



VYTAUTO DIDŽIOJO UNIVERSITETAS
SOCIALINIŲ MOKSLŲ FAKULTETAS
TEORINĖS PSICHOLOGIJOS KATEDRA

Simona Žalėnėkaitė

**STUDENTŲ DROVUMO SĄSAJOS SU SOCIALINIŲ PALAIKYMŲ IR
SUBJEKTYVIAI VERTINAMA PSICHIKOS SVEIKATA**

Magistro baigiamasis darbas

Sveikatos psichologijos studijų programa, valstybinis kodas 62406S109

Psichologijos studijų kryptis

Vadovas(-ė) doc.dr. Liuda Šinkariova _____
(Moksl. laipsnis, vardas, pavardė) (Parašas) (Data)

Apginta _____
(Fakulteto/studijų instituto dekanas/direktorius) (Parašas) (Data)

Kaunas, 2012

TURINYS

Santrauka.....	3
Summary.....	4
Įvadas.....	5
Žodynėlis.....	6
1. Drovumas.....	7
1.1. Drovumo apibrėžimas.....	7
1.2. Požiūriai į drovumą.....	8
1.3. Drovumo rūšys.....	10
1.4. Drovumas ir kultūra.....	11
1.5. Drovumo pasekmės.....	12
2. Socialinis palaikymas.....	14
2.1. Socialinio palaikymo apibrėžimas.....	14
2.2. Socialinio palaikymo rūšys.....	15
2.3. Socialinio palaikymo efektyvumas.....	16
3. Psichikos sveikata.....	18
3.1. Subjektyvi gerovė.....	19
3.2. Emocinė įtampa.....	21
4. Drovumo sąsajos su socialiniu palaikymu ir subjektyviai vertinama psichikos sveikata.....	22
5. Tyrimo tikslas, uždaviniai, hipotezės.....	25
6. Tyrimo metodas.....	26
6.1. Tyrimo metodikos.....	26
6.2. Tiriamieji.....	27
6.3. Tyrimo procedūra.....	29
7. Tyrimo rezultatai.....	30
7.1. Drovumo, socialinio palaikymo ir psichikos sveikatos vidurkiai pagal lytį.....	30
7.2. Labiau drovių ir mažiau drovių studentų bendro socialinio palaikymo ir socialinio palaikymo šaltinių vidurkių skirtumai.....	32
7.3. Labiau drovių ir mažiau drovių studentų psichikos sveikatos rodiklių vidurkių skirtumai.....	33
7.4. Drovesnių studentų, gaunančių daugiau socialinio palaikymo, ir drovesnių studentų, gaunančių mažiau socialinio palaikymo, psichikos sveikatos rodiklių vidurkių skirtumai.....	36
7.5. Mažiau drovių studentų gaunančių daugiau socialinio palaikymo ir mažiau drovių studentų gaunančių mažiau socialinio palaikymo, psichikos sveikatos rodiklių vidurkių skirtumai.....	38
7.6. Drovumo ir socialinio palaikymo sąsaja su psichikos sveikatos rodikliais.....	40
7.6.1. Drovumo ir socialinio palaikymo sąsaja su pasitenkinimu gyvenimu.....	40
7.6.2. Drovumo ir socialinio palaikymo sąsaja su laimingumu.....	42
7.6.3. Drovumo ir socialinio palaikymo sąsaja su emocine įtampa.....	43
8. Tyrimo rezultatų aptarimas.....	46
Išvados.....	48
Literatūros sąrašas.....	49
Priedai.....	54

SANTRAUKA

Simona Žalėnėkaitė. Studentų drovumo sąsajos su socialiniu palaikymu ir subjektyviai vertinama psichikos sveikata: sveikatos psichologijos magistro darbas/ mokslinis vadovas doc.dr. Liuda Šinkariova. Vytauto Didžiojo Universitetas. Socialinių mokslų fakultetas. Teorinės psichologijos katedra. - Kaunas, 2012. – 52 p. [Rankraštis]. Saugomas VDU bibliotekoje.

Raktiniai žodžiai: drovumas, socialinis palaikymas, psichikos sveikata, pasitenkinimas gyvenimu, laimingumas, emocinė įtampa.

Tyrimo tikslas nustatyti sąsajas tarp studentų drovumo, socialinio palaikymo ir subjektyviai vertinamos psichikos sveikatos.

Tyrimo dalyvavo 377 universiteto studentai. Buvo apklausta, 146 vyrai (38,7%) ir 231 moterys (61,3%).

Duomenys buvo surinkti naudojant šiuos metodus: drovumui nustatyti buvo naudojama Cheek, Melchior (1985) skalė, socialiniam palaikymui įvertinti multidimensinė jaučiamos paramos skalė (Zimet, Dahlem, Zimet ir Farley, 1988), pasitenkinimas gyvenimu nustatytas pagal Pavot ir Diener (1993) skalę, laimingumui nustatyti buvo naudojama Oksfordo laimės kausimynas, o emocinei įtampai L. Reederio psichosocialinės įtampos skalė (Reeder, Chapman, Coulson, 1968).

Gauti rezultatai parodė, kad drovesnių studentų socialinis palaikymas yra mažesnis, nei mažiau drovių. Drovių studentų pasitenkinimas gyvenimu, laimingumas yra žemesni, o emocinė įtampa aukštesnė nei nedrovių studentų. Drovesnių studentų vyrų bei moterų, gaunančių daugiau socialinio palaikymo, pasitenkinimas gyvenimu ir laimingumas yra aukštesni lyginant su drovesniais studentais, gaunančiais mažiau socialinio palaikymo. Drovesni studentai vyrai, gaunantys daugiau socialinio palaikymo, patiria didesnę emocinę įtampą, nei drovesni studentai, gaunantys mažiau socialinio palaikymo. Didesnis drovumas ir mažesnis draugų ir kitų žmonių teikiamas socialinis palaikymas susijęs su mažesniu studentų vyrų pasitenkinimu gyvenimu. Didesnis drovumas ir mažesnis šeimos teikiamas socialinis palaikymas susijęs su mažesniu moterų pasitenkinimu gyvenimu. Didesnis drovumas ir mažesnis draugų teikiamas socialinis palaikymas susijęs su mažesniu studentų, vyrų ir moterų, laimingumu. Didesnis drovumas, didesnis šeimos teikiamas socialinis palaikymas bei mažesnis draugų teikiamas socialinis palaikymas susijęs su studentų vyrų aukštesne emocine įtampa.

SUMMARY

Simona Žalėnekaitė. Students Shyness relation with Social Support and Subjective Mental Health: Master Thesis in Psychology/ Scientific adviser doc.dr. Liuda Šinkariova. Kaunas: Vytautas Magnus University, 2011. - 52p. [Manuscript]. Kept in the Library of Vytautas Magnus University.

Key words: shyness, social support, subjective mental health, life satisfaction, happiness, psychosocial stress.

The aim of the study was to investigate relations between Shyness, Social Support and Subjective Mental Health.

The study included 377 university students. Data have been collected using the following methods: shyness were assessed with the Cheek, Melchior (1985) scale, social support were assessed with the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (Zimet, Dahlem, Zimet ir Farley, 1988), life satisfaction were assessed with the Pavot ir Diener (1993) scale, the Oxford Happiness Questionnaire has been used to determine happiness and Psychosocial stress was investigated with a questionnaire based on the Reeder scale.

The study results revealed that, more shy student had less social support than the non-shies. More shy students life satisfaction and happiness was lower and the psychosocial stress was higher, then the non-shies. More shy students, men's and women's, who received more social support, life satisfaction and happiness was higher in comparison with more shy students, who received less social support. More shy men, who received more social support, experienced more psychosocial stress, then more shy men, who received less social support. Greater men's shyness and fewer friends and other people's social support was associated with lower life satisfaction. Greater women's shyness and less family social support was associated with lower life satisfaction. Greater students shyness and fewer friend's social support was associated with lower happiness. Greater men's shyness, greater family social support and fewer friend's social support associated with a higher psychosocial stress.

IVADAS

Žinoma, kad gyvenimo kokybę bei pasitenkinimą gyvenimu nuolat veikia socialinis žmogaus pasaulis, aplinka, kiti žmonės esantys šalia, taip pat ir tai, kaip pats asmuo priima tuos kitus žmones iš aplinkos ir kaip jis jaučiasi socialinėje aplinkoje. Tai, kaip žmogus sugeba funkcionuoti socialinėje aplinkoje dažnai sąlygoja jo drovumas.

Iš vienos pusės drovumas yra palyginus įprastas išgyvenimas, kadangi daugelis iš mūsų gali atpažinti savyje drovumo jausmus, kurie kyla tam tikrose socialinėse situacijose. Tačiau, kai kurie žmonės jaučia daug didesnius drovumo lygius, dėl ko yra nuolat sunerimę, vieniši bei susierzinę, ir drovumą identifikuoja kaip bloginantį jų kasdienį gyvenimą bei prisitaikymą socialinėje aplinkoje.

Drovumas buvo viena iš labiausiai tyrinėjamų reiškinių per paskutiniuosius 30 metų (Koydemir, Demir 2008). Šiuo metu socialinis nerimas yra trečia pagal paplitimą psichologinė problema šiandienos pasaulyje. Pagal Henderson, Zimbardo (2005) teigia, jog Jungtinėse Valstijose, suaugusiųjų, kurie save įvertino droviais, procentinis dydis nuo 1970-ųjų iki 1980-ųjų didėjo nuo 40% (+/3%), o praėjusį dešimtmetį iki apytiksliai 50%. Taip pat apie 40% žmonių laikė save droviu anksčiau, 15% tapdavo droviu tam tikrose socialinėse situacijose ir tikrai apie 5 % manė, kad jie niekada nebuvo drovi. Pagal Henderson, Zimbardo (2005) drovių žmonių gausėjimas yra sąlygotas socialinės izoliacijos paplitimo kultūriniame abejingumo kitiems kontekste, mažėjančių visuomeniškumo ir socialumo prioritetų bei sudėtingų įgūdžių, reikalingų socialinei kompetencijai, neugdymo. Socialiniai, technologiniai ir ekonominiai procesai sumažina kasdieninę, įprastą sąveiką su kitais žmonėmis ir, tokiu būdu, skatina tinkamų socialinių įgūdžių neišsivystymą, nerangumą bendraujant ir socialinių situacijų vengimą.

Kadangi žmonės, jaučiantys drovumą, susiduria su sunkumais užmezgant, palaikant socialinius santykius, tai neretai pasirenkama vienatvė. Vienatvė gali sąlygoti tam tikro socialinio palaikymo iš kitų žmonių trūkumą. Socialinis palaikymas vienas iš komponentų, kuris gali sąlygoti gerą žmogaus raidą bei psichikos sveikatą.

Todėl šiame darbe socialinį palaikymą laikysime kaip vienu iš galimų apsauginių veiksmų, mažinančių drovumą ir tokiu būdu pagerinančių psichikos sveikatos komponentus, kurie šiame darbe bus pasitenkinimas gyvenimu, laimingumas ir emocinė įtampa.

ŽODYNĖLIS

Socialinė baimė- nerimo sutrikimas pasireiškiantis intensyvia drovumo, pažeminimo ir neigiamo įvertinimo, ar kritikos iš kitų žmonių, baime socialinėse situacijose, bei tendencija išvengti nerimą sukeliančių situacijų (Kashdan, Herbert, 2001).

Drovumas- nepatogumas ir/ar susivaržymas tarpasmeninėse situacijose, kurie trukdo siekti tarpasmeninių ar profesinių tikslų. Tai yra per didelio egocentrizmo, susirūpinimo dėl minčių, jausmų ir fizinių reakcijų būseną (Henderson, Zimbardo, 2005).

Socialinis palaikymas- socialinio tinklo nario noras padėti asmenims bei grupėms tenkinant jų poreikius, kurie yra susiję su sveikatos apsauga, asmens socialine bei emocine gerove ir aprūpinimu darbu.

Psichikos sveikata- emocijų, elgesio ir socialinė branda ar normali būklė, protinio ar elgesinio sutrikimo nebuvimas, psichologinės gerovės būseną, kuri sąlygoja pakankamą integraciją, savęs ir socialinės aplinkos priėmimą, atitinkama pusiausvyra tarp meilės, darbo ir laisvalaikio.

Psichologinė įtampa – tai žmogaus reakcija į jam emociškai sunkią ir reikšmingą gyvenimo situaciją, kuri reikalauja naujų adaptacijos ir įveikimų būdų, nes turimų nebepakanka (Myers, 2000).

Pasitenkinimas gyvenimu- visaapimantis pasitenkinimo jausmas, pilnatvė, ar laimė gyvenime (Hamarat, Steele, 2002)

Laimingumas- laipsnis iki kurio asmuo vertina visaapimančią savo gyvenimo kokybę, kaip visiškai palankią sau (Selim, 2008).

1. DROVUMAS

Pagal Crozier (2002), psichologai dažniausiai būdavo įsitikinę, kad drovumas yra ne daugiau nei kasdieninis reiškinys, kuris neturi aiškaus apibrėžimo ir nereikalauja ypatingo dėmesio. Tačiau, ėmus tirti drovumą moksliskai, šis reiškinys tapo vis labiau suprantamas. Jau 1977 metais Zimbardo atliko apklausą, kurioje respondentų klausė ar jie įvardina save kaip drovų ir šis tyrimas parodė ką drovumas sukelia. Tyrimas patvirtino plačiai paplitusią nuomonę, kad drovumas yra apsprendžiamas tylumo, nuslopinto elgesio, neigiamo savisuvokimo ir nuogastavimo būti blogai įvertintam socialinėse situacijose. Šiame tyrime beveik visi respondentai teigė, jog yra jautęsi drovūs tam tikrose situacijose, kuriuo nors savo gyvenimo metu, ir pakankamai didelė dalis, 40%, įvardino save kaip drovų.

Taigi, iš esmės drovumas yra plačiai paplitęs reiškinys, su kuriuo įvairiais savo gyvenimo momentais susiduria gana daug žmonių. Kaip šie žmonės elgiasi jausdami drovumo jausmus aprašo bei tyrinėja nemažai tyrėjų. Pavyzdžiui Crozier (2002) teigia, kad drovūs žmonės yra labiau santūresni nei nedrovūs socialinėse situacijose, jie dažniausiai nepradedą pokalbio su nepažįstamu žmogumi pirmi, jiems sunkiau reikšti mintis, ir jų kalba yra dažniau trumpesnė, taip pat mažiau palaiko akių kontaktą (Crozier, 2002). Žinoma, net ir tie, kurie yra labai drovūs, nėra drovūs visada. Drovumas yra patiriamas socialinėse situacijose, ypatingai susitinkant naujus žmones bei kalbant prieš auditoriją (Crozier, 2002).

1.1 Drovalo apibrėžimas.

Zimbardo 1977 metais studijavęs drovumą nusprendė, kad drovalo sąvoka yra gana neaiški. Kuo daugiau drovumas yra nagrinėjamas, tuo labiau atsiveria jo įvairiapusiškumas. Pavyzdžiui Pilkonis (1977) drovumą apibrėžė kaip socialinės sąveikos vengimą dėl bailumo ar užsisklendimo. Leary (1986) apibūdintas drovumas yra suprantamas kaip emocinis-elgesio sindromas, charakterizuojamas socialinio nerimo ir susivaržymo tarpasmeniniuose santykiuose, kuris atsiranda dėl numatomo ar esamo tarpasmeninio įvertinimo. Drovalo yra socialinis reiškinys, kurį charakterizuoja nerimas patiriamas socialinėse situacijose, tarpasmeninių santykių vengimas, dėl susidarytų nuostatų tarpasmeniniuose santykiuose (Koydemir, Demir 2008). Henderson, Zimbardo (2005) drovumą apibrėžia kaip perdėtą egocentrizmą, kuris pasižymi neigiamu savęs vertinimu, sąlygojančiu nepatogumą ir/arba varžymąsi socialinėse situacijose ir trukdo siekti asmeninių ar profesinių tikslų. Schmidt, Fox (1999), apibrėžtas drovalo atspindi nuolatinį nerimastingumą dėl savo atsako į tam tikrą realią ar įsivaizduojamą socialinę sąveiką ir

yra charakterizuotas aktyvaus socialinių sąveikų vengimo. Šiame apibrėžime naudojamas ir emocinis, ir elgesio komponentai, kurie yra rekomenduoti Leary (1986) bei Cheek, Melchior (1985). Panašiai, naudodami emocinį bei elgesio komponentus, drovumą apibrėžia ir Koydemir-Özden, Demirb (2009). Pagal juos drovumas yra subjektyvus nerimas socialinėse situacijose susijęs su socialinio elgesio slopinimu, dėl tikėjimo būti įvertintam kitų žmonių ar dėl jau buvusio įvertinimo bei kritikos. Pagal šį apibrėžimą drovumas apima ir asmens emocijas, ir elgesio ypatybes, bei yra neatskiriamas nuo asmens patiriamą nerimą (Koydemir-Özden, Demirb, 2009).

Pagal Henderson, Zimbardo, (2005); Carducci, Hutzel, Morrison, Weyer (2001), Crozier (2002), drovumas turi keletą komponentų: pažintinį (pvz.: neigiamas savęs vertinimas), emocinį (pvz.: padidėjęs nerimo jausmas), fiziologinį (pvz.: padidėjęs širdies ritmas) ir elgesio (pvz.: nadekvati reakcija, socialinių situacijų vengimas) ir gali būti sukeltas labai plačios situacijų įvairovės. Šių komponentų reikšmingumas kiekvieno individo jaučiamame drovume yra skirtingas. Pavyzdžiui, vieniems drovumas labiausiai pasireiškia baime kaip nors netinkamai pasielgti, kitiems labiau somatinėmis problemomis, tokiomis kaip paraudimas, prakaitavimas ir jaudulys. Autoriai, tarp labiausiai tipišku situacijų, sukeliančių drovumo jausmą, įvardina sąveikas su autoritetingais ir nepažįstamais žmonėmis, priešingos lyties atstovais ir neaiškias socialines situacijas.

Taigi, drovumo sąvoka gana įvairiai keičiasi priklausomai nuo atliekamų tyrimų bei kultūros. Yra gana daug drovumo apibrėžimų, tačiau apibendrinus galima teigti, kad daugumoje drovumas suvokiamas kaip nepatogumo jausmas ir savęs varžymas šalia esant kitiems žmonėms.

Iš esmės drovumo apibrėžimai turi šiek tiek panašumų su socialinės baimės apibrėžimais, apjungdami neigiamo vertinimo iš kitų žmonių baimę, neadaptyvų funkcionavimą ir atitinkamą mąstymo struktūrą.

