



OKSANA MAČĖNAITĖ

ATSKIRTŲ PATIRIANČIŲ VYRŲ SAVIVERTĖS IR SOCIALINIŲ ĮGŪDŽIŲ KAITA

Mokslo daktaro disertacija
Socialiniai mokslai, edukologija (S 007)

Kaunas, 2024

Mokslo daktaro disertacija parengta 2018 – 2023 metais Lietuvos sporto universitete pagal Kauno technologijos universiteto, Lietuvos sporto universiteto, Šiaulių universiteto jungtinės doktorantūros reglamentą.

Mokslinė vadovė

Doc., dr. Jūratė Požėrienė

Lietuvos sporto universitetas (socialiniai mokslai, edukologija – S 007)

TURINYS

PAGRINDINĖS DARBE VARTOJAMOS SĄVOKOS	4
ĮVADAS.....	5
1. LITERATŪROS APŽVALGA	15
1.1. Socialinės atskirties, savivertės ir socialinių įgūdžių teorinis pagrindimas	15
1.1.1. Socialinės atskirties sąvoka.....	15
1.1.2. Asmens savivertės konstruktas.....	20
1.1.3. Socialinių įgūdžių samprata ir raiška.....	23
1.1.4. Socialinės atskirties analizė savęs vertinimo aspektu.....	27
1.2. Socialinių įgūdžių ugdymas ir savivertės didinimas sportinės veiklos ir socialinių pokyčių grupėje	36
1.2.1. Sportinės veiklos reikšmė socialinę atskirtį patiriančių vyrų savivertei	36
1.2.2. Socialinių pokyčių grupės svarba atskirtį išgyvenančių vyrų socialinių įgūdžių ugdymui.....	43
1.2.3. Ugdomojo eksperimento modelio pagrindimas	49
2. TYRIMO METODOLOGIJA	54
2.1. Tyrimo metodai	54
2.1.1. Tyrimo strategija ir logika.....	54
2.1.2. Tyrimo duomenų rinkimo metodai	56
2.2.1. Kiekybinio tyrimo organizavimas	71
2.2.2. Kokybinio tyrimo organizavimas	73
3. KIEKYBINIO IR KOKYBINIO TYRIMŲ REZULTATAI.....	80
3.1. Kiekybinio tyrimo rezultatai	80
Savivertės skalės validumo patikra	80
Pavienių klausimyno rodiklių pasiskirstymo analizė	80
Vyrų savivertės dinamika iki ugdomojo eksperimento veiklų ir po veiklų	85
3.2. Kokybinio tyrimo rezultatai.....	99
4. TYRIMO REZULTATŲ APTARIMAS	112
Kokybinių tyrimo rezultatų analizė	119
IŠVADOS	133
REKOMENDACIJOS	135
PRIEDAI.....	162

PAGRINDINĖS DARBE VARTOJAMOS SĄVOKOS

Socialinė atskirtis – asmens ar grupės at(si)skyrimas nuo norminių praktikų ir lūkesčių, o vienos ryškiausių ir pamatuojamų socialinės atskirties priežasčių yra ekonominis nepriteklus ir skurdas (Anderberg ir Dahlberg, 2019). At(si)skyrimas nuo visuomenės dėl darbo ir santykių su artimaisiais netekties, skyrybų, įkalinimo, ligos, priklausomybių, įvairių formų diskriminacijos, socialinio atstūmimo, kas apriboja asmens įgalinančių dalyvavimą socialiniuose, ekonominiuose, kultūriniuose visuomenės procesuose (Levidow ir Papaioannou, 2018).

Savivertė – savęs kaip asmens įvertinimas, savo galimybių, savybių, vietos tarp kitų žmonių vertinimas (Thomas et al., 2019). Sudėtingas psichinis darinys, kuris susideda iš įvairių tarpusavyje susijusių komponentų, viena iš asmenybės charakteristikų, lemiančių žmogaus pasirinkimus, motyvaciją bei elgesio ypatumus. Savęs vertinimas susijęs su pasitenkinimu darbu, profesija, ekonominiu, socialiniu, asmeniniu statusu (Zhao ir Chen, 2018).

Socialiniai įgūdžiai – gebėjimas kurti teigiamą psichologinį klimatą, atlikti socialinius vaidmenis (McCoy ir Morgan, 2020). Gebėjimas užmegzti ryšius ir sąveikauti priimtinais būdais, reikalingais palankiems tarpasmeniniams santykiams palaikyti (Schuttoff, Pawlowski, Downward, Lechner ir Michael, 2017). Adaptyvus, kryptingas elgesys, kurio efektyvumas pripažįstamas ir paties, ir kitų asmenų, socialinė kompetencija, padedanti įgyvendinti užsibrėžtus tikslus, socialiai priimtinais būdais (Anderson-Butcher, Martin, Paluta ir Gould (2018)

Socialinių pokyčių grupė – grupė, kurios metu vykstant tarpasmeninei sąveikai, bendravimui ir saugiai emocinei raiškai sprendžiamos sudėtingos asmens gyvenimą apsunkinančios situacijos (Spaaij, Oxford ir Jeanes, 2016). Ieškoma tinkamos veiklos galimybių, priimami pozityvūs kryptingi asmenybės raiškai reikalingi sprendimai, vyksta socialinių įgūdžių ugdymo ir savivertės didinimo veiklos (Pierce et al., 2018).

Sportinė veikla - sportininko (gyventojų, kuris atlieka tam tikrą fizinę veiklą, grindžiamą tam tikromis taisyklėmis ir organizuojamą tam tikra specialiai šiai veiklai nustatyta forma) rengimosi varžyboms ir dalyvavimo varžybose veikla (Anderson ir White, 2017; Breslin ir Leavey, 2019).

Eksperimentinė grupė – sportinės veiklos ir socialinių pokyčių grupė.

Kontrolinė grupė – sportinės veiklos grupė.

IVADAS

Tyrimo aktualumas. Socialinės atskirties tyrimai leidžia suformuluoti ir pateikti asmens atskirties apibrėžtį (Evans, Pelletier ir Szkola, 2017), analizuoti atskirties fenomeną (Levidow ir Papaioannou, 2018), išryškinti asmens ar grupės at(si)siskyrimo nuo šeimos, bendruomenės, visuomenės ir normatyvinių praktikų priežastis (Tereškinas, Bučaitė-Vilkė, 2015). Aiškus socialinės atskirties sąvokos įvardinimas sudaro galimybę kryptingam diskursui apie socialinės atskirties priežastis (Brown et al., 2018), pasekmes (Alphin, Lavine ir Chan, 2017), atskirties mažinimo (Berger, 2017), įveikos (Ernst ir k., 2018) galimybes. Atskirties patirčių analizė (Dingle, Cruwys ir Frings, 2015), atskirties masto (Wilson, Jacues, Johnson ir Brotherton, 2017), atskirties padarytos žalos asmeniui tyrimai (Saridi ir kt., 2017) skatina atkreipti dėmesį į socialiai pažeidžiamas grupes, jų problematiką (Tangcharoensathien et al., 2018), kviečia svarstyti įtraukties perspektyvas (Valtorta, Kanaan, Gilbody, Ronzi ir Hanratty, 2016).

Įvairių socialinių grupių atskirtį tyrinėjantys mokslininkai (Lisinskienė, 2016; Lisauskienė, Aleksienė, 2016; Šniras ir Starkevičiūtė, 2016; Kavaliauskienė ir Letukienė, 2017; Leleikienė, 2018; Psychou, Kokaridas, Koulouris, Theodoraki ir Krommidas, 2019), didžiausią dėmesį skiria asmens atskirtį formuojančių patirčių analizei. Asmens atskirto, atsiskyrusio nuo visuomenės paveikslas (Tangcharoensathien et al., 2018), atsitraukimo nuo įprastų veiklų priežastys (Sakalauskas, Jarutienė, Kalpokas, Vaičiūnienė, 2020), atsiskyrimo žala - tema aktuali ir mokslininkams, ir visuomenei.

Atlikti socialinės atskirties tyrimai išryškina šios srities *tyrimų lauko problematiką* – šio reiškinio apibrėžties ribotumą bei tyrimų analizuojančių skirtingas socialines grupes, stoką. Socialinė atskirtis tyrimuose dažniausiai apibrėžiama asmens ar grupės at(si)siskyrimu nuo normatyvinių praktikų (Levidow ir Papaioannou, 2018), socialinių grupių (Brown et al., 2018), o ryškiausia, pamatuojama socialinės atskirties priežastimi nurodomas skurdas (Valtorta, Kanaan, Gilbody, Ronzi ir Hanratty, 2016). Tai rodo, kad socialinės atskirties problema nėra pakankamai ištirta, todėl, kad į socialinę atskirtį reikėtų žiūrėti ne tik kaip į materialinę deprivaciją, socialinė atskirtis yra sudėtingas tam tikrų nepalankiai susiklosčiusių žmogaus gyvenimo aplinkybių rezultatas (Evans, Pelletier ir Szkola, 2017). Socialinę atskirtį formuoja įvairių formų diskriminacija (Hall, 2018), apribojanti asmens dalyvavimą socialiniuose, kultūriniuose visuomenės procesuose, (Schmidt, 2014), darbo netektis, santykių su artimaisiais praradimas (Becker, 2014), įkalinimas (Barkauskaitė-Lukšienė ir Gudžinskienė, 2013), priklausomybė nuo alkoholio, narkotinių medžiagų (Amesberger et al., 2019), sveikatos netektis (Kastenbutt, Legnaro ir Schmieder, 2014).

Socialinės atskirties probleminio lauko ištirtumą ypatingai susiaurina tyrimų, skirtų vyrams, kaip savitai socialinei grupei, stoka. Vyrų socialinė atskirtis dažniausiai nagrinėjama tiesiog siekiant įvardinti atskirties formas (Hames et al., 2017), tačiau tyrimų, kurių tikslas įvardinus socialinės atskirties priežastis bei pasekmes ieškoti pagalbos galimybių, įrankių atskirčiai mažinti, pasigendama. Tyrimuose menkai analizuojama vyrų atskirtis visuomenės stereotipiškumo pagrindu, menkai į jų socialinę atskirtį žiūrima kaip į psichosocialinį nesaugumą, išgyvenamą psichologinį diskomfortą, (Albert, 2016), patiriamą gėdos jausmą, pasitikėjimo savimi stoką, pagarbos, orumo bei savivertės sumenkėjimą (Panadero et al., 2017).

Tyrimų, skirtų atskirtį patiriančių vyrų įtraukimo, įsitraukimo į socialinį gyvenimą per juos sutelkiančias socialines veiklas, trūksta dar labiau. Vyrų psichoemocinio ir socialinio savitumo pagrindu formuojamos atskirties (Arditti ir Parkman, 2011; Baumer ir Meek, 2018) ir šios savitos socialinės grupės (Hall, 2018), į(si)traukimo į socialinį gyvenimą (Brown, Sacco ir Medlin, 2018) tyrimų siaurumas nuneigia vyrų problematiką ir dar labiau išryškina šio probleminio lauko ištirtumo stoką. Būtina aktyvesnė įvairiapusė, įvairiakryptė vyrų atskirtį formuojančių situacijų, epizodų, faktų analizė, kuri skatintų permąstyti visuomenėje vis dar egzistuojančius stereotipus (Tereškinas, Petkevičiūtė, Bučaitė – Vilkė ir Indriliūnaitė, 2016). Reikalinga išsamiau tyrinėti vyrų atskirtį formuojantį visuomenėje vis dar egzistuojantį fizinį, emocinį, socialinį ekonominį, materialinį normatyvumą (Wasylyshyn et al., 2018) ir vyro gerovę kuriančius standartus; gero gyvenimo įsivaizdavimą (Von Soest, Wagner, Hansen ir Gerstorf, 2018), sveiko kūno suvokimą, tinkamos, priimtinos elgsenos standartus (Thomas, Tangcharoensathien et al., 2018). Būtent tokie tyrimai skatintų aktyvų mokslinį ir visuomeninį diskursą apie stereotipiško visuomenės požiūrio į vyrus žalą, pagalbos vyrams poreikį bei dirbtinai kuriamas savalaikės pagalbos vyrams teikimo kliūtis (Woodhall-Melnik, Dunn, Svenson, Patterson ir Matheson, 2018).

Socialiai atskirtų, atsiskyrusių vyrų įsitraukimo (Von Soest et al., 2018) į socialinio aktyvumo ir dalyvavimo priimant pozityvius gyvenimo kaitos sprendimus (Spaaij, 2013; Anderberg ir Dahlberg, 2019) tyrimai aktualūs tiek su atskirtimi susijusių problemų atpažinimui, tiek ir jų įtraukties sprendimų modeliavimui. Šių tyrimų pagrindu kuriamos atskirties mažinimo perspektyvos, visavertė, atskirtį patiriančių vyrų įtrauktis, įgalinant juos priimti atsakomybę už savo gyvenimą (Barry, Clarke, Morreale ir Field, 2018). Tokio pobūdžio tyrimai padėtų atrasti būdus kaip skatinti savalaikį atskirtį patiriančių vyrų dalyvavimą socialinės atskirties atsiradimo priežasčių analizės (Syrjämäki ir Hietanen, 2019) ir atskirties įveikos būdų paieškos procese (Eckhard, 2018).

Atskirtį išgyvenančių vyrų patirčių analizė (Korhonen ir Siitonen, 2018; Leopold, 2018; Blakemore, 2018; Levidow ir Papaioannou, 2018; Böhnisch, 2018;

Grace, Richardson ir Carroll, 2018; Anderberg ir Dahlberg, 2019; Becker, 2020) skatina ieškoti atsakymo kaip ir kodėl visuomenės stereotipų įtakotas socialinis bei asmeninis šių vyrų santykis su visuomene susiaurina socialinės įtraukties galimybes. Motyvuoja ieškoti patikimų atskirties mažinimo (Ross, 2017), įtraukties didinimo (Brown et al., 2018) formų, būdų, priemonių.

Dažniausiai moksliniais tyrimais grindžiama atskirtį mažinanti, vyriškumą pabrėžianti veikla, padedanti vyrams geriau save vertinti, labiau pasitikėti savimi ir įsitraukti į kryptingą, visuomeninį gyvenimą yra sportas (Schneider ir Diehl, 2014; Nelson, Kling, Wängqvist, Frisén ir Syed, 2018). Sportinė veikla padeda vyrams geriau save pažinti, motyvuoja pozityviai ir kryptingai veikti (Amesberger, Finkenzeller, Muller ir Wurth, 2019), keisti socialiai nepriimtina, netinkamą elgesį labiau tinkančiu saugių sprendimų priėmimui (Andersen, Ottesen ir Thing, 2018), savo interesų atstovavimui. Vyrų socialinės atskirties mažinimas bei įtrauktis per sportinę veiklą kuria tinkamą alternatyvą socialiai rizikingam elgesiui padeda įveikti psichoemocines, socialines problemas (Rogers, Mallinson ir Peppers, 2014; Conzelmann ir Schmidt, 2019).

Tyrimai taip pat atskleidžia, kad siekiant sumažinti, įveikti vyrų asmenybę giliai traumuojančią (Peters, 2018) ilgametę socialinę atskirtį (Baumer ir Meek, 2018) neretai vien sportinės veiklos nepakanka. Socialiai reikšmingų, pozityvių sprendimų priėmimui reikalingi saugūs socialiniai ryšiai (Hall, 2018; Psychou et al., 2019), tarpasmeninis palaikymas (Barry et al., 2018). Tokio tarpasmeninio palaikymo, pagrįsto reikšmingais, saugiais santykiais, vyrai gali tikėtis socialinių įgūdžių ugdymo (Warkentin, 2017; Barry et al., 2018), asmenybės augimo ir socialinių pokyčių grupėse (Canal-Domínguez, Muñiz ir Suárez-Pandiello, 2017).

Tyrimai (Allen, 2017; Burrmann, 2018; Cronin, De Vita, Donini ir Iovino, 2019) rodo, kad tokių grupių metu stebimas glaudesnis tarpasmeninis bendravimas (Coakley, 2015; Carthy ir McGilloway, 2015), vyksta dalinimasis jautriomis patirtimis (Trakšelys, 2012; Sami, Mahmoudi ir Aghaei, 2015; Fernández-Gavira, HuetteGarcia ir Velez-Colon, 2017; Enright ir Gard, 2016), didėja socialinės įtraukties galimybės (Šniras, 2013; Noak, Kauper, Benbow ir Eckstein, 2013).

Nors atskirties mažinimui skiriamas gana didelis dėmesys (Kazlauskienė, 2019; El Ghali, 2018; Bardauskienė ir Kocai, 2017; Pivorienė, 2016), mokslinėje literatūroje (Anderberg ir Dahlberg, 2019; Aldridge et al. 2018) bei tyrimų ataskaitose (Rudert, Grefender ir Williams, 2019; Baumer ir Meek, 2018;) pateikiami duomenys rodo, kad vyrų socialinės atskirties problema vis dar išlieka labai aktuali.

Disertacinio tyrimo mokslinės problemos aktualumą labiausiai grindžia tyrimų, skirtų vyrų atskirčiai nagrinėti, Lietuvoje stoka, vis dar gajus visuomenės stereotipiškumas vyrų atžvilgiu, nureikšminantis psichoemocinę ir socialinę vyrų

problematiką. Tyrimo aktualumą didina socialinės vyrų atskirties analizės siaurumas, o šio reiškimo nagrinėjimas tik socioekonominiu aspektu, problematiką išryškina dar labiau. Socialinės vyrų atskirties įveikai pasitelktas ugdomasis eksperimentas, įpareigojęs atlikti mokslinių tyrimų analizę šiuo aspektu, atskleidė, kad ugdomųjų eksperimentų, kuriuose dalyvavo vyrai, Lietuvoje yra vos keletas. Ilgalaičių ugdomųjų eksperimentų, tiriančių savivertės ir socialinių įgūdžių kaitą, nepavyko rasti nei vieno, opi vyrų socialinės atskirties įveikos praktikoje problematika.

Atliktus mokslinės literatūros šaltinių analizę bei įsitikinus mokslinių tyrimų, susijusių su vyrų socialinės atskirties, savivertės, socialinių įgūdžių problematikos nagrinėjimo stoka, iškeltas probleminis klausimas - *kaip sportinė veikla ir socialinių pokyčių grupė prisideda prie socialinę atskirtį patiriančių vyrų savivertės didinimo ir socialinių įgūdžių ugdymo?*

Tyrimo objektas – socialinę atskirtį patiriančių vyrų savivertė ir socialiniai įgūdžiai.

Tyrimo tikslas – atskleisti sportinės veiklos grupės ir socialinių pokyčių grupės ugdomąjį poveikį socialinę atskirtį patiriančių vyrų savivertei ir socialiniams įgūdžiams.

Tyrimo uždaviniai:

1. Įvardinti veiksnius, sąlygojančius vyrų socialinę atskirtį, žemą savivertę, socialinių įgūdžių stoką;
2. Teoriškai pagrįsti atskirtį patiriančių vyrų socialinių įgūdžių ir savivertės ugdymo modelį bei pagal jį parengti ugdomojo poveikio ir stebėsenos programą.
3. Nustatyti ir įvertinti sportinės veiklos, socialinių įgūdžių ir savivertės ugdymo programos poveikį atskirtį patiriančių vyrų socialiniams įgūdžiams ir savivertei.

Tyrimo hipotezė. Socialinę atskirtį patiriančių vyrų dalyvavimas sportinėse veiklose ir socialinių pokyčių grupės veiklose didina jų savivertę ir ugdo socialinius šių vyrų įgūdžius.

Disertacijoje remiamasi šiomis teorinėmis nuostatomis:

1. *Socialinio konstruktyvizmo teorija*, kuri teigia, kad sociokultūriniame kontekste vykstantis bendravimas, bendradarbiavimas, dalijimasis informacija, žiniomis kalbantis ir diskutuojant yra asmens socialinės elgsenos kaitos galimybė. Teigiama, kad asmens tam tikro elgesio kaita grindžiama tarpasmenine sąveika, o norint suprasti tam tikroje situacijoje esančio asmens keitimosi galimybes, reikia atsižvelgti į jo socialinį kontekstą, į aplinką kurioje siekiama šio pokyčio (Vygotsky,

1999; Berger ir Luckmann, 1999). Socialinio konstruktyvizmo atstovai pabrėžia, kad teigiami socialiniai pokyčiai dažniausiai vyksta per tarpasmeninį bendravimą (Fayolle ir Gailly, 2008), bendradarbiavimą (Jovaiša, 2011) ir tarpasmeninę sąveiką (Jucevičienė, 2013).

2. *Socialinio mokymosi teorija*, kurios esmę grindžia tai, kad mokymasis dažniausiai vyksta sekimo pavyzdžiu, mėgdžiojimo, elgsenų modeliavimo principu (Bandura, 1971). Asmens elgsena yra formuojama ir valdoma išorinių stimulų (kitų asmenų įtakos) ir pastiprinimų (pagyrimų, atlygio, drausminimų). Žmogus aplinkos veiksnius perima simboliškai, o atsakomąją reakciją į juos modeliuoja per vidinį sąveikos su savimi modelį. Žmogus seka pastiprinamaisiais kitų asmenų veiksmais ir išmoksta juos atkartoti, tai vyksta net ir tada, kai išoriškai beveik nėra reaguojama. Žmogui būtina suprati stebimo, modeliuojamo elgesio taisykles ir struktūrą, tik tuomet jis gali kurti naujus elgesio modelius, taip išplėsdamas savo žinias arba įgūdžius (Bagdonas ir Bliumas, 2019).

3. *Apsisprendimo teorija*, aiškinančia žmogaus elgesio motyvaciją ir sąsajas su asmens savęs supratimu, pažinimu, savęs priėmimu (Deci ir Ryan, 2020). Žmogaus sąmoningumas, jo apsisprendimas veikti, veiklos motyvai priklauso nuo to, kaip ir kiek yra tenkinami prigimtiniai žmogaus psichoporeikiai: 1. Autonomiškumas, 2. Kompetentingumas, 3. Tarpusavio ryšiai, santykiai. Kai bent vienas iš šių poreikių nėra tenkinamas arba poreikio tenkinimas yra ribotas, tai gali neigiamai veikti žmogaus socialinę ir kognityviąją raidą, psichoemocinę savijautą, fizinę sveikatą. Teorija grindžia žmogaus elgesio tikslus, skirtingų elgsenų priežastis, išskiriant tam tikrus asmens motyvacijos tipus:

- *vidinė motyvacija* – skatinimas veikti vyksta dėl vidinių paskatų, t. y. asmens suvokiamo priežastingumo veikti. Vidinę asmens motyvaciją lemia vidiniai reguliaciniai procesai, santykis su savimi, domėjimasis, supratimas, džiaugsmas ir pasitenkinimas.
- *išorinė motyvacija* - žmogui svarbūs išoriniai, jį motyvuojantys veiksniai, išorinis skatinimas veikti, išoriniai stimulai. Žmogui svarbus palaikymas, pagyrimai, apdovanojimai, kontrolė, drausminimas.
- *demotyvacija* – kai asmuo nerodo iniciatyvos veikti nei dėl vidinių paskatų, nei dėl išorinių stimulų, kai nėra nei vidinės, nei išorinės motyvacijos, žmogus išgyvena nepasitikėjimą savimi ir menkos savivertės jausmą. Žmogui atrodo, kad jo atliekamas veiksmas neturi jokios prasmės, kad veikla neturės įtakos jo situacijos kaitai (Deci ir Ryan, 2012; Ryan ir Deci, 2002).

Tyrimo metodologija. Šioje disertacijoje pasirinktas mišrus tyrimas, suteikiantis galimybę kiekybinio tyrimo duomenis papildyti kokybinio tyrimo rezultatais, grindžiant tyrimo kompleksiskumą ir išbaigtumą. Pasirinkto, mišraus -

kiekybinio ir kokybinio tyrimo kompleksiskumą, jo svarbą pripažįstantys tyrėjai (Yin, 2013; Creswell, 2013) teigia, kad kiekybinio tyrimo metu gautų rezultatų aiškinimas papildant kokybinio tyrimo duomenimis ne tik praturtina tyrimą, bet ir suteikia tyrimui išsamumo, aiškumo. Bitinas, Rupšienė ir Žydzūnaitė (2008) pažymi, kad išsamesniam ir platesniam tiriamojo objekto suvokimui gali būti taikomi keletas skirtingų tyrimo metodų. Tyrime derinami kokybiniai ir kiekybiniai tyrimo metodai papildo vienas kitą (Kardelis, 2016) ir suteikia galimybę geriau pažinti tiriamąjį objektą, suteikia tyrimui išsamumo, aiškumo, gilumo (Žydzūnaitė, 2017).

Tyrimo duomenų rinkimo metodai

Apklausa raštu. Daromų prielaidų dėl galimai nepakankamos socialinę atskirtį patiriančių vyrų savivertės patikrinimui naudota savęs vertinimo anketa, sudaryta iš dešimties teiginių apie savęs vertinimą (1 priedas). Šis informacijos apie savęs vertinimą rinkimo metodas yra laisvai prieinamas, atskiro leidimo naudojimui gauti nereikia, kadangi JAV Marylando universiteto sociologijos departamento tinklapyje (<http://www.bsos.umd.edu/socy/research/rosenberg.htm>) nurodyta, jog autoriaus žmona, dr. Florence Rosenberg, yra davusi leidimą šią anketą naudoti moksliniams tyrimams. Tyrime taikytas lietuviškas variantas, adaptacija atlikta profesorės Bukšnytės 1996 metais (Bukšnytė, 1996). Kiekybiniame tyrime dalyvavo 132 (21 – 56 metų amžiaus) vyrai, duomenų statistinei analizei buvo panaudota 100 tinkamai užpildytų savęs vertinimo klausimynų.

Apklausa interviu būdu. Socialinių įgūdžių kaita buvo fiksuojama pasitelkus pusiau struktūruotą interviu (Denscombe, 1998; Aspers, 2009; Denscombe, 2012). Pasirinktas kokybinio tyrimo tipas leido išryškinti vyrų atskirties aspektus, jų savivertės, socialinių įgūdžių ugdymo kaitos galimybes socialinių pokyčių grupėje. Kardelio (2016) teigimu, kokybiniais tyrimo metodais surinkti duomenys padeda išsamiau atskleisti pagrindinius tyrinėjamo objekto veiksnius, kadangi kokybinis požiūris yra taikomas siekiant geriau suprasti subjektyvią asmens patirtį, kaip jis pats suvokia bei aiškina supantį pasaulį ir kokie veiksniai, priežastys gali paskatinti tam tikrą jo elgesį, elgesio kaitą. Kokybiniame tyrime naudojant pusiau struktūruotą interviu dalyvavo 10 socialinę atskirtį patiriančių vyrų.

Ugdomasis eksperimentas. Ugdomojo eksperimento kaip tyrimo duomenų rinkimo metodo taikymas suteikė galimybę patikrinti vyrų savivertės ir socialinių įgūdžių kaitą sportinių veiklų ir socialinių pokyčių grupės metu, Merkys (1996, 1999). Garner ir kt. (2009) daugiausia dėmesio skiria moksliniams tyrimams pedagoginėje praktikoje bei pastebi, kad pedagoginėse aplinkose inicijuojami eksperimentai suteikia galimybę surinkti duomenis, kurių nebūtų galima gauti, jei jie būtų renkami nenaudojant eksperimento. Leutner ir kt. (2009), Ozuru ir kt. (2009), Tarchi (2010), Rosales ir kt., (2012) pastebi, kad pedagoginių eksperimentų metu

galima surinkti tiriamam fenomenui svarbius duomenis, jais remiantis atpažinti problemas bei modeliuoti sprendimus. Ugdomojo eksperimento pradžios dalyviai 132 (21 – 56 metų amžiaus) vyrai, ugdomojo eksperimento pabaigos dalyviai - 100 (21 – 56 metų amžiaus) vyrų.

Tyrimo dalyviai atrinkti tikslinės atrankos būdu. Tyrimo dalyviai buvo atrinkti taikant *tikslinę atranką*, kai tyrime dalyvaujantys asmenys atrenkami tyrėjo sprendimu (Palinkas, Horwitz, Green, Wisdom, Duan ir Hoagwood, 2015). Šiai tikslinei atrankai buvo keliami du esminiai kriterijai: *pirmasis kriterijus* - tyrime dalyvavo vyrai, patiriantys socialinę atskirtį dėl alkoholio, psichotropinių, narkotinių medžiagų vartojimo, išgyvenantys skyrybas, netekę darbo, jų atskirtį pagrindė asociacijos Vyrų krizių centro psichologai. Atrinkti atskirtį dėl izoliacijos patiriantys vyrai, kalintys, ilgesnes ar trumpesnes laisvės atėmimo bausmes ir/arba atliekantys lygtinio paleidimo bausmę. *Antrasis kriterijus* – pusę metų vyrai turėjo dalyvauti ugdomajame eksperimente: vieni vyrai pusę metų dalyvavo sportinės veiklos ir socialinių pokyčių grupėse (70 vyrų), kiti vyrai dalyvavo tik sportinėse veiklose (30 vyrų).

Tyrimo duomenų analizė

Kiekybinių duomenų analizės metodai. Atlikta statistinė duomenų analizė, aprašomoji duomenų statistika (ugdomojo eksperimento rezultatams išanalizuoti). Buvo taikomi statistiniai testai susijusioms ir nesusijusioms imtims, vienfaktorinė dispersinė analizė, faktorinė analizė (skalių faktorinei validacijai), reliabilumo koeficientai ir matai (Cronbach alpha, vieneto-visumos koreliacija ir kt.). Buvo apskaičiuoti grupių vidurkių skirtumai naudojant parametrinį Stjudento t-testą nesusijusioms arba susietoms imtims. Gauti duomenys buvo palyginti vienfaktorine dispersine analize (ANOVA) bei Levene's testais dispersijoms įvertinti. Turint tikslą išvengti skaičiavimo klaidų, papildomai buvo skaičiuoti ir neparametriniai statistiniai testai. Visų testų matematinis pagrindas toks, kad nagrinėjami ne tik apibendrinti grupiniai vidurkiai, bet vertinami dviejų matavimų rodmenų pokyčiai kiekvieno asmens (tiriamojo) lygmeniu.

Kokybinių duomenų analizės metodai. Gautų interviu duomenų apdorojimas atliktas taikant *teminę analizę*. Braun ir Clark (2006) teigia, kad kokybiniai tyrimai yra neįtikėtinais įvairūs, sudėtingi ir niuansuoti, o teminė analizė turėtų būti laikoma pagrindiniu kokybinės analizės metodu.

Teminė analizė – tai duomenų analizės metodas, skirtas nustatyti su tyrimo klausimu susijusias duomenyse esančias temas ir prasmių konstruktus (Braun ir Clarke, 2013, 2016). Vienas iš *teminės analizės* privalumų yra jos lankstumas, kadangi teorinis metodo pagrindas suteikia daug laisvės ir kartu leidžia surinkti bei

analizuoti daug turtingų detalių, sudėtingų duomenų ir/arba pasiūlyti „prisotintą“ surinktų duomenų aprašymą (Braun ir Clarke, 2006).

Kitas *teminės analizės* aspektas – prieinamumas, kadangi *teminė analizė* yra palyginti nesudėtingas metodas, rezultatai lengvai suprantami, aprašant duomenis *teminės analizės* būdu patogu išryškinti panašumus ir skirtingumus, generuoti įžvalgas bei panaudoti socialines bei psichologines duomenų interpretacijas.

Dar vienas *teminės analizės* metodo privalumas – aiškumas, kadangi *teminė analizė* atliekama aiškiai apibrėžtais žingsniais, technikomis ir kokybinių duomenų analizavimo sistema (Braun ir Clarke, 2006, 2019). Dėl minėtų metodo savybių, duomenų analizei ir buvo pasirinkta *teminė analizė* – lanksti, leidžianti struktūruoti tyrimo medžiagą bei ją aprašyti, atskleidžiant tiriamą fenomeną, atsakant į tyrimo klausimą, išryškinant ypatingus tiriamo fenomeno aspektus.

Teminė analizė gali būti paremta indukciniu arba deduciniu metodologiniu požiūriu, šis darbas analizuotas naudojantis dedukcinės teminės analizės metodu. Taikant *dedukcinę tyrimo strategiją*, temos bei potemės parinktos atlikus mokslinės literatūros analizę, temų pavadinimai sukurti remiantis teorinėmis tyrimo nuostatomis (Elo ir Kyngäs, 2008; Rupšienė, 2018). Naudojant *dedukcinę strategiją* surinkti įvairūs tyrimo duomenys analizuojami bei paskirstomi pagal jų atitikimą prieš tai išskirtoms temoms, tokiu būdu įvardinant potemes, prisotinant tyrimą (Blaikie, 2018). Tai tyrimo procesas, kai iš žinomų faktų, t.y. patikrintos (moksliškai pagrįstos), žinių sistemos gaunami patvirtinimai, nauji faktai; tai teorijų tikrinimas grindžiant iškeltą hipotezę, siekiant tikrinti esamas teorijas, patikrinimas surenkant reikiamus duomenis, tam atliekant stebėjimus, eksperimentus.

Disertacijos mokslinis ir teorinis naujumas. Mokslinis disertacijos naujumas grindžiamas tuo, kad atlikta mokslinės literatūros, tyrimų, studijų analizė leido atpažinti bei pagrįsti vyrų socialinės atskirties charakteristikas, priežastis, pasekmes, atpažinti vyrų savitumą ir šios savitos socialinės grupės poreikius.

Disertacijoje išryškinti esminiai teoriniai radiniai:

- tyrimo įrankiai ir metodikos socialinei atskirčiai įvertinti;
- sportinės veiklos organizavimo metodai socialinės atskirties mažinimui;
- socialinių pokyčių, socialinės veiklos ir socialinių sprendimų grupių programos, savivertės didinimui ir socialinių įgūdžių ugdymui.

Pasitelkus šiuos teorinius radinius buvo sukonstruotas būsimasis ugdomasis eksperimentas.

Disertacijos praktinis reikšmingumas. Disertacijoje sukurta stebėsenos sistema, skirta socialinę atskirtį patiriančių vyrų savivertės pokyčių ir socialinių įgūdžių ugdymo stebėjimui. Pusę metų vykdytas ugdomasis eksperimentas, skirtas vyrų savivertės didinimui ir socialinių įgūdžių ugdymui, yra pirmasis ir kol kas

vienintelis Lietuvoje. Vyrų patiriančių socialinę atskirtį problemų atpažinimas ir sprendimų modeliavimas pasitelkus ugdomąjį eksperimentą kaip poveikio priemonę - didinti šių vyrų savivertę ir ugdyti jų socialinius įgūdžius – *yra metodas, būdas ir įrankis sprendžiantis atskirties problemas ir didinantis įtraukties galimybes.*

Ugdomasis eksperimentas sudarė sąlygas įsitraukti vyrus į savarankišką socialinės atskirties mažinimo sprendimų priėmimo procesą.

Mokslinės disertacijos pagrindu surinkti mokslui vertingi empiriniai duomenys, kurie atskleidė, kad:

1. Socialinę atskirtį patiriančių vyrų dalyvavimas sportinėse veiklose ir socialinių pokyčių grupėje, didina jų savivertę bei ugdo socialinius įgūdžius.

2. Vyrų dalyvavimas tik sportinėse veiklose - didina jų savivertę ir ugdo socialinius įgūdžius, tačiau ne tiek, kiek vyrų, kurie dalyvavo dar ir socialinių pokyčių grupėje.

Disertacinio darbo išvados, praktinės rekomendacijos, empirinių tyrimų duomenys, gauti atliekant šį disertacinį tyrimą, gali būti naudingi įvairių sričių specialistams, dirbantiems su socialinę atskirtį patiriančiais vyrais:

- psichologams;
- socialiniams darbuotojams;
- ugdytojams;
- andragogams;
- sporto ir kitų sričių specialistams.

Su šia savita atskirties grupe dirbantys specialistai stebėsenos sistemos modelį galės taikyti:

- teikdami socialinę pagalbą vyrams norintiems didinti savivertę, ugdyti socialinius įgūdžius, įveikti socialinę atskirtį, kurti socialinę bei asmeninę gerovę;
- teikdami psichologinę pagalbą vyrams norintiems didinti savivertę, ugdyti socialinius įgūdžius, įveikti socialinę atskirtį, kurti socialinę bei asmeninę gerovę.

Stebėsenos modelio taikymas praktikoje gali užtikrinti sistemingą, nuoseklų darbą teikiant pagalbą socialinę atskirtį patiriantiems vyrams, didinant jų įtrauktį, integracines perspektyvas.

Disertacijos struktūra ir apimtis. Disertacinį darbą sudaro įvadas, sąvokų paaiškinimas, teorinė ir empirinė darbo dalys, tyrimo rezultatų aptarimas, išvados, praktinės rekomendacijos, literatūros sąrašas ir priedai. Tyrimo rezultatai pateikti 21 paveiksle ir 32 lentelėse. Disertacijos apimtis be priedų –161 puslapis, remtasi 345 mokslinės literatūros šaltiniais.

DISERTACINIO DARBO REZULTATŲ APROBAVIMAS IR SKLAIDA

Disertacinio tyrimo rezultatai publikuoti 3 -jose publikacijose

Mačėnaitė, O., Požėrienė, J. (2020). Atskirtį patiriančių vyrų socialinių įgūdžių ugdymas ir įtraukties didinimas socialinių pokyčių grupėje. *Pedagogika*, 4(140), 94-115.

Mačėnaitė, O., Požėrienė, J. (2021). The importance of sporting activity for men (as advanced consumers) self-esteem and reduction of social exclusion. *Transformations in Business & Economics*, 20 (2), 264-275.

Mačėnaitė, O., Požėrienė, J. (2023). The Effect of Sports Activities on The Self-Esteem Of Socially Excluded Men. *Social Sciences in Sport*, 1349.

Dalyvauta ir skaityti pranešimai 2-jose konferencijose ir tarptautiniame simpoziume

Respublikinė mokslinė konferencija „Sportininkų rengimo valdymas ir sportininkų darbingumą lemiantys veiksniai“, Kaunas. Pranešimo tema: „Atskirtyje esančių asmenų įtraukimas į socialinį gyvenimą per sportinę veiklą“, 2017 m. gruodžio 21 d.

Baltijos šalių Sporto mokslo konferencija 12th Conference of Baltic Society of Sport Sciences „Sport Science for Sports Practice, Teacher Training and Health Promotion“, Vilnius. Pranešimo tema: „Sportinės veiklos ir asmeninės stebėsenos sistemos reikšmė socialinę atskirtį patiriančių vyrų savivertės kaitai“. „The role of sporting activities and personal monitoring system in changing the self-esteem of men in social exclusion“, 2019 m. balandžio 26 d.

22-asis Tarptautinis Taikomosios fizinės veiklos Simpoziumas Pranešimo tema: „Fizinio aktyvumo poveikis socialinę atskirtį patiriančių vyrų savivertei ir socialiniams įgūdžiams“. „Effect of Physical Activity on the Self-esteem and Social Skills of Men who Experiencing Social Exclusion“, ISAPA 2019 m., Virdžinijos universitetas, Charlottesvilis, JAV.

1. LITERATŪROS APŽVALGA

1.1. Socialinės atskirties, savivertės ir socialinių įgūdžių teorinis pagrindimas

1.1.1. Socialinės atskirties sąvoka

Socialinė atskirtis, atskirties reiškinių tyrimai svarbą įgavo XX amžiaus pabaigoje, XXI amžiaus pradžioje kaip globalizacijos, dereguliacijos, gerovės valstybės krizės ir plataus masto individualizmo rezultatas (Tereškinas, Bučaitė-Vilkė, 2015). Levidow ir Papaioannou (2018) teigimu, socialinę atskirtį reikėtų apibrėžti kaip asmens ar grupės at(si)siskyrimą nuo normatyvinių praktikų ir lūkesčių, esančių kapitalistinio vartojimo šerdimi. Brown et al. (2018), ryškiausia, pamatuojama socialinės atskirties priežastimi nurodo skurdą, Valtorta, Kanaan, Gilbody, Ronzi ir Hanratty (2016) socialinės atskirties sąvoką grindžia socialinės integracijos ir socialinių grupių norminiu. Evans, Pelletier ir Szkola (2017), į socialinę atskirtį siūlo žiūrėti ne tik kaip į materialinę deprivaciją - jie teigia, kad socialinė atskirtis yra sudėtingas tam tikrų socialiai nepalankiai susiklosčiusių žmogaus gyvenimo aplinkybių rezultatas. Alphin, Lavine ir Chan (2017) teigia, kad socialinę atskirtį asmenys ar grupės patiria dėl įvairių formų diskriminacijos, apribojančios dalyvavimą socialiniuose, kultūriniuose visuomenės procesuose.

Socialinę atskirtį asmenys gali išgyventi netekę darbo (Berger, 2017), praradę santykius su artimaisiais (Becker, 2014), izoliuoti įkalinimu (Barkauskaitė-Lukšienė ir Gudžinskienė, 2013), sergantys sunkiomis ligomis (Kastenbutt, Legnaro ir Schmieder, 2014, Schmidt, 2014), priklausomi nuo alkoholio (Dingle, Cruwys ir Frings, 2015, Saridi ir kt., 2017), psichotropinių, narkotinių medžiagų (Wilson, Jacues, Johnson ir Brotherton, 2017, Ernst ir k., 2018).

Tangcharoensathien et al. (2018), į socialinę atskirtį siūlo žiūrėti kaip į tam tikrą asmens psichosocialinį nesaugumą kuriantį procesą per asmens išgyvenamą psichologinį diskomfortą, patiriamą gėdos jausmą, pasitikėjimo savimi stoką, pagarbos, orumo bei savivertės sumenkėjimą. Šie išgyvenimai riboja žmogaus asmeninio bei socialinio sėkmingumo kūrimo galimybes, trikdo asmens socializacijos proceso kūrimą (Amesberger et al., 2019). Socialiai atskirti asmenys turi mažiau mokymosi galimybių, dirba menkiau apmokamą darbą, yra iškritę iš darbo rinkos, kas reiškia pajamų netekimą (Albert, 2016). Nedalyvaujant ar nepakankamai dalyvaujant visuomeninėje, socialinėje veikloje, švietimo sistemoje, asmuo atiriamas nuo socialinių ryšių, nuo bendruomenės, praranda socialinį aktyvumą (Berger, 2017). Socialinio aktyvumo svarbą žmogaus asmeninei bei socialinei gerovei nagrinėjantys (Panadero et al., 2017) teigia, kad asmenys, patiriantys socialinę atskirtį, yra atiriamas nuo galimybės turėti kokybišką bendravimą, saviraišką, pomėgių realizavimą, pakankamą dalyvavimą

visuomeninėje, socialinėje veikloje. Buvimas socialinėje atskirtyje reiškia mažesnes galimybes daryti įtaką priimamiems sprendimams, kurie nulemia socialiai atskirtųjų gerovę, todėl Hall (2018) į socialinę atskirtį siūlo žiūrėti kaip į kompleksinį, sudėtingą, nepalankiai susiklosčiusių socialinių aplinkybių rezultatą. Ruškus, Mažeikienė, Naujanienė, Motiečienė ir Dvarionas (2013) socialinę atskirtį nagrinėja iš asmens tapatumo pozicijų ir socialinę atskirtį vertina kaip tam tikrą asmens apsunkintą padėtį visuomenėje. Tyrėjai teigia, kad socialiai atskirti asmenys praranda galimybę būti aktyviais, atribojami ar atsiriboja nuo visuomenės, kyla pavojus tokią savo situaciją pripažinti kaip savaime suprantamą, kas ilgai užkerta kelią socialinės atskirties įveikai. Hames et al. (2017) teigia, kad socialinė atskirtis - tai ne tik sudėtingas asmens gyvenimo procesas, bet ir visuomenės raidos darinys; tai reikšminys apimantis tiek svarbių asmeninių žmogaus savybių praradimą, tiek visuomenės vertybių stoką. Būtent todėl socialinės atskirties problematiką mokslininkai siūlo nagrinėti socialinės atskirties ir skurdo aspektu (Tereškinas ir Bučaitė-Vilkė, 2015), socialinės atskirties ir pilietinių procesų aspektu (Tangcharoensathien et al., 2018), socialinės atskirties bei kultūriniu, filosofiniu aspektu (Psychou et al., 2019).

Išsamesnis socialinės atskirties nagrinėjimas atliekamas pasitelkus 3 paradigų analizę, pasiūlytą XX amžiaus socialinės atskirties reiškinio tyrinėtojos Silver (1994). Socialinės atskirties reiškinio paradigmos pateikiamos 1-oje lentelėje.

1 lentelė. Socialinės atskirties reiškinio paradigmos (sudaryta autorės pagal Silver, 1994)

Britiškoji srovė	Amerikietiškoji srovė	Prancūziškoji srovė
Nepakankamai, menkai išvystytos visuomeniškos, pilietinės institucijos sukuria ribotumus kai kurių asmenų ir/ar grupių veikloms. Netinkama sistemos veikla riboja priėjimą prie politinių teisių, kuria ydingą pilietinio gyvenimo praktiką. Elitinė visuomenė siekdama išsaugoti ir atstovauti geriausius savo interesus, išstumia kitus asmenis ir/ar grupes, kurios jų manymu netinkamos, jų veiklai trukdančios.	Pagrindinis dėmesys teikiamas žmogaus elgsenai, todėl vertinant socialiai atskirto asmens elgesį, siekiama, kad šis asmuo pats prisiimtų atsakomybę už nepalankiai susiklosčiusią jo situaciją, už situaciją įtakojusias priežastis ir pasekmes. Vyrauja nuomonė, kad kiekvienas asmuo privalo imtis visų būtinų priemonių socialinės atskirties įveikimui, o visuomenė turi sudaryti tam sąlygas. Būtent tinkamų sąlygų sudarymas laikomas visaverčiu socialinės atskirties įveikos ir kaitos procesu.	Pabrėžiamas socialinės apsaugos sistemos institucijų vaidmuo visame socialiniame procese. Visuomenė tiesiogiai susieta su industrine raida ir esant socialinei/ekonominiai nelygybei, atskirtį patiriančiam žmogui teikiama būtinoji pagalba kurti tokias sąlygas kurios padėtų spręsti prieš asmens interesą susiklosčiusią situaciją.

Silver (1994), pasiūlytų socialinės atskirties reiškinių paradigmų apžvalga leidžia aiškiau pamatyti atskirties formavimosi tendencijas Amerikoje bei Europoje. Silver (1994) pasiūlytos socialinės atskirties reiškinių paradigmos sąsajų galima rasti ir Lietuvos mokslininkų, nagrinėjančių socialinės atskirties sąvoką tyrimuose.

Sąsajos su Britiškąja srove:

- Zaleckienė (2004) teigia, kad socialinė atskirtis - tai tarsi visuomenėje egzistuojantis tam tikrų pilietinių teisių apribojimas kai kurioms žmonių grupėms ir jų nesavanoriškas atsiskyrimas nuo visuomeninių ir ekonominių vertybių;
- Lazutka (2003) socialinę atskirtį sieja su neadekvačia socialinių teisių realizacija ir teigia, kad tai yra tam tikras gyvenimo standartų lygmuo, į kurį turėtų lygiuotis kiekvienas tiek socialinėse, tiek profesinėse veiklose;
- Poviliūnas (2001) siūlo socialinę atskirtį suprasti kaip įvairių visuomenės grupių priverstinį atsiskyrimą nuo galimybės dalyvauti svarbiausiuose visuomenės procesuose.

Sąsajos su Amerikietiška srove:

- Vosyliūtė, Kasparavičienė, Maniukaitė ir Kocai (2004) teigia, kad su socialiniais pavojais arba/ir socialinėmis rizikomis gali susidurti bet kuris asmuo ir nuo jo paties priklauso, ar tai padidins jo socialinę atskirtį;
- Barkauskaitė-Lukšienė ir Gudžinskienė (2013) siūlo į socialinę atskirtį žiūrėti kaip į asmens savojo indėlio į kryptingo gyvenimo kūrimą stoką ir teigia, kad asmuo visada turi galimybę nepalankią situaciją keisti labiau priimtina;
- Česnulytė (2015) pažymi, kad vaikystėje nesusiformavęs socialinis imunitetas sukelia daug kliūčių socialiai kryptingo gyvenimo kūrimui, tačiau socialinio sėkmingumo kūrimas negali būti ribojamas.

Sąsajos su Prancūziška srove:

- Tereškinas et al., (2016) teigia, kad tarp gero gyvenimo ir socialinės atskirties kūrimo neretai atsiduria socialinės sistemos neveiknumas, o jautrių socialinių grupių atžvilgiu tai gali tapti viena iš esminių atskirties priežasčių;
- Bardauskienė ir Pivorienė (2016) siūlo į atskirų grupių atskirtį pažvelgti per visuomenės ir ypatingai per už tai atsakingų politikų išpareigojimų vykdymą kiekvieno asmens vienodų teisių užtikrinimui;
- Kavaliauskienė ir Letukienė (2017) teigia, kad už visuomenėje vykstančius socialinės atskirties procesus atsakomybę pirmiausia turi prisiimti atskirtį galinčios įtakoti politinės, vykdomąją valdžią turinčios institucijos.

Paradigmų analizės pagrindu atpažįstamas socialinės atskirties formavimosi turinys padeda suprasti, kad tiek Amerikoje, tiek Europoje, tiek ir Lietuvoje atskirties reiškinių formuojanti aplinka bei pats socialinės atskirties reiškinys suprantamas labai panašiai. Todėl atliekant mokslinės literatūros ir tyrimų analizę socialinės atskirties reiškinio aspektu, galima įvertinti šio reiškinio globalumą (Atkinsonas ir Berghmanas, 2009).

Tamutienė (2013) ir Kocai (2017) socialinės atskirties reiškinių siūlo nagrinėti pasitelkiant dvi sroves, kurios mokslininkų nuomone labiausiai tinka Lietuvos sociokultūriniam kontekstui:

- asmens bejėgiškumas ir nebegalėjimas patenkinti savo poreikių, atitikti visuomenės keliamų reikalavimų (galima priskirti britiškai srovei);
- socialinių santykių netektis, socialinių ryšių susilpnėjimas, išnykimas bei socialinio atstumo tarp tam tikros grupės ir visuomenės atsiradimas (galima priskirti prancūziškai srovei).

Šias dvi sroves, kaip labiausiai tinkančias Lietuvos sociokultūriniam kontekstui išskiria ir Gudžinskienė (2011) bei Vosyliūtė (2012) bei teigia, kad tiek asmens negalėjimas atitikti visuomenės keliamų reikalavimų, tiek socialinis atstumas tarp visuomenės narių pirmiausia formuoja nepalankų visuomenės požiūrį. Brazienė ir Guščinskienė (2004), analizuodamos socialinę atskirtį, siūlo išskirti 3 pagrindinius socialinę atskirtį apibūdinančius visuomenėje susiformavusius požiūrius:

- integracinį (socialinės integracijos kliūtys – menkas užimtumas, skurdžios pajamos, silpnas socialinis identitetas, pagarbos sau stoka, silpni socialiniai ryšiai);
- skurdo (menkos asmens pajamos ir menki materialiniai ištekliai);
- marginalumo (visuomenėje nusistovėjusių moralinių ir kultūrinių standartų neatitikimas).

Alphin, Lavine ir Chan, (2017) siūlo socialinės atskirties priežastis nagrinėti per socialiai pažeidžiamų grupių atskyrimą nuo normų ir teigia, kad tai tam tikrų visuomenės grupių atskyrimas nuo dalyvavimo svarbiausiuose visuomenės plėtros procesuose. Tai yra visuomenėje egzistuojantys pilietiniai ir teisiniai apribojimai kai kurioms žmonių grupėms ir šių grupių nutolimas nuo visuomeninių ir ekonominių vertybių (Evans et al., 2017). Psychou et al. (2019) pažymi, kad šis atskyrimas - tai visuomenės atsisakymas savo narių, pvz., kalinių, priklausomų nuo alkoholio, narkotikų. Šie žmonės, socialiai atskirtieji, yra asmenys, kurių gyvenimo būdas neatitinka visuomenėje priimtų normų, nusistovėjusių stereotipų (Psychou et al., 2019). Tokie asmenys negali palaikyti tam tikros socialinės sąveikos, neturi reikiamų materialinių išteklių, išsilavinimo (Hargie, Mitchell ir Somerville, 2017). Rudert et

al. (2019) siūlo socialinės atskirties procesą nagrinėti per žmonių patiriamas tam tikras aplinkybes, kai jie nebegali naudotis jiems iš prigimties suteiktomis galimybėmis ir siūlo į socialinės atskirties praktikas žiūrėti kaip į asmens atskyrimą nuo visuomenę vienijančių tam tikrų bendrų normų, kurios tik patvirtina, kad asmens priskyrimas prie šių normų gali jo atskirtį tik padidinti. Syrjämäki ir Hietanen (2019) teigia, kad labai svarbu susitarti dėl tam tikrų visuomenėje priimtų normų, tuomet nebus sunku išskirti to, kas gali būti pavadinta socialine atskirtimi, o kas tiesiog nepakankamu socialiniu aktyvumu. Valtorta et al. (2016) atsakymo ieško nagrinėdami atskiras socialines patirtis ir teigia, kad tik personalinė atskirties analizė gali padėti užkirsti kelią socialinės atskirties plitimui. Peters (2018) siūlo socialinę atskirtį atpažinti, suprasti ir aiškinti, pasinaudojant socialinių grupių santykiais, nes žmonės yra įvairių socialinių grupių nariai ir jie vadovaujasi socialinės grupės jiems suteiktais apibrėžimais. Tačiau nežiūrint į tai, ar socialinės atskirties analizė atliekama individualiai, ar grupių analizės būdu, svarbu paminėti, kad visiems socialinę atskirtį patiriantiems asmenims/grupėms būdingos labai panašios socialinės atskirties patirtys ir išgyvenimai. Su socialine atskirtimi susijusios patirtys pateikiamos 2 -oje lentelėje.

2 lentelė. Socialinę atskirtį išgyvenančių asmenų patirtys

Su socialine atskirtimi susijusios patirtys	Su socialine atskirtimi susijusias patirtis nagrinėjantys mokslininkai
Nepakankama savivertė	Ahmed (2017); Beauchamp (2018); Biddle (2019); Thomas (2019)
Nedarbas	Korhonen (2018); Aldridge (2018); Eckhard (2018); Anderberg (2019)
Skurdas, menki ištekliai	Bučaitė-Vilkė (2015); Pohlan (2019); Schenk (2020)
Nepakankamas išsilavinimas	Albert (2016); Hargie (2015, 2017)
Naujovių baimė, pasyvumas	Eisenberger (2015); Riva (2017); Fehsenfeld (2015); Brown (2018)
Ribotos darbo ir veiklos galimybės	Albert (2017); Blakemore (2018); Panadero (2017)
Nepasitikėjimas savimi ir kitais	Brown (2018); Reiter-Scheidt (2018); Williams (2016)
Žemas ekonomikos lygis	Zhao (2018); Farrugia (2015); Tereškinas (2015)
Nepakankamas dalyvavimas visuomeniniame gyvenime	Alphin (2017); Ernst (2018)
Atsiskyrimas nuo visuomenės	Peters (2018); Valtorta (2016)
Priklausomybės	Kastenbutt (2014); Kocai (2017); Kazlauskienė (2019); Tamutienė (2013)
Netinkama visuomenės socialinė politika	Böhnisch (2018); Grace (2018); Ekholm (2016).

Visuomenės stereotipiškumas	Syrjämäki ir Hietanen (2019)
Marginalumas	Baumer (2018); Moscoso-Sanchez (2017) ; Meek (2014)

Išanalizavus mokslinę literatūrą apie socialinę atskirtį ir šio reiškinio atsiradimą galima teigti, kad nors skurdas yra visuomenėje ryškiausia, pamatuojama socialinės atskirties priežastis, socialinę atskirtį asmenys ar grupės patiria ir dėl įvairių formų diskriminacijos, socialinio atstūmimo, apribojimo nuo dalyvavimo socialiniuose, ekonominiuose ir kultūriniuose visuomenės procesuose. Socialinę atskirtį asmenys patiria ir dėl darbo ir santykių su artimaisiais netekties, izoliacijos, įkalinimo, ligos, priklausomybių, skyrybų. Atskirtis padaro didelę žalą asmens socialiniam gyvenimui, sugriaunami sukurti socialiniai ryšiai, atimama įprastų veiklų galimybė, sutrikdomas asmens socialinis, kūrybinis procesas. Socialinė atskirtis neretai tampa asmens įprasto ir nusistovėjusio gyvenimo griūtimi, padaroma didelė žala socialinei asmenybės raidai, psichoemocinei sveikatai; sumenksta savigarba, pasitikėjimas savimi, savęs vertinimas.

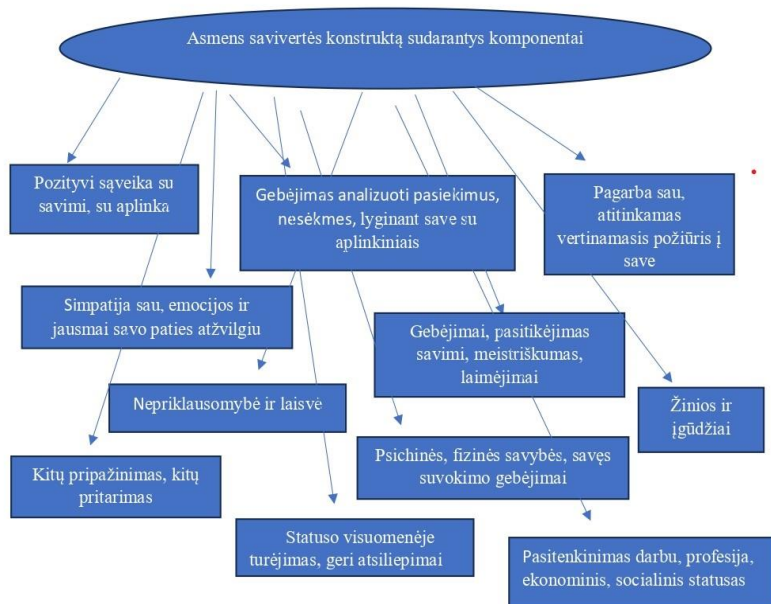
1.1.2. Asmens savivertės konstruktas

Psichologijos žodyne savęs vertinimas apibrėžiamas kaip „asmens savęs paties, savo galimybių, savybių ir vietos tarp kitų žmonių vertinimas“ (Psichologijos žodynas, 1993, p. 263). Faulkner (2019) teigia, kad asmens savivertės konstruktas yra sudėtingas psichinis darinys, susidedantis iš įvairių tarpusavyje susijusių komponentų. Mokslininkai (Knoll, Scholz ir Rieckmann, 2013, Fröhlich, 2015), analizuojantys šiuos komponentus, pastebi, kad vieni komponentai atsiranda anksčiau, kiti vėliau, o viską lemia asmeninė patirtis, veikimo galimybės, užimama socialinė pozicija, tarpasmeninių santykių šeimoje raida. Pasak Zuckerman, Li ir Hall (2016), savivertė yra viena iš asmenybės charakteristikų, lemiančių pasirinkimus, motyvaciją bei elgesio ypatumus. Asmenybės savęs vertinimas formuojasi sąveikoje su savimi, aplinka, analizuojant savo pasiekimus bei nesėkmes, lyginant save su kitais savo aplinkos žmonėmis (Kort-Butler ir Hagedorn, 2011).

Savivertė - tai pirmiausia pagarba sau, atitinkamas vertinamasis požiūris į save, simpatija sau, emocijos ir jausmai savo paties atžvilgiu (Kogler et al., 2017). Liu, Wu ir Ming (2015) teigia, kad asmens savivertę lemia gebėjimai, pasitikėjimas savimi, meistriškumas, laimėjimai, nepriklausomybė ir laisvė. Dale, Vanderloo, Moore, Morley ir Fulton (2020), siūlo asmens savivertę vertinti pagal tai, kiek asmuo turi tam tikrų žinių, įgūdžių, psichinių ir fizinių savybių bei galimybių save suvokti. Pozityviam asmens savęs vertinimui svarbus pripažinimas, kitų pritarimas (Morley et al., 2020), tam tikro statuso visuomenėje turėjimas, geri atsiliepimai (Thomas et al., 2019). Jei šie, kiekvienam žmogui labai svarbūs, poreikiai nėra patenkinti, tuomet asmens individuali savijauta būna pažeidžiama, o savivertė menka (Von Soest et al.,

2018). Tinkamam savęs vertinimui yra labai svarbus asmens savojo „aš“ vaizdo aspektas, kuris keičiasi įvairiose su asmens patirtimi susijusiose srityse. Teigiamas savojo „aš“ vertinimas padeda išlaikyti teigiamą nuomonę apie save, lemia asmens vystomos veiklos perspektyvą ir aktyvumą, o veikloje žmogus visada siekia geriausių rezultatų (Thomas et al., 2019). Mokslinėje literatūroje analizuojama savęs vertinimo ir įvairių asmenybės socialinio gyvenimo aspektų tarpusavio sąveika (Zhao ir Chen, 2018). Savęs vertinimas susijęs su pasitenkinimu darbu, profesija, perspektyvesnio darbo pakeitimu, ekonominiu ir socialiniu statusu. Carthy ir McGilloway (2015) teigia, kad žemas savęs vertinimas siejamas su žemesniais socialiniais įgūdžiais, nepakankama iniciatyva ir yra svarbi priežastis, dėl kurios sunku susirasti darbą, palaikyti reikšmingus santykius, siekti užsibrėžtų tikslų. Tuo tarpu aukštos savivertės žmogų sėkmė skatina veikti, jis labiau linkęs rizikuoti, kelia sau tikslus ir siekia juos įgyvendinti, o tai žadina vaizduotę, ryžtingumą, drąsą (Amesberger et al., 2019).

Apibendrinant galima pateikti asmens savivertės konstrukta sudarančius komponentus (1 pav.).



1 pav. Asmens savivertės konstruktas

Mokslininkai, tiriantys savivertę (Kogler et al., 2017), pastebėjo, kad moterys save vertina adekvačiau, o vyrai labiau linkę save pervertinti (Zuckerman ir Hall, 2016), arba atvirkščiai labai menkai save vertina (Helm, Rothschild, Greenberg ir

Croft, 2018). Pasak Tereškino ir Bučaitės-Vilkės (2015), toks vyrų savęs perversinimas arba nepakankamas savęs vertinimas vyksta todėl, kad vyrai skaudžiai reaguoja į visuomenės pastabas jų atžvilgiu, visuomenės stereotipiškumas susiaurina jų galimybes pripažinti rūpesčius ir problemas, kreiptis pagalbos. Vyrų savivertę neigiamai veikia menkas ekonominis statusas, ekonominis nepriteklus, skurdas (Albert, 2016), jiems sunku pripažinti darbo netektį, santykių su artimaisiais netektį, skyrybas (Peters, 2018). Stiprų nepasitikėjimą savimi ir menką savivertę patiria įkalinti vyrai (Malinauskas, Malinauskienė, Dudienė ir Šniras, 2008, Mannocci et al., 2018, Psychou et al., 2019), sergantys (McCoy ir Morgan, 2020), išgyvenantys priklausomybes (Landale ir Roderick, 2014, Blakemore, 2018), susiduriantys su įvairių formų diskriminacija (Hall, 2018), socialiniu atstūmimu (Brown et al., 2018). Visuomenės stereotipiškumas vyrų atžvilgiu trukdo vyrams pripažinti, kad jie, kaip ir bet kuri kita socialinė grupė, gali susidurti su rimtais ir specifiniais sunkumais bei gali negebėti jų spręsti (Bardauskienė ir Kocai, 2017, Pivorienė, 2016). Kadangi vyrai visais laikais buvo laikomas stipriąja lytimi, šeimos maitintoju, gynėju, moterų užtarėju, gebančiu apginti ne tik save, bet ir silpnesnius (Tereškinas ir Petkevičiūtė, 2013), susidūręs su negebėjimu to padaryti jis praranda pasitikėjimą, patiria menkavertiškumo jausmą. Visuomenėje priimta vyrams pasitikėjimą savimi formuoti priklausomai nuo to, ar jis yra finansiškai stabilus, galintis aprūpinti savo šeimą, sugebantis priimti sprendimus, sėkmingas versle, dalyvaujantis vaikų auklėjime. Dėl visuomenės stereotipiškumo vyrai sunkiai išgyvena asmenybės problemas, jiems sunku pripažinti socialinį, emocinį pažeidžiamumą, o tai tik dar labiau formuoja nepasitikėjimą savimi, žemą savivertę, savigarbą (Ghali, 2018).

Vyrai ne tik sunkiai išgyvena visuomenės jiems priskiriamų vyriškųjų savybių trūkumą ir stereotipus, jie sunkiai priima ir teikiamą pagalbą, dėl to atsiskiria nuo socialiai aktyvių, pozityvių, kryptingų visuomenės grupių, dar labiau susiaurindami tinkamos socialinės raiškos galimybes (Tereškinas, 2018). Taip pat labai trūksta tinkamos prevencijos, kuri būtų nukreipta į vyriškąją auditoriją ir ruoštų jaunuolius, o taip pat ir visą visuomenę supratimui, kad vyrai yra tokia pati socialinė grupė, kaip ir bet kuri kita - ieškanti pagalbos ir turinti teisę ją gauti. Todėl anot Pietilla (2018) būtina keisti nusistovėjusius stereotipus - mitus apie vyrų aukštą pasitikėjimą savimi ir ieškoti tinkamų pagalbos būdų bei metodų, suteikiančių realias galimybes spręsti vyrų menkos savivertės problemas, tokias kaip fizinė, psichoemocinė sveikata, skurdi, ribota socialinė aplinka, socialinių įgūdžių stoka.

Atlikus mokslinės literatūros analizę savęs vertinimo aspektu įdomu paanalizuoti kaip tyrimuose skirtuose atpažinti, įvardinti asmens savivertę, šis asmens konstruktas ištiriamas. Asmens savivertei atpažinimui, asmens savivertės įvardinimui naudojami įvairūs metodai, instrumentai, testai, psichologiniai vertinimo įrankiai, klausimynai, skalės. Dažniausiai asmens savęs vertinimo analizei atlikti naudojami tiesioginiai ir netiesioginiai savęs vertinimo metodai. Šie savęs vertinimo metodai pateikiami 3-oje lentelėje.

3 lentelė. Savęs vertinimo metodai

Metodas	Metodo esmė ir tyrimus atlikę mokslininkai	Naudojami instrumentai
Tiesioginis savęs vertinimas	Vertinama tyrimo dalyvio pateikta informacija (Valickas (1991. 1995); Lekavičienė (200); Mikelkevičiūtė (2002) Tereškinas, Bučaitė - Vilkė (2016).	Rosenberg (1979, 1986), savivertės, savigarbos skalė. Dembo-Rubenšteino poliarinių profilių metodika (Valickas 1991); Stolin „Požiūrio į save klausimynas“ (Valickas, 1991); Kuhn „20 tvirtinimų apie save“ testas“ (Valickas, 1991).
Netiesioginis savęs vertinimas	Savęs vertinimo ypatumai atskleidžiami tarpisku būdu Bardauskienė Pivorienė (2016); Kocai (2019); Brown (2018).	Hoppe „Pretenzijų lygis“ Gilinsky (1949) „Savęs vertinimo sistemos netiesioginis tyrimas“ (Rotter (1942); Projekcinės metodikos (Steiner, 1957).

