

KLAIPĖDOS UNIVERSITETO
SOCIALINIŲ IR HUMANITARINIŲ MOKSLŲ FAKULTETO
PSICHOLOGIJOS KATEDRA

**Tėvų konfliktų suvokimas paauglystėje: sąsajos su stresu
įveikos strategijomis ir nerimu**

Konsultavimo psichologijos studijų programos magistro baigiamasis darbas

Autorius (-ė)

Modesta Kerpaitė

Vadovas (-ė)

prof. dr./doc. dr. Ramutė Čepienė

Klaipėda, 2020

TURINYS

ĮVADAS	3
1. LITERATŪROS APŽVALGA	5
1.1. Tėvų konfliktai kaip negatyvus paauglio raidos veiksnys	5
1.1.1. Konfliktai šeimoje ir jų ypatumai.....	5
1.1.2. Tėvų konfliktų poveikis vaikų ir paauglių raidai	9
1.2. Streso įveikos paauglystėje ypatumai	14
1.2.1. Streso įveikos samprata ir strategijos	14
1.2.2. Paauglių streso įveika ir jos veiksniai	19
1.3. Nerimas ir nerimastingumas paauglystėje.....	23
1.4. Streso įveikos strategijų ir suvoktų tėvų tarpusavio konfliktų sąsajos	25
2. TYRIMO METODIKA	29
2.1. Įvertinimo būdai	29
2.2. Tyrimo eiga ir etika	30
2.3. Duomenų apdorojimas	31
2.4. Tyrimo dalyviai	31
3. TYRIMO REZULTATAI	32
3.1. Paauglių suvokiamų tėvų konfliktų ypatumų įvertinimas ir palyginimas pagal lytį ir amžių .	32
3.2. Paauglių streso įveikos strategijų pobūdžio nustatymas ir palyginimas pagal lytį ir amžių	34
3.3. Paauglių nerimo ir nerimastingumo nustatymas ir palyginimas pagal lytį ir amžių	37
3.4. Tėvų konfliktų sąsajos su streso įveikos strategijomis, nerimu ir nerimastingumu bei streso įveikos strategijų sąsajos su nerimu ir nerimastingumu	38
4. REZULTATŲ APTARIMAS	42
IŠVADOS	46
LITERATŪROS SĄRAŠAS	47
SANTRAUKA	57
SUMMARY	58
PRIEDAI	59

ĮVADAS

Šiame magistriniame darbe bus nagrinėjamos paauglių streso įveikos strategijų ir suvoktų konfliktų tarp tėvų sąsajos, taip pat analizuojama, kaip nerimas ir nerimastingumas siejasi su streso įveikos strategijų pasirinkimu ir reakcija į tėvų konfliktus. Tema aktuali šiandieniniame gyvenime, tyrinėta Lietuvos ir užsienio autorių. Chand (2017), teigia, kad konfliktas yra procesas, vykstantis keliais etapais, kurie visuomet prasideda nuo nesusipratimo tarp mažiausiai dviejų žmonių ir tęsiasi dėl vertybių, požiūrio ar kitokių skirtumų.

Konfliktai šeimoje yra aktualus reiškinys, nes būtent šeimoje vaikai mokosi, kaip reaguoti į konfliktus, kokie gali būti jų sprendimo būdai. Vieni konfliktai gali nebūti žalingi vaikams, jų vystymuisi, tai konstruktyvūs konfliktai. Priešingai, destruktivūs konfliktai, kuriuos mato paaugliai, neigiamai paveikia vaikų emocinę, psichologinę būseną, vaikai jaučiasi nesaugūs (Elemary, Omari, & Wynaden, 2016). Jei vaikai mato, kad konfliktai įžiebia nesantaiką tarp tėvų ir apsunkina jų santykius, gali išmokti destruktivių sprendimo būdų ir patirti stresą bei nerimą dėl neaiškios savo padėties (Obelenienė & Gabševičienė, 2014).

Stresas – dažnas reiškinys mūsų visuomenėje. Norint jo išvengti, pasirenkami streso įveikos būdai, kurie padeda prisitaikyti aplinkoje ir normaliai funkcionuoti (Burba, Sitnikovas, & Lankaitė, 2014; Grakauskas, 2004). Tyrimuose išskiriamos adaptyvios ir neadaptyvios streso įveikos strategijos. Prie adaptyvių priskiriamos: į problemos sprendimą orientuota strategija, socialinės paramos strategija. Šios strategijos skatina žmogų veikti, ieškoti išeičių, kaip pakeisti esamą situaciją, tokie asmenys ieško paramos, priešingai nei tie, kurie renkasi neadaptyvias streso įveikos strategijas (Bandzevičienė, Birbilaitė, & Diržytė, 2010; Grakauskas & Valickas, 2006).

Stebėdami tėvus vaikai ne tik mokosi, kaip spręsti konfliktus, bet ir kaip reaguoti į stresą. Pastebėta, jog tėvų konfliktai neigiamai paveikia vaiko raidą (Melo & Mota, 2014). Visgi reakcija į stresą priklauso ne tik nuo tėvų, bet ir nuo paties vaiko, to, kaip jis interpretuoja susidariusią situaciją (Arshad & Naz, 2014). Streso įveikos strategijos paaugliams padeda konstruktyviai susidoroti su stresu ir stresoriais. Ar bus pasiekta teigiamų rezultatų priklauso nuo faktinių streso veiksnių, su kuriais susiduria paaugliai, supratimo, nuo to, kaip jie supranta stresą keliančius įvykius ir kaip reaguoja į problemas ir susidoroja su jomis (Zimmer-Gembeck & Skinner, 2010). Būtina sutelkti dėmesį į tipinius raidos modelius, pabrėžiant paauglių patirtį ir tai, kuo jie skiriasi nuo vaikų ir suaugusiųjų. Taip pat būtina atkreipti dėmesį į skirtumus tarp asmenybių, lyties, rasinės / etninės ar kitų skirtumų (Zimmer-Gembeck & Skinner, 2010).

Kalbant apie vaiko asmenybę ir tėvų konfliktus, svarbu atkreipti dėmesį į nerimastingumą – reakciją į aplinką kaip į keliančią grėsmę (Puzinavičius, 2005). Tėvų konfliktus ilgą laiką stebėję vaikai gali tapti nerimastingi, nepasitikėti aplinkiniais ir abejoti savo gebėjimais išspręsti

susidariusias situacijas. Nėgana to, nerimastingumas apsunkina galimybes pasirinkti adaptyvias streso įveikos strategijas ir kelia didelį nerimą. Tyrimais buvo užfiksuota daugybė sunkumų, kuriuos patiria vaikai ir paaugliai, susidūrę su tėvų tarpusavio konfliktais, įskaitant susvetimėjimo, vienišumo, liūdesio, pykčio ir baimės jausmus vaikystėje (Crockenberg & Langrock, 2001; Sha'ked, Rokach, & Morris, 2013); emocinis sielvartas ir menkas savęs vertinimas ankstyvoje paauglystėje, nerimas ir depresija vėlyvoje paauglystėje (Kumar, Avasthi, & Grover, 2018). Tyrimuose nesutariama, ar didesnę reikšmę reikia teikti vaiko asmenybei, renkantis streso įveikos strategijas, ar streso įveikos strategijos pasirinkimas labiau priklauso nuo tėvų ir jų tarpusavio konfliktų (Arshad & Naz, 2014). Taip pat, nors tyrimai rodo, kad egzistuoja individualūs streso įveikimo skirtumai, kyla painiavos dėl to, kaip tam tikros įveikos strategijos, tokios, kaip vengimas, gali turėti įtakos simptomatikai ir tuo pačiu gali būti jos (simptomatikos) įtakojamomis (Seiffge-Krenke, 2000).

Nagrinėti šią temą svarbu, nes paaugliai, stebintys tėvų konfliktus, gali patirti ilgalaikių pasekmių, t.y. ne tik išgyventi nerimą ir stresą stebėjimo metu, bet ir neišmokti adaptyviai elgtis sudėtingose situacijose, patirti sunkumų bendraudami bei tapti nerimastingomis asmenybėmis. Šie neigiami padariniai persikelia ir už šeimos ribų ir gali apsunkinti gyvenimą.

Tyrimo tikslas – atskleisti paauglių streso įveikos strategijų ir nerimo sąsajas su tėvų konfliktų suvokimo ypatumais.

Tyrimo uždaviniai:

1. Įvertinti ir palyginti pagal lytį ir amžių paauglių suvokiamų tėvų konfliktų ypatumus.
2. Nustatyti ir palyginti pagal lytį ir amžių tiriamųjų streso įveikos strategijų pobūdį.
3. Nustatyti ir palyginti pagal lytį ir amžių tyrimo dalyvių nerimą ir nerimastingumą.
4. Atskleisti sąsajas tarp kintamųjų:
 - Tėvų konfliktų suvokimą atspindinčių subskalių ir streso įveikos strategijų įverčių;
 - Tėvų konfliktų suvokimą atspindinčių subskalių ir nerimo bei nerimastingumo įverčių;
 - Streso įveikos strategijų bei nerimo ir nerimastingumo įverčių.

1. LITERATŪROS APŽVALGA

1.1. Tėvų konfliktai kaip negatyvus paauglio raidos veiksnys

1.1.1. Konfliktai šeimoje ir jų ypatumai

Tarpusavio santykių atmosfera yra kuriama žmonių, kurie savo elgesiu gali ją sugriauti arba puoselėti. Dažnai kyla įvairių nesusipratimų, konfliktų, kurie yra neišvengiama mūsų gyvenimo dalis. Konfliktai kyla įvairiose situacijose, nes norima įrodyti savo vertę, apginti savo nuomonę ar poziciją. Konflikto metu patiriama įvairiausių emocijų: pyktį, kaltę, nevirtį, vienišumą, liūdesį, nusivylimą. Konflikto metu suvokiamas žmogaus lūkesčių bei esamos realybės neatitikimas. Kita vertus, konfliktai žmogui yra būtini, kaip oras ir vanduo, nes per konfliktus žmogus skleidžiasi, tobulėja, lavėja. Todėl konfliktas nėra nei geras, nei blogas dalykas, jis tiesiog kyla.

Norint kalbėti apie konfliktus, pirmiausia reikia išsiaiškinti, kaip suprantamas konfliktas literatūroje, kaip jis apibrėžiamas. Konfliktas yra natūralus nesutarimas tarp dviejų ar daugiau žmonių. Tai procesas, kurio metu viena šalis (asmuo arba grupė) suvokia, kad kitos šalys prieštarauja arba neigiamai veikia jo interesus.

R. Lekavičienė & D. Antinienė (2019) teigia, kad konfliktas yra priešingų tikslų, interesų, pozicijų, nuomonių ar požiūrių, rimtų nesutarimų rezultatas, dėl kurių žmogus yra nustebintas nemalonių jausmų ar patirties. Pasak R. Želvio (2007), konfliktas yra priešingų, nesuderinamų požiūrių, kurie sukelia stiprią, nemalonią patirtį, konfrontacija. T. Diez (2006) teigimu, konfliktas - tai kova ar varžybos tarp žmonių, turinčių priešingų poreikių, idėjų, įsitikinimų, vertybių ar tikslų. Konfliktas, apibūdinamas plačiausiai, reiškia subjekto pozicijų nesuderinamumą (Diez, Stetter, & Albert, 2006).

Robbins (1974) (cit iš Manesis, Vlachou, & Mitropoulou, 2019) nurodo tris požiūrius, kurie aiškina konflikto reiškinį. Remiantis tradicine nuomone, konfliktas yra kažkas neigiamo ir to reikėtų vengti; tai laikoma nesėkmės padariniu. Žmonių santykių požiūriu konfliktai laikomi natūralia ir neišvengiama sąlyga, kuri kartais gali būti teigiama. Interaktyvistų požiūriu, konfliktas laikomas ne tik pozityviu, bet ir svarbiu maksimalaus grupės veiksmingumo elementu (Manesis et al., 2019).

Vienas iš populiarių konflikto apibrėžimų, kurį pasiūlė Coser (1956) (cit iš Wang & Wu Guobin, 2020), teigia, kad konfliktas yra „kova dėl vertybių ir pretenzijų į menką statusą, galią ir išteklius, kurioje oponentų tikslai yra neutralizuoti, sužeisti ar pašalinti konkurentą“.

Pasak Chand (2017), konfliktas vyksta etapais. Pirmąjį etapą galima įvardinti nesusipratimu. Kiti etapai yra skirtumai – tarpasmeniniai, vertybių, požiūrio, interesų. Konfliktas yra procesas, kadangi viena šalis padeda kitai suvokti jos padėtį, prieštarauja jos interesams arba

neigiamai veikia jos interesus. Konfliktas dažniausiai baigiasi konkurencija, bendradarbiavimu, kompromisu ar vengimu.

Kaip matome, ginčas, kylantis sąveikaujant bent dviems žmonėms, yra vadinamas konfliktu („Lietuvių Kalbos Žodynas,” 2005). Panašiai konfliktus supranta ir D. Račelytė (2009), akcentuojanti kelių žmonių sąveikoje kylančius nesutarimus. Visgi, kiti autoriai daugiau dėmesio skiria vertybėms ir teigia, kad konfliktus paskatina skirtingos vertybės (Lakis, 2008; Manning, 2010) bei sunkumai jas suprantant, nes skirtingai vertybes vertinantys asmenys gali pradėti konfliktuoti ir patirti nesantaiką (Ayas, Deniz, Kağan, & Kenç, 2010). Taip pat svarbu pastebėti, kad yra autorių, kurie, nagrinėdami konfliktus, daugiausia dėmesio skiria dėl nuomonių nesutapimo pasireiškusioms neigiamoms emocijoms (Čiuladienė, 2006).

Šiuolaikinėje literatūroje yra daugybė konfliktų klasifikacijų, atsižvelgiant į įvairias priežastis, tačiau psichologijoje vyrauja tokie pagrindiniai konfliktų tipai: asmeniniai; tarpasmeniniai; konfliktai tarp asmenų ir grupių; tarpgrupiniai konfliktai; vidiniai (Bagdonas & Bliumas, 2019).

Pagal konfliktų baigtį konfliktus galima skirti į konstruktyvius ir destruktivius, kūrybingus ar ribojančius, teigiamus arba neigiamus. Destruktyvūs konfliktai dar vadinami disfunkciniais, kadangi jiems vykstant neįmanoma pasiekti savo tikslų. (Chand, 2017). Tuo tarpu konstruktyvūs, arba funkciniai konfliktai kaip tik palaiko tikslus ir padeda gerinti veiklos rezultatus (Chand, 2017).

Konfliktas neturėtų būti suprantamas tik kaip neigiamas reiškinys. Konfliktas gali būti prasmingas, jei jis veda į kultūringą ir garbingą savo pozicijos gynimą; ji turėtų būti laikoma tinkama problemų sprendimo forma (Juknevičienė & Šimanauskienė, 2016).

Šiais laikais vyrauja nuomonė, jog konfliktai nėra neigiamas reiškinys. Teigiama, jog konfliktai žmogui yra būtina tobulėjimo ir saviugdros priemonė. Tačiau konfliktų pasekmės priklauso nuo to, kaip jie bus suvaldyti ir galiausiai išspręsti. Tai, kaip konfliktas bus sprendžiamas, lemia, ar konfliktas bus kūrybingas ar griauantis, pelningas ar žalingas, draugiškas ar priešiškas pačiam žmogui ir jo aplinkai (Manesis et al., 2019). Kai kurie autoriai teigia, kad konfliktas tam tikrose situacijose gali būti naudingas, tačiau kitose jis sukelia neigiamas pasekmes (Janss, Rispens, Segers, & Jehn, 2012).

Konfliktai žmogaus gyvenime yra neišvengiami, tačiau jie dažnai veda į priekį ir nėra žlugdantys, jei iš jų pasimokoma (Chand, 2017).

Sąvoka „šeimos konfliktas“ atsirado tik septintajame dešimtmetyje, kai psichoterapija tapo priimtina gydymo galimybe asmenims ir šeimoms. Atsirado daug teorijų, tokių kaip struktūrinė / funkcinė teorija, apibūdinanti šeimą kaip socialinę instituciją ir teigiančias, kad norint išlaikyti darnią ir palaikančią aplinką, reikia gerbti socialinę tvarką (Rasheed, Rasheed, & Marley, 2011). Kartais šeimos susiduria su daugybe įvairių problemų, tokių kaip psichinė ir fizinė sveikata, kurios

gali sukelti disfunkciją. Dėl tokių disfunkcijų prireikė intervencijų, tokių kaip šeimos terapija. Šios intervencijos ir padėjo įvesti terminą „šeimos konfliktas“ (Rasheed et al., 2011).

Šeimos konfliktas yra apibrėžiamas kaip bet koks konfliktas, kuris kyla šeimoje. Tai gali būti konfliktai tarp vyro ir žmonos, vaikų, brolių ir seserų, senelių ir išplėstinių šeimų. Šie konfliktai yra labai įvairūs ir gali apimti tokius konfliktus kaip šeimos nario mirtis, šeimos nario liga, finansiniai sunkumai ir perėjimai, tokie kaip karjeros perėjimas ar persikėlimas į naują vietą (Borst, 2015; Schmidtgall, King, & Zarski, 2000). Kiti konfliktai apima naujų šeimos narių įtraukimą, vaikų problemas mokykloje, kitus nesutarimus tarp namų ūkio narių. Anot Wang & Wu Guobin (2020), šeimos konfliktai dėl šeimos santykių pobūdžio gali būti įvairių formų, įskaitant žodinius, fizinius, seksualinius, finansinius ar psichologinius.

Šeimos konflikte, kaip jau minėta, galima išskirti kelis konfliktų tipus: konfliktą tarp tėvo ir motinos, konfliktą tarp vieno iš tėvų ir vaikų, ir konfliktą tarp dviejų šeimos narių, kurie įtraukia trečiąjį, netiesioginį konflikto dalyvį. Dauguma mokslinių duomenų buvo renkami analizuojant sutuoktinių tarpusavio konfliktus, tačiau taip pat atkreipiamas dėmesys į tokius tėvų konfliktus įtraukiant vaiką (Franck & Buehler, 2007; Rimkuvienė & Tumasonytė, 2010). Vaiko įtraukimas į konfliktus priskiriamas destruktiviems konfliktams. Tyrimai rodo, kad kai tėvai įsitraukia į konfliktą, kuris yra intensyvus, lėtinis, prastai valdomas ir galiausiai lieka neišspręstas, jie įtraukia savo vaikus į šią tarpusavio sąveiką, kas ima trikdyti jų gyvenimą, todėl pažeidžiamos ribos, tėvų – vaikų ryšys tampa iškreiptu ir sutrinka galimybė/gebėjimas efektyviai auginti/auklėti vaikus (Benson, Buehler, & Gerard, 2008; Bradford & Barber, 2005).

Sutuoktiniai dažnai susiduria su skirtingomis nuomonėmis, o nepatenkinti poreikiai ir neįvykdyti lūkesčiai didina šeimos įtampą, sukeldami konfliktus. Tėvų tarpusavio konfliktas aiškinamas kaip argumentai, ginčai ir nesutarimai dėl įvairių gyvenimiškų situacijų (Arshad & Naz, 2014; Krishnakumar & Buehler, 2000).

Yra išskiriamos ir kitos dvi konfliktų rūšys, vienu konfliktų stebėjimas, t. y. konstruktyvių, turi teigiamą poveikį, nes yra mokomasi kaip naudotis konflikto sprendimo strategijomis. Konstruktyvi konfliktų valdymo strategija sukelia artimesnius poros santykius ir gerina vienas kito supratimą, padeda rasti kompromisą ir jausti pasitenkinimą rezultatu. Tinkamai sprendžiamas konfliktas gali būti naudingas sutuoktiniams ir net sutvirtinti jų santykius. Priešingi konstruktyviems konfliktams yra destruktivūs konfliktai, iš jų negalima mokytis kaip spręsti konfliktus, nes juose pasireiškia neigiami dalykai, pastebima agresija (Elemery et al., 2016).

Konfliktuojantys sutuoktiniai, kurie sprendžia problemas destruktiviai, padidėjus įtampai, dažnai pradeda elgtis netinkamai, kol galų gale visiškai nutolsta vienas nuo kito, todėl labai svarbu kuo daugiau dėmesio skirti teigiamiems konfliktų sprendimo būdams. Gebėjimas konstruktyviai ir

laiku išspręsti tarpusavio nesutarimus, emociškai artimų santykių kūrimas yra raktas į sutuoktinių kokybišką bendravimą (Obelenienė & Gabševičienė, 2014).

Tėvų ir paauglių konfliktai gali būti vienas sunkiausių paauglystės išgyvenimų tiek tėvams, tiek paaugliams (Mastrotheodoros, Van der Graaff, Deković, Meeus, & Branje, 2020). Konfliktas tarp paauglių ir jų tėvų yra labai dažnas - iš tikrųjų, tai beveik norma. Paaugliai bando augti, išsiaiškinti, kaip kovoti dėl vietos pasaulyje ir priimti savo sprendimus. Tačiau tėvai vis dar instinktyviai gina savo vaikus, todėl dvejoja, ar leisti savo paaugliams priimti svarbesnius sprendimus. Nepriklausomų sprendimų priėmimas yra svarbi paauglių patirties dalis, o paaugliai priims ir gerus, ir blogus sprendimus (Hittelman, 2013). Kad paaugliai taptų kompetentingi atlikti suaugusiųjų vaidmenis, tėvai turi palaipsniui atleisti dalį savo valdžios ir leisti tėvų ir paauglių santykiams pereiti prie labiau egalitarinių santykių (Branje, 2017). Paprastai paaugliai tikisi savarankiško sprendimo priėmimo anksčiau, nei tėvai nori, ir tai gali sukurti derlingą dirvą tėvų ir paauglių konfliktams. Be to, paauglystė paprastai sutampa su tėvų vidutiniu gyvenimo periodu, dažnai sunkiu gyvenimo etapu, kuriam būdingas poreikis iš naujo įvertinti savo gyvenimo kelią, prisitaikyti prie naujų darbo sąlygų ir iš naujo apibrėžti pasitenkinimą gyvenimu. Taigi iškyla „atsitiktinė“ krizė, padidėjus konflikto galimybėms. Be to, emociniai brendimo padariniai kartu su vis dar besivystančia emocine savireguliacija paauglystėje gali padidinti tėvų ir paauglių konfliktų intensyvumą. Tačiau tėvų ir paauglių konfliktas taip pat gali paskatinti pereiti prie didesnio egalitarizmo šeimų santykiuose (Branje, 2017), todėl svarbu geriau suprasti, kaip tėvų ir paauglių konfliktas vystosi paauglystės laikotarpiu. Nors daugelis tyrimų rodo, kad konfliktų *dažnis* mažėja per paauglystę, konfliktų *intensyvumas* paprastai didėja nuo ankstyvos iki vidurinės paauglystės ir po to mažėja (Mastrotheodoros et al., 2020). Dažniausiai kylantys konfliktai yra dėl draugų pasirinkimo, mokyklos, išvaizdos, atsakomybės ir saugumo. Tyrimai rodo, kad svarbu mokytis, kaip pasirinkti savo kovas ir rasti geresnių bendravimo būdų (Hittelman, 2013).

Kaip minėta anksčiau, tėvų ir paauglių konfliktas yra normalus iki tam tikro lygio ir netgi nepriklausomybės įgijimas laikomas būtinu individualizavimo procesu. Daug teoretikų, įskaitant naujus psichoanalitikus ir socialinius-kognityvinius psichologus, siūlo suteikti didesnę autonomiją paauglystės metu, nes tai didina paauglių ir tėvų artumą. Šiuo laikotarpiu paauglių poreikis įgyti savarankiškumą ir skirtingi lūkesčiai dėl savarankiškumo yra suprantami kaip pagrindinė tėvų ir paauglių konfliktų priežastis (Ozdemir, 2014).

Įrodyta, jog vaikai, matę tėvų konfliktus, patiria daug neigiamų emocijų, atsiranda atstumas tarp vaikų ir tėvų, jiems šeima pradeda asocijuotis su neigiamais dalykais, jie nebesijaučia saugūs (Arshad & Naz, 2014; Harold, Aitken, & Shelton, 2007).

Konstruktivūs konfliktų sprendimo būdai dažniausiai apibūdinami kaip problemos sprendimas, bendradarbiavimas, teigiamas bendravimas ir tarpusavio supratimas. Destruktyvūs konflikto metodai yra vengimas, priešiškus, kartais net smurtas. Brown (2012) tyrimai parodė, kad tuomet, kai konfliktai sprendžiami konstruktyviai, galima išvengti stagnacijos ir destruktivaus sunaikinimo santykių. Brown (2012) išskyrė du konfliktų valdymo modelius:

- konkurenciją;
- bendradarbiavimą.

