

MYKOLO ROMERIO UNIVERSITETO
SOCIALINĖS POLITIKOS FAKULTETO
PSICHOLOGIJOS KATEDRA

EGLĖ ŽVIKIENĖ
SOCIALINĖ PSICHOLOGIJA

PAAUGLIŲ EMOCIJŲ PAŽINIMO, JŲ VALDYMO IR PSICHOSOCIALINIŲ SUNKUMŲ
SĄSAJŲ ANALIZĖ

Magistro baigiamasis darbas

Darbo vadovė -
doc. dr. Rūta Pukinskaitė

Vilnius, 2009

Turinys

PRATARMĖ	3
1. EMOCIJŲ PAŽINIMAS IR VALDYMAS	4
1.1. Emocijų pažinimo ir valdymo samprata	4
1.2. Emocijų pažinimas	5
1.2.1. Emocijų skyrimas ir jų analizė	5
1.2.2. Emocijų išraiškos būdai, jų atpažinimas ir išveika	6
1.3. Emocijų valdymo vieta bendrame savikontrolės kontekste	8
1.4. Emocijų pažinimo bei valdymo sąsajos su emociniais sunkumais	10
1.4.1. Depresija ir emocijų pažinimas bei valdymas	11
1.4.2. Nerimas ir emocijų pažinimas bei valdymas	12
1.4.3. Somatiniai skundai ir emocijų pažinimas bei valdymas	13
1.5. Emocijų pažinimo bei valdymo sąsajos su elgesio sunkumais	14
1.6. Emocijų pažinimas, jų valdymas ir socialinė kompetencija	15
1.7. Merginų ir vaikinų emocijų pažinimas bei valdymas	18
1.8. Mieste ir kaime gyvenančių paauglių emocijų valdymas	19
1.9. Tyrimo problema, tikslas, uždaviniai, hipotezės	21
2. METODIKA	23
2.1. Tyrimo dalyviai	23
2.2. Užduočių ir įvertinimo būdai	24
2.3. Tyrimo eiga	27
2.4. Tyrimo duomenų apdorojimas	27
3. TYRIMO REZULTATAI	28
3.1. Paauglių emocijų pažinimo, jų valdymo bei probleminio elgesio sąsajos	29
3.2. Paauglių emocijų pažinimo, jų valdymo sąsajos su socialine kompetencija bei mokymosi pasiekimais	35
3.3. Paauglių emocijų pažinimo, jų valdymo palyginimas pagal lytį	38
3.4. Paauglių emocijų pažinimo, jų valdymo palyginimas pagal gyvenamąją vietą	40
4. REZULTATŲ APTARIMAS	42
4.1. Paauglių emocijų pažinimo ir emocijų valdymo sąsajos su emociniais sunkumais	42
4.2. Paauglių emocijų pažinimo ir emocijų valdymo sąsajos su elgesio sunkumais	43
4.3. Paauglių emocijų pažinimo ir emocijų valdymo sąsajos su socialine kompetencija bei mokymosi pasiekimais	45
4.4. Paauglių emocijų pažinimo, jų valdymo skirtumai pagal lytį	46
4.5. Paauglių emocijų valdymo skirtumai pagal gyvenamąją vietą	47
IŠVADOS	49
LITERATŪRA	51
SANTRAUKA	62
SUMMARY	63

PRATARMĖ

Emocijų pažinimas bei valdymas yra vieni iš reikšmingiausių žmogaus psichosocialinio prisitaikymo aspektų. Pagrindinės žmogaus emocijos padeda greitai ir adekvačiai reaguoti į aplinkos pokyčius, kurie gali įtakoti žmogaus gerovę. Šiuo metu vaikai yra mokomi valdyti savo pirminį reagavimą ir reaguoti alternatyviu būdu tam, kad rastų pusiausvyrą tarp asmeninių poreikių ir visuomenės reikalavimų. Dėl to žmogui bręstant emocijų pažinimas ir valdymas įgauna vis daugiau svarbos. Yra svarbu, kad paaugliai pažintų savo ir kitų žmonių emocijas – mokėtų jas atpažinti ir įvertinti, verbalizuoti, atskleisti bei išreikšti patiriamas emocijas. Taip pat svarbu, kad paaugliai mokėtų sėkmingai valdyti savo emocijas – gebėtų reaguoti tinkamai socialiai bei įvairiose provokuojančiose situacijose, suprastų, kokie jausmai yra netinkami, nes emocijų pažinimas ir valdymas yra vienas svarbiausių socialinės kompetencijos komponentų.

Manoma, kad paauglių emocijų pažinimą, jų valdymą gali įtakoti demografinės (lytis, gyvenamoji vieta) bei socialinės charakteristikos (paauglių aktyvumas, socialinė kompetencija, mokymosi pasiekimai). Ši tema yra mažai tyrinėta Lietuvoje, dėl to yra labai svarbu paanalizuoti, kokios yra sąsajos tarp Lietuvos paauglių emocijų pažinimo, jų valdymo bei patiriamų psichosocialinių sunkumų (emocinių, elgesio ir socialinių) bei mokymosi pasiekimų.

Lietuvoje emocijų pažinimas bei emocijų valdymas yra mažai tyrinėti, todėl savo darbe remsimės užsienyje atliktų tyrimų rezultatais. Nagrinėsime ryšį tarp Lietuvos paauglių emocijų pažinimo bei emocijų valdymo ir psichosocialinių sunkumų, su kuriais paaugliai susiduria savo artimiausioje aplinkoje: namuose, mokykloje, bendraudami su bendraamžiais ir pan. Užsienyje atliktų tyrimų duomenis byloja, kad emocijų valdymas yra susijęs su elgesio ir emocijų sunkumais bei tarpasmeninių santykių sunkumais – su šeimos nariais, bendraamžiais ar mokytojais (Bell et al., 2005). Taigi tyrimai rodo, jog blogas emocijų pažinimas ir valdymas suteikia pagrindą emocinių ir elgesio sunkumų atsiradimui, bei negebėjimui palaikyti teigiamų socialinių santykių su aplinkiniais.

1. EMOCIJŲ PAŽINIMAS IR VALDYMAS

1.1. Emocijų pažinimo ir valdymo samprata

Norėdami suprasti emocijų pažinimo ir valdymo svarbą bei sąsajas, visų pirma, pasigilinkime, kas tai yra? *Emocijos* - tai biologinės reakcijos, kurios koordinuoja adaptyvų atsaką į svarbias galimybes bei iššūkius. Kitaip tariant, emocijas galima apibūdinti kaip asmenų reakciją į juos supančią aplinką, skirtą palaikyti arba pakeisti jų ryšį su ta aplinka (Saarni et al., 1998). Šiame darbe bus kalbama apie paauglių emocijų pažinimo ir valdymo ypatumus, todėl yra tikslinga pateikti emocijų pažinimo ir valdymo sąvokas.

Emocijų pažinimas arba emocijų suvokimas apibrėžiamas kaip gebėjimas atpažinti emocijas savyje ir kituose. Tai ne tik paprastas gebėjimas suvokti emocijas (Lundh et al., 2002), taip pat tai yra žinojimas ar atpažinimas, kad emocija yra, bei emocinio patyrimo apsvaistymas. Tuo jis skiriasi nuo emocijų išraiškos ir emocinio patyrimo (Croyle, Waltz, 2002). Buvo aprašyti 5 emocinio pažinimo lygiai: fiziniai pojūčiai, veiksmų tendencijos, pavienės emocijos, emocijų derinys ir derinių kombinacijos. Aukštesni ar sudėtingesni emocijų pažinimo lygiai suteikia žmonėms galimybę suprasti jų aplinką ir jos svarbą jų gėrovei (Greenberg, 2002) ir leidžia geriau įveikti stresorius (Novick-Kline et al., 2005).

Emocijų valdymas yra apibūdinamas kaip gebėjimas keisti emocinį reagavimą įvairiose provokuojančiose situacijose. Kasdieninėmis aplinkybėmis, emocijų valdymas dažnai pasitelkiamas norint sumažinti emocinį susijaudinimą, ypač neigiamas emocijas: pyktį ir frustraciją (Thompson et al., 1996). Žmonės, kurie turi išvystę emocijų valdymą, supranta ir išreiškia savo emocijas, atpažįsta emocijas kituose ir valdo emocijas siekdami adaptyvaus elgesio (Salovey et al., 1993).

Emocijų valdymo sąvoka gali būti vartojama dviem prasmėmis: (kažko) valdymas emocijų pagalba arba pačių emocijų valdymas. R. A. Thompson ir kt. (1996) teigia, jog emocijų valdymo procesą sudaro tokie veiksmi: emocinių reakcijų stebėjimas, vertinimas, jų intensyvumo, trukmės ir būsenos keitimas.

Išskiriamos dvi pagrindinės emocijų valdymo formos: į praeitį orientuotas ir į atsaką orientuotas emocijų valdymas. Į praeitį orientuotas emocijų valdymas siejasi su dalykais, kuriuos darome prieš atsirandant emocijai, jie įtakoja emocijos atsiradimą. Į praeitį orientuoto emocijų valdymo pavyzdys galėtų būti emociją sukėlusio stimulo įvertinimo pasikeitimas. Į atsaką orientuotas emocijų valdymo pavyzdžiais gali būti liūdesio maskavimas šypsena, pasitenkinimo slėpimas per žaidimą kortomis ir pan. (Gross, 2002). Taigi galima teigti, kad emocijų valdymas yra gana sudėtingas procesas.

Efektyviai valdyti emocijas, atsižvelgiant į tam tikros situacijos aplinkybes nėra taip paprasta. Svarbiausi efektyvaus emocijų valdymo bruožai yra: emocijas sukeliančių situacijų pakartotinis įvertinimas, emocijų kaip informacijos įvertinimas, į emocinių situacijų sprendimą orientuoto elgesio įvertinimas (Thompson et al., 1996). Kartais šie bruožai yra interpretuojami kaip emocinio intelekto požymiai (Mayer, Beltz, 1998). I. Jerabek (1996), teigia, jog aukštą emocinį intelektą turintys žmonės žino, kaip valdyti savo emocijas, motyvuoti save ir sėkmingai panaudoti vidinius bei išorinius išteklius.

Ne visi žmonės vienodai efektyviai moka valdyti savo emocijas. Pavyzdžiui, tokių procesų kaip: emocijų priežasčių paieška (pvz., įvertinimas), emocinio atsako modeliai (pvz., įveika) ir emocijų stebėjimo (pvz., emocinė savimonė) metu žmonės gali demonstruoti skirtingą emocijų valdymą (Carver, Scheier, 1999; Gross, 2002). Tačiau žmogus gali patirti emociją sąmoningai nesuvokdamas šio fakto. C. Rieffe ir kt. (2008) teigia, kad dažniausia adaptyvios emocijų reguliacijos prielaida yra emocijų pažinimas, kuris yra susijęs su dėmesio procesais (pvz., emocijų stebėjimas ir diferencijavimas, jų priežasčių nustatymas) ir su nuotaikų aspektais (pvz., kaip emocijos ir jų išraiška yra vertinami). Taip pat buvo nustatyta, kad tėvų emocinė socializacija turi įtakos vaikų emocijų išraiškai, emocijų valdymui tam tikrame kontekste, emocijų valdymo proceso supratimui (Eisenberg et al., 1997). Apibendrinus galima teigti, kad emocijų valdymas neįmanomas be emocijų pažinimo.

Paanalizavę emocijų pažinimą, jų valdymą matome, kaip emocijų pažinimas ir jų valdymas yra tarpusavyje susiję. Ir galime teigti, jog efektyvus savęs valdymas reikalauja savo emocijų pažinimo ir supratimo bei elgesio reakcijų, susijusių su šiomis emocijomis, pažinimo ir suvokimo (Carver, Scheier, 1999).

1.2. Emocijų pažinimas

1.2.1. Emocijų skyrimas ir jų analizė

Svarbus emocijų pažinimo aspektas yra emocijų skyrimas. L. Feldman Barrett (1998) teigia, kad asmens gebėjimas skirti emocijas skiriasi priklausomai nuo situacijos. Kai kurie žmonės linkę nagrinėti savo emocinę patirtį, diferencijuodami ir išskirdami įvairias emocijas. Tyrimų metu tokie asmenys pateikia daug skirtingų emocijų pavyzdžių, moka aiškiai apibūdinti savo emocijas. Tiriant šiuos asmenis yra nustatomos mažesnės koreliacijos tarp neigiamų būsenų (pykčio, liūdesio ir susierzinimo) arba tarp teigiamų būsenų (laimės, atsipalaidavimo bei entuziazmo). Kiti žmonės sunkiai skiria savo emocijas ir gali apibūdinti jas remdamiesi tik vienu kriterijumi – maloni/nemaloni emocija (Feldman Barrett et al., 2001). Jų tyrimų rezultatai rodo teigiamus ryšius tarp panašaus pobūdžio

emocijų – taigi jie nemoka atskirti skirtingų emocinių patirčių ir naudoja emocinę kalbą tik tam, kad parodytų bendrą jų patiriamų emocijų malonumą ar nemalonumą. R. M. Bagby ir kt. (2006) nustatė, kad žmonės, sergantys aleksitimija, pasižymi sumažėjusiu afektų supratimu, kuomet jausmai sunkiai identifikuojami ir sunkiai nupasakojami kitiems, bei operatoriniu mąstymu, kai mąstymas yra nukreiptas į išorę, o vaizduotė ribota. O. Luminet ir kt. (2004) rado ryšį tarp aleksitimijos sukeltų sunkumų nupasakojant jausmus ir žodžių skaičiaus, kuriuos žmonės naudoja po emocionaliai prisodrinto filmo peržiūros, apibūdindami epizodą, kuris jiems sukėlė daugiausiai emocijų. G. J. Taylor ir R. M. Bagby (2004) teigia, kad blogas emocijų skyrimas yra susijęs su neefektyvių emocijų valdymo strategijų taikymu bei su didesne sirgimo somatinėmis ligomis tikimybe. Taigi emocijų skyrimas yra svarbus faktorius, lemiantis emocijų valdymo efektyvumą.

Gerėjant emocijų analizei su amžiumi, padeda vaikams, o vėliau ir paaugliams geriau suprasti savo bei kitų žmonių emocijas, bei jų kontekstą. C. Saarni (1999) teigia, kad jau vidurinėje mokykloje mokiniai supranta, kad tam pačiam asmeniui jaučia daugialypes emocijas, kartais net prieštaringas; o paauglystėje jie išmoksta analizuoti savo emocinius ciklus (pvz., drovėjimasis dėl to, kad yra baisu). Šia mintį papildė P. Harris (2000), jis teigė, kad vaikai pradeda suprasti savo emocijas būdami 2-3 metų amžiaus, o 5-6 metų vaikai moka analizuoti kitų žmonių emocijas, jie supranta, kad kiti žmonės gali apsimitinėti, kad jiems linksma ar liūdna, norėdami pasiekti savo tikslų. N. Extremera ir kt. (2007) tyrė ryšį tarp paauglių emocijų skyrimo ir įvairių prisitaikymo kintamųjų. Jie nustatė, kad sėkmingas emocijų identifikavimas yra susijęs su didesniu optimizmu ir pasitenkinimu gyvenimu, bei mažesniu pesimizmu ir suvokiamu stresu. Tai siejasi su P. Fernandez-Berrocal ir kt. (2006) tyrimu, kurio autoriai rado, jog emocijų skyrimas yra susijęs su žemesniais depresijos ir nerimo įverčiais.

Taigi emocijų pažinimo komponentai, emocijų skyrimas ir analizė, turi įtakos ne tik emocijų valdymui, bet ir adekvačiam emocijų įvertinimui skirtingose situacijose.

1.2.2. Emocijų išraiškos būdai, jų atpažinimas ir išveika

Emocijų pažinimo sąvoka apima net tik emocijų skyrimą ir analizę, bet ir emocijų išraišką, jų atpažinimą bei išveiką. G. A. Van Kleef ir kt. (2004) teigia, kad emocijos yra ne vien individualios būsenos, jos yra skirtos socialinei komunikacijai. Emocijų kalbinio išreiškimo dėka asmenys dalinasi informacija apie jų nuotaikas, ketinimus, santykius su kitais. Dalinimasis emocijomis su kitais įtakoja ne vien žmogaus, kuris patiria emocijas, elgesį, bet ir tų, kurie suvokia jo emocijas. Emocijų atpažinimo iš fizinių pojūčių procesas nėra vienodas visoms emocijoms. Dažniausiai pirmiausia ir

geriausiai atpažįstama emocija yra laimė, antras pagal atpažinimo greitį ir kokybę yra liūdesys, taip pat gana gerai atpažįstamos emocijos yra pyktis, baimė, nuostaba bei pasibjaurėjimas (Durand et al., 2007; Gosselin, 2005; Vicari et al., 2000). M. Fujiki ir kt. (2006) teigia, kad vaikai lengviausiai atpažįsta laimę, o sunkiausiai – baimę.

Pagrindinių emocijų (laimės, nuostabos, baimės, pykčio, pasibjaurėjimo ir liūdesio) atpažinimas iš veido išraiškos buvo plačiai tyrinėtas (pvz., Calder et al., 2003; Phillips, Allen, 2004; Sullivan, Ruffman, 2004). Ankstesnių tyrimų metu buvo rasta, kad tam tikrų emocijų atpažinimas prastėja žmogui augant - ypač pykčio ir/ar liūdesio (Calder et al., 2003; MacPherson et al., 2002; Phillips et al., 2004; Sullivan et al., 2004), taip pat prastėja baimės atpažinimas (Calder et al., 2003; Sullivan et al., 2004). Tačiau su amžiumi yra susijęs ne tik emocijų atpažinimo pablogėjimas, bet ir pagerėjimas – pvz., A. J. Calder ir kt. (2003) nustatė, jog vyresni žmonės geriau atpažįsta pasibjaurėjimą negu jaunesni.

Yra keli paaiškinimai, kodėl laimė yra taip gerai suprantama. S. Vicari ir kt. (2000) teigė, kad apatinė veido dalis – šypsena – yra svarbiausia suvokiant laimę, tuo tarpu kitos emocijos – baimė, pyktis ir liūdesys – atpažįstamos iš viršutinės ir apatinės veido dalių kombinacijos. Kiti tyrėjai (pvz., Batty, Taylor, 2006; De Sonnevile et al., 2002) išsakė mintį, jog laimė yra vienintelė pozityvi emocija iš visų pagrindinių emocijų, be to, ją dažniausiai matome vaikystėje, todėl ją greičiausiai atpažįstame.

Emocijas išreiškiame ne tik veido mimika, tam panaudojame ir kūno kalbą bei tam tikrus veiksmus, nukreipdami juos į daiktus ar žmones. Išorinė pykčio išraiška yra tiesioginis agresyvumo pasireiškimas. Atviras pyktis dažniausiai pasižymi didesniu impulsyvumu, jausmingumu ir pykčio ekspresija. Ch. D. Spielberger (2005) teigia, kad asmenys, kurių išorinė pykčio raiška yra stipriai išreikšta, savo pyktį išreiškia agresyviu elgesiu, nukreiptu į kitus žmones ar objektus. Tiesiogiai savo pyktį išreiškiantys žmonės laužo ir gadina nuosavybę, gali atakuoti žodžiais, pvz., sarkastiškais ar įžeidžiančiais pasisakymais, šaukimu (nors niekada nepuola tiesioginio pykčio objekto). Be to, neigiamos emocijos yra išreiškiamos išorine kūno kalba: akių vartymu, galvos lingavimu, rankų sukryžiuavimu ir panašiais veiksmais.

Emocijų išveika yra susijusi su daugeliu socialinių faktorių. J. T. Manly ir kt. (2001) tyrimas parodė, jog paauglių, vaikystėje patyrusių emocinę nepriežiūrą ir fizinį smurtą, blogesnis emocijų pažinimas ir valdymas, bei yra linkę į įvairius eksternalius sunkumus bei agresyvią emocijų išveiką. J. R. N. Schonbeck ir kt. (2006) rašo, kad emocijų išveika yra daugialypė problema, susijusi ne vien su šeimos ryšiais, bet ir su santykiais su draugais, klasiokais, elgesiu mokykloje ir bendruomenėje. Ji teigia, kad vaikai ir paaugliai, kurie vaikystėje gavo daug tėvų meilės, rūpesčio ir dėmesio, yra daug

mažiau linkę į tokį emocijų išveikos būdą kaip verksmas ar smurtinis elgesys. Šią mintį papildė S. Flechner (2006), ji teigia, kad emocijų išveikos fenomenas yra būdingas paaugliams.

