

UNIVERSITETO STUDENTŲ STROGENINIŲ SITUACIJŲ ĮVEIKOS STRATEGIJŲ STRUKTŪRA

Laura Sapranavičiūtė¹

Vytauto Didžiojo universitetas, Lietuva
Lietuvos sveikatos mokslų universitetas, Lietuva

Aidas Perminas, Evelina Kavaliauskaitė

Vytauto Didžiojo universitetas, Lietuva

Santrauka. Problema. Įvairūs autoriai skirtingai klasifikuoja stresogeninių situacijų įveikos strategijas. Šių strategijų struktūra priklauso ir nuo kultūrinio konteksto. Galima manyti, kad studentams, patiriantiems stresą akademinėje aplinkoje, būdinga kitokia stresogeninių situacijų įveikos struktūra, todėl svarbu išsiaiškinti, kokias strategijas naudoja universiteto studentai Lietuvoje. **Tyrimo tikslas** – nustatyti universiteto studentų stresogeninių situacijų įveikos strategijų struktūrą ir palyginti šių strategijų naudojimą vaikinų ir merginų grupėse. **Metodai.** Tyrime dalyvavo 849 Vytauto Didžiojo universiteto studentai (154 vaikinai, 695 merginos). Tiriamųjų amžius – 18–44 metai ($20,4 \pm 2,5$). Stresogeninių situacijų įveikos strategijoms tirti naudotas „Stresogeninių situacijų įveikos klausimynas“ („Coping Orientations of Problem Experience“) ir „Stresogeninių situacijų įveikos instrumentas“ („Coping Inventory for Stressful Situations“). **Rezultatai, išvados.** Stresogeninių situacijų įveikos faktorinė analizė atskleidė, kad universiteto studentams būdinga aštuonių faktorių stresogeninių situacijų įveikos strategijų struktūra. Stresogeninėse situacijose universiteto studentai naudoja į problemą nukreiptą įveikos strategiją, emocijų išliejimo, socialinės paramos paieškos, dėmesio nukreipimo, neigimo, atsigręžimo į religiją, svaigalų vartojimo ir susitaikymo strategijas. Išskirtos studentų stresogeninių situacijų įveikos strategijos pasižymi pakankamu patikimumu, Cronbacho alfa reikšmės svyruoja nuo 0,55 (susitaikymas) iki 0,91 (į problemą nukreipta įveika, atsigręžimas į religiją, svaigalų vartojimas). Merginos dažniau pasitelkia emocijų išliejimo, socialinės paramos paieškos, dėmesio nukreipimo, atsigręžimo į religiją strategijas, o vaikinai – neigimo, svaigalų vartojimo ir susitaikymo strategijas.

Pagrindiniai žodžiai: stresogeninių situacijų įveika, stresogeninių situacijų įveikos strategijos, universiteto studentai.

¹ Susirašinėjimui: LSMU, A. Mickevičiaus g. 9, Kaunas LT-44307; el. paštas: laura.sapranaviciute@lsmuni.lt, tel. 8 624 05798.

IVADAS

Universitete studentai susiduria su stresogeninėmis situacijomis, kurios gali sutrikdyti jų adaptaciją, pabloginti sveikatą (Sasaki, Yamasaki, 2007). Nors universitetas teikia daug galimybių augti ir tobulėti, čia studentai patiria ir įvairias stresogenines sąlygas. Akademiniai reikalavimai, finansiniai sunkumai bei kiti socialiniai reikalavimai gali sukelti studentams psichologinį stresą. S. B. Oswald ir Ch. C. Riddock (2007) pažymi, kad pusė studentų jaučiasi patiriantys stresą ir net ketvirtadalio būsenai būdingas labai didelis stresas. Studentų padėtį apsunkina ne tik patiriamas stresas, bet ir nežinojimas, kaip efektyviai jį įveikti. Jau 1986 m. S. Folkman, R. S. Lazarusas, R. Gruenas ir A. DeLongis darė prielaidą, kad stresogeninių situacijų įveika gali būti stresogeninių situacijų ir fizinės bei psichikos sveikatos tarpininke.

R. S. Lazarusas ir S. Folkman (1984) *stresogeninių situacijų įveiką* apibrėžia kaip asmens kognityvines ir elgesio pastangas susidoroti su vidiniais ar išoriniais reikalavimais, ir siekiant juos atitikti paprastai reikia daug pastangų ar net viršijami asmens turimi ištekliai. Pagrindinis įveikimo tikslas yra sumažinti suvokiamą situacijos grėsmę, neigiamas emocijas ir fiziologinį atsaką, susijusį su reakcijomis į stresą (Lovallo, 2005). Stresogeninių situacijų įveika yra klasifikuojama į tam tikras stresogeninių situacijų įveikos strategijas. *Stresogeninių situacijų įveikos strategijos* – tai tipiški būdai, naudojami siekiant išspręsti stresogeninę situaciją (Endler, Parker, 1999). Taigi, stresogeninių situacijų įveika yra visos asmens pastangos susidoroti su stresogenine situacija, o stresogeninių situacijų įveikos strategijos – tai konkretūs būdai, kuriais įveikiama tam tikra stresogeninė situacija.

Vyraujančios transakcinės stresogeninių situacijų įveikos teorijos kūrėjai R. S. Lazarusas ir S. Folkman (1984) teigia, kad stresogeninėse situacijose įveika gali būti dvejopa – nukreipta į problemą arba į emocijas. Naudodamas į problemą nukreiptą įveiką, žmogus mobilizuoja savo veiksmus, norėdamas pakeisti problemą turinčio žmogaus ir aplinkos santykį. Elgesiu siekiama stresogeninės situacijos pokyčio. Į emocijas nukreiptos įveikos tikslas – reguliuoti dėl stresogeninės situacijos kilusias emocijas, nepakeičiant realios stresogeninės situacijos.

Transakcinio streso ir įveikos modelio pradininkai S. Folkman ir R. S. Lazarusas (1985), atlikę studentų imties duomenų faktorinę analizę,

nustatė aštuonias studentų naudojamas stresogeninių situacijų įveikos strategijas: vieną į problemą nukreiptą strategiją, šešias į emocijas nukreiptas strategijas (svajojimas, atsiribojimas, pozityvumo pabrėžtis, savęs kaltinimas, įtampos mažinimas, izoliavimasis) ir vieną mišrią įveikos strategiją (socialinės paramos paieška). S. Folkman, R. S. Lazarus, Ch. Dunkel-Schetter, A. DeLongis, R. Gruenas (1986), tuo pačiu „Būdų įveikti stresą klausimyną“ („Ways of Coping Questionnaire“) pakartotinai ištyrę suaugusiųjų poras ir atlikę kelias faktorines analizes, įvardijo aštuonias stresogeninių situacijų įveikos strategijas, kurios skiriasi nuo anksčiau nustatytų. Konfrontuojančio įveikimo ir planuoto problemų sprendimo įveikos strategijos buvo priskirtos prie į problemą nukreiptos įveikos, o atsiribojimo, savikontrolės, socialinės paramos paieškos, vengimo ir pozityvaus pervertinimo įveikos strategijos – prie į emocijas nukreiptos įveikos. Taigi, studentų imtyje nustatyta įveikos struktūra buvo kiek kitokia nei statistinių suaugusiųjų įveikos struktūra.