Konkurencijos priemonės yra susijusios su perdėtu rūpinimusi savimi, todėl santuokai šis sprendimas netinkamas, kadangi jis yra neigiamas šeimos gyvenimui. Geriausias būdas valdyti konfliktus yra bendradarbiavimas, padedant sutuoktiniams rasti abiem pusėms naudingą sprendimą. Brown (2012) tyrimai parodė, kad sutuoktiniai, kurie bendradarbiauja konflikto atveju, jaučiasi labiau patenkinti, nei pasirinkę konkurencinio ryšio modelį.

Konfliktai turi savo intensyvumą, turinį, trukmę bei sprendimą. Kai konfliktuojant pasireiškia agresija, fizinė ar žodinė, taip pat neigiamas konflikto efektas, visa tai yra vadinama konflikto intensyvumu. Vaikas tam tikrą laiką būna stresinėje situacijoje ir tas laikas vadinamas konflikto trukmė. Konflikto sprendimas susijęs su tuo, kad vaikai supranta, jog tėvams nepavyksta tinkamai išspręsti konflikto (Moura, dos Santos, Rocha, & Matos, 2010). Tėvai, kurie konfliktuoja, nebegali pilnai atlikti savo, kaip tėvų, funkcijų: suteikti vaikams meilės, saugumo jausmo (Kariuki, Aloka, Gatumu, & Gitonga, 2015). Tėvų konfliktai paveikia vaikų sprendimų priėmimą, jį apsunkina. Dažnai jie turi atlaikyti tėvų priešiškus, kuris kyla dėl jų tarpusavio konfliktų.

Apibendrinant galima teigti, kad konfliktas yra neatskiriama žmonių bendravimo dalis, ypač tarp sutuoktinių. Konstruktyvi konfliktų valdymo strategija sukelia artimesnius poros santykius ir gerina vienas kito supratimą, padeda rasti kompromisą ir jausti pasitenkinimą rezultatu. Tinkamai sprendžiamas konfliktas gali būti naudingas sutuoktiniams ir net sutvirtinti jų santykius. Šeimos konfliktai skirstomi į aktyvius ir pasyvius, konstruktyvius ir destruktivius. Tėvai užima svarbią vietą vaikų gyvenime, nes būtent iš jų vaikai išmoka kaip spręsti iškilusias problemas, konfliktus. Kai vaikai stebi konstruktyvius tėvų konfliktus, jie išmoka efektyviai spręsti iškilusias problemas kituose santykiuose ir už šeimos ribų. Tokiu būdu lavinami vaikų problemų sprendimo įgūdžiai. Priešingai, vaikai stebintys destruktivius konfliktus, šių įgūdžių neturi.

1.1.2. Tėvų konfliktų poveikis vaikų ir paauglių raidai

Laikotarpis, kai vyksta pokyčiai vaiko gyvenime, yra vadinama paauglyste. Šie pokyčiai apima keletą sričių. Vyksta biologiniai, socialiniai, kognityviniai pokyčiai ir vaikai turi išmokti juos priimti (Žukauskienė, 2012). Paauglystės metu vaikai dažnai elgiasi netinkamai, rizikingai - tai savęs pažinimo, tyrinėjimo metas. Šiuo metu jie ypač siekia nepriklausomybės. Paauglystės

laikotarpis turi kelis etapus. Pirmas etapas, kuris trunka neilgą laiko tarpą, nuo 11 iki 13 metų yra vadinamas ankstyvosios paauglystės etapu. Kitas, šiek tiek ilgesnis etapas yra vidurinioji paauglystė. Ji tęsiasi nuo 14 iki 17 metų. Paskutinis etapas dažnai tęsiasi iki 21 metų. Taigi, paauglystę apibūdina biologiniai, pažintiniai, psichologiniai ir socialiniai pokyčiai, kuriuos reikia iš esmės pritaikyti ne tik savyje, bet ir socialinėje aplinkoje (Arshad & Naz, 2014).

Pasak Branje (2017), paauglystė yra laikotarpis, per kurį jaunų žmonių ir jų tėvų santykiai patiria daug reikšmingų pokyčių, pvz., konfliktai tampa vis dažnesni. Nepakankamas emocinis lankstumas koreliuoja su didesniu psichosocialinių problemų skaičiumi paauglystės metu. To pavyzdys yra tada, kai konflikto metu tėvai ir vaikai laikosi savo pykčio ir skundų, arba, priešingai, kai jie negali parodyti šių neigiamų jausmų ir patirti teigiamų emocijų. Todėl konfliktų tarp tėvų ir vaikų metu paauglystėje svarbu, kad tėvai ir vaikai sugebėtų lanksčiai reaguoti į teigiamas ir neigiamas emocijas ir jas rodyti.

Tėvai užima svarbią vietą vaikų gyvenime, nes būtent iš jų vaikai išmoksta kaip spręsti iškilusias problemas, konfliktus, įgyja patirties, kurią gali pritaikyti bendraudamas su kitais žmonėmis (Moura et al., 2010). Kai vaikai stebi konstruktyvius tėvų konfliktus, jie išmoksta efektyviai spręsti iškilusias problemas kituose santykiuose ir už šeimos ribų, lavina savo problemų sprendimo įgūdžius. Priešingai, vaikai, stebintys destruktivius konfliktus, šių įgūdžių neturi (Elemary et al., 2016), neišmoksta spręsti konfliktų socialiai priimtinais būdais (Melo & Mota, 2014). Minėtos autorės pastebi, kad tėvai, susitelkę į tarpusavio konfliktus, mažiau bendrauja su vaikais, tokie vaikai jaučiasi vieni, jiems reikalinga parama, kurios taip ir nesulaukia. Kai tėvai konfliktuoja, įtraukdami įvairias smurto formas, žodžiais, ar veiksmais, nukenčia vaikų raida, tiek emocinė, tiek socialinė (Melo & Mota, 2014).

Atlikti tyrimai teigia, kad paaugliai, stebėdami tėvų tarpusavio konfliktus, patiria daug sunkumų. Pirmiausia jie jaučia liūdesį, pastebimi agresijos proveržiai. Tėvų tarpusavio konfliktai skatina juos jaustis bejėgiais, tokie vaikai dažnai turi prisitaikymo sunkumų (Arshad & Naz, 2014). Konfliktai šeimoje gali sukelti didžiulius stresinius veiksnius, tokius kaip nerimas, ilgalaikis poveikis sveikatai, pavyzdžiui, aukštas kraujospūdis, imuninės sistemos nusilpimas ir padidėjusi psichinių ligų, tokių kaip nerimas ir depresija, rizika.

Yra du tarpusavyje susiję konfliktai, tokie kaip skyrybos ir neištikimybė. Šie konfliktai sukelia padidėjusį stresą vaikams, jų elgesio problemas ir gali sukelti psichinės sveikatos problemų, tokių kaip depresija ir nerimas (Borst, 2015).

Tyrimais nustatyta, kad egzistuoja pagrįstas ryšys tarp šeimos konfliktų ir rizikingo elgesio tarp vaikų ir suaugusių vaikų, patyrusių šeimos konfliktus (Fish, Pavkov, Wetchler, & Bercik, 2012). Pavojingas sveikatai ir rizikingas elgesys apima daugybę elgesio būdų ir tarpusavio sąveikų,

kurios gali būti tai gali būti besaikis alkoholio vartojimas, rūkymas, nelegalus narkotikų vartojimas ir rizikingas seksualinis elgesys, pavyzdžiui, nesaugus seksas ar seksas su keliais partneriais.

Pasak Kriščiūnaitės & Pakrosnio (2013), daugelio tyrimų rezultatai rodo, kad dažni ir intensyvūs tėvų konfliktai yra susiję su didesnėmis vaikų emocinėmis ir elgesio problemomis. Baum & Shnit (2003) analizavo išsituokusių tėvų konfliktų valdymo stilius ir susiejo juos su vaikų nerimu, Schoppe-Sullivan ir kt., (2007) tyrė šeimos konfliktus ir jų koregavimą, atliko tėvų konflikto proceso modelio vertinimą. Tyrimuose pastebima, kad konflikto sprendimo įgūdžių trūkumas susijęs su didesniu polinkiu į depresiją (O'Donnell, Moreau, Cardemil, & Pollastri, 2010), žemesne savigarba (Ozen, 2004), polinkiu į nusikalstamumą (Jeong & Eamon, 2009) ir suprastėjusia tėvų ir vaikų santykių kokybe (Grych, Fincham, Jouriles, & McDonald, 2000). Priešingai, jei šeimos turi mažiau konfliktų, vaikai patiria mažiau elgesio problemų, yra įgiję geresnių savikontrolės įgūdžių (Schroeder & Kelley, 2009).

Remiantis Rotter socialinio išmokymo teorija, vaikai mokosi elgesio iš savo aplinkos, sąveikaudami socialinėse situacijose. Tikėtina, kad taip vaikai susiformuoja savo reakcijas, atsiskleidžia jų atitinkamo elgesio potencialas, lūkesčiai aplinkai, poreikiai. Tikėtina, kad vaikai, stebėdami tėvų konfliktus, jaučia papildomą nerimą, sumodeliuoja atitinkamas reakcijas į stresines situacijas ir suformuoja atitinkamas streso įveikos strategijas, kurios gali būti konstruktyvios ir destruktivos (pgl. Perminas, Goštautas, & Endriulaitienė, 2004).

Pasak Morris ir kolegų (2007, pgl. Kriščiūnaitę & Pakrosnį (2013) netrūksta įrodymų, kad vaiko asmenybės ugdymui ir psichinei sveikatai įtakos turi ne šeimos konfliktų dažnumas ar mastas, o tai, kaip šie konfliktai sprendžiami. Tyrimai rodo, kad neadaptyvūs, nekonstruktyvūs tėvų konfliktų sprendimo stiliai, įskaitant pyktį, priešiškumą ir emocinio šalčio elementus, susiję su padidėjusiais elgesio, bendravimo ir emociniais sunkumais. Taigi, siekiant užtikrinti vieną iš svarbiausių socialinės gerovės sistemos - šeimos, ypač vaikų gerovę, sėkmingo vystymąsi, svarbu gilintis į konfliktų priežastis ir jų sprendimo būdus, metodus bei techniką.

Folk & Folk (2019) savo tyrime pastebi, kad konfliktų sprendimai atlieka svarbų vaidmenį plėtojant psichologinę ir emocinę gerovę. Psichikos sveikatos problemos dažnai kyla šeimose ne dėl genetinio polinkio, o dėl to, kaip nesveikas tėvų elgesys labai veikia jų vaikų elgesį. Mokslininkai nustatė, kad tėvų auklėjimo stiliui neturėjo įtakos tai, kaip jie valdė konfliktus su savo partneriais. Kitaip tariant, tėvai sąveikauja su savo vaikais visuose profiliuose. Vis dėlto vaikų, kurių tėvai valdė konfliktą konstruktyviai, nerimas buvo irgi valdomas. Konfliktas gali būti naudingas, nes vaikas susidurs su konfliktais ir už šeimos ribų, o turėdamas gerą tėvų pavyzdį, žinos, kaip galima suvaldyti konfliktą. (Folk & Folk, 2019)

Santuokiniai ar šeimos konfliktai didina paauglių reiškiamas neigiamas emocijas, kurios, savo ruožtu, susijusios su padidėjusia paauglių agresija, nerimu, depresija, maža savigarba ir

socialine kompetencija (Li, Putallaz, & Su, 2011). Paaugliai neigiamas emocijas reiškia proporcingai santuokinių konfliktų santykių pasireiškimui. Taigi, kuo daugiau vaikų ir paauglių išreiškia neigiamas emocijas, tuo stipresnis ryšys tarp santuokinio konflikto ir paauglių nerimo, depresijos. Li et al. (2011) tyrimas teigia, jog paauglių agresija yra teigiamai susijusi su tėvų konfliktais. Taigi, kuo dažniau tėvai konfliktuoja tarpusavyje, tuo dažnesnis yra paauglių agresijos namuose ir mokykloje pasireiškimas.

Tam tikri tėvų konfliktų ypatumai - dažnumas, intensyvumas, turinys, išraiškos būdas, vaiko dalyvavimas ir neišspręsti konfliktai tarp tėvų - gali parodyti, kad paaugliai turi didesnę tendenciją neprisitaikyti ir išorinius bei vidinius paauglių sunkumus (Davies & Lindsay, 2004). Tai yra viena iš sunkiausių pasekmių paauglių vystymuisi. Cui ir kolegos (2005) nustatė, kad paauglių elgesio ir emocijų problemos didėja su didėjančiomis sutuoktinių problemomis: nerimo, depresijos, narkotikų vartojimo ir nusikalstamos veiklos plėtra. Šis atradimas tik įrodo, kad konfliktai tarp tėvų daro įtaką ne tik paauglių adaptacijos sunkumams, bet ir daro didžiulę žalą paauglio tapatybei. (Cui, Donnellan, & Conger, 2007).

Gramalaitė (2013) teigia, kad mokslininkai, tyrę ryšį tarp paauglių adaptacijos, elgesio ir emocinių sunkumų bei pastebėtų konfliktų tarp tėvų, pastebėjo, kad šis ryšis egzistuoja. Kitaip tariant, daugelis šios srities mokslininkų pritarė, kad konfliktai tarp tėvų siejasi su paauglių nerimu. Fear et al. (2009) ir jo kolegos savo tyrime dėsto, kad konfliktai tarp tėvų buvo teigiamai susiję su paauglių išoriniais ir vidiniais sunkumais, tuo pačiu ir nerimu. O McDonald & Grych (2006) visgi prieštaravo Fear et al. (2009) tyrimams ir teigė, jog tarp tėvų konfliktų ir paauglių vidinių sunkumų ir nerimo yra tik netiesioginis ryšys. Fosco ir Grych (2007) teigė, kad sąveika tarp tėvų konfliktų ir jų teigiamų bei neigiamų emocinių išraiškų yra statistiškai reikšminga, nes, atrodo, ši sąveika paaiškina esamus santykius tarp tėvų konfliktų ir abiejų paauglių bei tėvų vidinių sunkumų. Visgi, dauguma mokslininkų teigė, kad tiek vidiniai, tiek išoriniai paauglių sunkumai yra susiję su tėvų konfliktais (Fosco & Grych, 2007).

Kito tyrimo (Ozdemir, 2014) rezultatai parodė, kad neigiamas savęs suvokimas gali būti depresijos rizikos ir nerimo veiksnys. Tyrimo metu nustatyta, kad, jei vaikas patiria neigiamą poveikį konfliktų metu, nuolatinį neigiamą grįžtamąjį ryšį, jam dažniau formuojasi neigiamas savęs suvokimas o tai savo ruožtu padidina rizikos veiksnių, susijusių su jautrumu, nerimu, depresija.

Kaip jau buvo minėta, konfliktas yra įprasta kasdieninės patirties dalis, todėl svarbu ne tai, ar tėvai konfliktuoja, o kaip konfliktas išreiškiamas ir išsprendžiamas, ir ypač tai, kaip vaikai jaučiasi, ar tai turi svarbių pasekmių vaikams. Kai kurių konfliktų stebėjimas netgi gali būti naudingas vaikams - kai vaikai mato savo tėvus sprendžiant sudėtingas problemas, kurios pagaliau būna išsprendžiamos. Vaikai skiria ypatingą dėmesį savo tėvų emocijoms, nes jiems būtina suvokti, suprasti, kiek saugūs jie yra šeimoje. Kai tėvai yra destruktivūs, tokių konfliktų pasekmės vaikui

gali jaustis visą gyvenimą (Divecha, 2014).

Tėvų ir paauglių tarpusavio sąveika šeimoje turi didelę įtaką paauglių psichikos sveikatai. Kaip rodo įvairūs tyrimų rezultatai, geri santykiai su tėvais lemia sėkmingą paauglio raidą (Malekpour, 2007), jo psichologinę bei emocinę gerovę (Giannakopoulos, Mihas, Dimitrakaki, & Tountas, 2009), turi įtakos mažesnei psichoaktyvių medžiagų vartojimo (Ledoux, 2002) bei asocialaus elgesio pasireiškimo rizikai (Deković, Wissink, & Meijer, 2004), turi įtakos geresnei paauglio savivertei (Rubin et al., 2004) ir geresnei bendrai sveikatos būklei.

Kriščiūnaitė-Ragelienė (2014) atlikto tyrimo rezultatų analizės pagrindu teigia, jog paaugliai, jausdamiesi nesaugūs ar nepriimti savo šeimoje dėl dažnų konfliktų su savo tėvais, praranda vidinę motyvaciją. Taip pat tuomet, kai nejaučia tėvų palaikymo, jiems pritrūksta drąsos savirealizacijai (Kriščiūnaitė-Ragelienė, 2014).

Per pastaruosius 30 metų buvo atlikta daug reikšmingų tyrimų apie šeimos konfliktus ir jų poveikį vaikams bei jų, kaip suaugusiųjų, ateities funkcionavimą. Šie šeimos konfliktai apima skyrybas, vieno iš tėvų nebuvimą, neištikimybę, tėvų tarpusavio konfliktus ir kitas įvairias šeimos problemas. Šeimos konfliktai, tokie kaip tėvų neištikimybė ir skyrybos, dažnai sukelia nesveiką ir rizikingą šių šeimų vaikų elgesį, prastą prisirišimo stilių ir tarpusavio santykius dabar ir ateityje (Borst, 2015)

Mokslininkai įrodė, kad skyrybos turi svarbių psichosocialinių pasekmių vaikams, o tai kartais lemia nesaugų prisirišimo stilių, elgesio problemas, prastą sveikatą, pažintinį ir socialinį deficitą, psichologinę įtampą, prastus akademinis rezultatus ir menką savęs vertinimą. Labai tikėtina, kad vaikai, kurie patiria tokį šeimos konfliktą kaip skyrybos, patys išsiskirs suaugę. Be to, stresas, atsirandantis dėl skyrybų, gali sukelti pasekmių ateityje, nes kai kurie suaugę vaikai teigia, kad po tėvų skyrybų yra kitoks žmogus (Grossmann & Grossmann, 2019). Vaikai išsiskyrusiose šeimose dažniausiai gali būti mažiau prižiūrimi, nes juos prižiūri tik vienas iš tėvų ir jie turi mažiau tėvų emocinės paramos. Vaikai, globojami vieno iš tėvų dėl konfliktų šeimoje, pavyzdžiui, dėl skyrybų, įkalinimo ar mirties, dažniau patiria tėvų išsiskyrimą, o tai gali įtakoti prastą sveikatą ir rizikingą elgesį. Šeimos konfliktas, ypač skyrybos, gali sukelti kančią, pyktį ir nerimą. Yra tikimybė, kad šiems vaikams padidėja rizika susidurti su blogo elgesio strategijomis, įskaitant narkotikų vartojimą, rizikingą seksualinį ir fizinį elgesį. Kai vaikai susiduria su netektimi ar išsiskyrimu, kurį gali sukelti tėvų neištikimybė, jie labiau linkę išsiugdyti nesaugų prisirišimo stilių ir kovoti su būsima tarpasmeniniais santykiais (Borst, 2015). Skyrybų procesas keičia šeimos santykių dinamiką ir gali sutrikdyti tėvų ir vaikų santykius. Borst (2015) teigia, kad gali sumažėti emocinė parama, finansiniai sunkumai ir padaugėti kitų neigiamų gyvenimo įvykių. Pavyzdžiui, vaikai išsiskyrusiose šeimose dažniausiai gyvena su vienu iš tėvų. Nors yra atvejų, kai tėvai pasiskirsto globa tolygiai ir dalijasi tėvo pareigomis, tyrimai parodė, kad dauguma vaikų beveik

visą laiką gyvena su motina. Dėl tokių šeimos pokyčių vaikai gali skirtingai reaguoti į savo tėvus ir tai gali būti potencialiai neigiama reakcija. Be to, skyrybos sukelia kitų pokyčių šeimoje, ypač tose situacijose, kai įvyksta pakartotina santuoka. Kai išsituokę tėvai susituokia, įvyksta daug pokyčių, kurie daro įtaką šeimos vaikams. Pvz., vaikai gali įgyti naujų brolių ar seserų (įbrolių ar įseserių). Tėvų dinamika taip pat vėl keičiasi, nes dalyvauja dar vienas iš tėvų - tėvas. Šis naujas pokytis gali sukelti kančią, nerimą, emocines problemas, pasipiktinimą ir pyktį.

Daugybė tyrimų parodė, kad žinios apie tėvų neištikimybę sukelia vaikų suvokimo apie tarpusavio santykius pokyčius, kurie gali paveikti pažintinius procesus. Tokie galimi suvokimo pokyčiai apima neigiamas mintis ir suvokimą apie santykių sėkmę. Vaikai gali kovoti dėl draugiškų ir romantiškų santykių palaikymo suaugus. Dėl šių pažinimo pokyčių jie gali būti imlesni mažiau teigiamoms mintims apie kitus ir mažiau linkę pasitikėti ir bendrauti su kitais žmonėmis. Be to, vaikai, kuriuos kamuoja tėvų neištikimybė, labiau linkę neužmegzti romantiškų santykių, bijodami išdavystės. Panašiai kai kurie žmonės turi blogas įveikos strategijas ir padidėjusį nerimą. Paprastai jie turi žemesnę diferenciacijos lygį ir aukštesnę nerimo lygį. Anot Borst (2015), neištikimybė gali turėti įtakos rizikingam vaikų elgesiui. Vyresni vaikai į neištikimybę gali reaguoti per išorinį elgesį, o paaugliams ar jauniems suaugusiems tai gali reikšti alkoholio, narkotikų vartojimą (Borst, 2015).

1.2. Streso įveikos paauglystėje ypatumai

1.2.1. Streso įveikos samprata ir strategijos

Sąvoka „stresas“ literatūroje buvo naudojama labai dažnai, ypač kalbant apie psichines ligas. Stresas buvo apibūdinamas įvairiais būdais. Paprasčiau tariant, stresas gali būti apibrėžtas kaip „objekto (asmens) reakcija, būdinga objektui ir patiriama reaguojant į išorinę jėgą“. Cox ir McGrath (cit. iš Tripathy, Tripathy, Gupta, & Kar, 2019) stresą apibrėžė kaip „pusiausvyros sutrikimą tarp suvoktų reikalavimų, keliamų asmeniui, ir jo/jos gebėjimo patenkinti reikalavimus“.

Stresas yra apibrėžiamas kaip disbalansas tarp mums keliamų reikalavimų ir mūsų sugebėjimo juos valdyti, ypač nenumatytose ir nekontroliuojamose situacijose. Ilgalaikis stresas gali tapti rimtu ir sukelti ūmią bei lėtinę ligą. Kai asmenys reaguoja į fizinę ir psichinę įtampą, kuri gali kelti pavojų sveikatai, jie suaktyvina sujungtas neuroendokrinines grandines. Tai leidžia kūnui įveikti stresą ir atkurti homeostatinę pusiausvyrą. Sunkiau susidoroti su stresu, jei jis trunka per ilgai. Kai žmonės patiria rimtą stresą, jiems dažnai pasireiškia prasto darbo požymiai, lėtinis nuovargis, susidomėjimo ir motyvacijos stoka, atminties ir miego problemos. Be to, didelis stresas susijęs su depresija, lėtiniu skausmu, širdies ir kraujagyslių ligomis, diabetu ir sutrikusiu imuniniu atsaku (Danielsson et al., 2012; Mariotti, 2015).

Streso poveikis sveikatai yra milžiniškas. Stresas gali būti predisponuojantis, slopinantis ir taip pat besitęsiantis įvairių fizinių ir psichinių sutrikimų veiksnys. Streso paveikti asmenys

paprastai yra linkę į širdies ligas (hipertenziją ir vainikinių arterijų ligą), insultą, cukrinį diabetą, virškinimo trakto sutrikimus (pepsinę opą ir dirgliosios žarnos sindromą), pasikartojančias infekcijas, nutukimą, miego sutrikimus, depresinį sutrikimą, nerimo sutrikimą ir medžiagas. vartojimo sutrikimas. Stresas gali sukelti ar paaštrinti astmą, psoriazė, autoimunines būsenas, depresiją, adaptacijos sutrikimą, disociacinį sutrikimą, somatoforminį sutrikimą, kitus su stresu susijusius sutrikimus (potrauminis streso sutrikimas ir ūmi stresinė reakcija), psichozę, bipolinį afektinį sutrikimą, medžiagų vartojimo sutrikimą ir miegą (Tripathy et al., 2019).

Pasak Wong & Cheuk (2005), stresas yra bendras terminas, taikomas spaudimui, kurį žmogus patiria per savo gyvenimą. Dėl šio spaudimo darbuotojai patiria įvairių streso simptomų, kurie gali pakenkti jų darbo rezultatams. Asmaa, Hassan, & Rizk (2018) stresą laiko sužadavimo reakcija (teigiama ar neigiama) į tam tikrą su darbu susijusį dirgiklį. Thoits (2010) aiškina stresą šiomis trimis susijusiomis sąvokomis: nerimas, konfliktai ir frustracija. Beveik neįmanoma atskirti šių trijų sąvokų nuo streso.

Burns (1988) vartoja terminą „stresorius“, kuris gali būti paskata reaguoti į stresą. Steyn & van Niekerk (2012) stresorių apibūdina kaip streso šaltinį. Taigi, stimulus, sukeliantis stresą, vadinamas stresoriumi.

