

## SAVIGARBOS REIKŠMĖ PYKČIO KONTROLĖS INTERVENCIJŲ EFEKTYVUMUI, MAŽINANT PYKČIO KONTROLĖS SUNKUMUS 12–17 METŲ PAAUGLIAMS

**Dovilė Valiūnė**

Vytauto Didžiojo universitetas  
K. Donelaičio g. 58, 44248 Kaunas  
Telefonas: +370 37 222 739  
Elektroninis paštas: info@vdu.lt

**Aidas Perminas**

Vytauto Didžiojo universitetas  
K. Donelaičio g. 58, 44248 Kaunas  
Telefonas: +370 37 222 739  
Elektroninis paštas: info@vdu.lt

Pateikta: 2020 m. lapkričio 10 d.; priimta spausdinti 2021 m. balandžio 11 d.

DOI: 10.13165/SMS-21-12-1-09

**Anotacija.** *Neadaptyvi pykčio raiška gali sietis su įvairiais sunkumais tiek pačiam paaugliui, tiek aplinkai. Dėl šios priežasties svarbu sukurti moksliniais tyrimais grįstas intervencijas, kurios efektyviai mažintų su pykčiu susijusius sunkumus. Vertinant intervencijų efektyvumą svarbu atsižvelgti į veiksnys, kurie gali turėti reikšmės pykčio kontrolės pokyčiams. Vienas galimas veiksnys – savigarba. Šio tyrimo tikslas – įvertinti savigarbos reikšmę pykčio kontrolės intervencijų efektyvumui mažinant sunkumus, susijusius su neadaptivia pykčio išraiška. Tyrime dalyvavo 599 12–17 metų paaugliai, kurie buvo suskirstyti į tris grupes. Vienai grupei buvo taikyta intervencija, grįsta dėmesingu įsisąmoninimu ir kognityvine elgesio teorija (MKET), kitai – intervencija, grįsta kognityvine elgesio teorija (KET), o kontrolinė grupė negavo jokios intervencijos.*

Rezultatai atskleidė, kad savigarba buvo reikšmingas moderatorius pykčio kontrolės pokyčiams po KET (vaikinių grupė) ir MKET (merginų grupė) intervencijų.

**Reikšminiai** žodžiai: savigarba, pykčio kontrolė, agresyvus elgesys, intervencijų efektyvumas, paaugliai.

## Įvadas

Paauglystėje vyksta spartūs fiziologiniai, kognityviniai, psichosocialiniai pokyčiai. Šiuo laikotarpiu paaugliai susiduria su įvairiais iššūkiais ar raidos uždaviniais, tokiais kaip besiformuojantis identitetas, besikeičiantys tėvų ir bendraamžių santykiai, atsiranda naujų socialinių vaidmenų. Tinkamas šių iššūkių ir gyvenimo uždavinių išsprendimas yra susijęs su pozityvia paauglio raida ir gerove<sup>1</sup>. Įvairios problemos, su kuriomis susiduria paauglys, ar šių problemų ignoravimas gali neigiamai paveikti fizinę, psichologinę savijautą, identitetą, santykius su pačiu savimi ir kitais asmenimis<sup>2</sup>.

Paauglystėje dažniau pasireiškia įvairios su pykčiu susijusios būsenos, o netinkama jų kontrolė gali neigiamai atsiliepti paauglio raidai<sup>3</sup>. Pyktis yra visiems būdinga, natūrali emocija, tačiau pykčio kontrolės sunkumai gali būti ženklas, įspėjantis apie galimas problemas<sup>4</sup>. Pykčio kontrolės sunkumai apima netinkamą pykčio išraišką išorėje, kai paaugliai nukreipia savo agresiją į kitus žmones ar aplinkos objektus,

- 
- 1 Arehart, D. M., ir Smith, P. H., „Identity in adolescence: Influences of dysfunction and psychosocial task issues“, *Journal of Youth and Adolescence* 19, 1 (1990): 63–72; Badpa ir kt., „Effect of mindfulness based on cognitive-behavioral therapy focusing on anger management regarding anxious thoughts among male students“, *Journal of Research and Health* 9, 3 (2019): 220–226; Campbell ir kt., „The Impact of a Schoolwide Mindfulness Program on Adolescent Well-Being, Stress, and Emotion Regulation: A Nonrandomized Controlled Study in a Naturalistic Setting“, *Journal of Child and Adolescent Counseling* 5, 1 (2019): 18–34; Wagner ir kt., „Mindfulness in dialectical behavior therapy (DBT) for adolescents“, in *Mindfulness-Based Treatment Approaches: Clinician's Guide to Evidence Base and Applications*, edited by R. Baer (Elsevier, 2006), 167–189; Zarrett, N., ir Eccles, J., „The passage to adulthood: Challenges of late adolescence“, *New Directions for Youth Development*, no. 111 (2006): 13–28.)
  - 2 Arehart ir Smith, *supra* note, 1; Kristsensson, P., ir Ohlund, L. S., „Swedish upper secondary school pupils' sense of coherence, coping resources and aggressiveness in relation to educational track and performance“, *Scandinavian Journal of Caring Sciences* 19 (2005): 77–84; Malinauskienė, O., ir Žukauskienė, R., „Paauglių emocijų ir elgesio sunkumų sąsajos ir pokyčiai per trejus metus: amžiaus ir lyties ypatumai“, *Psichologija* 35 (2007): 19–31; Tilindienė, L., „Paauglių iš pilnų ir nepilnų šeimų savęs vertinimas ir santykis su aplinka“, *Pedagogika* 83 (2006): 148–153.
  - 3 Barrio ir kt., „Anger assessment with the STAXI-CA: Psychometric properties of a new instrument for children and adolescents“, *Personality and Individual Differences* 37, 2 (2004): 227–244; Kuzucu, Y. Y., „Do Anger Control and Social Problem-Solving Mediate Relationships Between Difficulties in Emotion Regulation and Aggression in Adolescents?“, *Educational Sciences: Theory & Practice* 16, 3 (2016): 849–866.
  - 4 Feindler, E. L., ir Engel, E. C., „Assessment and intervention for adolescents with anger and aggression difficulties in school settings“, *Psychology in the Schools* 48, 3 (2011): 243–253; Puskar ir kt., „Anger correlated with psychosocial variables in rural youth“, *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing* 31 (2009): 71–87.

ir per didelę pykčio išraišką viduje, kai pyktis neparodomas kitiems, bet laikomas savyje<sup>5</sup>.

Paaugliai, turintys pykčio kontrolės sunkumų, yra linkę dažniau nebaigti mokyklos, jų prastesni mokymosi rezultatai, jiems gresia didesnė rizika nusikalsti, priimti netinkamus sprendimus, vartoti priklausomybę keliančias medžiagas, dažnesnė ankstyvos tėvystės, depresijos, socialinio prisitaikymo sunkumų, antisocialinio ir suicidinio elgesio rizika<sup>6</sup>. Taigi neišspręsti pykčio kontrolės sunkumai gali turėti ilgalaikių neigiamų pasekmių.

Viena iš dažniausių neadaptvyios pykčio kontrolės pasekmių yra agresyvus elgsys. Remiantis Pasaulinės sveikatos organizacijos atliktos apklausos apie mokyklinio amžiaus vaikų elgesį ataskaita, Lietuvos vaikai įsitraukia į muštynes bent kartą per 12 mėnesių dažniau negu pagal bendrą Europos vidurkį<sup>7</sup>. Taip pat, remiantis Lietuvos statistikos metraščio duomenimis (2019 m. leidimas), 2018 m. užfiksuotas nepilnamečių, padarytų nusikaltimų, baudžiamųjų nusizengimų skaičiaus didėjimas, palyginti su 2016 m. ir 2017 m. Šie duomenys netiesiogiai parodo pykčio kontrolės sunkumų paplitimą tarp nepilnamečių ir poreikį taikyti pykčio kontroliavimo intervencijas.