Vienas dažniausiai psichologų naudojamų metodų - *Rosenberg savivertės skalės klausimynas*, kurio naudojimas mokslo darbams yra laisvai prieinamas, savivertės vertinimo procedūra nesudėtinga. Savivertės skalę sudaro 10 teiginių, pavyzdžiui, „aš norėčiau labiau pasitikėti savimi“, „aš manau, kad turiu daug gerų savybių“, „iš esmės aš esu patenkintas savimi“ (Rosenberg, 1986). Vertinant asmens savivertę išskiriamos kelios savęs vertinimo charakteristikos: aukšta savivertė, adekvati savivertė, nepakankama savivertė. Tiriant asmens savęs vertinimą, įvertinamas ir savęs vertinimo adekvatumas, išskiriami adekvatus – atitinkantis tikrovę, neadekvačiai aukštas ir neadekvačiai žemas savęs vertinimas (Lekavičienė, 2000). Mikelkevičiūtė (2002) teigia, kad kai asmens savęs vertinimas yra neadekvačiai aukštas, stengiamasi paslėpti elementus, kurie parodo žemą savęs įvertinimą, išlaikant bendrą savęs vertinimo aukštį didesnį, nei yra iš tiesų. Savęs vertinimą tyrinėjantys Kistner ir Osborne (1987) teigia, kad neadekvačiai aukštas savęs vertinimas dažnai skatina maksimalizmą, savęs pervertinimą bei nepakankamą aplinkinių įvertinimą. Valicko (1991) teigimu, priešingas neadekvačiai aukštam savęs vertinimui yra neadekvačiai žemas savęs vertinimas, kuomet asmuo nepasitiki savimi, jautriai reaguoja į kritiką ar nepritimą, yra pernelyg drovus ir nedrąsus. Foresteling ir Morgenstern (2002) apibrėžia adekvatų savęs vertinimą, ir teigia, kad tai toks vertinimas, kai asmuo tikroviškai vertina aplinką, savo galimybes bei gebėjimus.

1.1.3. Socialinių įgūdžių samprata ir raiška

Norint tinkamai apibrėžti socialinius įgūdžius ir juos nagrinėti šiame moksliniame darbe, būtina išsiaiškinti kaip skirtingų laikmečių mokslininkai

apibrėžia socialinius įgūdžius bei ar/kaip šios apibrėžtys kito mokslinių tyrimų, skirtų socialiniams įgūdžiams tirti, eigoje. Combsas ir Staby (1977) teigia, kad socialiniai įgūdžiai - tai gebėjimas užmegzti ryšius, bendrauti priimtinais būdais, gebėjimas priimti socialinei situacijai adekvačius raiškos ir veiklos sprendimus. Fosteris ir Ritchey (1979) socialinius įgūdžius apibūdina kaip išmoktas reakcijas, kuriomis siekiama gauti didžiausią teigiamą pastiprinimą socialinėse situacijose. Gresham (1981), nurodo, kad socialiniai įgūdžiai – tai poelgiai, lemiantys efektyvų bendravimą ir bendradarbiavimą bei padidinantys teigiamo pastiprinimo būtinybę. Scheider, Rubin ir Ledingham (1985), aptardami socialinius įgūdžius, pabrėžia asmens gebėjimą kurti teigiamą psichologinį klimatą, kokybiškai atlikti socialinius vaidmenis. Gresham ir Elliot (1987) socialinius įgūdžius apibrėžia kaip adaptyvų ir adekvatų elgesį, kurio efektyvumas pripažįstamas ne tik paties, bet ir kitų asmenų. Socialiniai įgūdžiai padeda išsaugoti psichinę sveikatą ir pasitikėjimą savo jėgomis, padeda priimti tinkamus sprendimus (Gailienė, Bulotaitė ir Sturlienė, 1996). Pasak Gedvilienės, Baužienės ir Darbutaitės (2008), socialiniai įgūdžiai būtini, kad asmuo galėtų prisitaikyti visuomenėje ir elgtis pozityviai, susidoroti su kasdienio gyvenimo poreikiais bei problemomis. Vosylienė (2009), pažymi, kad socialiniai įgūdžiai yra socialiai kompetentingas elgesys, kuris padeda įgyvendinti užsibrėžtus tikslus ir kurio pasekmės yra socialiai pageidaujamos. Gudžinskienės (2010) teigimu socialiniai įgūdžiai – tai verbalinio ir neverbalinio elgesio seka, kuri yra susijusi su aplinkinių elgesiu. Socialiniai įgūdžiai leidžia asmenybei funkcionuoti ir veikti kaip pilnavertei, kryptingai bendruomenės daliai (Beauchamp ir Anderson, 2010). Socialiniai įgūdžiai yra tam tikras asmens elgesys, jo asmeninio, socialinio bei aplinkos veiksnių sąveikos rezultatas (Gudžinskienė ir Gedminienė, 2011; Gresham ir kt., 2011; Gudžinskienė ir Railienė, 2012).

Socialiniai įgūdžiai yra svarbūs įvairiausiose socialinėse asmens veiklose – akademinėje, profesinėje, tarpasmeniniame bendravime, bendraamžių tarpusavio sąveikose (Armas ir Darulytė, 2015). Hargie et al. (2015) teigia, kad socialiniai įgūdžiai siejami su gebėjimu užmegzti ryšius ir palankių tarpasmeninių santykių palaikymu. Pasak Janausko (2016), socialiniai įgūdžiai padeda asmeniui prisitaikyti prie socialinės grupės ir visuomenės, kuriai jis priklauso, veiksmingai susidoroti su kasdienio gyvenimo poreikiais ir problemomis. Socialiniai įgūdžiai yra vienas svarbiausių asmenybės socialinės kompetencijos rodiklių (Deming, 2017), leidžiantis kurti įvairius kryptingus socialinius ryšius, teigiamą psichologinį klimatą, kokybiškai atlikti socialinius vaidmenis. Socialiniai įgūdžiai daro didelę įtaką žmogaus asmeniniam bei visuomeniniam gyvenimui, veiklos kryptingumui, adekvačių, socialiai priimtinių sprendimų priėmimui (Schuttoff, Pawlowski, Downward, Lechner ir Michael, 2017). Anderson-Butcher, Martin, Paluta ir Gould (2018) pažymi, kad būtent socialiniai įgūdžiai ir tarpasmenės sąveikos formuoja žmogaus sąmonės pagrindą, kad jie yra tarsi jungtis tarp asmens ir jo aplinkos.

Mokslinių tyrimų, skirtų socialinių įgūdžių analizei, chronologija rodo, kad mokslininkai, nagrinėjantys socialinius įgūdžius (Gambrill, 1995; Gresham ir Sugai 1998, Sodian ir Frith, 2008; Gudžinskienė ir Gedminienė, 2011; Gudžinskienė ir Railienė, 2012; Anderson-Butcher et al., 2018), juos apibrėžia labai panašiai, dažniausiai analizuodami savęs pažinimo, savęs valdymo, socialinio supratimo, efektyvaus bendravimo ir sprendimų priėmimo komponentus. Nestokojantis socialinių įgūdžių asmuo gali patenkinti savo bendravimo, komunikavimo poreikius, efektyviai veikti, susitarti su kitais įvairiose situacijose ir apsaugoti save nuo nepalankiai besiklostančių socialinių aplinkybių. Asmuo, išsiugdęs socialinius įgūdžius, geba prisitaikyti prie nuolat kintančios socialinės aplinkos, pasirinkti sveiką gyvenimo būdą, kūrybiškai bendrauti ir efektyviai spręsti konfliktus, bendradarbiaujant siekti bendrų visuomeninių tikslų (Hermens, Super, Verkooijen ir Koelen, 2017, Hyndman ir Mahony, 2018). Tyrimais įrodyta, kad nepakankami socialiniai įgūdžiai sąlygoja asmens priklausomybę nuo aplinkinių bei nulemia asmens socialinių situacijų valdymo ir socialinio funkcionavimo kokybę (Anderson-Butcher et al., 2018). Socialinės kompetencijos trūkumas dažniausiai sukelia ilgalaikių ir trumpalaikių sunkumų įvairiose srityse – edukacinėje, sociopsichologinėje, profesinėje (Gresham et al., 2010). Socialinių įgūdžių stokojantys asmenys dažnai negeba užmegzti tinkamų ryšių ir palaikyti palankių tarpasmeninių santykių su kitais asmenimis (Ghali, 2018). Todėl būtina tyriminė praktika, suteikianti galimybę įvertinti socialinių įgūdžių stokos priežastis ir pasekmes bei atrasti tinkamus įrankius galinčius padėti įgūdžius ugdyti.

Madjar, Chubarov, Zalsman, Weiser ir Shoval (2019) siūlo tirti tokius socialinius įgūdžius:

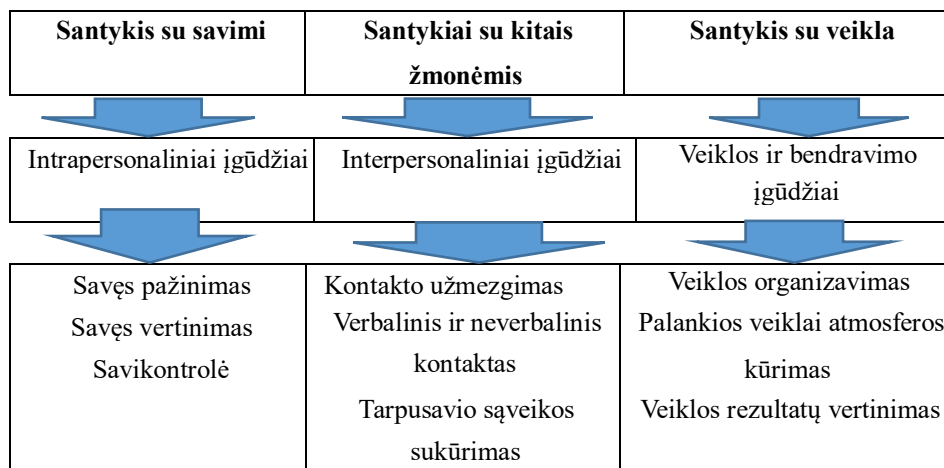
- socialinį išitraukimą (tiriama naudojant Role Checklist – Kontrolinį sąrašą, tai yra apklausos su uždariais klausimais metodas);
- vykdymo funkcijas (tiriama naudojant metodą Dynamic Occupational Assessment of Executive Functions (DOAEF), tai yra dinaminis vykdomųjų funkcijų profesinis vertinimas. Naudojamas struktūruotas interviu);
- bendravimo funkcijas (tiriama naudojant Assessment of Communication and Interaction Skills (ACIS), tai yra bendravimo ir sąveikos įgūdžių įvertinimas).

Mokslininkai (Madjar, Chubarov, Zalsman, Weiser ir Shoval, 2019), tyrinėjantys socialinių įgūdžių svarbą asmens socialinio ir asmeninio sėkmingumo proceso kūrimui, siūlo ugdyti tokius socialinius įgūdžius: motyvaciją, savivertę, saviorganizuotumą, kruopštumą, patikimumą, atsparumą nesėkmėms, ištvermę, gebėjimą komunikuoti ir konfliktuoti, empatiją, gebėjimą dirbti komandoje, gebėjimą kritikuoti, gerų manierų raišką, atsakomybės įsisąmoninimą.

Atlikus mokslinės literatūros apžvalgą, šiame disertaciniame darbe *pasirinkta vadovautis Gresham (2002) socialinių įgūdžių apibrėžtimi*, bei šios apibrėžties pagrindu vykdyti ir tyrimą, stebint socialinę atskirtį patiriančių vyrų socialinių įgūdžių kaitą. Gresham (2002) apibrėžė socialinius įgūdžius kaip socialiai priimtina elgesį, kuris leidžia žmogui veiksmingai bendrauti išvengiant nepriimtinos žmonių reakcijos, formuoja žmonių nuomonę apie poelgį, lemia pripažinimą ir populiarumą. Gresham (2002) pateikė ir esmines prielaidas, padedančias suvokti socialinių įgūdžių apibrėžtį:

- socialiniams įgūdžiams priskiriami konkretūs verbaliniai ir neverbaliniai, nuo situacijos priklausantys poelgiai, kuriems įtakos turi tam tikros aplinkos ypatybės, poreikiai ir lūkesčiai;
- socialiniai įgūdžiai savo prigimtimi susiję su sąveika, lemiančia veiksmingus ir tinkamus poelgius, jų raiška susijusi ir su gebėjimu inicijuoti sąveiką, ir su reakcija į kitų elgesį;
- socialiniai įgūdžiai įgyjami mokantis, t. y. stebint, atliekant darbus, veiklas pagal pateiktą pavyzdį, pakartojant ir gaunant atsakomąją reakciją.

Socialinius įgūdžius tyrinėjantys mokslininkai (Gresham ir Elliot, 1987; Gresham, 2002) siūlo socialinius įgūdžius grupuoti į santykio su savimi įgūdžius; santykių su kitais žmonėmis įgūdžius; santykio su veikla įgūdžius (2 pav.).



2 pav. Socialinių įgūdžių grupavimas (sudaryta remiantis Gresham ir Elliot, 1987; Gresham, 2002)

Tiek santykių su savimi ir su kitais žmonėmis, tiek santykių su veikla įgūdžiai yra susiję su asmens gebėjimu suprasti ir kontroliuoti save, savo jausmus, veiksmus, mintis, bendrauti ir bendradarbiauti su aplinkiniais. Šie socialiniai įgūdžiai yra asmens savybių visuma, leidžianti užmegzti ryšius su kitais žmonėmis atitinkančiais būdais ir yra svarbi socialinio bendravimo patirtis. Ši patirtis - tai pokalbiai,

juokavimas, diskusijos įvairiomis temomis, mokymas ir mokymasis, gebėjimas klausytis ir suprasti. Tai taip pat socialinis žinojimas, sociokultūrinių veiksmų supratimas ir interpretavimas, socialinė elgsena, teigiamų tarpusavio santykių kūrimas, atsakingų sprendimų priėmimas, emocijų, sudėtingų situacijų valdymas, gebėjimas rūpintis savimi ir kitais žmonėmis.

Apibendrinant galima teigti, kad socialiniai įgūdžiai reiškia asmens gebėjimą elgtis adekvačiai ir adaptyviai, prisitaikant prie nuolat kintančios socialinės aplinkos, sugyventi su kitais asmenimis ir įvairiomis grupėmis, užmegzti ir plėtoti tarpasmeninius ryšius, ieškoti kompromisų, konstruktyviai spręsti konfliktus, mokytis ir kurti kartu su kitais žmonėmis. Tai gebėjimas siekti bendrų tikslų, plėtoti socialinę sąveiką, dalyvauti bendruomenės kultūriniame, pilietiniame gyvenime, pasirinkti sveiką gyvenseną, rūpintis aplinka. Socialinę atskirtį patiriantys asmenys stokoja socialinių įgūdžių, negeba demonstruoti adaptyvaus, adekvataus elgesio, kurio efektyvumas pripažįstamas ne tik paties, bet ir kitų asmenų. Tokie asmenys negeba plėtoti socialiai kompetentingos elgsenos, stokoja bendradarbiavimo įgūdžių, kurie padėtų įgyvendinti užsibrėžtus, socialiai pageidaujamus tikslus. Todėl labai svarbu tokius asmenis mokyti atpažinti savo poreikius, priimti teisingus sprendimus, gebėjimo užmegzti ryšius ir sąveikauti socialiai priimtinais būdais, palaikyti glaudžius, artimus, savitarpio pagarba ir pasitikėjimu paremtus santykius.

1.1.4. Socialinės atskirties analizė savęs vertinimo aspektu

Socialinės atskirties reiškinį nagrinėja tiek užsienio mokslininkai (Jehoel, Gijsbers ir Vrooman, 2007), tiek ir Lietuvos (Šaulauskas, 2000, Mikulionienė, 2000; Poviliūnas, 2001; Taljūnaitė, 2004). Moksliniuose tyrimuose matyti, kad ypatingas dėmesys skiriamas ekonominei atskirčiai ir šią atskirtį išgyvenančioms grupėms, tokioms kaip benamiai, elgetos, buvę kaliniai, neįgalieji, benamiai (Vosyliūtė et al., 2004; Žalimienė, 2004, Sherry, 2010, Schliermann, Anneken, Abel, Scheuer ir Froböse, 2014, Farrugia ir Gerrard, 2016, Poškaitė ir Petružytė, 2018, Schenk, 2020). Štai mokslininkai Maniukaitė ir Kocai (2004), Braslauskienė (2004), Kocai (2017) didžiausią dėmesį skiria socialinės atskirties reiškinio analizei, o tuo tarpu Indriliūnaitės (2013, 2014), Petkevičiūtės (2014), Brown et al., (2018) mokslinėse studijose daugiau analizuojamas socialinės atskirties reiškinio poveikis asmens savijautai; taip pat dėmesys skiriamas sveikatai (Irish, Cavallerio ir McDonald, 2017), asmeninei ir socialinei raiškai (Hall, 2018). Tyrėjai analizuoja socialinės atskirties formavimąsi, atskirties prevenciją ir įvairių valdžios struktūrų įtaką socialinės atskirties problemų sprendimui (Baumer ir Meek, 2018). Socialinę atskirtį, kaip asmens savivertės kaitos aspektą, tyrėjai (Kiraz ir Ersoy, 2018) siūlo nagrinėti per sociokultūrinį kontekstą, svarbius socialinius ryšius (Emery, 2013), tam tikrų nusistovėjusių normų ir ritualų griūtį, nes būtent dėl to labiausiai nukenčia asmens ryšys su šeima (Kołodziej-Zaleska ir Przybyła-Basista, 2016), draugais ir bendruomene (Jehoel-Gijsbers ir Vrooman, 2007). Socialinės sąveikos

reikšmingumą asmeniui tiriantys mokslininkai teigia, kad savivertės sumenkėjimas tampa socialinės atskirties priežastimi (Buttler ir Athanasiou, 2013, Moor, Denollet ir Laceulle, 2018), o socialinė atskirtis sudaro kliūtis išlikti sociume (Collins, & Haudenhuyse, 2015, Watson, Crawley, Kane, 2016), integruotis į įprastą asmeniui socialinį gyvenimą (Burchardt, Piachaud, 2009).

Moksliniuose tyimuose atskleidžiamas socialinės atskirties reiškinio atsiradimas (Kublickienė, 2007), vystymasis (Vaznonienė, 2011), šio reiškinio asmens gyvenimui negatyvumas (Skučienė, 2008; Žalimienė, 2011), identifikuojamos pažeidžiamiausios visuomenės grupės (Brown et al., 2018). Tyrimai rodo, kad dažniausiai socialinėje atskirtyje atsiduria vyrai: jauni, demonstruojantys socialiai nepriimtina elgesį (El Ghali, 2018), linkę nusikalsti (Psychou et al., 2019), kalintys (Evans et al., 2017), kenčiantys dėl įvairių priklausomybių (Dingle et al., 2015), netekę darbo (Vaitiekus, 2008), išgyvenantys skyrybas arba praradę santykius su artimaisiais (Tamošiūnas, 2003). Socialinė atskirtis formuoja reintegracines kliūtis (Courtenay, 2000), trikdo socialinės įtraukties procesą, o vienas iš ryškiausių veiksnių, trukdančių vyrams dalyvauti socialinėje įtrauktyje, yra jų socialinės atskirties išgyvenimas dėl sumenkėjusios savivertės (Eckhard, 2018). Savivertės stoką išgyvenantys vyrai neretai patiria santykių kokybės suprastėjimą, santykių griūtį (Becker, 2020), šeiminių ryšių susilpnėjimą (Leopold, 2018), sociokultūrinę atskirtį (Cochran ir Rabinowitz, 2000). Savivertės stoka formuoja riziką patirti atsiskyrimą nuo visuomenės, bendruomenės (Kavaliauskienė ir Letukienė, 2017), o tai daro neigiamą įtaką asmens gyvenimo kokybei (Vosyliūtė, 2012). Pasak Grace et al. (2018), didesnių problemų dėl menkos savivertės vyrai turi dar ir todėl, kad visuomenė nepripažįsta silpnų, negalinių priimti tinkamų sprendimų (Eisenberger, 2015), pripažįstančių patiriamus rūpesčius vyrų (Levidow ir Papaioannou, 2018). Vyrų savivertės stokos problematiką parodo ir tai, kad jų socialinio bendravimo ratas yra mažiau išplėtotas nei moterų (Pietilla, 2018), jie turi menkesnes diskusines perspektyvas nei moterys, o socialinės pagalbos tinklas vyrams yra menkai išvystytas. Vyrai sunkiau išgyvena tiek asmenybės problemas, tokias kaip žema savivertė, nepasitikėjimas savimi (Benson, 2013), nepakankama savigarba, sveikatos praradimas, tiek ir socialines - darbo netektį, šeimos krizes, skyrybas, socialinio statuso sumenkėjimą (Böckler, Hömke ir Sebanz, 2014). Savivertės menkumas apsunkina vyrų socialinį statusą, atitolina juos nuo prieš tai turėtų ryšių, pomėgių ir veiklų (Benson, 2013). Socialinė atskirtis išgyvenama dėl menkos savivertės ne tik apriboja vyro socialinį reikšmingumą, veiklumą (Helm et al., 2018), bet ir žaloja vyro asmenybę tiek socialine prasme (Hwang ir Mattila, 2019), tiek ir psichologiniu bei fiziniu aspektu (Moor et al., 2018). Socialinės atskirties dėl žemos savivertės išgyvenimai apriboja vyrų galimybes tinkamai dirbti (Mnyango ir Alpaslan, 2018), rūpintis savimi bei šeima (Valkonen ir Hänninen, 2013), domėtis artimaisiais, draugais, turėti turiningą

laisvalaikį (Pietilä, Calasanti ir Ojala, 2017), neretai sukelia psichoemocinės ir fizinės sveikatos rūpesčius (Mahalik, 2000).

Ilgalaikė socialinė atskirtis apriboja galimybę stiprinti savęs vertinimą, apsunkina socialinių įgūdžių ugdymą, trukdo pozityviai naudoti asmeninį ir socialinį potencialą (Carthy ir McGilloway, 2015), trukdo veikti sąmoningai, kryptingai ir perspektyviai (Kogler et al., 2017). Asmens savivertė kuriama visą žmogaus gyvenimą, pradedant santykiais šeimoje, vėliau ugdymo įstaigose, veiklų, laisvalaikio, praktinės, darbinės patirties metu ir užmezgant reikšmingus santykius (Woodhall-Melnik et al., 2018). Aukštesnę savivertę demonstruojantys vyrai dažniausiai pasižymi ir aukšta socialinių įgūdžių kompetencija, geba prisitaikyti prie socialinės grupės ir visuomenės, kuriai jie priklauso, elgiasi pozityviai, veiksmingai susidoroja su kasdienio gyvenimo poreikiais ir problemomis (Ciccolo, SantaBarbara, Dunsiger, Busch ir Bartholomew, 2015).

1.1.5. Socialinių įgūdžių ir asmens savivertės sąsajos

Socialiniai įgūdžiai - tai verbalinis ir neverbalinis elgesys, gebėjimas prisitaikyti visuomenėje, elgtis pozityviai, susidoroti su kasdienio gyvenimo poreikiais ir problemomis (Pierce, Kendellen, Camiré ir Gould, 2018). Barry et al. (2018) teigia, kad socialiniai įgūdžiai būtini išsakyti jausmams, tarpasmeninių santykių užmezgimui ir palaikymui, gebėjimui paprašyti pagalbos, kai jos reikia, savo nuomonės atstovavimui, veiksmingiems konfliktinių situacijų sprendimams, gebėjimui atsispirti neigiamiems poveikiams. Socialiniai įgūdžiai - tai gebėjimas atpažinti savo poreikius, tinkamai reikšti jausmus, priimti teisingus sprendimus, tinkamai bendrauti, bendradarbiauti (Anderson-Butcher et al., 2018). Socialiniai įgūdžiai padeda asmeniui prisitaikyti prie socialinės grupės ir visuomenės, kuriai jis priklauso, elgtis pozityviai, veiksmingai susidoroti su kasdienio gyvenimo poreikiais ir problemomis (Gudžinskienė ir Railienė, 2012, Gudžinskienė ir Gedminienė, 2011), keisti nepalankią dabarties situaciją priimant socialiai pozityvaus, kryptingo gyvenimo kūrimo sprendimus (Grace et al., 2018).

Pagrindiniai ir svarbiausi socialiniai įgūdžiai, kurie yra reikalingi kasdienybėje ir beveik visose gyvenimiškose situacijose, vadinami esminiais socialiniais įgūdžiais (Gudžinskienė, 2010). Socialiniai įgūdžiai, kurių prireikia tik tam tikrais ir ypatingais gyvenimo atvejais, vadinami situaciniais socialiniais įgūdžiais. Dar išskiriami doroviniai socialiniai įgūdžiai, kurie susiję su visuomenės priimtų normų ir taisyklių laikymusi (Carthy ir McGilloway, 2015).

Gresham (2002) apibrėžė socialinius įgūdžius kaip socialiai priimtina elgesį, kuris leidžia žmogui veiksmingai bendrauti išvengiant nepriimtinos žmonių reakcijos ir pateikė esmines prielaidas, padedančias suvokti socialinių įgūdžių apibrėžtį:

- verbaliniai ir neverbaliniai įgūdžiai (konkretūs, nuo situacijos priklausantys poelgiai, kuriems įtakos turi tam tikros aplinkos ypatybės, poreikiai ir lūkesčiai);
- socialiniai įgūdžiai susiję su sąveika (lemiantys veiksmingus ir tinkamus poelgius, o jų raiška susijusi su reakcija į kitų elgesį);
- socialiniai įgūdžiai įgyjami mokantis (įgyjami stebint, atliekamus kitų darbus, veiklas, pakartojant ir gaunant atsakomąją reakciją).

Moksliniai tyrimai rodo, kad socialinių įgūdžių ugdymas padeda lengviau užmegzti ir išlaikyti tarpasmeninius santykius, paprašyti pagalbos, išsakyti savo jausmus, apginti savo nuomonę, efektyviai spręsti konfliktines situacijas, atsispirti neigiamiems poveikiams (Samašonok ir Gudinis, 2007, Magnaguagno, 2015, Gökel ir Dağlı 2017).

Cronin ir Allen (2017), analizuodami socialiai atsakingam, kryptingam gyvenimui reikalingus socialinius įgūdžius, siūlo išskirti šiuos:

- problemų sprendimo (įgalina konstruktyviai spręsti problemas); sprendimų priėmimo (padeda priimti konstruktyvius sprendimus);
- kūrybinio mąstymo (padeda analizuoti informaciją ir patyrimą); bendravimo (įgalina užmegzti ir išlaikyti draugiškus ryšius su aplinkiniais);
- savęs pažinimo (lavina sugebėjimą pažinti ir įvertinti savo asmenybės ypatumus, stipriąsias ir silpnąsias puses); streso įveikimo (padeda prognozuoti savo elgesį stresinėse situacijose).

Skirtingi mokslininkai, socialinius įgūdžius įvardija labai panašiai, o pabrėždami įgūdžių ugdymo svarbą (Masanovic, 2019), socialinių įgūdžių reikšmę asmens kryptingai veiklai (Nagda, Gurin ir Rodriguez, 2018), tyrėjai pateikia socialinių įgūdžių apibendrinimą, ir teigia, kad socialiniai įgūdžiai yra glaudžiai susiję su asmens saviverte (Keplinger, 2017). Pierce et al. (2018) teigia, kad pasitikėjimas savimi, savivertė ir socialiniai įgūdžiai yra svarbiausios asmens charakteristikos, apibrėžiančios asmens gebėjimą užmegzti ryšius, palaikyti reikšmingus tarpasmeninius santykius ir kurti saugios ateities perspektyvas.

Savivertės (Bum ir Jeon, 2016) ir socialinių įgūdžių sąsajas (Šniras ir Starkevičiūtė, 2016) tiriantys mokslininkai teigia, kad socialinius įgūdžius demonstruojantys asmenys (Alamo, 2017) pasižymi tvirtesniu pasitikėjimu bei aukštesne saviverte. Hermens, Super, Verkooijen, Koelen (2017) pažymi, kad nagrinėjant socialinius įgūdžius kartu vertėtų nagrinėti ir asmens savivertę, pasitikėjimą savimi iravigarbę. Socialinius įgūdžius ir jų svarbą žmogaus gyvenime tyrinėjantys Anderson-Butcher et al. (2018) savimi pasitikinti, aukšta saviverte pasižyminti žmogų apibrėžia kaip tinkamą elgesį demonstruojanti ir teigiamo pastiprinimo socialinėse situacijose sulaukianti asmenį. Bailey (2009) nurodo, kad

savimi pasitikintis, aukšta saviverte pasižymintis žmogus nestokoja ir socialinių įgūdžių, jis demonstruoja poelgius, lemiančius efektyvų bendravimą ir bendradarbiavimą. Barton, Griffin ir Pretz (2011) pažymi, kad savivertė ir socialiniai asmens įgūdžiai yra dvi svarbiausios asmens charakteristikos, lemiančios socialinę sėkmę, socialinį veržlumą, pripažinimą bendruomenėje. Aukšta saviverte pasižymintys asmenys demonstruoja susiformavusius socialinius įgūdžius (Crawford, 2017), gebėjimą kurti teigiamą psichologinį klimatą, geba kokybiškai atlikti socialinius vaidmenis. Gabriel, Valenti ir Young (2016) pažymi, kad asmenys, kurie nestokoja pasitikėjimo savimi ir savivertės, pasižymi gebėjimu priimti socialiai atsakingus sprendimus, kurių priėmimui įtakos turi jų susiformavę socialiniai įgūdžiai. Knoll et al. (2013), tyrinėjantys psichinę sveikatą teigia, kad tiriant socialinius įgūdžius būtina tirti ir asmens savivertę, kaip bendrą asmens apie save sampratą, kuri neabejotinai skatina adaptyvų ir adekvatų žmonių elgesį. Socialiniai įgūdžiai padeda asmeniui formuoti pozityvias verbalinio ir neverbalinio elgesio išraiškas (Vosylienė, 2009), kurti savimi pasitikinčio, gerbiančio save, gebančio save tinkamai atstovauti (Gudžinskienė, 2010) asmens aplinką. Nestokojantis socialinių įgūdžių asmuo dažiausiai demonstruoja ir aukštą savęs vertinimą, padedantį prisitaikyti visuomenėje, elgtis pozityviai, susidoroti su kasdienio gyvenimo poreikiais ir problemomis. Asmens savęs vertinimas vystosi pozityviame santykiyje su savimi (Crawford, 2017), kryptingame santykiyje su kitais žmonėmis (Gabriel, Valenti ir Young, 2016), o taip pat dalyvaujant įvairiose veiklose, kurios asmeniui suteikia pasitenkinimą, skatina kurti, džiaugtis veiklos rezultatais. Santykiai su savimi (intrapersonaliniai santykiai), santykiai su kitais žmonėmis (interpersonaliniai santykiai) kuria asmens savivertę bei konstruoja socialinių įgūdžių praktiką (Barry et al., 2018). Aukštą intrapersonalių bei interpersonalinių santykių kompetenciją demonstruojantys asmenys geba suprasti save, kontroliuoti ir tinkamai išreikšti savo mintis, adekvačiai vertinti save ir kitus (Carthy ir McGilloway, 2015). Adekvati savivertė padeda žmogui tinkamai save atstovauti, kurti glaudų bendravimą, bendradarbiavimą, dalinimąsi patirtimi (Bum ir Jeon, 2016), pripažinti savo stipriąsias ir silpnąsias puses, motyvuoti save įveikti sunkumus (Andersen et al., 2018). Asmuo, turintis adekvatų savęs vertinimą, kuria saugius santykius su kitais žmonėmis, moka išlaikyti asmeninių ir socialinių siekių harmoniją (Bailey, 2009), geba išreikšti save priimtiniais verbaliniais ir neverbaliniais būdais (Barton et al., 2011), atsispirti netinkamam socialiniam spaudimui. Aukšta saviverte pasižymintis asmuo geba laisvai bendrauti, siekti reikšmingų santykių, ir, pasitelkdamas socialinių įgūdžių kompetenciją (Conzelmann ir Schmidt, 2019), kaip svarbiausią asmenybės socialinio kompetentingumo rodiklį, veikia kaip pilnavertis visuomenės, bendruomenės narys (Beauchamp ir Anderson, 2010). Gedvilienė et al. (2008) pažymi, kad socialiniai įgūdžiai nulemia asmens socialines situacijas, kurių metu jis patiria savo vaidmens svarbą, o asmens svarbos pajautimas stiprina savivertę ir pasitikėjimą savimi. Crawford (2017) teigia, kad savivertė ir socialiniai

įgūdžiai - tai pozityvios asmens veiklos binarinės pozicijos, darančios didžiausią įtaką žmogaus asmeniniam bei visuomeniniam gyvenimui. Turėdamas ir taikydamas socialinius įgūdžius, pasitikintis savimi ir save gerbiantis asmuo turi maksimalias galimybes patenkinti savo poreikius, efektyviai bendrauti, apsaugoti save (Dale, Vanderloo, Moore ir Faulkner, 2019). Pasak Fröhlich (2015), tyrinėjant socialinius įgūdžius, tikslinga kartu tirti ir asmens savivertę, kaip vieną svarbiausių asmenybės socialinės kompetencijos rodiklių, padedančią kurti aiškią, kryptingą, socialiai pozityvią asmens poziciją santykiuose, veiklose, darbe. Socialinių įgūdžių nestokojantis asmuo pasitiki savimi, demonstruoja stiprią asmenybę, savitvardą, toleranciją, adekvačią savivertę, savigarbą, kuria ir vysto kryptingą veiklą, (Böhnisch, 2018). Socialiniai įgūdžiai skatina asmenį drąsiai veikti bendraujant, bendradarbiaujant, pasimokant iš kitų bendradarbiaujančių kryptingo elgesio ir teigiamos patirties, o ši patirtis stiprina asmens pasitikėjimą savimi, savivertę, savigarbą (Pierce et al., 2018). Mokslinių tyrimų apžvalga neabejotinai leidžia teigti, kad socialiniai įgūdžiai turi glaudžią sąsają su asmens adekvačiu savęs vertinimu, savigarpa, pasitikėjimu savimi, gebėjimu priimti tinkamus sprendimus, dalyvavimu visuomenės, bendruomenės veiklose, gebėjimu kurti asmeninį bei socialinį sėkmingumą.

Apibendrinant galima teigti, kad socialiniai įgūdžiai, asmens pasitikėjimas savimi ir aukšta savivertė padeda kurti asmeninį ir socialinį sėkmingumą; užmegzti ir išlaikyti tarpasmeninius santykius, paprašyti pagalbos, išsakyti savo jausmus, apginti savo nuomonę, veiksmingai spręsti konfliktines situacijas, atsispirti neigiamiems poveikiams. Savivertės, pasitikėjimo, savigarbos ir socialinių įgūdžių nestokojantis asmuo turi pakankamai vidinių ir geba ieškoti išorinių resursų, padedančių jam augti, užmegzti ir plėtoti reikšmingus santykius, dalyvauti kuriant sėkmingą, kryptingą, kokybišką gyvenimą. Neišugdyti socialiniai įgūdžiai, gebėjimai ir menka savivertė apsunkina asmens bendravimą, integraciją į visuomenę, mažina jo galimybes tinkamai atstovauti geriausius savo interesus.

1.1.6. Vyrų atskirties, savivertės ir socialinių įgūdžių stokos priežastys

Socialinę atskirtį nagrinėjantys mokslininkai (Brown et al., 2018; Psychou et al., 2019) atskleidžia šio reiškinio negatyvumą, aptaria su atskirtimi susijusius kitus ryškius asmenybės rūpesčius - socialinių įgūdžių stoką bei žemą savivertę (Johnson, Galambos, Finn, Neyer ir Horne, 2017). Socialinė atskirtis, socialinių įgūdžių, savivertės, savigarbos, pasitikėjimo savimi stoka gali būti analizuojama atskirų socialinių grupių kontekste (Moor et al., 2018). Kaip jau buvo minėta praeitame poskyryje, dažniausiai dėl įvairių priežasčių socialinėje atskirtyje atsидuria vyrai (Maycock ir Hunt, 2018; El Ghali, 2018; Psychou et al., 2019; Evans et al., 2017; Dingle et al., 2015; Vaitiekus, 2008; Tamošiūnas, 2003), o viena ryškiausių vyrų atskirties priežasčių - visuomenės stereotipiškumas jų atžvilgiu (Tereškinas, 2018). Riva, Montali, Wirth, Curioni ir Williams (2017), teigia, kad nepakankamas

visuomenės supratimas, jog vyrai kaip ir bet kuri kita socialinė grupė susiduria su rimtais ir specifiniais sunkumais, užkerta kelią tiek savalaikiam problemų identifikavimui, tiek ir pagalbos teikimui. Pivorienė (2016), Bardauskienė ir Kocai (2017) siūlo nagrinėjant asmens socialinę atskirtį apžvelgti asmens atsiskyrimo priežastis per lyties aspektą, visuomenės požiūrį, sociokultūriškumą. Tereškinas (2018) aptaria Lietuvos sociokultūriškumą vyrų atžvilgiu ir teigia, kad visuomenė vis dar yra stereotipiška ir nuneigianti vyro, kaip savitos socialinės grupės, pažeidžiamumą tiek asmeniniu, tiek grupės, tiek ir bendruomenės lygmenimis. Mokslininkai, atliekantys vyrų, kaip savitos socialinės grupės, pažeidžiamumo dėl visuomenės stereotipiskų požiūrių tyrimus pastebi, kad vyrai tiek šeimoje, tiek bendruomenėje vis dar vertinami pagal tai kiek jie yra fiziškai stiprūs, gebantys apginti save, silpnesnius (Pope, Philips ir Olivardia, 2000), šeimos maitintojai (Pietilla, 2018). Tačiau šalia šių, vyrams keliamų jėgos reikalavimų, visuomenė kartu tikisi, kad vyrai “gebės būti jautriais, nebijos būti sentimentaliais” (Tereškinas ir Petkevičiūtė, 2013, p. 29). Visuomenė piešia turintį finansinę nepriklausomybę, aprūpinantį savo šeimą vyro paveikslą, vyras apibūdinamas kaip gebantis priimti sprendimus, sėkmingas versle, dalyvaujantis vaikų auklėjime (Böhnisch, 2018). Dėl šių stereotipiskų nuostatų vyrų atžvilgiu ir jiems daromo visuomenės spaudimo, vyrų atskirties, savivertės, savigarbos problemos sprendžiamos sunkiau nei kitų socialinių grupių (Helm et al., 2018). Vyrai sunkiai išgyvena asmenybės problemas: žemą savivertę (Leopold, 2018), nepasitikėjimą savimi (Anderberg ir Dahlberg, 2019), nepakankamą savigarbą, sveikatos praradimą (Levidow ir Papaioannou, 2018). Jie sunkiai susidoroja ir su socialinėmis problemomis: darbo netektimi (Tereškinas ir Bučaitė, 2015), šeimos krizėmis, skyrybomis (Kiraz ir Ersoy, 2018), socialinio statuso sumenkėjimu (Ghali, 2018). Pasak Tereškino (2018), socialinę atskirtį ir integracijos į socialinį gyvenimą problemas vyrai patiria dar ir todėl, kad jų socialinio bendravimo ratas yra gana siauras, jie turi menkesnes integracines perspektyvas dėl menkai išvystyto socialinės pagalbos tinklo vyrams. Taip pat labai trūksta tinkamos prevencijos, kuri būtų nukreipta į vyriškąją auditoriją ir ruošų jaunuolius, o taip pat ir visą visuomenę supratimui, kad vyrai yra tokia pati socialinė grupė kaip ir kitos - ieškanti pagalbos ir turinti teisę pagalbą gauti (Eisenberger, 2015). Todėl, anot Pietilla (2018, 308 psl.), “būtina keisti nusistovėjusius stereotipus bei ieškoti tinkamų pagalbos būdų ir metodų, kurie palengvintų vyrų atskirties situaciją, suteiktų realias galimybes spręsti atskirties problemas: fizinės, socialinės, psichinės, ekonominės”. Vyriškumo sampratos daugiadimensiškumas klaidina tiek visuomenę, tiek pačius vyrus (Navaitis, 2005), todėl ieškant atsakymo, kaip laiku atpažinti socialinio atsiskyrimo riziką, žalą savivertei bei socialinių įgūdžių stoką, būtina atsisigręžti į visuomenę ir kviesti atsisakyti stereotipiškumo bei drąsinti jaunuolius ir vyrus apie savo problemas ir rūpesčius kalbėti atvirai.

Su vyrų atskirtį didinančiu visuomenės stereotipiškumu susiduria ne tik Lietuvos vyrai, statistika rodo, kad visame pasaulyje vyrai yra užsisklendę,

nepripažįsta turintys sveikatos sutrikimų (Wasylyshyn et al., 2018), emocinių, psichinių, socialinių sunkumų (Riva et al., 2017). Nors vyras laikomas stipriąja lytimi, drąsiai priimančiu gyvenimo iššūkius, stipriu fiziškai, užgrūdintu emociškai, kartu jam keliama reikalavimai būti jautriu ir suprantančiu (Levidow ir Papaioannou, 2018). Pasak Tereškino (2018), visuomenėje gali būti paplitusios kelios vyriškumo sampratos; viena iš jų dažniausiai suvokiama kaip norminio vyriškumo ribos, kita samprata yra tai, kas laikoma už norminio vyriškumo ribų, kas visuomenėje neatitinka nusistovėjusių vyriškumo formų. Šis jaunuolių ir vyrų norminimas visuomenės priimamas tarsi normalus sociokultūrinis reiškinys, kuris padeda atsirinkti, kas tinka vyrui, kas tinka moteriai, kas netinka ir atskiria asmenį nuo jam priskiriamų kriterijų (Böhnisch, 2018). Benson (2013, 34 psl.), kalbėdamas apie požiūrį į vyrą šiandienos pasaulyje, rašo, jog „vyriškais vyrais šiuo metu priimtina laikyti tuos, kurie yra išlavinę savo kūno jėgą, turi aštrų protą, geba veikti esant sudėtingoms situacijoms, tinkamai atlieka tėvo - vyro vaidmenis šeimoje“. Böckler et. al. (2014) šių dienų vyrą apibūdina kaip asmenį, turintį finansinę nepriklausomybę, sėkmingą verslę, sugebantį aktyviai dalyvauti savo vaikų auklėjime. Tokios vyraujančios sampratos, kuriančios stipraus, aktyvaus, sėkmingo vyro paveikslą, nuneigia vyrų rūpesčius, verčia savo negalėjimą spręsti problemas slėpti ir galiausiai atsitraukti nuo įprastų veiklų, pomėgių (Böhnisch, 2018). Sociokultūriškumas, kuriame vyrauja nuostata, kad vyrai savo problemas gali išsispręsti patys, nes jos nėra tokios sudėtingos kaip, pavyzdžiui, moterų (Helm et al., 2018), arba, kad šių problemų sprendimai yra pačių vyrų reikalas (Hwang ir Mattila, 2019), stumia vyrus į atskirtį, žeidžia jų savivertę, savigarbą, menkina pasitikėjimą savimi. Moor et al., (2018) teigia, kad visuomenė vyrais domisi tik kaip aktyviai, kryptingai veikiančia visuomenine persona, o jų su lytimi susijęs priklausomumo nuo visuomenės stereotipų patyrimas, atskirtis, diskriminacija, nėra pirmaplanės svarbos (Kublickienė, 2003). Tačiau labai svarbu suprasti, kad vyrai susiduria su rimtais ir specifiniais sunkumais (Mnyango ir Alpaslan, 2018), kaip ir bet kuri kita socialinė grupė. Vyrai išgyvena dėl nesusiklosčiusių santykių ar reikšmingų santykių griūties, darbo netekties, sveikatos rūpesčių (Kogler et al., 2017). Morley ir Fulton (2020) siūlo į vyrų socialinės atskirties patyrimus žiūrėti kaip į kompleksines asmens patirtis, susijusias ir su savivertės, savigarbos, socialinių įgūdžių stoka. Tyrėjai teigia, kad socialinių įgūdžių stoka daro neigiamą įtaką asmens socializacijai, santykių užmezgimui, palaikymui, o skurdi santykių patirtis didina socialinį atsiskyrimą, menkina savivertę. Jautri sociokultūrinė vyrų patirtis, kai visuomenė kelia reikalavimus, neatitinkančius jų galimybių, apriboja vyrus priimti save tokiais kokie yra, pripažinti, kad jie turi rūpesčių ir problemų, ir kad kaip bet kuri kita socialinė grupė gali ieškoti pagalbos (Thomas et al., 2019). Zuckerman ir Hall (2016) teigia, kad socialinės atskirties mažinimui ir pasitikėjimo savimi bei savivertės užtikrinimui būtinas naujo vyro identiteto ir naujos vyriškumo apibrėžties kūrimas, atkreipiant dėmesį į tai, kad socialinių grupių narių skirstymas į stiprius ir

nestiprius, pažangius ir nepažangius yra diskriminatyvus. Šiandieną vis dar kuriamas toks vyro sociokultūrinis paveikslas, kuriame jis vaizduojamas kaip savitos socialinės grupės atstovas, kurio savitumą sudaro fizinė jėga (Burrmann, 2018), emocinis potencialas (Carthy ir McGilloy, 2015, Laborde, Dosseville ir Allen, 2015), aukšta savivertė, pasitikėjimas, savigarba, sėkminga socializacija (Cronin ir Allen, 2017). Vyriškumas šiai dienai neatskiriamas nuo mokamo darbo ir šeiminio gyvenimo, kurį gyventi ir leidžia šis darbas (Tereškinas et al., 2016). Darbas ir šeiminis gyvenimas yra du svarbiausi elementai ir pagrindinės sudedamosios dalys, kurios kuria „tikro vyro“ paveikslą ir visuomenei praneša, kad norint būti tikru vyru reikia turėti nuolatinį darbą ir sukurti šeimą. Kai vyras neturi arba staiga neteka šių vyriškumą kuriančių faktorių, tampa pažeidžiamu ir ypatingai tai paliečia tuos vyrus, kurie neturi ir ką atsiremti, neturi palaikymo, paskatinimo iš aplinkos. Tereškinas (2014, p. 102) pažymi, kad „vyriškojo identiteto konstravimas turi vykti inicijuojant diskursą apie „tikro/normalaus“ vyro paveikslą sociokultūriniame kontekste, atsisakant stereotipų, atgyvenusių nuostatų, vyrams keliamų išskirtinių reikalavimų“. Tą daryti siūlo ir Ross (2017), teigdamas, kad vyrų paveikslą konstravimas per stipriosios lyties apibrėžtį yra žalinga praktika, sukurianti išankstinį visuomenės nusiteikimą prieš jaunuolius ir vyrus, kurie neatitinka jiems keliamų reikalavimų. Ilgą laiką stereotipiniais ir ribotais būdais konstruojama vyro lyties ir jo socialinio vaidmens apibrėžtis didina atskirtį, menkina pasitikėjimą savimi, savigarbą, savivertę bei apriboja pagalbos reikalingus asmenis nuo savalaikės pagalbos paieškų, kvalifikuotos pagalbos, savalaikio problemų sprendimo (Mills, Patcharanarumol, Buntan ir Johns, 2018).

Mokslinių tyrimų apžvalga rodo, kad į socialinės atskirties grupes labiausiai patenka vyrai, o jų savitumas susiaurina socialinės įtraukties sritis dėl su lyties identitetu susijusio visuomenės stereotipiškumo vyrų atžvilgiu. Visuomenės stereotipiškumas vyrų atžvilgiu riboja pagalbos vyrams galimybes, susiaurina savalaikį pagalbos teikimą organizuojant ir inicijuojant sociokultūrinį diskursą tarp visų socialinių grupių, sprendžiant su vyrų atskirtimi susijusius klausimus. Visuomenės stereotipiškumas ir vyrų problematikos nuneigimas atima galimybę iš vyrų keisti socialiai nepalankią situaciją labiau palankia, vykdyti socialinės atskirties prevenciją, savalaikę intervenciją, kryptingą pagalbos proceso inicijavimą. Atskirtį patiriantys, savivertės menkumą išgyvenantys, socialinių įgūdžių stokoiantys jaunuoliai ir vyrai negali išnaudoti savo teisės į pagalbą, palaikymą, supratimą ir visuomenės pripažinimą. Vyrui keliamų reikalavimų įvairiapusiškumas klaidina ir pačius vyrus, ir visuomenę, kuria kliūtis rūpesčių ir problemų pripažinimui. Vyrus painioja visuomenėje vyraujantys dvigubi standartai, kurie juos stigmatizuoja, išstumia iš standartinių normų neatitinkančiųjų rato, sumažina psichosocialinės pagalbos, savitarpio pagalbos grupių poreikį, didina socialinės atskirties riziką. Atskirtyje esančių jaunuolių ir vyrų įtrauktis į socialinį gyvenimą yra apribota, nes yra suvaržytas socialinės atskirties grupės vyrų identifikavimas, dėl ko nukenčia

tinkamas integracinis nukreipimas, savalaikė socializacija, asmeninio ir socialinio kryptingumo kūrimas, savivertės didinimas. Stigmatizacija trukdo vyrams priimti save tokiais, kokie jie yra, pripažinti turint socialinių įgūdžių, savivertės stoką, apriboja šios savitos socialinės grupės įtrauktį į sociokultūrinį gyvenimą. Vyrų socialinis, psichologinės gerovės kūrimas ir integraciniai procesai, skirti socialinės atskirties mažinimui, socialinio veiksnio didinimui, psichosocialinių pagalbos kryptių paieškai, vis dar tebėra ne pirmojo būtinumo ir svarbos.

1.2. Socialinių įgūdžių ugdymas ir savivertės didinimas sportinės veiklos ir socialinių pokyčių grupėje

1.2.1. Sportinės veiklos reikšmė socialinę atskirtį patiriančių vyrų savivertei

Remiantis mokslinės literatūros analize bei atlikta mokslinių tyrimų apžvalga, matyti, kad socialinę atskirtį patiriantys vyrai gėdijasi savo atskirties, nesikreipia pagalbos arba pagalbą ignoruoja. Taip pat mokslinės literatūros analizė leidžia suprasti, kad vyrai dėl tam tikrų su lytimi susijusių stereotipų, visuomeninių, kultūrinių pažiūrų, auklėjimo, turi daug menkesnes galimybes įsitraukti į visuomeninį gyvenimą. Vyrų pažeidžiamumas dėl lyties ir su vyriškąja lytimi susijusio visuomenės požiūrio bei sociokultūrinio konteksto apsunkina pagalbos teikimą. Tačiau analitinė patirtis nenutraukia pagalbos vyrams būdų paieškos proceso, skatina ieškoti pagalbos šiai savitai socialinei grupei galimybių. Viena tokių galimybių - vyrų sportinės veiklos, fizinio jų aktyvumo patirtys skatinančios ieškoti atsakymo į klausimą, ar socialinės atskirties vyrų įtraukimas į sportinę veiklą būtų tas pagalbos būdas, kuris kurtų tinkamą aplinką savivertės stiprinimui, socialinės atskirties problemų sprendimui.

Tyrimai rodo, kad asmens psichologinė savijauta, o tuo tarpu ir pozityvus savęs vertinimas priklauso nuo to, kaip žmogus pats save suvokia, kaip jį įvertina šeimos nariai, kolegos, draugai, pažįstami (Bailey, 2009). Žmogus vertina savo atliktus darbus, veiklas, bendravimą, santykius, vertina savo išvaizdą ir savo fizinį potencialą (Benson, 2013). Savęs samprata - tai savo kompetencijos bei įvairių gebėjimų įvertinimas, asmenybės bruožai ir asmeninės charakteristikos, tiesiogiai ar netiesiogiai susietos su turima patirtimi (Knoll et al., 2013). Įvairios žmogaus atliekamos veiklos padeda įsivertinti turimus gebėjimus tų veiklų atlikimui (Morley ir Fulton, 2020), o veiklos rezultatas daro tiesioginę įtaką pasitikėjimui teigiamam savęs vertinimui. Savęs vertinimui įtakos turi vidiniai asmenybės veiksniai, o tai rodo teigiamus ryšius, visų pirma tarp savivertės, emocinės-vertinamosios savęs sampratos ir iš aplinkos ateinančios informacijos, taip pat tarp savigarbos ir emocinio stabilumo bei kryptingų sprendimų priėmimo (Moor et al., 2018).

Autoriai, tyrinėjantys savivertę (Asztalos et al., 2009, Bailey, 2009), teigia, kad yra ryšys tarp išorinio, fizinio savęs vaizdo ir gebėjimo būti fiziškai aktyviu bei psichologinio pasitikėjimo savimi ir gebėjimo priimti sprendimus. Klein, Fröhlich ir

Emrich (2017) teigia, kad fizinis savęs vertinimas yra svarbi savivertės dalis ir kad fizinė veikla turi ne tik fizinę sveikatą stiprinantį poveikį, ji apibrėžta bio-psichosocialinę sveikatą ir psichologinę gerovę. Žmogaus išvaizda, savo išorinio grožio suvokimas, fizinis patrauklumas yra tie rodikliai, kurie padeda įsivertinti savęs kaip asmenybės priimtinumą kitiems, svarbą santykių užmezgimui, palaikymui (Luciano ir, Orth, 2017).

Mokslininkai Lubans et al. (2016) įrodė, kad yra aiškos sąsajos tarp savęs, kaip asmens fiziškai patraukliai atrodančio, fiziškai pajėgaus bei socialumo; gebėjimo užmegzti kontaktą, jį išlaikyti, vystyti ir būti socialiai aktyviu. Vyrų, kurie sistemingai sportuoja, užsiima fiziškai aktyvia veikla, yra emociškai stabilesni, geriau susitvarko su vidiniais konfliktais, jų emocinė savikontrolė veikia kryptingiau, kompententingiau (Zamani Sani et al., 2016). Simmons ir Childers (2013) tyrimo tikslas buvo nustatyti tarp koleginių varžybų poveikį, lengvosios atletikos dalyvių - vyrų - savivertei ir fiziniam savęs apibūdinimui. Tiriamiesiems buvo pateiktas fizinio savęs aprašymo klausimynas (PSDQ) ir Rosenbergo savivertės skalė kiekvienam kintamajam išmatuoti. Šis tyrimas atskleidė, kad vyrų dalyvavimas tarpkoleginėse lengvosios atletikos varžybose, aktyvi sportinė veikla teigiamai veikia jų savivertę ir kuria teigiamą fizinį savęs apibūdinimą. Mažiau fiziškai aktyvūs jaunuoliai demonstruoja menkesnį savęs vertinimą, jie neretai pasižymi neigiamu savęs suvokimu, dažniau susiduria su santykių, bendravimo problemomis (Simmons ir Childers, 2013; Schumacher ir Seiler, 2010; Müller, 2011). Awick et al., (2017) nustatė, kad jaunuolių fizinio aktyvumo stoka dažnai yra susijusi su fizinio vystymosi iššūkiais paauglystėje ir šie paaugliai patiria dažnesnes fizinės sveikatos problemas, mažiau pasitiki savo išorine išvaizda, kas formuoja neigiamą savęs vertinimą ne tik jaunesniame amžiuje, bet ir brandesniame laikotarpyje ateityje. Ahmed et al. (2017) ir Biddle, Ciacconi, Thomas ir Vergeer (2019) teigia, kad fizinė savivoka lemia adekvatesnį savęs vertinimą, jaunuoliai sulaukiantys pagyrimų dėl jų fizinės išvaizdos, labiau savimi pasitiki, yra aktyvesni sociume, labiau įsitraukę į socialiai kryptingą bendravimą. Jaunuolių, vyrų pasitikėjimo savimi sąsajas su fiziniu aktyvumu, sportu nustatė Barton et al. (2011), Draper ir Coalter (2013), Bum ir Jeon (2016), Anderson ir White (2017) bei Breslin ir Leavey (2019). Jie pastebėjo, kad fiziškai aktyvūs vaikinai yra emociškai stabilesni, o tai lemia jų patrauklumą bendravime, santykiuose su kitais žmonėmis. Tačiau reikia įvertinti ir tai, kad fizinis patrauklumas ir atletiškumas gali būti ir tam tikra priedanga asmenims, kurie turi negatyvią, jautrią patirtį dėl nesusiklosčiusių santykių ankstyvojoje jaunystėje, susijusių su jų netenkinančia išvaizda (Gill, Williams ir Reifsteck, 2017). Noak et al. (2013), remdamiesi mankštos ir savęs vertinimo modeliu (EXSEM), atliko tyrimą, kuriame buvo nagrinėjamos sporto grupių narių sporto veiklos ir savivertės sąsajos. Paaiškėjo, kad jaunuoliai, apibūdinantys jų palankų savęs vertinimą kuriančius kriterijus, pagrindiniu kriterijumi įvardino dalyvavimą sportinėje veikloje, sporto kompetenciją ir fizinį patrauklumą. Neabejotiną sportinės veiklos poveikį vyrų

teigiamam savęs vertinimui įrodo ir Wipfli, Landers, Nagoshi ir Ringenbach (2011), pastebėdami, kad sporto kompetenciją ir atletišką patrauklumą daugiau išsako jaunuoliai ir vyrai. Norkus (2012), Schulenkorf, Sherry, ir Rowe (2016), Collins ir Kay (2017), Rhodes, Janssen, Bredin, Warburton ir Bauman (2017) teigia, kad dalyvavimas sporte paprastai laikomas sveika visuomenės veikla ne tik dėl fizinio pasirengimo, bet ir kaip patirtis, naudinga asmens savivertei ir psichosocialinei adaptacijai per tarpasmeninius santykius pozityvioje aplinkoje. Fizinė jaunuolio, vyro savivoka, fizinis aktyvumas ir sportinė kompetencija dažnai vyrų minima kaip pagrindinis, (ypatingai kalbant apie jaunus vyrus), teigiamos savivertės kriterijus (Stanish et al., 2015). Todėl galima teigti, kad fizinis aktyvumas formuoja teigiamas sąsajas su savęs vertinimu, ypač jaunesniame amžiuje, bet taip pat ir vėlesniame laikotarpyje (Steinem, 2012, Zamani Sani et al., 2016, Wrzesińska, Lipert, Urzędowicz, ir Pawlicki, 2018). Dar svarbu pastebėti, kad yra ryšys tarp laiko, praleisto fizinėse veiklose, ir savęs vertinimo, socialinio asmens kryptingumo, teigiamų sprendimų priėmimo, socialiai sėkmingo gyvenimo kūrimo (Green, 2014, Kim ir James, 2019). Jaunuoliai ir vyrai, vertindami save kaip asmenybę, vertina fizinį aktyvumą, fizinį efektyvumą ir pasiekimus sportinėje aplinkoje bei tokius pačius vertinimo kriterijus taiko ir kitų vyrų, kaip patikimų kolegų, partnerių, vertinimui (Gabriel et al., 2016). Tai rodo, kad vyrai dažnai vieni kitų vertinimui ir įvertinimui taiko fizinio pasirengimo, sportiškumo, atletiško kriterijus, o tai gali lemti vyrų tarpusavio santykius tokiose aplinkose, kuriose vyrų sutinkama daugiau. Vyrų fizinis efektyvumas siejasi su aukštesnės sportinės kompetencijos suvokimu ir nors šis suvokimas labai subjektyvus, jo pagalba kuriama fizinis patrauklumas ir savivertė (Poobalan, Aucott ir Clarke, 2012). Dalyvavimą sportinėje veikloje ir fizinio savie efektyvumo sąsajas tiriantys Evans et al. (2017) bei Holt, Deal ir Pankow (2020) pastebėjo, kad vyrų kurie sportavo 5 dienas per savaitę, savęs vertinimas buvo žymiai aukštesnis lyginant su vyrais kurie sportavo tik epizodiškai. Ir nors ši sporto kompetencija gana subjektyvi, ji pasiteisino kaip vienas svarbiausių įrankių jaunuolių ir vyrų savivertei stiprinti (Evans et al., 2017). Siekiant aiškiau pamatyti kaip vyrų savęs vertinimą stiprina fizinis aktyvumas ir kaip fizinės veiklos bei sportiniai gebėjimai didina vyrų fizinės veiklos kompetenciją, tampančią vienu svarbiausių patrauklumo kriterijumi, reikia paanalizuoti įvairias socialines vyrų aplinkas. Viena tokių aplinkų, kurioje vyrai susiduria su įvairiomis gyvenimo patirtimis – įkalinimo įstaigos, izoliatoriai, kur vyrai atskirti nuo visuomenės bendrauja uždarame vyriškame rate. Psychou et al. (2019) tyrė kalinių sveikatos būklę ir nustatė, kad jų sveikata yra prastesnė nei vyrų, gyvenančių laisvą socialinį gyvenimą. Į sveikatos vertinimą buvo įtrauktas ir savęs vertinimo kriterijus, kaip asmens psichoemocinės sveikatos ir socialinės gerovės rodiklis. Šių vyrų sveikatos stiprinimo įrankiu buvo pasirinkta sportinė veikla ir buvo pastebėta, kad sportuojantys vyrai pasižymi mažesniu sergamumu somatinėmis ligomis, psichikos sutrikimais, mažesniu intraveninių narkotikų vartojimu, pasitaikė žymiai mažiau

piktnaudžiavimo alkoholiu, rūkymo atvejų (Meek, 2014). Nors įkalintiems vyrams fizinio aktyvumo bei reguliaraus sportavimo galimybės gana ribotos ir patirti teigiamą fizinio aktyvumo poveikį yra kur kas sudėtingiau nei laisviems vyrams, visgi net ir mažesnis fizinis aktyvumas turėjo teigiamą poveikį jų savivertei (Karos, Williams, Meulders ir Vlaeyen, 2018). Dėl didelio nuobodulio ir nieko neveikimo kaliniai išgyvena vienišumo jausmą, jie linkę vartoti narkotines, psichotropines medžiagas, save žaloti ar net žudyti (De Goeij et al., 2015). Įkalinimo įstaigoje atlikto tyrimo (Whitfield, 2018) rezultatai parodė teigiamą trijų užsiėmimų per savaitę fizinės mankštos poveikį tiek vyrų psichinei, tiek fizinei sveikatai, jų gyvenimo kokybei, o eksperimentinės grupės dalyvių, kurie dar ir papildomai sportavo, aukštam savęs vertinimui. Eksperimentinės grupės dalyviai pranešė turintys žymiai mažiau problemų dėl kasdienės veiklos, tarpasmeninių santykių su prižiūrėtojais bei tarpusavyje su kitais kalinčiais vyrais.

Kita socialinė grupė – vyrai, turintys priklausomybių. Šiai grupei būdinga didelė su neveiklumu susijusių ligų, tokių kaip širdies ir kraujagyslių ligos, hipertenzija, išsekimas, rizika (Best et al., 2016). Priklausomi nuo alkoholio, narkotinių, psichotropinių medžiagų jaunuoliai ir vyrai nesirūpina nei fizine, nei psichoemocine sveikata, fizinio aktyvumo trūkumas daro neigiamą įtaką jų psichologinei būklei, stebimas didelis nerimas, stresas ir depresija bei žemas savęs vertinimo lygis (Cole, Logan ir Walker, 2011, De Goeij et al., 2015). Be to pasitaiko savitvardos praradimo, agresijos protrūkių, pasireiškia asocialus, nepriimtinas elgesys (Whitfield, 2018). Stöver (2020) teigia, kad savo sveikata rizikuojantys (socialiai nepriimtinu elgesiu pasižymintys, priklausomi nuo narkotinių medžiagų) asmenys patiria vidinį nerimą ir baimę, nes besielgdami priešingai savo sveikatai išbando savo psichines ir fizines galimybes. Ilgalaikeje netinkamo elgesio perspektyvoje kasdieniu šių asmenų palydovu tampa baimės jausmas, sekinantis jų psichoemocinę sveikatą, sutrikdantis natūralią, kryptingą mąstyseną, atsiranda staigūs nuotaikos pokyčiai, centrinės nervų sistemos pažeidimai (Ekholm, 2016). Roberts, Jones ir Brooks (2018) atliko tyrimą, kurio metu buvo analizuojamas terapinis sporto lauke poveikis ir nauda psichinei vyrų sveikatai ir socialinei gerovei. Nuotaikos pagerinimui, streso ir nerimo mažinimui buvo pasiūlytos įvairios fizinio aktyvumo formos lauke. Šio sporto lauke tyrimo dalyviai pranešė, kad psichinės sveikatos gerinimas, stiprinimas gali būti vykdomas per fizinį aktyvumą skatinančias veiklas ne tik patalpų viduje, bet ir lauke. Būtent sportavimas lauke buvo įvertintas kaip rūpinimosi savo fizine sveikata ir emocine gerove kompetencijos ir įgūdžių ugdymo procesas, vykstantis per patirties kaupimą, buvimą komandoje, bendruomenėje. Spruit, Assink, Van Vugt, Van der Put ir Stams (2019) teigia, kad fizinio aktyvumo intervencijos dažnai įgyvendinamos jaunų žmonių psichikos sveikatos priežiūros praktikoje, siekiant užkirsti kelią psichosocialinėms problemoms. Tyrime buvo atliktos keturios daugiapakopės metaanalizės, siekiant įvertinti bendrą fizinio aktyvumo intervencijų poveikį išorės problemoms, problemų

internalizavimui, savęs suvokimui, savivertės didinimui. Autoriai teigia, kad atliktas tyrimas patvirtino fizinio aktyvumo intervencijos veiksmingumą gerinant asmens psichosocialinę sveikatą, savivertę.