Emocijų išveika yra siejama su agresyviu elgesiu, tačiau ne kiekviena emocijų išveika yra susijusi su rizika paaugliui. Pavyzdžiui, tokį išveikos būdą kaip vagystė, E. R. Taylor ir kt. (2001) apibūdina kaip vieną iš neigiamų jausmų apie save įveikos strategijų, kadangi po vagystės paaugliai jaučia gėdą, tačiau tuo pat metu ji suteikia paaugliui galimybę pasijusti galingu ir svarbiu. Taip pat emocijų išveika (agresyvus elgesys) yra susijusi su žema paauglių savigarba, ir jie vagia iš parduotuvių tam, kad gautų dėmesio ir padidintų savivertę (Sutherland, Shepherd, 2002). Buvo nustatytas ryšys tarp emocijų išveikos ir streso. K. M. McCabe ir kt. (1999) tyrimai rodo, kad stresas (ypatingai sąlygotas šeiminių aplinkybių) yra susijęs su vaikų ir paauglių socialinės kompetencijos stoka, emocijų išveika, drovumu ir nerimastingu elgesiu. J. A. Hunter ir kt. (2008) tyrimai patvirtina aukščiau išsakytą mintį - autoriai teigia, kad paauglių emocijų išveika, naudojant fantazijas ar seksualinius veiksmus, yra skirta kovai su stresu.

Apibendrinus, galima teigti, kad visi emocijų pažinimo aspektai yra vienodai svarbūs žmogaus efektyviai psichosocialinei kompetencijai, bet iš kitos pusės, reikia pastebėti ir tai, kad įvairūs aplinkos veiksniai įtakoja pažinimo formavimąsi. Taigi emocijų pažinimas yra stipriai susijęs su žmogaus socialiniu prisitaikymu.

1.3. Emocijų valdymo vieta bendrame savikontrolės kontekste

Supratimas, kuo emocijų valdymas panašus ir kuo skiriasi nuo kitų savikontrolės užduočių, gali padėti geriau suprasti emocijų valdymą. J. P. Tangney ir kt. (2004) rašo, kad *savikontrolė* – tai gebėjimas keistis ir adaptuotis, kuris padeda sukurti geresnę atitikimą tarp savęs ir pasaulio. Tai gebėjimas keisti savo vidines reakcijas, taip pat nutraukti nepageidaujamas elgesio tendencijas ir susilaikyti nuo jų. Iš šios perspektyvos savikontrolė turi įtakos žmogaus psichosocialinei kompetencijai. R. F. Baumeister ir kt. (1994) nustatė pagrindines savikontrolės sritis – minčių, impulsų, emocijų ir elgesio kontrolė.

Žmonės susiduria su savikontrolės sunkumais, kai atsiranda konfliktas tarp trumpalaikių ir ilgalaikių veiksmų pasekmių (Loewenstein et al., 1996; Rachlin, 1996). Y. Trope ir A. Fishbach (2005) teigia, kad savikontrolės sunkumai atsiranda, kai situacija sukelia trumpalaikius norus, kurie konfliktuoja su ilgalaikiais tikslais. Savikontrolė, kitaip tariant, yra įvairių impulsų atmetimas bei

neigimas, kuomet žmogus verčia save daryti tai, kas jam nėra malonu. Savikontrolė naudojama, kai reikia suvaldyti savo būdą, mesti rūkyti, prisiversti dirbti, susitaupyti pinigų, laikytis dietos ir panašiai. Savo hedonistinių impulsų neigimas gali skatinti negatyvių afektų atsiradimą (Tice et al., 2001).

Savikontrolė ne visada pasiekia savo tikslą, kartais žmogui nepavyksta savęs suvaldyti. Yra du savikontrolės žlugimo tipai: per didelis valdymas ir per mažas valdymas. Per didelis valdymas atsiranda dėl to, kad žmogus negali ar neturi galių kontroliuoti savo impulsus. Per mažas valdymas atsiranda, kai žmogus siekia kontroliuoti impulsus naudodamas strategiją, kuri yra neefektyvi arba duoda priešingus rezultatus. Kai emocijų valdymas tampa viršesnis už kitas savikontrolės rūšis - tai per silpnos reguliacijos forma. Tai veda ne tik prie ilgalaikių savikontrolės tikslų žlugimo, bet ir prie tolesnės emocijų valdymo žlugimo. Kitais žodžiais, susitelkimas į pasijautimą gerai būtent dabar, reguliuojant nuotaiką ilgalaikių tikslų kaina gali skatinti vėlesnį emocijų valdymo žlugimą, dėl to kad strategija yra neefektyvi tiek ilgai (Tice et al., 2001).

Negatyvi emocinė būsena įtakoja savikontrolės žlugimą, nes žmonės stengiasi reguliuoti negatyvią emociją kitos savikontrolės kaina. Kol žmonės yra užimti kontroliuojant ir taisant blogas nuotaikas, kiti savikontrolės tikslai tampa apleisti, ir savikontrolė žlunga. Daugelis savikontrolės formų veda prie negatyvaus afekto, emocijų valdymas gali turėti įtakos savikontrolės žlugimui kitose sferose. Savęs neigimas sukuria negatyvią nuotaiką ir bandant pataisyti ją, ilgalaikiai savęs valdymo tikslai būna apleisti. Iš literatūros galima pastebėti, kad emocijų valdymo pabrėžimas ir pasijautimas geriau neatidėliojant ilgalaikių tikslų kaina veda prie savikontrolės žlugimo (Erber et al., 1994).

Emocijos ar nuotaika turi įtakos savikontrolės sunkumams. Kai žmogus yra blogos nuotaikos, jis nori pasijusti geriau, daugeliu atvejų pasijautimas geriau apima potraukių patenkinimą – tuos, kam dažniausiai atspiriama savikontrolės pagalba. Kitais žodžiais tariant, bloga nuotaika nuteikia žmones savikontrolės nesėkmei. Treniruojant savikontrolę gali kilti neigiamų nuotaikų. Emocijų valdymas turi svarbių pasekmių bendrai savikontrolėi ir savęs vertinimui. Yra daugybė įrodymų, kad yra ryšys tarp negatyvaus afekto ir savikontrolės žlugimo (pvz., Martin, Dahlen, 2007). Negatyvios nuotaikos susijusios su blogų įpročių pasikartojimu, tokių kaip alkoholizmas, lošimas. Žmonės geria, norėdami kontroliuoti nuotaiką, o tai gali duoti visai priešingus rezultatus. Panašią motyvaciją turi lošėjai, kurie lošia norėdami pakelti nuotaiką. Žmonės negali pasiekti savo ilgalaikių tikslų dėl alkoholio, maisto, lošimo it t.t. naudojimo, norėdami kontroliuoti savo nuotaiką. R. Erber ir W. M. Erber (1994) nustatė, kad įsitraukimas į pastangų reikalaujantį sunkumų apsvaistymą keičia esamą nuotaiką. Kiti tyrėjai, pvz., L. M. Diamond, L. G. Aspinwall (2003), papildė šitą mintį ir teigia, kad, pozityvios mintys ir prisiminimai reguliuoja nuotaiką, ypač neigiamą. Taigi galima daryti išvadą, jog ryšys tarp

suvokimo ir nuotaikų yra dvikryptis ir kad asmenys gali reguliuoti savo afektines būsenas arba automatiškai, arba sąmoningai.

Savikontrolės prigimtis apima savo impulsų valdymą. Žmonės turi impulsus tam, kad elgtųsi tam tikru būdu ar dėl mokymosi, įpročio, įgimto polinkio. Savęs valdymas apima normalių ir natūralių polinkių valdymą ir pakeičia kitą reakciją. Daugumos savikontrolės formų žlugimas charakterizuojamas trumpalaikių tikslų pasiekimu nepaisant ilgalaikių padarinių. Žmonės turi daugybę tikslų ir veiksmų lygius, ir savęs valdymas apima trumpalaikių tikslų pakeitimą ilgalaikiais. Įdomu tai, kad asmenys, kurie kontroliuoja savo veiksmus, dažnai jaučia nerimą, nuoskaudą ar pyktį (Ellis et al., 2005). Vidinė pykčio kontrolė yra vertinama pozityviai, tačiau tai gali sumažinti žmogaus gebėjimą adaptuotis ir priimti konstruktyvius sprendimus frustracinėje situacijoje (Spielberger, 2005). Taigi emocijos užima svarbią vietą bendrame savikontrolės kontekste, jos įtakoja visas jos aspektus.

Savikontrolės svarbi dalis yra emocijų valdymas, nes kontroliuoti reikia ne tik mintis bei elgesį, bet ir emocijas, jų išraišką. R. A. Thompson ir kt. (1996) teigia, kad kasdienėje aplinkoje geras emocijų valdymas dažnai sušvelnina emocinį sujaudinimą (labiausiai negatyvias emocijas). Valdydamas emocijas asmuo stengiasi išlaikyti teigiamą nuotaiką ir išvengti negatyvios nuotaikos, ieškodamas informacijos, kuri padeda išlaikyti teigiamą savęs vaizdą (Goleman, 1995). Asmenys skiriasi įgūdžių lygiu, kuriuo jie gali atpažinti savo jausmus ir kitų jausmus, valdyti šiuos jausmus ir panaudoti informaciją teikiamą šių jausmų, motyvuojant savo adaptyvų elgesį (Salovey et al., 1993).

Apibendrinant galima teigti, kad daugelyje situacijų savikontrolė sužlugtų, jei emocijų valdymas bus neefektyvus. Taip pat emocijų valdymas turi svarbių pasekmių bendrai savikontrolėi, jos sunkumams ir savęs vertinimui.

1.4. Emocijų pažinimo bei valdymo sąsajos su emociniais sunkumais

Emocijų pažinimas bei valdymas susiję su nerimu, depresija bei somatiniais sunkumais. W. M. Reynolds (1994) priskiria nerimą, depresiją bei somatinius skundus internalių psichologinių sunkumų kategorijai ir teigia, kad vaikų ir paauglių internalūs sunkumai yra siejami su perdėta kontrole. J. Zeman ir kt. (2002) nustatė, kad yra ryšys tarp emocijų pažinimo ir internalių sunkumų. Šiuos duomenis papildo ir G. J. Taylor ir R. M. Bagdy (2004) teigia, kad emocijų pažinimas susijęs su silpnomis emocijų reguliacijos strategijomis, aukštu nerimo bei depresijos lygiu, somatiniais skundais.

Su somatiniais skundais ir socialiniu nerimu susijusios šios skalės: emocijų skyrimo, emocijų neslėpimas (angl. *not hiding*) kūno pažinimas (angl. *bodily awareness*). C. Rieffe (2008) pateikia tokius duomenis, kad skirtingos emocijų pažinimo klausimyno (EAQ) skalės nevienodai susijusios su

somatiniais skundais, depresija, nerimu. Verbalinė emocijų išraiška (angl. *verbal sharing*) buvo susijusi su depresija ir nerimu, bet ne su somatiniais skundais, o emocijų išveika (angl. *acting out*) nebuvo susijusi su depresija, nerimu ir somatiniais skundais. Taigi emocijų pažinimo, jų valdymo ryšys su emociniais sunkumais nėra vienareikšmiškas.

1.4.1. Depresija ir emocijų pažinimas bei valdymas

Nepaisant plačiai paplitusių nuorodų, kad emocinė disreguliacija yra susijusi su depresijos išsivystymu ir palaikymu (pvz., Saarni, 1999), vis dar yra nedaug tyrimų apie paauglių emocijų pažinimo, jų valdymo sąsajas su depresija. Tačiau buvo atlikta daug studijų, kuriose buvo nagrinėjamas ryšys tarp įveikos ir psichologinio (ne)prisitaikymo (pvz., depresijos simptomų) (Compas et al., 2001).

Mokslinėje literatūroje galima rasti įrodymų, kad vaikai, turintys depresijos simptomų, pasižymi blogesniais gebėjimais naudoti teigiamas kognityvinio įsitraukimo strategijas (angl. *cognitive engagement strategies*) tam, kad galėtų sėkmingai tvarkytis su neigiamais afektais (Compas et al., 2001). Nustatyta, kad nesėkmės reguliuojant neigiamus afektus yra susijusios su depresija. Vaikai, sergantys depresija, pasižymi blogesniais gebėjimais efektyviai kovoti su trumpalaikiais nuotaikų pokyčiais (Gross, 2002). Kuo labiau asmuo orientuojasi į save, tuo daugiau patiria neigiamų emocijų, nerimo bei depresijos simptomų.

Tyrimai rodo, kad depresijos epizodai yra susiję su silpna emocijų reguliacija (Campbell-Sills et al., 2006; Kring, Werner, 2004). Pasak tyrėjų, depresijos simptomai yra nepavykusių bandymų moduluoti savo emocijas kitokiu būdu pasekmė. Yra įrodymų (Campbell-Sills et al., 2006; Garnefski, Kraaij, 2006; Gross, John, 2003; Rude, McCarthy, 2003), kad asmenys, sergantys depresija, skiriasi nuo kontrolinės grupės tuo, kaip jie naudoja emocijų valdymo strategijas: jie dažniau naudoja tas strategijas, kurios yra susijusios su disfunkcinėmis pasekmėmis (pvz., emocijų nuslopinimas (angl. *suppression*), apmąstymas (angl. *ruminatation*) bei nereikšmingų dalykų katastrofizacija (angl. *catastrophizing*) ir rečiau naudoja naudingas strategijas (pvz., pervertinimą, emocijų atskleidimą). Taip pat buvo nustatyta, kad asmenys, kurie dažnai naudoja pervertinimo (angl. *reappraisal*) strategiją, patiria mažiau neigiamų afektų ir mažiau depresijos simptomų (Gross et al., 2003).

Asmenys, patiriantys depresiją, blogiau identifikuoja ir supranta savo emocijas (Rude et al., 2003), sunkiau priima negatyvius jausmus (Campbell-Sills et al., 2006; Hayes et al., 2004) bei nėra tikri, kad jiems pavyks adaptyviai reguliuoti negatyvias emocijas. Šie rezultatai suponuoja, kad per didelis disfunkcinių strategijų naudojimas gali būti susijęs su neabejotina emocijų pažinimo, jų valdymo stoka.

Kai kurie autoriai papildo šią mintį. Jie mano, jog emocijų pažinimo, jų valdymo stoka nėra susijusi vien su stipria depresija, bet ir su rizika, kad gali išsivystyti pasikartojančių depresijos epizodų (Kring, Werner, 2004; Rude et al., 2003). Turint omeny kognityvinių faktorių svarbą depresijos išsivystymui, galima daryti prielaidą, jog padidėjęs neadaptivių kognityvinių strategijų naudojimas (pvz., perdėtas susirūpinimas nedidele problema – dėmės ant suknelės, atsirišę batų raišteliai) ir sunkumai naudojant adaptivias kognityvines strategijas, skirtas emocijų valdymui (pvz., pervertinimą), turėtų įtakoti dažnus depresijos epizodus. Kai asmenys pastebi nuotaikos pablogėjimą, pvz., savo reakciją į stresinius gyvenimo įvykius, neadaptivių strategijų naudojimas gali skatinti ilgalaikę negatyvią nuotaiką bei depresijos atsiradimą. Tačiau buvo atlikti tik keli tyrimai, kuriuose buvo tikrinama ši hipotezė. Buvo nustatyta, kad apmąstymas, kaip strategija, įtakoja depresijos atsiradimą ir vystymąsi (Nolen-Hoeksema, 2004). Taigi emocijų pažinimas ir valdymas neabejotinai tam tikru laipsniu yra susiję depresiškumu.

1.4.2. Nerimas ir emocijų pažinimas bei valdymas

Yra nustatyta, kad blogas emocijų valdymas turi sąsają su generalizuotu nerimo sindromu. Klinikinės ir raidos psichologijos tyrėjai yra nustatę, kad netinkamas emocijų valdymas yra susijęs su nerimu (Lonigan, Phillips, 2001; Rutter, Sroufe, 2000). Be to, jie teigia, kad emocijų valdymas yra susijęs su daugeliu sunkumų, pvz., su sulaikymu (angl. *inhibition*), socialiniu užsisklendimu ir agresija. D. Derryberry ir M. K. Rothbart (1997) teigė, kad nerimo sutrikimai greičiausiai kyla iš pernelyg didelio emocijų valdymo. Be to, literatūroje yra daug įrodymų, kad netinkamas emocijų valdymas, pvz., nereikšmingų dalykų katastrofizacija yra susiję su nerimo patyrimu (Garnefski et al., 2004; Startup, Davey, 2001).

Bendrojo nerimo sindromui yra būdingas lėtinis, perdėtas ir nekontroliuojamas nerimas ir susirūpinimas, bei tokie somatiniai simptomai kaip nuovargis, irzlumas/dirglumas, raumenų įtampa (Mennin et al., 2005; Wells et al., 2006). P. Novick-Kline ir kt. (2005) atliko tyrimą, kuriuo metu buvo lyginamas asmenų, turinčių generalizuotą nerimo sutrikimą, ir kontrolinės grupės emocijų pažinimas. Jie gavo labai įdomių rezultatų: asmenų, turinčių generalizuotą nerimo sindromą, emocijų pažinimas buvo geresnis nei kontrolinės grupės. Šie rezultatai prieštarauja prieš tai gautiems duomenims (pvz., Mennin et al., 2005).

Buvo nustatyta, emocijų valdymas yra susijęs su į save orientuotu dėmesiu (angl. *self-focused attention*), kuris yra vienas būdingiausių nerimo charakteristikų. Jei žmonės bendraudami patiria sunkumų, jie turi interpretuoti savo elgesį, kritiškai įvertindami situaciją, ir nuspręsti, kokių pokičių

reikia tam, kad būtų galima išspręsti tuos sunkumus (Baumeister, Tice, 1990). Ši interpretacija leidžia asmenims įvertinti savo elgesį ir emocijas bei kurti ir analizuoti socialinio elgesio schemas, pvz., bendravimo su kitais elgesio modelius. Nerimastingas orientavimasis į save gali būti suvokiamas kaip negatyvių modelių apmąstymas, t.y. tokių, kurie neturi strategijų, reikalingų sėkmingai sąveikai. D. M. Clark ir A. Wells (1995) aprašė, kaip žmonės, turintys socialinį nerimą, gali kelis kartus perdirbti informaciją, kuri atitinka jų baimes, ir galiausiai grįžti prie neigiamo savęs vaizdo. Tiriant vaikus buvo nustatyta, jog intensyvios emocijos (liūdesys, nerimas ir depresija) gali skatinti tokių sunkumų, kaip užsisklendimas ar bailumas, atsiradimą. Tyčinis užsisklendimas yra vadinamas pasyvia emocijų valdymo strategija (Blanchard-Fields, 2008). Tačiau jei vaikui sėkmingai sekasi valdyti emocijas, jam tokių sunkumų nekyla (Eisenberg et al., 1997; Gilliom et al., 2002).

Pernelyg didelis susijaudinimas (angl. *overarousal*) susidūrus su socialiniais sunkumais yra būdingas asmenims, kurie yra baikštūs, nerimastingi, užsidarę savyje ar pasižymi elgesio slopinimu (angl. *inhibited behaviour*) (Schmidt et al., 1997). Tokie asmenys dažnai jaučia aiškiai išreikštas reakcijas į socialinį stresą – pvz., nerimą ar padidėjusi širdies plakimą (Vasey, Lonigan, 2000). Šis padidėjęs reaktyvumas ar ne gebėjimas valdyti savo susijaudinimo trukdo efektyviai prisitaikyti prie sunkių situacijų (Thompson et al., 1996). E. Galanaki (2004) teigia, kad moksleiviai sunkiai perpranta nerimo valdymo strategijas.

Apibendrinus galima pasakyti, kad emocijų valdymo, jų pažinimo sąsajų su nerimastingumu tyrimai pateikia nevienareikšmiškus rezultatus.

1.4.3. Somatiniai skundai ir emocijų pažinimas bei valdymas

Blogas emocijų pažinimas yra susijęs su somatiniais skundais. Tai patvirtina V. De Gucht ir kt. (2004) (cit. pagal Jellesma et al., 2006) ir C. Rieffe ir kt. (2006) tyrimai. F. Jellesma ir kt. (2006) irgi atrado sąsajas tarp emocijų pažinimo bei somatinių skundų. Yra pakankamai aišku, kad žmonės su somatiniais sutrikimais gali atpažinti savo emocijas, bet pagrindinis sunkumas yra tai, kad jie nesugeba jų analizuoti, išsikirti iš kitų emocijų spektro ir suprasti jų pasekmes (Rieffe et al., 2007). Šis reiškinys, kai žmogus nesugeba žodžiais įvardinti savo ir kitų žmonių jausmų, vadinamas aleksitimija. G. J. Taylor (2000) savo tyrime atrado ryšį tarp aleksitimijos (kurios pagrindinę dalį sudaro emocijų pažinimas) bei somatinių skundų bei ligų (cit. pagal Ciarrochi et al., 2008). Šiuos duomenis papildė ir S. Kerr ir kt. (2004), S. B. Zeiltn ir R. J. McNally (1993) nustatė, kad aleksitimija yra susijusi su

aukštu bendru psichologiniu distresu, nerimu, depresija bei somatiniais skundais (cit. pagal Ciarrochi et al., 2008).