Stresas yra žmogaus būklė, paveikianti žmogaus kūną, protą ir psichiką (Asmaa et al., 2018). Nixon et al. (2015) teigimu, į stresą žiūrima ne kaip į asmens ar aplinkos savybę, bet kaip į būseną, atsirandančią „kai tam tikros rūšies aplinka ir tam tikros rūšies žmogus yra susieti su tuo, kad reikia įvertinti grėsmę“. Streso suvokimas priklauso nuo subjektyviai įvertintos pusiausvyros tarp aplinkos poreikių, apribojimų, išteklių ir asmens sugebėjimo juos valdyti. Tai atliekama atliekant pirminį ir antrinį vertinimo procesą, kurio metu asmuo situaciją įvertina kaip žalą, grėsmę ar iššūkį, o paskui atsižvelgia į savo išteklius reaguodamas į situaciją.

Tačiau stresas gali būti laikomas turinčiu dvi dimensijas. Pirma, tai yra patirtinis aspektas, kuris sukelia psichologinę kūno sistemos kančios ar įtampos būseną, kai asmuo gali nemaloniai jaustis. Be to, yra fiziologinis aspektas, kuris gali būti suvokiamas kaip faktas, kad grėsmingoje situacijoje kūnas reaguoja „kovoti / bėgti“ sindromu (Dankade, Bello, & Deba, 2016). Kiti mokslininkai stresą skirsto į eustresą (geras stresas) ir distresas (blogas stresas). Distresas - tai stresas, kuris yra kenksmingas asmeniui ir sukelia įvairius simptomus: nuo lengvo galvos skausmo iki sunkaus širdies priepuolio (Steyn & van Niekerk, 2012).

Žmonės bando susidoroti su stresoriumi naudodamiesi įvairiomis įveikos strategijomis. Prisitaikymo įveikos strategijų pritaikymas gali padėti sėkmingai įveikti stresą. Kita vertus, netinkamo susidūrimo su stresu strategijos, nors ir kontroliuojančios stresą, dažnai yra trumpalaikės ir gali pakenkti psichinei sveikatai. Tyrimai rodo, kad stresas daro didelę įtaką imuninei organizmo sistemai ir šis poveikis priklauso nuo stresoriaus pobūdžio ir sunkumo.

Neveiksmingas streso reguliavimas lemia imuninės sistemos sutrikimą. Imuninės sistemos funkcijos sutrikimui ištaisyti gali būti naudingos veiksmingos streso įveikimo strategijos (Tripathy et al., 2019).

Įveikimas (angl. coping) reiškia strategiją, kurią priima asmuo, norėdamas įveikti stresą sukeltą veiksnį. Streso įveikimas apibūdinamas kaip sėkmingas problemų ir stresinių situacijų valdymas, o įveikimo strategija apibrėžiama kaip įgimtas ar įgytas atsakas į besikeičiančią aplinką arba į tam tikrą problemą ar situaciją. Pasak Folkman ir Lazarius (cit. iš Asmaa, Hassan, & Rizk, 2018), įveikimas yra suvokimo ir elgesio pastangos, siekiant prisitaikyti prie konkrečių išorinių ar vidinių reikalavimų, viršijančių asmens valdymo išteklius. Tripathy, Tripathy, Gupta, & Kar (2019) apibrėžė streso įveikos stilių kaip „nuoseklų individualių elgesio ir fiziologinių atsakų į stresą sukeltųjų stresorių rinkinį“.

Streso konceptualizavimas daro tiesioginę įtaką streso valdymo būdai (Clipa & Boghean, 2015). Analizuodami literatūrą, pastebime daugybę požiūrių į patiriamą streso valdymą. Kai kurie iš jų yra orientuoti į asmenis, kiti - į aplinką. Kai kurių šios srities tyrėjų išvadų santraukoje pateikiamos trys pagrindinės streso valdymo kategorijos: pirminė, antrinė ir tretinė intervencijos.

- Pirminės prevencijos intervencijos yra „nukreiptos į streso veiksnius“ ir jomis siekiama prevenciškai sumažinti streso veiksnių skaičių ir (arba) intensyvumą. Šios strategijos grindžiamos prielaidomis, kad geriausias streso kontrolės metodas yra streso veiksnių pašalinimas arba sumažinimas aplinkoje.
- Antrinėmis prevencinėmis strategijomis siekiama pakeisti asmens reakciją į streso veiksnius. Tai apima sveiko gyvenimo būdo pasirinkimą, fizinį aktyvumą, sveiką maistą, svorio kontrolę arba alkoholio ir cigarečių vartojimo mažinimą. Kitos antrinės intervencijos formos yra tokios, kurios ugdo derybinius įgūdžius ir sprendžia konfliktus, apima atsipalaidavimo metodus.
- Tretinės profilaktikos metodai yra terapinės intervencijos, kurių metu siekiama sumažinti streso veiksnių neigiamą poveikį. Tai apima pagalbą planavimą, medicininę priežiūrą, individualią psichoterapiją ir konsultacijas (Ignat & Clipa, 2012). Toje pačioje kategorijoje yra ir tyrimas, kuriame siūloma aprašyti prisitaikymo strategijas kaip atsaką į stresą keliančius įvykius. Šios strategijos yra susijusios su:
 - problemų sprendimas (siekiama pašalinti streso šaltinius modifikuojant stresines situacijas);
 - kognityvinis restruktūrizavimas (keičiant stresinės situacijos pojūtį, vertinant ją iš naujos, teigiamos, perspektyvos);
 - socialinė parama (ieškoma emocinės paramos iš šeimos ir draugų);

- emocinis reiškimas (emocijų, susijusių su streso būseną, atleidimas ir išreiškimas);
- problemų vengimas (problemų neigimas, minčių ir veiksmų, susijusių su stresą sukeliančiais įvykiais, vengimas);
- socialinis santūrumas (savęs kaltinimas ir savikritika) (Aldrup, Klusmann, & Lüdtker, 2017).

Įveikimas (angl. coping) reiškia strategiją, kurią priima asmuo, norėdamas įveikti stresą sukeltantį veiksni. Tripathy, Tripathy, Gupta, & Kar (2019) apibrėžė streso įveikos stilių kaip „nuoseklų individualių elgesio ir fiziologinių atsakų į stresą sukeliančių skirtumų rinkinį, kuris išlieka pastovus atsižvelgiant į laiką ir kontekstą“. Žmonės bando susidoroti su stresoriais naudodamiesi įvairiomis įveikos strategijomis.

Nagrinėjant stresą aptariančius tyrimus pastebima, kad išskiriamos keturios streso įveikos strategijos, tai būtų: į problemą orientuota, į emocijas orientuota, vengimo ir socialinės paramos. Šiomis strategijomis žmogus siekia suvaldyti nepalankiai įvertintas aplinkos sąlygas, naudojantis turimais kognityviniais ir fiziniiais ištekliais (Lazarus ir Folkman, 1984, cit. pagal Grakauskas & Valickas, 2006).

1. **Į problemą nukreipto įveikimo strategijos** apima metodus, orientuotus į veiksmus, arba sprendimų priėmimo veiklą, siekiant išspręsti stresines situacijas, pavyzdžiui, kontroliuojant stresorių, analizuojant jo šaltinį ir tiesiogiai jį modifikuojant (Nixon et al., 2015).

2. **Emocinės būsenos stabilizavimo strategija** veikia sąmonę, pozityviai mąstant nukreipia dėmesį (Nixon et al., 2015). Tai strategija, kurios tikslas - mažinti streso poveikį. Emocijų reguliavimas apima manipuliavimą tam tikra emocine reakcija (pavyzdžiui, atsipalaidavimas jaučiant stresą, ar energijos suteikiamas nusivylusiam ir liūdnam).

3. **Vengimo susidoroti strategijos** susijusi su situacijomis, kuriose asmuo turi ribotas galimybes išspręsti konfliktines situacijas, kurios gali būti už asmens vidinių išteklių ribų. Tas pats pasakytina apie konfliktines santykių situacijas, kuriose asmuo gali jaustis ribotas dėl santykių lūkesčių (pavyzdžiui, su vadovu ar komandos nariu, kuriam jis asmeniškai nesutinka); arba konfliktinėse situacijose, kai asmuo gali suvokti, kad jis gali viršyti savo lūkesčius (Nixon et al., 2015).

4. **Socialinė parama.** Tyrimais užfiksuota daugybė fizinės ir psichinės socialinės paramos naudos, įskaitant pagerėjusią imuninę, širdies ir kraujagyslių bei neuroendokrininę funkcijas; teigiamas prisitaikymas prie lėtinės ligos; sumažėjusi depresija ir nerimas; ir efektyvus buferizavimasis prieš neigiamą streso poveikį. Parama gali palengvinti streso įvertinimo poveikį pateikdama problemos sprendimą, sumažindama problemos svarbą Socialinė parama yra tokia svarbi, kad socialinė izoliacija gali sukelti depresiją, nerimą ir kitas neigiamas emocijas. Socialinę

paramą galima suskirstyti į keletą skirtingų būdų. *Emocinis palaikymas* yra buvimas, šiluma ir puoselėjimas, suteikiantis asmeniui vertės jausmą, pagarbą, priėmimą ar meilę. *Apčiuopiama parama* yra materialios paslaugos, tokios kaip finansinė parama, teikianti konkrečią pagalbą kitam asmeniui, teikimas. *Informacinė pagalba* - tai patarimų, patarimų ar pasiūlymų teikimas, įgalinantis individualiai spręsti problemas. *Draugiškumo palaikymas* yra kito asmens buvimas, kuris suteikia priklausymo ir įsitraukimo jausmą. (House, Landis, & Umberson, 1988).

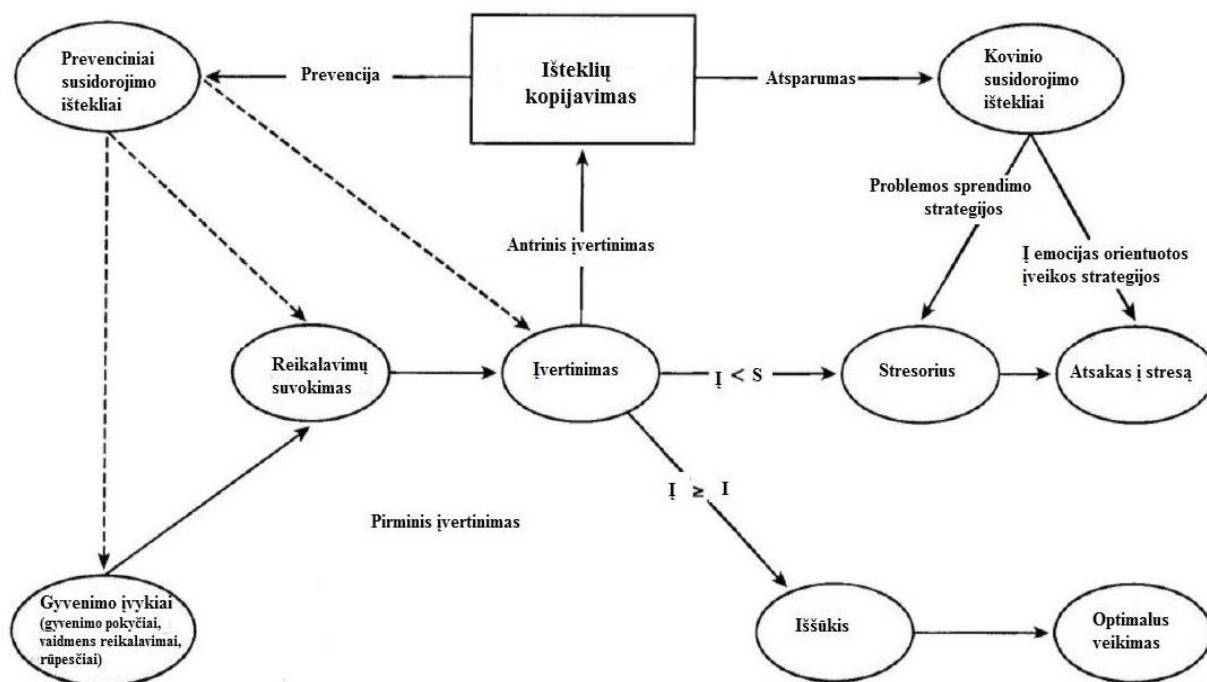
Nors konfliktas kaip streso veiksnys paprastai vertinamas naudojant į emocijas orientuotą modelį, tačiau yra ir kitų veiksnių, išskyrus emocines būsenas, kurie gali būti reikšmingi, ypač susidorojimo mechanizmas. Kadangi reakcija priklauso nuo situacijos, tikimasi, kad šie konkretūs konfliktų tipai darbo vietoje turės skirtingą poveikį žmogaus reakcijai. Pvz., jei asmuo mano, kad turi asmeninių išteklių tiesiogiai bendrauti su streso sukeliančio susitikimo šaltiniu, gali būti naudojamos į problemą orientuotos strategijos. Tačiau jei žmogus suvokia ribotus sugebėjimus ištaisyti stresinę situaciją, greičiausiai vietoj jo bus naudojamos emocijomis paremtos strategijos (Nixon et al., 2015)

Nagrinėjant streso įveikos strategijas, galima paminėti, kad į emocijas orientuota ir vengimo streso įveikos strategijos gali būti suprantamos kaip neadaptyvios. Jas naudojantys asmenys nesistengia spręsti kilusių problemų, jų vengia, uždengia teigiamu situacijos vertinimo šydu ir atsisako prisiimti atsakomybę. Pagrindinis skirtumas tarp šių dviejų streso įveikos strategijų būtų, kad vengimo strategiją naudojantys asmenys tiesiog stengiasi pabėgti nuo kilusių problemų užsiimdami kita veikla, o į emocijas orientuotą strategiją besirenkantys asmenys ieško kaltų, tačiau jos panašios, nes asmenys siekia atsikratyti atsakomybės. Tuo tarpu į problemos sprendimą orientuota strategija ir socialinės paramos strategija laikomos adaptyviomis, nes jomis besiremiantys asmenys analizuoja susidariusią situaciją, kaupia informaciją, telkia galias, resursus, planuoja laiką siekiant pakeisti situaciją, t.y. ją išspręsti. Remdamiesi į problemos sprendimą orientuota strategija ir socialinės paramos strategija, asmenys prisiima atsakomybę už stresinę situaciją ir aplinkoje ieško palaikymo ir pagalbos, o ne kaltininkų, kas būtų vienas ryškiausių skirtumų, lyginant su neadaptyviomis streso įveikimo strategijomis.

Paprasta taktiką, kuri gali padėti kontroliuoti stresą, gali būti, pavyzdžiui, subalansuota mityba, mankšta, pakankamas miegas, sugebėjimas pajauti ir atpažinti perkrovas darbe. Streso palengvinimas naudojant pykčio sukeltus metodus, tokius kaip kitų kaltinimas ir rėkimas, gali pagilinti psichinės sveikatos problemas, tokias kaip nemiga, nerimas ir depresija (Suldo, Shaunessy, & Hardesty, 2008).

Kai iškyla potenciali streso grėsmė, suaktyvėja reakcija į stresą. Pakankami prevencinio susidorojimo šaltiniai gali sumažinti įvykių, kuriuos mokytojas įvardija kaip streso grėsmę, skaičių, kuris pašalina reagavimo į stresą priežastį. McCarthy (2002) su kolegomis sukūrė streso prevencijos

ir įveikimo modelį bei panaudojo šį modelį vizualiai apibūdindami prevencinių įveikos įgūdžių panaudojimą stresinėje situacijoje, vadinamoje poreikiais.



1 pav. Streso ir jo prevencijos bei įveikimo modelis

Šaltinis: McCarthy ir kt., 2002

Modelis prasideda nuo prevencinių susidorojimo šaltinių, o punktyrinės linijos iš šio kintamojo rodo, kad asmuo gali kontroliuoti gyvenimo įvykių poreikių laipsnį, individualų suvokimą apie iškilusius reikalavimus ir savo sugebėjimo patenkinti reikalavimus vertinimą. Kai tik paaiškėja poreikis, asmuo turi įvertinti paklausos rimtumą. Optimalūs rezultatai būtų tokie, kai asmuo jaučia, kad turimi ištekliai viršija poreikius, tačiau gali atsirasti ir atvirkščiai, o tai suaktyvina minėtą reakciją į stresą. Jei taip atsitinka, norint sumažinti stresą sukeliančių veiksnių intensyvumą, turėtų būti sustiprinti kovos su streso įveikimu mechanizmai.

Taigi, streso reiškinys yra lėtinė psichosocialinė būklė, būdinga šiuolaikiniam gyvenimui ir greitam XX amžiaus tempui, paveikianti vaikus ir suaugusiuosius visuose visuomenės sektoriuose. Stresą sukelia ypatingi iššūkiai, kuriuos kelia mūsų greitai kintanti šiuolaikinė visuomenė. Šis terminas šiandien plačiai vartojamas norint apibūdinti bet kokį poreikį, spaudimą, įtampą, grėsmę ar jėgą (realią ar įsivaizduojamą), kuriai reikia tam tikro fizinio ar emocinio prisitaikymo. Susidoroti su stresoriais galima naudojant streso įveikos strategijas, nukreiptas į problemą arba į emocijas.

1.2.2. Paauglių streso įveika ir jos veiksniai

Paauglių stresas yra pagrindinė sveikatos problema, nes jis gali sutrikdyti paauglio sugebėjimą patenkinti kasdienio gyvenimo poreikius, tačiau į tai dažnai nekreipiama dėmesio ir jis

suprantamas blogai. Paauglystėje kylantys stresai - tai pereinamasis laikotarpis, kuris atneša greitus socioemocinius pokyčius. Paaugliai turi išspręsti sveikų santykių su bendraamžiais kūrimo problemas, atitikti mokyklos lūkesčius ir šeimos įsipareigojimus, taip pat mokytis gyventi kartu (Chandra & Batada, 2006).

Maždaug 25% paauglių patiria bent vieną reikšmingą stresą sukeltą veiksnį, įskaitant artimo žmogaus mirtį. Dar daugiau paauglių ištisai yra veikiami lėtinių stresorių. Dažniausiai tai susiję su mokykla (bendraamžių patyčios, problemos su mokytojais ir su mokymusi susiję sunkumai) ir tarpasmeniniais santykiais (konfliktai ar problemos su tėvais, broliais ir seserimis bei bendraamžiais (Donaldson, Prinstein, Danovsky, & Spirito, 2000). Kalbant apie stresą sukeliančius veiksnius (stresorius) dažniausiai nurodomos problemos, susijusios su kitais žmonėmis, tad jie gali būti reikšmingi streso šaltiniai daugeliui paauglių. Palyginti su vaikais, paaugliai susiduria su daugybe naujų, potencialiai grėsmingų ar iššūkių keliančių socialinių išgyvenimų. Jie eskaluojasi iki vėlyvos paauglystės, kuomet jau gali įvykti reikšmingi socialiniai pokyčiai, tokie kaip išėjimas iš tėvų namų ir savarankiško gyvenimo pradžia, tinkamų švietimo ar karjeros galimybių paieška ir intymios partnerystės formavimasis (Zimmer-Gembeck & Skinner, 2010).

Tyrėjai (Zimmer-Gembeck & Skinner, 2010) pabrėžia, kad klaidos ir nesėkmės yra potencialus tramplinas į atradimą ir mokymąsi, suteikiant paaugliams galimybę kaupti išteklius kovojant su neigiamais įvykiais ateityje. Dauguma tyrėjų taip pat sutinka, kad stresą sukeliančių gyvenimo įvykių ir kasdienių bėdų rezultatai bus teigiami arba neigiami, atsižvelgiant į tai, kaip paaugliai į juos reaguoja.

Stresą sukeliančių įvykių įtaka priklauso ne tik nuo pačių objektyvių stresorių, bet ir nuo subjektyvių paauglių vertinimų, apibūdinamų kaip galimo įvykio poveikio ar grėsmės jo gerovei vertinimas (Irion & Blanchard-Fields, 1987). Pavyzdžiui, stresą keliantis įvykis gali būti įvertintas kaip praradimas, grėsmė ar iššūkis (Irion & Blanchard-Fields, 1987; Zimmer-Gembeck & Skinner, 2010). Žalos vertinimas reiškia jau padarytą žalą, o grėsmės vertinimas apima žalos numatymą ateityje. Situacijos, kurios laikomos grėsmingesnėmis, sukelia tam tikras emocijas ir įveikimo strategijas, tokias kaip didesnė baimė ir didesnis pabėgimo, priežiūros ir pagalbos ieškojimas. Sudėtingesnės situacijos sukelia skirtingas emocijas ir susidorojimo strategijas, tokias kaip didesnis susidomėjimas ir problemų sprendimas (Irion & Blanchard-Fields, 1987; Skinner, Edge, Altman, & Sherwood, 2003).

Paaugliai pažymi, kad šeimos konfliktai dažniausiai būna susiję su namų ruošos, kambario valymo ir namų ruošos darbais. Berniukai (67%) ir mergaitės (68%) pažymėjo, kad tėvai yra dažnas streso šaltinis, tačiau daugiau berniukų (67%) nei mergaičių (53%) daugiau ar mažiau nerimauja dėl tėvų patiriamo streso (Chandra & Batada, 2006).

Paaugliai aprašė stresinę patirtį šeimos kontekste. Vienas dažnai cituojamų šeimos stresų šaltinis buvo nerimas dėl šeimos narių gerovės.

Paaugliai pažymėjo, kad jaunesni broliai ir seserys buvo dažni streso šaltiniai, tačiau berniukai nurodė šiek tiek daugiau nerimo (50%) dėl jaunesnių brolių ir seserų streso nei mergaitės (37%). Dalis streso tarp brolių ir seserų kilo iš konfliktų dėl šeimos išsipareigojimų. Keletas berniukų apibūdino streso jausmą dėl to, kad yra vienintelis vyras namuose - ji turi prižiūrėti motinas ir seseris, taip pat „ginti“ namus (Chandra & Batada, 2006).

Paaugliai patyrė stresą stebėdami draugus, kurie turėjo sunkių santykių, susidūrė su draugų problemomis ar kentėjo tiesiogiai nuo draugo.

Stresas dėl draugų problemų yra dažnas tiek berniukams ir mergaitėms; Tačiau daugiau mergaičių (58 proc.) nurodė susirūpinimą dėl šio streso šaltinio nei berniukai (33 proc.).

Daugelis paauglių mini stresą, atsirandantį dėl bendraamžių spaudimo, ir santykių su bendraamžiais pokyčius, ypač pereinant į vidurinę mokyklą. Jie paaiškino, kad ši stresą lemė pasikeitimai mokykloje ir prieštaringi draugystės lūkesčiai (Chandra & Batada, 2006).

Daugiau kaip pusė berniukų ir mergaičių nurodė, kad berniukų ir mergaičių santykiai yra dažna streso priežastis. Kita vertus, daugiau mergaičių (53 proc.) Nei berniukų (33 proc.) Teigė, kad tokio tipo stresas sukėlė nemažą nerimą (Chandra & Batada, 2006).

Stresas mokykloje buvo aiškiai išreikštas daugumos paauglių - šis stresas buvo nustatytas kaip dažniausias ir svarbiausias streso šaltinis. Paaugliai jautė stresą dėl padidėjusio namų darbų įvertinimo ir nerimo dėl egzaminų ir pažymių. Daugiau berniukų (83 proc.) Nei mergaičių (61 proc.) Išreiškė nerimą dėl darbo mokykloje (Chandra & Batada, 2006).

Streso įveikos paaugliams yra skirtos padėti konstruktyviai susidoroti su stresu ir stresoriais kasdieniame gyvenime. Ar bus pasiekta teigiamų rezultatų priklauso nuo faktinių streso veiksmų, su kuriais susiduria paaugliai, supratimo, ir nuo to, kaip jie supranta stresą keliančius įvykius, kaip reaguoja į problemas ir susidoroja su jomis (Zimmer-Gembeck & Skinner, 2010).

Socialinės paramos ieškojimas apima informacijos paiešką, emocinę paramą ir instrumentinę pagalbą. Paauglių pagalbos modeliai skiriasi nuo vaikų ir suaugusiųjų. Palyginti su vaikais, paaugliai dažnai kreipiasi į bendraamžius dėl emocinės paramos. Tuo pačiu metu sumažėja kreipimasis dėl paramos iš suaugusiųjų. Tačiau šie pokyčiai priklauso nuo stresoriaus rūšies. Situacijose, kurios vertinamos kaip nekontroliuojamos, arba kuriose, kaip žinoma, suaugusieji turi autoritetą, paaugliai dažniausiai kreipiasi pagalbos į juos. Taigi paaugliams, ypač nuo 10 iki 16 metų, vis dar naudingas suaugusiųjų orientavimas, ir paprastai jie geriau sugeba nustatyti geriausią paramos šaltinį tam tikrose probleminėse srityse. Tuo pat metu suaugusiesiems dažnai sudėtinga suteikti paramą paaugliams. Paaugliams labiausiai naudinga parama ir orientavimas, kai tai atitinka

jų savarankiškumo ir savireguliacinio įgūdžių ugdymo poreikius (Zimmer-Gembeck & Skinner, 2010).