Pykčio kontroliavimo intervencijos, grįstos kognityvine elgesio teorija, yra pateikiamos kaip efektyvios intervencijos mažinant paauglių pykčio kontrolės sunkumus<sup>8</sup>. Lietuvoje atlikti vos keli tyrimai, kurių metu nagrinėtas psichologinių pykčio kontrolės intervencijų efektyvumas<sup>9</sup>. Juose nebuvo nagrinėjama, kaip intervencijos paveikia

- 
- 5 Reyes ir kt., „Anger in adolescents. Sex, ethnicity, age differences, and psychometric properties“, *Nursing Research* 52, 1 (2003): 2–11; Daniel ir kt., „Trait Anger, Anger Expression, and Suicide Attempts Among Adolescents and Young Adults: A Prospective Study“, *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology* 38, 5 (2009): 661–671; Nurvita, D. N., „Effectiveness of experiential learning model to increase the anger management skills in elementary school students“, *Jurnal Pendidikan Islam* 7, 2 (2019): 100–116.
  - 6 Daniel ir kt., *supra note*, 5; Feindler ir Engel, *supra note*, 4; Gambetti, E., ir Giusberti, F., „Anger and everyday risk-taking decisions in children and adolescents“, *Personality and Individual Differences* 90 (2016): 342–346; Serafini ir kt., „Anger and its association with substance use treatment outcomes in a sample of adolescents“, *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse* 25, 5 (2016): 391–398; Wienclaw, R., „Crime and violence in schools“. *Crime and Violence in Schools – Research Starters Sociology* (2009), 1–6; Humphrey, N., ir Brooks, A. G., „An evaluation of a short cognitive-behavioural anger management intervention for pupils at risk of exclusion“, *Emotional and Behavioural Difficulties* 11, 1 (2006): 5–23; Schwartz ir kt., „Popularity, social acceptance, and aggression in adolescent peer groups: links with academic performance and school attendance“, *Development Psychology* 42, 6 (2006): 1116–1127.
  - 7 Currie, D., *Growing Up Unequal: Gender and Socioeconomic Differences in Young People's Health and Well-being. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study: International Report from the 2013/2014 Survey* (No. 7) (World Health Organization, 2016).
  - 8 Chin, L. S., ir Ahmad, N. S., *Anger Management for Adolescents (Penerbit USM, 2019)*.
  - 9 Klimukienė, V., ir Kalpokienė, V., „Paauglių kognityvinių iškraipymų, socialinių įgūdžių ir probleminio elgesio pokyčiai taikant EQUIP programą Lietuvos vaikų socializacijos centruose“, *Kriminologijos studijos* 5 (2017): 115–132; Normantaitė, D., ir Perminas, A., „Changes in Aggression of 13–17 Year-Old Adolescents after Intervention Based on Cognitive-behavioural Therapy“, *Socialiniai mokslai* 79, 1 (2013): 46–55.

pykčio bruožą, pykčio būseną ir pykčio kontrolę. Taigi, Lietuvoje mokslu grįstų pykčio kontrolės intervencijų tyrimai dar tik žengia pirmuosius žingsnius.

Tradicinės pykčio kontroliavimo intervencijos dažnai kritikuojamos dėl to, kad per daug koncentruojamasi į probleminį elgesį – agresyvų ar delinkventinį. Dėmesingo įsisašmoninimo komponentas, kuriuo būtų galima papildyti intervencijos, grįstos kognityvine elgesio teorija, turinį, nėra nukreiptas į probleminį elgesį, jis yra orientuotas į dabarties momentą, patyrimo suvokimą, stebimi objektai nėra vertinami nei pozityviai, nei negatyviai, tiesiog priimami tokie, kokie yra<sup>10</sup>. Dėmesingu įsisašmoninimu grįstos intervencijos nėra nukreiptos į minčių ar turinio keitimą. Vietoj to, dėmesingu įsisašmoninimu siekiama pakeisti santykį į patyrimą. Mintys ir jausmai yra suvokiami kaip laikini, jų nesiekama kontroliuoti ar keisti, o skatinama stebėti savo vidinių išgyvenimų kitimą<sup>11</sup>. Taigi šiame tyrime vertinamos dvi intervencijos: pirmoji paremta tik kognityvine elgesio teorija, o antroji – ir kognityvine elgesio teorija, ir dėmesingu įsisašmoninimu.

Paauglių pykčio valdymo intervencijoms įgyvendinti mokyklos aplinka yra viena iš tinkamiausių ir patogiausių<sup>12</sup>. Deja, šių intervencijų tyrimų mokyklos aplinkoje yra nedaug<sup>13</sup>. Šiuo tyrimu stengiamasi papildyti negausius pykčio valdymo intervencijų tyrimus, kurie buvo atlikti mokyklos aplinkoje.

Sutariama, kad viena iš intervencijų efektyvumo didinimo galimybių yra susijęs su siekiu atsižvelgti į įvairius psichosocialinius veiksniai, kurie gali paveikti intervencijos efektyvumą<sup>14</sup>. Vienas iš tokių su pykčiu susijusių veiksnių<sup>15</sup>, nuo kurio priklauso įvairių intervencijų efektyvumas<sup>16</sup> ir kurio poveikis efektyvumui nagrinėjamas šiame

- 
- 10 Bodhi, B., *A Comprehensive Manual of Adhidhamma (Seattle: BPS Pariyatti, 2000)*; Davis, D. M., ir Hayes, J. A., „What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research“, *Psychotherapy* 48, 2 (2011): 198–208.
  - 11 Metz ir kt., „The effectiveness of the learning to BREATHE program on adolescent emotion regulation“, *Research in Human Development* 10, 3 (2013): 252–272; Thompson, M., ir Gauntlett-Gilbert, J., „Mindfulness with children and adolescents: Effective clinical application“, *Clinical Child Psychology and Psychiatry* 13, 3 (2008): 395–407.
  - 12 Baskin ir kt., „Efficacy of counseling and psychotherapy in schools: A meta-analytic review of treatment outcome studies 1977“, *The Counseling Psychologist* 38, 7 (2010): 878–903; Lök ir kt., „The Effects of Anger Management Education on Adolescents' Manner of Displaying Anger and Self-Esteem: A Randomized Controlled Trial“, *Archives of Psychiatric Nursing* 32, 1 (2018): 75–81; Wilson, S. J., ir Lipsey, M. W., „School-based interventions for aggressive and disruptive behavior: Update of a meta-analysis“, *American Journal of Preventive Medicine* 33, 2 (2007): 130–143.
  - 13 Kelly, J., „Mindfulness-based and cognitive-behavior therapy for angermanagement: An integrated approach“ (nepublikuota daktaro disertacija, Philadelphia College of Osteopathic Medicine, Pennsylvania, 2007); Waschbusch ir kt., „School-based interventions for aggression and defiance in youth: a framework for evidence-based practice“, *School Mental Health* 11, 1 (2019): 92–105.
  - 14 Normann ir kt., „Negative thoughts and metacognitions in anxious children following CBT“, *Cognitive Therapy and Research* 40, 2 (2016): 188–197.
  - 15 Fennell, M. J., „Cognitive therapy in the treatment of low self-esteem“, *Advances in Psychiatric Treatment* 4, 5 (1998): 296–304, cit. Beck, 1976)
  - 16 Lochman, J. E., „Cognitive-behavioral intervention with aggressive boys: Three-year follow-up and preventive effects“, *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 60, 3 (1992): 426–432; Meier ir kt.,

tyrime, yra savigarba. Aukšta savigarba – tai pozityvios nuostatos apie save, o, atinkamai, negatyvios nuostatos apie save – žema savigarba<sup>17</sup>. Tyrimais atskleista, kad žema savigarba siejasi su agresyviu elgesiu<sup>18</sup>.

Viena iš pykčio funkcijų yra atstatyti savigarbą, kai ji buvo pažeista, tad agresyvus elgesys gali būti suvokiamas kaip su savigarba susijusių problemų sprendimo būdas. Intervencijų efektyvumo tyrimuose savigarba dažniau tyrinėjama kaip priklausomas kintamasis, t. y. dažniausiai tiriama, kaip kinta pati savigarba, bet rečiau vertinama jos reikšmė įvairių psichologinių sunkumų pokyčiams po intervencijos<sup>19</sup>. O savigarbos reikšmė pykčio kontrolės intervencijų efektyvumui buvo vertinta tik viename tyrime<sup>20</sup>, kuriame nustatyta teigiama savigarbos reikšmė socialinių problemų sprendimų būdo pokyčiams po intervencijos.

