviniu požiūriu keliama prielaida, kad globali savivertė yra sprendimas, kurį asmuo pats priima dėl savo vertingumo (Brown & Marshall, 2006; cit. Coopersmith, 1965; Crocker & Park, 2004; Crocker & Wolfe, 2001). Tačiau literatūroje galima rasti svarstymų, kad globali savivertė apibūdina emocinius procesus – meilės sau jausmą, kuris randasi ne dėl racionalaus priimto sprendimo apie savo vertę (cit. Brown, 1993; Brown & Marshall, 2001). Tikėtina, kad globali asmens savivertė gali būti susijusi su asmenybės temperamentu ir neurotiškumu (Neiss, Sedikides & Stevenson, 2002).

**Savo vertės pojūtis/savivertė kaip būseną (feelings of self-worth/state self-esteem)** sąvoka vartojama siekiant apibrėžti individo savęs vertinimą emociškai reaguojant į esamuojų laiku vykstančius įvykius, situacijas. Todėl ši savivertės forma yra labili, kintanti, priklausomai nuo situacijos, įvykių ji gali kisti. Asmuo gali jausti pasididžiavimą savimi arba priešingai - gali jaustis susigėdęs (Brown & Marshall, 2006).

Sąvoka **savęs vertinimas/savivertė tam tikroje srityje (self-evaluation/domain - specific self-esteem)** yra vartojama siekiant apibrėžti asmens savo vertės suvokimą grįstą konkrečiais turimais gebėjimais, asmenybės savybėmis. Ši savivertės forma yra susijusi su įsitikinimais apie turimų asmeninių įgūdžių vertingumą tam tikroje srityje. Todėl individų savivertės lygis skirtingose srityse gali skirtis. Asmuo gali turėti aukštą sportinę savivertę, tačiau kartu pasižymėti žema socialine saviverte (Brown & Marshall, 2006).

Remiantis Brown, Dutton ir Cook (2001), sąvokos: savivertė ir savęs vertinimas literatūroje neretai yra vartojamos kaip sinonimai. Todėl šiame darbe savivertės ir savęs vertinimo sąvokas naudosime kaip sinonimus.

Savivertė yra daugiakomponentis reiškiny. Tačiau galima išskirti du pagrindinius jos komponentus: (a) asmens pasitikėjimas savimi, tikint savo sugebėjimais efektyviai mąstyti, mokytis, priimti teisingus sprendimus, įveikti kliūtis; b) savęs gerbimas, tikėjimas savo turima teise į laimę, suvokimas, kad visi asmenys yra verti pagarbos ir meilės (Abdel-Khalek, 2016; cit. Brandenas, 1969). Panašiai pagrindinius savivertės aspektus apibrėžia ir kiti mokslininkai. Abdel-Khalek (2016) remdamasis Reasoner (2005) pažymi, kad savivertė susideda iš: kompetencijos ir vertės dimensijų (cit. Reasoner, 2005). Kompetencijos dimensija nurodo laipsnį kiek asmuo laiko save gabiu, kiek tiki savo gebėjimu efektyviai veikti. Vertės dimensija nusako laipsnį, kuris parodo kiek žmogus jaučiasi esąs vertingu (Cast & Burke, 2002).

Mokslinėje literatūroje aprašoma eksplacitinė ir implicitinė savivertė (Abdel-Khalek, 2016). Šios dvi savivertės rūšys skiriasi tuo, kad eksplacitinė savivertė yra asmens sąmoningai suvokta, aiškiai išreikšta, o implicitinė savivertė - neišreikšta, individo nesuvokta informacija apie save (Spalding & Hardin, 1999).

Asmens savivertė kinta „bėgant“ laikui. Nuo paauglystės iki asmens pilnametystės savęs vertinimas didėja, sulaukus 50–60 metų savivertė būna aukščiausiam taške, vėliau ji ima mažėti (Orth & Robins, 2014).

Savivertė daro įtaką individo emocinėms reakcijoms į neigiamus stresorius. Aukštai save vertinantys asmenys neretai patiria mažiau emocinio streso nei žema saviverte pasižymintys individai (Brown, 2010). Neiss ir bendraautoriai (2002) teigia, kad savivertė yra susijusi su asmens adaptacija ir gebėjimu tinkamai funkcionuoti – aukštai save vertinantys pasižymi geresne psichologine sveikata, gebėjimu efektyviai veikti, neretai yra patenkinti socialiniais santykiais. Crocker, Luhtanen, Cooper ir Bouvrette (2003) remdamiesi apsisprendimo teorija teigia, kad savivertė paremta esminiais asmenybės bruožais sąlygoja asmens geresnę funkcionavimą nei tada, kai savęs vertinimas yra pagrįstas – pasiekimais ar aplinkinių nuomone, pritarimu. Todėl asmens savivertė neturėtų priklausyti nuo pasiekimų ar iš kitų sulaukiamo pripažinimo (Pyszczynski, Greenberg & Goldenberg, 2003; Kernis, 2003). Kumar ir kolegos (2017) pažymi, kad tai, kaip asmuo save vertina daro didelę įtaką jo psichinei ir fizinei sveikatai, jos optimaliam palaikymui (cit. Meisenhelderis, 1985). Savivertė taip pat daro įtaką individo elgesiui, mąstymui, veiksams. Aukšta savivertė susijusi su integracijos jausmu, geresne sveikata, dažnesniu teigiamų emocijų patyrimu, emociniu stabilumu, benra asmens gerove (Jagtap, 2018). Aukšta savivertė suteikia individui stiprybės ir lankstumo imantis atsakomybės už savo veiksmus ir yra susijusi su asmens gebėjimu augti mokantis iš savo klaidų (Yousaf, 2015; cit. Rosenberg, 1965). To priešingybė žemas savęs vertinimas yra susijęs su nelaimingumu, lėtiniu nuovargiu. Remiantis Fatima ir bendraautoriais (2017), žemu savęs vertinimu pasižymintiems asmenims būdinga pasitikėjimo savimi stoka, netikrumo jausmas, polinkis dėl savo nesėkmių kaltinti kitus. Taip pat jie yra ne itin draugiški, emociškai mažiau išraiškingi, uždaresni nei aukšta saviverte pasižymintys asmenys (cit. Tracy & Robins, 2003; Cuming & Rapee, 2010). Tai neretai sąlygoja naujų neigiamų nuostatų atsiradimą, socialinį atsiribojimą vengiant aplinkinių (cit. Biemans et al., 2008). Pastebima, kad žemą savivertę turintiems asmenims sunkiau sekasi kurti ir palaikyti kokybiškus, artimus santykius (Cuming & Rapee, 2010).

Erol ir Orth (2011) teigia, kad emociškai stabilūs, ekstravertiški asmenys dažniausiai pasižymi aukštesne saviverte nei mažiau emociškai stabilūs individai, intravertai. Asmens žema savivertė gali būti susijusi su menkais akademiniais pasiekimais, depresija bei nerimu, mintimis apie savižudybę (Rosenberg, Schooler, Schoenbach & Rosenberg, 1995; Tan Nguyen, Wright, Dedding,

Thi Pham & Bunders, 2019). Savęs vertinimas gali priklausyti nuo asmens lyties, užimamos socialinės ar ekonominės padėties, tautybės (Robins, Trzesniewsk, Tracy, Potter & Gosling, 2002).

Taigi, apibendrinant galima teigti, kad savivertė yra emocinis savivokos komponentas, savo vertės suvokimas, vertinimas. Pagrindiniai jos komponentai - pasitikėjimas savimi ir pagarba sau. Asmens savęs vertinimas būna sąmoningai suvoktas arba neišreikštas, individo nesuvoktas. Savivertė gali būti: globali/savivertė kaip bruožas, savo vertės pojūtis/savivertė kaip būseną ir savęs vertinimas tam tikroje srityje. Savivertė - kintanti, tačiau tik savivertė kaip būseną yra itin labili, greitai besikeičianti emociškai reaguojant į esamuose laiku vykstančius įvykius. Priešingai nei būseną, savivertė kaip bruožas apibūdina asmenybės charakteristiką, parodo, kaip asmuo nuolat jaučiasi savo paties atžvilgiu. Savęs vertinimas tam tikroje srityje apibrėžia asmens savo vertės suvokimą pagrįstą konkrečiais turimais gebėjimais, įgūdžiais. Šiame darbe kalbama apie savivertę kaip bruožą, kuris yra gana stabilus laike ir atspindi asmens požiūrį į save.

### 1.2.1 Savęs vertinimo formavimuisi ir palaikymui įtakos turintys veiksniai

Remiantis Mruk (2006), savivertės kilmės šaltinių yra keturi: galia - gebėjimas daryti įtaką kitiems, reikšmingumas - būti vertinamam, priimtam kitų, dorybė - moralinių nuostatų laikymasis ir kompetencija - sėkmingas tikslų įgyvendinimas (cit. Coopersmitas, 1967). **Galia** - gebėjimas daryti įtaką kitiems/sąveikauti su aplinka siekiant nukreipti įvykius sau palankia linkme, tai suteikia asmeniui tikėjimo savimi, padeda įveikti gyvenimo iššūkius. To priešybė - bejėgiškumas, kuris sukelia nepasitikėjimo savimi, savo gebėjimais jausmą ir todėl neretai sąlygoja žemą asmens savęs vertinimą. Asmens **reikšmingumas** - buvimas įvertintu, priimtu arba priešingai - socialinio atmetimo patyrimas, daro įtaką individo savijautai veikdamas per socialines interakcijas su aplinkiniais žmonėmis. Kai asmuo jaučiasi įvertintas, svarbus jį priimančiuose santykiuose, pozityvioje socialinėje sąveikoje, tai ugdo, pakelia jo savivertę. O atmetimu, nepaisymu, nuvertinimu grįsti santykiai neigiamai veikia asmens savivertę. Mruk (2006) nurodo, ir kitą veiksnį, kuris turi poveikį asmens savivertei - tai **dorybė** arba moralinių nuostatų laikymasis. Asmuo demonstruodamas kitiems socialiai pageidaujamą ir priimtina elgesį yra linkęs ir pats save geriau vertinti. **Kompetencija** taip pat turi įtakos savęs vertinimui. Aukštesnę savivertę sąlygoja asmens turima kompetencija siekti užsibrėžtų tikslų, juos sėkmingai įgyvendinti.

Asmens savęs vertinimo formavimosi procesui ir palaikymui įtakos turi nemažai veiksnių. Toliau aptarsime keletą jų.

Ankstyvoje vaikystėje šeimoje įgyta patirtis atlieka pagrindinį vaidmenį savivertės formavimosi procese (Jaredić, Stanojević, Radović, Minić & Pavićević, 2013). Remiantis Mruk (2006), tėvų daromą įtaką vaiko savivertei galima išskirstyti į keletą aspektų:

- **Tėvų palaikymas (įsitraukimas).** Gaunamas emocinis palaikymas iš tėvų yra susijęs su vaikų savivertės ugdymu. Žemesniu savęs vertinimu pasižymi tie asmenys, kurie vaikystėje turėjo abejingus jiems tėvus arba su jais praleisdavo mažai laiko (cit. Clark & Barber, 1994; Coopersmith, 1967; Rosenberg, 1965).

- **Tėvų „šiluma“ (priėmimas)** - tai esminis veiksnys ugdant vaiko savivertę (Mruk, 2006; cit. Bednar, Wells & Peterson, 1989; Coopersmith, 1967; Rogers, 1961). Svarbu, kad tėvai pamatytų, suvoktų savo vaiko stipriąsias ir silpnąsias puses, galimybes ir ribotumus. Pažindami vaiko stiprybes ir silpnybes, tėvai gali paskatinti jį tyrinėti pasaulį tokiu būdu, kuris bus paremtas unikaliais vaiko sugebėjimais, pasirinkimais, kompetencijomis, interesais ir kt. Pastebima tendencija, kad nepatyrus iš tėvų šilto, mylinčio priėmimo, nukenčia vaikų savęs vertinimas. Net ir suaugę jie yra labiau socialiai pažeidžiami (Kernis, 2003). Be to, Jaredić ir bendraautoriai (2013) pastebi, kad aukšta saviverte pasižyminčių asmenų tėvai vaikystėje aktyviai teikė paramą savo vaikams (cit. Coopersmith, 1967). Norint išugdyti teigiamą asmens savęs vertinimą, individas turi augti besąlygiškos meilės, priėmimo aplinkoje (Ümmet, 2015).

- **Tėvų lūkesčiai, nuoseklumas** - aiškūs, konkretūs lūkesčiai ir apibrėžtos ribos yra susiję su aukštos vaikų savivertės formavimusi (Mruk, 2006; cit. Coopersmith, 1967). Tikslų nustatymas ir laikymasis leidžia vaikui suprasti, kad tam tikras elgesys yra pageidautinas ir jo reikia siekti. Ribų nubrėžimas vaikui yra labai svarbu, nes jų nebuvimas susijęs su impulsyviu ir agresyviu vaiko elgesiu, kuris laikomas socialiai nepageidaujamu ir nepriimtiniu. O tik demonstruodamas kitiems socialiai pageidaujamą elgesį asmuo yra linkęs ir pats save geriau vertinti. Tačiau per griežtos ribos taip pat gali turėti neigiamų pasekmių - vaikas darosi nerimastingas, nukenčia jo spontaniškumas. Malik ir Rafique (2013) teigia, kad žemai save vertinančių vaikų tėvai buvo kritiškai ir kontroliuojantys bei nelinkę demonstruoti savo pritarimo (Kernis, Brownas & Brody, 2000).

- **Tėvystės stilius.** Svarbus tėvų požiūris į vaiką, apimantis esminio vaiko žmogiškumo pripažinimą, pagarbų elgesį su juo. Konfliktai, taisyklių laikymasis turėtų būtų aptariamai su vaikais. Tokiu elgesiu, požiūriu tėvai skatina aukštą vaikų savivertę (Mruk, 2006).

- **Gimimo eiliškumas** - gimimo tvarka gali turėti įtakos pasitikėjimui savimi. Neretai pirmagimiai pasižymiu aukštesniu savęs vertinimu. Pastebėta, kad vaikų, kurie neturi brolių ir seserų, savivertė dažnai yra aukštesnė, nei tų, kurie juos turi. Tačiau tokia tendencija stebima iš esmės dėl to, kad pirmagimiai gauna daugiau dėmesio iš tėvų kol dar nėra mažesnių brolių ir seserų, vėliau tėvų dėmesys yra padalijamas visiems vaikams (Mruk, 2006).

- **Modeliavimas** - tėvai, ypač motinos, anot Mruk (2006), demonstruoja savo vaikams tam tikrą savivertės modelį, būdus kaip susitvarkyti su iššūkiais ir problemomis. Sąžiningai ir atvirai

susidurdami su gyvenimo iššūkiais, bandydami juos įveikti, užuot to vengę, tėvai savo pavyzdžiu rodo vaikams, kaip pasitikėti savimi, savo gebėjimais spręsti problemas. Tėvai rodydami tokį elgesio pavyzdį moko vaikus pasitikėti savimi, tikėti savo gebėjimais įveikiant kliūtis (cit. Bednar, Wells & Peterson, 1989). Aukštai save vertinančių vaikų motinos taip pat pasižymi aukšta saviverte, jos yra savarankiškos ir emociškai stabilios (Jaredić et al., 2013; cit. Coopersmith, 1967).