Buvo nustatyta, kad netinkamas emocijų valdymas yra siejamas su padidėjusiu širdies plakimu (Cacioppo et al., 1993) bei dusuliu (Reiss, 1991). I. Kirsch ir kt. (1990) teigė, kad blogas afektų valdymas koreliuoja su padidėjusiais skundais dėl įvairių somatinių simptomų. Be to, yra rastas ryšys tarp somatinių skundų bei pykčio. Pastebėta, kad pykčio malšinimas arba jo kontrolė yra susijusi su įvairių somatinių simptomų atsiradimu (pvz., raumenų bei širdies skausmu, kvėpavimo bei virškinimo sistemos sutrikimu) (Koh et al., 2008). Be to, pykčio ir agresijos kontrolė sukelia vaikų ir paauglių pilvo skausmus (Jellesma et al., 2006). Manoma, kad šių somatinių sunkumų atsiranda tiems vaikams ir paaugliams, kurie blogiau valdo emocijas. F. Jellesma ir kt. (2006) savo tyrime rado vienintelį skirtumą fizinių pojūčių emocijų pažinime tarp paauglių su somatiniais nusiskundimais ir kontrolinės grupės - paaugliai su daug somatinių nusiskundimų stipriai supranta emocijas fiziniais pojūčiais.

Buvo pastebėta, kad meditacijos ir somatinė relaksacija yra susijusios su psichologinio distreso mažėjimu, taip pat meditacija mažina tokią bloga emocijų valdymo strategija kaip apmąstymo naudojimo tikimybę (Jain et al., 2007). Taigi somatiniai skundai yra susiję su emocijų valdymu ir pažinimu, dažniausiai juos lemia blogas emocijų valdymas ar/arba pažinimas.

1.5. Emocijų pažinimo bei valdymo sąsajos su elgesio sunkumais

Elgesio sunkumai yra apibrėžiami kaip eksternalūs psichologiniai sunkumai, kurie yra nukreipti į išorę bei pasireiškia per išoriškai pastebimą neadaptyvų, t.y. delinkventinį bei agresyvų, elgesį (Reynolds, 1994). Autorius šiuos sunkumus sieja su nepakankama emocijų kontrole. Nustatyta, kad blogas emocijų valdymas yra susijęs su agresyviu elgesiu (Lonigan et al., 2001; Rutter et al., 2000). Paaugliai, kurie nemoka valdyti tokių emocijų, kaip pyktis, priešiškus ir susierzinimas, dažniau yra linkę į agresyvumą ir smurtą (Gilliom et al., 2002). Šį teiginį patvirtina R. J. Davidson ir kt. (2000) atlikti tyrimai, kurie rodo, kad asmenys, kurie blogai valdo neigiamas emocijas, yra labiau linkę į agresyvų ir/ar smurtinį elgesį.

Emocijų valdymo sunkumai yra susiję su griauamuuju elgesiu (Gilliom et al., 2002). Buvo nustatyta, jog agresyvūs paaugliai išreiškia intensyvesnį ir dažnesnį pyktį tose situacijose, kurios sužadina emocijas (Bohnert et al., 2003), o emocijų stebėjimas, jų pažinimas bei valdymas gali sumažinti agresyvumą (de Castro et al., 2003). Taip pat yra rastas ryšys tarp agresijos ir sunkumų išveikos su didesniu pykčiu, bet mažesniu nerimu ar liūdesiu (Jenkins, Oatley, 2000).

Agresyvumas ir netinkama impulsų kontrolė tikriausiai yra didžiausia kliūtis, su kuria susiduria paaugliai, turintys elgesio sunkumų, kadangi jie nemoka efektyviai spręsti sunkumų ir sėkmingai kurti įvairius santykius. Yra didelė tikimybė, kad jie bus atstumti bendraamžių ir augdami susidurs su įvairiais socialiniais sunkumais, pvz., delinkvencija. H. M. Walker ir kt. (1995) teigia, kad agresyvūs vaikai turi sunkumų, valdydami savo neigiamus afektus, kad galėtų rasti teigiamą konfliktinės situacijos sprendimą. Be to, yra įrodymų, jog agresyvūs vaikai dažniau interpretuoja dviprasmiškas ar neaiškias situacijas kaip priešiškas ar grėsmingas. Kyla prielaida, kad ši tendencija matyti kitus žmones ar situacijas kaip priešiškas yra viena iš galimų agresyvaus elgesio prielaidų.

Psichologai pastebėjo, kad impulsų kontrolės trūkumas ir blogas emocijų valdymas skatina įvairių sunkumų atsiradimą tokiose srityse kaip, pvz., agresyvus elgesys, savo vaidmens suvokimas, bendravimas su bendraamžiais ir kt. (Moore, Pepler, 1998). Taip pat jaunimo delinkvencijos tyrimų metu buvo nustatyta, kad tokios charakteristikos kaip impulsyvumas (White et al., 1994) bei savikontrolė yra rizikos faktoriai paauglių antisocialiam elgesiui atsirasti. Buvo rastas ryšys tarp augimo priešiškoje šeimoje ir neigiamų temperamento bruožų bei neuropsichologinių trūkumų, pvz., aukštas neigiamas emocionalumas, hiperaktyvumas, aukštas impulsyvumo lygis ir blogas emocijų valdymas (Grolnick et al., 1996). A. Scarpa ir A. Raine (1997) teigė, kad nemokėjimas sušvelninti fiziologinių reakcijų į stresą, emocijų disreguliacija bei neigiamas afektyvumas gali padidinti agresijos riziką.

Daugelis paauglių nusikaltėlių išauga nemokėdami bendrauti su kitais socialiai priimtiniu būdu, kas įtraukia juos į rizikos grupę (Todis et al., 2001). Šie paaugliai linkę rodyti neadaptyvų elgesį (pvz., agresiją ar save naikinantį elgesį, sunkumai santykiuose su bendraamžiais, impulsyvumą), kas labai silpnina jų gebėjimus dirbti, gyventi ir sėkmingai funkcionuoti visuomenėje. Emocijos ir jų vaidmuo kriminaliniam elgesiui didina tikimybę paaugliui įvykdyti nusikaltimą, kaip būdą susidoroti, įveikti neigiamą emocinę būseną (frustraciją, depresiją, pyktį).

Apibendrinus, galima teigti, kad elgesio sunkumai, pasireiškiantys įvairiose gyvenimo srityse, turi sąsajų su emocijų pažinimu ir valdymu.

1.6. Emocijų pažinimas, jų valdymas ir socialinė kompetencija

Emocijos ir jų valdymas yra susiję su socialiniu kontekstu (Campos et al., 2004). Taip pat yra atkreipiamas dėmesys į emocijų pažinimo, jų valdymo svarbą socialinei raidai. N. Eisenberg ir kt. (1997) pastebėjo, kad būtent dažnas neigiamas emocionalumas nulemia žemesnę socialinę paauglių

kompetenciją ir asocialų elgesį. Vėliau atlikti ilgalaikiai tyrimai (pvz., Murphy at al., 2007) patvirtino jos mintį, kad probleminis paauglių elgesys yra susijęs su neigiamu emocionalumu ir blogu emocijų valdymu. Šią mintį papildė R. F. Baumeister ir kt. (1990), jis teigia, kad emocijų pažinimas yra labai svarbus socialiniams santykiams kurti. Jei paaugliai bendraudami patiria sunkumų, jie turi kritiškai įvertinti situaciją ir interpretuoti savo elgesį ir daryti išvadas, kokių pokyčių reikia tam, kad būtų galima išspręsti tuos sunkumus. Ši interpretacija leidžia paaugliams įvertinti savo elgesį ir emocijas bei kurti ir analizuoti socialinio elgesio schemas, pvz., bendravimo su bendraamžiais, mokytojais, tėvais elgesio modelius.

Dažnai būna, kad baikštūs, nerimastingi, užsidarę savyje vaikai ir paaugliai jaučia pernelyg didelį susijaudinimą, kai susiduria su įvairiais socialiniais sunkumais (Schmidt et al., 1997). Dažniausiai tokiose situacijose jie jaučia nerimą, padažnėja širdies plakimas, o ne gebėjimas valdyti savo susijaudinimo trukdo efektyviai spręsti sunkias situacijas. K. M. McCabe ir kt. (1999) tyrimai rodo, kad stresas yra susijęs su vaikų ir paauglių socialinės kompetencijos stoka, emocijų išveika, drovumu ir nerimastingu elgesiu.

Atlikti tyrimai rodo, kad bendravimo poreikio patenkinimo laipsnis priklauso nuo tarpasmeninių santykių susiklostymo, t.y. nuo statuso, kurį konkreti asmenybė užima dalykinių ir emocinių santykių sistemoje. Šie tyrimai įrodė, jog klasėje žemą statusą turintis paauglys nepatenkina bendravimo, pripažinimo, saviraiškos poreikių, būtinų normaliam fiziniam ir psichologiniam jo asmenybės vystymuisi. Dėl to sunkesnis darosi ir jo socializacijos procesas. Antra vertus, žemas paauglio statusas klasės bendruomenėje, susijęs su bendravimo poreikių nepatenkinimu, nepripažinimu, saugumo stoka, neretai pastūmėja jį šlietis prie suaugusiųjų nevaldomos bendraamžių grupės, ir nedaug tetrūksta, kad toji grupė pasuktų nusikalstamu keliu (Barkauskaitė, 2000). B. Todis ir kt. (2001) reziūmavo, kad daug mokinių turi žemiau vidutinių tarpusavio santykius bendraujant su kitais socialiai priimtiniu būdu. Pavyzdžiui, paaugliai, turintys blogą emocijų pažinimą bei valdymą, nemoka keisti savo emocijų pasireiškimų dėl socialinių tikslų, norint išvengti keblumų išreiškiant emocijas, kurias kiti gali palaikyti netinkamomis toje situacijoje.

H. M. Walker ir kt. (1995) mano, kad agresyvūs ir netinkamai valdantys impulsus paaugliai gali būti atstumti savo bendraamžių, nes jie neturi sėkmingų santykių kūrimo įgūdžių, be to, nemoka efektyviai spręsti iškylančius sunkumus. Dėl to paaugliai gali susidurti su įvairiais socialiniais sunkumais, vienas iš kurių yra delinkventinis elgesys. T. E. Moore ir kt. (1998) rašo, kad paaugliai, turintys blogą impulsų kontrolę bei blogai valdantys emocijas, dažnai susiduria su sunkumais, bendraudami su savo bendraamžiais. Šį teiginį patvirtina B. Todis ir kt. (2001) tyrimas, kurio metu

buvo tirti jaunų nusikaltėlių tarpasmeniniai įgūdžiai. Tyrimo metu buvo nustatyta, kad taisyklių laužymu pasižymintys paaugliai dažnai rodo neadaptyvų elgesį – jie yra agresyvūs, impulsyvūs, turi daug sunkumų bendraudami su bendraamžiais. Taigi dėl šios priežasties jiems sunkiau sekasi pritaipyti visuomenėje. Mokslininkai, tiriantys agresyvių paauglių elgesį, teigia, jog tokiems paaugliams sunku susidoroti su pykčio emocijomis ir spręsti sunkumus šeimoje bei mokykloje (Fung et al., 2007). Agresyvūs vaikai dažniau parodo pykčio ar priešiško jausmus, jie yra labiau pažeidžiami ir nesugeba valdyti savo agresijos pamokų metu (Lewis et al., 2004).

A. McLin (2003), naudodamas JEMS (angl. *Juvenile Emotion Management Scale*) skalę, įvertino 12-14 metų vidurinės mokyklos berniukus ir rezultatai parodė, kad jų gebėjimai valdyti emocijas apribojami susiję su: jų negebėjimu keisti emocinį reagavimą provokuojančiose situacijose; jų negebėjimu valdyti jausmus taip, kaip yra tinkama konkrečioje situacijoje.

Paaugliai, turintys aukštesnį emocinį intelektą, dažniausiai yra ne tokie agresyvūs, sugeba labiau užjausti kitus, suprasti savo ir kitų žmonių jausmus (Ciarrochi et al., 2001). K. V. Petrides (2006) tyrimas parodė, jog aukšto emocinio lygio paaugliams dažniausiai būdingos lyderio savybės, jie populiarūs tarp klasės draugų, kurie jais pasitiki, jie yra savarankiški bei mažiau agresyvūs. Be to, paaugliai, sėkmingai bendraujantys su bendraamžiais, lengviau adaptuojasi naujose situacijose ir yra psichologiškai sveikesni. C. Gelso ir kt.. (2001) teigė, kad paaugliai, kurie geriau pažįsta save, moka suprasti tiek savo, tiek kitų žmonių emocijas, yra labiau linkę protingai pasirinkti.

Tyrimai rodo, kad mokiniai, kurie mokykloje buvo labai užimti, yra žymiai mažiau priešiška nusiteikę, neturi agresyvių fantazijų ir sprendžia tarpasmeninius konfliktus naudodami daug švelnesnes strategijas, lyginant su mokiniais, kurie praleidžia daug pamokų arba mažai lanko mokyklą (Aber et al., 1999). Nustatyta, kad pažangūs mokiniai yra lankstesni socialinėse situacijose ir žymiai mažiau reiškia pyktį ir agresiją (Cole et al., 2006). Pažangesni mokiniai elgiasi mažiau agresyviai bei reiškia mažiau išorinio pykčio. Be to, pažangesni paaugliai geriau prisitaiko socialinėse situacijose, geriau lanko mokyklą. Iš kitos pusės, yra nustatyta, jog paaugliai, patiriantys baimę, pyktį ar pasitraukimo jausmus, nėra linkę siekti aukštų mokymosi rezultatų (Hughes et al., 2007).

Taigi emocijų pažinimas bei valdymas turi įtakos paauglių socialiniams santykiams, jų psichosocialiniam prisitaikymui. Paaugliai, kurie turi gerą emocijų valdymą, supranta ir išreiškia savo emocijas, atpažįsta jas kituose, valdo savo emocijas, yra gerai prisitaikę prie juos supančios aplinkos (McLin, 2002).

1.7. Merginų ir vaikinų emocijų pažinimas bei valdymas

Nepaisant populiarių teorijų apie lyčių skirtumus emocionalumo srityje, yra mažai duomenų apie vaikinų ir merginų emocijų pažinimo, jų valdymo skirtumus. Dauguma tyrėjų, nagrinėdami emocijų pažinimą ir valdymą, tyrė vien meringas/moteris (pvz., Eippert et al., 2007; Goldin et al., 2008; Kim, Hamann, 2007) arba nelygino vaikinų ir merginų rezultatų (Phan et al., 2005; Urry et al., 2006; van Reekum et al., 2007). Yra žinoma, kad moterims diagnozuojama beveik dukart daugiau afektinių sutrikimų negu vyrams (Gater et al., 1998). Moterys triskart daugiau negu vyrai yra linkusios į depresiją, susijusią su stresiniu įvykiu (Maciejewski et al., 2001) ir jos rodo žymiai daugiau depresijos simptomų negu vyrai (Nolen-Hoeksema, 2001). Be to, moterys dažniau turi nerimo sutrikimų (Gorman, 2006). Tačiau taip pat dažnai literatūroje yra minimas faktas, kad moterys yra labiau emociškai reaguojančios (angl. *emotionally responsive*), sugeba geriau išreikšti emocijas, efektyviau apdoroti emocinę informaciją ir geriau pažįsta savo emocijas negu vyrai (Feldman Barrett et al., 2000; Thayer, Johnsen, 2000). Be to, moterys išreiškia emocijas ir žodžiu, ir neverbališkai geriau nei vyrai. Geresnis yra ir moterų emocijų suvokimas. Moterys geriau nei vyrai naudojami savo emocijų suvokimu ir gali geriau numatyti, kaip jos ar kiti žmonės jausis ateityje.

Egzistuoja tam tikras paradoksas tarp to, kad merginos kiek geriau valdo savo emocijas, tačiau tuo pačiu yra afektinių ir nerimo sutrikimų rizikos grupėje. S. Nolen-Hoeksema ir B. Jackson (2001) nustatė, kad moterys dažniau naudoja apmąstymo strategiją, kuri stiprina neigiamą afektinę būseną. Keli tyrimai rodo, kad merginos į įvykius reaguoja emocionaliau negu vaikinai (pvz., Bradley et al., 2001). Tačiau šių tyrimų ribotumas yra tai, kad juose buvo naudojami duomenis, gauti autorefleksijos metodu, todėl gali būti, kad rezultatus paveikė tam tikri lyčių stereotipai.

Kitais tyrimais nebuvo rasta, arba iš dalies buvo nustatyti skirtumai tarp merginų ir vaikinų, pvz., J. H. Otto ir kt. (2001) nustatė, kad vaikinai ir merginos nesiskiria pagal emocijų pažinimą. Lytis skiriasi tik tuo, kokį dėmesį skiria emocijoms. Merginos dažniausiai yra atidesnės emocinei sferai, todėl gali skirtis jų elgesys. Tyrimai, kuriuose buvo vertinama fiziologinė reakcija į emocinius stimulus (taigi buvo mažiau šališkumo palyginus su aukščiau minėtais retrospektyviais tyrimais), parodė, jog moterys yra labiau emocionaliai reaguojančios negu vyrai (Bradley et al., 2001; Labouvie-Vief et al., 2003), tačiau yra kitų tyrimų, kurių metu tokių skirtumų nebuvo nustatyta (Kelly et al., 2008; Vrana, Rollock, 2002).

Kita sritis, kuri domina emocinio valdymo tyrėjus yra smegenų atsakas, t.y. tų nervų sistemos dalių, kurie yra susiję su emociniu atsaku (pvz., migdolinis kūnas). Migdolinis kūnas yra atsakingas už

emocijas. Jeigu migdolinis kūnas būtų atskirtas nuo likusių smegenų, žmogus nepajėgtų įvertinti emocijų. Ši būklė kartais vadinama „emociniu aklumu“. Buvo nustatyta, kad didesniu migdolinio kūno aktyvumu pasižymi vyrai (Hamann et al., 2004; Schienle et al., 2005), tačiau nebuvo pastebėta skirtumų tarp vyrų ir moterų atsako (Cahill et al., 2004). Tai patvirtina meta-analizės duomenis (Wager et al., 2003).

Pastebėta, kad menstruacinis ciklas turi įtakos emociniam atsakui (Amin et al., 2006; Goldstein et al., 2005). Todėl tyrėjai išklėlė prielaidą, jog emocijų valdymo lyčių skirtumus galima paaiškinti hormonų poveikiu, kuris skiriasi priklausomai nuo moters menstruacinio ciklo (Altemus, 2006). Lytinių hormonų poveikį akcentavo ir kitas tyrėjas – S. Nolen-Hoeksema (2001) su juo siejo dažnesnius moterų depresijos simptomus. Tačiau šis mokslininkas neapsiribojo vien hormonų įtaka depresijos simptomų atsiradimui – jis teigė, kad egzistuoja kitų faktorių, pvz., socialinių ir kultūrinių (žemesnis moterų socialinis statusas). Apibendrinami galime teigti, kad nėra vieningos nuomonės apie paauglių lyčių skirtumus.

1.8. Mieste ir kaime gyvenančių paauglių emocijų valdymas

Gyvenamoji vieta gali įtakoti emocijų valdymą. Nėra daug duomenų, kaip paauglių emocijų valdymas skiriasi pagal gyvenamąją vietą - daugiausia buvo tyrinėtas pykčio ir agresijos valdymas bei emocinis intelektas. Šioje srityje atliktų tyrimų rezultatai yra gana priešaringi. Vieni tyrėjai (pvz., Leaseburg et al., 1990) teigė, jog nėra žymių skirtumų tarp miesto ir kaimo moksleivių pagal pykčio valdymą. Miesto moksleivių pykčio valdymo rezultatai buvo šiek tiek aukštesni nei kaime gyvenančių moksleivių, tačiau šis skirtumas yra labai nežymus. Šio tyrimo metu buvo nustatyta, kad miesto vaikai ir paaugliai žymiai dažniau patiria stresą negu tie vaikai ir paaugliai, kurie gyvena kaime, todėl jie randa efektyvesnių elgesio krizinėje situacijoje būdų. Tačiau kaimo vaikai dažniau nei miesto vaikai įveikia provokuojančias ar krizines situacijas apeidami nustatytas socialines taisykles.

Kitiems tyrėjams (pvz., Buntaine et al., 1997) pavyko nustatyti reikšmingus paauglių pykčio ir agresijos raiškos skirtumus tarp miesto, priemiesčių ir kaimo vietovių. Labiausiai pykčio ekspresija pasižymėjo miesto paaugliai, tuo tarpu kaime gyvenantys moksleiviai dažniausiai nerodydavo savo pykčio. Be to, priemiesčiuose gyvenantys paaugliai rodė mažiau fizinio ar agresyvaus pykčio. A. M. Sund ir kt. (2003) teigė, kad paaugliai, gyvenantys mieste, turi daugiau psichologinių ir emocinių sunkumų, nei gyvenantys kaime. Didmiesčiuose gyvenančių paauglių psichologiniai sunkumai (pvz., žemas savęs vertinimas) yra susiję dažniau su išoriniais negu su vidiniais faktoriais (pvz., prastesnė

šeimos ekonomine padėtimi). Autoriai teigia, kad kaime gyvenantys paaugliai pasižymi mažesniu atsparumu nesėkmės ir kritikai, didesniu nuolaidumu, blogiau moka reikšti savo jausmus, be to, jiems būdingi dažnesni depresijos simptomai negu miesto paaugliams.

Apibendrinant įvairių autorių nuomonę, galima teigti, kad gyvenamosios vietos ne visuose tyrimuose yra statistiškai reikšmingai susiję su emocijų valdymu, todėl negalima daryti apibendrinamųjų išvadų apie gyvenamosios vietos ryšį su emocijų valdymu.

