

LATVIJAS UNIVERSITĀTE  
PEDAGOĢIJAS, PSIHOLOĢIJAS UN MĀKSLAS FAKULTĀTE  
PSIHOLOĢIJAS NODAĻA

**AKADĒMISKĀS PAŠEFEKTIVITĀTES SAISTĪBA AR  
STRESA PĀRVARĒŠANAS STRATĒĢIJĀM VECĀKO  
KLAŠU SKOLĒNIEM**

BAKALaura DARBS

Autors: **Elīna Rozenberga**

Studenta apliecības Nr.: Psih11047

Darba vadītājs: docente Dr. psych. Anda Gaitniece-Putāne

RĪGA 2015

## ANOTĀCIJA

Šī pētījuma mērķis bija noskaidrot kāda ir saistība starp pašefektivitāti un stresa pārvarēšanas stratēģijām vecāko klašu skolēniem. Pētījumā piedalījās 90 vidusskolas pēdējo klašu skolēni no sešām dažādām klasēm ar atbilstošu dzimuma sadalījumu – 55 jaunietes un 35 jaunieši vecumā no 17-19 gadiem.

Pētījumā tika izmantota Bērnu savas pašefektivitātes uztveres aptauja (Children's Perceived Self-Efficacy Scale, Bandura, 2006) un Stresa pārvarēšanas stratēģiju aptauja (Strategic Approach to Coping Scale, Hobfoll, 1998).

Pētījuma rezultāti rāda, ka pastāv statistiski nozīmīga pozitīva saistība starp pašefektivitāti un uz problēmām orientētu kā arī uz emocijām orientētu stresa pārvarēšanas stratēģiju. Pētījuma rezultāti rāda, ka pastāv statistiski nozīmīga negatīva saistība starp pašefektivitāti un izvairīšanās stratēģiju.

*Atslēgas vārdi:* vidusskolēni, pašefektivitāte, stresa pārvarēšanas stratēģijas

## ABSTRACT

The aim to the study was to determine whether the self-efficacy is associated with coping strategies. The study included 90 last class secondary school students from 6 different classes – 55 adolescent girl and 35 adolescent boy aged ranged from 17 to 19 years.

The study used Children's Perceived Self-Efficacy Scale ( Bandura, 2006) and Strategic Approach to Coping Scale (Hobfoll, 1998).

Research shows that there are statistically significant positive relationship between self-efficacy and problem focused and emotion focused strategies. Research shows that there are statistically significant negative relationship between self-efficacy and avoidance strategies.

*Key words:* Secondary school students, self-efficacy, coping strategies

## Saturs

Anotācija.....	1
Abstract.....	2
Ievads.....	4
Pašefektivitātes jēdziens .....	5
Skolēnu akadēmiskā pašefektivitāte .....	9
Stress un stresa pārvarēšanas stratēģijas.....	11
Stresa pārvarēšanas stratēģiju vecumposmu atšķirības .....	16
Pašefektivitāte un stresa pārvarēšanas stratēģijas.....	20
Metode .....	22
Rezultāti.....	24
Diskusija .....	27
Secinājumi .....	30
Izmantotās literatūras saraksts .....	31

## IEVADS

Vidusskolēna dzīvē lielu lomu ieņem akadēmiskie sasniegumi un to izpildes līmenis. Lai indivīdam izdotos sasniegt akadēmiskos panākumus, ļoti būtiska ir ticība saviem spēkiem jeb pašefektivitāte. Alberts Bandura pirmais ieviesa šo terminu. Bandura pašefektivitāti definē kā indivīda uztvertu spēju veikt konkrētus uzdevumus, lai sasniegtu izvirzīto mērķi. Pašefektivitāte ietekmē indivīda uzskatus par viņa spējām ietekmēt notikumus, kas atstāj iespaidu uz viņa dzīvi (A. Bandura, 1997). Bikmazs ir atklājis, ka pašefektivitāte ietekmē arī indivīda reakciju uz neveiksmi (Bikmaz's, 2004, kā minēts Akif, 2013). Pašefektivitāte atspoguļo indivīda reālistiskās gaidas jeb ekspektācijas un pārliecības līmeni par savām spējām panākumu sasniegšanā (Anshel et al., 2001, kā minēts T. Devonport & A. Lane, 2004).

Savukārt, stress ir viens no svarīgiem faktoriem, kas var ietekmēt pašefektivitāti. Lazaruss stresu definē kā indivīda pieredzētu stāvokli vai sajūtu laikā, kad indivīds uztver prasību, kas ir pārsniegusi personiskos un sociālos resursus, kurus indivīds ir spējīgs mobilizēt (Lazarus, 1999, kā minēts Yet-Mee Lim, Cai-Lian Tam & Teck-Heang lee, 2013). Šis pats autors ir izdalījis trīs stresa pārvarēšanas stratēģijas: uz emocijām fokusētā stresa pārvarēšanas stratēģija, uz problēmu vērsta stresa pārvarēšanas stratēģija un uz izvairīšanos vērsta stresa pārvarēšanas stratēģija (Folkman & Lazarus, 1985; Amirkhan, 1990, kā minēts Hoverton & Gundy, 2009).

Stresam ir ietekme gan uz dažādām dzīves jomām, gan arī uz dažādām indivīda pārliecībām. Vecāko klašu skolēniem nereti nākas sastapties ar stresu gan ikdienā, gan mācību gada beigās, kad jakārto valsts centralizētie eksāmeni. Nereti pētnieki ir pievērsušies stresa un pašefektivitātes izpētei izglītības vidē, pētot skolēnus un studentus ar dažādām izpētes metodēm. Piemēram, pētījumā par pašefektivitātes saistību ar stresa pārvarēšanas stratēģijām studentiem, rezultāti rāda, ka augstāka pašefektivitāte pozitīvi korelē ar aktīvu pārvarēšanas stratēģiju (T. Devonport & A. Lane, 2004). Atceroties to, ka pašefektivitātei ir liela loma uz skolēnu sasniegumiem mācībām, *šī pētījuma mērķis ir noskaidrot kā pašefektivitāte ir saistīta ar stresa pārvarēšanas stratēģijām un noskaidrot vai pastāv dzimumatšķirības pašefektivitātes un stresa pārvarēšanas stratēģiju rādītājos beidzamo klašu skolēniem.*

Pētījuma jautājumi:

Kāda ir saistība starp pašefektivitāti un pielietotajām stresa pārvarēšanas stratēģijām vecāko klašu skolēniem?

Vai pastāv dzimumatšķirības pašefektivitātes un stresa pārvarēšanas stratēģiju rādītājos beidzamo klašu skolēniem?

## PAŠEFEKTIVITĀTES JĒDZIENS

Pašefektivitātes (*self-efficacy*) jēdzienu pirmais ieviesa psihologs Alberts Bandura (Albert Bandura). Pašefektivitātes jēdziens ir cieši saistīts ar kognitīvo teoriju, jo tieši šīs teorijas ietvaros Bandura sāka pētīt jautājumu par to, kas ietekmē indivīda spēju un zināšanu pielietošanu vai nepielietošanu atšķirīgās dzīves situācijās (Bandura, 1986, kā minēts Geller, Dzewaltowski, Rosenkranz & Karteroliotis, 2009).

Pētnieks Bikmazs (Bikmaz) uzskata, ka pašefektivitāte ietekmē indivīda uzstādītos mērķus, kā arī to, cik daudz pūļu tiks pielietots, lai tos sasniegtu un kā indivīds cīnīsies ar problēmām, kas stāsies ceļā. Bikmazs ir atklājis, ka pašefektivitāte ietekmē arī indivīda reakciju uz neveiksmi (Bikmaz's, 2004, kā minēts Akif, 2013). Turpretī Šarps (Sharp) uzsver motivācijas, labklājības, personīgās veiksmes nozīmi indivīda pašefektivitātes veidošanās procesā. Ja persona netic, ka viņa rīcība nesīs kārotos rezultātus, tad šī persona nevēlēsies tikt galā ar grūtībām un nereaģēs uz radušos situāciju (Sharp, 2002, kā minēts Akif, 2013). Pētnieks Zimmermans uzsver to, ka pašefektivitātes pārliecība skolēniem ir cieši saistīta ar mācību metodēm un akadēmiskiem sasniegumiem (Akbulut, 2006, kā minēts Akif, 2013).

Pēc Banduras teiktā indivīda uztvertā pašefektivitāte, attiecas uz uzskatu par savām spējām organizēt darbības, kas nepieciešamas, lai spētu tikt galā ar iespējamo situāciju (Bandura, 1995). Bandura piedāvā šādu pašefektivitātes definīciju: „Indivīda uztvertā pašefektivitāte ir indivīda pārliecība par savām spējām veiksmīgi sasniegt konkrētu rezultātu vai īstenot konkrētu rīcību” (Bandura, 1997, kā minēts Williams, 2010, 418). Tātad kopumā Pašefektivitātes teorija fokusējas uz kopsakarībām starp pašefektivitāti, rezultātu gaidām un uzvedību (Bandura, 1997, kā minēts Williams, 2010). Tādējādi otrs konstrukts pašefektivitātes teorijā ir *iznākuma gaidas*. Tās tiek definētas kā personas novērtējums tam, ka viņa uzvedība novedīs pie konkrēta iznākuma. Pašefektivitāte ietekmē indivīda pašsajūtu, domas, pašmotivāciju un rīcību (Bandura, 1995). Kognitīvajā teorijā par motivāciju, ietekmi un rīcību ir pētīts jautājums par cēlonību. Jautājums ir par to, vai pārliecība par savu pašefektivitāti darbojas kā cēlonis cilvēka funkcionēšanai. Rezultāti no daudzveidīgiem cēloniskiem testiem, kuros pašefektivitātes pārliecība bija atšķirīga, konsekventi parāda to, ka šādas pārliecības ievērojami veicina un sekmē indivīda motivāciju un sasniegumus (Bandura, 1995). Pašefektivitāti ir viegli atšķirt no nodomiem, jo nodomi ietver gatavību īstenot konkrētu rīcību, kamēr pašefektivitāte ietver pārliecību par savām spējām īstenot konkrētu rīcību (Bandura, 1997, kā minēts Williams, 2010). Pašefektivitāte ir atkarīga no situācijas, piemēram, indivīda pašefektivitāte neapstāties ir neatkarīga no indivīda pašefektivitātes veikt sarežģītus matemātikas uzdevumus (Bandura, 1997, kā minēts Williams, 2010).

Pašefektivitāte ir saistīta ar uztverto spēju īstenot konkrētu rīcību, nevis patieso jeb faktisko spēju īstenot konkrētu rīcību (Bandura, 1995).