Mruk (2006) taip pat nurodo, kad savivertei įtakos gali turėti: įvairūs aplinkos veiksniai (mokykla, bendraamžiai, darbas ir kt.), socialinė ir ekonominė klasė, asmens vertybių sistema bei jo šeimos ir aplinkinių vertybių sistemos. Socialiniu pagrindu susiformavusios vertybės veikia asmens savivertę (cit. Rosenberg, 1979). Tačiau nors vertybės ir kuriasi socialiniame kontekste, kiekvienas individas formuoja savitą vertybių sistemą, kuri yra asmeniškė bei tiesiogiai veikia asmens elgesį, asmenybę, požiūrį, padeda suvokti savitumą ir tapatumą, nepriklausomai nuo socialinių aplinkybių.

**Evoliuciniu požiūriu** paremtoje **Sociometrinėje teorijoje** teigiama, kad visi individai pasižymi esminiu poreikiu – priklausyti sociumui. Net ir žvelgiant evoliuciškai, individų sugebėjimas dirbti kartu grupėse, prisidėjo prie kalbos, kultūros, kolektyvinių žinių, technikos, įrankių kūrimo ir tobulinimo. Komunikacija, priklausymas grupei padėjo žmonijai išlikti ir klestėti. Būti atskirtam nuo grupės reiškė grėsmę. Šis evoliucinis sociometrinis modelis, atkreipia dėmesį į asmens socialinę padėtį, santykius ir socialinį elgesį, kuris gali prognozuoti atmetimo ar atskirties nuo grupės galimybę. Asmuo yra motyvuotas elgtis taip, kad išvengtų socialinio atmetimo. Ümmet (2015) teigimu, vienas iš svarbiausių kintamųjų, formuojančių savivertę, yra pagrindinių psichologinių poreikių tenkinimas. Juos patenkinti asmeniui padeda sociumas. Tai skatina vengti nepageidaujamo elgesio ir sustiprina socialiai geidžiamą elgesį, kuris padidina tikimybę patenkinti svarbius poreikius (Mruk, 2006). Savivertė priklauso nuo to, kiek asmuo ir santykiai su juo aplinkiniams yra reikšmingi. Kuo labiau individas yra įsitraukęs į dalyvavimą grupėje, sociume, tuo reikšmingesnis jis jaučiasi ir aukščiau save vertina (Leary & Baumeister, 2000).

Taigi, apibendrinant galima teigti, kad savivertės kilmės šaltinių yra keletas: galia - reikšmingumas, dorybė ir kompetencija. Savęs vertinimo formavimuisi ir palaikymui įtakos turi: įvairūs aplinkos veiksniai, socialinė ir ekonominė klasė, asmens bei jo šeimos vertybių sistemos. Evoliuciniu požiūriu paremtoje Sociometrinėje teorijoje akcentuojamas asmens poreikis priklausyti sociumui. Čia pabrėžiama, kad individo savivertė priklauso nuo to, kiek pats asmuo ir santykiai su juo aplinkiniams yra reikšmingi. Tačiau analizuojant mokslinę literatūrą, galima pastebėti, kad pagrindiniu veiksniu savivertės formavimosi procese laikoma asmens ankstyvoje vaikystėje santykiuose su tėvais įgyta patirtis.

### 1.2.2 Studentų savęs vertinimas ir su juo susiję veiksniai

Atlikta nemažai tyrimų, kuriuose buvo tyrinėtas studentų savivertės fenomenas. Studijų laikotarpis – tai laikas, kai itin svarbus vaidmuo tenka studento savivertei, nes beveik kasdien studentams tenka susidurti su vertinamosiomis situacijomis, kuriose yra vertinami jų gebėjimai (Maheswar & Maheswari, 2016). Atlikę tyrimą Maheswar ir Maheswari (2016) pastebėjo, kad 52,5 proc. tyrime dalyvavusių studentų žemai save vertino, likusių 47,5 proc. savivertė buvo vidutinė arba aukšta. Emil ir Demir (2003) gauti tyrimo rezultatai skiriasi nuo ankščiau minėtų, išanalizavus 302 studentų duomenis, nustatyta, kad 88,6 proc. studentų savivertė vidutiniška arba aukšta, o 11,4 proc. savivertės lygis buvo žemas. Buvo atliktas tyrimas, kuriame dalyvavo 200 magistro pakopos studentų, gauta, kad iš jų 88,5 proc. pasižymėjo vidutine saviverte, 6,5 proc. - aukšta saviverte ir 4,5 proc. - žemu savęs vertinimu. Be to, rezultatai atskleidė, kad studentų vyrų savivertė aukštesnė už studentų (Aloysius, College & Manoj, 2019). Atlikts tyrimą ir išanalizavus 120 bakalauro pakopos studentų gautus duomenis, galima matyti, jog yra statistiškai reikšmingas skirtumas tarp vyrų ir moterų savivertės lygio. Rezultatai parodė, kad vyrų savivertė buvo aukštesnė nei moterų (Tom & Ravindranadan, 2016). Šių tyrimų rezultatus patvirtina Malik ir Sadia (2013) gauti tyrimo duomenys, kurie atskleidžia, jog studentų savęs vertinimo lygis buvo žymiai aukštesnis lyginant su studentų savęs vertinimo lygiu. Jagtap (2018) taip pat teigia, kad vyrų studentų savivertė aukštesnė nei moterų studentų. Del Mar Ferradás, Freire, Núñez ir Regueiro (2019) atliko tyrimą, kuriame dalyvavo 1028 universiteto studentai. Gauti rezultatai leidžia daryti prielaidą, kad baimindamiesi galimos nesėkmės žemai save vertinantys studentai yra linkę naudoti tokį gynybos mechanizmą, kaip gynybinis pesimizmas. Vieno tyrimo metu buvo apklausti 194 studentai. Jo rezultatai leidžia manyti, kad egzistuoja reikšmingas ryšys tarp studentų savivertės ir akademinų pasiekimų (Kharsah ir Latada, 2016). Arshad, Zaidi ir Mahmood (2015) taip pat teigia, kad yra reikšmingas ryšys tarp savivertės ir akademinų rezultatų. Be to, studentai, kurie savęs vertinimą grindžia akademiniais rezultatais, patyrę nesėkmę išgyvena labiau nei tie, kurių savivertė grįsta kitais asmenybės aspektais (Crocker & Park, 2003). Tačiau Farhand ir Khan (2015) atliko tyrimą, kuriuo remiantis, galima daryti prielaidą, kad nei streso lygis, nei savivertė neturi įtakos privačių universitetų studentų akademiniam rezultatams. Kong, Zhao ir You (2013) pastebėjo, kad aukšta studentų savivertė turėjo teigiamą poveikį jų socialinės paramos ir subjektyvios gerovės sąveikai. Aukštai save vertinantys bei pakankamai socialinės paramos gaunantys studentai jautė didesnę pasitenkinimą gyvenimu. Studentų žemas savęs vertinimas gali būti susijęs su stresu (Farhand & Khan, 2015), nerimu ir somatiniais nusiskundimais (Mustafa et al., 2015). Taip pat egzistuoja reikšmingas ryšys tarp savivertės, nerimo ir asmens šeiminių problemų bei akademinų sunkumų (Emil & Demir, 2003).

Apibendrinant galima daryti prielaidą, kad dauguma studentų save vertina teigiamai – jų savivertė vidutinė arba aukšta, tačiau vis dėlto nemaža dalis studentų pasižymi žemu savęs vertintimu. Tai, kad studentams neretai būdinga žema savivertė, galima paaiškinti tuo, jog studijų laikotarpiu jiems beveik kasdien tenka susidurti su situacijomis, kuriose yra vertinami jų gebėjimai. Tokios situacijos gali sukelti stresą, nerimą. Be to, kartais studentai savęs vertinimą grindžia akademiniais rezultatais, o patyrę nesėkmę labai išgyvena, jų savivertė nukenčia. Taip pat savivertė gali priklausyti nuo lyties – dažnai studentų savivertė būna aukštesnė už studentų savęs vertinimą.

### **1.3 Socialinės paramos samprata**

Socialinį palaikymą galima apibrėžti kaip paramą, kurią asmuo gauna iš socialinių ryšių su kitais asmenimis, grupėmis, bendruomene (Ozby, Johnson, Dimoulas, Morgan, Charney & Southwick, 2007). Socialinė parama - tai asmens patyrimas, jog jis yra vertinamas, gerbiamas ir/ar mylimas kitų. Pagrindinių asmens poreikių tenkinimas - emocinės šilumos gavimas per sąveiką su kitais asmenimis ir pan., taip pat yra socialinė parama (Roohafza, Afshar, Keshteli, Mohammadi, Feizi, Taslimi & Adibi, 2014; cit. Ekinici & Ekinici, 2003).

Mokslinėje literatūroje socialinė parama skirstoma į tam tikras kategorijas, rūšis. Kent de Grey, Uchino, Trettevik, Cronan ir Hogan (2018) įvardina bendrąsias socialinės paramos kategorijas, formas: informacinė parama - rekomendacijos, patarimai ir kt.; „apčiuopiama“ parama - tai materialinė ar fizinė pagalba; emocinis palaikymas, kurį sudaro meilė, empatija, rūpestis, prisirišimas, galimybė pasitikėti kitu asmeniu (Schaefer, Coyne & Lazarus, 1981); priėmimo (draugystės) parama - socialinė integracija (Kent de Grey et al., 2018). Socialinės paramos pobūdis kartais yra svarbesnis už jos šaltinį. Pavyzdžiui, nutraukus santykius su artimu asmeniu, individui svarbiausia tampa emocinė parama, tačiau kas taps šios paramos šaltiniu ne taip svarbu (Erol & Bozo, 2008).

Analizuojant socialinės paramos konceptą svarbu atkreipti dėmesį į tris aspektus: socialinį įsitvirtinimą, suvokiamą socialinę paramą ir paramos pasiekiamumą. Socialinis įsitvirtinimas randasi iš turimų asmeniui reikšmingų socialinių ryšių - tai partnerystė, draugystė, priklausymas tam tikrai socialinei grupei. Socialiniam įsitvirtinimui reikšmingos įtakos turi socialinių ryšių kokybė. Antrasis aspektas - suvokiama socialinė parama, ji remiasi kognityviniu socialinių ryšių vertinimu. O paramos pasiekiamumas reiškia, kad asmens socialiniame ryšių tinkle yra aplinkinių galinčių suteikti ir/ar teikiančių jam paramą (Barrera, 1986).

Dažniausiai literatūroje sutinkamos dvi socialinio palaikymo sąvokos - tai gaunama ir suvokiama socialinė parama. Gaunama socialinė parama - tai mainai tarpasmeniniuose santykiuose vykstantys tarp paramos teikėjo ir jos gavėjo (Hogan, Linden & Najarian, 2002). Remiantis Handley

(2004), suvokiamą socialinę paramą galima apibrėžti kaip asmens subjektyviai vertinamą gaunamos paramos tinkamumą, tikėjimą, kad ji tenkina palaikymo, grįžtamojo ryšio ir kt. poreikius.

Žvelgiant iš kognityvinės perspektyvos, egzistuoja tam tikros kognityvinės schemos, kurios veikia socialinio palaikymo suvokimą, vertinimą. Asmuo savo elgesiu gali bandyti patvirtinti turimas teigiamas ar neigiamas kognityvinės schemas susijusias su socialiniu palaikymu. Tam tikri gyvenimo įvykiai taip pat gali sužadinti ar pastiprinti šias schemas. Turima skirtinga socialinės paramos schemų kūrimo ir stresinių įvykių patirtis bei gautos socialinės paramos intensyvumas, trukmė ir kokybė turi įtakos asmens socialinės paramos suvokimo procesui. Socialinio palaikymo suvokimui įtakos turi ir tam tikri raidos aspektai: ankstyvojo prisirišimo stilius, dalijimosi ir pagalbos siūlymo įgūdžių ugdymas, įgytas gebėjimas megzti draugystes (Prociano & Walker Smith, 1997).

Moghtader ir Shamloo (2019) teigia, kad tai kaip asmuo suvokia ir vertina gautą socialinę paramą yra svarbiau už patį socialinės paramos gavimą. Tačiau socialinė parama turi būti gauta, kad asmuo galėtų ją suvokti, įvertinti. Todėl gaunama socialinė parama ir jos šaltiniai taip pat yra svarbūs. Roohafza ir bendraautorai (2014) pažymi, kad socialinė parama gali būti gaunama iš įvairių šaltinių: šeimos, draugų, mokytojų, bendruomenės ar kt. Toliau plačiau aptarsime du literatūroje išskiriamus pagrindinius socialinės paramos šaltinius.

**Draugystę** galima apibrėžti kaip savanorišką savitarpio priklausomybę, kuri apima socialinius ir emocinius aspektus bei yra socialinės paramos šaltinis (Amati, Meggiolaro, Rivellini & Zaccarin, 2018; cit. Hays, 1988). Draugystė yra toks santykių tipas, kuris pasižymi išskirtiniais dviem bruožais: draugystė yra savanoriška - draugus asmuo renkasi ir savanoriškai su jais leidžia laiką; draugystėje orientuojamasi į asmeniškumus - į draugus žmonės žiūri kaip į asmenybes, o ne tik kaip į tam tikrų vaidmenų atlikėjus (pvz., viršininkas, kolega) (Sias & Bartoo, 2007). Amati ir kolegos (2018) nurodo, kad draugystės santykiuose yra labai svarbi ryšių kokybė ir jų kiekis. Socialinio tinklo dydis, jo nevienalytiškumas ir bendravimo su draugais dažnumas yra susiję su didesniu asmens pasitikėjimu savimi, geresne sveikata, didesne galimybe prareikus sulaukti socialinės paramos (McCamish-Svensson et al., 1999; Van Der Horstas & Coffè, 2012). Kokybiški santykiai įprastai pasižymi stipriu tarpusavio ryšiu bei supratimu ir pan., o tai leidžia numatyti, kad prareikus, santykių dalyviai taps vienas kito potencialiu pagalbos šaltiniu.

**Genetinės šeimos** ypatybės, dinamika ir šeimoje įgyta patirtis veikia jauno žmogaus elgesį bei požiūrį į save, aplinkinius, pasaulį. Atvira ir nuoširdi sąveika šeimoje kuria atmosferą, kuri suteikia galimybę šeimos nariams išreikšti savo poreikius, norus, meilę ir kt. (Wachitha & Devi, 2015). Asmenys augę šeimose, kuriose vyravo disfunkciniai ryšiai turi sunkumų užmezgant ir palaikant santykius, neigia savo jausmus, yra uždari, jų savęs vertinimas neretai būna neigiamas.