1.9. Tyrimo problema, tikslas, uždaviniai, hipotezės

Tyrimo **problema** – paauglių negebėjimas tinkamai palaikyti socialinius santykius su aplinkiniais, pasireiškiantys emociniai ir elgesio sunkumai skatina pasiaiškinti, ar svarbu, kad paaugliai pažintų savo ir kitų žmonių emocijas – mokėtų jas atpažinti ir įvertinti, verbalizuoti, atskleisti bei išreikšti patiriamas emocijas. Taip pat svarbu pasiaiškinti, ar paauglių sėkmingas emocijų valdymas – gebėjimas tinkamai reaguoti socialiai bei įvairiose provokuojančiose situacijose, supratimas, kokie jausmai yra netinkami - galėtų būti įvardijamas, kaip vienas iš socialinės kompetencijos komponentų. Nors tyrimų rezultatai rodo, jog blogas emocijų pažinimas ir valdymas suteikia pagrindą emocinių ir elgesio sunkumų atsiradimui, bei negebėjimui palaikyti teigiamų socialinių santykių su aplinkiniais, tačiau kiti rezultatai, ypač ieškant ryšio su emociniais sunkumais, vienareikšmės išvados neduoda. Manoma, kad paauglių emocijų pažinimą ir valdymą gali įtakoti lytis, gyvenamoji vieta bei socialinės charakteristikos (paauglių aktyvumas, socialinė kompetencija, mokymosi pasiekimai). Todėl svarbu ištirti ir šias sąsajas, prisidedant prie paauglių efektyvaus psichosocialinės kompetencijos sunkumų sprendimo paieškos. Be to, ši tema yra mažai tyrinėta Lietuvoje, dėl to yra labai svarbu paanalizuoti, kokios yra sąsajos tarp Lietuvos paauglių emocijų pažinimo, jų valdymo bei patiriamų psichosocialinių sunkumų.

Tyrimo **tikslas** – tirti ir analizuoti paauglių emocijų pažinimo, emocijų valdymo bei psichologinių ir socialinių sunkumų sąsajas.

Tyrimo **uždaviniai**:

1. Ištirti paauglių emocijų pažinimo, jų valdymo ryšį su emociniais (nerimastingumu/depresiškumu, užsisklendimu, somatiniais skundais) ir elgesio sunkumais (agresyvumu, taisyklių laužymu).
2. Ištirti paauglių emocijų pažinimo, jų valdymo ryšį su socialiniu aktyvumu ir kompetencija bei mokymosi pasiekimais.
3. Ištirti merginų ir vaikinų emocijų pažinimą bei valdymą; palyginti didmiestyje ir kaimo vietovėse gyvenančiųjų paauglių emocijų pažinimą ir valdymą.

Tyrimo **hipotezės**:

1. Prastesnis paauglių emocijų pažinimas susijęs su jų emociniais sunkumais (nerimastingumu/depresiškumu, užsisklendimu, somatiniais skundais).

2. Prastesnis paauglių emocijų pažinimas ir valdymas susiję su jų elgesio sunkumais (taisyklių laužymu bei agresyvumu).
3. Paauglių emocijų pažinimas ir valdymas susiję su jų socialiniu aktyvumu ir kompetencija bei mokymosi pasiekimais.
4. Merginų emocijų pažinimas ir valdymas geresnis nei vaikinų; didmiesčiuose gyvenančių paauglių emocijų pažinimas ir valdymas geresnis nei kaimo vietovėse gyvenančių paauglių.

2. METODIKA

2.1. Tyrimo dalyviai

Atliktame tyrime dalyvavo 212 paaugliai nuo 14 iki 17 m. amžiaus, iš jų 98 (46,2%) vaikinai ir 114 (53,8%) merginų. Gyvenantys kaime – 96 (45,3%), didmiestyje – 116 (54,7%). Paaugliai buvo tirti šiose mokyklose: Vilniaus rajono „Marijampolio“ vidurinėje mokykloje, Vilniaus rajono Paberžės „Verdenio“ pagrindinėje mokykloje, Vilniaus „Užupio“ gimnazijoje, Vilniaus „S. Daukanto“ pagrindinėje mokykloje ir Vilniaus „S. Daukanto“ gimnazijoje. Vilniaus rajono „Marijampolio“ vidurinėje mokykloje tyrime dalyvavę paaugliai, gyvena Marijampolio kaime ir 7 apylinkėse esančiuose kaimuose. Renkant duomenis Paberžės „Verdenio“ pagrindinėje mokykloje, tyrime dalyvavo paaugliai, gyvenantis Paberžės kaime ir iš 13 apylinkėse esančių kaimų. Tiriamųjų mokymosi pasiekimai ($M=7,62$). Duomenis apie tyrimo dalyvių charakteristikas ir mokymosi pasiekimus pateikti 1 lentelėje.

1 lentelė. *Paauglių charakteristikos.*

	Skaičius, procentai
Lytis	
Vaikinai	98 (46,2%)
Merginos	114 (53,8%)
Amžius (vidurkis)	
Vaikinų	15,66
Merginų	15,49
Gyvenamoji vieta	
Kaimas	96 (45,3%)
Didmiestis	116 (54,7%)
Mokymosi pasiekimai (vidurkis)	7,62

2.2. Užduočių ir įvertinimo būdai

Tyrimo buvo naudotos 3 metodikos – Jaunuolio savęs vertinimo klausimynas (*Youth Self-Report*, YSR 11/18), Emocijų pažinimo klausimynas (*Emotion Awareness Questionnaire*, EAQ-30) bei Jaunuolių emocijų valdymo skalė (*Juvenile Emotion Management Scale*, JEMS) Šios metodikos geriausiai atspindi ir leidžia įvertinti emocijų pažinimą ir valdymą. YSR metodika apima visus tyrimui reikalingus elgesio, emocinius bei socialinius rodiklius.

Emocijų pažinimo klausimynas (*Emotion Awareness Questionnaire*, C. Rieffe et al., 2008, EAQ-30). Šis klausimynas įvertina, kaip paaugliai atpažįsta savo ir kitų emocijas. EAQ skirtas 11–17 metų amžiaus paaugliams. Metodiką sudaro 30 teiginių. Tiriamasis kiekvieną teiginį turi įvertinti 3 balų skale: 1 – „netinka“, 2 – „iš dalies/kartais tinka“, 3 – „labai/dažniausiai tinka“. Subskalių įverčiai skaičiuojami sumuojant jas sudarančių teiginių įvertinimus.

EAQ-30 teiginiai sugrupuoti į 6 subskales:

1. Emocijų skyrimas (angl. *differentiating emotions*) – įvertina paauglių gebėjimą skirti savo emocijas ir nustato, kas sukelia emocijas. Subskalę sudaro 7 teiginiai.
2. Emocijų verbalizacija (angl. *verbal sharing of emotions*) – įvertina paauglių gebėjimą dalintis patirtomis emocijomis su kitais. Subskalę sudaro 3 teiginiai.
3. Emocijų atskleidimas kitiems (angl. *not hiding emotions*) – įvertina paauglių gebėjimą tiesiogiai išreikšti emocijas, jų neslėpti. Subskalę sudaro 5 teiginiai.
4. Emocijų fizinė išraiška (angl. *bodily awareness*) – įvertina paauglių dėmesį fiziniam/kūniškajam emocijų patyrimui. Subskalę sudaro 5 teiginiai.
5. Kitų žmonių emocijų supratimas (angl. *attending to others' emotions*) – įvertina paauglių gebėjimą suprasti kitų žmonių emocijas. Subskalę sudaro 5 teiginiai.
6. Emocijų analizė (angl. *analyses of emotions*) – įvertina paauglių gebėjimą analizuoti savo emocijas. Subskalę sudaro 5 teiginiai.

Magistro darbe kiekvienos subskalės rodikliai pateikiami pirminiais balais. Emocijų pažinimo klausimyno subskalių vidinis suderinamumas yra pakankamai geras: Cronbach alpha svyruoja nuo 0,74 iki 0,77.

Leidimas versti ir adaptuoti šį klausimyną duotas dr. R. Pukinskaitei metodikos autorės dr. C. Rieffe.

Jaunuolių emocijų valdymo skalė (*Juvenile Emotion Management Scale*, A. McLin, 2002, JEMS). JEMS skalė įvertina paauglių emocijų valdymo gebėjimus. JEMS skalė skirta tirti 14-18 metų paaugliams. Metodiką sudaro 25 teiginiai. Paaugliai kiekvieną teiginį turi įvertinti 6 balų skale: 1 – „visiškai nesutinku“, 2 – „nesutinku“, 3 – „labiau nesutinku“, 4 – „labiau sutinku“, 5 – „sutinku“, 6 – „visiškai sutinku“. Subskalių įverčiai skaičiuojami sumuojant jas sudarančių teiginių įvertinimus.

JEMS teiginiai sugrupuoti į 6 subskales:

1. Reagavimas provokuojančiose situacijose (angl. *emotional response to provocative situations*) – įvertina, kaip asmuo provokuojančioje situacijoje geba pakeisti savo emocinius reagavimus. Subskalę sudaro 5 teiginiai;
2. Tinkamas socialinis reagavimas (angl. *appropriate feelings to a given social setting*) – įvertina, kaip asmuo valdo jausmus, tinkamus socialiniams santykiams – ryšiams. Subskalę sudaro 4 teiginiai;
3. Netinkamų jausmų supratimas (angl. *acknowledge an inappropriate feelings*) – įvertina, kaip asmuo atpažįsta netinkamus jausmus ir juos pakeičia. Subskalę sudaro 5 teiginiai;
4. Pagalba kitiems (angl. *acting helpfully to others*) – įvertina, kaip asmuo padeda kitiems pakeisti blogą nuotaiką. Subskalę sudaro 5 teiginiai;
5. Savo ir kitų žmonių emocijų atpažinimas (angl. *recognizing emotions in self and others*) – įvertina, kaip asmuo atpažįsta kitų žmonių ir savo emocijas. Subskalę sudaro 3 teiginiai;
6. Reagavimas į kylančias būsenas (angl. *responding to emotional arousal*) – įvertina, kaip asmuo reaguoja į kylančias būsenas. Subskalę sudaro 3 teiginiai.

Magistro darbe kiekvienos subskalės rezultatai pateikiami pirminiais balais. Emocijų valdymo skalės 5-ių subskalių vidinis suderinamumas yra vidutinis: Cronbach alpha svyruoja nuo 0,5 iki 0,7. Subskalės „Reagavimas į kylančias būsenas“ duomenis yra nepatikimi, Chronbach alpha = 0,3; šios subskalės įverčiai magistro darbe nebus naudojami.

Leidimas versti ir adaptuoti šį klausimyną duotas dr. R. Pukinskaitei metodikos autoriaus A. McLin.

Jaunuolio savęs vertinimo klausimynas (*Youth Self-Report*, YSR 11/18, Achenbach, Rescorla, 2001). Šis klausimynas įvertina paauglių socialinę kompetenciją, emocinius ir elgesio sunkumus. YSR sudarytas 11–18 metų amžiaus paaugliams. Klausimyną gali pildyti paaugliai, turintys bent penkių klasių skaitymo įgūdžių. Klausimynas yra sudarytas iš dviejų dalių: socialinės kompetencijos, aktyvumo ir probleminio elgesio subskalių. Vertinant socialinę kompetenciją ir

aktyvumą, atsižvelgiama į šias sritis: sportavimą, priklausymą organizacijoms ir grupėms, užimtumą (pareigas) namie, santykius su bendraamžiais, broliais, seserimis ir tėvais, mokymosi rezultatus. Kiekviena sritis vertinama 0, 1 arba 2 balais.

Probleminio elgesio subskalės (iš viso 112 teiginių) įvertina nerimastingumą/depresiškumą, užsisklendimą/depresiškumą, somatinius skundus, socialinius, mąstymo ir dėmesio sunkumus, taisyklių laužymą ir agresyvų elgesį. Visi teiginiai suskirstyti į internalių sunkumų, eksternalių sunkumų, socialinių, mąstymo ir dėmesio sunkumų subskales.

Internaliai subskalei priskiriama:

- Nerimastingumo / depresiškumo subskalė. Subskalę sudaro 13 teiginių.
- Užsisklendimo / depresiškumo subskalė. Subskalę sudaro 8 teiginiai;
- Somatinių skundų subskalė. Subskalę sudaro 10 teiginių;

Susumavus jų rezultatus apskaičiuojamas bendras internalių subskalių rezultatas.

Eksternaliai subskalei priskiriama:

- Taisyklių laužymo subskalė. Subskalę sudaro 15 teiginių.
- Agresyvaus elgesio subskalė. Subskalę sudaro 17 teiginių;

Šių subskalių rezultatų bendra suma rodo eksternalių sunkumų įvertį.

Mąstymo sunkumų subskalę sudaro 12 teiginių. Socialinių sunkumų subskalę sudaro 11 teiginių. Dėmesio sunkumo subskalę sudaro 9 teiginiai.

Probleminio elgesio subskalės kiekvienas teiginys vertinamas 3 balų skale: 0 – „netinka“, 1 – „kartais arba iš dalies tinka“ ir 2 – „labai arba dažniausiai tinka“ dabar arba per paskutinius šešis mėnesius. Bendras elgesio problemų įvertinimas skaičiuojamas susumuojant visų 112 teiginių įvertinimus, o atskirų sindromų įvertinimai gaunami susumavus visus įverčius pagal atitinkamas subskales (Žukauskienė, Kajokienė, 2006).

Magistro darbe kiekvienos subskalės rezultatai pateikiami pirminiais balais. Jaunuolio savęs vertinimo klausimyno lietuviškosios versijos visų tyrime naudotų subskalių vidinis suderinamumas yra pakankamai geras: Cronbach alpha svyruoja nuo 0,61 iki 0,93.

Prof. dr. R. Žukauskienė ir kt. YSR klausimyną standartizavo ir sudarė normas.

2.3. Tyrimo eiga

Tyrimui buvo pasirinktos kaimo ir didmiesčio pagrindinės ir vidurinės mokyklos. Duomenis surinkti vieno susitikimo metu. Paaugliams buvo paaiškinti duomenų surinkimo ir tyrimo tikslai. Tiriamieji buvo supažindinti su klausimyno pildymo instrukcijomis. Paaugliai pildė anketas apie 1 val. Dalyvavimas tyrime buvo savanoriškas. Buvo gautas mokyklų administracijos vadovų bei tėvų sutikimas, kad paaugliai dalyvautų tyrime.

2009 01 15 Vilniaus „Užupio“ gimnazijoje buvo atliktas pilotinis tyrimas. Iš viso dalyvavo 42 tiriamieji. Buvo patikrintas EAQ klausimyno ir JEMS skalės vidinis suderinamumas, kuris rodė, kad metodikos gali būti naudojamos tyrime.

Magistrinio darbo tyrimo anketos buvo renkamos 2009 02 02 – 05 dienomis. 2009 02 02 – 03 dienomis buvo renkami duomenis kaimo mokyklose . 2009 02 04 – 05 dienomis duomenis buvo renkami Vilniaus mokyklose. Iš viso buvo analizuojama 212 anketų.

2.4. Tyrimo duomenų apdorojimas

Tyrimo rezultatai buvo apdorojami statistine programa „SPSS Statistics 14.0“. Naudojama aprašomoji analizė. Tiriant ryšį tarp paauglių emocijų pažinimo, jų valdymo, socialines kompetencijos bei mokymosi pasiekimų buvo taikytas Pearsono koreliacijos koeficientas r . Tiriant ryšį tarp paauglių emocijų pažinimo, jų valdymo bei probleminio elgesio buvo taikytas Pearsono koreliacijos koeficientas r . Didmiestyje ir kaime gyvenančių paauglių emocijų pažinimo ir emocijų valdymo rodiklių palyginimui buvo naudojamas Stjudento t kriterijus. Merginų ir vaikinų emocijų pažinimo, jų valdymo rodiklių palyginimui buvo naudojamas Stjudento t kriterijus.

3. TYRIMO REZULTATAI

Atlikus tyrimą nustatyti paauglių emocijų pažinimo (EAQ) rodikliai (žr. 2 lentelę). Rasti vidurkiai ir standartiniai nuokrypiai: emocijų skyrimas ($M=15,63$; $SD=3,03$), emocijų verbalizacija ($M=6,24$; $SD=1,67$), emocijų atskleidimas kitiems ($M=10,12$; $SD=2,11$), emocijų fizinė išraiška ($M=10,77$; $SD=2,43$), kitų žmonių emocijų supratimas ($M=13,14$; $SD=1,86$) ir emocijų analizė ($M=11,48$; $SD=2,28$). Gautų paauglių emocijų pažinimo rodiklių negalime palyginti su kitais tyrimais, nes nei metodikos autoriai, nei kiti tyrėjai nepateikė subskalių normų.

2 lentelė. *Paauglių emocijų pažinimo klausimyno (EAQ) rodikliai.*

EAQ	Tiriamieji (n=212)	
	M	SD
Emocijų skyrimas	15,63	3,03
Emocijų verbalizacija	6,24	1,67
Emocijų atskleidimas kitiems	10,12	2,11
Emocijų fizinė išraiška	10,77	2,43
Kitų žmonių emocijų supratimas	13,14	1,86
Emocijų analizė	11,48	2,28

Tyrimo metu nustatyti tirtų paauglių emocijų valdymo rodikliai (žr. 3 lentelę). Rasti vidurkiai ir standartiniai nuokrypiai: reagavimas provokuojančiose situacijose ($M=21,33$; $SD=3,92$), tinkamas socialinis reagavimas ($M=17,88$; $SD=3,18$), netinkamų jausmų supratimas ($M=23,23$; $SD=4,19$), pagalba kitiems ($M=23,70$;

3 lentelė. *Jaunuolių emocijų valdymo skalės (JEMS) rodikliai.*

JEMS	Tiriamieji (n=212)	
	M	SD
Reagavimas provokuojančiose situacijose	21,33	3,92
Tinkamas socialinis reagavimas	17,88	3,18
Netinkamų jausmų supratimas	23,23	4,19
Pagalba kitiems	23,70	3,75
Savo ir kitų žmonių emocijų atpažinimas	14,94	2,36

SD=3,75), savo ir kitų žmonių emocijų atpažinimas (M=14,94; SD=2,36). A. McLin (2002) nurodo, kad kurdamas metodiką sudarė dvi paauglių grupes, remdamasis šiais kriterijais:

1. pirma grupė – pozityvūs jausmai apie save ir mokyklą, jokių nušalinimų nuo pamokų, gali išreikšti pyktį tinkamai, jautrūs kitų jausmams, dalinasi su bendraamžiais, yra bendradarbiaujantys, padedantys, draugiški;

2. antra grupė – negatyvūs jausmai apie save ir mokyklą, buvo pašalinamas iš pamokų, sunkumai kontroliuojant pyktį; agresyvus ar save naikinantis elgesys; sunkumai santykiuose su bendraamžiais; impulsyvus; nejautrus kitų jausmams.

Pirmos grupės bendras emocijų valdymo rodiklių rezultatas buvo – 129,7 (SD=11,7), o antros – 108,3 (SD=19,4). Remiantis autoriaus nurodymais, apskaičiuotas bendras tirtų paauglių emocijų valdymo rodiklių rezultatas – 101,08 (SD=17,4). Šis rezultatas yra artimesnis A. McLin išskirtai antros grupės rezultatams. Tai galėtų reikšti, kad tirtiems paaugliams kontroliuojant savo jausmus labiau būdingi sunkumai: negatyvūs jausmai apie save ir mokyklą, agresyvus elgesys ir blogesni santykiai su bendraamžiais.

3.1. Paauglių emocijų pažinimo, jų valdymo bei probleminio elgesio sąsajos

Norint nustatyti paauglių emocijų pažinimo, jų valdymo sąsajas su probleminiu elgesiu, atlikta koreliacinė analizė, taikant Pearsono koreliacijos koeficientą r (žr. 4 lentelę).

Analizuojant paauglių **emocijų pažinimo** rodiklių (EAQ) ir probleminio elgesio (YSR) koreliacijos rezultatus nustatyta, kad probleminio elgesio *bendri sunkumai* turi silpną, neigiamą, tačiau statistiškai reikšmingą ryšį su emocijų skyrimu ($p \leq 0,01$), emocijų fizine išraiška ($p \leq 0,01$), bei labai silpnus neigiamus ryšius su emocijų verbalizacija ($p \leq 0,01$), ir emocijų atskleidimu kitiems ($p \leq 0,01$).

Internalūs sunkumai patikimai neigiamai koreliuoja su emocijų skyrimu ($p \leq 0,01$), emocijų verbalizacija ($p \leq 0,01$), emocijų atskleidimu kitiems ($p \leq 0,01$), emocijų fizine išraiška ($p \leq 0,01$). Emocijų atskleidimo kitiems koreliacija yra labai silpna, o kitos – silpnos. Rastas labai silpnas, statistiškai reikšmingas teigiamas ryšys tarp internalių sunkumų ir emocijų analizės ($p \leq 0,05$).