Tyrimo tikslas – įvertinti savigarbos reikšmę pykčio kontrolės intervencijų efektyvumui mažinant sunkumus, susijusius su neadaptivia pykčio išraiška.

Tyrimo objektas – savigarbos reikšmė pykčio kontrolės intervencijų efektyvumui. Tyrimo klausimai:

Ar aukšta savigarba veikia intervencijos, grįstos kognityvine elgesio teorija, efektyvumą sprendžiant 12–17 metų paauglių pykčio kontrolės sunkumus?

Ar aukšta savigarba veikia intervencijos, grįstos dėmesingu įsisąmoninimu ir kognityvine elgesio teorija, efektyvumą sprendžiant 12–17 metų paauglių pykčio kontrolės sunkumus?

## Metodologija

**Tyrimo eiga.** Tyrime dalyvavusios mokyklos buvo pasirinktos pagal patogumą. Prieš pradėdant vykdyti tyrimą buvo gauti tėvų sutikimai, paaugliai turėjo galimybę nedalyvauti tyrime arba atsisakyti jame dalyvauti bet kuriuo tyrimo etapo metu.

Tyrimo atsitiktine tvarka išskirtos trys grupės (tyrimo schema pateikta paveiksle Nr. 1): intervencinė grupė, kuri rėmėsi kognityvine elgesio teorija (KET); inter-

---

„The impact of unfair treatment on depressive mood: The moderating role of self-esteem level and self-esteem instability“, *Personality and Social Psychology Bulletin* 35, 5 (2009): 643–655; Taylor ir kt., „Psychosocial predictors and moderators of weight management programme outcomes in ethnically diverse obese youth“, *Pediatric Obesity* 12, 6 (2017): 453–461; Wilson ir kt., „Psychological treatments of binge eating disorder“, *Archives of General Psychiatry* 67, 1 (2010): 94–101.

17 Lök ir kt., *supra note*, 12; Kolubinski ir kt., „A systematic review and meta-analysis of CBT interventions based on the Fennell model of low self-esteem“, *Psychiatry Research* 267 (2018): 296–305.

18 Morsünbül, Ü., „The effect of identity development, self-esteem, low self-control and gender on aggression in adolescence and emerging adulthood“, *Eurasian Journal of Educational Research* 61 (2015): 99–116; Wallase ir kt., „Locus of control as a contributing factor in the relation between self-perception and adolescent aggression“, *Aggressive Behavior* 38 (2012): 213–221; Yavuzer ir kt., „The Role of Peer Pressure, Automatic Thoughts and Self-Esteem on Adolescents' Aggression“, *Eurasian Journal of Educational Research* 54 (2014): 61–78.

19 Meier ir kt., *supra note*, 16; Taylor ir kt., *supra note*, 16; Wilson ir kt., *supra note*, 16.

20 Lochman, *supra note*, 16.

vencinė grupė, kuri rėmėsi įsisąmoninimu ir kognityvine elgesio teorija (MKET) ir kontrolinė grupė (K). Kiekvienos grupės tiriamieji buvo vertinti du kartus analogiška metodika (Vaikų ir paauglių pykčio būsenos-bruožo ir išraiškos klausimynu – 2; Rosenberg savigarbos skale). Pirmą ir antrą vertinimus skyrė 10 savaitių laiko tarpas.

Intervencijos buvo parengtos pagal J. R. Kelly<sup>21</sup> pykčio valdymo mokymų metodiką, grįstą dėmesingu įsisąmoninimu ir kognityvine elgesio teorija. Abiejų intervencijų (KET ir MKET) tikslas – padėti paaugliams spręsti sunkumus, susijusius su pykčiu. Intervencijos apėmė 10 sesijų po 45 minutes.

KET intervencija supažindina mokinius su stimulo, minčių, emocijų, kūno reakcijos sąveika, progresyvia raumenų relaksacija ir problemų sprendimo žingsniais. MKET apima tuos pačius komponentus ir yra papildyta dėmesingo įsisąmoninimo mokymu. Kontrolinė grupė gavo įprastą ugdymą, numatytą mokyklose. Intervencinės grupės vedė iš anksto paruošti mokyklų psichologai. Mokyklų psichologai prieš tyrimą dalyvavo 21 valandų mokymuose, kuriuose tiek teoriškai, tiek praktiškai susipažino su intervencijomis; intervencijų vedimo metu buvo komunikuojama su mokyklų psichologais, atsakoma į klausimus, stebimas progresas.

K grupė:



KET grupė:



MKET grupė:



*Pastabos.* K – kontrolinė grupė; KET – grupė, kurios intervencija rėmėsi kognityvine elgesio teorija; MKET – grupė, kurios intervencija rėmėsi įsisąmoninimo ir kognityvine elgesio teorija; STAXI-2 C/A – vaikų ir paauglių pykčio būsenos-bruožo ir išraiškos klausimynas – 2; -SS – Rosenberg savigarbos skalė.

**1 pav.** Tyrimo schema

21 Kelly, *supra note*, 13.

**Tiriamieji.** Tyrime dalyvavo 599 tiriamieji: 205 tiriamieji KET intervencinėje grupėje (120 merginų, 85 vaikinai); 155 tiriamieji MKET grupėje (92 merginos, 63 vaikinai); ir 239 kontrolinėje grupėje (131 mergina, 108 vaikinai). Buvo nustatyta, kad intervencinių ir kontrolinės grupių tyrimo dalyviai nesiskyrė pagal lytį ( $\chi^2(2) = 1,00; p = 0,607$ ). Z testas taip pat neparodė lyties skirtumų palyginus atskiras tyrimo grupių poras.

Tyrimo dalyvių amžius pasiskirstė nuo 12 iki 17 metų. Nustatyta, kad intervencinių grupių ir kontrolinės grupių dalyviai skyrėsi pagal amžių ( $F(2;594) = 8,90, p = 0,001$ ). Remiantis poriniu palyginimu KET grupės mokiniai buvo statistiškai reikšmingai jaunesni ( $M = 13,54, SD = 0,99$ ) nei kontrolinės ( $M = 13,87, SD = 0,93$ ) ir MKET ( $M = 13,92, SD = 1$ ) grupių. Tačiau nebuvo aptikta koreliacijos tarp amžiaus ir STAXI-2 C/A klausimyno poskalių ( $p > 0,001$ ), taigi toliau analizėje nebuvo atsižvelgiama į amžiaus skirtumus.

**Tyrimo metodikos.** Siekiant įvertinti pykčio kontrolę buvo naudotas Vaikų ir paauglių pykčio būsenos-bruožo ir išraiškos klausimynas – 2 (STAXI-2 C/A) (angl. *State-Trait Anger Expression Inventory-2 Child and Adolescents*, Brunner ir Spielberger, 2009)<sup>22</sup>. Vertimą atliko prof. A. Perminas, doc. dr. L. Gustainienė, psichologė D. Valiūnė ir anglų kalbos filologas A. Bykovas. Po atlikto pirmojo dvigubo vertimo angliškas klausimyno variantas buvo nusiųstas klausimyno autoriui ir po jo komentarų buvo peržiūrėti ir pataisyti teiginiai. Klausimynas sudarytas iš 35 teiginių, kuriais vertinamos 7 skalės: Pykčio būsena – jausmas (pvz., Jaučiu pyktį – šiuo metu); Pykčio būsena – išraiška (pvz., Jaučiuosi, lyg norėdamas (-a) garsiai sušukti – šiuo metu); Pykčio bruožas – temperamentas (pvz., Jaučiu pyktį – dažnis); Pykčio bruožas – reakcija (pvz., Jaučiuosi susierzinęs (-usi), kai padarau gerą darbą ir niekas manęs nepastebi – dažnis); Pykčio išraiška išorėje (pvz., Sakau šiurkščius dalykus – kai supykstu); Pykčio išraiška viduje (pvz., Slepiau savo pyktį); Pykčio kontrolė (pvz., Bandau nusiraminti – kai supykstu). Didesnis balas reiškia didesnę tiriamo reiškinio išreikštumą. Klausimynui būdingos geros psichometrinės savybės. STAXI-2 C/A klausimyno subskalių vidinio suderinamumo įverčiai (Cronbach  $\alpha$ ) pasiskirstė nuo 0,883 iki 0,912 ir pirmo, ir antro matavimo metu.