Idealu, jei vaikas auga šeimoje, kuri jam leidžia pasijausti vertingu, kurioje vaiko poreikiai yra svarbūs, o socialinė parama yra teikiama. Tokiose šeimose užaugę individai geba užmegzti ir palaikyti sveikus santykius (Al Ubaidi, 2016). Svarbu atkreipti dėmesį ne tik į asmens sąveiką su genetinė šeima. **Susituokę asmenys** įprastai taip pat tampa vienas kito potencialiu paramos šaltiniu. Remiantis Thomas, Liu ir Umberson (2017), santuokiniai ryšiai - socialinės paramos šaltinis, nes santuoka padidina individo sveikatos, ekonominius ir socialinius resursus, teigiami santuokos aspektai sustiprina asmens savivertę. Be to, tie asmenys, kurie jaučia socialinę paramą iš savo sutuoktinių, pasižymi geresne sveikata nei tie, kurie jaučia tokios paramos deficitą (Lincoln, 2015).

Taigi, apibendrinant galima teigti, kad socialinis palaikymas - tai paramos iš kitų gavimas, asmens patyrimas, jog jis yra vertinamas, mylimas kitų. Mokslinėje literatūroje dažniausiai sutinkamos dvi socialinio palaikymo sąvokos - tai gaunama ir suvokiama socialinė parama. Socialinė parama yra gaunama iš socialinių ryšių, santykių su kitais asmenimis. Du literatūroje išskiriami pagrindiniai socialinės paramos šaltiniai – draugai, šeima. Suvokiama socialinė parama - subjektyviai vertinamas gauto socialinio palaikymo tinkamumas bei tai ar jis tenkina asmens poreikius. Socialinio palaikymo suvokimui įtakos turi tam tikros kognityvinės schemas, jų kūrimo ir stresinių įvykių patirtis bei gautos socialinės paramos intensyvumas, trukmė ir kokybė. Taip pat tam įtakos turi kai kurie raidos aspektai. Socialinė parama gali būti: informacinė parama (rekomendacijos, patarima) „apčiuopiama" parama (materialinė ar fizinė pagalba), emocinis palaikymas, empatija, rūpestis ir kt., priėmimo (draugystės) parama. Nors gauta socialinė parama yra svarbi, tačiau remiantis kai kuriais moksliniais straipsniais, tai kaip asmuo suvokia ir vertina gautą socialinę paramą yra svarbiau. Todėl šiame darbe didžiausią dėmesį skirsime suvokiamam socialiniam palaikymui.

### **1.3.1 Socialinės paramos poveikis asmens gerovei**

Ozby ir kolegos (2007) pažymi, kad egzistuoja nemažai ankščiau atliktų tyrimų, patvirtinančių teigiamą socialinės paramos poveikį asmens fizinei sveikatai ir psichologinei būklei. Reiktų paminėti ir tai, kad optimali socialinės paramos nauda neretai priklauso nuo to, kuriame raidos etape yra paramos gavėjas. Pavyzdžiui, iš tėvų gaunama parama asmeniui yra vertingesnė jam būnant ankstyvosios paauglystės etape nei vėlyvojoje paauglystėje ir pan. Teigiamas socialinio palaikymo poveikis asmens gerovei gali būti grindžiamas tuo, kad turimi tvirti socialiniai ryšiai suteikia žmogui nuolatinę teigiamą patirtį ir stabilų socialinį vaidmenį, kuris sąlygoja saugumo jausmą (Cohen & Wills, 1985). Tačiau skirtingos socialinės paramos rūšys: materialinė ar fizinė pagalba, emocinis palaikymas ir t.t., dažnai turi ir skirtingą poveikį psichologinei asmens gerovei, fizinei sveikatai (Kent de Grey et al., 2018).

Vieno atlikto tyrimo metu gauta, kad yra skirtumas tarp gaunamos ir suvokiamos socialinės paramos poveikio streso įveikai. Nors ir gaunama, ir suvokiama socialinė parama asmeniui yra būtina stresinėse situacijose, tačiau suvokimas, kad parama yra pasiekama - pagrindinis veiksnys siekiant įveikti stresą. Čia svarbu ir asmens pasitikėjimas savimi, kurį sustiprina turimo palaikymo suvokimas (Erol & Bozo, 2008; cit. Wethingtono & Kesslerio, 1986). Lourel, Hartmann, Closon, Mouda & Petric-Tatu (2013) taip pat teigia, kad stresinėje situacijoje socialinė parama vaidina svarbų vaidmenį tarp stresinio įvykio ir fiziologinės, psichologinės asmens reakcijos į jį. Be to, turimas socialinis palaikymas padeda individui patikėti, kad jam pavyks susidoroti su stresą keliančiomis situacijomis ir sumažina tokių situacijų asmeninį reikšmingumą.

Asmenys suvokiantys ir vertinantys socialinio palaikymo egzistavimą jaučiasi mylimi ir labiau patenkinti santykiais su artimaisiais (Kaya, Akgemci & Celik, 2012). Tuo tarpu menkas socialinės paramos suvokimas ar net jos ignoravimas yra susijęs su depresija, nerimu, somatiniais nusiskundimais ir žema savivertė (Roohafza et al., 2014).

Taigi, galima pastebėti, kad socialinė parama, jos suvokimas ir vertinimas turi įtakos asmens fizinei sveikatai, psichologinei gerovei. Gauto socialinio palaikymo suvokiamas yra susijęs su tuo, kad individas jaučiasi mylimas ir patenkintas santykiais su artimaisiais. Teigiamas socialinio palaikymo poveikis asmens gerovei gali būti grindžiamas tuo, kad turimi tvirti socialiniai ryšiai su kitais asmenimis ir iš jų gaunama socialinė parama, suteikia individui nuolatinę teigiamą patirtį ir stabilų socialinį vaidmenį, kuris sąlygoja saugumo jausmą. Tačiau menkas socialinės paramos suvokimas siejasi su depresija, nerimu ir pan. Be to, skirtingos socialinės paramos rūšys: materialinė ar fizinė pagalba, emocinis palaikymas ir kt., dažnai gali skirtis savo poveikiu asmens būsenai, saugumo jausmui, gerovei ir t.t.

### **1.3.2 Socialinė parama studentų populiacijoje**

Socialinė parama studentų populiacijoje yra mokslininkų gana plačiai ištyrinėta tema. Studentai dažnai susiduria su socialinės paramos stoka, vienišumo jausmu (Leahy, 2007). Tačiau, kai studentai jaučia draugų, šeimos ar kitų reikšmingų asmenų palaikymą, tai teigiamai veikia jų akademinį pasiekimą, psichologinę būseną (Bukhari & Afzal, 2019). Atlikę tyrimą Goodwin ir Hernandez Plaza (2000) pastebėjo, kad visiems 140 studentų, iš draugų gaunamos socialinės paramos, palaikymo suvokimas ir stresinio įvykio metu, ir po jo buvo reikšmingai susijęs su studentų savivertė. Lia, Hana, Wang, Sunc ir Cheng (2018), atliktame tyrime dalyvavo 262 universiteto studentai. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad studentų savivertė turi įtakos socialinės paramos ir akademinio laimėjimų santykiui, socialinės paramos ir emocinio išsekimo ryšiams. Išanalizavus 200 universiteto studentų gautus tyrimo duomenis, buvo gauta, jog tirtoje imtyje menkai suvokta socialinė parama

buvo susijusi su studentų depresija, stipresniu nerimu ir streso patyrimu (Bukhari & Afzal, 2019). Surinkus 165 studentų tyrimo duomenimis, nustatyta, kad depresijos lygiui didžiausios įtakos turėjo iš draugų gaunama socialinė parama ir kitų asmeniui reikšmingų aplinkinių palaikymas, tuo tarpu studentų patiriamo streso laipsniui reikšmingos įtakos turėjo iš šeimos gaunama socialinė parama (Kugbey, Osei-Boadi & Atefoe, 2015). Alsubaie, Stain, Webster ir Wadman (2019) ištyrė kokią poveikį studentų gerovei turi skirtingi socialinės paramos šaltiniai. Tyrime dalyvavo 461 studentas, iš kurių 33 proc. buvo būdingi tam tikri depresijos simptomai. Socialinė parama iš šeimos ir draugų buvo tas veiksnys, kuris prognozavo studentų depresijos simptomus, psichologinę gerovę. O socialinių ryšių kokybę leido prognozuoti asmeniui reikšmingų kitų ir draugų socialinė parama. Mahanta ir Aggarwal (2013) išanalizavę 100 magistro pakopos studentų gautus duomenis pastebi, kad aukštesnis socialinės paramos lygis leidžia prognozuoti didesnę studentų pasitenkinimą gyvenimu.

Apibendrinus, galima teigti, kad studentams socialinis palaikymas yra labai svarbus, nes jie neretai jaučia jo stoką, vienišumą. Socialinės paramos nebuvimas ar menkas jos vertinimas, suvokimas gali turėti įtakos studentų depresijai, stipresnio nerimo bei streso patyrimui. Tačiau jaučiamas socialinis palaikymas iš aplinkinių gali teigiamai paveikti jų akademinis pasiekimus, psichologinę būseną ir kt. Be to, skirtingi gaunamos socialinės paramos šaltiniai skiriasi ir savo poveikiu studentų gerovei – studentų depresijos lygiui didžiausios įtakos turi iš draugų ir kitų asmeniui reikšmingų aplinkinių gaunama socialinis palaikymas, tuo tarpu studentų patiriamo streso laipsniui reikšmingos įtakos turi iš šeimos gaunama socialinė parama. Taip pat socialinė parama iš šeimos ir draugų buvo tas veiksnys, kuris leido prognozuoti studentų depresijos simptomus, psichologinę gerovę.

#### **1.4 Studentų socialinio nerimo ir savęs vertinimo sąsajos**

Viena iš socialinių grupių dažniausiai susiduriančių su socialiniu nerimu yra studentai. Studijų laikotarpiu itin svarbus vaidmuo tenka savivertei, nes studentams dažnai tenka susidurti su situacijomis, kuriose jie yra vertinami aplinkinių (Maheswar & Maheswari, 2016). Tophamand ir Russell (2012) pabrėžia, kad socialinis nerimas neretai kyla, kuomet asmuo siekia būti teigiamai vertinamas aplinkinių, bando šiems įtikti, nors pats abejoja savimi ir tuo ar jam pavyks tai padaryti. Tokias abejones įprastai paskatina žema savivertė (cit. Gilbert & Procter, 2006; Schlenker & Leary, 1982). Kitaip tariant, socialiniam nerimui įtakos turi asmens nepasitikėjimas savimi, savo gebėjimais veikti įvairiose socialinėse situacijose, baiminamasi kitų žmonių reakcijos, vertinimo (Topham, 2009). Atliktame tyrime, kuriame dalyvavo 500 studentų, teigiama, kad didesniu socialiniu nerimu pasižymėjusių studentų savivertė buvo žemesnė nei mažiau socialiai nerimastingų studentų (Parvez & Irshad, 2014). Izgic, Akyüz, Dogan ir Kugu (2004) taip pat teigia, kad žema savivertė yra būdinga

socialiai nerimastingiems studentams. Jie yra linkę save vertinti kaip bevečius (Parvez & Irshad, 2014). Be to, asmens savivertė glaudžiai susijusi su vertinimais, kuriuos jis gavo iš savo socialinės aplinkos. Pavyzdžiui, socialinio atmetimo patyrimas siejasi su asmens žemu savęs vertinimu. Socialinis nerimas, socialinio atmetimo baimė skatina asmenį vengti socialinių sąveikų (Tan et al., 2016).

Apibendrinus, galima daryti prielaidą, kad studentų socialinis nerimas ir savivertė yra susiję - žema saviverte pasižymintys studentai neretai yra linkę labiau socialiniai nerimauti. Studentams dažnai tenka susidurti su situacijomis, kuriose jie yra vertinami aplinkinių. Siekia teigiamo aplinkinių vertinamo kyla socialinis nerimas. Socialinio atmetimo baimė ir/ar patyrimas siejasi ir su žema saviverte, ir su socialiniu nerimu. Apžvelgus mokslinę literatūrą, galima matyti, kad tyrimų analizuojančių savęs vertinimo ir socialinio nerimo sąsajas studentų populiacijoje yra gana mažai.

### **1.5 Studentų socialinio nerimo sąsajos su suvokiama socialine parama**

Dažniausiai su socialinį nerimą keliančiomis situacijomis, kuriose jie yra vertinami, susiduria studentai (Tophamand & Russell, 2012). Be to, dažnu studentų iššūkiu tampa socialinės paramos stoka, vienišumas (Leahy, 2007). Desalegn, Getinet ir Tadie (2019) atliko tyrimą, kurio rezultatai atskleidžia, kad studentams jaučiantiems menką socialinę paramą, tikimybė patirti socialinį nerimą yra 2,8 karto didesnė, lyginant su studentais jaučiančiais stiprų socialinį palaikymą. Socialinis nerimas gali turėti neigiamos įtakos asmens produktyvumui ir pasiekimams darbe, moksluose bei socialiniams, šeiminiams ryšiams (Moghtader & Shamloo, 2019). Moghtader ir Shamloo (2019) atliko tyrimą, kuriuo remdamiesi teigia, kad yra ryšys tarp suvokiamos socialinės paramos ir socialinio nerimo tirtoje studentų imtyje. Kitaip tariant, studentai jaučiantys didesnę socialinę paramą patiria mažiau socialinio nerimo. Socialinė parama gali veikti net kaip apsauginis veiksnys prieš socialinio nerimo patyrimą. Šio tyrimo rezultatus patvirtina ir kitas atliktas tyrimas, kuriame dalyvavo 811 studentų. Išanalizavus tyrimo duomenis, buvo atrasta, kad yra ryšys tarp socialinio nerimo ir socialinės paramos. Taigi, socialinio nerimo mažiau patiria tie studentai, kurie nurodo jaučiantys didesnę socialinį palaikymą iš aplinkinių (Baltaci & Hamarta, 2013). Barnett, Maciel, Johnson ir Ciepluch (2020) taip pat atliko tyrimą, kurio metu gauti duomenys atskleidžia, jog studentų vyrų ir moterų gautos socialinės paramos suvokimas, vertinimas buvo susijęs su socialinio nerimo patyrimu.

Apibendrinant galima daryti išvadą, kad nors studentai neretai susiduria su socialiniu nerimu ir socialinės paramos stoka, tačiau socialinio nerimo ir socialinės paramos sąsajos studentų populiacijoje nėra mokslininkų plačiai ištirta tema. Vis dėl to iš turimų duomenų galima daryti prielaidą, kad studentų socialinis nerimas ir socialinė parama gali būti susiję - studentai jaučiantys menką socialinę paramą neretai dažniau patiria socialinį nerimą nei studentai jaučiantys stiprų

socialinį palaikymą. Ir studentams jaučiantiems menką socialinę paramą, tikimybė patirti socialinį nerimą yra 2,8 karto didesnė nei neįaučiantiems jos stokos. Be to, tiek studentų, tiek studentų gautos socialinės paramos suvokimas, vertinimas yra siejasi su socialinio nerimo patyrimu.