Daugelis žmonių, nepaisant jų amžiaus, norėdami susidoroti su stresu tam tikru laipsniu, o ne ieškodami paramos ir sprenddami problemas naudoja atsiribojimo strategiją. Paaugliai taip pat naudoja atsiribojimo strategiją, tačiau vis dažniau naudojamosi kognityvine atsiribojimo strategija (pavyzdžiui, galvojama apie ką nors teigiamo). Atsiribojimo strategija dažnai naudojama papildant kitas susidorojimo strategijas, o galimybė perjungti strategijas, pavyzdžiui, naudojant tiek problemų sprendimą, tiek atitraukimą, siekiant visapusiško pranašumo, tampa labiau pažengusi per paauglystę ir į ankstyvą suaugimą (Zimmer-Gembeck & Skinner, 2010).

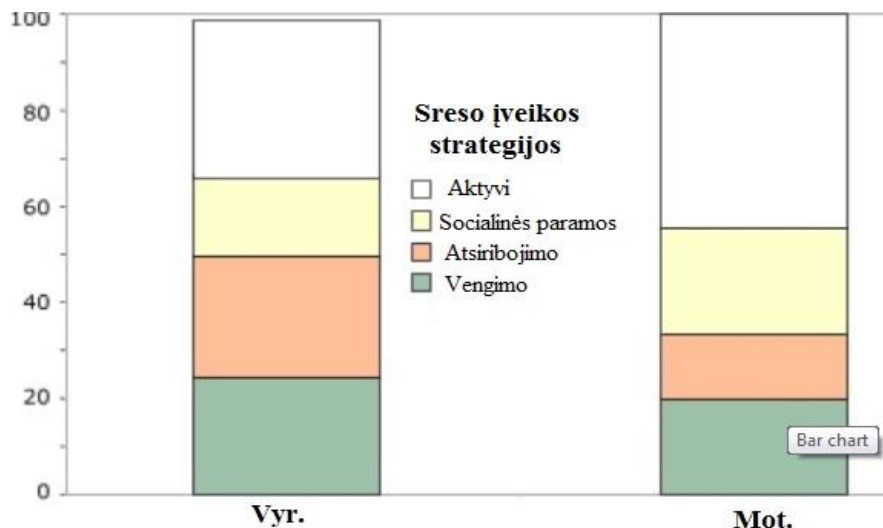
Asmeniniai tinklo žemėlapiai naudojami duomenims apie paauglių socialinės paramos šaltinius rinkti. Dalyvių nupiešti asmeniniai tinklo žemėlapiai iliustruoja kiekvieno paauglio suvokiamą socialinės paramos tinklą. Žemėlapiuose yra žmonių ir vietų, tokių kaip šeimos nariai, draugai, mokyklos ir bendruomenės. Daugelis paauglių įtraukė šeimos narius ir draugus į savo asmeninio tinklo žemėlapi. Persvarsčius asmeninio tinklo žemėlapius taip pat paaiškėjo, kad daugelis paauglių priartino ratus su šeimos nariais ir draugais arčiau savo asmeninio rato nei draugų ratus su kitų grupių žmonėmis (pvz., mokytojais) (Chandra & Batada, 2006).

Paaugliai, ne tik siekdami gauti socialinę paramą iš draugų ir šeimos narių, naudoja įvairias įveikos strategijas, kad įveiktų stresą. Didžioji dalis paauglių vengia konfliktų bandydami atsiriboti nuo problemos, atitraukti dėmesį ar negalvoti apie problemą. Daugelis paauglių taip pat pripažįsta, kad bando pasikalbėti su draugu ar suaugusiuoju apie problemą, kad išsiaiškintų, kaip įveikti stresą; tačiau daugumai paauglių pokalbis su suaugusiuoju, kuris nėra šeimos narys, nepadedą įveikti streso (Chandra & Batada, 2006; Seiffge-Krenke, 2000). Tuo tarpu remiantis APA „Stress in America“ ataskaita, 42 procentai paauglių nieko nedaro, kad susitvarkytų su savo stresu, arba nežino, ką daryti, norint jį suvaldyti (Turner, 2014).

Pradedant brendimo periodu, merginos praneša apie daugiau stresorių savo gyvenime nei berniukai. Šie stresoriai apima susirūpinimą ir nepasitenkinimą fizine išvaizda, tarpasmeninių santykių problemas, problemas mokykloje (Nolen-Hoeksema & Girgus, 1994). Vienas rūpestis, kuris berniukams yra didesnis nei mergaitėms, yra susijęs su pasiekimais ar nesėkmėmis sporte. Be to, mergaitės, reaguodamos į stresą, patiria didesnę bendrą nerimą, liūdesį ir baimę jau pirmaisiais mokyklos metais, o tai tęsiasi ir suaugus. Tačiau berniukai praneša apie tokį patį pyktį kaip ir mergaitės, ypač reaguodami į tarpasmeninius stresorius, susijusius su konfliktu, atstūmimu ar prievarta (Zimmer-Gembeck & Skinner, 2010).

Kitas nuolatinis lyčių skirtumas paauglystėje yra tai, kad mergaitės labiau naudojasi socialine parama, kad įveiktų stresą. Kadangi merginos, kovodamos su stresu, taip pat naudoja problemų sprendimo metodus, tai reiškia, kad jos kartais naudoja įvairesnes įveikos strategijas nei

berniukai. Tai taip pat reiškia, kad berniukai renkasi tiesioginį problemų sprendimą, vengimą ar atsiribojimą, ieškodami socialinės paramos. Socialinė parama gali būti teigiamas ir prisitaikantis atsakas į stresą, todėl ji turėtų būti skatinama tiek mergaičių, tiek berniukų. Vis dėlto tai gali būti netinkama, kai naudojama sutelkti dėmesį į emocinę kančią, pavyzdžiui, kai paaugliai drauge su draugais aptarinėja jų problemas (Rose & Rudolph, 2006).



2 pav. Berniukų ir mergaičių naudojamos streso įveikos strategijos (Zimmer-Gembeck & Skinner, 2010)

Taigi, tarp berniukų ir mergaičių streso įveikos elgesio stilių yra esminių skirtumų – berniukai dažniau nei mergaitės naudoja vengimo bei atsiribojimo strategiją.

Nė vienas iš berniukų negalvoja, kaip susitvarkyti su situacija, tuo tarpu beveik pusė merginų tai daro. Maždaug trečdalis mergaičių naudoja prevencines strategijas, pavyzdžiui, stengiasi išvengti problemų dar prieš joms besivystant; tačiau nė vienas iš berniukų tokiu būdu nebando užkirsti kelio problemoms. Kai kurios paauglės mergaitės užsirašinėja savo jausmus, tuo tarpu nė vienas iš berniukų nenurodė, kad tai naudoja kaip išgyvenimo strategiją. Tuo tarpu berniukai dažniau nei mergaitės sportą naudoja kaip įveikos mechanizmą (Chandra & Batada, 2006). Ataskaitoje „Stresas Amerikoje“ pažymima, kad fizinis aktyvumas yra puikus būdas suvaldyti stresą ir „paaugliai, kurie užsiima fizine veikla streso valdymui, pranešė apie mažesnį streso lygį“ (Turner, 2014).

1.3. Nerimas ir nerimastingumas paauglystėje

Visos emocijos yra naudingos, kol netrukdo kasdieniui veiklai. Taip pat yra ir su nerimu – nedideli nerimo lygiai skatina veiklą (Puzinavičius, 2005) Nerimas siejamas su subjektyvia gerove ir pasireiškia, kai prarandama vidinė pusiausvyra (Spielberger & Reheiser, 2009). Nerimas gali būti apibrėžiamas kaip būseną, kuri yra nemaloni ir kelianti susijaudinimą, taip pat kaip motyvacijos šaltinis, skatinantis pakeisti žalingas situacijas (Spielberger & Reheiser, 2009). Lampe (2016) taip

pat pastebi, kad nerimas susijęs su neigiamais išgyvenimais ir siejamas su santykiiais su tėvais, pasireiškiančiu vengimu ir nerimastingumu. Nerimastingi asmenys yra linkę daugumą situacijų vertinti kaip keliančias grėsmę savęs vertinimui (Puzinavičius, 2005). Pastebima, kad nerimastingi asmenys situacijas, susijusias su savo kompetencijomis, vertina kaip keliančias didelį nerimą (Puzinavičius, 2005).

Visi paaugliai kartais patiria tam tikrą nerimą. Nerimas iš tikrųjų yra normali reakcija į stresą, ir kartais tai padeda paaugliams susidoroti su įtemptomis, stresinėmis situacijomis (viešas kalbėjimas, baigiamieji egzaminai, svarbios sportinės varžybos ar net pasimatymas). Jiems gali apsireikšti stiprus širdies plakimas, gausus prakaitavimas - taip smegenys reaguoja į nerimastingus jausmus.

Tačiau kai kuriems paaugliams nerimas gali peržengti šiuos tipinius simptomus. Kai nerimo jausmas trukdo normaliam kasdieniam gyvenimui, galima kalbėti apie nerimo sutrikimus. Nacionalinio psichikos sveikatos instituto duomenimis, maždaug 25% 13–18 metų paaugliams būdingi nerimo sutrikimai, o tik mažiau nei 6% turi sunkų nerimo sutrikimą (Hurley, 2020).

Nerimo sutrikimai yra viena iš svarbiausių sveikatos problemų, su kuria susiduria paaugliai, taip pat jų tėvai ir tie, kurie dirba su paaugliais. Šių sutrikimų tarp paauglių paplitimas yra 31 proc. (Wagner, 2019)

Atsižvelgiant į tai, kad paaugliai patiria įvairius fizinius ir emocinius pokyčius, nerimo sutrikimą gali būti sunku pastebėti (Hurley, 2020).

Galima išskirti vidinį ir situacinį nerimą. Vidinis nerimas – tai individo pastovi savybė, kuri atspindinti jo santykį su grėsme ir pavojumi, jo polinkį. Vidinis nerimas atspindi asmens polinkį daugelį situacijų laikyti grėsmingomis ir atitinkamai į jas reaguoti (Puzinavičius, 2005). Situacinis nerimas – tai toks nerimas, kada asmuo išgyvena įvairias neigiamas emocijas (įtampą, nerimą, susirūpinimą, nervingumą), kurias sukelia asmenybės emocinė reakcija į tam tikras stresines situacijas (Puzinavičius, 2005).

Apibendrinant galima teigti, kad nerimas yra neišvengiama gyvenimo dalis ir gali būti naudingas, kol skatina veikti ir keisti nemalonią situaciją. Visgi, nerimas tampa žalingu, kai trukdo kasdienei veiklai ir kelia neigiamas emocijas. Taip pat pastebima, kad aukšti nerimo lygiai kelia nerimastingumą, o nerimastingi asmenys daugumą situacijų pradeda vertinti kaip keliančias grėsmę. Kadangi paauglystėje vaikai dar yra priklausomi nuo tėvų, taip pat būtent iš jų mokėsi, kaip reaguoti skirtingose situacijose, konfliktiški tėvų santykiai ir nemokėjimas spręsti nemalonių situacijų gali sietis su didesniu nerimu ir nerimastingumu.

1.4. Streso įveikos strategijų ir suvoktų tėvų tarpusavio konfliktų sąsajos

Tėvų konfliktai, kai juos stebi vaikai, paveikia vaikų gyvenimą, ypač jų saugumą, nes vaikai nebetiki, jog tėvai gali juos apginti, kadangi jie susitelkę į tarpusavio konfliktus (Cusimano & Riggs, 2013). Kol vaikai maži, jie dar nekaltina savęs dėl tėvų konfliktų, bet kai jie užauga, jie vis labiau analizuoja tėvų santykius ir pradeda ieškoti kaltų, dažnai tą kaltę prisiimdami sau (Cusimano & Riggs, 2013). Minėti autoriai ištyrė, kad visos neigiamos emocijos, padidėjęs nerimas, patiriamas stresas, kyla iš to, kad vaikai prisimena praeitį ir joje vykusius tėvų konfliktus. Apibendrinus galima sakyti, kad stresas, savęs kaltinimas, kyla dėl tėvų konfliktų. Pastebėta, kad tėvų konfliktai verčia vaikus jaustis nesaugiais.

Konfliktuojančių tėvų vaikai turi polinkį į depresiją, jie nuolat jaučia nerimą. Taip pat tokie vaikai nepaliaujamai kaltina save, jaučia savikaltę, neatsiejamas ir grėsmės jausmas. Įrodyta, kad vaikai, kurie augo dažnai konfliktuojančių tėvų šeimose, nesijaučia laimingi, stinga džiaugsmo vaikystėje (Cusimano & Riggs, 2013). Dauguma vaikų, turinčių neigiamą patirtį stebint tėvų tarpusavio konfliktus, nesugeba mokytis, jiems sunkiau sekasi užmegzti santykius. Vaikai, užaugę tokiose šeimose, turi emocinių ir elgesio problemų, didelį nerimastingumą, taip pat patiria agresijos proveržius.

Kai stresinės situacijos vyksta dažnai, į jas reaguojama ypač jautriai, nors dažnai jos iš tiesų nėra grėsmingos (Andreotti, Garrard, Venkatraman ir Compas, 2014). Paauglystėje vyksta tam tikri pokyčiai, kurie priverčia kitaip žiūrėti į stresą. Galima pastebėti, kad į stresą yra reaguojama tiek psichologiškai, tiek fiziologiškai (Andreotti, Garrard, Venkatraman, & Compas, 2015). Remiantis tyrimais, galima teigti, kad vaikai aplinką gali vertinti kaip grėsmingą net ir tuomet, kai ji nekelia jokios grėsmės. Ši jaučiama vaikų grėsmė susijusi su tėvų tarpusavio konfliktais.

Dažnai paaugliai jaučiasi asmeniškai atsakingi už kylančius tarp tėvų konfliktus, jie bando patys juos spręsti, ir jeigu jiems tai nepavyksta, jaučiasi kalti, jog negali nieko pakeisti. Kai vaikai konfliktus vertina kaip grėsmingus, jie patiria daug neigiamų jausmų, nevaldo savo emocijų, išgyvena nuolatinį nerimą ir bejėgiškumą (Harold et al., 2007). Pats konfliktas nėra toks pavojingas paaugliui, kiek jo interpretavimas, suvokimas, ar konfliktai pavojingi, ar jis jaučiasi už tai asmeniškai atsakingas. Jeigu paauglys kaltina save, jis neišvengiamai patirs neigiamus jausmus, tokius kaip kaltė ir gėda.

Kaip teigia tyrimai, galima pastebėti agresijos proveržius, vaikų nerimastingumą, depresijos požymius, kai šeimoje kyla nesutarimų (Melo & Mota, 2014) Paaugliai susiformuoja pesimistinį kognityvinį stilių, jam būdinga tai, kad vaikai asmeniškai vertina savo nesėkmes, dėl jų jaučiasi kalti, kai atsitinka kas nors gero, jie nuopelnus priskiria kitiems ir galvoja, kad jų gabumai čia nepadėjo, o tiesiog jiems pasisekė. Šis stilius susiformuoja konfliktiškų tėvų šeimose, kur dėl

neigiamos aplinkos pastebimas ir vaikų depresiškumas (O'Donnell et al., 2010). Vaikas, kuris turi pesimistini kognityvinį stilių, labiau jaudinsis dėl tėvų konfliktų, nes jis jaus didesnę savikaltę (O'Donnell et al., 2010). Vaikai, kurie moka prisitaikyti, į tėvų konfliktus reaguoja ramiau, nepatiria tiek neigiamų emocijų (O'Donnell et al., 2010) Tyrimai rodo, kad daugybę prisitaikymo ir bendravimo problemų patiria paaugliai, kurių šeimose tėvai konfliktuoja. Jie nemoka spręsti kilusių problemų, neturi tam įgūdžių, todėl negali užmegzti pilnaverčių santykių. Galima teigti, kad viskas priklauso nuo vaiko pesimistinio kognityvinio stiliaus. Jei vaikas turi tokį stilių, jis jausis atsakingas dėl savo tėvų konfliktų, išgyvens savikaltę, tokiam vaikui sunku susidoroti su išskylančiomis problemomis. Vaikas, kuris nepasižymi pesimistiniu kognityviniu stiliumi, nesijaus asmeniškai už tai atsakingas, ieškos būdų, kaip spręsti esamą situaciją, jis nepatirs neigiamų emocijų dėl tėvų tarpusavio konfliktų.

Dažnai konfliktuojančiuose šeimose vaikai yra užmirštami, nes tėvai yra susitelkę ties savo problemomis, santykių aiškinimusi. Dingsta saugumo jausmas, kuris reikalingas kiekvienam vaikui (Miller, Kliwer, & Partch, 2010). Kai tėvai paskendę savo santykiuose, konfliktų sprendime, vaikai patys turi pasirinkti būdus, kaip įveikti stresą. Jie gali pasirinkti vengimo strategiją, vengti spręsti iškilusias problemas, arba bandyti ieškoti emocinės paramos išliejant savo emocijas kitam asmeniui (Miller et al., 2010). Vaikai dažnai išmoksta neadaptivių būdų, kaip reaguoti į stresą, kadangi tėvai užsiėmę savo santykių aiškinimusi, ir pats vaikas savarankiškai be tėvų adaptivių streso įveikos strategijų, nes jas renkantis su sunkumais reikia kovoti, o jie neturi tokios patirties. Pasirinkę neadaptivias streso įveikos strategijas, jie siekia negatyvias emocijas nuslopinti.

Vaikai bando išsiaiškinti priežastis, dėl kurių kyla tėvų tarpusavio konfliktai. Vaikai bando suprasti, kaip konfliktas gali juos paveikti ir kokių neigiamų pasekmių jie gali tikėtis. Kiekvienas vaikas kaupia patirtį, kuri susijusi su tėvų tarpusavio konfliktais. Ši patirtis leidžia vaikui analizuoti patį konfliktą, galvoti asmeniškai apie save, kokią įtaką jis daro vaiko gyvenime. Vaikai konfliktus kaip keliančius grėsmę mato tada, kai jiems trūksta pasitikėjimo savimi. Pasitikėdamas savimi vaikas neieškos kaltų, ir nebus linkęs kaltinti save dėl tėvų tarpusavio konfliktų. Kaip vaikams seksis paauglystės laikotarpiu, priklauso ar jie išgyvena savikaltę, taip pat nuo to ar jie su tėvais yra pakankamai artimi (Arshad & Naz, 2014). Apibendrinus tyrimus pastebėta, kad vaikai linkę analizuoti tėvų konfliktus ir kaip jie juos supranta labai priklauso nuo vaikų asmeninių savybių. Viena iš jų pasitikėjimas savimi. Pasitikintys savimi vaikai lengviau užmezga santykius paauglystėje, sugeba susidoroti su išskylančiais sunkumais. Problemų ir emocinių sunkumų neišvengia mažiau savimi pasitikintys vaikai, jie jaučia grėsmę ir kaltę, kai tėvų santykiai konfliktiški.

Kai kurie paaugliai sugeba tiek valdyti, tiek išreikšti savo emocijas, taip pat yra turinčių gerą kognityvinį funkcionavimą. Šie paminėti dalykai padeda jiems ieškoti adaptivių streso įveikos

strategijų, kai tarp tėvų kyla konfliktai. Į problemos sprendimą orientuota streso įveika dažniau pasirenkama vaikų, kurie išgyvena grėsmę. Į emocijas orientuota streso įveika pasirenkama vaikų, kurie nejaučia savikaltės bei griesmės. Jie ieško būdų, kaip pakeisti savo negatyvią emocinę būseną (Margolin, Oliver, & Medina, 2001). Apibendrinus galima sakyti, kad vaikai, stebintys tėvų konfliktus, gali elgtis adaptyviai ir neadaptyviai. Vieni paaugliai stengiasi aplinkoje rasti būdų, kur gali išlieti savo emocijas, kurios yra neigiamos. Tokie vaikai, kurie ieško būdų, kur išlieti savo emocijas, nejaučia kaltės dėl tėvų konfliktų, jie nepatiria grėsmės, sutrikdančios saugumo jausmą. Priešingai, vaikai, kurie nesijaučia saugūs, išgyvena grėsmės jausmus, jie visais būdais stengiasi ieškoti išeičių, kaip galėtų pakeisti esamą situaciją, tokiu būdu jie bando apginti save nuo galimų pavojų.

Yra vaikų, kurie nesielgia taip, kaip nori jų tėvai, jiems negalioja taisyklės. Jie užaugę šeimose, kuriose vyrauja priešiški jausmai (Kariuki et al., 2015). Apibendrinus tyrimus įrodyta, kad paauglių pasirinkimams įtakos turi tai, ką vaikai galvoja apie savo tėvus. Paaugliai mokosi iš savo tėvų. Jie stebi jų elgesį, ką jie daro vienoje ar kitose situacijose, tokiu būdu atsiskleidžia tėvų mąstymo būdas, kurį mato paaugliai. Iš to galime spręsti apie vaikų elgesį ateityje (Kariuki et al., 2015).

Tėvų tarpusavio konfliktai susiję su internaliais ir eksternaliais paauglių išgyvenimais. Per vidinius išgyvenimus atsiskleidžia internalūs sunkumai, o eksternalios problemos atsispindi išorėje. Jos dažniausiai būna pastebimos elgesyje. Šis elgesys būna neadaptyvus (Reynolds, 1994, cit. pagal Guogienė, 2008). Atsirandančios negatyvios mintys, nerimastingumas, susijęs su stresoriumi, už kurį asmuo jaučiasi asmeniškai atsakingas. Suvokta grėsmė saugumui taip pat yra veiksnys, darantis įtaką neigiamoms emocijoms (Kim, Jackson, Conrad, & Hunter, 2008). Neigiamos emocijos susijusios su tuo, kaip paaugliai vertina susiklosčiusią situaciją. Vaikai, kurie prisiima atsakomybę sau dėl tėvų nesutarimų, išgyvena grėsmės ir kaltės jausmus, kurie jiems sukelia neigiamas emocijas.

Konfliktų sprendimas siejasi su grėsme, kurią vaikai patiria stebėdami tėvų tarpusavio konfliktus. Kai stresą kelianti situacija paauglių vertinama, kaip priešiška, vaikai būna įgiję neigiamos patirties stebėdami tėvų konfliktus. Nuo tėvų tarpusavio santykių priklauso ir streso įveikų pasirinkimas, ar jos bus adaptyvios ar ne. Pastebėti neigiami ryšiai tarp suvoktos grėsmės ir vaikų adaptyvių reakcijų. Adaptyvias streso įveikas naudoja paaugliai, kurie jaučia mažiau grėsmės. Neadaptyvūs streso įveikos būdai siejami su paaugliais, kurie jaučia grėsmės jausmą. (Kim et al., 2008).

Apibendrinus galima teigti, jog grėsmės jausmas, ar atvirksčiai - jos nebuvimas yra svarbūs veiksniai renkantis streso įveikos būdus, kurie gali būti adaptyvūs ir neadaptyvūs. Nemokėjimas džiaugtis, nuolat jaučiama įtampa yra tėvų tarpusavio konfliktų pasekmė. Vaikai, turintys tokią

neigiamą patirtį, pasaulį suvokia kaip grėsmingą, todėl atsiranda grėsmė savo saugumui. Tėvai, kurie nuolat konfliktuoja, yra susikoncentravę į savo problemas ir vaikai yra pamiršami. Tokiu atveju vaikai patys sprendžia, kaip elgtis stresinėje situacijoje.

2. TYRIMO METODIKA

2.1. Įvertinimo būdai

Naudoti įvertinimo instrumentai :

Streso įveikos klausimynas. Streso įveikos strategijų įvertinimui naudotas Ž. Grakausko ir G. Valicko (2006) sudarytas streso įveikos klausimynas. Autoriai leidžia naudoti šį klausimyną moksliniais tikslais. Streso įveikos klausimynas įvertina, kokią streso įveikos strategiją žmogus dažniausiai renkasi. Klausimyną sudaro 24 teiginiai, kurie vertinami penkių balų Likert'o skalėje („niekada“ (atsakymo vertinimas – 1 balas), „retai“ (2 balai), „vidutiniškai (nei retai, nei dažnai)“ (3 balai), „dažnai“ (4 balai) ir „visada“ (5 balai)). Klausimyną sudaro keturios subskalės:

- 1) vengimas (teiginio pavyzdys: „Manau, kad laikas išspręs visas problemas“),
- 2) problemų sprendimas (teiginio pavyzdys: „Stengiuosi išsiaiškinti, ar probleminės situacijos nesukėlė mano pastangų stoka“),
- 3) socialinė parama (teiginio pavyzdys: „Problemos sprendimo būdų ieškau kalbėdamasis su man artimais žmonėmis“),
- 4) emocinė iškrova (teiginio pavyzdys „Kritikuoju ir kaltinu kitus dėl atsiradusios problemos“).