Bandura ir izdalījis četrus galvenos faktoros (Bandura, 1995), kuri ietekmē indivīda pašefektivitāti :

1. Meistarības pieredze. Šis ir pats efektīvākais faktors, kas ietekmē spēcīgas pašefektivitātes veidošanos. Šis faktors saistīts ar panākumu pieredzi, kas nodrošina stabilu ticību par savu personisko pašefektivitāti. Neveiksmes iedragā pašefektivitāti, it īpaši gadījumā, ja pašefektivitātes izjūta vēl nav nostiprinājusies. Lai attīstītos noturīga pašefektivitātes izjūta, nepieciešams pārvarēt šķēršļus ar uzstājīgu piepūli. Kad indivīds saprot kādas pūles jāpieliek, lai sasniegtu panākumus, tad nākotnē indivīds daudz veiksmīgāk prot tikt galā ar neveiksmēm, respektīvi, indivīda iepriekšējā panākumu pieredze paaugstina ticību savai pašefektivitātei nākotnē.
2. Aizstājošā pieredze, kuru nodrošina sociālie modeļi. Šī pieredze rodas novērojumu rezultātā. Indivīdam redzot cita indivīda veiksmi, rodas ticība, ka pašam piemīt atbilstošas spējas, lai gūtu līdzīgus panākumus, respektīvi, redzot cita indivīda sasniegtos panākumus pašefektivitāte paaugstinās. Pilnīgi pretējs rezultāts rodas vērojot cita indivīda neveiksmes, respektīvi, redzot cita indivīda neveiksmi, pazeminās pašefektivitāte un motivācija, ka arī parādās savu spēju kritizēšana (Brown & Inouye, kā minēts Bandura, 1995). Modelēšanas ietekme par savu pārlicību par personisko efektivitāti ir atkarīga no uztverto līdzību modeļiem. Jo novērotais indivīds ir līdzīgāks novērotājam, jo stiprāka ir pašefektivitātes un modelēšanas saistība. Ja novērotie personāži ir stipri atšķirīgi no paša indivīda, tad indivīda ticība par savu pašefektivitāti krasi nemainās. Lielākoties cilvēki cenšas novērot tādus personāžus, kuriem piemīt tādas īpašības, kādas pats indivīds vēlētos iegūt. Kompetenti personāži var nodot zināšanas un iemācīt novērotājam efektīvas prasmes un stratēģijas, ko pielietot dažādās dzīves situācijās.
3. Sociālā pārlicināšana. Indivīdi, kuri saņem no citiem cilvēkiem verbālus apliecinājumus tam, ka viņi ir spējīgi uz konkrētu darbību, respektīvi, ja indivīds saņem sociālu atbalstu no apkārtējiem cilvēkiem, tad viņi problēmas situācijā ir spējīgi mobilizēt lielāku piepūli, lai realizētu konkrētu uzvedību, nekā tad, ja indivīds šaubās par savu pašefektivitāti (Litt, 1988; Schunk, 1989, kā minēts Bandura, 1995). Indivīdi, kuri ir pārlicināti par savu spēju trūkumu lielākoties izvairās no situācijām, kas varētu attīstīt spējas un prasmes, kā arī ātri padodas

saskaroties ar problēmu, turpretī indivīdi, kuri ir pārliecināti par savu pašefektivitāti izvēlas būt situācijās, kas viņiem garantē panākumus.

4. Fizioloģiskais un emocionālais stāvoklis. Šis faktors ietekmē to, kā indivīds novērtē savas spējas. Indivīdi, kuri savas reakcijas uz stresu, piemēram, paātrinātu sirdsdarbību, roku svīšanu, novērtē kā ievainojamības zīmi, sliecas domāt, ka viņu spējas nav pietiekamas, kā rezultātā pazeminās pašefektivitāte.

Aktivitātēs, kurās jāparāda savs stiprums un izturība, indivīdi savas sāpes un nogurumu uztver kā signālus par fizisku vājumu (Ewart, 1999, kā minēts Bandura, 1995). Arī noskaņojums ietekmē to, kā indivīds uztver savu pašefektivitāti, respektīvi, labs garastāvoklis vairo pašefektivitāti, turpretī bezcerības sajūta pazemina pašefektivitāti (Kavanagh & Bower, 1985, kā minēts Bandura, 1995). Nav būtiski cik izteikta ir emocionālo un fizisko reakciju intensitāte, bet būtiski ir tas, kā šīs reakcijas tiek uztvertas. Indivīdi, kuriem ir augta pašefektivitāte fizioloģiskas atbildes reakcijas uz stresu uztvers kā atbilstošas situācijai, turpretī indivīdi ar zemu pašefektivitāti uztvers kā vājumu un savu spēju trūkumu.

Izteikta pašefektivitātes izjūta uzlabo cilvēka dzīves kvalitāti un personisko labklājību dažādās dzīves jomās. Pētījumi rāda, ka pašnovērtējuma iespējas ietekmē indivīda mērķu izvēli. Indivīdi, kuriem piemīt augsta uztvertā pašefektivitāte, izvirza sev izaicinošākus mērķus, kā arī ciešāka ir apņemšanās tos sasniegt, nekā tie, kuriem ir zema uztvertā pašefektivitāte (Loche & Latham, 1990, kā minēts Bandura, 1995). Lielākā daļa rīcības virzienu sākotnēji tiek organizēti domās. Indivīda pārliecība par savu pašefektivitāti ietekmē to, kādu scenāriju veidos un izpildīs indivīds. Indivīdi, kuriem ir augsta pašefektivitātes izjūta visbiežāk domās vizualizēs scenāriju, kas virza un atbalsta pozitīvu iznākumu. Turpretī, indivīdi ar zemu pašefektivitāti domās vizualizēs scenārijus ar negatīvu iznākumu, jo bieži šādās situācijām dominē šaubas un neticība saviem spēkiem (Bandura, 1995). Indivīdi ar augstu pārliecību par savām spējām dažādās dzīves situācijās grūtus uzdevumus uztver kā izaicinājumus, kas ir jāpārvar, tādā veidā sevi pilnveidojot, nevis kā draudus, no kuriem jāizvairās. Vēl viens svarīgs fakts, ko jāpiemin, ir tāds, ka indivīdi ar augstu pašefektivitāti saskaroties ar grūtībām pastiprināti cenšas, lai tās pārvarētu. Ir izpētīts, ka šādi indivīdi arī pēc neveiksmēm ātri atgūst savu pašefektivitātes izjūtu. Neveiksmes gadījuma šie cilvēki domā, ka ir par maz centušies vai arī, ka viņi pagaidām nav apguvuši zināšanas un spējas, kas palīdzētu tikt galā šajā situācijā. Lielākoties šie cilvēki problēmsituācijas uztver kā kontrolējamas, respektīvi, indivīds domā, ka spēs uzņemties kontroli pār šo situāciju un to atrisināt (Sanderson, Rapee & Barlow, 1989, kā minēts Bandura, 1995). Šāds efektīvs skatījums uz neveiksmēm un grūtībām veicina personīgus sasniegumus, samazina stresu un

pazemina depresijas risku. Turpretī indivīdiem, kuri potenciālus draudus uztver kā nekontrolējamus ir tendence arī apkārtējās vides apstākļus uztvert kā briesmu signālu. Šāds skatījums uz apkārtējo vidi ir stresa pārvarēšanas prasmju trūkums. Kā arī bieži šādi domājoši indivīdi pārspīlē potenciālo briesmu iespējamību, citiem vārdiem, viņi uztraucas par lietām, kas notiek ārkārtīgi reti. Caur šādu neefektīvu domāšanu indivīdi paaugstina savu stresa līmeni un pavājina savu funkcionēšanas līmeni (Lazarus & Folkman, 1984; Meichenbaum, 1977; Sarason, 1975, kā minēts Bandura, 1995). Vienādos stresa apstākļos indivīdi, kuri tic, ka spēs tikt galā, paliek mierīgi, turpretī indivīdi, kuri netic, ka spēs tikt galā ar šo situāciju, uztver to kā draudus un paliek vāji, apjukusi (Jerusalem & Mittag, 1995, kā minēts Bandura, 1995).

Tāds pētnieks kā Kiršs (Kirsch) arī ir pētījis pašefektivitāti, viņš ir definējis divus pašefektivitātes veidus. Viens no tiem *uzdevuma pašefektivitāte*, kas ir spēja īstenot konkrētu rīcību konkrētā dzīves jomā. Šis teorijas koncepts saskan ar Banduras sociālās iemācīšanās teoriju. Otrs veids ir *stresa pārvarēšanas pašefektivitāte (coping self-efficacy)*. Šis veids iekļauj sevī demonstrēto sniegumu potenciālu grūtību gadījumā (Kirsch, 1985). Kiršs (Kirsch, 1985) veica pētījumu, lai noskaidrotu vai iznākuma gaidas ietekmē pašefektivitāti. Šajā radošajā pētījumā piedalījās koledžas studenti, kuriem piemīt bailes no čūskām. Viņiem tika dotas divas pašefektivitātes aptaujas. Vienā aptaujā bija lūgts novērtēt uztverto spēju (pašefektivitāti) pieiet klāt čūskai un mijiedarboties ar to. Otrā aptauja tika lūgts novērtēt spēju iemest papīrgrozā saburzītu papīru no dažādiem attālumiem. Dalībniekiem tika jautāts vai hipotētiska stimula paaugstināšanas gadījumā viņi spētu izpildīt šos uzdevumus. Rezultāti rādīja, ka pieaugot naudas stimulam, pieauga arī pašefektivitāte abos uzdevumos.

Apskatot teorijas un pētījumus par pašefektivitāti, var secināt, ka pašefektivitāte attiecas uz spriedumiem par savām spējām sasniegt mērķi konkrētā nozarē. Tātad, ļoti nozīmīga loma pašefektivitātei ir akadēmiskajā jomā, jo augsta pašefektivitāte nozīmīgi prognozē augstākus akadēmiskos sasniegumus. Viens no pašefektivitātes ietekmējošiem faktoriem ir stress, ar ko nereti nākas sastapties akadēmiskā vidē, līdz ar to pašefektivitāte nosaka to, kā cilvēks reagēs situācijā, kura ir jāpārvar stress. Citi faktori, kas ietekmē pašefektivitāti ir meistarības pieredze, aizstājošā pieredze, sociālā pārliccināšana, fizioloģiskais un emocionālais stāvoklis.

## SKOLĒNU AKADĒMISKĀ PAŠEFEKTIVITĀTE

Akadēmiskā pašefektivitātes pārliecība spēlē nozīmīgu lomu gan skolēnu, gan studentu dzīvē. Akadēmiskā pašefektivitāte attiecas uz skolēna spriedumiem par savām spējām sasniegt konkrētu akadēmisku mērķi vai noteiktā izpildes līmenī veikt konkrēta veida uzdevumu (Bandura, 1986, kā minēts Alharusi et al. 2014) un ietekmē pieliktās pūles, neatlaidību un uzdevuma novērtējumu (Pintrich & Schunk, 1996, minēts Alharusi et al. 2014). Skolēnu izpratne par uzdevuma novērtējumu ietekmē skolēna uzskatus par savām spējām izpildīt uzdevumu (McMillan & Workman, 1998, kā minēts Alharusi et al. 2014).

