

ŠV. IGNACO LOJOLOS KOLEGJA

Sielovadinės rūpybos studijų programa

Agnė Milieškienė

LYTIŠKUMO UGDYMO PROGRAMOS TAIKYMO GALIMYBĖS 16-19 M. MERGINOMS

Baigiamasis darbas

**Darbo vadovas
Gitana Steponavičienė**

KAUNAS, 2019

SANTRAUKA

Darbo (projekto) objektas – merginų lytiškumo ugdymo programa „Merginų susitikimai“.

Darbo (projekto) problema: Kokios programos galimybės ugdyti merginų savigarbą?

Darbo (projekto) tikslas: Atskleisti programos efektyvumą ir pasiūlyti taikymo galimybes.

Darbo (projekto) uždaviniai:

- 1) Atskleisti merginų lytiškumo ugdymo programos „Merginų susitikimai“ teorinį pagrindumą;
- 2) Patikrinti merginų lytiškumo ugdymo programos „Merginų susitikimai“ efektyvumą;
- 3) Pateikti lytiškumo ugdymo programos „Merginų susitikimai“ taikymo galimybes.

Tyrimo metodai: literatūros apžvalga, pusiau struktūrizuotas interviu metodas, tyrimo analizė.

Darbo (projekto) išvados:

- 1) Lytiškumo ugdymo programa „Merginų susitikimai“ yra sudaryta remiantis „Sveikatos ir lytiškumo ugdymo ir jaunimo rengimo šeimai programos“ (2016) turiniu ir skirta neformaliajam ugdymui. Programa siekiama stiprinti merginų savigarbą per savimonės ugdymą, žinių suteikimą bei per santykio su Dievu kūrimą.
- 2) Atlikus kokybinį tyrimą paaiškėjo, kad merginų lytiškumo ugdymo programa „Merginų susitikimai“ yra efektyvi. Respondentės įvardijo pokytį savigarbos srityje, kurį pasiekė per bendrystę dalinimosi ir diskusijų grupėse, žinių apie santykius ir lytiškumą gavimą bei per santykio su Dievu puoselėjimą. Dar daugiau, savigarbos pokytis padarė teigiamą įtaką jų santykiui su priešinga lytimi.
- 3) Programa „Merginų susitikimai“ gali būti taikoma ugdymo institucijose, socialinėse įstaigose bei nevyriausybinėse organizacijose, kurios dirba su pagalba merginoms ir moterims. Ši programa gali būti tobulinama siekiant labiau įtraukti merginas. Tam pasitarnautų interaktyvūs metodai, dažniau pakviečiami svečiai paliudyti savo patirtį ir merginoms suteikiama galimybė sudalyvauti kelių dienų merginų vasaros stovykloje.

SUMMARY

Object of the project – girl sex education program „Merginų susitikimai“.

The problem of the project: What possibilities does the program have to raise girl's self-esteem?

Aim of the project: To reveal efficiency of the program and offer application possibilities

Objectives of the project:

- 1) To reveal theoretical validity of girl sex education program „Merginų susitikimai“
- 2) To verify efficiency of girl sex education program „Merginų susitikimai“
- 3) To offer application possibilities of girl sex education program „Merginų susitikimai“

Methods of the project: literary analysis, semi-structured interview method, study analysis.

Conclusions of the project:

- 1) Sex education program „Merginų susitikimai“ is based on „Sveikatos ir lytiškumo ugdymo ir jaunimo rengimo šeimai programa“ (2016) and is created for informal education. The aim of the program is to raise girl's self-esteem by increasing self-awareness, providing knowledge about relationships and by encouraging relation with God.
- 2) The qualitative research revealed that girl sex education program „Merginų susitikimai“ is effective program for girls. Respondents named the change in their self-esteem that they achieved through communion in sharing and discussion groups, also through getting knowledge about relationships and sexuality, also encouraging relationship with God. Moreover, changing in their self-esteem changed attitude toward opposite sex.
- 3) Program „Merginų susitikimai“ can be applied in education institutions, social offices and also in non-governmental organizations which works with girls and womans who have low self-esteem. This program can be improved by involving interactive methods, more often invite guests to share their own experiences and organizing girl summer camp.

TURINYS

SANTRAUKA	2
SUMMARY	3
ĮVADAS	5
TERMINŲ ŽODYNAS	8
1. LYTISKUMO UGDYMAS PROGRAMOJE „MERGINŲ SUSITIKIMAI“	9
1. 1. Lytiškumo ugdymo svarba	9
1.2. Lytiškumo ugdymo programos „Merginų susitikimai“ analizė	11
1.2.1. Savigarba – darnios asmenybės pagrindas	11
1.2.2. Savimonės ugdymas – būdas ugdyti savigarbą	14
1.2.3. Žinių apie santykius ir lytiškumą suteikimas – būdas ugdyti savigarbą	20
1.2.4. Santykio su Dievu kūrimas – būdas ugdyti savigarbą	22
2. LYTISKUMO UGDYMO PROGRAMOS „MERGINŲ SUSITIKIMAI“ EFEKTYVUMO TYRIMAS	25
2.1. Lytiškumo ugdymo programos „Merginų susitikimai“ efektyvumo tyrimo plano pristatymas	25
2.1.1. Tyrimo metodika ir organizavimas	25
2.1.2. Tiriamieji	25
2.1.3. Tyrimo instrumentas	26
2.2. Lytiškumo ugdymo programos „Merginų susitikimai“ efektyvumo tyrimo rezultatų pristatymas ir interpretavimas	28
2.2.1. Socialinių – demografinių charakteristikų apžvalga	28
2.2.2. Pagrindinis blokas	31
2.2.2.1. Kategorija Nr. 1	31
2.2.2.2. Kategorija Nr. 2	41
2.2.2.3. Kategorija Nr. 3	50
2.2.3. Kontrolinis blokas	53
3. LYTISKUMO UGDYMO PROGRAMOS „MERGINŲ SUSITIKIMAI“ TAIKYMO GALIMYBĖS	61
3.1. Programos „Merginų susitikimai“ taikymo galimybės vietos ir integracijos atžvilgiu	61
3.2. Programos „Merginų susitikimai“ taikymo galimybės plėtros atžvilgiu	62
REKOMENDACIJOS	64
IŠVADOS:	65
LITERATŪRA IR ŠALTINIAI:	66
PRIEDAI	68

IVADAS

Mūsų kultūra tampa vis labiau seksualizuota ir vartotojiška, nors kiekvieno žmogaus širdyje yra gilus meilės ilgesys. Žmogus ieško būdų, kaip jos gauti. Per žiniasklaidos priemones esame tikinami, kad suvartoję vieną ar kitą produktą greitai „pasisotinsime“, t.y. tapsime laimingais. Ši strategija yra taip pat projektuojama ir į romantiškus santykius. Iniciatyvumas vartojime yra pagirtina savybė, taigi, moteris imasi ieškoti vyro, kuris padarytų ją laimingą. Siekia greitai rasti vyrą, susituokti ir nugyventi gyvenimą santuokoje sėkmingai, kaip rodoma Holivudo filmuose (pamatė, įsimylėjo, pasibučiavo, pasimylėjo, susituokė, ilgai ir laimingai gyveno..?). Yra ir kitas scenarijus: mergina nebetiki, kad santuoka sutvirtina šeimą, ji yra nusivylusi santuoka, nes, pavyzdžiui, jau yra patyrusi tėvų skyrybas. Tokiu atveju pasirenkamas neva mažiau skausmingesnis būdas gauti meilės – gyventi kohabitacijoje. Tai tarsi žingsnelis į šeimą, su galimybe pabėgti, jei tai pasirodys netinkamas žmogus. Deja, tai yra ypač rizikingas būdas kurti šeimą. Tokių santykių pasekmės skaudžiai paliečia vyro ir moters savivertę, jų tarpusavio santykius, požiūrį į kitą lytį, žaizdos nešamos į tolimesnius santykius, gimsta vaikai netvirtose „šeimose“. Taigi, mūsų kultūroje ryškūs santykių mitai, didelis psichologinis neraštingumas ir gajūs netinkami būdai siekti meilės.

Jaunystėje pati buvau nekartą sužeista romantiškų santykių, šalia savęs neturėjau artimo žmogaus su kuriuo galėčiau apie tai pasidalinti. Studijų metu pradėjau domėtis santykių, lytiškumo temomis, daug skaičiau, radau bendraminčių. Ieškojau atsakymų, kaip kurti draugystę, kad manęs nepavartotų ir pati kito žmogaus nepavartočiau, kad nebūčiau santykių sužeista ir pati kito nesužeisčiau. Lankiau kursus, seminarus, jaunimo stovyklas, kad įgaučiau žinių, galėčiau išgirsti kitų žmonių liudijimus iš gyvenimo. Kadangi visą šį laiką buvau įsitraukusi į skautijos veiklą dalindavausi žiniomis stovyklose bei renginiuose. Atradimai šioje srityje buvo tokie dideli ir novatoriški, kad atrodė, jog negaliu nesidalinti ir gaila, kad aš daugelio šių dalykų nesužinojau anksčiau.

Savo bakalauro darbą menotyros srityje (VDU, 2012) rašiau apie moters akto žanro fotografiją ir pagrindžiau, kad tokios x menininko fotografijos dažniausiai laikomos „tikru“ meno kūrinio tik dėl erotinio elemento, kuris daugiausia stimuliuoja vyriškąją lytį. Taip pat, tokiose fotografijose žeidžiamas moters orumas, nes moters kūnas sudaiktinamas. Be to, pati moteris pozuodama akto fotografijai tikisi įvertinimo ir pripažinimo, kad yra graži, t.y. vertinga. Toliau savo magistrinį darbą religinio švietimo srityje (VDU, 2014) rašiau apie Katalikų Bažnyčios požiūrį į moters kūno orumą ir moters prigimtį. Atradau visuminį požiūrį į moterį, kaip asmenį, ir kaip Dievas atkuria moters orumą

suteikdamas giliausią vertės patvirtinimą. Po to sekė mano įsiklausymo laikas: 2014 m. ištekėjau ir pradėjau dirbti mokykloje. Turėjau galimybę giliau pažinti vyro ir žmonos vaidmenis, santuokos sunkumus ir grožį, taip pat gavau galimybę artimiau pažinti paauglius, jų problemas, troškimus ir aktualijas. Vis neapleido mintis dirbti su merginoms, ieškoti būdų kaip joms suteikti žinių ir padėti susiorientuoti šitame vartotojiškame pasaulyje, kai širdyje yra toks didžiulis meilės alkis. 2017 m. rudenį savo darbovietėje pradėjau užklasinės veiklos užsiėmimus su merginomis. Ieškojau būdų, kaip jas sudominti, kaip artimiau susidraugauti, kad jos manimi pasitikėtų. Pradėjau nuo rankdarbių ir „apšildymo“ bei savęs pažinimo metodų. Šie užsiėmimai nepasiteisino turbūt todėl, kad nesu talentinga su rankdarbiais, su jais užtrunkama daug laiko, tad nebelieka laiko esminiams klausimams. Supratau, kad reikia keisti užsiėmimų pobūdį. Kolegė psichoterapeutė mane padaršino imtis merginų savipagalbos grupelės vedimo. Pradėjau skaityti apie grupinį konsultavimą, panaudojau studijų Šv. Ignaco Lojolos kolegijoje medžiagą ir priėmiau šį iššūkį. Susirinko brandesnės merginos (25-30 m.) ir nuo 2018 m. sausio visą pusmetį turėjome kas savaitinius susitikimus konfidencialioje grupėje su galimybe atsiverti ir dalintis rūpimais klausimais apie moteriškumą bei santykius. Merginos buvo patenkintos užsiėmimais, dalinosi, kad po jų jaučiasi labiau mylimos (priimtose) ir labiau pasitikinčios savimi. Šiais mokslo metais (2018-2019 m.) pradėjau naujas grupes ir jas X mokykloje įformino kaip užklasinę veiklą pavadinimų „Merginų susitikimai“. Turiu dvi kas savaitines savęs pažinimo ir dalinimosi (uždaras, konfidencialias) grupes, kas savaitę organizuoju seminarą su diskusijų grupėmis (meilės sau, grožio, moteriškumo, santykių temomis). Taip pat kviečiu merginas įsipareigoti „Pasimatymui su savimi“, t. y. kasdien skirti bent 10 min. dienos peržvalgai (pagal tam tikrus klausimus) ir kas mėnesį kviečiu jas susitikti aptarti atradimus bei naudą. Be to, inicijavau merginų maldos ir dalinimosi grupę, kur susitinkame kas antrą savaitę. Ši programa parengta remiantis „Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai programa“ išleista 2016 m. bei papildyta iš sielovadinės pusės.

Darbo (projekto) objektas – merginų lytiškumo ugdymo programa „Merginų susitikimai“.

Darbo (projekto) problema: Kokios programos galimybės ugdyti merginų savigarbą?

Darbo (projekto) tikslas: Atskleisti programos efektyvumą ir pasiūlyti taikymo galimybes.

Darbo (projekto) uždaviniai:

- 1) Atskleisti merginų lytiškumo ugdymo programos „Merginų susitikimai“ teorinį pagrindumą;
- 2) Patikrinti merginų lytiškumo ugdymo programos „Merginų susitikimai“ efektyvumą;

- 3) Pateikti lytiškumo ugdymo programos „Merginų susitikimai“ taikymo galimybes.

Tyrimo metodai: literatūros apžvalga, pusiau struktūrizuotas interviu metodas, tyrimo analizė.

Darbo (projekto) išvados:

- 1) Lytiškumo ugdymo programa „Merginų susitikimai“ yra sudaryta remiantis „Sveikatos ir lytiškumo ugdymo ir jaunimo rengimo šeimai programos“ (2016) turiniu ir skirta neformaliajam ugdymui. Programa siekiama stiprinti merginų savigarbą per savimonės ugdymą, reikalingų žinių suteikimą bei per santykio su Dievu kūrimą.
- 2) Atlikus kokybinį tyrimą paaiškėjo, kad merginų lytiškumo ugdymo programa „Merginų susitikimai“ yra efektyvi. Respondentės įvardijo pokytį savigarbos srityje, kurį pasiekė per bendrystę dalinimosi ir diskusijų grupėse, žinių apie santykius ir lytiškumą gavimą bei per santykio su Dievu puoselėjimą. Dar daugiau, savigarbos pokytis padarė teigiamą įtaką jų santykiui su priešinga lytimi.
- 3) Programa „Merginų susitikimai“ gali būti taikoma ugdymo institucijose, socialinėse įstaigose bei nevyriausybiniuose organizacijose, kurios dirba su pagalba merginoms ir moterims. Ši programa gali būti tobulinama siekiant labiau įtraukti merginas. Tam pasitarnautų interaktyvūs metodai, dažniau pakviečiami svečiai paliudyti savo patirtį ir merginoms suteikiama galimybė sudalyvauti kelių dienų merginų vasaros stovykloje.

TERMINŲ ŽODYNAS

- **Lytiškumas** - asmens sandas, vienas iš jos būties, raiškos, bendravimo su kitais, taip pat žmogiškosios meilės jautimo, išreiškimo bei išgyvenimo būdų. Lytiškumas neatsiejamas nuo asmenybės saviidentifikacijos, skleidimosi ir ugdymo(si).
- **Lytiškumo ugdymas** tai – pedagoginės veiklos procesas, siekiantis padėti bręstančiai asmenybei atskleisti ir sėkmingai įsisavinti lytinį tapatumą, įsameninti bei išreikšti savąjį lytiškumą darniuose, pagarba ir lygiavertiškumu grįstuose santykiuose su kitos lyties asmeniu. Lytiškumo ugdymas veiksmingas tik esant išplėtotam lytiniam ugdymu.
- **Lytinis ugdymas** tai - pedagoginės veiklos procesas, nukreiptas į prigimtinių jaunosios kartos lytinių galių (lytinio potraukio) pažinimą, jų kaip dovanos, supratimą, iš kurio kyla atsakomybė ir suvokimas, kad lytinės galios valios pastangomis gali būti suvaldomos, įsameninamos, perkeičiamos į kūrybines galias. Lytinio ugdymo tikslas – skaistumo ugdymas.
- **Skaistumas** yra dvasinė galia, išvaduojanti meilę iš savanaudiškumo ir agresyvumo, leidžianti lytinį potraukį pakelti į meilės lygmenį.
- **Lytinis švietimas** – žinių suteikimas, pagrįstas iš esmės biologiniu požiūriu į žmogaus lytiškumą, „saugaus ar saugesnio sekso“ ir „reprodukcinės sveikatos“ principais, siekiant išvengti lytiškai plintančių ligų (infekcijų), AIDS/ŽIV, paauglių nėštumų ar sumažinti jų skaičių. (Santuokos ir šeimos studijų centras, KTF, VDU, 2010, 4-5 p.)
- **Savimonė** - apibrėžiama kaip žmogaus požymių visuma, kurią jis naudoja apibrėždamas save kitų žmonių atžvilgiu (...), ją sudaro asmens individualūs sugebėjimai, būdo bruožai, poreikiai, vertybės, patirtis ir santykiai, kuriais remdamasis jis save suvokia kaip skirtingą nuo kito konkretaus žmogaus. (Legkauskas 2012, 74 - 75 p.)

1. LYTIŠKUMO UGDYMAS PROGRAMOJE „MERGINŲ SUSITIKIMAI“

1. 1. Lytiškumo ugdymo svarba

Žmogus yra lytinė būtybė. Žmogaus kūnas per skirtingą raišką dalyvauja žmogaus pašaukime „žmogus per kūniškumą realizuojasi dviem vienas kitą papildančiais būdais. Jis yra dualus vienis ir gali įgauti vyro arba moters pavidalą“ (Lobato, 2001, 60 p.). Dar daugiau, „vyriškumas ir moteriškumas yra du „būdai“ tos pačios metafizinės vienybės su Dievu ir pasauliu, du skirtingi keliai „buvimo kūnu“ ir tuo pačiu metu buvimo žmogumi – du papildantys savęs supratimo ir apsisprendimo matmenys“ (John Paul II, 2006, 166 p.) Lytiškumas yra labai svarbi žmogaus dalis, kurią atsinešame gimdami, joje reiškiasi mūsų asmenybė ir plėtojasi mūsų santykiai. Tai būdas būti žmogumi – vyru arba moterimi. Kitaip sakant tai yra „asmens sandas, vienas iš būties, raiškos, bendravimo su kitais, taip pat žmogiškosios meilės jautimo, išreiškimo bei išgyvenimo būdų (Popiežiškoji šeimos taryba. 4)“. Be to, „lytiškumas neatsiejamas nuo asmenybės saviidentifikacijos, skleidimosi ir ugdymo(si)“. (Santuokos ir šeimos studijų centras, KTF, VDU, 2010, 4 p.). Taigi, lytiškumas yra kiekvieno žmogaus (kaip vyro ar moters) tapatybės dalis per kurią mes išreiškime save santykiuose, bendraujame, mylime.

Pirminė atsakomybė ugdyti lytiškumą tenka tėvams. Antrinė atsakomybė už vaikų ir jaunuolių ugdymą tenka mokyklai. Pirmoji galinga iniciatyva mokyklose, atgavus šalies nepriklausomybę, buvo šviesti jaunimą seksualinėje srityje, paaiškinant kaip mylėtis, kad būtų kuo mažiau nepageidaujamų nėštumų. Deja, šios pastangos nesumažino, o kaip tik padidino nėštumų ir abortų skaičių, nes šviesdami apie seksualumą, psichologiškai skatiname jaunimą tai išbandyti, eksperimentuoti su šia sritimi. Dar daug feministinių nevyriausybių organizacijų užsiima šia pavojinga ir žalinga propaganda pasislėpdami už gražių lozungų „smurtui prieš moteris „ne“, „laisvė visoms orientacijoms“, „būk savimi ir atskleisk savo seksualumą“, „abortas – moters teisė“. Šios organizacijos lankydavo mokyklas ir nešdavo savo idėjas. Lietuvos mokyklose nuo 2016 m. turime atnaujintą „Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendroji programa“. Ši programa yra sukurta darbo grupės, kurioje savo interesus atstovavo įvairios nevyriausybines organizacijos, tarp jų katalikiškos bei „profeministinės“. Taigi, programa yra sukurta ieškant šių skirtingų grupių kompromiso. Anot profesorės Birutės Obelenenės programa yra pagrįsta skirtingomis antropologinėmis pozicijomis, rengiant ją iškilo daug skirtingų pažiūrų, kurios įvilktos į aptakas frazes ir tai apsunkins programos įgyvendinimą (Žiukždaitė, 2017). Šios programos įgyvendinimą

turėtų kuruoti sveikatos specialistas ir paskirtas atsakingas mokytojas kiekvienoje mokykloje. Ši programa turėtų būti integruojama į daugelio bendrojo lavinimo dalykų turinius ir perteikiama mokiniams.