1.2 Požiūriai į drovumą.

Drovumas yra apibrėžiamas bei suvokiamas gana įvairiai ir apibendrinus galima teigti, jog yra du požiūriai į drovumą. Pirmasis drovumą labiau supranta kaip subjektyvią patirtį, kuri pasireiškia nervingumu bei nuogąstavimu tarpasmeniniuose santykiuose. Pavyzdžiui Buss (1985) apibrėžime drovumas yra apibūdinamas kaip lauko socialinio elgesio nuslopinimas jaučiant įtampą bei nesmagumą. Kitas požiūris drovumą mato kaip charakterio bruožą, požiūrį ar varžymosi būseną. Tyrėjai, kurie tyrinėja drovumą, taip pat jį apibrėžia kaip diskomfortą, varžymąsi ir nesmagumą socialinėse situacijose ir ypač situacijose su nepažįstamais žmonėmis (Buss, 1985) ar kaip polinkį vengti socialinių sąveikų, bei negebėjimą tinkamai dalyvauti socialinėse situacijose. Taigi, iš esmės vieniems drovumo patyrimas gali būti tik retkarčiais patiriamas jausmas, kuris

priklauso nuo situacijos, kitiems tai gali būti kaip savybė pasireiškianti tiek laikinai, tiek stabiliai įvairiose socialinėse situacijose.

Atsižvelgiant į tai, kad asmeninės žmogaus savybės dažnai yra vieni iš dažniausių elgesio pranašautojų tyrėjai mano, kad asmeninių savybių suvokimas kaip lanksčių (galinčių kisti), yra taip pat svarbus tam tikro elgesio formavimuisi. Beer (2002) atliktas tyrimas parodė, kad žmonės, kurių drovumo lygis buvo panašus, skirtingai reaguoja susidūrę su socialiniais iššūkiais. Todėl tyrėjai mano, kad asmens suvokiama drovumo kontrolė taip pat gali būti svarbi suprantant savą socialinę motyvaciją bei elgesį. Žmonės, kurie mano, kad nieko negali padaryti su savo drovumu gali turėti skirtingus tikslus bei reakcijas socialinėse sąveikose, nei tie, kurie mano, kad jų drovumas gali ilgainiui keistis. Taigi, pagal Beer (2002) atliktus tyrimus, drovūs žmonės, kurie mano, kad nekontroliuoja drovumo, socialines situacijas gali suprasti kaip bausmę ir todėl yra didesnė tikimybė, kad tokių situacijų ims vengti. Tuo tarpu žmonės, kurie mano, kad jų drovumo jausmas gali kisti, dažniau socialines situacijas supras kaip galimybę mokytis ir pasiekti savipagerinimo tikslą ir tokiu būdu gauna mažiau neigiamų drovumo pasekmių.

Daugeliu tyrimų taip pat patvirtinta, jog drovumo išsivystymui bei palaikymui gali turėti įtakos pažinimo modeliai (Koydemir, Demir, 2008). Pavyzdžiui Rapee, Heimberg (1997), pabrėžia pažinimo ir nepritarimo socialinėje aplinkoje vaidmenį formuojantis tokiam patyrimui. Taigi, drovūs asmenys turi tam tikrą pažinimo struktūrą, kuri sąlygoja nerimą ir uždarumą. Pagal šį modelį drovūs žmonės tiki, jog aplinkiniai juos stebi ir nuolat vertina bei kritikuoja juos. Pagal Koydemir, Demir (2008), drovumas yra rezultatas:

1. tikėjimo, jog kitiems negalima palikti teigiamo įspūdžio;
2. tikėjimo, jog kiti žmonės atstums;
3. manymo, jog turi būti tobulas kitų akyse;
4. nepakankamos savivertės;
5. tikėjimo, jog elgsys bus neadekvatus;
6. polinkio save vertinti neigiamai.

Pagal atliktą tyrimą, su Turkijos universiteto studentais, drovumas siejasi su visais šiais disfunkciniais įsitikinimais. Pagal tyrimo rezultatus, drovūs žmonės yra linkę save pristatyti kitiems taip, kad išvengtų socialinio nepritarimo ar neigiamo įvertinimo, todėl, kad jie abejoja savo kompetencija socialinėse situacijose (Koydemir, Demir 2008). Be to, žmonės, jaučiantys socialinę įtampą, yra labai jautrūs grįžtamajam ryšiui iš kitų, ir greitai pastebi veiksnius, kurie gali sukelti socialinį nerimą bei stengiasi jų išvengti, sumažinti grėsmę arba ignoruoti ir skubiai nukreipti dėmesį (Ledley, Heimberg, 2006). Taip pat yra linkę interpretuoti socialinę informaciją neigiamai savo atžvilgiu. Jie save vertina blogiau nei kitus žmones ir dažnai blogiau nei kiti juos (Ledley, Heimberg, 2006).

Apskritai žmonės, kurie jaučia socialinę įtampą (tiek baimę tiek drovumą) socialinėse situacijose tikisi neigiamų pasekmių ir į tokias pasekmes žiūri kaip į svarbesnias už teigiamus dalykus. Tokiu būdu, jie linkę pastebėti neigiamus dalykus, kurie palaiko neteisingus įsitikinimus, ir praleisti informaciją, kuri gali būti teigiama (pvz. gerinanti socialinį ryšį) (Ledley, Heimberg, 2006).

Taigi, iš esmės drovūs, žmonės pasižymi šališkumu, kuris neleidžia situaciją įvertinti kiek įmanoma objektyviau, o nuolat pastebimi neigiami signalai tik didina įtampą.

1.3 Drovalo rūšys.

Taigi, skirtingi autoriai savo tyrimuose gali labai skirtingai matyti drovumą ir gana skirtingai išskiria jo rūšis. Atrodo drovalo pajautimas gali skirtis net ir amžiaus tarpsniais, nors, atrodo, drovumas yra būdingas bet kokio amžiaus žmonėms.

Manoma, kad drovumas paauglystėje labiausiai susijęs su noru kitiems palikti atitinkamą įspūdį, baime būti neigiamai įvertintam, bei sutrikimo situacijoje baime. Pagal Crozier (2002), maži vaikai neabejotinai gali būti drovūs ir tyrėjai nemano, kad tai gali kilti dėl savipristatymo rūpesčių, nes tai reikalauja pažintinių, emocinių bei socialinių įgūdžių, kurie nėra pasiekti tokiaame amžiuje. Taigi, kaip gali būti, kad maži vaikai gali būti drovūs, jei jie nėra pasiekę brandos, reikalingos tam tikrų savipristatymo problemų atsiradimui. Crozier (2002), mano, kad tai įrodo, jog yra dvi drovalo rūšys. Drovalas, kuris pasireiškia ankstyvame amžiuje, ir drovalas, kuris pasirodo šiek tiek vėliau, vystantis asmenybei. Nėra žinoma ar drovalo ankstyvame amžiuje ir vėlesnio drovalo atskyrimas reiškia, jog yra du situacijų tipai (naujos situacijos ar situacijos, kuriose gali būti įvertintas), kurie sukelia bendrą drovumą, ar tiesiog drovalas yra skirtingas ir pasireiškia kitaip. O štai Henderson, Zimbardo (2005) mano, kad drovalo vystymasis suaugusiojo amžiuje yra susijęs su atstūmimo patirtimi ir savikalte už nesėkmę socialinėse situacijose.

Zimbardo (1977) drovalius asmenis suskirstė į tris subgrupes: tai asmenys, kurie nesiekia socialinės sąveikos ir teikia pirmenybę vienišumui, asmenys, kurie nenori suartėti su kitais ir yra tiesiog socialiai nekvalifikuoti bei pasižymintys žemu pasitikėjimu savimi, ir tie, kurie bijo pažeisti tam tikras socialines taisykles ir nerimauja dėl lūkesčių jų atžvilgiu. Tačiau dauguma tyrėjų drovumą atskiria nuo visuomeniškumo ir jį laiko ne žemo visuomeniškumo problema. Pavyzdžiui Schmidt, Fox (1999), skiria du drovalo tipus. Drovalas asmenys, kuriuos jie pavadino „baikščiai drovaliais“ yra užsidarę savyje, socialiai nusišalinę ir jaučia gana aukštą nerimo ir baimės laipsnį socialinėse situacijose. Kita drovalių grupė jaučia drovalo jausmus dėl savo mąstymo. Jie yra pakankamai visuomeniški, tačiau taip pat nerimastingi ir susidrovėję socialinėse situacijose.

Taigi, drovumo rūšių išskiriama gana nemažai. Atrodo, amžius gali būti vienas iš veiksmių lemiančių tam tikrą specifinį drovumo pajautimą, tačiau drovumas, atrodo, taip pat gali būti sąlygotas ir kultūros specifiškumo.

1.4 Drovumas ir kultūra.

Įvairūs kultūriniai drovumo tyrinėjimai parodė, kad drovumas yra universalus reiškinys. Pasirodė, kad drovumas yra gana paplitęs visose kultūrose ir pakankamai didelė dalyvių dalis įvardino save kaip jaučiantys didesnio laipsnio drovumą. Izraelyje 31%, Japonijoje 57% ir Taivane 55%, o Meksikoje, Vokietijoje, Indijoje ir Kanadoje drovumo lygiai buvo panašesni į JAV surastą 40% drovumo paplitimą (Aizawa, Whatley, 2006). Manoma, kad tokie drovumo skirtumai skirtingose šalyse yra sąlygoti skirtingų kultūrų savitumo.

Aizawa, Whatley (2006) taip pat sutinka kad nors drovumas ir yra pastovus asmenybės komponentas, aiškesniam šio reiškinio suvokimui, reikia apsvarstyti ir gana nemažą kultūros įtaką. Drovumas ypatingai gali skirtis tarp Rytinių ir Vakarų kultūrų. Subjektyvaus drovumo patyrimo skirtingose kultūrose supratimas yra svarbus tolimesniam drovumo nagrinėjimui (Aizawa, Whatley, 2006).

Norėdami išsiaiškinti kokią įtaką kultūra daro drovumo suvokimui, tyrėjai nagrinėjo individualistines bei kolektyvistines kultūras. Kadangi tokios kultūros skirtingai žiūri į asmenybę. Pavyzdžiui individualistai pabrėžia neriklausomybę nuo grupės ir asmeninius pasiekimus, tuo tarpu kolektyvistai labiau susitelkia ties grupės pasiekimais ir pabrėžia tarpusavio priklausomybę grupei (Aizawa, Whatley, 2006). Tyrėjai atrado aiškius skirtumus tarp tokių kultūrų keliose srityse. Tai pirmiausia savo reikšmingumo suvokime, keliamų tikslų struktūroje, normose bei nuostatose ir kokius poreikius turi, bei kokį poveikį daro asmeniui grupė, kuriai jis priklauso (Aizawa, Whatley, 2006). Drovumas gali būti viena iš emocijų, kurios kolektyvistinėse kultūrose gali tarnauti kaip elgesio reguliatoriai socialiniuose santykiuose. Pavyzdžiui, pagal Aizawa, Whatley (2006), kolektyvistinėse kultūrose asmens elgesio apribojimas neišreiškiant asmeninės nuomonės laikomas svarbiu požymiu palaikant grupės harmoniją.

Taigi, kolektyvistinės kultūros, kuriose pabrėžiamas grupės svarba ir jos interesai skatinamas drovumas. Individualistinėse kultūrose pabrėžiama pagarba asmeniui ir tokiu būdu auklėjama saviraiška. Tai, kaip kultūrose išreiškiama sėkmė ir kaltė dėl nesėkmės, taip pat gali sąlygoti atitinkamą drovumo patirtį, jei sėkmė yra išreiškiama, o iš nesėkmės yra mokomasi.

Aizawa, Whatley (2006) savo tyrimais patvirtino tokį požiūrį. Jie surado, kad asmenys, gyvenantys labiau kolektyvistinėse kultūrose (pvz.: Japonija) bus labiau tikėtina drovesni nei

individualistinių kultūrų Čilės ar Amerikos gyventojai. Japonijos gyventojų drovumas buvo aukščiausias iš visų šių trijų nagrinėjamų kultūrų dalyvių. Atrodo, drovumas yra socialiau priimtinesnis elgesys Japonams nei Čilės ar Amerikos gyventojams. Tačiau tyrėjai taip pat sutinka, kad kultūra nebūtinai daro tiesioginę įtaką drovumui. Kultūra taip pat gali būti ir kaip tarpininkas ar reguliatorius drovumui, taip pat ir drovumas gali būti kultūros tarpininku ar reguliatorium.

Aizawa, Whatley (2006) tyrimuose taip pat paaiškėjo, kad moterys yra labiau kolektyvistinės negu vyrai. Pavyzdžiui, Madson ir Trafimow (2001) tyrime taip pat surasta, kad Jungtinėse Valstijose, moterys įvertino save daugiau kolektyvistinių pažiūrų ir turėjo daugiau kolektyvistinio pažinimo palyginti su vyrais. Ši struktūra buvo taip pat surasta ir kolektyvistinėse kultūrose. Pagal šiuos duomenis galima manyti, kad moterys turėtų būti drovesnės nei vyrai.

Taigi, kultūra taip pat gali sąlygoti drovumo pajautimą ir požiūrius į drovumą ir tokiu būdu reguliuoti neigiamas drovumo pasekmes.

1.5 Drovalo pasekmės.

Drovumas turi daugybę neigiamų pasekmių, kurios gali sąlygoti nepilnavertę asmens raidą. Pagal Lorant, Henderson, Zimbardo (2000) drovūs asmenys pilnai neišnaudoja socialinių situacijų ir negauna iš jų pakankamai naudos, mažiau susitikinėja su kitais žmonėmis, yra mažiau išraiškingi tiek žodiniame, tiek nežodiniame bendravime, ir patiria daugiau vienvėsių nei nedrovūs žmonės. Manoma, kad drovūs vyrai vėliau veda bei turi vaikų, turi mažiau stabilias santuokas, sunkiau, bei lėčiau siekia karjeros, ir jų pasiekimai šioje srityje yra žemesni nei nedrovių. Taip pat manoma, kad drovūs asmenys dažniau vartoja alkoholį norėdami atsipalaiduoti socialinėse situacijose, kas gali sąlygoti piknaudžiavimą narkotinėmis medžiagomis bei neigiamas, neadekvačias socialines interakcijas. Taip pat sunkus drovumas, besitęsiantis į vėlesnius gyvenimo metus, gali tapti socialinės izoliacijos, kuri priveda prie vienvėsių bei psichopatologijos, ir net ligos ar trumpesnės gyvenimo trukmės priežastimi (Lorant, Henderson, Zimbardo, 2000).

Štai, pagal Asendorpf (2000) atliktus tyrimus, drovūs studentai, per pirmus devynis mėnesius universitete, savo bendraamžių tinklą gausina lėčiau, ir sunkiau nutraukia santykius su vidurinėje mokykloje susirastais draugais nei nedrovūs studentai. Taip pat, drovūs studentai, jei jie bendrauja su socialiai pasitikinčiu asmeniu, jaučia nerimą bendraudami ir labiau susitelkia ties savimi, nei kitu asmeniu ar diskusija (Henderson, Zimbardo, 2005), dėl ko nukenčia kontakto kokybė.

Drovūs asmenys dažniau teigia, kad turi neigiamas mintis apie save ir kitus socialinėse sąveikose, nes mato save kaip suvaržytus, nerangius, nedraugiškus bei nekompetentingus, ypač su žmonėmis, kuriems jaučia seksualinę trauką (Henderson, Zimbardo, 2005). Jie taip pat mato save

kaip mažiau fiziškai patrauklius, nors tyrimai rodo, kas drovumas nėra susijęs su patrauklumo vertinimu (Henderson, Zimbardo, 2005).

Nors drovūs asmenys ir yra įvertinami kaip mažiau draugiški ir atkaklūs nei kiti, tačiau paprastai į juos nežiūrima taip neigiamai, kaip jie bijo. Tiesiog drovūs žmonės teikia daugiau dėmesio neigiamam grįžtamajam ryšiui ir prisimena labiau neigiamą savęs vaizdą nei teigiamą. Jie pervertina nesusipratimų bei nemalonumų socialinėse situacijose tikimybę ir yra labai jautrūs potencialioms neigiamoms kitų reakcijoms (Henderson, Zimbardo, 2005). Drovūs asmenys nepalankiai vertina savo gebėjimą susidoroti su socialinėmis situacijomis ir, apskritai, yra pesimistiški dėl socialinių sąveikų, nes nesitiki palankumo net tada, kai mano, jog geba pasirodyti tinkamai ir efektyviai. Taigi, tokiu būdu, drovumas tampa kaip kliuvinys- nesėkmės socialinėse situacijose priežastis ar pasiteisinimas Henderson, Zimbardo (2005).

Pagal Henderson, Zimbardo (2005), neigiamos drovumo pasekmės apima: didesnes sveikatos problemas, dėl socialinio palaikymo tinklo trūkumo ir mažesnio gebėjimo atskleisti asmeninius bei jautrias problemas gydytojams ar psichologams, taip pat pablogina žmogaus karjeros galimybes, bei apriboja darbinę veiklą (Henderson, Zimbardo, 2005).

Tačiau Lorant, Henderson, Zimbardo (2000) pat teigia, kad drovumas turi ir teigiamą pusę ir tai nėra tokia problema, kurią reikėtų visiškai pašalinti, nes drovumas gali padėti išvengti konfliktų su kitais žmonėmis, suteikia galimybę atsitraukti ir apgalvoti susidariusią situaciją, stebėti kitų žmonių elgesį bei gali sukurti protingo, inteligentiško, kuklaus ir diskretiško žmogaus įvaizdį.

Apskritai drovumas turi daug neigiamų padarinių žmogaus prisitaikymui socialinėje aplinkoje, neigiamai paveikdamas santykius, elgesį, mąstymą bei psichologinę savijautą. Drovumo neigiamas pasekmes galėtų mažinti kitų, šalia esančių, žmonių pagalba bei palaikymas.

2. SOCIALINIS PALAIKYMAS

Žmonės yra socialinės būtybės trokštančios suformuoti bei palaikyti teigiamus, bei prasmingus tarpasmeninius santykius. Todėl žmonėms, iš esmės, yra sunku egzistuoti vieniems. Socialinė aplinka teikia vieną svarbiausių, ir reikalingiausių žmogui, jo pilnam funkcionavimui, fizinei bei psichinei sveikatai, dalykų- socialinį palaikymą.

Socialinis palaikymas yra kasdienis reiškinys. Palaikymas gaunamas iš sutuoktinio ar kompaniono, giminaičių, draugų, bendradarbių, bendruomenės narių. Žmonėms nuolat reikia artimųjų bei kitų žmonių palaikymo, bei jis suteikiamas, kai kiti patiria sielvartą.

2.1 Socialinio palaikymo apibrėžimas.

Socialinis palaikymas yra paprastai apibrėžiamas, kaip turėjimas tam tikro tinklo žmonių, kuriais asmuo pasitiki ir, kurie juo rūpinasi, ir vertina kaip asmenybę. Socialinis palaikymas yra fizinė bei emocinė gerovė, kurią suteikia šeima, draugai, bendradarbiai ir kiti žmonės. Tai žmogui padeda suprasti, kad jis yra tam tikros žmonių, kurie myli, rūpinasi bei teigiamai vertina, grupės narys. Pavyzdžiui Seeman (1996) socialinį palaikymą apibrėžė kaip informaciją iš aplinkinių žmonių, kad esi mylimas, globojamas, gerbiamas ir vertinamas ir, esi dalis tam tikro, pagrįsto abipusiu įsipareigojimu, komunikacinio tinklo dalis.