Vaikų suvokiamų tėvų konfliktų skalė. Naudojant šią skalę buvo renkama informaciją apie paauglių suvokiamus konfliktus tarp tėvų. Angliškas jos pavadinimas – Children's Perception Interparental Conflict Scale (Grych et al., 1992). Metodika į lietuvių kalbą buvo išversta Monikos Gramalaitės, kuri šį klausimyną vertė savo magistro darbu gavusi vieno iš autorių leidimą. 48 teiginiai sudaro metodiką. Kiekvienas teiginys buvo vertinamas tokia balų skale: T = Teisingai“, „KT = Iš dalies arba kartais teisingai“ arba „N = Neteisingai“. Teiginiai vertinami pagal 3 balų skalę: Neteisingai = 0, Iš dalies arba kartais teisingai = 1, Teisingai = 2. Teiginiai, kurie yra reversiniai vertinami taip pat pagal 3 balų skalę: Neteisingai = 2, Iš dalies arba kartais teisingai = 1, Teisingai = 0.

Klausimyną sudaro 8 subskalės:

1. Dažnumo subskalė (angl. frequency), kurios pagalba vertinamas tėvų konfliktų dažnumas. Teiginio pavyzdys: „Aš niekada nematau savo tėvų ginčijantis ar nesutariant“.
2. Intensyvumo subskalė (angl. intensity) vertinanti konflikto raiškos intensyvumą. Teiginio pavyzdys: „Kai mano tėvai ginčijasi, jie labai įsiunta“.
3. Rezoliucijos subskalė (angl. resolution) vertinanti tai, kaip, paauglių nuomone, jų tėvai sprendžia konfliktus. Teiginio pavyzdys: „Net nustoję ginčytis, mano tėvai labai pyksta vienas ant kito“.

4. Turinio subskalė (angl. content), vertinanti tai, kaip paaugliai suvokia tėvų tarpusavio konfliktų turinį. Teiginio pavyzdys: „Mano tėvai dažnai konfliktuoja dėl mano elgesio mokykloje“.

5. Suvokiamos grėsmės subskalė (angl. perceived threat) vertina tai, kaip paaugliai suvokia grėsmę, matydami konfliktuojančius tėvus. Teiginio pavyzdys: „Kai mano tėvai ginčijasi, aš išsigąstu“.

6. Įveikos efektyvumo subskalė (angl. coping efficacy) vertina sutuoktinių konfliktų įveikos efektyvumą. Teiginio pavyzdys: „Aš nežinau, ką daryti, kai mano tėvai konfliktuoja“.

7. Savikaltės subskalė (angl. self-blame) vertina tai, kaip paaugliai suvokia savikaltę, matydami konfliktuojančius tėvus. Teiginio pavyzdys: „Aš nežinau, ką daryti, kai mano tėvai konfliktuoja“.

8. Trianguliacijos subskalė (angl. triangulation) vertina paauglių suvoktą tėvų tarpusavio konfliktų trianguliaciją. Teiginio pavyzdys: „Aš jaučiuosi atsidūręs tarp dviejų ugnių, kai mano tėvai ginčijasi“.

Trečiasis instrumentas, naudotas šiame tyrime yra **Nerimo ir nerimastingumo skalė**.

Spilbergerio skalė yra pripažinta lengvu, patikimu, kiekvienam prieinamu testavimo metodu, dažnai naudojamu daugelyje šalių, taip pat ir Lietuvoje. Lietuviškąją skalės variantą 2000 metais paruošė Mary Balaisis, dalyvaujant G. Gintilienei, A. Bagdonui, M. Navickienei, G. Bijūnienei, R. Dragunevičienei. Spilbergeris iš 177 klausimų, pasitaikančių įvairiose instrukcijose, atrinko 40 informatyviausių – 20 matuoti nerimui ir dar 20 asmenybiniam nerimastingumui. Taigi ši skalė yra patikimas ir informatyvus būdas įvertinti nerimastingumo lygį esamu momentu (RN, kaip būseną) ir asmenybinį nerimastingumą (AN, kaip pastovią žmogaus charakteristiką). Savęs vertinimo skalė susideda iš dviejų dalių, atskirai vertinančių RN – 1-20 klausimas, ir AN – 21-40 klausimas. Tiriamasis atsako į teiginius, pažymėdamas keturių intervalų skalėje atitinkančią būseną, kur 1 balas atitinka „visiškai ne“, 2 – truputį, 3 – vidutiniškai, 4 - „labai“.

2.2. Tyrimo eiga ir etika

Tyrimas vyko kelias savaites su Klaipėdos mokyklos mokiniais bei pirmakursiais universiteto studentais. Kadangi pasirinkti mokiniai buvo 18 metų ir vyresni, tėvų leidimų nereikėjo, gautas mokyklos direktoriaus sutikimas atlikti tyrimą jo vadovaujamoje mokykloje. Buvo sutartas laikas, kada mokiniai gali dalyvauti tyrime ir atsakyti į klausimus. Pradžioje tiriamiesiems buvo suteikiama informacija apie tai, kad duomenys bus anonimiški ir konfidencialūs. Taip pat tiriamiesiems buvo paaiškinta, kokiais tikslais ir kam bus naudojami duomenys. Taip pat anketa buvo įkelta į internetinį puslapį *apklausa.lt*, kurioje tiriamieji studentai bei mokiniai pildė anketas ir siuntė savo atsakymus. Tiesioginė nuoroda į anketą: <https://apklausa.lt/f/tevu-konfliktai-ir-stresas-kopija-88hjyhjhf.fullpage>. Iš viso popierinių anketų buvo 44, o internetu užpildyta 116.

2.3. Duomenų apdorojimas

Duomenys apskaičiuoti naudojant SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*) programinę įrangą, kuri yra patogi apdorojant surinktą informaciją, pritaikyta darbui su duomenimis, jų analizei, ryšių nustatymui. Apklauskos metu gauti duomenys apdoroti SPSS 17 versijos paketu ir Microsoft Office Excel 2007 programa.

Naudotas surinktų duomenų vaizdavimo būdas – diagramos ir lentelės. Intervaline skale išreikštiems duomenims apskaičiuoti vidurkiai ir standartiniai nuokrypiai, nominaline skale išreikštiems duomenis apskaičiuoti dažniai (proc.). Skalių rodiklių palyginimui tarp skirtingos lyties tiriamųjų grupių taikytas neparаметrinis Mann-Whitney U testas (kai duomenų pasiskirstymas skiriasi nuo normaliojo skirstinio). Ryšių tarp atskirų kintamųjų nustatymui buvo apskaičiuoti Spearmano koreliacijos koeficientai (kadangi kintamųjų skirstiniai pasiskirstė ne pagal normalųjį skirstinį). Hipotezėms apie kintamųjų skirstinių normalumą patikrinti naudojame *Kolmogorovo–Smirnovo kriterijus* (angl. *Kolmogorov–Smirnov test*) kriterijus, kuris yra tinkamas didelėms imtims (kai $n > 70$). Visais atvejais buvo naudotas reikšmingumo lygmuo, lygus 95 proc. (t.y. $p = 0,05$).

2.4. Tyrimo dalyviai

Tyrimo metu buvo apklausta 160 jaunuolių nuo 18 iki 20 m.. Kaip matyti iš žemiau esančioje lentelėje pateikiamų duomenų, dauguma apklaustų paauglių (63 proc.) buvo merginos, tuo tarpu vaikinių buvo 37 proc. Pagal šeimines padėtį net 76 proc. gyveno su abiem tėvais, tuo tarpu su vienu iš tėvų ir pamote ar patėviu gyveno 12 proc., o tik su mama arba tėčiu – 11 proc. Tyrimas buvo atliekamas Klaipėdoje su moksleiviais ir studentais.

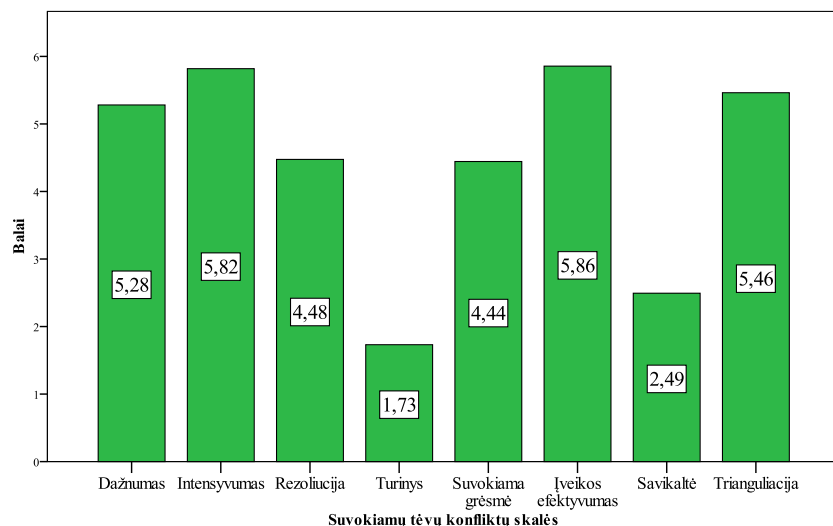
1 lentelė. Tiriamųjų socialinės–demografinės charakteristikos

Charakteristika		Vnt.	Proc.
Lytis	Vaikinai	60	37,5%
	Merginos	100	62,5%
Šeima, su kuria gyvena	Su mama ir tėvu	119	75,8%
	Su vienu iš tėvų ir pamote arba patėviu	19	12,1%
	Tik su mama arba tėvu	18	11,5%
	Su kitais giminaičiais	1	0,6%

3. TYRIMO REZULTATAI

3.1. Paauglių suvokiamų tėvų konfliktų ypatumų įvertinimas ir palyginimas pagal lytį ir amžių

Paauglių suvokiamų tėvų konfliktų ypatumų įvertinimui buvo naudojama CPIC skalė (Children's Perception of Interparental Conflict Scale), kurią sudaro 48 teiginiai, pagal kuriuos buvo apskaičiuotos aštuonios suvokiamų tėvų konfliktų pobūdį atspindinčios poskalės, kurių rodikliai pateikiami 2 lentelėje ir 3 paveiksle.



3 pav. Suvokiamų tėvų konfliktų skalių vidurkiai

Pirmiausia, siekiant nustatyti skalių skirstinių normalumą, buvo apskaičiuoti Smirnovo-Kolmogorovo testai. Kaip matyti 2 lentelėje, visų skalių atvejais kriterijai buvo statistiškai reikšmingi (nes $p < 0,05$), kas rodo, kad skalių skirstiniai nuo normaliojo skirstinio skiriasi statistiškai reikšmingai, todėl suvokiamų tėvų konfliktų palyginimui pagal lytį ir amžių turime naudoti neparametrinį Mann-Whitney U kriterijų. Bendras viso klausimyno Kronbach Alfa buvo 0,800, kas rodo, kad klausimynas yra tinkamas.

Taip pat analizuojant atskirų skalių vidurkius (poskalės skaičiuojamos sumuojant) matome, kad labiausiai tarp tyrimo dalyvių pasireiškia įveikos efektyvumas (5,86) ir intensyvumas (5,82), mažiausiai – turinys (1,73) ir savikaltė (2,49) (3 pav.)

2 lentelė. Suvokiamų tėvų konfliktų skalių rodikliai

Skalės	Vid.	SN	Cronbach Alfa	Smirnov-Kolmogorovo testas	
				Reikšmė	p
Dažnumas	5,28	2,65	0,728	0,119	0,000
Intensyvumas	5,82	3,01	0,747	0,077	0,004
Rezoliucija	4,48	3,03	0,714	0,137	0,000
Turinys	1,73	2,10	0,821	0,301	0,000
Suvokiama grėsmė	4,44	3,12	0,758	0,141	0,000
Įveikos efektyvumas	5,86	2,54	0,752	0,127	0,000
Savikaltė	2,49	2,46	0,700	0,226	0,000
Trianguliacija	5,46	3,10	0,758	0,112	0,000

Palyginome suvokiamų tėvų konfliktų skalių rodiklius tarp vaikinių ir merginų (žr. 3 lentelę). Apskaičiavus Mann-Whitney U testus, buvo nustatytas tik vienas reikšmingas skirtumas (kai $p < 0,05$), kuris parodė, kad turinio poskalės įverčiai vaikinių grupėje reikšmingai aukštesni, nei merginų. Tuo tarpų kitais atvejais reikšmingų skirtumų pagal lytį nebuvo nustatyta.

3 lentelė. Suvokiamų tėvų konfliktų skalių rodiklių palyginimas tarp vaikinių ir merginų

	Lytis				U	p
	Vyrai		Moterys			
	Vid.	SN	Vid.	SN		
Dažnumas	5,18	2,53	5,34	2,73	2906,500	0,740
Intensyvumas	5,62	3,07	5,94	2,99	2876,500	0,662
Rezoliucija	4,58	3,09	4,41	3,00	2921,000	0,779
Turinys	2,23	2,15	1,43	2,03	2301,500	0,008
Suvokiama grėsmė	4,07	3,25	4,67	3,04	2647,000	0,211
Įveikos efektyvumas	5,68	2,24	5,96	2,71	2943,000	0,839
Savikaltė	2,92	2,56	2,24	2,37	2505,000	0,072
Trianguliacija	5,17	3,18	5,64	3,05	2742,500	0,362

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

Siekiant nustatyti sąsajas tarp tėvų konfliktų suvokimo ir tiriamųjų amžiaus, tarp šių kintamųjų buvo apskaičiuoti Spearmano koreliacijos koeficientai (ρ) (žr. 4 lentelę). Įvertinus statistiškai reikšmingus (kai $p < 0,05$) koreliacijos koeficientus nustatyta, kad kuo jaunesni paaugliai, tuo labiau išreikšti intensyvumo, rezoliucijos, turinio, suvokiamos grėsmės, įveikos efektyvumo, savikaltės ir trianguliacijos skalių rodikliai, tačiau suvokiamas tėvų konfliktų dažnumas su paauglių amžiumi nebuvo susijęs (nes $p > 0,05$).

4 lentelė. Sąsajos tarp tiriamųjų amžiaus ir suvokiamų tėvų konfliktų požymių (poskalių)

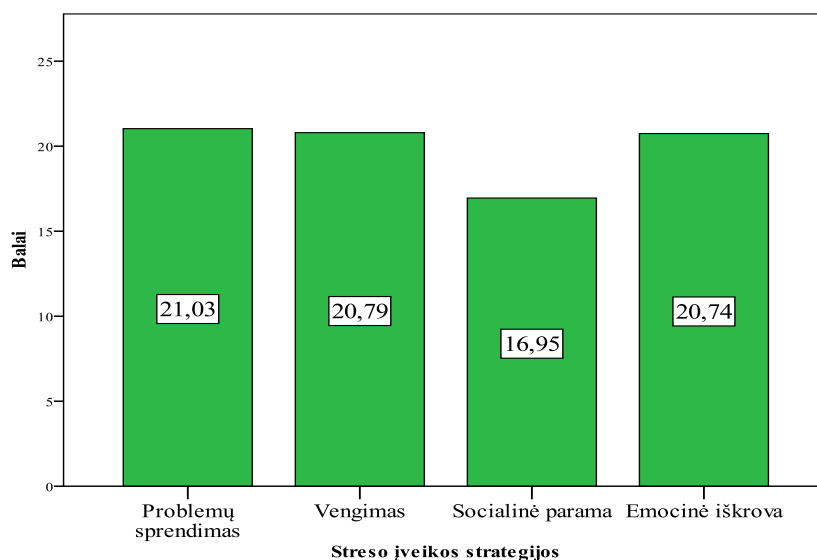
Amžius/ skalės poskalės		
Dažnumas	ρ	-0,106
	p	0,182
Intensyvumas	ρ	-0,207
	p	0,009
Rezoliucija	ρ	-0,313
	p	0,000
Turinys	ρ	-0,366
	p	0,000
Suvokiama grėsmė	ρ	-0,246
	p	0,002
Įveikos efektyvumas	ρ	-0,168
	p	0,034
Savikaltė	ρ	-0,398
	p	0,000
Trianguliacija	ρ	-0,212
	p	0,007

Statistiškai reikšmingi (kai $p < 0,05$) ryšiai paryškinti

Apibendrinant galima teigti, jog vertinant suvokiamų tėvų konfliktų skalių rodiklius tarp vaikinių ir merginų nustatytas tik vienas reikšmingas skirtumas, kuris parodė, kad turinio poskalės įverčiai vaikinių grupėje reikšmingai aukštesni, nei merginų. Tuo tarpų kitais atvejais reikšmingų skirtumų pagal lytį nebuvo nustatyta. Įvertinus statistiškai reikšmingus koreliacijos koeficientus siekiant nustatyti sąsajas tarp tėvų konfliktų suvokimo ir tiriamųjų amžiaus nustatyta, kad kuo jaunesni paaugliai, tuo labiau išreikšti intensyvumo, rezoliucijos, turinio, suvokiamos grėsmės, įveikos efektyvumo, savikaltės ir trianguliacijos skalių rodikliai, tačiau dažnumas su paauglių amžiumi nebuvo susijęs.

3.2. Paauglių streso įveikos strategijų pobūdžio nustatymas ir palyginimas pagal lytį ir amžių

Paauglių streso įveikos strategijų pobūdžio nustatymui buvo naudotas keturių faktorių modelis, kurio metu buvo prašoma atsakyti į 24 teiginius, pagal kurių rezultatus buvo apskaičiuotos keturios skalės, kurių rodikliai pateikiami 5 lentelėje ir 4 paveiksle.



4 pav. Streso įveikos skalių suminiai vidurkiai

Pirmiausia, siekiant nustatyti klausimyno suderinamumą, buvo apskaičiuoti Kronbach Alfa koeficientai. Matyti, kad visų skalių atvejais Kronbach Alfa buvo pakankamai dideli, o bendras klausimyno Kronbach Alfa buvo 0,909 ($>0,7$), kas rodo, kad klausimynas yra tinkamas. Siekiant nustatyti skalių skirstinių normalumą, buvo apskaičiuoti Smirnov-Kolmogorovo testai. Kaip matyti, visų skalių atvejais kriterijai buvo statistiškai reikšmingi (nes $p < 0,05$), kas rodo, kad skalių skirstiniai nuo normaliojo skirstinio skiriasi statistiškai reikšmingai, todėl suvokiamų tėvų konfliktų palyginimui pagal lytį turime naudoti neparametrinį Mann-Whitney U kriterijų.

Taip pat analizuojant atskirų skalių vidurkius matome, kad labiausiai paaugliams būdingos problemų sprendimo ir emocinės iškrovos strategijos, mažiausiai – socialinės paramos ir vengimo streso įveikos strategijos.

5 lentelė. Streso įveikos skalių rodikliai

Skalės	Vid.	SN	Kronbach Alfa	Smirnov-Kolmogorovo testas	
				Reikšmė	p
Problemų sprendimas	21,03	5,40	0,846	0,112	0,000
Vengimas	20,79	5,38	0,852	0,132	0,000
Socialinė parama	16,95	3,87	0,76	0,116	0,000
Emocinė iškrova	20,74	5,03	0,794	0,116	0,000

Palyginome streso įveikos strategijų skalių rodiklius tarp vaikinų ir merginų (žr. 6 lentelę). Apskaičiavus Mann-Whitney U testus, buvo nustatytas tik vienas reikšmingas skirtumas (kai $p < 0,05$), kuris parodė, kad merginos reikšmingai labiau nei vaikinai naudoja vengimo strategiją. Tuo tarpų kitų trijų strategijų naudojimo intensyvumas tarp vaikinų ir merginų statistiškai reikšmingai nesiskyrė.

6 lentelė. Streso įveikos strategijų įverčių rodikliai tarp vaikinių ir merginų

	Lytis				U	p
	Vyrai		Moterys			
	Vid.	SN	Vid.	SN		
Problemų sprendimas	20,20	5,31	21,53	5,42	2512,500	0,085
Vengimas	19,73	5,41	21,43	5,29	2431,500	0,044
Socialinė parama	17,40	4,42	16,68	3,49	2728,000	0,335
Emocinė iškrova	19,93	4,87	21,23	5,08	2494,500	0,074

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

Siekiant nustatyti sąsajas tarp streso įveikos strategijų įverčių ir tiriamųjų amžiaus, tarp šių kintamųjų buvo apskaičiuoti Spearmano koreliacijos koeficientai (ρ) (žr. 7 lentelę). Įvertinus statistiškai reikšmingus (kai $p < 0,05$) koreliacijos koeficientus nustatyta, kad vyresni paaugliai reikšmingai dažniau naudoja vengimo ir emocinės iškrovos streso įveikimo strategijas, tuo tarpu problemų sprendimo ir socialinės paramos strategijų naudojimo intensyvumas su paauglių amžiumi nebuvo susijęs.

7 lentelė. Spearmano koreliacija tarp streso įveikos strategijų įverčių ir amžiaus

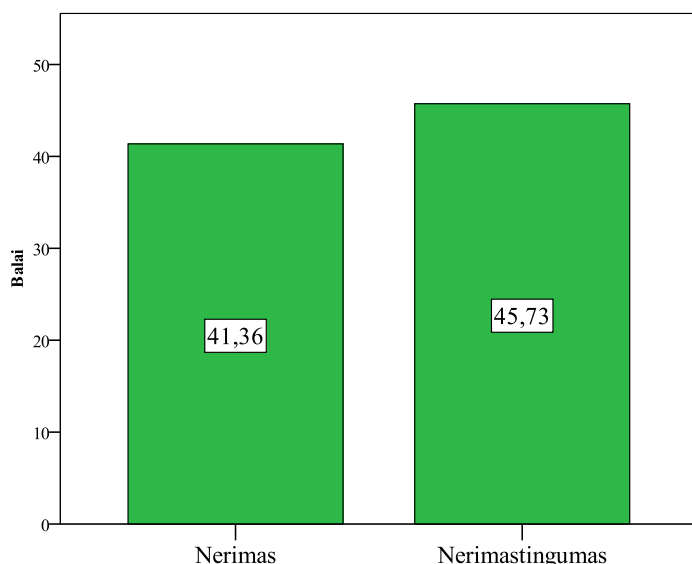
	Amžius	
	ρ	p
Problemų sprendimas	0,142	0,074
Vengimas	0,266	0,001
Socialinė parama	-0,142	0,073
Emocinė iškrova	0,179	0,024

Statistiškai reikšmingi (kai $p < 0,05$) ryšiai paryškinti

Apibendrinant galima teigti, jog labiausiai tarp tirtų paauglių pasireiškia problemų sprendimo ir emocinės iškrovos strategijos o mažiausiai – socialinės paramos ir vengimo streso įveikos strategijos. Vertinant lyčių atžvilgiu nustatyta, jog merginos dažniau nei vaikinai naudoja vengimo strategiją, o kitų trijų strategijų naudojimo intensyvumas tarp vaikinių ir merginų statistiškai reikšmingai nesiskyrė. Vertinant amžiaus aspektu nustatyta, jog vyresni paaugliai reikšmingai dažniau naudoja vengimo ir emocinės iškrovos streso įveikimo strategijas, tuo tarpu problemų sprendimo ir socialinės paramos strategijų naudojimo intensyvumas su paauglių amžiumi nebuvo susijęs.

3.3. Paauglių nerimo ir nerimastingumo nustatymas ir palyginimas pagal lytį ir amžių

Paauglių nerimo ir nerimastingumo nustatymui buvo naudota Spirbergerio nerimo-nerimastingumo skalė, kurio metu buvo prašoma įvertinti save pagal 40 teiginių. Teiginiai priskiriami dviem skalėms: reaktyvaus arba situacinio nerimo ir asmenybinio nerimo. Rezultatus matome 5 pav.



5 pav. Nerimo ir nerimastingumo skalių suminiai vidurkiai

Pirmiausia, siekiant nustatyti klausimyno suderinamumą, buvo apskaičiuoti Kronbach Alfa koeficientai. Matyti, kad visų skalių atvejais Kronbach Alfa buvo pakankamai dideli, o bendras viso klausimyno Kronbach Alfa buvo 0,938 ($>0,7$), kas rodo, kad klausimynas yra tinkamas. Siekiant nustatyti skalių skirstinių normalumą, buvo apskaičiuoti Smirnov-Kolmogorovo testai. Kaip matyti, visų skalių atvejais kriterijai buvo statistiškai reikšmingi (nes $p < 0,05$), kas rodo, kad skalių skirstiniai nuo normaliojo skirstinio skiriasi statistiškai reikšmingai, todėl nerimo ir nerimastingumo palyginimui pagal lytį ir amžių turime naudoti neparametrinį Mann-Whitney U kriterijų.

Taip pat analizuojant atskirų skalių vidurkius matome, kad labiausiai tarp paauglių pasireiškia nerimastingumas, kiek mažiau – nerimas. Pastebėtina, kad abu vidurkiai yra pakankamai aukšti, kas rodo, kad tarp tirtų paauglių nerimas ir nerimastingumas yra gana stipriai išreikštas.