Kaip dorinio ugdymo mokytoja savo pamokose stengiuosi integruoti minėtos programos idėjas, tačiau vadovaujuosi krikščioniškos antropologijos pozicija, siūlau mokiniams aktualias temas apie meilę, lytiškumą, draugystę. Tačiau matau didžiulį poreikį dirbti visapusiškai su jaunu žmogumi: ne tik žinių lygmenyje, bet ugdant vidines asmens galias, tokias kaip savigarba, pasitikėjimas savimi, savęs pažinimas. Tokiam darbui sąlygas gali suteikti neformalus švietimas, kur mokinys dalyvauja savanoriškai, betarpiškai bendrauja su mokytoju, patiria grupinės terapijos naudą bei mokosi iš skirtingų žmonių patirčių, kvestionuodamas savo nuostatas bei vertybes. Šioje „Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai“ programoje rekomenduojama daryti temų ciklus, kad mokinys galėtų nuosekliai apmąstyti aktualias temas.

Kodėl pasirinkau dirbti su konkrečiai 16-19 metų amžiaus merginomis? Pirmiausia todėl, kas dirbu būtent su tokio amžiaus jaunuoliais savo darbovietėje (nuo 11 klasės ir po 12 klasės). Tai vėlyvos paauglystės laikotarpis. Paauglystės periodas „šiandien turi tendenciją būti ilgesnis nei seniau“ (Popcak, 2011, 160 p.). Šiuo laiku jaunuoliai patiria labai daug iššūkių ir turi atsakyti į rimčiausius savo gyvenimo klausimus: „kokiais žmonėmis norime tapti, kokį darbą norime dirbti, kokius įsitikinimus išpažįstame, su kokiomis grupėmis norime bendrauti, su kokias žmonėmis norime būti artimiausiai susiję“ (Popcak, 2011, 160 p.). Dar daugiau, tai yra laikas mokytis „brandžiai reaguoti į savo ir kitų impulsus bei jausmus, tinkamų nuostatą į savo seksualumą susiformavimas (Navaitis, Vaičiulienė, 2010, 241-242 p.), lytinių impulsų suaktyvėjimo laikas. Taigi, šis amžiaus tarpsnis yra vėlyvos paauglystės pereinančios į suaugystę laikas, kada ypatingai merginoms tampa aktualu santykiai su vaikinais ir kada labai svarbu jas pažadinti darbui su savimi, sąmoningumui.

Pasirinkau dirbti būtent su merginomis, nes moteris retai gali būti autoritetu vaikinams. Jiems labiau aktualus vyriškos tapatybės patvirtinimas santykyje su subrendusiais vyrais, jiems reikia santykio su Tėvu (Eldredge, 2015, 39 p.). Taip pat, anot „Katalikiškų lytiškumo ugdymo gairių“ „labai asmeniškus lytiškumo aspektus geriausia aptarti (...) atskirose mergaičių ir berniukų grupėse“ (2010, 14 p.). Be to, tikiu, kad merginoms reikia seseriškos bendrystės patirties bei moteriško autoriteto, kuris įkvėptų, lydėtų. Manau, kad būdama moteris galiu geriau suprasti moterišką psichologiją, moters poreikius ir patirtis.

Apibendrinant, galima pasakyti, kad žmogaus lytiškumas yra dovana, kuri kviečia žmogų giliausiam bendrystės išgyvenimui. Tačiau, kad išsiskleistų ši dovana reikia įdėti daug pastangų jaunystėje, t.y. pasiruošimo santuokai laikotarpyje. Taigi, jaunuolių lytiškumo ugdymas yra praktiškai pagrindinė investicija į stabilią ir tvarią šeimą. Nuo 2017 m. mokyklose bandoma integruoti „Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai“ programą, kurios efektyviam integravimui siūlau neformaliojo ugdymo kontekste programą „Merginų susitikimai“, kuria siekiama ne tik suteikti žinių apie lytiškumą, bet ir sustipinti merginų savigarbą.

1.2. Lytiškumo ugdymo programos „Merginų susitikimai“ analizė

Šiais mokslo metais (2018 - 2019 m.) X mokykloje pradėtas neformalaus ugdymo būrelis pavadinimu „Merginų susitikimai“. Kas savaitę vyksta savęs pažinimo ir dalinimosi (uždara, konfidenciali) grupė, taip pat kas savaitę organizuojamas seminaras su galimybe įgyti žinių (meilės sau, grožio, moteriškumo, santykių temomis) bei diskusijomis po to. Be to, merginas kviečiamos įsipareigoti dienoraščio rašymui „Pasimatymui su savimi“, t. y. kasdien skirti bent 10 minučių dienos peržvalgai (pagal tam tikrus klausimus) ir kas mėnesį susitikti grupėje aptarti to atradimus bei naudą. Dar daugiau, veikia vyresnių merginų maldos ir dalinimosi grupė, kuri renkasi kas antrą savaitę. Socialiniame tinkle „Facebook“ nuo 2017 m. rugsėjo veikia uždara merginų grupė „Merginų susitikimai“. Šiuo metu ši grupė vienija 179 merginas ir moteris. Grupėje dalinamasi idėjomis, mintimis bei kvietimu į kas savaitę vykstantį seminarą. Programa „Merginų susitikimai“ yra orientuota į merginas nuo 16-19 m., kurios iš savo paauglystės pereina į suaugystę. Tačiau gali būti naudinga ir vyresnio amžiaus merginoms. Toliau bus apžvelgiamas programos „Merginų susitikimai“ teorinis pagrindumas, taip pat, tikslai bei būdai, kaip jie siekiami.

1.2.1. Savigarba – darnios asmenybės pagrindas

Studijuodama apie moteriškumą ir bendraudama su merginomis, kurios turi destruktivią lytinę elgseną pastebėjau, kad tai moterys ir merginos, kurios mažai pasitiki savimi, nesijaučia vertingos. Supratau, kad būtent tai – savo vertės nejautimas – paskatina merginas ieškoti to jų vertės (orumo) patvirtinimo santykiuose su vaikinais. Doc. dr. Visvaldas Legkauskas su psichologų komanda 2005 metais atliko tyrimą, kuriame pagrindė, kad yra ryšys tarp jaunimo rizikingo seksualinio elgesio ir psichosocialinių jo savybių (2005, 32 p.). Kuo daugiau pas merginas sumaišties socialiniame gyvenime, tuo jos labiau yra linkusios anksčiau pradėti lytinius santykius. „Ilgalaikėje perspektyvoje žema savigarba prognozuoja tokių psichikos sutrikimų kaip depresija, nerimas, priklausomybės, valgymo ir psichoziniai sutrikimai išsivystymą ir bendrą adaptacijos problemų, tokių kaip mokyklos

nebaigimas, ankstyvas nėštumas, teisumas, piniginiai sunkumai ir sunkumai darbe atsiradimą“ (Beresnevičienė, 2004; DuBois ir Flay, 2004; Ghaderi, 2005; Swann et al., 2007 iš Legkauskas, 2009, 49 p.). Savigarbos lygis susijęs su laime apskritai (Cheng ir Furnham, 2004 iš Legkauskas, 2009, 49 p.). Taigi, nusprendžiau, kad vienas iš pagrindinių tikslų siekiant koreguoti merginų lytinę elgseną būtų, - merginų savigarbos stiprinimas.

Svarbu susitarti ir tinkamai suvokti, kas yra savigarba arba kokia yra save gerbianti/mylinti moteris. Ar save gerbti ir mylėti reiškia – viską sau leisti, beatodairiškai mėgautis romantiškų santykių žavesiu, ar stengtis sužibėti, kaip išskirtinė žvaigždė, siekiant kitų pripažinimo? Anaiptol, tai kaip tik rodo žemą moters/merginos savigarbą. Greičiausiai tokią moterį lydi vidinis nesaugumas, ji yra nuolat persekiojama neigiamų minčių apie save, savo išvaizdą ir gebėjimą bendrauti su ta pačia ir priešinga lytimi. Tokią moterį labai veikia kritikos pastabos bei komplimentai, be to, tokia moteris stengiasi turėti daiktų ir pažįstamų ratą, kurie tarsi keltų jos kaip asmens prestižą kitų akyse. Taip pat, žemos savigarbos žmogus bus labai susikontcentravęs į pasiekimus su tuo pačiu tikslu, - pajauti savo vertę. Pastorius Peter Scazzero savo knygoje „Emociškai brandus dvasingumas“ įvardina tris pagundas, kurios persekioja kiekvieną žmogų ir neleidžia jam jaustis pilnavertiškam ir mylimam. Pirmoji pagunda – esu tai, ką darau (pasekimai). „Mūsų kultūra užduoda tą patį klausimą. Ką esi pasikęs? Kaip įrodei, kad esi naudingas? Ką tu dirbi? Dauguma mūsų laiko save vertingais, jei mums sekasi darbe, šeimoje, moksle, bažnyčioje, tarpusavio santykiuose“ (2012, 68 p.). Antroji pagunda – esu tai, ką turiu (nuosavybė). „Mūsų kultūra matuoja sėkmę tuo, ką turime. Rinkodarininkai dabar kasmet išleidžia daugiau kaip 15 milijonų dolerių stengdamiesi priversti vaikus ir paauglius patikėti, kad jie privalo turėti tam tikrus žaislus, drabužius, ausinukus, kompaktines plokšteles ir t.t., neva nuo to priklauso jų tapatybė“ (2012, 68 p.). Trečioji pagunda – esu tai, ką apie mane galvoja kiti (populiarumas). „Kai kurie iš mūsų esame priklausomi nuo kitų nuomonės (...). Daugumai mūsų kitų žmonių nuomonė daug svarbesnė negu mums atrodo. Ką sakysiu ir ko nesakysiu pokalbyje? (...) Su kuo susitikinėsiu? (...) Mūsų nuomonė apie save pagerėja išgirdus komplimentą, tačiau nuo kritiškos pastabos sugniūžtame“ (2012, 68 - 69 p.). Aukštą savigarbą turinti mergina/moteris saugiai jaučiasi savo kūne ir savo aplinkoje, ji dirbtinai nesiekia kitų dėmesio, bet turi brandų santykį su savimi ir kitais žmonėmis. „Tikroji laisvė ateina, kai mums nebereikia būti ypatingiems kitų žmonių akyse, nes žinome, kad esame verti meilės ir pakankamai geri“ (2012, 68 - 69 p.). Anot psichologo V. Legkausko „savigarba yra žmogaus įsitikinimas, kad jis turi gerų savybių ir todėl yra vertingas – vertas to, kad kiti žmonės jį teigiamai vertintų ir kad jo poreikiai būtų patenkinti“ (2009, 44 - 45 p.). Aukštos savigarbos nereikėtų

painioti su narcisizmu, (...) tokie socialiai nepriimtini narcisizmo komponentai, kaip agresyvumas su savigarba nekoreliuoja (Legkauskas, 2009, 50 p.). Tačiau dabar dar gajus ir JAV daug metų diegtas savivertės ugdymas, anot psichiatrijos profesoriaus Glynn Harrison buvo net žalingas. Šio ugdymo pasėkoje ir turime narcisistinę kultūrą, kur žmogus „turi išpūstą savo reikšmingumo ir didybės jausmą, (...) jaučiasi pranašesnis už kitus, siekia dėmesio ir manipuliuoja situacijomis savo tikslams, (...) jam stinga empatijos (...), jaučia turį ypatingas numanomas teises, (...) demonstruoja pasipūtėlišką, niekinančią reakciją į kitų laimėjimus, žvelgia į kitus iš aukšto“ (Harrison, 2017, 96 p.). Martinas Seligmanas, pozityviosios psichologijos pradininkas kritikavo savivertės judėjimą, kuris nepastebi sužalotos žmogaus prigimties ir pasisako už racionalesnį dalyką – sveiką savigarbą (Harrison, 2017, 134 p.). Taigi, savivertės sąvoka nėra tiksliai apibrėžta, ir labai svarbu atpažinti, kokių tikslų siekiame šiame procese. Be to, reikia turėti omenyje, kad žmogus yra sužeistos prigimties ir turi polinkį į puikybę. Geriau naudoti savigarbos sąvoką, kuri reiškia adekvatų santykį su savo teigiamomis ir neigiamomis savybėmis bei konstruktyvų santykį su kitais žmonėmis ir savimi.

Asmens (adekvatus) savo vertės pajautimas formuojasi vaikystėje (labiausiai perinataliniame laikotarpyje ir kūdikystėje) per saugų prierašumą prie mamos, o vėliau prie tėčio. Jei mama turėjo ramų ir emociškai bei fiziškai saugų neštumą ir gimus vaikui (abu tėvai) užtikrino pirminių kūdikio poreikių patenkinimą laiku bei kūrė saugų emocinį ryšį su vaiku, tada galime tikėtis, kad mergaitė turės teigiamo savęs priėmimo pagrindą. Antrajame etape formuojant merginos savigarbą atsakomybė tenka tėčiui. Tėtis turi mergaitei suteikti taip vadinamą „patvirtinimą“ – tu esi vertinga, tu esi graži, tu esi žavinga (Eldredge, 2012, 56 p.). „Artimiausi draugai ir šeimos nariai yra pagrindiniai teigiamo įvertinimo ir aukštos savigarbos ramsčiai, kurių nesant tampa sunku susiformuoti aukštą savigarbą, o juos praradus, savigarbą pradeda smukti. Tai patvirtina V. Legkausko knygoje paminėtas I. Tilindienės (2006) tyrimas, kuris parodė, kad paauglių iš pilnų šeimų savigarbą buvo aukštesnė, nei jų bendraamžių, gyvenančių su vienu iš tėvų. T. Lazausko ir M. Pileckaitės – Markovienės (2007) atliktas tyrimas atskleidė, kad „globos įstaigų auklėtinių savigarbą yra žemesnė, nei vaikų, augančių šeimose“ (Legkauskas, 2009, 46 p.). Taigi, svarbiausias vaidmuo formuojant savigarbą tenka mergaitės tėvams ir artimiausiai aplinkai.

Jeigu mergina/moteris nepatyrė tokio pilnutinio priėmimo savo tėvų šeimoje (o taip dažnai pasitaiko), ji vis tiek turi galimybę nors ir vėlesniame amžiuje ugdyti savo savigarbą, pamilti save ir mokytis kurti konstruktyvius santykius savimi ir su kitais. Taigi, suvokiama, kad norint keisti merginų lytinę elgseną, pirmiausia reikia atstatyti merginų savigarbą, o tai galima pasiekti tik ilgu darbu.

Pirmiausia, būtina atsigręžti į save ir pradėti savęs pažinimo bei priėmimo kelionę, o tam gali pasitarnauti savistabos praktikos, savipagalbos grupės. Be to, žinių apie psichologijos dėsnius ir lytiškumą suteikimas gali padėti dirbant su merginos/moters savigarpa (informatyvūs seminarai, diskusijos). Dar daugiau, yra dar viena sritis, kuri padeda atstatyti žmogaus orumą, tai santykio su Dievu ugdymas, savo tapatybės Jame atradimas (maldos, dalinimosi grupės). Taigi, vienas pagrindinių lytiškumo ugdymo programos „Merginų susitikimai“ tikslų yra: ugdyti sveiką merginos savigarbą. Kituose skyreliuose bus analizuojami moters savigarbos ugdymo būdai per savimonės ugdymą, žinių suteikimą bei santykio su Dievu kūrimą.

1.2.2. Savimonės ugdymas – būdas ugdyti savigarbą

Savimonė tai – ką žmogus žino ir supranta apie save. „Asmeninė savimonė apibrėžiama kaip žmogaus požymių visuma, kurią jis naudoja apibrėždamas save kitų žmonių atžvilgiu (...), ją sudaro asmens individualūs sugebėjimai, būdo bruožai, poreikiai, vertybės, patirtis ir santykiai, kuriais remdamasis jis save suvokia kaip skirtingą nuo kito konkretaus žmogaus“ (Legkauskas 2012, 74 - 75 p.). Kelionė savęs pažinimo link yra būtina siekiant stiprinti merginos/moters savigarbą. Autorius P. Scazzero teigia, kad „dauguma mūsų nueina į kapus savęs nepažinę. Mes nesąmoningai gyvename kažkieno kito gyvenimą arba bent jau pagal kažkieno kito lūkesčius. Tai kenkia mums, mūsų santykiams“ (2012, 60 p.). V. Legkausko knygoje minima J. Marcia ir kolegų mintys (1993), kad „paauglystė yra metas, kai žmogus turi rasti savo vietą visuomenėje. Paauglystės pradžioje į klausimą „Kas tu esi?“ žmogus atsako arba „Nežinau ir man tai nerūpi“ (tokią būklę Marcia vadina „sumaištimi“), arba „aš esu, kuo mane laiko kiti“ (tokią būklę Marcia vadina „priimtu tapatumu“). Tačiau vėliau mes susiduriame su besiplečiančiomis galimybėmis ir alternatyvomis, o individualistinė visuomenė primygtinai klausia: „Kas TU esi?“ (Legkauskas, 2012, 87 p.). Paauglio psichologijoje veikia orientaciniai modeliai susiformavę iš turėtos patirties. Tačiau jei žmogų ištinka netikėtos situacijos šablono elgesiui nerandama, tada šablonas perkuriamas (Legkauskas, 2012, 88 - 89 p.). Labai svarbu jaunam žmogui pradėti savęs pažinimo kelionę, nes tai padeda atrasti savo vietą visuomenėje, tvirčiau joje jaustis. „Susivokimas išsiplėtusių galimybių aplinkoje padeda prisitaikyti prie aplinkos. Priešingu atveju, žmogus gali susidurti su prisitaikymo problemomis: depresija, stresu, nerimu ir nuoboduliu“ (Legkauskas, 2012, 89 p.). Dar daugiau, paauglystės laikotarpis yra dėkingas savimonės ugdymui, nes paaugliai yra linkę atsiriboti nuo savo šeimos vertybių ir ieškoti naujų autoritetų. Taigi, savimonė ugdoma palaipsniui, atsiribojant nuo savo šeimos modelių ir ieškant savo tapatybės, bet kad šį kelionę prasidėtų jaunystėje, reikia tvirto postūmio.

Žmogui, kuris nori atrasti save giliau, reikia keisti savo požiūrį į aplinką ir į save. O tai padaryti nėra lengva. „Pagrindinė užduotis – sugriauti savo netikrąjį „aš“ ir leisti pasirodyti savo tikrajam „aš““, - teigia P. Scazzero (2012, 76 p.). „Kadangi save, kaip objektą, žmogus gali apibrėžti tik apibūdindamas savo santykius su kitais objektais, tai žmogaus poreikiams svarbūs išorinio ar vidinio patyrimo pokyčiai lems savimonės pokyčius“ (Legkauskas, 2012, 72 p.). Taigi, reikia merginas paskatinti naujoms patirtims, naujam santykiui su savimi, išėjimui iš „komforto zonos“. Vienas iš efektingiausių būdų praplėsti akiratį ir suvokti savo patirtį iš naujo, yra dalyvavimas grupės dinamikoje. (Tik, aišku, tai turi būti grupė, kurioje žmonės pasisako nuoširdžiai ir svarbu, kad ugdytinis būtų nusiteikęs atvirai, pasitikinčiai KLAUSYTIS.) Tai gali paskatinti merginas naujai kelionei savęs pažinimo link, saviugdą pradžia, nes „kintant aplinkai kinta ir savimonė“ (Legkauskas, 2009, 57 p.). Taigi, kiekviena nauja mergina įneša naujų galimybių į grupės dinamiką. Merginos grupėje turi galimybę išsakyti savo mintis ir jausmus, savo požiūrį ir tai joms suteikia emocinį stabilumą. Pirmiausia išsakydama mintis mergina/moteris turi galimybę pati susigaudyti tarp jų ir galvoje esantį chaosą paversti „kosmosu“, t. y. suprasti ir „sutvarkyti“ savo mintis. Išsakydama mintis priimančioje, konfidencialumo užtikrinančioje merginų grupėje ji jaučia meilę, dėmesį (formuojasi priklausymo grupei jausmas). Klausydama kitos besidalinančios merginos, ji turi galimybę daryti gerą darbą (tarnystę), parodyti rūpestį ir supratimą kitai merginai. Tai įprasmina merginos laiką ir padeda geriau galvoti apie save. O atviras klausymasis, be iš ankstinių nuostatų, be galvojimo, ką atsakysiu, praplečia požiūrį, padeda įsivardyti savo (panašią) patirtį ir suvokti, kad ne viena esu su tokiais problemomis. „Būtent gaudami grįžtamąjį ryšį iš socialinės aplinkos mes išmokstame vertinti savo elgesį ir tuo remdamiesi priskirti sau tam tikras savybes (Bandura, 1994; Kruger et al., 2008; Shapka ir Kreating, 2005; Swann et al., 2007 iš Legkauskas, 2009, 45 p.). Taigi, esame kaip veidrodžiai vieni kitiems, nors ir nelygūs, netikslūs, bet vis tiek atspindime kažkiek tiesos apie kitą žmogų. Grupėje merginos mokosi bendrauti tarpusavyje, išgirsti ne tik vieną kitą, bet ir save, sukonkretinti ir išreikšti savo mintis. Taip jos jaučiasi jaučiau savo kūne ir labiau save supranta. Lytiškumo ugdymo programa „Merginų susitikimai“ siūlo merginoms savęs pažinimo ir savipagalbos grupę, kur laikantis konfidencialumo merginos dalinasi savo mintimis, išgyvenimais, patirtimis joms aktualiose temose.