## 2. TYRIMO METODIKA

**2.1 Tiriamieji.** Tyrime dalyvavo 270 studentų, tačiau dėl 2 tiriamųjų nepilnai užpildytų klausimynų, toliau atliekant skaičiavimus buvo analizuojami 268 tiriamųjų duomenys. Iš jų 115 (42,9%) vyrų ir 153 (57,1%) moterys. Tiriamųjų amžiaus vidurkis buvo 25,27 metai ( $M = 25,27$ ;  $SD = 5,59$ ). Jauniausiam tyrimo dalyviui – 19 m., vyriausiam – 56 m.

1 lentelė. *Studentų (n=268) pasiskirstymas pagal lytį, amžiaus grupes, šeiminių padėčių ir studijų pakopą.*

		Lytis		Iš viso
		Vyras	Moteris	
Amžius		24,03±3,48	26,21±6,62	25,27±5,59
	18-25 m.	78 (67,8%)	84 (55,3%)	162 (60,7%)
Amžiaus grupės	26 ir daugiau	37 (32,2%)	68 (44,7%)	105 (39,3%)
	Neturiu partnerio/partnerės	31 (27%)	55 (35,9%)	86 (32,1%)
Šeiminė padėtis	Esu vedęs/Ištekėjusi	20 (17,4%)	48 (31,4%)	68 (25,4%)
	Turiu partnerį/partnerę, bet esu nesusituokęs/nesusituokusi	64 (55,7%)	50 (32,7%)	114 (42,5%)
	Bakalauro studijų programa	70 (61,4%)	99 (66%)	169 (64%)
Studijų pakopa	Magistrantūros studijų programa	40 (35,1%)	49 (32,7%)	89 (33,7%)
	Doktorantūros studijų programa	4 (3,5%)	2 (1,3%)	6 (2,3%)
Viso		115 (42,9%)	153 (57,1%)	268 (100%)

### 2.2 Įvertinimo būdai

Siekiant įvertinti tiriamųjų **socialinį nerimą** buvo naudojamas **Nerimo socialinėse interakcijose skalė (The Social Interaction Anxiety Scale; Mattick ir Clarke, 1998)**. Klausimyną sudaro 20 teiginių, apie asmens jaučiamą diskomfortą pokalbiuose, neigiamo vertinimo baimę ir t.y., nerimą kylantį socialinėse situacijose – socialinį nerimą. Respondentas, vertindamas kiekvieną teiginį, renkasi iš penkių galimų variantų Likerto skalėje: 0 – man visai nebūdinga, 1 – man šiek tiek būdinga, 2 – man vidutiniškai būdinga, 3 – man labai būdinga, 4 – man ypač būdinga. Susumavus visus atsakymus gaunamas bendras tiriamojo socialinio nerimo rodiklis. Aukštesnis klausimyno balas rodo aukštesnį socialinį nerimą. Atskiro leidimo naudoti klausimyną nereikia. Tačiau naudoti jau

išverstą į lietuvių k. šio instrumento variantą leidimas gautas iš jo rengėjų, kurie nurodo, kad klausimynas praėjo dvigubo vertimo procedūrą.

Nerimo socialinėse interakcijose klausimyno vidinis suderinamumas – ***Cronbach  $\alpha$  = 0,910***.

**Savęs vertinimui įvertinti buvo naudojama Rozenbergo savęs vertinimo skalė (Rosenberg's Self – Esteem Scale; Rosenberg – RSES, 1965)**, kurią sudaro 10 teiginių, kiekvienas teiginys gali būti vertinamas vienu iš keturių galimų variantų Likerto skalėje: 1 – visiškai nesutinku, 2 – nesutinku, 3 – sutinku, 4 – visiškai sutinku. Susumavus visus atsakymus gaunamas bendras tiriamojo savęs vertinimo rodiklis. Didesnis klausimyno balas reiškia aukštesnį savęs vertinimą/aukštesnę savivertę. Tai laisvai prieinama metodika. Tačiau leidimas naudoti jau išverstą į lietuvių k. šio instrumento variantą gautas iš jo rengėjų

Nustatytas Rozenbergo savęs vertinimo skalės vidinis suderinamumas – ***Cronbach  $\alpha$  = 0,915***.

**Multidimensinė suvokiamo socialinio palaikymo skalė (Multidimensional Scale of Perceived Social Support; Zimet, Dahlem, Zimet ir Farley, 1988) buvo naudojama siekiant įvertinti socialinį palaikymą.** Klausimyną sudaro 12 teiginių – trys subskalės (po 4 teiginius kiekvienai) matuojančios: šeimos, draugų ir kito reikšmingo asmens socialinę paramą. Respondentas, vertindamas kiekvieną teiginį, renkasi iš septynių galimų variantų Likerto skalėje: 1 – visiškai nesutinku, 2 – labai nesutinku, 3 – nesutinku, 4 – nei sutinku, nei nesutinku, 5 – sutinku, 6 – labai sutinku, 7 – visiškai sutinku. Susumavus visus atsakymus galimas minimalus balų skaičius – 12, maksimalus – 84. Didesnis klausimyno balų skaičius rodo didesnę suvokiamą socialinį palaikymą. Atskiro leidimo naudoti šią skalę nereikia. Tačiau naudoti jau išverstą į lietuvių k. šios skalės variantą leidimas gautas iš jo rengėjų.

Multidimensinės suvokiamo socialinio palaikymo skalės vidinis suderinamumas – ***Cronbach  $\alpha$  = 0,943***.

Tikrinant šios skalės vidinį suderinamumą buvo apskaičiuoti ir jos subskalių ***Cronbach  $\alpha$***  koeficientai (žr. 2 lentelę).

2 lentelė. *Suvokiamo socialinio palaikymo klausimyno subskalių suderinamumas.*

Suvokiamo socialinio palaikymo subskalės	Cronbacho $\alpha$
Šeimos socialinio palaikymo subskalė	0,903
Draugų socialinio palaikymo subskalė	0,920
Kito reikšmingo asmens socialinio palaikymo subskalė	0,926

**Socialiniams - demografiniams duomenims** surinkti buvo naudojama darbo autorės kurta anketa, kurią sudarė klausimai apie tiriamųjų lytį, amžių, šeiminę padėtį ir studijų pakopą (žr. 1 priedą).

**2.3. Tyrimo eiga.** Pradžioje buvo atliktas pilotinis tyrimas ( $n = 10$ ), kurio metu buvo siekiama išsiaiškinti klausimų suprantamumą tiriamiesiems bei klausimyno patikimumą, vidinį suderinamumą. 2020 m. kovo–balandžio mėnesiais buvo vykdomas pagrindinis tyrimas. Pasirinktas tyrimo būdas - apklausa internetu, siunčiant anketą tiksliniams tyrimo dalyviams - studentams. Elektroninę klausimyno versiją tiriamieji galėjo rasti internetiniame puslapyje [apklausa.lt](http://apklausa.lt). Tyrimo dalyviams buvo nurodytas tyrimo tikslas ir paaiškinta, kad tyrimo metu gauti duomenys bus naudojami tik moksliniais tikslais bei pristatomi tik apibendrinti visų tiriamųjų atsakymai.

**2.4. Duomenų apdorojimas.** Tyrimo duomenų statistiniai analizėi atlikti ir duomenims apdoroti buvo naudojama *SPSS 24.0*, *Microsoft Word*, *Microsoft Excel* programos.

Naudoti šie duomenų analizės būdai:

- *Aprašomoji statistika (dažnių lentelės, duomenų padėties charakteristikos);*
- Skalių vidiniam suderinamumui nustatyti buvo apskaičiuoti **Cronbach  $\alpha$**  koeficientai;
- Duomenų pasiskirstymo normalumui vertinti buvo panaudotas **Shapiro – Wilk testas**;
- Siekiant palyginti dvi nepriklausomas imtis buvo naudotas **Stjudento t-testas**;
- Statistiniams ryšiams nustatyti buvo naudojamas **Pearsono koreliacijos koeficientas ( $r$ )**, išskyrus ryšiams su amžiumi nustatyti skaičiuotas - **Spearman koreliacijos koeficientas ( $r_s$ )**.
- Siekiant patikrinti, kaip savęs vertinimas ir suvokiamas socialinis palaikymas prognozuos socialinį nerimą, atlikta **tiesinė daugianarė regresinė analizė**.

### 3. TYRIMO REZULTATAI

Pradėjus analizuoti turimus duomenis pirmiausia buvo tikrinamas duomenų pasiskirstymo normalumas naudojant **Shapiro – Wilk** testą (žr. 2 priedą, 1 lentelę). Todėl, kad  $p$  reikšmė didesnė už 0,05 – skirstinys yra normalus.

#### 3.1 Studentų socialinio nerimo ir savęs vertinimo bei suvokiamo socialinio palaikymo palyginimas pagal lytį

Siekiant nustatyti ar skiriasi studentų vyrų ir moterų socialinis nerimas, savęs vertinimas bei suvokiamas socialinis palaikymas buvo taikomas **Studento t-testas** nepriklausomoms imtims. Įvertinus studentų socialinį nerimą, savęs vertinimą ir suvokiamą socialinį palaikymą bei palyginus pagal lytį, buvo gauti 3 lentelėje pateikti rezultatai.

3 lentelė. *Studentų socialinio nerimo, savęs vertinimo ir suvokiamo socialinio palaikymo vidurkių palyginimas pagal lytį.*

	Lytis		t	df	p
	Moterys	Vyrai			
Socialinis nerimas	44,6 (14,9)	49,2 (12,91)	<b>-2,51</b>	<b>207,25</b>	<b>0,013</b>
Savęs vertinimas	28,36 (6,12)	27,3 (5,85)	1,42	255	0,158
Šeimos socialinis palaikymas	19,73 (4,49)	19,62 (5,2)	0,19	259,823	0,848
Draugų socialinis palaikymas	19,15 (4,19)	18,75 (5,18)	0,69	263,194	0,489
Kito reikšmingo asmens socialinis palaikymas	19,23 (4,51)	19,77 (5,41)	-0,89	261,799	0,376
Suvokiamas socialinis palaikymas (bendra skalė)	58,08 (11,43)	58,23 (13,94)	-0,1	259,699	0,924

*Pastaba. Statistiškai reikšmingi (kai  $p < 0,05$ ) skirtumai paryškinti*

Kaip matome iš 3 lentelės, vyrų ir moterų socialinis nerimas statistiškai reikšmingai skiriasi tirtoje imtyje ( $p < 0,05$ ). Studentų vyrų socialinis nerimas yra aukštesnis ( $M = 49,2$ ;  $SD = 12,91$ ) už studentų moterų socialinį nerimą ( $M = 44,6$ ;  $SD = 14,9$ ).

### 3.2 Studentų socialinio nerimo ir savęs vertinimo bei suvokiamo socialinio palaikymo palyginimas pagal studijų pakopą

Siekiant nustatyti ar skiriasi bakalauro programos ir magistro programos studentų socialinis nerimas, savęs vertinimas bei suvokiamas socialinis palaikymas taip pat buvo taikomas **Stjudento t-testas** nepriklausomoms imtims. Studentų socialinio nerimo, savęs vertinimo ir suvokiamo socialinio palaikymo palyginimo pagal studijų pakopą rezultatai pateikti 4 lentelėje.

4 lentelė. *Studentų socialinio nerimo, savęs vertinimo ir suvokiamo socialinio palaikymo vidurkių palyginimas pagal studijų pakopą.*

	Studijų pakopa		t	df	p
	Bakalauras	Magistrantūra			
Socialinis nerimas	50,83 (12,6)	41,51 (14,37)	<b>4,94</b>	<b>144,481</b>	<b>&lt;0,001</b>
Savęs vertinimas	26 (5,55)	30,45 (5,46)	<b>-5,98</b>	<b>245</b>	<b>&lt;0,001</b>
Šeimos socialinis palaikymas	19,39 (4,76)	19,73 (5,09)	-0,53	254	0,596
Draugų socialinis palaikymas	18,68 (4,68)	19,17 (5)	-0,78	255	0,437
Kito reikšmingo asmens socialinis palaikymas	19,09 (5,17)	20,06 (4,75)	-1,46	254	0,145
Suvokiamas socialinis palaikymas (bendra skalė)	57,08 (12,67)	59,18 (13,29)	-1,23	251	0,220

*Pastaba. Statistiškai reikšmingi (kai  $p < 0,05$ ) skirtumai paryškinti*

Kaip matyti iš 4 lentelėje pateiktų rezultatų, egzistuoja statistiškai reikšmingi skirtumai tarp bakalauro ir magistrantūros pakopų studentų patiriamo socialinio nerimo bei savęs vertinimo ( $p < 0,05$ ). Bakalauro pakopos studentų socialinis nerimas yra aukštesnis ( $M = 50,83$ ;  $SD = 12,6$ ) už magistrantūros studentų socialinį nerimą ( $M = 41,51$ ;  $SD = 14,37$ ). Taip pat magistrantų savivertė yra aukštesnė ( $M = 30,45$ ;  $SD = 5,46$ ) nei bakalauro programos studentų ( $M = 26$ ;  $SD = 5,55$ ).

### 3.3 Studentų socialinio nerimo ir savęs vertinimo bei suvokiamo socialinio palaikymo sąsajos su amžiumi

Kadangi patikrinus turimų duomenų apie tiriamųjų amžių pasiskirstymo normalumą naudojant **Shapiro – Wilk** testą (žr. 3 priedą, 2 lentelę), gauta, kad  $p$  reikšmė mažesnė už  $0,05$  – skirstinys nenormalus, todėl siekiant atskleisti studentų socialinio nerimo ir savęs vertinimo bei suvokiamo socialinio palaikymo sąsajas su amžiumi buvo atlikta **Spearman'o ( $r_s$ ) koreliacinė**

**analizė.** Studentų socialinio nerimo ir savęs vertinimo bei suvokiamo socialinio palaikymo palyginimo sąsajų su amžiumi rezultatai pateikti 5 lentelėje.

5 lentelė. *Studentų socialinio nerimo ir savęs vertinimo bei suvokiamo socialinio palaikymo sąsajos su amžiumi.*

Spearman'o koreliacijos koeficientas ( $r_s$ )	
	Amžius
Socialinis nerimas	<b>-0,270**</b>
Savęs vertinimas	<b>0,408**</b>
Šeimos socialinis palaikymas	-0,056
Draugų socialinis palaikymas	-0,042
Kito reikšmingo asmens socialinis palaikymas	0,083
Suvokiamas socialinis palaikymas (bendra skalė)	0,001

*Pastaba. Statistiškai reikšminga, kai  $p < 0,05$ ,  $** < 0,01$ . Statistiškai reikšmingi skirtumai paryškinti*

Iš 5 lentelėje pateiktų rezultatų matyti, kad egzistuoja statistiškai reikšmingas neigiamas ryšys tarp studentų amžiaus ir socialinio nerimo ( $p < 0,001$ ). Taip pat matome, statistiškai reikšmingą teigiamą ryšį tarp amžiaus ir studentų savęs vertinimo ( $p < 0,001$ ). Kitaip tariant, kuo vyresnis studentų amžius, tuo jų socialinis nerimas mažesnis bei, kuo vyresnis studentų amžius, tuo aukštesnė jų savivertė.

