

GRUPĖS TYRIMO IŠVADOS IR REKOMENDACIJOS

Tyrimo pavadinimas – Gimnazistų jaučiamo nerimo tyrimas.

Tyrimo tikslas – Suprasti kiek nerimo jaučia gimnazijoje besimokantys mokiniai bei išsiaiškinti kiek jaučiamas nerimas yra susijęs su egzaminų svarba mokiniui.

Tyrimo dalyviai – Gimnazijoje besimokantys atsitiktine tvarka atrinkti devintokai (19,35%), dešimtokai (20,43%) ir vienuoliktokai (60,22%).

Tyrimo dalyvių amžius – Mokiniai nuo 15 iki 18 metų (vid. 16.58, st. nuokr. 0.83)

Tyrimo dalyvių lytis – Vaikinai (58,07%) ir merginos (41,93%).

Tyrimo dalyvių skaičius – Iš viso tyrime dalyvavo 93 mokiniai.

Tyrimo rezultatai.

1. Bendras nerimo lygio vidurkis 19,95, tai nurodo vidutinio lygio nerimą.
2. Daugiau nerimo jaučia merginos, skalės balų vidurkis 23,79 balai, kas nurodo aukštą nerimo lygį (merginų nerimo lygio vidurkis didesnis, nei bendras visų tyrime dalyvavusių mokinių nerimo vidurkis).
3. Vaikinų nerimo vidurkis 17,17 balų, kas nurodo žemą nerimo lygį (vaikinų nerimo lygio vidurkis mažesnis, nei bendras visų tyrime dalyvavusių mokinių nerimo vidurkis).
4. Daugiausiai nerimo nurodo vienuoliktoje klasėje besimokančios merginos, skalės balų vidurkis – 24,14, kas nurodo aukštą nerimo lygį.
5. Mažiausiai nerimo nurodo devintoje klasėje besimokantys vaikinai, skalės balų vidurkis – 13,27, kas nurodo žemą nerimo lygį.
6. Bendras atsiskaitymų nerimo vidurkis – 30,47, pagal skalės autoriaus pateikiamus rezultatus, tai nurodo gana didelį (angl. *moderately high*), t.y. didesnę nei vidutinį atsiskaitymų nerimą.
7. Daugiau atsiskaitymų nerimo jaučia merginos, skalės balų vidurkis – 37,03, tai nurodo aukštą atsiskaitymų nerimą (merginų jaučiamas atsiskaitymų nerimas didesnis nei bendrai nurodomas mokinių atsiskaitymų nerimo vidurkis (vid. 30,47)).
8. Vaikinai nurodo didesnę nei įprastą nerimo lygį, skalės balų vidurkis – 25,74 (vaikinų jaučiamas atsiskaitymų nerimas mažesnis nei bendrai nurodomas mokinių atsiskaitymų nerimo vidurkis (vid. 30,47)).
9. Visose tyrinėtose klasėse merginos jaučia daugiau atsiskaitymų nerimo (vid. 37,03), nei jų bendraklasiai vaikinai (25,74).

10. Daugiausiai su atsiskaitymais susijusio nerimo jaučia vienuoliktoje klasėje besimokančios paauglės (vid. 37,28).
11. Mažiausiai su atsiskaitymais susijusio nerimo jaučia dešimtoje klasėje besimokantys vaikinai (vid. 22,75), toks vidurkis nurodo natūralų arba vidutinį nerimo lygį.
12. Tai kiek mokiniui yra svarbūs artėjančių egzaminų rezultatai yra reikšmingai susiję su nerimu, kaip asmenybės bruožu, t.y. kuo svarbesni artėjančių egzaminų rezultatai, tuo didesnis mokinio nurodomas nerimas ($r = 0,314$, $p < 0,05$). Tačiau koreliacija nėra stipri.
13. Atsiskaitymų nerimas yra reikšmingai susijęs su egzaminų svarba, t.y. mokiniai, kurie nurodo, jog jiems egzaminai yra labiau svarbūs, nurodo ir didesnę atsiskaitymų nerimą ($r = 0,311$, $p < 0,05$).
14. Vyresnių klasių mokiniai nurodo, kad jaučia daugiau nerimo.
15. Vyresnių klasių mokiniai nurodo, kad jaučia daugiau nerimo ir įtampos atsiskaitymų metu, nei žemesnių klasių mokiniai.

Tyrimo išvados.

Atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad tarp gimnazijos 9–tos, 10–tos ir 11–tos klasių mokinių vyrauja vidutinio lygio nerimas, nes pagrindinės skalės įvertis yra 19,95 (19 – 22 balai, vidutinis nerimo lygis). Vienuoliktoje klasėje besimokantys mokiniai nurodo, kad jaučia daugiausiai nerimo, nes nerimo lygio balų vidurkis – 21,23 (vidutinis nerimo lygis). Tačiau, nors dešimtoje klasėje besimokančių mokinių nurodomas nerimo vidurkis yra šiek tiek žemesnis – 20,89, toks rezultatas, vis viena nurodo vidutinį nerimo lygį. Tyrimo rezultatuose galima išskirti ir nerimo lygio skirtumus tarp lyčių. Merginos nurodo, kad jaučia daugiau nerimo, nes nerimo lygio vidurkis 23,79 balai (23 – 40 balai, aukštas nerimo lygis), nei vaikinai, kurių nerimo vidurkis – 17,17 balai (10 – 18 balai, žemas nerimo lygis). O daugiausiai nerimo jaučia vienuoliktoje klasėje besimokančios merginos, kurios yra aukštas, nes pagrindinis skalės įvertis – 24,14.