Savimonės ugdyme labai svarbus vaidmuo tenka savo jausmų ir minčių pažinimui. Paprastai mergina/moteris gyvena ir nesupranta, neišsivardina savo jausmų (šeimoje dažniausiai to nebuvome mokytos), ir ta sumaištis, nesupratimas nemaloniai veikia jos gyvenimo kokybę, gali iššaukti

bejėgiškumą ir pasimetimą. Šie išgyvenimai mums yra per sunkūs, todėl žmonės stengiasi juos malšinti atsiribojimu, dėmesio nukreipimu į kitus dalykus, alkoholiu ar kt. Tai trumpam laikui mus atjungia nuo nepatogių jausmų ir sukuria iliuziją, kad išsprendėme problemą. Bet iš tiesų, mes tą problemą tik nustūmėme gilyn, šalia kitų. Po kurio laiko, ištikus krizei, visa tai, kas buvo nesuprantama ir nustumta gilyn, išsiveržia su trigubai stipresne jėga netinkamoje vietoje ir netinkamu laiku, ir žmogus negali to sukontroliuoti. Pasak Danielio Golemano, „Emocinio intelekto“ autoriaus, emocija „reiškia jausmą ir su juo paprastai susijusias mintis, fiziologinę ir psichologinę būsenas bei tam tikrus elgesio modelius“ (Scazzero, 2012, 63 p.). Emocijų yra labai daug, šimtai skirtingų jų atmainų. P. Scazzero savo knygoje „Emociškai brandus dvasingumas“ pamini aštuonias pagrindines emocijų grupes. Negatyvios emocijos: „pyktis (įtūžis, priešiškumas, irzlumas, apmaudas); liūdesys (sielvartas, savigaila, neviltis, nusiminimas, vienišumo jausmas); baimė (nerimas, dirglumas, nervingumas, išgąstis, siaubas, nuogąstavimas); (...) pasibjaurėjimas (panieka, antipatija, pasišlykštėjimas); gėda (kaltė, sąžinės graužimas, jautimasis pažemintam, sumišimas, graužatis“ . Pozityvios emocijos: „džiaugsmas (palengvėjimas, pasitenkinimas, gėrėjimasis, jaudulys, euforija, ekstazė); meilė (palankumas, pasitikėjimas, atsidavimas, dievinimas); nuostaba (sukrėtimas, apstulbimas, stebėjimasis“ (Scazzero, 2012, 63 p.). „Daugelis mūsų patiria sunkumų sukilus „kebliems“ jausmams, pavyzdžiui, pykčiui ar liūdesiui. Nesąmoningai esame prieš juos nusistatę. Pasijuntame netobuli, todėl, kad neturėtume jausti „neteisingų“ dalykų. Tada meluojame sau, kartais įtikiname save, kad nieko nejaučiame, todėl, kad nemanome galį ką nors jausti. Mes slopiname savo žmogiškumą“ (Scazzero, 2012, 65 p.). Apskritai, „jausti reiškia būti žmogumi. Kai menkiname ar neigiame savo jausmus, iškreipiame tai, ką reiškia būti skurtam pagal Dievo paveikslą. Kokiu mastu nesugebame išreikšti savo emocijų, tokiu mastu pažeistas mūsų sugebėjimas mylėti Dievą, kitus ir save pačius“ (Scazzero, 2012, 28 p.). P. Scazzero teigia: „Leiskite sau patirti visą savo jausmų svorį, leiskite jiems pasireikšti necenzūruojamiems. Tada apmąstykite juos ir nuspręskite, ką su jais daryti“ (2012, 67 p.). Anot G. Harrison, „neįmanoma susidoroti su problema, jei – ir kol – nepripažįstame, kad jos esama“ (2017, 183 p.). Kol neleidžiame jausmams egzistuoti, slopiname juos, negalime jų pažinti, suprasti iš kur jie kyla ir to panaudoti gilesniam savęs pažinimui. Taigi, merginų savipagalbos grupę dažniausiai pradedame ir pabaigiame savo jausmų atpažinimu ir įvardijimu. Merginos yra skatinamos atsigręžti į save ir susitikti save bei priimti kitą mergina su kitokia tuometine emocine būsena.

Merginos parodo atjautą vienos kitoms, atvirai priimdamos kitą merginą jos situacijoje. Tas kito žmogaus žvilgsnis į mano realybę padeda ir pačiai labiau save priimti, atjausti. „Atjauta sau apima visą mūsų netobulumų realybę ir skatina ją priimti ramiai. (...) Užuoat griežtai save baudę, kai nepasiseka, arba varžėsi su kitais, mėgindami įrodyti, kad nesibaigiančiuose palyginimo žaidimuose esame geresni, turime rodyti sau tokį pat gerumą, kantrybę ir pakantumą, kokį mums rodo Dievas“ (Harrison, 2017, 178 p.). Reikia mokytis merginas atpažinus savo jausmus, juos priimti su atjauta, gailestingai. „Priimti save gali būti nepaprastai sunki šio proceso dalis. Būna sunku pripažinti tamsius ir nemalonus savo psichikos aspektus“ (Harrison, 2017, 183 p.). Labai svarbu nebėgti nuo negatyvių savo jausmų, nekovoti su jais, bet priimti ir po kiek laiko apmąstyti, kodėl jie kilo, ką jie kalba apie mano psichologines žaizdas, ar mano kaip asmens savybes. Parkeris Palmeris akcentuoja, kad atjauta sau, kaip ir „rūpinimasis savimi niekada nėra savanaudiška. Tai tiesiog geras rūpestis vienintele dovana, kurią turiu, dovana, dėl kurios esu žemėje, kad dovanočiau ją kitiems“ (Scazzero, 2012, 35 p.). Savęs pažinimo kelionėje labai svarbu pradėti nuo savo jausmų pažinimo ir priėmimo, tarsi į save žiūrėtume mylinčių sesių ar gailestingojo Tėvo žvilgsniu.

Kita sritis, su kuria reikia padirbėti savęs pažinimo kelionėje yra savo minčių pažinimas. Nors tai atrodo elementarus dalykas, tačiau labai dažnai mintys yra įsukamos į gynybinius mechanizmus arba tam tikros mąstymo „klišės“ daro įtaką mūsų gyvenimo kokybei, kai mes to nė nenujaučiame. Yra tokia patarlė: „Stebėkite savo mintis – jos tampa žodžiais. Stebėkite savo žodžius – jie tampa veiksmais. Stebėkite savo veiksmus – jie tampa įpročiais. Stebėkite savo įpročius – jie tampa charakteriu. Stebėkite savo charakterį – jis tampa jūsų likimu“ (Harrison, 2017, 182-183 p.). Viskas prasideda nuo minčių, kurių modelius atsinešama iš savo vaikystės. „Mikliai žmogaus protas gali paslėpti skausmingus jausmus ir mintis“ (Harrison, 2017, 183 p.). „Tampant suaugusiu reikia, kad išaugtume iš neigimo „gynybinių mechanizmų“ ir sąžiningai pažvelgtume į tai, kas yra tiesa, - į tikrovę. Štai keletas dažnai pasitaikančių gynybinių mechanizmų: neigimas, sumenkinimas, kitų kaltinimas, savęs kaltinimas, racionalizavimas, suintelektualinimas, dėmesio nukreipimas, priešiškusumas“ (Scazzero, 2012, 121 p.). Bendraudami su kitais žmonėmis, pajaučiame, kad mums užlipo ant „skaudžios vietos“ ir sureaguojame gynybiškai, įjungiamo išmoktas savo strategijas, tačiau realiai neišgirstame, kas mums sakoma ir kokį poreikį turi tas mus užgavęs žmogus. Tie gynybiniai mechanizmai yra susiformavę vaikystėje ir kol negrįšime atgal į praeities žaizdas, nepavyks daryti „kokybinio šuolio“ savo gyvenime. „Tam, kad galėtume žengti į priekį, turime žengti atgal“ (Scazzero, 2012, 83 p.). Tai padaryti saugiausia bendruomenėje. P. Scazzero pamini: „su brandžiais draugais,

mentoriumi, dvasios vadovu, krikščioniu konsultantu ar psichoterapeutu“ (2012, 101 p.). „Norint pasiekti emocinę brandą būtina leisti į skausmingą kelionę per Sieną arba, kaip anksčiau buvo sakoma, į „tamsią sielos naktį“ (Scazzero, 2012, 102 p.). Tai yra vidinės kelionės lūžis, kuris padeda naujai pasižiūrėti į savo skausmingą patirtį, išgyventi ją iš naujo, atleisti ir su nauju žvilgsniu grįžti į dabartį. Savo minčių pažinimui padeda grupės patirtis, kur merginos kviečiamos išsakyti savo mintis, abejones, požiūrį į probleminius klausimus. Taip pat, programoje „Merginų susitikimai“ yra siūlomas unikalus būdas giliau pažinti savo mintis bei jausmus ir kurti kitokį draugystės santykį su savimi rašant savistabos dienoraštį. Dienoraštis patraukliai yra vadinamas „Pasimatymai su savimi“. Merginos yra kviečiamos pasirinkti joms tinkamą pastovų laiką dienoje (rytą arba vakarą), susirasti patogią, atokią vietą, kur galėtų bent 5-15 minučių atsidėti susitikimui su savimi ir atsakyti į keletą klausimų apie praėjusią dieną. Klausimai pradedančioms yra tokie: 1. Už ką esu dėkinga Dievui/gyvenimui šiandien? Kas gražaus/įdomaus nutiko mano dienoje? (bent 3 dalykai); 2. Kokius jausmus šiandien jaučiau? (įvardyti bent 2); 3) Ką norėčiau keisti savyje arba savo aplinkoje šiandien? (1 dalykas). Po mėnesio šio dienoraščio pildymo merginos kviečiamos susitikti ir aptarti, kaip sekėsi, sunkumus, atradimus ir „pasimatymų su savimi“ poveikį. Po mėnesio, pildymo merginos nusprendžia ar dar mėnesį pildys dienoraštį pagal šiuos tris klausimus ar nori įsivesti naujų klausimų. Šis unikalus savistabos būdas leidžia giliau pažinti savo mintis ir jausmus ir ugdo reflektyvų žvilgsnį į save ir savo aplinką bei padeda kurti draugystę su savimi.

Ką daryti įsivardinus, atpažinus savo mintis? Ar jas taip pat gailestingai priimti, kaip savo jausmus? Anot psichoterapeuto G. Harrison, „neturite pasyviai priimti pažeminimų ir įžeidimų, kuriuos patys į save sviedžiate. Neturite lakyti kenksmingų gyvenimo scenarijų, kuriuos kiti paliko jūsų galvoje“ (2017, 189 p.). Teigiama, kad savo mintis turime ištirti, kvestionuoti. Be to, Šventajame Rašte yra pabrėžiama, kad žmogus yra sužeistos prigimties ir nuolat yra bandomas piktojo nusidėti prieš save ar kitus. Pirmame Petro laiške raginama: „Būkite blaivūs ir budrūs, nes jūsų priešas velnias slankioja aplinkui kaip riaumojantis liūtas, tykodamas kurį nors praryti. Pasipriešinkite jam tvirtu tikėjimu, žinodami, kad tokius pačius kentėjimus patiria jūsų broliai pasaulyje“ (1 Pt 5, 8-9). G. Harrison įvardija labai įdomų patarimą– reikia diskutuoti su savo mintimis ir ištyrus apsispręsti ar noriu ją priimti, su ja gyventi. „Krikščioniui, kuris nori augti svarbu išmokti dispuoto su savimi“ (Harrison, 2017, 189 p.). Su kitais žmonėmis mes esame pratę ginčytis ir nesutikti, bet į savo mintis mes nesame pratę žiūrėti kritiškai. Pastarasis autorius teigia, kad laikui bėgant galime išmokti tikėti ir veikti pagal tas mintis, kurios veda mus į gerą. Taigi, merginoms svarbu žinoti, kad nevisomis savo

mintimis reikia pasitikėti, ne visoms pasiduoti. Dalyvavimas savipagalbos grupėje padeda pamatyti savo mintis kitoje šviesoje, ir atpažinti jų (ne)racionalumą. Taip pat, minčių įvardijimas ir užfiksavimas ant lapo (savistabos dienoraštyje) padeda merginoms išgirsti savo mintis ir pamatyti jas tarsi iš šalies. Tada, kai mergina aiškiai supranta savo mintis, tada ji gali diskutuoti su jomis ir priimti arba ne. Be to, programoje „Merginų susitikimai“, stengiamasi formuoti teigiamą dalyvių požiūrį į psichologus, psichoterapeutus, konsultantus.

Apskritai sveika savimonė yra emocinės brandos ženklas. Galima įvardyti, kad vienas iš pagrindinių tikslų darbe su savimone yra emocinės brandos ugdymas. Emocinė branda pasireiškianti santykiuose su savimi: „savo jausmų įvardijimas, atpažinimas ir su valdymas;(…) išsilaisvinimas iš save žalojančio elgesio modelių; suvokimas, kaip mūsų praeitis daro poveikį mūsų dabarčiai; išsiugdytas sugebėjimas aiškiai reikšti savo mintis ir jausmus (tiek žodžiais, tiek ir be jų); (...) tikslus savo stipriųjų pusių, ribotumo ir silpnybių įvertinimas bei sugebėjimas atvirai kalbėtis apie tai su kitais; (...) sugebėjimas deramai sielvartauti“. Kita dalis tai - emocinė branda pasireiškianti santykiuose su kitais: „susitapatinimas su kitais ir veiksmams pasireiškianti užuojauta jiems; sugebėjimas užmegzti ir palaikyti artimus ir prasmingus santykius; pagarba ir meilė kitiems nereikalaujant, kad jie keistųsi; sugebėjimas aiškiai, tiesiogiai ir pagarbiai paprašyti to, ko mums reikia, ko norime arba to, kas mums svarbiau; mokymasis brandžiai spręsti konfliktus ir sutarti dėl sprendimų, atsižvelgiant į kitų žmonių požiūrį; sugebėjimas suvokti ir deramai išreikšti savo seksualumą ir jausmingumą“ (Scazzero, 2012, 42 - 43 p.). Taigi, brandžios asmenybės ugdymas prisideda prie lytiškumo ugdymo – mokymas save ir kitą pažinti, priimti ir gerbti, mokymas susivaldyti ir ruošti save kaip dovaną kitam.

Dar viena svarbi kompetencija savimonės ugdyme yra sugebėjimas „apibūdinti savo gyvenimo tikslus ir vertybes nepaisant aplinkinių daromo spaudimo“ (Michael Kerr, Murray Brown. Family Evaluation: The Role of the Family as an Emotional Unit That Governs Individual Behaviour and Development (New York: Norton Press, 1988). Tai vadinamas diferencijacija. „Stiprų diferenciacijos lygį turintys žmonės turi savo nuomonę, įsitikinimus, nuostatas, tikslus ir vertybes nepaisant jiems daromo spaudimo. Jie gali rinktis, kokie nori būti neatsižvelgdami į kitų žmonių pritarimą ar nepritarimą“ (Scazzero, 2012, 73 p.). Tai labai svarbu ugdant savimonę, kad jauna mergina atradusi savo pasaulėžiūrą ir vertybes, sustiprėjusia savigarba, gebėtų išlikti ištikima savo idealams, nepaisant vaikinų spaudimo ir įtikinėjimo. Vienas iš svarbių būdų eiti brandos kelionę ir išlikti ištikimai savo idealas yra liudijimas, dalinimasis su kitomis apie tai, ką atradau ir kaip keitėsi mano gyvenimas pradėjus keliauti savęs pažinimo kelionę. Ir G. K. Popcak licencijuotas klinikos socialinis darbuotojas

savo knygoje apie vaikų ir jaunimo lytiškumo ugdymą teigia, kad reikia padėti jaunimui atrasti vertybes, „kurios jį jaudintų, už kurias galėtų stoti ir kovoti“ taip pat skatinti atrasti „draugų, kurie galėtų jį ar ją paremti. (...) padėkite jam atrasti savo privalumus ir skatinkite jo kompetencijos ir laimėjimo jausmą. (...) Mokykite kompetencijos ir vengti netvarkingų santykių, kurie atsiranda iš pastangų palengvinti nuobodulio kančią (2011, 175 p.). Taigi, paaugusios savęs pažinimo kelionėje merginos yra kviečiamos priimti daugiau atsakomybės programoje: pasidalinti savo asmeninės patirties liudijimais seminaruose, moderuoti grupes. Asmens savimonės ugdymas apima darbą su jausmais, mintimis, vertybėmis, t.y. brandžios asmenybės ugdymas. Savimonės ugdymas stiprina asmens savigarbą.

1.2.3. Žinių apie santykius ir lytiškumą suteikimas – būdas ugdyti savigarbą

Šiandieninėje visuomenėje jauną žmogų pasiekia daugiausia destruktivi informacija apie lytiškumą, santykius. Pagrindė nuomonę formuoja viešojo erdvė: interneto tinklaraščiai ir „vlogai“, televizijos filmai ir laidos, žurnalai. Taip pat, klaidingas nuostatas, žinias ir mitus merginos perima iš tėvų, draugų ir pažįstamų. Patikimą informaciją apie lytiškumą, skaistumą ir santykius labai sunku atrasti, sunku atsirinkti, kuo pasitikėti. Programa „Merginų susitikimai“ yra paremta krikščioniškosios antropologijos požiūriu į žmogaus lytiškumą ir autoritetingų psichologijos mokslininkų mintimis. Daroma prielaida, kad žinių suteikimas stiprina merginų savigarbą, nes jos labiau supranta savo ir priešingos lyties poreikius, troškimus bei santykių motyvus.

Programa „Merginų susitikimai“ siūlo kas savaitinius seminarus, kur 20 minučių informatyviai yra pateikiama tema, o tada 1 valanda yra skiriama diskusijoms grupelėse. Temos yra suskirstytos į keturias dalis: savimonė, grožis/moteriškumas, santykiai, dvasinis tobulėjimas.

Pirmasis temų blokas yra apie savimonę. Vyksta seminarai šiomis temomis: „Meile – kas tu esi?“, „Savigarba – kas tai?“, „Etiketės, pravardės, moters stereotipai“, „Kaip stiprinti meilę sau?“. Pirmame seminare merginoms pristatomi skirtingi graikiški žodžiai, kurie reiškia skirtingas meilės formas (Pagojus, 2012), taip pat meilės fazės pagal Denis Sonet (2006). Savigarbos seminare, taip pat, naudojamas Ričardo Pagojaus knygos „Meilės pamokos: kad nemylėtume, kaip idiotai“ skyrius apie „Meilę sau“, kalbama apie tai, kokie yra meilės sau kraštutiniai ir kur randasi sveika meilė sau (2012). Trečiajame seminare pristatoma, kas gali trukdyti mylėti save: „etiketės“, kurias „užklįjuoja“ mūsų artimieji (tėvai, bendraklasiai, draugai) ir etiketės, kurias „užklįjuoja“ mūsų aplinka, žiniasklaida, stereotipai, kuriuos mus įtikina atitikti. Šiame seminare gali būti pristatomi liudijimai merginų, kurios patyrė ir atrado, kaip buvo melagingai įtikintos, kokio jos turėtų ar neturėtų būti, kad

būtų vertingos ir gerbiamos. Ketvirtoji tema: „Kaip stiprinti meilę sau?“ pristatoma remiantis R. Pagojaus medžiaga (2012) ir patarimais iš G. Harrison knygos „Didysis EGO“ (2017). Taigi, šios temos yra pradinės kalbant su merginomis apie tobulėjimą ir santykius.