Akadēmiskā pašefektivitāte ir viens no paškontrolētas mācīšanās pamatelementiem (Schunk, 2005, kā minēts Putwain, Sander & Larkin, 2013), kā arī cieši saistīts ar situācijas interpretēšanu kā izaicinājumu vai draudus (Perkun, 2000, kā minēts Putwain, Sander & Larkin, 2013). Augstāka akadēmiskā pašefektivitāte ir saistīta ar mazāk nepatīkamu mācīšanos un ar novērtējumu saistītām emocijām, piemēram, *testa trauksmi* (Preiss et al., 2006, kā minēts Putwain, Sander & Larkin, 2013) un vairāk patīkamām emocijām, piemēram, mācīšanās prieku (Perkun et al., kā minēts Putwain, Sander & Larkin, 2013). Augsta akadēmiskā pašefektivitāte ir saistīta ar efektīvu mācīšanās prasmju pielietojumu (Robbins et al., 2004, kā minēts Putwain, Sander & Larkin, 2013). Skolēnu ticība savām spējām apgūt akadēmiskās prasmes ietekmē viņu centību, interešu līmeni par intelektuālām nodarbēm, akadēmiskos sasniegumus, sagatavotību profesionālai karjerai (Hackett, 1985, 1995; Holden, Moncher, Schinke, & Barker, 1990; Schunk, 1989; Zimmerman, 1995, kā minēts Bandura, 1995). Ir izpētīts, ka iepriekšējās akadēmiskās veiksmes un neveiksmes ietekmē pašefektivitāti, kas savukārt var izraisīt trauksmi. Zema pašefektivitātes izjūta sasniegt akadēmiskus sniegumus palielina šo iespēju saskarties ar *mācību trauksmi*. Ja neveiksme vājina skolēna pašefektivitātes izjūtu, tad skolēns izjūt trauksmi par akadēmiskām prasībām, turpretī, ja piedzīvoto pašefektivitāti neveiksmes neietekmē, tad skolēns paliek mierīgs. Pašregulācijas prasmes nepieaug, ja skolēns tās pastāvīgi neapstiprinās stājoties pretī grūtībām, stresoriem vai konkurējošām aktivitātēm. Individīda stingra pārliecība par savu pašefektivitāti nodrošina tās saglabāšanos iepriekšējā līmenī. Jo stiprāka ir indivīda pārliecība par savu efektivitāti regulēt motivācijas un mācību aktivitātes, jo stiprāka ir indivīda pārliecība apgūt akadēmiskos priekšmetus. Uztvertā akadēmiskā pašefektivitāte veicina intelektuālos sasniegumus un palielina centību akadēmiskajā jomā (Zimmerman & Bandura; Zimmerman, Bandura, & Martinez-Pons, 1992, kā minēts Bandura, 1995).

Runājot par dažādām akadēmiskās pašefektivitātes sekām uz socio-kognitīviem procesiem, svarīgi ir pieminēt to, ka pašefektivitāte nozīmīgi prognozē akadēmisko sniegumu

skolā. Kādā pētījumā veicot meta analīzi atklāja nozīmīgu saistību starp akadēmisko pašefektivitāti un akadēmiskiem sniegumiem (Richardson et al., 2012, , kā minēts Putwain, Sander & Larkin, 2013). *Testa trauksmes* novērtējuma modeļi (Zeidner & Mathewa, 2005, kā minēts Putwain, Sander & Larkin, 2013) iekļauj akadēmisko pašefektivitāti kā kritisko mainīgo situāciju novērtēšanā kā bīstamām. Zema akadēmiskā pašefektivitāte paaugstina iespējamību, ka indivīds biežāk prognozēs neveiksmes kā arī potenciālās situācijas uztvers kā draudus.

Pastāv vairāki faktori, kas ietekmē pašefektivitāti un viens no tiem ir stress. Šo abu mainīgo saistība tiks apskatīta turpmākajās nodaļās.

## STRESS UN STRESA PĀRVARĒŠANAS STRATĒGIJAS

Mūsdienās jēdziens stress ir plaši dzirdēts, apspriests un gandrīz ikvienam no mums dzīvē ir situācijas, kas var izprovocēt stresu, piemēram, svarīga darba intervija vai eksāmens autoskolā. Dažādos avotos ir sastopamas daudz un dažādas stresa definīcijas, psiholoģijas vārdnīcā ir atrodamā šāda definīcija: “stress ir emocionāla reakcija uz nelabvēlīgiem, ekstremāliem apstākļiem (stresoriem), kas var būt kā laika trūkums, tā arī briesmas tuvinieka dzīvībai (Psiholoģijas vārdnīca, 1999). Kanādiešu fiziologs H.Selje piedāvā citādāku definīciju: stress ir organisma nespecifiska reakcija (vispārīgais adaptācijas sindroms) uz veselībai bīstamu stimulāciju (Renge, 1999). Ričards Lazarus (Richard S. Lazarus) piedāvā sekojošu stresa definīciju: stress ir indivīda pieredzēta sajūta vai stāvoklis situācijā, kad indivīds uztver prasību, kas ir pārsniegusi personiskos un sociālos resursus, kurus indivīds ir spējīgs mobilizēt.” Lazarus apgalvo, ka stress var būt uztverts kā jebkāda notikuma forma, kura aktivizē indivīda spēju vadīt stresu (Lazarus, 1999, kā minēts Yet-Mee Lim, Cai-Lian Tam & Teck-Heang lee, 2013) Stresa izpausme ir attiecināma uz indivīda mijiedarbību ar kaitīgās apkārtējās vides izraisīto sasprindzinājumu, kurš ietekmē indivīda labklājību (Pearlin, 1999; Turner et al., 1995, kā minēts Hoverton & Gundy, 2009). Šādās situācijās nākas saskarties ar biežāk sastopamajiem stresa simptomiem, kas iedalās divās kategorijās – somatiskie un psihiskie. Biežākie somatiskie simptomi, kas var rasties stresa situācijā ir trīcošas rokas, paātrināta sirdsdarbība, muskuļu sasprindzinājums, paaugstināts asinsspiediens, miegainība, reibšana, galvas sāpes, sāpes mugurā, sāpes sprandā. Savukārt, psihiskie simptomi, kas var rasties stresa situācijā ir miega traucējumi, kas var izpausties kā bezmiegs, viegla aizkaitināmība, grūtības koncentrēties un uzmanības grūtības, ātra nogurdināmība, baiļu sajūta. Bieži stresa situācijā dominē automātiskās negatīvās domas, kas nereti vērojamas izvairīšanās stratēģijas pielietošanā un kas var novest arī līdz nopietnai depresijai (Aranda et al., 2001, kā minēts Hoverton & Gundy, 2009) . Tādējādi stress var ierosināt vairumu fizisku, kā arī psiholoģisku saslimšanu. Bieža slimošana ar hroniskām kaitēm arī var būt stresa sekas. Katram indivīdam stresa izraisītāji var būt dažādi, respektīvi, indivīdi var atšķirīgi reaģēt uz vienu un to pašu stresoru. Stresors, kas vienam indivīdam iedvesīs baiļu sajūtu un sirdsklauves, citam indivīdam neizraisīs ne psihisku, ne somatisku reakciju. Un tas var būt saistīts ar veidu kā indivīds mēģina tikt galā ar stresa situāciju.

Ir svarīgi saprast, kā katrs indivīds reaģē un tiek galā ar stresu. Tas ir sevišķi nozīmīgi kopš brīža, kad tika atklāts, ka tādas startēģijas kā problēmu risināšana un atbalsta meklēšana paredz lielāku iespējamību tikt galā ar problēmām (Frydenberg & Lewis, 2009; Piko, 2001; Wadsworth & Compas, 2002, kā minēts Al-Bahrani, Aldhafri, Alkharusi, Kazem, Alzubiadi,

2012). Turpretī uz izvairīšanos tendētās stresa pārvarēšanas stratēģijas lietošana pozitīvi korelē ar depresiju un nemieru (Cicognani, 2011; Gomez & McLaren, 2006, kā minēts Al-Bahrani, Aldhafri, Alkharusi, Kazem, Alzubiadi, 2012). Turklāt, sevis vainošana un agresīva uzvedība ir saistīta ar emocionālām problēmām un palielinātu risku uz ārējo problēmu veidošanos (Thuen & Bru, 2004, kā minēts Al-Bahrani, Aldhafri, Alkharusi, Kazem, Alzubiadi, 2012).

Tātad situācijā, kad indivīds saskaras ar stresa pilniem apstākļiem, viņam ir jāpielieto kāda no stresa pārvarēšanas stratēģijām, lai pārvarētu stresu. Stresa pārvarēšanas stratēģijas ir metodes ar kuru palīdzību indivīds var uzturēt psiholoģisku līdzsvaru, kontrolēt uzvedību ka arī atbrīvot saspringumu, lai sasniegtu ārējās pasaules prasības (Freud, 1937, kā minēts Wang & Miao, 2009).

Pearlins un Skūlers stresa pārvarēšanu (coping) definē kā jebkādu atbildes reakciju uz ārējās vides kairinātājiem, kas kalpo kā kavēšana, izvairīšanās vai emocionālā distresa kontrolēšana (Pearlin & Schooler, 1978, kā minēts Hoverton & Gundy, 2009). Turpretī Folkmane un Lazarus stresa pārvarēšanas procesu dēvē par uzvedības maiņu un kognitīvu piepūli, kā rezultātā motiek samierināšanās vai samazinās iekšējās vai ārējas prasības un konflikti to starpā (Folkman & Lazarus, 1980). Lazarus stresa pārvarēšanu apraksta kā divu virzienu procesu, kas iekļauj vides izraisītus stresorus un indivīda atbildes reakciju uz tiem. Šis koncepts tika attīstīts tālāk par kognitīvā novērtējuma teoriju. Šajā teorijā pastāv divi galvenie faktori, kas veicina indivīda reakciju uz stresoru. Šie divi faktori ir: stresa izraisīts apdraudējums indivīdam; indivīda resursu novērtējums, lai samazinātu, paciestu vai novērstu stresu. Kognitīvā novērtējuma teorija ir iedalīta divās fazēs. Pirmajā fāzē indivīds uzdod sev jautājumu -“Ko šis stressors/situācija prieks manis nozīmē?” un “Kā šī situācija mani var ietekmēt?”. Pēc atbilžu sniegšanas uz šiem jautājumiem, indivīds stresa situāciju klasificē kā draudu, izaicinājumu vai kaitējuma zaudējumu. Ja indivīds uz situāciju raugās ka draudu, tad koncentrējas uz to, ka nākotnē notiks kāda neveiksme; ja indivīds uz situāciju raugās ka uz izaicinājumu, tad indivīds koncentrējas uz pozitīvu atbildes reakciju un domā, ka nākotnē varētu paveikties; tupretī, ja indivīds raugās uz situāciju kā kaitējuma zaudējumu, tas nozīme, ka indivīds uz šo situāciju raugās jau kā uz pagātņi, kas ir notikusi un ko vairs nav iespējams mainīt (Folkman & Lazarus, 1980).

Jau iepriekš pieminētie pētnieki Pērlins (Peralins) un Skūlers (Schooler) stresa pārvarēšanas izpausmes klasificēja trīs grupās:

Pūļu pielikšana/mēģinājums/cenšanās nekavējoties mainīt situāciju

Pūļu pielikšana, lai mainītu situācijas nozīmīgumu (piemēram, selektīvā ignorēšana vai mēģinājums problēmsituācijā atrast kādu ieguvumu vai iespēju)

Uz emocijām balstītā stresa pārvarēšanas stratēģija kā stresa vadīšanas veids (piemēram, runāšana ar ģimenes locekli par aktuālajām problēmām) (Pearlin & Schooler, 1978, kā minēts Hoverton & Gundy, 2009).