Rasti silpni, statistiškai reikšmingi neigiami ryšiai tarp emocijų skyrimo ir *emocinių sunkumų*: nerimastingumo/depresiškumo ($p \leq 0,01$), užsisklendimo/depresiškumo ($p \leq 0,01$), somatinių skundų ($p \leq 0,01$). Nustatytas patikimas neigiamas ryšys tarp emocijų verbalizacijos ir *emocinių sunkumų*: nerimastingumo/depresiškumo ($p \leq 0,01$), užsisklendimo/depresiškumo ($p \leq 0,01$) somatinių skundų ($p \leq 0,05$). Emocijų verbalizacijos koreliacija su nerimastingumu/depresiškumu ir užsisklendimu/

4 lentelė. Paauglių emocijų pažinimo klausimyno (EAQ), emocijų valdymo skalės (JEMS) ir probleminio elgesio (YSR) rodiklių sąsajos (taikytas Pearsono koreliacijos koeficientas r)

	YSR										
	Nerimastingumas/ Depresiškumas	Užsisiklindimas/ depresiškumas	Somatiniai skundai	Socialiniai sunkumai	Mąstymo sunkumai	Dėmesio sunkumai	Taisyklių laužymas	Agresyvus elgesys	Internalūs sunkumai	Eksternalūs sunkumai	Bendri sunkumai
EAQ											
Emocijų skyrimas	-,36**	-,42**	-,39**	-,38**	-,29**	-,30**	-,24**	-,23**	-,46**	-,26**	-,43**
Emocijų verbalizacija	-,34**	-,35**	-,16*	-,32**	-,21**	-,12	-,18**	-,05	-,33**	-,13	-,28**
Emocijų atskleidimas kitiems	-,26**	-,23**	-,07	-,23**	-,08	-,20**	-,12	-,08	-,22**	-,11	-,21**
Emocijų fizinė išraiška	-,19**	-,33**	-,34**	-,23**	-,23**	-,28**	-,22**	-,18**	-,34**	-,22**	-,33**
Kitų žmonių emocijų supratimas	-,05	,12	,17*	-,05	-,00	,04	-,02	-,15*	,10	-,09	,01
Emocijų analizė	,05	,16*	,11	,04	,05	,19**	,09	,05	,14*	,08	,13
JEMS											
Reagavimas provokuojančiose situacijose	-,11	-,05	-,08	-,15*	-,16*	-,15*	-,24**	-,30**	-,09	-,30**	-,22**
Tinkamas socialinis reagavimas	-,14*	-,09	-,09	-,16*	-,12	-,12	-,17*	-,18**	-,12	-,19**	-,18**
Netinkamų jausmų supratimas	-,21**	-,12	-,18*	-,23**	-,19**	-,17*	-,28**	-,35**	-,19**	-,34**	-,29**
Pagalba kitiems	-,15*	,03	,01	-,13	-,14*	-,05	-,17*	-,28**	-,03	-,24**	-,15*
Savo ir kitų žmonių emocijų atpažinimas	-,11	,01	-,07	-,13	-,14*	-,03	-,12	-,18**	-,05	-,16*	-,13

* $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$

depresišku yra silpna, o su somatiniais skundais – labai silpna. Rastas neigiamas statistiškai reikšmingas ryšys tarp paauglių emocijų atskleidimo kitiems ir emocinių sunkumų: nerimastingumo/depresišku ($p \leq 0,01$), užsisklendimo/depresišku ($p \leq 0,01$). Abi koreliacijos yra labai silpnos. Pastebėtas patikimas neigiamas ryšys tarp paauglių emocijų fizinės išraiškos ir emocinių sunkumų: nerimastingumo/depresišku ($p \leq 0,01$), užsisklendimo/depresišku ($p \leq 0,01$), somatinių skundų ($p \leq 0,01$). Koreliacijos su užsisklendimu/depresišku ir somatiniais skundais yra silpnos, o su nerimastingumu/depresišku – labai silpna. Rasti labai silpni, patikimi teigiami ryšiai tarp emocinių sunkumų subskalės somatiniai skundai ir kitų žmonių emocijų pažinimo ($p \leq 0,05$), bei emocinių sunkumų subskalės emocijų analize ir užsisklendimo/depresišku ($p \leq 0,05$).

Apibendrinant svarbiausius rezultatus pastebėta, jog paauglių bendrieji sunkumai susiję su blogesniais emocijų pažinimo įverčiais (emocijų skyrimas, emocijų verbalizacija, emocijų atskleidimas kitiems, emocijų fizinė išraiška). Tyrimas parodė, kad paauglių internalūs sunkumai bei atskiros emocijų sunkumų subskalės (nerimastingumas/depresišku, užsisklendimas, somatiniai skundai) turi neigiamas sąsajas su daugeliu emocijų pažinimo įverčių (emocijų skyrimas, emocijų verbalizacija, emocijų atskleidimas kitiems, emocijų fizinė išraiška). Tai iš dalies patvirtina pirmąją hipotezę, kad prastesnis paauglių emocijų pažinimas susijęs su jų emociniais sunkumais (nerimastingumu/depresišku, užsisklendimu, somatiniais skundais), tik somatiniai skundai nėra statistiškai reikšmingai susiję su emocijų atskleidimu kitiems. Pilnai patvirtinti hipotezės neleistų ir tai, kad geresnis kitų žmonių emocijų supratimas susijęs su stipresniais somatiniais skundais, o gera emocijų analizė susijusi su didesniu užsisklendimu.

Rasta, kad eksternalūs sunkumai patikimai neigiamai koreliuoja su emocijų skyrimu ($p \leq 0,01$) ir emocijų fizine išraiška ($p \leq 0,01$). Abi koreliacijos labai silpnos.

Tyrimo metu nustatyti labai silpni patikimi neigiami ryšiai tarp paauglių emocijų skyrimo ir *elgesio sunkumų*: taisyklių laužymo ($p \leq 0,01$), agresyvaus elgesio ($p \leq 0,01$). Emocijų verbalizacija patikimai neigiamai koreliuoja su elgesio sunkumų subskale – taisyklių laužymu ($p \leq 0,01$). Ryšys labai silpnas. Emocijų fizinė išraiška patikimai neigiamai susijusi su elgesio sunkumais: taisyklių laužymas ($p \leq 0,01$), agresyvus elgesys ($p \leq 0,01$). Abi koreliacijos labai silpnos. Nustatytas statistiškai reikšmingas neigiamas labai silpnas ryšys tarp elgesio sunkumų subskalės – agresyvus elgesys ir kitų žmonių emocijų pažinimo ($p \leq 0,05$).

Nustatyti statistiškai reikšmingi neigiami ryšiai tarp *socialinių sunkumų* ir emocijų pažinimo subskalių: emocijų skyrimas ($p \leq 0,01$), emocijų verbalizacija ($p \leq 0,01$), emocijų atskleidimas kitiems

($p \leq 0,01$), emocijų fizinė išraiška ($p \leq 0,01$). Socialinių sunkumų ir emocijų skyrimo bei emocijų verbalizacijos koreliacijos yra silpnos, o kitos – labai silpnos.

Mąstymo sunkumai neigiamai, statistiškai reikšmingai susiję su emocijų pažinimo subskalėmis: emocijų skyrimas ($p \leq 0,01$), emocijų verbalizacija ($p \leq 0,01$) ir emocijų fizine išraiška ($p \leq 0,01$). Visos koreliacijos labai silpnos.

Dėmesio sunkumai patikimai neigiamai koreliuoja su emocijų pažinimo subskalėmis: emocijų skyrimas ($p \leq 0,01$), emocijų atskleidimas kitiems ($p \leq 0,01$), emocijų fizinė išraiška ($p \leq 0,01$). Dėmesio sunkumų koreliacija su emocijų skyrimu yra silpna, o kitos koreliacijos yra labai silpnos.

Apibendrinant svarbiausius rezultatus pastebėta, kad eksternalūs sunkumai neigiamai koreliuoja su emocijų skyrimu ir emocijų fizine išraiška. Elgesio sunkumų subskalė „Taisyklių laužymas“ neigiamai susijusi su emocijų skyrimu, emocijų verbalizacija, bei emocijų fizine išraiška. Elgesio sunkumų agresyvaus elgesio subskalė turi neigiamą ryšį su emocijų skyrimu, emocijų fizine išraiška bei kitų žmonių emocijų supratimu. Tai parodo, kad paauglių blogas emocijų skyrimas ir išreiškimas siejasi su didesniais eksternaliais sunkumais, taisyklių laužymu, agresyviu elgesiu. Rasta, kad gera emocijų verbalizacija susijusi su mažesniu taisyklių laužymu ir kad blogas kitų žmonių emocijų pažinimas susijęs su agresyviu elgesiu. Rezultatai iš dalies patvirtina antros hipotezės dalį, kad prastesnis paauglių emocijų pažinimas susijęs su jų elgesio sunkumais (taisyklių laužymu bei agresyvumu).

Paminėtina ir tai, kad emocijų skyrimas ir emocijų fizinė išraiška neigiamai koreliavo su visomis probleminio elgesio subskalėmis ir bendrais sunkumais.

Analizuojant paauglių **emocijų valdymo** skalės (JEMS) ir probleminio elgesio klausimyno (YSR) koreliacijos rezultatus nustatyta, kad probleminio elgesio *bendri sunkumai* turi labai silpną, neigiamą, tačiau statistiškai reikšmingą ryšį su reagavimu provokuojančiose situacijose ($p \leq 0,01$), tinkamu socialiniu reagavimu ($p \leq 0,01$), netinkamu jausmų supratimu ($p \leq 0,01$) bei pagalba kitiems ($p \leq 0,05$).

Pastebėtas neigiamas statistiškai reikšmingas ryšys tarp *internalių sunkumų* ir netinkamų jausmų supratimo ($p \leq 0,01$). Rasta koreliacija yra labai silpna.

Rastas labai silpnas, neigiamas patikimas ryšys tarp tinkamo socialinio reagavimo ir *emocinių sunkumų* nerimastingumo/depresiškumo subskalės ($p \leq 0,05$). Nustatytas neigiamas statistiškai reikšmingas ryšys tarp netinkamo jausmų supratimo ir emocinių sunkumų subskalių:

nerimastingumas/depresiškumas ($p \leq 0,01$), somatiniai skundai ($p \leq 0,05$) Šios koreliacijos yra labai silpnos. Rastas labai silpnas patikimas neigiamas ryšys tarp pagalbos kitiems ir emocinių sunkumų subskalės – nerimastingumas/depresiškumas ($p \leq 0,05$).

Apibendrinant svarbiausius rezultatus pastebėta, kad paauglių probleminio elgesio bendrų sunkumų rodiklis neigiamai susijęs su daugeliu emocijų valdymo subskalių (reagavimas provokuojančiose situacijose, tinkamas socialinis reagavimas, netinkamų jausmų supratimas, pagalba kitiems).

Koreliacinės analizės rezultatai parodė, kad paauglių stipresnis nerimastingumas/depresiškumas siejasi su netinkamu socialiniu reagavimu, blogesniu netinkamu jausmų supratimu bei bloga pagalba kitiems. Taip pat koreliacinė analizė parodė, kad geresnis netinkamų jausmų supratimas yra susijęs su mažesniais somatiniais skundais.

Paauglių *eksternalūs sunkumai* patikimai neigiamai koreliuoja su emocijų valdymo skalės visais įverčiais: reagavimu provokuojančiose situacijose ($p \leq 0,01$), tinkamu socialiniu reagavimu ($p \leq 0,01$), netinkamų jausmų supratimu ($p \leq 0,01$), pagalba kitiems ($p \leq 0,01$) bei savo ir kitų žmonių emocijų atpažinimas ($p \leq 0,05$). Eksternalių sunkumų koreliacija su netinkamų jausmų supratimu yra silpna, o kitos labai silpnos.

Nustatyta, kad reagavimas provokuojančiose situacijose patikimai neigiamai koreliuoja su *elgesio sunkumais*: taisyklių laužymu ($p \leq 0,01$), agresyviu elgesiu ($p \leq 0,01$). Reagavimo provokuojančiose situacijose su taisyklių laužymu koreliacija yra labai silpna, o su agresyviu elgesiu silpna. Taip pat nustatytas patikimas neigiamas ryšys tarp tinkamo socialinio reagavimo ir elgesio sunkumų: taisyklių laužymo ($p \leq 0,05$), agresyvaus elgesio ($p \leq 0,01$). Abi koreliacijos labai silpnos. Rastas statistiškai reikšmingas neigiamas ryšys tarp netinkamo jausmų supratimo ir elgesio sunkumų: taisyklių laužymo ($p \leq 0,01$), agresyvaus elgesio ($p \leq 0,01$). Netinkamų jausmų supratimo koreliacija su taisyklių laužymu labai silpna, o su agresyviu elgesiu – silpna. Nustatytas patikimas neigiamas ryšys tarp pagalbos kitiems ir elgesio sunkumų: taisyklių laužymo ($p \leq 0,05$), agresyvaus elgesio ($p \leq 0,01$). Abi koreliacijos labai silpnos. Savo ir kitų žmonių emocijų atpažinimas patikimai neigiamai koreliuoja su elgesio sunkumų agresyvaus elgesio subskale ($p \leq 0,01$). Koreliacija labai silpna.

Rastas statistiškai reikšmingas neigiamas ryšys tarp *socialinių sunkumų* ir reagavimo provokuojančiose situacijose ($p \leq 0,05$), tinkamo socialinio reagavimo ($p \leq 0,05$), netinkamų jausmų supratimo ($p \leq 0,01$). Visos koreliacijos labai silpnos.

Nustatytas patikimas neigiamas ryšys tarp *mąstymo sunkumų* ir reagavimo provokuojančiose situacijose ($p \leq 0,05$), netinkamų jausmų supratimo ($p \leq 0,01$), pagalbos kitiems ($p \leq 0,05$) bei savo ir kitų žmonių emocijų atpažinimo ($p \leq 0,05$). Visos koreliacijos labai silpnos.

Pastebėtas labai silpnas, patikimas neigiamas ryšys tarp *dėmesio sunkumų* ir reagavimo provokuojančiose situacijose ($p \leq 0,05$) ir netinkamo jausmų supratimo ($p \leq 0,05$).

Apibendrinant svarbiausius rezultatus pastebėta, kad paauglių eksternalūs sunkumai: taisyklių laužymas, agresyvus elgesys neigiamai koreliuoja su visomis emocijų valdymo subskalėmis (reagavimas provokuojančiose situacijose, tinkamas socialinis reagavimas, netinkamų jausmų supratimas, pagalba kitiems, savo ir kitų žmonių emocijų atpažinimas), tik tarp taisyklių laužymo bei savo ir kitų žmonių emocijų atpažinimo nėra statistiškai reikšmingo ryšio. Tai rodo, kad paauglių blogas emocijų valdymas susijęs su didesniais elgesio sunkumais, tokiais kaip taisyklių laužymas, agresyvus elgesys. Tai iš dalies patvirtina antros hipotezės antrąją dalį, kad paauglių prastesnis emocijų valdymas yra susijęs su jų elgesio sunkumais (agresyvumu bei taisyklių laužymu).

3.2. Paauglių emocijų pažinimo, jų valdymo sąsajos su socialine kompetencija bei mokymosi pasiekimais

Norint nustatyti paauglių emocijų pažinimo, jų valdymo sąsajas su socialine kompetencija bei mokymosi pasiekimais, buvo atlikta koreliacinė analizė, taikant Pearsono koreliacijos koeficientą r (žr. 5 lentelę).

5 lentelė. *Paauglių emocijų pažinimo klausimyno (EAQ), emocijų valdymo skalės (JEMS), socialinės kompetencijos (YSR) bei mokymosi pasiekimų sąsajos (taikytas Pearsono koreliacijos koeficientas r)*

	YSR			Mokymosi pasiekimai
	Socialinis aktyvumas	Socialinė kompetencija	Bendroji kompetencija	
EAQ				
Emocijų skyrimas	,15(*)	,07	,15(*)	,12
Emocijų verbalizacija	,25(**)	,22(**)	,29(**)	,08
Emocijų atskleidimas kitiems	,16(*)	,11	,17(*)	,05
Emocijų fizinė išraiška	-,00	,05	,03	-,03
Kitų žmonių emocijų supratimas	,09	,14(*)	,18(**)	,22(**)
Emocijų analizė	,14(*)	,04	,12	,11
JEMS				
Reagavimas provokuojančiose situacijose	,02	,06	,06	,07
Tinkamas socialinis reagavimas	,01	,11	,09	,01
Netinkamų jausmų supratimas	,08	,14(*)	,16(*)	,11
Pagalba kitiems	,08	,15(*)	,17(*)	,15(*)
Savo ir kitų žmonių emocijų atpažinimas	,05	-,05	-,00	,05

* $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$

Analizuojant paauglių **emocijų pažinimo** klausimyno (EAQ) ir socialinės kompetencijos klausimyno (YSR) bei mokymosi pasiekimų koreliacijos rezultatų sąsajas, rastas reikšmingas teigiamas ryšys tarp *bendrosios kompetencijos* ir emocijų pažinimo subskalių: emocijų skyrimo ($p \leq 0,05$), emocijų verbalizacijos ($p \leq 0,01$), emocijų atskleidimo kitiems ($p \leq 0,05$) ir kitų žmonių emocijų supratimo ($p \leq 0,01$). Visos koreliacijos labai silpnos.

Nustatytos teigiamos, tačiau labai silpnos statistiškai reikšmingos *socialinio aktyvumo* sąsajos su emocijų pažinimo subskalėmis: emocijų skyrimas ($p \leq 0,05$), emocijų verbalizacija ($p \leq 0,01$), emocijų atskleidimas kitiems ($p \leq 0,05$) bei emocijų analizė ($p \leq 0,05$).

Gautos teigiamos statistiškai reikšmingos labai silpnos *socialinės kompetencijos* koreliacijos su emocijų pažinimo subskalėmis: emocijų verbalizacija ($p \leq 0,01$) bei kitų žmonių emocijų supratimu ($p \leq 0,05$). Statistiškai reikšmingų sąsajų tarp bendrosios kompetencijos, socialinio aktyvumo, socialinės kompetencijos ir emocijų pažinimo subskalės – emocijų fizinė išraiška nenustatyta. *Mokymosi pasiekimai* patikimai teigiamai koreliuoja tik su kitų žmonių emocijų pažinimu ($p \leq 0,01$). Koreliacija labai silpna.

Apibendrinant svarbiausius rezultatus pastebėta, kad bendroji kompetencija teigiamai siejasi su daugeliu emocijų pažinimo subskalių (emocijų skyrimas, emocijų verbalizacija, emocijų atskleidimas kitiems, kitų žmonių emocijų supratimas). Koreliacinė analizė parodė, kad paauglių didesnis socialinis aktyvumas susijęs su geresniu emocijų pažinimu (emocijų skyrimu, emocijų verbalizacija, emocijų atskleidimu kitiems, emocijų analize), o socialinė kompetencija tiesiogiai susijusi su emocijų verbalizacija ir kitų žmonių emocijų supratimu. Tai parodo, jog paauglių geras emocijų pažinimas yra susijęs su geresniais santykiais su draugais, tėvais, broliais ar seserimis, aktyviu laisvalaikio praleidimu, aktyviu dalyvavimu visuomeninėje veikloje, pagalba tėvams. Nustatyta, kad aukštesni mokymosi pasiekimai susiję su geresniu kitų žmonių emocijų supratimu.

Analizuojant paauglių **emocijų valdymo** skalės (JEMS) ir socialinės kompetencijos (YSR) bei mokymosi pasiekimų koreliacijos rezultatų sąsajas, rastas patikimas teigiamas ryšys tarp *bendrosios kompetencijos* ir emocijų valdymo subskalių: netinkamo jausmų supratimo ($p \leq 0,05$) bei pagalbos kitiems ($p \leq 0,05$). Abi koreliacijos labai silpnos.

Rastas statistiškai reikšmingas teigiamas ryšys tarp *socialinės kompetencijos* ir emocijų valdymo subskalių: netinkamo jausmų supratimo ($p \leq 0,05$) bei pagalbos kitiems ($p \leq 0,05$). Abi koreliacijos labai silpnos.

Koreliuojant bendrosios kompetencijos, socialinio aktyvumo, socialinės kompetencijos rodiklius su emocijų valdymo subskalėmis: reagavimas provokuojančiose situacijose, tinkamu socialiniu reagavimu bei savo ir kitų žmonių atpažinimu staistiškai reikšmingų sąsajų nerasta.

Mokymosi pasiekimai patikimai teigiamai koreliuoja tik su pagalba kitiems ($p \leq 0,05$). Koreliacija labai silpna.

Apibendrinant svarbiausius rezultatus galima teigti, kad bendroji kompetencija ir socialinė kompetencija teigiamai koreliuoja su emocijų valdymo netinkamų jausmų supratimo ir pagalbos kitiems subskalėmis. Paauglių aukštesni mokymosi pasiekimai susiję su geresne pagalba kitiems. Gauti rezultatai tik iš dalies patvirtina trečią hipotezę, kad paauglių emocijų pažinimas ir valdymas susiję su jų socialiniu aktyvumu ir kompetencija bei mokymosi pasiekimais. Ne visi paauglių emocijų pažinimo rodikliai yra statistiškai reikšmingai susiję su socialine kompetencija, aktyvumu ir mokymosi pasiekimais.