Ch. S. Carveris, M. F. Scheieris ir J. K. Weintraubas (1989), remdamiesi minėtu transakciniu streso ir įveikos modeliu, taip pat elgsenos savireguliacijos modeliu, sukūrė stresogeninių situacijų įveikos modelį. M. F. Scheierio ir Ch. S. Carverio (1988) elgsenos savireguliacijos modelis aiškina, kad elgesio savireguliacija remiasi grįžtamojo ryšio kontrolės principais. Šių autorių suformuota stresogeninių situacijų įveikos strategijų struktūra buvo išgryninta faktorinės analizės metu tiriant studentų populiaciją. Ši struktūra apima penkiolika stresogeninių situacijų įveikos strategijų. Aktyvaus įveikimo, planavimo, koncentravimosi į įveikos elgesį, atidėtos įveikos ir instrumentinės socialinės paramos paieškos įveikos strategijos gali būti laikomos į problemą nukreipta įveika. Pozityvaus perinterpretavimo, neigimo, susitaikymo ir atsigręžimo į religiją įveikos strategijos gali būti laikomos į emocijas nukreipta įveika. Koncentravimosi į jausmus ir jų išliejimą, elgsenio ir mąstymo pakeitimo įveikos strategijos autorių apibūdinamos kaip ne tokios adaptyvios stresogeninių situacijų įveikos strategijos. Taip pat autoriai nurodo svaigalų vartojimo ir humoro įveikos strategijas. Nors kiti autoriai pritaria tokiai klasifikacijai dėl teorinio pagrindo, tačiau kritikuoja dėl nevisiškai validžių psichometrinių savybių (Schwarzer, Schwarzer, 1996).

N. S. Endleris ir J. D. A. Parkeris (1990) sukūrė trijų dimensijų stresogeninių situacijų įveikos modelį. Prie anksčiau minėtų į problemą ir emocijas nukreiptų įveikos strategijų jie prijungė į vengimą nukreiptas įveikos

strategijas. Pasak autorių, svarbu išskirti trečią įveikos būdą, nes į problemą nukreiptos įveikos strategijos koncentruojasi į situaciją, į emocijas nukreiptos įveikos strategijos pabrėžia dėmesį asmeniui, o su vengimu susijusios įveikos strategijos gali būti nukreiptos tiek į asmenį, tiek į situaciją. Dar vienas ypatingas skirtumas nuo anksčiau minėto požiūrio – N. S. Endleris ir J. D. A. Parkeris neišskiria socialinio palaikymo kaip stresogeninių situacijų įveikos strategijos. Jų nuomone, socialinis palaikymas aktualus tiek sprendžiant problemą, tiek siekiant išlieti emocijas, tiek norint nukreipti dėmesį nuo stresogeninės situacijos.

Pasitelkę faktorinę analizę trijose skirtingose imtyse, minėti autoriai (1990) sudarė trijų faktorių stresogeninių situacijų įveikos strategijų struktūrą: į problemą, į emocijas ir į vengimą nukreiptas stresogeninių situacijų įveikos strategijas. Tyrimo metu nustatyta, kad ši struktūra iš esmės identiška tiek studentų, tiek suaugusiųjų, tiek psichikos sveikatos sutrikimų turinčiųjų imtyse. Nors, anot autorių, studentų populiacijai būdinga tokia pati įveikos strategijų struktūra kaip ir kitose tirtose populiacijose, tačiau ši klasifikacija labai skiriasi nuo kitų autorių nustatytos stresogeninių situacijų įveikos strategijų struktūros. R. Schwarzeris ir Ch. Schwarzer (1996) teigia, kad tokia klasifikacija nepadeda išspręsti stresogeninių situacijų įveikos įvertinimo problemos, nes trys faktoriai neperteikia sudėtingo ir heterogeniško įveikos konstrukto.

Lietuvoje Ž. Grakauskas ir G. Valickas (2006) nustatė, kad studentai stresogeninėse situacijose paprastai pasitelkia problemų sprendimo, vengimo, socialinės paramos paieškos ir emocinės iškvos įveikos strategijas. Autorių sudarytas klausimynas nepasižymi aukštais statistinio validumo rodikliais, be to, faktorinei analizei naudota sąlyginai nedidelė tiriamųjų imtis. Išskirtos stresogeninių situacijų įveikos strategijos studentų imtyje taip pat skiriasi nuo prieš tai minėtų. Nenusistovėjusią tokių strategijų struktūrą parodo įvairių autorių sudaryta studentų stresogeninių situacijų įveikos strategijų klasifikacija (1 lentelėje).

Stresogeninių situacijų įveikos strategijų skirtumai priklauso ir nuo lyties. Moterys aktyviau už vyrus naudoja socialinės paramos paieškos ir emocijų išliejimo strategijas, o vyrai dažniau už moteris pasirenka alkoholį ar narkotikus kaip įveikimo strategiją (Carver, Scheier, Weintraub, 1989; Day, Livingstone, 2001). J. D. A. Parkeris ir N. S. Endleris (1999) nustatė, kad moterys dažniau nei vyrai pasitelkia į emocijas nukreiptą įveikos strategiją ir vengimą. Beje, pagal šią įveikos strategijų klasifikaciją abi minėtos

strategijos gali pasireikšti būtent socialinės paramos paieška, kuri, anot šių autorių, yra kiekvienos įveikos strategijos dalis. M. Sasaki ir K. Yamasaki (2007) pažymi, kad emocinės paramos paieškos įveikos strategiją dažniau naudoja moterys nei vyrai daugumoje kultūrų ir rasių.

1 lentelė. Įvairių autorių sudaryta studentų stresogeninių situacijų įveikos strategijų klasifikacija

Table 1. Different authors' classification of students' stress coping strategies

| Autoriai | Į problemą nukreiptos įveikos strategijos | Į emocijas nukreiptos įveikos strategijos | Kitos įveikos strategijos |
|--|--|---|--|
| R. S. Lazarusas, S. Folkman (1985) | Į problemą nukreipta įveika | <ul style="list-style-type: none"> • Svajojimas • Atsiribojimas • Pozityvumo pabrėžtis • Savęs kaltinimas • Įtampos mažinimas • Izoliavimasis | |
| Ch. S. Carveris, M. F. Scheieris, J. K. Weintraubas (1989) | <ul style="list-style-type: none"> • Aktyvus įveikimas • Planavimas • Koncentracija į įveikos elgesį • Atidėta įveika • Instrumentinės socialinės paramos paieška | <ul style="list-style-type: none"> • Pozityvus perinterpretavimas • Neigimas • Susitaikymas • Atsigrėžimas į religiją | <ul style="list-style-type: none"> • Mąstymo ir elgesio pakeitimas • Koncentracija į jausmus ir jų išliejimą • Svaigalų vartojimas • Humoras |
| N. S. Endleris, J. D. A. Parkeris (1990) | Į problemą nukreipta įveika | Į emocijas nukreipta įveika | <ul style="list-style-type: none"> • Vengimas • Išsiblaškyimas • Socialinis dėmesio nukreipimas |
| Ž. Grakauskas, G. Valickas (2006) | Problemos sprendimas | Emocinė iškrova | <ul style="list-style-type: none"> • Socialinės paramos paieška • Vengimas |

Nors stresogeninių reiškinių įveikai skirta nemažai dėmesio psichologijos tyrimuose, vis dėlto neprieinama prie bendros išvados klasifikuojant stresogeninių situacijų įveikos strategijas. Skirtingos šių strategijų struktūros būdingos ir studentams. Nenusistovėjusių įveikos strategijų

struktūrą lemia menka teorinė stresogeninių situacijų įveikos tyrimų bazė ir teoriškai pagrįstų ir psichometriškai adekvačių metodikų įveikai tirti stoka (Grakauskas, Valickas, 2006). Viena pagrindinių problemų yra tai, kad įveikos strategijos tiriamos skirtingomis metodikomis, nes tuomet sunkiau palyginti tyrimo rezultatus (Sasaki, Yamasaki, 2007). Skirtingas stresogeninių situacijų įveikos strategijų klasifikacijos sąlygoja ir kultūriniai skirtumai (Sheu, Sedlacek, 2004; Sinha, Watson, 2007).