Dauguma tyrimų, skirtų išsiaiškinti fizinio aktyvumo ir fizinės veiklos poveikiui emocinei sveikatai ir savivertei, skirti jaunuoliams ir jauno amžiaus vyrams (Esteban-Cornejo, Tejero-Gonzales, Sallis ir Veiga, 2015, Ekholm, 2016). Nedaug žinoma apie veiksnius, kurie formuoja savivertę ir jos raidą antroje gyvenimo pusėje ir ar veiksniai priklauso nuo amžiaus ir lyties. Todėl labai įdomu ir svarbu sužinoti, kokią įtaką fizinis aktyvumas gali daryti vyresnio amžiaus vyrams. Von Soest et al. (2018) tyrimai, skirti analizuoti vyrų savivertės ugdymo galimybes fizinių veiklų metu brandžiam amžiuje. Norint išnagrinėti šiuos klausimus, Norvegijoje buvo atliktas tyrimas, kuriame dalyvavo vyrai (amžiaus vidurkis - 58 metai) ir moterys, kurioms daugiau nei 55 metai. Taip pat buvo pateikta informacija apie socialinę ir ekonominę tyrimo dalyvių būklę (išsilavinimas, pajamos, nedarbas), sveikatos problemas (nedarbingumo atostogos, neįgalumo istorija) ir socialinius santykius (skyrbų ir našlystės istorija). Tyrimo rezultatai atskleidė, kad aukščiausia saviverte pasižymėjo tyrimo dalyviai, kurių amžius buvo iki 50 metų, o vėlesniame amžiuje buvo stebimas savivertės sumažėjimas. Dar svarbiau tai, kad žemesnė socialinė ir ekonominė padėtis, gyvenimo partnerio neturėjimas, nedarbas ir negalia buvo susiję su žemesniu savęs vertinimu ir (arba) staigesniu savivertės sumažėjimu per 5 metų tyrimų laikotarpį. Nustatyta, kad didelę įtaką aukštam savęs vertinimui turėjo fizinis asmens aktyvumas ir socialinė (bendravimo, bendradarbiavimo) asmenybės branda. Tyrimo išvados parodė, jog vyresnio amžiaus moterys lyginant su vyrais save vertina geriau, o vyresnio amžiaus vyrų savivertė tiesiogiai priklauso nuo fizinės sveikatos ir fizinio aktyvumo. Taip pat paaiškėjo, kad tie vyrai, kurie turėjo glaudesnius socialinius kontaktus, tarpasmeninius santykius artimoje jiems aplinkoje bei sprendė savo problemas ieškodami pagalbos, pasižymėjo aukštesniu savęs vertinimu. Tačiau tam, kad vyrai drąsiai kalbėtų apie savo sveikatos, santykių ir kitas problemas, būtina vieninga visuomenės nuostata, kad stereotipiškumas, reikalaujantis iš vyro būti fiziškai stipriu, socialiai kryptingu, psichoemociškai sveiku ir pažangiu visose srityse, yra nepriimtinas, socialinės įtraukties kliūtis kuriantis reiškinys (Anderberg ir Dahlberg, 2019, Syrjämäki ir Hietanen, 2019). Dėl esamo visuomenės stereotipiškumo, reikalaujančio vyro fizinio pajėgumo standartų, neretai klaidingai formuojasi jaunuolio požiūris į save ir savęs vertinimą. Būtent todėl dažniausiai kaip vienintelę galimybę įveikiant nepasitikėjimą savimi, menką savivertę ir nepakankamą savigarbą vyrai mato tik fizinio kūno treniravimą (Fehsenfeld, 2015). Kai kurių vyrų savitumas, jų savęs suvokimas per patrauklios fizinės išvaizdos kūrimą, fizinės jėgos didinimą tampa vieninteliu pavyzdžiu jaunuoliams, siekiantiems užsitikrinti socialinę padėtį savo aplinkoje, grupėje, bendruomenėje (Dale et al., 2019).

Ahmed et al. (2017) atliktas tyrimas parodė, kad jaunuoliai, nedalyvaujantys jokioje sportinėje veikloje, yra mažiau aktyvūs ir kitose srityse; jie atsargiau reiškia savo nuomonę, nėra aktyvūs, kai reikia pasisakyti ir atstovauti savo interesus, linkę sutikti su daugumos nuomone, atsitraukę nuo kitų socialinių veiklų. Šis tyrimas kviečia diskusijai apie sporto reikšmę vyro savivertei, tačiau jei palyginsime panašiam tyrime dalyvavusių fiziškai aktyvių moterų rezultatus, tai pamatysime, kad nežiūrint į tai ar moterys buvo fiziškai aktyvios, ar mažiau dalyvavo fizinėse veiklose, išliko tokios pat aktyvios socialinėje srityje (Omarsson, 2013). Vyrų, dalyvaujantys sportinėse veiklose, kaip papildomame savo asmenybės ugdymo treniravime, negali būti tiriami kaip tie vyrai, kurie pradėjo sportuoti dėl to, kad nepasitikėjo savimi, buvo išgyvenę pažeminimą, fizinę, emocinę skriaudą (Kelly, 2011). Kai sportinė veikla tampa savivertės didinimo įrankiu, ieškant galimybės kūno formų ir jėgos pagrindu kurti santykius, socialinį aktyvumą, pastebima, kad vien sportas nėra pakankamas įrankis įveikti socialinę neteisybę, nepasitikėjimą (Black, 2010, Eime, Young, Harvey, Charity ir Paynet, 2013). Tačiau jei aktyvų socialinį gyvenimą gyvenantys jaunuoliai ir vyrai užtikrina fizinį aktyvumą ir rūpinasi fizine sveikata, jie turi dar didesnę psichoemocinę potencialą priimti svarbius sprendimus, imtis aktyvių veiklų, prisiimti atsakomybę už veiklas (Franklin, 2013, Cote, Turnridge ir Evans, 2014). Amesberger et al. (2019) atliktas tyrimas parodė, kad sportinėse veiklose dalyvavusių vyrų užduočių, susijusių su greitos orientacijos ir veiklos poreikiu, atlikimas buvo daug greitesnis ir našesnis nei tų, kurie nebuvo sportiškai aktyvūs. Tai reiškia, kad labai svarbi jaunuolių ir vyrų būti fiziškai aktyviu sprendimo kilmė, apsisprendimo priežastys. Kai vyras gyvena socialiai kryptingą, aktyvų, įdomų, pilnavertį gyvenimą, jo sportinis aktyvumas yra tik dar vienas socialiai sėkmingas sprendimas, prisidedantis prie savisveikatinimo ir bendro asmenybės socialinio sėkmingumo kūrimo. Tačiau visiškai kitokius rezultatus parodo tie tyrimai, kurie skirti atpažinti socialinės atskirties vyrų siekio būti fiziškai aktyviu kilmę, leidžiantys suprasti, kad fizinės jėgos, sportinio pasirengimo, kūno formų tobulinimas nėra tiesiog jų sveiko, aktyvaus gyvenimo dalis (Klein et al., 2017). Šio sportavimo ir fizinio kūno treniruotumo kilmės šaltinis - nepakankama savivertė, menkas pasitikėjimas, skurdi savigarba, vaikystėje patirtas smurtas, socialinis atstūmimas, atskirtis (Stoll, 2017). Tyrimai rodo, kad aktyvus gyvenimo būdas sustiprina vyro psichosocialines savybes (pvz., įsitikinimus, vertybes, savivertę, motyvaciją ir siekius bei tikslus), o tai padeda apsispręsti būti aktyviam ne tik dėl kūno formų ar išvaizdos, suteikiančios didesnę pasitikėjimą (Maher, Pincus, Ram ir Conroy, 2015).

Nors šiuo metu žmonės aiškiai suvokia fizinės sveikatos svarbą psichoemociškai sveikatai (Franklin, 2013), nors plačiai pripažįstama reguliaraus fizinio aktyvumo nauda sveikatos užtikrinimui, netgi jauni žmonės nėra pakankamai fiziškai aktyvūs (Newman, Kim, Tucker ir Alvarez, 2018). Apžvelgus tyrimus, kurie atskleidžia, kad menkas fizinis aktyvumas, fizinis pasyvumas formuoja ir su

neveiklumu susijusias ligas (Coakley, 2011) matoma, kad fizinės sveikatos sutrikimai įtakoja psichoemocines problemas, susirgimus (Rice et al., 2016, Holt et al., 2017, Rodriguez-Ayllon et al., 2019). Weiss ir Wiese-Bjornstal (2009) atliko tyrimą, kurio metu įrodė, kad ankstyvasis jaunų žmonių fizinis veiklumas, padedantis kurti sveiką ir aktyvų gyvenimą, didina savivertę, gerina asmens orientaciją į siektiną tikslą ir yra visapusiškai svarbus. Aktyvus tikslo siekimas, socialinis veiklumas, savalaikis svarbių sprendimų priėmimas dar labiau prisideda prie aukštos savivertės kūrimo, užtikrinimo, socialinio asmens sėkmingumo kūrimo (Skinner, Zakus ir Cowell, 2008, Soest, Wichstrom, Kvaalem ir Lundin, 2016). Andersen et al. (2018) atliko tyrimą, kurio tikslas- pateikti integruotą tarptautinės mokslinės literatūros apie suaugusiųjų socialinių ir psichologinės sveikatos rezultatų, siejamų su dalyvavimu komandiniame sporte, apžvalgą. Ši integruota apžvalga leido suprasti komandinio sporto poveikį sveikatai, teigiamus, dalyvavimo komandiniame sporte socialinius ir psichologinius rezultatus. Tyrimas atskleidė, kad komandinis sportas yra ne tik sveikatą stiprinanti, bet ir ypatingai vyrams tinkanti veikla. Komandinis sportas pabrėžia vyriškumo tarpasmeninio dalyvavimo veikloje potencialą, stiprina vyrų pasitikėjimą pasitinkant iššūkius ir skatina juos pasirinkti komandinį sportą, kaip sveikatos stiprinimo priemonę (Šniras ir Malinauskas, 2006; Parker, Morgan, Farooq, Moreland ir Pitchford, 2019). Tyrimų apžvalga leidžia teigti, kad dalyvavimas sporte yra tiesiogiai siejamas su pagerėjusia sporto veiklos dalyvių socialine ir psichologine sveikata, nepriklausomai nuo sporto rūšies, amžiaus ar somatinių bei psichinių sveikatos problemų (Tacon, 2007). Sportas, fizinis aktyvumas yra ne tik naudingas sveikatai, jis suteikia socialinę, prasmingą ir malonią aplinką, skatina užsiimti, dalyvauti ir tęsti šią veiklą, dalyvauti kitose socialinių kryptingumą stiprinančiose veiklose. Cunningham et al. (2019), Woods ir, Butler (2020) teigia, kad fizinis aktyvumas sudaro palankias sąlygas vyrų įtraukiam dalyvavimui, socialinei sąveikai, psichosocialinių įgūdžių ugdymui, stiprinimui, socialinės asmens gerovės kūrimui. Taip pat tyrimai rodo, kad didžioji įvairaus sporto visuomenėje iniciatyvų dalis yra skirta jauniems vyrams ir vyrų tarpusavio sąveikos gerinimui (Corthouts et al., 2020). Tačiau ne mažiau svarbu kurti sporto ir fizinio aktyvumo skatinimo iniciatyvas su mažesne konkurencine struktūra, įtraukiant ir vyresnio amžiaus vyrus bei sudarant sąlygas vyresnio amžiaus vyrų maksimaliam fiziniam aktyvumui, psichoemocinės gerovės kūrimui. Taip pat svarbu paanalizuoti sportines vyrų fizines aplinkas, šių grupių fizinį aktyvumą bei sportavimo įtaką jų fizinei sveikatai, psichoemociinei ir socialinei gerovei. Ciccolo et al. (2015) atliko tyrimą, kuris leido įvertinti sąsajas tarp maksimalios raumenų jėgos ir savivertės, o unikali šio tyrimo išvada buvo ta, kad raumenų jėga buvo reikšmingai susijusi su vyrų saviverte, kai tuo tarpu moterų fizinė jėga ir savivertė reikšmingų sąsajų neturėjo. Tai parodo, kad vyrams fizinis pajėgumas daug svarbesnis nei moterims, ir tai taip pat yra pasaulinio stereotipiškumo vyrų atžvilgiu pavyzdys. Stereotipus, susijusius su vyrams raumeningo kūno svarba, aiškiai

ištransliuoja žiniasklaidą, kur vyro „tobulo“ kūno sudėjimas yra neretai siekiamas daugumos jaunuolių idealas. Atsižvelgiant į savivertės ir kitų psichinės sveikatos rezultatų ryšį su fizine veikla, reikėtų apžvelgti vyrų, turinčių negatyvias, skaudžias, jautrias patirtis, gyvenimo situacijas ir epizodus. Savivertė į vieną ar kitą pusę svyruoja kaip atsakas į sėkmės ir nesėkmės patirtį, o fizinė veikla gali šias patirtis paveikti ir lemti žmogaus socialiai priimtinius arba nepriimtinius pasirinkimus (Bailey, 2005). Šio tyrimo rezultatai parodė, kad raumenų jėga yra ypač svarbi vyrams, nes tai jiems padeda patirti asmeninę sėkmę bei, prisiminus nesėkmes, skaudžias patirtis, lengviau su jomis susitaikyti per naujai kuriamos patirties epizodus. Liu, Wu ir Ming (2015) teigia, kad psichinės sveikatos problemos sukelia didžiulę visuomenės sveikatos naštą nepilnamečiams, tai įrodo 20% šių problemų paplitimo lygis tarp jų. Tyrimas parodė, kad fizinis aktyvumas gali suteikti ir fizinę, ir fiziologinę, ir psichologinę bei socialinę naudą, prisidėti prie atskirties problemų sprendimo. Psichinės sveikatos problemų sprendimas pasitelkus fizinį aktyvumą, beveik neturi šalutinio poveikio, yra visuomenės pozityviai vertinamas ir gali vykti visiškai savarankiškai (Ahmed et al., 2017). Teigiamas fizinės veiklos poveikis širdies ir kraujagyslių ligoms, diabetui, hipertenzijai, vėžiui, osteoporozei ir nutukimui, neabejotinas (Weinberg ir Gould, 2019), tačiau vis daugiau literatūros rodo, kad ši veikla gali pagerinti ir psichinę sveikatą, įskaitant depresijos simptomus (Silveira et al., 2013), nerimo mažinimą, savigarbos, savivokos didinimą (Smith et al., 2018), pykčio ir streso mažinimą. Fuchs ir Klaperski (2017) atliktas tyrimas leidžia įvertinti fizinį aktyvumą kaip įrankį, padedantį vyrui pastiprinti savivertės jausmą, suvokti save kaip asmenį, kuriantį visapusi rūpinimąsi savimi, padedantį teigiamai matyti save ir teigiamai apie save galvoti.

Mokslinių tyrimų apžvalga rodo, kad fizinio aktyvumo ir sporto veiklos kaip aplinka turi teigiamą poveikį vyrų psichinei būklei, elgesiui, gyvenimo kryptingumui, socialiai pažangių sprendimų priėmimui. Sporto ir fizinio aktyvumo įtaka vyrų savivertei yra pagrįsta tyrimais ir galima teigti, kad ši veikla vyrams yra viena patraukliausių ir pritraukiančių įvairias patirtis turinčius vyrus sprendžiant įvairias asmenines problemas. Siekiantys kryptingo, socialiai priimtino gyvenimo vyrai sportines veiklas pasirenka kaip įveikos skaudžioms, jautrioms gyvenimo patirtims priemonę, todėl sportą reikia vertinti kaip teigiamas asmens gyvenimo patirtis kuriančią aplinką. Kadangi sportas ir fizinis aktyvumas kuria teigiamas vyrų gyvenimo patirtis bei didina jų savivertę, sportą ir fizinį aktyvumą reikėtų pasitelkti kaip vieną svarbiausių ir veiksmingiausių vyrams tinkančią savipagalbos ir kryptingos socializacijos priemonę.

1.2.2. Socialinių pokyčių grupės svarba atskirtį išgyvenančių vyrų socialinių įgūdžių ugdymui

Socialiniai įgūdžiai - tai gebėjimas atpažinti savo poreikius, saugiai reikšti jausmus, priimti teisingus sprendimus, tinkamai bendrauti, bendradarbiauti,

konstruktyviai spręsti konfliktus (Anderson-Butcher et al., 2018). Išugdyti socialiniai įgūdžiai užtikrina kryptingą asmens veiklą, padeda sukurti saugius, glaudžius, reikšmingus tarpasmeninius santykius, priimti tinkamus sprendimus, garantuoja socialiai patrauklų gyvenimą, socialinę ir asmeninę asmens sėkmingumą (Böhnisch, 2018). Barry at al. (2018) pažymi, kad socialinių įgūdžių stokojantys asmenys dažnai išgyvena apsunkintą prisitaikymą prie socialinės grupės ir visuomenės, kuriai priklauso. Šiems asmenims pasireiškia negatyvus elgesys, jie negeba veiksmingai susidoroti su kasdienio gyvenimo problemomis (Povilaitis ir Tamminem, 2018).

Socialinių įgūdžių tyrėjai (Bond, Wright ir Bacon, 2019) pastebi, kad socialinių įgūdžių dažniau stokoja vyrai, jie daug dažniau nei moterys demonstruoja netinkamą elgseną, kenčia nuo priklausomybių, įkalinimo, priima nepozityvius, socialiai nepriimtinus, rizikingus sprendimus (Ivanauskienė ir Gončiarova, 2017). Landstad, Hedlund ir Kendall (2020) pabrėžia, kad socialinių įgūdžių stokojantys vyrai negeba užmegzti ir palaikyti saugių santykių su jiems artima aplinka, nesukuria reikšmingų, kryptingų, kolegiskų santykių darbe, jų socialinės veiklos ratas yra gana skurdus, o jų asmeninės patirtys dažniausiai susietos su nesėkmėmis, pralaimėjimais, nusivylimais. Vyrai daug rečiau nei moterys ieško pagalbos tokioms problemoms kaip piktnaudžiavimas narkotinėmis medžiagomis, depresija, fizinė negalia ir/ar stresinio gyvenimo įvykiai spręsti (Robertson, 2001; Mahalik, 2000). Atsakyti į klausimą, kodėl jie taip elgiasi, gali padėti vaidmenų socializacijos paradigmos analizė. Ši analizė pradedama prielaida, kad vyrai ir moterys mokosi lyties požiūrio ir elgesio iš kultūrinių vertybių, normų ir ideologijų, būtent taip jie sužino, ką reiškia būti vyrais ir moterimis (Park, 2020). Moterims labiau būdingas pasitikėjimas kitais, pagalbos poreikio pripažinimas, emocinių problemų pripažinimas, nes nuo mažens mergaitės auklėjamos būtent taip, kad gebėtų pastebėti rūpesčius ir juos spręstų (Kauffman ir Kinnealey, 2015). Vyrai tuo tarpu auklėjami nekalbėti apie rūpesčius, todėl juos ignoruoja, nepriima pagalbos, nepripažįsta turintys problemų, nes buvo mokomi jų neturėti (Brown et al., 2018).

Lyginti vyriškuosius vaidmenis su moteriškaisiais pradėta jau gana seniai, tai darė ir vyresnės, ir jaunesnės kartos tyrėjai (Pleck, 1981; Pollack, 1995; Haudenhuyse, Theebom ir Coalter, 2012, Marlier et al., 2015). Jie atskleidžia, kad vyrų socialiniai ryšiai yra gana menki, socialinis bendravimo tinklas menkai išplėtotas, todėl jų vyriškieji vaidmenys platesnių socialinių ryšių kūrimo aspektu susiaurėja, susiaurinamos pagalbos paieškų galimybės, apriojamas socialinių įgūdžių ugdymas. Nagda et al. (2018) vyrų socialinių įgūdžių stoką sieja su ydingai suformuotu vyriškumo konstruktu, kuris nuo pradžių formavo netinkamą vyro elgseną, trukdančią jam priimti kryptingus sprendimus, kurie turi įtakos rūpinimusi savimi.

Socialinių įgūdžių stokos tendencija besidomintys mokslininkai (Grinkevičiūtė ir Vyšniauskytė-Rimkienė, 2013) vyrų socialinių įgūdžių stoką siūlo nagrinėti pasitelkiant lyties, vyriškumo psichologiją, socialinę adaptyvumą ir personalias vyrų adaptacijos istorijas. Addis ir Mahalik (2003), vyriškumo psichologijos analizę pateikia per supratimą, kad vyriškumas formuojasi per tam tikrą šiai socialinei grupei būdingą savitumą, kurį veikia visuomenės stereotipiškumas.

Įvairūs moksliniai tyrimai (Cochran ir Rabinowitz, 2000; Tereškinas et al., 2016), atskleidžia, kad vyrų ir vyriškumo psichologija analizuojama kaip besivystanti socialinio mokslinio tyrimo sritis bei vystoma diskusija apie pagalbos šiai savitai socialinei grupei teikimo kliūtis. Kelias kliūtis, kurios riboja vyrų kreipimąsi pagalbos tiek į psichikos, tiek į fizinės sveikatos priežiūros specialistus nurodo Cochran ir Rabinowitz (2000) bei teigia, kad pagrindinė kliūtis yra jautri vyriškumo socializacijos istorija. Chang ir Krumboltz (2001) taip pat teigia, kad socialinė vyriškumo konstrukcija yra veikiama visuomenės stereotipų bei kuria kliūtis vyrų rūpesčių pripažinimui ir savalaikiam jų sprendimui.

Lyčių skirtumų analizė atskleidžia vyrų susivaržymo kreipiantis pagalbos priežastis bei parodo pagalbos kreipimosi kliūčių įveikos mechanizmus (Addis ir Mahalik, 2000). Tyrimai skirti analizuoti stereotipų formuojamą vyro socializaciją, parodo, kad visuomenės požiūrių į vyrus ribotumas apsunkina jų galimybes dalintis jausmais bei pripažinimą, kad vyras yra pažeidžiamas, kad jam reikia artimųjų, draugų, profesionalų specialistų pagalbos (Fernández-Gavira et al., 2017).

Vyro lyties teorijos analizė atskleidžia vyrų patiriamus nepatogumus pripažįstant save kaip pažeidžiamą asmenį bei jiems priimtinos, specifinės pagalbos įrankius. Pasak Pope et al. (2000), vyrų pagalbos priėmimo kliūčių įveikai pirmiausia būtina mažinti lyties suvaržymo priežasčių mastą, atsisakyti stereotipų, susijusių su lytimi. Bond et al., (2019), nagrinėjantys socialinių grupių savitumą ir asmens priklausomumą grupei, randa tam tikrų sąsajų tarp pagalbos reikalingų asmenų ir jiems siūlomos pagalbos specifiškumo. Tyrėjai Borek ir Abraham (2017), Israelashvili, Menesini ir Al-Yagon, (2020), analizavę vyriškos lyties vaidmenų socializaciją ir su tuo susijusį vyrų pagalbos (ne)ieškojimą pateikia pagalbos teikimo vyrams pavyzdžių, kurie leidžia pasirinkti kokios pagalbos įrankiai labiausiai tiktų šiai savitai socialinei grupei (Deming, 2017).

Stereotipinės vyriškumo normos, vyriškoji ideologija atriboja vyrus nuo psichologinę pagalbą teikiančių specialistų, galinčių padėti paieškoti kryptingesnių socialinių sprendimų, tačiau tai netrukdo apie savo problemas kalbėtis saugioje, panašią patirtį turinčių asmenų aplinkoje (Reiter-Scheidt, et al., 2018). Tereškinas ir Bučaitė-Vilkė (2015) teigia, kad kai vyrai susiduria su labai rimtomis problemomis, pagalbos ieško tarp panašių į save, tarp panašias patirtis išgyvenančių asmenų, todėl reikalinga ieškoti tokių pagalbos būdų, kurie sutelktų, suburtų, kurtų tarpasmeninį

vyrų vienas kito palaikymą. Pasak (Spaaij, Oxford ir Jeanes (2016) ir Pierce et al., (2018), viena iš tokių galimybių – pažeidžiamų vyrų įgalinimas dalyvauti grupių, nukreiptų į tinkamus socialinius sprendimus, veiklose.

Kiekvieno žmogaus gyvenimo kokybė priklauso nuo jo gebėjimų ir įgūdžių palaikyti jam svarbius socialinius ryšius per kuriuos asmuo save pažįsta, vertina, užtikrina savigarbą, pasitikėjimą savimi, savivertę ir pasitenkinimą gyvenimu (Ghali, 2018). Baumer ir Meek (2018) pažymi, kad tokių socialinių įgūdžių, kuriant reikšmingus ryšius, stokoja socialinę atskirtį patiriantys vyrai ir neretai jie stokoja galimybių saugių santykių kūrimui. Socialinių ryšių užmezgimo ir palaikymo įgūdžiai gali būti stiprinami socialinių sprendimų, tarpasmeninių veiklų, tarpasmeninio palaikymo grupėse, kur nors ir jautri, tačiau visus jungianti patirtis gali suteikti psichoemocinės ir socialinės stiprybės (Seale, 2013, Moscoso-Sanchez et al., 2017). Dar kitas svarbus grupių tarpusavio pagalbos aspektas yra tas, kad nutrūkus ar smarkiai susilpnėjus ryšiams, kuriuos neretai žmogus kuria ir palaiko ne vienerius metus, pakitus žmogui svarbių tarpasmeninių santykių kokybei, atsiranda ilgalaikės atskirties ir saviizoliacijos rizika, o savalaikė pagalba grupėje leidžia atrasti tas veiklos kryptis, kurių atskirties praktikoje neliktų (Kołodziej-Zaleska ir Przybyła-Basista, 2016).

Socialinių įgūdžių ugdymo, socialinių pokyčių, socialinių sprendimų, savipagalbos, į asmenybės augimą orientuotos grupės suteikia žinių ir informacijos, padeda siekti pozityvios situacijos pokyčių ir veiksmingų problemų sprendimų (Mnyango ir, Alpaslan, 2018). Andersen et al. (2018) ir Borkmann, Munn-Giddings ir Boyce (2020) pažymi, kad asmens dalyvavimas kryptingoje grupinėje veikloje atlieka labai svarbų ir vieną pagrindinių socialinės intervencijos vaidmenų, padedančių suprasti asmens problemos prigimtį, atrasti reikalingus sprendimus, nustatyti pagalbos veiksmų planą. Tokių grupinių veiklų metu ieškoma veiksmingų problemų sprendimo būdų vykstant sąveikai tarp grupės narių, bendrai analizuojant problemines situacijas (Bose, 2017, Nagda et al., 2018). Laikantis tarpasmeninių susitarimų, grupės nariai įgalinami siekti teigiamų savo situacijos pokyčių (Cronin ir Allen, 2017) ir imtis veiksmų savo nepalankios gyvenimo situacijos keitimui labiau priimtina (Eidukevičiūtė ir Večkienė, 2016). Kim ir, James (2019) teigia, kad dalyvavimas grupinėse veiklose padeda įveikti rūpesčius, susijusius su menka savigarpa, saviverte ir dėl to apsunkinta socialine situacija bei kryptinga veikla. Moscoso-Sanchez et al. (2017) pastebi, kad menką savivertę, nepasitikėjimą savimi patiriančių asmenų tinkamos bei savalaikės pagalbos organizavimo, jų problemų identifikavimo bei sėkmingos įtraukties galimybe tapusios tarpusavio pagalbos, kryptingos socialinės veiklos ir pozityvių sprendimų grupės sprendžia ne tik personalines, bet ir visos grupės bei bendruomenės problemas. Härtel ir Wiesel-Bauer (2014) menką savivertę, nepasitikėjimą savimi išgyvenančių asmenų įtraukimą į grupines veiklas mato kaip perspektyvą, suteikiančią galimybę spręsti dėl

to kylančius rūpesčius ir problemas. Tam į neformalias ir formalias kryptingos socialinės veiklos grupes reiktų įtraukti visas atskirtį patiriančias socialines grupes, kad socialinės atskirties reiškinio mažinimas ir socialinių įgūdžių ugdymas taptų vieninga visuomenės nuostata ir pripažinimu, kad socialinės atskirties įveikos bei socialinio asmens kryptingumo procesas yra visos visuomenės užduotis (Anderberg ir Dahlberg, 2019, Syrjämäki ir Hietanen, 2019). Grupės palaikymas yra svarbus ne tik atskirtį patiriančių vyrų socialinių įgūdžių ugdymui, tai yra ir visuomenės sąmoningumą skatinanti priemonė, leidžianti išgirsti ir pamatyti vyrams stereotipiškumo padarytą žalą, taisyti vyrų savitumą neigiamai formuojantį visuomenės požiūrį (Panadero et al., 2017). Savalaikė, kryptinga, profesionali pagalba ugdant socialinius įgūdžius grupinės tarpasmeninės sąveikos metu gali padėti stiprinti ne tik vyrų asmenybę, bet ir padėti kurti bendrą, tarpusavio palaikymu pagrystą kryptingą grupės veiklą (Rudert et al., 2019). Socialinių įgūdžių ugdymas pokyčių ir veiklos grupėje vykdomas kuriant ir plėtojant saugius tarpasmeninius santykius (Syrjämäki ir Hietanen, 2019), suteikiamos žinios apie saugią elgseną, savitvardą, toleranciją, pasitikėjimo savimi, savivertės, savigarbos stiprinimo galimybes (Böhnisch, 2018). Janauskas, 2016 ir Anderson-Butcher et al. (2018) kryptingas veiklas grupėje pripažįsta kaip galimybę atpažinti savo poreikius, tinkamai reikšti jausmus, priimti teisingus sprendimus, tinkamai bendrauti, bendradarbiauti, ieškoti konstruktyvių konfliktų sprendimo būdų. Vyresnės kartos tyrėjai (Gudžinskienė ir Railienė, 2012, Gudžinskienė ir Gedminienė, 2011), teigia, kad veikla grupėje padeda asmeniui prisitaikyti prie socialinės grupės ir visuomenės, kuriai jis priklauso, atsiranda galimybė saugiai, nekritikuojant mokytis elgtis pozityviai, veiksmingai susidoroti su kasdienio gyvenimo sunkumais ir problemomis, keisti nepalankią dabarties situaciją priimant socialiai pozityvaus, kryptingo gyvenimo kūrimo sprendimus. Pasak Pierce et al. (2018), socialinio įgūdžių ugdymo galimybių plėtojimas grupės metu įgalina atskirtį išgyvenančius vyrus priimti tinkamus socialinius sprendimus. Socialinių įgūdžių ugdymo, socialinių pokyčių, socialinių sprendimų, savipagalbos, į asmenybės augimą orientuotos grupės suteikia žinių ir informacijos, padedančios siekti kryptingos ir ilgalaikės integracijos (Mnyango ir Alpaslan, 2018). Andersen et al. (2018) pažymi, kad dalyvavimas grupinėje veikloje atlieka labai svarbų ir vieną pagrindinių socialinės intervencijos vaidmenų, padedančių suprasti problemos prigimtį, atrasti reikalingus sprendimus, nustatyti pagalbos veiksmų planą, nes socialinių pokyčių grupės metu veiksmingų problemų sprendimo būdų ieškoma ne tik vykstant tarpasmeninei sąveikai tarp grupės narių, bet ir bendrai analizuojant problemines situacijas, dalinantis patirtimi (Nagda et al., 2018). Laikantis tarpasmeninių susitarimų grupės nariai įgalinami siekti teigiamų savo situacijos pokyčių (Cronin ir Allen, 2017) ir imasi veiksmų savo nepalankios gyvenimo situacijos keitimui labiau priimtina (Grace et al., 2018). Pasak Janda (2011), Van Hout ir Phelan (2014), Kim ir James (2019), dalyvavimas socialinių pokyčių, socialinių sprendimų grupėse

padeda įveikti rūpesčius, susijusius su apsunkinta diskriminuojamų, atskirtų, atstumtų asmenų integracija. Integracijos problemos sprendžiamos grupės narių bendruomeniškumo ir tarpasmeninio palaikymo principu, padeda geriau suvokti savo situaciją, tinkamai įvertinti galimybes ir sėkmingai projektuoti savo ateitį (Dagkas, 2018). Integracinių kliūčių įveikimas grupinės narių tarpasmeninės sąveikos metu didina socialinės įtraukties galimybes, o socialiai atskirtų vyrų įtraukimas į socialinį gyvenimą (Korhonen ir Siitonen, 2018) yra ne tik jų pačių gerovės kūrimo ir užtikrinimo reikalas, tai ir bendro valstybės socialinio kapitalo didinimas (Eidukevičiūtė ir Večkienė, 2016).

Atskirtį patiriančių ir socialinių įgūdžių stokojančių vyrų įtraukties garantas - jų socialinio pažeidžiamumo ir pagalbos jiems reikalingumo pripažinimas (Tereškinas, 2016), socialinės atskirties mažinimas (Tereškinas et al., 2016). Būtent tokias galimybes kuria šiandieną vykdomos įvairios į saugų bendruomeniškumą nukreiptos programos Europos lygmenyje (Psychou et al., 2019; El Ghali, 2018; Baumer ir Meek, 2018), nacionaliniame lygmenyje (Bardauskienė ir Kocai, 2017, Pivorienė, 2016) ir vietiniame lygmenyje (Leleikienė, 2018; Barkauskaitė-Lukšienė ir Gudžinskienė, 2013, Katinaitytė-Lodh, 2013). Tačiau ši, įtraukties į asmens socializacijos ir socialinių įgūdžių stiprinimo procesą nukreipta, praktika dažniausiai vykdoma tik projektinių, terminuotų veiklos grupių, siekiant integracijos į darbo rinką, metu. Tačiau socialinę atskirtį patiriančių vyrų tinkamos bei savalaikės pagalbos organizavimas, pasitelkiant socialinių sprendimų grupes, kaip ilgalaikę jų teigiamos socialinės raidos perspektyvą, yra retas pagalbos įrankis (D'Isanto ir Di Tore, 2016, Stoll, 2017). Tai rodo socialinę atskirtį patiriančių ir socialinių įgūdžių stokojančių vyrų problematikos nuneigimą, visuomenėje formuojamą diskriminatyvų požiūrį, kuris daugiau nukreiptas į vyrų netinkamo elgesio raidos atpažinimą (Tereškinas et al., 2016), tačiau visai menkai į sprendimų modeliavimą (Peters, 2018), jų problemų identifikavimą bei sėkmingos įtraukties galimybes (Bardauskienė ir Pivorienė, 2016).

Vyrams, išgyvenantiems socialinių įgūdžių stoką, socialinę atskirtį, dėl jų patirčių specifiškumo reikalinga tarpasmeninė pagalba ir palaikymas (Best et al., 2016). Todėl pagrindinis tarpasmeninės grupinės pagalbos vyrams tikslas – padėti krizinėse situacijose atsidūrusiems įvairaus amžiaus vyrams, susiduriantiems su socialinėmis ar psichologinėmis problemomis, suteikiant psichoemocinę ir socialinę pagalbą įveikiant problemas, su kuriomis patys susidoroja nepajėgia (Berger, 2017).

Tyrėjai, nagrinėjantys socialinę vyrų atskirtį, socialinių įgūdžių stokos pasekmes (Blakemore, 2018), pagalbos jiems prielaidas (Cole et al., 2011, Gaspar de Matos et al., 2017), teigia, kad vyrų savitumas diktuoja ir socialinių grupių nukreiptų į jų tarpasmeninį palaikymą individualumą, bendruomeniškumą. Bellani (2011) teigia, kad grupės veiklos metu atsiranda galimybė ištirti asmens gyvenimo patirtis, analizuoti asmens socialinių įgūdžių stokos istoriją, socialinės atskirties

atsiradimą, atskirties įtaką asmens gyvenimui visose srityse. Būtent todėl vykstančios socialinės grupės dažniausiai sujungia atskirtį išgyvenančius, įgūdžių stokojančius vyrus pagal tam tikras jų patirtis. Tai gali būti skyrybas išgyvenantys (Becker, 2020), reikšmingų santykių netekę (Leopold, 2018), kenčiantys nuo priklausomybių (Panadero et al., 2017), įkalinti (Petrošius ir Dirgėlienė, 2013, Gallant, Sherry ir Nicholson, 2015, Stöver, 2020), netekę darbo, ekonominio saugumo (Pohlan, 2019) vyrai. Ši patirčių analizė leidžia pamatyti labai svarbią socialinės atskirties reiškinio charakteristiką susietą su socialinių įgūdžių stoka (Cronin ir Allen, 2017) ir tai, kad žmonės, išgyvenusius panašias patirtis sieja jiems savitas atskirties bendrumas, kuris socialinės raiškos, socialinių sprendimų grupėse tampa juos stiprinančiu faktoriumi (Härtel ir Wiesel-Bauer, 2014).

Apibendrinant galima teigti, kad atskirtį ir socialinių įgūdžių stoką išgyvenantys vyrai yra dažniausiai paveikti ydingų socialinių normų ir ideologijų, ydingai suformuoto supratimo apie vyriškumą, o tai tampa pačia didžiausia kliūtimi savalaikiam pagalbos teikimui. Kuriant kryptingą pagalbą reikalinga socialinė praktika, kuri būtų nukreipta į vyriškąją auditoriją ir ruošų jaunuolius, o taip pat ir visą visuomenę supratimui, kad vyrai yra tokia pati socialinė grupė kaip ir moterys - ieškantys pagalbos, turintys teisę tokia pagalbą gauti. Pagalbos ieškojimas yra svarbiausias žingsnis, sprendžiant daugybę gyvenimo problemų, tai yra tinkamos pagalbos teikimo ir tinkamų sprendimų priėmimo esmė. Visuomenės sąmoningumo didinimas atsisakant stereotipiško, vyrų savitumą formuojančio požiūrio į juos būtų pirma, reali pagalba skatinanti vyrus pripažinti jų rūpesčius ir problemas. Tuomet atsirastų galimybė įvairių pagalbos metodų praktikai, kurių vienas – socialinės veiklos, savipagalbos grupė. Kryptinga veikla grupėje, stiprinant savivertę, ugdant socialinius įgūdžius, padeda lengviau įveikti integracines kliūtis, didina socialinės įtraukties galimybes, o vyrų įtraukimas į socialinį gyvenimą yra ne tik jų pačių gerovės kūrimo ir užtikrinimo reikalas, tai ir bendro valstybės socialinio kapitalo didinimas. Tinkamos bei savalaikės pagalbos vyrams organizavimas, socialinių įgūdžių ugdymas dalyvaujant socialinių įgūdžių lavinimo, socialinių pokyčių, kryptingų socialinių sprendimų grupėse, yra jiems tinkamas, problemų atpažinimo ir socialiai priimtinių sprendimų modeliavimo įrankis.

Mokslinės literatūros apžvalga ir analizė leidžia svarstyti ugdomojo eksperimento sportinių veiklų bei socialinių pokyčių grupės pagrindu atsiradimą.

1.2.3. Ugdomojo eksperimento modelio pagrindimas

Ugdomojo eksperimento modelis grindžiamas išsamia mokslinės literatūros analize socialinę atskirtį patiriančių vyrų savivertės ir socialinių įgūdžių kaitos aspektu.

Pirmiausia, mokslinės literatūros, tyrimų, studijų analizė leido atpažinti bei įvardinti savitos socialinės grupės - vyrų socialinę atskirtį, atskirties reiškinio

priežastis bei pasekmes. Atliktų mokslinių studijų, inicijuotų praktikų apžvalga suteikė pagrindą vyrų socialinių atskirties charakteristikų išryškinimui, skirtingų socialinių atskirties patirčių išgryninimui.

Išskirti esminiai teoriniai radiniai:

- tyrimo įrankiai ir metodikos socialinei atskirčiai įvertinti;
- sportinės veiklos organizavimo metodai socialinės atskirties mažinimui;
- socialinių pokyčių, socialinės veiklos ir socialinių sprendimų grupių programos, savivertės didinimui ir socialinių įgūdžių ugdymui.

Šie moksliniai/teoriniai radiniai pagrindė ugdomojo eksperimento modelio konstravimą. Esminių teorinių radinių pagrindu sukonstruotas ugdomasis eksperimentas, sukurta stebėsenos sistema, socialinę atskirtį patiriančių vyrų savivertės ir socialinių įgūdžių ugdymo stebėsenai.

Ugdomasis eksperimentas vykdytas pusę metų, o šio ugdomojo eksperimento metu įvykę pokyčiai - *vyrų savivertės ir socialinių įgūdžių kaita* - fiksuoti pasitelkus stebėsenos sistemos įrankius.

Garner ir kt. (2009) teigia, kad eksperimentinis tyrimas pirmiausia yra iš anksto gerai apgalvotų, parengtų tam tikrų pokyčiams fiksuoti būtinų metodų ir būdų visuma. Šie autoriai daugiausia dėmesio skiria moksliniams tyrimams pedagoginėje praktikoje bei pastebi, kad pedagoginėse aplinkose inicijuojami eksperimentai suteikia galimybę surinkti duomenis, kurių nebūtų galima gauti jei jie būtų renkami nenaudojant eksperimento.

Pedagogikos tyrėjai (Cobern ir kt.; 2014; Antony, Sivanathan ir Gijo, 2014) atliko eksperimentinius tyrimus, kurių paskirtis buvo surinkti duomenis leidžiančius patikrinti tyrimui parinktus ir naudojamus ugdymo metodus. Garner ir kt. (2009) nurodo, kad eksperimentas tinka ugdomajam procesui, ugdomojo proceso poveikiui, pokyčiams nagrinėti, nes šie pokyčiai fiksuojami procesą kontroliuojančio tyrėjo. Pedagoginius/ugdомуosius eksperimentus atlikę Leutner ir kt. (2009), Ozuru ir kt. (2009); Tarchi, (2010), Rosales ir kt. (2012) pastebi, kad pedagoginių/ugdомуųjų eksperimentų metu galima surinkti tiriamam fenomenui svarbius duomenis, jais remiantis atpažinti problemas bei modeliuoti sprendimus. Horakova, Houska, (2014) pristato, kaip ugdomojo eksperimento metodika gali būti patobulinta įtraukiant stebėseną ir tinkamai parinkus stebėjimo metodus bei stebinius gauti reikalingą informaciją.

Mokslinės literatūros analizė išryškino vyrų fizinio savęs suvokimo ir pozityvaus savęs vertinimo svarbą. Paaiškėjo, kad fizinė veikla turi ne tik fizinę sveikatą stiprinantį poveikį, ji apibrėžta biopsichosocialinę sveikatą ir psichologinę gerovę (Klein, Fröhlich ir Emrich, 2017). Apžvelgti tyrimai atskleidė vyrų, kurie sistemingai sportuoja, užsiima fiziškai aktyvia veikla emocinio stabilumo, susitvarkymo su vidiniais konfliktais, emocinės savikontrolės gebėjimus (Zamani Sani et al., 2016). Todėl vieną ugdomojo eksperimento dalį sudaro grupinės ir

individualios fizinės veiklos, kurių metu vyrai ugdė *socialinius įgūdžius bei didino savivertę*.

Ugdomojo eksperimento modelio sportinių veiklų kompleksas:

- komandinės sportinės veiklos vieną kartą per savaitę (krepšinis, tinklinis, futbolas);
- savarankiškos sportinės veiklos ne mažiau nei kartą per savaitę (mankštos naudojant treniruoklius, krosas).

Grupinių ir individualių fizinių veiklų pasirinkimą ugdomajame eksperimente grindžia (Ahmed et al., 2017; Biddle, Ciaccioni, Thomas ir Vergeer, 2019) teigdami, kad fizinė savivoka lemia adekvatesnį savęs priėmimą, jaunuoliai, sulaukiantys pagyrimų dėl jų fizinės išvaizdos, labiau savimi pasitiki, yra aktyvesni sociume, labiau įsitraukę į socialiai kryptingą bendravimą. White (2017), Breslin ir Leavey (2019) pastebėjo, kad fiziškai aktyvūs vaikinai yra emociškai stabilesni, o tai lemia jų patrauklumą bendravime, santykiuose su kitais žmonėmis. Norkus (2012), Schlenker, Sherry, ir Rowe (2016), Collins ir Kay (2017), Rhodes, Janssen, Bredin, Warburton ir Bauman (2017) teigia, kad dalyvavimas sporte laikomas sveika visuomenės veikla ne tik dėl fizinio pasirengimo, bet ir kaip patirtis, naudinga asmens savivertei ir psichosocialinei adaptacijai per tarpasmeninius santykius pozityvioje aplinkoje.

Kita ugdomojo eksperimento modelio dalis – socialinių pokyčių grupės veiklos.

Stereotipinės vyriškumo normos, vyriškoji ideologija atriboja vyrus nuo psichologinę pagalbą teikiančių specialistų, galinčių padėti paieškoti kryptingesnių socialinių sprendimų, tačiau tai netrukdo apie savo problemas kalbėtis saugioje, panašią patirtį turinčių asmenų aplinkoje (Reiter-Scheidt, et al., 2018). Tereškinas ir Bučaitė-Vilkė (2015) teigia, kad kai vyrai susiduria su labai rimtomis problemomis, pagalbos ieško tarp panašių į save, tarp panašias patirtis išgyvenančių asmenų, todėl reikalinga ieškoti tokių pagalbos būdų kurie sutelktų, suburtų, sukurtų tarpasmeninį vyrų vienas kito palaikymą. Pasak Spaaij, Oxford ir Jeanes (2016) ir Pierce et al., (2018), viena iš tokių galimybių – pažeidžiamų vyrų įgalinimas dalyvauti grupių, nukreiptų į tinkamus socialinius sprendimus, veiklose. Socialinių ryšių užmezgimo ir palaikymo įgūdžiai gali būti stiprinami socialinių sprendimų, tarpasmeninių veiklų, tarpasmeninio palaikymo grupėse, kur nors ir jautri, tačiau visus jungianti patirtis gali suteikti psichoemocinės ir socialinės stiprybės (Seale, 2013, Moscoso-Sanchez et al., 2017). Šiuo pagrindu pasirinkta antroji ugdomojo eksperimento dalis - *socialinių pokyčių grupė*, organizuojant vieną kartą per savaitę, vienam susitikimui skiriant nuo 1 iki 1,5 valandos. Vykdam socialinėje atskirtyje esančių asmenų įtraukimą į visuomeninį gyvenimą *socialinių pokyčių grupė* pasirinkta kaip ugdomoji priemonė - metodas galintis asmeniui padėti tinkami vertinti savo

situaciją, išgyvenamus rūpesčius, padedantis išgryninti problemas bei modeliuoti savipagalbos būdus, stiprinti socialinius įgūdžius.

Grupiniuose susitikimuose vienu metu dalyvaujant 6 - 12 asmenų, grupę vedant pagal sudarytą grupės veiklų programą, kurios pagrindas sistemingos, viena kitą papildančios veiklos, siekiama:

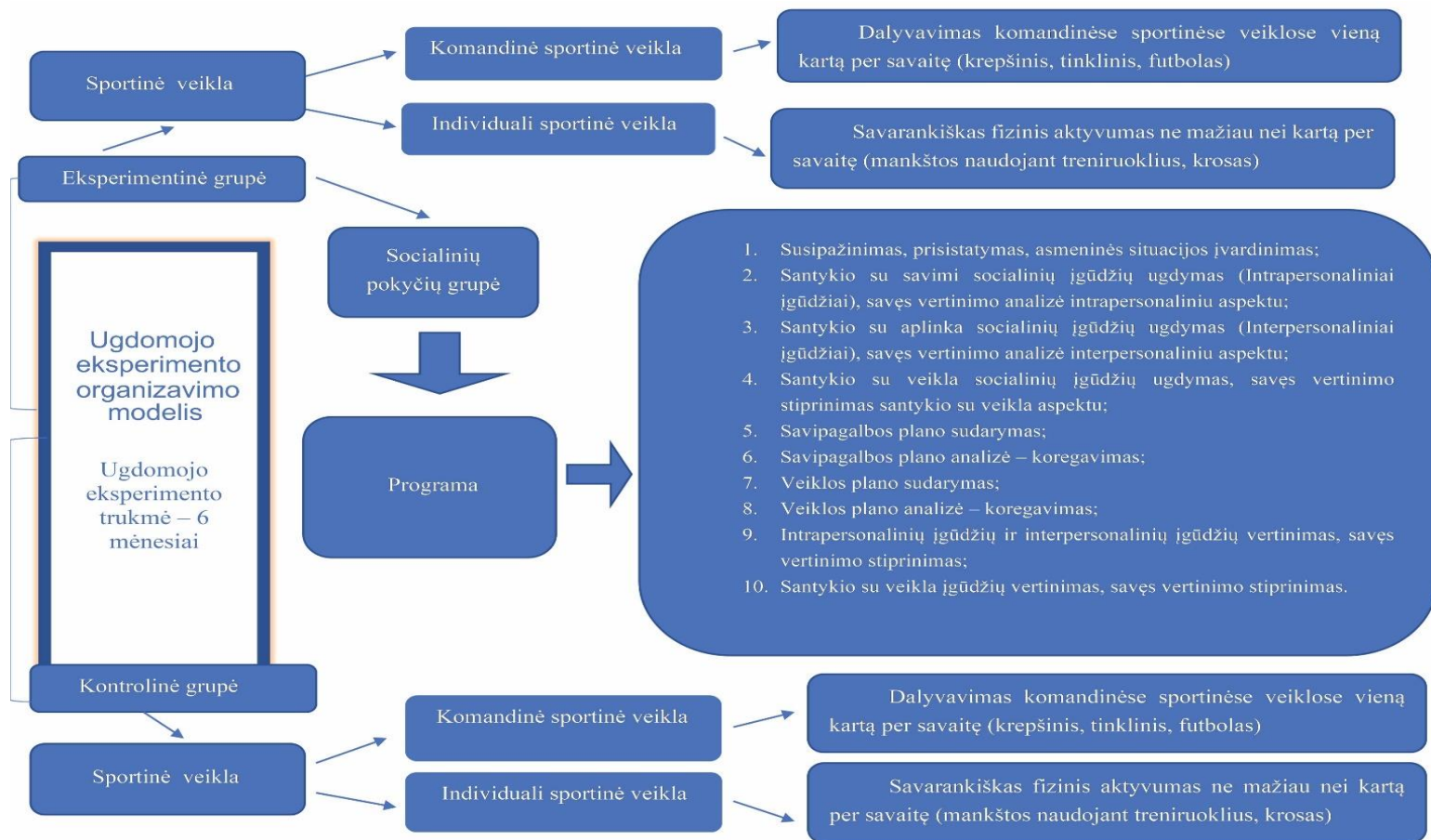
- susipažinti, prisistatyti, įvardinti asmeninę situaciją;
- ugdyti santykio su savimi socialinius įgūdžius (Intrapersonaliniai įgūdžiai), savęs vertinimo analizė intrapersonaliniu aspektu;
- ugdyti santykio su aplinka socialinius įgūdžius (Interpersonaliniai įgūdžiai), savęs vertinimo analizė interpersonaliniu aspektu;
- ugdyti santykio su veikla socialinius įgūdžius (Savipagalbos plano sudarymas), savęs vertinimo stiprinimas santykio su veikla aspektu;
- analizuoti bei koreguoti savipagalbos planą (Veiklos plano peržiūra, analizė, koregavimas);
- vertinti intrapersonalinius įgūdžius ir interpersonalinius įgūdžius savęs vertinimo aspektu (savivertės stiprinimas);
- vertinti santykio su veikla įgūdžius (savęs vertinimo stiprinimas).

Grupiniai užsiėmimai vykdomi:

- siekiant išsiaiškinti socialines grupės dalyvių atskirties priežastis;
- keisti socialiai nepriimtina elgesį priimtinu;
- didinti savivertę, pasitikėjimą savimi, savigarbą;
- ugdyti socialinius įgūdžius.

Tokio tipo ugdomasis eksperimentas yra pirmasis ir kol kas vienintelis Lietuvoje. Pasitelkus ugdomąjį eksperimentą kaip poveikio priemonę, siekiant didinti vyrų savivertę ir ugdyti jų socialinius įgūdžius, tai yra metodas, būdas ir įrankis sprendžiantis atskirties problemas ir didinantis įtraukties galimybes. Vyrų, patiriančių socialinę atskirtį, problemų atpažinimas ir sprendimų modeliavimas taikant ugdomąjį eksperimentą yra sąlyga vyrus įtraukti į savarankišką socialinės atskirties mažinimo sprendimų priėmimo procesą.

Ugdomojo eksperimento organizavimo modelis pristatomas 3 paveiksle.



3 pav. Ugdomojo eksperimento organizavimo modelis

2. TYRIMO METODOLOGIJA

Antroje disertacijos dalyje grindžiama tyrimo metodologija, kurią sudaro:

- tyrimo strategija ir logika;
- tyrimo duomenų rinkimo metodai;
- tyrimo imtis (ugdomojo eksperimento, kokybinio ir kiekybinio tyrimų imtys);
- kiekybinio ir kokybinio tyrimų organizavimas;
- tyrimo etikos principai.

2.1. Tyrimo metodai

2.1.1. Tyrimo strategija ir logika

Tyrimo teorinės ir metodologinės nuostatos pasirinktos įvertinant šio tyrimo tikslus bei būdus tikslams pasiekti. Socialinė atskirtis, asmens savivertė, socialiniai įgūdžiai ir šių reiškinių sąsajos yra sudėtingas socialinis procesas, kurio supratimui būtinas kompleksinio požiūrio į šiuos reiškinius konstravimas. Siekiant gilesnio socialinės atskirties, socialinių įgūdžių bei asmens savivertės sąsajų supratimo, pirmiausia pasitelkiamas *Ugdomasis eksperimentas* - pagrindinė tyrimo strategija.

Ugdomasis eksperimentas - tai ugdomojo poveikio sportinė bei socialinių pokyčių grupėje veikla, kuria remiantis siekiama vyrų, patiriančių socialinę atskirtį, savivertės ir socialinių įgūdžių kaitos. Merkys (1996, 1999) teigia, kad ugdomieji socialinės elgsenos eksperimentai leidžia surinkti svarbius duomenis apie eksperimente dalyvaujančiųjų žinias, gebėjimus ir patyrimus. Ugdomieji eksperimentai padeda ne tik surinkti svarbią informaciją apie tiriamą fenomeną, tačiau dažniausiai turi ir ugdomąjį, formuojamąjį poveikį, suteikia grįžtamąjį ryšį dalyviams, veikia juos motyvuojančiai priimti tinkamus socialinius sprendimus.

Šiame tyrime kartu naudojami kiekybiniai ir kokybiniai tyrimų metodai suteikia didesnę galimybę išsamiai tyrimo problemų analizei, kai tuo tarpu naudojamas vienas metodas tokios galimybės nesuteiktų (Creswell ir Clark, 2007). Šis tyrimui naudojamas mišrius tyrimo metodas, renkant, analizuojant ir sujungiant kiekybinio ir kokybinio tyrimų duomenis (Creswell, 2014), suteikia tyrimui išsamumo, išbaigtumo. Duomenų sujungimo loginis pagrindas yra tas, kad taikant vien kiekybinį ar vien kokybinį tyrimą nebūtų galimybės tiek įsigilinti į socialinės atskirties susietumą su saviverte, socialiniais įgūdžiais ir atrasti bendrus patirtinius ryšius tarp tyrimo dalyvių. Kartu naudojami kiekybiniai ir kokybiniai tyrimo metodai papildo vienas kitą ir atskleidžia išsamesnį tyrimo problemos vaizdą padeda

išsamiau atsakyti į iškeltus tyrimo klausimus (Creswell, 2014). Teddlie ir Tashakkori (2003) teigia, kad būtent mišrių tyrimų metodai yra laikomi pažangiausiais ir suteikiančiais galimybę išsamiam, nuodugniam ir giluminiam tyrimo atlikimui.

Tyrimas buvo vykdomas dviem etapais: kiekybinių duomenų rinkimas ir analizė bei kokybinio tyrimo atlikimas ir transkripcijų pateikimas.

Kiekybinis tyrimas pasirinktas siekiant atskleisti socialinę atskirtį patiriančių vyrų savivertės kaitą, naudojant Rosenberg savęs vertinimo anketą, o kokybinio tyrimo metodas – pusiau struktūruotas interviu, taikytas įvertinti tyrimo dalyvių socialinių įgūdžių kaitą.

Pasitelkta mišraus tyrimo strategija yra patikimesnė nei tik kokybinio ar kiekybinio tyrimo atlikimas, kadangi mišrus tyrimas labiau užtikrina tyrimo vidinį ir išorinį validumą. Kiekybiniai tyrimo duomenys ir pateikti šio tyrimo rezultatai atskleidžia tyrimo problemos svarbą, o kokybiniai tyrimo duomenys ir jų analizė leidžia giliau analizuoti problemines tyrimo dalyvių patirtis. Kokybinio tyrimo strategijos pasirinkimą lėmė faktas, kad taikant šią strategiją yra galimybė giliau išanalizuoti iškeltus probleminius klausimus, nes vien tik kiekybinė prieiga tokiais atvejais riboja galimybes maksimalaus tyrimo tikslui pasiekimui (Bitinas ir kt., 2008).

Kokybinis tyrimas – tai visuma metodų, technikų ir procedūrų, skirtų tyrimo medžiagos generavimui ir analizei, tyrėjo požiūrio į socialinę tikrovę, tyrimo konceptualiojo dizaino apibūdinimui (Bitinas ir kt., 2008; Verschuren, 2003). Kokybinis tyrimas yra autentiška ir unikaliai subjektyvi tyrėjo interpretacinė nuostata apie tyrimo objektą, kai surinktų kokybinių duomenų analize atskleidžiami ne faktai ir statistika, o patirtys, prasmės, išgyvenimai, kurie pateikiami tyrimo dalyvių lūpomis (Silverman, 2016). Vėliau šie tyrėjo interpretuojami pagal suteikiamas prasmes arba pagal tai, kokias prasmes jiems priskiria žmonės, visas objekto pažinimo procesas reiškiamas verbaline forma, kurią pajėgūs suprasti visi tyrimo rezultatų vartotojai (Kvale, Brinkmann, 2009).

Tyrimas buvo vykdomas laikantis tam tikro tyrimo nuoseklumo, suteikiančio tyrimui sistemą, suskirstant tyrimą į prasmingus loginės sekos etapus:

- *Pirmasis etapas.* Atliekama mokslinės ir metodinės literatūros šaltinių analizė, suformuluojama tyrimo problema, išsikeliamas tyrimo tikslas ir uždaviniai. Parengiama tyrimo metodologija ir parenkami tyrimo metodai.
- *Antrasis etapas.* Vykdomas tyrimas kurio metu įvertinama socialinę atskirtį patiriančių vyrų savivertė ir socialiniai įgūdžiai.
- *Trečiasis etapas.* Sukuriama bei taikoma stebėsenos sistema, pusę metų vykdomas ugdomasis eksperimentas, atliekama kiekybinio tyrimo dalyvių (n=100) ir kokybinio tyrimo dalyvių (n=10) atranka.

- *Ketvirtasis etapas.* Atliekama kiekybinių ir kokybinių duomenų analizė, kurios pagrindu vykdomas rezultatų apibendrinimas, suformuluojamos išvados bei rekomendacijos.

2.1.2. Tyrimo duomenų rinkimo metodai

Siekiant nustatyti socialinę atskirtį patiriančių vyrų savivertės ir socialinių įgūdžių kaitą, buvo pasirinkti tokie tyrimo duomenų rinkimo metodai:

1. *Apklausa raštu. Apklausa pasitelkta Rosenberg savęs vertinimo anketa.* Socialinę atskirtį patiriančių vyrų savivertės kaitos prieš dalyvavimą ugdomajame eksperimente ir po dalyvavimo jame įvertinimui naudota Rosenberg savęs vertinimo anketa, kurios Lietuvoje naudojimas mokslo darbams yra laisvai prieinamas. Šią savęs vertinimo anketa sudaro 10 teiginių pavyzdžiui: „aš norėčiau labiau pasitikėti savimi“, „aš manau, kad turiu daug gerų savybių“, „iš esmės aš esu patenkintas savimi“ (Rosenberg savęs vertinimo anketa (priedas nr.1).

2. *Pusiau struktūruotas interviu.* Interviu su socialinę atskirtį patiriančiais vyrais tikslas - įvertinti socialinių įgūdžių kaitą ir šio pokyčio įtaką socialinės atskirties įveikai. Tai yra duomenų rinkimo metodas, kuris leidžia priartėti prie žmonių suvokimo, reikšmių bei realybės aiškinimo (Denscombe, 1998; Tidikis, 2003; Aspers, 2009; Denscombe, 2012). Pasirinktas pusiau struktūruotas interviu metodas leido įvertinti vyrų atskirties priežastis ir sprendimų priėmimo įveikti atskirtį pagrindą. Socialinių įgūdžių kaita, fiksuojama pasitelkus pusiau struktūruotą interviu (Denscombe, 1998; Aspers, 2009), leido išryškinti vyrų atskirties aspektus ir jų savivertės kaitos galimybes per socialinių įgūdžių ugdymą socialinių pokyčių grupėje. Kokybinio tyrimu surinkti duomenys padėjo atskleisti pagrindinius tyrinėjamo objekto veiksnius, subjektyvią asmens patirtį, leido prisiliesti prie asmens savo situacijos suvokimo, jį supančio pasaulio paaiškinimų, veiksnių, priežasčių galėjusių paskatinti tam tikrą asmens elgesį, elgesio kaitą (Creswell, 2014; Bitinas ir kt., 2008).

3. *Ugdomasis eksperimentas.* Ugdomojo poveikio sportinė bei socialinių pokyčių grupėje veikla, kuria remiantis buvo siekiama vyrų patiriančių socialinę atskirtį savivertės ir socialinių įgūdžių kaitos. Eksperimentas buvo vykdomas šešis mėnesius, eksperimento metu tyrimo dalyviai dalyvavo sportinės veiklos ir socialinių pokyčių grupėje.

Merkys (1996, 1999) teigia, kad ugdomieji socialinės elgsenos eksperimentai, leidžia surinkti svarbius duomenis apie eksperimente dalyvaujančiųjų žinias, gebėjimus, patyrimus, tačiau tam reikia stebėsenos, kuri suteiktų galimybę stebėti pokytį.

Ugdomieji eksperimentai padeda:

- surinkti svarbią informaciją apie tiriamą fenomeną;
- daro dalyviams ugdomąjį, formuojamąjį poveikį;
- suteikia dalyviams grįžtamąjį ryšį;
- veikia dalyvius motyvuojančiai priimti tinkamus socialinius sprendimus.

Garner ir kt. (2009) teigia, kad eksperimentinis tyrimas pirmiausia yra iš anksto gerai apgalvotų, parengtų tam tikrų pokyčiams fiksuoti būtinų metodų ir būdų visuma. Garner ir kt. (2009) daugiausia dėmesio skiria moksliniams tyrimams pedagoginėje praktikoje bei pastebi, kad pedagoginėse aplinkose inicijuojami eksperimentai suteikia galimybę surinkti duomenis, kurių nebūtų galima gauti, jei jie būtų renkami nenaudojant eksperimento.

Pedagogikos tyrėjai (Cobern ir kt., 2014; Antony, Sivanathan ir Gijo, 2014) atliko eksperimentinius tyrimus, kurių paskirtis buvo surinkti duomenis, leidžiančius patikrinti tyrimui parinktus ir naudojamus ugdymo metodus. Garner ir kt. (2009) nurodo, kad eksperimentas tinka ugdomajam procesui, ugdomojo proceso poveikiui, pokyčiams nagrinėti, nes šie pokyčiai fiksuojami procesą kontroliuojančio tyrėjo.

Pedagoginius eksperimentus atlikę (Leutner ir kt., 2009; Ozuru ir kt., 2009; Tarchi, 2010; Rosales ir kt., 2012) pastebi, kad pedagoginių eksperimentų metu galima surinkti tiriamam fenomenui svarbius duomenis, jais remiantis atpažinti problemas bei modeliuoti sprendimus. Horakova, Houska (2014) teigia, kad pedagoginio eksperimento metodika dar gali būti patobulinta įtraukiant stebėseną, o tinkamai parinkus stebėjimo metodus bei stebinius gaunama ytin išsami, tyrmui reikalinga informacija.

Ugdomasis eksperimentas

Praktinis ugdomasis eksperimentas 6 mėnesius buvo taikytas *eksperimentinei bei kontroleinei* grupėms.

Eksperimentinę grupę sudarė 6 pogrupiai:

- Asociacijos “Vyrų krizių centras“ tyrimo dalyvių pogrupis;
- Socialinę atskirtį dėl alkoholio, narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimo patiriančių vyrų pogrupis;
- Pravieniškių pataisos namuose - atvirojoje kolonijoje bausmę atliekančių vyrų pogrupis (bausmės atlikimas daugiau nei 3 metai II grupė);
- Pravieniškių pataisos namuose - atvirojoje kolonijoje bausmę atliekančių vyrų pogrupis (bausmės atlikimas daugiau nei 3 metai III grupė);
- Pravieniškių pataisos namuose - atvirojoje kolonijoje bausmę atliekančių vyrų pogrupis (bausmės atlikimas iki 3 metų);
- Pravieniškių lygtinio paleidimo - Pusiaukelės namuose bausmę atliekančių vyrų pogrupis.

Visi eksperimentinės grupės dalyviai (vyrai), dalyvavo 2-ose ugdomojo eksperimento veiklose:

- sportinių veiklų grupėje;
- socialinių pokyčių grupėje.

Ugdomojo eksperimento veikla - socialinių pokyčių grupė, vyko su grupės dalyviais susitinkant 1 kartą per savaitę, susitikimui buvo skiriama nuo 1 val. iki 1,5 val. Veiklos grupėje vyko pagal iš anksto sudarytą 10 susitikimų programą. Šios susitikimų programos pagrindas stiprinti socialinius grupės dalyvių įgūdžius:

- Intrapersonalinius įgūdžius;
- Interpersonalius įgūdžius;
- Santykio su veikla įgūdžius.

Ugdomojo eksperimento stebėjimui sukurta bei taikoma *stebėsenos sistema*.

1. Eksperimentinei grupei taikomi stebėsenos įrankiai:

- stebėjimo kodų tyrimo dalyvių pogrupiams suteikimas;
- instruktorių priskyrimas;
- stebėjimo protokolai;
- veiklų lankomumo grafikas;
- dienoraštis;
- instruktorių ir tyrėjos susitikimai;
- refleksija.