Socialinio darbo terminų žodynyje (Andrašūnienė, 2007), socialinis palaikymas apibrėžiamas kaip socialinio tinklo nario noras padėti asmenims bei grupėms tenkinant jų poreikius, kurie yra susiję su sveikatos apsauga, asmens socialine bei emocine gerove ir aprūpinimu darbu. Kim, Stoner (2008) socialinį palaikymą apibrėžia kaip abipusį ryšį tarp asmenų ar tam tikrų asmeninių išteklių apsikeitimą formaliuose arba neformaliuose santykiuose.

Vienas iš svarbių socialinio palaikymo aspektų yra tai, kad teigiama bendravimo patirtis gali netapti palaikymu, kol pats žmogus jo nepripažins kaip tokio. Taip pat socialinio palaikymo lygis nepriklauso nuo socialinių santykių struktūros, kiekio ar dažnio, jis siejasi su santykių kokybe bei suteiktos pagalbos bei palaikymo reikalingumo ir naudingumo suvokimu. Pagal Chalise (2010), tai, kaip bus vertinamas gautas palaikymas priklauso nuo kelių dalykų. Nuo suprasto palaikymo, palaikančio elgesio (gautas palaikymas) ir palaikymo resursų. Palaikymo suvokimas siejasi su subjektyviu pagalbos tinkamumo vertinimu ir palaikymo adekvatumu. Palaikantis elgesys apibūdina tam tikrą gautą emocinę ir/ar instrumentinę pagalbą. Palaikymo ištekliai yra socialiniai tinklai, kurie suteikia socialinį palaikymą per tam tikrą socialinę sąveiką.

Be to nemažai tyrėjų (Kim, Sherman, Taylor, 2008) teigia, kad socialinis palaikymas yra kultūriškai specifinis reiškinys. Tai reiškia kad skirtingose kultūrose jis bus siekiamas, gaunamas bei suteikiamas skirtingai. Pagal autorius, kadangi socialinis palaikymas apima santykius tarp asmenų, tai jo taikymas turėtų būti nagrinėjamas tam tikros kultūros specifinių socialinių santykių fone.

2.2 Socialinio palaikymo rūšys

Socialinis palaikymas gali skirtis priklausomai nuo savo pobūdžio. Daugelis tyrėjų paprastai išskiria tris socialinio palaikymo rūšis. Pagal Cooper, Arber, Fee ir kitus (1999), tai:

1. emocinis palaikymas – kito žmogaus realus gebėjimas, išklaudyti, suprasti bei stengtis padėti;
2. informacinis palaikymas tai tam tikrų reikalingų žinių, patarimų teikimas.
3. materialus palaikymas tai tam tikros materialios, praktinės pagalbos teikimas. Kai kuriuose straipsniuose šis palaikymo būdas vadinamas instrumentiniu.

Gerai psichologinei savijautai reikia visų šių socialinio palaikymo rūšių. Šie socialinio palaikymo būdai gali būti suteikiami arba gaunami visi kartu, arba atskirai, sumažindami neigiamas įtampos pasekmes ir tiesiogiai veikdami sveikatą ir su sveikata susijusį elgesį (Cooper, Arber, Fee, 1999). Be to normalu yra tai, kad jeigu žmogus pats nepadeda kitiems, pagalbos negauna ir pats. Šios skirtingos socialinės paramos formos gali būti veiksmingos skirtingais gyvenimo etapais. Šiuo metu vis labiau linkstama prie nuomonės, kad nėra toks svarbus socialinės paramos šaltinis (vietiniai gyventojai arba tautiečiai), koks svarbus gali būti jos adekvatumas ir savalaikiškumas.

Socialinis palaikymas, pagal Cooper, Arber, Fee (1999), taip pat turi struktūrines bei funkcinės ypatybes. Struktūrinės ypatybės susiję su socialinio tinklo apimtimi bei kiekybiniais aspektais, o funkcinės ypatybės apima santykių kokybę. Tačiau pagal Cooper, Arber, Fee (1999), norint apibrėžti socialinio palaikymo poveikį sveikatai yra svarbu ar socialinis palaikymas yra „gautas“, koku nors pavidalu, tarkim turėjimas žmogaus, kuris išklauso, ar individualiai „suprastas“, tarkim tikėjimas, jog bus gaunamas palaikymas išgyvenant sunkų laikotarpį (Cooper, Arber, Fee, 1999).

Kai kurie autoriai (Harber, Jussim, Kennedy, Freyberg, Baum, 2008), mano, kad palaikymas labai priklauso ir nuo to, koku būdu jis suteikiamas, ir tyrė, kuris palaikymo būdas yra geresnis. Jie mano, kad palaikymas gali būti direktyvus (nukreipiantis), kuris labiau pasireiškia kontrole, ir nedirektyvus, kuris pasireiškia socialinio palaikymo gavėjo problemos palengvinimu,

tačiau jo metu nėra valdomas įveikos procesas (t.y socialinio palaikymo teikėjas nenurodo gavėjui kaip jam įveikti problemas). Iš esmės žinoma, kad žmonės funkcionuoja geriau jeigu jie turi daugiau autonomiškumo, pasitiki savimi ir yra nukreipiami tam tikros motyvacijos, o ne kažkokio spaudimo iš aplinkos. Tokiu būdu į sunkumus jie gali žvelgti kaip į iššūkius, o ne kaip į neįveikiamas grėsmes. Taigi, pagal Harber, Jussim, Kennedy, Freyberg, Baum (2008), atliktus tyrimus, žmonės, kurie gavo labiau nedirektyvų palaikymą, turėjo didesnę viltį ir optimizmą, ir mažiau depresijos ir vienatvės. Iš tiesų, socialinis palaikymas yra labiausiai efektyvus tada, kai jis yra mažiausiai pastebimas (Harber, Jussim, Kennedy, Freyberg, Baum (2008), t.y kai socialinio palaikymo gavėjas sąmoningai nepastebi, jog jam padedama. Taip pat manoma, kad socialinis palaikymas turėtų priklausyti ir nuo atvejo sunkumo. Labiau direktyvus palaikymas turėtų būti naudojamas, ir naudingiausias, padedant įveikti sunkias problemas, kai nedirektyvus palaikymas būtų ne toks naudingas.

Ne kiekvienas gauna tokį socialinį palaikymą, kurio jam reiktų ir ne kiekvienas trokšta to paties socialinio palaikymo lygmens, kurį nustato daug veiksnių. Pagal Korkeila (2000), jie gali būti skirstomi į dvi grupes: susieti su palaikymo gavėju ir davėju. Visuomeniškumas apsprendžia palaikymo kiekį kurį asmuo gauna, o prierašumas sąlygoja laipsnį, iki kurio asmuo gali paprašyti pagalbos (Korkeila, 2000). Kai kurie žmonės gali jaustis nepatogiai pasitikėdami kitais ar turėti neadekvačius tikėjimus, kurie trukdo prašyti pagalbos. Socialinio tinklo struktūra taip pat veikia socialinį palaikymą, kurį gauna asmuo. Gaunamą socialinio palaikymo lygį nustato socialinio tinklo dydis, užmezgamų pažinčių dažnis, kontaktų intymumas ir sudėtis (draugai, šeima ir kiti asmenys) (Korkeila, 2000). Taip pat tyrimais nustatyta, kad kuo labiau įvairiasni socialiniai tinklai, tuo didesnė tikimybė gauti naudingesnius santykius ir taip pat sukaupti labiau potencialią naudą sveikatai (Cooper, Arber, Fee, 1999).

2.3 Socialinio palaikymo efektyvumas

Socialinis palaikymas yra viena iš efektyviausių priemonių, kurios gali padėti įveikti jaučiamą įtampą, išgyventi ją sukeliančius įvykius bei prisitaikyti prie sudėtingų sąlygų ir tokiu būdu sušvelninti neigiamas įtampos pasekmes sveikatai. Pagal Kim, Sherman, Taylor (2008) socialinis palaikymas efektyviai mažina psichologinį sielvartą (tokius kaip depresiją ar nerimą) įtampą sukeliančiu metu, mažina neigiamas ligų pasekmes. Taip pat sumažina ligos tikimybę, mirtingumą, bei padeda greičiau atsigauti po ligos (Kim, Sherman, Taylor, 2008). Priešingai, socialinio palaikymo trūkumas, sunkiu laikotarpiu, gali gerokai padidinti sielvartą, ypač žmonėms,

kurie turi aukštą socialinio palaikymo poreikį ir negali jo gauti, apimant pagyvenusius ir patyrusius staigias neišvengiamas nelaimes žmones (Kim, Sherman, Taylor, 2008).

Tačiau, socialinis palaikymas gali būti ir ne visada naudingas. Pagal Harber, Jussim, Kennedy, Freyberg, Baum (2008), kai kurie palaikymo būdai gali priversti palaikymą gaunančius asmenis jaustis nepritampančiais, pernelyg priklausančiais nuo kitų ar negerbiamais ir gali kaip tik palaikyti įtampą santykiuose, o ne daryti juos gilesniais. Iš esmės toks neigiamas socialinis palaikymas gali būti kenksmingesnis, nei teigiamas palaikymas naudingas (Harber, Jussim, Kennedy, Freyberg, Baum, 2008). Autoriai mano, kad taip yra dėl tam tikrų pagalbos teikimo sąlygų, tokių kaip santykiai tarp teikėjo ir gavėjo, emocinė ir fizinė įtampa teikiant paramą ir net laiko limitas. Iš esmės, tikriausiai geriausias paaiškinimas tam, kad kai kurios palaikymo pastangos yra sėkmingos, o kai kurios ne, galėtų būti tai, kad žmonės turi skirtingus požiūrius į tai, kuris socialinio palaikymo suteikimo būdas yra geriausias.

Taigi, socialinis palaikymas galėtų būti, kaip vienas iš apsauginių veiksnių padedančių susidoroti su neigiama patirtimi ir sunkiomis įtampą keliančiomis situacijomis bei sąlygoti geresnį psichikos sveikatos vertinimą.

3. PSICHIKOS SVEIKATA

Psichikos sveikata yra susijusi su asmens pažinimu ir/arba emocionali gerove- tai yra viskas apie tai, kaip mes galvojame, jaučiame bei elgiamės. Psichinė sveikata taip pat reiškia psichikos sutrikimų nebuvimą. Tačiau, vis labiau sutinkama su nuomone, kad ji taip pat apima asmens gebėjimą džiaugtis gyvenimu- pasiekti pusiausvyrą tarp veiklos ir psichologinio atsparumo, palaikyti kokybiškus santykius su aplinkiniais.

Pagal Medilexicon medicinos žodyną, psichinė sveikata yra emocijų, elgesio ir socialinė branda ar normali būklė, protinio ar elgesinio sutrikimo nebuvimas, psichologinės gerovės būseną, kuri sąlygoja pakankamą integraciją, savęs ir socialinės aplinkos priėmimą, atitinkamą pusiausvyrą tarp meilės, darbo ir laisvalaikio.

Pagal PSO (Pasaulinę Sveikatos Organizaciją), psichinė sveikata yra gerovės būseną, kai asmuo suvokia ir realizuoja savo gebėjimus, gali susidoroti su normalia gyvenimo įtampa, gali dirbti produktyviai ir yra pajėgus prisidėti prie bendruomenės gerovės (WHO, 2001). PSO taip pat pabrėžia, kad psichinė sveikata nėra vien tik psichikos sutrikimo nebuvimas. Pasaulinės sveikatos organizacijos konstitucijoje teigiama, kad psichikos sveikata tai „geros savijautos pojūtis, emocinė ir dvasinė būseną, kuri leidžia žmogui džiaugtis gyvenimo pilnatve, išgyventi skausmą ir liūdesį“ (Pasaulio Sveikatos Organizacija; Lietuvos Respublikos Seimas).

Pagal Lahtinen Lehtinen ir Riikonen (1999) psichikos sveikata yra pusiausvyrą tarp asmens ir aplinkos. Psichikos sveikata yra bendrosios sveikatos esminis elementas ir nėra jokios sveikatos be psichikos sveikatos (Korkeila, 2000). Pagal Lahtinen Lehtinen ir Riikonen (1999) psichikos sveikatos sąvoka turi du aspektus, teigiamą ir neigiamą. Teigiama psichikos sveikata yra savaimė vertybė. Asmenys su teigiama psichikos sveikata paprastai pasižymi pozityviu mąstymu bei asmenybės bruožais, kurie yra vertinami kaip ištekliai įveikiant sunkumus. Jie turi aukštą savigarbą, kontrolės bei darnumo jausmą, kai gyvenimas suvokiamas kaip reikšmingas ir valdomas ir pasižymi aukštu saviefektyvumu. Tai taip pat gali būti suvokiama kaip asmens gebėjimas susidoroti su nepalankiomis padėtimis ir išvengti išsekimo bei individualių sveikatos sutrikimų kai vyksta konfrontacija su neigiama patirtimi. Neigiama psichikos sveikata yra susijusi su protiniais sutrikimais, simptomais bei problemomis.

Taigi, psichikos sveikata, kaip neatskiriama sveikatos dalis, atspindi pusiausvyrą tarp asmens ir aplinkos. Ją sąlygoja asmeniniai psichologiniai ir biologiniai faktoriai, socialinės sąveikos, socialinės struktūros bei ištekliai ir kultūrinės vertybės (Korkeila, 2000). Taigi, pagal tai psichikos sveikata yra centrinė proceso, apimančio išankstinį polinkį, elgesį įvairiose situacijose ir palaikymą, taip pat įvairias pasekmes ir rezultatus, dalis.

Psichikos sveikata buvo suprasta ir nustatyta kaip teigiamų jausmų ir funkcionavimo gyvenime simptomai, kurie yra išmatuojami subjektyvia emocine gerove ir subjektyvia psichologine bei socialine gerove (Keyes, 2006).

Taigi asmens psichikos sveikata, yra veikiamą įvairių asmeninių veiksnių bei patirties, socialinės sąveikos, socialinės struktūros ir išteklių ir kultūros.

3.1 Subjektyvi gerovė

Šiuolaikinėje visuomenėje vis dažniau iškyla klausimas apie gyvenimo kokybės gerinimą. Tai lemia nuolat kintanti ekonominė, socialinė, kultūrinė, politinė padėtis visuomenėje. Todėl nuolat ieškoma kas lemia gerą žmogaus funkcionavimą bei gerovę šioje, nuolat kintančioje, aplinkoje. Apie tai, kas veikia žmogaus gyvenimo kokybę bei gerovę yra atlikta nemažai tyrimų, kurie siekia išsiaiškinti problemas, bei rasti geriausias priemones, kurios galėtų padėti užtikrinti žmogaus gerovę. Tokie tyrimai yra labai svarbūs tiek asmens, tiek ir visuomenės raidai (Janušauskaitė, 2008).

Didžiąją dalį žmogaus subjektyvios gerovės sąlygoja pačio žmogaus elgesys ir gyvensena, be to, tik pats žmogus geriausiai gali suprasti savo būseną. Todėl vertinant subjektyvią gerovę svarbu pačių žmonių požiūris į savo gyvenimą. Subjektyvi gerovė žmonių suvokiama skirtingai ir nėra objektyvus matas, tai subjektyvu.

Subjektyvios gerovės samprata apima ir teigiamus veiksnius žmogaus gyvenime, ne tik neigiamų veiksnių nebuvimą. Žinoma, nereikia teigti, kad asmuo yra visiškai patenkintas gyvenimu bei jaučiasi gerai, jeigu jis teigia, jog nepatiria neigiamų padarinių ar nuotaikų. Tačiau subjektyvi gerovė, taip pat gali veikti žmogaus funkcionavimą. Žmonės, kurių gerovė aukšta, dažnai geriau atlieka užduotis, turi geresnius socialinius santykius, geresnę sveikatą, ilgaamžiškumą, nei žmonės, kurių gerovė yra žemesnio lygio (Diener, 2006). Taigi, iš esmės subjektyvi gerovė turi naudingų žmogui padarinių.

Subjektyvi gerovė siejasi su įvairiais vertinimais, tiek teigiamais, tiek ir neigiamais, kuriuos žmonės daro savo gyvenime. Tai apima pažintinius įvertinimus, tokius kaip pasitenkinimas gyvenimu, darbu, naudą ir įsipareigojimus, ir emocines reakcijas į įvykius gyvenime, tokias kaip džiaugsmas ir liūdesys (Diener, 2006). Teigiamos ar malonios emocijos yra dalis subjektyvios gerovės, nes tai atspindi asmens reakcijas į įvykius, kurie reiškia, kad asmens gyvenimas plėtojasi norime linkme. Neigiamos emocijos atstovauja neigiamai žmonių patirčiai jų gyvenime, sveikatoje, įvykiuose, aplinkybėse. Pagal Diener (2006), pagrindinės neigiamų ir nemalonių reakcijų formos apima pyktį, liūdesį, susirūpinimą ir rūpestį, įtampą, nusivylimą, kaltę ir gėdą, ir pavydą. Gali būti

ir kitų neigiamų dalykų, tokių kaip vienatvė ir bejėgiškumas, kurios taip pat gali sąlygoti neigiamą gerovę (Diener, 2006). Vienatvę bei bejėgiškumą gali paskatinti žemas socialinis palaikymas ir drovumas. Tokiu būdu subjektyvi gerovė susideda iš įvairių, kiekvienam žmogui skirtingų vertinimų, apie jų gyvenimą, įvykius vykstančius jų gyvenime, elgesį bei mintis, ir sąlygas, kuriomis jie gyvena. Štai pagal Ryff, Keyes (1995) gerovę sudaro šeši aspektai: teigiamas savęs bei savo nugalėtojo gyvenimo įvertinimas, nuolatinio asmenybės augimo bei vystymosi jausmas, tikėjimas, kad gyvenimas yra tikslingas ir prasmingas, turėjimas kokybiškų ryšių su kitais, gebėjimas efektyviai valdyti savo gyvenimą ir supantį pasaulį ir pojūtis, kad gali savarankiškai priimti sprendimus.

Taigi, dauguma tyrėjų sutiko, kad gerovės jausmas susideda iš pažintinio įvertinamojo faktoriaus (gyvenimo pasitenkinimas) ir emocinio faktoriaus (laimė).

Pasitenkinimas gyvenimu yra viena iš asmens subjektyvios gerovės komponentų. Ir iš visų subjektyvios gerovės komponentų pasitenkinimas gyvenimu yra vienas iš dažniausiai nagrinėjamų reiškinių. Įvairiuose tyrimuose, pasitenkinimas gyvenimu apibrėžiamas kaip visaapimantis pasitenkinimo jausmas, pilnatvė, ar laimė gyvenime (Hamarat, Steele, 2002). Taip pat pasitenkinimas gyvenimu gali būti apibrėžtas kaip bendras teigiamas gyvenimo kokybės suvokimas arba jautimas. Pasitenkinimas gyvenimu pristato tai, kaip asmuo įvertina savo gyvenimą visumoje.