Dėl skirtingų metodikų naudojimo ir kultūrinių skirtumų nėra nusi-stovėjusios studentų streso įveikos struktūros. Todėl šiuo tyrimu siekiama išsiaiškinti, kokius įveikos būdus stresogeninėse situacijose naudoja universiteto studentai Lietuvoje. Darbo tikslas – nustatyti universiteto studentų stresogeninių situacijų įveikos strategijų struktūrą ir palyginti stresogeninių situacijų įveikos strategijų naudojimą vaikinių ir merginų grupėse.

METODAI

Tiriamieji

Buvo apklausti 849 Vytauto Didžiojo universiteto socialinių, informatikos ir gamtos mokslų dieninių studijų studentai 2008 m. ir 2009 m. Tiriamųjų pasiskirstymas pagal sociodemografinius rodiklius pateiktas 2 lentelėje.

2 lentelė. *Universiteto studentų (n = 849) pasiskirstymas pagal sociodemografinius rodiklius*

Table 2. *Students' distribution by sociodemographic factors*

| Kintamasis | Kategorijų dažniai / vidurkis |
|------------------|---|
| Lytis | Vaikinai – 154 (18,1 %), merginos – 695 (81,9 %) |
| Šeiminių padėtis | Vedę ar gyvenantys kartu – 147 (17,3 %), vieniši – 702 (82,7 %) |
| Vaikai | Neturi – 824 (97 %), turi – 25 (3 %) |
| Užimtumas | Dirba – 246 (28,9 %), tik studijuoja – 603 (71,1 %) |
| Gyvenamoji vieta | Kaimas, rajonas – 357 (42 %), miestas – 492 (58 %) |
| Amžius | 18–44 m. (20,4 ± 2,5) |

Didžioji dalis apklaustų tiriamųjų – moteriškos lyties, vieniši, neturintys vaikų, nedirbantys ir gyvenantys mieste. Tiriamųjų amžius – nuo 18 iki 44 metų, daugiausiai dvidešimtmečių studentų.

Metodika

Sociodemografiniai rodikliai. Klausimyne buvo pateikti klausimai apie tiriamųjų amžių, šeiminių padėčių, vaikų skaičių, gyvenamąją vietą iki studijų, užsiėmimą be studijų.

Stresogeninių situacijų įveikos klausimynas – COPE (Coping Orientation of Problem Experience), jo sudarytojai – Ch. S. Carveris, M. F. Scheieris ir J. K. Weintraubas (1989). Klausimynas skirtas įvertinti stresogeninių situacijų įveikos strategijas. Klausimynas laisvai prieinamas internete. Buvo atliktas dvipusis klausimyno vertimas iš anglų kalbos į lietuvių ir atvirkščiai, koreguojant klaidas ir neatitikimus. Klausimynas sudarytas iš 60 teiginių. Jame yra 15 skalių: aktyvus įveikimas, planavimas, koncentravimasis į įveikos elgesį, atidėta įveika, socialinės instrumentinės paramos paieška, socialinės emocinės paramos paieška, pozityvus perinterpretavimas, priėmimas, atsigręžimas į religiją, neigimas, humoras, koncentravimasis į jausmus ir jų išreiškimą, elgesio pakeitimas, mąstymo pakeitimas ir svaigalų vartojimas (kiekvienoje skalėje pateikiama po keturis teiginius). Prie kiekvieno teiginio tiriamųjų prašoma įvertinti, kiek jam būdingas toks elgesys stresinėje situacijoje. Tiriamasis gali pasirinkti atsakymą iš keturių variantų: „Paprastai aš taip nesielgiu“, „Aš taip elgiuosi retai“, „Aš taip elgiuosi vidutiniškai dažnai“, „Aš taip elgiuosi dažnai“. Kuo didesnis skalės įvertinimas, tuo labiau tiriamasis yra linkęs naudoti pastarąją stresogeninių situacijų įveikos strategiją (Carver, 2007). Buvo pasirinktas būtent COPE stresogeninių situacijų įveikos klausimynas, nes jis yra bene populiariausias instrumentas, kuriuo galima įvertinti įveikas. Taip pat klausimynas buvo standartizuotas studentų populiacijoje. Testas pasižymi vidutiniu patikimumu, išskiriamos Cronbacho alfa reikšmės varijuoja nuo 0,45 iki 0,92 (Carver, Scheier, Weintraub, 1989).

Stresogeninių situacijų įveikos instrumentas – CISS (angl. Coping Inventory for Stressful Situations), jo autoriai – N. S. Endleris ir J. D. A. Parkeris (1990). Klausimynas skirtas įvertinti įveikos strategijas, naudojamas stresogeninėse situacijose. Klausimynas buvo verčiamas į lietuvių kalbą, paskui vėl į anglų kalbą. Jis sudarytas iš 48 teiginių, kurie įvardija galimas tiriamojo reakcijas į stresogeninę situaciją. Po tiek pat teiginių įeina į tris skales: į problemą, į emocijas ir į vengimą nukreiptos įveikos skales. Į vengimą nukreiptos įveikos skalę sudaro dvi poskalės: aštuoni teiginiai įeina į išsiblaškymo skalę ir penki teiginiai – į socialinio dėmesio atitraukimo

skalę. Tiriamasis turi įvertinti kiekvieną teiginį, kiek jis jam tinka pagal Likerto skalę, nuo vieno iki penkių (1 – visiškai neužsiimu šia veikla, kai susiduriu su stresine situacija, 5 – dažnai užsiimu). Kuo didesnis skalės įvertinimo skaičius, tuo labiau tiriamasis yra linkęs naudoti pastarąją stresogeninių situacijų įveikos strategiją. Pasirinktas būtent šis klausimynas, nes jis labiausiai vertinamas už psichometrines savybes (Schwarzer, Schwarzer, 1996). Jis standartizuotas įvairiose populiacijose, tarp jų ir studentų. Vidinis skalių suderinamumas aukštas, Cronbacho alfa reikšmės įvairuoja nuo 0,78 iki 0,9 (Ender, Parker, 1999).

Šie stresogeninių situacijų įveikos klausimynai buvo pasirinkti dėl to, kad jų stresogeninių situacijų įveikos strategijų struktūra labiausiai skiriasi.

Tyrimo procedūra

Tyrimas buvo atliktas Vytauto Didžiojo universitete, garantuojant tyrimo dalyvavusių universiteto studentų konfidencialumą ir laisvą apsisprendimą dalyvauti ar nedalyvauti tyrime.