Savigarba įvertinta Rosenberg savigarbos skale (R-SS) (angl. *Self-esteem scale*, 1965). Naudotas doc. dr. L. Gustainienės ir V. Briedaitytės (2008) vertimas į lietuvių kalbą. Skalę sudaro 10 klausimų, o atsakymai pasirenkami iš keturių galimų variantų: visiškai sutinku; sutinku, nesutinku, visiškai nesutinku. Skalė vertinama nuo 1–4, taigi respondentas gali surinkti nuo 10 iki 40 balų, kuo didesnis rezultatas – tuo didesnė

22 Adapted and reproduced by special permission of the Publisher, Psychological Assessment Resources, Inc. (PAR), 16204 North Florida Avenue, Lutz, Florida 33549, from the STAXI-2 C/A by Thomas M. Brunner, PhD and Charles D. Spielberger, PhD, Copyright 1979, 1986, 1988, 1995, 1998, 1999, 2007, 2009 by PAR. Further reproduction is prohibited without permission from PAR. Brunner, T. M., ir Spielberger, C. D., *State-Trait Anger Expression Inventory-2 Child and Adolescent (STAXI-2 C/A): Professional Manual (Saratosa, Florida: Psychological Assessment Resources, 2009)*.

savigarba<sup>23</sup>. Klausimynui būdingos geros psichometrinės savybės. Savigarbos skalės vidinio suderinamumo įverčiai (Cronbach  $\alpha$ ) pirmo matavimo metu buvo 0,823; antro matavimo metu – 0,835.

Statistiniai tyrimo metodai. Siekiant atsakyti į tyrimo klausimus, ar savigarba yra reikšminga pykčio kontrolės pokyčiams ir intervencijų efektyvumui mažinant pykčio kontrolės sunkumus, atlikta daugialypė hierarchinė regresinė analizė. Regresinė analizė buvo pasitelkta nustatant intervencijos tipo ir savigarbos sąveikos reikšmingumą prognozuojant tam tikrą efektyvumo rodiklį (pykčio bruožą – reakciją, pykčio bruožą – temperamentą, pykčio būseną – išraišką, pykčio būseną – jausmą, pykčio išraišką išorėje, pykčio išraišką viduje, pykčio kontrolę) po intervencijos. Siekiant išvengti stipraus multikolinearumo, į regresijos modelį buvo įtrauktas centruotas savigarbos įvertis. Tiriamosios grupės tipas buvo perkoduotas į pseudokintamuosius (KET ir MKET), kur kontrolinė grupė buvo naudojama kaip referentinė poveikio grupės atžvilgiu. Iš pseudokintamųjų ir centruoto savigarbos įverčių buvo sudarytos sąveikos, parodančios moderacijas: ar savigarbos kintamasis siejasi su intervencijų efektyvumo rodikliais.

Pirmame etape į analizę įtraukta prognozuojamojo kintamojo pradinė reikšmė, pseudokintamieji, atspindintys intervencijos tipą. Šiame etape vertinta, ar intervencija buvo efektyvi keičiant pykčio kontrolės kintamuosius. Antrame etape į analizę papildomai įtrauktas centruotas savigarbos įvertis. Šiame etape vertinta, ar savigarba turi reikšmės pykčio kontrolės kintamųjų pokyčiams (nuo pirmo iki antro vertinimo). Trečiame etape papildomai įtraukta pseudokintamųjų, atspindinčių intervencijos tipą, ir centruoto savigarbos įverčio sąveika, kuri parodo, ar savigarbos kintamasis moderuoja intervencijų efektyvumo rodiklius.

## Rezultatai

***Savigarbos reikšmė KET ir MKET intervencijų efektyvumui, mažinant pykčio bruožą – reakcijos ir pykčio bruožą – temperamento rodiklius.*** Kaip jau minėta, daugialypė hierarchinė regresinė analizė buvo atlikta trimis etapais (1 lentelė).

I etapas. Rezultatų analizė parodė, kad po MKET intervencijos statistškai reikšmingai sumažėjo pykčio bruožą – reakcijos, pykčio bruožą – temperamento rodikliai atsižvelgiant į kontrolinę grupę vaikinių ir merginų imtyse. Tačiau po KET intervencijos merginų imtyje pykčio bruožą – reakcijos ir pykčio bruožą – temperamento rodikliai padidėjo.

II etapas. Analizės rezultatai parodė, kad centruotas savigarbos pradinio matavimo įvertis turėjo reikšmės merginų pykčio bruožą – reakcijos pokyčiams: didesnė savigarba buvo susijusi su mažesniu pykčio bruožą – reakcijos įverčiu antro matavimo metu. Vaikinių imtyje nenustatyta savigarbos sąsajos su pykčio bruožą – reakcijos, pykčio bruožą – temperamento rodiklių įverčiais antro matavimo metu.

23 Gomez, R., ir McLaren, S., „The inter-relations of mother and father attachment, self-esteem and aggression during late adolescence“, *Aggressive Behavior* 33 (2007): 160–169.



III etapas. Nebuvo nustatyta, kad savigarba yra statistiškai reikšmingas KET ir MKET efektyvumo moderatorius nei vaikinų, nei merginų imtyje.

**I lentelė.** Savigarbos reikšmė KET ir MKET intervencijų efektyvumui keičiant paauglių pykčio bruožo – reakcijos ir pykčio bruožo – temperamento išreikštumą

Etapai	Nepriklausomi kintamieji	Vaikiniai				Merginos			
		Stand. B	t	R <sup>2</sup>	p <sup>A</sup>	Stand. B	t	R <sup>2</sup>	p <sup>A</sup>
Pykčio bruožas – reakcija (PB-R):									
I etapas	PB-R pradinis vertinimas	<b>.343*</b>	5.92	.188	.001	<b>.432*</b>	8.93	.207	.001
	KET	.013	.143			<b>.144**</b>	2.47		
	MKET	<b>-.232*</b>	-3.25			<b>-.147**</b>	-2.52		
II etapas	Savigarba	-.017	-.267	.165	.001	<b>-.151**</b>	-.285	.242	.001
III etapas	KET x savigarba	.068	.874	.169	.001	-.004	-.063	.275	.001
	MKET x savigarba	-.068	-.893			-.022	-.361		
Pykčio bruožas – temperamentas (PB-T):									
I etapas	PB-T pradinis vertinimas	<b>.473*</b>	8.84	.286	.001	<b>.545*</b>	12.1	.321	.001
	KET	.020	.757			<b>.132***</b>	2.44		
	MKET	<b>-.224*</b>	-3.38			<b>-.105**</b>	-1.95		
II etapas	Savigarba	-.103	-1.77	.224	.001	-.089	-1.80	.322	.001
III etapas	KET x savigarba	.099	1.36	.286	.001	.003	.054	.328	.001
	MKET x savigarba	-.034	-.435			-.081	-1.38		

*Pastabos:* PB-R – pykčio bruožas – reakcija; PB-T – pykčio bruožas – temperamentas; KET – grupė, kurios intervencija rėmėsi kognityvine elgesio teorija; MKET – grupė, kurios intervencija rėmėsi įsišąmoninimo ir kognityvine elgesio teorija.

p<sup>A</sup> – modelio p reikšmė

\*p < .001, \*\* p < .01, \*\*\* p < .05

Kai priklausomas kintamasis – Pykčio bruožo – reakcijos vidurkis antro matavimo metu;

I etapas. Vaikinų imtis  $F(3,252) = 19.48$ ,  $p = .001$ ; Merginų imtis  $F(3,339) = 29.44$ ,  $p = .001$ .

II etapas. Vaikinų imtis  $F(4,224) = 11.06$ ,  $p = .001$ ; Merginų imtis  $F(4,311) = 24.80$ ,  $p = .001$ .

III etapas. Vaikinų imtis  $F(6,222) = 7.507$ ,  $p = .001$ ; Merginų imtis  $F(6,309) = 16.48$ ,  $p = .001$ .

Kai Priklausomas kintamasis – Pykčio bruožo – temperamento vidurkis antro matavimo metu.

I etapas. Vaikinų imtis  $F(3,252) = 33.67$ ,  $p = .001$ ; Merginų imtis  $F(3,339) = 53.46$ ,  $p = .001$ .