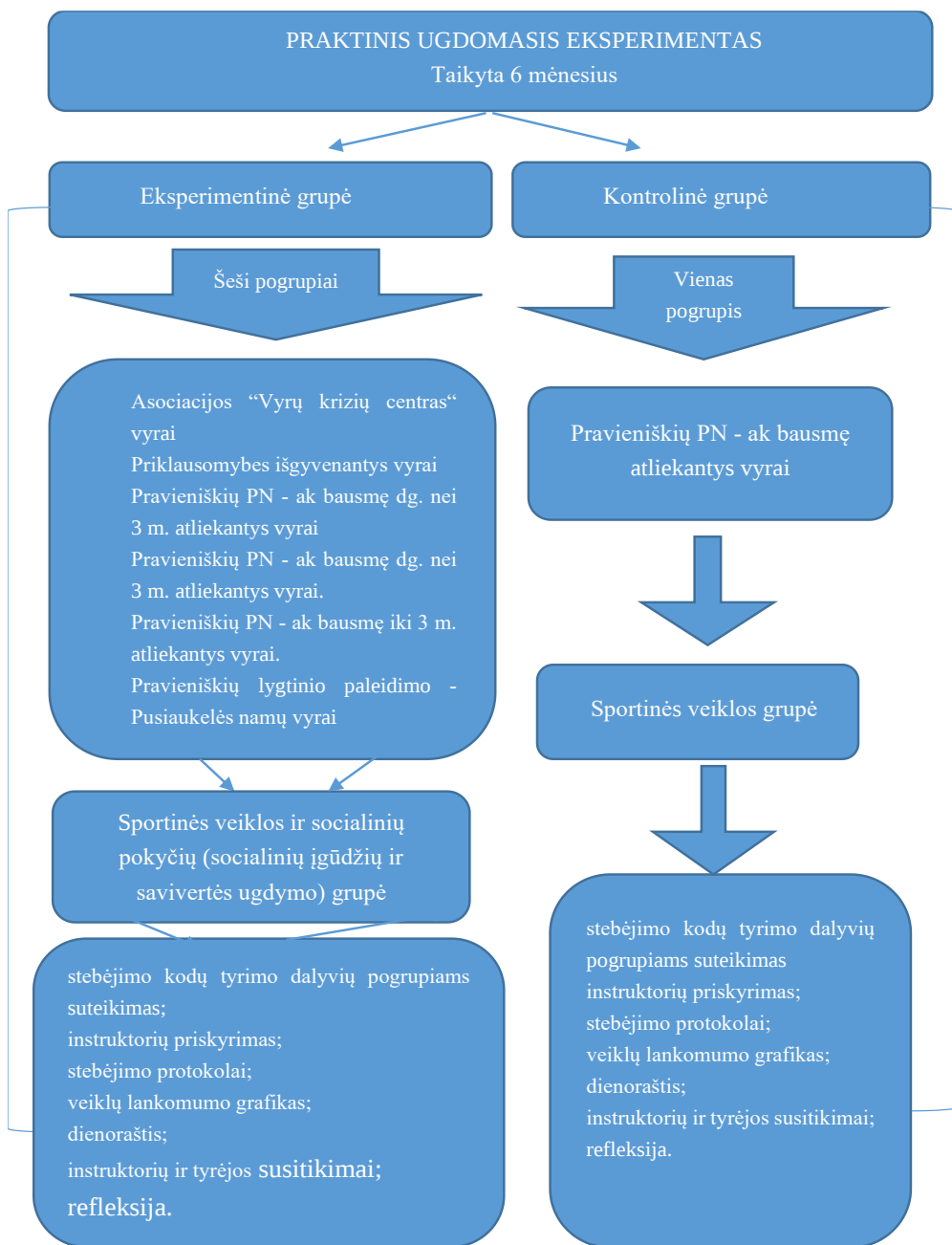
Kontrolinę grupę sudarė vienas pogrupis - Pravieniškių pataisos namuose - atvirojoje kolonijoje ilgalaikes bausmes atliekantys vyrai. Kontrolinės grupės vyrai dalyvavo tik 1-oje ugdomojo eksperimento veikloje – *sportinių veiklų grupėje* (socialinių pokyčių grupėje dalyvauti jie atsisakė).

Ugdomojo eksperimento stebėjimui sukurta bei taikoma stebėsenos sistema.

Kontrolinei grupei taikomi stebėsenos įrankiai:

- stebėjimo kodų tyrimo dalyvių pogrupiams suteikimas;
- instruktorių priskyrimas;
- stebėjimo protokolai;
- veiklų lankomumo grafikas;
- dienoraštis;
- instruktorių ir tyrėjos susitikimai;
- refleksija.

Praktinio ugdomojo eksperimento modelis pavaizduotas 4 paveiksle.



4 pav. Praktinio ugdomojo eksperimento modelis

4. *Stebėsenos sistemos modelis.* Stebėsenos sistemos modelis - tai įrankis, reikalingas sistemingai stebėti ugdomojo eksperimento dalyvių – socialinę atskirtį patiriančių vyrų – dalyvavimą sportinėse veiklose ir socialinių pokyčių grupėje. Atpažinti kylančius rūpesčius ir problemas trukdančias jų aktyviam dalyvavimui bei modeliuoti šių problemų ir rūpesčių sprendimus.

Stebėjimas suteikė galimybę fiksuoti ugdomojo eksperimento dalyvių elgsenos pokyčius, numatyti galimas pasitraukimo iš veiklų rizikas, teikti grįžtamąjį ryšį tyrimo dalyviams ir asmenims, suinteresuotiems maksimaliu tyrimo dalyvių lankymusi sportinės veiklos ir socialinių pokyčių grupėje.

Stebėsenos veiklas vykdė tyrėja ir tyrimo veiklas padėję užtikrinti instruktoriai:

- Pravieniškių pataisos namų – atvirosios kolonijos prevencijos skyriaus pareigūnai;
- Nevyriausybinės organizacijos, kuri teikia socialinės reabilitacijos paslaugas asmenims, priklausomiems nuo narkotinių, psichotropinių medžiagų ir alkoholio vadovas;
- Asociacijos Vyrų krizių centro socialinė darbuotoja;
- Pusiaukelės namų prevencijos skyriaus pareigūnai, atsakingi už sistemingą tyrimo dalyvių dalyvavimą tyrimui skirtose veiklose.

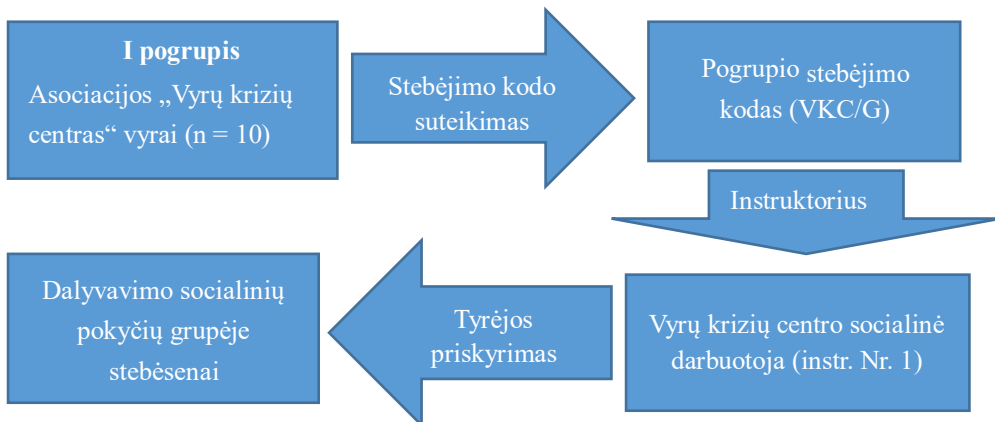
Stebėsenos sistemos modelio sukūrimas ir taikymas

Stebėsenos sistemos modelio sukūrimo pagrindimas. Stebėsenos modelio sukūrimo poreikis atsirado, kai socialinę atskirtį patiriantys vyrai buvo pakviesti dalyvauti pusės metų ugdomajame eksperimente. Šių vyrų patirtys, elgsena, socialinės aplinkos skatino svarstyti jų dalyvavimo tyrime stebėjimo būtinumą. Socialiai nepriimtina vyrų elgsena, nepakankamas atsakomybės prisiėmimas už savo sprendimus, apibrėžė sistemingo kontakto palaikymo būtinumą, tam tikrų tyrimui reikalingų nomenklatūrų sukūrimą, atsakingų už tyrimo dalyvių dalyvavimą veiklose asmenų paskyrimą. Tyrime dalyvauti pakviesti vyrai patiriantys socialinę atskirtį dėl alkoholio ir psichotropinių medžiagų vartojimo, išgyvenantys skyrybas, netekę darbo, atliekantys bausmes, ar priklausantys lygtinio paleidimo grupei, buvo stebimi jiems priskirtų instruktorių.

Stebėsenos sistemos kūrimo etapai:

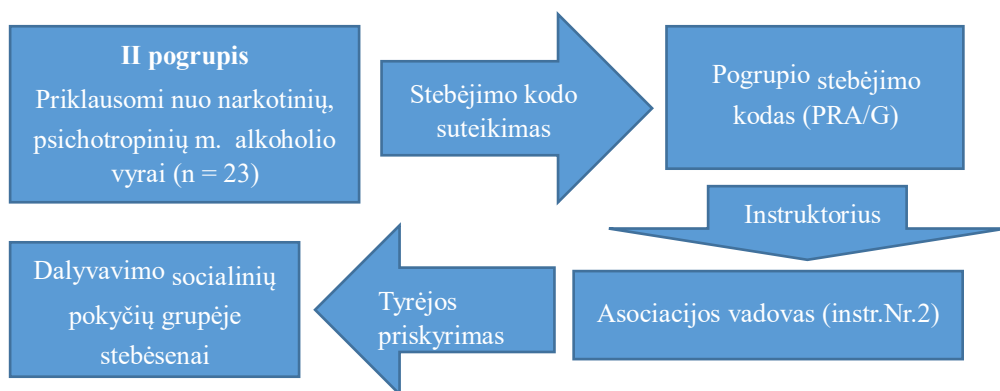
Stebėjimo kodų tyrimo dalyvių pogrupiams suteikimas, instruktorių priskyrimas. Kuriant stebėjimo sistemą, buvo reikalinga tyrimo dalyvių pogrupiams suteikti pogrupio stebėjimo kodus, kurie užtikrintų duomenų nuasmeninimą, etinį tyrimo dalyvių saugumą. Sekantis žingsnis - instruktorių, stebėsiančių sportines veiklas priskyrimas atskiriems tyrimo dalyvių pogrupiams. Tyrėjos priskyrimas socialinių pokyčių grupės veiklų stebėjimui.

Asociacijos „Vyrų krizių centras“ tyrimo dalyvių pogrupiui buvo suteiktas grupės stebėjimo kodas, priskirtas sportinių veiklų stebėtojas – instruktorius, socialinių pokyčių grupės veiklos stebėjimui priskirta tyrėja (5 pav.).



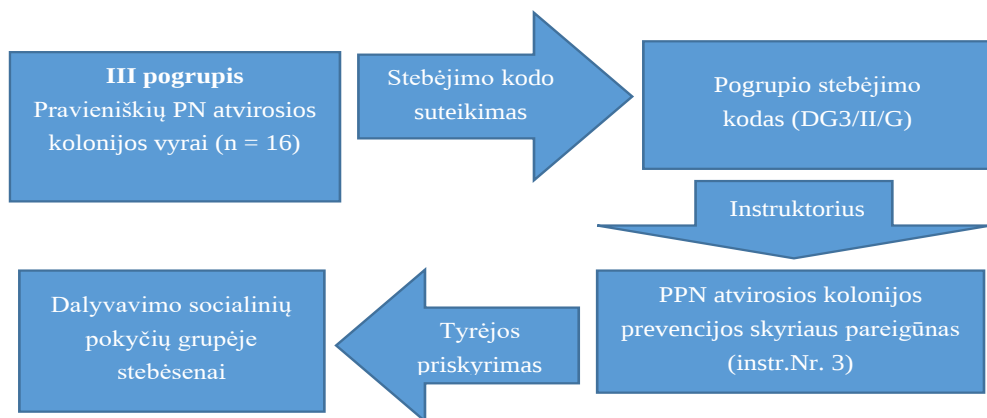
5 pav. Stebėjimo kodų suteikimas, stebėtojų - instruktorių priskyrimas Asociacijos „Vyrų krizių centras“ pogrupiui

Socialinę atskirtį dėl alkoholio, narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimo patiriančių vyrų pogrupiui buvo suteiktas grupės stebėjimo kodas, priskirtas sportinių veiklų stebėtojas – instruktorius, socialinių pokyčių grupės veiklos stebėjimui priskirta tyrėja (6 pav.).



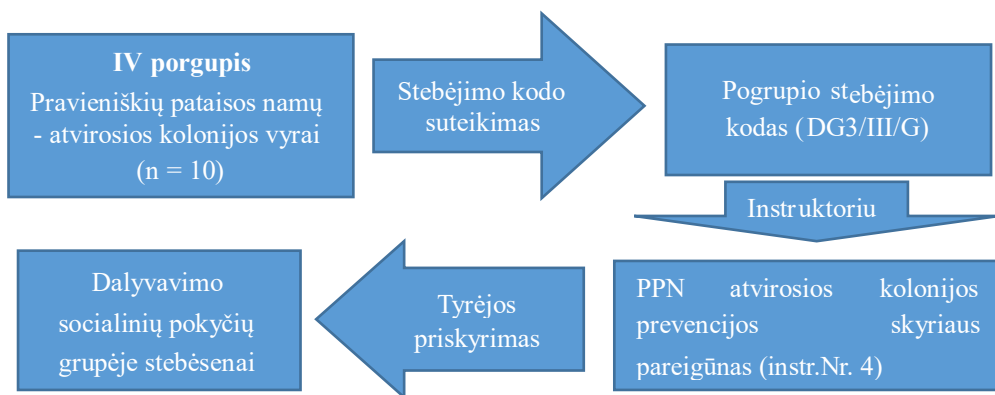
6 pav. Stebėjimo kodų suteikimas, stebėtojų - instruktorių priskyrimas priklausomų nuo narkotikų psichotropinių medžiagų, alkoholio vyrų pogrupiui

Pravieniškųjų pataisos namuose - atvirojoje kolonijoje bausmę atliekančių vyrų pogrupiui buvo suteiktas pogrupio stebėjimo kodas, priskirtas sportinių veiklų stebėtojas – instruktorius, socialinių pokyčių grupės veiklos stebėjimui priskirta tyrėja (7 pav.).



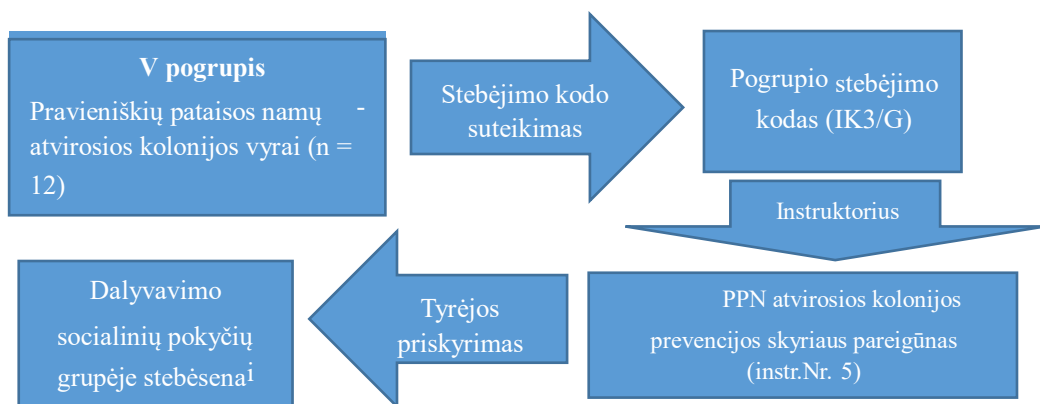
7 pav. Stebėjimo kodų suteikimas, stebėtojų - instruktorių priskyrimas Pravieniškių pataisos namų – atvirosios kolonijos vyrų pogrupiui

Pravieniškių pataisos namuose - atvirojoje kolonijoje bausmę atliekančių vyrų pogrupiui buvo suteiktas grupės stebėjimo kodas, priskirtas sportinių veiklų stebėtojas – instruktorius, socialinių pokyčių grupės veiklos stebėjimui priskirta tyrėja (8 pav.).



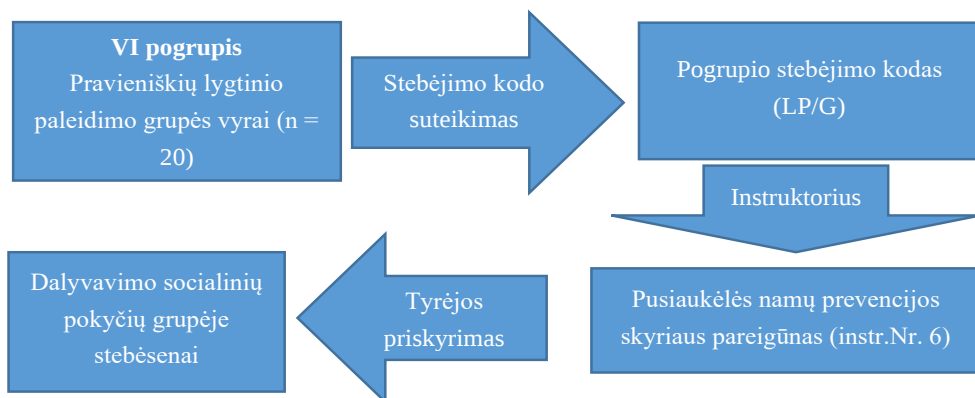
8 pav. Stebėjimo kodų suteikimas, stebėtojų - instruktorių priskyrimas Pravieniškių pataisos namų – atvirosios kolonijos vyrų pogrupiui

Pravieniškių pataisos namuose - atvirojoje kolonijoje bausmę atliekančių vyrų pogrupiui buvo suteiktas pogrupio stebėjimo kodas, priskirtas sportinių veiklų stebėtojas – instruktorius, socialinių pokyčių grupės veiklos stebėjimui priskirta tyrėja (9 pav.).



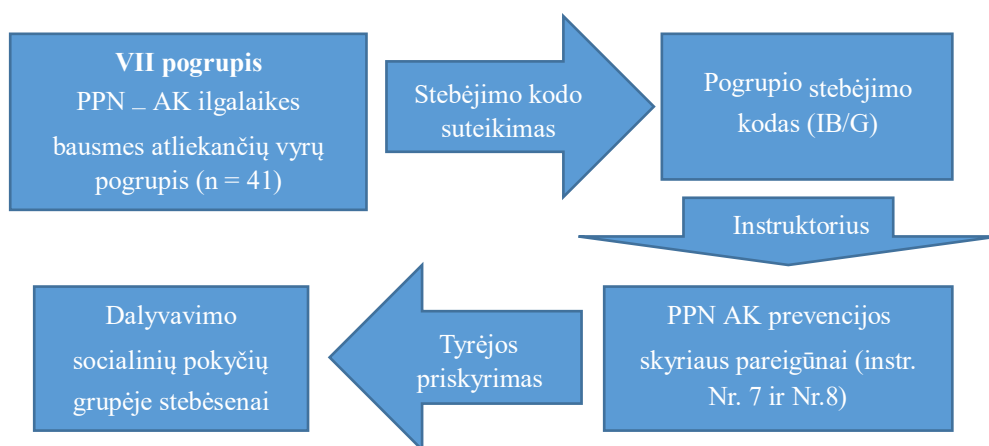
9 pav. Stebėjimo kodų suteikimas, stebėtojų - instruktorių priskyrimas Pravieniškių pataisos namų – atvirosios kolonijos vyrų pogrupiui

Pravieniškių lygtinio paleidimo Pusiaukelės namuose bausmę atliekančių vyrų pogrupiui buvo suteiktas pogrupio stebėjimo kodas, priskirtas sportinių veiklų stebėtojas – instruktorius, socialinių pokyčių grupės veiklos stebėjimui priskirta tyrėja (10 pav.).



10 pav. Stebėjimo kodų suteikimas, stebėtojų - instruktorių priskyrimas Pravieniškių lygtinio paleidimo vyrų pogrupiui

.....Pravieniškių pataisos namuose - atvirojoje kolonijoje bausmę atliekančių vyrų pogrupiui buvo suteiktas pogrupio stebėjimo kodas, priskirtas sportinių veiklų stebėtojas – instruktorius, socialinių pokyčių grupės veiklos stebėjimui priskirta tyrėja (11 pav.).



11 pav. Stebėjimo kodų suteikimas, stebėtojų - instruktorių priskyrimas Pravieniškių pataisos namų – atvirosios kolonijos ilgalaikes bausmes atliekančių vyrų pogrupiui

Stebėsenos sistemos įrankių sukūrimas. Socialinę atskirtį patiriančių vyrų dalyvavimo sportinėse veiklose ir socialinių pokyčių grupėje stebėjimui buvo sukurti stebėseną vykdyti padedantys įrankiai. Stebėsenos įrankiai sukurti apžvelgus mokslinę literatūrą, įvertinus atskirties vyrų socialinės grupės savitumą, socialinės atskirties mechanizmą, įvertinus stebėsenos įrankių veiksmingumo galimybes, poreikį, pritaikomumą.

Stebėsenos sistemos įrankiai:

1. *Stebėjimo protokolai.* Kiekvienam tyrime dalyvavusiam asmeniui buvo sukurtas asmeninis protokolai, kuriame buvo fiksuojama informacija, skirta atpažinti kylančius rūpesčius ir problemas, trukdančias asmens aktyviam dalyvavimui bei šių problemų ir rūpesčių sprendimų modeliavimui. Stebėjimo protokolai suteikė galimybę fiksuoti ugdomojo eksperimento dalyvių elgsenos pokyčius, numatyti galimas pasitraukimo iš veiklų rizikas, teikti grįžtamąjį ryšį.

2. *Veiklų lankomumo grafikas.* Tyrimo dalyvių lankomumas sportinėse veiklose ir socialinių pokyčių grupėje buvo fiksuojamas lankomumo grafike. Lankomumo stebėjimas ir fiksavimas buvo svarbus vertinant tyrimo dalyvių atsakingumą, tyrimo sistemingumą, nuoseklumo maksimalaus tyrimo užbaigtumo užtikrinimui.

Stebėjimo protokolai ir lankomumo grafikas buvo pildomi viso ugdomojo eksperimento laikotarpiu (pusę metų). Pasibaigus socialinę atskirtį patiriančių vyrų dalyvavimo sportinėse veiklose ir socialinių pokyčių grupėje stebėjimui buvo pateikta atskaita (priedas Nr. 2).

3. *Dienoraštis.* Kiekvienas tyrimo dalyvis buvo skatinamas rašyti dienoraštį. Tai buvo laisvos formos savijautai, motyvacijai, nuotaikų kaitai, situacijų, faktų, epizodų aprašymui skirtas įrankis, kuris padėjo modeliuoti asmeniui reikalingų

pokyčių sprendimus. Savęs stebėjimas leido tyrimo dalyviams raštu išsakyti tai, ko jie dėl įvairių asmeninių priežasčių negalėjo papasakoti socialinių pokyčių grupės susitikimų metu. Nuasmeninti dienoraščių pavyzdžiai pateikiami prieduose (priedas nr. 3).

4. *Socialinių pokyčių grupės programa.* Socialinių pokyčių grupės, vykusios pusę metų, susitikimai buvo organizuojami pagal tam specialiai sukurta programą. Viso programą sudaro 10 temų, kurios skirtos grupės dalyvių socialinių įgūdžių ugdymui. Grupinių susitikimų metu buvo ugdomi; a) intrapersonaliniai (santykio su savimi) įgūdžiai; b) interpersonaliniai (santykio su aplinkiniais) įgūdžiai; c) santykio su veikla įgūdžiai. Programos temų nuoseklumas suteikė galimybę grupės dalyvių socialinių įgūdžių pokyčių stebėsenai. Buvo galima fiksuoti grupės dalyvių socialinės elgsenos pokyčius, socialinių sprendimų priėmimų kaitą, tarpasmeninius santykius grupėje, santykių kultūros pokyčius. Socialinių pokyčių grupės programa pateikiama prieduose (priedas nr. 4).

5. *Instruktorių ir tyrėjos susitikimai.* Šių susitikimų metu buvo aptariamas tyrimo dalyvių sportinių veiklų ir socialinių pokyčių grupės lankomumas, veiklų metu kilę rūpesčiai ir problemos, modeliuojami savalaikiai sprendimai. Instruktoriai vykdydami tyrimo dalyvių veiklas, jų elgsenos raiškas, socialiai patrauklius ir nepriimtinius sprendimus fiksavo stebėjimo knygoje. Stebint sportines veiklas, jų dinamiką, dalyvių santykius instruktoriai pasižymėdavo faktus, epizodus, įvykius galinčius turėti svarbios informacijos apie tiriamų socialinių įgūdžių (santykio su savimi įgūdžiai, santykio su aplinkiniais įgūdžiai, santykio su veikla įgūdžiai) kaitą.

6. *Refleksija.* Šis stebėsenos sistemos įrankis svarbus tuo, kad viso ugdomojo eksperimento metu į tyrimą įtraukti asmenys; tyrimo dalyviai, instruktoriai, tyrėjai, kiti asmenys, kurie, kad ir epizodiškai, buvo susieti su vykdomomis veiklomis, dalinosi patirtimi, nuomonėmis. Refleksija leido tyrėjai vertinti savo asmeninį patyrimą viso ugdomojo eksperimento metu, pasimokyti iš savo patirčių ir priimti geriausius sprendimus papildančius, stiprinančius tyrimą. Refleksija, kaip stebėsenos metodo dalis, sudarė sąlygas dalyviams reflektuoti jų patyrimą kiekvieno grupės susitikimo metu, o nelankantys grupės savo patyrimus reflektavo pasitelkę asmeninės refleksijos lapus (priedas nr. 5).

Stebėsenos sistemos taikymo svarba. Stebėsenos sistemos sukūrimas ir taikymas ugdomojo eksperimento vykdymo metu suteikė tyrimui nuoseklumo, sistemingumo, veiklų užtikrintumo, vykdymo praktiškumo ir nomenklatūrinio veiklų vykdymo tvarkingumo. Veiklų vykdymo nomenklatūra; stebėjimo protokolai, lankomumo grafikai, dienoraščiai, socialinių pokyčių grupės programa, sudarė sąlygas ne tik atsakingai vykdyti ugdomąjį eksperimentą, bet ir surinkti labai svarbią tyrimo medžiagą.

Praktinis stebėsenos sistemos pritaikomumas. Stebėsenos sistema yra nesudėtinga ir lengvai pritaikoma praktikoje. Pritaikomumą grindžia tai, kad visi stebėsenos sistemą sudarantys įrankiai dera tarpusavyje, užtikrina veiklų sistemingumą, garantuoja tikslų pasiekiamumą.

Veiklų stebėjimo protokolai leidžia dalyvius suskirstyti į grupes, suteikti grupėms kodus, protokoluose fiksuojama informacija sudaro sąlygas personaliai asmens stebėsenai.

Veiklų lankomumo grafikai parodo dalyvių lankomumą, dalyvavimo veiklose aktyvumą, leidžia stebėti visos grupės ar grupių lankomumo dinamiką.

Dienoraščiai sudaro sąlygas dalyviams išsakyti vidinius sunkumus, mintis, emocijas, pasidalinti lūkesčiais, rūpesčiais, problemomis, atpažinti socialinių sprendimų galimybes, modeliuoti kryptingų pokyčių sprendimus.

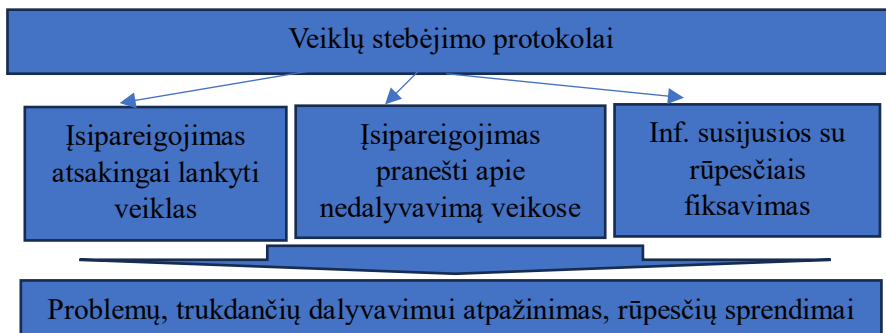
Socialinių pokyčių grupės programos taikymas suteikia susitikimams nuoseklumo, socialinių santykių stebėsenos aiškumo, tarpasmeninių santykių kultūros ir kokybės kaitos vertinimo galimybę.

Instruktorių ir tyrėjos susitikimai sudaro sąlygas dalintis veiklų patirtimi, aptarti rūpesčius, problemas, ieškoti rūpesčių, problemų sprendimo būdų. Susitikimų metu aptariamos situacijos, epizodai, faktai kurie kelia nerimą, kurie būtini savaikių sprendimų, veiklų tęstinumui.

Refleksija užtikrina mokymosi patirties pagrindu galimybes, padeda modeliuoti geriausius sprendimus veiklų savaikiškumui užtikrinti. Reflektavimas leidžia aptarti ne tik veiklas, bet ir savijautą, patyrimus, laiku atliepti į jautrias veiklos dalyvių situacijas, ieškoti personalinio asmens motyvavimo priemonių, kitų savaikių, svarbių sprendimų.

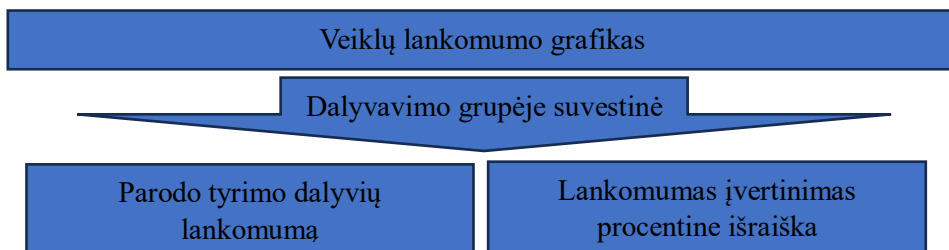
Apibendrinant būtina paminėti, kad stebėsenos sistemos sukūrimas ir taikymas viso ugdomojo eksperimento metu buvo svarbus tiek tyrėjai, tiek patiems dalyviams, tiek tyrime dalyvavusiems instruktoriams. Stebėsenos sistema garantavo tyrimui svarbios informacijos surinkimą, surinktą tyrimo medžiagą buvo patogu analizuoti, apdoroti, apibendrinti ir panaudoti tyrimo apibendrinimui. Stebėsenos sistemos modelio taikymas suteikė veikloms nuoseklumo, kryptingumo, sistemingumo, veiklų vykdymui aiškumo. Atskirų stebėsenos sistemos dalių derinimas užtikrino veiklų vientisumą, galimybę laiku pastebėti galimas rizikas, ieškoti kliūčių šalinimo būdų, priemonių, įrankių.

Loginis atskirų stebėsenos sistemos dalių susietumas ir nuoseklaus taikymo logikos pagrindimas. Visos stebėsenos sistemos dalys yra tarpusavyje logiškai susietos ir jų nuoseklus taikymas logiškai grindžiamas. Pirmasis stebėsenos įrankis – *Veiklų stebėjimo protokolai*, (12 pav.).



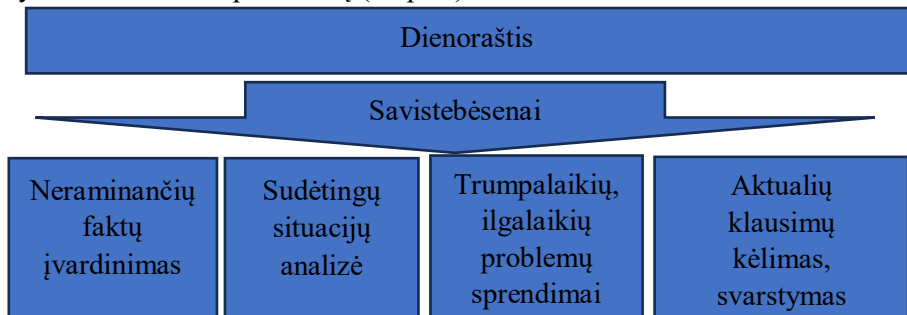
12 pav. Stebėsenos sistemos įrankis – Veiklų stebėjimo protokolai

Stebėseną pradedama *veiklų stebėjimo protokolų* pildymu. Tai svarbu tam, kad kiekvienas tyrime dalyvaujantis asmuo būtų asmeniškai įpareigotas atsakingai lankyti veiklas, ir/arba apie negalėjamą dalyvauti veiklose pranešti. *Veiklų stebėjimo protokole* fiksuojama informacija susijusi su asmeniui kylančiais rūpesčiais, problemomis, trukdančiomis aktyviam dalyvavimui. Šis stebėsenai skirtas įrankis įgalina tyrimo dalyvį ne tik priimti atsakomybę už dalyvavimą veiklose, bet ir už su veiklų nelankymu susijusių problemų ir rūpesčių sprendimų modeliavimą. Kai asmuo įpareigojamas dalyvauti, dalyvavimo matematinė išraiška fiksuojama veiklų lankomumo grafike (13 pav.).



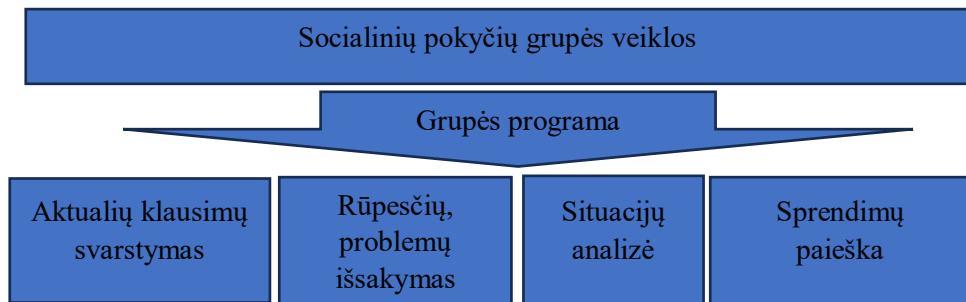
13 pav. Stebėsenos sistemos įrankis - Veiklų lankomumo grafikas

Veiklų lankomumo grafikas parodo tyrimo dalyvių aktyvumą, tyrimo dalyvių lankymąsi leidžia įvertinti procentine išraiška. Tiek aktyviai veiklose dalyvaujantys tyrimo dalyviai, tiek pasyvesni viso tyrimo metu nesilankymo priežastis aprašo *dienoraščiuose*. Dienoraščių rašymas įpareigoja ieškoti nesilankymo, menko dalyvavimo veiklose priežasčių (14 pav.).



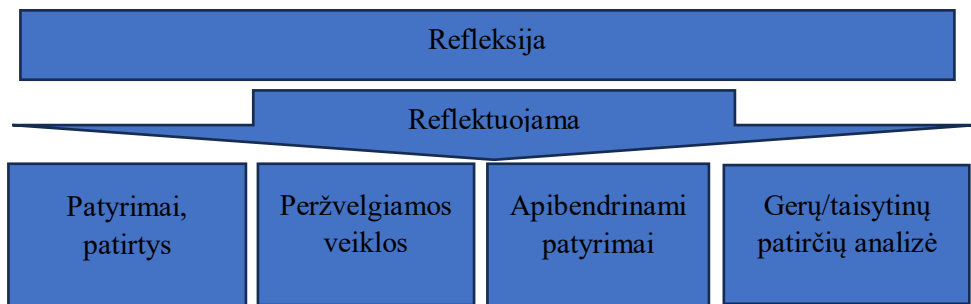
14 pav. Stebėsenos sistemos įrankis - Dienoraštis

Tiek aktyviai veiklose dalyvaujantys tyrimo dalyviai, tiek pasyvesni viso tyrimo metu rašo *dienoraščius*, kuriuose įvardina juos neraminančius faktus, epizodus, atvejus, kurių analizė suteikia galimybę spręsti ir trumpalaikes ir ilgalaikes problemas, tuo pačiu paskatina asmenį lankytis veiklose. Rašydamas *dienoraštį* tyrimo dalyvis įvardina (įsivardina), iškelia jam aktualius klausimus, kuriuos vėliau galėjo svarstyti *socialinių pokyčių grupėje* (15 pav.).



15 pav. Stebėsenos sistemos įrankis - Socialinių pokyčių grupės veiklos

Refleksija. Grupė vedama laikantis nuoseklumo pagal tam sudarytą *grupės programą*, analizuojant, svarstant aktualius klausimus. Tyrėja fiksuoja dalyvių pasisakymus, išsakytus rūpesčius ir problemas, susitinka su fizines veiklas stebinčiais *instruktoriais* ir išgirdusi jų pasakojimus, analizuoja kiekvieno tyrimo dalyvio situacijas, ieškodama sprendimų. Galiausiai visi tyrimo dalyviai, tiek lankantys sportinių veiklų ir socialinių pokyčių grupę, tiek dalyvaujantys tik sportinėse veiklose, o taip pat ir instruktoriai *reflektuoja* savo patyrimus (16 pav.).



16 pav. Stebėsenos sistemos įrankis - Refleksija

Reflektuodami savo patyrimus tyrimo dalyviai tarsi „perbėga“ per visas veiklas, jos apžvelgiamos bei apibendrinamas patyrimas, įvardinamos geros ir taisytinos patirtys.

Visų stebėsenos sistemos veiklų susietumas ir nuoseklus modelio taikymas užtikrina stebėsenos sistemos modelio pritaikomumą, leido nuosekliai, kryptingai, atsakingai siekti tyrimo tikslų, užtikrinti tyrimo išbaigtumą.

2.2 Tyrimo instrumentai ir organizavimas

Tyrimas vyko laikantis tam tikro tyrimo nuoseklumo, suteikiančio tyrimo eigai kryptį, konstruojančio su tyrimu susijusių veiklų sistemiskumą ir sudarančio galimybę suskirstyti tyrimą į loginius veiklos etapus.

Tyrimas buvo vykdomas keturiais etapais, kiekvieno etapo metu siekiant išlaikyti tinkamą tyrimo eigą, tyrimo kokybę bei tyrimo rezultatų patikimumą.

Pirmasis tyrimo etapas. Šio etapo metu, socialinę atskirtį patiriantys vyrai (ugdomojo eksperimento dalyviai ($n = 132$)), po susitikimo su tyrėja buvo suskirstyti į dvi grupes:

1. Eksperimentinę grupę ($n = 70$). Socialinę atskirtį patiriantys vyrai, dalyvavę sportinės veiklos ir socialinių pokyčių grupėse, kuriose buvo vykdomos sportinės veiklos ir socialinių pokyčių (socialinių įgūdžių ir savivertės didinimo) veiklos.

2. Kontrolinę grupę ($n = 30$). Socialinę atskirtį patiriantys vyrai, kurie lankė tik sportines veiklas, o socialinių pokyčių grupės veiklose dalyvauti atsisakė.

Toliau *eksperimentinės grupės dalyviai* buvo suskirstyti į 6 pogrupius:

- *Pirmas pogrupis.* Asociacijos „Vyrų krizių centras“ vyrai ($n = 10$), išgyvenantys socialinę atsiskirtį nuo jiems įprastų svarbių veiklų, pomėgių, draugų, artimųjų dėl skyrybų, santykių griūties, darbo netekties.
- *Antras pogrupis.* Socialinę atskirtį patiriantys vyrai ($n = 23$), kurie dėl alkoholio, narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimo yra savanoriškai gydęsi/reabilitavęsi NVO, teikiančioje pagalbą priklausomiems asmenims. Ugdomojo eksperimento pabaigoje iš šios grupės pasitraukė 13 grupės dalyvių.
- *Trečias pogrupis.* Pravieniškių pataisos namuose – atvirojoje kolonijoje bausmę atliekantys vyrai ($n = 16$), socialinę atskirtį išgyvenantys dėl priverstinės izoliacijos (įkalinimo laikotarpis daugiau nei 3 metai (II įkalinm. gr.)). 6 šios grupės vyrų anketos buvo netinkamos naudoti (tyrimo dalyviai nurodė neteisingus duomenis, į kai kuriuos klausimus neatsakė arba atsakė nelogiškai).
- *Ketvirtas pogrupis.* Pravieniškių pataisos namuose bausmę atliekantys vyrai ($n = 10$), socialinę atskirtį išgyvenantys dėl priverstinės izoliacijos (įkalinimo laikotarpis daugiau nei 3 metai, III įkalinm. gr.).
- *Penktas pogrupis.* Pravieniškių pataisos namuose bausmę atliekantys vyrai ($n = 12$), kurie socialinę atskirtį išgyvena dėl priverstinės izoliacijos (įkalinimo laikotarpis iki 3 metų). 2 šios grupės vyrai pildyti anketas atsisakė, todėl jų anketos tyrimui nebuvo panaudotos.

- *Šeštas pogrupis.* Pravieniškių lygtinio paleidimo Pusiaukelės namuose bausmę atliekantys vyrai (n = 10), socialinę atskirtį išgyvenantys dėl dalinės izoliacijos, atliekantys jiems paskirtą bausmę lygtinai (I-oji lygtinio paleidimo grupė). Šie socialinę atskirtį patiriantys vyrai gyvena uždaroje bendruomenėje, gali laisvai judėti nakvynei sugrįždami į bendruomenę, dirba ir/ar studijuoja, savaitgaliais lanko šeimas ir/ar artimuosius.

Kontrolinė grupė. Pravieniškių pataisos namuose – atvirojoje kolonijoje ilgalaikės bausmės atliekantys vyrai (n = 41). Šie vyrai dalyvavo tik sportinėse veiklose, o socialinių pokyčių grupėje dalyvauti atsisakė. Ugdomojo eksperimento pabaigoje iš šios grupės pasitraukė 11 tyrimo dalyvių.

Antrasis tyrimo etapas. Šio etapo metu, tyrimo dalyvių - socialinę atskirtį patiriančių vyrų - buvo paprašyta užpildyti Rosenberg savivertės skalės klausimynus. Po šių klausimynų užpildymo vyrai buvo pakviesti dalyvauti sportinėse veiklose. Visi tyrimo dalyviai buvo įtraukti į vienodą sportinių veiklų kompleksą, kurį sudarė dalyvavimas komandinėse sportinėse veiklose vieną kartą per savaitę (krepšinis, tinklinis, futbolas) bei savarankiškas fizinis aktyvumas ne mažiau nei kartą per savaitę (mankštos naudojant treniruoklius, krosas). Pravieniškių pataisos namų atvirosios kolonijos vyrams buvo pristatytas LSU išduotas sporto inventorių, kad šie galėtų dalyvauti komandinėse sporto šakose. Vyrų krizių centrą lankantys vyrai sportavo netoliese asociacijos įsikūrusiame sporto klube, o asmenys, priklausomi nuo alkoholio, narkotinių ir psichotropinių medžiagų, sportavo NVO, kurioje gyveno ir gydėsi.

Ugdomojo eksperimento metu, kiekvieną sportuojančią, socialinę atskirtį patiriančių vyrų grupę prižiūrėjo už jų sportines veiklas atsakingi asmenys – *instruktoriai*. *Instruktorių* parengimui tyrėja organizavo dviejų dienų mokymus po 8 val., mokymų turinį sudarė informacija apie atliekamą tyrimą, jo reikšmę bei svarbą socialinės atskirties atpažinimui, prevencijai, savalaikės pagalbos atskirtį patiriantiems vyrams teikimui bei socialinės įtraukties galimybių užtikrinimui. *Instruktoriams* buvo suteikta informacija apie sportinių veiklų organizavimą, aptarta stebėsenos sistema, pateikta fizinio aktyvumo protokolų pildymo instrukcija. Sportinių veiklų lankomumo protokoluose instruktoriai žymėjo sportuojančiųjų vyrų lankomumą, fiksavo tyrimui svarbią informaciją susijusią su dalyvių elgsena, motyvuotumu, kitus svarbius tyrimui faktus, epizodus, įvykius (priedas nr. 2). Su *instruktoriais* buvo palaikomas nuolatinis ryšys, vyko sistemingi susitikimai sportinių veiklų aptarimui, sprendžiami kylantys rūpesčiai, atsakoma į klausimus.

Trečias tyrimo etapas. Ugdomojo eksperimento dalyviai buvo pakviesti į socialinių pokyčių grupę, socialinių pokyčių grupės veiklos buvo vykdomos vieną kartą per savaitę, nuo 1 iki 1,5 valandos. Grupinius susitikimus vedė pati tyrėja, vienoje grupėje vienu metu dalyvavo nuo 6 iki 12 asmenų, buvo sudaryta grupės

veiklų programa (priedas nr.4), socialinių pokyčių grupės susitikiami vyko šeši mėnesius. Iš viso vyrai dalyvavo dešimtyje susitikimų, kurių tikslas - išsiaiškinti socialines grupės dalyvių atskirties priežastis, keisti socialiai nepriimtina elgesį priimtinu, didinti savivertę, pasitikėjimą savimi, savigarbą, ugdyti socialinius įgūdžius. Visų ugdomųjų veiklų metu buvo vykdoma stebėseną, taikant stebėsenos sistemos įrankius fiksuoti tyrimo dalyvių socialinės elgsenos pokyčiai. Kontrolinės grupės vyrai, Pravieniškių patalpos namų atvirosios kolonijos (ilgalaikės bausmės atliekantys vyrai), socialinių pokyčių grupės veiklose dalyvauti atsisakė.

Ketvirtas tyrimo etapas. Šeši mėnesius sportinėse veiklose ir socialinių pokyčių grupėse dalyvavę vyrai vėl buvo pakviesti užpildyti Rosenberg savivertės skalės klausimyną. Socialinių pokyčių grupės lankę vyrai buvo pakviesti dalyvauti pusiau struktūruotame interviu. Ugdomojo eksperimento dalyviams buvo pranešta, kad tyrėjai reikia, 10-ies tyrime dalyvavusių, socialinių pokyčių grupę lankusių vyrų, sutinkančių pasidalinti asmenine dalyvavimo tyrime patirtimi. 10 tyrimo dalyvių (pusiau struktūruoto interviu dalyviai) iš visų sutikusių duoti interviu buvo atrinkti taikant tikslią atranką, kai tyrime dalyvaujantys asmenys atrenkami tyrėjo sprendimu. Su vyrais sutikusiais dalyvauti pusiau struktūruotame interviu buvo sutartas laikas, vieta, aptarta interviu etika.

2.2.1. Kiekybinio tyrimo organizavimas

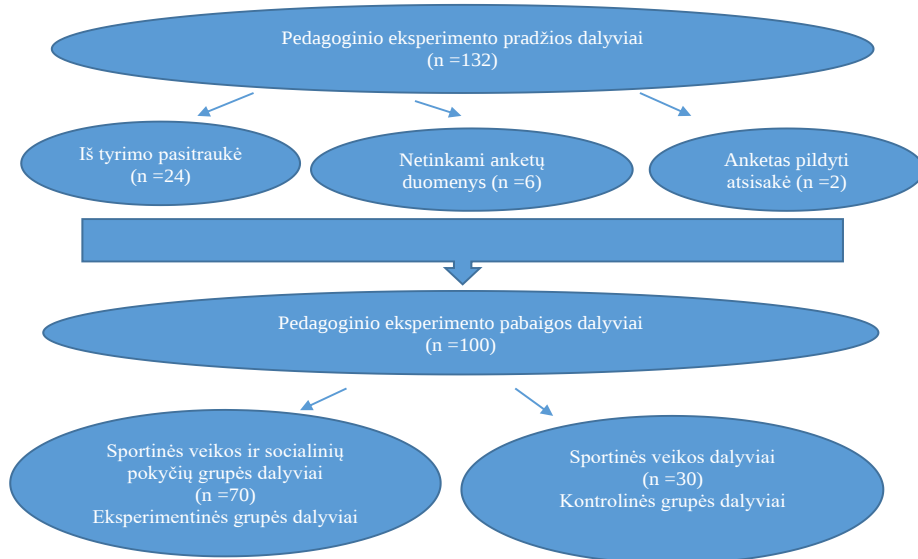
Kiekybinio tyrimo instrumentai. Prielaidoms dėl nepakankamos socialinę atskirtį patiriančių vyrų savivertės, patikrinti naudotas Rosenberg savivertės skalės klausimynas The Rosenberg SelfEsteem Scale (1priedas). Šis klausimynas yra laisvai prieinamas, atskiros leidimo naudoti Rosenberg metodiką gauti nereikėjo, kadangi JAV Marylando universiteto sociologijos departamento tinklalapyje (<http://www.bsos.umd.edu/socy/research/rosenberg.htm>) nurodyta, jog šios metodikos autoriaus žmona, dr. Florence Rosenberg, yra davusi leidimą metodiką versti į kitas kalbas bei naudoti moksliniams tyrimams. Tyrime naudotas Rosenberg savivertės skalės lietuviškas variantas, šios skalės adaptacija buvo atlikta profesorės Bukšnytės 1996 metais (Bukšnytė, 1996). Rosenberg savivertės skalę sudaro 10 teiginių, pvz. „Apskritai aš esu patenkintas savimi“, „Aš jaučiu, kad turiu daug gerų savybių“ ir pan. Šioje skalėje galimi keturi atsakymo variantai: „visiškai sutinku“, „sutinku“, „nesutinku“ ir „visiškai nesutinku“. Atsakymai vertinami balais nuo 1 balo iki 4 balų. Tyrimo dalyviai privalėjo įvertinti kiekvieną teiginį, pasirinkdami vieną iš atsakymo variantų. Gauti tyrimo rezultatai sumuojami, didesnė suma atitinka aukštesnę savivertės lygį.

Kiekybinio tyrimo imtis. Tyrimo dalyviai buvo atrinkti taikant *tikslią atranką*, kai tyrime dalyvaujantys asmenys atrenkami tyrėjo sprendimu (Palinkas, Horwitz, Green, Wisdom, Duan ir Hoagwood, 2015).

Šiai tikslinei atrankai buvo taikomi du esminiai kriterijai:

- *pirmasis kriterijus.* Tyrime dalyvavo vyrai, patiriantys socialinę atskirtį dėl alkoholio ir psichotropinių medžiagų vartojimo, išgyvenantys skyrības, netekę darbo (jų atskirtį pagrindė Vyrų krizių centro psichologai ir NVO teikiančios pagalbą priklausomiems asmenims specialistai). Vyrai, patiriantys atskirtį dėl priverstinės izoliacijos; atliekantys įkalinimo bausmę iki 3 metų, atliekantys didesnę nei 3 metų įkalinimo bausmę bei atliekantys lygtinio paleidimo bausmę.
- *antrasis kriterijus.* Vyrai sutikę pusę metų dalyvauti ugdomajame eksperimente. Vieni tyrimo dalyviai pusę metų dalyvavo sportinės veiklos ir socialinių pokyčių grupėje ($n=70$), kiti vyrai ($n=30$) dalyvavo tik sportinėse veiklose.

Iš viso šešių mėnesių ugdomajame eksperimente dalyvavo 132 (21 – 56 metų amžiaus) pagal du nurodytus kriterijus atrinkti vyrai. Duomenų statistinei analizei buvo panaudota ($n=100$) Rosenberg savivertės skalės klausimynų. Iš 100 ugdomajame eksperimente dalyvavusių vyrų ($n=70$), sportinės veiklos ir socialinių pokyčių grupės dalyviai bei ($n=30$) vyrai dalyvavę tik sportinėse veiklose. 11 vyrų buvo priversti iš veiklų pasitraukti dėl nepalankiai susiklosčiusių aplinkybių, 13 vyrų iš eksperimento pasitraukė savo noru, 6 tyrimo dalyvių anketos buvo netinkamos naudoti (tyrimo dalyviai nurodė neteisingus duomenis, į kai kuriuos klausimus neatsakė arba atsakė nelogiškai), 2 tyrimo dalyviai pildyti anketas atsisakė (17 pav.).



17 pav. Ugdomojo eksperimento imties dinamika

Kiekybinio tyrimo sociodemografiniai duomenys

Didžioji dauguma tyrime dalyvavusių vyrų (69 proc.), yra 26 – 45 metų darbingo amžiaus, turintys vidurinę (53 proc.) ir pagrindinę (26 proc.), išsilavinimą, nedirbantys (52 proc.) ar turintys trumpalaikio darbo patirtis. Beveik pusė (40 proc.) tyrime dalyvavusių vyrų yra vieniši, ar išsiskyrę (24 proc.), neturintys vaikų (38 proc.), ar turintys vieną vaiką, (24 proc.), gyvenantys mieste (61 proc.), kaime (36 proc.). Kiekybinio tyrimo dalyvių sociodemografiniai duomenys pateikiami 4-oje lentelėje

4 lentelė. Kiekybinio tyrimo dalyvių (n = 100), sociodemografiniai duomenys

Demografiniai rodikliai		Dažniai	Procentai	Demografiniai Rodikliai		Dažniai	Procentai
<i>Amžius</i>	Iki 25 m.	10	10,0%	<i>Išsilavinimas</i>	Pradinis	3	3,0%
	26-35 m.	39	39,0%		Pagrindinis	26	26,0%
	36-45 m.	30	30,0%		Vidurinis	53	53,0%
	46 - 55 m.	18	18,0%		Profesinis	2	2,0%
	56 m. ir daugiau	2	2,0%		Kolegija (anksčiau technikumai)	15	15,0%
	Atsisakė nurodyti	1	1,0%		Atsisakė nurodyti	1	1,0%
<i>Darbinė patirtis</i>	Dirbantis	43	43,0%	<i>Šeimynė padėtis</i>	Išsiskyręs	24	24,0%
	Nedirbantis	52	52,0%		Vedęs	15	15,0%
	Atsisakė nurodyti	5	5,0%		Vienišas	40	40,0%
					Turi draugę	20	20,0%
					Atsisakė nurodyti	1	1,0%
<i>Vaikų skaičius</i>	Neturi	38	38,0%	<i>Gyvenamoji vieta</i>	Kaime	36	36,0%
	Vienas	26	26,0%		Mieste	61	61,0%
	Du	24	24,0%		Atsisakė nurodyti	3	3,0%
	Trys	9	9,0%				
	Keturi	2	2,0%				

2.2.2. Kokybinio tyrimo organizavimas

Kokybinio tyrimo instrumentai

Tyrimo buvo taikomas *pusiau struktūruotas interviu metodas*, (Braun, Clarke, 2006, 2013, 2016, 2019; Vaismoradi, Turunen, Bondas, 2013; Rupšienė, 2017), kai pokalbio metu užduodant papildomai iškilius klausimus labiau įsigilinama į nagrinėjamą temą (Jamshed, 2014). Iš anksto numatyti interviu klausimai (Denzin,

Lincoln, 2008), kai reikalinga labiau įsigilinti į pasakotojo situaciją arba patikslinti informaciją, buvo papildyti tikslinamaisiais, interviu išplėtojančiais klausimais (Elo ir Kyngäs, 2008). Pagrindiniai tyrimo klausimai buvo suformuluoti atlikus literatūros analizę atskleidžiant pažeidžiamumo fenomeną ir pažeidžiamų asmenų charakteristikas. Taikant *dedukcinę tyrimo strategiją* įvardintos temos parinktos atlikus mokslinės literatūros analizę, temų pavadinimai sukurti remiantis teorinėmis tyrimo nuostatomis (Elo ir Kyngäs, 2008; Rupšienė, 2018). Naudojant dedukcinę strategiją surinkti įvairūs tyrimo duomenys analizuojami bei paskirstomi pagal jų atitikimą prieš tai išskirtoms temoms, tokiu būdu įvardinant potemes, prisotinant tyrimą (Blaikie, N. (2018). Tai tyrimo procesas, kai iš žinomų faktų, t.y. patikrintos (moksliškai pagrįstos) žinių sistemos gaunami patvirtinimai, nauji faktai, tai teorijų tikrinimas grindžiant iškeltą hipotezę, siekiant tikrinti esamas teorijas, patikrinimas surenkant reikiamus duomenis, tam atliekant stebėjimus, eksperimentus.

Kokybinio tyrimo metodas interviu leido gauti reikiamą žodinę informaciją, o papildomi klausimai suteikė gilesnio interviu kryptį bei artimesnį kontaktą su tyrimo dalyviu (Jamshed, 2014; Creswell, 2013). Pokalbio turinį, kryptį formuojant tyrimo problemos pagrindu (Denzin, Lincoln, 2008) pavyko išsiaiškinti tyrimo dalyvių atskirties priežastis, socialinių įgūdžių stokos problematiką. Individualus pokalbis su tyrimo dalyviu garantavo ryšio glaudumą, neribojo arba tik dalinai riboja įsigilinto į tiriamą situaciją galimybes. Šio darbo atveju pusiau struktūruotas interviu yra papildantis kiekybinį tyrimą metodas, sudaryta galimybė gaunamos informacijos išsamumui, gilumui, problemos ištirtumui (Elo ir Kyngäs, 2008).

Pusiau struktūruoto interviu klausimai sudaryti remiantis mokslinio darbo tikslu, siekiant atskleisti sportinės veiklos ir socialinių pokyčių grupės poveikį, socialinę atskirtį patiriančių vyrų savivertės ir socialinių įgūdžių kaitai. Klausimų konstravimas vyko pasitelkiant iškeltą tyrimo hipotezę, kad socialinę atskirtį patiriančių vyrų dalyvavimas sportinėse veiklose ir socialinių pokyčių grupėje ugdo socialinius šių vyrų įgūdžius ir didina jų savivertę.

Pusiau struktūruotą interviu sudaro keturi stambūs interviu blokai, išskirtos 4 pagrindinės temos:

- *socialinės atskirties priežastys;*
- *socialinių įgūdžių raiška;*
- *ugdomasis grupių poveikis vyrų savivertei ir socialiniams įgūdžiams.*
- *socialinių įgūdžių kaita.*

Remiantis šias temas tyrinėjančiais mokslininkais (McCoy, Morgan, 2020; Psychou ir kiti, 2019; Rudert, Grefender, Williams, 2019; Anderson-Butcher, 2019; Brown ir kiti, 2018; Baumer, Meek, 2018; Ghali, 2018), suformuoti pagrindiniai pusiau struktūruoto interviu klausimai. Tai 11 atviro tipo klausimų, susijusių su:

- vyrų socialinė atskirtimi;
- socialinės atskirties forma;
- socialinės atskirties laikotarpis;
- socialinės atskirties įveika (socialinių įgūdžių ugdymo ir įtraukties galimybės lankant socialinių pokyčių grupę). Klausimai pateikiami 5-oje lentelėje.

5 lentelė. Pusiau struktūruoto interviu klausimai

Kaip Jūs suprantate socialinę atskirtį (socialinės atskirties reiškiny)?
Kas nutiko Jūsų gyvenime, kad Jums tenka jaustis (būti, esate) socialiai atskirtu?
Kokią socialinės atskirties formą Jūs patiriate (ką dėl to išgyvenate)?
Kiek laiko Jūs išgyvenate (patiriate) šią socialinę atskirtį (kaip stipriai)?
Kas Jums padėjo (padeda) išgyventi šią atskirties situaciją (pagalbos paieškos)?
Kas lėmė, kad Jūs sutikote dalyvauti socialinių pokyčių grupėje (ko tikėjotės)?
Kiek laiko Jūs dalyvavote socialinių pokyčių grupėje (kaip Jums sekėsi, ar sulaukėte ko tikėjotės)?
Kaip Jūsų gyvenimas keitėsi lankant socialinių pokyčių grupę, baigus lankyti šią grupę (elgesys, santykiai su kitais asmenimis, sprendimų priėmimas)?
Kokius Jums svarbius sprendimus Jūs priėmėte (socialiniai įgūdžiai – naudinga, prasminga veikla, mokymasis, studijos, darbas)?
Ko socialinių pokyčių grupėje Jūs pasigedote?
Kas Jūsų gyvenime būtų kitaip, jei šios socialinių pokyčių grupės Jūs nebūtumėte lankęs?

Kiti 4 tyrimų dalyviams užduoti klausimai skirti sociodemografiniai informacijai apie tyrimo dalyvius surinkti:

- gauti informaciją apie tyrimo dalyvio amžių;
- gauti informaciją apie tyrimo dalyvio šeiminių patirtį;
- gauti informaciją apie tyrimo dalyvio išsilavinimą;
- gauti informaciją apie tyrimo dalyvio darbinę patirtį.

Kokybinio tyrimo imtis

Remiantis metodologų pateiktomis rekomendacijomis (Rupšienė, 2007) bei siekiant gauti patikimą informaciją, kokybinio tyrimo imtis sudaryta iš 10 tyrimo

dalyvių. Bitinas et al. (2008) teigia, kad kokybinių tyrimų imčiai pakanka 10 tiriamųjų, iš kurių gautų duomenų reprezentatyvumą lemia ne atsitiktinė, o tikslinė arba kriterijumi grindžiama atranka. Kai atliekant kokybinį tyrimą sprendžiamas imties dydis, būtina įsitikinti, kad surinkta informacija užtikrina atsakymą į iškeltą klausimą (Blaikie, 2018). Kai kokybinio tyrimo metu gauta informacija kartojasi bei nebesuteikia labai reikšmingos informacijos apie tiriamą reiškinį, analizė užbaigiama. Tyrimo dalyviai buvo atrinkti taikant *tikslinę atranką*, kai tyrime dalyvaujantys asmenys atrenkami tyrėjo sprendimu (Palinkas, Horwitz, Green, Wisdom, Duan ir Hoagwood, 2015). Kokybinio tyrimo dalyvių charakteristikos pateikiamos 6-oje lentelėje.

6 lentelė. Kokybinio tyrimo dalyvių charakteristika

Interviu Nr.	Vardas	Amžius	Atskirties forma
Interviu Nr. 1	Rokas	35	Darbo netektis
Interviu Nr. 2	Tomas	42	Išgyvenamos skyrybos
Interviu Nr. 3	Deividas	36	Priklausomybė nuo alkoholio, narkotinių, psichotropinių medžiagų
Interviu Nr. 4	Simas	31	
Interviu Nr. 5	Martynas	26	Dalinė izoliacija (be sargybos) Laisvas judėjimas (darbas, mokymasis)
Interviu Nr. 6	Saulius	29	
Interviu Nr. 7	Lukas	37	Izoliacija (įkalinimas) ne daugiau nei 3 metai
Interviu Nr. 8	Aurimas	32	
Interviu Nr. 9	Sigitas	41	Izoliacija (įkalinimas) daugiau nei 3 metai
Interviu.Nr. 10	Žygimantas	49	

2.3 Tyrimo etikos principai

Tyrimo etikos klausimai apima visus su konkrečiu tyrimu susijusius asmenis – tyrėjus ir tyrimo dalyvius (Rupšienė, 2007; Bitinas ir kt., 2008). Kaip teigia Gaižauskaitė, Valavičienė (2016), etiška elgsena tyrimo metu turi būti sauganti ir nepažeidžianti žmogaus laisvės ir orumo, todėl būtina laikytis tyrimo etikos principų. Atlikdamas kokybinį tyrimą, tyrėjas tiesiogiai sąveikauja su tyrimo dalyviais, todėl kyla nemažai iššūkių. Rupšienė (2007), aptaria tokios sąveikos iššūkius bei teigia, kad problemų gali kilti atsakant į svarbius su etika susijusius klausimus:

- kaip išlikti neutraliam;
- kaip nevertinti tyrimo dalyvio;
- kaip neįsivelti į su tyrimo objektu nesusijusias diskusijas;
- kaip išvengti nepatogių ir skaudžių tyrimo dalyviui klausimų.

Šiame disertaciniame tyrime pagrindinė tyrimo dalyvių grupė buvo socialinę atskirtį patiriantys vyrai. Tai socialiai jautri ir pažeidžiama asmenų grupė, todėl tyrimo etikos aspektas tyrime itin svarbus. Anot Ruolytės-Verschoore (2012, p. 61), kuri cituoja Lee (1993), „socialiai jautrus tyrimas kelia grėsmę tiems, kurie buvo ar yra įtraukti į tyrimą“. Tyrėja, Lee (1993) išskiria tris pagrindines sritis į kurias reikia atkreipti dėmesį kai į tyrimą įtraukiami socialiai jautrūs asmenys:

- „lindimas“ į asmeninę privačią erdvę;
- sankcijos, jeigu per tyrimą atskleidžiama stigmatizuojanti ar inkriminuojanti informacija;
- politinė grėsmė, kada kyla interesų konfliktai.

Patton (2002), kokybinį interviu taip pat lygina su intervencija tiek į tyrėjo, tiek į tyrimo dalyvio gyvenimą, kai interviu tiesiogiai ir netiesiogiai daro įtaką žmonių sprendimams ateityje. Kitas svarbus momentas yra tas, kad tyrėjas jokia būdu neturi siekti pakeisti tyrimo dalyvio gyvenimo, tyrėjo tikslas – surinkti duomenų savo tyrimui. Tyrėjas negali leisti būti paveikiamas tyrimo dalyvių emocijų, patirtų jautrių išgyvenimų ar net manipuliacijų.

Prieš atliekant tyrimą buvo atidžiai peržiūrėti socialiniams tyrimams būdingi etikos principai: geranoriškumo, teisingumo, privatumo, anonimiškumo ir konfidencialumo (Žydzūnaitė, 2011; Gaižauskaitė, Valavičienė, 2016).

Mokslininkai nurodo 6 svarbiausius tyrimo etikos principus:

Geranoriškumo principas. Geranoriškumas tyrimo dalyvių atžvilgiu, kaip ir pagarbos asmens orumui bei nuomonei principas užtikrinimas pirmiausia gerbiant tyrimo dalyvaujančius asmenis. Geranoriškumo principas užtikrinamas klausimyno teiginiais, kurie, pateikti pagarbiu stiliumi, nesudaro prielaidų tyrimo dalyviams prarasti privatumą. Prieš išdalinant tyrimo klausimynus, tyrimo dalyviai informuojami apie jų dalyvavimo tyrimo anonimiškumą, primenama, kad tai yra jų asmeninis apsisprendimas, kad jie laisvi nedalyvauti tyrimo arba nutraukti dalyvavimą tyrimo bet kuriuo metu. Kreipiamasi į kiekvieną tyrimo dalyvį prieš užpildant klausimyną, suteikiama informacija apie tyrimo naudingumą konkrečiai profesinei praktikai, pačių tyrimo dalyvių interesų atstovavimui. Tokia pati informacija suteikiama ir įstaigų vadovams, kitiems atsakingiems asmenims, kurie sudaro galimybes konkrečiose organizacijose vykdyti apklausą.

Savanoriško dalyvavimo principas. Tyrimo dalyviai dalyvauja tyrimo savanoriškai, negali būti verčiami daryti, ko nenori. Negali būti daromas joks spaudimas, panaudoti metodai, kurie sudarytų dalyviams nepatogumų priimant sprendimą dalyvauti tyrimo.

Konfidencialumo principas. Su kiekvienu tyrimo dalyviu prieš tyrimą bendraujama asmeniškai ir atskirai nuo kitų dalyvių. Tyrimo autorius įsipareigoja skelbti tik statistiškai apdorotus ir apibendrintus tyrimo duomenis, neskelbiant jokių asmeninių duomenų. Gaunamas kiekvieno tyrimo dalyvio žodinis sutikimas įrašymo priemonėmis fiksuoti pokalbį. Tyrimo pradžioje supažindinama su tyrimo tikslu, gautų duomenų panaudojimu, užtikrinamas tyrimo dalyvių vardų, pavardžių, kitų su konfidencialia informacija susijusių duomenų anonimiškumas, konfidencialumas.

Privatumo principas. Užtikrinamas tyrimo dalyviams garantuojant jų dalyvavimo tyrime konfidencialumą, surinktų duomenų detalių privatumo saugojimą. Pateiktos informacijos privatumo saugojimas įpareigoja tyrėją labai atsargiai naudoti surinktą informaciją, faktus bei priimti atsakomybę už faktų pateikimą jų neiškraipant bei neatskleidžiant detalių kurios galėtų pakenkti tyrimo dalyviui.

Anonimiškumo principas. Įgyvendinant šį principą labai svarbus pranešimas apie tyrimo dalyvių asmeninių duomenų saugojimą. Tyrime dalyvaujantys asmenys informuojami, kad jų pateikti duomenys niekur nebus viešai skelbiami. Anonimiškumas tyrime garantuojamas pateikiant anketas, kuriose nėra nurodomi tyrimo dalyvių vardai ar pavardės.