Stresa pārvarēšanas stratēģijām piemīt vairākas funkcijas, tās ir: regulēt stresa pilnas emocijas, mainīt personas apkārtējo vidi un attiecības ar stresoriem. Uz problēmām fokusētā stresa pārvarēšanas stratēģija iekļauj kognitīvu un uzvedības mēģinājumu mainīt vai izslēgt stresu izraisošo situāciju, turpretī uz emocijām fokusētā stratēģija iekļauj mēģinājumu regulēt savas emocijas, kas radušās situācijas ietekmē (Folkman & Lazarus, 1980, kā minēts M.Pilar Matud, 2004). Citi autori ierosina ideju, ka uz emocijām fokusētā stratēģija ir mazāk efektīva par uz problēmām fokusēto stresa pārvarēšanas stratēģiju un ir saistīta ar psiholoģisko distresu (Billings & Moos, 1981, 1984; Pearlin & Schooler, 1978; Sigmon, Stanton, & Snyder, 1995 kā minēts Matud, 2004).

Līdzīgi arī Folkman un Lazarus izstrādāja divu kategoriju tipoloģiju, kas stresa pārvarēšanu raksturoja kā “uz emocijām fokusēto” vai “uz problēmām fokusēto” (Folkman & Lazarus, 1985). Uz problēmām fokusētās stratēģijas ietver tādas darbības aktivitātes kā rīkošanās un plānošana, turpretī uz emocijām balstītā stresa pārvarēšanas stratēģija ietver sevī emociju izpaušanu un pārmaiņu gaidas. Koledžas studenti, kuri lieto uz problēmām fokusēto stresa pārvarēšanas stratēģiju vairāk paredz pozitīvus rezultātus, piemēram, labāka veselība un samazinātas negatīvās emocijas (Dunkley et.al. 2000; Sasaki and Yamasaki 2007 kā minēts Brougham, Zail, Mendoza & Janine R. Miller, 2009). Turpretī, koledžas studenti, kuri lieto uz emocijām fokusēto stresa pārvarēšanas stratēģiju, īpaši uz izvairīšanos vērsta stresa pārvarēšanas stratēģija ir saistīta ar negatīviem rezultātiem un gaidām, piemēram, slikta veselība un vairāk negatīvo emociju piedzīvošana. (Dunkley et.al. 2000; Sasaki and Yamasaki 2007 kā minēts Brougham, Zail, Mendoza & Janine R. Miller, 2009).

Apskatot iepriekšminēto Pērlina un Skūlera teoriju saistībā ar šo koncepciju varam secināt, ka šī koncepcija pirmo grupu iedalītu uz problēmām fokusētajā stresa pārvarēšanas stratēģijā, bet pārējās grupas būtu pielīdzināmas uz emocijām fokusētajā stresa pārvarēšanas kategorijā. No minētajām teorijām var secināt, ka sākotnēji bijušas tikai divas stresa pārvarēšanas stratēģijas – uz emocijām fokusēta un uz problēmām fokusētā. Trešo stresa pārvarēšanas stratēģiju identificēja Holohans (Holohan) un Moss (Moos) (Holohan and Moos, 1987, kā minēts Hoverton & Gundy, 2009). Abi pētnieki izteica ideju, ka reakcijas uz stresu var būt arī “fokusētas uz pieeju” (“approach oriented”) vai “fokusētas uz izvairīšanos” (“avoidance oriented”). Balstoties uz svarīgāko darbu, iepriekšējie pētījumi ir aplūkojuši trīs stresa pārvarēšanas stratēģijas: uz problēmām fokusēto, uz emocijām fokusēto un stresa

pārvarēšanas stratēģiju, kas tendēta uz izvairīšanos (Amirkhan, 1990; Endler & Parker, 1990, kā minēts Hoverton & Gundy, 2009).

Zukermans un Gagne ir izstrādājuši piecu faktoru modeli, uz kā balstīta arī viņu izstrādātā stresa pārvarēšanas aptauja. Piecas reakcijas uz stresu ir šādas: pašpalīdzība, tuvošanās, pielāgošanās, noliegšana un sevis sodīšana. Šīm atbildes reakcijām uz stresu ir dažādi mērķi: (1) pašpalīdzība caur savas emocionālās labklājības atbalstīšanu un spēcīnāšanu, (2) tuvošanās stresam lietojot problēmu risināšanas stratēģijas, (3) pielāgošanās stresam caur negatīvo seku pieņemšanu, (4) stresa noliegšana caur citu cilvēku vainošanu un (5) sevis sodīšana caur sevis “apcerēšanu” un sevis vainošanu (Zuckerman & Gagne, 2003, kā minēts Ruby R. Brougham, Christy M. Zail, Celeste M. Mendoza & Janine R. Miller, 2009). Tuvošanās stresam raksturo tādas stresa pārvarēšanas aktivitātes, kuras ir vērstas uz stresa cēloni un iekļauj sevī problēmu risināšanu un aktīvu plānošanu. Pielāgošanās faktors ir attiecināms uz atklāsmi un pieņemšanu, ka problēma var nebūt uzreiz atrisināma, un tikšana galā ar stresu šajos apstākļos var iesaistīt adaptīvas stratēģijas iekļaujot mērķa aizstāšanu, un optimistisku pieņemšanu. Pašpalīdzības faktors iekļauj indivīda labklājības saglabāšanu arī spiediena apstākļos un iekļauj tādas stratēģijas kā emociju izpaušana un saprašana, kā arī emocionāla un noderīga atbalsta meklēšanu no citiem. Stresa noliegšanas faktors iekļauj atraisīšanos, atbrīvošanos no problēmas, kas iekļauj noliegumu un citu cilvēku vainošanu, tādā veidā tiek galā ar emocijām, kas ir saistītas ar stresa izraisītām problēmām. Sevis vainošanas faktors iekļauj augstus rādītājus saistībā ar sevis vainošanu, kas būtībā ir pretēji stresa noliegšanai (Zuckerman & Gagne, 2003, kā minēts Leung, Moore, Karnilowicz & Lung, 2011). Zukermans un Gagne savā pētījumā ir atklājuši, kādas sekas šo stresa pārvarēšanas stratēģiju lietošana izraisa indivīdam. Tā piemēram, pašpalīdzība, pielāgošanās un tuvošanās stresam ir saistīta ar pozitīvu iznākumu, piemēram, ticība reālistiskai kontrolei un meistarības sasniegumi akadēmiskajā vidē (Zuckerman and Gagne, 2003, kā minēts Brougham, Zail, Mendoza & Janine R. Miller, 2009). Turpretī, koledžas studentu problēmu noliegšana un sevis sodīšanas stresa pārvarēšanas stratēģijas ir saistītas ar negatīviem iznākumiem, piemēram, fizisks spēku izsīkums un depresija. Tādā veidā pašpalīdzība, pielāgošanās un tuvošanās stresam ir uzskatītas par adaptīvām stresa pārvarēšanas stratēģijām, turpretī noliegums un sevis sodīšana tiek uzskatītas par mazadaptīvām stresa pārvarēšanas stratēģijām (Zuckerman and Gagne, 2003, kā minēts Brougham, Zail, Mendoza & Miller, 2009).

Tāda pētniece kā Heimane (Heiman) arī ir izstrādājusi savu teoriju par stresa pārvarēšanas stiliem (Heiman, 2004, kā minēts Lentz, 2010). Pirmais no tiem ir orientētais uz uzdevumiem (task-oriented). Tas iekļauj sevī tūlītēju rīcību, stresa cēloņa meklēšanu un

tikšanu ar to galā. Tas nozīmē to, ka indivīdi dod priekšroku tūlītējai cīņai ar stresu stājoties tam pretī, kontrolējot un iesaistoties stresa pilnās situācijās. Piemēram, ja konflikts ar darba vadītāju ir stresa cēlonis, tad šis indivīds tieksies atrisināt šo konfliktu runājot ar darba vadītāju, nevis cīnīsies ar savām emocijām. Indivīdi, kas dod priekšroku šim stilam koncentrējas uz uzdevuma pildīšanu jeb situācijas atrisināšanu, nevis uz savām emocijām. Kā otro autore izdala stilu, kas ir orientēts uz emocijām. Šis stils balstās uz to, ka indivīdi kontrolē savas emocionālās atbildes reakcijas uz stresu. Tas nozīmē, ka indivīdi koncentrējas uz savām emocijām, nevis uz uzdevuma izpildi. Piemēram, ja konflikts ar darba vadītāju ir stresa cēlonis, kad indivīds fokusēsies uz savām bažām un nemieru, nevis konflikta atrisināšanu. Kā trešo autore izdala uz izvairīšanos vērsto stresa pārvarēšanas stilu. Tas iekļauj distancēšanos un izvairīšanos no stresa cēloņa. Piemēram, ja konflikts ar darba vadītāju ir stresa cēlonis, tad indivīds izvairīsies no tā konflikta risināšanas.

Smits un Dusts attīsta tālāk ideju, ka studenti izmanto šīs stratēģijas atkarībā no situācijas. Piemēram, indivīdi pielieto uz emocijām orientēto stresa pārvarēšanas stratēģiju tad, kad viņi tic, ka stresa cēlonis ir nopietns un nekontrolējams. Ja stresa cēlonis ir apdraudošs indivīdi centīsies pielietot stresa noliegšanu, tomēr, stresa pilnās situācijās, kuras ir uztvertas kā kontrolējamas un izaicinošas indivīdi centīsies izmantot uz uzdevumiem orientēto stresa pārvarēšanas stratēģiju. Indivīdi, kuri izmanto uz uzdevumiem orientēto stratēģiju un uz emocijām orientēto stratēģiju prot labāk vadīt stresu, nekā indivīdi, kuri izmanto uz izvairīšanos vērsto stratēģiju (Smith & Dust, 2006, kā minēts Lentz, 2010).

Tātad kopumā var secināt, ka pastāv vairākas stresa pārvarēšanas stratēģiju koncepcijas. Perlina un Skūlera, Folkmana un Lazarusa, kā arī Heimanē izstrādātās koncepcijas ir savstarpēji līdzīgas, jo visās trijās koncepcijās pētnieki ir izdalījuši uz problēmām fokusēto un uz emocijām fokusēto stratēģiju. Trešā, uz izvairīšanos vērsta stresa stratēģija sastopama gan Heimanē, gan Holohana un Mosa koncepcijās. Turpretī Zukermana un Ganges koncepcija ir atšķirīga no visām iepriekš minētajām koncepcijām ar to, ka izdala piecas reakcijas uz stresu: pašpalīdzība, tuvošanās, pielāgošanās, noliegšana un sevis sodīšana. Kopumā, stresa pārvarēšanas stratēģijas ir dažādas un ne visas no tām ir uzskatāmas par adaptīvām, tādēļ indivīdam ir svarīgi apzināties savus resursus un izvēlēties adaptīvas stresa pārvarēšanas stratēģijas.