### 3.4 Studentų socialinio nerimo ir savęs vertinimo sąsajos atskirai vyrų ir moterų grupėse

Siekiant atskleisti studentų socialinio nerimo ir savęs vertinimo sąsajas atskirai vyrų ir moterų grupėje buvo atlikta **Pearson (r) koreliacinė analizė**, kurios rezultatai pateikti 6 lentelėje. 6 lentelė. *Studentų socialinio nerimo ir savęs vertinimo sąsajos atskirai vyrų ir moterų grupėse.*

	Pearson (r) koreliacijos koeficientas	
	Savęs vertinimas	
	Vyrai	Moterys
Socialinis nerimas	<b>-0,714**</b>	<b>-0,727**</b>

*Pastaba. Statistiškai reikšminga, kai  $p < 0,05$ ,  $** < 0,01$ . Statistiškai reikšmingi skirtumai paryškinti*

Kaip matome iš 6 lentelės, nustatyti statistiškai reikšmingi neigiami stiprūs ryšiai tarp socialinio nerimo ir savęs vertinimo tiek tarp vyrų ( $p < 0,001$ ), tiek tarp moterų ( $p < 0,001$ ). Taip pat pastebėta, kad ryšys tarp socialinio nerimo ir savęs vertinimo moterų imtyje yra stipresnis nei tarp vyrų. Taigi, galima teigti, kad, kuo studentų vyrų ir moterų socialinis nerimas aukštesnis, tuo žemesne jų saviverte. Be to, ši tendencija ryškesnė tarp studentų moterų.

### 3.5 Studentų socialinio nerimo ir suvokiamo socialinio palaikymo sąsajos atskirai vyrų ir moterų grupėse

Siekiant atskleisti studentų socialinio nerimo ir suvokiamo socialinio palaikymo sąsajas atskirai vyrų ir moterų grupėje taip pat buvo atlikta **Pearson (r) koreliacinė analizė** (žr. 7 lentelę). 7 lentelė. *Studentų socialinio nerimo ir suvokiamo socialinio palaikymo sąsajos atskirai vyrų ir moterų grupėse*

	Pearson (r) koreliacijos koeficientas	
	Suvokiamas socialinis palaikymas	
	Vyrai	Moterys
Socialinis nerimas	<b>-0,547**</b>	<b>-0,400**</b>

*Pastaba. Statistiškai reikšminga, kai  $p < 0,05$ ,  $** - < 0,01$ . Statistiškai reikšmingi skirtumai paryškinti*

Iš 7 lentelėje pateiktų rezultatų galima matyti, kad nustatyti statistiškai reikšmingi neigiami vidutinio stiprumo ryšiai tarp socialinio nerimo ir suvokiamo socialinio palaikymo tiek tarp vyrų ( $p < 0,001$ ), tiek tarp moterų ( $p < 0,001$ ). Kitaip tariant, studentų vyrų ir moterų aukštesnis socialinis nerimas siejasi su mažesniu suvokiamu socialiniu palaikymu. Taip pat matome, kad ši tendencija tarp studentų vyrų yra ryškesnė.

### 3.6 Socialinio nerimo prognostiniai veiksniai

Prieš atliekant regresinę analizę buvo patikrinti statistiniai ryšiai tarp socialinio nerimo, savęs vertinimo ir suvokiamo socialinio palaikymo (žr. 4 priedą, 3 lentelę).

Norint išsiaiškinti, kaip studentų savęs vertinimas ir suvokiamas socialinis palaikymas prognozuos socialinį nerimą buvo atlikta tiesinė daugianarė regresinė analizė. Sudarant regresijos modelį, priklausomu kintamuoju pasirinktas socialinis nerimas, nepriklausomais kintamaisiais – savęs vertinimas ir suvokiamas socialinis palaikymas. Socialinio nerimo įverčių sklaida (žr. 5 priedą) rodo, kad duomenys yra tinkami analizei ir nėra ryškiai išsiskiriančių reikšmių. Taip pat žinoma, kad multikolinearumo nėra ( $VIF < 4$ ) (žr. 6 priedą, 4 lentelę). Tiesinės daugianarės regresinės analizės rezultatai pateikti 8 lentelėje.

8 lentelė. Tiesinės daugianarės regresinės analizės rezultatai.

Priklausomas kintamasis		
Socialinis nerimas		
Nepriklausomi kintamieji	Standartizuoti regresinės analizės koeficientai Beta ( $\beta$ )	p reikšmė
Savęs vertinimas	-0,703	<b>&lt;0,001*</b>
Suvokiamas socialinis palaikymas	-0,107	<b>0,031*</b>
$R^2$	0,582	
$F$	159,715	

*Pastaba. Statistiniškai patikima, kai  $*p < 0,05$ . Statistiškai reikšmingi skirtumai paryškinti*

Kaip matyti iš 8 lentelėje pateiktų rezultatų, determinacijos koeficientas ( $R^2$ ) yra didesnis už 0,20, o  $F$  reikšmė statistiškai reikšminga. Tai reiškia, kad regresijos modelis, prognozuojant tiriamųjų socialinį nerimą, yra statistiškai reikšmingai patikimas ir paaiškina 58,2 % sklaidos. Matome, kad socialinį nerimą prognozuoja savęs vertinimas ( $\beta = -0,703$ ) ir suvokiamas socialinis palaikymas ( $\beta = -0,107$ ). Kuo aukštesnė savivertė ir didesnis suvokiamas socialinis palaikymas, tuo žemesnis socialinis nerimas.

#### 4. REZULTATŲ APTARIMAS

Šiame tyrime siekta atskleisti studentų socialinio nerimo sąsajas su savęs vertinimu bei suvokiamu socialiniu palaikymu. Siekta nustatyti studentų vyrų ir moterų, bakalauro ir magistrantūros pakopų studentų socialinio nerimo ir savęs vertinimo bei suvokiamo socialinio palaikymo skirtumus. Taip pat siekta atskleisti studentų socialinio nerimo ir savęs vertinimo bei socialinio nerimo ir suvokiamo socialinio palaikymo sąsajas vyrų ir moterų imtyse. Dar siekta nustatyti studentų socialinio nerimo ir savęs vertinimo bei suvokiamo socialinio palaikymo sąsajas su amžiumi. Taipogi, buvo siekiama nustatyti studentų savęs vertinimo ir suvokiamo socialinio palaikymo prognostinę vertę socialiniam nerimui.

Palyginus studentų vyrų ir moterų socialinį nerimą nustatyta, kad aukštesniu socialiniu nerimu pasižymi studentai vyrai, moterų socialinis nerimas yra žemesnis. Tačiau remiantis Mustafa ir kolegų (2014) atlikto tyrimo rezultatais, studentų socialinis nerimas yra aukštesnis nei studentų. Mokslininkų nuomonė šiuo klausimu nėra vieninga, nes kai kurių tyrimų rezultatai leidžia teigti, kad bendroje populiacijoje vyrai socialinį nerimą patiria intensyviau nei moterys (Fatima et al., 2017). Taip pat yra mokslinių tyrimų, kurie nurodo, kad statistiškai reikšmingų skirtumų tarp vyrų ir moterų socialinio nerimo išvis nėra. Teigiama, kad skirtumų nebuvimą būtų galima paaiškinti vyrų ir moterų vaidmenų visuomenėje supanašėjimu (Baloğlu, Özteke Kozan & Kesici, 2018).

Tarp studentų vyrų ir moterų savivertės statistiškai reikšmingų skirtumų nerasta. Ye, Yu ir Li (2012) tyrimo rezultatuose pažymima, kad tarp studentų ir studentų savivertės statistiškai reikšmingų skirtumų taip pat nebuvo rasta. Tačiau yra nemažai kitų mokslinių tyrimų, kurie nurodo, kad yra statistiškai reikšmingas skirtumas tarp vyrų ir moterų savivertės lygio. Vieno atlikto tyrimo rezultatai atskleidė, kad studentų savivertė yra aukštesnė nei studentų (Aloysius et al., 2019). Tom ir Ravindranadan (2016) taip pat teigia, studentų vyrų savivertė aukštesnė nei moterų. Tokių rezultatų prieštarumą galima paaiškinti remiantis Zeigler-Hill ir Myers (2012), kurie teigia, kad lyčių savivertės skirtumai gali priklausyti nuo to, kaip yra suprantama savivertės sąvoka tiriamoje imtyje.

Tarp studentų vyrų ir moterų suvokiamo socialinio palaikymo statistiškai reikšmingų skirtumų nerasta. Tai neprieštarauja Reevy ir Maslach (2001) bei Asif (2019) tyrimų rezultatams, kurie atskleidžia, kad tarp vyrų ir moterų suvokiamo socialinio palaikymo statistiškai reikšmingų skirtumų nėra.

Palyginus bakalauro pakopos ir magistrantūros studentų socialinį nerimą, nustatyti statistiškai reikšmingi skirtumai - bakalauro pakopos studentų socialinis nerimas yra aukštesnis nei magistrantūros studentų. Tai sutampa su kitų mokslinių tyrimų rezultatais (Iqbal & Ajmal, 2018).

Palyginus bakalauro pakopos studentų savivertę su magistrantūros studentų saviverte, taip pat nustatyti statistiškai reikšmingi skirtumai - magistrantų savivertė aukštesnė nei bakalauro studentų. Šio tyrimo rezultatus patvirtina kitų mokslinių tyrimų išvados, kuriose teigiama, kad 52,5 proc. tyrime dalyvavusių bakalauro pakopos studentų žemai save vertino, kitų 47,5 proc. savivertė buvo vidutinė arba aukšta (Maheswar & Maheswari, 2016), tačiau tyrime, kuriame dalyvavo magistro pakopos studentai, nustatyta, kad iš jų net 88,5 proc. pasižymėjo vidutine saviverte, 6,5 proc. - aukšta saviverte ir tik 4,5 proc. - savivertė buvo žema (Aloysius et al., 2019).

Palyginus magistrantų ir bakalauro pakopos studentų suvokiamą socialinį palaikymą statistiškai reikšmingi skirtumų nenustatyta. Tyrimų, kuriuose būtų analizuoti šie skirtumai rasti nepavyko.

Atlikus tyrimą buvo nustatyta, kuo vyresni studentai, tuo jų socialinis nerimas žemesnis. Taigi, jaunesnio amžiaus studentų socialinis nerimas yra aukštesnis. Tai neprieštarauja kitų mokslinių tyrimų rezultatams, kad didžiausias socialinio nerimo intensyvumas yra stebimas 18–24 metų amžiaus asmenų grupėje, labiausiai būdingas jaunesnio amžiaus asmenims, o vėliau socialinio nerimo intensyvumas žemėja (Nordstrom et al., 2014; Wittchen & Fehm, 2003).

Vyresnis studentų amžius yra susijęs su aukštesne saviverte. Tai sutampa su Robins, ir kolegų (2002) išvadomis, kad savivertės lygis yra aukštas vaikystėje, paauglystėje savivertė tampa žemesnė, palaipsniui ima kilti asmeniui sulaukus pilnametystės ir kyla per visą suaugusiųjų laikotarpį kol pasiekia pika. Taigi, kuo studentų amžius yra vyresnis, tuo jų savivertė aukštesnė (Orth & Robins, 2014).

Studentų vyrų ir moterų aukštesnis socialinis nerimas yra susijęs su žemesne saviverte. Taigi, kuo socialinis nerimas aukštesnis, tuo savivertė žemesnė. Ši tendencija ryškesnė tarp studentų vyrų ir moterų. Tai sutampa su Li (2011) bei Fatima ir bendraautorių (2017), kitų mokslinių tyrimų rezultatais, taip pat atskleidžiančiais, kad studentų tiek vyrų, tiek moterų žemesnė savivertė siejasi su didesniu socialiniu nerimu.

Studentų vyrų ir moterų aukštesnis socialinis nerimas yra susijęs su mažesniu suvokiamu socialiniu palaikymu. Taigi, kuo aukštesnis socialinis nerimas, tuo mažiau studentai jaučia sulaukiantys socialinio palaikymo. Ši tendencija ryškesnė tarp studentų vyrų. Tai neprieštarauja kitų mokslinių tyrimų rezultatų išvadomis (Baltaci & Hamarta, 2013; Moghtader & Shamloo, 2019; Barnett et al., 2020).

Atlikus tyrimą buvo nustatyta, kad regresijos modelis, kai bandoma prognozuoti tiriamųjų socialinį nerimą pagal savęs vertinimą ir suvokiamą socialinį palaikymą kintamieji paaiškina 58,2 proc. sklaidos. Taigi, žema studentų savivertė ir mažesnis suvokiamas socialinis palaikymas leidžia

prognozuoti aukštesnį socialinį nerimą. Tai sutampa su Riaz Ahmad, Bano ir Khanam (2013) bei Baltaci ir Hamarta (2013) tyrimų rezultatais, kurie nurodo, kad žema savivertė, mažesnis suvokiamas socialinis palaikymas leidžia prognozuoti aukštesnį socialinį nerimą.

Apibendrinus, galima daryti prielaidą, kad šios tendencijos: kuo aukštesnis socialinis nerimas, tuo mažiau asmuo jaučia sulaukiantis socialinio palaikymo (ryškesnė tarp studentų vyrų) bei, kuo savivertė aukštesnė, tuo socialinis nerimas žemesnis (ryškesnė tarp studentėlių moterų), ir tai, jog studentai vyrai pasižymėjo aukštesniu socialiniu nerimu nei studentės, siejasi su tuo, kad tirtoje imtyje susituokusių vyrų buvo mažiau nei susituokusių moterų. Susituokę asmenys įprastai tampa vienas kito potencialiu paramos šaltiniu, santuokiniai ryšiai padidina individo socialinius resursus. Be to, santuoka, teigiami jos aspektai sustiprina asmens savivertę (Thomas et al., 2017). Aukštesniu savęs vertinimu pasižymi magistrantūros studentai. Tačiau, tiek bakalauro pakopos, tiek apskritai jaunesnio amžiaus studentų savivertė žemesnė ir socialinis nerimas aukštesnis. Tai galima paaiškinti tuo, jog studijuojant pirmoje studijų pakopoje studentai susiduria su tam tikrais, jiems naujais, iššūkiais. Šiuo laikotarpiu daugumai bakalauro pakopos studentų tenka: išmokti prisitaikyti prie naujos aplinkos, mokymosi sistemos, kitų asmenų, kurti naujus ryšius ir pan. Dažnai vien tai kelia socialinį nerimą. Magistrantūros studijos – antroji studijų pakopa, todėl galima daryti prielaidą, kad magistrantai socialinio nerimo patiria šiek tiek mažiau, nes turi įgytą ankstesnę buvimo studentu patirtį. Nors magistrantūros studentų socialinis nerimas yra žemesnis, tačiau, matyti, kad abiejų studijų pakopų studentai jį patiria. O didesnis studentų socialinis nerimas yra susijęs su žemesne jų savivertė. Neretai socialiai nerimastingi studentai pasižymi neigiamu savęs vertinimu arba net laiko save beverčiais (Parvez & Irshad, 2014; cit. Wilsonas & Rapee, 2006). Žinoma, kad socialinis nerimas yra glaudžiai susijęs ir su nepatenkintu socialinio palaikymo poreikiu (Baltaci & Hamarta, 2013). Socialinės paramos trūkumas padidina tikimybę studentams patirti socialinį nerimą net 2,8 karto (Desalegn et al., 2019). Kitaip tariant, studentai jaučiantys didesnę socialinį palaikymą patiria mažiau socialinio nerimo. Taigi, aukštesnė savivertė ir didesnis suvokiamas socialinis palaikymas yra susiję su žemesniu studentų socialiniu nerimu. Be to, šie kintamieji - savivertė ir suvokiamas socialinis palaikymas leidžia prognozuoti studentų socialinį nerimą. Todėl siekiant sumažinti studentų tiek vyrų, tiek moterų socialinį nerimą, būtų prasminga fokusuotis į jų savivertės ir suvokiamo socialinio palaikymo didinimą.