Teisingumo principas. Šis principas vykdomas tyrimo dalyviams pristačius pagal kokius kriterijus jie atrinkti konkrečiam tyrimui ir kodėl būtent jie pakviesti dalyvauti tyrime. Klausimyne, kuris pateiktas tyrimo dalyviams, negali būti jokios asmeninės informacijos, kuri leistų atpažinti konkretų asmenį. Pateikiant tyrimo rezultatus, tyrimo dalyvių charakteristikos pristatomos pateikiant bendrą statistinę informaciją. Gauti tyrimo duomenys saugomi tyrėjo, priisiimama atsakomybė už šių duomenų saugumą.

Išanalizavus socialiniams tyrimams keliamus etikos reikalavimus, buvo atliekami tam tikri procesiniai veiksmai, kurie sudarytų sąlygas tyrimo etiškumui bei užtikrintų, kad tyrimas nepažeistų nei vieno etikos reikalavimų punkto.

Kad atlikti ugdomojo eksperimento tyrimą, buvo gauti leidimai iš institucijų, kuriose tyrimas atliekamas vadovų:

1. Tyrimui atlikti Pravieniškių pataisos namų - atvirojoje kolonijoje su socialinę atskirtį dėl priverstinės izoliacijos patiriančiais įkalintais asmenimis, leidimą suteikė įkalinimo įstaigos direktorius.
2. Leidimą vykdyti tyrimą Vyrų krizių centre su socialinę atskirtį dėl skyrybų, darbo netekties patiriančiais vyrais, suteikė centro direktorė.
3. NVO, kurioje reabilituojasi asmenys, turintys priklausomybių ir socialinę atskirtį patiria dėl alkoholio, narkotinių, psichotropinių medžiagų vartojimo, tyrimą vykdyti sutikimą davė NVO vadovas.

Kiekvienam tyrimo dalyviui buvo suteikta informacija apie disertacijos temą, būsimą tyrimą ir jo tikslą, nurodyta tyrimo svarba. Visų kokybiniame tyrime dalyvavusių asmenų buvo klausta, ar jie norės susipažinti su transkripcijomis. Kiekvienam kokybinio tyrimo dalyviui buvo suteikta galimybė nuspręsti pačiam, kiek informacijos apie jo istoriją galima bus pateikti tyrime. Buvo garantuotas visiškas asmens saugumas, tyrimo anonimiškumas. Taip pat buvo duotos garantijos, kad gauta informacija niekada nebus suteikta tretiesiems asmenims. Tyrimo dalyviai buvo patikinti, kad jų suteikta informacija, kurios pagrindu asmuo gali būti identifikuojamas, niekada nebus paviešinta. Visi tyrimo dalyviai informuoti apie teisę bet kuriuo metu nutraukti interviu ir atsisakyti dalyvauti tyrime. Informaciją tyrimo dalyviai suteikė savanoriškai, tyrime dalyvavusieji asmenys nebuvo verčiami ją suteikti, tyrimo metu sudarytos tinkamos fizinės, socialinės sąlygos bei psichoemocinė atmosfera. Atliekant tyrimą buvo laikomasi šių svarbiausių etikos principų (Gaižauskaitė, Valavičienė, 2016):

Pripažinti ir gerbti asmens nepriklausomybę, jo laisvę dalyvauti arba atsisakyti dalyvauti tyrime. Interviu dalyvavo tik tie socialinę atskirtį patiriantys vyrai, kurie dalyvavo pirminiame tyrimo etape, užpildė klausimyną ir jame pateikė kontaktinius duomenis. Buvo ir tokių tyrimo dalyvių kurie, susisiekus su jais, sutarus dėl interviu, vėliau persigalvojo ir tolesniame tyrime dalyvauti nebesutiko. Kai tyrimo dalyviai apsisprendė dalyvauti tyrime, jų apsisprendimas buvo orus ir savanoriškas, be jokios psichologinės prievartos ar spaudimo. Šis abipusis įsipareigojimas tarp tyrėjos ir tyrimo dalyvio buvo įtvirtintas nerašytiniu tyrimo dalyvio sutikimu (sutarimu) dalyvauti tyrime.

Suteikti tyrimo dalyviui pakankamai informacijos apie tyrimą. Tyrimo dalyviai žinojo, kam reikalingas šis tyrimas, kas yra tiriama ir kas bus daroma su tyrimo metu surinktais duomenimis. Visi tyrimo dalyviai prieš gaunant sutikimus dalyvauti tyrime ir papildomai, prieš kiekvieną interviu, buvo dar kartą supažindinti su tyrimo tikslu.

Saugoti tyrimo dalyvio anonimiškumą, konfidencialumą ir privatumą. Kiekvieno tyrimo dalyvio buvo klausta ar jis sutinka, kad tyrime būtų minimas jo vardas. Kai kurie tyrimo dalyviai nesutiko, kad jų vardai būtų minimi tyrime, todėl jie buvo pakeisti kitais vardais.

Rūpintis tyrimo dalyvio saugumu, apsaugoti nuo moralinės žalos arba kiek įmanoma jos vengti. Interviu atlikimui buvo parinktos jaučios ir saugios tiek tyrėjai, tiek tyrimo dalyviui vietos – asociacijos patalpos, reabilitacijos kabinetai, poilsio erdvės, tyrimo dalyvių pasiūlytos vietos.

3. KIEKYBINIO IR KOKYBINIO TYRIMŲ REZULTATAI

3.1. Kiekybinio tyrimo rezultatai

Savivertės skalės validumo patikra

Pirmiausia buvo atlikta Rosenberg savivertės skalės kokybės patikra Lietuvos vyrų imtyje. Išvertus nuomonių testo klausimus iš originalo kalbos į kitos kultūros/šalies kalbą (šiuo atveju į lietuvių kalbą), privalu iš naujo įvertinti skalės kokybę (de Leeuw and de Heer, 2002). Kadangi gali taip atsitikti, kad kitoje kalboje ir kitoje kultūroje skalė neveikia (Curtin, Presser, and Singer, 2005), matuoja nuostatas nepatikimai, netinkamai. Pasitaiko, kad testo vertimo iš originalo kalbos metu gali pasikeisti verbalinių stimulų semantika, skalės dimensionalumas (Dimensionality of Attitude Scales) de Leeuw, Hox, Silber, 2002). Tokia patikros procedūra vadinama tarpkultūrine validacija, Cross-cultural Validation (Merkys, Riklikienė, 1996).

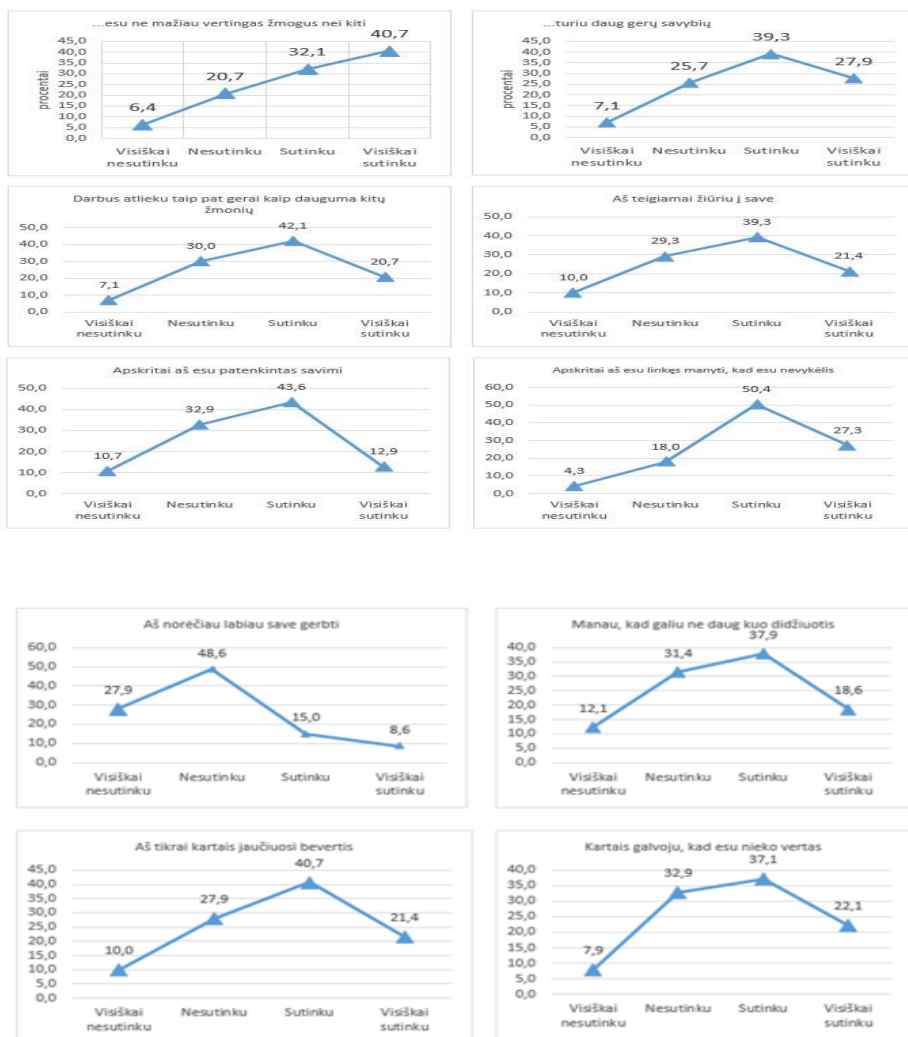
Atlikus mokslinių tyrimų, kuriuose naudojamas Rosenbergo savivertės skalės klausimynas apžvalgą, matyti, kad Rosenbergo savivertės skalės klausimynas yra klasikinis instrumentas, išverstas į lietuvių kalbą ir sėkmingai naudojamas, todėl verbalinių stimulų semantikos pokyčių rizikos nebelineka (Williams and Brick, 2017; Beullens, Loosveldt, Vandenplas, and Stoop, 2018).

Įvertinus, kad šio tyrimo dalyviai yra socialinę atskirtį patiriantys vyrai, socialiai problemiški, pasižymintys silpnu kultūriniu kapitalu ir socialinėmis disfunkcijomis, buvo apsispręsta atlikti visą standartinę naudojamos skalės patikrą. Tikrinant skalės kokybę, buvo atlikti visi tokioms procedūroms įprasti žingsniai: pavienių požymių pasiskirstymo analizė, verbalinių skalės stimulų vidinis suderinamumas, faktorinė validacija, jungtinio skalės balo pasiskirstymo analizė (normalumo patikra).

Pavienių klausimyno rodiklių pasiskirstymo analizė

Atliekant pavienių klausimyno rodiklių pasiskirstymo analizę svarbu, kad empiriniai procentiniai pasiskirstymai pagal Likert skalės balus nebūtų kraštutiniai asimetriški, nebūtų labai pasislinkę pritarimo arba nepritarimo link. Rosenbergo savivertės skalės klausimynas sudarytas iš 4 pakopų (kategorijų) atsakymo variantų. Klausimyne yra dvi laipsniškai didėjančios pritarimo ir dvi laipsniškai mažėjančios nepritarimo kategorijos. Atliekant diagnostinių skalės teiginių analizę (Atrostic, Bates, Burt, and Silberstein, 2001), kai matoma, kad kai kuriems teiginiams didžioji dauguma tyrimo dalyvių labai pritaria arba labai nepritaria, paprastai iš skalės eliminuojami, kadangi atsiranda rizika tyrimo duomenų kokybei ir yra diagnostškai mažai informatyvūs (Luiten, de Leeuw, and Hox, 2018). Pavyzdžiui 4 pakopų skalėje labai simetrišku pasiskirstymu reikėtų laikyti tokį, kur dviems kraštinėms Likert skalės pakopoms, jų dažnius apjungus, tenka mažiau nei 10-20 procentų stebinių. Šiuo atveju stebinių procentas yra pakankamas, todėl rizikos dėl nepakankamos

duomenų kokybės ir per menko diagnostinio informatyvumo nėra. Kadangi atlikus diagnostinių skalės teiginių analizę pritarimų tam tikram teiginiui arba nepritarimų tam tikram teiginiui pasiskirstymas yra įvairus, nėra labai simetriškas, galima tęsti tyrimo analizę neabejojant, kad tyrimo rezultatai bus informatyvūs (18 pav.)



18 pav. Rosenbergo skalės pirminių teiginių pasiskirstymas procentais, 4 pakopų Likert skaleje, Lietuvos vyrų imties duomenys (N=100)

Taikant Rosenberg skalę 100 vyrų imtyje, ryškių atsakymų pasiskirstymo asimetrijų nepasitaikė nei vienos. Empiriniai Likert skalės padalų procentiniai skirstiniai dažniausiai konverguoja į kvazi-normalų skirstinį, kuomet dviems vidurinėms padaloms tenka daugiausiai procentinių dažnių, o skalės pakraščiai

surenka mažai procentinių dažnių. Nors viename iš grafikų matosi monotoniškai kylanti funkcija, tačiau dvi kraštinės padalos surenka net 27,1 proc.

Verbalinių skalės stimulų vidinio suderinamumo patikra. Vidinio suderinamumo patikrai atlikti būtinas skalės pavienių rodiklių įverčių jungimas į bendrą balą. Šis jungimas galimas tik tada, jei skalės verbaliniai stimulai pasižymi aukštu vidiniu suderinamumu (internal consistence of scale). Tuo tikslu pavienių teiginių, kurie atspindi prastą savivertę pirminiai Likert balai buvo perkoduoti. Tokiu būdu sudarytas vyrų savivertės indeksas, kurio aukštas suminis įvertis liudija aukštą savivertę, o žemas įvertis rodo menką savivertę. Pirmiausia buvo sudaryta pirminių požymių interkoreliacinė matrica, kuri pateikiama 7-oje lentelėje.

7 lentelė. Interkoreliacinė matrica tarp savivertės skalės diagnostinių teiginių įverčių (N=100)

		2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Manau, kad esu ne mažiau vertingas žmogus nei kiti	,786	,635	,687	,635	,498	,529	-,110	,501	,545
2	Man atrodo, kad turiu daug gerų savybių	1,000	,637	,682	,685	,558	,565	-,139	,499	,544
3	Darbus atlieku taip pat gerai kaip dauguma kitų žmonių		1,000	,755	,721	,585	,547	-,158	,566	,622
4	Aš teigiamai žiūriu į save			1,000	,777	,501	,633	-,165	,666	,705
5	Apskritai aš esu patenkintas savimi				1,000	,541	,590	-,198	,643	,683
6	Apskritai aš esu linkęs manyti, kad esu nevykęlis					1,000	,546	-,207	,522	,542
7	Manau, kad galiu ne daug kuo didžiuotis						1,000	-,149	,595	,614
8	Aš norėčiau labiau save gerbti							1,000	-,219	-,250
9	Aš tikrai kartais jaučiuosi bevertis								1,000	,912

10	Kartais galvoju, kad esu nieko vertas									1,000
----	---------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	-------

Šioje lentelėje matyti, kad vienas verbalinis stimulus bendroje darniai sutelktoje požymių struktūroje nepritampa. Tai diagnostinis teiginys: „Aš norėčiau labiau save gerbti“. Šis perkoduotas teiginys, tiksliau jo įverčiai, neigiamai koreliuoja su visais kitais verbaliniais stimulių, sudarančiais skalę. Tiriamoje Lietuvos vyrų imtyje šis stimulus galimai įgavo papildomas konotacijas ir nebuvo tiriamųjų suprasamas adekvačiai. Jis nedera su suvokiniais, kurie respondentų sąmonėje susiformavo, skaitant ir reaguojant į kitus klausimyno diagnostinius teiginius. Akivaizdu, kad šį testo teiginį iš bendros diagnostinių teiginių struktūros privalu pašalinti, kas ir buvo padaryta. Apie minėto teiginio problemiškumą jau žinoma iš anksčiau atliktų tyrimų, todėl pašalinus iš požymių struktūros minėtą nepritampantį teiginį, vidutinė koreliacija tarp testo žingsnių siekia 0,62 ir per 9 tarpusavyje koreliuojamus požymius svyruoja nuo 0,50 iki 0,91.

Toliau buvo rastas testo vidinio suderinamumo koeficientas Kronbacho alfa (Cronbach-alfa). Iš 9 diagnostinių teiginių susidedančioje skalėje buvo gauta gana aukšta minėto koeficiento reikšmė $\alpha=0,936$. Vertas dėmesio ir kitas psichometrinis rodiklis – skiriamosios gebos koeficientas (item-total Correlation). Rodiklio reikšmės 9 požymių eilutėje svyravo nuo 0,65 iki 0,84, tai labai aukštos ir palankios reikšmės, liudijančios tarpkultūriškai adaptuojamos skalės kokybę. Tokios aukštos skiriamosios gebos koeficiento reikšmės rodo, kad visi į testą įtraukti klausimai labai gerai diferencijuoja apklaustuosius pagal matuojamą savybę – vyrų savivertę. Taigi, galima pagrįstai sudarinėti sudėtinį vyrų savivertės indeksą, kuriame aukštas balas reiškia stipriai išreikštą savivertę, o žemas balas reiškia silpnai išreikštą savivertę.

Faktorinė validacija. Netgi ir esant labai aukštoms interkoreliacijoms, privalu patikrinti tarpkultūriškai validuojamos skalės dimensionalumą. Idealiu atveju skalė turi būti vienos dimensijos. Jei faktorinė analizė parodo, jog yra kelios dimensijos, skalė privalo būti skaidoma į atskiras poskales. Atlikus faktorinę analizę pagrindinių komponentų metodu, buvo gautas statistiškai labai grynas faktorinis modelis. Jo esmė ta, kad visi 9 teiginiai (jų įverčiai) sudaro vieną dimensiją. Faktorinio modelio paaiškinta sklaida labai aukšta $EV=67, 2$ proc. Faktoriniai svoriai (L) taip pat labai aukšti, per 9 požymius jie svyruoja nuo 0,72 iki 0,88.

Jungtinio skalės balo pasiskirstymo analizė (normalumo patikra). Toliau buvo svarbu patikrinti, ar gautos skalės rodmenų empirinis skirstinys atitinka/neatitinka normalųjį skirstinį. Idealiu atveju yra pageidautina, kad skirstinys būtų normalus, kadangi šio skirstinio savybės taikomojoje statistikoje labai gerai išnagrinėtos, galima taikyti parametrinius statistinius metodus. Gautas empirinio skirstinio „žali

balai“ (raw scores) buvo transformuoti į normaliojo standartinio skirstinio z-skalę (Čekanavičius, Murauskas 2002, 2014). Šios skalės ypatumas yra tas, kad skalės vidurkis visada lygus nuliui, o standartinis nuokrypis yra lygus vienetui (1,00). Standartinės z-skalės įverčiai gali svyruoti nuo minus 3 iki plus 3. Įverčiai, krentantys žemiau vidurkio į neigiamų padalų sritį liudija matuojamą savybę esant silpnai išreikštą. Priešingai, įverčiai pakylantys į teigiamų skalės įverčių sritį ženkliai aukščiau vidurkio rodo, kad matuojama savybė (šiuo atveju – vyrų savivertė) yra stipriai išreikšta. Įverčiai, esantys arti skalės nulio ($z \pm 0,20$), rodo, kad matuojama savybė yra artima vidurkiui, kitaip tariant, yra išreikšta vidutiniškai. Darant palyginimus tarp grupinių vidurkių ir juos interpretuojant, atsižvelgiama tik į tuos skirtumus, distancija tarp kurių yra ne mažesnė nei 0,20 z-skalės punkto arba 1/5 standartinio nuokrypio. Mažesni skirtumai, netgi ir statistiškai patikimi, yra neinterpretuojami dėl praktinio mažareikšmiškumo. Ši norma grindžiama Cohen efektinio dydžio konceptu (Effect of Size). Z-skalės taikymas turi du pranašumus. Pirma, yra žinomas sąlyginis naudojamos skalės nulis, o tai palengvina rodmenų interpretavimą. Antra, jei operuojama standartinės z-skalės rodmenimis, atliekant statistinius sprendimus ir testus, nebereikia skaičiuoti grupių vidurkių skirtumo efektinio dydžio, kadangi skirtumas z-skalėje atitinka efektinį dydį. Trečia, z-skalė parodo statistiškai normuotus rodmenis.

Toliau darbe analizuojami empirinių skalės įverčių skirstiniai, analizuojamos atitiktys normaliajam skirstiniui. Normalumo patikra buvo atliekama 100 tiriamųjų imtyje ($N=100$), iki veiklų. Analizuojant savivertės skalės empirinį skirstinį iki veiklų, vykdant normalumo patikrą Kolmogorovo - Smirnovu testu, įvertinta, kad skirstinys savo grafiniu pavidalu artimas normaliojo skirstinio kreivei - asymp. sig. (2-tailed) $p=0,200$. Analizuojant empirinės skalės įverčių skirstinį po veiklų, tų pačių 100 tiriamųjų imtyje ($N=100$), įvertinus skirstinio histogramą ir grafinę atitiktį normaliajam skirstiniui, vykdant normalumo patikrą Kolmogorovo - Smirnovu testu, matyti, kad skirstinys savo pavidalu artimas normaliojo skirstinio kreivei - asymp. sig. (2-tailed) $p=0,200$. Tęsiant empirinių skalės skirstinių histogramų, grafinę įverčių analizę ir atitiktį normaliajam skirstiniui 69 tiriamųjų imtyje ($N=69$), prieš veiklas, vykdant normalumo patikrą Kolmogorovo - Smirnovu testu, matyti, kad skirstinys savo pavidalu artimas normaliojo skirstinio kreivei - asymp. sig. (2-tailed) $p=0,200$. Skirstinių histogramų ir grafinių atitikčių normaliajam skirstiniui analizė 70 tiriamųjų imtyje ($N=70$), po veiklų, taikant Kolmogorovo - Smirnovu testą, parodė, kad skirstinys savo grafiniu pavidalu artimas normaliojo skirstinio kreivei - asymp. sig. (2-tailed) $p=0,186$. Paaiškėjo, kad pagal Kolmogorovo - Smirnovu testą tikrinami empiriniai skirstiniai, užsibrėžus sąlygą ($p>0,05$) artimi normaliajam skirstiniui skirstinių asimetrijos ir eksceso įverčiai gana žemi, neviršija vieneto. Pagal nuostatas taikomojoje statistikoje, empirinis skirstinys laikytinas artimu normaliam, jei minėtų rodiklių – asimetrijos ir eksceso reikšmės neviršija vieneto modulinės reikšmės (Skewness= $-0,004 \leq [1,00]$ ir Kurtosis= $0,215 \leq [1,00]$;

Skewness= -0,136 ≤ [1,00] ir Kurtosis= 0,089 ≤ [1,00], o tai rodo, kad parametriniai metodai gali būti taikomi (visų skirstinių aprašomosios statistikos pateiktos 8 lentelėje). Atsižvelgiant į išdėstytus argumentus, buvo apsispręsta taikyti *parametrinės statistikos metodus*, bet greta atlikti kontrolinius skaičiavimus, taikant ir neparametrinius metodus (de Leeuw, Hox, Silber *et al.*, 2019).

Vyrų savivertės dinamika iki ugdomojo eksperimento veiklų ir po veiklų

Pagrindinis kiekybinio tyrimo tikslas buvo patikrinti, kaip keitėsi, taip pat - kuria kryptimi ir kaip stipriai keitėsi vyrų savivertė iki ugdomojo eksperimento poveikio ir jam (6 mėnesių trukmė) pasibaigus.

Analizuojant eksperimentinės grupės tyrimo rezultatus, pristatant vyrų savivertės pokyčius prieš veiklas ir po jų, taikant Rosenberg testą, matyti, kad reguliari sportinė veikla, derinama su ugdomąja socialinio elgesio korekcinė veikla, ženkliai pagerino eksperimente dalyvavusių vyrų savivertę. Eksperimentinės grupės vyrų savivertės pokyčiai prieš veiklas ir po jų (Rosenberg skalės įverčių, transformuotų į z-skalę, aprašomosios statistikos), pateikiami 8-oje lentelėje.

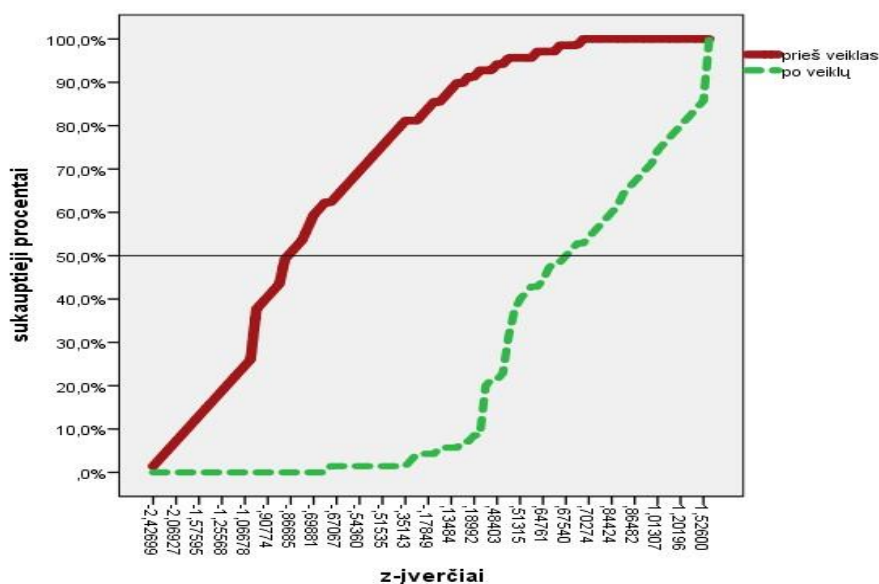
8 lentelė. Eksperimentinės grupės vyrų savivertės grupinių vidurkių (z-įverčiai) prieš ugdomąjį eksperimentą ir po jo

Aprašomosios statistikos	Prieš veiklas	Po 2 veiklų: sportinė plius socialinio elgesio korekcijos veikla
Mean	-0,79	0,78
Std. Error of Mean	0,08	0,06
Median	-0,87	0,68
Mode	-1,05	1,72
Std. Deviation	0,69	0,54
Skewness	0,00	0,14
Kurtosis	0,22	0,09
Minimum	-2,43	-0,68
Maximum	0,70	1,72
Difference of mean	1,57	

Paaikškėjo, kad 6 mėnesius trukusi reguliari sportinė veikla, derinama su ugdomąja socialinio elgesio korekcinė veikla ženkliai pagerino eksperimente dalyvavusių vyrų savivertę. Šią pozityvią išvadą apie eksperimentinio poveikio rezultatyvumą pagrindžia ištisas rinkinys konkrečių statistinių rodiklių ir testų. Tikslinga aptarti aprašomąsias statistikas, kurios apibūdina tirtos vyrų grupės savivertę bei raišką iki eksperimento ir jam pasibaigus. Ryškiausias rodiklis yra

vidurkių skirtumai tarp grupių. Pagal JAV psichologo ir statistiko J. Cohen, „efektinio dydžio“ (Effect of Size) koncepto, tarpgrupiniai vidurkių skirtumai, pateikti standartinėje z-skaleje, atitinka efektinį dydį. Efektiniai dydžiai (grupinių vidurkių skirtumai z-skaleje), pasak naujausių rekomendacijų yra interpretuojami šitaip: 1,20 – labai didelis skirtumas; 0,80 - didelis skirtumas; 0,50 – vidutinis skirtumas; 0,20 – mažas skirtumas (Sawilowsky, 2009). Pažymėtina, kad efektiniai dydžiai (standartizuotų vidurkių skirtumai), nesiekiantys 0,20 punkto, yra neinterpretotini, nepaisant to, kad statistinio testo patikimumas yra tinkamas ($p \leq 0,05$ arba $p \leq 0,01$). Yra akivaizdu, kad šiame disertaciniame tyrime aptiktas grupinių vidurkių skirtumas (iki eksperimento ir po jo), siekiantis bemaž 1,6 standartinio nuokrypio, ir yra laikytinas labai dideliu (Sawilowsky, 2009).

Eksperimento rezultatyvumą liudija ne tik vidurkių skirtumas, bet ir kiti centrinės tendencijos matai bei statistiniai rodikliai. Matyti, kad Rosenberg skalės įverčiai - moda ir mediana – pakartotinio matavimo metu yra ženkliai pasislinkę į skalės dešinę, į aukštų skalės įverčių sritį (19 pav.).



19 pav. Sukaupųjų procentinių dažnių grafikas

Kaip matyti iš grafiko, sukaupųjų dažnių kreivės, jų profiliai net tik kad nepersipina, bet labai smarkiai išsiskiria. Tai dėsninga, kadangi, kaip jau minėta, tarp grupinių vidurkių yra labai didelis atstumas.

Vertinant eksperimentinio ugdymo rezultatyvumą, buvo nepasiribota vien aprašomųjų statistikų metodo ir sukaupųjų dažnių kreivės garinio metodo taikymu. Todėl toliau grupinių vidurkių skirtumų statistinis patikimumas buvo tikrinamas,

naudojant parametrinį studento t-testą, nesusijusioms imtims. Turint tikslą papildomai kontroliuoti statistinio testavimo patikimumą lygiagrečiai buvo naudoti ir neparametriniai testai. Neparametrinių metodų papildomas taikymas šiuo atveju prasmingas todėl, kad buvo įdomu patikrinti vyrų savivertės pokyčius 7 eksperimentiniuose pogrupiuose, kur tiriamųjų skaičius siekia tik 10 stebinių pavienėse grupėse. Tokių galimybių nebūtų jei būtų taikomas vien parametris testas, be to šio testo nerekomenduojama taikyti mažose imtyse, kuomet jų tūris kiekvienoje iš lyginamų grupių nesiekia bent 20 -25 stebinių. Kaip žinoma, parametriniai testai yra „stipresni“ (power of statistical test) už neparametrinius, bet pastarieji ne tokie jautrūs imties tūriui ir empirinio skirtingo tipui (Bortz, 1994). Apibendrinti patikros rezultatai pristatomi 9 -oje lentelėje.

9 lentelė. Eksperimentinės grupės vyrų savivertės grupinių vidurkių (z-įverčiai) dinamika iki sportinių veiklų ir po jų: jungtinės imties duomenys, t-testo rezultatai, $N_1=70$; $N_2=70$; $N_{total}=140$

Levene's testas dispersijų lygybei įvertinti		t-testas grupių vidurkių lygybei įvertinti						Vidurkių skirtumas
F	Sig.	t	df	Sig. (2tailed)	Lyginamos grupės	N	Grupių vidurkiai	
1,896	0,171	-15,04	137	0,000	Iki veiklų	70	-0,792	-1,573
					Po veiklų	70	0,780	

Levene testas parodė, kad lyginamose grupėse dispersijos nesiskiria ($p=0,171$). Matyti, kad lygių dispersijų atveju t-testas tenkina labai griežtą patikimumo lygį ($p\leq 0,001$).

Kaip jau minėta, sportinės veiklos buvo vykdomas net 7 skirtinguose viso eksperimento pogrupiuose: Vyrų krizių centre, Pravieniškų pataisos namuose, įkalinimo įstaigoje „Pusiaukelės namai“, NVO dirbančioje su priklausomais asmenimis. Svarbu buvo patikrinti, ar pozityvūs vyrų savivertės pokyčiai, sąlygoti eksperimento, įvyko (neįvyko) visose tirtose grupėse? Teoriniu-hipotetiniu požiūriu galėjo taip atsitikti, kad kuriame nors eksperimentiniame pogrupyje suveiktų kokie nors nežinomi, bent jau šiame tyrime nekontroliuojami tiriamųjų psichologiniai dėsningumai. Tokiu atveju neišvengiamai atsirastų pogrupiai, kuriuose eksperimentinio ugdymo ir korekcijos psichougdomieji įrankiai nesuveikė kaip tikėtasi. Toks radinys iš dalies liudytų eksperimentinio ugdymo ir korekcijos taikytų metodų derinio sąlyginį ribotumą. Tai reikštų, kad metodika, nors daugeliu atveju būna veiksminga, deja, ne visose grupėse, ne su visais tiriamaisiais. Priešingai, statistškai reikšmingo pokyčio konstatacija visuose tirtuose pogrupiuose būtų svarus argumentas, paliudijantis išskirtinį taikyto eksperimentinio ugdymo ir korekcijos

metodų derinio veiksmingumą. Patikra buvo atlikta naudojant tuos pačius statistinius testus. Vidurkių skirtumų dydis, kryptis ir patikimumas apibendrinta forma yra atspindėti 10 -oje lentelėje.

10 lentelė. Eksperimentinės grupės vyrų savivertės grupinių vidurkių dinamika iki sportinių veiklų ir po jų: rezultatai 7-iuose eksperimentiniuose pogrupiuose

Grup. Nr.	Levene's testas dispersijų lygybei įvertinti		t-testas grupių vidurkių lygybei įvertinti						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2tailed)	Lyginamos grupės	N	Grupių vidurkiai	Vidurkių skirtumas
1	5,087	0,038	5,170*	17	0,000	Iki veiklų	10	-0,435	1,025
						Po veiklų	10	0,591	
2	6,047	0,831	-9,561	18	0,000	Iki veiklų	10	-1,235	2,314
						Po veiklų	10	1,078	
3	10,011	0,919	7,285	18	0,000	Iki veiklų	10	-1,163	1,690
						Po veiklų	10	0,526	
4	0,297	0,592	-3,826	18	0,001	Iki veiklų	10	-0,038	0,916
						Po veiklų	10	0,878	
5	0,223	0,642	-3,408	18	0,003	Iki veiklų	10	-0,397	0,736
						Po veiklų	10	0,338	
6	0,091	0,767	-8,933	18	0,000	Iki veiklų	10	-1,198	2,133
						Po veiklų	10	0,934	
7	0,401	0,534	-9,027	18	0,000	Iki veiklų	10	-1,041	2,161
						Po veiklų	10	1,119	

Paiškėjo, kad po 6 mėnesius trukusio eksperimentinio ugdymo ir korekcijos metodų derinio taikymo, ryškūs pozityvūs vyrų savivertės pokyčiai įvyko visuose 6 pogrupiuose, kuriuose buvo eksperimentuojama. Tiek parametrinio, tiek neparametrinio testavimo rezultatai statistiškai labai patikimi. Nepaisant labai mažo imties tūrio ($N \approx 10$) pogrupiuose, pats žemiausias pasitaikęs abiejų testų statistinio patikimumo rodiklis vis vien tenkina pakankamai griežtą sąlygą: $p \leq 0,006 < 0,01$. Trijuose pogrupiuose iš 6 tirtų, pokyčių skirtumas tarp vidurkių (iki veiklų ir po jų) viršija net 2 standartinius nuokrypius. Pagal efektinio dydžio konceptą tokie grupiniai skirtumai laikyti kraštutiniai dideliais. Dviejų matavimų duomenys buvo užfiksuoti ne tik bendroje statistinių stebinių masėje, bet ir kaip pakartotinių matavimų poros, fiksuojančios savivertės testo rodmenis iki eksperimentinio ugdymo ir po jo kiekvieno tiriamojo atveju. Šiuo atveju kalbama apie susijusias imtis (*Related Samples*) ir ši aplinkybė leido taikyti testus susijusioms imtims.

.....Testuojama buvo taikant parametrinį Stjudento t - testą susijusioms imtims. Testo matematinis pagrindas toks, kad nagrinėjami ne tik apibendrinti grupiniai vidurkiai, bet ir vertinami dviejų matavimų rodmenų pokyčiai kiekvieno asmens lygmeniu. Jei testuojamame pogrupyje sistemingai pasikartoja matavimų įverčių

poros, rodančios, jog asmens įverčiai per tam tikrą laiką nepadidėjo arba sumažėjo, tai tokio testo statistinis patikimumas bus žemas. Toks rezultatas rodytų, kad pokyčiai tarp matavimo serijų iki eksperimento ir po eksperimento asmenų lygmeniu yra atsitiktiniai ir už to neslypi joks dėsningumas – šiuo atveju – dviejų derinamų ugdymo ir korekcijos metodų hipotetiškai prognozuotas poveikis yra pozityvus.

Dėl jau anksčiau nustatytų ir aptartų labai didelių grupinių vidurkių skirtumo, galimas nepalankus eksperimentavimo rezultatas, todėl apsidraudimo nuo klaidų ir eksperimento rezultatų tikrumo vardan buvo atlikta papildoma statistinė patikra, paremta testais, kurie yra skirti individualių pokyčių susijusiose imtyse vertinimui. Iš 7 ir 8 lentelių rodmenų matyti, kad statistiškai patikimi dviejų lyginamų vidurkių skirtumai buvo aptikti tiek jungtinėje imtyje, tiek atskirose imtyse.

Nepaisant mažo imties dydžio atskirose grupėse, vidurkių skirtumai visais atvejais tenkina pakankamai griežtas statistinio patikimumo sąlygas. Parametrinio testo taikymo atveju visuose 7 eksperimentiniuose pogrupiuose testo statistinis patikimumas tenkina kraštutinai aukštą sąlygą $p \leq 0,001$. Patikros neparametriniu testu atveju rezultatas šiek tiek kuklesnis, tačiau statistinis patikimumas išlieka aukštas. Net šešiais atvejais jis tenkina sąlygą - $p \leq 0,005$ ir vienu atveju tenkina sąlygą - $p \leq 0,011$. Bet kuriuo atveju tai gerokai griežtesnis statistinis patikimumas už maksimaliai leistiną 5 proc. statistinę paklaidą ($p \leq 0,05$). Rezultatai pateikiami 11-je ir 12 -oje lentelėse.

11 lentelė. Eksperimentinės grupės vyrų savivertės grupinių vidurkių (z-įverčiai) dinamika iki sportinių veiklų ir po jų: jungtinės imties duomenys, t-testas $N_1=70$; $N_2=70$; $N_{total}=140$

Koreliacija Tarp matavimų		t-testas susijusioms imtims						
R	Sig.	T	df	Sig. (2tailed)	Lyginamos grupės	N	Grupių vidurkiai	Vidurkių skirtumas
-0,780	0,045	14,399	68	0,000	Iki veiklų	70	-0,792	-1,573
					Po veiklų	70	0,780	

12 lentelė. Eksperimentinės grupės vyrų savivertės grupinių vidurkių (z-įverčiai) dinamika iki sportinių veiklų ir po jų: jungtinės imties duomenys, t-testo susijusioms imtims rezultatai 7-iuose eksperimentiniuose pogrupiuose

Grupė	Koreliacija tarp matavimų	t-testas susijusioms imtims						Vidurkių skirtumas
		t	df	Sig. (2tailed)	Lyginamos grupės	N	Grupių vidurkiai	
1	-0,430	-4,421	8	0,002	Iki veiklų	10	-0,435	-0,128
					Po veiklų	10	0,563	

2	-0,326	-8,302	9	0,000	Iki veiklų	10	-1,235	0,157
					Po veiklų	10	1,078	
3	0,375	-9,217	9	0,000	Iki veiklų	10	-1,163	0,636
					Po veiklų	10	0,527	
4	0,476	-5,269	9	0,001	Iki veiklų	10	-0,038	-0,840
					Po veiklų	10	0,878	
5	0,289	-4,038	9	0,003	Iki veiklų	10	-0,397	0,059
					Po veiklų	10	0,338	
6	0,144	-9,654	9	0,000	Iki veiklų	10	-1,199	0,264
					Po veiklų	10	0,935	
7	-0,097	-8,631	9	0,000	Iki veiklų	10	-1,041	-0,078
					Po veiklų	10	1,119	

Tyrimo rezultatų statistinė analizė leidžia daryti vienareikšmišką išvadą, kad ugdomojo korekcinio poveikio metodų nuoseklus derinimas, trukęs 6 mėnesius, sudarė prielaidas vyrų, turinčių socialinio elgesio problemų, pozityviems savivertės pokyčiams. Pilno eksperimentinio poveikio modulis - du skirtingi, vienu metu derinti ir taikyti metodai (sportinė veikla ir veikla socialinio elgesio pokyčių grupėje), vyrams, turintiems elgesio ir savivertės problemų, buvo naudinga. Matyti pozityvūs savivertės pokyčiai visuose 7 eksperimentiniuose pogrupiuose, o tai patvirtina ugdomajame eksperimente taikyto metodų derinio veiksmingumą.

Toliau yra tikslinga tais pačiais statistiniais metodais patikrinti kontrolinės grupės ugdomojo eksperimento rezultatus. Tai - 30 problemiško elgesio vyrų grupė, kurie sutiko dalyvauti eksperimente reguliariai 6 mėnesius užsiimdami sportine veikla, bet atsisakė dalyvauti socialinio elgesio pokyčių grupės veikloje. Prasminga patikrinti, ar šis eksperimentinis pogrupis, kuriam eksperimentavimo metu buvo taikomas tik vienas ugdomasis-korekcinis metodas – reguliari sportinė veikla – patyrė pozityvius savivertės pokyčius? Rezultatai pagal nepilno eksperimentinio poveikio modulį pateikiami 13-oje lentelėje.

13 lentelė. Kontrolinės grupės vyrų savivertės pokyčiai prieš veiklas ir po jų: Rosenbergo skalės įverčių, transformuotų į z-skalę, aprašomosios statistikos

Aprašomosios statistikos	Prieš veiklas	Po veiklų: tik sportinė nedalyvaujant socialinio korekcijos grupės veiklose	veikla, elgesio
Mean	-1,02	-0,01	
Std. Error of Mean	0,08	0,14	
Median	-1,03	0,03	
Mode	-1,03	-0,87	

Std. Deviation	0,45	0,77
Skewness	1,16	-0,01
Kurtosis	2,80	-0,81
Minimum	-1,63	-1,46
Maximum	0,48	1,43
Difference of mean	1,01	

Nekyla abejonių, kad net ir vieno ugdomojo korekcinio metodo – tik sportinių veiklų - taikymas modeliuoja pozityvius problemišku elgesiu pasižyminčių vyrų savivertės pokyčius. Distancija tarp Rosenberg testo įverčių iki eksperimento ir jam po 6 mėnesių pasibaigus, standartinio normaliojo skirstinio z-skalėje sudaro 1 standartinį nuokrypį pagal J. Cohen efektinio dydžio konceptą, toks skirtumas tarp standartizuotų vidurkių laikytinas dideliu. Prisimenant eksperimentinėje grupėje įvykusius savivertės pokyčius, skirtumas siekė net 1,56 z-skalės punktus. Ir nors dviejų metodų derinimas, dviejų metodų taikymas yra dar efektyvesnis, vyrų dalyvavimas, kad ir vienoje, tik sportinėje veikloje yra svarbus jų savivertei, duomenys pateikiami 14 -oje lentelėje.

14 lentelė. Kontrolinės grupės vyrų savivertės grupinių vidurkių (z-įverčiai) prieš ugdomąjį eksperimentą ir po jo jungtinės imties duomenys, t-testo rezultatai, $N_1=30$; $N_2=30$; $N_{total}=60$

Levene's testas dispersijų lygybei įvertinti		t-testas grupių vidurkių lygybei įvertinti						
F	Sig.	t	Df	Sig. (2tailed)	Lyginamos grupės	N	Grupių vidurkiai	Vidurkių skirtumas
9,274	0,003	-6,214	58	0,000	Iki veiklų	30	-1,02	-1,01
					Po veiklų	30	-0,01	

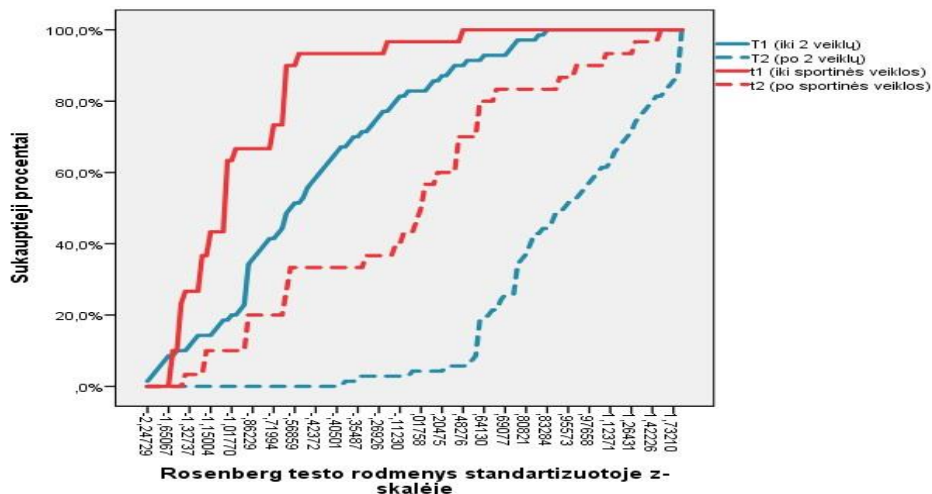
Kaip ir buvo tikėtasi ugdomojo eksperimento pradžioje, esant tokiai didelei distancijai tarp grupinių vidurkių, testas tenkina labai griežtą statistinio patikimumo sąlygą, nepaisant sąlyginai mažos imties $p \leq 0,001$.

Savivertės kaita atskirose grupėse

Toliau yra prasminga palyginti visų duomenų bazėje esančių eksperimentinių grupių vidurkius. Turima galvoje Rosenberg savivertės testo įverčiai, gauti pagal pilno eksperimentinio poveikio modulį (iki eksperimento ir po jo), taip pat pagal nepilno eksperimentinio poveikio modulį (iki eksperimento ir po jo). Tokiu būdu iš viso turime 4 Rosenberg savivertės testo grupinių vidurkių įverčius, atidėtus

standartinio normaliojo skirstinio z-skalėje. Būtina pabrėžti, kad po du kartus – iki eksperimento ir po jo – buvo matuojamos 70 tiriamųjų grupė ir 30 tiriamųjų grupė.

Kaip įprasta, patikra buvo atlikta, naudojant parametrinį metodą – vienfaktorinę dispersinę analizę (ANOVA) nesusijusioms imtims. Vaizdumo dėlei visi 4 grupių įverčiai atidėti bendrame sukaupytųjų dažnių grafike (20 pav.).



20 pav. 4 grupių įverčiai atidėti bendrame sukaupytųjų dažnių grafike

Atlikta patikra parametriniu ir papildomai neparametriniu metodu rodo, kad abu testai dėl grupinių vidurkių lygybės ir/arba skirtumų tenkina labai griežtą statistinio patikimumo sąlygą $p \leq 0,001$. Šitoks rezultatas yra įtaigus, kadangi lyginamų grupių imtys nėra didelės – tik 70 arba 30 stebinių. Konkrečiai vienfaktorinės dispersinės analizės (ANOVA) rezultatai yra tokie: $F=110,421$; $df=3$; $p \leq 0,001$. Svarbu parodyti ne tik reikšmingus grupinių vidurkių skirtumus, bet ir kryptį, kurios link tie vidurkiai pasislinko per 6 mėnesius trukusį ugdomojo eksperimento taikymą. Todėl koncentruota ir vaizdžia forma visų 4 lyginamų grupių vidurkių dinamika atspindėta 19 paveiksle. Konkrečiai šiame paveiksle atidėti visų 4 grupių Rosenberg testo įverčių sukaupytųjų dažnių skirstiniai. Kreivių profiliai labai charakteringi tuo, kad: a) nei karto tarpusavyje nesikerta; b) yra labai nutolę vienas nuo kito. Žinoma, esant labai dideliems atstumams tarp lyginamų grupinių vidurkių, kitaip ir neturėjo būti. Iš kreivių konfigūracijos paveiksle matyti, kad eksperimento pradžioje, pačioje nepalankiausioje startinėje pozicijoje savivertės požiūriu buvo 30 vyrų grupė. Jos nariai sutiko dalyvauti tik sportinėje veikloje, bet nesutiko dalyvauti pokalbiuose su psichologu, kitaip tariant nesutiko dalyvauti socialinio elgesio pokyčių grupės veikloje. Šios grupės kreivė pažymėta simboliu *t1* (iki sportinės veiklos). Šios grupės kreivė atidėta ištisine raudona laužte. Toks silpnai išreikštas savivertės būvis nestebina. Bent jau hipotetiškai galima interpretuoti, jog tie vyrai

galimai todėl ir atsisakė dalyvauti pokalbiuose su psichologu, kadangi turėjo gilesnių vidinių problemų, buvo linkę užsisklęsti savyje. Eksperimento pradžioje apskritai ši vyrų grupė pasižymėjo sąlyginai silpniausiai išreikšta prosocialine elgsena. Socialiniai ryšiai, pokalbiai, šiai tikslinei grupei buvo nesuderinami su jų elgesio ir laikysenos „kodeksu“ (subkultūros raiška). Bet vis gi po 6 mėnesių, reguliarių sportinių veiklų šios grupės vyrų savivertė pagerėjo. Grupinių vidurkių postūmis į palankių įverčių sritį siekia net 1,01 z-skalės punkto. Šios grupės įverčių kreivė po eksperimento pažymėta simboliu *t2* (po sportinės veiklos) ir pavaizduota punktyrine raudona linija. Toliau, antroje vietoje nuo apačios pagal savivertės raišką buvo 70 vyrų grupė iki eksperimento. Tai grupė, kuri sutiko dalyvauti ir sportinėje, ir socialinio elgesio pokyčių veiklos grupėje. Ši grupė pažymėta simboliu *T1* (iki 2 veiklų), o jos kreivė (laužtė) atidėta ištisine melsvai žalsva spalva. Būtent ši grupė, eksperimento metu buvo pakviesta į dviejų skirtingų rūšių veiklas, todėl jos įverčių pozityvus pokytis eksperimento eigoje pats didžiausias. Kaip jau minėta, jis siekia grupinių vidurkių postūmį į pozityvių skalės įverčių sritį net per 1,56 z-skalės punktus. Ši grupė pažymėta simboliu *T2* (po 2 veiklų), o jos kreivė pažymėta punktyrine melsvai žalsva spalva.

Apibendrinant visus šiame skyriuje pateiktus duomenis galima teigti, kad visos eksperimentinio ugdymo pradžioje iškeltos hipotezės pasitvirtino. Eksperimentinė 70 vyrų grupė, kuri įsitraukė į abi numatytas ugdymo bei elgesio korekcijos veiklas (sportas *plius* socialinių pokyčių grupė), patyrė itin ryškius pozityvius savivertės pokyčius. Visgi ir kontrolinė grupė, kuri užsiėmė vien tik sportine veikla, taip pat patyrė pozityvius savivertės pokyčius, tik pastarieji šiek tiek silpniau išreikšti nei grupėje, kuri įsitraukė į abi tyrimo veiklas.

Toliau buvo įdomu patyrinėti, kaip ir/ar kiek įtakos savivertei turi demografiniai rodikliai; amžius, išsilavinimas, užimtumas, šeiminė padėtis, gyvenamoji vieta. Informacija pateikiama sekančiose lentelėse.

15 lentelė. Savivertės kaita “iki veiklų ir po veiklų” skirtingose tiriamųjų amžiaus grupėse, N=99 ($p < 0,05$)

Amžius	N (skaičius)	Vidurkis		P -reikšmė
Iki 25 m.	10	Iki veiklų	22,10	0,313
		Po veiklų	23,50	
26-35 m.	39	Iki veiklų	21,31	0,022
		Po veiklų	23,23	
36-45 m.	30	Iki veiklų	21,93	0,012
		Po veiklų	23,20	
Daugiau nei 46 m.	20	Iki veiklų	21,65	0,019
		Po veiklų	23,45	

Kaip matyti iš lentelėje pateiktų duomenų didelių savivertės skirtumų tarp tyrimo dalyvių analizuojant jų savivertės priklausymą nuo amžiaus nematyti. Didžiausias statistinis reikšmingumas stebimas amžiaus grupėje nuo 36 metų iki 45 metų amžiaus. Statistiškai reikšmingai savivertė keitėsi ir vyrų turinčių daugiau nei 46 metus amžiaus grupėje, o taip pat ir 26 – 35 metų amžiaus grupėje. Iki 25 metų amžiaus grupėje statistinis reikšmingumas nestebimas.

16 lentelė. Savivertės kaita “iki veiklų ir po veiklų” skirtingose tiriamųjų grupėse pagal išsilavinimą, N=99 ($p<0,05$)

Išsilavinimas	N (skaičius)	Vidurkis		P -reikšmė
Pradinis/Pagrindinis	29	Iki veiklų	21,97	0,077
		Po veiklų	22,66	
Vidurinis/Profesinis	55	Iki veiklų	21,42	0,008
		Po veiklų	23,64	
Kolegija (anksčiau technikumai)	15	Iki veiklų	21,87	0,153
		Po veiklų	23,27	

Analizuojant tyrimo dalyvių išsilavinimą bei išsilavinimo reikšmę jų savivertei matyti, kad tų tyrimo dalyvių, kurių išsilavinimas yra vidurinis/profesinis, savivertės pokytis yra statistiškai reikšmingas. Vidurinį/profesinį išsilavinimą turinčių dalyvių savivertės pokytį galima būtų paaiškinti tuo, kad šie dalyviai (neturintys tinkamo išsilavinimo), prieš veiklas menkliau save vertino. Po dalyvavimo ugdomojo eksperimento veiklose šių dalyvių savivertė įvardinama kaip didžiausia.

17 lentelė. Savivertės kaita “iki veiklų ir po veiklų” skirtingose tiriamųjų grupėse pagal užimtumą, N=100 ($p<0,05$)

Užimtumas	N (skaičius)	Vidurkis		P -reikšmė
Dirbantis	43	Iki veiklų	22,09	0,024
		Po veiklų	23,58	
Nedirbantis	57	Iki veiklų	21,35	0,000
		Po veiklų	23,06	

Vertinant dalyvių užimtumo reikšmę savivertei, matyti, kad reikšmingiausias savivertės pokytis įvyko nedirbančiųjų grupėje. Tai paaiškinti būtų galima tuo, kad nedirbantys asmenys turi mažiau socialiai priimtino gyvenimo perspektyvų, turi jautrių finansinių patirčių, todėl jų dalyvavimas veiklose suteikė galimybę labiau

save vertinti, savimi pasitikėti. Statistiškai reikšmingas pokytis ir dirbančiųjų grupėje, tačiau ne tiek reikšmingas kiek nedirbančiųjų grupėje.

18 lentelė. Savivertės kaita “iki veiklų ir po veiklų” skirtingose tiriamųjų grupėse pagal šeimyninę padėtį, N=99 ($p<0,05$)

Šeimyninė padėtis	N (skaičius)	Vidurkis		P -reikšmė
Išsiskyręs	24	Iki veiklų	21,58	0,004
		Po veiklų	23,04	
Vedęs	15	Iki veiklų	21,47	0,004
		Po veiklų	24,20	
Vienišas	40	Iki veiklų	21,68	0,000
		Po veiklų	23,30	
Turi draugę	20	Iki veiklų	21,80	0,071
		Po veiklų	22,90	

Tyrimo duomenys rodo, kad statistiškai reikšmingiausias pokytis įvyko vienišų asmenų grupėje. Reikšmingas pokytis matyti ir vedusių bei išsiskyrusių grupėje. Mažiausiai savivertė keitėsi asmenų, turinčių gyvenimo poroje patirtį.

19 lentelė. Savivertės kaita “iki veiklų ir po veiklų” skirtingose tiriamųjų grupėse pagal gyvenamąją vietą, N=97 ($p<0,05$)

Gyvenamoji vieta	N (skaičius)	Vidurkis		P -reikšmė
Kaime	36	Iki veiklų	21,97	0,033
		Po veiklų	23,42	
Mieste	61	Iki veiklų	21,30	0,000
		Po veiklų	23,16	

Analizuojant tyrimo dalyvių gyvenimo kaime ar mieste reikšmę savivertei matyti, kad statistiškai reikšmingiausiai savivertė keitėsi vyrų, gyvenančių mieste grupėje. Kaime gyvenančių vyrų savivertė taip pat statistiškai reikšmingai keitėsi, tačiau grupes lyginant tarpusavyje didelių skirtumų nėra.

20 lentelė. Savivertės kaita “iki veiklų ir po veiklų” skirtingose tiriamųjų amžiaus grupėse, N=69 ($p<0,05$)

Amžius	N (skaičius)	Vidurkis		P -reikšmė
Iki 25 m.	9	Iki veiklų	22,44	0,385
		Po veiklų	23,67	

26-35 m.	30	Iki veiklų	21,67	0,000
		Po veiklų	23,77	
36-45 m.	19	Iki veiklų	22,58	0,250
		Po veiklų	23,11	
Daugiau nei 46 m.	11	Iki veiklų	22,55	0,136
		Po veiklų	24,45	

Tyrimo dalyvių, kurie lankėsi ir sportinės veiklos ir socialinių pokyčių grupėje, savivertė reikšmingiausiai keitėsi 26-35 metų amžiaus grupėje. Pokyčiai kitose amžiaus grupėse nėra statistiškai reikšmingi.

21 lentelė. Savivertės kaita “iki veiklų ir po veiklų” skirtingose tiriamųjų amžiaus grupėse
N=30 ($p<0,05$)

Amžius	N (skaičius)	Vidurkis		P -reikšmė
Iki 25 m.	1	Iki veiklų	19,00	0,317
		Po veiklų	22,00	
26-35 m.	9	Iki veiklų	20,11	0,254
		Po veiklų	21,44	
36-45 m.	11	Iki veiklų	20,82	0,000
		Po veiklų	23,36	
Daugiau nei 46 m.	9	Iki veiklų	20,56	0,016
		Po veiklų	22,22	

Vertinant grupės, kuri dalyvavo tik sportinėse veiklose, savivertės pokyčius, matyti, kad statistiškai reikšmingas pokytis įvyko 36-45 metų amžiaus grupėje. Pakankamai reikšmingas savivertės pokytis įvyko ir vyrų, kuriems daugiau nei 46 metai amžiaus grupėje.

22 lentelė. Savivertės kaita “iki veiklų ir po veiklų” skirtingose tiriamųjų grupėse pagal išsilavinimą, N=69 ($p<0,05$)

Išsilavinimas	N (skaičius)	Vidurkis		P -reikšmė
Pradinis/Pagrindinis	16	Iki veiklų	23,13	0,923
		Po veiklų	23,19	
Vidurinis/Profesinis	44	Iki veiklų	21,57	0,000
		Po veiklų	23,89	
Kolegija (anksčiau technikumai)	9	Iki veiklų	23,33	0,892
		Po veiklų	23,56	

Vertinant išsilavinimo įtaką asmens savivertei matyti, kad vidurinį/profesinį išsilavinimą turinčių asmenų savivertė keitėsi statistiškai reikšmingai. Pradinį/pagrindinį išsilavinimą turinčiųjų grupėje bei koleginių išsilavinimą turinčiųjų grupėje statistiškai reikšmingas pokytis nestebimas.

23 lentelė. Savivertės kaita “iki veiklų ir po veiklų” skirtingose tiriamųjų grupėse pagal išsilavinimą, N=30 ($p<0,05$)

Išsilavinimas	N (skaičius)	Vidurkis		P -reikšmė
Pradinis/Pagrindinis	13	Iki veiklų	20,54	0,001
		Po veiklų	22,00	
Vidurinis/Profesinis	11	Iki veiklų	20,82	0,053
		Po veiklų	22,64	
Kolegija (anksčiau technikumai)	6	Iki veiklų	19,67	0,023
		Po veiklų	22,83	
		Po veiklų	22,49	

Tyrimo duomenų analizė parodė, kad vyrų, dalyvavusių tik sportinės veiklos grupėje, savivertė statistiškai reikšmingai keitėsi tarp koleginių išsilavinimą turinčiųjų. Taip pat statistinis reikšmingumas matomas pradinį/pagrindinį išsilavinimą turinčiųjų grupėje.

24 lentelė. Savivertės kaita “iki veiklų ir po veiklų” skirtingose tiriamųjų grupėse pagal užimtumą, N=70 ($p<0,05$)

Amžius	N (skaičius)	Vidurkis		P -reikšmė
Iki 25 m.	1	Iki veiklų	19,00	0,317
		Po veiklų	22,00	
26-35 m.	9	Iki veiklų	20,11	0,254
		Po veiklų	21,44	
36-45 m.	11	Iki veiklų	20,82	0,000
		Po veiklų	23,36	
Daugiau nei 46 m.	9	Iki veiklų	20,56	0,016
		Po veiklų	22,22	

Vyrų užimtumo ir savivertės sąsajų analizė leidžia įvardinti, kad statistiškai reikšmingai savivertė pakito tiek nedirbančiųjų vyrų grupėje, tiek dirbančiųjų vyrų grupėje.

25 lentelė. Savivertės kaita “iki veiklų ir po veiklų” skirtingose tiriamųjų grupėse pagal užimtumą, N=30 ($p<0,05$)

Užimtumas	N (skaičius)	Vidurkis		P -reikšmė
Dirbantis	4	Iki veiklų	19,75	0,044
		Po veiklų	23,25	
Nedirbantis	26	Iki veiklų	20,58	0,000
		Po veiklų	22,27	
		Po veiklų	22,76	

Statistiškai reikšmingai savivertė pakito ir vyrų, kurie lankė tik sportines veiklas, grupėje. Labiausiai savivertės pokyčiai matyti nedirbančiųjų vyrų grupėje. Nors dirbančiųjų vyrų savivertės pokytis taip pat stebimas.

26 lentelė. Savivertės kaita “iki veiklų ir po veiklų” skirtingose tiriamųjų grupėse pagal gyvenamąją vietą, N=67 ($p<0,05$)

Gyvenamoji vieta	N (skaičius)	Vidurkis		P -reikšmė
Kaime	23	Iki veiklų	23,00	0,139
		Po veiklų	23,78	
Mieste	44	Iki veiklų	21,52	0,000
		Po veiklų	23,57	
		Po veiklų	23,68	

Vertinant gyvenančių kaime ir mieste vyrų savivertę, vyrų lankusių pilno eksperimento grupę matyti, kad mieste gyvenančių vyrų savivertės pokytis buvo reikšmingas. Vyrų, gyvenančių kaime savivertės pokytis statistiškai nėra reikšmingas.

27 lentelė. Savivertės kaita “iki veiklų ir po veiklų” skirtingose tiriamųjų grupėse pagal gyvenamąją vietą, N=30 ($p<0,05$)

Gyvenamoji vieta	N (skaičius)	Vidurkis		P -reikšmė
Kaime	13	Iki veiklų	20,15	0,002
		Po veiklų	22,77	
Mieste	17	Iki veiklų	20,71	0,003
		Po veiklų	22,12	

Rezultatai rodo, kad vyrų, lankusių tik sportinių veiklų grupę, savivertė lyginant kaime ir mieste gyvenančiųjų, savivertė statistiškai reikšmingai keitėsi abiejose grupėse.

Apibendrinant demografinių rodiklių ir savivertės sąsajas būtina paminėti, kad didelių, reikšmingų pokyčių tarp lyginamųjų grupių nematyti. Tiek tų vyrų, kurie lankė pilno eksperimento grupę, tiek tų vyrų, kurie lankė nepilno eksperimento grupę, savivertė statistiškai reikšmingai keitėsi, tačiau šių grupių tarpusavio lyginimas nėra prasmingas, kadangi statistiškai reikšmingų pokyčių nėra.

3.2. Kokybinio tyrimo rezultatai

Tyrime taikant *pusiau struktūruoto interviu metodą*, pokalbio metu užduodant papildomai iškiliusius klausimus, labiau įsigilinant į nagrinėjamą temą (Jamshed, 2014), gauti interviu duomenys. Duomenys apdoroti naudojant *tematinę analizę* (Braun ir Clarke, 2008, 2013, 2016, 2019).

Temų: *socialinės atskirties priežastys, pasekmės; socialinių įgūdžių raiška; ugdomasis grupės poveikis vyrų socialiniams įgūdžiams bei socialinė įgūdžių kaita*, pasirinkimą grindžiant mokslininkų (Elo ir Kyngäs, 2008; Denzin, Lincoln, 2008; Rupšienė, 2018; Blaikie, 2018), atliktais tyrimais, buvo siekiama atsakyti į tyrimo klausimą - *kaip sportinė veikla ir socialinių pokyčių grupė prisideda prie socialinę atskirtį patiriančių vyrų savivertės didinimo ir socialinių įgūdžių ugdymo?*

Analizuojant tyrimo duomenis ir grindžiant mokslinių tyrimų pagrindų įvardintas temas, išskirta 12 potemių. Temos ir potemės pateikiamos 28 -oje lentelėje.

28 lentelė. Pagrindinės temos ir potemės

SOCIALINĖ ATSKIRTIS	SOCIALINIŲ ĮGŪDŽIŲ RAIŠKA	UGDOMASIS GRUPĖS POVEIKIS VYRŲ SOCIALINIAMS ĮGŪDŽIAMS	SOCIALINIŲ ĮGŪDŽIŲ KAITA
Mintys ir jausmai	Intrapersonaliniai įgūdžiai	Asmeninės situacijos apibrėžimas	Veiklos plano kūrimas
Atsiribojimas, atsiskyrimas	Interpersonaliniai įgūdžiai	Socialinių perspektyvų svarstymas	Veiklos plano kliūčių įvertinimas
Socialiai rizikingas elgesys, priklausomybės	Santykio su veikla įgūdžiai	Ateities veiksmų aptarimas, veikimas	Veiklos plano modeliavimas, įgyvendinimas

Analizuojant tyrimo metu surinktus duomenis grindžiančius temą „**Socialinė atskirtis**“, įvardintos trys potemės: 1. Mintys ir jausmai 2. Atsiribojimas, atsiskyrimas 3. Socialiai rizikingas elgesys, priklausomybės. Informacija pateikiama 29 -oje lentelėje.

29 lentelė. Socialinės atskirties priežastys, pasekmės

TEMA	Potėmės	Autentiški informantų pasisakymai
Socialinė atskirtis	Mintys ir jausmai	„...Mintys nedavė ramybės...ir pastovūs klausimai kodėl?“ „Vienas iš nepatogių jausmų tai buvo gėda, nes atrodo, kad tu kažkoks.“ „Nesusigaudžiau dar ilgai savo jausmuose, bet gėdą tai prisiminsiu ilgai...“ „Man atrodo, kad aplinkiniai ir kaltino, ir smerkė, ir pyko“ „Negalėjau atvirai kalbėti, buvo gėda...ir pikta“ „Labiausiai gėda buvo prieš vaikus, nežinau kodėl, bet man rodėsi, kad jie smerkia mane...“ „...pats kaltas, tik aš pats...“
	Atsiribojimas, atsiskyrimas	„Daug skaičiau, atsitraukiau, supratau, kad nebepatenku į tai ką vadina normalumu...“ „...savime kažkaip gyvenimas va taip nuėjo, nemačiau savęs tarp jų...“ „Buvo lengviau kai atsiribojau, atsiskyriau... Kai pasitraukiau, mažiau buvo klausimų, pavargau visiems pasakotis...“ „Ne tiek šeima, kiek aš pats save atstūmiau...“ „Ilgai buvo toks smerkimo jausmas, pasitraukus buvo lengviau“
	Socialiai rizikingas elgesys, priklausomybės	„Gal jau kokie trys mėnesiai nebendravom, pradėjau gerti... nebėjau į darbą... vienas buvau“ „Vairavau 160 km/val... ir čia kaimo keliuku“ „Nesirūpinau savimi, apsileidau...“ „...narkotikai, psichotropinės, alkoholis, vaistai...“

Socialinis atsiskyrimas, slėpimasis, atsiribojimas - tai elgsenos, būdingos asmenims, bandantiems save apsaugoti nuo nereikalingų, skaudžių išgyvenimų, savęs kankinimo papildomais klausimais ir realių kontaktų su kitais žmonėmis, kurie atneša papildomą skausmą, nes tenka vėl ir vėl viską išgyventi iš naujo (Tereškinas, Petkevičiūtė, Bučaitė-Vilkė, Indriliūnaitė, 2016).