8 lentelė. Nerimo ir nerimastingumo skalių rodikliai

Skalės	Vid.	SN	Kronbach Alfa	Smirnov-Kolmogorovo testas	
				Reikšmė	p
Nerimas	41,36	12,66	0,920	0,076	0,024
Nerimastingumas	45,73	10,78	0,859	0,090	0,003

Palyginome suvokiamų nerimo ir nerimastingumo skalių rodiklius tarp vaikinių ir merginų (žr. 9 lentelę). Apskaičiavus Mann-Whitney U testus, buvo statistiškai reikšmingų skirtumų nebuvo nustatyta (nes $p > 0,05$), kas rodo, kad vaikinių ir merginų nerimas ir nerimastingumas reikšmingai nesiskiria.

9 lentelė. Nerimo ir nerimastingumo skalių rodikliai tarp vaikinių ir merginų

	Lytis				U	p
	Vyrai		Moterys			
	Vid.	SN	Vid.	SN		
Nerimas	41,52	10,66	41,27	13,77	2994,50	0,985
Nerimastingumas	45,17	10,28	46,07	11,11	2931,00	0,808

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

Siekiant nustatyti sąsajas tarp nerimo ir nerimastingumo skalių įverčių ir tiriamųjų amžiaus, tarp šių kintamųjų buvo apskaičiuoti Spearmano koreliacijos koeficientai (ρ) (žr. lentelę žemiau). Matyti, kad nei vienu atveju koreliacija nebuvo reikšminga (nes $p > 0,05$), kas rodo, kad paauglių nerimas ir nerimastingumas su jų amžiumi reikšmingai nesusijęs.

10 lentelė. Spearmano koreliacija tarp nerimo ir nerimastingumo skalių įverčių ir amžiaus

		Amžius
Nerimas	ρ	-0,107
	p	0,176
Nerimastingumas	ρ	-0,132
	p	0,097

Apibendrinant galima teigti, jog labiausiai tarp paauglių pasireiškia nerimastingumas, kiek mažiau – nerimas. Pastebėtina, kad abu vidurkiai yra pakankamai aukšti, kas rodo, kad tarp tirtų paauglių nerimas ir nerimastingumas yra gana stipriai išreikštas. Vertinant pagal lytį ir amžių paauglių nerimas ir nerimastingumas reikšmingai nesiskiria.

3.4. Tėvų konfliktų sąsajos su streso įveikos strategijomis, nerimu ir nerimastingumu bei streso įveikos strategijų sąsajos su nerimu ir nerimastingumu

Sąsajų tarp tėvų konfliktų suvokimo ir streso įveikos strategijų nustatymas. Siekiant nustatyti sąsajas tarp tėvų konfliktų suvokimo ir streso įveikos strategijų, tarp šių kintamųjų buvo apskaičiuoti Spearmano koreliacijos koeficientai (ρ) (žr. 11 lentelę). Įvertinus statistiškai reikšmingus (kai $p < 0,05$) koreliacijos koeficientus nustatyta:

- a) Problemų sprendimo strategiją reikšmingai dažniau renkasi paaugliai, kurių

suvokiamas tėvų konfliktų dažnumas, intensyvumas, rezoliucija, turinys ir savikaltė pasireiškia silpniau.

- b) Vengimo strategiją reikšmingai dažniau renkasi paaugliai, kurių suvokiamų tėvų konfliktų intensyvumas, rezoliucija, turinys, suvokiama grėsmė, savikaltė ir trianguliacija pasireiškia silpniau.
- c) Socialinės paramos strategiją reikšmingai dažniau renkasi paaugliai, kurių suvokiama tėvų konfliktų savikaltė ir įveikos efektyvumas yra silpnesni.
- d) Emocinės iškrovos strategiją reikšmingai dažniau renkasi paaugliai, kuriems silpniau pasireiškia tėvų konfliktų rezoliucija, turinys, savikaltė ir trianguliacija.

11 lentelė. Spearmano koreliacija tarp tėvų konfliktų suvokimo ir streso įveikos strategijų

		Problemų sprendimas	Vengimas	Socialinė parama	Emocinė iškrova
Dažnumas	ρ	-0,174	-0,155	0,115	-0,055
	p	0,028	0,051	0,149	0,486
Intensyvumas	ρ	-0,221	-0,283	0,020	-0,151
	p	0,005	0,000	0,798	0,057
Rezoliucija	ρ	-0,248	-0,288	0,073	-0,235
	p	0,002	0,000	0,357	0,003
Turinys	ρ	-0,288	-0,508	0,076	-0,426
	p	0,000	0,000	0,341	0,000
Suvokiama grėsmė	ρ	-0,097	-0,253	0,216	-0,151
	p	0,222	0,001	0,006	0,057
Įveikos efektyvumas	ρ	-0,130	-0,187	0,256	-0,053
	p	0,102	0,018	0,001	0,508
Savikaltė	ρ	-0,200	-0,425	0,122	-0,302
	p	0,011	0,000	0,124	0,000
Trianguliacija	ρ	-0,143	-0,322	0,076	-0,282
	p	0,071	0,000	0,338	0,000

Statistiškai reikšmingi (kai $p < 0,05$) ryšiai paryškinti

Sąsajų tarp streso įveikos strategijų ir nerimo bei nerimastingumo įverčių nustatymas.

Siekiant nustatyti sąsajas tarp streso įveikos strategijų ir nerimo bei nerimastingumo įverčių, tarp šių kintamųjų buvo apskaičiuoti Spearmano koreliacijos koeficientai (ρ) (žr. 12 lentelę). Įvertinus statistiškai reikšmingus (kai $p < 0,05$) koreliacijos koeficientus nustatyta:

- a) Paaugliai, pasižymintys mažesniu nerimu ir (ar) nerimastingumu, reikšmingai rečiau naudoja vengimo strategiją streso įveikai.
- b) Paaugliai, pasižymintys didesniu nerimu ir (ar) nerimastingumu, reikšmingai dažniau naudoja socialinės paramos streso įveikos strategiją.

c) Paaugliai, pasižymintys didesniu nerimu, reikšmingai rečiau naudoja emocinės iškvos streso įveikos strategija.

Taip pat galime pastebėti, kad nerimas ir nerimastingumas statistiškai reikšmingai su problemų sprendimo streso įveikos strategijos įverčiu nekoreliavo (nes $p > 0,05$), kas rodo, kad nerimo ir (ar) nerimastingumo lygis reikšmingai nesusijęs su problemų sprendimo strategijos naudojimu.

12 lentelė. Spearmano koreliacija tarp streso įveikos strategijų ir nerimo bei nerimastingumo įverčių

		Nerimas	Nerimastingumas
Problemų sprendimas	ρ	-0,106	-0,006
	p	0,184	0,937
Vengimas	ρ	-0,242	-0,159
	p	0,002	0,045
Socialinė parama	ρ	0,378	0,427
	p	0,000	0,000
Emocinė iškrova	ρ	-0,188	-0,101
	p	0,017	0,206

Statistiškai reikšmingi (kai $p < 0,05$) ryšiai paryškinti

Sąsajų tarp tėvų konfliktų suvokimo ir nerimo bei nerimastingumo įverčių nustatymas.

Siekiant nustatyti sąsajas tarp tėvų konfliktų suvokimo ir nerimo bei nerimastingumo įverčių, tarp šių kintamųjų buvo apskaičiuoti Spearmano koreliacijos koeficientai (ρ) (žr. 13 lentelę). Įvertinus statistiškai reikšmingus (kai $p < 0,05$) koreliacijos koeficientus nustatyta, kad visų tėvų konfliktų suvokimo skalių atvejų ryšiai buvo statistiškai reikšmingi (nes $p < 0,05$). Tai rodo, kad mažesniu nerimu ir (ar) nerimastingumu pasižymintys paaugliai reikšmingai mažiau suvokia tėvų konfliktus visų skalių aspektais.

13 lentelė. Spearmano koreliacija tarp tėvų konfliktų suvokimo ir nerimo bei nerimastingumo įverčių

		Nerimas	Nerimastingumas
Dažnumas	ρ	0,270	0,251
	p	0,001	0,001
Intensyvumas	ρ	0,333	0,254
	p	0,000	0,001
Rezoliucija	ρ	0,305	0,240
	p	0,000	0,002
Turinys	ρ	0,360	0,223
	p	0,000	0,005
Suvokiama grėsmė	ρ	0,497	0,395
	p	0,000	0,000
Įveikos efektyvumas	ρ	0,329	0,292
	p	0,000	0,000

Savikaltė	ρ	0,304	0,235
	p	0,000	0,003
Trianguliacija	ρ	0,371	0,281
	p	0,000	0,000

Statistiškai reikšmingi (kai $p < 0,05$) ryšiai paryškinti

Apibendrinant galima teigti, jog jog problemų sprendimo strategiją reikšmingai dažniau renkasi paaugliai, kurių suvokiamas tėvų konfliktų dažnumas, intensyvumas, rezoliucija, turinys ir savikaltė pasireiškia silpniau. Vengimo strategiją reikšmingai dažniau renkasi paaugliai, kurių suvokiamų tėvų konfliktų intensyvumas, rezoliucija, turinys, suvokiama grėsmė, savikaltė ir trianguliacija pasireiškia silpniau. Socialinės paramos strategiją reikšmingai dažniau renkasi paaugliai, kurių suvokiama tėvų konfliktų savikaltė ir įveikos efektyvumas yra silpnesni. Emocinės iškvos strategiją reikšmingai dažniau renkasi paaugliai, kuriems silpniau pasireiškia tėvų konfliktų rezoliucija, turinys, savikaltė ir trianguliacija. Paaugliai, pasižymintys mažesniu nerimu rečiau naudoja vengimo strategiją streso įveikai, tuo tarpu paaugliai, pasižymintys didesniu nerimu dažniau naudoja socialinės paramos streso įveikos strategiją, o emocinės iškvos streso įveikos strategiją naudoja rečiau..Mažesniu nerimu pasižymintys paaugliai reikšmingai mažiau suvokia tėvų konfliktus visų skalių aspektais..

4. REZULTATŲ APITARIMAS

Paauglių tėvų tapusavio konfliktų suvokimo vertinimas yra svarbi tyrimų, susijusių su šeimos santykiais, vaikų savęs pažinimu ir psichopatologijos plėtra, sritis (Nigg et al., 2009) 2009). Atliktu tyrimu siekėme išsiaiškinti paauglių streso įveikos strategijų ir nerimo sąsajas su tėvų konfliktų suvokimo ypatumais.

Paauglių suvokiamų tėvų konfliktų ypatumai pagal lytį ir amžių. Rezultatų analizė parodė, jog vertinant paauglių suvokiamų tėvų konfliktų ypatumus labiausiai pasireiškia įveikos efektyvumas ir intensyvumas, o mažiausiai – turinys ir savikaltė. Tai iš dalies patvirtina ir kitų tyrimų duomenis (Lucas-Thompson, Lunkenheimer, & Dumitrache, 2017), kur teigiama, jog pagrindiniai konfliktų vertinimų aspektai, į kuriuos dažniausiai atsižvelgiama, yra konflikto savybių suvokimas (pvz., dažnis, intensyvumas), savikaltė ir grėsmė. Chaudhry & Shabbir (2018) taip pat pažymi, jog vaikai daugiau neigiamai reaguoja į konfliktus su fizine agresija (intensyvumas). Tyrimai atskleidė, kad daugiau neigiamos įtakos paaugliams daro tėvų konfliktai su vaikais susijusiomis temomis (turinys) (Shelton & Harold, 2008).

Palyginus suvokiamų tėvų konfliktų skalių rodiklius tarp vaikinų ir merginų buvo nustatyta, jog turinio įvėrciai vaikinų grupėje reikšmingai aukštesni, nei merginų. Tai patvirtina ir kiti tyrimai (Lacinová, Michalčáková, & Bouša, 2013), kur nustatyta, jog vaikinų grupėje labiau nei merginų išreikštas tėvų konfliktų suvokimas kaip vykstančius apie juos (vaikinus). Tuo tarpu kitais atvejais reikšmingų skirtumų pagal lytį nebuvo nustatyta.

Įvertinus sąsajas tarp tėvų konfliktų suvokimo ir tiriamųjų amžiaus, nustatyta, kad kuo jaunesni paaugliai, tuo aukštesni intensyvumo, rezoliucijos, turinio, suvokiamos grėsmės, įveikos efektyvumo, savikaltės ir trianguliacijos skalių rodikliai, tačiau dažnumas su paauglių amžiumi nebuvo susijęs. Tai iš dalies patvirtina ir kiti tyrimai (Zemp, 2013), teigiantys, jog įvairaus amžiaus vaikai reaguoja į tam tikrus tėvų tarpusavio neigiamus santykius, tarpusavio ginčus, pradedant nuo mažens. Kiti tyrimai taip pat teigia, kad į tėvų tarpusavio konfliktus labiau reaguoja jaunesni vaikai, o maždaug nuo 9 metų vaikai jau turi brandų supratimą apie santuokinius konfliktus ir tėvų santykius (Jenkins & Buccioni, 2000). Tuo tarpu Alifanovienė ir kt. (2016) pažymi, jog pažeidžiamiausi paaugliai yra apie penkioliktuosius gyvenimo metus.

Paauglių streso įveikos strategijų pobūdis ir palyginimas pagal lytį bei amžių. Analizuojant paauglių streso įveikos strategijų pobūdį nustatyta, jog labiausiai tarp tirtų paauglių pasireiškia problemų sprendimo ir emocinės iškrovos strategijos o mažiausiai – socialinės paramos ir vengimo streso įveikos strategijos. Tuo tarpu tyrimai (Chandra & Batada, 2006; Seiffge-Krenke, 2000) rodo, jog didžioji dalis paauglių vengia konfliktų, bandydami atsiriboti nuo problemos, atitraukti dėmesį ar negalvoti apie problemą.

Vertinant lyčių atžvilgiu nustatyta, jog merginos dažniau nei vaikinai naudoja vengimo strategiją, o kitų trijų strategijų naudojimo intensyvumas tarp vaikinių ir merginų statistiškai reikšmingai nesiskyrė. Kiti tyrimai rodo, jog mergaitės labiau naudojasi socialinės paramos strategija (Rose & Rudolph, 2006; Valickas, Želvienė, & Grakauskas, 2010) bei paramos, vengimo ir emocinės iškvovos (Raheel, 2014) streso įveikos strategijas (Valickas et al., 2010). Minėtų autorių tyrimuose dalyvavo jaunesni tiriamieji (vaikai ir jaunesni paaugliai), todėl ne visai korektiška lyginti jų rezultatus su mūsų gautais duomenimis. Ar mūsų tyrimo rezultatai gali rodyti streso įveikos strategijų pasirinkimo raidos tendencijas vyresniojoje paauglystėje, teigti negalime, nes tokio uždavinio sau nekėlėme. Kadangi merginos, kovodamos su stresu, taip pat naudoja problemų sprendimo metodus, tai reiškia, kad jos kartais naudoja įvairesnes įveikos strategijas nei berniukai. Tai taip pat reiškia, kad berniukai renkasi tiesioginį problemų sprendimą, vengimą ar atsiribojimą (Rose & Rudolph, 2006).

Vertinant amžiaus aspektu nustatyta, jog vyresni paaugliai reikšmingai dažniau naudoja vengimo ir emocinės iškvovos streso įveikimo strategijas, tuo tarpu problemų sprendimo ir socialinės paramos strategijų naudojimo intensyvumas su paauglių amžiumi nebuvo susijęs. Tuo tarpu kiti tyrimai akcentuoja, jog taikant streso įveikos strategijas yra tiek amžiaus, tiek lyties skirtumų (Valickas et al., 2010). Šį nesutapimą galima paaiškinti tuo, kad mūsų tiriamoji imtis apėmė labai nedidelį amžiaus diapazoną (nuo 18 iki 20 metų), todėl ryškesnių amžiaus ir streso įveikos strategijų sąsajų nepastebėta.

Paauglių nerimo ir nerimastingumo nustatymas ir palyginimas pagal lytį ir amžių.

Gauti tyrimo rezultatai rodo, kad labiausiai tarp paauglių pasireiškia nerimastingumas, kiek mažiau – nerimas. Pastebėtina, kad abu vidurkiai yra pakankamai aukšti, kas rodo, kad tarp tirtų paauglių nerimas ir nerimastingumas yra gana stipriai išreikštas. Vertinant pagal lytį ir amžių paauglių nerimas ir nerimastingumas reikšmingai nesiskiria. Tuo tarpu kitų autorių tyrimų duomenys (Alifanovienė, Vaitkevičienė, Šapelytė, & Šarauskienė, 2016; Kutkienė, 2000; Zaborskis, Makari, & Žemaitienė, 2002; Žukauskienė & Kajokienė, 2006), akcentuoja, jog amžiaus grupė yra reikšmingas kintamasis patiriant nerimą ir nerimastingumą. Atskleista, kad vidurinio amžiaus (14–16 m.) ir vyresni (16–18 m.) paaugliai patiria nerimą ir įtampą reikšmingai dažniau nei jaunesni (12–14 m.) paaugliai. Be to, mergaitės, reaguodamos į stresą, patiria didesnę bendrą nerimą, liūdesį ir baimę jau pirmaisiais mokyklos metais, o tai tęsiasi ir suaugus. Tačiau berniukai praneša apie tokį patį pyktį kaip ir mergaitės, ypač reaguodami į tarpasmeninius stresorius, susijusius su konfliktu, atstūmimu ar prievarta (Zimmer-Gembeck & Skinner, 2010).

Sąsajos tarp tėvų konfliktų suvokimo ir streso įveikos strategijų. Įvertinus sąsajas tarp tėvų konfliktų suvokimo ir streso įveikos strategijų, nustatyta, jog problemų sprendimo strategiją reikšmingai dažniau renkasi paaugliai, kurių suvokiamas tėvų konfliktų dažnumas, intensyvumas,

rezoliucija, turinys ir savikaltė pasireiškia silpniau. Tuo tarpu tyrimai rodo, jog į problemos sprendimą orientuota streso įveika dažniau pasirenkama vaikų, kurie išgyvena grėsmę (Margolin et al., 2001). Vengimo strategiją reikšmingai dažniau renkasi paaugliai, kurių suvokiamų tėvų konfliktų intensyvumas, rezoliucija, turinys, suvokiama grėsmė, savikaltė ir trianguliacija pasireiškia silpniau. Tai patvirtina ir kitų tyrimų duomenis (Rose & Rudolph, 2006; Valickas et al., 2010). Socialinės paramos strategiją reikšmingai dažniau renkasi paaugliai, kurių suvokiama tėvų konfliktų savikaltė ir įveikos efektyvumas yra silpnesni. Tą patį teigia ir tyrimų duomenys (Rose & Rudolph, 2006; Valickas et al., 2010). Emocinės iškvos strategiją reikšmingai dažniau renkasi paaugliai, kuriems silpniau pasireiškia tėvų konfliktų rezoliucija, turinys, savikaltė ir trianguliacija. Tai iš dalies atitinka ir kitus tyrimus (Margolin et al., 2001), kurie akcentuoja, jog į emocijas orientuota streso įveika pasirenkama vaikų, kurie nejaučia savikaltės bei grėsmės. Taigi, galima teigti, jog vertinant sąsajas tarp tėvų konfliktų suvokimo ir streso įveikos strategijų kitų autorių duomenys patvirtina mūsų mūsų tyrimo rezultatus (nes mūsų gauto tyrimo rezultatai priešingi kitų tyrimų rezultatams yra tik lyginant vienos - problemų sprendimo strategijos – tyrimų rezultatus).

Sąsajos tarp streso įveikos strategijų ir nerimo bei nerimastingumo įverčių. Tyrimo rezultatai rodo, jog paaugliai, pasižymintys mažesniu nerimu rečiau naudoja vengimo strategiją streso įveikai, tuo tarpu paaugliai, pasižymintys didesniu nerimu dažniau naudoja socialinės paramos streso įveikos strategiją, o emocinės iškvos streso įveikos strategiją naudoja rečiau. Tai iš dalies koreliuoja su tyrimais (Herres, 2015) kurie teigia, jog paaugliai, norėdami įveikti stresą šeimoje, naudoja daugiau vengimo, o ne požiūrio strategijų. Želvienės, Kazlauskos, Tilvikaitės & Tuskenytės (2012) tyrime taip pat nustatyta, jog kuo aukštesnis nerimo lygis, tuo dažniau yra taikomos neadaptyvios įveikos strategijos (vengimas). Taip pat galime pastebėti, kad nerimo lygis reikšmingai nesusijęs su problemų sprendimo strategijos naudojimu. Tai rodo, jog problemų sprendimo strategiją renkasi paaugliai, kuriems pasireiškia tiek aukštas, tiek žemas nerimo bei nerimastingumo lygis.

Sąsajos tarp tėvų konfliktų suvokimo ir nerimo bei nerimastingumo. Su vaikų nerimo sutrikimais susieta daugybė veiksnių: tėvų elgesys (pvz., perdėtas valdymas, atstūmimas, negatyvumas, šilumos stoka), tėvų ir vaikų prisirišimas, šeimos aplinka (įskaitant darnos ir konflikto lygį), vaiko temperamentas, vaikas kognityvinis šališkumas, ir stresiniai gyvenimo įvykiai (Platt, Williams, & Ginsburg, 2016). Rezultatai rodo, jog mažesniu nerimu pasižymintys paaugliai reikšmingai mažiau suvokia tėvų konfliktus visų skalių aspektais. Tą patį patvirtia ir kiti tyrimai (Platt et al., 2016), kurie akcentuoja, jog patiriamas stresas ir nerimas sąlygojo tėvų konfliktų suvokimą.

Apibendrinus galima teigti, jog daugumos tyrimų duomenys analizuoja ir lygina lyčių, amžiaus bei šeiminio statuso (ko nebuvo atlikta mūsų tyrime) situaciją. Rezultatai rodo kad

mergaitės labiau linkusios pasijusti prislėgtomis ir nekontroliuojamos, kai susiduria su tėvų tarpusavio konfliktais. Šias išvadas galima paaiškinti iš daugelio perspektyvų. Remiantis lyties schemos teorija, berniukai ir mergaitės yra skirtingai sustiprinami dėl skirtingo socialinio elgesio. Nors berniukai yra skatinami būti savarankiški, pasitikintys savimi, atkaklūs, turėti savisaugos instinktą, merginose sustiprinamas tik ramus elgesys. Merginos yra socialiai linkusios palaikyti stipresnius ryšius su šeima, labiau įsitraukti į buitį ir veikti kaip taikytojos, ramintojos. Tai gali sukelti didesnių merginų vidinių problemų, tokių kaip susvetimėjimo jausmas, depresija, nerimas ir prasta savivertė, reaguojant į nestabilią šeimos aplinką. Tačiau berniukams poreikis atstovauti gali atverti kanalus fizinei agresijai, nusikalstamumui ir elgesio problemoms. Be to, susidūrusios su tėvų tarpusavio konfliktu, mergaitės labiau linkusios katastrofiškai įvertinti situaciją, įsivaizduodamos blogiausius atvejus, tokius kaip skyrybos ar fizinis vieno ar abiejų tėvų sužalojimas (smurtas).

Taip pat aptiktas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp berniukų ir mergaičių „kaltės“ suvokimo. Tai rodo, kad berniukai labiau linkę nei mergaitės kaltinti save dėl tėvų tarpusavio konfliktų. Viena aiškinimų linija nurodo lyties pažinimo ir emocinio brendimo raidos skirtumus. Buvo nustatyta, kad nuo ankstyvo amžiaus mergaitės geriau atpažįsta subtilias veido išraiškas, mimikas, suvokia emocines išraiškas ir yra jautrios socialinėms užuominoms. Be to, efektyviau iššifruodamos socialinę komunikaciją ir suvokdamos dinamišką santuokinės sąjungos veikimą, merginos mažiau linkusios įsitraukti į konkrečius sprendimus ir neracionalius priskyrimus. Nors berniukai, turėdami grubų socialinį supratimą apie priežastį ir padarinius, labiau linkę kaltinti save, kai santuokinio konflikto priežastys yra dviprasmiškos. Taip pat labiau tikėtina, kad santuokinių konfliktų temos sukasi dėl netinkamo jaunų berniukų elgesio, o ne dėl mergaičių, o tai dar labiau padidina jų polinkį į savikaltę.

Savikaltė yra laikoma netinkamo emocijų įveikimo strategija, kuriai priešpastyti galima socialinės paramos strategiją. Šeima kaip sistema tui giminystės tinklame siūlo giminystės tinklą, kuriuo galima remtis streso metu, ir kuris gali padėti patenkinti įvairius vaikų poreikius. Pvz., Jei vaikui suteikiama tinkama informacija, jis padeda daryti racionalesnes išvadas apie tėvų tarpusavio konfliktų priežastis; padrąšinimas ir vertinimas tenkina vaiko pagarbos poreikius, o išplėstinė šeimos sistema gali tarpininkauti tarp vaiko ir tėvų streso metu ir taip padėti veiksmingiau susidoroti su tokiomis situacijomis.