#### 4.1. Tyrimo ribotumai ir tolimesnių tyrimų gairės

Šiame tyrime galima pastebėti tam tikrus jo ribotumus. Visų pirma reikėtų paminėti, kad tyrimo metu tiriamųjų buvo klausiama, kurioje studijų pakopoje jie studijuoja. Tačiau apie studijų kursą nebuvo klausiama. Studijų laikotarpiu dauguma studentų susiduria su tam tikrais iššūkiais – jiems tenka prisiimti daugiau atsakomybės, tapti savarankiškesniems, beveik kasdien jie susiduria su situacijomis, kuriose yra vertinami. Todėl socialinis nerimas yra ypač dažnas reiškinys tarp studentų. Tačiau neretai pirmakursiai studentai patiria socialinį nerimą ir dėl adaptacinio laikotarpio, kuomet jiems tenka atsiskirti nuo tėvų, prisitaikyti prie naujos aplinkos, kurti naujus ryšius ir pan. (Maheswar & Maheswari, 2016). Kitaip tariant, visai gali būti, kad pirmakursiai patiria daugiau socialinio nerimo nei kitų kursų studentai. Tuomet itin svarbus vaidmuo tenka asmens savivertei ir socialiniam palaikymui (Tophamand & Russell, 2012). Todėl tolimesniuose tyrimuose, būtų galima palyginti studentų socialinį nerimą ir savęs vertinimą bei suvokiamą socialinį palaikymą ne tik pagal studijų pakopą, bet ir pagal kursą. Tai leistų nustatyti ar skiriasi ir kaip skiriasi skirtingų kursų studentų socialinis nerimas ir savęs vertinimas bei suvokiamas socialinis palaikymas.

Mūsų tyrimo rezultatai rodo, kad bakalauro pakopos studentų socialinis nerimas yra aukštesnis ir savivertė žemesnė nei magistrantūros studentų bei vyresnių studentų socialinis nerimas yra žemesnis ir savivertė aukštesnė nei jaunesnio amžiaus studentų. Yra žinoma, kad įprastai bakalaurą studijuoja jaunesnio amžiaus studentai nei magistrantūrą, todėl kaip tyrimo ribotumą galima įvardinti, tai, jog gali būti, kad studentų amžius nulėmė šiuos tyrimo rezultatus, o studijų pakopa iš tiesų jokios įtakos jiems netūrėjo. Siekiant išsiaiškinti kas konkrečiai nulėmė tokius tyrimo rezultatus – studentų amžius ar vis dėlto studijų pakopa, o gal abu, būtų galima palyginti to paties amžiaus asmenų studijuojančių bakalaurą ir studijuojančių magistrantūrą socialinį nerimą bei savęs vertinimą.

## IŠVADOS

1. Įvertinus studentų socialinį nerimą, savęs vertinimą ir suvokiamą socialinį palaikymą bei palyginus pagal lytį, statistiškai reikšmingas skirtumas nustatytas tik tarp vyrų ir moterų socialinio nerimo: studentų vyrų socialinis nerimas yra aukštesnis nei studentų moterų.

2. Palyginus studentų socialinį nerimą, savęs vertinimą ir suvokiamą socialinį palaikymą pagal studijų pakopą, nustatyti šie statistiškai reikšmingi skirtumai:

- bakalauro pakopos studentų socialinis nerimas yra aukštesnis nei magistrantūros studentų;
- magistrantūros studentų savivertė yra aukštesnė nei bakalauro pakopos studentų.

3. Socialinis nerimas ir savęs vertinimas statistiškai reikšmingai susiję su amžiumi: kuo vyresni studentai, tuo jų socialinis nerimas žemesnis, o savivertė aukštesnė.

Tarp suvokiamo socialinio palaikymo ir amžiaus statistiškai reikšmingų sąsajų nenustatyta.

4. Tiek studentų vyrų, tiek moterų socialinis nerimas statistiškai reikšmingai susijęs su saviverte: kuo socialinis nerimas aukštesnis, tuo savivertė žemesnė.

5. Tiek studentų vyrų, tiek moterų socialinis nerimas statistiškai reikšmingai susijęs su suvokiamu socialiniu palaikymu: kuo aukštesnis socialinis nerimas, tuo mažiau studentai jaučia sulaukiantys socialinio palaikymo.

6. Nustatyta, kad studentų savęs vertinimas ir suvokiamas socialinis palaikymas turi statistiškai reikšmingą prognostinę vertę socialiniam nerimui: kuo žemesnė savivertė ir kuo mažiau studentai jaučia gaunantys socialinio palaikymo, tuo aukštesnis jų socialinis nerimas.

## LITERATŪRA

Abdel-Khalek, A. M. (2016). *Introduction to the psychology of self-esteem. In book: Self-esteem: perspectives, influences, and improvement strategies*, (pp.1-23). Edition: 1st, Publisher: Nova Science Publisher.

Al Ubaidi, B. A. (2016). Cost of Growing up in Dysfunctional Family. *J Fam Med Dis Prev.*, 3(3). <https://doi.org/10.23937/2469-5793/1510059>.

Aloysius, A., College, J., & Manoj, J. (2019). A Study on Self Esteem of Post Graduate Students. *International Journal of Social Science Tomorrow*, 1(7).

Alsubaie, M. M., Stain, H. J., Webster, L. A. D., & Wadman, R. (2019). The role of sources of social support on depression and quality of life for university students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(4), 484-496.

Amati, V., Meggiolaro, S., Rivellini, G., & Zaccarin, S. (2018). Social relations and life satisfaction: the role of friends. *Genus*, 74(1), 7. <https://doi.org/10.1186/s41118-018-0032-z>.

Arshad, M., Zaidi, S. M. I. H., & Mahmood, K. (2015). Self-Esteem & Academic Performance among University Students. *Journal of Education and Practice*, 6(1), 156-162.

Asif, M. (2019). Effect of perceived social support on on self esteem and life satisfaction of university students. *Asian Journal of Research*, 1-3.

Bagdonas, A. ir Bliumas, R. (2019). *Aiškinamasis psichologijos terminų žodynas*, (pp. 376). Mokslo ir enciklopedijų leidybos centras.

Baloğlu, M., Özteke Kozan, H. İ., & Kesici, S. (2018). Gender Differences in and the Relationships Between Social Anxiety and Problematic Internet Use: Canonical Analysis. *J Med Internet Res.*, 20(1).

Baltaci, O., & Hamarta, E. (2013). Analyzing the relationship between social anxiety, social support and problem solving approach of university students. *Education and Science*, 38(167).

Bandelow, B., & Michaelis, S. (2015). Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. *Dialogues Clin Neurosci.*, 17(3), 327-35.

Bano, N., Ahmad, Z. R., & Ali, A. Z. (2012). Relationship of self esteem and social anxiety: a comparative study between male and female adolescents. *Pakistan Journal of Clinical Psychology*, 11(2), 15-23.

Barnett, M. D., Maciel, I. V., Johnson, D. M., & Ciepluch, I. (2020). Social Anxiety and Perceived Social Support: Gender Differences and the Mediating Role of Communication Styles. *Psychological Reports*, 0(0), 1–18. <https://doi.org/10.1177/0033294119900975>

Barrera, M. (1986). The structure of social support: A conceptual and empirical analysis. *Journal of Community Psychology*, 11(2), 133–143.

Brook, A. C., & Willoughby, T. (2015). The Social Ties That Bind: Social Anxiety and Academic Achievement Across the University Years. *J Youth Adolescence*, 44, 1139–1152. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0262-8>.

Brown, J. D. (2010). High self-esteem buffers negative feedback: Once more with feeling. *Cognition and emotion*, 24(8), 1389–1404. <https://doi.org/10.1080/02699930903504405>.

Brown, J. D., & Marshall, M. A. (2006). *The three faces of self-esteem*. In M. Kernis (Ed.), *Self-esteem: Issues and answers* (pp. 4-9). New York: Psychology Press.

Brown, J. D., Dutton, K. A., & Cook, K. E. (2001). From the top down: Self-esteem and self-evaluation. *Cognition and emotion*, 15(5), 615–6. <https://doi.org/10.1080/02699930143000004>.

Brumariu, L. E., & Kerns, K. A. (2008). Mother-Child Attachment and Social Anxiety Symptoms in Middle Childhood. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29(5), 393-402.

Brumariu, L. E., & Kerns, K. A. (2010). Parent-child attachment and internalizing symptoms in childhood and adolescence: a review of empirical findings and future directions. *Dev Psychopathol*, 22(1), 177-203. <https://doi.org/10.1017/S0954579409990344>.

Bukhari, S. R., & Afzal, F. (2017). Perceived Social Support predicts Psychological Problems among University Students. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(2):2349-3429.

Calvete, E., Orue, I., & Hankin, B. L. (2013). Early maladaptive schemas and social anxiety in adolescents: The mediating role of anxious automatic thoughts. *Journal of Anxiety Disorders*, 27(3), 278-88. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2013.02.011>.

Carleton, R. N., Collimore, K. C., & Asmundson, G. J. G. (2007). Social anxiety and fear of negative evaluation: Construct validity of the BFNE-II. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 131–141.

Cast, A. D., & Burke, P. J. (2002). A Theory of Self-Esteem. *Social Forces*, 80(3), 1041-1068. <https://doi.org/10.1353/sof>.

Chan, S. M. (2011). Depressive mood in Chinese early adolescents: Relations with shyness, self-esteem and perceived social support. *Asia-Pacific Psychiatry*, 4(4). <https://doi.org/10.1111/j.1758-5872.2012.00179.x>.

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-57. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>.

Crocker, J., & Park, L. E. (2003). *Seeking Self-Esteem: Construction, Maintenance, and Protection of Self-Worth*. In M. Leary & J. Tangney (Eds.), *Handbook of Self and Identity* (pp.291-313). New York: Guilford Press.

Crocker, J., Luhtanen, R. K., Cooper, M. L., & Bouvrette, A. (2003). Contingencies of Self-Worth in College Students: Theory and Measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(5), 894–908. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.5.894>.

Cuming, S., & Rapee, R. M. (2010). Social anxiety and self-protective communication style in close relationships. *Behav Res Ther.*, 48(2), 87-96.

Del Mar Ferradás, M., Freire, C., Núñez, J. C., & Regueiro, B. (2019). Associations between Profiles of Self-Esteem and Achievement Goals and the Protection of Self-Worth in University Students. *Int J Environ Res Public Health*, 16(12), 2218. <https://doi.org/10.3390/ijerph16122218>.

Desalegn, G. T., Getinet, W., & Tadie, G. (2019). The prevalence and correlates of social phobia among undergraduate health science students in Gondar, Gondar Ethiopia. *Desalegn et al. BMC Res Notes*, 12(1), 438. <https://doi.org/10.1186/s13104-019-4482-y>.

Emil, S., & Demir, A. (2003). Self-Esteem and stressful life events of University Students (pp. 107). <http://etd.lib.metu.edu.tr/upload/1014307/index>.

Erol, R. Y., & Bozo, O. (2008). *Social support (Perceived vs. Received) as the moderator between the relationship of stress and health outcomes: importance of locus of control.*, (pp. 140). <https://etd.lib.metu.edu.tr/upload/12609832/index.pdf>.

Erol, R. Y., & Orth, U. (2011). Self-Esteem Development From Age 14 to 30 Years: A Longitudinal Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(3), 607-19. <https://doi.org/10.1037/a0024299>.

Farhan, S., & Khan, I. (2015). Impact of stress, self-esteem and gender factor on students' academic achievement. *International Journal on New Trends in Education and Their Implications*, 6(2).

Fatima, M., Niazi, S., & Ghayas, S. (2017). Relationship between Self-Esteem and Social Anxiety: Role of Social Connectedness as a Mediator. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 15(2), 12-17.

Friedlander, L. J., Reid, G. J., Shupak, N., & Cribbie, R. (2007). Social Support, Self-Esteem, and Stress as Predictors of Adjustment to University Among First-Year Undergraduates. *Journal of College Student Development*, 48(3), 259-274.

Gencay, S., & Aydin, O. (2016). Analysis of Social Phobia Levels of University Students Who and Who Do Not Do Sports in terms of Different Variables. *International Journal of Business and Social Science*, 7(3).

Glick, D. M., & Orsillo, S. M. (2011). Relationships among social anxiety, social self focused attention, and experiential distress and avoidance. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 11(1), 1-12.

Goodwin, R., & Hernandez Plaza, S. (2000). Perceived and Received Social Support in Two Cultures: Collectivism and Support among British and Spanish Students. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(2), 282-291. <https://doi.org/10.1177/0265407500172007>.

Greco, L. A., & Morris, T. L. (2002). Paternal Child-Rearing Style and Child Social Anxiety: Investigation of Child Perceptions and Actual Father Behavior. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 24(4).

Groh, A. M., Fearon, R. P., Bakermans-Kranenburg, M. J., van Ijzendoorn, M. H., Steele, R. D., & Roisman, G. I. (2014). The significance of attachment security for children's social competence with peers: a meta-analytic study. *Attach Hum Dev.*, 16(2), 103-36. <https://doi.org/10.1080/14616734.2014.883636>.

Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(5), 271-299.

Handley, S. M. (2004). Perceived social support in young adults with cancer and the camp experience. <https://scholarworks.montana.edu/xmlui/bitstream/handle/1/1422/HandleyS0805.pdf?sequence=1>

Harris, K. B., Sawyer, Ch. R., & Behnke, R. R. (2006). Predicting Speech State Anxiety from Trait Anxiety, Reactivity and Situational Influences. *Communication Quarterly*, 54(2), 213–226.

Heimberg, R. G., Mueller, G. P., Holt, C. S., Hope, D. A., & Liebowitz R. (1992). Assessment of Anxiety in Social Interaction and Being Observed by Others: The Social Interaction Anxiety Scale and the Social Phobia Scale. *Faculty Publications, Department of Psychology*. 918. <https://digitalcommons.unl.edu/psychfacpub/91>.

Hendriksen, E. (2019). How to Support an Employee with Social Anxiety. Harvard <https://hbr.org/2019/09/how-to-support-an-employee-with-social-anxiety>.

Hofmann, S. G. (2007). Cognitive Factors that Maintain Social Anxiety Disorder: a Comprehensive Model and its Treatment Implications. *Cogn Behav Ther.*, 36(4), 193–209. <https://doi.org/10.1080/16506070701421313>.