Tyrimo dalyvis Tomas išgyvenamą atskirtį dėl skyrybų sieja su gėda, kalte ir negebėjimu susigaudyti savo jausmuose bei teigia, kad skyrybų metu kilusius jausmus, o ypač gėdą prisimins ilgai. Rokas akcentuoja gėdą, nepasitikėjimą savimi ir šiuos išgyvenimus sieja su darbo netektimi. Gėdą, kalbę, nepasitikėjimą savimi vyrai patiria dėl skyrybų, netekę darbo todėl neretai atsitraukia, atsiriboja nuo jiems įprastų veiklų (Ahmed, 2004). Išgyvenama atskirtis formuoja nepasitikėjimą savimi, menkina savivertę, ir tai dažnai tampa kaina, kuria mokama už tai, kad nesilaikoma normatyvios egzistencijos scenarijų (Syrjämäki, Hietanen, 2019).

Tyrimo dalyvis Martynas save atskiria ieškodamas atsakymų į jam kylančius klausimus mokslinėse publikacijose, knygose, spaudoje, straipsniuose.

Sauliui atsiskyrimas suteikia palengvėjimo, nes atsiskyres jis išvengia aplinkinių nuolatos užduodamų, jį varginančių klausimų. Butler (2004) teigia, kad gyvenimo sampratą apgaubia tam tikros socialinės normos, o asmuo atsiradęs už šių normų ribų, nebepatenkantis į jo galimo gyventi gyvenimo rėmus, atsiskiria, jis tiesiog save izoliuoja (Butler 2004).

„Daug skaičiau, supratau, kad nebepatenku į tai ką vadina normalumu...“ [Martynas].

„Buvo lengviau kai atsiribojau, atsiskyriau... Kai pasitraukiau, mažiau buvo klausimų, pavargau visiems pasakotis...“ [Saulius].

Socialiai rizikingas elgesys kaip socialinės atskirties pasekmė nėra retas reiškinys ir šiam elgesiui atsirasti reikia situacijos kurioje asmuo pasimeta, atsitraukia nuo įprastų veiklų, nesusitvarko su patiriamais jausmais, kenčia nuo savigraužos, savivertės stokos, pasitikėjimo savimi netekimo, savigarbos sumažėjimo (Golinowska, 2005).

„Ne tiek šeima, kiek aš pats save kaltinau... „Ilgai buvo toks smerkimo jausmas...“ [Simas].

„Gal jau kokie trys mėnesiai nebendravom, pradėjau gerti... nebėjau į darbą, vienas buvau...“ [Deividas].

„Vairavau 160 km/val... ir čia kaimo keliuku...“ [Sigitas].

„Nesirūpinau savimi, apsileidau...“ [Žygimantas].

Socialinė atskirtis – tęstinis ir laipsniškas atsiskyrimas nuo visapusiško dalyvavimo socialiniuose ištekluose, tarp jų tiek materialiniuose, tiek simboliniuose, kuriuos visuomenės išnaudoja tam, kad išgyventų, tvarkytų gyvenimą ir dalyvautų plėtodamos galimai geresnę ateitį (Steinert, 2007).

Apibendrinant tyrimo dalyvių pasisakymus, grindžiančius temą bei išskirtą potemę „Mintys ir jausmai“, reikia pastebėti, kad socialinę atskirtį patiriantys vyrai išgyvena neigiamus jausmus – gėdą, kaltę dėl savo nepalankiai susiklosčiusios gyvenimo situacijos. Šie jausmai juos persekioja ir tarsi sąžinės priekaištas primena, kad asmuo yra kažkoks kitoks nei visi. Minimas pasimetimas, nesusigaudymas jausmuose, negalėjimas atvirai kalbėti. Kiekvienas tyrimo dalyvis analizuodamas savo patirtį dalinasi sunkiomis išgyventomis akimirkomis, kurių turinį užpildo jausmai ir emocijos, o prisiminti išgyvenimai leidžia suprasti, kiek socialinė atskirtis yra žalinga asmenybei, savęs vertinimui.

Potemę „Atsiskyrimas, atsiribojimas“ grindžiantys tyrimo dalyvių pasisakymai rodo, kad kai kuriems dalyviams atsiskyrimo našta įveikti padėjo skaitymas, kiti suprato, kad tarsi nebepatenka į visuomenės vadinamus norminius standartus. Kiti minėjo, kad jiems buvo lengviau kai jie save atskyrė, nebendravo, atitolo, atsiribojo nuo klausimų. Atskirtį patiriantys vyrai priima sprendimą atsitraukti nuo draugų, bičiulių, nutraukia artimus draugystės ryšius tam, kad nereikėtų atsakinėti į jautrius, nemalonus jausmus sukeliančius klausimus. Kai kurie ypatingai izoliaciją dėl įkalinimo išgyvenantys vyrai netgi dalinsi, kad pasakoti apie savo rūpesčius jiems buvo per sunku, skaudu. Tyrimo dalyvių patirtys neretai liudija

jų išgyvenimus apie nutrūkusius santykius su šeima, artimaisiais, jie kaltina save dėl įvykusių nesėkmių net ir tuomet, kai kiti, jų draugai, kolegos jų nekritikuoja, nesmerkia, palaiko. Atsiskyrę vyrai išgyvena kaltės jausmą dėl kitiems sukeltų rūpesčių, problemų, nepatogumų ir nemokėdami atvirai apie tai kalbėtis atsiskiria, nutolsta, užsisklendžia.

Potemė „Socialiai rizikingas elgesys, priklausomybės“, atskleidžia, kad priklausomybę išgyvenantys vyrai pirmiausia save kritikuoja, smerkia, jaučia sau neapykantą, o tuo tarpu ir baimę niekada neįveikti esamos sunkios, nepatogios situacijos. Tiek rizikingą elgseną demonstruojantys, priklausomi nuo narkotinių, psichotropinių medžiagų, alkoholio vyrai jaučia baimę likti vieni, jie išsako nepasitikėjimą savimi, aplinkiniais ir nerimauja dėl to, kad jų elgesys atstumia pačius brangiausius, svarbiausius jiems žmones. Kai kurie tyrimo dalyviai pasidalino jautriomis gyvenimo patirtimis pasakodami, kad buvo akimirų, kai netgi pasirūpinti savimi buvo sunku, nebuvo jokio noro ne tik bendrauti, bet ir užtikrinti elementarius bazinius poreikius.

Analizuojant tyrimo metu surinktus duomenis, grindžiančius temą „Socialinių įgūdžių raiška“, išskirtos trys potemės: 1. Situacijos atpažinimas 2. Situacijos vertinimas 3. Asmeninės perspektyvos svarstymas. Informacija pateikiama 30-oje lentelėje.

30 lentelė. Socialinių įgūdžių raiška

TEMA	Potemės	Autentiški tyrimo dalyvių pasisakymai
	Intrapersonaliniai įgūdžiai	„Bejėgis jaučiausi ir aš ir mano vaikas... paliko ne tik mane, bet ir jį...“ „Po antro teismo supratau, kad beviltiška rašyti dar vieną ieškinį...“ „...neturiu žinių kaip reikia save vertinti, ko aš vertas?“ „...buvo sunku, supratau, kad sugriuvo viskas, stengiausi kaip galėjau, bet kas iš to?...“ „kad kažką daryti reikia savyje kažką turėti... save vertinti, tikėti...“ „Savęs pažinimui reikia pirmiausia kažkokių žinių, reikia laiko tam...nesusimąsčiau apie tai...“ „Buvo akimirų labai skaudžių, bet pagalvodavau apie geresnę ateitį... kūriau planus...“

Pasakodamas apie savo patirtį Sigitas sakė, kad jis, atsidūręs jautrioje situacijoje, nenorėjo nieko galvoti nors žinojo, kad galvoti vis tiek teks, bet pradėti veikti jam trūko jėgų, žinių. Simas pasakojo, kad buvo pasimetęs savo svarstymuose ir niekaip negalėjo rasti jėgų kažką daryti, kad jo gyvenimas keistųsi gerosios perspektyvos link.

„Buvo akimirky labai skaudžiu, net pagalvodavau apie geresnę ateitį... kūriau planus, bet veltui... Dėliojausi sau kas toliau, buvo labai sunku...” [Sigitas].

„Atrodė, kad vis tiek bus kažkaip kitaip, bet kaip ir ką daryti nežinojau...”. Negali visada būti blogai, yra žmonių kam dar sunkiau, bet ką turiu keisti ir kaip?” [Simas].

Žmogui reikalingas saugumas, padėtis visuomenėje, todėl ateities planai kuriami nuolatos, tačiau patyrus nepalankią ar nepatogią situaciją kartais planus reikia pergaltuoti ir tarsi susikurti naują scenarijų (Eckhard, 2018). Tokiais atvejais atskirtį išgyvenantis asmuo turėtų ieškoti naujų veiklos galimybių, bet tam reikia išugdytų socialinių įgūdžių (Korhonen, Siitonen, 2018).

Martynas pasakojo, kad ieškojo pagalbos, kūrė planus, svarstė ateities perspektyvas, tačiau jam vis nepavykdavo. Jis dalinosi, kad buvo labai sunkių akimirky, kad trūko kažkokios vidinės stiprybės, nors noras gyventi kitaip tikrai buvo. Bet kaip kitaip gyventi ir kaip pradėti pokyčius vyras nežinojo. Nors Tomui stiprybės visada teikė sūnus, to nepakako, kad jis galėtų tinkamai atstovauti savo ir sūnaus interesus. Socialinių įgūdžių stoka riboja galimybes priimti tinkamus sprendimus ir ryžtingai veikti tikint, kad nežiūrint į sudėtingą situaciją jis galiausiai susidoros su visais jam gyvenimo pamestais iššūkiais.

„Svarsčiau... Teko gerai pagalvoti ir lengva nebuvo... Lyg koks variklis viduje neveiktų “ [Martynas].

„Kūriau planus... Apie sūnelį galvojau, man jis svarbiausias, bet planų įgyvendinimui reikia kažko ko aš neturiu“ Gyvenimas nepagailėjo rūpesčių, dar ir dar iššūkių“ [Tomas].

Stoll (2017) teigia, kad paprastai žmonės, atpažindami savo situaciją, ją apibrėždami, identifikuodami problemas remiasi tiek savo asmenine patirtimi, tiek vertina pasiremddami artimųjų patirtimi, tačiau socialinių įgūdžių stokojantys asmenys to padaryti negeba. Socialiai atskirti asmenys, kurių gyvenimas prieštarauja visuomenės normoms, savęs nevertina, o taip pat labai dažnai nepripažįstami pilnaverčiais visuomenės dalyviais (Butler, Athanasiou 2013, p. 90).

Apibendrinant temą „Socialinių įgūdžių raiška“ ir išskirtas 3 potemes reikėtų pasakyti, kad vyrų savo situacijos atpažinimas, nepatogių, jautrių situacijų analizavimas suteikė žinių apie socialinių įgūdžių stoką. Vyrų įvardino, kad situacija yra beviltiška ir ją išspręsti yra nepaprastai sunku, savo situaciją vertino kaip sunkiai kintančią. Jų socialinių įgūdžių stoka leido įvardinti intrapersonalinių, interpersonalinių ir santykio su veikla įgūdžių reikšmę asmens savęs vertinimui, alternatyvų kūrimui. Tai parodė, kad jei asmens šių įgūdžių stokoja, jo gebėjimai situaciją atpažįstant, įvertinan bei priimant situaciją galinčius keisti sprendimus yra labai riboti. Vyrų stokojantys šiame darbe tyrinėjamų socialinių įgūdžių, analizuodami savo ateities perspektyvas, negeba ieškoti tinkamesnių jų situacijos

sprendimo būdų. Kai kurie vyrai netgi negebėjo įvertinti realių savo galimybių, buvo apriboti priimdami aktualius sprendimus, nuo kurių priklauso jų gyvenimas.

Analizuojant potemę „Intrapersonaliniai įgūdžiai“ reikia pastebėti, kad dauguma socialinę atskirtį patiriančių vyrų dalinasi jautriais išgyvenimais, sunkiomis akimirkomis bei jausmais ir emocijomis, kurios užplūsta pagalvojus apie tai, kas jų gyvenime nutiko. Situacijų nepatogumas vyrų nusakomas, nupasakojamas nuo socialinės atskirties pradžios, akimirkos, kai pažvelgę į save iš šalies pamatė, kad taip gyventi nebenori, kad toks gyvenimas netenkina, atskleidė jų intrapersonalinių įgūdžių stoką. Kai kurie vyrai pasakojo, kad jie jautėsi bejėgiais, kad šeimos nariai, jų artimiausi žmonės juos išdavė, paliko; šiose situacijose buvo galima įvertinti jų interpersonalinių įgūdžių rūpesčius. Atskirtį dėl įkalinimo patiriantys vyrai dalinasi, kad bandė ieškoti tiesos tikėdami, kad teismas išteisins, kad šeima supras, kad draugai atleis, atsigręš, ir tai parodė, kad jų santykis su aplinka bei veikla yra labai ribotas. Pastangos kažką keisti, inicijuoti geresnes gyvenimo perspektyvas kitiems atrodė beviltiškos, jie buvo pavargę, nusiminę, sutrikę, neturintys santykio su veikla įgūdžių.

Potemė „Interpersonaliniai įgūdžiai“ leido suprasti, kad labai svarbu gebėjimas tinkamai įvertinti esamą situaciją, ją kuo aiškiau apibrėžti, ne tik suprati, bet ir įsisąmoninti bei ieškoti geriausių išeities iš situacijos sprendimų. Tyrimo dalyviai dalinasi, kad kai kurios akimirkos, nors buvo labai skaudžios ir liūdnos, kartais beviltiškos, realus esamos situacijos įvertinimas bandant ją spręsti buvo neįveikiamas. Buvo labai sunku priimti sprendimus nesibaiminant, nesipiktinant, kai kuriems pažvelgti į situaciją teigiamai buvo taip sunku, kad jie net atsisakė kalbėtis. Ateities planų kūrimas baugino, liūdino, galimybės patikėti savimi buvo ribotos, kurti naujoms galimybėms neužteko jėgų. Kai kurie vyrai į situaciją bandė pažvelgti šiek tiek pasijuokdami iš esamos padėties, tačiau tokiu būdu save tiesiog bandė guosti, o realiai į situaciją žiūrėti baiminosi. Dar kiti minėjo, kad juk yra žmonių kuriems dar sunkiau, neįgalių, neturinčių galimybių, neturinčių artimųjų, praradusių šeimas, bet tuomet kildavo klausimas - kaip jie randa vidinės stiprybės sau padėti? Svarstymai, atviri pokalbiai suteikė galimybę pamatyti asmenines su socialinių įgūdžių stoka susijusias ribotas vyrų veiklos perspektyvas, negebėjimą pozityviai pagalvoti apie ateities galimybes.

Apibendrinant potemę „santykio su veikla įgūdžiai“ reikia pasakyti, kad socialinę atskirtį patiriantys vyrai yra pavargę nuo nemalonių akimirkų, epizodų ir faktų kurie jų gyvenime gana dažni, o naujų galimybių ieškojimas labai apribotas. Naujų planų, veiklų kūrimui, svarstymui, veiklos planų sudarymui šie vyrai stokoja tiek vidinių, tiek ir išorinių resursų. Tyrimo dalyvių pasakojimai leidžia įvertinti atskirties padarytą žalą, žalos mastą, ir įvertinti kiek žmogui reikia jėgų, kad jis galėtų atsispirti esamai negatyviai situacijai bei rasti jėgų eiti toliau. Kai kurie vyrai ateities planų kūrimo procese kreipiasi pagalbos į šeimą, kai kurie į draugus, tačiau

įgūdžių stoka šį procesą riboja. Visi socialinę atskirtį patiriantys vyrai savo likimu panašūs vieni į kitus, jų santykiai su veikla labai riboti, skurdūs.

Analizuojant tyrimo metu surinktus duomenis, grindžiančius temą „Ugdomasis grupės poveikis vyrų socialiniams įgūdžiams“, buvo išskirtos trys potemės: 1. Asmeninės situacijos apibrėžimas 2. Socialinių perspektyvų svarstymas 3. Ateities veiksmų aptarimas, veikimas. Informacija pateikiama 31-oje lentelėje.

31 lentelė. Ugdomasis grupės poveikis vyrų socialiniams įgūdžiams

TEMA	Potemės	Autentiški tyrimo dalyvių pasisakymai
		„...Dirbti neturint amato tikrai sudėtinga...ankščiau ar vėliau darbas pabosta nes
Ugdomasis grupės poveikis vyrų socialiniams įgūdžiams	Asmeninės situacijos apibrėžimas	„darbas yra nemielas...Bet dabar suprantu, kad be darbo tikrai nebus normalaus gyvenimo...“ „Aš supratau, kad čia tik mano mintys...Aš turiu pats sau rūpėti... Noriu keisti gyvenimą...“ „Man pyktis buvo kaip šalmas... kai nurimau galų gale suvokiau ko noriu ir ką turiu daryti...“ „Manęs tėvai nemokino... Nesakė, eik tu dirbti...Dažniausiai sakydavo eik šalin...dabar šalin eiti nebeketinu“ „Man pasakydavo ką daryti, tai aš kaip negirdėjau, atėjo laikas išgirsti...“
	Socialinių perspektyvų svarstymas	„Po kursų bandau dirbti ir jau gavau algą...Nemaniau, kad sąžiningai uždirbtus eurus bus taip gaila bet kam išleisti...“ „...Pasiruošiau pirmam kalbėjimui ir nemoku kalbėti... „Kaip koks egzaminas pasikalbėjimas buvo kai temą davė...“
	Ateities veiksmų aptarimas, veikimas	„Ateičiai save ruošiu...“ „Žmogus kelia balsą, o aš sakau – tu nurimk ir žodžiai kaip bulvės karštos, bet jau pavyksta kalbėti.“ „Aptariau ateities planą ir pats išsigandau... Bet atrodo, kad net ryto sunku sulaukti, kaip norisi pasakyti, kad jau esi pasiruošęs veikti...“

Socialinę atskirtį patiriantys asmenys stokoja socialinių įgūdžių, nes jų artimiausioje aplinkoje stinga pozityvaus socialinio elgesio pavyzdžių. Tačiau socialiniai įgūdžiai įgyjami bendraujant, tiesiogiai kontaktuojant su išoriniu pasauliu (Aldridge, Story, Hwang, Nordentoft, Luchenski, Hartwell, Tweed, Lewer, 2018).

Savo istoriją papasakojęs Rokas pasidalino, kad prieš įkalinimą jis nenorėjo nieko galvoti nei apie mokymąsi, nei apie darbą, nes anksčiau jam pavykdavo ir be to kažkaip gyventi. Lankydamas socialinių įgūdžių grupę vaikinai pradėjo dirbti.

Deividas pasakojo, kad grupės metu jis įveikė liūdesį ir nepasitikėjimą savimi, suprato, kad savo gyvenimą nori keisti.

Simas dalinosi patirtimi apie jausmus kurie apimdavo, kai tik pradėdavo analizuoti save ir santykius su kitais asmenimis: pyktį, neviltį, liūdesį. Tačiau apie jausmus kalbėti jis nedrįsdavo, susitikimai grupės metu jam padėjo suprasti, kad žmogus gali kalbėti apie visus jam kylančius jausmus. Slepiami, slopinami jausmai trukdė vyrams atvirai kalbėti, trukdė galvoti apie pozityvesnes veiklos galimybes.

„...Dirbti neturint amato tikrai sudėtinga...anksčiau ar vėliau darbas pabosta, nes yra nemielas...Bet suprantu, kad be darbo tikrai nebus normalaus gyvenimo...“ [Rokas].

„Aš supratau, kad čia tik mano mintys...Aš turiu pats sau rūpėti... Noriu keisti gyvenimą...“ [Deividas].

„Man pyktis buvo kaip šalmas... kai nurimau galų gale suvokiau ko noriu ir ką turiu daryti...“ [Simas].

Pasak Rudert, Grefender, Williams (2019), socialiniai įgūdžiai tampa svarbiu veiksmu siekiant socializuotis, o šių įgūdžių ugdymas padeda išvengti įvairių deviacijos apraiškų tolesniame asmens elgesyje.

Apie save pasakodamas Lukas dalinosi išgyvenimais, kad socialinių įgūdžių stoka nuo pat vaikystės buvo kliūtimi gyventi socialiai atsakingą gyvenimą. Lankymasis grupėje jam padėjo atsakyti į labai svarbius klausimus, rasti jėgų priimti socialiai atsakingus sprendimus.

Aurimas pasakojo apie savo vaikystę ir nenorą prisiimti atsakomybės už paskirtas užduotis, skurdžią darbinę patirtį, norą geriau gyventi, tačiau nenorą dirbti. Reguliarūs susitikimai leido vyrui patikėti savo jėgomis, gebėjimais ir ieškoti realių situacijos kaitos perspektyvų

„Manęs tėvai nemokino...“ „Nesakė, eik tu dirbti..“ „Dažniausiai sakydavo eik šalin...“ [Lukas].

„Man pasakydavo ką daryti, tai aš kaip negirdėjau...“ „Beveik nedirbau...“ „Vogiau...“ [Aurimas].

Ugdant socialinę atskirtį patiriančių asmenų bendravimo, bendradarbiavimo įgūdžius, reikalinga mokyti juos atpažinti savo poreikius, konstruktyviai spręsti konfliktus, mokyti priimti teisingus sprendimus, reikšti savo jausmus (Carthy, McGilloway, 2015). Martynas pasakojo, kad dabar jis yra tikras jog geriau jau kukliau gyventi, bet ramiau. Saulius dalindamasis praeities patirtimi, apie savo konfliktišką charakterį džiaugėsi socialiai atsakingesniu elgesiu ir sakė, kad niekada negalvojo jog pokalbis gali būti ne tik be konflikto, bet dar ir malonus. Apie gyvenimo pokyčius pasakodamas Simas prisipažino, kad pasakyti jog nori kažką keisti yra paprasta, bet iš tiesų pradėti pokyčių procesą yra tikrai labai sunku.

„Po kursų bandau dirbti ir jau gavau algą...“ „Nemaniau, kad sąžiningai uždirbtus eurus bus taip gaila bet kam išleisti...“ [Martynas].

„...Pasiruošiau pirmam kalbėjimui ir nemoku kalbėti..“ „Kaip koks egzaminas pasikalbėjimas „...[Saulius].

„...buvo jautru kai temą davė...“ „Žmogus kelia balsą, o aš sakau – tu nurimk ir žodžiai kaip bulvės karštos...“ [Saulius].

„Aptariau ateities planą ir pats išsigandau...“ Bet atrodo, kad net ryto sunku sulaukti, kaip norisi pasakyti, kad jau esi pasiruošęs veikti...“ [Simas].

Cronin, Allen (2017) teigia, kad socialinių įgūdžių stoka trukdo asmeniui prisitaikyti visuomenėje, elgtis pozityviai, susidoroti su kasdienio gyvenimo poreikiais ir problemomis. Pagrindiniai, esminiai ir svarbiausi įgūdžiai yra tie, kurie yra reikalingi kasdienybėje, kasdieniškose gyvenimiškose situacijose. Socialinių įgūdžių teorija teigia, kad nors tam tikras asmens elgesys yra jo asmeninio, socialinio bei aplinkos veiksnių sąveikos rezultatas, vis dėlto labiausiai priklauso nuo paties asmens noro kažką keisti, atsakomybės už pokyčius prisiėmimo (De Vita, Donini, Iovino, 2019).

Apibendrinant temą bei potemes būtina paminėti, kad nors socialinę atskirtį patiriantys vyrai savo situaciją apibrėžia kaip sunkią, sudėtingą, socialinių pokyčių grupėje jie ieško galimybių šią situaciją keisti labiau socialiai priimtina.

Potemė „Asmeninės situacijos apibrėžimas“ atskleidė vyrų patirtis, kurios dažnai yra apie tai, kad socialinę atskirtį patiriantys vyrai neturi tinkamo išsilavinimo, amato, darbo. Kad jie dirba nemėgstamus laikinus darbus, kurie anksčiau ar vėliau atsibosta ir vėl situacija tampa nemaloni, ekonomiškai jautri. Vyrų dalinosi patirtimi, kad jie dėl nepalankios savo situacijos buvo pikti, jautėsi nelaimingi. Jų vaikystės prisiminimai buvo jautrūs, vieni dėl savo netinkamo tėvų elgesio pyko, kiti dėl to liūdėjo, dar kiti pasakojo, kad jie nekaltina savo tėvų. Dauguma socialinę atskirtį patiriančių vyrų neturi darbo patirties, gyvenimui prasimanydavo arba laikinai uždarbiaudami, arba vogdami, pasiimdavo greitas paskolas, skolinosi iš pažįstamų, kas vėliau jų atskirtį ir nepalankią situaciją dar labiau pablogindavo.

Potemė „Socialinių perspektyvų svarstymas“ atskleidžia vyrų apmastymus apie esamą situaciją, savęs atpažinimą toje situacijoje, ateities galimybes. Jie dalinosi, kad dalyvavimas socialinių pokyčių grupėje skatino priimti sprendimus tinkamai veikti; studijuoti, ieškoti darbo, dirbti. Dar vyrai dalinosi, kad buvo situacijų, kurios savo jautrumu artimos senesnėms patirtims, tačiau pavyko susilaikyti, nereplikuoti. Tai rodo, kad nors ir patirtys socialinę atskirtį išgyvenančių vyrų negatyvios, jautrios, sudėtingos, sulaukę palaikymo jie atranda naujų veiklų perspektyvas.

Apžvelgus potemę „Ateities veiksmų aptarimas, veikimas“ galima pasakyti, kad nors ateities planų svarstymas vyrams, išgyvenantiems socialinę atskirtį, sukelia nemalonius jausmus, netgi baimę, jie gali rasti vidinės stiprybės svarstyti situacijos kaitą. Vyrų svarstė, ką reiškia gyventi atsakingai dirbant, atsiribojus nuo bet kokio smurto, gebant nusileisti kitam asmeniui, nesikarščiuojant, atvirai išsakant savo nuomonę. Vyrų svarstė savo netinkamo gyvenimo būdo keitimo perspektyvas labiau socialiai priimtina. Apie tai jie atvirai kalbėjosi, prašė patarimų, klausėsi kitų grupės narių rekomendacijų, svarstė realias pokyčių perspektyvas.

Analizuojant tyrimo metu surinktus duomenis grindžiančius temą „Socialinių įgūdžių kaita“, buvo išskirtos trys potemės: 1. Veiklos plano kūrimas 2. Veiklos plano kliūčių įvertinimas 3. Veiklos plano modeliavimas, įgyvendinimas. Informacija pateikiama 32 -oje lentelėje.

32 lentelė. Socialinių įgūdžių kaita

TEMA	Potemės	Autentiški tyrimo dalyvių pasisakymai
		„Akyse prašviesėjo...“ „Dabar galvoju, kodėl buvo taip sudėtinga ir suprantu, kad savęs negirdėjau...“ „Supratau, kad pagaliau pradėdau suprasti, kas vyksta, orientuojuosi...“ „Vadinasi, reikėjo tiesiog savimi patikėti“ „Iš naujo pradėti nėra lengva, bet kai pradėdi supranti, kad gali...“ „Galvojau, kam man to reikia?... nežinojau nuo ko pradėti...Bet aš pats turiu veikti...“ „Kai pradėjau laisviau galvoti, supratau, kad gali būti ir kitaip..., buvau ilgai pasitraukęs...“ „Dabar ryškiau viskas matosi...“ „...Svarbiausia leisti sau kitaip galvoti.. Visai kitokia situacija dabar ir aš pats atsakingas...“ „...galiu susiimti ir priimti sprendimus...“ „Turiu svajonę...žinau, kad galiu pasiekti ką sumaniau...“ „Susidėliojau, susiplanavau...“ „Turiu aiškesnį planą, nebijau jei ir nepavyks... turiu planą B..“
Socialinių įgūdžių kaita	Veiklos plano kūrimas	
	Veiklos plano kliūčių vertinimas	
	Veiklos plano modeliavimas, įgyvendinimas	

Visuotinai pripažįstama, kad socialinė atskirtis daro žalą gyvenimo kokybei (Hall, 2018, 12 psl.), o socialinę atskirtį išgyvenančių asmenų įtrauktis padeda socialiai įsitvirtinti ir gyvenimo kokybę pagerina (Reiter-Scheidt, Papousek, Lackner, Paechter, Weiss, Aydin, 2018).

Tyrimo dalyvis Tomas pasakojo, kad grupėje kai jis sulaukė pagalbos, suvokė, kad gyvenimas tęsiasi, kad yra galimybė kurti naujus planus ir gyventi kokybiškai.

Deividas pasakojo, kad pasijuto saugiau, sustiprėjo bei labiau savimi pasitikėjo. Aurimas dalinosi patirtimi apie tai, kaip jis suprato, kad sprendimai reikalingi jam pačiam, tik reikia juos priimti ir veikti.

„Akyse prašviesėjo...“ „...Dabar galvoju, kodėl buvo taip sudėtinga ir suprantu, kad savęs negirdėjau...“ [Tomas].

„Supratau, kad pagaliau pradėdau suprasti, kas vyksta, orientuojuosi...“

„...Gerbiu save...“ [Deividas].

„Galvojau, kam man to reikia?...“ nežinojau nuo ko pradėti...Bet aš pats turiu veikti...“ [Aurimas].

Kad socialinės atskirties klausimas būtų sprendžiamas iš esmės, pirmiausia būtina į socialinę atskirtį žiūrėti ne kaip į atstumiantį reiškinį, o kaip į pagalbos reikalingą faktą, kai ieškoma ne būdų kaip pateisinti socialinės atskirties situaciją, o būdų, kaip situaciją spręsti, imtis realių veiksmų (Rudert, Grefender, Williams, 2019).

Tyrimo dalyvis Sigitas dalinosi išgyvenimais, kad jis ilgą laiką buvo pasitraukęs iš aktyvios socialinės aplinkos, kad buvo atsiribojęs, tačiau grupės metu jis lyg pats save pamatė iš šalies. Rokas pasidalino patirtimi, kuri jam atrodė labai sudėtinga, kad jis nežinojo ką daryti, o galiausiai priėmė atsakomybę už savo sprendimus.

„Kai pradėjau laisviau galvoti, supratau, kad gali būti ir kitaip..., buvau ilgai pasitraukęs ryškiau viskas matosi...“ [Sigitas].

„...Svarbiausia leisti sau kitaip galvoti...“ Visai kitokia situacija dabar ir aš pats atsakingas...“ [Rokas].

Syrjämäki, Hietanen (2019) teigia, kad asmens socialinis augimas priklauso nuo jo gebėjimo atpažinti situaciją, kelti tinkamus uždavinius tikslui pasiekti, tai suteikia asmeniui orumo, padeda įveikti socialinės atskirties kliūtis, apsunkinančias žmogaus kasdienę veiklą, gyvenimą.

Saulius papasakojo, kad už sprendimą mokytis dėkingas grupės nariams, kurie palaikė, paskatino priimti reikalingą sprendimą. Martynas atvirai dalinosi patirtimi, kaip jo gyvenimas klostėsi iki sprendimo dėl mokymosi priėmimo ir kaip jis tarsi naujai gyventi pradėjo po to, kai įstojo studijuoti. Apie kitokio gyvenimo dirbant, oriai bendraujant galimybę pasakojo Simas, dalindamasis prisiminimais apie nesutarimus su artimaisiais, muštynes gatvėse.

„Pagaliau susigaudžiau savo situacijoje... Nebuvo lengva... dabar žinau, kad teisingai padariau...“ [Saulius].

„Atvirai tai nesitikėjau, kad aš galėsiu mokytis... Dabar pasitikėjimas atsirado, aš kaip visi žmonės...“ [Martynas].

„Supratau, kad noriu kitaip gyventi... Keistis nelengva, bet pokyčiai man buvo labai reikalingi...“

„Dirbti įdomų darbą aš visada norėjau, tik maniau, kad ne man... Pasirodo įmanoma...“ [Simas].

Pasak Williams, Nida (2016), socialinių tikslų kėlimas ir jų įgyvendinimas socialinę atskirtį patiriančiam asmeniui yra ribojimas tiek jo paties skaudžios patirties, tiek visuomenės stereotipų, kad jei neatitinki kažkokių visuomenės standartų, tai esi užribyje. Kad tikslai būtų įgyvendinti, neretai vidinių asmens resursų nepakanka, prireikia išorinių, kurių svarbiausias yra savalaikė pagalba -

įrankis nepalankios situacijos atpažinimui (Eckhard, 2018), naujų galimybių įvertinimui (Korhonen, Siitonen, 2018), tinkamų sprendimų paieškai (Peters, 2018; Panadero, Juan, Martín 2017).

Apibendrinus temą bei potemes būtina paminėti, kad nors kai kurių socialinę atskirtį išgyvenančių vyrų patirtys buvo labai sudėtingos, sunkios, jautrios, jie gebėjo svarstyti sau palankesnio gyvenimo perspektyvas.

Apžvelgus potemę „Veiklos plano kūrimas“ matyti, kad tyrimo dalyviai dalinosi jautriomis patirtimis apie tai, kad jie savęs negirdėjo, ignoravo, netikėjo savo galimybėmis, savimi nepasitikėjo. Socialinių pokyčių grupės lankymas padėjo socialinę atskirtį patiriantiems vyrams patikėti savo jėgomis, patikėti, kad jie, kaip ir kiti žmonės, patys kuria savo gyvenimus, saugesnes patirtis. Kai kurie paminėjo, kad ir anksčiau yra pagalvoję apie pokyčius, tačiau šalia nebuvo galinčių tinkamai patarti, palaikyti, suprasti ir patikėti tuo, kad žmogus patas gali priimti tinkamus sprendimus.

Potemės Veiklos plano kliūčių įvertinimas“, analizė rodo, kas tyrimo dalyviams trukdė priimti saugius, tinkamus, pozityvius sprendimus. Jie ignoravo save manydami, kad patys vieni be pagalbos negalės priimti tinkamų sprendimų. Kai kurie minėjo, kad jie niekuomet negalvojo apie kitokį gyvenimą, kitokias galimybes. Dar kiti dalinosi, kad tiesiog nežinojo nuo ko pradėti ir vis atidėliodavo sprendimų priėmimą ateičiai.

Apibendrinant potemę „Veiklos plano modeliavimas, įgyvendinimas“, išryškėjo socialinę atskirtį patiriančių vyrų nesavarankiškumas, nenoras svarstyti naujus veiklos modelius, ir netgi nusivylimas, kai planai nesidėliojo. Tačiau tuo pačiu tyrimo dalyviai minėjo, kad labai svarbu savimi patikėti ir leisti sau galvoti, kad gali būti kitaip. Kai leidžiama sau galvoti, kad gali būti kitaip, tuomet ir atsiranda galimybė kitaip, kryptingiau veikti, priimti atsakomybę už geresnio, saugesnio gyvenimo perspektyvą.

Apibendrinant kokybinio tyrimo rezultatus reikėtų pasakyti, kad socialinę atskirtį patiriantys tyrimo dalyviai dalinosi jautriomis atskirties patirtimis įvardindami svarbiausias to priežastis; nepasitikėjimą savimi, menką savivertę, savigarbos stoką. Dauguma socialinę atskirtį patiriančių vyrų dalinosi jautriais vaikystės, jaunystės išgyvenimais, kurių turinys labai panašus: šalti santykiai su tėvais, ankstyvas atsiskyrimas nuo šeimos, netinkami pasirinkimai, menkas išsilavinimas, darbo, amato neturėjimas, nedarbas. Nedaugelis galėjo pasidžiaugti, kad turėjo mylinčią šeimą, sprendimų galimybes, darbo ir veiklos perspektyvas. Vyrų dalyvavimas socialinių pokyčių grupėje suteikė galimybę atvirai kalbėtis, būti išklausytiems, įsiklausyti į kitų patirtis ir svarstyti pozityvius socialinius sprendimus. Tai buvo galima išgirsti ir socialinių pokyčių grupės, ir interviu metu. Socialinę atskirtį patiriantiems vyrams labai svarbus tarpusavio supratimas, nekritikavimas. tačiau svarbiausia tikėjimas, kad žmonės už netinkamus poelgius neturi būti smerkiami.

4. TYRIMO REZULTATŲ APTARIMAS

Tyrimas, skirtas atskleisti vyrų savivertės ir socialinių įgūdžių kaitą sportinės veiklos ir socialinių pokyčių grupėje, buvo konstruojamas remiantis tam tikromis teorinėmis nuostatomis.

Pirmiausia remtasi *socialinio konstruktyvizmo teorija* (Vygotsky, 1999), kuri teigia, kad vykstantis tarpasmeninis bendravimas, dalinimasis žiniomis kalbantis ir diskutuojant kuria asmens socialinės elgsenos kaitos galimybes (Berger, 2017). Šiai teorijai pritaria (Faulkner, 2019) ir pabrėžia bendradarbiavimo svarbą žmogaus socialiai priimtino elgesio kūrimui. Thomas et al., (2019) pažymi dalijimosi informacija reikšmę, o (Zuckerman, Li ir Hall, 2016), akcentuoja socialinius veiksnius ir socialines sąveikas. Konstruojant tyrimą socialinio konstruktyvizmo pagrindu buvo tikimasi, kad socialinę atskirtį dėl darbo netekties (Berger, 2017), santykių su artimaisiais praradimo (Becker, 2014), izoliavimo įkalinimu (Barkauskaitė-Lukšienė ir Gudžinskienė, 2013), sveikatos problemų (Kastenbutt, Legnaro ir Schmieder, 2014, Schmidt, 2014), priklausomumo nuo alkoholio (Dingle, Cruwys ir Frings, 2015, Saridi ir kt., 2017), psichotropinių, narkotinių medžiagų (Wilson, Jacues, Johnson ir Brotherton, 2017, Ernst ir k., 2018) patiriančius vyrus įtraukus į ugdomąjį eksperimentą bus galima tikėtis *savivertės ir socialinių įgūdžių kaitos*. *Socialinio konstruktyvizmo teorija* leido ieškoti tyrimo konstravimo mechanizmų šios teorijos pagrindu, o taikytas ugdomasis eksperimentas parodė, kad socialinę atskirtį patiriantys vyrai socialinės sąveikos pagalba gali *stiprinti savivertę ir ugdyti socialinius įgūdžius*. Šios teorijos perkėlimas į praktiką atliekant tyrimą leido paaiškinti socialinės sąveikos svarbą asmens savęs pažinimo, pripažinimo ir elgsenos keitimo procese (Kort-Butler ir Hagewen, 2011). Atliktas tyrimas, pasitelkus šios teorijos pagrindus, leido analizuoti tarpasmeninio santykio vyrų grupėse poveikį asmens pasitikėjimo savimi stiprinimui (Dale, Vanderloo, Moore, Morley ir Fulton, 2020), tarpasmeninės sąveikos kūrimui (Morley et al., 2020), kurios pagrindu buvo pasiektas tyrimo tikslas. Socialinio konstruktyvizmo atstovų teiginiai, kad socialiniai pokyčiai dažniausiai vyksta per tarpasmeninį bendravimą (Fayolle ir Gailly, 2008), bendradarbiavimą (Jovaiša, 2011) ir tarpasmeninę sąveiką (Jucevičienė, 2013), tyrimo metu buvo pagrįsti pusę metų vykdytu ugdomuoju eksperimentu. Tyrimas atskleidė, kad vyrams dalyvaujant sportinės veiklos ir socialinių pokyčių grupėje, vykstant tarpasmeninei sąveikai, keliant svarbius klausimus ir modeliuojant sprendimus įvyko teigiami savivertės ir socialinių įgūdžių pokyčiai. Žmonėms tarpusavyje bendraujant jų žinios keičiasi ir plečiasi (Böhnisch, 2018), dalyvavimo grupinėse veiklose metu vykstant tarpasmeniniam poveikiui (Anderson-Butcher et al., 2018) keičiasi požiūriai, elgsena. Atliktos tyrimų analizės (Kiraz ir Ersoy, 2018; Grace et al., 2018; Pietilla, 2018) pagrindu grindžiami ir šio disertacinio tyrimo metu gauti duomenys, kurie rodo, kad socialinę atskirtį

patiriančių vyrų savęs vertinimas ir socialiniai įgūdžiai gali keistis bendrų sportinių veiklų bei socialinių sprendimų grupės metu.

Kita mokslinė teorija pasirinkta tyrimo konstravimui - *socialinio mokymosi teorija*, kurios esmę grindžia tai, kad mokymasis dažniausiai vyksta sekimo pavyzdžiu, elgsenų modeliavimo principu (Bandura, 1999). Tyrimui atlikti sukurtas stebėsenos sistemos modelis, laikantis pagrindinės idėjos, kad socialinėje aplinkoje veikiančių asmenų elgseną galima įtakoti pavyzdžiu, pagrindė socialinio mokymosi teoriją ir davė teigiamus tyrimo rezultatus. Socialinę atskirtį patiriantys vyrai, pusę metų dalyvavę ugdomajame eksperimente, kuris buvo išbandytas taikant stebėsenos sistemą ugdė vyrų socialinius įgūdžius ir didino savivertę. Moksliniai tyrimai pripažįstantys pavyzdžio svarbą (Levidow ir Papaioannou, 2018), socialinės sąveikos reikšmę (Helm et al., 2018), patvirtina tyrimo metu gautus rezultatus, kurie atskleidžia teigiamą vyrų savivertės ir socialinių įgūdžių kaitą. Tyrimas patvirtino, kad asmens elgsena gali būti formuojama ir valdoma išorinių stimulų (kitų asmenų įtakos) bei pastiprinimų (pagyrimų, atlygio, drausminimų). Tyrimo metu tikėtasi, kad tokiais išoriniais stimulais gali būti tyrėjos vedama socialinių pokyčių grupė, socialiai kryptingas tyrimo dalyvių kontaktas su instruktoriais ir pačių veiklose dalyvaujančių tyrimo dalyvių santykiai. Ankstesni tyrimai, patvirtinantys išorinių stimulų (Morley ir Fulton, 2020), pastiprinimų, palaikymų (Nagda et al., 2018), pagyrimų, atlygio (Fernández-Gavira et al., 2017) ir drausminimo (Bond et al., 2019) svarbą asmens elgsenos kaitai, grindžia šio disertacinio tyrimo rezultatus. Žmogus aplinkos veiksmus perima simboliškai, o atsakomąją reakciją į juos modeliuoja per vidinį sąveikos su savimi modelį (Bagdonas ir Bliumas, 2019). Atliekamas tyrimas sudarė sąlygas patikrinti žmogaus sekimo pastiprinamaisiais kitų asmenų veiksmais ir išmokimu juos atkartoti galimybes. Tyrimo dalyviai, socialinę atskirtį patiriantys vyrai buvo pakviesti į ugdomąjį eksperimentą bei turėjo galimybę atrasti sau tinkančius pastiprinamuosius veiksmus, galimybę socialiai priimtino elgesio mokymuisi. Bendros veiklos leido vyrams pasitikrinti turimus socialinius įgūdžius ir suteikė galimybę juos ugdytis bei įvertinti santykį su savimi, su kitais, su veikla. Tyrimai pristatantys bendrų veiklų poreikį socialinių problemų sprendimams (Israelashvili, Menesini ir Al-Yagon, 2020), šių veiklų įtaką pozityvių sprendimų priėmimams (Borek ir Abraham, 2017) patvirtina tai, kad bendruomeniškumas (Deming, 2017), tarpasmeniniai santykiai, pagrįsti artimomis patirtimis (Reiter-Scheidt, et al., 2018), leidžia žmogui giliau save analizuoti (Spaaij, Oxford ir Jeanes, 2016), tinkamai vertinti aplinką (Pierce et al., 2018).

.....Tyrimo metu taikant stebėsenos sistemos modelį vyrai stebėjo ir analizavo save, kitus tyrimo dalyvius ir taikydami mokymosi stebint principus, koregavo socialiai nepriimtina bei modeliavo pageidaujamą elgesį, kūrė naujus elgesio modelius. Savęs stebėjimą ir tarpasmeninės sąveikos reikšmę pozityvių sprendimų priėmimui tyrinėjantys mokslininkai (Ghali, 2018; Moscoso-Sanchez et al., 2017;

Kołodziej-Zaleska ir Przybyła-Basista, 2016) leidžia patvirtinti disertacinio tyrimo metu atliktų tyrimų rezultatų atkartojimą ir gautų rezultatų patikimumą.

Socialinės kognityvinės teorijos disertaciniame tyrime pasitelkimas suteikė galimybę tyrimo įrankius konstruoti atkreipiant dėmesį į žmogaus elgesio priklausomumą nuo asmenybinių veiksnių svarbą (Bandura, 1999). Socialinė kognityvinė teorija kaip ir socialinio mokymosi teorija teigia, kad žmogų galima traktuoti kaip didžiulę potencinę galimybę. Socialinę atskirtį patiriantiems vyrams suteikus galimybę geriau save pažinti, pripažinti keitimosi poreikį, prasideda svarbių sprendimų priėmimo procesas. Tyrimas atskleidė, kad vyrai, aktyviai dalyvavę sportinių veiklų ir socialinių pokyčių grupėje, *padidino savivertę bei ugdė socialinius įgūdžius*, kas padėjo jiems kurti socialiai reikšmingas asmenines ir socialines veiklos perspektyvas. Asmens socializacijos procesą analizuojantys mokslininkai (Andersen et al., 2018; Borkmann, Munn-Giddings ir Boyce, 2020) teigia, kad aktyvus įsitraukimas į problemų atpažinimą, padeda asmeniui modeliuoti socialiai pozityvius sprendimus (Mnyango ir, Alpaslan, 2018). Socialinė kognityvinė teorija ypatingai akcentuoja aplinkos, kurioje asmuo veikia svarbą, ir pabrėžia, kad aplinka veikia žmogaus elgesį, tačiau ir žmogaus elgsena, poelgiai gali veikti aplinką. Tai gerai matyti iš tyrimo rezultatų, kurie atskleidė, kad stipriausią socialinę atskirtį patiriantys vyrai dėl ilgalaikės izoliacijos įkaliniu turėję žemiausią savivertę, menkus socialinius įgūdžius, nežiūrint į tai, kad jų aplinka labai ribota pasirinkimams ir emociškai skurdi, jų elgesio pokyčiai dalyvaujant ugdomajame eksperimente darė teigiamą įtaką kitiems tos pačios aplinkos vyrams. Bose (2017) ir Nagda et al., (2018), teigia, kad vykstant sąveikai tarp grupės narių, bendrai analizuojant problemines situacijas atsiranda abipusės socialinės - emocinės kaitos galimybės. Cronin ir Allen (2017) akcentuoja, kad tarpasmeninė sąveika, kai vienas asmuo rodo didesnę iniciatyvą keistis nei kiti, neišvengiamai keičia aplinkinių elgseną ir daro teigiamą įtaką santykiams bei kuria socialinių pokyčių perspektyvą (Anderberg ir Dahlberg, 2019; Syrjämäki ir Hietanen, 2019).

Apsisprendimo teorijos taikymas padėjo tyrimo metu analizuoti tyrimo dalyvių elgesio motyvus ir sąsajas su asmens savęs supratimu, pažinimu, savęs priėmimu (Deci ir Ryan, 2020). Socialinę atskirtį patiriančių vyrų sąmoningumas ir jų apsisprendimas veikti sudarė palankias sąlygas *savivertės ir socialinių įgūdžių kaitai*. Vyrai, kurie nuo ugdomojo eksperimento pradžios (asociacijos vyrų krizių centro grupė) atsakingai dalyvavo veiklose ir vykdė tyrėjos ir instruktorių nurodymus, pasižymėjo greitesne *savivertės ir socialinių įgūdžių kaita* nei vyrai (ilgalaikio įkalinimo grupė), menkliau įsitraukę į ugdomąjį eksperimentą. Savalaikė, kryptinga, profesionali pagalba ugdant socialinius įgūdžius grupinės tarpasmeninės sąveikos metu ir aktyvus asmens įsitraukimas gali padėti stiprinti vyrų asmenybę (Rudert et al., 2019). Dar kiti tyrėjai (Böhnisch, 2018; Anderson-Butcher et al., 2018), teigia, kad asmens motyvuotumas gali būti kuriamas tarpusavio ryšių ir

santykių pagrindu. Skirtingos tyrimo dalyvių grupės demonstravo skirtingus socialinius santykius ir tai atspindėjo tyrimo rezultatuose. Glaudesnius tarpasmeninius santykius palaikiusi Pravieniškių pusiaukelės namų vyrų grupė, ugdomajam eksperimentui dar tik įpusėjus jau demonstravo teigiamą savivertės ir socialinių įgūdžių kaitą. Geranoriški santykiai didino dalyvių motyvaciją dalyvauti veiklose, o dalyvavimas proporcingai stiprino tyrimo dalyvių pasitikėjimą savimi, savivertę, savigarbą, stiprino socialinius įgūdžius. Pasak (Pierce et al. (2018); Mnyango ir Alpaslan (2018), Andersen et al. (2018), socialinio įgūdžių ugdymo galimybių plėtojimas grupinių veiklų metu įgalina atskirti išgyvenančius asmenis priimti tinkamus socialinius sprendimus.

Sukurtas stebėsenos sistemos modelis suteikė galimybę vykdyti ugdomąjį eksperimentą ir patikrinti socialinę atskirtį patiriančių vyrų socialinių įgūdžių kaitos ir savivertės pokyčius.

Tyrimo metu atskleista sportinės veiklos ir socialinių pokyčių grupės įtaka socialinę atskirtį patiriančių vyrų savivertės kaitai, tai pagrindžia kiekybinio ir kokybinio tyrimo metu gauti rezultatai.

Kiekybinių tyrimo rezultatų analizė

Tyrimas parodė, kad ugdomasis eksperimentinis poveikis sunkumus patiriantiems vyrams, vykdomas keliomis modifikacijomis, sudarius eksperimento dalyvių pogrupius ir taikant kelis eksperimentinio poveikio modulius, turėjo teigiamą įtaką savivertės ir socialinių įgūdžių pokyčiams.

Analizuojant eksperimentinės grupės vyrų ($N=70$), dalyvavusių ir sportinėje, ir socialinio elgesio pokyčių grupės veikloje, savivertės pokyčius prieš veiklas ir po jų (taikytas Rosenberg testas) matyti, kad reguliari sportinė veikla, derinama su ugdomąja socialinio elgesio korekcine veikla, ženkliai pagerino eksperimente dalyvavusių vyrų savivertę. Tyrimo rezultatų statistinė analizė leidžia daryti vienareikšmišką išvadą, kad ugdomojo korekcinio poveikio metodų nuoseklus derinimas, trukęs 6 mėnesius, sudarė prielaidas vyrų, turinčių socialinio elgesio problemų, pozityviems savivertės pokyčiams. Du skirtingi, vienu metu derinti ir taikyti metodai (sportinė veikla ir veikla socialinio elgesio pokyčių grupėje) vyrams, turintiems elgesio ir savivertės problemų, buvo naudinga. Stebimi pozityvūs savivertės pokyčiai ir analizuojant visus eksperimentinius pogrupius, tai patvirtina ugdomajame eksperimente taikyto metodų derinio veiksmingumą. Distancija tarp Rosenberg testo įverčių iki eksperimento ir jam po 6 mėnesių pasibaigus, standartinio normaliojo skirstinio z-skalėje skirtumas siekė net 1,56 z-skalės punktus.

Analizuojant kontrolinės grupės vyrų ($N=30$), sutikusių dalyvauti eksperimente tik sportinių veiklų pagrindu, tačiau atsisakiusių dalyvauti socialinių pokyčių grupės

veikloje, gavusių apribotą eksperimentinį poveikį, savivertės pokyčius prieš veiklas ir po jų (taikytas Rosenberg testas) matyti, kad reguliari sportinė veikla pagerino eksperimente dalyvavusių vyrų savivertę, tačiau ne tiek ženkliai, kiek eksperimentinės grupės vyrų. Apžvelgus tyrimo rezultatus, matyti, kad kontrolinės grupės (problemiško elgesio) vyrų grupėje, kurie sutiko dalyvauti eksperimente reguliariai 6 mėnesius užsiimdami sportine veikla, bet atsisakė dalyvauti socialinio elgesio pokyčių grupės veikloje, taip pat įvyko statistiškai reikšmingi pokyčiai. Ši grupė kuriai eksperimentavimo metu buvo taikomas tik vienas ugdomasis-korekcinis metodas – reguliari sportinė veikla – taip pat patyrė pozityvius savivertės pokyčius. Nekyla abejonių, kad net ir vieno ugdomojo korekcinio metodo – tik sportinių veiklų - taikymas modeliuoja pozityvius problemišku elgesiu pasižyminčių vyrų savivertės pokyčius. Distancija tarp Rosenberg testo įverčių iki eksperimento ir jam po 6 mėnesių pasibaigus, standartinio normaliojo skirstinio z-skalėje sudaro 1 standartinį nuokrypį. Pagal J. Cohen efektinio dydžio konceptą, toks skirtumas tarp standartizuotų vidurkių laikytinas dideliu.

Dviejų tyrime dalyvavusių vyrų grupių savivertės pokyčiams palyginti būtina paminėti, kad vyrų (N=30) grupėje, distancija tarp Rosenberg testo įverčių iki eksperimento ir jam po 6 mėnesių pasibaigus, standartinio normaliojo skirstinio z-skalėje sudaro 1 standartinį nuokrypį. Pagal J. Cohen efektinio dydžio konceptą, toks skirtumas tarp standartizuotų vidurkių laikytinas dideliu, nors šios grupės vyrai dalyvavo tik sportinėse veiklose. Prisimenant eksperimentinėje vyrų grupėje (N=70) įvykusius savivertės pokyčius, kai skirtumas siekė net 1,56 z-skalės punktus, matyti, kad sportinių veiklų ir socialinių pokyčių grupės lankymas dar labiau padidino vyrų savivertę. Tačiau nežiūrint į tai, kad dviejų metodų derinimas, dviejų metodų taikymas yra dar efektyvesnis, vyrų dalyvavimas, kad ir vienoje, tik sportinėje veikloje, yra svarbus jų savivertės pokyčiams. Todėl, kaip ir buvo tikėtasi ugdomojo eksperimento pradžioje, nors ir esant tokiai didelei distancijai tarp grupinių vidurkių, testas tenkino labai griežtą statistinio patikimumo sąlygą, nepaisant sąlyginai mažos imties $p \leq 0,001$.

Apibendrinant teigiama, kad: visų tyrime dalyvavusių, psichosocialines problemas patiriančių, probleminio elgesio vyrų savivertė padidėjo, kai jie ilgesnį laiką (6 mėn.) buvo įtraukti į specifines ugdomąsias-korekcines veiklas: a) sportinę veiklą; b) socialinio elgesio pokyčių grupės veiklą; dviejų skirtingų psichougdomųjų intervencijos/korekcijos įrankių nuoseklus derinimas (sportinė veikla *plius* veikla elgesio pokyčių grupėje) davė ženkliai palankesnę rezultatą (teigiamas vyrų savivertės pokytis) nei vien tik sportinės veiklos taikymas; vien tik sportinės veiklos taikymas elgesio ir savivertės ugdymo tikslais davė palankius rezultatus (teigiamas vyrų savivertės pokytis), tačiau rezultatai buvo sąlyginai silpniau išreikšti.

Paaikškėjo, kad 6 mėnesius trukusi reguliari sportinė veikla, derinama su ugdomąja socialinio elgesio korekcine veikla, ženkliai pagerino eksperimente

dalyvavusių vyrų savivertę. Šią pozityvią išvadą apie eksperimentinio poveikio rezultatyvumą pagrindžia ištisas rinkinys konkrečių statistinių rodiklių ir testų. Ryškiausias rodiklis yra vidurkių skirtumai tarp grupių. Pagal JAV psichologo ir statistiko J. Cohen „efektinio dydžio“ (Effect of Size) konceptą, tarpgrupiniai vidurkių skirtumai, pateikti standartinėje z-skalėje, atitinka efektinį dydį. Efektiniai dydžiai (grupinių vidurkių skirtumai z-skalėje), pasak naujausių rekomendacijų, yra interpretuojami šitaip: 1,20 – labai didelis skirtumas; 0,80 - didelis skirtumas; 0,50 – vidutinis skirtumas; 0,20 – mažas skirtumas (*Sawilowsky, 2009*). Pažymėtina, kad efektiniai dydžiai (standartizuotų vidurkių skirtumai), nesiekiantys 0,20 punkto, yra neinterpretuoti, nepaisant to, kad statistinio testo patikimumas yra tinkamas ($p \leq 0,05$ arba $p \leq 0,01$). Yra akivaizdu, kad šiame disertaciniame tyrime aptiktas grupinių vidurkių skirtumas (iki eksperimento ir po jo), siekiantis bemaž 1,6 standartinio nuokrypio, ir yra laikytinas labai dideliu (*Sawilowsky, 2009*).

Vertinant eksperimentinio ugdymo rezultatyvumą, buvo nepasiribota vien aprašomųjų statistikų metodo ir sukaupųjų dažnių kreivės garinio metodo taikymu. Todėl šiame disertaciniame tyrime grupinių vidurkių skirtumų statistinis patikimumas buvo tikrinamas naudojant parametrinį Studento t-testą nesusijusioms imtims. Turint tikslą papildomai kontroliuoti statistinio testavimo patikimumą lygiagrečiai buvo naudoti ir neparametriniai testai. Neparametrinių metodų papildomas taikymas šiuo atveju prasmingas todėl, kad buvo įdomu patikrinti vyrų savivertės pokyčius 7 eksperimentiniuose pogrupiuose, kur tiriamųjų skaičius siekia tik 10 stebinių pavienėse grupėse. Tokių galimybių nebūtų jei būtų taikomas vien parametris t-testas, be to, šio testo nerekomenduojama taikyti mažose imtyse, kuomet jų tūris kiekvienoje iš lyginamų grupių nesiekia bent 20 -25 stebinių. Kaip žinoma, parametriniai testai yra „stipresni“ (power of statistical test) už neparametrinius, bet pastarieji ne tokie jautrūs imties tūriui ir empirinio skirtingo tipui (Bortz, 1994).

Levene testas parodė, kad lyginamose grupėse dispersijos nesiskiria ($p=0,171$). Matyti, kad lygių dispersijų atveju t-testas tenkina labai griežtą patikimumo lygį ($p \leq 0,001$). Kaip jau minėta, sportinės veiklos buvo vykdomas net septyniuose skirtinguose viso eksperimento pogrupiuose: Vyrų krizių centre, Pravieniškių pataisos namuose, įkalinimo įstaigoje “Pusiaukelės namai”, NVO dirbančioje su priklausomais asmenimis. Svarbu buvo patikrinti, ar pozityvūs vyrų savivertės pokyčiai, sąlygoti eksperimento, įvyko visose tirtuose pogrupiuose?

Tyrimas atskleidė, kad po 6 mėnesius trukusio eksperimentinio ugdymo ir korekcijos metodų derinio taikymo, ryškūs pozityvūs vyrų savivertės pokyčiai įvyko visuose 7 pogrupiuose, kuriuose buvo eksperimentuojama. Tiek parametris, tiek neparametris testavimo rezultatai statistiškai labai patikimi. Nepaisant labai mažo imties tūrio ($N \approx 10$) pogrupiuose, pats žemiausias pasitaikęs abiejų testų statistinio patikimumo rodiklis vis vien tenkina pakankamai griežtą sąlygą: $p \leq 0,006 < 0,01$.

Trijuose pogrupiuose iš tirtų, pokyčių skirtumas tarp vidurkių (iki veiklų ir po jų) viršija net 2 standartinius nuokrypius. Pagal efektinio dydžio konceptą tokie grupiniai skirtumai laikyti kraštutiniai dideliais. Statistiškai patikimi dviejų lyginamų vidurkių skirtumai buvo aptikti tiek jungtinėje imtyje, tiek atskirose 7 imtyse. Nepaisant mažo imties dydžio atskirose grupėse, vidurkių skirtumai visais atvejais tenkino pakankamai griežtas statistinio patikimumo sąlygas. Parametrinio testo taikymo atveju visuose 7 eksperimentiniuose pogrupiuose testo statistinis patikimumas tenkino kraštutinais aukštą sąlygą $p \leq 0,001$. Patikros neparametriniu testu atveju rezultatas šiek tiek kuklesnis, tačiau statistinis patikimumas išlieka aukštas. Net šešiais atvejais jis tenkino sąlygą - $p \leq 0,005$ ir vienu atveju tenkino sąlygą - $p \leq 0,011$. Bet kuriuo atveju tai gerokai griežtesnis statistinis patikimumas už maksimaliai leistiną 5 proc. statistinę paklaidą ($p \leq 0,05$).

Toliau aptariamai vyrų savivertės kaitos atskiruose pogrupiuose tyrimo rezultatai. Tyrime buvo prasminga palyginti visų duomenų bazėje esančių eksperimentinių grupių vidurkius. Turimi galvoje Rosenberg savivertės testo įverčiai, gauti atlikus eksperimentinės grupės statistinę analizę (iki eksperimento ir po jo), taip pat kontrolinės grupės statistinę analizę (iki eksperimento ir po jo). Tyrimo dalyvių savivertė buvo matuojama iki eksperimento ir po jo 70 tiriamųjų grupėje (eksperimentinė grupė) ir 30 tiriamųjų grupėje (kontrolinė grupė). Atlikta patikra parametriniu ir papildomai neparametriniu metodu rodo, kad abu testai dėl grupinių vidurkių lygybės ir/arba skirtumų tenkina labai griežtą statistinio patikimumo sąlygą $p \leq 0,001$. Šitoks rezultatas yra įtaigus, kadangi lyginamų grupių imtys nėra didelės – vienu atveju 70, kitu atveju - 30 stebinių. Konkrečiai vienfaktorinės dispersinės analizės (ANOVA) rezultatai yra tokie: $F=110,421$; $df=3$; $p \leq 0,001$.

Eksperimento pradžioje, pačioje nepalankiausioje pirminėje pozicijoje savivertės požiūriu buvo 30 vyrų (kontrolinė) grupė. Jos nariai sutiko dalyvauti tik sportinėje veikloje, bet nesutiko dalyvauti pokalbiuose su edukologu/psichologu, kitaip tariant, nesutiko dalyvauti socialinio elgesio pokyčių grupės veikloje. Analizuojant silpnai išreikštos šių vyrų savivertės situaciją, hipotetiškai galima interpretuoti, jog tie vyrai galimai todėl ir atsisakė dalyvauti pokalbiuose su edukologu/psichologu, kadangi turėjo gilesnių vidinių problemų, buvo linkę užsisklęsti savyje. Eksperimento pradžioje apskritai ši vyrų grupė pasižymėjo sąlyginai silpniausiai išreikšta prosocialine elgsena. Socialiniai ryšiai, pokalbiai, šiai tikslinei grupei buvo nesuderinami su jų elgesio ir laikysenos „kodeksu“ (subkultūros raiška). Bet visgi, po 6 mėnesių reguliarių sportinių veiklų šios grupės vyrų savivertė pagerėjo. Grupinių vidurkių postūmis į palankių įverčių sritį siekia net 1,01 z-skalės punkto. Žymiai geresnėje pozicijoje pagal savivertės raišką buvo 70 vyrų grupė, kuri sutiko dalyvauti ir sportinėje, ir socialinio elgesio pokyčių veiklos grupėje. Būtent ši grupė eksperimento metu buvo pakviesta į dviejų skirtingų rūšių veiklas, todėl jos įverčių

pozityvus pokytis eksperimento eigoje pats didžiausias. Kaip jau minėta, jis siekia grupinių vidurkių postūmį į pozityvių skalės įverčių sritį net per 1,56 z-skalės punktus.

Apibendrinant visus pateiktus duomenis galima teigti, kad abi eksperimentinio ugdymo pradžioje iškeltos hipotezės pasitvirtino. Minėtoji 70 vyrų (eksperimentinė) grupė, kuri įsitraukė į abi elgesio korekcijos veiklas (sportas *plius* socialinių pokyčių grupė) patyrė itin ryškius pozityvius savivertės pokyčius. Visgi ir 30 vyrų (kontrolinė) grupė, kuri užsiėmė vien tik sportine veikla, taip pat patyrė pozityvius savivertės pokyčius, tik pastarieji šiek tiek silpniau išreikšti nei grupėje, kuri įsitraukė į abi tyrimo veiklas.

Apibendrinant reikia pasakyti, kad išanalizavus ugdomojo eksperimento rezultatus, matyti, jog pusę metų trukusi reguliari sportinė veikla, derinant su ugdomąja socialinių pokyčių korekcine veikla socialinių pokyčių grupėje, ženkliai pagerino tyrimo dalyvių, socialinę atskirtį patiriančių vyrų savivertę. Tai rodo atstumas tarp grupinių vidurkių, kurį sudaro 1,57 z-skalės punkto arba bemaž 1,6 standartinio nuokrypio. Taip pat ir kiti matai po veiklų – Moda ir Mediana labai ženkliai pasislenka į skalės dešinę, į aukštų skalės įverčių sritį. Tyrimo rezultatai rodo, kad abi iškeltos eksperimentinio ugdomojo tyrimo hipotezės pasitvirtino. Tiriamųjų grupė (eksperimentinė), kuri įsitraukė į abi ugdymo bei elgesio korekcijos veiklas – sportas ir socialinių pokyčių grupė, patyrė itin ryškius pozityvius savivertės pokyčius. Grupė (kontrolinė), kuri užsiėmė vien tik sportine veikla, taip pat patyrė pozityvius savivertės pokyčius, tik pokyčiai šiek tiek silpniau išreikšti nei grupėje, kuri įsitraukė į abi veiklas ir kurios eksperimentinis ugdymas buvo paremtas dviejų skirtingų sportinio ugdymo ir socialinės elgesio korekcijos metodų derinimu.

Kokybinių tyrimo rezultatų analizė

Kokybinio tyrimo metu buvo siekiama išsiaiškinti, kaip ugdomojo eksperimento metu, taikant ugdomąsias – korekcines metodikas bei stebėsenos sistemos modelį kinta socialinę atskirtį patiriančių vyrų savivertė ir socialiniai įgūdžiai. Kokybinio tyrimo, pusiau struktūruoto interviu klausimai sukonstruoti taip, kad būtų galima patikrinti tyrimo dalyvių, socialinių įgūdžių (Gresham ir Elliot, 1987; Gresham, 2002), santykio su savimi, santykių su kitais žmonėmis, santykio su veikla kaitą.