Taip pat tyrimuose aptiktas labai įdomus palyginimas tarp jau egzistuojančių vaiko nerimo problemų ir su tuo susijusių tėvų tarpusavio santykių. Teigiama, jog esamos vaiko nerimo problemos ir siekis jas spręsti gali teigiamai paveikti tėvų tarpusavio santykius (Majdandžić, de Vente, Feinberg, Aktar, & Bögels, 2012).

IŠVADOS

1. Įvertinus ir palyginus pagal lytį ir amžių paauglių suvokiamų tėvų konfliktų ypatumus nustatyta:

- Aukščiausius įvertinimus paaugliai skyrė tėvų konfliktų įveikos efektyvumo ir intensyvumo skalėse, mažiausius – vertindami konfliktų turinį ir savo kaltę juose.
- Tėvų konfliktų turinys vaikinams yra svarbesnis nei merginoms.
- Kuo jaunesni paaugliai, tuo aukštesni intensyvumo, rezoliucijos, turinio, suvokiamos grėsmės, įveikos efektyvumo, savikaltės ir trianguliacijos rodikliai vertinant tėvų konfliktus.

2. Nustačius ir palyginus pagal lytį ir amžių tiriamųjų streso įveikos strategijų pobūdį konstatuota:

- Dažniausiai paaugliai rinkosi problemų sprendimo ir emocinės iškvovos strategijas, rečiau socialinės paramos ir vengimo strategijas.
- Merginos dažniau nei vaikinai naudoja vengimo strategiją.
- Kuo vyresni paaugliai tuo dažniau naudoja vengimo ir emocinės iškvovos streso įveikimo strategijas.

3. Nerimo ir nerimastingumo įvertinimas bei palyginimas pagal lytį ir amžių atskleidė šiuos ypatumus:

- Paauglių nerimo ir nerimastingumo rodikliai rodo stiprų jų išreikštumo lygį; nerimastingumo įverčiai yra aukštesni nei nerimo raiškos rodikliai.
- Lyties ir amžiaus požiūriu paauglių nerimas ir nerimastingumas reikšmingai nesiskiria.

4. Tyrimo metu atskleistos tokios sąsajos tarp kintamųjų:

- Problemų sprendimo strategiją dažniau renkasi paaugliai, kurių suvokiamas tėvų konfliktų dažnumas, intensyvumas, rezoliucija, turinys ir savikaltė pasireiškia silpniau.
- Paaugliai, pasižymintys mažesniu nerimu, rečiau naudoja vengimo strategiją; kuo labiau išreikštas nerimas, tuo dažniau paaugliai renkasi socialinės paramos streso įveikos strategiją, o emocinės iškvovos strategiją naudoja rečiau.
- Mažesniu nerimu pasižymintys paaugliai skyrė mažesnius įvertinimus tėvų konfliktams pagal visus rodiklius.

LITERATŪROS SĄRAŠAS

- Aldrup, K., Klusmann, U., & Lüdtke, O. (2017). Does basic need satisfaction mediate the link between stress exposure and well-being? A diary study among beginning teachers. *Learning and Instruction*. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2016.11.005>
- Alifanovienė, D., Vaitkevičienė, A., Šapelytė, O., & Šarauskienė, D. (2016). Paauglių patiriamas stresas demografinių kintamųjų analizės kontekste. *Specialusis Ugdymas*, 1(3). <https://doi.org/doi:10.21277/se.v1i34.250>
- Andreotti, C., Garrard, P., Venkatraman, S. L., & Compas, B. E. (2015). Stress-Related Changes in Attentional Bias to Social Threat in Young Adults: Psychobiological Associations with the Early Family Environment. *Cognitive Therapy and Research*, 39(3), 332–342. <https://doi.org/10.1007/s10608-014-9659-z>
- Arshad, A., & Naz, F. (2014). Inter-Parental Conflict, Parental Rejection and Personality Maladjustment in University Students. *Journal of Behavioural Sciences*, 24(2), 83–99.
- Asmaa, M., Hassan, S. M., & Rizk, E. M. (2018). Assessment of Work Stress & Coping Strategies among Primary School Teachers. *Medical Journal of Cairo University*, 86(5), 2447–2456. Retrieved from https://pdfs.semanticscholar.org/cfc8/4a107f8ebc2629d2352a6e7be5981c2c547e.pdf?_ga=2.64673964.225340270.1571776423-1524293643.1571776423
- Ayas, T., Deniz, M., Kağan, M., & Kenç, M. F. (2010). An investigation of conflict resolution strategies of adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 3545–3551. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.549>
- Bagdonas, A., & Bliumas, R. (2019). *Aiškinamasis psichologijos terminų žodynas* (Mokslo ir enciklopedijų leidybos centras, ed.). Vilnius.
- Bandzevičienė, R., Birbilaitė, S., & Diržytė, A. (2010). Kriminalinės policijos pareigūnų stresas, jo įveika ir vidinė darba. *Socialinių Mokslų Studijos*, 4(8), 21–37. Retrieved from https://www.mruni.eu/upload/iblock/da4/2_Bandzeviciene.pdf
- Baum, N., & Shnit, D. (2003). Divorced parents' conflict management Styles: Self-differentiation and narcissism. *Journal of Divorce and Remarriage*, 39(3/4), 37–70. https://doi.org/10.1300/J087v39n03_02
- Benson, M. J., Buehler, C., & Gerard, J. M. (2008). Interparental hostility and early adolescent problem behavior: Spillover via maternal acceptance, harshness, inconsistency, and intrusiveness. *Journal of Early Adolescence*. <https://doi.org/10.1177/0272431608316602>
- Borst, J. (2015). A Systematic Review of the Effects of Family Conflict: Focusing on Divorce, Infidelity, and Attachment Style. *Master of Social Work Clinical Research Papers*.

- Bradford, K., & Barber, E. (2005). Intrusive and coercive family processes: Interparental conflict and ineffective parenting. In The Haworth Maltreatment & Trauma Press (Ed.), *mplications of parent-child boundary dissolution for developmental psychopathology: Who is the parent and who is the child?* (pp. 143–167). New York, NY.
- Branje, S. (2017). Role of emotions in conflicts between parents and adolescents. Retrieved April 5, 2020, from Child and Adolescent Studies website: <https://www.uu.nl/en/research/child-and-adolescent-studies/role-of-emotions-in-conflicts-between-parents-and-adolescents>
- Brown, T. (2012). WHEN PARENTS AND TEACHERS DISAGREE. Retrieved April 5, 2020, from <https://www.ministrymatters.com/all/entry/3019/when-parents-and-teachers-disagree>
- Burba, B., Sitnikovas, O., & Lankaitė, D. (2014). Streso pasireiškimas, dažniausi stresą sukeliantys veiksniai, distreso valdymas tarp Lietuvos apsaugos darbuotojų. *Medicinos Teorija Ir Praktika*, 20(1), 14–20. Retrieved from <http://apsauga-asociacija.lt/streso-pasireiskimas-dazniausi-stresa-sukeliantys-veiksniai-distreso-valdymas-tarp-lietuvos-apsaugos-darbuotoju-2/>
- Chand, S. (2017). Conflict Management: Characteristics, Types, Stages, Causes and other Details. Retrieved March 5, 2020, from <http://www.yourarticlelibrary.com/business/conflict-management-characteristics-types-stages-causes-and-other-details/5431>
- Chandra, A., & Batada, A. (2006). Exploring stress and coping among urban african american adolescents: The shifting the lens study. *Preventing Chronic Disease*, 3(2), A40.
- Čiuladienė, G. (2006). Paauglių konfliktai: vertybinis aspektas ir raiškos tendencijos. *Acta Paedagogica Vilnensia*, 16, 106–117. Retrieved from <http://www.journals.vu.lt/acta-paedagogica-vilnensia/article/viewFile/9712/7533>
- Clipa, O., & Boghean, A. (2015). Stress Factors and Solutions for the Phenomenon of Burnout of Preschool Teachers. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.02.241>
- Crockenberg, S., & Langrock, A. (2001). The role of emotion and emotional regulation in children's responses to interparental conflict. In *Interparental conflict and child development: Theory, research, and applications* (pp. 129–156). <https://doi.org/https://doi.org/10.1017/CBO9780511527838.007>
- Cui, M., Donnellan, M. B., & Conger, R. D. (2007). Reciprocal Influences Between Parents' Marital Problems and Adolescent Internalizing and Externalizing Behavior. *Developmental Psychology*, 43, 1544–1552. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.6.1544>
- Cusimano, A. M., & Riggs, S. A. (2013). Perceptions of interparental conflict, romantic attachment, and psychological distress in college students. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 2(1), 45–59. <https://doi.org/10.1037/a0031657>
- Danielsson, M., Heimerson, I., Stefansson, C. G., Lundberg, U., Perski, A., & åkerstedt, T. (2012).

- Psychosocial stress and health problems: Health in Sweden: The National Public Health Report 2012. Chapter 6. *Scandinavian Journal of Public Health*.
<https://doi.org/10.1177/1403494812459469>
- Dankade, U., Bello, H., & Deba, A. (2016). Analysis of job stress affecting the performance of secondary schools' vocational technical teachers in north east, Nigeria. *Journal of Technical Education and Training*.
- Davies, P. T., & Lindsay, L. L. (2004). Interparental Conflict and Adolescent Adjustment: Why Does Gender Moderate Early Adolescent Vulnerability? *Journal of Family Psychology*, Vol. 18, pp. 160–170. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.18.1.160>
- Deković, M., Wissink, I. B., & Meijer, A. M. (2004). The role of family and peer relations in adolescent antisocial behaviour: Comparison of four ethnic groups. *Journal of Adolescence*.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2004.06.010>
- Diez, T., Stetter, S., & Albert, M. (2006). The European Union and border conflicts: The transformative power of integration. *International Organization*.
<https://doi.org/10.1017/S0020818306060218>
- Divecha, D. (2014). What Happens to Children When Parents Fight. Retrieved March 6, 2020, from DEVELOPMENTAL SCIENCE website:
<http://www.developmentalscience.com/blog/2014/04/30/what-happens-to-children-when-parents-fight>
- Donaldson, D., Prinstein, M. J., Danovsky, M., & Spirito, A. (2000). Patterns of children's coping with life stress: Implications for clinicians. *American Journal of Orthopsychiatry*, 70(3), 351–359. <https://doi.org/10.1037/h0087689>
- Elemery, F. M., Omari, O. Al, & Wynaden, D. (2016). The perception of adolescents' inter-parental conflict and accompanied emotional security: A descriptive study. *Journal of Nursing Education and Practice*, 6(5), 84–90. <https://doi.org/10.5430/jnep.v6n5p84>
- Fear, J. M., Champion, J. E., Reeslund, K. L., Forehand, R., Colletti, C., Roberts, L., & Compas, B. E. (2009). Parental Depression and Interparental Conflict: Children and Adolescents' Self-Blame and Coping Responses. *Journal of Family Psychology*.
<https://doi.org/10.1037/a0016381>
- Fish, J. N., Pavkov, T. W., Wetchler, J. L., & Bercik, J. (2012). Characteristics of Those Who Participate in Infidelity: The Role of Adult Attachment and Differentiation in Extradyadic Experiences. *American Journal of Family Therapy*.
<https://doi.org/10.1080/01926187.2011.601192>
- Folk, J., & Folk, M. (2019). How Parents Handle Conflict Impacts Their Children. Retrieved April 6, 2020, from <https://www.anxietycentre.com/anxiety/research/how-parents-handle-conflict->

impacts-children.shtml

- Fosco, G. M., & Grych, J. H. (2007). Emotional Expression in the Family as a Context for Children's Appraisals of Interparental Conflict. *Journal of Family Psychology*. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.21.2.248>
- Franck, K. L., & Buehler, C. (2007). A Family Process Model of Marital Hostility, Parental Depressive Affect, and Early Adolescent Problem Behavior: The Roles of Triangulation and Parental Warmth. *Journal of Family Psychology*. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.21.4.614>
- Giannakopoulos, G., Mihas, C., Dimitrakaki, C., & Tountas, Y. (2009). Family correlates of adolescents' emotional/behavioural problems: Evidence from a Greek school-based sample. *Acta Paediatrica, International Journal of Paediatrics*. <https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2009.01314.x>
- Grakauskas, Ž. (2004). Stresas ir elgesio savireguliacija: teorinės sąveikos problemos. *Psichologija*, 29, 74-87. Retrieved from <https://www.zurnalai.vu.lt/psichologija/article/view/4356>
- Grakauskas, Ž., & Valickas, G. (2006). Streso įveikos klausimynas: keturių faktorių modelio taikymas. *Psichologija*, 33, 64-75. Retrieved from http://www.mtp.lt/files/2_str_14-20psl.pdf
- Gramalaitė, M. (2013). *Tėvų tarpusavio konfliktų ir jų sprendimo strategijų sąsajos su paaglių internaliniais sunkumais* (MRU). Retrieved from <http://talpykla.elaba.lt/elaba-fedora/objects/elaba:1871213/datastreams/MAIN/content>
- Grossmann, K., & Grossmann, K. (2019). *The Impact of Attachment to Mother and Father and Sensitive Support of Exploration at an Early Age on Children's Psychosocial Development through Young Adulthood*. Retrieved from <http://www.child-encyclopedia.com/sites/default/files/textes-experts/en/567/the-impact-of-attachment-to-mother-and-father-and-sensitive-support-of-exploration-at-an-early-age-on-childrens-psychosocial-development-through-young-adulthood.pdf>
- Grych, J. H., Fincham, F. D., Jouriles, E. N., & McDonald, R. (2000). Interparental conflict and child adjustment: Testing the mediational role of appraisals in the cognitive-contextual framework. *Child Development*. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00255>
- Guogienė, V. (2008). *Internalių ir eksternalių elgesio problemų turinčių paauglių pykčio raiškos būdai*. MRU.
- Harold, G. T., Aitken, J. J., & Shelton, K. H. (2007). Inter-parental conflict and children's academic attainment: A longitudinal analysis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2007.01793.x>
- Herres, J. (2015). Adolescent coping profiles differentiate reports of depression and anxiety symptoms. *Journal of Affective Disorders*. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.07.031>

- Hittelman, J. (2013). Counseling for Parent-Teen Conflict. Retrieved April 4, 2020, from <http://old.boulderpsychologicalservices.com/counseling-for-parent-teen-conflict/>
- House, J. S., Landis, K. R., & Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science*. <https://doi.org/10.1126/science.3399889>
- Hurley, K. (2020). *6 Hidden Signs of Teen Anxiety*. Retrieved from <https://www.psycom.net/hidden-signs-teen-anxiety/>
- Ignat, A. A., & Clipa, O. (2012). Teachers' satisfaction with life, job satisfaction and their emotional intelligence. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.01.171>
- Irion, J. C., & Blanchard-Fields, F. (1987). A cross-sectional comparison of adaptive coping in adulthood. *Journals of Gerontology*, *42*(5), 502–504. <https://doi.org/10.1093/geronj/42.5.502>
- Janss, R., Rispens, S., Segers, M., & Jehn, K. A. (2012). What is happening under the surface? Power, conflict and the performance of medical teams. *Medical Education*. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2923.2012.04322.x>
- Jenkins, J. M., & Buccioni, J. M. (2000). Children's understanding of marital conflict and the marital relationship. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, *41*(2), 161–168. Retrieved from <https://www.cambridge.org/core/journals/journal-of-child-psychology-and-psychiatry-and-allied-disciplines/article/childrens-understanding-of-marital-conflict-and-the-marital-relationship/5EB2375BFE950B58C15F5EF9BEEF9A78>
- Jeong, S. H., & Eamon, M. K. (2009). A model of family background, Family process, Youth self-control, and delinquent behavior in two-parent families. *Journal of Family Social Work*. <https://doi.org/10.1080/10522150903261924>
- Juknevičienė, R., & Šimanauskienė, R. (2016). *Konfliktų valdymas ir sprendimas mokykloje: mokinių požiūris*. 45–48. Retrieved from <https://etalpykla.lituanistikadb.lt/object/LT-LDB-0001:J.04~2016~1504090655111/J.04~2016~1504090655111.pdf>
- Kamran Chaudhry, M., & Shabbir, F. (2018). Perceived inter-parental conflict and aggression among adolescents: Moderating role of optimism and pessimism. *Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, *4*, 1016. <https://doi.org/10.33582/2637-8027/1016>
- Kariuki, N. S., Aloka, P. J. O., Gatumu, H. N., & Gitonga, C. (2015). Relationship between Perceptions of Inter-parental Conflicts and Involvement in Delinquent Behaviours among Selected Kenyan Adolescent Students. *Journal of Educational and Social Research*. <https://doi.org/10.5901/jesr.2015.v5n1p25>
- Kim, K. L., Jackson, Y., Conrad, S. M., & Hunter, H. L. (2008). Adolescent report of interparental conflict: The role of threat and self-blame appraisal on adaptive outcome. *Journal of Child and Family Studies*. <https://doi.org/10.1007/s10826-007-9187-5>

- Kriščiūnaitė-Ragelienė, T. (2014). Paauglių identiteto formavimosi, santykių su tėvais, savidiferenciacijos ir pasitenkinimo gyvenimu sąsajos. *Ugdymo Psichologija*, 25, 32–49. Retrieved from <http://www.ugdymopsichologija.leu.lt/index.php/Ugdymopsichologija/article/download/50/34>
- Kriščiūnaitė, T., & Pakrošnis, R. (2013). Ikimokyklinio amžiaus vaikus auginančių tėvų savi-diferenciacijos sąsaja su konfliktų poroje sprendimo strategijomis ir auklėjimo stiliais. *International Journal of Psychology: A Biopsychosocial Approach*. <https://doi.org/10.7220/1941-7233.12.5>
- Krishnakumar, A., & Buehler, C. (2000). Interparental conflict and parenting behaviors: A meta-analytic review. *Family Relations*. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2000.00025.x>
- Kumar, V., Avasthi, A., & Grover, S. (2018). Somatosensory amplification, health anxiety, and alexithymia in generalized anxiety disorder. *Industrial Psychiatry Journal*, 27(1). Retrieved from <http://www.industrialpsychiatry.org/article.asp?issn=0972-6748;year=2018;volume=27;issue=1;spage=47;epage=52;aulast=Kumar>
- Kutkienė, L. (2000). Vaikų mokyklinio nerimo aktualijos ir mokytojų rengimas. *Švietimo Reforma Ir Mokytojų Rengimas: VII Tarptautinė Mokslinė Konferencija*, 119–125. Vilnius: VPU.
- Lacinová, L., Michalčáková, R., & Bouša, O. (2013). Interparental conflict appraisal and general fearfulness in middle adolescence. *Vulnerable Children and Youth Studies*, 8(1), 29–36. <https://doi.org/10.1080/17450128.2012.726383>
- Lakis, J. (2008). *Konfliktų sprendimas ir valdymas*. Vilnius: Mykolo Romerio universitetas (MRU, Ed.). Vilnius.
- Lampe, L. (2016). Avoidant personality disorder as a social anxiety phenotype: Risk factors, associations and treatment. *Current Opinion in Psychiatry*. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000211>
- Ledoux, S. (2002). Family structure, parent-child relationships, and alcohol and other drug use among teenagers in France and the United Kingdom. *Alcohol and Alcoholism*. <https://doi.org/10.1093/alcalc/37.1.52>
- Lekavičienė, R., & Antinienė, D. (2019). *Bendravimo psichologija šiuolaikiškai*.
- Li, Y., Putallaz, M., & Su, Y. (2011). Interparental conflict styles and parenting behaviors: Associations with overt and relational aggression among Chinese children. *Merrill-Palmer Quarterly*. <https://doi.org/10.1353/mpq.2011.0017>
- Lietuvių kalbos žodynas. (2005). Retrieved from <http://www.lkz.lt/>
- Lucas-Thompson, R. G., Lunkenheimer, E. S., & Dumitrache, A. (2017). Associations Between Marital Conflict and Adolescent Conflict Appraisals, Stress Physiology, and Mental Health. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 53(46(3)), 379–393.

<https://doi.org/10.1080/15374416.2015.1046179>

- Majdandžić, M., de Vente, W., Feinberg, M. E., Aktar, E., & Bögels, S. M. (2012). Bidirectional Associations Between Coparenting Relations and Family Member Anxiety: A Review and Conceptual Model. *Clinical Child and Family Psychology Review*. <https://doi.org/10.1007/s10567-011-0103-6>
- Malekpour, M. (2007). Effects of attachment on early and later development. *British Journal of Developmental Disabilities*. <https://doi.org/10.1179/096979507799103360>
- Manesis, N., Vlachou, E., & Mitropoulou, F. (2019). Greek teachers' perceptions about the types and the consequences of conflicts within school context. *European Journal of Educational Research*. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.8.3.781>
- Manning, C. (2010). *Defining Conflict Resolution*. Retrieved from https://pdfs.semanticscholar.org/931c/72d3785240672a7656a7af783e6243cd2c63.pdf?_ga=2.194826541.1076830290.1589227184-1707425923.1587211976
- Margolin, G., Oliver, P., & Medina, A. (2001). Conceptual issues in understanding the relation between interparental conflict and child adjustment: Integrating developmental psychopathology and risk/resilience perspectives. In Cambridge University Press (Ed.), *Interparental conflict and child development: Theory, research, and applications* (pp. 9–38). <https://doi.org/https://doi.org/10.1017/CBO9780511527838.003>
- Mariotti, A. (2015). The effects of chronic stress on health: New insights into the molecular mechanisms of brain-body communication. *Future Science OA*. <https://doi.org/10.4155/fso.15.21>
- Mastrotheodoros, S., Van der Graaff, J., Deković, M., Meeus, W. H. J., & Branje, S. (2020). Parent–Adolescent Conflict across Adolescence: Trajectories of Informant Discrepancies and Associations with Personality Types. *Journal of Youth and Adolescence*, *49*, 119–135. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01054-7>
- McCarthy, C. (2002). *International Perspectives on Teacher Stress*.
- McDonald, R., & Grych, J. H. (2006). Young children's appraisals of interparental conflict: Measurement and links with adjustment problems. *Journal of Family Psychology*, *20*, 88–99. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.20.1.88>
- Melo, O., & Mota, C. P. (2014). Interparental conflicts and the development of psychopathology in adolescents and young adults. *Paideia*, *24*(59). <https://doi.org/10.1590/1982-43272459201402>
- Miller, P. A., Kliever, W., & Partch, J. (2010). Socialization of children's recall and use of strategies for coping with interparental conflict. *Journal of Child and Family Studies*, *19*(4), 429–443. <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9314-6>
- Moura, O., dos Santos, R. A., Rocha, M., & Matos, P. M. (2010). Children's perception of

- Interparental conflict scale (CPIC): Factor structure and invariance across adolescents and emerging adults. *International Journal of Testing*, 10, 364–382. <https://doi.org/10.1080/15305058.2010.487964>
- Nigg, J. T., Nikolas, M., Miller, T., Burt, S. A., Klump, K. L., & von Eye, A. (2009). Factor Structure of the Children's Perception of Interparental Conflict Scale for Studies of Youths With Externalizing Behavior Problems. *Psychological Assessment*, 21(3), 450-456. <https://doi.org/10.1037/a0016564>
- Nixon, A. E., Lanz, J. J., Manapragada, A., Bruk-Lee, V., Schantz, A., & Rodriguez, J. F. (2015). Nurse safety: How is safety climate related to affect and attitude? *Work and Stress*. <https://doi.org/10.1080/02678373.2015.1076536>
- Nolen-Hoeksema, S., & Girgus, J. S. (1994). The emergence of gender differences in depression during adolescence. *Psychological Bulletin*. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.115.3.424>
- O'Donnell, E. H., Moreau, M., Cardemil, E. V., & Pollastri, A. (2010). Interparental conflict, parenting, and childhood depression in a diverse urban population: The role of general cognitive style. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(1), 12–22. <https://doi.org/10.1007/s10964-008-9357-9>
- Obelenienė, B., & Gabševičienė, G. (2014). Sutuoctinių, dalyvavusių programoje „Sutuoctinių susitikimai“, konfliktų sprendimo pokyčiai. *Sociologija*, 89–101. [https://doi.org/https://doi.org/10.7220/2335-8785.51\(79\).6](https://doi.org/https://doi.org/10.7220/2335-8785.51(79).6)
- Ozdemir, Y. (2014). Parent-adolescent conflict and depression symptoms of adolescents: Mediator role of self-esteem. *Dusunen Adam*. <https://doi.org/10.5350/DAJPN2014270304>
- Ozen, D. S. (2004). The impact of interparental divorce on adult attachment styles and perceived parenting styles of adolescents: Study in Turkey. *Journal of Divorce and Remarriage*. https://doi.org/10.1300/J087v40n01_09
- Perminas, A., Goštautas, A., & Endriulaitienė, A. (204 C.E.). *Asmenybės ir sveikata: teorijų sąvadas*. Vilnius: VDU.
- Platt, R., Williams, S. R., & Ginsburg, G. S. (2016). Stressful Life Events and Child Anxiety: Examining Parent and Child Mediators. *Child Psychiatry and Human Development*, 47(1), 23–34. <https://doi.org/10.1007/s10578-015-0540-4>
- Puzinavičius, B. (2005). *Asmenybės ir grupės psichosocialinė diagnostika. Anketų, klausimynų ir testų rinkinys*. Vilnius: Generolo Jono Žemaičio Lietuvos karo akademija.
- Račelytė, D. (2009). *Konfliktų studijų pagrindai* (MRU, Ed.). Vilnius.
- Raheel, H. (2014). Coping strategies for stress used by adolescent girls. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 30(5), 958–962. <https://doi.org/10.12669/pjms.305.5014>
- Rasheed, J., Rasheed, M., & Marley, J. (2011). *Family therapy : models and techniques* (Thousand