Hogan, B. E., Linden, W., & Najarian, B. (2002). Social support interventions: do they work? *Clin Psychol Rev.*, 22(3), 383-442. [https://doi.org/10.1016/s0272-7358\(01\)00102-7](https://doi.org/10.1016/s0272-7358(01)00102-7).

Howe, J. (2014). Fear of Negative and Positive Evaluation across Social Evaluative Situations. *Masters Theses*. 1265. <https://thekeep.eiu.edu/theses/1265>

Iqbal, A., & Ajmal, A. (2018). Fear of Negative Evaluation and Social Anxiety in Young Adults. *Peshawar Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 4(1), 49-57.

Izgcic, F., Akyüz, G., Dogan, O., & Kugu, N. (2004). Social Phobia Among University Students and Its Relation to Self-Esteem and Body Image. *Canadian journal of psychiatry*, 49(9), 630-4. <https://doi.org/10.1177/070674370404900910>.

Ye, S., Yu, L., & Li, K. (2012). A cross-lagged model of self-esteem and life satisfaction: Gender differences among Chinese university students. *Personality and Individual Differences*, 52(4), 546-551.

Yousaf, S. (2015). The Relation between Self-esteem, Parenting Style and Social Anxiety in Girls. *Journal of Education and Practice*, 6(1), 140.

Jagtap, T. T. (2018). Self-esteem and self-efficacy relation with high and low academic achievement and gender difference among graduate students. *Indian Journal of Positive Psychology*, 9(2), 254-257.

Jaredic, B., Stanojevic, D., Radovic, O., Minic, J., & Pavićević, M. (2013). Shyness and self-esteem in elementary school. *Journal of educational and instructional studies in the world*, 3(2).

Kaya, D., Akgemci, T., & Celik, A. (2012). A Research levels of Perceived social support on the responsible persons of the hospital units. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(3), 357-370.

[https://www.researchgate.net/publication/314453105\\_A\\_Research\\_Levels\\_of\\_Perceived\\_Social\\_Support\\_on\\_the\\_Responsible\\_Persons\\_of\\_the\\_Hospital\\_Units](https://www.researchgate.net/publication/314453105_A_Research_Levels_of_Perceived_Social_Support_on_the_Responsible_Persons_of_the_Hospital_Units).

Karasewich, T. A., & Kuhlmeier, V. A. (2019). Trait Social Anxiety as a Conditional Adaptation: A Developmental and Evolutionary Framework. <https://doi.org/10.31234/osf.io/r85gv>.

Karolinsky, L. (2019). Social anxiety in children: exploring insecure attachment and parental behaviors in the constellation of societal and cultural moderators. *Social research reports*, 11(2), 49-60. <https://doi.org/10.33788/srr11.2.4>.

Kent de Grey, R. G., Uchino, B. N., Trettevik, R., Cronan, S., & Hogan, J. (2018). Social Support and sleep: A meta-analysis. *Health Psychol.*, 37(8), 787-798. <https://doi.org/10.1037/hea0000628>.

Kernis, M. H. (2003). Toward a Conceptualization of Optimal Self-Esteem. *Psychological Inquiry*, 14(1), 1-26. <https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1401>.

Kernis, M. H., Brown, A. C., & Brody, G. H. (2000). Fragile Self-Esteem in Children and Its Associations With Perceived Patterns of Parent-Child Communication. *Journal of Personality*, 68(2), 225-52. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00096>.

Kharsah, W. S., & Latada, F. (2016). The Correlation between Levels of Self-Esteem, University Commitment and Academic Performance among Undergraduate Students. *The National Conference for Postgraduate Research*.

Kong, F., Zhao, J., & You, X. (2013). Self-Esteem as Mediator and Moderator of the Relationship Between Social Support and Subjective Well-Being Among Chinese University Students. *Social Indicators Research*, 112(1), 151–161.

Kugbey, N., Osei-Boadi, S., & Atefoe, E. A. (2015). The Influence of Social Support on the Levels of Depression, Anxiety and Stress among Students in Ghana. *Journal of Education and Practice*, 6(25). <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1078530.pdf>.

Kumar, M., Kalakbandi, V., Prashar, S., Neelu, & Parashar, A. (2017). Overcoming the effect of low self-esteem on public speaking anxiety with mindfulness-based interventions. *Official Journal of the Indian Institute of Management Calcutta*, 44(4), 287–296. <https://doi.org/10.1007/s40622-017-0166-4>.

Leahy, R. L. (2007). Emotional Schemas and Resistance to Change in Anxiety Disorders. *Cognitive and Behavioral Practice*, 14(1), 36-45. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2006.08.001>.

Leal, P. C., Goes, T. C., Ferreira da Silva, L. C., & Teixeira-Silva, F. (2017). Trait vs. state anxiety in different threatening situations. *Trends Psychiatry Psychother*, 39(3), 147-157. <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2016-0044>.

Leary, M., & Baumeister, R. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, 32. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(00\)80003-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(00)80003-9).

Leigh, E., & Clark, D. M. (2018). Understanding Social Anxiety Disorder in Adolescents and Improving Treatment Outcomes: Applying the Cognitive Model of Clark and Wells (1995). *Clinical Child and Family Psychology Review*, 21(3), 388–414. <https://doi.org/10.1007/s10567-018-0258-5>.

Li, X. (2011). The Relative Research on Rejection Sensitivity, Self-esteem, Social Support and Social Anxiety of Teenagers. *ISAEBD: International Conference on Advances in Education and Management, International Symposium, Part III* (pp. 54–60). [https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-642-23065-3\\_9](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-642-23065-3_9).

Lia, J., Hana, X., Wang, W., Sunc, G., & Cheng, Z. (2018). How social support influences university students' academic achievement and emotional exhaustion: The mediating role of self-esteem. *Learning and Individual Differences*, 61, 120–126. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.11.016>.

Lincoln, K. D. (2015). Social Support, Negative Social Interactions, and Psychological Well-Being. *Soc Serv Rev.*, 74(2), 231–252. <https://doi.org/10.1086/514478>.

Lourel, M., Hartmann, A., Closos, C., Mouda, F., & Petric-Tatu O. (2013). *Social Support and Health: An Overview of Selected Theoretical Models for Adaptation*. In S Chen (Ed.), *Social Support, Gender and Culture, and Health Benefits* (p. 1-20). Hauppauge, NY: Nova Science Publishers.

Maes, M., Danneel, S., Van den Noortgate, W., Nelemans, S. A., Fernández-Castilla, B., Goossens, L., & Vanhals, J. (2019). Loneliness and Social Anxiety Across Childhood and

Adolescence: Multilevel Meta-Analyses of Cross-Sectional and Longitudinal Associations. *Dev Psychol.*, 55(7). <https://doi.org/10.1037/dev0000719>.

Mahanta, D., & Aggarwal, M. (2013). Effect of Perceived Social Support on Life Satisfaction of University Students. *European academic research*, 1(6), 1083-1094. <http://euacademic.org/UploadArticle/72.pdf>.

Maheswar, R., & Maheswari, K. (2016). A Study On Self-Esteem Among The College Students. *IOSR Journal of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)*, 21(10), 8.

Malik, S., & Sadia (2013). Gender differences in self-esteem and happiness among university students. *International Journal of Development and Sustainability*, 2(1), 445-454.

Malik, T., & Rafique, R. (2013). Parental Bonding and its Association With Shyness, Self-Esteem and Self-Image in Teenagers. *Journal of Behavioural Sciences*, 23(3).

Manassis, K., & Bradley, S. J. (1994). The development of childhood anxiety disorders: Toward an integrated model. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 15(3), 345-366. [https://doi.org/10.1016/0193-3973\(94\)90037-X](https://doi.org/10.1016/0193-3973(94)90037-X).

Mattick, R. P., & Clarke, J. C. (1998). Development and validation of measures of social phobia scrutiny fear and social interaction anxiety. *Behav Res Ther.*, 36(4), 455-70.

Mazalin, D., & Moore, S. (2004). Internet Use, Identity Development and Social Anxiety Among Young Adults. *Behaviour Change*, 21(2), 90-102.

McCamish-Svensson, C., Samuelsson, G., Hagberg, B., Svensson, T., & Dehlin, O. (1999). Social relationships and health as predictors of life satisfaction in advanced old age: results from a Swedish longitudinal study. *The International Journal of Aging & Human Development*, 48(4), 301-324. <https://doi.org/10.2190/GX0K-565H-08FB-XF5G>.

Moghtader, L., & Shamloo, M. (2019). The Correlation of Perceived Social Support and Emotional Schemas With Students' Social Anxiety. *J Holist Nurs Midwifery*, 29(2), 106-112. <https://doi.org/10.32598/JHNM.29.2.106>.

Moran, V. E., Olaz, F. O., Perez, E. R., & Del Prette, Z. (2018). Emotional-Evolutionary Model of Social Anxiety in University Students. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 18(3), 315-330.

Morrison, A. S., & Heimberg, R. G. (2013). Social Anxiety and Social Anxiety Disorder. *Annual Review of Clinical Psychology*, 9(1), 249-74. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185631>.

Mruk, Ch. J. (2006). *Self-Esteem Research, Theory, and Practice: Toward a Positive Psychology of Self-Esteem, Third Edition*. Springer Publishing Company (pp. 309).

Mustafa, R. B., Hamdan-Mansour, A. M., Hijazeen, J., & Abed, S. H. (2014). Social Phobia among university students in Jordan. *Life Science Journal*, 11(2).

Neiss, M. B., Sedikides, C., & Stevenson, J. (2002). Self-Esteem: A Behavioural Genetic Perspective. *European Journal of Personality*, 16, 351–367. <https://doi.org/10.1002/per.456>.

Nordstrom, A. H., Swenson Goguen, L. M., & Hiester, M. (2014). The Effect of Social Anxiety and Self-Esteem on College Adjustment, Academics, and Retention. *Journal of College Counseling*, 17(1), 48-63.

Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The Development of Self-Esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381-387. <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>.

Ozbay, F., Johnson, D. C., Dimoulas, E., Morgan, C. A., Charney, D., & Southwick, S. (2007). Social Support and Resilience to Stress. *From Neurobiology to Clinical Practice, Psychiatry (Edgmont)*, 4(5), 35–40.

Öztürk, A., & Mutlu T. (2010). The relationship between attachment style, subjective well-being, happiness and social anxiety among university students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 9. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.12.398>.

Parvez, S., & Irshad, E. (2014). Self-Esteem of Socially Anxious and Non-Anxious University Students. *Bahria Journal of Professional Psychology*, 13(2), 72 - 83.

Pyszczynski, T., Greenberg, J., & Goldenberg, J. L. (2003). *Freedom versus fear: On the defense, growth, and expansion of the self*. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (pp. 314–343). The Guilford Press.

Pozo, Ch., Carver, Ch. S., Rodney Weflens, A., & Scheier, M. F. (1991). Social Anxiety and Social Perception: Construing Others' Reactions to the Self. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17(4), 355-362.

Procidano, M. E., & Walker Smith, W. (1997). *Assessing Perceived Social Support*. *Sourcebook of Social Support and Personality* (pp. 93-106). <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-1843-75>.

Rapee, R. M., & Heimbergas, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behav Res Ther.*, 35(8), 741-56. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(97\)00022-3](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(97)00022-3).

Rasmussen, M. K., & Pidgeon, A. M. (2011). The direct and indirect benefits of dispositional mindfulness on self-esteem and social anxiety. *Anxiety Stress Coping*, 24(2), 227-33. <https://doi.org/10.1080/10615806.2010.515681>.

Reevy, G. M., & Maslach, Ch. (2001). Use of Social Support: Gender and Personality Differences. *Sex Roles*, 44(7), 437-459.

Riaz Ahmad, Z., Bano, N., & Khanam, S. J. (2013). Social Anxiety in Adolescents: does self-esteem matter? *Asian Journal of Social Sciences & Humanities*, 2(2).

Robins, R. W, Trzesniewski, K. H., Tracy, J. L., Gosling, S. D., & Potter, J. (2002). Global Self-Esteem Across the Life Span. *Psychology and Aging*, 17(3), 423– 434. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.17.3.423>.

Roohafza, H. R., Afshar, H., Keshteli, A. H., Mohammadi, N., Feizi, A., Taslimi, M., & Adibi, P. (2014). What's the role of perceived social support and coping styles in depression and anxiety? *Journal of research in medical sciences*, 19(10), 944-9.

Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). Global Self-Esteem and Specific Self-Esteem: Different Concepts, Different Outcomes. *American Sociological Review*, 60(1), 141. <https://doi.org/10.2307/2096350>.

Russell, G., & Shaw, S. (2009). A study to investigate the prevalence of social anxiety in a sample of higher education students in the United Kingdom. *Journal of Mental Health*, 18(3), 198-206.

Russell, G., & Topham, P. (2012). The impact of social anxiety on student learning and well-being in higher education. *J Ment Health*, 21(4), 375-85. <https://doi.org/10.3109/09638237.2012.694505>.

Sailer, A., & Hazlett-Stevens, H. (2006). Social anxiety in the college student population: the role of anxiety sensitivity. *Advances in Psychology Research*, 47.

Schaefer, C., Coyne, J. C., & Lazarus, R. S. (1981). The Health-Related Functions of Social Support. *Journal of Behavioral Medicine*, 4(4), 381-406. <https://doi.org/10.1007/BF00846149>.

Sias, P. M., & Bartoo, H. (2007). *Friendship, Social Support*. „Secondary relational approaches" (pp. 455-472). [https://doi.org/10.1007/0-387-36899-X\\_23](https://doi.org/10.1007/0-387-36899-X_23).

Spalding, L. R., & Hardin, C. D. (1999). Unconscious unease and self-handicapping: Behavioral Consequences of Individual Differences in Implicit and Explicit Self-Esteem. *Psychological science*, 10(6), 535–539. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00202>.

Spence, S. H., & Rapee, R. M. (2016). The etiology of social anxiety disorder: An evidence-based model. *Behav Res Ther.*, 86, 50-67. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.06.007>

Spurr, J. M., & Stopa, L. (2002). Self-focused attention in social phobia and social anxiety. *Clin Psychol Rev.*, 22(7), 947-75.

Sroufe, L. A. (2000). Early relationships and the development of children. *Infant Mental Health Journal*, 21(1-2), 67-74. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-0355\(200001/04\)21:1/2](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-0355(200001/04)21:1/2).

Tan Nguyen D., Wright, E. P., Dedding, C., Thi Pham, T., & Bunders, J. (2019). Low Self-Esteem and Its Association With Anxiety, Depression, and Suicidal Ideation in Vietnamese Secondary School Students: A Cross-Sectional Study. *Front Psychiatry*, 10, 698. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00698>.

Tan, J., Lo, P., Ge, N., & Chu, C. (2016). Self-esteem mediates the relationship between mindfulness and social anxiety among chinese undergraduate students. *Social behavior and personality: An international journal*, 44(8), 1297–1304. <https://doi.org/10.2224/sbp.2016.44.8.1297>.

Thomas, A. P., Liu, H., & Umberson, D. (2017). Family Relationships and Well-Being. *Innov Aging*, 1(3). <https://doi.org/10.1093/geroni/igx025>.