Statistinė analizė. Statistinė duomenų analizė atlikta naudojant SPSS 17.0 statistinį paketą.

TYRIMO REZULTATAI

Siekiant nustatyti universiteto studentų stresogeninių situacijų įveikos strategijų struktūrą, buvo taikomas tiriamosios faktorinės analizės matematinis modelis. Į faktorinę analizę buvo įtraukti 108 teiginiai iš CISS ir COPE klausimynų. Pradinei analizei buvo pasirinkta pagrindinių faktorių ašių analizė, išskiriant faktorius su tikrinėmis reikšmėmis, didesnėmis už vienetą, ir naudojant įstrižąjį pasukimą (*promax*). Gauti 26 faktoriai, paaiškinantys 62 proc. dispersijos. Atsižvelgiant į reikalavimą, kad patikimi faktoriai turėtų paaiškinti bent 7-8 proc. dispersijos ir apimti bent tris klausimus su didesniais įverčiais, o nepatikimi faktoriai neturėtų būti įtraukti į analizę, faktorinė analizė buvo pakartota išskiriant tik patikimus aštuonis faktorius (Vaitkevičius, Saudargienė, 2010). Duomenys buvo išgryninti pašalinus iš analizės klausimus, kurių koeficientai buvo mažesni nei 0,45, analizėje paliekant 74 kintamuosius.

Sutvarkytų duomenų analizė buvo pakartota faktorių ašių analizės metu. Antrinėje analizėje įtraukta imtis – 810 (KMO = 0,89, labai aukštas). Bartleto sferiškumo kriterijus rodo, kad koreliacinė matrica statistiškai reikšmingai skiriasi nuo vienetinės ($p < 0,001$). Taigi, išgryninus duomenis, jie tapo tinkamesni analizei. Pastebimos nedidelės koreliacijos tarp kintamųjų leido pakartoti faktoriinę analizę populiariausiu pagrindinių komponentių metodu, naudojant ortogonalųjį *varimax* pasukimą. Faktoriai po pasukimo ir jais aiškinama dispersijos dalis yra pavaizduoti 3 lentelėje.

3 lentelė. *Studentų stresogeninių situacijų įveikos faktoriinėje analizėje išskirtų faktorių rodikliai po pasukimo*

Table 3. *Factors indexes of students' stress coping identified by factor analysis after rotation*

| Faktorius | Tikrinė reikšmė | Paaiškinamos dispersijos, % | Paaiškinamos dispersijos suminis, % |
|--------------------------------|-----------------|-----------------------------|-------------------------------------|
| 1. Į problemą nukreipta įveika | 7,84 | 10,46 | 10,46 |
| 2. Emocijų išliejimas | 6,38 | 8,51 | 18,97 |
| 3. Socialinės paramos paieška | 5,54 | 7,38 | 26,35 |
| 4. Išsiblaškymas | 3,78 | 5,05 | 31,39 |
| 5. Neigimas | 3,54 | 4,72 | 36,11 |
| 6. Atsigręžimas į religiją | 3,29 | 4,38 | 40,50 |
| 7. Svaigalų vartojimas | 3,28 | 4,37 | 44,86 |
| 8. Susitaikymas | 2,32 | 3,09 | 47,95 |

Nors paaiškinama dispersijos dalis yra 48 proc., t. y. nesiekia 50 proc., tačiau psichologiniuose tyrimuose toks dydis – neretas reiškinys (Vaitkevičius, Saudargienė, 2010). Akivaizdu, kad nepaaiškintą dispersijos dalį, likusius procentus, sudaro matavimo paklaidos. Tarp faktorių nepateko COPE pozityvaus perinterpretavimo, mąstymo pakeitimo, elgesio pakeitimo, aktyvios įveikos strategijų klausimai, kurie galėjo silpnai koreliuoti tarpusavyje ir dėl to nesudaryti atskirų faktorių.

Išskirtiems faktoriams (pagal juos sudarančių klausimų prasmę) buvo duoti pavadinimai. Pirmasis faktorius atitinka į problemą nukreiptą streso įveikos strategiją. Į pirmąjį faktorių patekusius klausimus ir jų koeficientus galima matyti 4 lentelėje.

4 lentelė. Pirmojo faktoriaus kintamųjų koeficientai**Table 4. Variables coefficients of the first factor**

| Pirmojo faktoriaus kintamųjų koeficientai | | |
|---|---|--------|
| | Teiginys | Svoris |
| CISS21 | Nustatau veiksmų eigą ir laikausi jos. | 0,73 |
| CISS42 | Dedu papildomas pastangas, kad reikalai tvarkytųsi. | 0,71 |
| CISS47 | Stengiuosi būti organizuotas, kad galėčiau įveikti situaciją. | 0,69 |
| COPE32 | Bandau susikurti strategiją, ką daryti. | 0,68 |
| CISS43 | Sugalvoju kelis skirtingus problemos sprendimo būdus. | 0,67 |
| CISS10 | Nusistatau prioritetus. | 0,65 |
| CISS41 | Pradedu kontroliuoti situaciją. | 0,63 |
| CISS2 | Sutelkiu dėmesį ties problema ir žiūriu, kaip galiu ją išspręsti. | 0,63 |
| COPE19 | Sudarau veiksmų planą. | 0,62 |
| CISS24 | Kažką darau, kad suprasčiau situaciją. | 0,61 |
| COPE56 | Įtemptai mąstau, kokių veiksmų imtis. | 0,57 |
| CISS39 | Pakoreguoju savo prioritetus. | 0,54 |
| COPE33 | Susikoncentruoju ties problemos sprendimu ir, jei reikia, laisviau žiūriu į kitus reikalus. | 0,54 |
| CISS27 | Mokausi iš savo klaidų. | 0,53 |
| CISS15 | Mąstau apie tai, kaip išsprendžiau panašias problemas. | 0,51 |
| CISS36 | Prieš reaguodamas analizuoju problemą. | 0,51 |
| CISS1 | Geriau planuoju savo laiką. | 0,50 |
| CISS46 | Pasinaudoju situacija, kad įrodyčiau, jog galiu ją įveikti. | 0,49 |
| CISS26 | Darau kažką nedelsdamas, kad pataisyčiau situaciją. | 0,49 |
| COPE39 | Galvoju, kaip galėčiau geriausiai susidoroti su problema. | 0,47 |
| COPE5 | Sutelkiu savo pastangas į veiklą, susijusią su situacija. | 0,46 |

Kaip matome 4 lentelėje, į pirmąjį faktorių patenka 21 teiginys, kuris paaiškina 10,5 proc. dispersijos. Iš jų 15 kintamųjų CISS yra priskiriami į problemą nukreiptos įveikos skalei. Originale šią skalę sudaro 16 klausimų, taigi į pirmąjį faktorių patenka beveik visi šios skalės klausimai. 4 iš likusių klausimų COPE sudaro planavimo skalę. Po vieną klausimą patenka iš COPE aktyvios įveikos ir atidėtos įveikos skalių. Taigi, teigiami atsakymai į šiuos klausimus nurodo, kad tiriamasis stresogeninėje situacijoje imasi veiksmų, nukreiptų į problemos sprendimą, situacijos pakeitimą, todėl šis faktorius ir pavadintas į problemą nukreipta įveika.