# STRESA PĀRVARĒŠANAS STRATĒGIJU VECUMOSMU ATŠĶIRĪBAS

Jau iepriekš ir veikti pētījumi par vecumu kā ietekmējošu faktoru individuālo atšķirību stresa pārvarēšanas stratēģiju lietošanas noteikšanai (Fournet et al., 1998; Seiffge-Krenke et al., 2009, kā minēts Al-Bahrani, Aldhafri, Alkharusi, Kazem, Alzubiadi, 2012). Vecuma efekti atspoguļo attīstības pārmaiņas kognitīvajās spējās, parādot tendenci izmantot daudz sarežģītākas kognitīvās stratēģijas tiekot galā ar stresu (Hample, 2007, kā minēts Al-Bahrani, Aldhafri, Alkharusi, Kazem, Alzubiadi, 2012). Tātad dažādu vecuma grupu cilvēki lieto dažādas stresa pārvarēšanas stratēģijas.

Tā kā šī pētījuma mērķis ir izpētīt vidusskolēnu pašefektivitātes un stresa pārvarēšanas stratēģiju saistību un noteikt vai pastāv dzimumatšķirības pašefektivitātes un stresa pārvarēšanas stratēģiju rādītājos beidzamo klašu skolēniem, tad detalizētāk tiks apskatīti pusaudžu un jauniešu vecuma posmi. Apskatot pētījumus par pusaudžiem ir atklājies, ka pusaudži ir prezentēti kā indivīdi, kas pieņem izaicinājumu virzīties pretī jaunībai, tādējādi saskaroties ar plašas amplitūdas dažādām problēmām, kas attiecas uz pārmaiņām bērnības dzīves posmā, kā arī jaunības dzīves posmā (Marja-Lena et. al., 2010; Seiffge-Krenke et. al., 2010, kā minēts Al-Bahrani, Aldhafri, Alkharusi, Kazem, Alzubiadi, 2012). Lielākoties pusaudžu un vecāku attiecības ir nevienlīdzīgas, jo pienākumi un tiesības nav vienādas, līdz ar to pusaudži cenšas šīs attiecības padarīt vienlīdzīgākas, kas arī ir viena no grūtībām. Pusaudži ir ieinteresēti savu sociālo tīklu paplašināšanā, veidojot plašāku draugu loku, kā arī iesaistot romantisko partneri. Pārmaiņas pusaudzīm svarīgās attiecībās lielākoties ir saistītas ar stresa piedzīvošanu. Jauniešiem jāpiedzīvo plašs klāsts problēmu dažādās dzīves jomās, piemēram, konflikti ar vecākiem, garastāvokļa pasliktināšanās, riskanta uzvedība (Cicognani, 2011; Dwairy, 1997; Ebata & Moos, 1994; Plunkett, Radmacher, & Moll-Phanara, 2000; Saleh, 1995, kā minēts Al-Bahrani, Aldhafri, Alkharusi, Kazem, Alzubiadi, 2012). Pusaudži uzrādījuši arī tādas problēmas kā grūtības gūt panākumus mācībās, finansiālas grūtības, pašvērtējums, pubertāte, vienaudžu un romantiskās attiecības, veselība, karjera un pārejas periods izglītības jomā sākot mācības vidusskolā (Abumostapha, 2006; Boldero & Fallon, 1995; Ge, Conger, & Elder, 2001; Magaya, Aser-Self, & Schreiber, 2005; Stredny & Ball, 2005, kā minēts Al-Bahrani, Aldhafri, Alkharusi, Kazem, Alzubiadi, 2012).

Vecākie pusaudži daudz biežāk nekā jaunākie pusaudži, izmanto tādas stresa pārvarēšanas stratēģijas kā problēmu risināšana, atbildības uzņemšanās, sevis kontrolēšana un sociāla atbalsta meklēšana, lai tiktu galā ar stresu. Vecākie pusaudži ir vairāk tendēti izmantot

alternatīvas pieejas cīņai ar stresu, kad sākotnējā pielietotā stratēģija nav efektīva (Williams & McGillicuddy-De Lisi, 1999, kā minēts Al-Bahrani, Aldhafri, Alkharusi, Kazem, Alzubiadi, 2012). Savukārt, citi pētnieki ir atklājuši, ka “aktīvo” stresa pārvarēšanas stratēģiju lietošana ir raksturīga jaunākiem pusaudžiem, bet vecākiem pusaudžiem vairāk raksturīga “iekšējo” stresa pārvarēšanas stratēģiju lietošana, kas ir saistīta ar kognitīvo domāšanu, akcentējot situācijas novērtēšanu un iespējamo risinājumu (Ebata and Moos (1994); Gelhaar et al., 2007, kā minēts Al-Bahrani, Aldhafri, Alkharusi, Kazem, Alzubiadi, 2012). Kāds pētījums vēsta, ka pusaudžu tikšana galā ar stresu iekļauj sevī kognitīvo un rīcības aspektu, gan emocionāli, gan instrumentāli agrīnajā un vēlīnajā pusaudžu vecumposmā. Citi autori apgalvo, ka problēmu risināšanas prasme pusaudžiem mainās un pilnveidojas, uzlabojas ar gadiem kā kognitīvās attīstības un sociālās pieredzes funkcija (Compas, 1987; Lazarus & Folkman, 1984, kā minēts Mullis & Chapman, 2000). Ir pētītas arī dzimumatšķirības pusaudžu vidū attiecībā uz pielietotajām stresa pārvarēšanas stratēģijām. Pusaudži puīši ir tendēti vairāk lietot cerīgo domāšanu savās stresa pārvarēšanas stratēģijās, turpretī pusaudzes vairāk paļaujas uz sociālu atbalstu (Stark, Spirito, Williams & Guevremont, 1989, kā minēts Mullis & Chapman, 2000). Pusaudzes paļaujas uz sociālu attiecību veidošanu un emociju izpaušanu, turpretī pusaudži ir tendēti izvairīties no problēmu risināšanas, kļūst emocionāli nejūtīgi un koncentrējas uz relaksējošām aktivitātēm (Compas et al., 2001; Plancherel, Bolognini, & Halfon, 1998, kā minēts Alumran & Punamäki, 2008). Turpretī citi pētnieki apgalvo, ka pusaudzes vairāk lieto emociju izpaušanu un izvairīšanos no problēmu risināšanas (Matud, 2004, kā minēts Alumran & Punamäki, 2008).

Tādi pētnieki kā Mullis un Čapmens (Mullis & Chapman) izvirza ideju, ka pusaudži ar zemu pašvērtējumu lieto uz emocijām balstītās stresa pārvarēšanas stratēģijas, turpretī jaunieši ar augstu pašvērtējumu lieto uz problēmām fokusētās stresa pārvarēšanas stratēģijas (Mullis & Chapman, 2000).

Adekvāta un nedekvāta stratēģiju lietošana pusaudžu vecumā var novest pie dažādām sekām. Adekvāta stratēģiju lietošana rezultējas ar neatkarības sasniegšanu, veselīgu identitāti un veiksmīgiem akadēmiskiem sasniegumiem, turpretī nedekvāta stratēģiju lietošana noved pie psiholoģiskām un sociālām problēmām (Frydenberge & Lewis, 1993, kā minēts Alumran & Punamäki, 2008).

Attiecībā uz jaunību un brieduma gadiem pētījumi rāda, ka jaunībā un brieduma gados indivīdi ir tendēti biežāk izmantot uz problēmām fokusēto stresa pārvarēšanas stratēģiju (Blanchard-Fields & Irion, 1988; Blanchard-Fields, Jahnke, & Camp, 1995; Charles et al., 2001; Folkman et al., 1987; Watson & Blanchard-Fields, 1998, kā minēts Yuen-Lan Yeung & Fung, 2007). Pētījumi rāda, ka cilvēki brieduma gados nevairās no realitātes pieņemšanas un

mazāk izmanto uz izvairīšanos tendēto stresa pārvarēšanas stratēģiju, bet vairāk lieto uz problēmām fokusēto stresa pārvarēšanas stratēģiju, lai aktīvi risinātu problēmu (Blanchard-Fields et al., 1991; Irion & Blanchard-Fields, 1987, kā minēts Whitty, 2003). Kādā pētījumā stresa pārvarēšanas stratēģijas, pētot šo vecumposmu, tika iedalītas astoņos stresa pārvarēšanas stilos: (1) konfrontējošais – noskaidrot situāciju, risināt problēmu nekavējoties, (2) izvairīgais – bēgšana no problēmas, (3) optimistiskais – pozitīva domāšana, (4) fatālistiskais – jušanās bezcerīgam un pesimistiskam, (5) emocionālais – emocionāla reaģēšana uz stresu, (6) paliatīvais jeb pagaidu – stresa vadīšana darot lietas, kas liek justies labāk, samazina saspringuma stāvokļa biežumu nerisinot problēmu, (7) atbalstošais – lietojot atbalstošus resursus, (8) pašpaļāvīgais – paļaušanās uz sevi. Šajā pētījumā tika atklāts, ka vērojamas nozīmīgas atšķirības vairāku stresa pārvarēšanas stratēģiju starp jaunām (18-29 gadi), sievietēm brieduma gados (30-59 gadi) un seniora vecumā (60-80 gadi). Tas nozīmē to, ka sievietes jaunības un brieduma stadijā lieto vairāk konfrontējošo un emocionālo stresa pārvarēšanas stilu, nekā sievietes seniora vecumā. Kā arī sievietes jaunības un brieduma stadijā lieto vairāk optimistisko, emocionālo, izvairīgo un atbalstošo stilu nekā sievietes seniora vecumā. Netika atrastas nozīmīgas atšķirības vīriešu grupā (Lindqvist, Carlsson & Sjoden, 2000).

Veci cilvēki var potenciāli pieredzēt mazāk objektīvu stresu savā dzīvē, jo viņi ir zaudējuši darbaspēju un vecāka lomu, kas visbiežāk ir stresu izraisošas. Cilvēki seniora vecumā vairāk lieto emocionālo un atbalstošo stresa pārvarēšanas stilu, nekā problēmām orientēto stilu. Tiek izvirzīta doma, ka indivīdi regresē ar vecumu vai kļūst vairāk primitīvi savos reaģēšanas veidos uz stresu, kā arī kļūst egocentriski. Tomēr indivīdi seniora vecumā kļūst nobriedušāki savās izpausmēs pret stresu, lieto vairāk humoru (Lindqvist, Carlsson & Sjoden, 2000). Arī citi pētījumi apstiprina ideju, ka seniora vecuma cilvēki pārsvarā lieto uz emocijām fokusēto stresa pārvarēšanas stratēģiju (Blanchard-Fields & Irion, 1988; Blanchard-Fields, Jahnke, & Camp, 1995; Charles et al., 2001; Folkman et al., 1987; Watson & Blanchard-Fields, 1998, kā minēts Yuen-Lan Yeung & Fung, 2007). Kādā pētījumā sievietes uzrādīja lielākas grūtības tikt galā ar vides un sociālām problēmām nekā vīrieši. Toties jaunāki vīrieši uzrādīja lielākas grūtības ar mājsaimniecības problēmām, bet vīrieši seniora vecumā uzrādīja šīs grūtības kā minimālas salīdzinājumā ar sievietēm seniora vecumā. Cilvēki seniora vecumā salīdzinājumā ar citu stadiju grupu indivīdiem proporcionāli vairāk lieto distancēšanos, uzņemas vairāk atbildību, lieto pozitīvu novērtēšanu. Pētījumi vēsta, ka seniora gados nesaglabājas tendence vīriešiem vairāk kā sievietēm lietot uz problēmām fokusēto stresa pārvarēšanas stratēģiju (Folkman, Lazarus, Pimley, and Novacek, 1987). Pastāv arī uzskats, ka efektīva stresa pārvarēšana ir tad, ja maināmās situācijās lieto uz

problēmām fokusēto stresa pārvarēšanas stratēģiju, bet neizmaināmās situācijās lieto uz emocijām fokusēto stresa pārvarēšanas stratēģiju. Seniora vecuma cilvēki savus dzīves notikumus vairāk vērtē kā neizmaināmus, nekā jaunāki cilvēki. Un arī tas parādās iepriekšminēto pētījumu rezultātos, ka šī vecuma indivīdi pamatā lieto uz emocijām orientētu stratēģiju.