- Oaks : SAGE Publications, Ed.).
- Rimkuvienė, A., & Tumasonytė, D. (2010). Studentų, studijuojančių socialinį darbą, požiūris į konfliktų sprendimą. *Profesinės Studijos: Teorija Ir Praktika*, 6, 180–188.
- Rose, A. J., & Rudolph, K. D. (2006). A review of sex differences in peer relationship processes: Potential trade-offs for the emotional and behavioral development of girls and boys. *Psychological Bulletin*. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.1.98>
- Rubin, K. H., Dwyer, K. M., Booth-LaForce, C., Kim, A. H., Burgess, K. B., & Rose-Krasnor, L. (2004). Attachment, friendship, and psychosocial functioning in early adolescence. *Journal of Early Adolescence*. <https://doi.org/10.1177/0272431604268530>
- Sai Wong, K., & Hing Cheuk, W. (2005). Job-related stress and social support in kindergarten principals: The case of Macau. *International Journal of Educational Management*. <https://doi.org/10.1108/09513540510590977>
- Schmidtgal, K., King, A., & Zarski, J. (2000). The Effects of Parental Conflict on Later Child Development. *Journal of Divorce & Remarriage*, 3(1–2), 149–157. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/233125063_The_Effects_of_Parental_Conflict_on_Later_Child_Development
- Schroeder, V. M., & Kelley, M. L. (2009). Associations between family environment, parenting practices, and executive functioning of children with and without ADHD. *Journal of Child and Family Studies*, 18, 227–235. <https://doi.org/10.1007/s10826-008-9223-0>
- Seiffge-Krenke, I. (2000). Causal links between stressful events, coping style, and adolescent symptomatology. *Journal of Adolescence*. <https://doi.org/10.1006/jado.2000.0352>
- Sha'ked, A., Rokach, A., & Morris, R. (2013). Marital distress, loneliness and children's adjustment. *Psychology and Education: An Interdisciplinary Journal*, 50(3–4), 11–18. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/record/2013-35445-002>
- Shelton, K. H., & Harold, G. T. (2008). Interparental Conflict, Negative Parenting, and Children's Adjustment: Bridging Links Between Parents' Depression and Children's Psychological Distress. *Journal of Family Psychology*, 22, 712–724. <https://doi.org/10.1037/a0013515>
- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the Structure of Coping: A Review and Critique of Category Systems for Classifying Ways of Coping. *Psychological Bulletin*, Vol. 129, pp. 216–269. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.2.216>
- Spielberger, C. D., & Reheiser, E. C. (2009). Assessment of Emotions: Anxiety, Anger, Depression, and Curiosity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(3), 271–302. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01017.x>
- Steyn, G. M., & van Niekerk, E. J. (2012). *Human Resources Management in Education*.
- Suldo, S. M., Shaunessy, E., & Hardesty, R. (2008). Relationships among stress, coping, and mental

- health in high-achieving high school students. *Psychology in the Schools*.
<https://doi.org/10.1002/pits.20300>
- Thoits, P. A. (2010). Stress and Health: Major Findings and Policy Implications. *Journal of Health and Social Behavior*. <https://doi.org/10.1177/0022146510383499>
- Tripathy, C., Tripathy, S., Gupta, B., & Kar, S. (2019). Stress, coping, and immunologic relevance: An empirical literature review. *Journal of Medical Sciences (Taiwan)*.
https://doi.org/10.4103/jmedsci.jmedsci_138_18
- Turner, E. (2014). Tips for Helping Teens Cope with Stress. Retrieved April 4, 2020, from
<https://www.psychiatrictimes.com/child-adolescent-psychiatry/anxiety-disorders-children-and-adolescents-new-findings>
- Valickas, G., Želvienė, P., & Grakauskas, Ž. (2010). Patobulinto keturių faktorių streso įveikos klausimyno psichometriniai rodikliai. *Psichologija*, 41, 96–110. <https://doi.org/doi:10.15388/Psichol.2010.0.2576>
- Wagner, K. (2019). Anxiety Disorders in Children and Adolescents: New Findings. Retrieved April 3, 2020, from Psychiatric Times website: <https://www.psychiatrictimes.com/child-adolescent-psychiatry/anxiety-disorders-children-and-adolescents-new-findings>
- Wang, N., & Wu Guobin. (2020). A Systematic Approach to Effective Conflict Management for Program. *Sage Journals*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/2158244019899055>
- Zaborskis, A., Makari, J., & Žemaitienė, N. (2002). Lietuvos moksleivių psichologinė būseną. *Biomedicina*, 2(2), 107–112.
- Želvienė, P., Kazlauskas, E., Tilvikaitė, I., & Tuskenytė, D. (2012). Studentų patiriamo socialinio nerimo ir taikomų įveikos strategijų pokyčiai per vienerius metus. *Tiltai*, 3.
<https://doi.org/10.15181/tbb.v60i3.415>
- Želvys, R. (2007). *Bendravimo psichologija* (Margi raštai, Ed.). Vilnius.
- Zemp, M. (2013). “Mom and Dad are arguing again”: Parental conflict and its implications for children. Retrieved from
https://www.researchgate.net/publication/280702960_Mom_and_Dad_are_arguing_again_Parental_conflict_and_its_implications_for_children
- Zimmer-Gembeck, M. J., & Skinner, E. A. (2010). Adolescents coping with stress: development and diversity. *School Nurse News*, 15, 3–7.
- Žukauskienė, R. (2012). *Raidos psichologija. Integruotas požiūris*. Vilnius: Margi raštai.
- Žukauskienė, R., & Kajokienė, I. (2006). CBCL, TRF ir YSR metodikų standartizavimas naudojant 6–18 metų Lietuvos vaikų imties duomenis. *Psichologija*, 33, 31–45. <https://doi.org/doi:10.15388/Psichol.2006.4318>

SANTRAUKA

Modesta Kerpaitė. *Tėvų konfliktų suvokimas paauglystėje: sąsajos su streso įveikos strategijomis ir nerimu.* Psichologijos magistro studijų baigiamasis darbas. Darbo vadovė prof. Ramutė Čepienė. Klaipėdos universitetas: Klaipėda, 2020 – 45 psl.

Tyrimo tikslas – atskleisti paauglių streso įveikos strategijų ir nerimo sąsajas su tėvų konfliktų suvokimo ypatumais.

Tyrimo tikslui pasiekti buvo išskelti **tokie uždaviniai**: 1.Įvertinti ir palyginti pagal lytį ir amžių paauglių suvokiamų tėvų konfliktų ypatumus. 2.Nustatyti ir palyginti pagal lytį ir amžių tiriamųjų streso įveikos strategijų pobūdį. 3.Nustatyti ir palyginti pagal lytį ir amžių tyrimo dalyvių nerimą ir nerimastingumą. 4.Atskleisti sąsajas tarp kintamųjų.

Tyrimo tikslui pasiekti buvo naudojamos šios **tyrimo metodikos**: Streso įveikos strategijų įvertinimui naudotas Ž. Grakausko ir G. Valicko (2006) sudarytas streso įveikos klausimynas. Paauglių suvokiamų tėvų konfliktų ypatumų tyrimui naudota konfliktų tarp tėvų ir vaikų suvokimo skalė (angl. Children's Perception Interparental Conflict Scale (CPICS)). Paauglių patiriamam nerimui ir nerimastingumui matuoti buvo naudojama Spilbergerio nerimo ir nerimastingumo skalė.

Tyrimo išvados: paaugliams labiausiai pasireiškia įveikos efektyvumas ir intensyvumas, o mažiausiai – turinys ir savikaltė. Turinio įverčiai vaikinų grupėje reikšmingai aukštesni, nei merginų. Kuo jaunesni paaugliai, tuo aukštesni intensyvumo, rezoliucijos, turinio, suvokiamos grėsmės, įveikos efektyvumo, savikaltės ir trianguliacijos skalių rodikliai. Labiausiai tarp paauglių pasireiškia problemų sprendimo ir emocinės iškrovos o mažiausiai – socialinės paramos ir streso vengimo įveikos strategijos. Merginos dažniau nei vaikinai naudoja vengimo strategiją. Vyresni paaugliai reikšmingai dažniau naudoja vengimo ir emocinės iškrovos streso įveikimo strategijas. Labiausiai tarp paauglių pasireiškia nerimastingumas. Abu vidurkiai yra pakankamai aukšti, kas rodo stipriai išreikštą nerimo ir nerimastingumo pasireiškimą. Pagal lytį ir amžių paauglių nerimas ir nerimastingumas reikšmingai nesiskiria. Problemų sprendimo strategiją reikšmingai dažniau renkasi paaugliai, kurių suvokiamas tėvų konfliktų dažnumas, intensyvumas, rezoliucija, turinys ir savikaltė pasireiškia silpniau; paaugliai, pasižymintys mažesniu nerimu rečiau naudoja vengimo strategiją streso įveikai, tuo tarpu paaugliai, pasižymintys didesniu nerimu dažniau naudoja socialinės paramos streso įveikos strategiją, o nerimo lygis reikšmingai nesusijęs su problemų sprendimo strategijos naudojimu; mažesniu nerimu pasižymintys paaugliai reikšmingai mažiau suvokia tėvų konfliktus visų skalių aspektais.

Darbą sudaro įvadas, 4 skyriai, išvados, literatūros sąrašas iš 119 pozicijų, santrauka lietuvių ir anglų kalbomis. Darbo apimtis be priedų 58 psl.

SUMMARY

Modesta Kerpaite. *Perception of parental conflicts in adolescence: links to stress coping strategies and anxiety.* Master's Thesis in Psychology. Supervisor prof. Ramutė Čepiene. Klaipeda University: Klaipeda, 2020 - 58 p.

The aim of the study is to reveal the links between adolescents' coping strategies and anxiety with the peculiarities of parental conflict perception.

In order to achieve the aim of the research, the following tasks were set: 1. To evaluate and compare the peculiarities of parental conflicts perceived by adolescents by gender and age. 2. Identify and compare the nature of stress coping strategies by gender and age. 3. Identify and compare the anxiety and worry by gender and age. 4. Reveal the links between the variables.

The following research **methodologies** were used to achieve the aim of the research: The stress coping questionnaire developed by Grakauskas and Valickas (2006) was used to evaluate stress coping strategies. The Children's Perception Interparental Conflict Scale (CPICS) was used to study the characteristics of parental conflict experienced by adolescents. The Spilberger Anxiety and Worry Scale was used to measure the anxiety and worry experienced by adolescents.

Findings of the study: Adolescents are most affected by the effectiveness and intensity of coping, and content and self-perceived the least. Content scores are significantly higher in the group of boys than in the group of girls. The younger the adolescents, the higher the scores on the scales of intensity, resolution, content, perceived threat, coping effectiveness, self-efficacy, and triangulation. Problem-solving and emotional exhaustion strategies are most common among adolescents, and social support and coping strategies for coping with stress are the least common. Girls more often than guys use avoidance strategies. Older adolescents are significantly more likely to use strategies to avoid stress and cope with emotional discharge. Anxiety is most common among teens. Both averages are high enough to indicate a strong manifestation of anxiety and worry. Anxiety and worry in adolescents do not differ significantly by gender and age. The problem-solving strategy is significantly more often chosen by adolescents, whose perception of the frequency, intensity, resolution, content, and self-inflict of parental conflicts is weaker; adolescents with less anxiety are less likely to use an avoidance strategy to cope with stress, while adolescents with greater anxiety are less likely to use a social support stress coping strategy, and emotionally discharged stress coping strategies are less likely to be used and anxiety levels are not significantly related to problem-solving strategies; adolescents with less anxiety are significantly less aware of parental conflicts on all aspects of the scales.

The thesis consists of an introduction, 4 chapters, conclusions, bibliography from 119 items, summary in Lithuanian and English. Thesis consists of 65 pages without appendixes.

PRIEDAI

1 PRIEDAS

Sveiki, aš Modesta, Klaipėdos universiteto konsultavimo psichologijos studijų programos 2 kurso studentė ir šiuo metu atlieku psichologijos magistrinio darbo tyrimą. Šios apklausos metu gauti duomenys yra konfidencialūs ir bus naudojami tik magistriniam darbui. Prašau atsakyti į visus pateiktus klausimus. Ačiū už atsakymus.

PAŽYMĖKITE labiausiai Jums tinkantį atsakymą iš pateiktų variantų:

Lytis: M / V

Amžius (įrašykite): _____

Aš gyvenu (pažymėkite X)

_____ ir su mama, ir su tėčiu

_____ su vienu iš tėvų ir pamote arba patėviu

_____ tik su mama arba su tėčiu

_____ su kitais giminaičiais (pvz., su senele, su teta)

Kiekvienoje šeimoje kartais tėvai nesutaria. Žemiau pateikta keletas atvejų, ką vaikai kartais galvoja arba jaučia, kai jų tėvai konfliktuoja ar nesutaria. Prašome parašyti tai, ką Jūs galvojate ar jaučiate, kai Jūsų tėvai ginčijasi, įvertindami kiekvieną iš apačioje pateiktų teiginių.

Jeigu Jūsų tėvai kartu negyvena, atsakykite į šiuos klausimus galvodami apie tėtį / mamą ir patėvį / pamotę (ar Jūsų tėčio / mamos draugę / draugą), su kuriais Jūs praleidžiate daugiausiai laiko. Jeigu Jūsų tėvai negyvena kartu ir nė vienas negyvena su nauju partneriu, atsakydami pagalvokite apie atvejus, kai Jūsų tėvai yra kartu ir nesutaria.

PAŽYMĖKITE:

T = teisingai

KT = iš dalies arba kartais teisingai

N = neteisingai

1.	T	KT	N	Aš niekada nematau savo tėvų ginčijantis ar nesutariant
2.	T	KT	N	Kai mano tėvai barasi, jie dažniausiai susitaiko
3.	T	KT	N	Mano tėvai dažnai konfliktuoja dėl mano elgesio mokykloje
4.	T	KT	N	Kai mano tėvai ginčijasi, galų gale aš esu įtraukiamas į ginčą
5.	T	KT	N	Kai mano tėvai ginčijasi, jie labai įsiunta

6.	T	KT	N	Aš galiu kažką padaryti, kad jausčiausi geriau, kai mano tėvai ginčijasi
7.	T	KT	N	Kai mano tėvai ginčijasi, aš išsigąstu
8.	T	KT	N	Aš jaučiuosi atsidūręs tarp dviejų ugnių, kai mano tėvai ginčijasi
9.	T	KT	N	Aš nesu kaltas dėl savo tėvų konfliktų
10.	T	KT	N	Mano tėvai mano, jog aš nepastebiu jų ginčų ar nesutarimų
11.	T	KT	N	Net nustoję ginčytis, mano tėvai labai pyksta vienas ant kito
12.	T	KT	N	Kai mano tėvai ginčijasi, aš bandau kažką daryti, kad jie liautųsi
13.	T	KT	N	Mano tėvai ramiai aptaria kilusius nesutarimus
14.	T	KT	N	Aš nežinau, ką daryti, kai mano tėvai konfliktuoja
15.	T	KT	N	Mano tėvai dažnai pykstasi, net man esant šalia
16.	T	KT	N	Kai mano tėvai ginčijasi, aš nerimauju dėl savęs
17.	T	KT	N	Aš nemanau, kad turiu palaikyti kažkurį vieną iš nesutariančių tėvų
18.	T	KT	N	Aš esu kaltas dėl mano tėvų ginčų
19.	T	KT	N	Aš dažnai matau ar girdžiu savo tėvus besiginčijant
20.	T	KT	N	Mano tėvai suranda sprendimą, kai jie nesutaria dėl kažko
21.	T	KT	N	Aš paprastai esu savo tėvų konfliktų priežastis
22.	T	KT	N	Kai mano tėvai konfliktuoja, jie sako piktus dalykus vienas kitam
23.	T	KT	N	Aš manau, kad galiu padėti savo besiginčijantiems ar nesutariantiems tėvams
24.	T	KT	N	Kai mano tėvai ginčijasi, aš bijau, kad tai blogai baigsis
25.	T	KT	N	Mano mama nori, kad aš palaikyčiau ją ginčo su tėčiu metu
26.	T	KT	N	Aš manau, kad esu kaltas dėl mano tėvų ginčų, net jeigu jie to nesako
27.	T	KT	N	Mano tėvai beveik niekada nesiginčia
28.	T	KT	N	Kai mano tėvai ginčijasi, jie paprastai iškart susitaiko
29.	T	KT	N	Mano tėvai paprastai ginčijasi ar nesutaria dėl mano elgesio
30.	T	KT	N	Aš nesu įtraukiamas į savo tėvų ginčus
31.	T	KT	N	Kai mano tėvai konfliktuoja, jie šaukia vienas ant kito
32.	T	KT	N	Kai mano tėvai ginčijasi, aš nieko negaliu padaryti, kad jie liautųsi
33.	T	KT	N	Kai mano tėvai ginčijasi, aš bijau, kad vienas iš jų bus įskaudintas
34.	T	KT	N	Aš jaučiu, kad aš turiu palaikyti vieną iš savo nesutariančių tėvų
35.	T	KT	N	Mano tėvai dažnai ieško priekabių ir skundžiasi vienas kitam dėl namų ruošos
36.	T	KT	N	Kai mano tėvai nesutaria, jie beveik niekada nerėkia
37.	T	KT	N	Mano tėvų konfliktai kyla dėl mano blogo elgesio
38.	T	KT	N	Mano tėvai konfliktuodami sulaužo ar mėto daiktus

39.	T	KT	N	Kai mano tėvai liaujasi ginčytis, jie gerai sutaria
40.	T	KT	N	Kai mano tėvai ginčijasi, aš bijau, kad jie rėks ir ant manęs
41.	T	KT	N	Mano tėvai kaltina mane dėl savo konfliktų
42.	T	KT	N	Mano tėtis nori, kad aš palaikyčiau jį ginčo su mama metu
43.	T	KT	N	Mano tėvai stumdo vienas kitą konflikto metu
44.	T	KT	N	Aš nieko negaliu padaryti, kad jausčiausi geriau, kai mano tėvai ginčijasi ar nesutaria
45.	T	KT	N	Kai mano tėvai ginčijasi, aš nerimauju, kad jie gali išsiskirti
46.	T	KT	N	Mano tėvai yra pikti netgi po konflikto
47.	T	KT	N	Aš paprastai nesu kaltas dėl savo tėvų konfliktų
48.	T	KT	N	Kai mano tėvai ginčijasi, jie manęs negirdi

Stresas gali būti suprantamas kaip: „nepageidaujama emocinė būseną, kylanti dėl žmogaus veiklai nepalankių sąlygų

Atidžiai perskaitykite pateiktus klausimus apie stresinių situacijų sprendimą, atsakykite pasirinkdami jums labiausiai tinkantį variantą.

Nr	Klausimai	Niekad a	Retai i	Vidutiniškai ai	Dažnai i	Visada a
1.	Stengiuosi išsiaiškinti, ar probleminės situacijos nesukėlė mano pastangų stoka.					
2.	Manau, kad laikas išspręst visus problemas.					
3.	Problemos sprendimo būdų ieškau kalbėdamasis su man artimais žmonėmis.					
4.	Kritikuoju ir kaltinu kitus dėl atsiradusios problemos.					
5.	Stengiuosi įgyti naujų žinių, kurios galėtų būti naudingos problemai spręsti					
6.	Stengiuosi užsiimti kitais dalykais, kad negalvočiau apie patirtus sunkumus					
7.	Kreipiuosi į tuos, kurie gali mane suprasti					
8.	Išlieju pyktį ant žmogaus, dėl kurio kaltės atsirado problema					
9.	Stengiuosi atskleisti probleminę situaciją lėmusias savo klaidas					
10.	Stengiuosi nukreipti dėmesį nuo problemos į visiškai neutralius arba malonius dalykus					
11.	Problemos sprendimo būdų ieškau kalbėdamasis su kitais žmonėmis, anksčiau patyrusiais panašių problemų					
12.	Kaltinu likimą dėl savo nesėkmių					
13.	Apgalvoju galimus veiksmų padarinius					
14.	Juokaudamas apie tai, kas įvyko, bandau pakelti sau nuotaiką					
15.	Ieškau žmogaus, kuris padėtų įveikti iškilusius sunkumus					
16.	Stengiuosi save įtikinti, kad ne aš esu atsakingas už iškilusią problemą					
17.	Apgalvoju visus variantus, kaip galėčiau elgtis spręsdamas problemą					
18.	Stengiuosi pailsėti ir negalvoti apie tai, kas įvyko					
19.	Priimu kitų žmonių, patyrusių panašią problemą, užuojautą ir supratimą					
20.	Jaučiu stiprią emocinę įtampą, kurią išreiškiu žodžiais užsipuldamas aplinkinius					
21.	Išsikeliu pagrindinius ir tarpinius tikslus bei numatau					

	jų siekimo būdus					
22.	Įsivaizduoju, kad mano padėtis geresnė nei yra iš tikrųjų					
23.	Siekiu man artimų žmonių emocinės paramos					
24.	Kritikuoju ir kaltinu save dėl atsiradusios problemos					

Nerimo ir nerimastingumo skalė

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

Nr.	Teiginiai	Tikrai ne	Šiek tiek	Vidutiniškai	Tikrai taip
1	Jaučiuosi ramiai	1	2	3	4
2	Jaučiuosi saugiai	1	2	3	4
3	Esu įsitempęs (-usi)	1	2	3	4
4	Jaučiu įtampą	1	2	3	4
5	Jaučiuosi laisvai, nesuvaržytai	1	2	3	4
6	Jaučiuosi susikrimtęs, prislėgtas (-a)	1	2	3	4
7	Aš nerimauju dėl galimų nesėkmių	1	2	3	4
8	Jaučiuosi patenkintas (-a)	1	2	3	4
9	Jaučiuosi įsigandęs (-usi)	1	2	3	4
10	Jaučiuosi jaukiai	1	2	3	4
11	Jaučiuosi pasitikintis (-i) savimi	1	2	3	4
12	Jaučiuosi susinervinęs (-usi)	1	2	3	4
13	Jaučiuosi sudirgęs (-usi)	1	2	3	4
14	Jaučiuosi neryžtingas (-a)	1	2	3	4
15	Esu atsipalaidavęs (-usi)	1	2	3	4
16	Jaučiu pasitenkinimą	1	2	3	4
17	Esu susirūpinęs (-usi)	1	2	3	4
18	Jaučiuosi sutrikęs (-usi)	1	2	3	4
19	Jaučiuosi tvirtai, ramiai	1	2	3	4
20	Jaučiuosi maloniai, smagiai	1	2	3	4

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

Nr.	Teiginiai	Tikrai ne	Šiek tiek	Vidutiniškai	Tikrai taip
21	Jaučiuosi maloniai, smagiai	1	2	3	4
22	Jaučiuosi susinervinęs (-usi), neramus (-i)	1	2	3	4
23	Jaučiuosi savimi patenkintas (-a)	1	2	3	4
24	Norėčiau būti toks pat laimingas(-a), kaip kiti	1	2	3	4
25	Jaučiuosi lyg būčiau nevykėlis (-ė)	1	2	3	4
26	Jaučiuosi ramus (-i)	1	2	3	4
27	Esu „šaltų nervų“	1	2	3	4
28	Jaučiu, kad sunkumai kaupiasi, o jų įveikti negaliu	1	2	3	4
29	Perdėtai nerimauju dėl to, kas nėra labai svarbu	1	2	3	4
30	Esu laimingas (-a)	1	2	3	4
31	Turiu ramybę trikdančių minčių	1	2	3	4
32	Man trūksta pasitikėjimo savimi	1	2	3	4
33	Jaučiuosi saugiai	1	2	3	4
34	Lengvai atsipalaiduoju	1	2	3	4
35	Jaučiuosi, lyg būčiau ne savo vietoje	1	2	3	4
36	Jaučiu pasitenkinimą	1	2	3	4
37	Kažkokia nesvarbi mintis sukasi galvoje ir trukdo man	1	2	3	4
38	Nusivylimai įstringa taip giliai, kad nebepaliu jų išmesti iš galvos	1	2	3	4
39	Esu tvirtas ir ramus žmogus	1	2	3	4
40	Mane apima įtampa arba sąmyšis, kai galvoju apie tai, kas pastaruoju metu man rūpi ir mane domina	1	2	3	4