Antrasis temų blokas yra apie grožį. Ši dalis negali būti užmiršta, nes tai yra pagrindinis (prigimtinis moters klausimas): „Ar aš esu graži?“ Pirmoji iš šio bloko temų: „Kas yra moteriškumas?“ Joje diskutuojama apie moteriškumo bruožus, apie moteriško genijaus savitumą ir jo vertę. Kita tema vadinasi: „Kūno dovana“. Čia atskleidžiamas krikščioniškosios antropologijos požiūris į žmogaus kūno orumą ir diskutuojama: Ar aš esu kūnas? Ar aš turiu kūną? Taip pat šiame bloke siūlomos praktiniai seminarai apie veido higieną, plaukų priežiūrą natūraliais būdais ir kaip susikurti savo individualų aprangos stilių. Pokalbiai su merginomis apie grožį negali būti palikti nuošalėje, nes svarbu grožį suvokti kaip vidinio ir išorinio moters pasaulio dermę. Be to, rūpinimasis savo išvaizda merginai gali būti pagalba parodyti meilę sau, paskatinimas rūpintis savimi.

Trečiasis temų blokas yra apie draugystę ir santykius su vaikinais. Kadangi lytiškumo ugdymas pirmiausia yra nukreiptas į skaistumo ugdymą, kad jaunas žmogus gebėtų susivaldyti ir paruošti save kaip dovaną būsimam sutuoktiniui, tad apie šią ašį sukasi visos temos. Pirmiausia pradedama nuo temų apie vyrų ir moterų psichologinius skirtumus. Remiamasi leidiniu „Meilės santykiai. Ar sėkmė įmanoma?“ (Casterman, 2013) ir knyga „Vyrų iš Marso, moterų iš Veneros“ (Gray, 2017). Kita tema yra apie santuoką: „Santuokos dovana“. Joje pristatomos tinkamos ir netinkamos nuostatos einant į santuoką (Sonet, 2006), aptariami santuokos gėriai ir ką jie duoda žmogui, kaip brandina juos kaip asmenis. Ši tema yra prie pirmųjų, kad uždegti jaunos žmonės siekti tokios tikros, sveikos santuokos, kuri atskleistų asmenų lytiškumo grožį. Toliau temoje „Romantiškos draugystės fazės“ pristatomi draugystės periodai, ir kaip dažniausiai plėtojasi santykiai tarp vyro ir moters (Sonet, 2006), kaip įsimylėjimo fazė gali suklaidinti. Toliau seka temos apie nesantuokinių lytinių santykių ir kohabitacijos žalą draugystei, kviečiami jauni žmonės paliudyti apie savo patirtį ir pasidalinti savo patarimu, saugoti savo kūną kaip dovaną santuokai. Po to, tema apie skaistumą ir kviečiama pora, kuri paliudytų skaisčios draugystės patirtį, ką tai davė jų santykiams, vienas kito pažinimui, pagarbai ir psichologiniam, dvasiniam stabilumui. Toliau nuosekliai einama per merginoms aktualias temas apie draugavimą: „Neturiu vaikiną. Medžioti ar laukti?“, „Patarimai pirmam pasimatymui“, „Kaip draugauti, kad atpažinčiau ar tai man skirtasis?“, „Ką daryti, jei vaikiną neskuba įsipareigoti?“, „Sužadėtuvių laikotarpio prasmė“, „Penkios meilės kalbos“ (Chapman, 2017). Šios temos dėstomos

remiantis skaistumo nuostata ir krikščioniškomis vertybėmis, visa pagrindžiama psichologiniais santykių dėsniais.

Ketvirtasis temų blokas yra apie dvasinį tobulėjimą. Atvėrus minėtas problemines temas, einama giliau, klausiant merginų, kas gali jas užpildyti, atkurti jų orumą bei dvasinį skaistumą. Išdėstytos tokios temos: „Kas yra laimė?“, „Atleidimas: kodėl? kaip?“, „Santykiai su žmonėmis neužpildo: ieškau Dievo“, „Tobulėjimo kelias: vasaros pasiūlymai tau“. Šios temos švelniai veda link biblinio gailestingojo Dievo įvaizdžio ir santykio su Juo kūrimo. Temose gali būti naudojami merginų liudijimai, kaip jų gyvenimus pratutino santykio su Dievu patirtis. Paskutinėje temoje merginoms duodamos nuorodos, ką jos galėtų vasarą paskaityti ar pažiūrėti, ką jos galėtų aplankyti, nuveikti ar kur sudalyvauti, kur sutiktų ar pamatytų daugiau skaistų ir prasmingą gyvenimą gyvenančių jaunų žmonių, susirastų naujų draugų.

Taigi, merginų seminaruose pristatomos temos, kurios formuoja krikščionišką požiūrį į romantiškus santykius, skaisčią daugystę ir meilę sau bei tobulėjimą. Tikimasi, kad šios žinios teigiamai veikia merginų savigarbą, ją stiprina.

1.2.4. Santykio su Dievu kūrimas – būdas ugdyti savigarbą

Kitas būdas stiprinti savigarbą, suvokiant ir patiriant, kad esu verta pagarbos, esu vertingas žmogus yra galimas per santykio su Dievu kūrimą ir savo, kaip Dievo vaiko tapatybės atradimą. Kiekvienas žmogus savo širdies gelmėje laikas nuo laiko patiria žiojančią tuštumą. Tas tuštumos pajautimas yra artimas gilaus ilgesio jausmui, kuris mus persekioja. Ilgimės kažko tikro, kažko gilaus, ilgimės besąlyginės meilės, kuria mus pilnai ir iki galo mylėtų kitas asmuo. Tačiau nė vienas žmogus nėra pajėgus mūsų mylėti taip ar tiek, kiek mums tos meilės reikia. Dar daugiau, mūsų galvoje „kartojami giliai įsišakniję negatyvūs įsitikinimai: esu klaida; esu našta; esu kvaila; esu bevertė; man neleidžiama klysti“ (Scazzero, 2012, 51 p.). Tokioje desperatiškoje padėtyje bandome visgi pasiekti „laimės jausmą“, kad galėtume gyventi, atrasti „laimės receptus“ ir pakelti savo vertę kitų ir savo akyse. Manome, kad pasiekus tikslą (nusipirkti drabužį, automobilį, ar ką kitą) pakelsime savo vertę, būsimė patenkinti ir galėsime nurimti, tačiau po kiek laiko suprantame, kad daiktai mūsų nebedžiugina (Scazzero, 2012, 53 p.). Iš tiesų, darome didelę klaidą galvodami, kad „mus patenkins kažkas mažiau nei Dievas“ (Scazzero, 2012, 53 p.). Tik Dievas gali užpildyti tą „širdies skylutę“, kurią pats kurdamas mumyse paliko. Šventas Augustinas savo „Išpažinimuose“ taikliai rašė: „Sukūrei mus sau, ir mūsų širdis nenurims, kol neatsiilsės tavėje“ (pop. Pranciškus, 2016). Dievas yra Šaltinis, kuris gali pasotinti meilės išalkusias širdis.

Galima visą gyvenimą ieškoti meilės ir savo vertės patvirtinimo, bet giliausiai tai atrandame susitikę Gyvąjį Dievą ir Jo mums suteikiamą tapatybę. „Žmogus yra vienintelis kūniškas asmuo, vienintelis protingas ir laisvas visoje Kūrinijoje. Žmogaus unikalumo samprata nuosaikiai padiktuoja žmogaus vertės sampratą – ji yra nelystama“ (Santuokos ir šeimos studijų centras, KTF, VDU, 2010, 10 p.) Taigi, jau vien dėl to, kad žmogus yra gyvas, jis turi būti laikomas vertingu. Ir mums nereikia nusipelnyti Dievo meilės, nes mes esame mylimi todėl, kad esame Jo kūriniai, Jo vaikai. „Dievas myli mus ne dėl to, kad esame verti; Jis myli mus, todėl mes laikomi vertais“ (Harrison, 2017, 165 p.) Yra subtilus skirtumas tarp šių dviejų frazių. Dievas mus myli ir mums nereikia nusipelnyti jo meilės. Esame vertingi, nes Dievas taip mus mato ir tokį santykį su mumis kuria. Jo meilės įrodymas – savo mylimojo Sūnaus siuntimas į žemę ir Jo auka už mūsų nuodėmes. Taigi, Dievo meilė mums suteikia nelygstamos vertės, esame apdovanoti orumu ir kaip žmonės visuomet esame verti pagarbos bei verti būti laikomi tikslu, o ne priemone kito tikslui pasiekti (Harrison, 2017, 166 p.). Gyvas santykis su Dievu gali atnaujinti mūsų žvilgsnį į save, į mūsų vertę. Pirmiausia, kai suvokiame, kokia kaina Jis sumokėjo, dovanodamas savo Sūnų, kad susigražintų mūsų pasitikėjimą ir suteiktų galimybę prieiti prie Jo arčiau. Gilus šio fakto atradimas gali išplėsti mūsų širdis, nes suvokiame, kad net jei būtume vienintelis žmogus žemėje, Dievas dėl manęs vieno būtų paaukojęs savo Sūnų, nes Jis ilgisi santykio su manimi asmeniškai. Naujajame Testamente randame: „Jei Dievas už mus, tai kas gi prieš mus?! Jeigu jis nepagailėjo nė savo Sūnaus, bet atidavė jį už mus visus, – kaipgi jis ir visko nedovanotų kartu su juo?! (...) Kas gi mus atskirs nuo Kristaus meilės? Ar vargas? ar priespauda? ar persekiojimas? ar badas? ar nuogumas? ar pavojus? ar kalavijas? Tačiau visa mes lengvai nugalime dėlei to, kuris mus pamilo. Ir aš esu tikras, kad nei mirtis, nei gyvenimas, nei angelai, nei kunigaikštystės, nei dabartis, nei ateitis, nei galybės, nei aukštumos, nei gelmės, nei jokie kiti kūriniai negalės mūsų atskirti nuo Dievo meilės, kuri yra mūsų Viešpatyje Kristuje Jėzuje“ (Rom 8, 31-39). Taigi, kitas dalykas, per ką Dievas atkuria mūsų vertę, yra Jo Žodis – Jo meilės laiškas mums asmeniškai. Jis savo Žodžiu mus maitina, augina, guodžia, kreipia, stiprina ir pripildo. „Dievo žodis yra gyvas ir veiksmingas, aštresnis už bet kokį dviašmenį kalaviją. Jis prasiskverbia iki pat sielos ir dvasios atšakos, iki sąnarių ir kaulų smegenų“ (Žyd 4, 12) ir „atliks tai, kam yra siūstas“ (Iz 55, 11). Be to, Dievas mums pakviečia į savo vaikų šeimą, kur mes bendruomenėje galime būti palaikomi, išklausomi ir sustiprėję galime tarnauti savo talentais. Tai, kad Dievas kiekvienam iš mūsų duoda misiją, rodo Jo pasitikėjimą mumis, netobulais kūriniais. Mes esame verti Jo pasitikėjimo. Taigi, pažindami Dievo meilę galime sustiprėti ir atrasti savo vertę ir tai atstato mūsų savigarbą. „Nepaisant savo netobulumo ir ribotumo, esu vertas

naudotis Dievo man duota galia pasaulyje; turiu teisę būti; gerai, kad aš esu; turiu Dievo man duotą tapatybę, ji yra individuali ir unikali“ (Scazzero, 2012, 51 p.). Dievo meilės dėka pamažu nuo mūsų nukrinta visos „etiketės“ (pačių ar kitų prilipdytos) ir atrandame tvirtą Dievo vaikų tapatybę - kaip mus mato ir vertina gailestingasis Dievas.

Lytiškumo ugdymo programoje „Merginų susitikimai“, su vyresnėmis merginomis turime maldos ir dalinimosi grupę. Tai toks gilesnis žingsnis, ne tik dalintis grupėje, bet, pirmiausia, patirti, kokia esu Dievo mylima dukra. Renkamės kas antrą savaitę penkių merginų grupę. Pradedame susitikimą apie 1 val. trunkančia malda: giedame giesmes, grojame gitaromis, ir meldžiamės spontaniškais dėkojimo, prašymo maldomis. Giesmių giedojimas padeda patirti ir pajusti Dievo Žodžio skonį, Dievo Žodis per giesmę lengviau prasiskverbia į širdis. Taip pat labai svarbi yra dėkojimo ir prašymo maldos, kada patiriame, kad esame iš vienos šeimos, maldomis išsakome savo didžiausius džiaugsmus ir vargus, jaučiame kitų merginų palaikymą. Po to seka, iki 1,5 valandos trunkantis pasidalinimas, kai kiekviena pasisako kuo gyvena, kaip sekasi draugauti su Dievu, po to išplėtojame vieną išplaukiančią temą, diskutuojame, viena kitą palaikome ir pastipriname. Taigi, daroma prielaida, kad santykio su Dievu atradimas ir puoselėjimas stiprina mūsų meilę sau ir savigarbą. Kokybiniu tyrimu siekiama išsiaiškinti, ar šios trys dalys stiprina merginų savigarbą.

2. LYTIŠKUMO UGDYMO PROGRAMOS „MERGINŲ SUSITIKIMAI“ EFEKTYVUMO TYRIMAS

Tyrimo empirinė dalis skirta neformalios lytiškumo ugdymo programos „Merginų susitikimai“ efektyvumo tyrimui. Pagrindinis efektyvumo klausimas: ar sustiprėjo dalyvavusių merginų savigarba. Daroma prielaida, kad savigarbos pokytis daro įtaką merginų elgesiui susijusiam su seksualumu. Pirmiausia bus pristatomas tyrimo planas, vėliau rezultatai ir jų interpretavimas.

2.1. Lytiškumo ugdymo programos „Merginų susitikimai“ efektyvumo tyrimo plano pristatymas

Šioje dalyje bus pristatoma empirinio tyrimo metodika ir organizavimas, taip pat tiriamieji bei tyrimo instrumentas.

2.1.1. Tyrimo metodika ir organizavimas

Empiriniam tyrimui buvo pasirinkto merginos, kurios dalyvavo lytiškumo ugdymo programos „Merginų susitikimai“ veiklose. Visos merginos lankė užsiėmimus, kurie joms atrodė naudingi ar tiesiog užsiėmimų laikas joms tiko. Merginos pasirinkdavo užsiėmimą ir jį lankydavo pastoviai (arba su pertraukomis). Taip pat yra merginų, kurios išbandė kelias ar visas veiklas ir reguliariai jose dalyvaudavo. Taigi, tyrimui pasirinktos merginos, kurios daugiausia dalyvavo šioje lytiškumo ugdymo programoje „Merginų susitikimai“. Keletas merginų viršija 19 m. amžiaus cenzą, kuris apibrėžtas šioje programoje, nes kai pradėta ši programa, buvo kviečiamos dalyvauti visos norinčios merginos, kurioms aktualu, įdomu.

Darbo metodikos parengimas vyko keliais etapais: 2019 m. sausio mėnesį buvo vykdoma literatūros apžvalga, o interviu klausimai parengti š.m. kovo mėnesį. Interviu vykdytas nuo š.m. kovo 26 dienos iki balandžio 15 dienos. Interviu buvo imamas tiesiogiai iš respondenčių ir daromas audio įrašas. Respondentės atsakydamos užtruko nuo 25 min. iki 40 min. Duomenys buvo transkribuojami ir analizuojami š. m. balandžio mėnesį.

Tyrimo etika: Tyrimas atliktas garantuojant respondenčių anonimiškumą bei konfidencialumą. Jos pasirašė sutikimą dalyvauti tyrime, dėl nepilnamečių sutikimo tyrime sutikimą pasirašė vienas iš tėvų. Tyrimas vykdytas X mokyklos vadovo žinioje.

2.1.2. Tiriamieji

Populiacija – 17-27 metų merginos, kurios dalyvavo X mokyklos neformalaus ugdymo būrelyje „Merginų susitikimai“. Tyrimo imtis - 10 merginų. X mokykla tyrimui pasirinkta, nes šioje

mokykloje vykdyta ši programa ir dirba tyrimo autorė. Interviu pasirinktos merginos, kurios daugiausia lankė šią programą.

2.1.3. Tyrimo instrumentas

Tyrimo instrumentas – klausimynas (žr. į priedą Nr. 1), konstruotas remiantis teorinėje darbo dalyje atlikta literatūros analize ir sinteze. Siekiama išsiaiškinti ar ši lytiškumo ugdymo programa „Merginų susitikimai“ sustiprina merginų savigarbą. Apklausiant merginas buvo naudoti skirtingų kategorijų klausimai. Visoms respondentėms užduodami klausimai iš socialinio-demografinio bloko bei kontrolinio bloko klausimai. Merginoms lankiusioms tik maldos ir dalinimosi grupę užduoti pagrindinio bloko kategorijos Nr. 3 klausimai. Kitoms, lankiusioms dalinimosi grupės bei atvirus seminarus, užduoti pagrindinio bloko kategorijos Nr. 2 ir kategorijos Nr. 3 klausimai. Yra viena respondentė, kuri lankė visus užsiėmimus, tai jai užduoti visi klausimyno klausimai.

Interviu klausimyno sandara:

- **Socialiniai - demografiniai** klausimai – sudaro 1-8 klausimai, siekiant išsiaiškinti, iš kokios šeimos kilusios merginos, ar turėjusios psichologinių problemų, ar tikinčios, ar draugauja šiuo metu su vaikinų, kokių tikslų, kiek programos veiklose dalyvavusios ir pan.
- **Pagrindinis blokas** – šiais klausimais siekiama išsiaiškinti ar savimonės ugdymas, žinių apie santykius ir lytiškumą suteikimas ir santykis su Dievu turi įtakos merginų savigarbos pokyčiui. Lankiusioms dalinimosi grupės ir seminarus užduoti klausimai iš kategorijos Nr. 1 ir kategorijos Nr. 2. Lankiusioms maldos ir dalinimosi grupę užduoti klausimai iš kategorijos Nr. 3. Visi šie klausimai sudaryti remiantis tyrimo teorine dalimi (pirmos skyriaus antruoju skirsniu).

Kategorija Nr. 1 – skirta išsiaiškinti, kaip išvystyta merginos savimonė (savęs pažinimas, meilė sau).

Kategorija Nr. 2 – skirta išsiaiškinti, ar programoje perduodama informacija stiprina merginų savigarbą.

Kategorija Nr. 3 - skirta išsiaiškinti merginos Dievo įvaizdį ir savo orumo suvokimą.

- **Kontrolinis blokas** – šiais klausimais siekiama išsiaiškinti realų merginų savigarbos pokytį ir kokią naudą jos gavo iš programos „Merginų susitikimai“.

Didesnioji dalis klausimų interviu buvo atviri, nes siekta sudaryti sąlygas laisvai išsakyti savo požiūrį (visa programa paremta dalinimosi, atviravimo principu), be to siekta giliau suvokti merginų atsakymus. Atliekant interviu pastebėta, kad šis asmeninis pokalbis su kiekviena iš merginų buvo itin naudingas, tai buvo galimybė kiekvienai merginai parodyti asmeninį dėmesį. Tikimasi, kad šis atviras asmeniškasis susitikimas paskatins merginas ir toliau tęsti kelionę su programa „Merginų susitikimai“. Dalis klausimų buvo uždari (naudojama Likerto skalė), kad būtų galimybė merginoms realiai įsivertinti pokytį, kurį jos pasiekė būtent su šia lytiškumo ugdymo programa.

Atviriems klausimams analizuoti buvo naudojama kokybinė „kontent“ analizė. Likerto skalės duomenys apdoroti Excel programos diagramomis.