Kalbant apie atsiskaitymų nerimą tarp 9–tos, 10–tos ir 11–tos klasių mokinių, vyrauja gana didelis, t.y. didesnis nei vidutinis atsiskaitymų nerimas, nes pagrindinis skalės įvertis yra 30,47 (30 – 34 balai, gana didelis atsiskaitymų nerimas). Daugiausiai atsiskaitymų nerimo jaučia vienuoliktoje klasėje besimokantys mokiniai, nes skalės įvertis 32,46 (30 – 34 balai, gana didelis atsiskaitymų nerimas). Lyčių skirtumai taip pat pastebimi. Daugiau atsiskaitymų nerimo jaučia merginos – pagrindinis skalės įvertis 37,03 (35 – 39 balai, aukštas atsiskaitymų nerimas). O vaikinai nurodo natūralų nerimo lygį, nes skalės įvertis – 25,74 (25 – 29 balai, natūralūs nerimo lygis).

Atsižvelgiant į egzaminų svarbą, galima išskirti, kad tai kiek mokiniui yra svarbūs egzaminų rezultatai yra reikšmingai susiję su nerimu, kaip asmenybės bruožu, t.y. kuo svarbesni artėjančių egzaminų rezultatai, tuo didesnis mokinio nurodomas nerimas ($r = 0,314$, $p < 0,05$). Taip pat, egzaminų svarba susijusi ir su atsiskaitymų nerimu. Tarp mokinių, kurie nurodo, jog jiems egzaminai yra labiau svarbūs, yra pastebimas didesnis nerimas atsiskaitymų metu ($r = 0,311$, $p < 0,05$).

Apibendrinus tyrimo rezultatus, galima išskirti, kad vyresnių klasių mokiniai nurodo, kad jaučia daugiau nerimo ir įtampos, nei žemesnių klasių mokiniai. Gimnazijoje besimokančios merginos jaučia daugiau nerimo nei jų bendraklasiai vaikinai, o tarp vienuoliktoje klasėje besimokančių merginų galima išskirti aukščiausią tiek bendrą, tiek su atsiskaitymais susijusio nerimo lygį. Taip pat, svarbu ir tai, kad egzaminų svarba yra susijusi su gimnazistų jaučiamu nerimu mokykloje.

Rekomendacijos:

- Tolimesni tyrimai siekiant suprasti tokio nerimo lygio priežastis. Šio tyrimo tikslas buvo suprasti kiek nerimo jaučia šioje gimnazijoje besimokantys mokiniai ir rezultatai parodė, kad tarp mokinių vyrauja vidutinio lygio nerimas. Tačiau nėra žinomos tokios būsenos priežastys, todėl viena iš rekomendacijų būtų imtis priemonių, kurios padėtų suprasti priežastis, t.y. atlikti tolimesnį tyrimą, kurio tikslas būtų suprasti priežastis sąlygojančias gimnazistų jaučiamą nerimą. Tokiu atveju rekomendacijas suteikti bei intervencijas taikyti būtų galima tiksliau, taip pasiekiant geresnių rezultatų.
- Taip pat, išvadoje matoma tendencija, kad vyresnių klasių mokiniai jaučia daugiau nerimo. Todėl rekomenduojama atlikti tokį tyrimą su dvyliktos klasės mokiniais, siekiant geriau suprasti vyriausių gimnazijos mokinių emocinę būseną.
- Įtraukti psichikos sveikatos programas į mokyklos psichologo veiklų planą. Gimnazijoje būtų naudinga įtraukti psichikos sveikatos programas į mokyklos mokymo programą, siekiant spręsti gimnazijos mokinių nerimo ir streso problemas. Svarbu, kad tokios programos apimtų psichoedukaciją apie streso valdymo būdus, nerimo įveikos įgūdžių ugdymą bei atsparumo nerimui ir stresui stiprinimo strategijas.
- Įveikimo strategijų kūrimo dirbtuvės. Naudinga organizuoti praktinius užsiėmimus ar seminarus, kuriuose būtų siekiama mokiniams parodyti praktines nerimo įveikimo strategijas, ypač tokių akademinio streso veiksnių, kaip egzaminai, kontekste. Šiuose seminaruose galėtų būti aptariamoms tokios temos kaip laiko valdymas, veiksmingos mokymosi technikos ir atsipalaidavimo pratimai.