## PAŠEFEKTIVITĀTE UN STRESA PĀRVARĒŠANAS STRATĒGIJAS

Mūsdienās stress bieži sastopams izglītības vidē. Stress negatīvi ietekmē skolēnus, jo stresa ietekmē skolēni kļūst nomākti, jo viņiem nākas tikt galā ar daudz pienākumiem. (Vlisides, Eddy, & Mozie, 1994, kā minēts Dwyer & Cummings, 2001). Savukārt, skolnieku piedzīvotais stress var atstāt nelabvēlīgu iespaidu uz akadēmiskiem sniegumiem (Sloboda, 1990, kā minēts Dwyer & Cummings, 2001). Kā arī akadēmiskais stress ir saistīts ar bažām un depresiju, ko var nākties pieredzēt universitātes studentiem (Ragheb & McKinney, 1993, kā minēts Dwyer & Cummings, 2001).

Ir vairāki faktori, kas ietekmē to, kā indivīds izjūt stresu un viens no tiem ir pašefektivitāte. Pašefektivitāte bieži tiek saistīta ar stresu, ko piedzīvo skolēni un studenti. Tādi pētnieki kā Nelsons (Nelson), Karrs (Karr) un Kolemans (Coleman) ir pētījuši hipotēzi, kas saka, ka veids kā indivīds uztver stresu ietekmē stresa līmeni. Viņi atklāja, ka optimisti uzrāda mazāk ikdienas raizes nekā pesimisti un notikumus dzīvē uztver kā mazāk stresu izraisošus (Nelson, karr, Coleman, 1995, kā minēts Dwyer & Cummings, 2001). Šis uzskats sakrīt ar Lazarusa kognitīvā novērtējuma teoriju, jo šī teroija vēsta, ka sākotnēji indivīds situāciju novērtē kā draudus vai izaicinājumu un pēc tam novērtē savas spējas tikt galā ar šo stresoru. Ir izpētīts, ka indivīdi ar augstāku pašefektivitāti biežāk situāciju uztvers kā izaicinājumu, turpretī indivīdi ar zemu pašefektivitāti visbiežāk stresu interpretēs kā draudus (Lazarus & Folkman, 1985). Pētījumi rāda, ka pašefektivitātei ir nozīmīga negatīva korelācija ar stresa līmeni, respektīvi, indivīdiem ar augstu pašefektivitāti ir ievērojami zemāks stresa līmenis un indivīdiem ar zemu pašefektivitāti stresa līmenis ir salīdzinoši augstāks (Hackett, Betz, Casas, & Rocha-Singh, 1992; Newby-Fraser & Schlebusch, 1997, kā minēts Dwyer & Cummings, 2001).

Pētījumā par pašefektivitātes saistību ar stresa pārvarēšanas stratēģijām studentiem, rezultāti rāda, ka augstāka pašefektivitāte pozitīvi korelē ar aktīvu pārvarēšanas stratēģiju (T.Devonport & A.Lane, 2004). Tāpat ir atklāts, ja indivīdam ir zema pašefektivitāte un tiek pielietota izvairīgā stresa pārvarēšanas stratēģija, tad iznākums var būt paaugstinātas bažas, satraukums (Putwain, Woods, Symes, 2010, kā minēts Putwain, Sander & Larkin, 2013). Citā pētījumā par šo divu mainīgo saistību ir atklāta nozīmīga pozitīva korelācija starp uz problēmām fokusētām stratēģijām un pašefektivitāti (Yang et al., 2010). Vēl kādā pētījumā par pašefektivitāti, stresa pārvarēšanas stratēģijām un sociālu atbalstu, tika noskaidrots, ka indivīdi ar augstāku pašefektivitāti izmanto vairāk adaptīvas stresa pārvarēšanas stratēģijas, nekā indivīdi ar zemu pašefektivitāti (Shen, 2008).

Apkopojot visu iepriekš minēto, savā pētījumā vēlējos noskaidrot – kāda ir saistība starp pašefektivitāti un pielietotajām stresa pārvarēšanas stratēģijām vecāko klašu skolēniem?

## METODE

### *Pētījuma dalībnieki*

Bakalaura darba ietvaros tika aptaujāti 90 pēdējo divu klašu (11.klase un 12.klase) vidusskolēni no sešām dažādām klasēm, divu skolu ietvaros. Pētījumā piedalījās 55 jaunietes un 35 jaunieši vecumā no 17 līdz 19 gadiem. Šī ir piemērotākā izlase, lai izpētītu pētījuma jautājumu par stresa pārvarēšanas stratēģijām saistībā ar pašefektivitāti vecāko klašu skolēniem.

### *Instrumentārijs*

Bērnu savas pašefektivitātes uztveres aptauja (Children's Perceived Self\_Efficacy Scale, Bandura, 2006), Latvijā aptauju adaptējusi Jeļena Ļubenko, 2009. Šā pētījuma ietvaros tika apskatīta tikai akadēmiskās pašefektivitātes apakšskala, bet pārējās divas skalas netiks izmantotas.

Stresa pārvarēšanas stratēģiju aptauja - SACS (Strategic Approach to Coping Scale, Hobfoll, 1998), Latvijā aptauju adaptējusi V.Mika (Mika, 2004). Aptauja sastāv no 60 apgalvojumiem, uz kuriem ir doti 4 atbilžu varianti intervālu skalā – “es gandrīz tā nedaru” (1); “es tā daru reti” (2); “es tā daru bieži” (3); “es gandrīz vienmēr tā daru” (4). Respondentam tiek lūgts izvērtēt katru izteikumu un atzīmēt atbilstošo atbildi. Par izvēlēto atbilžu variantu respondents iegūst punktus no 1 līdz 4. Aptaujas rezultāti veido 15 skalas un tās ir:

- 1) Pozitīva pārvērtēšana un attīstība
- 2) Mentāla neiesaistīšanās
- 3) Fokusēšanās uz emocijām un atbrīvošanās no tām
- 4) Sociāla atbalsta meklēšana instrumentālos nolūkos
- 5) Aktīva pārvarēšana
- 6) Noliegums
- 7) Pievēršanās reliģijai
- 8) Humors
- 9) Neiesaistīšanās rīcībā
- 10) Savaldība
- 11) Sociāla atbalsta meklēšana emocionālos nolūkos
- 12) Alkohola/nakrotiku lietošana
- 13) Pieņemšana
- 14) Konkurējošo aktivitātes veidu apspiešana
- 15) Plānošana

Šīs 15 skalas tiek iedalītas trīs augstāka līmeņa skalās un tās ir *Uz emocijām orientētas stratēģijas*, *Uz problēmām orientētas stratēģijas* un *Izvairīšanās stratēģijas*. Uz emocijām orientētas stratēģijas ir Pozitīva pārvērtēšana un attīstība, Fokusēšanās uz emocijām un atbrīvošanās no tām, Pievēršanās reliģijai, Pieņemšana, Sociāla atbalsta meklēšana emocionālos nolūkos. Uz problēmām orientētas stratēģijas ir Sociāla atbalsta meklēšana instrumentālos nolūkos, Aktīva pārvarēšana, Savaldība, Konkurējošo aktivitātes veidu apspiešana, Plānošana. Šajā pētījumā tiks izmantotas tikai trīs augstāka līmeņa stratēģijas.

Lai noskaidrotu abu aptauju ticamības rādītājus, tika izrēķināti Kronbaha alfas koeficienti. Stresa pārvarēšanas stratēģiju aptaujai tiek rēķināts ticamības rādītājs trim trim augstāka līmeņa skalām - izvairīšanās stratēģiju skalas kronbaha alfa ( $\alpha=0,79$ ), uz problēmām orientēto stratēģiju skalas kronbaha alfa ( $\alpha=0,87$ ) un uz emocijām orientēto stratēģiju skalas kronbaha alfa ( $\alpha=0,88$ ) ir augstas un tas norāda, ka šo skalu ticamība ir pieņemama. Kopējā Pašefektivitātes aptaujas Kronbaha alfa ( $\alpha= 0,91$ ) un tas norāda, ka aptaujas ticamība ir augsta.

### ***Procedūra***

Aptaujas tika izdalītas frontāli skolēnu grupā, kas atradās klases telpā. Abas aptaujas tika dotas vienlaicīgi, kopā. Pirmā bija aptauja par akadēmisko pašefektivitāti un otra bija par stresa pārvarēšanas stratēģijām. Skolēniem netika noteikts laika ierobežojums, vidēji abas aptaujas tikai aizpildītas 25 minūšu laikā.

## REZULTĀTI

Lai varētu atbildēt uz pētījuma izvirzītajiem jautājumiem – kāda ir saistība starp pašefektivitāti un pielietotajām stresa pārvarēšanas stratēģijām vecāko klašu skolēniem? Vai pastāv dzimumatšķirības pašefektivitātes un stresa pārvarēšanas stratēģiju rādītājos beidzamo klašu skolēniem? – sākotnēji tika pārbaudītas aptauju ticamības, aprēķinot Kronbaha alfas rādītājus, kas izrādījās apmierinoši (skat. metodes daļā). Tālāk pētāmo mainīgo saistību pētīšanai pēc normāla sadalījuma aprēķināšanas tika izmantota korelāciju analīze, kuras ietvaros tika aprēķināts Pīrsona korelācijas koeficients. Pētāmo mainīgo dzimumatšķirību salīdzināšanai tika izmantots T tests.

Datu analīzes ietvaros tika aprēķinātas mainīgo vidējās vērtības un standartnovirzes un iegūti stresa pārvarēšanas stratēģiju aptaujas apakšskalu un pašefektivitātes aptaujas aprakstošās statistikas rādītāji katrai grupai atsevišķi, kas attēloti 1.tabulā. Lai atbildētu uz otro pētījuma jautājumu, tika aprēķināts T tests (skat. 1.tabulā).

*1.tabula* Stresa pārvarēšanas stratēģiju apakšskalu un pašefektivitātes skalas aprakstošās un secinošās statistikas rādītāji

Stresa pārvarēšanas stratēģijas	Jaunietes N=55		Jaunieši N=35		t kritērijs
	M	SD	M	SD	
Uz emocijām orientētas stratēģijas	43,44	10,08	39,51	8,34	1,92
Uz problēmām orientētas stratēģijas	56,45	9,08	56,17	7,72	0,15
Izvairīšanās stratēģijas	34,89	6,81	32,83	6,38	1,44
Pašefektivitāte	125,20	21,41	116,86	26,46	1,64

Rezultāti uzrāda, ka nevienā augstāka līmeņa skalā nav vērojamas statistiski nozīmīgas atšķirības starp grupu aritmētiskajiem vidējiem. Respektīvi, rezultāti rāda, ka nav statistiski nozīmīgu atšķirību stresa pārvarēšanas stratēģiju pielietojumā starp vīriešiem un sievietēm.