Antrasis faktorius apima 14 klausimų ir paaiškina 8,5 % dispersijos. 13 kintamųjų yra iš CISS klausimyno, kuriame jie priklauso į emocijas nukreiptos įveikos skalei (originale 16 klausimų). Vienas kintamasis Ch. S. Carverio ir kt. (1989) yra priskiriamas koncentravimosi į jausmus ir jų išliejimo skalei (žr. 5 lentelę). Šis faktorius pavadintas emocijų išliejimu, – tai rodo, jog tiriamasis, teigiamai atsakęs į šiuos klausimus, yra linkęs stresogeninėje situacijoje susitelkti į jausmus ir išreikšti neigiamas emocijas.

5 lentelė. *Antrojo faktoriaus kintamųjų koeficientai*

Table 5. *Variables coefficients of the second factor*

| Antrojo faktoriaus kintamųjų koeficientai | | |
|---|--|--------|
| | Teiginys | Svoris |
| CISS13 | Nerimauju, kad negaliu su tuo susidoroti. | 0,76 |
| CISS14 | Tampu labai įsitempęs. | 0,75 |
| CISS19 | Labai nusimenu. | 0,75 |
| CISS22 | Kaltinu save, kad nežinau, ką daryti. | 0,69 |
| CISS8 | Kaltinu save, kad pakliuvau į šią situaciją. | 0,69 |
| CISS38 | Supykstu. | 0,61 |
| CISS17 | Kaltinu save, kad pernelyg emocionaliai reaguju į situaciją. | 0,60 |
| CISS30 | Nerimauju dėl to, ką ruošiuosi daryti. | 0,59 |
| CISS28 | Trokštu, kad galėčiau pakeisti įvykius ar savo jausmus. | 0,59 |
| CISS5 | Kaltinu save už delsimą. | 0,58 |
| CISS25 | Sustingstu ir nežinau, ką daryti. | 0,54 |
| COPE46 | Jaučiu didelį emocinį stresą ir pastebiu save išreiškiant šiuos jausmus. | 0,51 |
| CISS45 | Išsilieju ant kitų žmonių. | 0,51 |
| CISS7 | Būnu susirūpinęs dėl skausmų. | 0,48 |

Trečiasis faktorius apima 11 klausimų, kurie paaiškina 7,4 % dispersijos. Du teiginiai įeina į CISS socialinio dėmesio atitraukimo skalę, po keturis klausimus įeina į COPE klausimyną kaip socialinės emocinės paramos paieška ir instrumentinės socialinės paramos paieška, dar vienas – kaip koncentravimasis į jausmus ir jų išliejimas. Teigiami atsakymai į šiuos klausimus tarsi nurodo, kad tiriamasis, susidūręs su stresogenine situacija, bando ieškoti artimųjų pagalbos ar paguodos. Taigi, faktorius buvo pavadintas socialinės paramos paieška. Faktoriaus kintamieji ir jų koeficientai yra nurodyti 6 lentelėje.

6 lentelė. Trečiojo faktoriaus kintamųjų koeficientai

Table 6. Variables coefficients of the third factor

| Trečiojo faktoriaus kintamųjų koeficientai | | |
|--|---|--------|
| | Teiginys | Svoris |
| COPE52 | Kalbu su kuo nors apie tai, kaip jaučiuosi. | 0,81 |
| COPE23 | Stengiuosi gauti emocinės paramos iš draugų ar giminaičių. | 0,72 |
| COPE11 | Aptariu su kuo nors savo jausmus. | 0,70 |
| CISS35 | Kalbu su kažkuo, kieno patarimą aš vertinu. | 0,67 |
| COPE34 | Sulaukiu iš kitų užuojautos ir supratimo. | 0,65 |
| COPE4 | Bandau iš kažko gauti patarimą, ką daryti. | 0,63 |
| COPE30 | Kalbu su kažkuo, kas galėtų padaryti ką nors konkretaus dėl sprendžiant problemą. | 0,61 |
| COPE45 | Klausiu žmonių, turėjusių panašią patirtį, kaip jie pasielgė. | 0,60 |
| COPE14 | Kalbuosi su kuo nors, kad apie situaciją sužinočiau daugiau. | 0,58 |
| CISS37 | Paskambinu draugui. | 0,56 |
| COPE28 | Išlieju savo jausmus. | 0,51 |

Ketvirtasis faktorius apima 10 klausimų, kurie paaiškina 5 % dispersijos. Visi šie teiginiai išplaukia iš CISS vengimo skalės, dėl to faktorius ir pavadintas dėmesio nukreipimu. Teigiami atsakymai į šiuos klausimus atskleidžia, kad tiriamasis stresogeninėje situacijoje yra linkęs vengti spręsti problemą, o stengiasi nukreipti savo dėmesį nuo probleminės situacijos į pakaitines veiklas (žr. 7 lentelę).

7 lentelė. Ketvirtojo faktoriaus kintamųjų koeficientai

Table 7. Variables coefficients of the fourth factor

| Ketvirtojo faktoriaus kintamųjų koeficientai | | |
|--|--|--------|
| | Teiginys | Svoris |
| CISS20 | Kažką sau nusiperku. | 0,63 |
| CISS29 | Aplankau draugą. | 0,60 |
| CISS40 | Žiūriu filmą. | 0,60 |
| CISS12 | Pavaišinu save mėgstamu maistu ar užkandžiu. | 0,57 |
| CISS23 | Einu į vakarėlį. | 0,54 |
| CISS48 | Žiūriu televizorių. | 0,54 |
| CISS32 | Einu pasivaikščioti. | 0,53 |
| CISS18 | Einu užkąsti ar pavalgyti. | 0,51 |
| CISS31 | Leidžiu laiką su svarbiu žmogumi. | 0,51 |
| CISS9 | Parduotuvėje apžiūrinėju prekes. | 0,51 |

Penktasis faktorius apima 7 klausimus ir paaiškina 4,7 % dispersijos. Kaip ir pavaizduota 8 lentelėje, keturi šio faktoriaus klausimai sudaro neigimo skalę, du – humoro skalę COPE klausimyne ir vienas – vengimo skalę CISS klausimyne. Teigiami atsakymai į šiuos klausimus iliustruoja, kad tiriamasis stresogeninėje situacijoje yra linkęs vengti spręsti problemas, jas neigdamas ir paversdamas juokais, dėl to šis faktorius pavadintas neigimu.

8 lentelė. Penktojo faktoriaus kintamųjų koeficientai

Table 8. Variables coefficients of the fifth factor

| Penktojo faktoriaus kintamųjų koeficientai | | |
|--|---|--------|
| | Teiginys | Svoris |
| COPE40 | Apsimetu, kad iš tikrųjų tai neįvyko. | 0,69 |
| COPE57 | Elgiusi taip, lyg net nebūtų to įvykę. | 0,63 |
| CISS16 | Pasakau sau, kad tai su manimi iš tiesų nevyksta. | 0,61 |
| COPE27 | Atsisakau patikėti, kad tai atsitiko. | 0,57 |
| COPE20 | Nuleidžiu tai juokais. | 0,54 |
| COPE50 | Situaciją paverčiu juokais. | 0,54 |
| COPE6 | Pasakau sau: „Tai nėra tikra“. | 0,49 |

Šeštasis faktorius susideda iš keturių teiginių ir sudaro 4,4 % duomenų dispersijos. Šeštasis faktorius pavadintas atsigręžimu į religiją, nes apima visus klausimus iš COPE atsigręžimo į religiją skalės. Teigiami atsakymai į šiuos klausimus rodo, kad tiriamasis stresogeninėje situacijoje pasikliauna Dievu ir tikisi jo pagalbos (žr. 9 lentelę).