2.2. Lytiškumo ugdymo programos „Merginų susitikimai“ efektyvumo tyrimo rezultatų pristatymas ir interpretavimas

Siekiant tirti lytiškumo ugdymo programos efektyvumą buvo sudarytas interviu klausimynas ir apklaustos 10 merginų, kurios dalyvavo programoje „Merginų susitikimai“. Siekta išsiaiškinti, ar savimonės ugdymas, žinių suteikimas ir santykio su Dievu auginimas stiprina merginų savigarbą.

2.2.1. Socialinių – demografinių charakteristikų apžvalga

Norint išsiaiškinti iš kokios aplinkos atėjo merginos joms buvo užduodami socialiniai – demografiniai klausimai. Taigi, bus pristatomos visos tyrime dalyvavusios merginos.

Mergina nr. 1 (toliau „M1“) – yra 21 metų, gyvena su močiute, kuri ją pasiėmė globoti po girtaujančios ir smurtaujančios mamos mirties. Mergina yra patyrusi adaptacijos problemų mokykloje bei depresyvių laikotarpių savo gyvenime. Apie meilę, draugystę, santykius prieš programą mergina daugiausia sužinojo iš bendraamžių patirties. Mergina šiuo metu neturi vaikinio ir abejoja, ar kada nors sukurs šeimą. Temos apie meilę, draugystę, vaikus, jai programoje jai jau darosi nuobodžios. Mergina laiko save netikinčia (nors neatsisakė ir sudalyvavo X mokykloje organizuotose Adventinėse rekolekcijose). Ji dalyvavo beveik visoje programoje: lankė konfidencialias dalinimosi grupes bent 4 mėnesius kas savaitę bei atvirus merginų seminarus bent 5 mėnesius kas savaitę. Periodiškai rašo „Pasimatymus su savimi“ (iš viso bent 3 mėnesiai kasdien). Be to, mergina pradėjo lankyti individualias konsultacijas kas 2 savaites.

Mergina nr. 2 (toliau „M2“) – yra 17 metų, gyvena tik su mama (tėvai išsiskyrę, tėvas buvo alkoholikas). Mergina apie meilę, draugystę, santykius prieš programą daugiausia sužinojo iš bendraamžių, mamos, gatvės draugų. Draugauja su vaikinu porą savaitių. Juo pasitiki, mato jį kaip būsimą vaikų tėvą, iš santykių tikisi emocinės paramos bei save ir jį pažinti. Mergina nėra tikinti. Ji lankė konfidencialias dalinimosi grupes bent 3 mėnesius kas savaitę, bei atvirus merginų seminarus bent 3 kartai, rašo „Pasimatymus su savimi“ iš viso bent 2 savaites.

Mergina nr. 3 (toliau „M3“) – yra 17 metų, gyvena tik su mama (tėvai išsiskyrę). Mergina 7 klasėje 2 mėnesius patyrė depresinę nuotaiką ir tuo laiku nelankė mokyklos. Apie meilę, draugystę, santykius prieš programą mergina daugiausia sužinojo iš draugų ir interneto. Vaikino neturi. Dievą suvokia kaip aukštesnę jėgą, tačiau asmeninio santykio su Juo neturi. Mergina lankė konfidencialias dalinimosi grupes bent 1 mėnesį kas savaitę bei atvirus merginų seminarus beveik visus (bent 5 mėnesiai), pabandė rašyti „Pasimatymus su savimi“ iš viso bent 1 savaitę.

Mergina nr. 4 (toliau „M4“) – yra 17 metų amžiaus, auga šeimoje su tėčiu ir pamote (biologinė mama alkoholikė). 13-15 metų turėjo depresyvią nuotaiką ir reguliariai lankėsi pas psichologą. Apie meilę, draugystę, santykius prieš programą mergina daugiausia sužinojo iš tėvų ir savo patirties. Vaikino neturi. Tiki Dievu, Jį įsivaizduoja, kaip istorinį šventą žmogų su konkrečiais fiziniais bruožais. Yra patyrusi, kad Dievas ją myli asmeniškai. Mergina lankė konfidencialias dalinimosi grupes bent 1 mėnesį kas savaitę bei atvirus merginų seminarus (bent 2 mėnesiai), pabandė rašyti „Pasimatymus su savimi“ iš viso bent 3 savaitės.

Mergina nr. 5 (toliau „M5“) – yra 17 metų amžiaus, auga tik su mama (tėvai išsiskyrę, tėtis gyvena netoliese). Mergina prieš pusę metų turėjo adaptacijos problemų pakeitus mokyklą, tai lydėjo depresinė nuotaika (4 mėnesiai). Pagalbos nesikreipė, bet pati ryžosi pradėti lankyti šią programą „Merginų susitikimai“. Apie meilę, draugystę, santykius daugiausia prieš programą sužinojo iš savo patirties ir pasikalba su mama. Jau 1-nerius metus draugauja su vaikinui, kuriuo pasitiki ir kurį mato, kaip galimai būsimą savo vaikų tėvą. Draugavimo tikslas: gauti emocinę paramą, turėti žmogų šalia. Mergina nėra tikinti. Ji lankė konfidencialias dalinimosi grupes bent 2 mėnesius kas savaitę, bei atvirus merginų seminarus bent 2 kartus, pabandė rašyti „Pasimatymus su savimi“ iš viso bent 1 mėnesį. Be to, mergina nori pradėti lankyti asmenines konsultacijas, tačiau vis pasikeičia planai.

Mergina nr. 6 (toliau „M6“) – 20 metų, gyvenanti su abiem susituokusiais tėvais. Tėvų santykių kokybę savo akimis įvertino tik 4 iš 10 (1- labai sudėtingas santykis, 10 – puikus tarpusavio santykis). Būdama 14-16 m. sirgo anoreksija, bulimija, turėjo depresyvių laikotarpių. Gydėsi valgymo sutrikimų centre. Apie meilę, draugystę, santykius prieš programą daugiausia sužinojo iš interneto ir socialinių tinklų. Šiuo metu turi vaikiną (draugauja 5 mėnesius) ir teigia, pilnai nepasitiki savimi, taigi tuo labiau negali iki galo pasitikėti savo vaikinui. Kita vertus, mato jį kaip galbūt būsimą jos vaikų tėvą. Draugavimo tikslas: abipusis augimas ir emocinė parama. Mergina laiko save netikinčia (nors neatsisakė ir sudalyvavo X mokykloje organizuotose Adventinėse rekolekcijose). Ši mergina labai aktyviai ir su entuziazmu dalyvavo programoje: lankė konfidencialias dalinimosi grupes bent 3 mėnesiai kas savaitę bei atvirus merginų seminarus beveik visus - bent 6 mėnesius kas savaitę, rašo „Pasimatymus su savimi“ iš viso bent 3 mėnesiai.

Mergina nr. 7 (toliau „M7“) - 21 metų, gyvenanti su abiem tėvais. Tėvų santykių kokybę savo akimis įvertino tik 3 iš 10 (1- labai sudėtingas santykis, 10 – puikus tarpusavio santykis). Yra patyrusi patyčių mokykloje, kartais pasireiškia psichofiziniai sutrikimai tokie kaip nerimo priepuoliai, alpimai, akių užtemimai. Dėl šių sutrikimų yra gulėjusi ligoninėje. Apie meilę, draugystę, santykius prieš

programą daugiausia sužinojo iš straipsnių ir draugių patirties. Vaikino neturi. Dievą suvokia kaip aukštesnę jėgą, tačiau asmeninio santykio su Juo neturi. Yra patyrusi pagalbą kritiniais gyvenimo momentais, pvz. apsaugą, kad „per plauką“ išsigelbėjo iš autoįvykio. Mergina lankė konfidencialias dalinimosi grupes bent 1 mėnesį kas savaitę bei atvirus merginų seminarus beveik visus (bent 2 mėnesiai), pabandė rašyti „Pasimatymus su savimi“ iš viso bent 3 mėnesiai.

Mergina nr. 8 (toliau „M8“) - 27 metai. Paauglystėje gyveno su abiem tėvais, kurių santykių kokybę įvertino 5 iš 10. Apie meilę, draugystę, santykius prieš programą daugiausia sužinojo iš draugių ir sesių patirties. Šiuo metu gyvena su vaikinu (draugystė tęsiasi 6 metai). Šiuo metu nemato draugo, kaip būsimo savo vaikų tėvo, nors draugystės tikslas iš merginos pusės yra: sukurti šeimą. Mergina yra prieš pusę metų įtikėjusi (dalyvaudama šioje programoje), Dievą suvokia kaip Dangiškąjį Tėvą ir turi gyvą santykį su Juo. Mergina yra patyrusi Jo meilę ir vedimą savo gyvenime. Ši mergina padarė didelę įtaką „Merginų susitikimų“ programai, nes lankė visas „įžangines“ grupes dar prieš prasidedant šiai programai, labai stipriai viskuo domėjosi ir skatino, kad būtų daroma daugiau tokių užsiėmimų, kad labiau būtų viešinama ši programa. Iš viso ji pastoviai lankė dalinimosi grupes – 1 metai (beveik kas savaitę), atvirose seminaruose padėdavo (suruošdavo užkandžius, vedavo diskusijų grupelę po seminaro, kartais liudydavo savo patirtį seminaro metu). Iš viso seminaruose dalyvavo 4 mėnesius kas savaitę, po to pradėjo dalyvauti miesto šeimos centro savanorių veikloje. Ji buvo pirmoji, kuri išbandė „Pasimatymų su savimi“ metodą ir tuo užsiėmė apie 1 metus beveik kasdien. Bar daugiau, ši mergina lankė asmenines konsultacijas apie 3 mėnesius (kelis kart per mėnesį). Maldos ir dalinimosi grupę lanko nuo jos atsiradimo (2018 m. spalio mėnesio, kas dvi savaites, bent 12 kartų).

Merginai nr. 9 (toliau „M9“) –22 metai. Iki 14 metų gyvenau su abiem tėvais, vėliau jie išsiskyrė. Apie meilę, draugystę, santykius prieš programą nelabai domėjosi, nebent kiek sužinojo iš draugių patirčių. Šiuo metu yra nutraukusi santykius su vaikinu (jau 6 mėnesiai), po to išgyveno depresyvų laikotarpį (bent 4 mėnesiai). Mergina yra tikinti, mato Jėzų kaip sužadėtinį, yra patyrusi Dievo meilę ir veikimą savo gyvenime. Mergina nedalyvavo dalinimosi grupėse, bet yra liudijusi savo patirtį keletą kartų seminaruose. Maldos ir dalinimosi grupę lanko nuo jos pradžios (2018 m. spalio mėnesio, kas dvi savaites, bent 10 kartų). Be to, ši mergina lankė asmenines konsultacijas kas kelis mėnesius (apie 4 metai).

Mergina nr. 10 (toliau „M10“) - 29 metai. Iki pirmos klasės gyveno su tėvais, tėvai pradėjo išgėrinėti, įklimpo į alkoholį, nuo pirmos klasės ją pas save pasiėmė gyventi teta (ji buvo jai kaip tikra

mama). Šiuo metu mergina gyvena viena. Apie meilę, draugystę, santykius prieš programą domėjosi skaitydama knygas, klausydama paskaitas, seminarus, iš draugijų patirčių. Mergina yra tikinti. Dievą suvokia kaip Dangiškąjį Tėvą ir turi gyvą santykį su Juo. Mergina yra patyrusi Jo meilę ir vedimą savo gyvenime. Mergina nedalyvavo dalinimosi grupėse, seminaruose, tik maldos ir dalinimosi grupėje nuo jos pradžios (nuo 2018 m. spalio mėnesio, kas dvi savaites, bent 10 kartų).

Apibendrinant, galima pastebėti, kad didžioji dalis merginų 7 iš 10 yra iš išsiskyrusių šeimų, o kita dalis merginų 3 iš 10 gyvena/o su tėvais, kurie merginų akimis turi sudėtingus tarpusavio santykius. Tai galėjo turėti įtakos merginų psichologinei būsenai ir savigarbai. Matoma, kad daugiau nei pusė merginų įvardijo, jog paauglystėje turėjo psichologinių problemų (6 iš 10). Galima daryti prielaidą, kad to priežastis buvo destruktivi šeimos situacija. Apie meilę, draugystę, santykius reta kuri mergina galėjo/gali pasikalbėti su tėvais (3 iš 10), žinos apie tai pas jas daugiausia atėjo iš interneto, bendraamžių patirties. Kai kurios merginos šiuo metu yra romantiškuose santykiuose (4 iš 10), bet tai, kad pirmiausia santykių tikslą įvardija, kaip galimybę gauti emocinės paramos, gali būti žemos savigarbos rodiklis. Tik mergina M6 įvardija, kad santykių su vaikinų tikslas yra ir abipusis asmenybių augimas. Šis suvokimas greičiausiai yra dalyvavimo lytiškumo programoje padarinys, nes ši mintis buvo pristatyta merginų seminaruose. Merginos, kurios lankė konfidencialias dalinimosi grupes ir atvirus merginų seminarus beveik neturi asmeninio santykio su Dievu (tikinčios tik 4 iš 8), o merginos, kurios sąmoningai pasirinko kas dvi savaites lankyti maldos ir dalinimosi grupę, matoma, kad turi asmeninį santykį su Dievu. Šis aspektas bus plačiau aptartas analizuojant „kategoriją Nr. 3“. Taigi, matoma, kad lytiškumo ugdymo programoje „Merginų susitikimai“ dalyvavusios merginos yra iš gana pažeistų šeimų, prieš programą negavusios žinių kaip kurti tvarius santykius ir tik nedidelė dalis merginų yra tikinčios.

2.2.2. Pagrindinis blokas

Šioje dalyje klausimai formuojami pagal instrumente aptartas kategorijas. Jais siekiama išsiaiškinti merginų savimonės pokytį, žinių suteikimo įtaką ir santykio su Dievu įtaką stiprinant merginų savigarbą.

2.2.2.1. Kategorija Nr. 1

Interviu klausimais šioje kategorijoje siekta išsiaiškinti merginų savimonės brandą, kiek jos pažįsta save ir myli save. Kai kurie klausimai yra atviri, kai kurie uždari, yra klausimų, kur merginos galėjo įsivertinti save Likerto skalėje, taip išryškinant požiūrio/pokyčio stiprumą. Klausimai apima asmens savybių, jausmų, minčių, vertybių pažinimą. Be to, kai kur klausiama atviru klausimu

merginos supratimas, o vėliau ji pati turi įsivertinti save šioje srityje. Pirmasis klausimas užduotas remiantis J. Marcia ir kolegų mintimis (1993) „Kas tu esi?“ atskleidžia su kuo mergina sieja savo tapatybę.

1 lentelė

Asmens tapatumo būklė: kokybinės kategorijos ir subkategorijos

Kategorija	Subkategorija	Įrodantys teiginiai
Asmens tapatumo būklė	Sumaištis („nežinau ir man nerūpi“)	(nėra)
	Priimtas tapatumas („esu, kuo mane laiko kiti“)	„biografiniai dalykai (gimimo data, vardas); žmogus“ (M1) „žmogus“ (M2)
	Asmeninis tapatumas	„nežmogiškos kantrybės, žmogiška“ (M1) „save ir kitus gerbianči mergina“ (M2) „aš esu menininkė, kūrėja, esu keistas žmogus“ (M3) „mergina, kuri turi labai daug emocijų, kuo toliau, tuo labiau tai ant manęs matos, bet aš nenoriu to slėpti. Man svarbu ir kitų žmonių emocijos“ (M4) „turiu daug talentų, esu užsidariusi labai“ (M5) „besikeičianti procesas“ (M6) „ne vardą pavardę sakysčiau, nes tai nelabai apibūdina. Esu perfekcionistė, ir labai mėgstantis bendrauti žmogus“ (M7)
	Moteriškos tapatybės atpažinimas (santykių su Dievu)	„esu moteris, esu gyvybę teikianti jėga, Dievo vaikas“ (M8)

Matoma, kad nėra nė vienos merginos, kuri atmestų šį klausimą, kaip nereikalingą. Tai rodo, kad visos merginos yra pradėjusios savo tapatybės ieškojimo kelionę. Tik vos keletas merginų tapatino save su biografiniais faktais ar biologine rūšimi (2 iš 8). Visos merginos pažymėjo svarbiausias savo savybes, kuriomis identifikuoja savo asmenį. Tai rodo, kad jos jau perlipo paauglystės tapatumo krizę ir gali nesunkiai įvardyti savo bruožus. M8 mergina, kuri yra vyresnė ir lanko maldos grupę, jau

įsivardina savo tapatybę santykiyje su Dievu ir joje atsiskleidžia moterišką tapatybę (o juk lytiškumo ugdymo programos tikslas ir yra brandaus moteriškumo ugdymas).

Antrame klausime tik 2 iš 8 respondenčių atsakė, kad negalėtų įvardinti 10 savo teigiamų savybių (M5 ir M7). Savęs pažinimas yra savo stiprybių ir silpnybių pažinimas, taigi svarbu gebėti apibendrinti, kokios savybės man yra būdingos. Šioje vietoje yra kur dar tobulėti.

Kita labai svarbi sritis savęs pažinime yra jausmų atpažinimas, įsiklausant į save. Trečiame klausime merginos įvardijo jausmą, kurį jaučia labai dažnai ir ką su juo daro.

2 lentelė

Elgesys su asmeniniais jausmais: kokybinės kategorijos ir subkategorijos

Kategorija	Subkategorija	Įrodantys teiginiai
Elgesys su asmeniniais jausmais	Leidimas sau išjausti	„nerimas dėl visko; leidžiu jiems būti, išbūnu, po to ji pradingsta“ (M1) „jei kas gero atsitinka savaite laikosi džiaugsmas, jei kas blogo, - liūdesys, bet ilgai nesitęsia, po savaitę. Leidžiu jiems būti“ (M2) „dažniausiai atsipalaidavimas, ramybė. Su neigiamais jausmais – jeigu man taip yra, tai taip turi būti“ (M3) „nusivylimas, entuziazmas, leidžiu jiems egzistuoti, stengiuosi juos išjausti“ (M6)
	Jausmų slopinimas (užspaudimas)	„pas mane staigi nuotaikų kaita. Nerimas dažnai. Prie tam tikrų žmonių stengiuosi tą jausmą palikti, o prie kitų stengiuosi apsimesti, nerodau savo jausmų“ (M4) „baimė, kas į mane žiūri, ką galvoja. Bandau pakeisti mintį, nukreipti dėmesį“ (M5)
	Jausmų kontroliavimas, nukreipimas	„neleidžiu jiems kontroliuoti manęs“ (M3) „liūdesys, nes nieko neveikiu ir neturiu noro kažką veikti. Stengiuosi ką nors įnešti naujo, bendrauti su žmonėmis, neužsidaryti“ (M7) „jaučiu nerimą kartais dėl santykių su vaikinu. Kai patiriu jausmą, atsiprašau Dievo, kad labiau rūpinuosi savo asmeniniais santykiais, nei santykiu su Juo, prašau, kad Dievas atneštų ramybę, vestų mane“ (M8)

Labai gerai, kad merginos geba įvardinti jausmų pavadinimus, jausmus atpažinti kasdienybėje, tada lengviau juos išgyventi. Tai jau didelis žingsnis ugdantis savimonę. 2 merginos iš 8 slopina savo

jausmus ir stengiasi juos paslėpti, tai, anot autoriaus Scazzero (2012, 28 p.) yra žalingas. Be to, dalis merginų įvardija, kad jausmus jos kontroliuoja ir bando nukreipti. Ir 4 merginos iš 8 teigia, kad jausmų nestabdo ir necenzūruoja, leidžia jiems būti. Apibendrinant galima pasakyti, kad dar reikia dirbti su respondentėmis emocinėje srityje, kad jos savo jausmų neužspaustų, bet leistų jiems egzistuoti, neleidžiant, kad tas jausmas žlugdytų gyvenimą.

Į ketvirtąją klausimą „Ar padiskutuoji su savo mintimis?“ visos merginos atsakė teigiamai. Psichoterapeuto G. Harrison (2017, 189 p.) teigimu reikia mokytis dispuo su savimi. Svarbu, kad merginos nepasiduotų neigiamų minčių įtakai ir suvoktų, jog jos daro įtaką mūsų elgesiui ir mes turime jas kontroliuoti, kitaip nei jausmus.