II etapas. Vaikinų imtis  $F(4,224) = 21.73$ ,  $p = .001$ ; Merginų imtis  $F(4,311) = 36.89$ ,  $p = .001$ .

III etapas. Vaikinų imtis  $F(6,222) = 14.84$ ,  $p = .001$ ; Merginų imtis  $F(6,309) = 25.10$ ,  $p = .001$ .

**Savigarbos reikšmė KET ir MKET intervencijų efektyvumui mažinant pykčio būsenos – išraiškos ir pykčio būsenos – jutimo rodiklius.** Daugialypė hierarchinė regresinė analizė buvo atlikta trimis etapais (2 lentelė).

I etapas. Rezultatų analizė parodė, kad po MKET intervencijos statistiškai reikšmingai sumažėjo pykčio būsenos – išraiškos rodikliai, bet padidėjo pykčio būsenos –

jausmo rodikliai vaikinių imtyje atsižvelgiant į kontrolinę grupę. Po KET intervencijos merginų imtyje padidėjo pykčio būsenos – reakcijos rodikliai, o vaikinių imtyje – pykčio būsenos – jausmo rodikliai atsižvelgiant į kontrolinę grupę.

II etapas. Analizės rezultatai parodė, kad centruotas savigarbos pradinio matavimo įvertis turėjo reikšmės ir vaikinių, ir merginų pykčio būsenos – jausmo pokyčiams: didesnė savigarba buvo susijusi su didesniais pykčio būsenos – jausmo įverčiais antro matavimo metu.

III etapas. Nebuvo nustatyta, kad savigarba nėra statistiškai reikšmingas KET ir MKET efektyvumo moderatorius nei vaikinių, nei merginų imtyje.

**2 lentelė.** Savigarbos reikšmė KET ir MKET intervencijų efektyvumui keičiant paauglių pykčio būsenos – jutimo ir pykčio būsenos – išraiškos išreikštumą

Etapai	Nepriklausomi kintamieji	Vaikiniai				Merginos			
		Stand. B	<i>t</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>p</i> <sup>Δ</sup>	Stand. B	<i>t</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>p</i> <sup>Δ</sup>
Pykčio bruožas – reakcija (PB-R):									
I etapas	PB-R pradinis vertinimas	-.072	-1.15	.031	.047	-.095	-1.75	.013	.213
	KET	<b>-.163***</b>	-2.12			.078	1.21		
	MKET	<b>.179***</b>	2.38			-.06	-.887		
II etapas	Savigarba	<b>.194**</b>	2.85	.060	.007	<b>.186*</b>	3.23	.059	.001
III etapas	KET x savigarba	-.074	-.914	.064	.022	.028	.410	.060	.004
	MKET x savigarba	.059	.711			.011	1.66		
Pykčio bruožas – temperamentas (PB-T):									
I etapas	PB-T pradinis vertinimas	<b>.330*</b>	5.61	.146	.001	<b>.408*</b>	8.33	.188	.001
	KET	.010	.140			<b>.170**</b>	2.88		
	MKET	<b>-.167***</b>	-2.30			-.116	-1.97		
II etapas	Savigarba	-.134	-2.04	.122	.001	-.041	-7.53	.168	.001
III etapas	KET x savigarba	-.043	-.553	.126	.001	.037	.584	.173	.001
	MKET x savigarba	.080	.991			-.086	-1.32		

Pastabos: PB-J – pykčio būsenos – jutimas; PB-I – pykčio būsenos – išraiška; KET – grupė, kurios intervencija rėmėsi kognityvine elgesio teorija; MKET – grupė, kurios intervencija rėmėsi įsisąmoninimo ir kognityvine elgesio teorija.

*p*<sup>Δ</sup> – modelio *p* reikšmė

\* *p* < .001, \*\* *p* < .01, \*\*\* *p* < .05

Kai priklausomas kintamasis – Pykčio būsenos – jutimo vidurkis antro matavimo metu;

I etapas. Vaikinių imtis  $F(3,252) = 2.68$ ,  $p = .047$ ; Merginų imtis  $F(3,339) = 1.51$ ,  $p = .213$ .

II etapas. Vaikinių imtis  $F(4,224) = 3.58$ ,  $p = .007$ ; Merginų imtis  $F(4,311) = 3.29$ ,  $p = .004$ .

III etapas. Vaikinių imtis  $F(6,222) = 2.524$ ,  $p = .022$ ; Merginų imtis  $F(6,309) = 16.48$ ,  $p = .001$ .

Kai priklausomas kintamasis – Pykčio būsenos – išraiškos vidurkis antro matavimo metu;

I etapas. Vaikinių imtis  $F(3,252) = 14.38$ ,  $p = .001$ ; Merginų imtis  $F(3,339) = 26.11$ ,  $p = .001$ .

II etapas. Vaikinių imtis  $F(4,224) = 7.81, p = .001$ ; Merginų imtis  $F(4,311) = 15.72, p = .001$ .

III etapas. Vaikinių imtis  $F(6,222) = 5.34, p = .001$ ; Merginų imtis  $F(6,309) = 10.78, p = .001$ .

Savigarbos reikšmė KET ir MKET intervencijų efektyvumui mažinant pykčio išraiškos išorėje, pykčio išraiškos viduje ir didinant pykčio kontrolės rodiklius. Daugia-lypė hierarchinė regresinė analizė buvo atlikta trimis etapais (3 lentelė).

I etapas. Rezultatų analizė parodė, kad po MKET intervencijos statistiškai reikšmingai sumažėjo pykčio išraiškos išorėje ir pykčio išraiškos viduje rodikliai ir vaiki- nų, ir merginų imtyje atsižvelgiant į kontrolinę grupę, palyginus su šių rodiklių po- kyčiais kontrolinėje grupėje. Po KET intervencijos merginų imtyje pykčio išraiškos išorėje rodikliai padidėjo atsižvelgiant į kontrolinę grupę, palyginus su šių rodiklių pokyčiais kontrolinėje grupėje.

II etapas. Analizės rezultatai parodė, kad centruotas savigarbos pradinio mata- vimo įvertis turėjo reikšmės merginų ir vaikinių pykčio išraiškos viduje pokyčiams: didesnė savigarba buvo susijusi su mažesniais pykčio išraiškos viduje įverčiais antro matavimo metu.

III etapas. Buvo nustatytos reikšmingos intervencijų efektyvumo, veikiant pykčio kontrolę, moderacijos: aukšta savigarba moderavo (susilpnino) MKET intervencijos, didinant pykčio kontrolę, efektyvumą merginoms, o KET – vaikiniams, t. y. aukštos savigarbos paaugliams atitinkama intervencija buvo mažiau efektyvi nei žemos savi- garbos paaugliams.

**3 lentelė.** Savigarbos reikšmė KET ir MKET intervencijų efektyvumui keičiant paauglių pyk- čio išraiškos išorėje, pykčio išraiškos viduje ir pykčio kontrolės išreikštumą

Etapai	Nepriklausomi kintamieji	Vaikiniai				Merginos			
		Stand. B	t	R <sup>2</sup>	p <sup>A</sup>	Stand. B	t	R <sup>2</sup>	p <sup>A</sup>
Pykčio bruožas – reakcija (PB-R):									
I etapas	PB-R pradinis vertinimas	<b>.480*</b>	8.88	.270	.001	<b>.456*</b>	9.65	.244	.001
	KET	.039	.578			<b>.158**</b>	2.78		
	MKET	<b>-.180**</b>	2.70			<b>-.222*</b>	-3.91		
II etapas	Savigarba	-.005	-.085	.264	.001	-.021	-.411	.246	.001
III etapas	KET x savigarba	-.077	-1.08	.275	.001	-.026	-.438	.256	.001
	MKET x savigarba	.131	1.80			-.085	-1.39		
Pykčio bruožas – temperamentas (PB-T):									
I etapas	PB-T pradinis vertinimas	<b>.398*</b>	7.03	.210	.001	<b>.369*</b>	7.41	.170	.001
	KET	.030	.492			-.014	-.240		
	MKET	<b>-.191**</b>	-2.73			<b>-.137***</b>	-2.29		
II etapas	Savigarba	<b>-.130***</b>	-2.11	.217	.001	<b>-.164**</b>	-3.06	.185	.001
III etapas	KET x savigarba	.025	.364	.225	.001	.098	1.56	.194	.001
	MKET x savigarba	.075	.997			-.009	-.138		

*Pastabos:* PI-I – pykčio išraiška išorėje; PI-V – pykčio išraiška viduje; PK – pykčio kontrolė; KET – grupė, kurios intervencija rėmėsi kognityvine elgesio teorija; MKET – grupė, kurios intervencija rėmėsi įsisąmoninimo ir kognityvine elgesio teorija.