Taigi, pasitenkinimas yra labiau susietas su tuo, kaip pats žmogus įvertina savo gerovę, taip kaip jis ją supranta, ir ypač priklauso nuo socialinių palyginimų su kitomis svarbiomis grupėmis taip pat su asmens norais, lūkesčiais ir viltimis. Tuo tarpu laimė yra susijusi su teigiamais ir neigiamais įvykiais bei patirtimi asmens gyvenime (Selim, 2008).

Laimė yra laipsnis iki kurio asmuo vertina visaapimančią savo gyvenimo kokybę, kaip visiškai palankią sau, ir apskritai manoma, kad tai yra galutinis gyvenimo tikslas (Selim, 2008).

Šis, galutinis gyvenimo tikslas, priklauso nuo daugelio dalykų, apimant pajamas, ekonominę padėtį, sveikatą, laisvalaikį, šeimą, socialinius santykius, saugumą, moralines vertes ir daugelį kitų (Selim, 2008).

Kai kurie tyrėjai laimę laikė trumpalaikiu jausmu atreaguojant į kasdienius įvykius (McDowell ir Praught 1982), tokiu būdu laimingumas nebūtų labai patikimas matas vertinant subjektyvią gerovę. Tačiau pagal Yardley and Rice (1991) subjektyvią gerovę sąlygoja trumpalaikiai įvykiai, nors tai rodo stabilumą laike. Pagal autorius, kai kurios asmenybės savybės ir gyvenimo sąlygos yra stabilesnės nei kitos. Laimė buvo tyrinėta remiantis apibrėžimais bei komponentais, kurie yra panašūs į teigiamos psichinės sveikatos komponentus (Korkeila, 2000). Pažintiniai komponentai yra sprendimai, kuriuos asmuo priima, kai apžvelgia savo gyvenimą kaip visumą. Laimė taip pat turi ir emocinį bei hedonistinį komponentus (Massé, Poulin, Dassa, 1998).

Taigi, yra nesutarimų ar laimė turėtų būti vertinama kaip stabilus asmens charakterio bruožas, tam tikras pažinimo polinkis, ar išsiugdyta dispozicija. Tačiau, jeigu laimė yra apibrėžiama kaip visaapimantis pasitenkinimas gyvenimu ir yra sąlygojamas gyvenimo sąlygų, atrodo, kad tai nėra nekintanti ypatybė (Massé, Poulin, Dassa, 1998).

3.2 Emocinė įtampa

Stresas yra viena iš labiausiai tyrinėjamų reiškinių, todėl yra daugybė požiūrių į tai, kaip asmuo išgyvena stresą ir apskritai kas tai yra. Pagal Selye H. stresas yra nespecifinė reakcija į išorės dirgiklius. Kitos teorijos labiau susitelkia į tai kaip pats asmuo įvertina stresinę reakciją sukėlusią situaciją, ir kiek jis turi išteklių susidoroti su patiriama įtampa.

Biologiškai stresas aiškinamas kaip patiriamas neigiamas jausmas, kai kūnas atitinkamai nsureagoja į grėsmę. Psichosocialinė įtampa siejasi su tam tikra specifiška patirtimi, kuri atsiranda bet kokioje sąveikoje su žmonėmis.

Pagal Myers (2000), psichologinė įtampa – tai žmogaus reakcija į kokią nors jam emociškai svarbią ar sunkumą sukeliančią gyvenimo situaciją, kuri reikalauja naujų adaptacijos ir įveikimų būdų, nes turimų nebepakanka (Myers, 2000). Įtampa gali būti apibrėžta kaip išgyvenimas, kai asmuo suvokia situacijos reikalavimus esant didesnius nei turimi susidorojimo ištekliai.

Aišku, įtampa turi labai daug neigiamų padarinių žmogaus sveikatai ir gerovei. Ir žmogaus jaučiantis drovumą turėtų jausti nuolatinę įtampą.

4. DROVUMO SAŠAJOS SU SOCIALINIU PALAIKYMU IR SUBJEKTYVIAI VERTINAMA PSICHIKOS SVEIKATA

Pagal Thomas Joiner (1997) bene svarbiausia daugelio drovių žmonių problema yra artimumo su kitais žmonėmis ir socialinio palaikymo trūkumas. Tinkamas palaikymas dažnai yra būtina sąlyga gerai gyvenimo kokybei bei adaptyviam funkcionavimui. Žemas socialinis palaikymas dažnai susijęs su dažnesniu sergamumu bei ankstyvu mirtingumu tarp pacientų medicinoje, taip pat ir su kitų neigiamų rezultatų įvairove.

Pagal Thomas Joiner (1997) tyrime gautus rezultatus paaiškėjo, kad studentai, kurie buvo drovūs ir gavo mažai palaikymo, jautė daugiau liūdesio, dažniau jautė pablogėjusią nuotaiką, tuo tarpu kitiems studentams taip nebuvo.

Pagal Shields (2005), žmonės jaučiantys nerimą socialinėse situacijose iš tikrųjų nori socialinio kontakto, tačiau jų bendravimo baimė sumažina socialinio kontakto tikimybę, bei priveda prie socialinės izoliacijos. Pagal Shields (2005), yra ryšys tarp socialinės baimės ir socialinės izoliacijos, nedarbingumo ir žemesnės gyvenimo kokybės. Tyrimai rodo, kad žmonės jaučiantys socialinį nerimą gauna mažiau, arba visai negauna, socialinio palaikymo. O tai gali sąlygoti neigiamą, žmonių jaučiančių socialinį nerimą, sveikatos vertinimą. Drovūs žmonės, lyginant su kitais, labiau tikėtina savo socialinius tinklus įvertins kaip mažiau palaikančius, bei jaus mažesnę pasitenkinimą santykiais. Taip pat bus mažiau laimingi būdami savimi bei menkai dalyvaus socialiniuose susibūrimuose. Jones, Carpenter, (1986) savo tyrimuose surado, kad drovūs žmonės turėjo žemesnį socialinį palaikymą, menkesnius draugystės tinklus, pasyviau dalyvavo socialiniame gyvenime nei nedrovūs žmonės.

Asendorpf (2000), patvirtino, kad drovūs studentai turi mažiau santykių su savo bendraamžiais, o santykiai, kuriuos jie turėjo, buvo mažiau artimi bei palaikantys. Maždaug 21 % drovių studentų pranešė jaučiantys nuolatinę vienatvę, tuo tarpu vienišų nedrovių studentų tebuvo tik 2 %. Šie rezultatai parodė, kad didesnė drovių studentų vienatvė nėra sąlygota išimtinai tik siauresnio bendraamžių tinklo, bet taip pat ir prastesnės santykių su bendraamžiais kokybės.

Žinoma, drovumas toli gražu ne visada užtikrina mažą socialinį palaikymą. Daugybė drovių žmonių gali turėti artimus santykius pavyzdžiui su sutuoktiniais, giminaičiais ar geriausiais draugais, kas gali sumažinti neigiamą poveikį sveikatai. Pavyzdžiu Thomas Joiner (1997) savo tyrime pastebėjo, kad yra ryšys tarp drovumo ir socialinio palaikymo. Visgi, šiame tyrime ši koreliacija nebuvo labai didelė (drovumas- socialinis palaikymas $r=-0,29$). Tai rodo, kad nors nedrovūs žmonės yra linkę turėti šiek tiek daugiau socialinio palaikymo negu kiti, tačiau tai nėra

būtina sąlyga, nes daug drovesnių žmonių turi gana gerą socialinį palaikymą (ir nedrovūs gali turėti žemesnį socialinį palaikymą).

Žmonės jaučiantys baimę socialinėse situacijose yra linkę turėti žemesnę gyvenimo kokybę, gana neigiamai įvertinti savo sveikatą ir pasitenkinimą gyvenimu. Daugelis žmonių su socialine baimė naudoja vaistus ar alkoholi, kad susidorotų su savo problema, tačiau tai gali padidinti tikimybę priklausomybės ar piknaudžiavimo sveikatai žalingomis medžiagomis, be to socialinė izoliacija gali trukdyti išsilavinimo bei darbo siekiams ir padidinti depresijos išsivystymo pavojų (Shields, 2005).

Drovumas gali sąlygoti vienatvę. O vienatvė iš esmės mažina pasitenkinimą gyvenimu. Vienatvė gali paveikti socialinius įgūdžius, nuotaiką ir visuomeniškumą. Vienatvė apibrėžiama gana įvairiai. Pavyzdžiui DeJong (1988), apibrėžia kaip mažėjančią galimybę turėti artimus santykius su kitais. Pagal Bas G. (2010), tai nemaloni patirtis, kuri gaunama, kai asmens socialinių ryšių tinklas yra žymiai per mažas bei santykių kokybė pablogėjusi. Apibendrinant apibrėžimus, atrodo, kad vienatvė visada apibūdinama, kažkokios santykinės sąlygos nebuvimu, kuri iš esmės apima socialinio palaikymo nebuvimą.

Lewis, Noguchi (2009) atliko didelį tyrimą (ištyrė 1899 moterų ir 1521 vyrų) norėdami išsiaiškinti kaip socialiniai ryšiai sąlygoja sveikatą. Jie surado, jog ir vyrai ir moterys, kurie teigė, jog jaučia ryšį su aplinkiniais kaimynais, rečiau įvardino savo sveikatą kaip prastą, ir šis ryšys buvo stipresnis moterims negu vyrams. Pagal Šurkienės, Stuko, Kučingio, Strujevo (2004), atliktą tyrimą „didėjant vienišumo laipsniui, blogėja savo sveikatos vertinimas“ (Šurkienė, Stukas, Kučingis, Strujevas, 2004 p. 9). Daugelis tyrimų dažniausiai patvirtina, jog žmonės turintys ir gyvenantys su nuolatinio partneriu savo sveikatą vertina teigiamiau nei tie, kurie neturi nuolatinio partnerio yra išsiskyrę ar našliai.

Kai kurie autoriai (Pandey, 2009) mano, jog susituokusieji turi mažesnę mirtingumo, sergamumo ir protinių sutrikimų tikimybę nei vieniši žmonės. Taip pat susituokę žmonės patiria mažiau liūdesio ir jų pasitenkinimas gyvenimu yra didesnis. Pandey (2009) aprašo dvi pagrindines teorijas, kurios aiškina, dėl ko santuoka sąlygoja sveikatos vertinimą. Viena iš jų, teigia, jog santuoka veikia kaip apsauginis mechanizmas, nes pagerina socialinę integraciją, ekonominę padėtį, sumažina save žalojančio elgesio tikimybę, padidina socialinio bei psichologinio palaikymo tikimybę, taip pat sukuria reikalingumo jausmą. Taigi, iš esmės padidina galimybę gauti reikalingą kiekį socialinio palaikymo. Kita teorija teigia, kad apskritai, sveikesni žmonės dažniau susituokia ir išsaugo santuoką, tuo tarpu mažiau sveiki žmonės dažniau nesusituokia arba išsiskiria bei tampa našliais.

Chu, Saucier, Hafner (2010) savo tyrime su paaugliais rado nors ir nedidelį, bet statistiškai reikšmingą ryšį tarp socialinio palaikymo ir subjektyvios gerovės, be to jie mano, kad asociacija

tarp socialinio palaikymo ir gerovės stiprėja su amžiumi. Vyresniame amžiuje socialinis palaikymas stipriau veikia žmogaus subjektyvią gerovę. Nors, kai kurie autoriai tvirtina, kad gaunamo socialinio palaikymo kiekis su amžiumi mažėja (Chalise, 2010), tačiau vyreniame amžiuje jo reikia labai daug. Chu, Saucier, Hafner (2010) mano, kad socialinis palaikymas siejasi su gerove, nes tai suteikia teigiamas emocijas, savivertės jausmą, padeda planuoti savo gyvenimą, taip pat tai švelnina įtampą, nes padidinama savigarbą, saviveiksmingumą bei moko problemų sprendimo įgūdžių.

Pagal Cooper, Arber, Fee, 1999 „suprasto“ socialinio palaikymo lygmuo yra ypač svarbus psichinei sveikatai, kai asmuo jaučia įtampą. Neigiami jaučiamos įtampos padariniai apima žemą savigarbą, bejėgiškumo jausmus, asmeninės kontrolės trūkumą, rūpinimosi savimi trūkumą ir padidintą jautrumą ligai (Cooper, Arber, Fee, 1999). Socialinis palaikymas gali atlikti teigiamą apsauginę funkciją, ir pagal Korkeila (2000) gali būti vienas iš būdų sumažinant vienantvę, gerinant gebėjimą susidoroti su įtampa, didinant savivertę ir atkuriant kontrolės jausmą.

Taigi socialinio palaikymo lygis yra labai svarbus kiekvieno žmogaus pasitenkinimui gyvenimu, tačiau žmonės jaučiantys drovumą, gali ir negebėti sukurti patikimų socialinių santykių (Shields, 2005; Koydemir, Demir 2008; Walsh, 2002; ir kt.) ir tokiu būdu sumažinti savo galimybę gauti pakankamai socialinio palaikymo.

Apibendrinant galima teigti, kad žmogaus funkcionavimas socialinėje aplinkoje, jo gebėjimas būti socialiu, bei tam tikro palaikymo gavimas gali veikti jo gerovę ir pasitenkinimą gyvenimu, laimingumą bei, jaučiamos įtampos lygius. Daugeliu tyrimų įrodyta, kad drovumas yra gana plačiai paplitęs reiškinys pasaulyje, kuris turi neigiamų pasekmių pilnaverčiam žmogaus funkcionavimui socialinėje aplinkoje. Atrodo, kad studentai, kurie yra drovūs ir gauna mažai palaikymo, jaučia daugiau neigiamų emocijų (Thomas Joiner, 1997) ir greičiausiai jų pasitenkinimas gyvenimu yra sumažėjęs. Taigi, pasitenkinimą gyvenimu gali sumažinti ir socialinio palaikymo stoka. Negaunantis pakankamai palaikymo žmogus dažnai yra vienišas, o vienišumą gali sąlygoti drovumas. Tyrėjai, patvirtino, kad socialinis palaikymas yra susijęs su teigiama psichikos sveikata ir mažesniu kai kurių proto sutrikimų dažnumu. Pagal Henderson, Zimbardo (2005) niekas taip nepadeda įveikti drovumo kaip socialinio pasisiekimo patirtis. Taigi, socialinis palaikymas galėtų būti vienas iš veiksnių gerinančių neigiamas drovumo pasekmes psichikos sveikatai.

5. TYRIMO TIKSLAS, UŽDAVINIAI, HIPOTEZĖS

Šio darbo **tikslas** yra nustatyti ryšį tarp studentų drovumo, socialinio palaikymo subjektyviai vertinamos psichikos sveikatos.

Uždaviniai:

1. Palyginti tiriamųjų, vyrų ir moterų drovumą, socialinį palaikymą ir psichikos sveikatos rodiklius (pasitenkinimą gyvenimu, laimingumą bei emocinę įtampą).
2. Atlikti socialinio palaikymo ir psichikos sveikatos rodiklių (pasitenkinimo gyvenimu, laimingumo bei emocinės įtampos) analizę pagal drovumo grupes tarp studentų vyrų bei moterų.
3. Atlikti drovesnių studentų gaunančių daugiau socialinio palaikymo ir drovesnių studentų gaunančių mažiau socialinio palaikymo, psichikos sveikatos rodiklių (pasitenkinimo gyvenimu, laimingumo, emocinės įtampos) vidurkių analizę.
4. Atlikti psichikos sveikatos rodiklių (pasitenkinimo gyvenimu, laimingumo, emocinės įtampos) prognostinius modelius pagal socialinio palaikymo šaltinius ir drovumą.

Hipotezės:

1. Labiau drovių studentų socialinis palaikymas yra mažesnis nei mažiau drovių.
2. Labiau drovių studentų psichikos sveikatos rodikliai (pasitenkinimas gyvenimu, laimingumas, emocinė įtampa) yra blogesni, nei mažiau drovių.
3. Drovesnių studentų gaunančių daugiau socialinio palaikymo psichikos sveikatos rodikliai (pasitenkinimas gyvenimu, laimingumas, emocinė įtampa) yra geresni lyginant su gaunančių mažiau socialinio palaikymo.
4. Didesnis drovumas ir mažesnis socialinis palaikymas turi įtakos prastesnei psichikos sveikatai (pasitenkinimui gyvenimu, laimingumui ir emocinei įtampai).

6. TYRIMO METODAS

6.1 Tyrimo metodikos

Drovumas. Drovumas buvo matuojamas naudojant Cheek, Melchior 1985 metais sukurta skale. Ši skalė sudaryta iš dvidešimties klausimų, kurių kiekvienas turi penkis atsakymų variantus: 1- niekada, 2- retai, 3- kartais, 4- dažnai, 5- nuolat. Mažiausias galimas surinktų balų skaičius yra dvidešimt, o didžiausias šimtas balų. Kuo didesnis balų skaičius surenkamas, tuo didesnis yra drovumo lygis. Gautas skalės vidinis suderinamumas Cronbacho alfa lygi 0,946.

Socialinis palaikymas. Socialinis palaikymas buvo matuojamas naudojant multidimensinę jaučiamos paramos skalę sukurta 1988 Zimet, Dahlem, Zimet ir Farley. Skalė yra laisvai prieinama internete. Skalę sudaro dvylika klausimų, kurių kiekvienas vertinamas septynių balų skale nuo visiškai nesutinku iki visiškai sutinku. Skalės klausimai apima tokius socialinio palaikymo šaltinius kaip, šeima draugai ir kiti žmonės. Galimas minimalus balų skaičius 12, o maksimalus 84. Kuo didesnis balų skaičius surenkamas, tuo didesnis yra gaunamas socialinis palaikymas. Skalės vidinis suderinamumas Cronbacho alfa lygi 0,93. Taip pat teiginiai apima tris socialinio palaikymo šaltinius: šeimą (3,4,5,8,11 klausimai) Kronbacho alfa – 0,876., draugus (6,7,9,12 klausimai) Kronbacho alfa – 0,925 ir kitus žmones (1,2,10 klausimai) Kronbacho alfa – 0,903.