- Paramos studentėms teikimas. Atsižvelgiant į tyrimo išvadas, svarbu geriau suprasti priežastis lemiančias didesnę paauglių merginų jaučiamą nerimą bei įtraukti veiklas specialiai pritaikytas gimnazijoje besimokančių merginų poreikiams tenkinti, ir suteikti joms saugią erdvę, kurioje jos galėtų išsakyti savo rūpesčius bei ieškoti pagalbos.
- Darbas su tėvais ir mokytojais. Svarbu atsižvelgti ir į platesnę mokinius supančią aplinką, tai suteikti mokytojams ir tėvams tobulėjimo galimybę psichikos sveikatos srityje. Tokio darbo tikslas suaugusiųjų žinių bei supratimo apie mokinių psichikos sveikatos problemas didinimas. Turinys apimtų tėvų ir pedagogų aprūpinimą pirminiais įgūdžiais ir ištekliais, reikalingais atpažinti nerimo požymius, suteikti tinkamą pagalbą bei informaciją apie galimybę mokinius nukreipti mokinius pas atitinkamus specialistus.
- Reguliari stebėseną ir vertinimas. Svarbu į veiklą įtraukti ir galimybę periodiškai stebėti bei įsivertinti mokinių psichikos sveikatos ir gerovės kaitą gimnazijoje. Tai apimtų duomenų apie nerimo lygį, naudojimąsi psichikos sveikatos specialisto paslaugomis mokykloje bei mokinių pasitenkinimą įtrauktomis paramos iniciatyvomis, rinkimą. Taip stebint pokytį ar jo nebuvimą bei suteikiant galimybę mokyklai atsižvelgti į tai bei imtis tolimesnių reikalingų priemonių.

Priedai

1 lentelė. *Gimnazijos mokinių jaučiamo nerimo vidurkiai*

	Rezultatai
Mokinių bendras nerimo, kaip būsenos, lygio vidurkis	8.61
Mokinių bendras nerimo, kaip bruožo, lygio vidurkis	11.33
Mokinių bendras nerimo lygio vidurkis	19.95
Mokinių bendras atsiskaitymų nerimo vidurkis	30.47

2 lentelė. *Gimnazijos mokinių nerimo lygio pasiskirstymas pagal lytis.*

Lytis	Mokinių skaičius		Nerimo lygio vidurkis
Merginos	39	Nerimo, kaip būsenos, lygio vidurkis	9,54
		Nerimo, kaip bruožo, lygio vidurkis	14,26
		Bendras nerimo lygio vidurkis	23,79
		Atsiskaitymų nerimo vidurkis	37,03

Vaikinai	54	Nerimo, kaip būsenos, lygio vidurkis	7,94
		Nerimo, kaip bruožo, lygio vidurkis	9,22
		Bendras nerimo lygio vidurkis	17,17
		Atsiskaitymų nerimo vidurkis	25,74

3 lentelė. *Gimnazijos mokinių nerimo, kaip būsenos, lygio vidurkio pasiskirstymas pagal lytis, skirtingose klasėse.*

Klasė	Bendras klasės nerimo, kaip būsenos, lygio vidurkis	Lytis	Mokinių skaičius	Nerimo, kaip būsenos, lygio vidurkis pagal lytį klasėje
9	6,33	Merginos		7,67
		Vaikinai		6,07
10	9,37	Merginos		9,71
		Vaikinai		9,17
11	9,09	Merginos		9,69
		Vaikinai		8,44

4 lentelė. *Gimnazijos mokinių nerimo, kaip bruožo, lygio vidurkio pasiskirstymas pagal lytis, skirtingose klasėse.*

Klasė	Bendras klasės nerimo, kaip bruožo, lygio vidurkis	Lytis	Mokinių skaičius	Nerimo, kaip bruožo, lygio vidurkis pagal lytį klasėje
9	8,33	Merginos		14,00
		Vaikinai		7,20
10	11,53	Merginos		13,57
		Vaikinai		10,33
11	12,23	Merginos		14,45
		Vaikinai		9,85

5 lentelė. *Gimnazijos mokinių nerimo, lygio vidurkio pasiskirstymas pagal lytis, skirtingose klasėse.*

Klasė	Bendras klasės nerimo lygio vidurkis	Lytis	Mokinių skaičius	Nerimo lygio vidurkis pagal lytį klasėje
9	14,67	Merginos		21,67
		Vaikinai		13,27
10	20,89	Merginos		23,29
		Vaikinai		19,50
11	21,23	Merginos		24,14
		Vaikinai		18,30

6 lentelė. *Gimnazijos mokinių atsiskaitymų nerimo lygio vidurkio pasiskirstymas pagal lytis, skirtingose klasėse.*

Klasė	Bendras klasės atsiskaitymų nerimo lygio vidurkis	Lytis	Mokinių skaičius	Atsiskaitymų nerimo lygio vidurkis pagal lytį klasėje
9	27,00	Merginos		35,33
		Vaikinai		25,33
10	27,89	Merginos		36,71
		Vaikinai		22,75
11	32,46	Merginos		37,28
		Vaikinai		27,30