Aplūkojot pašefektivitātes aprakstošās statistikas rādītājus redzam, ka sievietēm ir augstāka pašefektivitāte nekā vīriešiem, tomēr šī atšķirība nav statistiski nozīmīga.

Lai noskaidrotu atbildi uz pētījuma jautājumu, vai pastāv saistība starp pašefektivitāti un lietotajām stresa pārvarēšanas stratēģijām, datu apstrādē tika pielietota korelāciju analīze, kuras ietvaros tika aprēķināti Pīrsona korelācijas koeficienti starp pašefektivitāti un stresa pārvarēšanas stratēģiju augstāka līmeņa skalām visai izlasei kopā, kuru rezultāti ir attēloti 2.tabulā.

2.tabula Korelācija starp pašefektivitāti un stresa pārvarēšanas stratēģijām visai izlasei (N=90)

Stresa pārvarēšanas stratēģijas	Pašefektivitāte
Uz emocijām orientētas stratēģijas	,50**
Uz problēmām orientētas stratēģijas	,61**
Izvairīšanās stratēģijas	-,53**

\*\*p<0,01

Apskatot rezultātus, var secināt, ka pastāv statistiski nozīmīga saistība starp pašefektivitāti un visām trim stresa pārvarēšanas stratēģiju skalām. Respektīvi, rezultāti parāda statistiski nozīmīgu pozitīvu saistību starp pašefektivitāti un uz emocijām orientētām stratēģijām (Pīrsona  $r=0,49$ ,  $p<0,01$ ), uz problēmām orientētām stratēģijām (Pīrsona  $r=0,61$ ,  $p<0,01$ ), un statistiski nozīmīgu negatīvu saistību ar izvairīšanās stratēģijām (Pīrsona  $r=-0,52$ ,  $p<0,01$ ).

Lai pārlicinātos vai nepastāv pētāmo mainīgo saistību atšķirības starp dzimumiem, papildus tika aprēķināti Pīrsona korelācijas koeficienti katrai grupai atsevišķi. Iegūtie rezultāti attēloti 3.tabulā.

3.tabula Korelācija starp pašefektivitāti un stresa pārvarēšanas stratēģijām jauniešiem un jauniešiem

	Pašefektivitāte jauniešiem	Pašefektivitāte jauniešiem
Stresa pārvarēšanas stratēģijas	N=55	N=35
Uz emocijām orientētas stratēģijas	0,63**	0,52**
Uz problēmām orientētas stratēģijas	0,59**	0,69**
Izvairīšanās stratēģijas	-0,57**	-0,58**

\*\*p<0,01

Aplūkojot korelāciju starp pašefektivitāti un stresa pārvarēšanas stratēģijām jauniešiem un jauniešiem redzams, ka tendenču līmenī vērojama saistība starp jau iepriekš minētajām augstāka līmeņa stratēģijām un pašefektivitāti. Aplūkojot saistību starp pašefektivitātes uztveres aptauju un stresa pārvarēšanas stratēģiju aptauju trīs augstāka līmeņa skalām atkārtbā no dzimuma, tika konstatēts, ka tendenču līmenī saistība starp pašefektivitāti un uz emocijām orientētajām stratēģijām ir ciešāka sievietes dzimuma izlasē, kā arī saistība starp pašefektivitāti un pārējām stratēģijām tendenču līmenī ir ciešāka vīriešu dzimuma izlasē. Lai precīzi varētu izdarīt secinājumus par šiem rādītājiem, respektīvi, noteikt vai šīs saistības ir statistiski nozīmīgas būtu jāaprēķina Z kritērijs.

Atbildot uz pirmo pētījuma jautājumu – „Kāda ir saistība starp pašefektivitāti un stresa pārvarēšanas stratēģijām vecāko klašu skolēniem?“, secinu, ka pastāv statistiski nozīmīga pozitīva saistība starp pašefektivitāti un divām augstāka līmeņa stratēģijām, respektīvi, uz problēmām orientētam un uz emocijām orientētām stratēģijām. Tāpat pastāv statistiski nozīmīga negatīva saistība starp pašefektivitāti un izvairīšanās stratēģijām. Šīs saistības ir vērojamas gan sievietes, gan vīriešu izlasē. Atbildot uz otro pētījuma jautājumu – „Vai pastāv dzimumatšķirības pašefektivitātes un stresa pārvarēšanas stratēģiju rādītājos beidzamo klašu skolēniem?“ tika atklāts, ka tendenču līmenī saistība starp pašefektivitāti un uz emocijām orientētajām stratēģijām ciešāka ir sievietes dzimuma izlasē, turpretī saistība starp pašefektivitāti un uz problēmām orientētām, kā arī izvairīšanās stratēģijām ciešāka ir vīriešu dzimuma izlasē.

## DISKUSIJA

Pētījuma mērķis bija noskaidrot, kāda ir saistība starp pašefektivitāti un lietotajām stresa pārvarēšanas stratēģijām, kā arī saprast vai pastāv dzimumatšķirības pašefektivitātes un stresa pārvarēšanas stratēģiju rādītājos beidzamo klašu skolēniem. Tika konstatēts, ka pastāv statistiski nozīmīga pozitīva saistība starp pašefektivitāti un uz problēmam fokusētajām stratēģijām un uz emocijām fokusētajām stratēģijām ka arī - statistiski nozīmīga negatīva saistība starp pašefektivitāti un izvairīšanās stratēģijām. Runājot par dzimumatšķirībām pašefektivitātes un stresa pārvarēšanas stratēģiju rādītājos vecāko klašu skolēniem var spriest tikai tendenču līmenī.

No šiem rezultātiem izdaru secinājumu, ka skolēniem palielinoties pašefektivitātes līmenim, situācijās, kad jāpārvar stress tiks pielietotas uz problēmām orientētas stratēģijas vai uz emocijām orientētas stratēģijas vai arī stresa pārvarēšanā šīs stratēģijas kļūs izteiktākas un dominējošas. Uz problēmām fokusētās stratēģijas ietver tādas darbības aktivitātes kā plānošana un darbošanās. Tas nozīmē, ka jaunieši un jaunietes, risinot stresu izraisošas situācijas un problēmas, biežāk lūgs padomu kā rīkoties, aprunāsies par šo situāciju ar cilvēku, kas ir saskāries ar līdzīgu problēmu, atturēsies no pārsteidzīgas rīcības un nogaidīs īsto brīdi lai rīkotos, koncentrēsies uz problēmas risināšanu un, ja nepieciešams, atlieks citas lietas malā. Šīs ir adaptīvas stratēģijas un līdz ar to efektīvs līdzeklis cīņā ar sarežģītām problēmām, tādējādi pārvarot stresu. Tas sasaucas ar pētījumu, kur atklāts, ka studenti, kuri lieto uz problēmām fokusēto stresa pārvarēšanas stratēģiju vairāk paredz pozitīvus rezultātus, piemēram, labāku veselību un samazinātas negatīvās emocijas ( Dunkley et.al. 2000; Sasaki and Yamasaki 2007 kā minēts Brougham, Zail, Mendoza & Janine R. Miller, 2009). Šie pētījuma rezultāti sakrīt arī ar citu pētījumu rezultātiem, kuros ir atklāta nozīmīga pozitīva korelācija starp uz problēmām fokusētām stratēģijām un pašefektivitāti (Yang et al., 2010). Tas sakrīt ar teoriju, ka indivīdi ar augstāku pašefektivitāti biežāk situāciju uztvers kā izaicinājumu un to risinās turpretī indivīdi ar zemu pašefektivitāti visbiežāk stresu interpretēs kā draudus un centīsies izvairīties (Lazarus & Folkman, 1985).

Uz emocijām balstītā stresa pārvarēšanas stratēģija ietver sevī emociju izpaušanu un gaidas pēc pārmaiņām. Tas nozīmē, ka jaunieši un jaunietes, saskaroties ar stresu izraisošiem notikumiem mēģinās paskatīties uz šo situāciju no cita skatupunkta un saskatīt tajā ko pozitīvu, ļaus vaļu emocijām, pieņems radušos situāciju tādu, kāda tā ir un mācīsies ar to sadzīvot, meklēs emocionālu atbalstu aprunājoties ar kādu par savām izjūtām. Visbiežāk indivīdi izmanto šo stratēģiju, kad nav iespējams mainīt situāciju un iegūtās pieredzes rezultātā cenšas augt kā personība.

Pētījuma rezultāti atklāj, ka pieaugot skolēnu akadēmiskās pašefektivitātes līmenim, situācijās, kad nepieciešams pārvarēt stresu, samazinās izvairīšanās stratēģiju pielietojuma biežums. Un pretēji, jo biežāk skolēni situācijās pielieto izvairīšanās stratēģijas, jo viņiem piemīt zemāka akadēmiskā pašefektivitāte. Saistība starp šiem mainīgajiem ir apgriezti proporcionāla, respektīvi, palielinoties vienas skalas kopsummai, otras skalas kopsumma samazinās. Izvairīšanās stratēģijas nozīmē to, ka indivīds cenšas aizmirsties darbā vai citās aktivitātēs, lai novērstu domas, nespēj pieņemt šo situāciju vai izliekas, ka tas patiesība nav noticis, izmanto humoru un pasmejas par situāciju, atzīst nespēju tikt galā un atmet centienus sasniegt savu mērķi. Izvairīšanās stratēģijas ir uzskatāmas par neapadtīvām cīņā ar stresu (Zuckerman and Gagne, 2003, kā minēts Brougham, Zail, Mendoza & Miller, 2009).

Runājot par dzimumatšķirībām šī pētījuma rezultāti atklāj to, ka nav vērojamas dzimumatšķirības stresa pārvarēšanas stratēģiju pielietojumā jauniešiem un jauniešiem, respektīvi, jaunieši un jaunietes vienlīdz daudz izmanto šīs stratēģijas. Rezultātos atklājās tas, ka saistība starp pašefektivitāti un uz problēmām fokusēto stratēģiju ir ciešāka tieši jauniešu izlasē, kas sakrīt ar citu pētījumu rezultātiem, ka jauniešiem šajā vecuma posmā ir raksturīgi izmantot uz problēmām orientētas stratēģijas (Williams & McGillicuddy-De Lisi, 1999, kā minēts Al-Bahrani, Aldhafri, Alkharusi, Kazem, Alzubiadi, 2012). Turpretī cits pētījums vēsta, ka jaunieši ir tendēti izvairīties no problēmu risināšanas, kļūst emocionāli nejūtīgi un koncentrējas uz relaksējošām aktivitātēm (Compas et al., 2001; Plancherel, Bolognini, & Halfon, 1998, kā minēts Alumran & Punamäki, 2008) un šajā pētījumā var redzēt, ka tendenču līmenī saistība starp pašefektivitāti un izvairīšanās stratēģijām ir ciešāka tieši vīriešu dzimuma izlasē. Savukārt, saistība starp pašefektivitāti un uz emocijām lietoto stresa pārvarēšanas stratēģiju ir ciešāka sieviešu dzimuma izlasē, ko apstiprina arī citi pētījumi, ka tieši jaunietes ir tendētas meklēt emocionālu atbalstu, izpaust emocijas (Compas et al., 2001; Plancherel, Bolognini, & Halfon, 1998, kā minēts Alumran & Punamäki, 2008).