Emocinė įtampa. Emocinė įtampa matuota L. Reederio psichosocialinės įtampos skale (Reeder, Chapman, Coulson, 1968). Šią skalę 1972 m. išvertė ir adaptavo Lietuvoje prof. A. Goštautas. Skalę sudaro 7 klausimai, kurie apibūdina psichologinės įtampos išreikštumą. Kiekvieno klausimo atsakymui buvo skirti 4 atsakymo variantai: visiškai sutinku; iš dalies sutinku; iš dalies nesutinku; visiškai nesutinku. Kuo mažesnė balų suma, tuo didesnis psichologinės įtampos lygis. Didžiausia galima balų suma– 28 balai – reiškia, kad asmuo paneigė visas septynias psichologinės įtampos apraiškas, mažiausia- 7 balai, tai reiškia, jog jam būdingi visi septyni L. Reederio skalėje nustatyti psichologinės įtampos požymiai. Tiriamiesiems pateiktame klausimyne ši skalė buvo apversta (didesnis balų skaičius reišė daugiau įtampos), siekiant, kad visų klausimyno klausimų kryptingumas būtų vienodas, tačiau statistinėje analizėje skalė buvo atversta ir didesnis balų skaičius reišė mažesnius įtampos lygius. Apskaičiuota skalės Kronbacho alfa – 0,763.

Pasitenkinimas gyvenimu. Pasitenkinimas gyvenimu buvo matuojamas Pavot ir Diener 1993 metais sukurta skale. Šios skalės autoriai leidžia versti bei naudoti klausimyną moksliniams tyrimams be atskiro prašymo. Skalę sudaro penki teiginiai, kurių kiekvienas vertinamas septynių

balų skale, nuo visiškai nesutinku iki visiškai sutinku. Skalės vidinis suderinamumas Cronbacho alfa lygi 0,85.

Laimingumas. Tiriamųjų laimingumui įvertinti buvo naudojama Oksfordo laimės klausimynas, kuri matuoja laimingumą kaip pastovų ir besitęsiantį bruožą. Klausimyną sudaro 29 teiginiai, į kiekvieną iš jų 6 galimi atsakymų variantai (1-visiškai nesutinku, 2-vidutiniškai nesutinku, 3-šiek tiek nesutinku, 4-šiek tiek sutinku, 5-vidutiniškai sutinku, 6- visiškai sutinku). Didesni laimingumo balo įverčiai atitinka labiau išreikštą laimingumą. Metodika yra laisvai prieinama internete, su ja pateikiamas aprašymas bei naudojimosi instrukcija, o autoriai yra davę sutikimą ja naudotis. Vidinis skalės patikimumas Cronbacho alfa $\alpha=0,915$.

6.2 Tiriamieji

Iš viso buvo apklausta 377 universiteto studentai, 11 anketų buvo atmesta dėl neatsakytų klausimų ar atsakymų netikslumų. Taip pat buvo naudojami duomenys surinkti magistro studijų metu rašant kursinį darbą (iš 377 tiriamųjų, 172 anketos buvo naudotos ir kursiniame darbe rašytame magistrantūros studijų metu). Kadangi, kursiniame darbe buvo naudojami ne visi tyrimo metodai, kurie naudojami šiame darbe, todėl ne visų skaičiavimų metu bus naudojamas tas pats tiriamųjų skaičius. Apklaustųjų amžius svyravo nuo 18 iki 26 metų, vidurkis 21 metai. Respondentų pasiskirstymas pagal lytį ir amžių pateikiamas 1 lentelėje.

1 lentelė.

Vyrų ir moterų palyginimas pagal amžių.

Lytis	N	Amžiaus vidurkis	St. Nuokrypis	Minimalus amžius	Maksimalus amžius
Vyrai	146	21	1,85	18	26
Moterys	231	21	1,44	18	26

Iš lentelės matome, kad vyrai sudaro 38,7% visų tiriamųjų, o moterys 61,3%. Tiriamųjų amžiaus vidurkiai, minimalus amžius bei maksimalus amžius tarp vyrų ir moterų imtyse nesiskiria. Tolesnėje, 2 lentelėje pateikiamas vyrų bei moterų pasiskirstymas pagal šeimyninę padėtį.

2 lentelė.

Tiriamųjų (n=205) pasiskirstymas pagal šeimyninę padėtį

Šeimyninė padėtis	Respondento lytis		Viso
	vyras	moteris	
Vienišas	46	67	113
	40,7%	59,3%	100,0%
Vedęs/ištekėjusi	0	1	1
	0,0%	100,0%	100,0%
Nevedęs/netekejusi, bet gyvenu su partneriu (-e)	6	5	11
	54,5%	45,5%	100,0%
Išsiskyrusi (-es)	0	1	1
	0,0%	100,0%	100,0%
Nevedęs/netekėjusi, bet turiu vaikina/mergina (kartu negyvenam)	24	55	79
	30,4%	69,6%	100,0%
Viso	76	129	205
	37,1%	62,9%	100,0%

Iš lentelės matome, kad vieniši vyrai sudaro 40,7% , o moterys 59,3% tiriamųjų, tuo tarpu turintys merginą vyrai sudaro 30,4%, o turinčios vaikina merginos sudaro 69,6%. Taigi turintys partnerį (susituokę ar turintys merginą/vaikina ir gyvenantys bei negyvenantys kartu) respondentai iš viso sudaro 44,4% (n=91), o neturintys partnerio (vieniši, išsiskyrę) 55,6%, (n=114) tiriamųjų (n=205).

Analizės metu visi tiriamieji buvo suskirstyti į grupes pagal didesnę ir mažesnę drovumą, socialinį palaikymą, pasitenkinimą gyvenimu, laimingumą ir jaučiamą emocinę įtampą. Atskyrimo taškas buvo skalių vidurkiai, kurie buvo nustatyti atskirai vyrams ir moterims. Respondentų pasiskirstymas pagal grupes pateiktas 3 lentelėje.

6.3 Tyrimo procedūra

Anketų duomenys buvo suvesti ir skaičiuojami IBM SPSS Statistical Data Editor programa, 20 versija.

Tyrimo duomenims apdoroti buvo naudojami šie statistiniai metodai: aprašomoji statistika (vidurkis, standartinis nuokrypis), dažnių lentelės, skirstinių normalumo patikrinimas (Kolmogorovo-Smirnovo, Shapiro-Wilk kriterijai), išskirtys, skalių vidurkių palyginimas (nesusijusių imčių Samples T testas), tiesinė regresinė analizė. Pasirenkamas reikšmingumo lygmuo 0,05.

7. TYRIMO REZULTATAI

7.1 Drovumo, socialinio palaikymo ir psichikos sveikatos rodiklių vidurkiai pagal lytį

Analizuojant tiriamųjų, vyrų bei moterų, pasiskirstymą pagal drovumą, pasitenkinimą gyvenimu, socialinį palaikymą, laimingumą bei emocinę įtampą buvo gauti bei palyginti tiriamųjų vidurkiai. Šie vidurkiai yra pateikiami 3 lentelėje.

3 lentelė.

Studentų vyrų bei moterų drovumo, bendro socialinio palaikymo, socialinio palaikymo šaltinių, pasitenkinimo gyvenimu, laimingumo bei emocinės įtampos vidurkiai, standartiniai nuokrypiai, minimalios ir maksimalios reikšmės

Kintamieji	Lytis	N	Vidurkis	St. Nuokrypis	Minimali reikšmė	Maksimali reikšmė	p/t
Drovumas	Vyrai	146	49,7	13,6	21	100	0,36 t=0,91
	Moterys	231	48,4	12,9	25	98	
Bendras socialinis palaikymas	Vyrai	146	64,5	12,2	20	84	0,0001 t=-5,78
	Moterys	231	71,9	12,1	24	84	
Šeimos teikiamas socialinis palaikymas	Vyrai	146	27,68	5,492	12	35	0,0001 t=-4,5
	Moterys	231	30,29	5,441	9	35	
Draugų teikiamas socialinis palaikymas	Vyrai	146	21,43	4,453	4	28	0,0001 t=-4,14
	Moterys	231	23,44	4,664	7	28	
Kitų žmonių teikiamas socialinis palaikymas	Vyrai	146	15,35	4,240	3	21	0,0001 t=-6,41
	Moterys	231	18,13	4,021	3	21	
Pasitenkinimas gyvenimu	Vyrai	146	20,3	5,5	5	35	0,002 t=-3,2
	Moterys	231	22,2	5,7	5	35	
Laimingumas	Vyrai	76	118,2	18,1	76	167	0,49 t=0,69
	Moterys	129	116,4	18,0	61	149	
Emocinė įtampa	Vyrai	76	20,2	4,0	9	27	0,018 t=2,37
	Moterys	129	18,8	4,1	8	27	

Matome, kad ne visų tiriamų reiškinų: pasitenkinimo gyvenimu, socialinio palaikymo, drovumo laimingumo bei emocinės įtampos vidurkiai tarp moterų ir vyrų patikimai statistiškai skiriasi ($p=0,00$, $p < 0,05$). Atrodo, kad drovumą ir laimingumą respondentai tiek vyrai, tiek moterys įvertino panašiai (drovumo $p=0,36$, $p>0,05$; laimingumas $p=0,49$, $p>0,05$). Pašalinus išskirtis drovumas bei laimingumas tarp vyrų bei moterų taip pat statistiškai reikšmingai nesiskyrė.

Bendro socialinio palaikymo bei socialinio palaikymo šaltinių (šeimos, draugų bei kitų žmonių teikiamo socialinio palaikymo) vidurkiai statistiškai reikšmingai skyrėsi pagal lytį. Tiek bendrą socialinį palaikymą, tiek kiekvieną iš socialinio palaikymo šaltinių (šeimos, draugų bei kitų žmonių teikiamo socialinio palaikymo) moterys vertino kaip šiek tiek geresnį nei vyrai. Šių kintamųjų vidurkiai statistiškai reikšmingai skiriasi (visų kintamųjų $p=0,0001$, $p<0,05$). Taip pat rastas statistiškai reikšmingas skirtumas ir tarp vyrų bei moterų pasitenkinimo gyvenimu, bei vyrų bei moterų emocinės įtampos. Moterų pasitenkinimo gyvenimu vidurkis yra aukštesnis nei vyrų ($p=0,002$, $p<0,05$). Taigi, galime teikti, kad studentės yra labiau patenkintos savo gyvenimu. Taip pat moterų imtyje, lyginant su vyrais, gauta statistiškai reikšmingai aukštesni emocinės įtampos vidurkiai ($p=0,018$, $p<0,05$). Nors emocinės įtampos vidurkis lentelėje yra mažesnis, tačiau šiuo atveju mažesnis balų skaičius reiškia daugiau emocinės įtampos. Taigi, atrodo, moterys studentės patiria daugiau emocinės įtampos nei studentai vyrai.

Galime teigti, kad beveik visi kintamieji skiriasi pagal lytį, todėl tolimesnė analizė bus atliekama atskirai vyrams ir atskirai moterims.

7.2 Labiau drovių ir mažiau drovių studentų bendro socialinio palaikymo ir socialinio palaikymo šaltinių vidurkių skirtumai

Norint patikrinti kaip skiriasi bendras socialinis palaikymas bei socialinio palaikymo šaltiniai (šeimos, draugų bei kitų žmonių teikiamas socialinis palaikymas) tarp didesnio ir mažesnio drovumo grupių, buvo palyginti šių grupių socialinio palaikymo rodiklių vidurkiai. Naudotas nesusijusių imčių Samples T testas. Rezultatai pateikiami 4 bei 5 lentelėse.

Vyrų bendro socialinio palaikymo ir socialinio palaikymo šaltinių (šėimos, draugų ir kitų žmonių teikiamo socialinio palaikymo) vidurkiai mažesnio drovumo ir didesnio drovumo grupėse.

Socialinio palaikymo rodikliai	Drovumo grupės	N	Vidurkis	Standartinis nuokrypis	p
Bendras socialinis palaikymas	Mažesnis drovumas	73	67,52	11,758	0,002
	Didesnis drovumas	73	61,40	11,861	
Šėimos teikiamas socialinis palaikymas	Mažesnis drovumas	73	29,00	5,142	0,003
	Didesnis drovumas	73	26,36	5,546	
Draugų teikiamas socialinis palaikymas	Mažesnis drovumas	73	22,36	4,562	0,012
	Didesnis drovumas	73	20,51	4,170	
Kitų žmonių teikiamas socialinis palaikymas	Mažesnis drovumas	73	16,16	4,397	0,02
	Didesnis drovumas	73	14,53	3,941	

Atlikti skaičiavimai atskleidė, kad yra statistiškai reikšmingas skirtumas tarp visų socialinio palaikymo rodiklių vyrų imtyje. Vyrų bendras socialinis palaikymas, šėimos, draugų bei kitų žmonių teikiamas socialinis palaikymas statistiškai reikšmingai skiriasi didesnio ir mažesnio drovumo grupėse. Vyrai, kurie yra mažiau drovesni, dažniau įvardino savo gaunamą bendrą socialinį palaikymą kaip aukštesnį ($p=0,002$, $p<0,05$). Tolimesni rezultatai analizuojant socialinio palaikymo šaltinių vidurkius taip pat panašūs. Mažiau drovesni vyrai gauna daugiau šėimos teikiamo socialinio palaikymo ($p=0,003$, $p<0,05$), draugų teikiamo socialinio palaikymo ($p=0,012$, $p<0,05$), bei kitų žmonių teikiamo socialinio palaikymo ($p=0,012$, $p<0,05$), nei labiau drovesni studentai vyrai. Šių kintamųjų vidurkiai, mažesnio drovumo grupėje, buvo statistiškai reikšmingai aukštesni nei aukštesnio drovumo grupėje. Atrodo, drovumas gali lemti socialinio palaikymo lygį studentų vyrų tarpe.

Tolimesnėje, 5 lentelėje, pateikiama bendro socialinio palaikymo bei socialinio palaikymo šaltinių (šėimos, draugų ir kitų žmonių teikiamo socialinio palaikymo) vidurkių, didesnio ir mažesnio drovumo grupėse, analizė moterų tarpe.

Moterų bendro socialinio palaikymo ir socialinio palaikymo šaltinių (šėimos, draugų ir kitų žmonių teikiamo socialinio palaikymo) vidurkiai mažesnio drovumo ir didesnio drovumo grupėse.

Socialinio palaikymo rodikliai	Drovumo grupės	N	Vidurkis	Standartinis nuokrypis	p
Bendras socialinis palaikymas	Mažesnis drovumas	127	75,10	8,917	0,0001
	Didesnis drovumas	104	67,92	14,134	
Šėimos teikiamas socialinis palaikymas	Mažesnis drovumas	127	31,60	4,206	0,0001
	Didesnis drovumas	104	28,70	6,311	
Draugų teikiamas socialinis palaikymas	Mažesnis drovumas	127	24,47	4,082	0,0001
	Didesnis drovumas	104	22,18	5,028	
Kitų žmonių teikiamas socialinis palaikymas	Mažesnis drovumas	127	19,03	2,981	0,0001
	Didesnis drovumas	104	17,04	4,799	

Rezultatai beveik nesisikiria nuo gautų vyrų imtyje, tik gautas reikšmingumas yra aukštesnis. Taigi, studentų bendras socialinis palaikymas ir socialinio palaikymo šaltiniai (šėimos, draugų, kitų žmonių teikiamas socialinis palaikymas) statistiškai reikšmingai skiriasi pagal mažesnio ir didesnio drovumo grupes. Moterų bendro socialinio palaikymo vidurkis mažesnio drovumo grupėse yra statistiškai reikšmingai aukštesnis nei didesnio drovumo grupėje ($p=0,0001$, $p<0,05$). Tokie patys rezultatai gauti ir su socialinio palaikymo šaltinių vidurkiais. Šėimos teikiamo socialinio palaikymo, draugų teikiamo socialinio palaikymo bei kitų žmonių teikiamos socialinio palaikymo vidurkiai mažesnio drovumo grupėse yra statistiškai reikšmingai didesni nei didesnio drovumo grupėse ($p=0,0001$, $p<0,05$). Taigi galime teikti, kad drovesnės moterys gauna mažiau socialinio palaikymo, tuo tarpu mažiau drovios gauna daugiau socialinio palaikymo.

Atrodo, didesnis ar mažesnis drovumas veikia tiek vyrų tiek moterų gaunamo socialinio palaikymo lygius. Mažesnis drovumas sąlygoja geresnį gaunamą socialinį palaikymą tarp studentų.

7.3 Labiau drovių ir mažiau drovių studentų psichikos sveikatos rodiklių vidurkių skirtumai

Norint patikrinti antrąją hipotezę, kad labiau drovių studentų psichikos sveikatos rodikliai (pasitenkinimas gyvenimu, laimingumas ir emocinė įtampa) yra blogesni nei mažiau drovių, buvo atlikta vidurkių analizė vyrų bei moterų imtyse. Rezultatai pateikiami 6 bei 7 lentelėse.

6 lentelė

Vyrų psichikos sveikatos rodiklių (pasitenkinimo gyvenimu, laimingumo ir emocinės įtampos) vidurkiai mažesnio drovumo ir didesnio drovumo grupėse.

Psichikos sveikatos rodikliai	Drovumo grupės	N	Vidurkis	Standartinis nuokrypis	p
Pasitenkinimas gyvenimu	Mažesnis drovumas	73	22,10	5,331	0,0001
	Didesnis drovumas	73	18,45	5,031	
Laimingumas	Mažesnis drovumas	49	125,04	16,806	0,0001
	Didesnis drovumas	27	105,74	12,999	
Emocinė įtampa	Mažesnis drovumas	49	21,57	3,089	0,0001
	Didesnis drovumas	27	17,74	4,212	

Iš lentelės matome, kad yra statistiškai reikšmingas skirtumas tarp mažiau drovių vyrų pasitenkinimo gyvenimu, laimingumo bei emocinės įtampos ir drovesnių vyrų pasitenkinimo gyvenimu, laimingumo ir emocinės įtampos ($p=0,0001$, $p<0,05$). Pasitenkinimo gyvenimu bei laimingumo vidurkiai mažesnio drovumo grupėje yra didesni. Taigi vyrai, kurie matė save kaip mažiau drovius, įvardino savo pasitenkinimą gyvenimu bei laimingumą aukštesniais balais.

Emocinė įtampa, tarp vyrų jaučiančių mažiau drovumo taip pat yra žemesnė (šiuo atveju, nors vidurkis didesnis, tačiau didesnis balas reiškia mažiau emocinės įtampos) nei tarp vyrų, jaučiančių daugiau drovumo.

Tai rodo, kad mažiau drovių studentų vyrų pasitenkinimas gyvenimu ir laimingumas yra aukštesni, o emocinė įtampa žemesnė lyginant su labiau droviais studentais vyrais.

Siekiant atskleisti, kaip skiriasi moterų psichikos sveikata pagal drovumo lygius, buvo palyginta pasitenkinimo gyvenimu, laimingumo ir emocinės įtampos vidurkiai moterų imtyje. Rezultatai pateikiami 7 lentelėje.

7 lentelė

Moterų psichikos sveikatos rodiklių (pasitenkinimo gyvenimu, laimingumo ir emocinės įtampos) vidurkiai mažesnio drovumo ir didesnio drovumo grupėse.