$p^A$  – modelio  $p$  reikšmė

\*  $p < .001$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .05$

Kai priklausomas kintamasis – Pykčio išraiškos išorėje vidurkis antro matavimo metu;

I etapas. Vaikinių imtis  $F(3,252) = 31.12, p = .001$ ; Merginų imtis  $F(3,339) = 36.38, p = .001$ .

II etapas. Vaikinių imtis  $F(4,224) = 20.08, p = .001$ ; Merginų imtis  $F(4,311) = 25.37, p = .001$ .

III etapas. Vaikinių imtis  $F(6,222) = 14.00, p = .001$ ; Merginų imtis  $F(6,309) = 17.73, p = .001$ .

Kai priklausomas kintamasis – Pykčio išraiškos viduje vidurkis antro matavimo metu;

I etapas. Vaikinių imtis  $F(3,252) = 22.35, p = .001$ ; Merginų imtis  $F(3,339) = 23.22, p = .001$ .

II etapas. Vaikinių imtis  $F(4,224) = 15.51, p = .001$ ; Merginų imtis  $F(4,311) = 17.65, p = .001$ .

III etapas. Vaikinių imtis  $F(6,222) = 10.75, p = .001$ ; Merginų imtis  $F(6,309) = 12.36, p = .001$ .

Kai priklausomas kintamasis – Pykčio kontrolės vidurkis antro matavimo metu;

I etapas. Vaikinių imtis  $F(3,252) = 15.55, p = .001$ ; Merginų imtis  $F(3,339) = 23.34, p = .001$ .

II etapas. Vaikinių imtis  $F(4,224) = 10.93, p = .001$ ; Merginų imtis  $F(4,311) = 15.42, p = .001$ .

III etapas. Vaikinių imtis  $F(6,222) = 8.15, p = .001$ ; Merginų imtis  $F(6,309) = 11.52, p = .001$ .

## Diskusija

Šio tyrimo tikslas buvo įvertinti savigarbos reikšmę pykčio kontrolės intervencijų efektyvumui mažinant sunkumus, susijusius su neadaptivia pykčio išraiška. Tyrimu buvo nustatytos reikšmingos intervencijų efektyvumo moderacijos veikiant pykčio kontrolę: aukšta savigarba moderavo (susilpnino) MKET intervencijos, didinant pykčio kontrolę, efektyvumą merginoms, o KET – vaikinams, t. y. aukštos savigarbos paaugliams atitinkama intervencija buvo mažiau efektyvi nei žemos savigarbos paaugliams. Savigarbos reikšmė agresyvių vaikinių problemų sprendimų kintamiesiems po intervencijos, grįstos kognityvine elgesio teorija, nustatyta ankstesnio tyrimo metu, tačiau priešingai nei šiame tyrime, buvo aptikta, kad aukšta savigarba prisidėjo prie intervencijos efektyvumo<sup>24</sup>. Šie skirtumai tarp ankstesnio ir šio tyrimo galėjo atsirasti dėl tyrimo imties – šio darbo tiriamieji nebuvo klinikinė imtis, o Lochman tyrimo tiriamieji pasižymėjo aukštais agresyvaus elgesio balais pirmo matavimo metu.

Savigarbos reikšmę sumažėjusiai pykčio kontrolei po KET intervencijos vaikinių imtyje ir po MKET intervencijos merginų imtyje reikėtų paaiškinti etapais. Svarbu atsakyti į klausimus, kodėl aukšta savigarba sumažino intervencijų efektyvumą gerinant pykčio kontrolės balus ir kodėl vienos intervencijos atveju tai išryškėjo merginų grupėje, o kitos – vaikinių. Atsakymas į pirmą klausimą galėtų būti toks: tiriamieji, kuriems būdinga aukšta savigarba, po intervencijų įvairias situacijas pradėjo vertinti kaip mažiau grėsmingas, todėl jautė mažesnę pyktį ir jiems nereikėjo naudotis pykčio

24 Lochman, *supra note*, 16.

kontrolės strategijomis. Buvo pastebėta, kad stabili aukšta savivertė siejosi su mažesniais pykčio balais<sup>25</sup>, tai patvirtina aukščiau aprašytą rezultatų paaiškinimą. Kitas paaiškinimas atsakant į klausimą, kodėl intervencijos buvo efektyvios paaugliams, kurių žema savigarba, galėtų būti toks, kad pykčio kontroliavimo intervencijų metu paaugliai, išmokę naujų savireguliacijos strategijų, padėjo savimi labiau pasitikėti, todėl didėjanti savigarba siejosi ir su intervencijų efektyvumu. Ši paaiškinimą pagrindžia ir tyrimai, kurių metu nustatyta, kad pykčio kontrolės intervencijos stiprina paauglių savigarbą<sup>26</sup>.

Kodėl moderuojantis savigarbos efektas išryškėjo KET vaikinų grupėje, o MKET merginų grupėje, galima paaiškinti lyčių skirtumu. Vaikinams, kurie jautė žemą savigarbą, buvo efektyvesnė KET intervencija, nes jiems labiau suprantama tokio tipo intervencija, kuri yra aiškiau struktūruota, užduotys yra labiau nukreiptos į savo minčių stebėjimą, o merginoms su žema saviverte buvo efektyvesnė MKET intervencija, nes joms galėjo būti labiau priimtinas savo kūno pojūčių stebėjimas nei vien kognityvinės technikos. Tai patvirtina ir tyrimai, kurie pastebėjo, kad merginos labiau įsitraukia į dėmesingo įsisąmoninimo užsiėmimus nei vaikinai<sup>27</sup>.

Tyrimas, nepaisant sudėtingo dizaino, turėjo ir tam tikrų trūkumų, kurie pateikti žemiau. Pirmasis tyrimo ribotumas susijęs su duomenų rinkimo būdu: paaugliai patys atsakinėjo apie save, todėl galėjo atsirasti tam tikrų netikslumų, susijusių su savitabos rezultatais. Tėvų, mokytojų vertinimas suteiktų daugiau žinių apie paauglių savigarbos ir pykčio kontrolės pokyčius. Taip pat šiame straipsnyje buvo analizuojami rezultatai, gauti atlikus įvertinimą iškart po intervencijos, pakartotinis įvertinimas po kurio laiko atskleistų savigarbos reikšmę pokyčiams ilgalaikėje perspektyvoje. Kitas tyrimo ribotumas – tai mokyklų pasirinkimas pagal patogumą, nors mokiniai mokyklų viduje buvo atrinkti į grupes pagal atsitiktinę atranką. Visiška atsitiktinė atranka leistų generalizuoti rezultatus platesnei paauglių populiacijai. Taip pat ateities tyrimai turėtų įvertinti paauglių naudojamą instrumentinę agresiją ir tai, kaip ji susijusi su pykčio kontrolės kintamųjų pokyčiais po intervencijos. Instrumentinė agresija – tai sąmoningas pasirinkimas elgtis agresyviai, siekiant tam tikrų tikslų, todėl taip pat svarbu įvertinti, ar intervencija paveikia instrumentinės agresijos išreikštumą.

Nepaisant tyrimo ribotumo, rezultatai atskleidė, kad savigarba yra svarbi pykčio kontrolės intervencijų efektyvumui, todėl prieš taikant pykčio kontroliavimo intervencijas paaugliams, svarbu atsižvelgti ir į pirminį savigarbos vertinimą.