Kokybinio tyrimo rezultatai bus pristatomi įvardinant socialinės atskirties pogrupį (socialinės atskirties priežastys), susiejant šio pogrupio informanto socialinių įgūdžių (santykio su savimi, santykių su kitais žmonėmis, santykio su veikla) kaitą bei grindžiant anksčiau atliktais tyrimais.

Pirmąją socialinės atskirties dėl atsiskyrimo nuo įprastų svarbių veiklų, pomėgių, draugų, artimųjų, skyrybų, santykių griūties, darbo netekties, pogrupį atstovaujančio informanto interviu atskleidė socialinio įgūdžio - santykių su kitais žmonėmis stoką. Ši atskirties forma sutrikdo asmens galimybę turėti glaudžius santykius, santykiškai paremtas veiklas, apriboja jausmų, emocijų išsakymo galimybę. Barry et al. (2018) teigia, kad socialiniai įgūdžiai būtini išsakyti jausmams, tarpasmeninių santykių užmezgimui ir palaikymui, gebėjimui paprašyti pagalbos kai jos reikia, savo nuomonės atstovavimui, veiksmingiems konfliktinių situacijų sprendimams, gebėjimui atsispirti neigiamiems poveikiams. Tyrimas atskleidė, kad vyrams, stokojantiems santykių su kitais žmonėmis, socialinių įgūdžių (interpersonalinių įgūdžių), atsiskyrus nuo pomėgių, šeimos, draugų, socialinė atskirtis dar pagilėja ir nesudarius tinkamą sąlygų šių socialinių įgūdžių ugdymui, galimos asmenybės stipriai traumuojančios pasekmės. Šios atskirties formą patiriantiems vyrams būtina pagalba patiprinant savo poreikių atpažinimą, tinkamą jausmų raišką, teisingų sprendimų priimą, tinkamo bendravimo formavimą, bendradarbiavimą (Anderson-Butcher et al., 2018). Šiai grupei būdinga socialinių įgūdžių, kurių prireikia tik tam tikrais ir ypatingais gyvenimo atvejais, vadinamų situaciniais socialiniais įgūdžiais, stoka (Carthy ir McGilloway, 2015). Tyrimo rezultatai leidžia teigti, kad šios atskirties formą išgyvenantys vyrai, pusę metų lankydami socialinių pokyčių grupėje ugdė socialinius įgūdžius ir ypatingai sustiprino interpersonalinius įgūdžius, tą liudija šių vyrų asmeninės ir socialinės situacijos kaita. Iš 10 socialinių pokyčių grupėje dalyvavusių vyrų 4 sugrįžo į jiems įprastas veiklas, tęsė pomėgius. 2 vyrai priėmė sprendimą skirtis bendru sutarimu, tokiu būdu išvengiant konfliktiškų skyrybų, 3 vyrai rado darbą, vienas vyras po ilgalaikio atsiskyrimo nuo šeimos, draugų, artimųjų priėmė sprendimą santykius atkurti, sustiprinti.

Antrąją socialinės atskirties dėl priklausomumo nuo alkoholio, narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimo, pogrupį atstovaujančio informanto interviu atskleidė, kad ši atskirties grupė stokoja tiek santykio su savimi, tiek santykių su kitais žmonėmis, tiek santykio su veikla socialinių įgūdžių. Jų patirtys jautrios analizuojant negebėjimą elgtis pozityviai, priimti tinkamus sprendimus, negebėjimą prisitaikyti prie socialiai atsakingos visuomenės. Asmeniui, siekiančiam tinkamų, pozityvių sprendimų priėmimo, būtina prisitaikyti prie socialinės grupės ir visuomenės, kuriai jis priklauso, tai jam padeda elgtis pozityviai, veiksmingai susidoroti su kasdienio gyvenimo poreikiais ir problemomis (Gudžinskienė ir Railienė, 2012, Gudžinskienė ir Gedminienė, 2011), keisti nepalankią dabarties situaciją priimant socialiai pozityvaus, kryptingo gyvenimo kūrimo sprendimus (Grace et al., 2018). Šios atskirties grupės vyrų patirtys liudija, kad jie stokoja pagrindinių ir svarbiausių socialinių įgūdžių, kurie yra reikalingi kasdienybėje ir beveik visose gyvenimiškose situacijose, vadinamų esminiais socialiniais įgūdžiais (Gudžinskienė, 2010). Ši specifinė socialinė grupė išskirtina tuo, kad šie įvairias

priklausomybes išgyvenantys vyrai į socialinių pokyčių grupę atėjo todėl, kad grupė vyko jų reabilitacijos įstaigoje, todėl galima teigti, kad vyrai buvo iš dalies motyvuoti ieškoti perspektyvesnių gyvenimo pasirinkimų. Jie gydėsi savanoriškai, patys nieko neverčiami analizavo savo patirtis, svarstė naujus pasirinkimus, todėl nežiūrint į tai, kad jie stokojo socialinių įgūdžių, turėjo geresnes veiklos perspektyvas nei tie vyrai, kurie išgyvena priklausomybes ir būtų gydomi stacionare, gydymo įstaigoje. Jų socialinių įgūdžių kaita buvo gana ryški, kaip tokios atskirties grupei, tačiau jau ne tokia ryški kaip pirmojo pogrupio vyrų. Po pusės metų šių vyrų lankymasis socialinių pokyčių grupėje pastiprino galimybes priimti pozityvius sprendimus grįžti į darbą – 3 vyrai, atkurti santykius su šeima, paprašyti artimųjų pagalbos – 1 vyras, spręsti konfliktines situacijas – 2 vyrai, užsiimti mėgstama veikla, tęsti hobį – 1 vyras. Akivaizdu, kad socialinių įgūdžių ugdymas padeda lengviau užmegzti ir išlaikyti tarpasmeninius santykius, paprašyti pagalbos, išsakyti savo jausmus, apginti savo nuomonę, efektyviai spręsti konfliktines situacijas, atsispirti neigiamiems poveikiams (Samašonok ir Gudinis, 2007, Magnaguagno, 2015, Gökel ir Dağlı 2017).

Trečiąją socialinės atskirties dėl bausmės atlikimo (įkalinimo laikotarpis daugiau nei 3 metai) pogrupį atstovaujančio informanto interviu atskleidė, kad priverstinis izoliavimas smarkiai sutrikdo asmens socialinį gyvenimą. Ši atskirties grupė stokoja tiek santykio su savimi, tiek santykių su kitais žmonėmis, tiek ir santykio su veikla socialinių įgūdžių. Cronin ir Allen (2017), analizuodami socialiai atsakingam, kryptingam gyvenimui reikalingus socialinius įgūdžius teigia, kad žmogui labai svarbu savęs pažinimas (sugebėjimas pažinti ir įvertinti savo asmenybės ypatumus, stipriąsias ir silpnąsias puses). Įkalinti asmenys socialinių pokyčių grupės metu demonstravo menką, nepakankamą savęs pažinimą arba savęs, tokio koks yra, ignoravimą. Ši socialinė grupė tyrimo pradžioje pasižymėjo bendravimo (užmegzti ir išlaikyti draugiškus ryšius su aplinkiniais), gebėjimo priimti sprendimus (konstruktyviai spręsti problemas) stoka. Šie vyrų socialinių įgūdžių pokyčiai nebuvo tokie ryškūs, kokius demonstravo pirmojo ir antrojo pogrupių vyrai, tačiau šių vyrų, labiau nei prieš tai aptartųjų, santykio su savimi socialiniai įgūdžiai buvo paugdyti labiausiai. Socialinių pokyčių grupės metu šie vyrai atsakingiau už kitus rašė dienoraščius bei labai atsakingai lankė socialinių pokyčių grupę. Jų socialinių įgūdžių kaita turėjo labai svarbios įtakos sprendimų priėmimams (priimti konstruktyvūs sprendimai), atstatant ryšius su šeima, kuriant saugius santykius su kitais įkalintais vyrais, demonstruojant socialiai priimtina elgseną. Iš dešimties grupę lankusių vyrų, 5 susisieکė su šeimos nariais bei sistemingai dalyvavo susitikimuose su vaikais, sutuoktinėmis, tėvais, artimaisiais. 3 vyrai demonstravo tinkamą elgesį, atsakingai save kontroliavo konfliktinių santykių su kitais nuteistaisiais, prižiūrėtojais, metu. Vienas grupės narys, kuris grupės lankymo pradžioje demonstravo itin nepriimtina elgesį, grupei pasibaigus, o taip pat ir interviu metu dalinosi sėkmingai praktikoje taikomomis streso įveikimo (padeda

prognozuoti savo elgesį stresinėse situacijose) žiniomis. Ši grupė išsiskyrė dar ir smarkiai paugdytu kūrybinio mąstymo (padeda analizuoti informaciją ir patyrimą) įgūdžiu, kas leido jiems ieškoti geriausių sprendimų ir pasirinkimų alternatyvų, o to įkalintiems asmenims labai trūksta priimant kryptingus sprendimus, didinant savivertę. Įgūdžių ugdymo svarbą pabrėžia (Masanovic, 2019), socialinių įgūdžių reikšmę asmens kryptingai veiklai įvardina (Nagda, Gurin ir Rodriguez, 2018), o svarbiausia - tyrėjai teigia, kad socialiniai įgūdžiai yra glaudžiai susiję su asmens saviverte (Keplinger, 2017).

Ketvirtąją socialinės atskirties dėl bausmės atlikimo (įkalinimo laikotarpis iki 3 metų) pogrupį atstovaujančio informanto interviu atskleidė, kad šio pogrupio vyrai labiausiai stokojo santykio su veikla socialinių įgūdžių. Šių vyrų izoliavimas įvykdytas dėl smulkių nusikaltimų, vagysčių, chuliganizmo, jie kiti bausmės iki 3 metų ir atvirai demonstruoja nenorą užsiimti veikla, dirbti, dalyvauti šventėse, varžybose, socialinių pokyčių grupėje. Analizuojant šių vyrų psichosocialines charakteristikas paaiškėjo, kad trumpoms bausmėms nuteisti asmenys neidentifikuoja savęs kaip nusikaltusių asmenų, ignoruoja bausmių sprendimus, neišvardina savęs kaltais, labiau vadina save epizodu, situaciją, aplinkybių aukomis. Be to, šitie vyrai pasižymėjo ir menkesne saviverte, nei prieš tai aptartų pogrupių vyrai. Pierce et al. (2018) teigia, kad pasitikėjimas savimi, savivertė ir socialiniai įgūdžiai yra svarbiausios asmens charakteristikos, apibrėžiančios asmens gebėjimą užmegzti ryšius, palaikyti reikšmingus tarpasmeninius santykius ir kurti saugios ateities perspektyvas. Gali būti, kad būtent menkesnė savivertė, o taip pat nenoras dalintis jautriomis gyvenimo patirtimis, pasikliauti grupės narių patarimais, specialisto rekomendacijomis, dar labiau gilino šių vyrų socialinių įgūdžių ugdymo problematiką, riboja savivertės didinimą, siaurino socialiai priimtinių sprendimų galimybes. Iš visų dešimties grupę lankusių vyrų tik dviems pavyko susidaryti savipagalbos ir veiklos planus, kuriais pasiremdami vėliau jie priėmė socialiai atsakingus sprendimus. Savivertės (Bum ir Jeon, 2016) ir socialinių įgūdžių sąsajas (Šniras ir Starkevičiūtė, 2016) tiriantys mokslininkai teigia, kad socialinius įgūdžius demonstruojantys asmenys (Alamo, 2017) pasižymi tvirtesniu pasitikėjimu bei aukštesne saviverte.

Penktąją socialinės atskirties dėl bausmės atlikimo dalinai ją sutrumpinant (lygtinis paleidimas bausmei nesibaigus) pogrupį atstovaujančio informanto interviu atskleidė, kad ši grupė labiausiai stokojo santykių su kitais žmonėmis bei santykio su veikla socialinių įgūdžių. Galimai todėl, kad lygtinai paleisti asmenys po įkalinimo bausmių ruošiami išeiti į laisvę ir turi galimybę savaitgaliais lankyti šeimas. Kai kurie vyrai ypatingai po ilgesnio įkalinimo suprato, kad jie labai stokoja ryšių su šeima, artimaisiais, kad tie ryšiai arba susilpnėję, arba visai nutrūkę. Taip pat jie dalinosi, kad jiems sunku įsidarbinti, bendrauti su visuomene, užmegzti pokalbį, jį palaikyti bei pasakoti apie save. Socialinių įgūdžių santykyje su veikla

analizė leido įvertinti, kad šie vyrai, staiga sulaukę lygtinio paleidimo galimybės nėra pasirošę imtis veiklos, darbo, prisiimti atsakomybės už paskirtas užduotis. Grupės metu paaiškėjo, kad šie vyrai labiau už visų kitų grupių vyrus stengėsi kalbėtis, dalintis patirtimis ir patarimais kaip reikėtų komunikuoti su išoriniu pasauliu, pasauliu, esančiu už įkalinimo įstaigos sienų. Jiems skubiai reikėjo atstatyti santykius su artimaisiais, draugais, bičiuliais ir jie socialinių pokyčių grupės metu daug dirbo, kad vėliau žinias ir praktikas galėtų pritaikyti realiame gyvenime. Šių vyrų socialinių įgūdžių ugdymo pokyčiai buvo ryškūs tiek visos grupės kartu, tiek kiekvieno asmens atskirai. Šių vyrų atveju galima teigti, kad socialiniai įgūdžiai yra vienas svarbiausių asmenybės socialinės kompetencijos rodiklių (Deming, 2017), leidžiantis kurti įvairius kryptingus socialinius ryšius, teigiamą psichologinį klimatą, kokybiškai atlikti socialinius vaidmenis. Visi be išimties vyrai bendravo su šeimos nariais, stengėsi atkurti nutrūkusius ryšius, dirbo, studijavo, rūpinosi sveikata, turiningu laisvalaikiu. Tai rodo, kad socialinių įgūdžių ugdymas daro didelę įtaką žmogaus asmeniniam bei visuomeniniam gyvenimui, veiklos kryptingumui, adekvačių, socialiai priimtinių sprendimų priėmimui (Schuttoff, Pawlowski, Downward, Lechner ir Michael, 2017). Vyrų atsakingai pildė dienoraščius ir labai aktyviai lankė socialinių pokyčių grupę, kaip aktyvūs grupės nariai, turintys tikslą keistis, atrasti naujus sprendimus. O tai parodo, kad socialiniai įgūdžiai ir tarpasmeninės sąveikos formuoja žmogaus sąmonės pagrindą, kad jie yra tarsi jungtis tarp asmens ir jo aplinkos (AndersonButcher, Martin, Paluta ir Gould, 2018).

Šeštąją socialinės atskirties dėl ilgalaikės bausmės atlikimo (daugiau nei 3 metai, pakartotinis nusikalstamumas), pogrupį atstovaujančio informanto interviu atskleidė, kad šios grupės vyrai stokoja tiek santykio su savimi, tiek santykių su kitais žmonėmis, tiek santykio su veikla socialinių įgūdžių. Tačiau reikia pastebėti, kad nežiūrint, jog visi šie vyrai atlieka ilgalaikes bausmes, visi bausmę atlieka ne primą kartą (pakartotinas nusikalstamumas), jie pademonstravo gana aukštus savivertės pokyčius, nors dalyvavo tik sportinėse veiklose. Šie vyrai atsisakė dalyvauti socialinių pokyčių grupėje, tačiau labai atsakingai dalyvavo sportinės veiklos grupėje ir susitiko aptarti situacijos kaitos 3 kartus su tyrėja bei su instruktoriais susitikdavo nuolatos. Kokybiniam tyrime dalyvavęs informantas atsakė į jam pateiktus klausimus, leido tyrėjai įsigilinti į šios atskirties grupės rūpesčius ir problemas bei pastebėti, kad ilgalaikė atskirtis formuoja visai kitokį asmens identitetą tiek santykyje su savimi, tiek su aplinka, tiek su veikla. Šie vyrai įkalinimą priima beveik kaip suprantamą dalyką, ilgalaikį savo gyvenimo etapą, ir jį apsvarsto ne išėjimo į laisvę pagrindu, o gyvenimo įkalinimo įstaigoje pagrindu. Šiai grupei būdingas susitapatinimas su kitais įkalintais asmenimis veiklose, pavyzdžiui bendrame sporte bei ryškus atsiskyrimas, kai svarstomos individualios asmens situacijos. Šių nuteistųjų skurdūs socialiniai įgūdžiai labai ryškiai pabrėžia anksčiau atliktų tyrimų rezultatus (Gudžinskienė ir Gedminienė, 2011; Gresham ir kt., 2011; Gudžinskienė ir Railienė, 2012), kur pažymima, kad nepakankami socialiniai

įgūdžiai formuoja tam tikrą asmens elgesį, skurdų jo asmeninio, socialinio bei aplinkos veiksnių sąveikos rezultatai. Šio pogrupio vyrams nebūdingas atviravimas kaip kitų grupių vyrų, stebimas nenoras kalbėtis, dalintis patirtimis, abejingumas bet kokioms socialinėms veikloms. Hermens, Super, Verkooijen, Koelen (2017) pažymi, kad nagrinėjant socialinius įgūdžius kartu vertėtų nagrinėti ir asmens savivertę, pasitikėjimą savimi ir savigarbą. Šios grupės vyrų atveju tai padaryti buvo labai sudėtinga, kadangi į socialinių įgūdžių grupę ateiti jie atsisakė, o vos keli susitikimai tą padaryti itin apribojo. Tačiau net ir šios grupės vyrų socialinių įgūdžių kaitą galima apibrėžti kaip pozityvią, kadangi nežiūrint į tai, kad šie vyrai socialinių pokyčių grupėje nedalyvavo, jų dienoraščių turinys leido identifikuoti, kad labiausiai keitėsi šių vyrų santykio su aplinkiniais įgūdžiai. Dienoraštyje pateikta informacija leidžia teigti, kad ugdomojo eksperimento pradžioje šie vyrai atsainiau nei pabaigoje žiūrėjo į bendras sportines veiklas, jų metu daugiau konfliktavo, o eksperimentui įpusėjus (kai kurie) netgi laukdavo bendrų sportinių veiklų ir susitikimų su instruktoriumi bei tyrėja. Hargie et al. (2015) teigia, kad socialiniai įgūdžiai siejami su gebėjimu užmegzti ryšius ir palankių tarpasmeninių santykių palaikymu. Pasak Janausko (2016), socialiniai įgūdžiai padeda asmeniui prisitaikyti prie socialinės grupės ir visuomenės, kuriai jis priklauso, veiksmingai susidoroti su kasdienio gyvenimo poreikiais ir problemomis.

Kokybinis tyrimas atskleidė, kad nežiūrint į tai, dėl kokių priežasčių vyrai patyrė socialinę atskirtį; atsiskyrimas nuo visuomenės dėl darbo ir santykių su artimaisiais netekties, skyrybų, įkalinimo, ligos, priklausomybių, įvairių formų diskriminacijos, socialinio atstūmimo, apribojo jų dalyvavimą socialiniuose, ekonominiuose, kultūriniuose visuomenės procesuose, bet socialinių įgūdžių ugdymas suteikė galimybę esamos situacijos įvertinimui, naujų galimybių veikti paieškai. Visuose socialinės atskirties pogrupiuose, socialinę atskirtį patiriantys vyrai demonstravo socialinių įgūdžių kaitą, socialiai priimtinių sprendimų paieškos galimybes, gebėjimą įvardinti nepalankias situacijas ir elgtis tinkamai atstovaujant savo interesus. Tiek darbo netekę, išgyvenantys skyrybas, tiek priklausomi nuo alkoholio, narkotinių, psichotropinių medžiagų, tiek patiriantys dalinę izoliaciją, tiek įkalinimą iki 3 metų, ar daugiau nei 3 metai o taip pat ir ilgalaikę izoliaciją vyrai pusės metų ugdomojo eksperimento metu demonstravo teigiamus socialinių įgūdžių pokyčius.

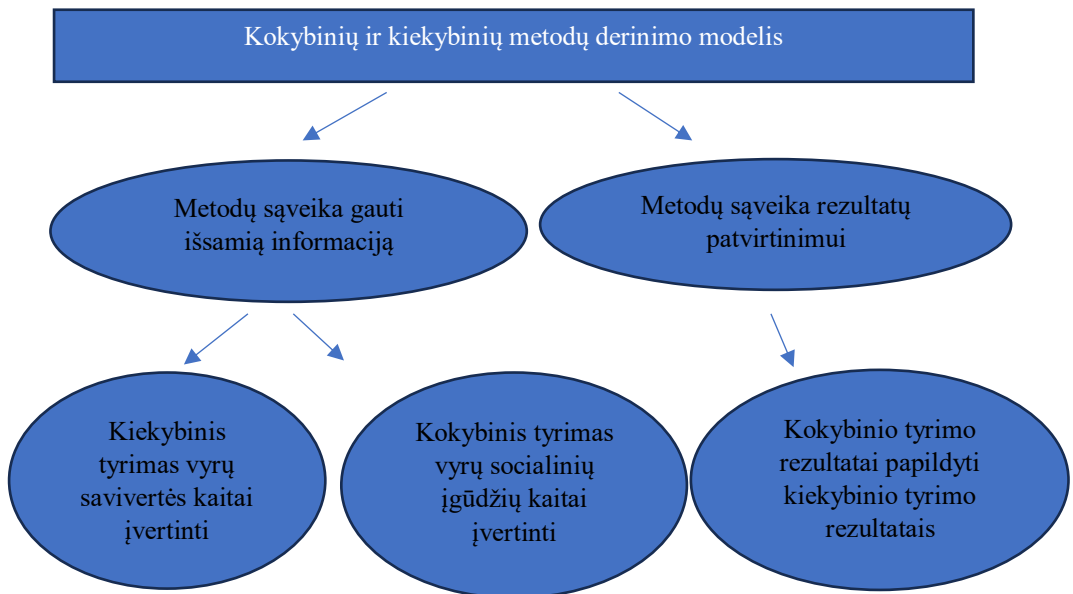
Apibendrinant būtina paminėti, kad kiekybinio ir kokybinio tyrimų atlikimas suteikė galimybę atsakyti į iškeltą probleminį klausimą, kurio pagrindu tirta sportinės veiklos ir socialinių pokyčių grupės įtaka socialinę atskirtį patiriančių vyrų savivertės didinimui ir socialinių įgūdžių ugdymui. Tyrimas atskleidė sportinės veiklos grupės ir socialinių pokyčių grupės ugdomąjį poveikį socialinę atskirtį patiriančių vyrų savivertei ir socialiniams įgūdžiams. Visi ugdomojo eksperimento

dalyviai, socialinę atskirtį patiriantys vyrai, dalyvavę šešių mėnesių ugdomajame eksperimente, patyrė pozityvius savivertės ir socialinių įgūdžių pokyčius.

Tyrimo hipotezė, kad socialinę atskirtį patiriančių vyrų dalyvavimas sportinės veiklose ir socialinių pokyčių grupės veiklose didina jų savivertę ir ugdo socialinius įgūdžius, pasitvirtino. Eksperimentinės grupės vyrai, įsitraukę į abi ugdymo bei elgesio korekcijos veiklas (sportas *plius* socialinių pokyčių grupė), patyrė itin ryškius savivertės pokyčius. Kontrolinės grupės vyrai, kurie užsiėmė vien tik sportine veikla, taip pat patyrė pozityvius savivertės pokyčius, tik pastarieji siek tiek silpniau išreikšti nei grupėje, kuri įsitraukė į abi tyrimo veiklas. Eksperimentinės grupės vyrai, dalyvavę socialinių pokyčių grupės veiklose, demonstravo geresnius intrapersonalinius, interpersonalinius bei santykio su veikla įgūdžius nei kontrolinės grupės vyrai, kurie socialinių pokyčių grupės veiklose nedalyvavo.

Kiekybinio ir kokybinio tyrimų sąveikos ryšiai

Kokybinių ir kiekybinių metodų derinimą tyrinėję Griffin ir Phoenix (1994) teigia, kad kokybinių ir kiekybinių metodų derinys tyrimui suteikia išsamumo, išbaigtumo. Jis išskiria metodų derinimo modelį, kurį sudaro: 1) metodų sąveika - abipusis rezultatų, gautų taikant skirtingus metodus, patvirtinimas; 2) metodų sąveika - priemonė gauti išsamesnę informaciją. Šio modelio pagrindu grindžiamas disertaciniame tyrime kokybinių ir kiekybinių rezultatų susietumas (21 pav.).



21 pav. Kokybinių ir kiekybinių metodų derinimo modelis remiantis Griffin ir Phoenix (1994)

Šioje disertacijoje pasirinktas mišrus tyrimas suteikė galimybę kiekybinio tyrimo duomenis papildyti kokybinio tyrimo rezultatais, tuo būdu buvo pagrįstas tyrimo kompleksiskumas ir išbaigtumas. Kiekybinio ir kokybinio tyrimų susietumas pristatomas socialinės atskirties grupių analizės ir tarpgrupinio tarpusavio palyginimo savivertės ir socialinių įgūdžių kaitos pagrindu.

1. *Pirmasis socialinės atskirties pogrupis.* Atskirtis dėl atsitraukimo nuo įprastų svarbių veiklų, pomėgių, draugų, artimųjų, skyrybų, santykių griūties, darbo netekties. Stebima socialinių įgūdžių - santykių su kitais žmonėmis - stoka. Kiekybinio tyrimo rezultatai parodė, kad šios grupės savivertė iki ugdomojo eksperimento tesiekė 15 – 20 balų (nepakankama savivertė), tačiau po vyrų dalyvavimo pusę metų vykusiose sportinėse veiklose bei socialinių pokyčių grupėje, vyrų savivertė kilo iki 25 - 30 balų (pakankama savivertė). Kokybinio tyrimo rezultatai papildė kiekybinio tyrimo rezultatus ir atskleidė, kad šios atskirties formą išgyvenantys vyrai, pusę metų lankydami socialinių pokyčių grupėje, ugdydami socialinius įgūdžius, ypatingai sustiprino interpersonalinius įgūdžius, tą liudija šių vyrų asmeninės ir socialinės situacijos kaita. Iš 10 socialinių pokyčių grupėje dalyvavusių vyrų 4 sugrįžo į jiems įprastas veiklas, tęsė pomėgius, 2 vyrai priėmė sprendimą skirtis bendru sutarimu, tokiu būdu išvengiant konfliktiškų skyrybų, 3 vyrai rado darbą, vienas vyras po ilgalaikio atsiskyrimo nuo šeimos draugų, artimųjų priėmė sprendimą santykius atkurti, sustiprinti.

2. *Antrasis socialinės atskirties pogrupis.* Atskirtis dėl priklausomumo nuo alkoholio, narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimo. Stebima socialinių įgūdžių stoka tiek dėl riboto santykio su savimi, tiek dėl nepakankamų santykių su kitais žmonėmis, tiek ir dėl santykio su veikla menkų socialinių įgūdžių. Kiekybinio tyrimo rezultatai parodė, kad šios grupės savivertė iki ugdomojo eksperimento tesiekė 15 balų (nepakankama savivertė), tačiau po vyrų dalyvavimo pusę metų vykusiose sportinėse veiklose bei socialinių pokyčių grupėje savivertės skalės įvertis kilo iki 20 balų (artėjama prie pakankamos savivertės), o socialinių pokyčių grupėje dalyvavusių vyrų savivertė kilo iki 25 balų (pakankama savivertė). Kokybinio tyrimo rezultatai papildė kiekybinio tyrimo rezultatus ir atskleidė, kad šios atskirties formą išgyvenantys vyrai, pusę metų lankydami socialinių pokyčių grupėje, patyrė pozityvią socialinių įgūdžių kaitą. Po pusės metų šių vyrų lankymasis socialinių pokyčių grupėje pastiprino šių vyrų galimybes priimti pozityvius sprendimus grįžti į darbą – 3 vyrai, atkurti santykius su šeima, paprašyti artimųjų pagalbos – 1 vyras, spręsti konfliktines situacijas – 2 vyrai, užsiimti mėgstama veikla, tęsti hobi – 1 vyras.

3. *Trečiasis socialinės atskirties pogrupis.* Atskirtis dėl bausmės atlikimo (įkalinimo laikotarpis daugiau nei 3 metai). Stebima socialinių įgūdžių stoka tiek santykio su savimi, tiek santykių su kitais žmonėmis, tiek santykio su veikla požiūriu. Kiekybinio tyrimo rezultatai parodė, kad šios atskirties grupės savivertė iki

ugdomojo eksperimento tesiekė 15 balų (nepakankama savivertė), tačiau po vyrų dalyvavimo pusę metų vykusiose sportinėse veiklose bei socialinių pokyčių grupėje savivertės skalės įvertis kilo iki 25 balų (pakankama savivertė), o kai kurių socialinių pokyčių grupėje dalyvavusių vyrų savivertė pakilo iki 30 balų (aukšta savivertė). Kokybinio tyrimo rezultatai papildė kokybinio tyrimo rezultatus bei atskleidė, kad šios atskirties formą išgyvenančių vyrų, pusę metų lankiusių socialinių pokyčių grupę, santykio su savimi socialiniai įgūdžiai pagerėjo labiau nei bet kurios kitos tyrime dalyvavusios grupės dalyvių. Jų socialinių įgūdžių kaita turėjo labai svarbios įtakos sprendimų priėmimams (priimti konstruktyvūs sprendimai), atstatant ryšius su šeima, kuriant saugius santykius su kitais įkalintais vyrais, demonstruojant socialiai priimtina elgseną. Iš dešimties grupę lankiusių vyrų 5 susisieko su šeimos nariais bei sistemingai dalyvavo susitikimuose su vaikais, sutuoktinėmis, tėvais, artimaisiais. 3 vyrai demonstravo tinkamą elgesį, atsakingai save kontroliavo konfliktinių santykių su kitais nuteistaisiais, prižiūrėtojais metu. Vienas grupės narys, kuris grupės lankymo pradžioje demonstravo itin nepriimtina elgesį, grupei pasibaigus, o taip pat ir interviu metu, dalinosi sėkmingai praktikoje taikomomis streso įveikimo (padeda prognozuoti savo elgesį stresinėse situacijose) žiniomis. Ši grupė išsiskyrė dar ir smarkiai paugdytu kūrybinio mąstymo (padeda analizuoti informaciją ir patyrimą) įgūdžiu, kas leido jiems ieškoti geriausių sprendimų ir pasirinkimų alternatyvų, o to įkalintiems asmenims labai trūksta priimant kryptingus sprendimus, didinant savivertę.

4. *Ketvirtasis socialinės atskirties pogrupis.* Atskirtis dėl bausmės atlikimo (įkalinimo laikotarpis iki 3 metų). Šie vyrai labiausiai stokojo santykio su veikla socialinių įgūdžių. Kiekybinio tyrimo rezultatai parodė, kad šios grupės savivertė iki ugdomojo eksperimento tesiekė 15 balų (nepakankama savivertė), tačiau po vyrų dalyvavimo pusę metų vykusiose sportinėse veiklose bei socialinių pokyčių grupėje savivertės skalės įvertis kilo iki 20 balų (artėjama prie pakankamos savivertės). Kokybinio tyrimo rezultatai papildė kiekybinio tyrimo rezultatus ir atskleidė, kad šios atskirties formą išgyvenantys vyrai, pusę metų lankydami socialinių pokyčių grupėje tik iš dalies patyrė pozityvią socialinių įgūdžių kaitą. Iš visų dešimties grupę lankiusių vyrų tik dviems pavyko susidaryti savipagalbos ir veiklos planus, kuriais pasiremami vėliau jie priėmė socialiai atsakingus sprendimus. Socialinių ryšių, socialinių įgūdžių pokyčių jie nedemonstravo, dėl ko buvo galima stebėti nepakankamą pasitikėjimą savimi ir tik artėjantį prie pakankamos savivertės pokytį.

5. *Penktasis socialinės atskirties pogrupis.* Atskirtis dėl bausmės atlikimo dalinai ją sutrumpinant (lygtinis paleidimas bausmei nesibaigus). Stebima santykių su kitais žmonėmis, santykio su veikla socialinių įgūdžių stoka. Kiekybinio tyrimo rezultatai parodė, kad šios grupės savivertė iki ugdomojo eksperimento tesiekė 15 – 20 balų (nepakankama savivertė, iš dalies artėjanti prie pakankamos), tačiau po vyrų dalyvavimo pusę metų vykusiose sportinėse veiklose bei socialinių pokyčių grupėje,

vyrų savivertė kilo iki 25 - 30 balų (pakankama/aukšta savivertė). Kokybinio tyrimo rezultatai papildė kiekybinio tyrimo rezultatus ir atskleidė, kad šios atskirties formą išgyvenantys vyrai, pusę metų lankydami socialinių pokyčių grupėje, ugdydami socialinius įgūdžius, ypatingai sustiprino santykius su šeimos nariais, stengėsi atkurti nutrūkusius ryšius, dirbo, studijavo, rūpinosi sveikata, turiningu laisvalaikiu. Vyrai atsakingai pildė dienoraščius ir labai aktyviai lankė socialinių pokyčių grupę, kaip aktyvūs grupės nariai, turintys tikslą keistis, atrasti naujus sprendimus. Visų vyrų socialiniai įgūdžiai pagerėjo, jų savivertė pakilo nuo nepakankamos iki aukštos, kas rodo, kad didelę reikšmę pokyčiams turėjo dalyvių motyvacija dalyvauti, spręsti, diskutuoti, mokytis ir tinkamai veikti.

6. *Šeštsais socialinės atskirties* pogrupis. Atskirtis dėl ilgalaikės bausmės atlikimo (daugiau nei 3 metai, pakartotinis nusikalstamumas). Stebima santykio su savimi, santykių su kitais žmonėmis, santykio su veikla socialinių įgūdžių stoka. Kiekybinio tyrimo rezultatai parodė, kad šio pogrupio savivertė iki ugdomojo eksperimento tesiekė 15 balų (nepakankama savivertė), tačiau po vyrų dalyvavimo pusę metų vykusiose sportinėse veiklose, savivertė kilo iki 25 balų (pakankama savivertė). Nors šie vyrai nesilankė socialinių pokyčių grupėje, net ir šio pogrupio vyrų socialinių įgūdžių kaitą galima apibrėžti kaip pozityvią, o savivertės kaitą kaip pakankamą socialiai atsakingesnių sprendimų priėmimui. Tačiau lyginant su kitais tyrimo dalyvių pogrupiais, šių vyrų savivertė kilo mažiausiai, o socialinių įgūdžių kaitą stebint sportinių veiklų metu, santykyje su instruktoriumi, tyrėja, kitais pogrupio dalyviais, stebimas tik minimalus interpersonalinis (santykio su aplinka) pokytis.

Pasirinkto, mišraus - kiekybinio ir kokybinio tyrimo kompleksiskumas buvo išpildytas kiekybinio tyrimo metu gautus rezultatus aiškinant, papildant kokybinio tyrimo duomenimis, o tai ne tik praturtino tyrimą, bet ir suteikė jam išsamumo, aiškumo. Šis tyrimo tipas leido analizuoti vyrų savivertės ir socialinių įgūdžių kaitą atskirų tyrime dalyvavusių vyrų grupių pagrindu, kai tuo tarpu taikant vien tik kiekybinį tyrimą, tokių išsamių rezultatų pateikti nebūtų įmanoma.

Šis tyrimo metodas taikytas tiriamojo objekto - socialinę atskirtį patiriančių vyrų savivertės ir socialinių įgūdžių kaitos – suvokimui, išsamesnei ir platesnei analizei. Todėl būtent mišraus tyrimo atlikimas suteikė galimybę pamatyti, kaip keitėsi vyrų savęs vertinimas mažesniuose pogrupiuose ne tik sportinių veiklų metu, bet ir socialinių pokyčių grupės lankymo metu. Tyrime derintas kokybinio ir kiekybinio tyrimo metodas suteikė tyrimui išsamumo, aiškumo, gilumo. O tyrėjai tai suteikė galimybę kai kuriuos tyrimo dalyvių atvejus analizuoti personaliai bei turėti galimybę palyginti kiek įtakos savivertei galėjo turėti tai, kad vyrai šalia sportinių veiklų, pusę metų lankė ir socialinių pokyčių grupę.

Apibendrinant reikia pasakyti, kad pasirinkto, mišraus - kiekybinio ir kokybinio tyrimo kompleksiskumas sudarė sąlygas ne tik pamatuoti tyrime

dalyvavusių vyrų savivertę iki dalyvavimo sportinėse veiklose ir socialinių pokyčių grupėje, bet ir suteikė galimybę išgirsti dalyvių patirtis asmeninio pokalbio metu. Pusiaus struktūruotas interviu su tyrimo dalyviais suteikė didesnių įžvalgų į socialinę atskirtį patiriančių vyrų gyvenimus galimybę, leido priartėti prie subjektyvių dalyvių išgyvenimų, o kartu ir pamatyti visų tyrime dalyvavusių vyrų atskirties problemas šių kokybinio tyrimo dalyvių akimis.

Kiekybinio tyrimo papildymas kokybiniu tyrimu leido išsamiau paanalizuoti savivertės ir socialinių įgūdžių pokyčius nedideliuose atskirties pogrupiuose, kuriuos vienija bendras atskirties fenomenas. Didžiausi savivertės ir socialinių įgūdžių pokyčiai matyti pirmame pogrupyje (atskirtis dėl atsitraukimo nuo įprastų svarbių veiklų, pomėgių, draugų, artimųjų, skyrybų, santykių griūtis, darbo netekties) ir penktame pogrupyje - atskirtis dėl bausmės atlikimo dalinai ją sutrumpinant (lygtinis paleidimas bausmei nesibaigus), o mažiausi pokyčiai stebimi šeštame pogrupyje - atskirtis dėl ilgalaikės bausmės atlikimo (daugiau nei 3 metai, pakartotinis nusikalstamumas). Šių išsamių tyrimo duomenų nebūtų buvę įmanoma pristatyti, jei tyrimui būtų pasirinktas tik kiekybinis tyrimas, ar tik kokybinis tyrimas. Mišrus tyrimas suteikė galimybę savivertės ir socialinių įgūdžių kaitą nagrinėti tiek kiekybinio tyrimo imties (N 100) pagrindu, vertinant savivertės kaitą, tiek kokybinio tyrimo imties (N 10) pagrindu, vertinant socialinių įgūdžių, lankant socialinių pokyčių grupę, kaitą. O abiejų šių tyrimų metu gautus duomenis analizuojant kartu, būtent mišraus tyrimo dėka atlikta išsami, giluminė tyrimo duomenų analizė praturtino šį disertacinį darbą bei suteikė pilnumo, išsamumo, patikimumo ir naudingumo tiek moksliniu, tiek ir praktiniu pagrindu.

Tyrimo privalumai

Išryškinant šio disertacinio tyrimo privalumus, pirmiausia reikia paminėti, kad tyrime dalyvauti pakviesti socialinę atskirtį patiriantys vyrai, yra labai savita socialinė grupė, kuri į tyrimus įsitraukia labai sunkiai, vangiai, ribotai (Eckhard, 2018; Korhonen ir Siitonen, 2018). Tačiau tyrėjai pavyko į tyrimą pakviesti net 137 socialinę atskirtį patiriančius vyrus, kurių tyrimo pabaigoje liko 100, kas yra labai didelis skaičius įvertinus tai, kad šie vyrai yra socialiai rizikingo elgesio, socialinių įgūdžių stokojantys, demonstruojantys socialiai nepriimtina gyvenimo būdą.

Tyrimo privalumą didina tai, kad pusę metų vykdytas ugdomasis eksperimentas skirtas vyrams, patiriantiems socialinę atskirtį, kol kas yra pirmasis Lietuvoje. Vienas svarbiausių tyrimo privalumų, kad tyrimų, siejančių atskirtį išgyvenančių vyrų dėl darbo netekties (Hall, 2018), rizikingo elgesio demonstravimo pasekmių (Brown, Sacco ir Medlin, 2018), įkalinimo (Arditti ir Parkman, 2011; Baumer ir Meek, 2018), atskirties patyrimą ir jų į(si)traukimą į socialinį gyvenimą, yra nepakankamai, o Lietuvoje kol kas nėra visai. Dar pabrėžtinai nepakankamai tyrinėjamas atskirtį socialinę atskirtį patiriančių grupių socialinis įsitraukimas (Von

Soest et al., 2018), socialinis aktyvumas ir dalyvavimas priimant pozityvius gyvenimo kaitos sprendimus (Spaaij, 2013; Anderberg ir Dahlberg, 2019), o mažiausiai nagrinėjama socialinės atskirties grupė – vyrai (Tereškinas, Petkevičiūtė, Bučaitė – Vilkė ir Indriliūnaitė, 2016). Šio tyrimo dalyviai - įvairias atskirties formas atstovaujantys vyrai, o visas tyrimas grindžiamas šių vyrų atskirties atpažinimo, įtraukimo į socialines veiklas ir atsakingumo didinimo priimti pozityvius sprendimus pagrindu. Vis dar stereotipiškas visuomenės požiūris į vyrus nuneigia pagalbos vyrams poreikį bei dirbtinai kuria savalaikės pagalbos vyrams teikimo kliūtis (Woodhall-Melnik, Dunn, Svenson, Patterson ir Matheson, 2018). Todėl tyrimo metu surinkti duomenys gali tapti tokį poreikį grindžiančiais, aktualiais bei realiai įgyvendinamais visuomenės sprendimais, kurie neabejotinai reikalingi vyrų savitumui ir pažeidžiamumui įvertinti, pripažinti bei pagalbos būdų paieškai.

Šio pusės metų vykdyto ugdomojo eksperimento pagrindas - vyrų dalyvavimas sportinėse veiklose ir socialinių pokyčių grupėje – kompleksinis poveikio metodas, skirtas vyrų savivertės didinimui ir socialinių įgūdžių ugdymui. Vyrų, patiriančių socialinę atskirtį, problemų atpažinimas ir sprendimų modeliavimas pasitelkus ugdomąjį eksperimentą kaip poveikio priemonę - didinti šių vyrų savivertę ir ugdyti jų socialinius įgūdžius – yra metodas, būdas ir įrankis sprendžiantis atskirties problemas ir didinantis įtraukties galimybes. Tai kol kas mūsų šalyje yra vienintelis tokio tipo tyrimas. Tyrimo privalumą dar padidina ugdomojo eksperimento taikymo sėkmingumas jautrioms vyrų atskirties grupėms, kas, pabrėžiant visuomenės stereotipiškumą vyrų atžvilgiu, yra sunkiai įsivaizduojama, kadangi ugdomuosiuose tyrimuose vyrai dalyvauti atsisako. Tyrimo vertę didina ugdomojo eksperimento ilgalaikiškumas (tyrimas truko 6 mėnesius), tai pakankamai ilgas laikotarpis bet kokiems ugdomiešiams tyrimams, grindžiamiems socialinės elgsenos pokyčiais, o kalbant apie vyrus tai jau labai ilgas laikas, todėl naudingas realioms išvalgoms atlikti, patikimiems tyrimo rezultatams gauti ir pagrįstiems pokyčiams patvirtinti. Socialinę atskirtį patiriančių vyrų savivertės ir socialinių įgūdžių kaitos galimybių patikra pasitelkus ugdomąjį eksperimentą yra šio tyrimo svarbą mokslui ir naudą praktikai suteikianti mokslinė – praktinė veikla. Tyrimo metu taikytas stebėsenos sistemos modelis, kuris sukurtas atsižvelgus į socialinės atskirties vyrų charakteristikas ir elgsenos raiškas, suteikia praktinę pridėtinę vertę atskirties vyrų įsitraukimui į savarankišką socialinės atskirties mažinimo sprendimų priėmimo procesą.

Tyrimo privalumu galima įvardinti mokslui reikšmingų ir vertingų empirinių duomenų surinkimą, kurie atskleidė, kad: a) socialinę atskirtį patiriančių vyrų dalyvavimas sportinėse veiklose ir socialinių pokyčių grupėje didina jų savivertę bei ugdo socialinius įgūdžius; b) vyrų dalyvavimas tik sportinėse veiklose didina jų savivertę ir ugdo socialinius įgūdžius, tačiau ne tiek, kiek vyrų, kurie dalyvavo dar ir socialinių pokyčių grupėje.

Mokslui reikšmingų duomenų apie vyrų savivertės kaitą ir socialinių įgūdžių ugdymą, taikant ugdomąjį eksperimentą dėka, gauti papildomi tyrimo duomenys, kurių pagrindu parengti moksliniai straipsniai turintys didelės svarbos tarp tyrimų skirtų savitai socialiniai grupei – socialinės atskirties vyrams.

Vyrų atskirtį nagrinėjančių tyrimų, įtraukties ir savalaikės pagalbos jiems teikimo stoka sudaro kliūtis jų nepatogios, jautrios situacijos atpažinimui (Syrjämäki ir Hietanen, 2019; Wendler, 2018; Albert, 2016; Tereškinas et al., 2016), tinkamų socialinių sprendimų priėmimui (Peters, 2018; Blakemore, 2018), socialinės įtraukties galimybių didinimui (Pietilla, 2018; Böhnisch, 2018). Todėl norint sumažinti vyrų socialinės atskirties reiškinį, šio reiškinio sukiamas skaudžias, kartais neatitaisomas pasekmes, būtina ieškoti tinkamų, kryptingų ir šiai savitai socialinei grupei tinkančių socialiai kryptingos kaitos sprendimų. Šio tyrimo privalumas matomas dar ir tame, kad nežiūrint į tai, jog visuomenė nuneigia, nureikšmintą psichoemocinę ir socialinę vyrų problematiką, visuomenės stereotipiškumas vyrų atžvilgiu vis dar yra labai gajus, tyrėja ėmėsi šio tyrimo bei įtraukdama vyrus į pusės metų ugdomąjį eksperimentą įrodė, kad pagalba vyrams yra labai reikalinga, o kryptinga pagalba suteikia socialinės atskirties vyrams galimybę priimti savalaikius jų nesaugią socialinę situaciją keičiančius sprendimus.

Tyrimo privalumą labai aiškiai grindžia tai, kad:

- stebima tyrimų skirtų vyrų problematikai nagrinėti Lietuvoje stoka;
- socialinė vyrų atskirtis dažniausiai nagrinėjama tik socioekonominiu aspektu;
- ugdomųjų eksperimentų, kuriuose dalyvavo vyrai, Lietuvoje yra vos keletas, o ilgalaikių ugdomųjų eksperimentų, tiriančių savivertės ir socialinių įgūdžių kaitą, nepavyko rasti nei vieno;
- trūksta patikimų įrankių, suteikiančių galimybę spręsti vyrų socialinės atskirties problemas.

Todėl šis tyrimas, pusės metų ugdomasis eksperimentas, papildė negausų tyrimų, skirtų vyrams, sąrašą bei kviečia visuomenę atkreipti dėmesį į psichosocialinę socialinės atskirties vyrų problematiką, skatina sprendimų paiešką.

Tyrimo ribotumai

Svarbu apžvelgti ir šio tyrimo trūkumus. Tyrimo ribotumus galima matyti socialinę atskirtį patiriančių vyrų veiklos ribotume, kas jau tyrimo pradžioje, tyrimo duomenų rinkimui sudarė nemažas kliūtis: nuo alkoholio, narkotinių, psichotropinių medžiagų priklausomi vyrai buvo apriboti rinktis sportui palankias aplinkas, buvo stebimi jiems priskirto prižiūrėtojo, stokojo natūralios jų emocijų, elgesio raiškiai aplinkos. Įkalinti vyrai apriboti buvo dar labiau, juos prižiūrintys instruktoriai buvo tos pačios įkalinimo įstaigos pareigūnai, kurių dalyvavimas vyrų sportavimo

aplinkose buvo nepageidaujamas, tačiau kito pasirinkimo nebuvo. Ribotumu galima įvardinti ir tai, kad viso tyrimo metu įkalinimo įstaigoje bausmę atliekantys vyrai buvo konvojuojami į kitus sektorius, kai kurie konvojuoti net į kitą įkalinimo įstaigą (kitame mieste), todėl iš tyrimo buvo kuriam laikui pasitraukę. Kai kurie tyrimo dalyviai tyrime iki tyrimo pabaigos dalyvauti negalėjo, jie buvo perkelti į kitą įkalinimo įstaigą visam laikui, keletas tyrimo dalyvių buvo teisti pakartotinai, jiems paskirtos ilgalaikės bausmės. Dar vienu tyrimo ribotumu galima įvardinti tai, kad ugdomojo eksperimento metu parinkti tam tikri ugdomojo poveikio metodai nebūtinai yra patys tinkamiausi socialinės atskirties, o ypač vyrų savivertės didinimui, socialinių įgūdžių ugdymui. Visi įrankiai yra įprasti, psichologų, ugdytojų naudojami praktikoje, kurių pagalba siekiama tyrimo dalyvius į ugdomąją aplinką pakviesti, motyvuoti dalyvauti, kontroliuoti bei skatinti išlikti veiklose iki jų pabaigos. Jei šio ugdomojo eksperimento metu būtų pasitelkti dar ir kiti įrankiai, priemonės, būdai ar metodai, turintys poveikį socialinę atskirtį patiriančių asmenų savivertės didinimui, socialinių įgūdžių ugdymui, arba/ir ugdomasis eksperimentas būtų vykdytas ne pusę metų, o visus metus, galimai tyrimo rezultatai būtų dar geresni.

Ateities perspektyvos

Ateityje šios mokslo daktaro disertacijos pagrindu galėtų būti inicijuojamas dar vienas tyrimas - "Įvairių sportinių veiklų poveikio vyrų savivertei palyginamoji analizė".

Pasitvirtinus hipotezei, kad dalyvavimas sportinėje veikloje teigiamai veikia socialinę atskirtį patiriančių vyrų savivertę, ateityje būtų įdomu ir tikslinga patyrinėti, kokios konkrečios sporto šakos turi didžiausią, o kokios - mažesnę įtaką savivertės pokyčiams. Atsakyti į šį klausimą būtų tikslinga, siekiant pateikti praktines rekomendacijas vyrams, išgyvenantiems socialinę atskirtį ir žemą savivertę. Svarbiausia, kad toks tyrimas būtų naudingas motyvuotiems vyrams, kurie siekia padidinti savivertę per sportines veiklas ir kuo efektyviau įveikti socialinę atskirtį.

Kita tyrimo dalis galėtų būti sportavimo trukmės įtakos vyrų savivertei tyrimas, siekiant optimizuoti sportines vyrų veiklas ir kurti teigiamą vyrų savivertės pokytį. Būtų naudinga nustatyti optimalią sportavimo trukmę santykyje su konkrečiomis sporto šakomis, siekiant teigiamų vyrų savivertės pokyčių, pvz. žaisti krepšinį tris kartus per savaitę gali būti gerai, o penkis - jau per daug, todėl vietoje to, kad sportas didintų pasitenkinimą ir savivertę, sportas gali varginti ir savivertę nebedidėtų, o mažėtų.

IŠVADOS

1. Veiksnių, sąlygojančių vyrų socialinę atskirtį, žemą savivertę, socialinių įgūdžių stoką analizė atskleidė, kad:

- vyrai socialinę atskirtį patiria dėl nepakankamo išsilavinimo, amato, darbo neturėjimo, menkai apmokamo darbo, sveikatos netekties, skyrybų, šeiminių santykių griūties, atsiskyrimo nuo draugų, artimųjų, jiems įprastų, svarbių veiklų, pomėgių, alkoholio, narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimo, priverstinės trumpalaikės ar ilgalaikės izoliacijos įkalinimu, diskriminatyvaus visuomenės elgesio vyrų atžvilgiu, socialinių įgūdžių stokos, menkos savivertės;
- vyrų žemą savivertę formuoja stereotipiškas visuomenės požiūris į juos, vyrai skaudžiai reaguoja į visuomenės pastabas jų atžvilgiu dėl socialinio, emocinio pažeidžiamumo, menko ekonominio statuso;
- vyrų socialinių įgūdžių stoka pasireiškia neišugdytu socialiniu, emociniu savęs pažinimu, supratimu, saviraiška, savęs valdymu. Ribotomis efektyviai komunikuoti, veikti, bendrauti, bendradarbiauti, priimti socialiai atsakingus sprendimus galimybės.

2. Teoriškai pagrindus atskirtį patiriančių vyrų socialinių įgūdžių ir savivertės ugdymo modelį bei pagal jį parengus ugdomojo poveikio ir stebėsenos programą, atskleista, kad:

- mokslinės literatūros analizės pagrindu išryškinus vyrų fizinio savęs suvokimo ir pozityvaus savęs vertinimo svarbą, paaiškėjo, kad fizinė veikla turi ne tik fizinę sveikatą stiprinantį poveikį, ji apibrėžia biopsichosocialinę sveikatą ir psichologinę gerovę. Todėl vieną atskirtį patiriančių vyrų socialinių įgūdžių ir savivertės ugdymo modelio dalį sudaro grupinės ir individualios fizinės veiklos, kurių metu vyrai gali ugdyti socialinius įgūdžius bei didinti savivertę;
- kitą atskirtį patiriančių vyrų socialinių įgūdžių ir savivertės ugdymo modelio dalį įprasmina socialinių pokyčių grupės veiklos. Kadangi stereotipinės vyriškumo normos, vyriškoji ideologija atriboja vyrus nuo psichologinę pagalbą teikiančių specialistų, galinčių padėti paieškoti kryptingesnių socialinių sprendimų, tačiau tai netrukdo apie savo problemas kalbėtis saugioje, panašią patirtį turinčių asmenų aplinkoje, o socialinių pokyčių grupės veiklos kaip tik yra viena iš tokių galimybių (pažeidžiamų vyrų įgalinimas dalyvauti grupių, nukreiptų į tinkamus socialinius sprendimus, veiklose). Todėl socialinių ryšių užmezgimo ir palaikymo įgūdžiai gali būti stiprinami socialinių sprendimų, tarpasmeninių veiklų, tarpasmeninio palaikymo grupėse, kur nors ir jautri, tačiau visus jungianti patirtis gali suteikti psichoemocinės ir socialinės stiprybės;

- šešių mėnesių trukmės ugdomojo poveikio ir stebėsenos programa sukurta remiantis teoriškai pagrįstu atskirtį patiriančių vyrų socialinių įgūdžių ir savivertės ugdymo modeliu, gali padėti ugdyti santykio su savimi socialinius įgūdžius (intrapersonaliniai įgūdžiai), santykio su aplinka socialinius įgūdžius (interpersonaliniai įgūdžiai), santykio su veikla socialinius įgūdžius (savipagalbos plano sudarymas), analizuoti bei koreguoti savipagalbos planą (veiklos plano peržiūra, analizė, koregavimas); vertinti intrapersonalinius įgūdžius ir interpersonalinius įgūdžius savęs vertinimo aspektu (savivertės stiprinimas); vertinti santykio su veikla įgūdžius (savęs vertinimo stiprinimas).

3. Sportinės veiklos, socialinių įgūdžių ir savivertės ugdymo programos taikymas turėjo teigiamą poveikį socialinę atskirtį patiriančių vyrų savivertės ir socialinių įgūdžių kaitai. Išanalizavus ugdomojo eksperimento rezultatus, matyti, kad eksperimentinė vyrų grupė, kuri įsitraukė į abi ugdymo bei elgesio korekcijos veiklas – sportas ir socialinių pokyčių grupė – patyrė itin ryškius pozityvius savivertės pokyčius. Eksperimentinės grupės vyrai, dalyvavę socialinių pokyčių grupės veiklose, demonstravo geresnius intrapersonalinius, interpersonalinius bei santykio su veikla įgūdžius nei kontrolinės grupės vyrai, kurie socialinių pokyčių grupės veiklose nedalyvavo. Kontrolinė vyrų grupė, kuri užsiėmė vien tik sportine veikla, taip pat patyrė pozityvius savivertės pokyčius, tik pokyčiai silpniau išreikšti nei grupėje, kuri įsitraukė į abi veiklas ir kurios eksperimentinis ugdymas buvo paremtas dviejų skirtingos ugdymo ir korekcijos metodų derinimu.

REKOMENDACIJOS

Atlikto tyrimo metu gautų rezultatų pagrindu galima teigti, kad nežiūrint į tai dėl kokių priežasčių vyrai patyrė socialinę atskirtį; atsiskyrimas nuo visuomenės dėl darbo ir santykių su artimaisiais netekties, skyrybų, įkalinimo, ligos, priklausomybių, įvairių formų diskriminacijos, socialinio atstūmimo, kas apribojo jų dalyvavimą socialiniuose, ekonominiuose, kultūriniuose visuomenės procesuose, jų socialinių įgūdžių ugdymas ir savivertės stiprinimas socialinės veiklos grupėse suteikia galimybę esamos situacijos įvertinimui, naujų galimybių veikti paieškai.

Tyrimu įrodyta, kad socialinę atskirtį patiriančių vyrų dalyvavimas sportinėse veiklose ir socialinių pokyčių grupėje ugdo socialinius šių vyrų įgūdžius ir didina jų savivertę. Todėl šio tyrimo metu gauti rezultatai leidžia pateikti sekančias rekomendacijas:

Įstaigoms, nevyriausybinėms organizacijoms, kurios teikia pagalbą socialinę atskirtį patiriantiems vyrams rekomenduojama pasitelkti sportines veiklas bei socialinių pokyčių grupę, kur vyrai galėtų identifikuoti socialinės atskirties priežastis bei ieškoti galimybių priimti pozityvius jų nepalankią situaciją keičiančius sprendimus.

Įkalinimo įstaigoms rekomenduojama atskirtį dėl izoliacijos patiriančius vyrus įtraukti į reguliarias komandines sportines veiklas bei sudaryti sąlygas jiems lankytis socialinių pokyčių grupėse.

Kalėjimo departamentui būtina atkreipti dėmesį, į tai, kad vykdant nuteistųjų resocializacijos programas, ilgalaikių ugdomųjų veiklų pasitelkimas sprendžiant nuteistųjų savivertės ir socialinių įgūdžių stokos klausimus, gali būti labai naudinga jų socialinę atskirtį mažinanti priemonė.

Ugdomųjų kompleksinių veiklų (sportinė veikla ir socialinių pokyčių grupėje veikla) taikymas socialinės atskirties patirtis turinčių vyrų problemų atpažinimui ir sprendimų modeliavimui gali tapti sisteminiu socialinės atskirties sprendimų įrankiu bei jų socialinės įtraukties didinimo garantu.

LITERATŪRA

1. Alamo, J. (2017). *A Phenomenological Study: Coping Skills of Gay Men in Amateur Sports*. Doctoral dissertation. Walden University. Minneapolis, MN, USA
2. Albert, K., Williams, K. D., Nida, S. A. (2016). Sportengagement sozial benachteiligter Jugendlicher. In Albert K. (Ed.) *Bildung und Sport*. Wiesbaden. Springer Fachmedien
3. Aldridge, R. W., Story, A., Hwang, S. W., Nordentoft, M., Luchenski, S. A., Hartwell, G., Tweed, E. J., Lewer, D. (2018). Morbidity and mortality in homeless individuals, prisoners, sex workers, and individuals with substance use disorders in high-income countries: a systematic review and metaanalysis. *The Lancet*, 10117(391), 214-250
4. Alphin, Jr., H. C., Lavine, J., Chan, R. Y. (2017). *Disability and Equity in Higher Education Accessibility*. IGI Global. Hershey PA, USA
5. Amesberger, G., Finkenzeller, T., Muller, E., Wurth, S. (2019). Agingrelated changes in the relationship between the physical self-concept and the physical fitness in elderly individuals. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 29 (51), 26-34
6. Anderberg, M., Dahlberg, M. (2019) Homelessness and Social Exclusion in Two Swedish Cities *European Journal of Homelessness*, 13(1), 31-58
7. Andersen, M. H., Ottesen, L., Thing, L. F. (2018). The social and psychological health outcomes of team sport participation in adults: An integrative review of research. *Scandinavian Journal of Public Health*, 47, 832-850
8. Anderson-Butcher, D. (2019). Youth Sport as a Vehicle for Social Development. *Kinesiology Review*, 8(3), 180-187
9. Anderson-Butcher, D., Martin, E., Paluta, L., Gould D. (2018). Patterns of social skill development over-time among clusters of LiFE sports participants. *Children and Youth Services Review*, 87, 17-25
10. Anderson, E., White, A. (2017). *Sport, Theory and Social Problems*. London, Routledge
11. Anguera, M. T., Camerino, O., Castaner, M., Sanchez-Algarra, P., Onwuegbuzie, A. J. (2017). The Specificity of Observational Studies in Physical Activity and Sports Sciences: Moving Forward in Mixed Methods Research and Proposals for Achieving Quantitative and Qualitative Symmetry. *Frontiers in Psychology*, 8, 1-13
12. Antony, J., Sivanathan, L., & Gijo, E. V. (2014). Design of Experiments in a higher education setting. *International Journal of Productivity and Performance Management*, 63(4), 513-521.