9 lentelė. Šeštojo faktoriaus kintamųjų koeficientai

Table 9. Variables coefficients of the sixth factor

| Šeštojo faktoriaus kintamųjų koeficientai | | |
|---|---------------------------------------|--------|
| | Teiginys | Svoris |
| COPE18 | Prašau Dievo pagalbos. | 0,88 |
| COPE7 | Pasitikiu Dievu. | 0,87 |
| COPE60 | Meldžiuosi daugiau nei įprasta. | 0,87 |
| COPE48 | Bandau ieškoti nusiramino religijoje. | 0,87 |

Dešimtoje lentelėje yra pateikti septintojo faktoriaus kintamieji ir jų koeficientai. Septintasis faktorius pavadintas svaigalų vartojimu, kaip ir viena iš COPE klausimyno skalių, nes į šį faktorių įeina visi keturi COPE skalės teiginiai apie svaiginimąsi siekiant išvengti stresogeninės situacijos ar užsimiršti. Šis faktorius apima 4,4 % duomenų dispersijos.

10 lentelė. Septintojo faktoriaus kintamųjų koeficientai

Table 10. Variables coefficients of the seventh factor

| Septintojo faktoriaus kintamųjų koeficientai | | |
|--|---|--------|
| | Teiginys | Svoris |
| COPE26 | Kuriam laikui bandau užsimiršti vartodamas alkoholį ar kitus svaigalus. | 0,89 |
| COPE35 | Aš vartoju alkoholį ar kitus svaigalus, kad negalvočiau apie tai. | 0,86 |
| COPE12 | Vartoju alkoholį ar kitus svaigalus, kad pasijusčiau geriau. | 0,84 |
| COPE53 | Vartoju alkoholį ar kitus svaigalus, kad įveikčiau tai. | 0,84 |

Paskutinis faktorius pavadintas susitaikymu, nes trys jo teiginiai įeina į susitaikymo skalę COPE klausimyne ir vienas teiginys – į humoro skalę (žr. 11 lentelę). Šis faktorius apima keturis klausimus ir paaiškina mažiausią dalį dispersijos (tik 3,1 %). Teigiami atsakymai į šiuos klausimus atskleidžia, kad stresogeninėje situacijoje tiriamasis yra linkęs pripažinti įvykusį faktą.

11 lentelė. Aštuntojo faktoriaus kintamųjų koeficientai

Table 11. Variables coefficients of the eighth factor

| Aštuntojo faktoriaus kintamųjų koeficientai | | |
|---|--|--------|
| | Teiginys | Svoris |
| COPE21 | Pripažįstu, kad tai įvyko ir kad to nebegalima pakeisti. | 0,68 |
| COPE13 | Susitaikau su mintimi, kad taip atsitiko. | 0,65 |
| COPE44 | Priimu realų faktą, kad taip atsitiko. | 0,55 |
| COPE36 | Šaipausi iš situacijos. | 0,53 |

12 lentelėje pateikiamos išskirtos studentų stresogeninių situacijų įveikimo strategijos ir jų vidinį suderinamumą atspindinčios Cronbacho alfa reikšmės.

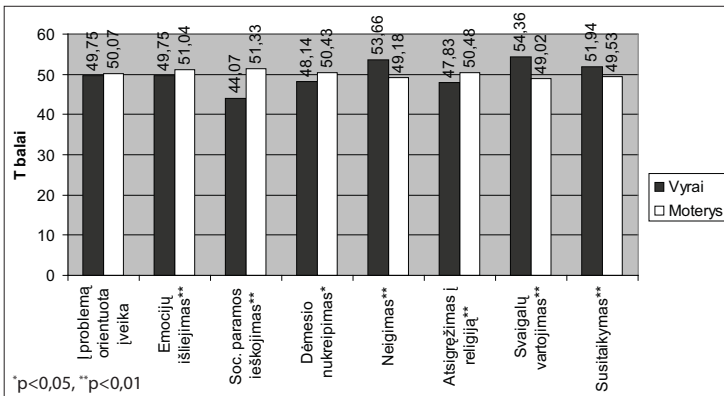
Visos skalės pasižymi grupinei analizei tinkamais patikimumo rodikliais, išskyrus susitaikymo skalę. Merginų skalių patikimumo rodikliai yra aukštesni nei vaikinų, nes merginų imtyje kur kas daugiau, tačiau visose grupėse Cronbacho alfa reikšmės rodo didelį skalių vidinį suderinamumą. Susitaikymo skalė pasižymi žemais vidinio suderinamumo rodikliais, tačiau faktorinėje analizėje ši strategija turėjo pakankamą svorį ir ją nusakantis faktorius pasižymėjo statistiškai patikimo faktoriaus savybėmis.

12 lentelė. Studentų stresogeninių situacijų įveikos strategijų patikimumas

Table 12. Reliability of stress coping strategies in student sample

| Faktorius | Cronbacho alfa | | |
|--------------------------------|----------------|---------|---------|
| | Vaikinų | Merginų | Bendrai |
| 1. Į problemą nukreipta įveika | 0,88 | 0,91 | 0,91 |
| 2. Emocijų išliejimas | 0,89 | 0,88 | 0,89 |
| 3. Socialinės paramos paieška | 0,82 | 0,87 | 0,88 |
| 4. Dėmesio nukreipimas | 0,76 | 0,78 | 0,78 |
| 5. Neigimas | 0,70 | 0,75 | 0,75 |
| 6. Atsigręžimas į religiją | 0,88 | 0,92 | 0,91 |
| 7. Svaigalų vartojimas | 0,87 | 0,92 | 0,91 |
| 8. Susitaikymas | 0,61 | 0,53 | 0,55 |

Išskirti faktoriai buvo išsaugoti kaip kintamieji, jų įvertinimai buvo standartizuoti ir paversti T balais. Tuomet tapo įmanoma palyginti stresogeninių situacijų įveikos strategijas vaikinų ir merginų grupėse.



1 pav. Stresogeninių situacijų įveikos strategijų palyginimas vaikinų (n = 154) ir merginų (n = 695) grupėse

Figure 1. A comparison of stress coping strategies in male (n = 154) and female (n = 695) students

Kaip matome 1 paveiksle, visų stresogeninių situacijų įveikos strategijų naudojimo dažnumas, išskyrus į problemą nukreiptos įveikos atvejį, vaikinų ir merginų grupėse skiriasi. Merginos stresogeninėse situacijose dažniau nei vaikinai naudoja emocijų išliejimo, dėmesio nukreipimo, socialinės paramos paieškos, atsigręžimo į religiją įveikos strategijas. Vaikinai dažniau nei merginos pasitelkia neigimo, svaigalų vartojimo ir susitaikymo įveikos strategijas.

REZULTATŲ APTARIMAS

Siekiant išsiaiškinti universiteto studentų stresogeninių situacijų įveikos strategijų struktūrą, buvo atlikta faktorinė analizė iš CISS ir COPE klausimynų kintamųjų šioje studentų imtyje. Faktorinės analizės metu buvo išskirtos aštuonios streso įveikos strategijos: į problemą nukreipta įveika, emocijų išliejimas, socialinės paramos paieška, dėmesio nukreipimas, neigimas, atsigręžimas į religiją, svaigalų vartojimas ir susitaikymas.