- 
- 25 Kernis ir kt., „Stability and level of self-esteem as predictors of anger arousal and hostility“, *Journal of Personality and Social Psychology* 56, 6 (1989): 1013–1022.
  - 26 Lee, E. J., „The effect of positive group psychotherapy on self-esteem and state anger among adolescents at Korean immigrant churches“, *Archives of Psychiatric Nursing* 29, 2 (2015): 108–113; Lök ir kt., *supra note*, 12; Mousavi, M., ir Sohrabi, N., „Effects of art therapy on anger and self-esteem in aggressive children“. *Procedia – Social and Behavioral Sciences* 113 (2014): 111–117; Randal ir kt., „Mindfulness and self-esteem: a systematic review“, *Mindfulness* 6, 6 (2015): 1366–1378.
  - 27 Bluth ir kt., „Adolescent sex differences in response to a mindfulness intervention: A call for research“, *Journal of Child and Family Studies* 26, 7 (2017): 1900–1914.

## Išvados

1. Aukšta savigarba moderavo (susilpnino) MKET intervencijos efektyvumą merginoms didinant pykčio kontrolę, t. y. aukštos savigarbos merginoms MKET intervencija buvo mažiau efektyvi nei žemos savigarbos paaugliams.
2. Aukšta savigarba moderavo (susilpnino) KET intervencijos efektyvumą vaikams didinant pykčio kontrolę, t. y. aukštos savigarbos vaikams KET intervencija buvo mažiau efektyvi nei žemos savigarbos paaugliams.

## Rekomendacijos

- Mokyklų psychologams, organizuojantiems pykčio kontroliavimo intervencijas, rekomenduojama atkreipti dėmesį į paauglių savigarbą.
- Skirti daugiau dėmesio emocijų atpažinimui paaugliams, kuriems būdinga žemesnė savigarba.
- Svarbu moksleiviams akcentuoti pykčio išraiškos funkciją, susijusią su savigarbos atstatymu, ir paaiškinti, kaip agresijos naudojimas neigiamai paveikia savigarbą.
- Akcentuoti, kad mokomos technikos pykčio kontrolės intervencijų metu yra susijusios su adaptyvesniu savigarbos atstatymu ir palaikymu.
- Akcentuoti paaugliams skirtumus tarp pykčio išraiškos viduje ir pykčio kontrolės.

## Naudota literatūra

- Arehart, D. M., ir Smith, P. H. „Identity in adolescence: Influences of dysfunction and psychosocial task issues“. *Journal of Youth and Adolescence* 19, 1 (1990): 63–72.
- Badpa, K., Shirazi, M., ir Arab, A. „Effect of mindfulness based on cognitive-behavioral therapy focusing on anger management regarding anxious thoughts among male students“. *Journal of Research and Health* 9, 3 (2019): 220–226.
- Barrio, V., Aluja, A., ir Spielberger, C. „Anger assessment with the STAXI-CA: Psychometric properties of a new instrument for children and adolescents“. *Personality and Individual Differences* 37, 2 (2004): 227–244.
- Baskin, T. W., Slaten, C. D., Crosby, N. R., Pufahl, T., Schneller, C. L., ir Ladell, M. „Efficacy of counseling and psychotherapy in schools: A meta-analytic review of treatment outcome studies 1974–2009“. *The Counseling Psychologist* 38, 7 (2010): 878–903.
- Bluth, K., Roberson, P. N., ir Girdler, S. S. „Adolescent sex differences in response to a mindfulness intervention: A call for research“. *Journal of Child and Family Studies* 26, 7 (2017): 1900–1914.
- Bodhi, B. *A Comprehensive Manual of Adhidhamma*. Seattle: BPS Pariyatti, 2000.
- Brunner, T. M., ir Spielberger, C. D. *State-Trait Anger Expression Inventory–2 Child and Adolescent (STAXI-2 C/A): Professional Manual*. Sarasota, Florida: Psychological Assessment Resources, 2009.

- Campbell, A. J., Lanthier, R. P., Weiss, B. A., ir Shaine, M. D. „The Impact of a Schoolwide Mindfulness Program on Adolescent Well-Being, Stress, and Emotion Regulation: A Nonrandomized Controlled Study in a Naturalistic Setting“. *Journal of Child and Adolescent Counseling* 5, 1 (2019): 18–34.
- Chin, L. S., ir Ahmad, N. S. *Anger Management for Adolescents*. Penerbit USM, 2019.
- Currie, D. *Growing Up Unequal: Gender and Socioeconomic Differences in Young People's Health and Well-being. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study: International Report from the 2013/2014 Survey (No. 7)*. World Health Organization, 2016.
- Daniel, S. S., Goldston, D. B., Erkanli, A., Franklin, J. C., ir Mayfield, A. M. „Trait Anger, Anger Expression, and Suicide Attempts Among Adolescents and Young Adults: A Prospective Study“. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology* 38, 5 (2009): 661–671.
- Davis, D. M., ir Hayes, J. A. „What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research“. *Psychotherapy* 48, 2 (2011): 198–208.
- Feindler, E. L., ir Engel, E. C. „Assessment and intervention for adolescents with anger and aggression difficulties in school settings“. *Psychology in the Schools* 48, 3 (2011): 243–253.
- Fennell, M. J. „Cognitive therapy in the treatment of low self-esteem“. *Advances in Psychiatric Treatment* 4, 5 (1998): 296–304.
- Gambetti, E., ir Giusberti, F. „Anger and everyday risk-taking decisions in children and adolescents“. *Personality and Individual Differences* 90 (2016): 342–346.
- Gomez, R., ir McLaren, S. „The inter-relations of mother and father attachment, self-esteem and aggression during late adolescence“. *Aggressive Behavior* 33 (2007): 160–169.
- Humphrey, N., ir Brooks, A. G. „An evaluation of a short cognitive-behavioural anger management intervention for pupils at risk of exclusion“. *Emotional and Behavioural Difficulties* 11, 1 (2006): 5–23.
- Yavuzer, Y., Karatas, Z., Civildag, A., ir Gundogdu, R. „The Role of Peer Pressure, Automatic Thoughts and Self-Esteem on Adolescents' Aggression“. *Eurasian Journal of Educational Research* 54 (2014): 61–78.
- Kelly, J. „Mindfulness-based and cognitive-behavior therapy for angermanagement: An integrated approach“. Nephilikuota daktaro disertacija, Philadelphia College of Osteopathic Medicine, Pennsylvania, 2007.
- Kernis, M. H., Grannemann, B. D., ir Barclay, L. C. „Stability and level of self-esteem as predictors of anger arousal and hostility“. *Journal of Personality and Social Psychology* 56, 6 (1989): 1013–1022.
- Klimukienė, V., ir Kalpokienė, V. „Paauglių kognityvinių iškraipymų, socialinių įgūdžių ir probleminio elgesio pokyčiai taikant EQUIP programą Lietuvos vaikų socializacijos centruose“. *Kriminologijos studijos* 5 (2017): 115–132.
- Kolubinski, D. C., Frings, D., Nikčević, A. V., Lawrence, J. A., ir Spada, M. M. „A systematic review and meta-analysis of CBT interventions based on the Fennell model of low self-esteem“. *Psychiatry Research* 267 (2018): 296–305.
- Kristensson, P., ir Ohlund, L. S. „Swedish upper secondary school pupils' sense of coherence, coping resources and aggressiveness in relation to educational track and performance“. *Scandinavian Journal of Caring Sciences* 19 (2005): 77–84.