Penktame klausime atsiskleidė merginų asmeninis suvokimas paaiškinant P. Scazzero frazę: „sugriauti savo netikrąjį „aš“ ir leisti pasirodyti savo tikrajam „aš“. Savimonės ugdymas/ saviugda prasideda, kai žmogus išeina iš „komforto zonos“ ir pažįsta save naujai, tam pasitarnauja skirtingi dalykai. Respondentės atsakydamos į šį klausimą atskleidžia, kas jų manymu padeda žmogui labiau save pažinti, t.y. „pasirodyti savo tikrajam „aš““.

3 lentelė

Savimonės ugdymo galimybės: kokybinės kategorijos ir subkategorijos

Kategorija	Subkategorija	Įrodantys teiginiai
Savimonės ugdymo galimybės	Per visuomenės primestų poreikių atmetimą	„sugriauti ta, ką mums perša visuomenė ir labiau įsiklausyti į savo poreikius, ko mums iš tikrųjų reikia, kas mus padaro laimingais“ (M6)
	Per didesnę atsivėrimą kitiems	„nusiimti savo kaukes, rodyti daugiau jausmus (dėl to dabar dirbu), įgauti drąsos daryti kažką tai, pasitikėti savimi. Vertybių keitimas ir savęs pažinimas“ (M7) „į išorę paleisti savo tikrąsias mintis, nors ir to bijočiau“ (M1) „nori pasirodyti prieš kitus, nusiimti kaukes“ (M2) „nesilėpti už kažkokių kaukių, neparodyti, koks tu nesi, būti toks, koks esi iš tikrųjų“ (M3) „sunaikinti tą žmogų, kuriuo bandžiau pasimesti ir leisti pasirodyti tikrąjį aš, o ne tokią, kokią mane mato kiti ar bandau pasirodyti, bet tikroji“ (M4)

		„įveikti savo kliūtis, kas neleido atsiskleisti praeityje. Atrasti save naują, geresnę. Dabar taip jaučiuosi“ (M5)
	Per atsivėrimą santykiui su Dievu	„reikia pasitikėti Dievu ir leisti Jo valiai veikti tavo gyvenime. Per jį atpažintis savo troškimus, leisti, kad jis tave vestų. Atsiduoti jo valiai. Pažinti save ir tuo pačiu artėti prie Dievo“ (M8)

Anot V. Legkauskio (2012, 72 p.) savimonės pokyčiai pas žmogų ateina per santykį su kitu asmeniu ar visuomene. Respondentės paaiškindamos frazę: „sugriauti savo netikrąjį „aš“ ir leisti pasirodyti savo tikrajam „aš“ įvardija, kad tas savimonės pokytis ateina per šias sritis: per visuomenės normų nusimetimą (tik viena mergina), per atsivėrimą santykiui su Dievu (tik viena mergina), per didesnę atsivėrimą kitiems (6 merginos). Kadangi visos merginos dalyvavo konfidencialios grupės dinamikoje, todėl jos labiausiai akcentuoja „išėjimą iš komforto zonos“ per dalyvavimą grupėje ir atsivėrimą viena kitoms. Iš šio klausimo atsakymų galima daryti prielaidą, kad įvyko jų savimonės pokytis programos eigoje, nes jos turėjo galimybę ir atsivėrė, sugriaudamos savo netikrąjį „aš“, tai yra atskleidamos tikrąją save be kaukių.

Savimonės ugdyme yra sugebėjimas apibūdinti savo gyvenimo vertybes nepaisant aplinkinių daromo spaudimo. Taigi, aštuntojo klausimo atsakyme respondentės įvadino savo vertybes. Devintojo klausimo atsakyme jos paaiškino, kaip formavosi tos vertybės, ar tam turėjo įtakos programa „Merginų susitikimai“. Dešimtojo klausimo atsakyme jos Likerto skalėje įsivertino, kiek yra tvirtos savo vertybėse ir kiek tvirtai galėtų dėl jų pastovėti santykiyje su kitais (tai yra diferenciacijos lygis apie kurį rašė P. Scazzero).

Asmeninės vertybės, įtaka programos eigoje ir gebėjimas pastovėti už savo vertybes. 4 lentelė

Respondentė	Asmeninės vertybės	Vertybių pokytis programos eigoje	Kiek tvirta savo vertybėse?	Kiek tvirtai gali pastovėti santykiuose su kitais dėl savo vertybių?
(M1)	„žmogiškumas, ramybė, pažinimas, šeima“	„sumažėjo, pasidarė konkrečios“	8	7
(M2)	„ištikimybė, meilė sau, pagarba“	„sustiprėjo“	8	7
(M3)	„laimė, šeima, laisvė, meilė sau“	„sustiprėjo, kurias turėjau. Atradau naujo – meilę sau“	9	6
(M4)	„užuojauta, atvirumas, paprastumas, tikėjimas, šeima, draugai“	„sustiprėjo“	9	8
(M5)	„šeima, meilė sau“	„kad save mylėti, žiauriai pasikeitė. Prieš tai nekreipdavau į save dėmesio. Aš gyvenu dabar, noriu būti sveika, normali, noriu gero sau“	10	8
(M6)	„tikrumas, meilė sau, žmogiškumas, paprastumas, atsakomybė“	„keitėsi vertybės, požiūris į santuoką, nesureikšminau buvimo, draugystės, kitaip į tai žvelgiau“	7	8
(M7)	„atvirumas, bendravimas, draugystė“	„sustiprėjo“	8	9
(M8)	„meilė sau, kitiems (ir priešams), gyvybė,“	„jos apskritai susiformavo programos eigoje. Supratau, kad	8	9

	šeima, tikėjimas, tobulėjimas, atvirumas“	reikia gyvenime turėti pastovias vertybes“		
--	--	---	--	--

Matoma, kad respondentės geba įsivardinti savo vertybes, tai yra jau žingsnis. Yra panašių, pasikartojančių vertybių tokių kaip šeima (5 merginos), meilė sau (4 merginos), bendravimas/atvirumas/ nuoširdumas/ pažinimas (4 merginos). Taip pat, galima atrasti kitų programoje ugdytų vertybių įvardijimą (tikėjimas, atsakomybė, ištikimybė, tobulėjimas, užuojauta). Iš respondenčių atsakymų matoma, kad šių vertybių susiformavimui, išryškėjimui turėjo įtakos programa „Merginų susitikimai“, nes jos pažymi vertybinį pokytį programos eigoje. Iš merginų įsivertinimo Likerto skalėje, matoma, kad jos yra gana stiprios savo vertybėse nėra įsivertinimo mažesnio nei 7 iš 10. O pastovėti santykiuose su kitais daugumai (6 iš 8 respondenčių) sekasi šiek tiek silpniau. Tos, kurios įsivertino, kad labai stipriai gina savo vertybes, pažymėjo ir tai, kad nežino, kodėl taip stipriai gina vertybes, dėl kurių ir pačios nėra pilnai tikros. Galima daryti prielaidą, kad jose veikia „priešiškus“, kaip psichologinis gynybinis mechanizmas (Scazzero, 2012, 121 p.), tik reikėtų giliau paieškoti, kaip jis susiformavo. Anot licencijuoto klinikos socialinio darbuotojo G. K. Popcak reikia padėti jaunimui atrasti tikrąsias vertybes ir paskatinti atsakomybę už jų sklaidą (2011, 175 p.). Apibendrinant galima pasakyti, kad merginos turi gana tvirtas vertybes, kurių formavimuisi turėjo įtakos lytiškumo ugdymo programa, tačiau jos dar nėra pilnai pasiruošusios ginti savo vertybes ir nešti jas kitiems. Tai galėtų būti vienas iš tikslų, kuria linkme dirbama su merginomis antrai metais toje pačioje programoje.

Kitas klausimas kvietė respondentes konkrečiai įsivertinti, savęs pažinimo pokytį: prieš programą ir po. Jos tai įsivertino „Liketro“ skalėje (1-visiškai savęs nepažinojau/nepažįstu; 10- pilnai save pažinojau/pažįstu).



1 pav. Įsivertinimas, kiek save pažinojo prieš programą ir po jos

Iš respondenčių atsakymų matoma, kad pas visas merginas įvyko pokytis, po programos jos mano, kad labiau pažįsta save. Kitame klausime jos įvardijo, kas konkrečiai joms padėjo save labiau pažinti. Atsakymai pateikiami kategorijose ir subkategorijose.

5 lentelė

Veiklos padėjusios labiau save pažinti: kokybinės kategorijos ir subkategorijos

Kategorija	Subkategorija	Įrodantys teiginiai
Veiklos padėjusios labiau save pažinti	Konfidencialus dalinimasis ir klausymas grupelėje	„dalinimosi grupės, kai mažiau žmonių seminaruose“ (M1) „pokalbiai, dalinimasis su merginomis“ (M8) „dalyvavimas grupelėje, nes iki pradedant dalyvauti apie save žinojau tik ką mėgstu ir ko ne, o dabar pradedu pažinti savo savybes, jausmus“ (M5)
	Seminarų medžiaga (informacija)	„informatyvūs seminarai ir viskas“ (M2) „seminarai – gauni daug informacijos. Man žinojimas labai svarbus. Jei nežinai daugiau baimių“ (M7)
	Seminarų diskusijos	„diskusijos, dalinimasis savo nuomone ir kai išgirstu kitų. Nes viena yra kai galvoji, o kita, kai garsiai tai pasakai. Tada pamatai viską aiškiau, kitom spalvomis“ (M3)

		„pokalbiai, tokių būdu išryškėja tavo savybės. Iš savo nuomonės pradedi suprasti apie save“ (M4) „viskas, bet labiausiai diskusijos“ (M6)
	Dienoraščio rašymas („Pasimatymai su savimi“)	„pasimatymai su savimi“ (M6) „rašymas dienoraščio, matai ir savybes“ (M7) „sąsiuvinio pildymas“ (M8)

Taigi, matoma, kad visos veiklos padėjo merginoms pažinti save: konfidencialus dalinimasis ir klausimas grupelėje, seminarų medžiaga (informacija), seminarų diskusijos, dienoraščio rašymas („Pasimatymai su savimi“). Merginos pažymėjo po kelis dalykus iš programos, kas joms padėjo pažinti save labiau, aišku, čia atsispindi ir tai, kur jos daugiau dalyvavo. O galbūt ir pasirinkdavo lankyti tą veiklą, kuri buvo joms labiau naudinga ir padėjo labiau save pažinti. Apibendrinant matoma, kad merginos tikrai paaugo savimonėje, geba įsivardinti savo vertybes, jausmus, moka elgtis su neigiamomis mintimis ir po dalyvavimo programoje „Merginų susitikimai“ jaučia stiprų pokytį savęs pažinimo sityje.

Pagrindinio bloko vienuoliktu klausimu siekta išsiaiškinti, kaip mergina suvokia meilę sau. Po to užduodami du kontroliniai klausimai apie meilės sau kraštutinius (Ar save mylėti reiškia viską sau leisti? Ar esi gailėstinga sau?) ir kaip įsivertina savo meilės sau pokytį prieš programą ir po jos.

6 lentelė

Save mylinčios moters samprata: kokybinės kategorijos ir subkategorijos

Kategorija	Subkategorija	Įrodantys teiginiai
Save mylinčios moters samprata	Pažįstanti save	„ta, kuri priima ir savo plusus ir savo trūkumus“ (M1) „tu domiesi apie save“ (M4) „save pažintų“ (M5)
	Patenkinanti savo poreikius (daranti gerą sau)	„rūpinasi savimi, ne tik savo išvaizda, bet ir vidiniais dalykais. Skiria laiko savirealizacijai“ (M3) „prisižiūri save, higieną ir panašiai, bandai save realizuoti“ (M4) „tvarkinga, prisižiūrinti, kartais nusiperka šokoladuką“ (M5) „ta, kuri leidžia sau ilsėtis, skiria didelį dėmesį savo poreikiams, įsiklauso į save, savo poreikius (M6)

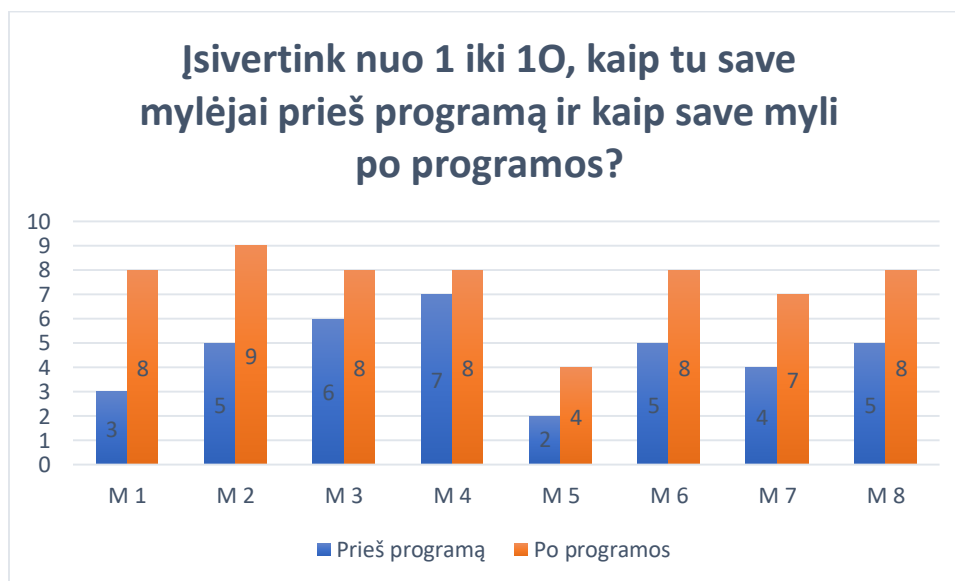
	Priimanti savo kūną	„sau patinka kai mato save veidrodyje ir kitiems nesiskundžia“ (M2)
	Nuolat tobulėjanti	„lanko susitikimus, seminarus, skaito knygas“ (M4) „nuolat tobulėja, kuri save nustebina ir jai nereikalingas žmogus, kuris padarytų ją laimingą, iš savęs laiminga, kad yra, kad keičiasi“ (M6)
	Atskleidžianti savo moteriškumą	„ji yra graži tiek iš vidaus, tiek iš išorės (dermė), žinanti, kas yra moteriškumas, nešanti ramybę, jaučiasi laisvai būdama savo kailyje, būdama savimi“ (M8)

Respondentės suvokia, kad save mylinti moteris pirmiausia pažįsta save ir patenkina savo poreikius (daro gerą sau). Taip atsakė daugelis merginų (5 iš 8). Kitos respondentės atskleidė dar ir šiuos aspektus: save mylinti moteris yra priimanti savo kūną (1 iš 8) ir nuolat tobulėjanti (2 iš 8). Respondentė, kuri yra vyriausia ir jau pilnai perėjusi programą „Merginų susitikimai“ teigia, kad save mylinti moteris yra ta, kuri geba atskleisti savo moteriškumą ir neša ramybę sau ir kitiems.

Visos merginos pripažino, kad jei žmogus myli save, jis nebūtinai privalo viską sau leisti. Respondenčių atsakymai: „kas per daug tas nesveika“ (M1), „gali pakenkti sau, turi būti ribos“ (M2), „reikia jausti ribas“ (M3), „nemanau“ (M4), „reikia prisiziūrėti save, kad būtų ribose, pasižiūrėti, kaip kitas žmogus šalia manęs jausis“ (M5), „mes patys, kartais nejaučiame ribų, taip galima sau pakenkti“ (M8). Tačiau viena mergina atsakė, „jeigu jai to reikia, kodėl ne“ (M6), šis klausimas ją sutrikdė, po to ji pridėjo „nu bet čia gaunasi kaip ir savęs žalojimas, kai pagalvoji“ (M6). Ši respondentė yra gana maištaujanti, ieškanti ir nemėgstanti kai kada apibrėžti dalykų kategoriškai. Jos požiūris šiuo klausimu (Ar save mylinti moteris gali viską sau leisti?) dar dabar tik formuojasi.

Didžioji dalis respondenčių atsakė, kad yra gailestingos sau (5 iš 8). Dvi iš jų atsakė iš dalies („Ne visada, bet dažniausiai stengiuosi, kartais baudžiu save, priekaištauju sau“ (M8); „Iš dalies, nėra taip, kad esu visiškai sau gailestinga“ (M6)) ir viena atsakė: „ne, už daug dalykų save peikiu ir neatleidžiu sau. Jei leidau pykčiui išsprūsti, ilgai prisimenu“ (M7). Taigi, ne visos respondentės meilės sau kraštutinumus atpažino. Viena nelabai norėjo priimti, kad galiu save susižaloti, jei nebus mano noruose ribų. Dvi merginos tvirtai atsakė, kad nėra sau gailestingos.

Toliau tryliktame klausime respondentės Lekerto lentelėje įsivertino savo asmeninio santykio su savimi pokytį prieš programą ir po jos (meilės sau srityje). Respondenčių atsakymai pavaizduoti diagramoje.



2 pav. Įsivertinimas, kaip save mylėjo prieš programą ir po jos

Iš atsakymų matoma, kad pasikeitė merginų santykis su savimi, jos labiau save myli. Didžiausias pokytis pas M1 respondentę (net daugiau nei dvigubai), pas kitas beveik dvigubai (M2, M5, M6, M7). Kitos respondentės įvardijo, kad šiek tiek paaugo meilė sau (M3, M4, M8). Apibendrinant šios kategorijos atsakymus, matoma kad merginų savimonė yra stiprėjanti ir besiskleidžianti. Viso merginos yra pradėjusios savo tapatybės kelionę, geba įvardinti savo savybes, jausmus, beveik visos geba padiskutuoti su savo mintimis. Merginos turi gana tvirtas vertybes, kurių formavimuisi turėjo įtakos ši programa. Visos merginos įvardija, kad programa padėjo joms labiau save pažinti ir pamilti.

2.2.2.2. Kategorija Nr. 2

Šios kategorijos klausimais siekta išsiaiškinti, ar merginų seminaruose pateikta informacija aktuali ir tinkamai perduota. Daroma prielaida, kad informacijos apie santykių dėsnius ir lytiškumą gavimas taip pat stiprino merginų savigarbą.

Pirmuoju šios kategorijos klausimu siekta pamatyti, kas merginoms buvo svarbiausia seminaruose: „Ką tau davė dalyvavimas atvirose merginų seminaruose?“ Atsakymai pasiskirsto kategorijų, subkategorijų lentelėje.

7 lentelė

Dalyvavimo seminaruose nauda respondenčių akimis: kokybinės kategorijos ir subkategorijos

Kategorija	Subkategorija	Įrodantys teiginiai
Dalyvavimo seminaruose nauda	Aktualios informacijos suteikimas	„man suteikė daug naudingos informacijos“ (M3) „davė informacijos paketą, žinojimą apie dalykus, kuriuos neteko anksčiau atrasti“ (M8)
	Viešojo kalbėjimo baimės įveikimas	„drąsos nebijoti reikšti savo nuomonę“ (M3) „jis man padėjo įveikti viešojo kalbėjimo baimę“ (M4) „drąsos reikšti savo nuomonę“ (M6) „drąsos, nebijoti išreikšti savo nuomonę“ (M7)
	Savęs pažinimas	„sužinojau daug apie save ir tiesiog leido pažinti koks gyvenimas gali būti, kad ir apie save reikia pagalvot“ (M5) „leido pažinti save daugiau ir per kitus, per diskusijas“ (M8) „gilesnį savęs ir savo poreikių pažinimą“ (M6)
	Sužadintas smalsumas lytiškumo temose	„sužadino smalsumą temoms, kuriomis anksčiau nesidomėjau“ (M6) „smalsumą“ (M7)
	Santykių kokybės pasikeitimas (su savimi, vaikinų, šeima, kitais)	„sustiprinau ryši su savimi, meile sau“ (M2) „aukštesnį savivertės jausmą“ (M6) „pamilti save ir mėgautis laiku būdama be vaikinų“ (M3) „sustiprino ryšį su vaikinų“ (M2) „atračiau suvokimą apie moteriškumą, kur senai ieškojau atsakymų. Ir tai prisidėjo prie mano asmeninių gyvenimo pokyčių, santykiu su vaikinų“ (M8) „kai būdavo netikinčių merginų, mokiausi priimti, priimti kitų nuomones, nesvarbu, kokios jos yra“ (M8)

		„geresnius santykius su žmonėmis, didesnę empatijos jausmą, bendrystę, norą ne slėptis, o dalintis savo rūpimais klausimais, spręsti, o ne ignoruoti savo problemas“ (M6) „leido pažinti naujus žmones, atrasti bendrą kalbą su žmogumi. Tarpusavio bendravimui nėra amžiaus ribos“ (M1) „supratau, kad su draugais reikia palaikyti artimus santykius, ne tik su vaikinu“ (M7) „sustiprino ryšį su šeima“ (M2)
--	--	--

Dvi respondentės atsakė, kad atviri merginų seminarai davė joms aktualios informacijos, kurios jos niekur kitur negavo. Keturios respondentės pažymėjo, kad seminarai po kurių vykdavo diskusija joms padėjo įveikti viešojo kalbėjimo baimę, jos gali daug lengviau išreikšti savo nuomonę. Taip pat trys respondentės atsiliepė, kad seminarų informacija padėjo pažinti save. Be to, dvi respondentės įvardijo, kad seminarai sužadino smalsumą lytiškumo temoms. Daugiausia respondenčių atsakė, kad pagerino santykių kokybę (su savimi, kitais, vaikinais). Čia išsidėliojo dar kelių kategorijų atsakymai, kad seminarai sustiprino ryšį su savimi, padėjo pamilti save, stiprino savęs vertę (3 respondentės). Be to, merginos įvardijo, kad seminarai pagerino santykius su vaikinu (4 respondentės). Viena respondentė suvokė, kad gali mėgautis šiuo jaunystės laiku ir be vaikino (M3) ir viena paminėjo, jog suprato, kad reikia palaikyti gilesnius santykius ne tik su vaikinu, bet ir kitus žmones arčiau prisileisti (M7). Taip pat respondentės įvardijo, kad seminarai stiprino jų ryšį su kitais žmonėmis, padėjo labiau juos suprasti, pažinti, priimti (4 respondentės). Viena respondentė paminėjo, jog seminarai pagerino santykius su šeima. Apibendrint, matoma, kad labai stipri dalyvavimo seminaruose įtaka merginų santykiams ir viešojo kalbėjimo kompetencijos stiprinimui. Dar daugiau, dalis merginų patvirtina, kad seminarų dėka stiprėjo jų meilė sau ir savęs vertinimas.