Psichikos sveikatos rodikliai	Drovumo grupės	N	Vidurkis	Standartinis nuokrypis	p
Pasitenkinimas gyvenimu	Mažesnis drovumas	127	23,51	4,908	0,0001
	Didesnis drovumas	104	20,50	6,145	
Laimingumas	Mažesnis drovumas	68	124,49	14,481	0,0001
	Didesnis drovumas	61	107,34	17,392	
Emocinė įtampa	Mažesnis drovumas	68	20,28	3,855	0,0001
	Didesnis drovumas	61	17,21	3,657	

Gauti rezultatai rodo, kad moterų tarpe taip pat yra statistiškai reikšmingas skirtumas tarp, drovesnių moterų psichikos sveikatos rodiklių (pasitenkinimo gyvenimu, laimingumo ir emocinės įtampos), ir mažiau drovių moterų psichikos sveikatos rodiklių ($p=0,0001$, $p<0,05$). Mažiau drovių moterų pasitenkinimo gyvenimu bei laimingumo vidurkiai yra statistiškai reikšmingai didesni nei labiau drovių moterų pasitenkinimo gyvenimu bei laimingumo vidurkiai. Tai rodo, kad moterys, įvardinusios save kaip mažiau drovesnes, yra labiau patenkintos gyvenimu ir laimesnės nei moterys, kurios save mato kaip drovesnes. Droversnių moterų emocinė įtampa taip pat didesnė (lentelėje vidurkis mažesnis, tačiau šiuo atveju mažesnis balas reiškia daugiau emocinės įtampos), nei mažiau drovių moterų.

Taigi mažiau drovių moterų psichikos sveikatos rodikliai (pasitenkinimas gyvenimu, laimingumas ir emocinė įtampa) yra geresni nei drovesnių moterų.

Atrodo, drovumo lygiai (didesnis ar mažesnis jaučiamas drovumas) sąlygoja tiek vyrų tiek moterų psichikos sveikatos rodiklius (pasitenkinimą gyvenimu, laimingumą ir emocinę įtampą).

7.4 Drovesnių studentų gaunančių daugiau socialinio palaikymo ir drovesnių studentų gaunančių mažiau socialinio palaikymo, psichikos sveikatos rodiklių vidurkių skirtumai

Norint patikrinti trečiąją hipotezę buvo atliktos tolimesnės analizės, kuriose nagrinėjama drovių asmenų psichikos sveikatos (pasitenkinimo gyvenimu, laimingumo ir emocinės įtampos) vertinimas atsižvelgiant į gaunamo socialinio palaikymo lygį. Tikimasi, kad drovūs studentai gaunantys daugiau socialinio palaikymo savo pasitenkinimą gyvenimu bei laimingumą vertins aukštesniais balais, ir jaus mažiau emocinės įtampos, nei drovūs studentai, kurie gauna mažiau socialinio palaikymo.

Pirmiausiai analizė buvo atlikta vyrų imtyje. Jos rezultatai pateikiami 8 lentelėje.

8 lentelė

Drovesnių vyrų psichikos sveikatos rodiklių (pasitenkinimo gyvenimu, laimingumo, emocinės įtampos) palyginimas pagal gaunamą socialinį palaikymą.

Psichikos sveikatos rodikliai	Socialinio palaikymo grupės	N	Vidurkis	Standartinis nuokrypis	p
Pasitenkinimas gyvenimu	žemesnis socialinis palaikymas	44	17,30	4,996	0,014
	aukštesnis socialinis palaikymas	29	20,21	4,632	
Laimingumas	žemesnis socialinis palaikymas	13	100,62	11,758	0,046
	aukštesnis socialinis palaikymas	14	110,50	12,635	
Emocinė įtampa	žemesnis socialinis palaikymas	13	19,54	4,521	0,03
	aukštesnis socialinis palaikymas	14	16,07	3,222	

Analizės rezultatai parodė, kad yra statistiškai reikšmingi ryšiai. Iš lentelės matome, kad drovesnių vyrų, gaunančių daugiau socialinio palaikymo, pasitenkinimo gyvenimu vidurkis yra statistiškai reikšmingai didesnis nei gaunančių žemesnį socialinį palaikymą ($p=0,014$, $p<0,05$). Statistiškai reikšmingas skirtumas gautas ir tarp drovesnių vyrų, gaunančių daugiau socialinio palaikymo, laimingumo ir, gaunančių mažiau socialinio palaikymo, laimingumo vidurkių. Vyrų, jaučiančių daugiau drovumo ir gaunančių daugiau socialinio palaikymo, laimingumo vidurkis statistiškai reikšmingai aukštesnis nei vyrų, jaučiančių didesnę drovumą ir gaunančių mažiau socialinio palaikymo ($p=0,046$, $p<0,05$). Taip pat gautas statistiškai reikšmingas skirtumas ir tarp

drovesnių vyrų, gaunančių daugiau socialinio palaikymo, emocinės įtampos, ir drovesnių vyrų, gaunančių mažiau socialinio palaikymo, emocinės įtampos vidurkių ($p=0,03$, $p<0,05$). Droversnių vyrų, gaunančių mažiau socialinio palaikymo, emocinės įtampos vidurkis yra aukštesnis. Kadangi emocinės įtampos aukštesni skalės įverčiai reiškia mažesnę įtampos lygį, tai reiškia, kad drovesnių vyrų, gaunančių mažiau socialinio palaikymo emocinė įtampa yra mažesnė. Ir atvirkščiai. Droversnių vyrų, gaunančių daugiau socialinio palaikymo emocinė įtampa yra aukštesnė. Taigi socialinis palaikymas, droviems vyrams, šiuo atveju, duoda neigiamą rezultatą, nes didina emocinę įtampą.

Taigi, drovesni studentai vyrai, gaunantys daugiau socialinio palaikymo, yra labiau patenkinti gyvenimu ir laimingesni, tačiau jaučia daugiau emocinės įtampos.

Siekiant atskleisti vidurkių skirtumus tarp drovesnių moterų, gaunančių mažiau socialinio palaikymo, psichikos sveikatos (pasitenkinimo gyvenimu, laimingumo ir emocinės įtampos) bei drovesnių moterų, gaunančių daugiau socialinio palaikymo, psichikos sveikatos (pasitenkinimo gyvenimu, laimingumo ir emocinės įtampos), buvo atlikta vidurkių analizė, kurios rezultatai pateikiami 9 lentelėje.

9 lentelė

Droversnių moterų psichikos sveikatos rodiklių (pasitenkinimo gyvenimu, laimingumo, emocinės įtampos) palyginimas pagal gaunamą socialinį palaikymą.

Psichikos sveikatos rodikliai	Socialinio palaikymo grupės	N	Vidurkis	Standartinis nuokrypis	p
Pasitenkinimas gyvenimu	žemesnis socialinis palaikymas	54	17,54	5,692	0,0001
	aukštesnis socialinis palaikymas	50	23,70	4,921	
Laimingumas	žemesnis socialinis palaikymas	35	98,91	16,089	0,0001
	aukštesnis socialinis palaikymas	26	118,69	11,855	
Emocinė įtampa	žemesnis socialinis palaikymas	35	16,77	3,361	0,277
	aukštesnis socialinis palaikymas	26	17,81	4,010	

Moterų imtyje gauti rezultatai parodė, kad yra stipriai statistiškai reikšmingi pasitenkinimo gyvenimu bei laimingumo skirtumai tarp aukštesnį socialinį palaikymą gaunančių ir žemesnį socialinį palaikymą gaunančių studentėlių ($p=0,0001$, $p<0,05$). Droversnių moterų, gaunančių daugiau socialinio palaikymo, pasitenkinimo gyvenimu bei laimingumo vidurkiai aukštesni nei žemesnio socialinio palaikymo grupėje. Taigi drovesnės studentės, gaunančios daugiau socialinio palaikymo,

savo pasitenkinimą gyvenimu įvertino kaip geresnį nei studentės, gaunančios mažiau socialinio palaikymo. Taip pat ir laimingumas buvo didesnis studentų gaunančių daugiau socialinio palaikymo. Emocinė įtampa tarp drovių ir gaunančių mažiau socialinio palaikymo, bei drovių ir gaunančių daugiau socialinio palaikymo, statistiškai reikšmingai nesiskyrė.

Taigi, atrodo, kad tarp drovesnių studentų, gaunančių daugiau socialinio palaikymo pasitenkinimas gyvenimu ir laimingumas yra aukštesni, tačiau emocinė įtampa dėl gaunamo socialinio palaikymo lygio nekito. Galbūt galima manyti, kad socialinis palaikymas gali atlikti apsauginę funkciją ir pagerinti pasitenkinimą gyvenimu ir laimingumą tiek vyrų, tiek moterų tarpe. Tačiau, atrodo, tai gali sąlygoti didesnės įtampos lygius tarp drovesnių studentų vyrų.

7.5 Mažiau drovių studentų, gaunančių daugiau socialinio palaikymo ir mažiau drovių studentų, gaunančių mažiau socialinio palaikymo, psichikos sveikatos rodiklių vidurkių skirtumai

Buvo įdomu, kaip socialinis palaikymas veikia nedrovius studentus, todėl, norint patikrinti, kaip skiriasi nedrovių studentų vyrų bei moterų psichikos sveikatos rodiklių (pasitenkinimo gyvenimu, laimingumo ir emocinės įtampos) skirtumus tarp gaunamo aukštesnio ir žemesnio socialinio palaikymo grupių buvo atlikti vidurkių palyginimai, nors hipotezės ir nebuvo iškelta. Drovių vyrų imtyje gauti rezultatai pateikiami 10 lentelėje.

10 lentelė

Nedrovių vyrų psichikos sveikatos rodiklių (pasitenkinimo gyvenimu, laimingumo, emocinės įtampos) palyginimas pagal gaunamą socialinį palaikymą.

		N	Vidurkis	Standartinis nuokrypis	p
Pasitenkinimas gyvenimu	žemesnis socialinis palaikymas	27	20,22	4,925	0,02
	aukštesnis socialinis palaikymas	46	23,20	5,302	
Laimingumas	žemesnis socialinis palaikymas	17	113,35	12,057	0,0001
	aukštesnis socialinis palaikymas	32	131,25	15,736	
Emocinė įtampa	žemesnis socialinis palaikymas	17	21,59	2,808	0,978
	aukštesnis socialinis palaikymas	32	21,56	3,272	

Rezultatai parodė, kad yra statistiškai reikšmingas ryšys tarp mažiau drovių vyrų, gaunančių daugiau socialinio palaikymo ir mažiau drovių vyrų, gaunančių mažiau socialinio palaikymo, pasitenkinimo gyvenimu ($p=0,02$, $p<0,05$) ir laimingumo ($p=0,0001$, $p<0,05$). Taigi, mažiau drovių vyrų, gaunančių didesnę socialinį palaikymą, pasitenkinimo gyvenimu bei laimingumo vidurkiai yra aukštesni lyginant su nedrovių vyrų gaunančių mažiau socialinio palaikymo. Tuo tarpu emocinė įtampa tarp mažiau drovių vyrų, gaunančių daugiau socialinio palaikymo ir mažiau drovių vyrų, gaunančių mažiau socialinio palaikymo, statistiškai reikšmingai nesiskyrė. Atrodo, socialinis palaikymas nesąlygojo mažiau drovių vyrų emocinės įtampos, taigi, tiek daugiau, tiek mažiau gaunantys socialinio palaikymo mažiau drovesni vyrai patiria panašius emocinės įtampos lygius.

Psichikos sveikatos rodiklių (pasitenkinimo gyvenimu, laimingumo ir emocinės įtampos) vidurkiai, atsižvelgiant į socialinio palaikymo lygius, moterų imtyje pateikiami 11 lentelėje.

11 lentelė

Nedrovių moterų psichikos sveikatos rodiklių (pasitenkinimo gyvenimu, laimingumo, emocinės įtampos) palyginimas pagal gaunamą socialinį palaikymą.

		N	Vidurkis	Standartinis nuokrypis	p
Pasitenkinimas gyvenimu	žemesnis socialinis palaikymas	38	21,87	4,949	0,013
	aukštesnis socialinis palaikymas	89	24,21	4,747	
Laimingumas	žemesnis socialinis palaikymas	20	120,50	12,886	0,144
	aukštesnis socialinis palaikymas	48	126,15	14,907	
Emocinė įtampa	žemesnis socialinis palaikymas	20	20,40	4,018	0,869
	aukštesnis socialinis palaikymas	48	20,23	3,827	

Matome, kad mažiau drovių studentų, pasitenkinimas gyvenimu socialinio palaikymo grupėse statistiškai reikšmingai skyrėsi ($p=0,013$, $p<0,05$). Aukštesnio socialinio palaikymo grupėje pasitenkinimo gyvenimu vidurkis buvo aukštesnis lyginant su žemesnio socialinio palaikymo grupe, todėl, mažiau drovių moterų, gaunančių daugiau socialinio palaikymo, pasitenkinimas gyvenimu yra aukštesnis nei mažiau drovių moterų, gaunančių mažiau pasitenkinimo gyvenimu. Tarp mažiau drovių moterų laimingumo ir emocinės įtampos, didesnio ir mažesnio socialinio palaikymo grupėse statistiškai reikšmingo ryšio nebuvo rasta. Taigi, tarp mažiau drovių moterų, laimingumas ir emocinė įtampa nepriklauso nuo socialinio palaikymo kiekio.

Taigi, matome, kad rezultatai tarp studentų, jaučiančių daugiau drovumo ir studentų, jaučiančių mažiau drovumo šiek tiek skiriasi. Socialinis palaikymas, geresnę psichikos sveikatą labiau sąlygoja tarp drovesnių studentų nei tarp nedrovių. Gauti reikšmingi skirtumai tarp drovesnių studentų vyrų psichikos sveikatos rodiklių (pasitenkinimo gyvenimu, laimingumo ir emocinės įtampos) ir drovesnių moterų pasitenkinimo gyvenimu ir laimingumo, socialinio palaikymo grupėse. Tuo tarpu tarp mažiau drovių vyrų gauti statistiniai reikšmingumai tarp pasitenkinimo gyvenimu ir laimingumo, o tarp moterų, didesnio ir mažesnio socialinio palaikymo grupėse, skyrėsi tik pasitenkinimas gyvenimu.

7.6 Drovumo ir socialinio palaikymo sąsaja su psichikos sveikatos rodikliais

Norint prognozuoti psichikos sveikatos rodiklius (pasitenkinimą gyvenimu, laimingumą ir emocinę įtampą) pagal drovumą ir socialinio palaikymo šaltinius, buvo atlikta tiesinė regresinė analizė.

Pirmiausiai buvo patikrinti visi kintamieji. Buvo pašalintos vienmatės išskirtys pagal kiekvieną iš priklausomų kintamųjų (pasitenkinimo gyvenimu, laimingumo ir emocinės įtampos) bei daugiamatės išskirtys pagal nepriklausomus kintamuosius (drovumas, šeimos teikiamas socialinis palaikymas, draugų teikiamas socialinis palaikymas ir kitų žmonių teikiamas socialinis palaikymas). Analizė atlikta atskirai vyrams ir atskirai moterims.

Atlikta analizė parodė, kad visi tiesinės regresijos modeliai yra statistiškai reikšmingi (F kriterijaus $p > 0,05$). Visuose modeliuose kintamieji nebuvo multikolinearūs.

7.6.1 Drovumo ir socialinio palaikymo sąsaja su pasitenkinimu gyvenimu

Pirmiausia analizė buvo atlikta prognozuojant pasitenkinimą gyvenimu iš drovumo ir socialinio palaikymo šaltinių (šeimos, draugų ir kitų žmonių teikiamo socialinio palaikymo). Gauti rezultatai pateikti 12 lentelėje.

12 lentelė

Vyrų (n=141) pasitenkinimą gyvenimu prognozuojantys veiksniai

Kintamieji	B	Standartinė paklaida	Beta	t	p	Kolinearumas (VIF)
Drovumas	-0,136	0,030	-0,328	-4,479	0,0001	1,153

Šeimos teikiamas socialinis palaikymas	0,055	0,093	0,054	0,588	0,557	1,809
Draugų teikiamas socialinis palaikymas	0,283	0,134	0,206	2,108	0,037	2,051
Kitų žmonių teikiamas socialinis palaikymas	0,269	0,117	0,206	2,293	0,023	1,726

Pasitenkinimą gyvenimu vyrų imtyje statistiškai patikimai prognozavo drovumas ($p=0,0001$, $p<0,05$), draugų teikiamas socialinis palaikymas ($p=0,037$, $p<0,05$) ir kitų žmonių teikiamas socialinis palaikymas ($p=0,023$, $p<0,05$). Ryšio stiprumas tarp priklausomo (pasitenkinimas gyvenimu) ir nepriklausomų (drovumas, šeimos, draugų ir kitų žmonių teikiamas socialinis palaikymas) kintamųjų lygus $R=0,605$. Determinacijos koeficientas $R^2=0,36$. Tai reiškia, kad drovumas, šeimos, draugų ir kitų žmonių socialinis palaikymas paaiškina 36% pasitenkinimo gyvenimu. Didžiausią įtaką prognozuojant pasitenkinimą gyvenimu turi drovumas (Beta =-0,328). Draugų teikiamo socialinio palaikymo ir kitų žmonių teikiamo socialinio palaikymo įtaka prognozuojant pasitenkinimą gyvenimu panaši (Beta =-0,206). Drovumo B yra neigiama, taigi drovumui didėjant, vyrų pasitenkinimas gyvenimu mažėja. Draugų teikiamam socialiniam palaikymui ir kitų žmonių teikiamam socialiniam palaikymui didėjant, didėja ir vyrų pasitenkinimas gyvenimu.

Taigi didesnis vyrų drovumas ir mažesnis draugų ir kitų žmonių teikiamas socialinis palaikymas susijęs su mažesniu pasitenkinimu gyvenimu.

Kaip moterų pasitenkinimą gyvenimu prognozuoja drovumas bei socialinio palaikymo šaltiniai (šeimos, draugų ir kitų žmonių teikiamas socialinis palaikymas) pavaizduota 13 lentelėje.

13 lentelė

Moterų (n=223) pasitenkinimą gyvenimu prognozuojantys veiksniai

Kintamieji	B	Standartinė paklaida	Beta	t	p	Kolinearumas (VIF)
Drovumas	-0,120	0,029	-0,262	-4,075	0,0001	1,139
Šeimos teikiamas socialinis palaikymas	0,280	0,084	0,264	3,321	0,001	1,747
Draugų teikiamas socialinis palaikymas	0,029	0,098	0,024	0,291	0,771	1,827
Kitų žmonių teikiamas socialinis palaikymas	0,048	0,129	0,033	0,374	0,709	2,124

Analizė tarp moterų parodė, kad pasitenkinimo gyvenimu tiesinį regresinį modelį, moterų imtyje, sudaro drovumas ir šeimos teikiamas socialinis palaikymas. Šie du kintamieji statistiškai patikimai prognozavo moterų pasitenkinimą gyvenimu. Gautas ryšys tarp priklausomo ir nepriklausomų kintamųjų $R=0,458$. Moterų pasitenkinimo gyvenimu prognostinis modelis paaiškina tik apie 21% dispersijos ($R^2=0,209$). Tiek drovumas, tiek šeimos teikiamas socialinis palaikymas daro labai panašią įtaką moterų pasitenkinimui gyvenimu (drovumo Beta =-0,262; šeimos teikiamo socialinio palaikymo Beta =-0,264). Atrodo, moterų drovumui didėjant pasitenkinimas gyvenimu mažėja, o šeimos teikiamam socialiniam palaikymui didėjant pasitenkinimas gyvenimu taip pat didėja.