- Kuzucu, Y. Y. „Do Anger Control and Social Problem-Solving Mediate Relationships Between Difficulties in Emotion Regulation and Aggression in Adolescents?“ *Educational Sciences: Theory & Practice* 16, 3 (2016): 849–866.
- Lee, E. J. „The effect of positive group psychotherapy on self-esteem and state anger among adolescents at Korean immigrant churches“. *Archives of Psychiatric Nursing* 29, 2 (2015): 108–113.
- Lochman, J. E. „Cognitive-behavioral intervention with aggressive boys: Three-year follow-up and preventive effects“. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 60, 3 (1992): 426–432.
- Lök, N., Bademli, K., ir Canbaz, M. „The Effects of Anger Management Education on Adolescents' Manner of Displaying Anger and Self-Esteem: A Randomized Controlled Trial“. *Archives of Psychiatric Nursing* 32, 1 (2018): 75–81.
- Malinauskienė, O., ir Žukauskienė, R. „Paauglių emocinių ir elgesio sunkumų sąsajos ir pokyčiai per trejus metus: amžiaus ir lyties ypatumai“. *Psichologija* 35 (2007): 19–31.
- Morsünbül, Ü. „The effect of identity development, self-esteem, low self-control and gender on aggression in adolescence and emerging adulthood“. *Eurasian Journal of Educational Research* 61 (2015): 99–116.
- Mousavi, M., ir Sohrabi, N. „Effects of art therapy on anger and self-esteem in aggressive children“. *Procedia – Social and Behavioral Sciences* 113 (2014): 111–117.
- Normann, N., Lönfeldt, N. N., Reinholdt-Dunne, M. L., ir Esbjörn, B. H. „Negative thoughts and metacognitions in anxious children following CBT“. *Cognitive Therapy and Research* 40, 2 (2016): 188–197.
- Normantaitė, D., ir Perminas, A. „Changes in Aggression of 13–17 Year-Old Adolescents after Intervention Based on Cognitive-behavioural Therapy“. *Socialiniai mokslai* 79, 1 (2013): 46–55.
- Nurvita, D. N. „Effectiveness of experiential learning model to increase the anger management skills in elementary school students“. *Jurnal Pendidikan Islam* 7, 2 (2019): 100–116.
- Meier, L. L., Semmer, N. K., ir Hupfeld, J. „The impact of unfair treatment on depressive mood: The moderating role of self-esteem level and self-esteem instability“. *Personality and Social Psychology Bulletin* 35, 5 (2009): 643–655.
- Metz, S. M., Frank, J. L., Reibel, D., Cantrell, T., Sanders, R., ir Broderick, P. C. „The effectiveness of the learning to BREATHE program on adolescent emotion regulation“. *Research in Human Development* 10, 3 (2013): 252–272.
- Puskar, K., Ren, D., ir Bernardo, L. M. „Anger correlated with psychosocial variables in rural youth“. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing* 31 (2009): 71–87.
- Randal, C., Pratt, D., ir Bucci, S. „Mindfulness and self-esteem: a systematic review“. *Mindfulness* 6, 6 (2015): 1366–1378.
- Reyes, L. R., Meiningner, J. R., Liehr, P., Chan, W., ir Mueller, W. H. „Anger in adolescents. Sex, ethnicity, age differences, and psychometric properties“. *Nursing Research* 52, 1 (2003): 2–11.
- Schwartz, D., Gorman, A. H., Nakamoto, J., ir McKay, T. „Popularity, social acceptance, and aggression in adolescent peer groups: links with academic performance and school attendance“. *Development Psychology* 42, 6 (2006): 1116–1127.
- Serafini, K., Toohey, M. J., Kiluk, B. D., ir Carroll, K. M. „Anger and its association with substance use treatment outcomes in a sample of adolescents“. *Journal of*



- Child & Adolescent Substance Abuse* 25, 5 (2016): 391–398.
- Taylor, J. H., Xu, Y., Li, F., Shaw, M., Dziura, J., Caprio, S., ... ir Savoye, M. „Psychosocial predictors and moderators of weight management programme outcomes in ethnically diverse obese youth“. *Pediatric Obesity* 12, 6 (2017): 453–461.
- Thompson, M., ir Gauntlett-Gilbert, J. „Mindfulness with children and adolescents: Effective clinical application“. *Clinical Child Psychology and Psychiatry* 13, 3 (2008): 395–407.
- Tilindienė, I. „Paauglių iš pilnų ir nepilnų šeimų savęs vertinimas ir santykis su aplinka“. *Pedagogika* 83 (2006): 148–153.
- Wagner, E. E., Rathus, J. H., ir Miller, A. L. „Mindfulness in dialectical behavior therapy (DBT) for adolescents“. In *Mindfulness-Based Treatment Approaches: Clinician's Guide to Evidence Base and Applications*, edited by R. Baer, 167–189. Elsevier, 2006.
- Wallase, M. T., Barry, C. T., Zeigler-Hill, B., ir Green, B. A. „Locus of control as a contributing factor in the relation between self-perception and adolescent aggression“. *Aggressive Behavior* 38 (2012): 213–221.
- Waschbusch, D. A., Breaux, R. P., ir Babinski, D. E. „School-based interventions for aggression and defiance in youth: a framework for evidence-based practice“. *School Mental Health* 11, 1 (2019): 92–105.
- Wienclaw, R. „Crime and violence in schools“. *Crime and Violence in Schools – Research Starters Sociology*, 2009, 1–6.
- Wilson, G. T., Wilfley, D. E., Agras, W. S., ir Bryson, S. W. „Psychological treatments of binge eating disorder“. *Archives of General Psychiatry* 67, 1 (2010): 94–101.
- Wilson, S. J., ir Lipsey, M. W. „School-based interventions for aggressive and disruptive behavior: Update of a meta-analysis“. *American Journal of Preventive Medicine* 33, 2 (2007): 130–143.
- Zarrett, N., ir Eccles, J. „The passage to adulthood: Challenges of late adolescence“. *New Directions for Youth Development*, no. 111 (2006): 13–28.

## THE IMPORTANCE OF SELF-ESTEEM IN THE EFFECTIVENESS OF ANGER CONTROL INTERVENTIONS TO REDUCE ANGER CONTROL DIFFICULTIES AMONG ADOLESCENTS AGED 12–17

Dovilė Valiūnė, Aidis Perminas

Vytautas Magnus University, Lithuania

**Summary.** *Adolescent anger is an important issue, given the incidences of school violence (Fives et al., 2011). According to the report of the Health Behavior in School-aged Children study, the number of Lithuanian adolescents participating in one or more physical*

fight in the past 12 months was above the European average (Currie, 2016). Hence, there is a great need to research the potential of interventions to reduce the anger control problems of students in Lithuania. It is also important to establish the variables that influence the strength of a relationship between intervention and a positive anger control outcome. One of these variables could be self-esteem, as one of the functions of anger is to restore self-esteem when it has been damaged (Lök et al., 2018). Hence, self-esteem could serve as a moderator between anger control interventions and positive anger control outcomes.

The goal of this research is to evaluate the importance of self-esteem in the effectiveness of anger control interventions in reducing anger control difficulties among adolescents aged 12–17 years in schools. This study followed a pre-test, post-test design, with three groups. The first intervention was based on cognitive-behavioral theory (CBT). The second intervention was based on mindfulness-based cognitive-behavioral theory (MCBT) for anger-management, as developed by Kelly (2007). In total, 599 (256 male and 343 female) adolescents, aged between 12 and 17, from 26 regular schools participated in this research. Schools were selected based on convenience, and in each school one cohort was randomly assigned to the CBT group ( $N = 205$  pupils), the MCBT group ( $N = 155$  pupils), and the control group ( $N = 239$ ). State-Trait Anger Expression Inventory-2 for Child and Adolescent (Brunner and Spielberger, 2009) and Rosenberg's self-esteem scale were used in this research. Hierarchical linear regression found that MCBT intervention was more effective for girls and CBT intervention was more effective for boys in improving anger control among students with a lower level of self-esteem.

**Keywords:** *self-esteem, anger control, aggressive behavior, effectiveness of intervention, adolescents.*

---

**Dovilė Valiūnė** – Vytauto Didžiojo universiteto doktorantė, psichologė-psichoterapeutė. Mokslinių tyrimų kryptys: intervencijų efektyvumas, emocijų reguliavimas, kognityvinė elgesio teorija, dėmesingas įsisąmoninimas.

**Dovilė Valiūnė**, psychologist–psychotherapist, doctoral student at Vytautas Magnus University. Research interests: effectiveness of intervention, emotion regulation, cognitive-behavioral theory, mindfulness.

---

**Aidas Perminas** – Vytauto Didžiojo universiteto profesorius. Mokslinių tyrimų kryptys: streso ir įveikimo ypatumai, su nepalankiu sveikatai elgesiu susiję psichosocialiniai veiksniai, sirgti linkusios asmenybės psichosocialiniai ypatumai, asmenybės savybių reikšmė psichosocialinei adaptacijai, įvairių psichologinių intervencijos metodų efektyvumo tyrimai.

**Aidas Perminas**, professor at Vytautas Magnus University. Research interests: peculiarities of stress and coping, psychosocial factors related to unhealthy behavior, psychosocial peculiarities of a predisposed personality, significance of personality traits for psychosocial adaptation, research of effectiveness of various psychological intervention methods.