Toliau užduodamu klausimu tikimasi suprasti ar ši gauta informacija tikrai buvo reikšminga respondentėms. Daroma prielaida, kad jei merginos su daug kuo dalinasi seminarų medžiaga, vadinasi ši medžiaga daro joms įtaką (jos prisimena ir atpasakoja kitiems). Kategorijose ir subkategorijose pateikti respondenčių atsakymai.

Seminarų medžiaga dalinamasi: kokybinės kategorijos ir subkategorijos

Kategorija	Subkategorija	Irodantys teiginiai
Seminarų medžiaga dalinamasi	Su draugėmis	„su draugėmis“ (M2) „su drauge“ (M6) „tikrai pasakodavau, kas man įsiminė, kviesdavau ateiti į seminarus. Ir žmonės stebėdavosi, ar tikrai tokie dalykai vyksta“ (M3) „draugėms perduodu apie „gyvenimą kartu“, su mama dažnai pasikalbu apie tai“ (M4) „taip, draugėms, nes jos klausdavo“ (M8)
	Su klasiokais	„už mokyklos ribų ne, tik su klasiokėm, kurios lanko užsiėmimus taip pat“ (M1)
	Su šeimos nariais	„su mama, sese, broliu“ (M6) „ką sužinojau apie save, ką supratau, pasidalinu su mama ir ji džiaugiasi dėl manęs“ (M5) „su pamote, pasakodavau jai, kas buvo įdomiau. Ką merginos dalinosi, ir kad ir man yra panašiai buvę“ (M4)
	Su vaikinų	„vaikinu“ (M6) „su draugu“ (M5)
	Su dienoraščiu	„sąsiuviniau“ (M6)

Iš lentelės matoma, kad merginos po seminarų daugiausia dalindavosi su draugėmis (5 iš 8), su klasiokais (1 iš 8), su šeimos nariais (3 iš 8), su vaikinų (2 iš 8), su dienoraščiu (1 iš 8). Taigi, visos merginos su kažkuo dalinosi apie seminaruose išgirstą medžiagą, tai rodo, kad medžiaga yra aktuali ir paliečianti.

Toliau siekta išsiaiškinti, kurios temos buvo aktualiausios seminarus lankančioms merginoms. Atsakymai sudėlioti kategorijose, subkategorijose.

Aktualiausios seminarų temos: kokybinės kategorijos ir subkategorijos

Kategorija	Subkategorija	Irodantys teiginiai
Aktualiausios seminarų temos	Kas yra meilė?	„meilės rūšis“ (M3) „apie meilę“ (M4)
	Meilė sau	„meilė sau“ (M3) „meilė sau“ (M4)
	Moteriškumas	„moteriškumas, grožio standartai, anoreksija“ (M3) „moteriškumo temos (meilė sau, kai pati dalinausi apie grožio kultą)“ (M6)
	Vyrų ir moterų skirtumai	„vyrų/moterų skirtumus“ (M4)
	Draugystė	„liudijimas apie skaudžią draugystę“ (M3)
	Santuoka	„sutuoktinių draugystės ir santuokos liudijimas (Kodėl verta atidėti lytinius santykius santuokai?)“ (M1) „sutuoktinių skaisčios draugystės liudijimas“ (M3) „man buvo netikėta, kad tema apie santuoką man patiks“ (M6) „šeimos liudijimas, kodėl verta laukti; suvokimas, kad po tokių įvykių, jie vis dar yra kartu, sugebėjimas atleisti vienas kitam“ (M8)
	Kohabitacija	„patiko gyvenimo kartu plusai, minusai“ (M6) „pagyventi kartu prieš santuoką? Plusai ir minusai“ (M2) „gyvenimas kartu „už“ ir „prieš“. Supratau, kad noriu gyventi atskirai nuo savo vaikino“ (M8)
	Asmenybių tipai	„patiko su Janina – apie asmenybių tipus, supratau, kad ne pas mane vieną yra problemų“ (M7)

Respondentės įvardijo, joms aktualias temas: Kas yra meilė? (2 iš 8), meilė sau (2 iš 8), moteriškumas (2 iš 8), vyrų ir moterų skirtumai (1 iš 8), draugystė (1 iš 8), santuoka (4 iš 8),

kohabitacija (3 iš 8), asmenybių tipai (1 iš 8). Buvo 3 respondentės, kurios pasakė, kad visos temos įdomios/aktualios. Taip pat įvardijo, kad joms patiko labai svečių apsilankymas (M6) ir temos, kur galėjo save labiau pažinti (M4).

Paklaustos ar buvo neįdomių, neaktualių temų respondentės daugiausia atsakė, kad viskas buvo aktualu. Tik M1 išskyrė, kad tema apie santuoką jai buvo neaktuali, kaip minėta, ši mergina yra labai sužeista smurto aplinkos ir jos moteriška tapatybės formavimesi dabar maištavimo periodas. Reikia leisti merginoms jausti, ką jos jaučia, po to galima dirbti individualiai, jei yra noras, kodėl toks atmetimas vyksta. M3 respondentė paminėjo, kad tema apie pasitikėjimą savimi jai pasirodė neaktuali, nes ji mano, jog yra pakankamai pasitikinti savimi. M6 paminėjo, kad mažiausiai įdomi buvo tema apie neigiamus jausmus, nes tema buvo per plati ir sunku buvo suprasti, kas joje svarbiausia. M4 atsakė, kad „gal ir buvo kokia, bet aš išėjusi vis tiek jaučiau, kad aš kažką išsinešiau su savimi“. M7 respondentė atsakė: „buvo kai kuriuose seminaruose sunku išbūti, ypač, kur nesutikdavo su lektoriaus nuomone. Kai tu su kažkuo nesutinki, galvoji nusišneka, ne taip šneka, čia įsitikinimų barjeras, vieną kartą perlipi, kitą kartą gal nelabai perlipi. Aš nesutikau su daug kuo, nes rėmiausi savo turimais pavyzdžiais, bet aišku, gal neužtenka remtis keliais pavyzdžiais. Neturėjau žinojimo platesnio, bet kai namie pagalvojau nebuvo nevertingų seminarų“ (M7). Apibendrinant galima pasakyti, kad praktiškai visos temos buvo aktualios merginoms, kai kur joms iškildavo psichologiniai barjerai, vienos jas įveikdavo, kitos pasiduodavo. Kiekviena mergina – asmenybė, kiekvienoje vyksta skirtingi procesai, sunku prisiderinti prie kiekvienos. Galima būtų individualiai dirbti su kiekviena, kas kodėl nepatiko, ir, manau, dar daugiau naudos merginos gautų būtent iš tų temų, kurios joms buvo „sunkios“ ar „neįdomios“.

Toliau respondentės buvo klaustos apie tai, kas galėtų būti pagerinta seminaruose. Lentelėje išdėlioti merginų pasiūlymai seminarų tobulinimui.

10 lentelė

Seminarų tobulinimas: kokybinės kategorijos ir subkategorijos

Kategorija	Subkategorija	Įrodantys teiginiai
Seminarų tobulinimas	Daugiau svečių	„kad būtų daugiau svečių“ (M1) „norėtusi daugiau svečių“ (M6)
	Daugiau metodų, žaidimų	„daugiau praktinės veiklos, metodų, žaidimų, galima labiau sugalvoti“ (M3)

		„daugiau žaidimų, kur reikia judėti“ (M4)
	Temų kaitaliojimas	„rekomenduočiau daugiau imti skirtingas temas. Labai daug įsigiliname į “meilės” temas, įdomiau jei temos būtų kaitaliojamos“ (M4)
	Neprivaloma dalintis neturint nuomonės	„gal būtų gerai, jei ne visada reikėtų pasakyti savo nuomonę, nes gal yra merginų, kurios neturi nuomonės ir gal geriau leisti joms atsiriboti ir paklausti, kad pradėtų kalbėti ta, kuri turi savo nuomonę“ (M6)
	Dalyvių įsipareigojimas	„iš anksto įspėtų praneštų, kas dalyvaus“ (M1)
	Nepalikti neapibendrinus	„seminare apie pagyvenimą kartu plusai/minusai, buvo ilga diskusija, sunku buvo pasidaryti išvadas, trūko jūsų nuomonės, apibendrinimo“ (M2)
	Sudalyvauti kartu kitur	„galima kartu sudalyvauti tylos rekolekcijose arba „Pažink save“ savaitgalyje. Išeiti iš mokyklos erdvės ir kartu sudalyvauti kur nors“ (M8)
	Kviesti ne tik iš mokyklos	„skelbti ir daugiau, kad galėtų daugiau ateiti ne tik iš mokyklos“ (M8)
	Svečiai su nekrikščioniškomis vertybėmis	„pakviesti svečius ne su krikščioniškomis vertybėmis, bet kurie visiškai kitaip mąsto“ (M6)

Dvi iš respondenčių atsakė, kas nieko nereikia keisti, viskas labai gerai (M7, M5). Dvi pasiūlė daugiau kviesti svečių (lektorių) į seminarus. Dvi pasiūlė daugiau metodų, žaidimų. Toliau kiekvienos respondentės pasiūlymai buvo unikalūs ir tik jos rekomendavo tobulintiną sritį: kaitaliojti temas (o ne dirbti ciklais); neprivaloma dalintis merginoms, kurios neturi nuomonės; dalyvės galėtų įsipareigoti ir paspausti „Facebook“ grupėje, kad „dalyvausiu“; nepalikti temos neapibendrinus; sudalyvauti su merginomis kartu kitur; pakviesti merginas ne tik iš mokyklos, bet ir plačiau; pakviesti svečius ne tik su krikščioniškomis vertybėmis. Apibendrinant, matoma, kad beveik visi pasiūlymai buvo susiję su seminarų forma, pateikimu. Tikrai geros rekomendacijos, tik nesutikčiau, kad temas dėti ne ciklas, o kiekvieną kartą vis skirtinga tema. Kadangi lytiškumo ugdymo programa turi konkrečius tikslus, jie

turi būti siekiami nuosekliai, po truputį einant į gylį. Taip pat tik iš dalies sutukčiau su pasiūlymu dėl svečių nekrikščionių. Galima pakviesti netikinčius lektorius, bet nesinorėtų, kad jų vertybės skirtųsi su programos vertybėmis, nes kitaip sunku bus pasiekti pagrindinį tikslą: sustiprinti merginų savigarbą.

Paskutiniame šio bloko klausime merginos išvardijo, kokių temų dar norėtų seminaruose, kas joms dar būtų aktualu. Tai sudėliota į „kontent“ lentelę kategorijomis ir subkategorijomis.

11 lentelė

Seminarų temos: kokybinės kategorijos ir subkategorijos

Kategorija	Subkategorija	Įrodantys teiginiai
Seminarų temos	Moters pašaukimas	„moters pašaukimas be šeimos kūrimo ar tai savanaudiškumas?“ (M1) „moters pareigos - ar jos vis dar egzistuoja?“ (M6) „šiulaikinės moters vaidmuo šeimoje. Ar patarlė apie moterį laikančią tris kampus tiesa ar tai perdėtas mitas?“ (M7)
	Draugystė	„kaip atskirti tikrą draugystę?“ (M4) „daugiau apie draugus, ir kaip juos atsirinkti?“ (M4) „gal daugiau apie tai, kaip pažinti kitą žmogų?“ (M5) „pažintys su svetimais žmonėmis, internetinės pažintys ir ką svarbu apie tai žinoti“ (M6) „kaip išlaikyti pokalbį, kuomet jis nesimezga? Ar tai reiškia pabaigą draugystei?“ (M7) „ar visada reikia sakyti tiesą tikram draugui, net kai žinai, kad jos nepriims?“ (M7)
	Santykiai su vaikinais	„kaip suprasti vaikiną, stiprinti santykį su juo“ (M2) „draugystė su vaikinu - tvirtų santykių kūrimas“ (M6) „kaip atskirti netikrą meilę nuo tikros“ (M2)
	Vyro savivertė	„kaip padėti vyrams (vaikinams, broliams, draugams) pakelti savo savivertę ir parodyti kokie jie svarbūs, leisti jaustis vyriškai“ (M6) „vyrų moterų skirtumai iš vyro lūpų“ (M8)

	Laiko planavimas	„kaip išnaudoti savo laiko produktyviai?“ (M3)
	(Ne)saugumas	„ne(saugumo) zona“ (M3) „baimė išlipti iš komforto zonos. Kodėl ji egzistuoja?“ (M7)
	Mano santykis su kūnu	„išvaizdos kompleksai - kaip priimti?“ (M6) „sveika mityba“ (M8) „Jausmai ir lytinis gyvenimas - kaip susiję?“ (M6)
	Lytinis ugdymas/ švietimas	„lytinis švietimas ir lytinis ugdymas - kokie pagrindiniai skirtumai?“ (M6)
	Profesinis pasirinkimas	„profesinis pasirinkimas: svajonių įgyvendinimas ar pelningo uždarbio siekimas“ (M6) „svajonių darbas. Ar tai įmanoma? Kaip svajones/hobius paversti darbu? Ar užtenka didelio noro paversti tai realybe?“ (M7)
	Psichologinės temos	„emocijų valdymas“ (M6) „emocijų valdymas. Kaip išmokyti jas valdyti? Ar tai yra įmanoma? Ar valdymas padeda pasiekti geresnių rezultatų, išvengti konfliktų? Kada reiktu žinoti, kad nueita per toli? Kad žmogus per daug užsidarė savyje?“ (M7) „Kaip ir kokiais atvejais turime išmokyti atleisti ir priimti žmogų toks koks jis yra?“ (M6) „Ką kūno kalba pasako apie mus?“ (M7) „Bijojimas nežinomybės. Kodėl žmonės bijo tai, ko nežino? Ar tai yra reali baimė ar tik įsitikinimas?“ (M7) „Baimė ir drąsa. Kaip tai siejasi tarpusavyje? Ar žmogus gimsta nedrąsus ar jį tokiu paverčia išgyventi sukrėtimai?“ (M7) „Tėvų įsitikinimai ir pažiūros. Ar jie perduodami ar įgyjami stebint?“ (M7)
	Kūrybiškumas	„Kūrybiškumas. Kaip tai padeda pažinti save?“ (M7) „Monotoniškumas gyvenime prazūdo kūrybiškumą ar kaip tik leidžia jam atsiskleisti?“ (M7)

	Vertybių kaita	„Sukrėtimai iš esmės pakeitė mūsų įsitikinimus“ (M6)
	Vidinio grožio puoselėjimas	„Vidinis grožis - kaip padėti jam skleistis, kuo galime jį turtinti?“ (M6)

Taigi, matoma, kur dar respondentės norėtų, kad seminarų programa būtų papildyta, praplėsta. Siūlomos temos iš šių sričių: moters pašaukimas, draugystė, santykiai su vaikais, vyro savivertė, (ne)saugumas, mano santykis su kūnu, lytinis ugdymas ir lytinis švietimas, profesinis pasirinkimas, psichologinės temos, kūrybiškumas, vertybių kaita, vidinio grožio puoselėjimas. Daugiausia merginoms norisi praplėsti žinias moters pašaukimo (3 iš 8) ir draugystės temose (4 iš 8).

Apibendrinat šios kategorijos atsakymus, matoma, kad žinių suteikimas apie santykių dėsnius ir lytiškumą buvo naudingas merginoms. Tai pakėlė jų meilę sau ir savęs vertę, sužadino smalsumą psichologinėse ir santykių temose, kur jos manė, kad nelabai verta iš anksto gilintis. Dar daugiau, seminarų medžiaga formavo jų požiūrį, nors ir su daug kuo seminaruose nesutikdavo, atpasakodavo savo artimiesiems ir permąstydavo savo požiūrį iš naujo.

2.2.2.3. Kategorija Nr. 3

Šios kategorijos klausimai užduoti respondentėms, kurios lankė maldos ir dalinimosi grupę „Merginų susitikimų“ programoje (M8, M9, M10). Šios kategorijos klausimų tikslas: išsiaiškinti ar merginos santykis su Dievu turi įtakos jos savigarbai. Daroma prielaida, kad savigarbos pokytis darys įtaką santykiui su priešinga lytimi.

Pirmuoju šios kategorijos klausimu siekta išsiaiškinti, kokį Dievo įvaizdį turi respondentė, kokį santykį su Juo kuria. Dvi respondentės M8 ir M10 įvardijo tikinčios Dievą kaip Dangiškąjį Tėvą, kuris „mane mylinti, globoja, saugo, palaiko“ (M10). Kita respondentė įvardija, kad „Jis yra visoks, kokio man tuo metu labiausiai reikia (sužadėtinis, draugas, brolis). Anksčiau žiūrėdavau į jį kaip į Tėvą, rekolekcijose kunigas pasiūlė pabandyti žiūrėti į Jį kaip į sužadėtinį. Pradėjau ir taip žiūrėti, per tai įgavau labai daug pasitikėjimo“ (M9). Visos trys respondentės teigia, kad yra patyrusios Dievo meilę asmeniškai joms ir Jo veikimą jų gyvenime. Tai rodo, kad merginos turi gyvą santykį su Dievu ir yra praktikuojančios tikėjimą.

Kitu klausimu siekta išsiaiškinti ar šis santykis su Dievu turi įtakos jų asmens vertei. Respondentėms užduotas klausimai: Iš kur kyla tavo kaip asmens vertė? Kas parodo, kad tu esi vertingas asmuo? Visos įvardijo, kad jų savo vertės suvokimui turi įtakos santykis su Dievu: „Esu vertinga dėl to, kad esu gyva, esu žmogus. Kai įtikėjau ir turiu santykį su Dievu, mano gyvenimo

kokybė yra kur kas geresnė, tiesiog buvimu džiaugiuosi“(M8). „Anksčiau man labai reikėjo kitų patvirtinimo, kad esu vertinga. Per maldos grupę, tikėjimą, asmeninį tobulėjimą, aš sustiprėjau ir dabar man nereikia kitų pritarimo, man reikia patikti Dievui, o ne visiems“ (M9). „Žinau, kad savaime esu vertinga. Dievas sukūrė žmogų pagal savo paveikslą. Jis suteikia man vertę, nes sukūrė panašią į save“ (M10). Matoma, kad santykis su Dievu turi įtakos respondenčių savęs vertinimui. Kaip buvo minėta psichiatrijos profesoriaus G. Harrison išryškina, kad gyvo santykio su Dievu patirtis padeda mums pajaut savo vertę Jo akyse. Respondentės jaučiasi vertingos dėl to, kaip į jas žvelgia Dievas. Ar sustiprėjo savigarba programos metu bus patikrinta paskutiniame kontroliniame tyrimo klausimyno bloke.