Taigi, drovumas ir šeimos teikiamas socialinis palaikymas beveik vienodai sąlygoja moterų pasitenkinimą gyvenimu. Tuo tarpu draugų ir kitų žmonių teikiamas socialinis palaikymas nėra tokie svarbūs moterų pasitenkinimo gyvenimu prognostiniam modeliui.

7.6.2 Drovalo ir socialinio palaikymo sąsaja su laimingumu

Tolimesnėje analizėje buvo aiškinamasi, kaip drovumas bei socialinio palaikymo šaltiniai prognozuoja vyrų bei moterų laimingumą. Pirmiausia analizė buvo atlikta vyrų imtyje. Gauti rezultatai pateikti 14 lentelėje.

14 lentelė

Vyrų (n=75) laimingumą prognozuojantys veiksniai

Kintamieji	B	Standartinė paklaida	Beta	t	p	Kolinearumas (VIF)
Drovumas	-0,695	0,118	-0,522	-5,865	0,0001	1,166
Šeimos teikiamas socialinis palaikymas	0,434	0,364	0,133	1,193	0,237	1,821
Draugų teikiamas socialinis palaikymas	1,197	0,543	0,256	2,204	0,031	1,993
Kitų žmonių teikiamas socialinis palaikymas	0,039	0,473	0,009	0,082	0,935	1,750

Vyrų laimingumą labiausiai prognozuoja drovumas ir draugų teikiamas socialinis palaikymas. Šių kintamųjų įtaka yra statistiškai reikšminga (drovumo $p=0,0001$, $p<0,05$; draugų teikiamo socialinio palaikymo ($p=0,031$, $p<0,05$). Ryšys tarp priklausomo ir nepriklausomų kintamųjų yra gana stiprus $R=0,724$. Determinacijos koeficientas $R^2=0,525$, rodo, kad

nepriklausomi kintamieji paaiškina gana daug, 52% vyrų laimingumo. Drovumo įtaka prognostiniam modeliui yra didesnė nei draugų teikiamo socialinio palaikymo. Drovumo standartizuota reikšmė (Beta=0,522) didesnė nei draugų teikiamo socialinio palaikymo (Beta=0,522).

Taigi, didesni vyrų drovumo lygiai yra susiję su mažesniu laimingumu, bei didesnis draugų teikiamas socialinis palaikymas susijęs su didesniu vyrų laimingumu.

Gauti rezultatai prognozuojant moterų laimingumą pateikti 15 lentelėje.

15 lentelė

Moterų (n=127) laimingumą prognozuojantys veiksniai

Kintamieji	B	Standartinė paklaida	Beta	t	p	Kolinearumas (VIF)
Drovumas	-0,565	0,091	-0,474	-6,234	0,0001	1,396
Šeimos teikiamas socialinis palaikymas	0,508	0,318	0,171	1,595	0,113	2,781
Draugų teikiamas socialinis palaikymas	0,668	0,335	0,199	1,994	0,048	2,417
Kitų žmonių teikiamas socialinis palaikymas	-0,029	0,477	-0,008	-0,061	0,951	3,636

Atlikus regresinę analizę moterų imtyje, gauti rezultatai parodė, kad moterų laimingumą labiausiai prognozuoja drovumas ir draugų teikiamas socialinis palaikymas. Gauta statistiškai reikšminga įtaka (drovumo $p=0,0001$, draugų teikiamo socialinio palaikymo $p=0,048$; $p<0,05$). Laimingumo ir trijų teikiamų socialinio palaikymo šaltinių (šeimos, draugų ir kitų žmonių) ryšio stiprumas buvo $R=0,704$. Determinacijos koeficientas $R^2=0,495$, taigi modelis paaiškina 49% laimingumo. Modelis parodė, kad drovumui didėjant moterų laimingumas mažėja, o draugų teikiamam socialiniam palaikymui didėjant laimingumas taip pat didėja. Drovumas turėjo didesnę įtaką, prognozuojant moterų laimingumą, nei draugų teikiamas socialinis palaikymas (drovumo Beta=-0,474, o draugų teikiamo socialinio palaikymo Beta=0,199). Atrodo, kad kiti kintamieji, šeimos teikiamas socialinis palaikymas ir kitų žmonių teikiamas socialinis palaikymas, nebuvo svarbūs matai moterų laimingumo prognozavimui.

Taigi mažesnis drovumas ir didesnis draugų teikiamas socialinis palaikymas susijęs su didesniu moterų laimingumu.

7.6.3 Drovumo ir socialinio palaikymo sąsaja su emocine įtampa

Tiesinė regresinė analizė taip pat buvo atlikta ir norint prognozuoti emocinę įtampą iš drovumo ir socialinio palaikymo šaltinių. Regresijos modeliai tiek tarp vyrų, tiek tarp moterų buvo statistiškai reikšmingi (vyrų imtyje F kriterijaus $p=0,002$, $p < 0,05$; moterų imtyje $p=0,0001$).

Analizė tarp vyrų parodė, kad ryšio stiprumas tarp priklausomo ir nepriklausomų kintamųjų lygus $R=0,464$. Determinacijos koeficientas $R^2=0,215$, taigi drovumas ir socialinio palaikymo šaltiniai paaiškina 21% emocinės įtampos. Gautas modelis pateiktas 16 lentelėje.

16 lentelė

Vyrų (n=75) emocinę įtampą prognozuojantys veiksniai

Kintamieji	B	Standartinė paklaida	Beta	t	p	Kolinearumas (VIF)
Drovumas	-0,125	0,034	-0,418	-3,655	0,0001	1,166
Šeimos teikiamas socialinis palaikymas	-0,268	0,105	-0,364	-2,544	0,013	1,821
Draugų teikiamas socialinis palaikymas	0,338	0,157	0,321	2,151	0,035	1,993
Kitų žmonių teikiamas socialinis palaikymas	-0,051	0,137	-0,053	-0,375	0,709	1,750

Rastas aukštas statistiškas reikšmingumas drovumui ($p=0,0001$, $p<0,05$), šeimos socialiniam palaikymui ($p=0,013$, $p<0,05$) ir draugų teikiamam socialiniam palaikymui ($p=0,035$, $p<0,05$). Taigi, emocinę įtampą reikšmingai prognozavo drovumas, šeimos teikiamas socialinis palaikymas ir draugų teikiamas socialinis palaikymas. Drovumas turėjo aukščiausią prognostinę vertę (Beta=-0,418). Šeimos ir draugų teikiamo socialinio palaikymo įtakos buvo pasiskirstę daugmaž vienodai (Beta=-0,364, Beta=0,321). Kadangi didesni emocinės įtampos skalės įverčiai reiškia mažiau emocinės įtampos, tai, pagal rezultatus, drovumui didėjant emocinė įtampa taip pat didėja. Šeimos teikiamam socialiniam palaikymui didėjant emocinė įtampa taip pat didėja. Draugų teikiamam socialiniam palaikymui didėjant emocinė įtampa mažėja. Kitų žmonių teikiamas socialinis palaikymas neturėjo reikšmingos įtakos emocinei įtampai. Atrodo, šeimos teikiamas socialinis palaikymas neveikia emocinės įtampos teigiamai, kaip buvo tikimasi. Gauti rezultatai parodė priešingas tendencijas, šeimos socialinis palaikymas didina emocinę įtampą tarp studentų vyrų.

Taigi, apibendrinant emocinės įtampos prognostiniame modelyje, gautus rezultatus studentų vyrų imtyje, galima teikti, kad didesnis drovumas, didesnis šeimos teikiamas socialinis

palaikymas bei mažesnis draugų teikiamas socialinis palaikymas susijęs su aukštesne emocine įtampa tarp studentų vyrų.

Moterų regresijos modelis paaiškino 20% emocinės įtampos dispersijos ($R^2=0,201$). Ryšys tarp kintamųjų (drovumo, šeimos teikiamo socialinio palaikymo, draugų teikiamo socialinio palaikymo, kitų žmonių teikiamo socialinio palaikymo ir emocinės įtampos) buvo vidutinio stiprumo $R=0,449$. Regresinio modelio rezultatai pateikiami 17 lentelėje.

17 lentelė

Moterų(n=128) emocinę įtampą prognozuojantys veiksniai

Kintamieji	B	Standartinė paklaida	Beta	t	p	Kolinearumas (VIF)
Drovumas	-0,114	0,027	-0,417	-4,297	0,0001	1,450
Šeimos teikiamas socialinis palaikymas	0,151	0,093	0,216	1,616	0,109	2,759
Draugų teikiamas socialinis palaikymas	-0,015	0,099	-0,019	-0,153	0,879	2,410
Kitų žmonių teikiamas socialinis palaikymas	-0,141	0,136	-0,160	-1,041	0,3	3,630

Moterų imtyje buvo rastas staististinis reikšmingumas tik drovumui ($p=0,0001$, $p<0,05$). Socialinio palaikymo šaltiniai neturėjo reikšmingos įtakos prognozuojant emocinę įtampą tarp studentų. Taigi, studentų drovumui didėjant, jaučiama emocinė įtampa taip pat didėja. Šiuo atveju, nors konstatnta B yra neigiama, tačiau didesni emocinės įtampos skalės įverčiai reiškia mažiau emocinės įtampos.

Taigi apibendrinant tiesinės regresinės analizės rezultatus, aiškėja, kad drovumas turi didžiausią įtaką prognozuojant visus tris psichikos sveikatos rodiklius (pasitenkinimą gyvenimu, laimingumą ir emocinę įtampą). Taip pat studentų, tiek vyrų, tiek moterų, drovumo didėjimas susijęs su visų psichikos sveikatos rodiklių blogėjimu (mažesniu pasitenkinimu gyvenimu ir laimingumu bei didesne emocine įtampa). Tuo tarpu socialinio palaikymo šaltiniai skirtingai sąlygoja psichikos sveikatos rodiklius vyrų bei moterų imtyse. Mažesnis draugų ir kitų žmonių palaikymas susijęs su mažesniu studentų vyrų pasitenkinimu gyvenimu, o mažesnis šeimos teikiamas socialinis palaikymas siejasi su moterų mažesniu pasitenkinimu gyvenimu. Didesnis draugų teikiamas socialinis palaikymas susijęs su mažesniu studentų, vyrų ir moterų, laimingumu, bei mažesne studentų vyrų emocine įtampa. Tačiau, didesnis šeimos socialinis palaikymas sąlygoja didesnę emocinę įtampą tarp studentų vyrų.

8. TYRIMO REZULTATŲ APTARIMAS

Šiuo darbu buvo siekiama nustatyti sąsajas tarp studentų drovumo, socialinio palaikymo bei pasitenkinimo gyvenimu. Buvo tikėtasi, jog didesnis drovumas sąlygos mažiau gaunamo socialinio palaikymo, mažesnį pasitenkinimą gyvenimu, laimingumą, bei didesnę emocinę įtampą, o didesnis socialinis palaikymas veiks kaip apsauginis faktorius ir siesis su didesniu pasitenkinimu gyvenimu, laimingumu ir mažesne emocine įtampa tarp studentų įvardinusių save drovesniais. Gauti rezultatai patvirtino daugelį darytų prielaidų.

Rezultatai parodė, kad tiek vyrai, tiek ir moterys skirtingai vertina savo pasitenkinimą gyvenimu, gaunamą socialinį palaikymą, bei jaučiamą emocinę įtampą. Panašu, kad tarp studentų vyrų pasitenkinimas gyvenimu yra žemesnis nei moterų, be to jie gauna mažiau socialinio palaikymo nei moterys. Moterys apskritai praneša labiau suprastą palaikymą negu vyrai daugelyje tyrimų (Chalis, 2010). Moterys bei susituokę asmenys yra linkę pranešti aukštesnius socialinio palaikymo lygmenis nei vyrai ir vieniši žmonės (Cooper, Arber, Fee, 1999). Taip pat, atrodo moterų patiriama emocinė įtampa yra didesnė nei vyrų. Tai patvirtina kitų tyrimų rezultatus.

Tuo tarpu savo drovumą bei laimingumą vyrai ir moterys vertino panašiai. Dėl to, ar vyrai, ar moterys yra drovesni įvairiuose tyrimuose nesutariama. Daug tyrėjų tvirtina, kad visgi moterys turėtų būti drovesnės. Pagal Shields (2005) tiek tarp paauglių, tiek tarp suaugusiųjų, moterys dažniau įvardina socialinių situacijų baimę bei drovumą. Kai kurie autoriai Gren-Landell, Tillfors, Furmark, Bohlin, Andersson, Svedin, (2009), mano, jog taip gali būti dėl hormonų kitimo lytinio brendimo metu. Tai pat tyrimai patvirtina, kad moterys yra labiau linkusios jausti nerimo bei depresijos simptomus (Altemus, 2006). Tačiau kiti tyrėjai tvirtina atvirkščiai. Vyrishkos lyties studentų drovumo lygmenys buvo aukštesni nei studentų, tyrimuose atliktuose Ashe, McCutcheson (2001). Pagal Hermann, Betz (2004) gautus rezultatus vyrai pranešė šiek tiek didesnius drovumo lygius nei moterys. Taip pat Bas (2010) pastebėjo didesnius studentų vyrų drovumo lygmenis, tačiau nebuvo patvirtintas statistiškai reikšmingas skirtumas. Pagal Henderson, Zimbardo (2005) nemažai tyrimų patvirtina, kad nėra jokio giminės skirtumo vertinant drovumą, tačiau vyrai yra linkę paslėpti savo drovumą, nes tai laikoma moterišku bruožu daugelyje šalių. Autorius mano, kad tai gali priklausyti ir nuo kultūrinių skirtumų ir požiūrių į drovumą. Apskritai drovumas yra dažnai apsprendžiamas kultūros, dėl ko gaunami skirtingi rezultatai ir juos palyginti gana sunku.

Kiti tyrimo rezultatai parodė, kad drovūs studentai gauna mažiau socialinio palaikymo. Tai patvirtina iškeltą hipotezę. Atrodo drovesni asmenys, pagal Henderson, Zimbardo (2005), dėl baimės būti neigiamai įvertintam kitų žmonių, yra linkę minimaliai dalyvauti socialinėse situacijose bei vengti socialinio kontakto, dėl ko patiria vienatvę. Todėl galima manyti, kad jie turi mažesnius

tinklus žmonių, kurie potencialiai galėtų teikti socialinį palaikymą. Pagal Korkeila (2000) visuomeniškumas apsprendžia socialinio palaikymo kiekį, o prierašumas parodo, kiek žmogus gali paprašyti socialinio palaikymo iš kitų. Todėl drovūs žmonės, tikėtina, gaus mažesnę socialinio palaikymo kiekį ir rečiau prašys socialinio palaikymo iš kitų.

Taip pat buvo tiriama ar didesnis studentų drovumas yra susijęs prastesniais psichikos sveikatos rodikliais (mažesniu pasitenkinimu gyvenimu, laimingumu ir didesne emocine įtampa). Gauti rezultatai patvirtino hipotezes. Atrodo, studentai, kurie laikė save drovesniais, rečiau įvardino savo pasitenkinimą gyvenimu, laimingumą kaip aukštą, o jų emocinė įtampa buvo aukštesnė. Taigi drovumas yra vienas iš psichikos sveikatą bloginančių veiksnių.

Pagal Henderson, Zimbardo (2005), socialinės sąveikos padažnėjimas ir pasitenkinimo santykiais bei emocinės gerovės padidėjimas tarpasmeniniuose santykiuose, drovumą gali veikti teigiamai ir tuo pačiu mažinti neigiamas jo pasekmes. Todėl buvo tikimasi, kad socialinis palaikymas bus kaip apsauginis veiksnys, kuris padidins drovių asmenų pasitenkinimą gyvenimu, laimingumą ir sumažins emocinę įtampą. Šios hipotezės buvo patvirtintos tik iš dalies, ne visiškai taip, kaip buvo tikėtasi. Atrodo, kad iš tiesų, didesnis socialinis palaikymas lėmė didesnį pasitenkinimą gyvenimu ir laimingumą tarp drovesnių studentų, lyginant su mažiau socialinio palaikymo gaunančiais drovesniais studentais. Tačiau, socialinis palaikymas neturėjo tokios pat įtakos emocinei įtampai. Kaip tik, drovesni studentai vyrai, kurie gavo daugiau socialinio palaikymo, pranešė aukštesnius emocinės įtampos lygius nei drovesni vyrai, kurie savo socialinį palaikymą įvardino kaip žemesnį. Nors toks skirtumas yra ganėtinai ginčytinas, nes galėjo atsirasti ir dėl mažo tiriųjų skaičiaus šiose grupėse. O drovesnės studentės moterys jautė panašius emocinės įtampos lygius nepriklausant nuo socialinio palaikymo. Be to gauti rezultatai parodė, kad didesnis drovumas, didesnis šeimos teikiamas socialinis palaikymas bei mažesnis draugų teikiamas socialinis palaikymas susijęs su studentų vyrų aukštesne emocine įtampa. Vadinasi didesnis šeimos palaikymas ir mažesnis draugų palaikymas droviems vyrams taip pat didina jaučiamą įtampą. Taigi, atrodo, kad droviems studentams socialinis palaikymas nedaro tokio teigiamo poveikio jaučiamai emocinei įtampai. Kadangi, pagal daugelį atliktų tyrimų (Henderson, Zimbardo, 2005; Lorant, Henderson, Zimbardo; 2000 ir kt.), drovesni asmenys stengiasi nusišalinti nuo socialinės sąveikos ir vengia socialinių situacijų, nes tai kelia įtampą, galime tikėti, kad sulaukiamas socialinis palaikymas juos taip pat trikdo, nes priverčia turėti daugiau socialinės sąveikos ir paskatina neadekvačias mintis.

Taigi drovumas blogina visus tirtus psichikos sveikatos rodiklius. Ir nors socialinis palaikymas pagerina drovesnių studentų pasitenkinimą gyvenimu ir laimingumą, tačiau, kai kuriais atvejais socialinis palaikymas ne visada atlieka apsauginę funkciją ir gali netgi padidinti jaučiamos įtampos lygius.