Pagrindinis, patikimiausias ir didžiausią svorį turintis faktorius, iliustruojantis į problemą nukreiptą įveikos strategiją, pastebimas visų autorių stresogeninių situacijų įveikos klasifikacijoje (Hasking, Oei, 2002; Endler, Parker, 1999; Lyne, Roger, 2000; Livneh, Wilson, 2003; Sasaki, Yamasaky, 2002; Grakauskas, Valickas, 2006). Į problemą nukreipta įveikos strategija apibūrinama kaip pastangos pakeisti su problema susijusį savo ir aplinkos santykį (Lazarus, 2000).

Antrasis faktorius, pavadintas emocijų išliejimo įveikos strategija, atitiko N. S. Endlerio ir J. D. A. Parkerio (1999) sukurtą į emocijas nukreiptos įveikos skalę. Ž. Grakausko ir G. Valicko (2006) tyrime šį faktorių atitinka trečiasis emocinės iškrovos faktorius jų sudarytoje stresogeninių situacijų įveikos faktorinėje struktūroje. Ši įveikos strategija – tai pastangos susitvarkyti su kilusiomis emocijomis (Lazarus, 2000). Nors Ch. S. Carverio, M. F. Sheierio, J. K. Weintraubo (1989) stresogeninių situacijų įveikos struktūroje šis faktorius atitinka koncentravimosi į emocijas ir jų išliejimą skalę, tačiau į šį faktorių pateko tik vienas teiginys iš visos skalės. Apskritai faktorinė analizė atskleidė, kad COPE skalės yra sukonstruotos nevisiškai adekvačiai, nes pagrindinius faktorius sudarė CISS skalių teiginiai, nors teoriškai juos atitinka ir COPE skalių teiginiai.

Likusieji faktoriai paaiškina alternatyvius stresogeninių situacijų įveikos būdus, kurie nesudaro tokių stiprių faktorių kaip prieš tai minėtieji. Panašią streso įveikos struktūrą išskyrė Ch. S. Carveris, M. F. Sheieris ir J. K. Weintraubas (1989), tačiau šiame darbe pagal faktorius sudarytos skalės pasižymi geresnėmis psichometrinėmis savybėmis nei autorių tyrime. Kiti du faktoriai stresogeninių situacijų įveikos struktūroje yra labiausiai neapibūrinami – tai socialinės paramos paieškos ir dėmesio nukreipimo.

Socialinės paramos paieškos strategija šiame tyrime susidėjo iš socialinės instrumentinės, socialinės emocinės paramos paieškos ir socialinio išsiblašymo skalių kintamųjų, kurie nurodo tiriamojo poreikį stresogeninėje situacijoje būti tarp žmonių, išsikalbėti, gauti patarimų ir

galbūt taip išvengti stresogeninės situacijos. Socialinės paramos konstruktas įvairių autorių įveikos struktūrose užima skirtingas pozicijas. N. S. Endleris ir J. D. A. Parkeris (1999) teigia, kad socialinė parama negali būti laikoma savarankiška stresogeninių situacijų įveikos strategija, nes ji yra susijusi su visomis įveikos strategijomis. Vis dėlto šiame darbe socialinės paramos paieškos įveikos strategija sudaro atskirą faktorių, kaip ir daugelio autorių tyrimuose (Sasaki, Yamasaki, 2002; Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, Gruen, 1986; Carver, Scheier, Weintraub, 1989). Tačiau rezultatai atskleidžia, kad Ch. S. Carverio, M. F. Scheierio ir J. K. Weintraubo (1989) bandymas atskirti instrumentinę ir emocinę paramą nepasiteisina. Anot Ž. Grakausko ir G. Valicko (2006), gali būti, kad tiriamieji šių teoriškai lengvai atskiriamų skalių nediferenciuoja.

Dėmesio nukreipimo faktorius taip pat vienokia ar kitokia apraiška pastebimas įvairių autorių stresogeninių situacijų įveikos struktūrose (Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, Gruen, 1986; Carver, Scheier, Weintraub, 1989). Jis atitinka CISS išsiblaškymo skalę, kuri priskiriama vengiančiai įveikai. Tai veiksmai ir kognityviniai pokyčiai, skirti išvengti situacijos, tokios kaip televizoriaus žiūrėjimas ar vaikščiojimas po parduotuves (Endler, Parker, 1999). Tačiau autoriai vengimą supranta skirtingai: vieni vengimo strategija laiko dažnesnį valgyimą ar alkoholio vartojimą, o kiti – bendravimą su draugais (Rafnsson, Jonsson, Windle, 2006). O Ž. Grakausko ir G. Valicko (2006) tyrime vengimu pavadintas faktorius, kuris šiame tyrime atitinka neigimo faktorių. Lyginant šiuos du tyrimus, pastarųjų mokslininkų tyrime nustatyta kur kas abstraktesnė stresogeninių situacijų įveikos strategijų struktūra, nors paaiškinamos dispersijos dalis labai panaši.

Likę smulkesni keturi faktoriai atitinka Ch. S. Carverio, M. F. Scheierio, J. K. Weintraubo (1989) empiriškai išskirtas skales. Neigimo faktorius apima neigimo ir humoro skales iš COPE ir nurodo asmenį atsisakant patikėti, kad stresorius egzistuoja, arba elgiantis taip, lyg jis būtų netikras. Neigimui priešinga susitaikymo skalė taip pat išplaukia iš COPE klausimyno. Psichometriškai validžios skalės – atsigręžimas į religiją ir svaigalų vartojimas. Atsigręžimas į religiją – tai dieviškosios pagalbos ieškojimas patiriant stresą. Svaigalų vartojimas – tai alkoholio bei kitų narkotinių medžiagų vartojimas stresogeninėje situacijoje (Carver, Scheier, Weintraub, 1989). C. Colderio (2001) tyrime buvo patvirtinta, kad studentai didelio streso atveju vartoja alkoholį kaip įveikos strategiją. Taigi, išskirtos stresogeninių situacijų įveikos strategijos atitinka literatūroje aprašytus asmenų naudojamus būdus kovojant su stresogeninėmis situacijomis.

Skiriasi studentų stresogeninių situacijų įveikos strategijų naudojimas pagal lytį. Kaip nustatyta ir Ch. S. Carverio, M. F. Scheierio, J. K. Weintraubo (1989) bei A. L. Day, H. A. Livingstone (2001) tyrimuose, merginos stresogeninėse situacijose dažniau naudoja emocijų išliejimo, socialinės paramos paieškos, o vaikinai – svaigalų vartojimo įveikos strategijas. Vadinas, stresogeninėje situacijoje merginos yra labiau linkusios ieškoti paguodos, išsikalbėti ar išsiverkti nei vaikinai, kurie greičiau griebiasi sveikatai nepalankaus elgesio. Kaip nustatyta N. S. Endlerio ir J. D. A. Parkerio (1999) tyrime, moterys stresogeninėse situacijose dažniau nei vyrai pasitelkia dėmesio nukreipimo strategiją. Moterys labiau nei vyrai pasižymi polinkiu išsisukinėti nuo problemos sprendimo ir ieškoti užsimiršti padedančios veiklos. Tyrime taip pat pastebėta, kad moterys dažniau renkasi atsigręžimo į religiją strategiją, o vyrai – neigimo ir susitaikymo strategijas. Vadinas, studentai probleminėje situacijoje yra labiau linkę ignoruoti problemą arba, priešingai, priimti situaciją, dažniausiai nuleisdami ją juokais, o studentės dažniau pasitiki dieviškuoju pradū ir laukia jo pagalbos, – tai irgi neskatinama prisiimti atsakomybės už problemos sprendimą.