3.3. Paauglių emocijų pažinimo, jų valdymo palyginimas pagal lytį

Merginų ir vaikinų emocijų pažinimo, jų valdymo palyginimui, duomenis buvo analizuojami taikant Stjudento t kriterijų (žr. 6 lentelę).

6 lentelė. *Merginų ir vaikinų emocijų pažinimo klausimyno (EAQ) ir emocijų valdymo skalės (JEMS) rodiklių palyginimas (taikytas Stjudento t kriterijus)*

	Vaikiniai (n=98)		Merginos (n=114)		t
	M	SD	M	SD	
EAQ					
Emocijų skyrimas	16,43	2,971	14,95	2,920	3,648**
Emocijų verbalizacija	6,45	1,613	6,05	1,708	1,736
Emocijų atskleidimas kitiems	10,02	2,076	10,21	2,151	0,654
Emocijų fizinė išraiška	11,53	2,197	10,11	2,445	4,442**
Kitų žmonių emocijų supratimas	12,41	2,095	13,76	1,365	5,480**
Emocijų analizė	11,11	2,524	11,79	2,007	2,138*
JEMS					
Reagavimas provokuojančiose situacijose	20,84	4,071	21,76	3,757	1,712
Tinkamas socialinis reagavimas	17,45	3,529	18,25	2,812	1,817
Netinkamų jausmų supratimas	22,61	4,333	23,75	3,999	1,983*
Pagalba kitiems	22,47	3,954	24,75	3,236	4,558**
Savo ir kitų žmonių emocijų atpažinimas	14,55	2,589	15,27	2,109	2,200*

* $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$

Lyginant vaikinų ir merginų **emocijų pažinimą** galima teigti, jog didžiausi statistiškai reikšmingi skirtumai tarp grupių buvo nustatyti pagal šiuos rodiklius: kitų žmonių emocijų supratimo ($p \leq 0,01$), emocijų fizinės išraiškos ($p \leq 0,01$) ir emocijų skyrimo ($p \leq 0,01$). Mažesnis, tačiau taip pat statistiškai reikšmingas skirtumas pastebėtas tarp vaikinų ir merginų emocijų analizės ($p \leq 0,05$). Nedidelius skirtumus tarp grupių galima išvelgti ir emocijų verbalizacijoje bei emocijų atskleidime kitiems, tačiau jie statistiškai nereikšmingi.

Apibendrinant galima teigti, kad merginos geriau supranta kitų žmonių emocijas ir geriau emocijas analizuoja, tuo tarpu vaikinų geresnė emocijų fizinė išraiška ir emocijų skyrimas.

Lyginant vaikinų ir merginų **emocijų valdymą**, pastebėta, jog didžiausias statistiškai reikšmingas skirtumas tarp grupių nustatytas pagal pagalbos kitiems rodiklį ($p \leq 0,01$). Merginų pagalbos kitiems rodikliai yra geresni negu vaikinų. Mažesni, tačiau taip pat statistiškai reikšmingi skirtumai pastebėti tarp vaikinų ir merginų netinkamų jausmų supratimo ($p \leq 0,05$) bei savo ir kitų žmonių emocijų atpažinimo ($p \leq 0,05$). Vėlgi merginų netinkamų jausmų supratimas bei savo ir kitų žmonių emocijų atpažinimas yra geresnis negu vaikinų. Galima būtų išvelgti kiek geresnį merginų nei vaikinų reagavimą provokuojančiose situacijose bei tinkamą socialinį reagavimą, tačiau skirtumai tarp grupių statistiškai nereikšmingi.

Apibendrinant galima teigti, kad merginų emocijų valdymas geresnis nei vaikinų, merginos geriau supranta netinkamus jausmus, jų geresnė pagalba kitiems, bei geriau atpažįsta savo ir kitų žmonių emocijas.

3.4. Paauglių emocijų pažinimo, jų valdymo palyginimas pagal gyvenamąją vietą

Didmiestyje ir kaime gyvenančių paauglių emocijų pažinimo ir valdymo rodikliai buvo analizuojami taikant Stjudento t kriterijų (žr. 7 lentelę).

Lyginant didmiestyje ir kaime gyvenančių paauglių **emocijų pažinimą**, rastas tik vienas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp grupių – pagal kitų žmonių emocijų supratimo rodiklį ($p \leq 0,05$). Skirtumų pagal kitus emocijų pažinimo rodiklius nenustatyta.

7 lentelė. Didmiestyje ir kaime gyvenančių paauglių emocijų pažinimo klausimyno (EAQ) bei emocijų valdymo skalės (JEMS) rodiklių palyginimas (taikytas Stjudento t kriterijus)

	Kaimo (n=96)		Didmiesčio (n=116)		t
	M	SD	M	SD	
EAQ					
Emocijų skyrimas	15,26	2,960	15,94	3,063	1,637
Emocijų verbalizacija	6,17	1,763	6,29	1,599	0,542
Emocijų atskleidimas kitiems	10,09	2,167	10,15	2,078	0,180
Emocijų fizinė išraiška	10,84	2,268	10,71	2,571	-0,412
Kitų žmonių emocijų supratimas	12,85	2,031	13,37	1,686	1,988*
Emocijų analizė	11,42	2,237	11,53	2,324	0,348
JEMS					
Reagavimas provokuojančiose situacijose	21,74	4,068	21,00	3,783	-1,360
Tinkamas socialinis reagavimas	17,84	3,206	17,91	3,175	0,159
Netinkamų jausmų supratimas	23,41	3,996	23,08	4,348	-0,573
Pagalba kitiems	23,72	3,997	23,68	3,560	-0,072
Savo ir kitų žmonių emocijų atpažinimas	15,27	2,333	14,66	2,366	-1,874

* $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$

Apibendrinant galima teigti, kad didmiestyje gyvenantys paaugliai pasižymi geresniu kitų žmonių emocijų supratimu nei kaime gyvenantys paaugliai.

Vertinant kaime ir mieste gyvenančių paauglių **emocijų valdymą** statistiškai reikšmingų skirtumų pagal gyvenamąją vietą nenustatyta.

Apibendrinant 4.3 ir 4.4. poskyriuose atliktų tyrimų rezultatus, galima teigti, kad ketvirta hipotezė, jog merginų emocijų pažinimas ir valdymas geresnis nei vaikinų; didmiesčiuose gyvenančių paauglių emocijų pažinimas ir valdymas geresnis nei kaimo vietovėse gyvenančių paauglių, pasitvirtino iš dalies.

4. REZULTATŲ APTARIMAS

4.1. Paauglių emocijų pažinimo ir emocijų valdymo sąsajos su emociniais sunkumais

Tyrimas parodė, kad paauglių bendrieji sunkumai susiję su blogesniais emocijų pažinimo įverčiais (emocijų skyrimas, emocijų verbalizacija, emocijų atskleidimas kitiems, emocijų fizinė išraiška). Rasta, kad paauglių internalūs sunkumai bei atskiros emocinių sunkumų subskalės (nerimastingumas/depresiškumas, užsisklendimas, somatiniai skundai) turi neigiamas sąsajas su daugeliu emocijų pažinimo įverčių (emocijų skyrimas, emocijų verbalizacija, emocijų atskleidimas kitiems, emocijų fizinė išraiška).

Šie rezultatai sutampa su užsienyje atliktų tyrimų duomenimis, kad emocijų pažinimas yra susijęs su nerimu, depresija bei somatiniais skundais. Pavyzdžiui, tyrėjas W. M. Reynolds (1994) priskyrė nerimą, depresiją bei somatinius skundus internalių psichologinių sunkumų kategorijai ir teigė, kad vaikų ir paauglių internalūs sunkumai yra siejami su perdėta kontrole. Savo ruožtu, J. Zeman ir kt. (2002) nustatė, kad yra ryšys tarp emocijų pažinimo ir internalių sunkumų. Be to, mūsų gauti duomenys papildo ir G. J. Taylor ir R. M. Bagdy (2004) teiginį, kad emocijų pažinimas susijęs su prastomis emocijų reguliacijos strategijomis, aukštu nerimo bei depresijos lygiu, somatiniais skundais.

F. Jellesma ir kt. (2006) atrado sąsajas tarp emocijų pažinimo bei somatinių skundų. Yra pakankamai aišku, kad žmonės su somatiniais sutrikimais gali atpažinti savo emocijas, bet pagrindinė problema yra ta, kad jie nesugeba jų analizuoti, išsikirti iš kitų emocijų spektro ir suprasti jų pasekmes (Rieffe et al., 2007). Mūsų rezultatai patvirtina V. De Gucht ir kt. (2004) (cit. pagal Jellesma et al., 2006) ir C. Rieffe ir kt. (2006) tyrimų duomenis.

Pastebėta, kad paauglių probleminio elgesio bendrų sunkumų rodiklis neigiamai susijęs su daugeliu emocijų valdymo subskalių (reagavimas provokuojančiose situacijose, tinkamas socialinis reagavimas, netinkamų jausmų supratimas, pagalba kitiems). Koreliacinės analizės rezultatai parodė, kad paauglių stipresnis nerimastingumas/depresiškumas siejasi su netinkamu socialiniu reagavimu, blogesniu netinkamų jausmų supratimu bei bloga pagalba kitiems. Taip pat koreliacinė analizė parodė, kad geriau suprantančių netinkamus jausmus paauglių retesni somatiniai skundai. Taigi mūsų gauti duomenys yra panašūs į prieš tai atliktų tyrimų rezultatus, kurie parodė, kad depresijos epizodai yra susiję su prastu emocijų valdymu (Campbell-Sills et al., 2006; Kring, Werner, 2004). Kai kurie tyrėjai netgi iškelia mintį, jog emocijų pažinimo ir valdymo stoka nėra susijusi vien su depresiškumu, bet ir su rizika, kad gali išsivystyti pasikartojančių depresijos epizodų (Kring, Werner, 2004; Rude et al., 2003).

Be to, mūsų tyrimo rezultatai susižaukia su C. J. Lonigan, Phillips (2001) ir M. Rutter, Sroufe (2000) gautais duomenimis, jog netinkamas emocijų valdymas yra susijęs su nerimu. D. Derryberry ir M. K. Rothbart (1997) teigė, kad nerimo sutrikimai greičiausiai kyla iš pernelyg didelio emocijų valdymo. Be to, literatūroje minima, kad netinkamas emocijų valdymas, pvz., nereikšmingų dalykų katastrofizacija, yra susijęs su nerimo patyrimu (Garnefski et al., 2004; Startup, Davey, 2001).

Tyrimo metu buvo rastas neigiamas ryšys tarp emocijų valdymo (netinkamų jausmų supratimas) ir somatinių skundų, kas siejasi su užsienyje atliktų tyrimų rezultatais. Jų metu buvo nustatyta, kad netinkamas emocijų valdymas yra siejamas su padidėjusiu širdies plakimu (Cacioppo et al., 1993) bei dusuliu (Reiss, 1991). I. Kirsch ir kt. (1990) teigė, kad blogas afektų valdymas koreliuoja su padidėjusiais skundais dėl įvairių somatinių simptomų. Be to, yra rastas ryšys tarp somatinių skundų bei pykčio. Pastebėta, kad pykčio malšinimas arba jo kontrolė yra susijusi su įvairių somatinių simptomų atsiradimu (pvz., raumenų bei širdies skausmu, kvėpavimo bei virškinimo sistemos sutrikimu) (Koh et al., 2008). Be to, pykčio ir agresijos kontrolė sukelia vaikų ir paauglių pilvo skausmus (Jellesma et al., 2006).

4.2. Paauglių emocijų pažinimo ir emocijų valdymo sąsajos su elgesio sunkumais

Vertinant paauglių emocijų pažinimo ryšį su elgesio sunkumais (taisyklių laužymu, agresyviu elgesiu), tyrimo metu buvo nustatyta, kad eksternalūs sunkumai neigiamai koreliuoja su emocijų skyrimu ir emocijų fizine išraiška. Paauglių taisyklių laužymas neigiamai susijęs su emocijų skyrimu, emocijų verbalizacija, bei emocijų fizine išraiška. Paauglių agresyvus elgesys nėra statistiškai reikšmingai susijęs su emocijų skyrimu, emocijų fizine išraiška bei kitų žmonių emocijų supratimu. Tai parodo, kad paauglių blogas emocijų skyrimas ir išraiška yra susiję su didesniais eksternaliais sunkumais, taisyklių laužymu, agresyviu elgesiu.

L. S. Greenberg (2002) teigia, jog aukštesni ar sudėtingesni emocijų pažinimo lygiai suteikia žmonėms galimybę suprasti jų aplinką ir jos svarbą jų gėrovei. Deja, šiuos duomenis nėra lengva paaiškinti, kadangi mokslinių tyrimų paauglių emocijų pažinimo sąsajų su delinkventiniu ar agresyviu elgesiu nėra daug.

Rasta, kad geresnis emocijų skyrimas neigiamai koreliuoja su elgesio sunkumais, o gera emocijų verbalizacija susijusi su mažesniu taisyklių laužymu. Vadinasi, paauglių blogas emocijų skyrimas yra susijęs su taisyklių laužymu ir agresyviu elgesiu. Pastebėtas neigiamas ryšys tarp paauglių

emocijų fizinės išraiškos ir taisyklių laužymo bei agresyvaus elgesio. Rastas neigiamas ryšys tarp aplinkinių emocijų pažinimo ir agresyvaus elgesio. H. M. Walker ir kt. (1995) teigia, jog agresyvumas ir netinkama impulsų kontrolė tikriausiai yra didžiausia kliūtis, su kuria susiduria paaugliai, turintys elgesio sunkumų, kadangi jie nemoka efektyviai spręsti sunkumų ir sėkmingai kurti įvairius santykius. Yra didelė tikimybė, kad tokie vaikai bus atstumti bendraamžių ir augdami susidurs su įvairiais socialiniais sunkumais, pvz., delinkvencija.

Rasta, kad paauglių eksternalūs sunkumai bei elgesio sunkumų subskalės: taisyklių laužymas, agresyvus elgesys nėra statistiškai susiję su emocijų valdymo visomis subskalėmis (reagavimas provokuojančiose situacijose, tinkamas socialinis reagavimas, netinkamų jausmų supratimas, pagalba kitiems, savo ir kitų žmonių emocijų atpažinimas), taisyklių laužymas nėra statistiškai reikšmingai susiję su savo ir kitų žmonių emocijų atpažinimo. Šie rezultatai patvirtina anksčiau atliktų tyrimų duomenis, kad blogas emocijų valdymas yra susijęs su agresyviu elgesiu ir delinkventiniu elgesiu (Davidson et al., 2000; Gilliom et al., 2002; Lonigan et al., 2001; Rutter et al., 2000). Atlikti tyrimai rodo, kad asmenys, kurie blogai valdo neigiamas emocijas, yra labiau linkę į agresyvų ir/ar smurtinį elgesį.

Analizuojant paauglių emocijų valdymą, buvo rastas neigiamas statistiškai reikšmingas ryšys tarp reagavimo provokuojančiose situacijose ir elgesio sunkumų. Šis rezultatas yra panašus į A. M. Bohnert ir kt. (2003) tyrimo duomenis, kuomet buvo nustatyta, jog agresyvūs vaikai išreiškia intensyvesnį ir dažnesnį pyktį tose situacijose, kurios sužadina emocijas.

Tyrimo metu buvo nustatyta, kad savo ir kitų žmonių emocijų atpažinimas neigiamai susijęs su agresyviu elgesiu. Šie duomenys patvirtina B. O. de Castro ir kt. (2003) mintį, kad emocijų stebėjimas ir valdymas gali sumažinti agresyvumą.

Be to, buvo nustatytas statistiškai reikšmingas ryšys tarp tinkamo socialinio reagavimo ir taisyklių laužymo, agresyvaus elgesio. H. M. Walker ir kt. (1995) atlikęs agresyvių vaikų tyrimą, nustatė, kad jie turi sunkumų, valdydami savo neigiamus afektus, kad galėtų rasti teigiamą konfliktinės situacijos sprendimą. Be to, agresyvūs vaikai dažniau interpretuoja dviprasmiškas ar neaiškias situacijas kaip priešiškas ar grėsmingas.

Apibendrinant galima teigti, jog paauglių emocijų pažinimas, jų valdymas yra statistiškai reikšmingai susiję su elgesio sunkumais (agresyvumu ir taisyklių laužymu).

4.3. Paauglių emocijų pažinimo ir emocijų valdymo sąsajos su socialine kompetencija bei mokymosi pasiekimais

Analizuojant rezultatus pastebėta, kad bendroji kompetencija teigiamai koreliuoja su daugeliu emocijų pažinimo subskalių (emocijų skyrimas, emocijų verbalizacija, emocijų atskleidimas kitiems, kitų žmonių emocijų supratimas). J. J. Campos ir kt. (2004) mintį, kad emocijos ir jų pažinimas bei valdymas yra susiję su socialiniu kontekstu.

Koreliacinė analizė parodė, kad paauglių didesnis socialinis aktyvumas susijęs statistiškai reikšmingai su geresniu emocijų pažinimu (emocijų skyrimu, emocijų verbalizacija, emocijų atskleidimu kitiems, emocijų analize), o socialinė kompetencija tiesiogiai susijusi su emocijų verbalizacija ir kitų žmonių emocijų supratimu. Šie rezultatai papildo R. F. Baumeister ir kt. (1990) teiginį, kad emocijų pažinimas yra labai svarbus socialiniams santykiams kurti. Jis teigia, kad tais atvejais, kai paaugliai bendraudami patiria sunkumų, jie turėtų kritiškai įvertinti situaciją ir interpretuoti savo elgesį ir daryti išvadas, kokių pakeičiųjų reikia tam, kad būtų galima išspręsti tuos sunkumus. Tokia interpretacija leidžia paaugliams įvertinti savo elgesį ir emocijas bei kurti ir analizuoti socialinio elgesio schemas, pvz., bendravimo su bendraamžiais, mokytojais, tėvais elgesio modelius.

Tyrimo metu buvo nustatytas statistiškai reikšmingas ryšys tarp aplinkinių emocijų pažinimo ir bendrosios kompetencijos, socialinės kompetencijos bei mokymosi pasiekimų. Šie rezultatai patvirtina J. V. Ciarrochi ir kt. (2001) teiginį, kad paaugliai, turintys aukštesnę emocinę intelektą geriau sugeba suprasti savo ir kitų žmonių jausmus, bei M. S. Cole ir kt. (2006) tyrimo rezultatus, bylojančius, jog pažangūs mokiniai yra lankstesni socialinėse situacijose ir žymiai mažiau reiškia pyktį ir agresiją. Be to, pažangesni paaugliai geriau prisitaiko socialinėse situacijose, geriau lanko mokyklą.

Rezultatai parodė, kad tiek bendroji kompetencija, tiek socialinė kompetencija teigiamai koreliuoja su emocijų valdymo netinkamų jausmų supratimo ir pagalbos kitiems subskalėmis. Šie rezultatai siejasi su B. Todis ir kt. (2001) duomenimis, kad daug mokinių turi prastesnius bendravimo įgūdžius. Pavyzdžiui, paaugliai, blogai emocijas pažindami ir valdydami nemoka keisti savo emocijų pasireiškimų dėl socialinių tikslų, norint išvengti keblumų išreiškiant emocijas, kurias kiti gali palaikyti netinkamomis toje situacijoje. Rastos teigiamos sąsajos tarp pagalbos kitiems ir bendrosios kompetencijos bei socialinės kompetencijos. H. M. Walker ir kt. (1995) mano, kad paaugliai gali būti atstumti savo bendraamžių, jei jie neturi sėkmingų santykių kūrimo įgūdžių ar nemoka efektyviai spręsti iškylančių sunkumų.

Gautus rezultatus, kad paauglių aukštesni mokymosi pasiekimai statistiškai reikšmingai susiję su geresniu kitų žmonių emocijų supratimu ir, kad aukštesni mokymosi pasiekimai susiję su geresne pagalba kitiems negalima aptarti, nes nedaug autorių nagrinėjo panašias sąsajas.

Apibendrinant galima teigti, jog paauglių emocijų pažinimas ir emocijų valdymas yra teigiamai susiję su jų socialiniu aktyvumu, socialine kompetencija bei aukštesniais mokymosi pasiekimais, todėl emocijų pažinimas ir valdymas turi didelę svarbą paauglio socialinei raidai.