IŠVADOS

1. Labiau drovių studentų vyrų bei moterų socialinis palaikymas yra mažesnis nei mažiau drovių.
2. Drovesnių studentų vyrų bei moterų pasitenkinimas gyvenimu, laimingumas yra žemesni, o emocinė įtampa aukštesnė nei nedrovių studentų.
3. Drovesnių studentų vyrų bei moterų, gaunančių daugiau socialinio palaikymo, pasitenkinimas gyvenimu ir laimingumas yra aukštesni lyginant su drovesniais studentais gaunančiais mažiau socialinio palaikymo. Drovesni studentai vyrai, gaunantys daugiau socialinio palaikymo patiria didesnę emocinę įtampą, nei drovesni studentai, gaunantys mažiau socialinio palaikymo.
4. Didesnis drovumas ir mažesnis draugų ir kitų žmonių teikiamas socialinis palaikymas susijęs su mažesniu studentų vyrų pasitenkinimu gyvenimu. Didesnis drovumas ir mažesnis šeimos teikiamas socialinis palaikymas susijęs su mažesniu moterų pasitenkinimu gyvenimu. Didesnis drovumas ir mažesnis draugų teikiamas socialinis palaikymas susijęs su mažesniu studentų, vyrų ir moterų, laimingumu. Didesnis drovumas, didesnis šeimos teikiamas socialinis palaikymas bei mažesnis draugų teikiamas socialinis palaikymas susijęs su studentų vyrų aukštesne emocine įtampa.

LITERATŪROS SĄRAŠAS

Andrašūnienė M. Socialinio darbo terminų žodynelis. Vilnius, 2007.

Asendorpf, J. B. (2000). Shyness and adaptation to the social world of university. In Crozier, W. R. (ed.), *Shyness: Development, Consolidation, and Change*. Routledge, New York, pp. 103–120.

Ashe, D. D. & McCutcheson, L. E. (2001). Shyness, loneliness, and attitude towards celebrities. *Current Research in Social Psychology*. 6(9). 124-133.

Aizawa Y., Whatley M. A.(2006). Gender, Shyness, and Individualizm- Collectivism: a Cross-Cultural Study. *Race, Gender & Class*, 13 (1-2), 7-25.

Bas G. (2010). An Investigation of the Relationship between Shyness and Loneliness Levels of Elementary Students in a Turkish Sample. *International Online Journal of Educational Sciences*. 2 (2). 419-440.

Beer J. S. (2002). Implicit Self-Theories of Shyness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 83(4).

Buss, A. H. (1985). A theory of shyness. Jones, W. H., Cheek, J. M. & Briggs, S. R. (Eds.). *Shyness: Perspectives on research and treatment*. New York: Plenum Press.

Carducci B.J., Hutzel K., Morrison E., Weyer C.Y (2001). Social Phobia and Social Anxiety as Components of Shyness. *Poster presentation at the Annual Conference of the American Psychological Association*.

Cheek, J.M., Melchior, L.A. (1985). *Measuring the Three Components of Shyness*. In M.H. Davis & S.L. Franzoi (Co-chairs), *Emotion, Personality, and Personal Well-Being II*. Symposium conducted at the annual convention of the American Psychological Association, Los Angeles.

Crozier W.R. (2002). Shyness. *The Psychologist*. 15(9). 460–463.

Cooper, H, Arber, S, Fee, L. (1999). The influence of social support and social capital on health. A review and analysis of British data. London, Health Education Authority.

- Chalise H. N. (2010). Social Support and its Correlation with Loneliness and Subjective Well-being: A Cross-cultural Study of Older Nepalese Adults Asian Social Work and Policy Review .4. 1–25.
- Chu P.S., Saucier D. A., Hafner E. (2010). Meta-Analysis of the Relationships between Social Support and Well-Being in Children and Adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 29(6). 624-645.
- DeJong G. J. (1998). A review of loneliness: Concept and definitions, determinants and consequences. *Reviews in Clinical Gerontology*, 8, 73-80.
- Diener E. (2006) Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. Journal of happiness studies. *Journal of Happiness Studies*. 7. 397–404.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being, the science of happiness and a proposal for a national index. *The American Psychological Association*, 55, 34–43.
- Hamarat E., Steele D. (2002). Coping resource availability and level of perceived stress as predictors of life satisfaction in a cohort of Turkish college students – statistical data included. *College Student Journal*. 36. 129-141.
- Harber K. D., Jussim L., Kennedy K. A., Freyberg R., Baum L. (2008). Social Support Opinions. *Journal of Applied Social Psychology*. 38(6). 1463–1505.
- Henderson L., Zimbardo P.G. (2005). The Shyness Home Page (from The Shyness Institute, Palo Alto, California) <http://www.shyness.com/encyclopedia.html>
- Hermann K. S., Betz N. E. (2004). Path Models of the Relationships of Instrumentality and Expressiveness to Social Self-Efficacy, Shyness, and Depressive Symptoms. *Sex Roles*, 51(1/2), 55-66.
- Janušauskaitė G. (2008). Gyvenimo kokybės tyrimai: problemos ir galimybės. *Filosofija. Sociologija*. 19(4). 34-44.

- Jones, W. H., Carpenter, B. N. (1986). Shyness, social behavior, and relationships. In W. H. Jones, J. M. Cheek, S. R. Briggs (eds.) *Shyness: Perspectives on Research and Treatment* (pp. 227-49), New York: Plenum Press.
- Kim H., Stoner M. (2008). Burnout and Turnover Intention among Social Workers: Effects of Role Stress, Job Autonomy and Social Support. *Administration in Social Work*; 32(3): 5-25.
- Kim H.S, Sherman D. K., Taylor Sh.E. (2008). Culture and Social Support. *American Psychologist*. 63(6). 518–526.
- Keyes C. L. M. (2006). Subjective Well-Being in Mental Health and Human Development Research Worldwide: an Introduction. *Social Indicators Research*. 77. 1–10.
- Korkeila J. (2000). Measuring aspects of mental health. The project received financial support from the European Commission. National Research and Development Centre for Welfare and Health.
- Koydemir A., Demir A. (2008). Shyness and Cognitions: An Examination of Turkish University Students. *The Journal of Psychology*, 142(6), 633–644.
- Koydemir-Özden S., Demir A. (2009). The Relationship Between Perceived Parental Attitudes and Shyness among Turkish Youth: Fear of Negative Evaluation and Self-esteem as Mediators. *Curr Psychol* , 28,169–180.
- Lahtinen E., Riikonen V. (1999). Framework for promoting mental health in Europe. Hamina, (STAKES) National Research and Development Centre for Welfare and Health, Ministry of Social Affairs and Health, Finland.
- Leary, M.R. (1986). Affective and behavioral components of shyness: Implications for theory, measurement, and research. In W.H. Jones, J.M. Cheek, & S.R. Briggs (eds.), *Shyness: Perspectives on research and treatment*, pp. 27-38. New York: Plenum Press.
- Ledley D.R., Heimberg, R.G. (2006). Cognitive vulnerability to social anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25, 755-778

- Lewis M.A, Noguchi E. (2009). Logistic regression to describe how the relationship between social connection and self-rated health varies by gender. *Quantitative Methods Inquires*, 4(2), 166-174.
- Lorant T. A., Henderson L., Zimbardo P. G. (2000). Comorbidity in chronic shyness. *Depression and Anxiety*. 12. 232–237.
- Lietuvos Respublikos Seimas. *Nutarimas dėl psichikos sveikatos strategijos patvirtinimo*. Rasta: 2008.04.02. <www.lrs.lt.>
- Madson, L., Trafimow, D. (2001). Gender comparisons in the private, collective, and allocentric selves. *Journal of Social Psychology*. 141(4). 551-559.
- Massé, R, Poulin, C, Dassa, C (1998). The structure of mental health: higher-order confirmatory factor analyses of psychological distress and well-being measures. *Soc Indicat Res* 45, 475-504.
- McDowell I, Praught E. (1982). On the measurement of happiness: an examination of the Bradburn scale in the Canada Health Survey. *Am J Epidemiol* 116: 949-958.
- Myers, D.G. (2000). *Psichologija V.: Poligrafija ir informatika*.
- Pandey M. K. (2009). Association between Marital Status and Health: Examining the Role of Age and Gender. *ASARC Working Paper*. 10.
- Pilkonis, P. A. (1977). The behavioral consequences of shyness. *Journal of Personality*, 45(4):596-611.
- Rapee, R. M., Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35, 741–756.
- Ryff C.D., Keyes C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology* 69, 719–727.
- Shields M. (2005). Social anxiety disorder: Much more than shyness. *Canadian Social Trends*, 11(8), 22-28.

Schmidt, Fox (1999). Conceptual, biological, and behavioral distinctions among different categories of shy children. *Extreme fear, shyness, and social phobic* (pp. 47–66). New York: Oxford University Press.

Seeman, T. E. (1996). Social ties and health: The benefits of social integration. *Annals of Epidemiology*, 6, 442–451.

Selim S. (2008). Life Satisfaction and Happiness in Turkey. *Soc Indic Res*, 88:, 31–562.

Šurkienė G., Stukas R., Kučingis Š., Strujeva O. (2004). Gyventojų, gyvenenčių ir dirbančių rizikos aplinkoje, požiūris į savo sveikatą bei kai kurių socialinių santykių įtaka savo sveikatos vertinimui. *Sveikatos mokslai*, 3, 6-9.

Thomas E. Joiner, Jr. (1997). Shyness and Low Social Support as Interactive Diatheses, With Loneliness as Mediator: Testing an Interpersonal-Personality View of Vulnerability to Depressive Symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*. 106(3). 386-394.

Zimbardo P.G. (1977). *Shyness: What it is, what do to about it*. Reading, MA: Addison-Wesley.

Walsh J. (2002). Shyness and Social Phobia: A Social Work Perspective on a Problem in Living. *Health and Social Work*. 27(2), 137-144.

WHO (2001). Strengthening mental health promotion. Geneva, World Health Organization (Fact sheet, No. 220).

Yardley, JK, Rice, RW. (1991). The relationship between mood and subjective well-being. *Soc Indicat Res* 24: 101-111.

PRIEDAI

1 Priedas. Klausimynas drovumui vertinti

Prašome atidžiai perskaityti kiekvieną teiginį ir pažymėti (X), kaip dažnai Jūs taip jaučiatės.

	Niekada	Retai	Kartais	Dažnai	Nuolat
1. Aš jaučiuosi įsitempęs (-usi), kai esu su žmonėmis, kurių gerai nepažįstu.					
2. Kalbant su naujai pažįstamais žmonėmis, aš jaudinuosi, kad tik nepasakyčiau ką nors kvailo.					
3. Bendraujant aš esu „nerangus (-i)“.					
4. Man sunku paklausti kitų žmonių informacijos.					
5. Aš jaučiuosi nepatogiai vakarėliuose ar susibūrimuose, kur yra daug žmonių.					
6. Kai aš esu žmonių grupėje, aš nuolat galvoju apie kokius dalykus derėtų kalbėti.					
7. Aš jaučiuosi susikaustęs (-čiusi) man nepažįstamose socialinėse situacijose.					
8. Kai aš susipažįstu su naujais žmonėmis man sunku elgtis natūraliai.					
9. Mane trikdo, kai aplink mane yra nepažįstami žmonės.					
10. Aš nepasitikiu savo bendravimo įgūdžiais.					
11. Aš jaudinuosi, kai man reikia kalbėti su autoritetingu asmeniu.					
12. Man yra sunku žiūrėti žmogui tiesiai į akis.					
13. Aš paprastai esu tas žmogus, kuris pirmas pradeda pokalbį.					
14. Aš galvoju apie tai, ar kitiems žmonėms patinka būti su manimi.					
15. Kai mane pristato naujiems žmonėms, aš jaučiu, kad mano širdis ima smarkiau plakti, pradedu prakaituoti, suskausta pilvą ar panašiai.					
16. Man sunku kalbėti su nepažįstamais žmonėmis.					
17. Aš nerimauju, kaip man pavyks sutarti su naujais pažįstamais.					
18. Aš esu drovus (-i) kai sutinku priešingos lyties asmenį.					
19. Man reikia gana daug laiko, kad aš nugalėčiau savo drovumą naujoje situacijoje.					
20. Aš jaučiuosi suvaržytas (-a) situacijose, kuriose reikia bendrauti.					

2 Priedas. Klausimynas socialiniam palaikymui vertinti

Prašome perskaityti žemiau esančius teiginius. Kiekvieno iš jų dešinėje rasite septynis skaitmenis: nuo "1" (Visiškai nesutinku) kairėje iki "7" (Visiškai sutinku) dešinėje. Pavyzdžiui, jei Jūs visiškai nesutinkate su teiginiu, pažymėkite "1". Jei esate neutralus, pažymėkite "4", jei Jūs visiškai sutinkate, pažymėkite "7" ir pan.

Visiškai nesutinku						Visiškai sutinku	
1. Yra tam tikras žmogus, kuris yra netoliese kai man prireikia.	1	2	3	4	5	6	7
2. Yra tam tikras žmogus, su kuriuo galiu dalintis džiaugsmiais ir rūpesčiais.	1	2	3	4	5	6	7
3. Mano šeima iš tiesų stengiasi man padėti.	1	2	3	4	5	6	7
4. Iš šeimos aš gaunu reikiamą emocinę pagalbą ir palaikymą.	1	2	3	4	5	6	7
5. Yra tam tikras žmogus, kuris padeda man nusiraminti.	1	2	3	4	5	6	7
6. Mano draugai man iš tiesų padeda.	1	2	3	4	5	6	7
7. Aš galiu pasitikėti savo draugais, kai susiduriu su nesėkme.	1	2	3	4	5	6	7
8. Su savo šeimos nariais galiu kalbėtis apie savo problemas.	1	2	3	4	5	6	7
9. Turiu draugų, su kuriais galiu dalintis savo džiaugsmiais ir rūpesčiais.	1	2	3	4	5	6	7
10. Mano gyvenime yra žmogus, kuriam rūpi mano jausmai.	1	2	3	4	5	6	7
11. Mano šeima geranoriškai padeda man priimti sprendimus.	1	2	3	4	5	6	7
12. Aš galiu kalbėti apie savo problemas su savo draugais.	1	2	3	4	5	6	7

3 Priedas. Klausimynas pasitenkinimui gyvenimu vertinti

Prašome perskaityti žemiau esančius teiginius. Kiekvieno iš jų dešinėje rasite penkis skaitmenis: nuo "1" (Visiškai nesutinku) kairėje iki "7" (Visiškai sutinku) dešinėje. Pavyzdžiui, jei Jūs visiškai nesutinkate su teiginiu, pažymėkite "1". Jei esate neutralus, pažymėkite "4", jei Jūs visiškai sutinkate, pažymėkite "7" ir pan.

	Visiškai nesutinku				Visiškai sutinku			
1. Daugeliu atvejų mano gyvenimas yra artimas mano idealui.	1	2	3	4	5	6	7	
2. Mano gyvenimo aplinkybės yra puikios.	1	2	3	4	5	6	7	
3. Aš esu patenkintas savo gyvenimu.	1	2	3	4	5	6	7	
4. Aš esu pasiekęs daugumą svarbių dalykų, kurių noriu iš gyvenimo.	1	2	3	4	5	6	7	
5. Jei galėčiau gyventi savo gyvenimą iš naujo, nieko jame nekeisčiau.	1	2	3	4	5	6	7	

4 Priedas. Klausimynas laimingumui vertinti

Prašome pasirinkti priimtinausią atsakymo variantą į kiekvieną teiginį: 1-visiškai nesutinku, 2-vidutiniškai nesutinku, 3-šiek tiek nesutinku, 4-šiek tiek sutinku, 5-vidutiniškai sutinku, 6- visiškai sutinku.

		Visiškai nesutinku			Visiškai sutinku		
1.	Aš nesijaučiu absoliučiai patenkintas/ -a savimi.	1	2	3	4	5	6
2.	Aš labai domiuosi kitais žmonėmis.	1	2	3	4	5	6
3.	Aš jaučiu, kad gyvenimas mane dosniai apdovanoja.	1	2	3	4	5	6
4.	Aš jaučiu šiltus jausmus beveik visiems žmonėms.	1	2	3	4	5	6
5.	Aš visada pabundu pailsėjęs/ -usi.	1	2	3	4	5	6
6.	Jaučiu, kad ateitis yra daug žadanti ir mano viltys būtinai išsipildys.	1	2	3	4	5	6
7.	Aš randu daugybę dalykų, kurie mane pralinksmina.	1	2	3	4	5	6
8.	Aš visada esu atsidavęs/ -usi ir bendradarbiaujantis/-i.	1	2	3	4	5	6
9.	Aš myliu gyvenimą.	1	2	3	4	5	6
10.	Aš nemanau, kad pasaulis yra nuostabi vieta.	1	2	3	4	5	6
11.	Aš dažnai juokuosi.	1	2	3	4	5	6
12.	Aš jaučiuosi visiškai patenkintas/ -a viskuo savo gyvenime.	1	2	3	4	5	6
13.	Aš nemanau jog esu patrauklus/ -i.	1	2	3	4	5	6
14.	Aš padariau viską, ko kada nors norėjau.	1	2	3	4	5	6
15.	Aš neįtikėtinais laimingas/ -a.	1	2	3	4	5	6
16.	Pasaulis man atrodo puikus.	1	2	3	4	5	6
17.	Aš visada galiu kitus pradžiuginti.	1	2	3	4	5	6
18.	Suspėju padaryti viską laiku.	1	2	3	4	5	6
19.	Aš jaučiu, kad ne visiškai kontroliuoju savo gyvenimą.	1	2	3	4	5	6
20.	Aš jaučiu, jog galiu imtis bet kokios veiklos.	1	2	3	4	5	6
21.	Aš jaučiuosi visiškai protiškai aktyvus/ -i.	1	2	3	4	5	6
22.	Aš dažniausiai esu džiugios ir pakilios nuotaikos.	1	2	3	4	5	6
23.	Aš galiu labai lengvai priimti sprendimus.	1	2	3	4	5	6
24.	Mano gyvenimas yra visiškai prasmingas ir tikslingas.	1	2	3	4	5	6
25.	Jaučiu, jog esu be galo energingas/ -a.	1	2	3	4	5	6
26.	Aš paprastai visada pakreipiu įvykius sau naudinga linkme.	1	2	3	4	5	6
27.	Man visada smagu su kitais žmonėmis.	1	2	3	4	5	6
28.	Aš nesijaučiu visiškai sveikas/ -a.	1	2	3	4	5	6
29.	Visi praeities įvykiai man suteikė laimės.	1	2	3	4	5	6

5 Priedas. Klausimynas emocinei įtampai vertinti

Prašome atidžiai perskaityti kiekvieną teiginį ir pažymėti, labiausiai Jums tinkantį variantą.

	Visiškai nesutinku	Iš dalies nesutinku	Iš dalies sutinku	Visiškai sutinku
1. Apskritai aš esu nervingas/a	1	2	3	4
2. Aš labai rūpinuosi savo darbu (mokymusi).	1	2	3	4
3. Mano kasdienė veikla labai varginanti ir sunki.	1	2	3	4
4. Aš dažnai jaučiu nervinę įtampą.	1	2	3	4
5. Kasdienė mano veikla sukelia didelę įtampą.	1	2	3	4
6. Aš dažnai jaučiu nervinę įtampą bendraudamas/a.	1	2	3	4
7. Dienos pabaigoje aš esu visiškai fiziškai ir protiškai išsekęs/usi.	1	2	3	4