Tillfors, M., Toll, C., Branting, M., Boersma, K., & Jansson-Fröjmark, M. (2015). Allowing or fighting social anxiety: The role of psychological inflexibility in a nonclinical population. *Journal for Person-Oriented Research*, 1(3), 151-161. <https://doi.org/10.17505/jpor.2015.16>.

Tom, A. E., & Ravindranadan, V. (2016). Gender Difference on Self Esteem among Undergraduate Students. [https://www.researchgate.net/publication/306106779\\_Gender\\_Difference\\_on\\_Self\\_Esteem\\_among\\_Undergraduate\\_Students](https://www.researchgate.net/publication/306106779_Gender_Difference_on_Self_Esteem_among_Undergraduate_Students).

Topham, P. (2009) Feeling stupid: A survey of university students experience of social anxiety in learning situations. *Project Report*. University of The West of England Bristol, Bristol UK. <https://uwe-repository.worktribe.com/output/999107>.

Tophamand, P., & Russell, G. (2012). Social anxiety in higher education. *The Psychologist*, 25(4), 280-282.

Ümmet, D. (2015). Self esteem among college students: a study of satisfaction of basic psychological needs and some variables. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 174, 1623-1629. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.813>.

Van Der Horstas, M., & Coffè, H. (2012). How Friendship Network Characteristics Influence Subjective Well-Being. *Social Indicators Research*, 107(3), 509-529.

Van Zalk, N., & Van Zalk, M. (2015). The Importance of Perceived Care and Connectedness with Friends and Parents for Adolescent Social Anxiety. *Journal of Personality*, 83(3), 346-60. <https://doi.org/10.1111/jopy.12108>.

Wachitha, P. S., & Devi, L. U. (2015). Family Interactions/Communications Through Out Life Span. *OSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)*, 20(3), 1.

Wei, M., Russell, D. W., & Zakalik, R. A. (2005). Adult Attachment, Social Self-Efficacy, Self-Disclosure, Loneliness, and Subsequent Depression for Freshman College Students: A Longitudinal Study. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 602–614. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.602>.

Weymouth, B. B., & Buehler, C. (2018). Early Adolescents' Relationships With Parents, Teachers, and Peers and Increases in Social Anxiety Symptoms. *Journal of Family Psychology*, 32(4), 496–506. <https://doi.org/10.1037/fam0000396>.

Wittchen, H. U., & Fehm, L. (2003). Epidemiology and natural course of social fears and social phobia. *Acta Psychiatr Scand Suppl.*, (417), 4-18.

Wong, Q. J. J., & Rapee, R. M. (2016). The etiology and maintenance of social anxiety disorder: A synthesis of complimentary theoretical models and formulation of a new integrated model. *Journal of Affective Disorders*, 203, 84-100. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.05.069>

Woody, S. R., & Rodriguez, B. F. (2000). Self-Focused Attention and Social Anxiety in Social Phobics and Normal Controls. *Cognitive Therapy and Research*, 24(4), 473–488. <https://doi.org/10.1023/A:1005583820758>.

Zeigler-Hill, V., & Myers, E. M. (2012). *A review of gender differences in self-esteem*. In S. P. McGeown (Ed.), *Psychology research progress. Psychology of gender differences* (p. 131–143). Nova Science Publishers.

Zimmerman, J., Morrison, A. S., & Heimberg, R. G. (2015). Social anxiety, submissiveness, and shame in men and women: A moderated mediation analysis. *British Journal of Clinical Psychology*, 54(1), 1–15. <https://doi.org/10.1111/bjc.12057>.

Želvienė, P., Kazlauskas, E., Tilvikaitė, I. ir Tuskenytė D. (2012). Studentų patiriamo socialinio nerimo ir taikomų įveikos strategijų pokyčiai per vienerius metus. *TILTAI*, 3.

## SANTRAUKA

*Arūnė Abželytė. Studentų socialinio nerimo sąsajos su savęs vertinimu ir suvokiamu socialiniu palaikymu.* Psichologijos magistro baigiamasis darbas. Konsultavimo psichologijos studijų programa. Darbo vadovė doc. dr. Roma Šimulionienė. Klaipėdos universitetas. Socialinių ir humanitarinių mokslų fakultetas. Klaipėda, 2020. – 50 p.

Tyrimo metu siekta atskleisti studentų socialinio nerimo sąsajas su savęs vertinimu ir suvokiamu socialiniu palaikymu. Tyrime dalyvavo 268 studentai. Tiriamųjų amžiaus nuo 19 iki 56 metų ( $M = 25,27$ ;  $SD = 5,59$ ). Iš jų 115 (42,9%) vyrai ir 153 (57,1%) moterys. Tyrimo metu buvo naudojama Nerimo socialinėse interakcijose klausimynas (Mattick & Clarke, 1998), Rozenbergo savęs vertinimo skalė (Rosenberg, 1965), Zimet, Dahlem, Zimet & Farley multidimensinė suvokiamo socialinio palaikymo skalė (Zimet et al., 1988).

5. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad studentų vyrų socialinis nerimas yra aukštesnis nei studentėlių moterų. Tarp vyrų ir moterų savivertės bei suvokiamo socialinio palaikymo statistiškai reikšmingų skirtumų nebuvo rasta. Taip pat nustatyta, kad bakalauro pakopos studentų socialinis nerimas yra aukštesnis nei magistrantūros studentų bei tai, kad magistrantūros studentų savivertė yra aukštesnė nei bakalauro pakopos studentų. Tyrimo rezultatai parodė, kad, kuo vyresni studentai, tuo jų socialinis nerimas žemesnis, o savivertė aukštesnė. Tačiau suvokiamo socialinio palaikymo sąsajų su amžiumi tirtoje imtyje nebuvo rasta. Studentų vyrų ir moterų aukštesnis socialinis nerimas siejasi su žemesne saviverte, t.y., kuo socialinis nerimas aukštesnis, tuo savivertė žemesnė. Studentų vyrų ir moterų aukštesnis socialinis nerimas siejasi su mažesniu suvokiamu socialiniu palaikymu, t.y., kuo aukštesnis socialinis nerimas, tuo mažiau studentai jaučia sulaukiantys socialinio palaikymo. Taip pat tyrimo metu nustatyta, kad, kuo žemesnė savivertė ir kuo mažiau studentai jaučia gaunantys socialinio palaikymo, tuo aukštesnis jų socialinis nerimas.

Raktažodžiai: studentai, socialinis nerimas, savęs vertinimas, suvokiamas socialinis palaikymas.

Darbo struktūra susideda iš šių dalių: titulinis lapas, turinys, įvadas, teorinė dalis, empirinė dalis, tyrimo rezultatai, tyrimo rezultatų aptarimas, išvados, literatūra, santraukos (lietuvių ir anglų kalbomis), priedai.

## SANTRAUKA

*Arūnė Abželytė. Links between Social Anxiety, Self-Esteem and Perceived Social Support in Students'. Psychology Master thesis. Counseling Psychology Study Program. Academci supervisor Ph.D. Roma Šimulionienė. Klaipėda University. Faculty of social and humanitarian sciences. Klaipėda, 2020. – 50 p.*

The aim of this study was to examine students' social anxiety relationship with self-esteem and perceived social support. This research involved 268 students. Students aged from 19 to 56 years ( $M = 25,27$ ;  $SD = 5,59$ ). 115 (42,9%) study participants was male and 153 (57.1%) was female. Data collection tools – The Social Interaction Anxiety Scale (Mattick & Clarke, 1998), Rosenberg's Self-Esteem Scale – RSES (Rosenberg, 1965) and Multidimensional Scale of Perceived Social Support (Zimet et al., 1988).

The results of this study revealed that male students social anxiety is higher than female students. No statistically significant differences were found between men's and women's self-esteem and perceived social support. It was also found that undergraduate students social anxiety is higher than postgraduate students and postgraduate students self-esteem is higher than undergraduate students. The results of the study also showed that the older students is, the lower their social anxiety and higher their self-esteem. However, no association of perceived social support with age was found in the study sample. Higher social anxiety among male and female students is associated with lower self-esteem, i.e., the higher social anxiety, the lower self-esteem. Higher social anxiety among male and female students is associated with lower perceived social support, i.e., the higher the social anxiety, the less students feel they are receiving social support. The study also found that the lower self-esteem and the less students feel they are receiving social support, the higher social anxiety among students.

Key words: students', social anxiety, self-esteem, perceived social support.

The paper of master thesis consists of several parts as follows: front page, content, introduction, theoretical part, empirical part, research results, discussion of the study results, references, summary (in Lithuanian and English languages) and appendixes.

# **Priedai**

***1 priedas.***

Jūsų lytis

Vyras    Moteris

Jūsų amžius \_\_\_\_\_

Jūsų šeiminė padėtis

Neturiu partnerio/partnerės    Vedęs/Ištekėjusi    Turiu partnerį/partnerę, bet esu  
nesusituokęs/nesusituokusi

Studijų pakopa, kurioje studijuojate

Bakalauras    Magistrantūra    Doktorantūra

**2 priedas.**

1 lentelė. *Duomenų normalumo pasiskirstymas*

	Shapiro- Wilk (p)	Vidurkis	SD	Minimumas	Maksimumas
Socialinis nerimas	,082	47,26	13,95	21	73
Savęs vertinimas	,097	27,75	5,98	16	40
Šeimos socialinis palaikymas	,401	19,67	4,90	4	28
Draugų socialinis palaikymas	,277	18,92	4,78	8	28
Kito reikšmingo asmens socialinis palaikymas	,521	19,54	5,04	7	28
Socialinis palaikymas (bendra skalė)	,533	58,16	12,89	23	84

**3 priedas.**

2 lentelė. *Amžiaus duomenų normalumo pasiskirstymas*

	Shapiro- Wilk (p)	Vidurkis	SD	Minimumas	Maksimumas
Amžius	,000	25,27	5,59	19	56

**4 priedas.**

3 lentelė. *Studentų socialinio nerimo, savęs vertinimu ir suvokiamu socialiniu palaikymu sąsajos.*

---

Pearson (r) koreliacijos koeficientas

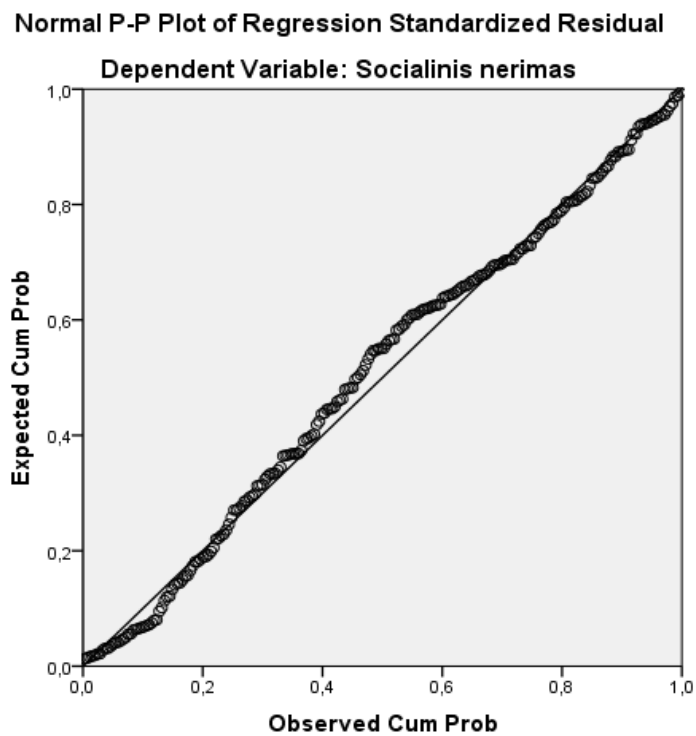
---

	Socialinis nerimas	Savęs vertinimas	Socialinis palaikymas
Socialinis nerimas	-		
Savęs vertinimas	<b>-0,722**</b>	-	
Suvokiamas socialinis palaikymas	<b>-0,457**</b>	0,076	-

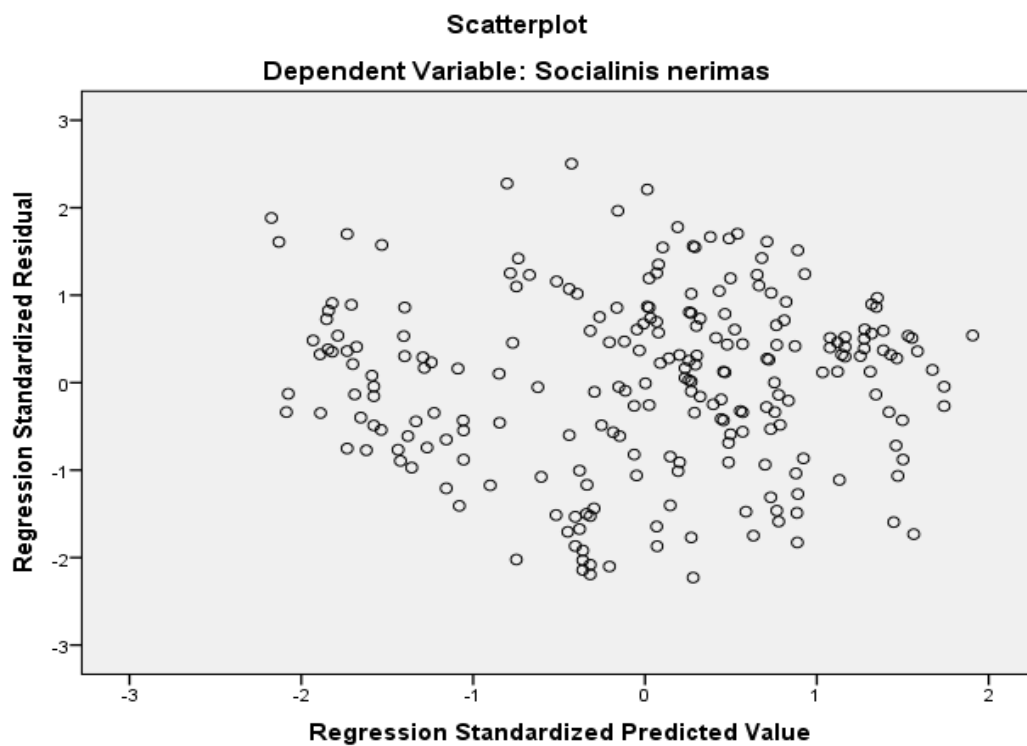
---

*Pastaba. p – statistinis reikšmingumas, \* - <0,05, \*\* - <0,01. Statistiškai reikšmingi skirtumai paryškinti*

5 priedas.



1 pav. Normalumo patikrinimas



2 pav. Standartizuotų liekanų sklaidos diagrama

**6 priedas.**

4 lentelė. Tiesinės daugianarės regresinės modelio multikolinearumo patikrinimas.

Priklusomas kintamasis Socialinis nerimas		
Multikolinearumo statistika		
Nepriklausomi kintamieji	Tolerancija	Dispersijos mažėjimo daugiklis (VIF)
Savęs vertinimas	,742	1,347
Socialinis palaikymas	,742	1,347