4.4. Paauglių emocijų pažinimo, jų valdymo skirtumai pagal lytį

Panagrinėjus paauglių emocijų pažinimo skirtumus pagal lytį, galima teigti, jog didžiausi statistiškai reikšmingi skirtumai tarp grupių buvo nustatyti pagal šiuos rodiklius: kitų žmonių emocijų supratimo, emocijų fizinės išraiškos ir emocijų skyrimo. Mažesnis, tačiau taip pat statistiškai reikšmingas skirtumas pastebėtas tarp vaikinų ir merginų emocijų analizės. Vaikinai išsiskyrė geresniu emocijų skyrimu ir emocijų fizine išraiška, merginų kiek geresnis kitų žmonių emocijų supratimas bei emocijų analizė. Vienareikšmiškai negalima teigti, ar tai prieštarauja, ar ne J. H. Otto ir kt. (2001) tyrimo rezultatams, kuomet buvo nustatyta, kad vaikinai ir merginos nesiskiria pagal emocijų pažinimą. Autoriai teigė, kad vaikinai ir merginos skiriasi tik tuo, kokį dėmesį skiria emocijoms – merginos paprastai yra atidesnės emocinei sferai, todėl gali skirtis jų elgesys. Kiti tyrėjai (Feldman Barrett et al., 2000; Thayer, Johnsen, 2000) taip pat buvo išsakę mintis, kad merginos geriau pažįsta savo emocijas negu vaikinai.

Mūsų tyrimo metu buvo nustatyta, kad vaikinai pasižymi geresne emocijų fizine išraiška ir emocijų skyrimu. Deja, mums nepavyko rasti kitų tyrimų, kurie patvirtintų ar paneigtų šiuos rezultatus.

Lyginant vaikinų ir merginų emocijų valdymą, pastebėta, jog didžiausias statistiškai reikšmingas skirtumas tarp grupių nustatytas pagal pagalbos kitiems rodiklį. Merginų pagalbos kitiems rodikliai yra geresni negu vaikinų. Mažesni, tačiau taip pat statistiškai reikšmingi skirtumai pastebėti tarp vaikinų ir merginų netinkamų jausmų supratimo bei savo ir kitų žmonių emocijų atpažinimo. Vėlgi merginų netinkamų jausmų supratimas bei savo ir kitų žmonių emocijų atpažinimas yra geresnis negu vaikinų. Šie rezultatai papildė kitų tyrėjų nustatytus skirtumus tarp vaikinų ir merginų. Literatūroje yra minimas faktas, kad merginos į įvykius reaguoja emocionaliau negu vaikinai, sugeba geriau išreikšti emocijas, efektyviau apdoroti emocinę informaciją (Feldman Barrett et al., 2000; Bradley et al., 2001; Thayer, Johnsen, 2000). Įdomu pastebėti, kad egzistuoja tam tikras paradoksas tarp to, kad merginos kiek geriau valdo savo emocijas, tačiau tuo pačiu yra afektinių ir nerimo sutrikimų rizikos grupėje, nes

yra žinoma, kad moterims diagnozuojama beveik dukart daugiau afektinių sutrikimų negu vyrams (Gater et al., 1998), jos triskart daugiau negu vyrai yra linkusios į depresiją, susijusią su stresiniu įvykiu (Maciejewski et al., 2001) ir jos rodo žymiai daugiau depresijos simptomų negu vyrai (Nolen-Hoeksema, 2001). Be to, moterys dažniau turi nerimo sutrikimų (Gorman, 2006). Apibendrinami galime teigti, kad nėra vieningos nuomonės apie paauglių emocijų pažinimo, jų valdymo lyčių skirtumus.

4.5. Paauglių emocijų valdymo skirtumai pagal gyvenamąją vietą

Lyginant didmiestyje ir kaime gyvenančių paauglių emocijų pažinimą, rastas tik vienas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp grupių – pagal kitų žmonių emocijų supratimo rodiklį. Mums nepavyko rasti tyrimų, nagrinėjančių paauglių emocijų pažinimo skirtumus pagal gyvenamąją vietą, galime tik daryti prielaidą, kad mieste gyvenantys paaugliai geriau supranta kitų žmonių emocijas dėl to, kad jie galimai turi daugiau socialinių kontaktų.

Statistiškai reikšmingų emocijų valdymo skirtumų pagal gyvenamąją vietą nebuvo rasta ir tai atitinka M. G. Leaseburg ir kt. (1990) atlikto tyrimo rezultatus, kurio metu buvo nustatyta, jog nėra žymių skirtumų tarp miesto ir kaimo moksleivių pagal pykčio valdymą. Miesto moksleivių pykčio valdymo rezultatai buvo šiek tiek aukštesni nei kaime gyvenančių moksleivių, tačiau šis skirtumas yra labai nežymus. Be to, šio tyrimo metu buvo nustatyta, kad miesto vaikai ir paaugliai žymiai dažniau patiria stresą negu tie vaikai ir paaugliai, kuri gyvena kaime, todėl jie randa efektyvesnių elgesio krizinėje situacijoje būdų. Tačiau kaimo vaikai dažniau nei miesto vaikai įveikia provokuojančias ar krizines situacijas apeidami nustatytas socialines taisykles.

Tačiau kiti tyrėjai, pvz., R. L. Buntaine ir kt. (1997), nagrinėję, kaip paaugliai išreiškia pyktį ir agresiją, nustatė reikšmingus paauglių pykčio ir agresijos raiškos skirtumus tarp miesto, priemiesčių ir kaimo vietovių. Jie teigia, kad labiausiai pykčio ekspresija pasižymėjo miesto paaugliai, tuo tarpu kaime gyvenantys moksleiviai dažniausiai nerodydavo savo pykčio. Be to, priemiesčiuose gyvenantys paaugliai rodė mažiau fizinio ar agresyvaus pykčio. A. M. Sund ir kt. (2003) teigia, kad kaime gyvenantys paaugliai pasižymi mažesniu atsparumu nesėkmėms ir kritikai, didesniu nuolaidumu, blogiau moka reikšti savo jausmus, be to, jiems būdingi dažnesni depresijos simptomai negu miesto paaugliams.

Apibendrinant įvairių autorių nuomonę, galima teigti, kad gyvenamosios vietos ne visuose tyrimuose yra statistiškai reikšmingai susiję su emocijų valdymu, todėl negalima daryti apibendrinamųjų išvadų apie gyvenamosios vietos ryšį su emocijų valdymu.

IŠVADOS

1. Prastesnis paauglių emocijų pažinimas bei valdymas susijęs su emociniais sunkumais:

a) Emocijų pažinimas reikšmingai neigiamai koreliuoja su emociniais sunkumais: paauglių nerimastingumas, depresiškumas, užsisklendimas bei somatiniai skundai susiję su prastesniu emocijų skyrimu, verbalizacija bei emocijų fizine išraiška; blogesnis emocijų atskleidimas kitiems susijęs su didesniu paauglių depresiškumu, nerimastingumu bei užsisklendimu. Geresnis kitų žmonių emocijų supratimas yra statistiškai reikšmingai susijęs su somatiniais skundais, o geresnė emocijų analizė – su užsisklendimu.

b) Emocijų valdymas reikšmingai neigiamai koreliuoja su emociniais sunkumais: paauglių nerimastingumui, depresiškumui būdingas blogesnis tinkamas socialinis reagavimas, netinkamų jausmų supratimas bei prastesnė pagalba kitiems. Paauglių netinkamas jausmų supratimas susijęs su didesniais somatiniais skundais.

2. Prastesnis paauglių emocijų pažinimas bei valdymas susijęs su elgesio sunkumais:

a) Emocijų pažinimas reikšmingai neigiamai koreliuoja su elgesio sunkumais: paauglių blogesnė emocijų fizinė išraiška bei emocijų skyrimas susiję su taisyklių laužymu bei agresyvumu. Prastesnė emocijų verbalizacija susijusi su taisyklių laužymu, o blogas kitų žmonių emocijų pažinimas susijęs su agresyviu elgesiu.

b) Emocijų valdymas reikšmingai neigiamai koreliuoja su elgesio sunkumais: blogesnis paauglių emocijų valdymas susijęs su taisyklių laužymu bei agresyvumu, tik savo ir kitų žmonių emocijų atpažinimas nėra statistiškai reikšmingai susijęs su paauglių taisyklių laužymu.

3. Paauglių emocijų pažinimas ir valdymas susiję su socialiniu aktyvumu, kompetencija bei mokymosi pasiekimais:

a) Paauglių emocijų pažinimas statistiškai reikšmingai susijęs su socialine kompetencija bei aktyvumu: paauglių geresnė socialinė kompetencija siejasi su geresne emocijų verbalizacija ir kitų žmonių emocijų supratimu, o geras emocijų atskleidimas, verbalizacija bei analizė yra susiję su socialiniu aktyvumu; aukštesni mokymosi pasiekimai susiję su geresniu kitų žmonių emocijų supratimu.

b) Paauglių emocijų valdymas statistiškai reikšmingai susijęs su socialine kompetencija: geresnė socialinė kompetencija siejasi su geresne pagalba kitiems bei netinkamų jausmų supratimu; paauglių aukštesni mokymosi pasiekimai susiję su geresne pagalba kitiems.

4. Merginos geriau supranta kitų žmonių emocijas ir geriau emocijas analizuoja, tuo tarpu vaikinių geresnė emocijų fizinė išraiška ir emocijų skyrimas. Merginų emocijų valdymas geresnis nei vaikinių: merginos geriau supranta netinkamus jausmus, jų geresnė pagalba kitiems, bei geriau atpažįsta savo ir kitų žmonių emocijas; didmiestyje gyvenantys paaugliai pasižymi geresniu kitų žmonių emocijų supratimu nei kaime gyvenantys paaugliai.

LITERATŪRA

1. Aber J. L., Brown J. L., Henrich C. L. Teaching Conflict Resolution: An Effective School-Based Approach to Violence Prevention // Research Brief. 1999, p. 28.
1. Achenbach T. M., Rescorla L. A. Manual for the ASEBA School-Age Forms & Profiles. Burlington, VT: University of Vermont Research Center for Children, Youth, and Families, 2001.
2. Altemus M. Sex differences in depression and anxiety disorders: Potential biological determinants // Hormones and Behavior. 2006, vol. 50, p. 534–538.
3. Amin Z., Epperson, C. N., Constable, R. T., Canli, T. Effects of estrogen variation on neural correlates of emotional response inhibition // NeuroImage. 2006, vol. 32, p. 457–464.
4. Bagby R. M., Taylor G. J., Parker J. D. A., Dickens S. E. The development of the Toronto structured interview for alexithymia: Item selection, factor structure, reliability and concurrent validity // Psychotherapy and Psychosomatics. 2006, vol. 75, p. 25–39.
5. Barkauskaitė M. Paauglių tarpusavio santykių sociopedagoginė dinamika: habilitacinis darbas : socialiniai mokslai, edukologija (07 S) // Vilniaus pedagoginis universitetas, Vilnius, 2000, p. 1-104.
6. Batty M., Taylor M. J. The development of emotional face processing during childhood // Developmental Science. 2006, vol. 9, p. 207–220.
7. Baumeister R. F., Heatherton T. F., Tice, D. M. (1994). Losing control: How and why people fail at self-regulation. San Diego: Academic Press, Inc.
8. Baumeister R. F., Tice D. M. Anxiety and social exclusion // Journal of Social and Clinical Psychology. 1990, vol. 9, p.165-195.
9. Bell D., Foster Sh. L., Mash E. J. Handbook of Behavioral and Emotional Problems in Girls. New York: Kluwer, 2005.
10. Blanchard-Fields F. Older adult expertise in emotion regulation: gains and costs // Georgia Tech Tuesday Talks, 2008.
11. Bohnert A. M., Cmic K. A., Lim K. G. Emotional competencies and aggressive behavior in school-age children // Journal of Abnormal Child Psychology. 2003, vol. 31, p. 79-91.
12. Bradley M. M., Codispoti M., Sabatinelli D., Lang P. J. Emotion and motivation. II: Sex differences in picture processing // Emotion. 2001, vol. 1, p. 300–319.
13. Brennan K. A., Shaver P. R. Dimensions of adult attachment, affect regulation, and romantic relationship functioning // Personality and Social Psychology Bulletin. 1995, vol. 21, p. 267-283.

14. Buntaine R. L., Costenbader V. K. Self-Reported Differences in the Experience and Expression of Anger between Girls and Boys // *Sex Roles: A Journal of Research*, 1997, p. 625-637.
15. Cacioppo J. T., Klein D. J., Berntson G. G., Hatfield E. The psychophysiology of emotion // M. Lewis, J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 119–142.) New York: Guilford Press, . 1993.
16. Cahill L., Uncapher M., Kilpatrick L., Alkire M. T., Turner J. Sex-related hemispheric lateralization of amygdala function in emotionally influenced memory: An fMRI investigation // *Learning and Memory*. 2004, vol. 11, p. 261–266.
17. Calder A. J., Keane J., Manly T., Sprengelmeyer R., Scott S., Nimmo-Smith I., Young A.W. Facial expression recognition across the adult life span // *Neuropsychologia*. 2003, vol. 41, p.195–202.
18. Campbell-Sills L., Barlow D. H., Brown T. A., Hofmann S. G. Acceptability and suppression of negative emotion in anxiety and mood disorders // *Emotion*. 2006, vol. 6, p. 587–595.
19. Campos J. J., Frankel C. B., Camras L. On the nature of emotion regulation // *Child Development*. 2004, vol. 75, 2, p. 377-394.
20. Carver C. S., Scheier M. F. Stress, coping and self-regulatory processes // L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 553–575). New York: Guilford Press, 1999.
21. Ciarrochi J. V., Chan A. Y. C., Bajgar J. Measuring emotional intelligence in adolescents // *Personality and individual differences*. 2001, vol. 31, p. 1105-1119.
22. Ciarrochi J. V., Heaven P. C. L., Supavadeeprasit S. The Link between Emotion Identification Skills and Socio-Emotional Functioning in Early Adolescence: A 1-Year Longitudinal Study // *Journal of Adolescence*. 2008, vol. 31, 5, p. 565-582.
23. Clark D. M., Wells A. A cognitive model of social phobia // R. G. Heimberg & M. R. Liebowitz (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 69-93). New York: Guilford, 1995.
24. Clore G. L., Schwarz N., Conway M. Affective causes and consequences of social information processing // R. S. Wyer, Jr., T. K. Srull (Eds.), *Handbook of social cognition*, vol. 1: Basic processes: (pp. 323–418). Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1994.
25. Compas B. E., Connor-Smith J. K., Salzman H., Thomsen A. H., Wadsworth M. E. Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research // *Psychological Bulletin*. 2001, vol. 127, p. 87–127.

26. Croyle K. L., Waltz J. Emotional awareness and couples' relationship satisfaction // *Journal of Marital and Family Therapy*. 2002, vol. 28, p. 435–444.
27. Davidson R. J., Jackson D. C., Kalin N. H. Emotion, plasticity, context, and regulation perspectives from affective neuroscience // *Psychological Bulletin*. 2000, vol. 126(6), p. 890-909.
28. De Castro B. O., Merk W., Koops W., Veerman J. W., Bosch J. D. Emotions in social information processing and their relations with reactive and proactive aggression in referred aggressive boys // *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*. 2005, vol. 34, p. 105-116.
29. De Sonnevile L. M. J., Verschoor C. A., Njikiktjien C., Op het Veld V., Toorenaar N., Vranken M. Facial identity and facial emotions: Speed, accuracy, and processing strategies in children and adults // *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*. 2002, vol. 24, p. 200–213.
30. Derryberry D., Rothbart M. K. Reactive and effortful processes in the organization of temperament // *Development and Psychopathology*. 1997, vol. 9, p. 633–652.
31. Diamond L. M., Aspinwall L. G. Emotion regulation across life span: an integrative perspective emphasizing self-regulation, positive affect, and dyadic process // *Motivation and Emotion*. 2003, vol. 27, p. 125-156.
32. Durand K., Gallay M., Seigneuric A., Robichon F., Baudouin J-Y. The development of facial emotion recognition: The role of configural information // *Journal of Experimental Child Psychology*. 2007, vol. 97, p. 14–27.
33. Eippert F., Viet R., Weiskopf N., Birbaumer N., Anders S. Regulation of emotional responses elicited by threat-related stimuli // *Human Brain Mapping*. 2007, vol. 28, p. 409–423.
34. Eisenberg N., Fabes R. A., Shepard S. A., Murphy B. C., Guthrie I. K., Jones S., Friedman J., Poulin R., Maszk P. Contemporaneous and longitudinal prediction of children's social functioning from regulation and emotionality // *Child Development*. 1997, vol. 68, p. 642–664.
35. Erber R., Erber W. M. Beyond mood and social judgment: mood incongruent recall and mood regulation // *European Journal of Social Psychology*. 1994, vol. 24, p. 79-88.
36. Extremera N., Duran A., Rey L. Perceived emotional intelligence and dispositional optimism–pessimism: Analyzing their role in predicting psychological adjustment among adolescents // *Personality and Individual Differences*. 2007, vol. 42, p. 1069–1079.
37. Feeney J. A. Adult attachment and emotional control // *Personal Relationships*. 1995, 2, 143-159.
38. Feldman Barrett L. Discrete emotions or dimensions? The role of valence focus and arousal focus // *Cognition and Emotion*. 1998, vol. 12, p. 579–599.

39. Feldman Barrett L., Gross J., Christensen T. C., Benvenuto M. Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation // *Cognition and emotion*. 2001, vol. 15 (6), p. 713–724.
40. Feldman Barrett L., Lane R. D., Sechrest L., Schwartz. Sex differences in emotional awareness // *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2000, vol. 26, p. 1027–1035.
41. Fernandez-Berrocal P., Alcaide R., Extremera N., Pizarro D. The role of emotional intelligence in anxiety and depression among adolescents // *Individual Differences Research*. 2006, vol. 4, p. 16–27.
42. Flechner S. On aggressiveness and violence in adolescence // *International Journal of Psychoanalysis*. 2005, vol. 86 (5), p. 1391–1403.
43. Fujiki M., Brinton B., Spackman M. P., Illig T., Ricks J., Huntington T. C., Atwood K. Interpreting Prosodic Cues to Emotion Understanding by Children with Language Impairment. Convention of the American Speech-Language-Hearing Association, Miami Beach, FL, Nov. 2006.
44. Fung A. L. C., Tsang S. K. M. Anger coping method and skill training for Chinese children with physically aggressive behaviours // *Early Child Development and Care*. 2007, vol. 177, p. 15.
45. Galanaki E. Teachers and Loneliness: The Children's Perspective // *School Psychology International*. 2004, vol. 25, p. 92-105.
46. Garnefski N., Kraaij V. Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples // *Personality and Individual Differences*. 2006, vol. 40, p. 1659–1669.
47. Garnefski N., Teerds J., Kraaij V., Legerstee J., van den Kommer T. Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: Differences between males and females // *Personality and Individual Differences*. 2004, vol. 36, p. 267-276.
48. Gater R., Tansella M., Korten A., Tiemens B. G., Mavreas V. G., Olatawura M. O. Sex differences in the prevalence and detection of depressive and anxiety disorders in general health care settings: Report from the World Health Organization collaborative study on psychological problems in general health care // *Archives of General Psychiatry*. 1998, vol. 55, p. 405–413.
49. Gelso J., Fretz R. *Counseling Psychology*. 2nd ed. Belmont, CA: Wadsworth, 2001.
50. Gilliom M., Shaw D. S., Beck J. E., Schonberg M. A., Lukon J. L. Anger regulation in disadvantaged preschool boys: Strategies, antecedents, and the development of self-control // *Developmental Psychology*. 2002, vol. 38, p. 222-235.

51. Goldin P. R., McRae K., Ramel W., Gross J. J. The neural bases of emotion regulation: Reappraisal and suppression of negative emotion // *Biological Psychiatry*. 2008, vol. 63, p. 577–586.
52. Goldstein J., Jerram M., Poldrack R., Ahern T., Kennedy D., Seidman L. et al. Hormonal cycle modulates arousal circuitry in women using functional magnetic resonance imaging // *Journal of Neuroscience*. 2005, vol. 40, p. 9309–9316.
53. Goleman D. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books, 1995.
54. Gorman, J. M. Gender differences in depression and response to psychotropic medication // *Gender Medicine*. 2006, vol. 3, p. 93–109.
55. Gosselin P. The Decoding of the facial expressions during childhood // *Canadian Psychology*. 2005, vol. 46(3), p. 126–138.
56. Greenberg L. S. Integrating an emotion-focused approach to treatment into psychotherapy integration // *Journal of Psychotherapy Integration*. 2002, vol. 12, p. 154–189.
57. Grolnick W. S., Bridges L. J., Connell J. P. Emotion regulation in two-year-olds: Strategies and emotional expression in four contexts // *Child Development*. 1996, vol. 67, p. 928-41.
58. Gross J. J. Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences // *Psychophysiology*. 2002, vol. 39(3), p. 281–291.
59. Gross J. J., John O. P. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003, vol. 85, p. 348–362.
60. Hayes S. C., Strosahl K., Wilson K. G., Bissett R. T., Pistorello J., Toarmino D., et al. Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model // *The Psychological Record*. 2004, vol. 54, p. 553–578.
61. Hamann S., Herman R. A., Nolan C. L., Wallen K. Men and women differ in amygdala response to visual sexual stimuli // *Nature Neuroscience*. 2004, vol. 7, p. 411–416.
62. Harris P. L. Understanding emotion // M. Lewis & J.M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions*, 2nd Ed. (pp. 281-292). New York: Guilford, 2000.
63. Hughes M, Dando M, Ventura S. Assessing social presence in online discussion groups: a replication study // *Innovations in Education and Training International*. 2007, vol. 44, p. 17-29.
64. Hunter J. A., Ram N., Ryback R. Use of Satiation Therapy in the Treatment of Adolescent-Manifest Sexual Interest in Male Children: A Single-Case, Repeated Measures Design. *Clinical Case Studies*. 2008, vol. 7; p. 54.