IŠVADOS

1. Lietuvoje universiteto studentams būdinga aštuonių faktorių stresogeninių situacijų įveikos strategijų struktūra ($KMO = 0,89$, $p < 0,001$). Faktorai paaiškina 48 % dispersijos.

2. Universiteto studentai Lietuvoje stresogeninėse situacijose naudoja į problemą nukreiptą įveikos strategiją, emocijų išliejimo, socialinės paramos paieškos, dėmesio nukreipimo, neigimo, atsigręžimo į religiją, svaigalų vartojimo ir susitaikymo įveikos strategijas.

3. Merginos dažniau nei vaikinai stresogeninėse situacijose pasitelkia emocijų išliejimo, socialinės paramos paieškos, dėmesio nukreipimo ir atsigręžimo į religiją įveikos strategijas, o vaikinai dažniau nei merginos naudoja neigimo, svaigalų vartojimo ir susitaikymo strategijas.

Literatūros sąrašas

- Carver, Ch. S. (2007). *COPE (complete version)* [žiūrėta: 2009-03-10]. Prieiga per internetą: <http://www.psy.miami.edu/faculty/ccarver/sciCOPEf.html>.
- Carver, Ch. S., Scheier, M. F., Weintraub, J. K. (1989). Assessing Coping Strategies:

- A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2), 267–283.
- Colder, C. R. (2001). Life Stress, Physiological and Subjective Indexes of Negative Emotionality, and Coping Reasons for Drinking: Is There Evidence for a Self-Medication Model of Alcohol Use? *Psychology of Addictive Behaviors*, 15 (3), 237–245.
- Day, A. L., Livingstone, H. A. (2001). Chronic and Acute Stressors among Military Personnel: Do Coping Styles Buffer Their Negative Impact on Health? *Journal of Occupational Health Psychology*, 6 (4), 348–360.
- Endler, N. S., Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional Assessment of Coping: A Critical Evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58 (5), 844–854.
- Endler, N. S., Parker, J. D. A. (1999). *Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)*. Toronto: Multi-Health Systems.
- Folkman, S., Lazarus, R. S. (1985). If It Changes It Must Be a Process: A Study of Emotion and Coping during Three Stages of College Examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150–170.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., DeLongis, A., Gruen, R. J. (1986). Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50 (3), 571–579.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Schetter, Ch. D., DeLongis, A., Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping, and Encounter Outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50 (5), 992–1003.
- Grakauskas, Ž., Valickas, G. (2006). Streso įveikos klausimynas: keturių faktorių modelio taikymas. *Psichologija*, 33, 64–75.
- Hasking, P. A., Oei, T. P. S. (2002). Confirmatory Factor Analysis of the COPE Questionnaire on Community Drinkers and an Alcohol-Dependent Sample. *Journal of Studies on Alcohol*, 63, 5.
- Lazarus, R. S. (2000). Evolution of a Model of Stress, Coping, and Discrete Emotions. In V. H. Rice, *Handbook of Stress, Coping and Health* (p. 195–222). Thousand Oaks: Sage Publications.
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Livneh, H., Wilson, L. M. (2003). Coping Strategies as Predictors and Mediators of Disability-Related Variables and Psychosocial Adaptation. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 46 (4), 194–208.
- Lyne, K., Roger, D. (2000). A Psychometric Reassessment of the COPE Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 29 (2), 321–335.
- Lovallo, W. R. (2005). *Stress & Health. Biological and Psychological Interactions (2nd ed.)*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Oswalt, S. B., Riddock, Ch. C. (2007). What to Do about Being Overwhelmed: Graduate Students, Stress and University Services. *The College Students Affairs Journal*, 27 (1), 24–44.
- Rafnsson, D. F., Jonsson, F. H., Windle, M. (2006). Coping Strategies, Stressful Life Events, Problem Behaviors, and Depressed Affect. *Anxiety, Stress, and Coping*, 19 (3), 241–257.
- Sasaki, M., Yamasaki, K. (2007). Stress Coping and the Adjustment Process among University Freshman. *Counselling Psychology Quarterly*, 20 (1), 51–67.

- Scheier, M. F., Carver, Ch. S. (1988). A Model of Behavioral Self-Regulation: Translating Intention into Action. *Advances in Experimental Social Psychology*, 21, 303–325.
- Schwarzer, R., Schwarzer, Ch. (1996). A Critical Survey of Coping Instruments. In M. Zeidner, N. S. Endler, *Handbook of Coping* (p. 107–132). New York: Wiley.
- Sheu, H., Sedlacek, W. E. (2004). An Exploratory Study of Help Seeking Attitudes and Coping Strategies among College Student by Race and Gender. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 37 (3), 130–139.
- Sinha, B. K., Watson, D. C. (2007). Stress Coping and Psychological Illness: A Cross-Cultural Study. *International Journal of Stress Management*, 14 (4), 386–397.
- Vaitkevičius, R., Saudargienė, A. (2010). *Psichologinių tyrimų duomenų analizė, praktiniai darbai*. Kaunas: VDU leidykla.

CONNECTIONS BETWEEN STRESS COPING AND DEPRESSED MOOD IN STUDENTS SAMPLE

Laura Sapranavičiūtė

Vytautas Magnus University, Lithuania
Lithuanian University of Health Sciences, Lithuania

Aidas Perminas, Evelina Kavaliauskaitė

Vytautas Magnus University, Lithuania

Abstract. Background. Different authors differently classify stress coping strategies. Moreover structure of stress coping strategies depends on cultural background. It can be assumed that in the context of academic stress structure stress coping strategies in students sample may differ. It is important to ascertain the structure of stress coping strategies in university students of Lithuania. The **purpose** of the study is to ascertain the structure of students' stress coping strategies and compare stress coping strategies in male and female students. **Material and methods.** The study was conducted in the beginning of the semester. The study involved 849 (154 male, 695 female) students from Vytautas Magnus University. Students aged from 18 to 44 years (20.4 ± 2.5). Stress coping was measured by Coping Inventory for Stressful Situations (CISS) and Coping Orientations of Problem Experience (COPE). **Results and conclusions.** CISS and COPE questionnaires were factorized. Factor analysis revealed 8 factors interpreted as problem-oriented coping, venting of emotions, seeking for social support, self-distraction, denial, religious coping, substance use and acceptance. Ascertained stress coping strategies have adequate reliability. Cronbach alpha ranged from 0.55 (acceptance) to 0.91 (problem-oriented coping, religious coping, substance abuse). Female students more often use stress coping strategies of venting of emotions, social support, self-distraction. Male students more often use such stress coping strategies as denial, substance abuse and acceptance.

Keywords: stress coping, stress coping strategies, university students.

*Gauta: 2010 07 08
Priimta: 2011 05 16*