13. Arditti, J. A., Parkman, T. (2011). Young Men's Reentry After Incarceration: A Developmental Paradox. *Family relations. Interdisciplinary Journal of Applied Family Science*, 60(2), 205-220
14. Armas, A. Darulytė, J. (2015). *Bendradarbiavimo ir konkuravimo gebėjimų derinimo raiška sportinėje veikloje*. Kaunas. Lietuvos sporto universitetas
15. Asztalos, M., Wijndaele, K., De Bourdeaudhuij, I., Philippaerts, R., Matton, L., Duvigneaud, N., Cardon, G. (2009). Specific associations between types of physical activity and components of mental health, *Journal of Science and Medicine in Sport* 12(4), 468-474
16. Ashgate Cobern, W. W., Schuster, D., Adams, B., Skjold, B. A., Mugaloglu, E. Z., Bentz, A., & Sparks, K. (2014). Pedagogy of Science Teaching Tests: Formative assessments of science teaching orientations. *International Journal of Science Education*, 36(13), 2265-2288.
17. Atkinson, A., B. (2009). Economics as a Moral Science. *Economica*, 76, 791-804
18. Awick, E. A., Ehlers D., Fanning J., Phillips, S.M., Wójcicki T., Mackenzie M. J., Motl R., McAuley, E. (2017). Effects of a home-based DVD-delivered physical activity program on self-esteem in older adults: Results from a randomized controlled trial. *Psychosomatic Medicine*, 79(1), 71-80
19. Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., Sandford, S. (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: an academic review. *Research papers in Education*, 24, 1-27.
20. Bailey, R. (2005). Evaluating the relationship between physical education, sport and social inclusion. *Educational review*, 57, 71-90
21. Bandura, A. (1999). A social cognitive theory of personality. In L. Pervin & O. John (Ed.), *Handbook of personality (2nd ed., 154-196)*. New York: Guilford Publications.
22. Bardauskienė, R., Pivorienė, J. (2016). Politikų požiūris į moterų smurtą prieš vyrus. *Socialinis darbas*, 1, 40-52
23. Barry, M. M, Clarke, A. M., Morreale, S. E., Field, C. A. (2018). A Review of the Evidence on the Effects of Community-based Programs on Young People's Social and Emotional Skills Development. *Adolescent Research Review*, 3(1), 13-27
24. Barton, J., Griffin, M., Prety, J. (2011). Exercise-, nature- and socially interactive-based initiatives improve mood and self-esteem in the clinical population. *Perspectives in Public Health*, 132(2), 89-69
25. Baumer, H., Meek, R. (2018). Sporting Masculinities in Prison. In Meycock, M., Hunt, K. (Ed). *New perspectives of prison masculinities*. (pp.197-221). Berlin. Springer Nature

26. Beauchamp, M. H., & Anderson, V. (2010). Social: An integrative framework for the development of social skills. *Psychological Bulletin*, 136(1), 39–64. <https://doi.org/10.1037/a0017768>
27. Beauchamp, M. R., Puterman, E., Lubans, D. R. (2018). Physical inactivity and mental health in late adolescence. *JAMA Psychiatry*, 76(6), 543-544, DOI:10.1001/jamapsychiatry.2018.0385.
28. Becker, F. (2014). Heterogenität annehmen - inklusiv Sport unterrichten. In: Amrhein, B. & Dziak-Mahle, Mr (Hrsg.), *Fachdidaktik inklusiv. Auf der Suche nach didaktischen Leitlinien für den Umgang mit Vielfalt in der Schule*. Münster: Waxmann.
29. Becker, N. (2020). Young Ultra-Orthodox Men's Experience of Parental Divorce. *Journal Divorce & Remarriage*, 61, 406-426
30. Benson, J. (2013). Männer und Muskeln. *Über die soziale Konstruktion des männlichen Körperideals*. Dissertation. Universität Düsseldorf. Düsseldorf
31. Berger, C. (2017). Stigmatisierung trotz guter Absicht. Zum Umgang mit einem konstitutiven Dilemma in der Suchtprävention. *Verhaltenstherapie & psychosoziale Praxis*, 49(2), 335-342
32. Berger, P. L., Luckmann, T. (1999). *The Social Construction of Reality: A Treatise in the Sociology of Knowledge*. London: Penguin
33. Best, D., Beckwith, M., Haslam, C., Haslam, S. A., Jetten, J., Mawson, E (2016). Overcoming alcohol and other drug addiction as a process of social identity transition: the social identity model of recovery (SIMOR). *Addiction research and theory*, 24 (2), 111-123, DOI: 10.3109/16066359.2015.1075980
34. Biddle, SJH, Ciacconni, S, Thomas, G, Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: an updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport Exercise*. 42, 146-155
35. Bitinas, B., Rupšienė, L., Žydzūnaitė, V. (2008). *Kokybiųjų tyrimų metodologija: vadovėlis vadybos ir administravimo studentams*. Klaipėda. S.Jakužio leidykla-spaustuvė
36. Black, D.R. (2010). 'The Ambiguities of Development: Implications for "Development through Sport"'. *Sport in Society*, 13(1): 121-129
37. Blakemore, S. J. (2018). Avoiding Social Risk in Adolescence. *Current directions in psychological science*, 27(2), 116-122
38. Blaikie, N. (2018). Confounding issues related to determining sample size in qualitative research. *International Journal of Social Research Methodology*, 21(5), 635-641.
39. Böckler, A., Hömke, P., & Sebanz, N. (2014). Invisible man: Exclusion from shared attention affects gaze behavior and self-reports. *Social Psychological and Personality Science*, 5, 140–148

40. Böhnisch, L. (2018). *Der modularisierte Mann– Eine Sozialtheorie der Männlichkeit*. Bielefeld. Transcript Verlag.
41. Bond, B., Wright, J., Bacon, A. (2019), What helps in self-help? A qualitative exploration of interactions within a borderline personality disorder self-help group, *Journal of Mental Health*, 28(6), 640-646, DOI: 10.1080/09638237.2017.1370634
42. Borek, A. J., Abraham, C. (2017). How do Small Groups Promote Behaviour Change? An Integrative Conceptual Review of Explanatory Mechanisms. *Health and Well-Being*, 10 (1), 30-61
43. Borkmann, T., Munn-Giddings, C., Boyce, M. (2020). Self-Help/Mutual Aid Groups and Peer Support. *Voluntaristics Review*, 5(2-3), 1-219
44. Bose, S. (2017). *Self-help Groups and Rural Development*. New Dheli. MJP Publishers.
45. Brazienė, R., Guščinskienė, J. (2004). Socialinės atskirties modeliai Lietuvoje. *Filosofija. Sociologija*, 4, 50-56
46. Braslauskienė, R. (2004), *Importance of the Managerial Attitudes to the Educator Competence Development at the Foster Care Institution // The international scientific conference Theory and Practice in Teacher Training*. Ryga. 462-471
47. Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative research in sport, exercise and health*, 11(4), 589-597
48. Braun, V., Clarke, V., & Weate, P. (2016). *Using thematic analysis in sport and exercise research*. Routledge handbook of qualitative research in sport and exercise, 1, 191-205.
49. Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101
50. Breslin, G., Leavey, G. (2019). *Mental Health and Well-being Interventions in Sport Research, Theory and Practice*. London, Routledge
51. Brown, M., Sacco, D. F., Medlin, M. M. (2018). Approaching extraverts: Socially excluded men prefer extraverted faces. *Personality and Individual Differences*, 137, 198-203
52. Bulotaitė, L., Gudžinskienė, V. (2004). *Gyvenimo įgūdžių ugdymo programa*. Vilnius. UAB “Standartė spaustuė”
53. Bum, C. H., Jeon, I. K. (2016). Relationships among fun, self-esteem and happiness of tennis players. *Social Behavior and Personality: an international journal*. 44(10), 1619-1635.
54. Burrmann, U. (2018). *Sportbezogene Sozialisation. Sport in Kultur und Gesellschaft*. Berlin: Springer
55. Buttler, J., Athanasiou, A. (2013). *Dispossession. The performative in the political*. Cambridge, UK. Polity press

56. Carthy, A., McGilloway, S. (2015). *Thinking Outside the Box: Promoting Learning Through Emotional and Social Skills Development*. Dublin. Dublin Institute of Technology
57. Ciccolo, J. T., SantaBarbara, N. J., Dunsiger, S. I., Busch, A. M., Bartholomew, J. B. (2015). Muscular strength is associated with self-esteem in college men but not women. *Journal of Health Psychology*, 21(12), 3072-3078
58. Clarke, V., & Braun, V. (2013). Teaching thematic analysis: Overcoming challenges and developing strategies for effective learning. *The psychologist*, 26(2), 120-123.
59. Coakley, J., (2011). „Youth Sports: What Counts as “Positive Development?””. *Journal of Sport and Social Issues*, 35(3), 306-324
60. Coakley, J. (2015). ‘Assessing the Sociology of Sport: On Cultural Sensibilities and the Great Sport Myth’. *International Review for the Sociology of Sport* 50(4-5), 402-406
61. Cochran, S. V., Rabinowitz, F. E. (2000). *Men and depression*. Academic Press, London. New Yourk
62. Cole, J., Logan, T. K., Walker, R. (2011). Social exclusion, personal control, self-regulation, and stress among substance abuse treatment clients. *Dependence*, 112(1), 13-20
63. Collins, M., Kay, T. (2014). *Sport and Social Exclusion*. Second edition. London. Routledge
64. Collins, M. & Haudenhuyse, R.P. (2015). ‘Social Exclusion and Austerity Policies in England: The Role of Sports in a New Area of Social Polarisation and Inequality. *Social Inclusion* (3)3, 5-18
65. Conzelmann, A., Schmidt, M. (2019). Persönlichkeitsentwicklung durch Sport. In *Schüler, M., Wegner, M., Plessner, H. (Ed.) Sportpsychologie*, 337-354. Berlin. Springer
66. Combs, M. L., Slaby, D. A. (1977). Social skills training with children. In *B.B. Lahey and A.E. Kazdin (Eds.), Advances in clinical child psychology*, Vol 1. New York: Plenum Press
67. Cordier, R., Milbourn, B., Martin, R., Buchanan, A., Chung, D., Speyer, R. (2017). A systematic review evaluating the psychometric properties of measures of social inclusion. *PLOS ONE*, 12(6), 1-37
68. Corthouts, J., Thibaut, E., Breuer, C., Feiler, S., James, M., Llopis-Goig, R., Perenyi, S., Schreeder, J. (2020). Social inclusion in sports clubs across Europe: determinants of social innovation. *The European Journal of Social Science Research*, 33 (1), 21-51
69. Cote, J., Turnnidge, J., Evans, M. B. (2014). The dynamic process of developement through sport. *Kinesiologia Slovenica*, 20(3), 14-26

70. Courtenay, W. H. (2000). Constructions of masculinity and their influence on men's well-being: a theory of gender and health. *Social Science & Medicine*, 50(10), 1385-1401
71. Crawford, B. (2017). *How Does Exercise Affect Your Self-Esteem?* Livestrong.com
72. Creswell, J. W. (2013). *Qualitative Inquiry & Research Design: Choosing among Five Approaches* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA SAGE
73. Cronin, L. D., Allen, J. (2017). Development and initial validation of the Life Skills Scale for Sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 28, 105-119
74. Cunningham, G. B., Dixon, M. A., Singer, J. N., Oshiro, K. F., Ahn, N. Y., Weems, A. (2019). A Site to Resist and Persist: Diversity, Social Justice, and the Unique Nature of Sport. *Journal of Global Sport Management*, 4. DOI: 10.1080/24704067.2019.1578623
75. Čekanavičius, V., Murauskas, G. (2000). *Statistika ir jos taikymai*. Vilnius.
76. Dagkas, S. (2018). "Is social inclusion through PE, Sport and PA still a rhetoric?" Evaluating the relationship between physical education, sport and social inclusion. *Educational Review*, 70(1), 67-74
77. Dale, L., P., Vanderloo, L., Moore, S., Faulkner, G. (2019). Physical activity and depression, anxiety, and self-esteem in children and youth: An umbrella systematic review. *Mental Health and Physical Activity*, 16, 66-79
78. De Goeij, M. C. M., Suhreke, M., Toffolutti, V., de Mheen, D., Schoenmakers, T. M., Kunst, A. E. (2015). How economic crises affect alcohol consumption and alcohol-related health problems: A realist systematic review, *Social science and Medicine*, 131(1), 131-146
79. De Vita, T., Donini, L., Iovino, S. (2019). Re-education treatment and physical activities in prison. *Sport science*, 12, 69-72
80. Deming, D. J. (2017). *The growing importance of social skills in the labor market*. Massachusetts. National Bureau of economic research
81. Demo, D. H. (1985). The measurement of self-esteem: *Refining our methods*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(6), 1490–1502.
82. Dingle, G. A., Cruwys, T., Frings, D. (2015). Social Identities as Pathways into and out of Addiction. *Frontiers in Psychology*, 6, 1-12
83. D'isanto, T., Di Tore, P. A. (2016). Physical activity and social inclusion at school: a paradigm change. *Journal of Physical Education and Sport*, 176(2), 10991102
84. Drössler, S., Steputat, A., Schubert, M., Euler, U., Seidler, A. (2016). *Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt. Soziale Beziehungen. Forschung. Projekt F 2353*. Dortmund/Berlin/Dresden
85. Draper, C. E., Coalter, F. (2013). "There's just something about this club. It's been my family." An analysis of the experiences of youth in a South

- African sport-for-development programme. *International Review for the Sociology of Sport*, 51(1), 44-60
86. Eckhard, J. (2018). Does Poverty Increase the Risk of Social Isolation? Insights Based on Panel Data from Germany. *The Sociological Quarterly*, 59 (2), 338-359
 87. Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical activity*, 10, DOI.org/10.1186/1479-5868-10-98
 88. Eisenberger, N. I. (2015). Social Pain and the Brain: Controversies, Questions, and Where to Go from Here. *Annual Review of Psychology*, 66, 601-629
 89. Ekholm, D. (2016). *Sport as a Means of Responding to Social Problems: Rationales of Government*. Doctoral thesis. Linköping University. Linköping/Norrköping, Welfare and Social Change
 90. El Ghali, B. (2018). *Sport in der Jugendsozialarbeit - Studie in marokkanischen Großstädten zur Wirksamkeit von sportpädagogischen Maßnahmen bei jungen Strafgefangenen bezogen auf die Selbstwirksamkeit und die Entwicklung von Sozialkompetenz*. Dissertation. Martin-LutherUniversität Halle – Wittenberg
 91. Elo, S., Kyngas, H. (2008). The qualitative content analysis process. *Leading global nursing research*, 62(1), 107-115
 92. Emery, R. E. (2013). *Cultural Sociology of Divorce– An Encyclopedia*. Los Angeles. Sage Reference
 93. Enright, E., Gard, M. (2016). Media, digital technology and learning in sport: A critical response to Hodgkinson, Biesta and James. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 21(1), 40-54
 94. Ernst, M., Mohr, H. M., Schött, M., Rickmeyer, C., Fischmann, T., Leuzinger-Bohleber, M., Weiß, H., Grabhorn, H. R. (2018). The effects of social exclusion on response inhibition in borderline personality disorder and major depression. *Psychiatry Research*, 262, 333-339
 95. Esteban-Cornejo, I., Tejero-Gonzales, C., M., Sallis, J., F., Veiga, O., L. (2015). Physical activity and cognition in adolescents: A systematic review. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(5), 534-539
 96. Evans, D. N., Pelletier, E., Szkola, J. (2017). Education in Prison and the Self-Stigma: Empowerment Continuum. *Crime & Delinquency*, 64(2), 255-280
 97. Evans, M. B., Allan, V., Erickson, K., Martin, L. J., Budziszewski, R., Côté, J. (2017). Are all sport activities equal? A systematic review of how youth

- psychosocial experiences vary across differing sport activities. *British Journal of Sports Medicine*, 51(3), 169-176
98. Farrugia, D., Gerrard, F. (2016). Academic Knowledge and Contemporary Poverty: The Politics of Homelessness Research. *Sociology*, Sociology, 50(2), 267–284
 99. Fayolle, A., Gailly B. (2008). From craft to science Teaching models and learning processes in entrepreneurship education. *Journal of European Industrial Training*, 22(4), 569-593
 100. Fehsenfeld, M. (2015). Inclusion of Outsiders Through Sport. *Physical Culture and Sport. Studies and Research. Special Issue*, 65(1), 31-40
 101. Fernández-Gavira, J., Huette-Garcia, A., Velez-Colon, L. (2017). Vulnerable groups at risk for sport and social exclusion, *Journal of Physical Education and Sport*, 17(1), 312 – 326
 102. Flynn, R. M., Ricker, A. A., Dozal, C., Kunind, M., Mellin, C. A. (2017). Residential summer camp for youth with special needs: A longitudinal approach to investigating differences in social skills. *Children and Youth Services Review*, 96, 354-363
 103. Ford, T. E., Buie, H. S., Mason, S. D., Olah, A. R., Breeden C. J. & Ferguson M. A. (2020). Diminished self-concept and social exclusion: Disparagement humor from the target's perspective, *Self and Identity*, 19(6), 698-718, DOI: 10.1080/15298868.2019.1653960
 104. Foster, L., Ritchey, W. L. (1979). Issues in the assessment of social competence in children. *Journal of applied behavior analysis*, 12(4), 625-638
 105. Franklin, N. (2013). *The Effect of Organized Sports on Academic Achievement and Youth Development*. Senior Theses. Claremont McKenna College
 106. Fröhlich, H. (2015). Wie wirkt sich Sport auf das Selbstbewusstsein von Jugendlichen aus? Seminarkurs "Körper und Geist - Leib und Seele". *Seminararbeit. Liebfrauenschule Sigmaringen*
 107. Fuchs, E., Klaperski, S. (2017). Stressregulation durch Sport und Bewegung. In Fuchs, R., Gerber, M (Ed.) *Handbuch Stressregulation und Sport* (205226). Heidelberg: Springer.
 108. Gabriel, S., Valenti, J., Young, A. F. (2016). Chapter Four - Social Surrogates, Social Motivations, and Everyday Activities: The Case for a Strong, Subtle, and Sneaky Social Self. *Advances in Experimental Social Psychology*, 53, 189-243
 109. Gailienė, D., Bulotaitė, L., Sturlienė, N (1996). *Aš myliu kiekvieną vaiką*. Vilnius: Margi raštai

110. Gallant, D., Sherry, E., Nicholson, M. (2015). Recreation or rehabilitation? Managing sport for development programs with prison populations, *Sport Management Review*, 18 (1), 45-56.
111. Gambrill, E. (1995). Behavioral social work: past, present and future. *Research on social work practice*, 5(4), 460-484
112. Garner, M., Wagner, C., & Kawulich, B. (2009). *Teaching Research Methods in the Social Sciences*. Farnham, UK:
113. Gedvilienė, G., Baužienė, Z., Darbutaitė, Z. (2008). Šeimos vaidmuo judėjimo sutrikimą turinčių vaikų socialiniams gebėjimams. *Soter: religijos mokslo žurnalas*, 25, 71-85
114. Gibbons, S. L., Ebbeck, V., Weiss, M. R. (1995). Fair Play for Kids: Effects on the Moral Development of Children in Physical Education, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 66(3), 247-255, DOI: 10.1080/02701367.1995.10608839
115. Gibbons, S., Ebbeck, V., Gruno, J., Battey, G. (2018). Impact of Adventure-Based Approaches on the SelfConceptions of Middle School Physical Education Students. *Journal of Experiential Education*, 41(2), 220–232
116. Gill, D. L., Williams, L., Reifsteck, E. J. (2017). *Psychological dynamics of sport and exercise*. Leeds. Human Kinetics
117. Gökel, O., Dağlı, G. (2017). Effects of Social Skill Training Program on Social Skills of Young People. *EURASIA Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 13(11), 7365-7373
118. Grace, B., Richardson, N., Carroll, P. (2018). “If You’re Not Part of the Institution You Fall by the Wayside”: Service Providers’ Perspectives on Moving Young Men From Disconnection and Isolation to Connection and Belonging. *American Journal of Men’s Health*, 12(2), 252-264
119. Green, K. (2014). Mission impossible? Reflecting upon the relationship between physical education, youth sport and longlife participation. *Sport, Education and Society*, 19(4), 357-375.
120. Gresham, F. M. (1981). Social skills training with handicaped children: a review. *Review of educational research*, 51(1), 139-176
121. Gresham, F. M. (2002). *Teaching Social Skills to High-Risk Children and Youth: Preventive and Remedial Strategies*. In M. R. Shinn, H. M. Walker, & G. Stoner (Eds.), *Interventions for academic and behavior problems II: Preventive and remedial approaches* (403–432). National Association of School Psychologists
122. Gresham, F. M., Elliot, S. N. (1987). The relationship between adaptive behavior and social skills: Issues in definition and assesement. *The journal of special education*, 21(1), 167-181

123. Gresham, F. M., Elliott, S. N., Vance, M. J., & Cook, C. R. (2011). Comparability of the Social Skills Rating System to the Social Skills Improvement System: Content and psychometric comparisons across elementary and secondary age levels. *School Psychology Quarterly*, 26(1), 27–44. <https://doi.org/10.1037/a0022662>
124. Griffin, C., & Phoenix, A. (1994). The relationship between qualitative and quantitative research: Lessons from feminist psychology. *Journal of community & applied social psychology*, 4(4), 287-298
125. Grinkevičiūtė, Ž., Vyšniauskytė-Rimkienė, J. (2013). Prevencinis socialinių įgūdžių lavinimas vidurinėje mokykloje: paauglių socialinių įgūdžių raidos ypatumai. *Socialinė teorija, empirija, politika ir praktika* 7, 141-157
126. Gudžinskienė, V. (2010). *Kompetencijų įgijimo prielaidos ir sveikatos bei kai kurių socialinių kompetencijų raida. Mokslo darbų apžvalga*. Vilnius: VPU
127. Gudžinskienė, V., Gedminienė, R. (2011). Vaikų, augančių alkoholio vartojimo problemų turinčiose šeimose, patiriami psichologiniai, socialiniai ir mokymosi sunkumai. *Socialinis ugdymas*, 16, 19-31
128. Gudžinskienė, V., Railienė, A. (2012). Gyvenimo įgūdžių ugdymo ir ugdymo karjerai sąsaja: bendrojo lavinimo kontekstas. *Acta Paedagogica Vilnensia*, 61-72
129. Gudžinskienė, V., Barkauskaitė-Lukšienė, Ž. (2013). Nuteistųjų vaikų socialinių įgūdžių reikšmės subjektyvus vertinimas ir jų požiūris į socialinių įgūdžių ugdymą pataisos namuose. *Socialinis darbas*, 12(2), 284-297
130. Hall, D. (2018). *Die Aussagekraft peripherer Oxytocinspiegel vor und nach mittels Cyberball simuliertem sozialen Ausschluss über den Erfolg von Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy (CBASP) bei chronisch depressiven Patienten*. Dissertation. Ludwig-MaximiliansUniversität zu München
131. Hames, J. L., Rogers, M. L., Silva, C., Ribeiro, J. D., Teale, N. E., Joiner, T. E.. (2017). Social Exclusion Manipulation Interacts with Acquired Capability for Suicide to Predict Self-Aggressive Behaviors. *Archives of Suicide Research*, 22(1), 32-45
132. Harden, S. M, McEwan, D, Sylvester, B. D, et al. (2015). Understanding for whom, under what conditions, and how group-based physical activity interventions are successful: a realist review. *BMC Public Health*, 15, doi.org/10.1186/s12889-015-2270-8
133. Hargie, O., Mitchell, D., Somerville, I. (2017). ‘People have a knack of making you feel excluded if they catch on to your difference’:

- Transgender experiences of exclusion in sport. *International Review for the Sociology of Sport*, 52(2), 223–239
134. Hargie, O., Somerville, I., Mitchell, D. (2015). *Social Exclusion and Sport in Northern Ireland*. Executive Summary. Ulster. Ulster university
 135. Härtel, T., Wiesel-Bauer, L. (2014). *Index für Inklusion im und durch Sport. Ein Wegweiser zur Förderung der Vielfalt im organisierten Sport in Deutschland*. Frechen. Deutscher Behindertensportverband
 136. Haudenhuyse, R.P., Theebom, M. & Coalter, F. (2012). 'The Potential of Sports-Based Interventions for Vulnerable Youth: Implications for Sport Coaches and Youth Workers'. *Journal of Youth Studies* 15(4), 437-454
 137. Helm, P. J., Rothschild, L. G., Greenberg, J., Croft, A. (2018). Explaining sex differences in existential isolation research. *Personality and Individual Differences*, 134, 283-288
 138. Horakova, T., & Houska, M. (2014). On Improving the Experiment Methodology in Pedagogical Research. *International Education Studies*, 7(9), 84-98
 139. Hermens, N., Super, S., Verkooijen, K. T., Koelen, M. A. (2017). Systematic Review of Life Skill Development Through Sports Programs Serving Socially Vulnerable Youth. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 88(4), 408-424
 140. Holt, N. L., Deal, C. J., Pankow, K. (2020). Positive Youth Development Through Sport. In Tenenbaum, G., Pankow, K (Ed.). *Handbook of Sport Psychology. Fourth Edition*. Hoboken, USA. John Wiley & Sons, Inc.
 141. Holt, N. L., Neely, K. C., Slater, L. G., Camiré, M., Côté, J., Fraser-Thomas, J., MacDonald, D., Strachan L. (2017). A grounded theory of positive youth development through sport based on results from a qualitative meta-study. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 1-49
 142. Hyndman, B., Mahony, L. (2018). Developing creativity through outdoor physical activities: a qualitative exploration of contrasting school equipment provisions. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 18(3), 242-256
 143. Hwang, Y. H., Mattila, A. S. (2019). Feeling left out and losing control: The interactive effect of social exclusion and gender on brand attitude. *International Journal of Hospitality Management*, 77, 303-310
 144. Israclashvili, M., Menesini, E., Al-Yagon, M. (2020). Introduction to the special issue on 'Prevention and Social-Emotional Development in Childhood and Adolescence', *European Journal of Developmental Psychology*, 17(6), 787-807, DOI: 10.1080/17405629.2020.1830273

145. Ivanauskienė, V., Gončiarova, N. (2017). Socialinių paslaugų benamiams įgyvendinimas Lietuvoje: benamių vyrų patirtys. *Tiltai*, 1, 4560
146. Yin, R. K. (2013). Validity and generalization in future case study evaluations. *Evaluation*, 19(3), 321-332. doi:10.1177/1356389013497081
147. Jamshed, S. (2014). Qualitative research method - interviewing and observation. *Journal of Basic and clinical Pharmacy*, 5(4), 87-88.
148. Janauskas, A. (2016). Jaunujų sportininkų asmeninės ir socialinės kompetencijos ugdymo programos teorinis pagrindimas. *Science & Processes of Education*, 1 (2), 5–12
149. Jehoel-Gijsbers, G., Vrooman, J.. (2007). *Explaining Social Exclusion; A Theoretical Model Tested in The Netherlands. The Hague*. The Netherlands institute for social research. SCP
150. Janda, S. (2011). *Das Integrationspotential des Sports am Beispiel des Rollstuhlbasketballs*. Dissertation. Koblenz
151. Johnson, M. D., Galambos, N. L., Finn, C., Neyer, F. J., & Horne, R. M. (2017). Pathways between self-esteem and depression in couples. *Developmental Psychology*, 53(4), 787–799
152. Jovaiša, L. (2011). *Žmogaus ugdymo mokslo sistemos klausimu*. Acta Paedagogica Vilnensia, 27, 139-141
153. Jucevičienė, P. (2013). Nuo pedagogikos iki edukologijos: meilės įkvėpti. *Pedagogika*, 111, 53-61
154. Kardelis, K. (2016). *Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai: (edukologija ir kiti socialiniai mokslai): vadovėlis*. Lietuvos kūno kultūros akademija. Šiauliai. Lucilijus
155. Karos, K., Williams, A. C. de C.; Meulders, A.; Vlaeyen, J.W.S. (2018). Pain as a threat to the social self a motivational account. *Pain*, 159(9), 1690-1695
156. Kastenbutt, B., Legnaro, A., Schmieder, A. (2014). *Soziale Ungleichheit und Sucht. Ursachen, Auswirkungen, Zusammenhänge*. Jahrbuch Suchtforschung. Berlin. Lit Verlag
157. Katinaityė-Lodh, R. (2013). *Švietimo prieinamumas nuteistiesiems laisvės atėmimo bausmės asmenims: aukštojo mokslo aspektas*. Daktaro disertacija. Vilnius
158. Kauffman, N. A.; Kinnealey, M. (2015). Comprehensive Social Skills Taxonomy: Development and Application. *American Journal of Occupational Therapy*, 69, 1-10
159. Kavaliauskienė, D., Letukienė, R. (2017). Gyvenimo kokybės pokyčiai anoniminių alkoholikų savipagalbos grupėje. *Socialinis darbas. Patirtis ir metodai*. 19(1), 111-13
160. Kelly, L. (2011). ‘Social inclusion’ through sports-based interventions? *Critical Social Policy*, 31(1), 126-150

161. Keplinger, M. (2017). *Nationale Strategie zur sozialen Dimension in der Hochschulbildung. Für einen integrativeren Zugang und eine breitere Teilhabe. Bundesministerium für Wissenschaft, Forschung und Wirtschaft. Wien Institute for Advanced Studies (IHS)*
162. Kim, H. (2013). Exercise rehabilitation for smartphone addiction. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 9(6), 500-505
163. Kim, J., James, J. D. (2019). Sport and Happiness: Understanding the Relations Among Sport Consumption Activities, Long-and Short-Term Subjective Well-Being, and Psychological Need Fulfillment. *Journal of Sport Management*, 33(2), 119-132
164. Kiraz, A., Ersoy, M. A. (2018). Analysing the self-esteem level of adolescents with divorced parents. *Quality and Quantity*, 52, 321-342
165. Kistner, J., Osborne, M. (1987). A longitudinal study of LD children's self-evaluations. *Learning disability quarterly*, 10(4), 258-266
166. Klein, M., Fröhlich, M., Emrich, E. (2017). Self-Concept in Adolescents—Relationship between Sport Participation, Motor Performance and Personality Traits. *Sports* 5(22), DOI: 10.3390/sports5020022
167. Knoll, N., Scholz, U., & Rieckmann, N. (2013). *Einführung in die Gesundheitspsychologie*. München: Ernst Reinhardt Verlag
168. Kocai, E. (2017). Gatvės benamių gyvenimo: Vilniaus mieste „bastūnų“ kasdienio gyvenimo ypatumai. *Socialinis ugdymas*, 47 (3), 166–187
169. Kogler, L., Seidel, E. M., Metzler, H., Thaler, H., Boubela, R. N., Pruessner, J. C., Kryspin-Exner, I.,...Derntl, B. (2017). Impact of self-esteem and sex on stress reactions. *Scientific Reports*, 7, doi.org/10.1038/s41598017-17485-w
170. Kołodziej-Zaleska, A. Przybyła-Basista, H. (2016). Psychological well-being of individuals after divorce: the role of social support. *Current issues in personality psychology*, 4(4), 206-216
171. Korhonen, S., Siitonen, M. (2018). Social Inclusion and Exclusion in the Life Stories of Deported Asylum Seekers from Finland to Iraqi Kurdistan. *Nordic Journal of Migration Research*, 8(3), 183-191
172. Kort-Butler, L. A., Hagewen, K. J. (2011). „School-Based Extracurricular Activity Involvement and Adolescent Self-Esteem: A Growth-Curve Analysis“ *Journal of Youth and Adolescence*, 40, 568-581
173. Laborde, S., Dosseville, F., Allen, M. S. (2015). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26(8), 862-874

174. Landale, S., Roderick, M. (2014). Recovery from addiction and the potential role of sport: Using a life-course theory to study change. *International Review for the Sociology of Sport*, 49(3/4), 468-484
175. Landstad, B J., Hedlund, M., Kendall, E. (2020) Practicing in a person-centred environment – selfhelp groups in psycho-social rehabilitation, *Disability and Rehabilitation*, DOI: 10.1080/09638288.2020.1789897
176. L. de Moor, E., Denollet, J., Laceulle, O. M. (2018). Social inhibition, sense of belonging and vulnerability to internalizing problems. *Journal of Affective Disorders*, 225 (1), 207-213
177. Lazutka, R. (2003). Gyventojų pajamų nelygybė. *Filosofija. Sociologija*, 2, 22-29
178. Leleikienė, A. (2018). *Fizinio aktyvumo poveikis sergančiųjų depresija protiniam darbingumui*. Daktaro disertacija. Kaunas, LSU
179. Lekavičienė R. (2000) *Socialinės kompetencijos metodologijos modifikavimas*. Daktaro disertacija. Kaunas: VDU
180. Leopold, T. (2018). Gender Differences in the Consequences of Divorce: A Study of Multiple Outcomes. *Demography*, 55(3), 769-797 165.
181. Levidow, L., Papaioannou, T. (2018). Which inclusive innovation? Competing normative assumptions around social justice. *Innovation and Development*, 8(2), 209-226
182. Leutner, D., Leopold, C., & Sumfleth, E. (2009). Cognitive load and science text comprehension: Effects of drawing and mentally imagining text content. *Computers in Human Behavior*, 25(2), 284-289.
183. Lissauskienė, D., Aleksienė, V. (2016). Socialinis darbuotojas kaip rekreacinės veiklos organizatorius, dirbantis su gatvėje laiką leidžiančiais jaunais žmonėmis. *Visuomenės sveikata*, 2, 83-91
184. Lisinskienė, A. (2016). *Tėvų ir paauglių ugdymoji sąveika sportinėje veikloje*. Daktaro disertacija. Kaunas. Lietuvos sporto universitetas
185. Liu, M., Wu, L., Ming, Q. (2015). How does physical activity intervention improve self-esteem and self-concept in children and adolescents? Evidence from a meta-analysis. *PLoS One*, 10. DOI:10.1371/journal.pone.013480
186. Lyzenko, D. (2016). Beviltiška viltis – socialiai atskirtų vyrų motina? *Sociologija. Mintis ir veiksmai*. 39(1), 131-137
187. Lubans, D., Richards, J., Hillman, Ch., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., Kelly, P., Smith, J. (2016). Physical Activity for Cognitive and Mental Health in Youth: A Systematic Review of Mechanisms. *Pediatrics* 138(3), 1-13

188. Luciano, E. C., Orth, U. (2017). Transitions in romantic relationships and development of self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 112(2), 307–328
189. Madjar, N., Chubarov, E., Zalsman, G., Weiser, M., Shoval, G. (2019). Social skills, executive functioning and social engagement. *Schizophrenia research: cognition*, 17, doi.org/10.1016/j.scog.2019.100137
190. Magnaguagno, L. (2015). *Entwicklung sozialer Kompetenzen im Schulsport (EsKS). Programm - und Outputevaluation einer sportpädagogischen Interventionsstudie*. Dissertation. Selbstverlag, Münsingen
191. Maher, J. P., Pincus, A. L., Ram, N., & Conroy, D. E. (2015). Daily physical activity and life satisfaction across adulthood. *Developmental Psychology*, 51(10), 1407–1419. <https://doi.org/10.1037/dev0000037>
192. Malinauskas, R. (2010). *Taikomoji sporto psichologija*. Kaunas, LSU
193. Malinauskas, R. (2004). Socialinio rengimo įtaka sporto pedagogų socialiniams įgūdžiams. *Acta pedagogica Vilnensia* 12, 61-68
194. Malinauskas, R., Malinauskienė, V., Dudienė, A., Šniras, Š. (2008). Rizikos grupės vaikų esminiai socialiniai įgūdžiai ir vidinė darna. *Sveikatos mokslai*, 5, 1935-1938
195. Malinauskas, R., Šniras, Š. (2006). Ugdymo programos įtaka sportuojančių moksleivių situaciniais socialiniams įgūdžiams. *Acta paedagogica Vilnensia*, 17, 111-121
196. Mannocci, A., Mipatrini, D., D'Egidio, V., Rizzo, J., Meggiolaro, S., Firenze, A, Bocci, G....Masala, D. (2018). Health related quality of life and physical activity in prison: a multicenter observational study in Italy. *European Journal of Public Health*, 28 (3), 570–576
197. Marivoet, S. (2014). Challenge of Sport Towards Social Inclusion and Awareness -Raising Against Any Discrimination. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 63(1), 3-11
198. Masanovic, B. (2019). The Effects of Sports-Recreational Activities on the Inclusion of Young Montenegrins in Society. *Journal of Antropology of Sport and Physical Education*, 3, 21-24
199. Matos, M. D., Santos, A. C., Fauvelet, C., Marta, F., Evangelista, E. S., Ferreira, J., ... & Mattila, M. (2017). Surfing for social integration: mental health and well-being promotion through surf therapy among institutionalized young people. *HSOA journal of community medicine & public health care*, 4(1), 1-6.
200. Maycock, M., Hunt, K (2018). *New Perspectives on Prison Masculinities*. London Palgrave Macmillan.

201. McCoy, S., Morgan, K. (2020). Obesity, physical activity, and sedentary behaviors in adolescents with autism spectrum disorder compared with typically developing peers. *Autism*, 24(2) 387–399
202. McDonald, B., Spajj, R., Dukic, D. (2019). Moments of social inclusion: asylum seekers, football and solidarity. *Sport in Society*, 22(6), 935-949
203. McInerney, Dennis. (2005). Educational Psychology – Theory, Research, and Teaching: A 25-year retrospective. *Educational Psychology*, 25. 585-599. 10.1080/01443410500344670.
204. Meek, R. (2014). *Sport in prison: Exploring the role of physical activity in correctional settings*. Oxon: Routledge.
205. Merkys, G. (1999). Testavimas - socialinių mokslų principas. Metodologinio diskurso projekcija. *Socialiniai mokslai*, 2 (19), 7-22
206. Mikelkevičiūtė, J. (2002). *Taikomosios fizinės veiklos poveikis nežymiai protiškai atsilikusių paauglių savės vertinimui ir fizinės kompetencijos suvokimui*. Daktaro disertacija. Kaunas. LSU
207. Mikulionienė, S. (2000). *Gyvenimo kelias: perėjimas į socialinę brandą*. Daktaro disertacija. Vilnius: Lietuvos filosofijos ir sociologijos institutas, Vytauto Didžiojo universitetas
208. Mikulionienė S. (2005). Socialinė atskirtis: sąvokos samprata ir vartoseną Lietuvoje. *Socialinis darbas*, 4(2), 20-32
209. Minev, M., Petrova, B., Mineva, K., Petkova, M., Strebkova. (2018). Self-esteem in adolescents. *Trakia Journal of Science*, 2, 114118
210. Mnyango, R. P., Alpaslan, N. (2018). Let's talk about divorce - men's experiences, challenges, coping resources and suggestions for social work support, *Social work*, 54(1), <http://dx.doi.org/10.15270/54-1-615>
211. Morgan, H., Parker, A., Meek, R., Cryer J. (2020). Participation in sport as a mechanism to transform the lives of young people within the criminal justice system: an academic exploration of a theory of change. *Sport, Education and Society*, 25(8), 917-930
212. Morley, R. H., Fulton, C. L (2020). The impact of mindfulness meditation on self-esteem and self-compassion among prisoners. *Journal of Offender Rehabilitation*, 59(2), 98-116
213. Moscoso-Sanchez, D., De Leseleuc, E., Rodríguez-Morcillo, L., Gonzalez-Fernandez M., Perez-Flores, A., Munoz-Sanchez V. (2017). Expected outcomes of sport practice for inmates: A comparison of perceptions of inmates and staff. *Journal of Sport Psychology*, 26(1), 37-48
214. Müller, J. G. (2011). *Selbstwert und Bewegung. Eine empirische Studie zur Förderung des Selbstwertgefühls von Schülern mit Lernbehinderungen durch das Medium Bewegung und eine Analyse möglicher Wirkfaktoren*. Dissertation. Dortmund

215. Nagda, B. R. A., Gurin, P., Rodriguez, J. (2018). Intergroup Dialogue: Education for *Social Justice*. The Oxford Handbook of Social Psychology and Social Justice. Oxfords Handbooks Online.
216. Navaitis, G. (2005). Vyrų nuostatos į vyriškumo sklaidą šeimoje. *Socialinis darbas*, 4(1), 34-39
217. Nelson, S. C., Kling, J., Wängqvist, M., Frisén, A., & Syed, M. (2018). Identity and the body: Trajectories of body esteem from adolescence to emerging adulthood. *Developmental Psychology*, 54(6), 1159-1171
218. Newman, T. J., Kim, M., Tucker, A. R., Alvarez, A. G. M. (2018). Learning through the adventure of youth sport. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23(3), 280-293
219. Noak, P., Kauper, T., Benbow, A., E., F., Eckstein, K., (2013). „Physical self-perceptions and self-esteem in adolescents participating in organized sports and religious groups“, *European Journal of Developmental Psychology*, 10(6), 663-675
220. Norkus, A. (2012). *Sveika gyvensena Lietuvos studentų populiacijoje: edukacinis diagnostinis aspektas*. Daktaro disertacija. Šiauliai. Šiaulių universitetas.
221. Ozuru, Y., Dempsey, K., & McNamara, D. S. (2009). Prior knowledge, reading skill, and text cohesion in the comprehension of science texts. *Learning and Instruction*, 19(3), 228-242.
222. Palinkas, L.A., Horwitz, S.M., Green, C.A. et al. (2015). Purposeful Sampling for Qualitative Data Collection and Analysis in Mixed Method Implementation Research. *Administration and Policy in Ment Health*, 2, 533–544
223. Panadero, S., J. J., Juan, J., Martín, R. M. (2017). Alcohol, poverty and social exclusion: Alcohol consumption among the homeless and those at risk of social exclusion in Madrid. *Adicciones*, 29(1), 33-36
224. Park, S. E. (2020) Beyond patient-centred care: a conceptual framework of co-production mechanisms with vulnerable groups in health and social service settings, *Public Management Review*, 22(3), 452-474, DOI: 10.1080/14719037.2019.1601241
225. Parker, A., Morgan, H., Farooq, S., Moreland, B., Pitchford, A. (2019). Sporting intervention and social change: football, marginalised youth and citizenship development. *Sport, Education and Society*, 24(3), 298-310
226. Patton, M. Q. (1990). *Qualitative evaluation and research methods* (2nd ed.). Sage Publications, Inc.
227. Pels, F., Kleinert, J., Hackfort, D. (2019). Gruppen und Beziehungen im Sport. In: Güllich A., Krüger M. (Ed.) *Sport in Kultur und Gesellschaft*. Berlin, Heidelberg. Springer.

228. Peters, J. (2018). *Häusliche Gewalt - betroffenen Männern helfen– Ein Leitfaden zum Aufbau von Männerschutzeinrichtung*. BoD – Books on Demand
229. Petkevičiūtė, R. (2014). Socialinės atskirties kriminalizavimas: įkalinimo patirties turinčių benamių atvejais. *Kultūra ir visuomenė*, 2, 58-140
230. Petrošius, M., Dirgėlienė, I. (2013). Įgalinanti bendruomenė asmenų, grįžusių iš laisvės atėmimo vietų, resocializacijos procese. *Tiltai*, 2, 177-194
231. Pierce, S., Kendellen, K., Camiré, M., Gould, D. (2018). Strategies for coaching for life skills transfer. *Journal of Sport Psychology in Action*, 9(1), 11-20
232. Pietilä, I., Calasanti, T., Ojala, H. (2017). Is Retirement a Crisis for Men? Class and Adjustment to Retirement. *Man and Masculinities*, 23(2), 306-325
233. Pleck, J. (1981). *The myth of masculinity*. Cambridge, MA: MIT Press.
234. Pohlen, L (2019). Unemployment and social exclusion, *Journal of Economic Behavior and Organization*, 164, 273-299
235. Pollack, W. S. (1995). No man is an island: Toward a new psychoanalytic psychology of men. In R. F. Levant & W. S. Pollack (Eds.), *A new psychology of men* (33–67). Basic Books/Hachette Book Group
236. Poobalan, A.S., Aucott, L.S., Clarke, A. *et al.* (2012). Physical activity attitudes, intentions and behaviour among 18–25 year olds: A mixed method study. *BMC Public Health* 12, 640. <https://doi.org/10.1186/14712458-12-640>
237. Pope, H. G., Philips, K. A., Olivardia, R. (2000). *The Adonis complex. The secret crisis of male body obsession*. London, New York. The free press
238. Poškaitė, R., Petružytė, D. (2018). Benamių asmenų gyvenimo patirtis ir savęs vertinimas. *Socialinė teorija, empirija, politika ir praktika*, 16, 83-105
239. Povilaitis, V., Tamminen, K.A. (2018). Delivering Positive Youth Development at a Residential Summer Sport Camp. *Journal of Adolescent Research*, 33(4), 470-495
240. Poviliūnas, A. (2001). *Pilietinė visuomenė. Žmogaus socialinė raida*. Vilnius. Homo Liber
241. Psychou, D., Kokaridas, D., Koulouris, N., Theodorakis, Y., Krommidas, C. (2019). The effect of exercise on improving quality of life and self-esteem of inmates in Greek prisons. *Journal of human sport & exercise*, 14(2), 374-384
242. Reiter-Scheidt, K., Papousek, I., Lackner, H. K., Paechter, M., Weiss, E. M., Aydin, N. (2018). Aggressive behavior after social exclusion is linked

- with the spontaneous initiation of more action-oriented coping immediately following the exclusion episode. *Physiology & Behavior*, 195, 142-150
243. Rhodes, R., E., Janssen I., Bredin, S., S., D., Warburton, D., E., R., Bauman A. (2017). Physical activity: Health impact, prevalence, correlates and interventions, *Psychology & Health*, 32(8), 942-975, DOI: 10.1080/08870446.2017.1325486
 244. Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., Parker, A. G. (2016). The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review. *Sports Medicine*, 46(9), 1333-1353
 245. Riva, P., Montali, L., Wirth, J. H., Curioni, S., Williams, K. D. (2017). Chronic social exclusion and the evidence for the resignation stage: An empirical investigation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 34(4), 541-564
 246. Roberts, L., Jones, G., Brooks, R. (2018). Why Do You Ride?: A Characterization of Mountain Bikers, Their Engagement Methods, and Perceived Links to Mental Health and Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-18
 247. Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sánchez, C., Estévez-López, F., Muñoz, N. E., Mora-Gonzalez, J..... Esteban-Cornejo, I. (2019). Role of Physical Activity and Sedentary Behavior in the Mental Health of Preschoolers, Children and Adolescents: A Systematic Review and MetaAnalysis. *Sports Medicine*, 49(9), 1383-1410
 248. Rogers, C. M, Mallinson, T, Peppers, D. (2014). High-intensity sports for posttraumatic stress disorder and depression: feasibility study of ocean therapy with veterans of Operation Enduring Freedom and Operation Iraqi Freedom. *The American Journal of Occupational Therapy*, 68(4), 395-404
 249. Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the Self*. New York: Basic Books
 250. Rosenberg, M. (1986). *Self-Esteem Research A Phenomenological Corrective*. Berlin. Springer
 251. Ross, C. (2017). *Social Causes of Psychological Distress*. New York. Routledge
 252. Rosales, J., Vicente, S., Chamoso, J. M., Muñoz, D., & Orrantia, J. (2012). Teacher–student interaction in joint word problem solving. The role of situational and mathematical knowledge in mainstream classrooms. *Teaching and Teacher Education*, 28, 1185-1195.
 253. Rudert, S. C., Grefender, R., Williams, K.D. (2019). *Current directions in ostracism, social exclusion, and rejection research*. London and New York. Routledge
 254. Rupšienė, L., Rutkienė, A. (2016). *Edukacinis eksperimentas: vadovėlis*. Klaipėda : Klaipėdos universiteto leidykla

255. Rupšienė, L. (2007). *Kokybinių tyrimų duomenų rinkimo metodologija*. Klaipėda: Klaipėdos universitetas
256. Ruškus, J., Mažeikienė, N., Naujanienė, R., Moptiečienė, R., Davrionas D. (2013). Įgalinimo samprata socialinių paslaugų kontekste. *Socialinis darbas. Patirtis ir metodai*, 12(2), 9-42
257. Samašonok, K., Gudinis, V. (2007). Globos namų auklėtinių socialinių įgūdžių ugdymas bendrojo lavinimo mokyklose. *Specialusis ugdymas*, 1 (16), 54-67.
258. Sakalauskas, G., Jarutienė, L., Kalpokas, V., Vaičiūnienė, R. (2020). *Kalinimo sąlygos ir kalinių socialinės integracijos prielaidos*. Monografija. Vilnius. Žara
259. Sami, S., Mahmoudi, S., Aghaei, S. (2015). Social Development of Students Participating in Physical Activity and Computer Games. *Annals of Applied Sport Science*, 3(2), 51-56
260. Sani, S. H. Z., Fathirezaie, Z., Brand, S., Puhse, U., HolsboerTrachsler, E., Garber, M., Talepasand, S. (2016). Physical activity and selfesteem: testing direct and indirect relationships associated with psychological and physical mechanisms. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 12, 2617-2625
261. Saridi, M., Kordosi, A., Toska, A., Peppou, L. E., Economou, M., Souliotis, K. (2017). Attitudes of health professionals towards the stigma surrounding depression in times of economic crisis. *International Journal of Social Psychiatry*, 63(2), 115-125
262. Schenk, B. M. (2020). Obdachlose als Aussteiger? Handlungsmöglichkeiten von Obdachlosen im Deutschland des 20. Jahrhunderts. In Terhoeven, P., Weidner, T. (Ed.). *Exit. Ausstieg und Verweigerung in »offenen« Gesellschaften nach 1945 (87-113)*. Göttingen. Wallstein Verlag
263. Schliermann, R., Anneken, V., Abel, T., Scheuer, T. & Froböse, I. (2014). *Sport von Menschen mit Behinderungen. Grundlagen, Zielgruppen, Anwendungsfelder*. München: Urban & Fischer, Elsevierw.
264. Schmidt, A. (2014). *Die Verletzung psychischer Integrität. Die soziale Ausgrenzung von Menschen mit Behinderung und psychischer Krankheit*. Hamburg. Disserta Verlag
265. Schneider, S., Diehl, K. (2014). Mehr als Nebenwirkungen: Ein theoretisches Modell zu den physischen, psychischen und sozialen Wirkungen des Sports. *Sport Orthopadie Sport Traumatologie*, 30(1), 64-70
266. Schneider, B. H., Rubin, K. H., Ledingham, J. E. (1985). *Children's per relations: Issues in assessment and intervention*. N.Y.: Springer Verlag

267. Schulenkorf, N., Sherry, E., Rowe, K. (2016). Sport for Development: An Integrated Literature Review. *Journal of Sport Management*, 30(1), 22-39
268. Schumacher, A., Seiler, R. (2010). „The Association Between Extra-Curricular Sport Participation and Social Anxiety Symptoms in Children“, *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4(3), 191-203
269. Schuttoff, U., Pawlowski, T., Downward, P., Lechner, M.. (2017). Sports Participation and Social Capital Formation During Adolescence. *Social Science Quarterly*, 99(2), 683-698
270. Seale, J. K. (2014). *E-learning and disability in higher education. Accessibility research and practice*. London. Routledge
271. Sherry, E. (2010). (Re)engaging marginalized groups through sport: The Homeless World Cup. *International Review for the Sociology of Sport*, 45(1), 59-71
272. Sherry, E., Schulenkorf, N. & Chalip, L. (2015). ‘Managing Sport for Social Change: The State of Play’. *Sport Management Review*, 18(1), 15
273. Silveira, H., Moraes, H., Oliveira, N., Coutinho, E. S. F., Laks, J., Deslandes, A. (2013). Physical Exercise and Clinically Depressed Patients: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Neuropsychobiology* 67, 61-68
274. Silver, H. (1994). Social exclusion and social solidarity: three paradigms. *International labor review*, 133, 531-578
275. Simmons, S., Childers, K., (2013). Effects of Intercollegiate Athletics and Intramural Participation on Self-Esteem and Physical Self-Description: A Pilot Study. *Recreational Sports Journal*, 37(2), 160-168
276. Syrjämäki, A., H., Hietanen, J. K. (2019). The effects of social exclusion on processing of social information – A cognitive psychology perspective. *British Journal of Social Psychology*, 58 (3), 730-748
277. Skinner, J., Zakus, D. H., Cowell, J. (2008). Development through Sport: Building Social Capital in Disadvantaged Communities. *Sport Management Review*, 11(3), 253-275
278. Skučienė, D. (2008). Pajamų nelygybė Lietuvoje. *Filosofija. Sociologija*, 19(4), 22-33
279. Skukauskaitė, A., & Rupšienė, L. (2017). Kokybinių tyrimų metodologijų mokymas ir mokymasis Lietuvoje besivystančios doktorantų edukacijos kontekste. *Acta Paedagogica Vilnensia*, 39, 61-82.
280. Smith, J., Beauchamp, M., Faulkner, G., Morgan, P., Kennedy, S., Lubans, D. (2018). Moderators and mediators of self-esteem in a schoolbased physical activity intervention of adolescents. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(1), <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.09.031>

281. Soest, B., Wichstrom, T., Kvaalem, L., Lundin, I. (2016). The Development of Global and Domain-specific Self-esteem from Age 13 to 31. *Journal of Personality and Social Psychology*, 110(4), 529-608
282. Sodian, B., Firth, U. (2008). Metacognition, Theory of Mind, and Self-Control: The Relevance of High-Level Cognitive Processes in Development, Neuroscience, and Education. *Mind, Brain and Education*, 2(3), 111-113
283. Sugai, G. (1998). Postmodernism and emotional and behavioral disorders: distraction or advancement? *Behavioral disorders*, 23(3), 171-177
284. Šaulauskas, M. P. (2000). Metodologiniai informacijos visuomenės studijų profiliai: vynas jaunas, vynmaišiai seni? *Problemos*, 58, 15-22
285. Šniras, Š., Starkevičiūtė G. (2016). Elgesio problemų turinčių paauglių socialiniai įgūdžiai: tyrimų apžvalga. *Mokslas ir edukaciniai procesai*, 1, 25-32
286. Šniras, Š. (2016). Sportuojančių ir nesportuojančių mokinių agresijos raiška. *Sporto mokslas*, 4(86), 20-27
287. Šniras, Š. (2013). Bendrojo ugdymo mokyklų paauglių socialinė kompetencija. *Pedagogika*, 112, 67-77
288. Šniras, Š., Malinauskas R. (2006). Jaunųjų krepšinininkų varžybinių psichologinių įgūdžių lygio kaita dėl ugdymo programos poveikio. *Lietuvos sporto universitetas. Sporto mokslas* 2 (44), 31-36
289. Šniras, Š., Malinauskas R. (2006). Miestų ir rajonų krepšinio sporto mokyklų moksleivių socialinių įgūdžių raiška. *Ugdymas, kūno kultūra, sportas*, 4(63), 111-117
290. Spaaij, R., Oxford, S. & Jeanes, R. (2016). „Transforming communities through sport? Critical pedagogy and sport for development“. *Sport, Education and Society* 21(4), 570–587.
291. Spaaij, R. (2013). ‘Changing People’s lives for the Better? Social Mobility through Sport-based Intervention Programmes: 167 Opportunities and Constraints’. *European Journal for Sport and Society*, 10(1), 53-73
292. Sparkes, A. C., & Smith, B. (2014). *Qualitative research methods in sport, exercise and health: From process to product*. London. Routledge
293. Spruit, A., Assink, M., Van Vugt, W., Van der Put, C., Stams, G. J. (2016). The effects of physical activity interventions on psychosocial outcomes in adolescents: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 45, 56-71
294. Stanish, H., Curtin, C., Must, A., Phillips, S., Maslin, M., Bandini, L. (2015). Enjoyment, Barriers, and Beliefs About Physical Activity in Adolescents With and Without Autism Spectrum Disorder. *Journal of Physical Activity and Health*, 32 (4), 302 – 317

295. Steinem, G. (2012). *Revolution from Within. A Book of Self-Esteem*. New York. Open Road. Integrated media
296. Stevens, M., Rees, T., Coffee, P., Steffens, N. K., Haslam, S. A., Polman, R. (2017). A Social Identity Approach to Understanding and Promoting Physical Activity. *Sports Medicine*, 47, 1911-1918
297. Stoll, O. (2017). *Maladaptive Bewältigungsstrategien im Sport Am Beispiel Dopingverhalten, Alkoholmissbrauch und der Entwicklung von Sportsuchtverhalten*. Berlin. Springer
298. Stöver, H. (2020). Suchtkrankheit, Delinquenz und Stigmatisierung – wie weiter?. *Partnerschaftlich, Das Online-magazin des GVS* Taljūnaitė, M. (2004). Pilietybė ir socialinė atskirtis šiuolaikinėje Europoje. *Filosofija. Sociologija*, 4, 49-49
299. Tamošiūnas, T. (2003). *Socialinė atskirtis ir suaugusiųjų švietimas*. Vilnius
300. Tamutienė, I. (2013). Alkoholio vartojimo daromos socialinės žalos šalinimo patirtys kaimynystėje marginalizacijos link. VDU, *Kultūra – visuomenė*, 4(2), 49-65
301. Tangcharoensathien, V., Mills, A., Das, M. B., Patcharanarumol, W., Buntan, M., Johns, J. (2018). Addressing the health of vulnerable populations: social inclusion and universal health coverage. *Journal of global health*, 8(2), <https://dx.doi.org/10.7189%2Fjogh.08.020304>
302. Telešienė, A. (2005). Kritiškosios diskurso analizės metodologinio principo taikymas sociologiniuose tyrimuose. *Filosofija. Sociologija*, 2, 1-6
303. Tereškinas, A., Bučaitė Vilke, J. (2015). *Socialinė atskirtis ir geras gyvenimas Lietuvoje*. Kolektyvinė monografija. VDU, Versus Aureus
304. Tereškinas, A., Petkevičiūtė, R., Bučaitė-Vilkė, J., Indriliūnaitė, R. (2016). *Vyrai nusivylimo ekonomikoje: tarp gero gyvenimo ir socialinės atskirties : mokslo studija*. Kaunas, Vytauto Didžiojo universitetas
305. Tereškinas, A. (2014). Jaunų bedarbių vyrų vyriškumas, (ne)pripažinimas, socialinė atskirtis. *Kultūra ir visuomenė*, 3, 91-108
306. Tereškinas, A. (2018). Performing a victim: toxic postsocialist masculinities. In Deliyanni, V., Tereškinas, A. (Eds.), *Gender, Identities and Education (138-147)*, Sultan Moulay Slimane University
307. Thomas, E. F., Buie, H. S., Mason, S. D., Olah, A. R., Breeden, C. J. & Ferguson, M. A. (2019). Diminished self-concept and social exclusion: Disparagement humor from the target's perspective, *Self and Identity*, 19(6), 698-718
308. Trakšelys, K. (2012). Andragoginės prieigos taikymas atstatant socialinius įgūdžius. Klaipėdos universitetas. *Andragonika*, 1(3), 202-211
309. Vaitiekus, E. (2008). *Socialinė rehabilitacija*. Kaunas. Vitae Litera

310. Vaivada, S., Blinstrubas, A. (2011). Fenomenologijos, kaip kokybinės diagnostikos metodo, taikymas socialiniuose moksluose. *Studijos šiuolaikinėje visuomenėje*, 2(1), 180-192
311. Valackienė, A., Mikėnė, S. (2010). *Sociologinis tyrimas: metodologija ir atlikimo metodika*. Kaunas: Technologija
312. Valickas, G. (1995). Psichologiniai asocialios asmenybės formavimosi mechanizmai. *Psichologija*, 14, 5-30
313. Valickas, G. (1991). *Asmenybės sąvokos vertinimas*. Vilnius: VU
314. Valkonen J., Hänninen V. (2013). Narratives of Masculinity and Depression. *Man and Masculinities*, 16(2), 160-180
315. Valtorta, N. K., Kanaan, M., Gilbody, S., Ronzi, S., Hanratty, B. (2016). Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies. *Heart*, 102(13), 1009-1016.
316. Vandermeerschen, H., Vos, S., & Scheerder, J. (2013). Who's joining the club? Participation of socially vulnerable children and adolescents in club organised sports. *Sport, Education and Society*, 8, 941– 958
317. Van Hout, M. C., Phelan, D. (2014). A Grounded Theory of Fitness Training and Sports Participation in Young Adult Male Offenders. *Journal of Sport and Social Issues*, 38(2), 124-147
318. Vazonienė, G. (2011). *Subjektyvi gerovė ir socialinė atskirtis: pagyvenusių žmonių atvejis*, Disertacija. Kaunas, KTU
319. Večkienė, N. P., Eidukevičiūtė, J. (2016). Komunikacinės kompetencijos raiška profesinio identiteto paieškoje. *Tiltai*, 3(75), 17-36.
320. Virbalienė, A., Žydzūnaitė, V., Katiliūtė E. (2006). Grindžiamoji teorija – kokybinė edukologijos tyrimų metodologijos strategija. *Pedagogika*. 83, 57-63
321. Von Soest, T., Wagner, J., Hansen, T., Gerstorf, D. (2018). Self-esteem across the second half of life: The role of socioeconomic status, physical health, social relationships, and personality factors. *Journal of Personality and Social Psychology*, 114(6), 945-958
322. Vosiilienė, E. (2009). *Socioedukacinis darbas su vaiku*. Vilnius, Baltos lankos
323. Vosiiliūtė, A. (2012). *Visuomenės pakraščių žmonės: praradimai ir viltys*. Straipsnių rinkinys. Lietuvos socialinių tyrimų centras. Vilnius
324. Vosiiliūtė A., Kasparavičienė V., Maniukaitė G., Kocai E. (2004). *Varguomenė: gyvensena ir vertybės*. Socialinių tyrimų institutas, Vilnius
325. Vygotsky, L. S. (1999). *Mind in society*. Harvard University Press
326. Warkentin, B. (2017). Teaching Social Work with Groups: Integrating Didactic, Experiential and Reflective Learning, *Social Work with Groups*, 40(3), 233-243, DOI: 10.1080/01609513.2015.1124034

327. Wasylyshyn, N., Falk, B. H., Garcia, J. O., Cascio, C. N., O'Donnell, M. B., Bingham, C. R., Simons-Morton, B., Vettel, J. M., Falk, E. B. (2018). Global brain dynamics during social exclusion predict subsequent behavioral conformity. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 13(2), 182-191
328. Watson, J., Crawley, J., Kane, D. (2016). Social exclusion, health and hidden homelessness. *Public health*, 139, 96-102
329. Weed, M. (2016). Should we privilege sport for health? The comparative effectiveness of UK Government investment in sport as a public health intervention. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 8(4), 559-576.
330. Weinberg, R. S., Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. USA. Human Kinetics
331. Weiss, M. R., Wiese-Bjornstal, D. M. (2009). Promoting Positive Youth Development Through Physical Activity. *Research Digest* 10(3), 1-8
332. Wendler, M. (2018). Bewegung und Körperlichkeit als Risiko und Chance. In Huster, E. U., Boeckh, J., Grotjahn, H (Ed). *Handbuch Armut und soziale Ausgrenzung (510-530)*. Berlin. Springer
333. Whitfield, S. (2018). *Doppendiagnose Psychose und Sucht. Perspektiven der Teilhabe und Integration in der deutschen Versorgungslandschaft und der Gesellschaft*. Hamburg. Diplomica Verlag GmbH
334. Williams, K. D., Nida S. A. (2016). *Ostracism, Exclusion, and Rejection*. New York, Routledge
335. Wilson, C., & Secker, J. (2015). Validation of the Social Inclusion Scale with Students. *Social Inclusion*, 3(4), 52-62.
336. Wipfli, B., Landers, D., Nagoshi, C., Ringenbach, S. (2011). An examination of serotonin and psychological variables in the relationship between exercise and mental health. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 21(3), 474-481
337. Woodhall-Melnik, J., Dunn, J.,R., Svenson S., Patterson C., Matheson, F., I. (2018). Men's experiences of early life trauma and pathways into long-term homelessness. *Child abuse and neglect*, 80, 216225
338. Woods, R. B., Butler, B. N. (2020). *Social issues in sport*. USA. Human Kinetics
339. Zamani Sani, S. H., Fathirezaie, Z., Brand, S., Pühse, U., HolsboerTrachsler, E., Gerber, M., & Talepasand, S. (2016). Physical activity and self-esteem: testing direct and indirect relationships associated with psychological and physical mechanisms. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 12, 2617–2625. <https://doi.org/10.2147/NDT.S116811>

340. Zhao, M., Chen, S. (2018). The Effects of Structured Physical Activity Program on Social Interaction and Communication for Children with Autism, Clinical Study. *BioMed Research International, Special Issue*, 1-18
341. Zuckerman, M., Li Ch., Hall, J. A. (2016). When men and women differ in self-esteem and when they don't. A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 64, 34-51
342. Žalimienė, L. (2011). „Socialiai remtini“ „socialinės rizikos“, „globotiniai“... Kokią visuomenę konstruoja Lietuvos socialinės paramos politika? *Kultūra ir visuomenė: socialinių tyrimų žurnalas*, 2(1), 49-60
343. Žydžiūnaitė, V. (2007). Methodological Considerations: Sequential Linking of Qualitative and Quantitative Research. *Socialiniai mokslai*, 55, 7-14
344. Žydžiūnaitė, V., Sabaliauskas, S. (2016). *Kokybiniai tyrimai: principai ir metodai*. Kaunas. VDU
345. Xu, X., Yao, S., Xu, L., Yayuan, G., Weihua, Z., Xiaole, M., Juan, K., Keith, M. K (2017). Oxytocin biases men but not women to restore social connections with individuals who socially exclude them. *Scientific Reports*, 7, <https://doi.org/10.1038/srep40589>

PRIEDAI

1 priedas. Rosenberg savęs vertinimo skalė (The Rosenberg SelfEsteem Scale)

Gerb. Respondente, prašau atsakyti į pateiktus klausimus pasirenkant Jums tinkantį atsakymą

Galimi atsakymų variantai:

VS – Visiškai sutinku

S – sutinku

N – nesutinku

VN – visiškai nesutinku

Atsakykite į klausimus		Pasirinkite atsakymo variantą			
1	Manau, kad esu nemažiau vertingas žmogus nei kiti	VS	S	N	VN
2	Man atrodo, kad turiu daug gerų savybių	VS	S	N	VN
3	Apskritai aš esu linkęs manyti, kad esu nevykėlis	VS	S	N	VN
4	Darbus atlieku taip pat gerai kaip dauguma kitų žmonių	VS	S	N	VN
5	Manau, kad galiu ne daug kuo didžiuotis	VS	S	N	VN
6	Aš teigiamai žiūriu į save	VS	S	N	VN
7	Apskritai aš esu patenkintas savimi	VS	S	N	VN
8	Aš norėčiau labiau save gerbti	VS	S	N	VN
9	Aš tikrai kartais jaučiuosi bevertis	VS	S	N	VN
10	Kartais galvoju, kad esu nieko vertas	VS	S	N	VN

2 priedas. Veiklų stebėjimo protokolai/lankomumo grafikas

VEIKLA	GRUPĖ Eksperimentinė	LANKOMUMAS	SVARBI INFORMACIJA
SOCIALINIŲ POKYČIŲ GRUPĖ	Pogrupis (I)	1.	
		2.	
		3.	
		4.	
		5.	
		6.	
		7.	
		8.	
		9.	
		10.	
		Viso:	
VEIKLA	GRUPĖ Eksperimentinė	LANKOMUMAS	SVARBI INFORMACIJA
	Pogrupis (I)	1.	
		2.	
		3.	
		4.	
		5.	
		6.	
		7.	

<i>Grupinė sportinė veikla</i>		8.	
		9.	
		10.	
		11.	
		12.	
		13.	
		14.	
		15.	
		16.	
		17.	
		18.	
		19.	
		20.	
		21.	
		22.	
		23.	
		24.	
VEIKLA	GRUPĖ Eksperimentinė	LANKOMUMAS	SVARBI INFORMACIJA
	Pogrupis (I)	1.	
		2.	
		3.	
		4.	
		5.	

		6.	
<i>Individuali sportinė veikla</i>		7.	
		8.	
		9.	
		10.	
		11.	
		12.	
		13.	
		14.	
		15.	
		16.	
		17.	
		18.	
		19.	
		20.	
		21.	
		22.	
		23.	
		24.	

VEIKLA	GRUPĖ Kontrolinė	LANKOMUMAS	SVARBI INFORMACIJA
		1.	
		2.	

		3.	
		4.	

<i>Grupinė sportinė veikla</i>	Pogrupis (VI)	5.	
		6.	
		7.	
		8.	
		9.	
		10.	
		11.	
		12.	
		13.	
		14.	
		15.	
		16.	
		17.	
		18.	
		19.	
		20.	
		21.	
		22.	
		23.	
		24.	

3 priedas. Nuasmeninti dienoraščių pavyzdžiai (ištraukos iš dienoraščių)

„Nebuvau pakankamai atidus“..... „Man šities susitikimai padeda priimti sprendimus“... „Neturiu kantrybės lankyti grupę“...
„Buvau suplanavęs pasakyti atvirai ką galvoju, bet kai gerai pasvarsčiau tai supratau, kad geriau niekam nieko neskysiu“

4 priedas. Socialinių pokyčių grupės programa

- Susipažinimas, prisistatymas, asmeninės situacijos įvardinimas kiekvienam žmogui neabejotinai svarbus savęs pažinimas = emocinis, socialinis savęs vertinimas. Tinkamas žmogaus elgesys - gebėjimas bendrauti tiek žodžiu, tiek nežodiškai, socialiai priimtiniu, pašnekovui suprantamu būdu. Elgesys atskleidžia asmens teigiamą/neigiamą poziciją apie save, gebėjimą save išreikšti gerbiant kito asmens teises.
- Santykio su savimi socialinių įgūdžių ugdymas (Intrapersonaliniai įgūdžiai)
- Intrapersonalinis santykis (su savimi) – identiteto atpažinimas. Asmens savęs pažinimas, turimos savybės, patyrimas, pažiūros, vertybės, motyvai, tikslai, emocinės būsenos, santykių istorija. Emociškai/socialiai kompetentingas žmogus geba priimti sprendimus, susijusius su juo pačiu, stengiasi suprasti savo jausmus ir poreikius, geba efektyviausiu būdu siekti tikslo, o kartu gerai suprasti kitų žmonių norus, lūkesčius ir reikalavimus. Geba analizuoti įvairias socialines situacijas, atsižvelgdamas į savo ir kitų žmonių poreikius.
- Santykio su aplinka socialinių įgūdžių ugdymas (Interpersonaliniai įgūdžiai)
- Interpersonalinis santykis (su kitais) – identiteto atpažinimas. Asmens kompetentingumas palaikant santykį su kitais asmenimis. Tarpasmeninės sąveikos kompetentingumas siejamas su gebėjimu išvelgti kitų tikslus, motyvus, interpretuoti socialines užuominas, teigiamas bendravimas, savikontrolė, bendradarbiavimas. Kiekvienas asmuo privalo pasirūpinti socialinės kompetencijos ugdymu tam, kad būtų tinkamai suprstas, išgirstas, vertinamas (žmogus transliuoja savo socialinį AŠ). Socialinis kompetentingumas, tai gebėjimas siekti tikslo, savanaudiškai nesinaudojant kitų asmenų psichoemociniais, socialiniais, intelektualiais gebėjimais, materialiniais ištekliais. Tam tereikia tinkamai atstovauti savo interesus – save gerbti, save vertinti, savimi pasitikėti, išsaugoti tapatumą
- Santykio su veikla socialinių įgūdžių ugdymas
- Aptariamas santykis su veikla (kokias veiklas atliko, vykdė iki socialinės atskirties, kokias veiklas vykdo dabar (kokie trukdžiai), kokias veiklas norėtų vykdyti).

- Savipagalbos plano sudarymas
- Įvardinamas pagalbos poreikis, pagalbą galintys teikti asmenys, sudaromas pagalbos teikimo planas.
- Savipagalbos plano analizė – koreagavimas
- Atliekamos reikalingos korekcijos, svarstymai ko dar gali reikėti savipagalbos procese
- Veiklos plano sudarymas
- Sudaromas personalus veiklos planas (studijos, darbas)
- Veiklos plano analizė – koreagavimas
- Atliekamos korekcijos pagal situaciją, faktą, epizodą
- Intrapersonalinių įgūdžių ir interpersonalinių įgūdžių vertinimas
- Vertinamas patyrimas veiklų metu (kokie pokyčiai)
- Santykio su veikla įgūdžių vertinimas
- Įsivertinama situacija: kas pasiekta, kokie trukdžiai, ko dar bus siekiama

5 priedas. Refleksija (informacija iš grupės dalyvio refleksijos)

“Sako turiu pasimokyti iš savo klaidų...pasimokiau, jau daugiau negu reikia pasimokiau...” “Kuo galiu pasidalinti, tai savo skaudžia patirtimi, kai nebesinori ne tik bendrauti, valgyti nebesinori” “O viskas dėl ko?, kad galėčiau sau pats padėti... tai svarnu...”