Šajā pētījumā tika konstatēts, ka jauniešiem ir augstāka pašefektivitāte nekā jauniešiem, tomēr šī saistība nav statistiski nozīmīga.

Par pētījuma stipro pusi ir uzskatāmi abu izmantoto aptauju augstie iekšējās saskaņotības rādītāji, tādējādi -iegūtos pētījuma rezultātus var uzskatīt par ticamiem. Tā kā iepriekšējie pētījumu rezultāti lielā mērā sakrīt ar empīriskajā daļā iegūtajiem rezultātiem, var apgalvot, ka ir pietiekami augsta konstruktu validitāte. Stiprā puse ir arī pētījuma dalībnieku vecuma amplitūda, jo tieši šī ir piemērotākā izlase, lai izpētītu jautājumu par pašefektivitātes saistību ar stresa pārvarēšanas stratēģijām beidzamo klašu skolēniem.

Par pētījuma vājo pusi ir uzskatāms salīdzinoši nelielais izlases apjoms. Pētījumā piedalījās 90 skolēni no divām dažādām skolām.

Izvērtējot pētījuma gaitu un rezultātus var secināt, ka, pirmkārt, ir svarīgi skolēnos veicināt un paaugstināt savu pašefektivitāti, radot skolēniem sajūtu, ka tā ir vērtība, jo skolēni ar augstāku pašefektivitāti veiksmīgāk tiek galā ar stresu izraisošām situācijām, līdz ar to ir nepieciešams rast veidus kā attīstīt skolēnos viņu iekšējo pārliecību par savām spējām. Šī informācija būtu noderīga izglītības psihologam darbā ar skolēniem.

## SECINĀJUMI

Šajā darbā tika meklēta saistība starp pašefektivitāti un trim augstāka līmeņa stresa pārvarēšanas stratēģiju skalām. Kā arī tika pētītas dzimumatšķirības pašefektivitātes un stresa pārvarēšanas stratēģiju rādītājos vecāko klašu skolēniem.

Pašefektivitātes konstrukts tika aplūkots kā mainīgais lielums, kas atspoguļo skolēna ticību savām spējām sasniegt iecerēto vai konkrētā izpildes līmenī veikt konkrētu uzdevumu. Svarīgi ir atcerēties, ka pašefektivitāte ir saistīta ar uztverto spēju īstenot konkrētu rīcību, nevis patieso jeb faktisko spēju īstenot konkrētu rīcību (Bandura, 1995). Stresa pārvarēšanas stratēģijas ir metodes ar kuru palīdzību indivīds var uzturēt psiholoģisku līdzsvaru, kontrolēt uzvedību un atbrīvot saspringumu, lai pārvarētu ārējās vides prasības (Freud, 1937, kā minēts Wang & Miao, 2009). Lai varētu izziņāt kā ir saistīti šie psiholoģiskie mainīgie lielumi, dotajā pētījumā skolēni aizpildīja pašefektivitātes un stresa pārvarēšanas stratēģiju aptauju.

Lasot un apkopojot citu autoru pētījumus par šo tēmu tika atklātas saistības starp pašefektivitāti un stresa pārvarēšanas stratēģijām. Pētnieki ir nonākuši pie atziņas, ka pašefektivitātei ir nozīmīga negatīva korelācija ar stresa līmeni, tas nozīmē, indivīdiem ar augstu pašefektivitāti ir ievērojami zemāks stresa līmenis un indivīdiem ar zemu pašefektivitāti stresa līmenis ir salīdzinoši augstāks (Hackett, Betz, Casas, & Rocha-Singh, 1992; Newby-Fraser & Schlebusch, 1997, kā minēts Dwyer & Cummings, 2001).

Empīriskā pētījuma rezultāti uzrāda, ka apstiprinās saistība starp abiem mainīgajiem lielumiem un tika gūta atbilde uz izvirzīto pētījuma jautājumu. Kā viena no saistībām atklājās, ka pašefektivitāte ir nozīmīga pozitīva saistība ar uz problēmām orientētām stresa pārvarēšanas stratēģijām, tas nozīmē, indivīds ar augstāku pašefektivitāti pielietos uz problēmām orientētas stresa pārvarēšanas stratēģijas un uz emocijām orientētas stresa pārvarēšanas stratēģijas. Empīriskā pētījuma rezultāti rāda arī to, ka indivīdi ar zemu pašefektivitāti pielietos uz izvairīšanās vērsta stresa pārvarēšanas stratēģijas. Apskatot dzimumatšķirības, rezultāti atklāj, ka tendenču līmenī sieviešu izlasē ir ciešāka korelācija starp pašefektivitāti un uz emocijām fokusēto stresa pārvarēšanas stratēģiju. Rezultāti parāda arī to, ka vīriešu izlasē tendenču līmenī ir ciešāka korelācija starp pašefektivitāti un uz problēmām fokusēto stratēģiju un izvairīšanās stratēģijām.

Analizējot pētījumu, kopumā varam secināt, ka indivīdi ar augstu pašefektivitāti pielieto adaptīvas stresa pārvarēšanas stratēģijas. No tā izsecinām, ka ir svarīgi skolēnos veicināt ticību saviem spēkiem, lai paaugstinātu viņu pašefektivitāti, kas palīdzētu veiksmīgi pārvarēt stresu izraisošas situācijas un adaptīvi uz tām reaģēt, kā arī iegūtu augstākus akadēmiskus rezultātus.

## IZMANTOTĀS LITERATŪRAS SARAKSTS

- Akif M. (2013). The Validity and Reliability of the Self-Efficacy Scale of Musical Individual Performance. *International Journal of Humanities and Social Science*, 3(3).
- Al-Bahrani, M., Aldhafri, S., Alkharusi, H., & Kazem, A. (2012). Age and gender differences in coping style across various problems: Omani adolescents perspective. *Journal of Adolescence*, 36, 303-309.
- Alkharusi H., Aldhafri S., Alnabhani H., & Alkabani M. (2014). Classroom assessment: teacher practices, student perceptions, and academic self-efficacy beliefs. *Social behavior and personality*, 42(5), 835-856.
- Alumran, I.A., & Punamäki, R.L. (2008). Relationship Between Gender, Age, Academic Achievement, Emotional Intelligence, and Coping Styles in Bahraini Adolescents. *Individual Differences Research*, 6(2), 104-119.
- Bandura A. (1982). Human Agency in Social Cognitive Theory. *American Psychologist*, 44 (9), 1175-1184.
- Bandura A. (1982). Self-Efficacy Mechanism in Human Agency. *American Psychologist*, 37(2), 122-147.
- Brougham, R.R., Zail, C.M., Mendoza, C.M., & Miller, J.R. (2009). Stress, Sex Differences, and Coping Strategies Among College Students. *Journal of Psychology*, 28, 85-97.
- Carver S.C., Weintraub K.J., Scheier F.M. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Devonport T., Lane A. (2004). Exploring the relationships between self-efficacy and coping amongst undergraduate students. *Centre of Learning and Teaching*
- Dwyer L.A., Cummings L.A. (2001). Stress, Self-Efficacy, Social Support, and Coping Strategies in University Students. *Canadian Journal of Counselling*, 35(3).
- Folkman, S., & Lazarus S.R. (1985). If It Changes It Must Be a Process: Study of Emotional and Coping During Three Stages of a College Examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-170.
- Folkman, S., Lazarus, R., Pimley, S., & Novacek, J. (1987). Age Differences in Stress and Coping Processes. *Psychology and Aging*, 2(2), 171-184.
- Geller S.K., Dzewaltowski A.D., Rosenkranz R.R., & Karteroliotis K. (2009). Measuring Children's Self-Efficacy and Proxy Efficacy Related to Fruit and Vegetable Consumption. *Journal of School Health*, 79(2)

- Howerton, A., & Van Gundy, K. (2009). Sex Differences in Coping Styles and Implication for Depressed mood. *International Journal of Stress Management*, 16(4), 333-350.
- Kirsch I. (1985). Response Expectancy as a Determinant of Experience and Behaviour. *American Psychologist*, 40(11), 1189-1202.
- Lazarus R.S. & Folkman S. (1980). An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behaviour*, 21, 219-239.
- Lazarus R.S. (1993). From Psychological Stress to The Emotions: A History of Changing Outlooks. *Annual Reviews*, 44, 1-21.
- Lenz S. (2010). Exploring College Students Perception of the Effectiveness of Their Coping Styles for Dealing with Stress. *LOGOS: A Journal of Undergraduate Research*
- Leung, C., Moore, S., & Karnilowicz W. (2011). Romantic Relationships, Relationship styles, Coping Strategies, and Psychological Distress among Chinese and Australian Young Adults. *Social Development*, 20, 4-14.
- Lezn, S. (2010). Exploring College Students Perception of the Effectiveness of Their Coping Styles for Dealing with Stress. *LOGOS: A Journal of Undergraduate Research*
- Lindqvist, R., Carlsson, M., & Sjoden, P. (2000). Coping Strategies and Styles Assessed by the Jalowiec Coping Scale in a Random Sample of the Swedish Population. *Journal of Psychology*, 14, 147-154.
- Mullis, R., & Chapman, P. (2000). Age, Gender, and Self-esteem Difference in Adolescent Coping styles. *Journal of Social Psychology*, 140, 539-541.
- Rachmah N.D., Fauzia R., Yuniarramah E., Safitri J., Meiliyana D., & Sholihah Q. (2014). Coping stress new scholars viewed from self efficacy to meet the academic demands. *International Journal of Academic Research*, 6(4), 207-412.
- Seiffge-Krenke, I., Aunola, K., & Nurmi, J.E. (2009). Changes in Stress Perception and Coping During Adolescence: The Role of Situational and Personal Factors. *Child Development*, 80(1), 259 - 279.
- Shen E.Y. (2009). Relationships between self-efficacy, social support and stress coping strategies in Chinese primary and secondary school teachers. *Stress and Health*, 25, 129-138.
- Williams D.M. (2010). Outcome Expectancy and Self-Efficacy: Theoretical Implications of an Unresolved Contradiction. *Personality and Social Psychology Review*, 14(4), 417-425.
- Yang J., Yang Y., Liu X., Tian J., Zhu X., & Miao D. (2010). Self-efficacy, social support, and coping strategies of adolescent earthquake survivors in china. *Social behavior and personality*, 38(9), 1219-1228.

Yorra L.M. (2014). Self-Efficacy in Third-Year Pharmacy Students. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 78 (7)

Yuen-Lan Yeung, D., & Fung, H.H. (2006). Age differences in coping and emotional responses toward SARS:A longitudinal study of Hong Kong Chinese. *Aging & Mental Health*, 11(5), 579-587.