65. Jain S., Shapiro S. L., Swanick S., Roesch S. C., Mills P. J., Bell I. et al. A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: Effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction // *Annals of Behavioral Medicine*. 2007, vol. 33, p. 11-21.
66. Jellesma F., Rieffe C., Terwogt M., Kneepkens C. Somatic complaints and health care use in children: mood, emotion awareness and sense of coherence // *Social Science & Medicine*. 2006, 63, vol. 10, p. 2640-2648.
67. Jenkins J. M., Oatley K. Psychopathology and short-term emotions: the balance of affects // *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2000, vol. 41, p. 463-472.
68. Kelly M. M., Tyrka A. R., Anderson G. M., Price L. H., Carpenter L. L. Sex differences in emotional and physiological responses to the Trier social stress test // *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*. 2008, vol. 39, p. 87–98.
69. Kim S. H., Hamann S. Neural correlates of positive and negative emotion regulation // *Journal of Cognitive Neuroscience*. 2007, vol. 19, p. 776–798.
70. Kirsch I., Mearns J., Catanzaro S. J. Mood-regulation expectancies as determinants of dysphoria in college students // *Journal of Counseling Psychology*. 1990, vol. 37, p. 306-312.
71. Koh K., Park J. The relation between anger management style and organ system-related somatic symptoms in patients with depressive disorders and somatoform disorders // *Yonsei Medical Journal*. 2008, vol. 49, p. 46-52.
72. Kring A. M., Werner K. H. Emotion regulation and psychopathology // P. Philippot & R. S. Feldman (Eds.), *The regulation of emotion* (pp. 359–385). Mahwah, NJ: Erlbaum, 2004.
73. Labouvie-Vief G., Lumley M. A., Jain E., Heinze H. Age and gender differences in cardiac reactivity and subjective emotion responses to emotional autobiographical memories // *Emotion*. 2003, vol. 3, p. 115–126.
74. Leaseburg M. G., *Inventory of Personal Skills for Achievement: Validity and Reliability Study of an Instrument for Identifying Educationally At-Risk Junior [High] School Students* // Rural Education Symposium of the American Council on Rural Special Education and the National Rural and Small Schools Consortium (Tucson, AZ), 1990.
75. Loewenstein G. F., Weber E. U., Hsee C. K., Welch N. Risk as feelings. *Psychological Bulletin*. 2001, vol. 127, p. 267-286.
76. Lonigan C. J., Phillips B.M. Temperamental influences on the development of anxiety disorders // M. W. Vasey, M. R. Dadds (Eds.), *The developmental psychopathology of anxiety* (pp. 60–91). New York: Oxford University Press, 2001.

77. Luminet O., Rime´ B., Bagby R. M., Taylor G. J. A multimodal investigation of emotional responding in alexithymia // *Cognition and Emotion*. 2004, vol. 18, p. 741–766.
78. Lundh L.-G., Johnsson A., Sundqvist K., Olsson H. Alexithymia, memory of emotion, emotional awareness, and perfectionism // *Emotion*. 2002, vol. 2, p. 361–379.
79. Maciejewski P. K., Prigerson H. G., Mazure C. M. Sex differences in event-related risk for major depression // *Psychological Medicine*. 2001, vol. 31, p. 593–604.
80. MacPherson S. E., Phillips L.H., Della Sala S. Age, executive function, and social decision making — a dorsolateral prefrontal theory of cognitive aging // *Psychology and Aging*. 2002, vol. 17, p. 598–609.
81. Mayer J. D., Beltz C. Socialization, society’s ‘‘emotional contract’’, and emotional intelligence // *Psychological Inquiry*. 1998, vol. 9, p. 300–303.
82. Manly J. T., Kim J. E., Rogosch F. A., Cicchetti D. Dimensions of child maltreatment and children’s adjustment: Contributions of developmental timing and subtype. *Development & Psychopathology*. 2001, vol. 13, p. 759-782.
83. Martin R. C., Dahlen E. R. Anger response styles and reaction to provocation // *Personality and Individual Differences*. 2007, vol. 43, p. 2083–2094.
84. McCabe K. M., Clark R., Barnett D. Family protective factors among urban African American youth: Predictors and outcomes of stress trajectories // *Journal of Youth and Adolescence*. 1999, vol. 32, p. 419-430.
85. McLin A. Emotion management: Assessing Student Behavior. Annual Meeting of the Mid-South Educational Research Association, Biloxi, MS, November vol. 5-7, 2003.
86. McLin A. The Juvenile Emotion Management Scale: an instrument designed to assess emotion self-managment skills in serious and violent juvenile offenders. Annual Meeting of the Mid-South Educational Research Association, Chattanooga, TN, November vol. 6-8, 2002.
87. Mennin D. S., Heimberg R. G., Turk C. L., Fresco D. M. Preliminary evidence for an emotion regulation deficit model of generalized anxiety disorder // *Behaviour Research and Therapy*. 2005, vol. 43, p. 1281-1310.
88. Moore T. E., Pepler D. J. Correlates of adjustment in children at risk // G. W. Holden, R. Geffner, E. N. Jouriles (Eds.), *Children exposed to marital violence. Theory research and applied issues* 1998, p. 157-184.
89. Mor N., Winquist J. Self-focused attention and negative affect: A meta-analysis // *Psychological Bulletin*. 2002, vol. 128, p. 638-662.

90. Murphy B. C., Shepard S. A., Eisenberg N., Fabes R. A. Concurrent and across time prediction of young adolescents' social functioning: the role of emotionality and regulation // *Social Development*. 2004, vol. 13, p. 56-76.
91. Nolen-Hoeksema S. Gender differences in depression // *Current Directions in Psychological Science*. 2001, vol. 10, p. 173–176.
92. Nolen-Hoeksema S. The response styles theory // C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment* (pp. 107–123). Chichester, UK: Wiley, 2004.
93. Nolen-Hoeksema S., Jackson B. Mediators of the gender difference in rumination // *Psychology of Women Quarterly*. 2001, vol. 25, p. 37–47.
94. Novick-Kline P., Turk C., Mennin D., Hoyt E., Gallagher C. Level of emotional awareness as a differentiating variable between individuals with and without generalized anxiety disorder // *Anxiety Disorders*. 2005, vol. 19, p. 557–572.
95. Otto J. H., Doering-Seipel E., Grebe M., Lantermann E.-D. (2001). Development of a questionnaire for measuring perceived emotional intelligence: Attention to, clarity, and repair of emotions. *Diagnostica*, vol. 47, p. 178-187.
96. Petrides K. V., Frederickson N., Sangareau Y., Furnham A. Trait emotional intelligence and children's peer relations at school // *Social Development*. 2006, vol. 15, 3, p. 537-547.
97. Phan K. L., Fitzgerald D. A., Nathan P. J., Moore G. J., Uhdde T. W., Tancer M. E. Neural substrates for voluntary suppression of negative affect: A functional magnetic resonance imaging study // *Biological Psychiatry*. 2005, vol. 57, p. 210–219.
98. Phillips L. H., Allen R. Adult aging and the perceived intensity of emotions in faces and stories // *Aging Clinical and Experimental Research*. 2004, vol. 16, p. 190–199.
99. Rachlin H. Can we leave cognition to cognitive psychologists? Comments on an article by George Loewenstein // *Organizational Behavior & Human Decision Processes*. 1996, vol. 65, p. 296-299.
100. Reiss S. Expectancy theory of fear, anxiety, and panic // *Clinical Psychology Review*. 1991, vol. 11, p. 141-153.
101. Rieffe C., Oosterveld P., Miers A. C., Meerum Terwogt M., Ly V. Emotion awareness and internalising symptoms in children and adolescents: The Emotion Awareness Questionnaire revised // *Personality and Individual Differences*. 2008, vol. 45, p. 756–761.
102. Rieffe C., Terwogt M., Kotronopoulou K. Awareness of single and multiple emotions in high-functioning children with autism // *Journal of Autism and Developmental Disorders*. 2007, vol. 37, 3, p. 455-465.

103. Rude S. S., McCarthy C. T. Emotional functioning in depressed and depression-vulnerable college students // *Cognition and Emotion*. 2003, vol. 17, p. 799–806.
104. Saarni C. The development of emotional competence. New York: The Guilford Press, 1999.
105. Saarni C., Mumme D. L., Campos J. J. Emotional development: Action, communication, and understanding // N. Eisenberg (Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 3. Social, emotional and personality development* (5th ed., 237–309). New York: Wiley, 1998.
106. Salovey P., Goleman S. L., Turvey C., Palfai T. P. Emotional attention, clarity, and repair: exploring emotional intelligence using the trait meta-mood scale // *Emotional Intelligence and the TMMS*. 1993, p. 125-151.
107. Scarpa A., Raine, A. Psychophysiology of anger and violent behavior // *Psychiatric Clinics of North America*. 1997, vol. 20, p. 375-394.
108. Schienle A., Schafer A., Stark R., Walter B., Vaitl D. Gender differences in the processing of disgust- and fear-inducing pictures: An fMRI study // *NeuroReport*. 2005, vol. 16, p. 277–280.
109. Schmidt L. A., Fox N. A., Rubin K. H., Sternberg E. M., Gold P. W., Smith C. C., Schulkin J. Behavioral and neuroendocrine responses in shy children // *Developmental Psychobiology*. 1997, vol. 30, p. 127–140.
110. Schonbeck J. R. N., Gale T. *Gale Encyclopedia of Children's Health*. Gale, Detroit, 2006.
111. Shipman K., Edwards A., Brown A., Swisher L., Jennings E. Managing emotion in a maltreating context: A pilot study examining child neglect // *Child Abuse & Neglect*. 2005, vol. 29, 9, p. 1015-1029.
112. Spielberger C. D. *Encyclopedia of applied psychology*. Elsevier Academic Press, 2004.
113. Startup H. M., Davey C. L. Mood as input and catastrophic worrying // *Journal of Abnormal Psychology*. 2001, vol. 110, p. 83-96.
114. Sullivan S., Ruffman T. Emotion recognition deficits in the elderly // *International Journal of Neuroscience*. 2004, vol. 114, p. 403–432.
115. Sund A. M., Larsson B., Wichstrom M. Psychosocial correlates of depressive symptoms among 12–14-year-old Norwegian adolescents // *Journal of Psychology and Psychiatry*. 2003, vol. 44, 4, p. 588-597.
116. Sutherland I., Shepherd J. P. A personality-based model of adolescent violence. *The British Journal of Criminology*. 2002, vol. 42, p. 433-441.
117. Taylor E. R., Kelly J., Valescu S., Reynolds G. S., Sherman J., German V. Is stealing a gateway crime? *Community Health Journal*. 2001, vol. 37, p. 347-358.

118. Taylor G. J., Bagby R. M. New trends in alexithymia research // *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2004, vol. 73, p. 68–77.
119. Tangney J. P., Baumeister R. F., Boone A. L. High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success // *Journal of Personality*. 2004, vol. 72(2), p. 271-324.
120. Thayer J. F., Johnsen B. H. Sex differences in judgement of facial affect: A multivariate analysis of recognition errors // *Scandinavian Journal of Psychology*. 2000, vol. 41, p. 243–246.
121. Thompson R. A., Calkins S. D. The double-edged sword: Emotion regulation for children at risk // *Development and Psychopathology*. 1996, vol. 8, p. 163-182.
122. Tice D. M., Bratslavsky E., Baumeister R. F. Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: If you feel bad, do it! // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2001, vol. 80, p. 53–67.
123. Todis B., Bullis M., D'Ambrosio R., Schultz R., Waintrup M. Overcoming the odds: Qualitative examination of resilience among adolescents with emotional or behavioral disorders // *Exceptional Children*. 2001, vol. 68(1), p. 119-139.
124. Trope Y., Fishbach A. Going beyond the motivation given: Self-Control and Situational Control over Behavior. In R. R. Hassin, J. S. Uleman, J. A. Bargh. *The New Unconscious*. Oxford University Press US, 2005.
125. Urry H. L., van Reekum C. M., Johnstone T., Kalin N. H., Thurow M. E., Schaefer H. S. et al. Amygdala and ventromedial prefrontal cortex are inversely coupled during regulation of negative affect and predict the diurnal pattern of cortisol secretion among older adults // *Journal of Neuroscience*. 2006, vol. 26, p. 4415–4425.
126. Van Kleef G. A., De Dreu C. K. W., Manstead A. S. R. Supplication and appeasement in conflict and negotiation: The interpersonal effects of disappointment, worry, guilt, and regret // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2006, vol. 91, p. 124-142.
127. Van Kleef G. A., De Dreu C. K. W., Manstead A. S. R. The interpersonal effects of anger and happiness in negotiations // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2004, vol. 86, p. 57-76.
128. Van Reekum C. M., Johnstone T., Urry H. L., Thurow M. E., Schaefer H. S., Alexander A. L. et al. // Gaze fixations predict brain activation during the voluntary regulation of picture-induced negative affect. *NeuroImage*. 2007, vol. 36, p. 1041–1055.
129. Vasey M. W., Lonigan C. J. Considering the utility of performancebased measures of childhood anxiety // *Journal of Clinical Child Psychology*, 2000, vol. 29, p. 493–508.

130. Vicari S., Reilly J. S., Pasqualetti P., Vizzotto A., Caltagirone C. Recognition of facial expressions of emotions in schoolage children: The intersection of perceptual and semantic categories // *Acta Paediatrica*. 2000, vol. 89, p. 836–845.
131. Vrana S. R., Rollock D. The role of ethnicity, gender, emotional content, and contextual differences in physiological, expressive, and self-reported emotional responses to imagery // *Cognition & Emotion*. 2002, vol. 16, p. 165–192.
132. Wager T. D., Phan K. L., Liberzon I., Taylor S. F. Valence, gender, and lateralization of functional brain anatomy in emotion: A meta-analysis of findings from neuroimaging // *NeuroImage*. 2003, vol. 19, p. 513–531.
133. Walker H. M., Colvin G., Ramsey E. *Antisocial behavior in school: Strategies and best practices*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole, 1995.
134. Wells A., Cartwright-Hatton S. A short form of the Metacognition Questionnaire: properties of the MCQ-30 // *Behavior, Research and Therapy*. 2004, vol. 42, p. 385–396.
135. Wells A., King P. Metacognitive therapy for generalized anxiety disorder: An open trial // *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*. 2006, vol. 37, p. 206–212.
136. White J., Moffitt T. E., Caspi A., Jeglum-Bartusch D., Needles D., Stouthamer-Loeber M. Measuring impulsivity and its relationship to delinquency // *Journal of Abnormal Psychology*. 1994, vol. 103, p. 192–205.
137. Zeman J., Shipman K., Suveg C. Anger and sadness regulation: predictions to internalizing and externalizing symptoms in children episodes of depressed mood // *Journal of Abnormal Psychology*. 2002, vol. 102, p. 20–28.
138. Žukauskienė R., Kajonkienė I. CBCL, TRF ir YSR metodikų standartizavimas naudojant 6–18 metų Lietuvos vaikų imties duomenis // *Psichologija*. 2006, vol. 33., p. 31–45.

SANTRAUKA

Paauglių emocijų pažinimo, jų valdymo ir psichosocialinių sunkumų sąsajų analizė

Tyrimo tikslas – tirti ir analizuoti paauglių emocijų pažinimo, emocijų valdymo bei psichologinių ir socialinių sunkumų sąsajas. Tyrime dalyvavo 212 paauglių (98 vaikinai ir 114 merginos, iš jų 96 – kaimo gyventojai, 116 – miesto), nuo 14 m. iki 17 m. Naudotos *metodikos* – Jaunuolio savęs vertinimo klausimynas (YSR 11/18), Emocijų pažinimo klausimynas (*Emotion Awareness Questionnaire*, EAQ-30) bei Jaunuolių emocijų valdymo skalė (*Juvenile Emotion Management Scale*, JEMS). *Rezultatai*: *Paauglių emocijų pažinimo, jų valdymo ir emocinių sunkumų sąsajos*: nerimastingumas, depresiškumas, užsisklendimas bei somatiniai skundai yra susiję su blogu emocijų skyrimu ir verbalizacija bei emocijų fizine išraiška; blogesnis emocijų atskleidimas kitiems susijęs su didesniu paauglių depresiškumu, nerimastingumu bei užsisklendimu; geresnis kitų žmonių emocijų supratimas yra statistiškai reikšmingai susijęs su somatiniais skundais, o geresnė emocijų analizė – su užsisklendimu; nerimastingumas, depresiškumas siejasi su blogesniu tinkamu socialiniu reagavimu, netinkamų jausmų supratimu bei prastesne pagalba kitiems; paauglių netinkamų jausmų supratimas susijęs su didesniais somatiniais skundais. *Emocijų pažinimas, jų valdymas ir elgesio sunkumų sąsajos*: paauglių blogesnė emocijų fizinė išraiška bei emocijų skyrimas siejasi su taisyklių laužymu bei agresyvumu. Prastesnė emocijų verbalizacija susijusi su taisyklių laužymu, o blogas kitų žmonių emocijų pažinimas susijęs su agresyviu elgesiu; blogesnis paauglių emocijų valdymas susijęs su taisyklių laužymu bei agresyvumu, tik savo ir kitų žmonių emocijų atpažinimas nėra statistiškai reikšmingai susijęs su paauglių taisyklių laužymu. *Paauglių emocijų pažinimas, jų valdymas ir socialinės kompetencijos sąsajos*: geresnė socialinė kompetencija yra susijusi su geresne emocijų verbalizacija ir kitų žmonių emocijų supratimu, o geras emocijų atskleidimas, verbalizavimas ir analizė siejasi su socialiniu aktyvumu; geresnė socialinė kompetencija susijusi su geresne pagalba kitiems bei netinkamų jausmų supratimu; paauglių aukštesni mokymosi pasiekimai susiję su geresne pagalba kitiems ir su geresniu kitų žmonių emocijų supratimu. *Skirtumai pagal lytį ir gyvenamąją vietą*: merginos geriau supranta kitų žmonių emocijas ir geriau emocijas analizuoja, tuo tarpu vaikinų geresnė emocijų fizinė išraiška ir emocijų skyrimas. Merginų emocijų valdymas geresnis nei vaikinų: merginos geriau supranta netinkamus jausmus, jų geresnė pagalba kitiems, bei geriau atpažįsta savo ir kitų žmonių emocijas; didmiestyje gyvenantys paaugliai pasižymi geresniu kitų žmonių emocijų supratimu nei kaime gyvenantys paaugliai.

Raktiniai žodžiai: emocijų pažinimas, emocijų valdymas, elgesio ir emociniai sunkumai, socialiniai rodikliai.

SUMMARY

The relationship between emotion awareness, emotion management and psychosocial problems of adolescents

Objective – explore and analyze the relationship between emotion awareness, emotion management and psychological and social problems of adolescents. *Participants* - 212 adolescents (98 male and 114 female, 96 – countryside, 116 – city), 14 - 17 years old. *Measurement* – Youth Self-Report (YSR 11/18), Emotion Awareness Questionnaire (EAQ-30,) and Juvenile Emotion Management Scale (JEMS). *Results: The relationship between emotion awareness, emotion management and emotional problems of adolescents:* anxiety, depression and somatic complaints are related to worse differentiating emotions skills, verbal sharing of emotions, and bodily awareness skills; worse not hiding emotions skills are related to higher rates on anxiety, depression and withdrawal; better attending to others' emotions skills have a statistically significant relationship with somatic complaints, o better analysis of emotion skills – with withdrawal; anxiety, depression is related to worse less appropriate feelings to a given social setting skills, acknowledge an inappropriate feelings and worse acting helpfully to others; worse acknowledge an inappropriate feelings is relates to more somatic complaints. *The relationship between emotion awareness, emotion management and behavior problems of adolescents:* worse bodily awareness skills and differentiating emotions skills are related to rule-breaking behavior and aggressive behavior. Worse verbal sharing of emotions skills are related to rule-breaking behavior and worse attending to others' emotions skills are related to aggressive behavior; worse emotion management of adolescents is related to rule-breaking behavior and aggressive behavior (except for except for bodily awareness). *The relationship between emotion awareness, emotion management and social competence of adolescents:* better social competence is related to better verbal sharing of emotions skills and attending to others' emotions skills, better verbal sharing of emotions, not hiding emotions and analysis of emotions are related to more social activities; better social competence is related to better acting helpfully to others skills and acknowledge an inappropriate feelings; academic performance of adolescents is related to better acting helpfully to others skills and attending to others' emotions skills. *Differences by gender and location:* Female have higher rates on attending to others' emotions skills and analyses of emotions skills, male score higher on bodily awareness and differentiating emotions. Female have better emotion management skills: they have better acting helpfully to others skills, acknowledge an inappropriate feelings skills and recognizing emotions in self and others skills. City and countryside residents differ only by attending to others' emotions skills – city adolescents score high on this index.

Key words: emotion awareness, emotion management, emotional and behavior problems, social indexes.