Toliau užduotas atviras klausimas: Ką tau duoda dalyvavimas maldos grupėje? Respondenčių atsakymai sudėlioti „kontent“ lentelėje.

12 lentelė

Maldos ir dalinimosi grupės nauda: kokybinės kategorijos ir subkategorijos

Kategorija	Subkategorija	Įrodantys teiginiai
Maldos ir dalinimosi grupės nauda	Bendrystės patyrimas	„duoda buvimą kartu, bendrystę, nuoširdumą, gerina gyvenimo kokybę“ (M8) „gali jaustis kaip šeimoje. Man davė atvirumą“ (M9) „duoda bendrystę“ (M10)
	Galimybė dalintis apie asmeninį tikėjimą	„galiu su jumis klabėtis, dalintis apie tikėjimą, maldą, nes savo aplinkoje neturiu su kuo pasikalbėti“ (Susigraudino) (M8) „galim susitikti grupėje bendraminčių ir dalintis jausmais, mintimis apie tikėjimą, Dievą (...) . Savo aplinkoje neturiu su kuo apie tai pasikalbėti“ (M9) „stiprina/gilina tikėjimą, galiu apie tai klabėtis“ (M10)
	Moteriškos tapatybės atradimas	„moteriškumo skatinimas, buvimas tarp moterų, ko irgi labai trūksta, mes dažnai pamirštam, kad esame moterys. Padeda priimt savo moteriškumą ir jį atskleisti“ (M9)
	Santykio su priešinga lytimi perkeitimas	„keičiasi žvilgsnis į santykius, meilę, taip pat požiūris į save“ (M10)

Matoma iš respondenčių atsakymų, kad visoms trims labai svarbu maldos ir dalinimosi grupėje patiriama bendrystė, taip pat visos pažymėjo, kad ši grupė yra joms vertinga, nes turi galimybę dalintis, kalbėtis apie tikėjimą, Dievą, asmenines patirtis, ko neturi savo artimųjų/draugų aplinkoje. Be to, viena mergina išskyrė, kad šis užsiėmimas padeda jai atrasti moterišką tapatybę ir ją atkleisti savo gyvenime. Dar daugiau, viena respondentė pažymėjo, kad ši grupė turi įtakos jos santykiams su priešinga lytimi. Kitu klausimu labiau paaiškės, ką ši respondentė turėjo omenyje.

Paskutinis šios kategorijos klausimas buvo toks: Ar maldos grupės lankymas daro įtaką tavo santykiui su priešinga lytimi? Jei taip, paaiškink kaip. Respondenčių atsakymai sudėlioti „kontent“ lentelėje.

13 lentelė

Pokytis santykiuose su priešinga lytimi: kokybinės kategorijos ir subkategorijos

Kategorija	Subkategorija	Įrodantys teiginiai
Pokytis santykiuose su priešinga lytimi	Nebeieškoma savo vertės patvirtinimo santykiuose su vyrais	„jau nebe ieškau priešingoje lytyje patvirtinimo, kad esu vertinga kaip moters“ (M10) „grupelė padeda labiau savimi pasitikėti ir labiau save vertinti, o kai tu labiau save myli, pasitiki ir vertini, automatiškai tai persikelia ir į santykius su vaikinais“ (M9)
	Į vyrus žiūrima kaip į brolius Kristuje	„man vis labiau ir labiau pavyksta žiūrėti į vyrus su tokiu žvilgsniu, kad esame broliai ir sesės Kristuje. Anksčiau labai dažnai stipriai susižavėdavau vyrais. Supratau, kad mes turime saugoti vienas kitą“ (M8)

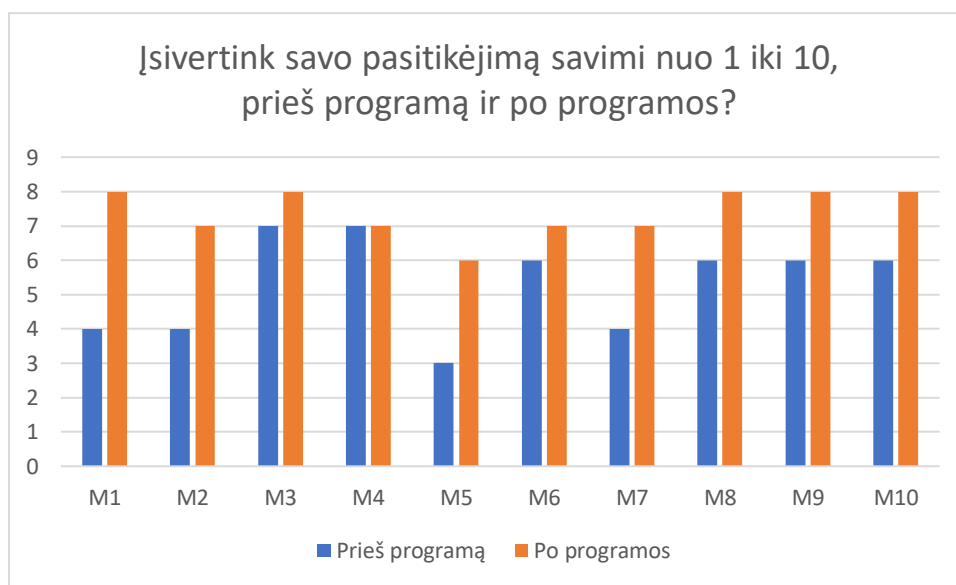
Iš atsakymų matoma, kad visos respondentės programos įtakoje išgyveno vidinį pokytį santykiuose su priešinga lytimi. Dvi iš jų pabrėžė, kad jau nebeieško savo vidinės vertės patvirtinimo santykiuose su vyrais. Viena iš respondenčių atskleidžia dar vieną santykio su vyrais pokytį: gebėjimą į juos žiūrėti kaip į brolius Kristuje.

Apibendrinant šios kategorijos atsakymus matoma, kad visos respondentės turi sąmoningą, gyvą tikėjimą, kuris stiprina jų savęs vertę. Maldos ir dalinimosi grupė merginoms suteikia seserišką bendrystę ir galimybę dalintis gyvenimu, stiprina moterišką tapatybę ir visa tai net keičia jų santykį su priešinga lytimi.

2.2.3. Kontrolinis blokas

Šioje dalyje siekiama išsiaiškinti merginų dalyvavusių lytiškumo ugdymo programoje „Merginų susitikimai“ realų savigarbos pokytį. „Likerto“ skalėje respondentės įsivertina savo pasitikėjimą savimi prieš programą ir po, tada seka kontroliniai klausimai atrasti, kurioje vietoje dar gali būti strigimas (apie įtaką vertei per komplimentus/kritiką, pasiekimus, prestižinius daiktus, kitų nuomonę). Toliau merginos kviečiamos atskleisti „savo gerbiančios moters sampratą“ ir įsivertinti, kiek pakito jų savigarbą šios lytiškumo ugdymo programos įtakoje. Galiausiai, jo užfiksuoja, kas labiausiai stiprino jų savigarbą šioje programoje ir, apskritai, kokius pokyčius ši programa įnešė į jų gyvenimą.

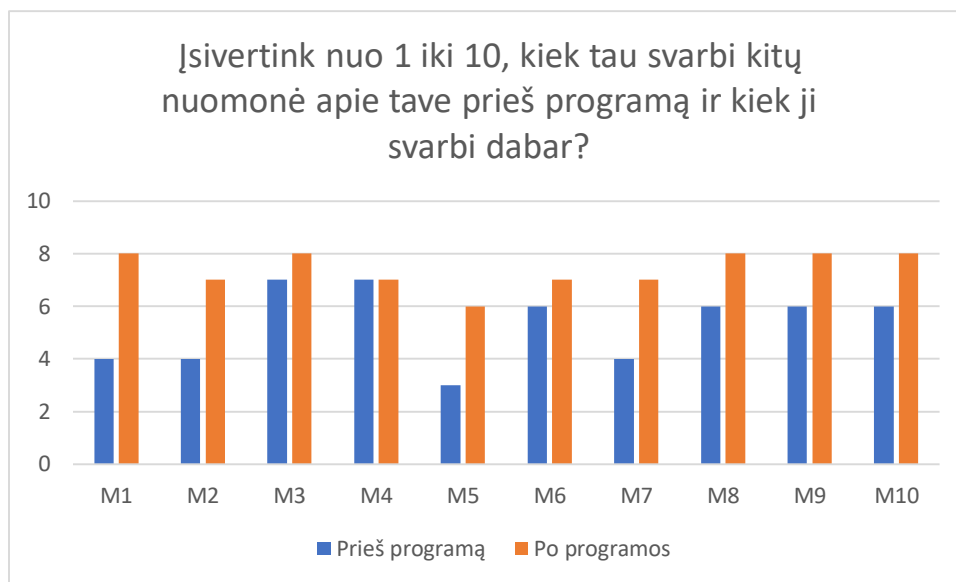
Diagramoje pavaizduotas respondenčių pasitikėjimo savimi pokytis prieš programą ir po jos (1-visiškai nepasitikėjau/-iu savimi, 10 – visiškai pasitikėjau/-iu savimi).



3 pav. Įsivertinimas pasitikėjimo savimi prieš programą ir po jos

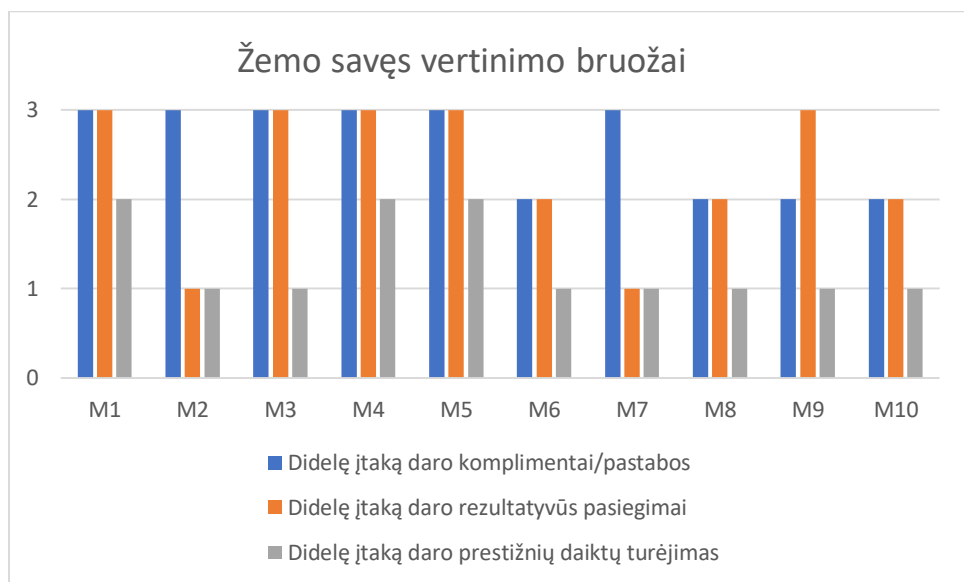
Matome, kad pokytis tikrai įvyko programos įtakoje. Penkioms respondentėms beveik dvigubai pakilo pasitikėjimo savimi rodiklis (M2, M4, M5, M6, M7). Merginos, kurios yra tikinčios ir lanko merginų maldos ir dalinimosi grupę pasitikėjimo savimi rodiklis pakilo keliais balais. Galbūt tikėjimas jau anksčiau padarė įtaką, kad merginos jau buvo gana pasitikinčios savimi.

Toliau giliau bus pažiūrėta, kas slepiasi po šiais įsivertinimo balais, kur dar merginoms svyruoja pasitikėjimas savimi/savęs vertinimas. Diagramoje pavaizduota, kiek merginoms buvo svarbi kitų nuomonė apie jas prieš programą ir po jos.



4 pav. Įsivertinimas kiek svarbi kitų nuomonė prieš programą ir po jos

Matoma, kad pokytis tikrai įvyko programos įtakoje. Šešioms respondentėms beveik dvigubai sumažėjo rodiklis (M1, M3, M4, M5, M7, M8). Kitoms rodiklis sumažėjo šiek tiek. Toliau diagramoje pateikta, kaip merginų savęs vertinimui daro neigiamą įtaką komplimentai/kritika, rezultatyvūs pasiekimai, prestižinių daiktų turėjimas. Šios trys „pagundos“ anot pastorius P. Scazzero rodo, kad žmogus dar nepilnai suvokia ir priima savo vertę. Diagramoje „1“ reiškia atsakymą „ne“, „2“ – „truputį“, „3“ – „taip“.



5 pav. Žemo savęs vertinimo bruožai

Matoma, kad respondentes dar labai stipriai veikia komplimentai ir kritika. 6 iš 10 respondenčių paminėjo, kad jų savęs vertinimui dar tai daro stiprią įtaką. 4 iš 10 pažymėjo, kad jau šiek tiek mažiau tai daro įtakos. Rezultatyvūs pasiekimai jau mažiau turi reikšmės merginų savęs vertinimui: 2 iš 10 atsakė, kad visiškai nedaro įtakos, trys atsakė – „truputį“ ir pusė respondenčių atsakė, kad tikrai tai daro įtaką jų savęs vertinimui. Mažiausiai įtakos merginų savęs vertinimui turi prestižinių daiktų įsigijimas: 7 iš 10 atsakė, kad visiškai nedaro įtakos, o 3 iš 10, kad truputį daro įtaką jų savęs vertinimui. Visgi matoma, kad merginoms dar yra ką veikti šioje srityje, nors merginoms, kurios lanko maldos ir dalinimosi grupę šie vertės faktoriai turi mažiau reikšmės.

Kitu klausimu buvo siekiama išsiaiškinti save gerbiančios moters sampratą. „Kontent“ lentelėje pateikta, kaip merginos suvokia, kokia yra save gerbianti moteris.

14 lentelė

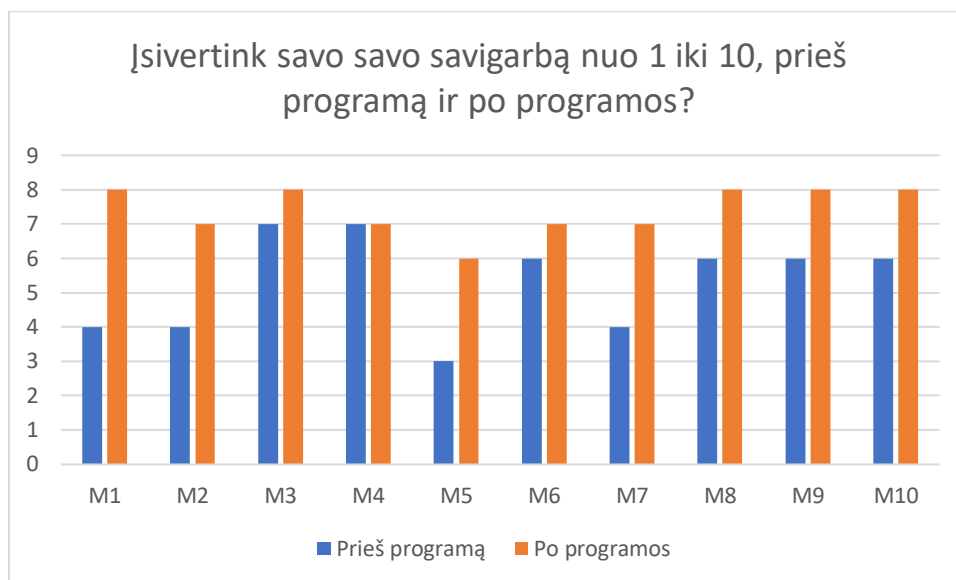
Save gerbiančios moters samprata: kokybinės kategorijos ir subkategorijos

Kategorija	Subkategorija	Įrodantys teiginiai
Save gerbiančios moters samprata	Tvirtos vertybės, pasitikinti savimi	„moteris besilaikanti savo vertybių, nuostatų“ (M1) „turi savo vidinį stuburą“ (M2) „suvokianti ko ji nori. Moka pasakyti „ne“, turi ribas“ (M9)
	Vertina save	„ji žino savo teises, ji nedaro, kas galėtų jai pakenkti, saugo save“ (M3)

		„žino savo vertę, nedaro dalykų, kurie ją smukdytų žemyn“ (M4) „susiklosčius nepalankiai situacijai moka priimti tinkamą sprendimą, kad tai jos nežeistų. Ji mokėtų susiklosčius situacijai nebijoti išeiti iš santykių, jei jai kelia tai diskomfortą“ (M6) „ta, kuri neleidžia savęs smerkti, žeminti“ (M6) „žina savo vertę, neleidžia, kad tave stumdytų“ (M9) „neleidžia savęs žeminti“ (M10)
	Daro gerą sau	„poilsis, lepinimas, moka patenkinti savo poreikius“ (M9) „atpažįsti, kas su tavimi negerai, tu tą priimi ir bandai keistis“ (M7) „rūpinasi išoriniu ir vidiniu grožiu, jų derme“ (M8) „save gerbianči moteris meldžiasi, gilina tikėjimą“ (M10)
	Nepasiduoda į netinkamus santykius	„nebėgtų pas kiekvieną pasitaikiusį vyrą“ (M2) „laisva, bet ne „nagla“, kad neviliotų kiekvieno vaikiną“ (M5) „neprisileidžia kvailų vaikinų prie savęs“ (M4)
	Atgaivina kitus	„nesijaučia ypatinga ir nedemonstruoja savo išskirtinumo“ (M10) „gerbianči kitą žmogų, tolerantiška“ (M6) „tvirta, bet nešanti ramybę“ (M8) „gerbianči kitus“ (M8)

Matoma, kad respondenčių atsakymai pasidalina į šias subkategorijas: tvirtos vertybės, pasitikinti savimi (3 iš 10); vertina save (5 iš 10); daro gerą sau (4 iš 10); nepasiduoda į netinkamus santykius (3 iš 10); atgaivina kitus (3 iš 10). Taigi, save gerbianči moteris suprantama labiausiai kaip vertinanti save ir daranti sau gerą. Norint stiprinti savigarbą reikia išmokyti vertinti save ir tai prasideda nuo įsiklausymo į savo poreikius ir gero sau darymo.

Galiausiai respondentės įsivertino, kaip keitėsi jų savigarba lytiškumo ugdymo programos įtakoje. Jos įsivertino „Likerto“ skalėje ir atsakymai matomi diagramoje.



6 pav. Įsivertinimas savo savigarbos prieš program ir po jos

Matoma, kad 2 merginoms iš 10 savigarbos rodiklis šoktelėjo dvigubai šios programos įtakoje (M1, M5), toliau beveik dvigubai šoktelėjo kitoms 2 iš 10. Vienai merginai (M4) neįvyko pokyčio šioje srityje. Merginoms lankiusioms maldos ir dalinimosi grupę rodiklis padidėjo per du vienetus. Galima atkreipti dėmesį, kad prieš programą merginų savigarbos rodikliai svyravo nuo 3 iki 7, o po programos svyruoja 6 iki 8. Pokytis teigiama linkme yra įvykęs.

Kitu klausimu siekta išryškinti, kokios veiklos labiausiai augino merginų savigarbą. Atsakymai pateikiami „kontent“ lentelės kategorijose ir subkategorijose.

15 lentelė

Veiklos stiprinančios savigarbą: kokybinės kategorijos ir subkategorijos

Kategorija	Subkategorija	Įrodantys teiginiai
Veiklos stiprinančios savigarbą	Bendrystė	„bendravimas, kalbėjimas. Bijoju kalbėti, dabar išsivadavau iš šito“ (M4) „žmonės, kurie pagarbiai su tavimi elgiasi“ (M1) „grupės“ (M2) „diskusijose“ (M6) „padėjo kitų patirtis, išėjimas iš savo kiauto“ (M7) „dalijimasis su merginomis patirtimi“ (M10) „kitų merginų pasidalinimai“ (M9)

		„tiesiog tas bendravimas ir kalbėjimas, nes aš labai nekalbi būdavau, išsivadavau iš šito“ (M5)
	Gauta informacija	„sužinojimas naujos informacijos, realios istorijos“ (M3) „seminarai“ (M2) „paskaitos, nes gavau informacijos paketą“ (M8) „seminarai, nes daugiausia informacijos“ (M8)
	Tikėjimas, malda	„daugiau per tikėjimą atradau savo savigarbą“ (M8) „santykis su Dievu“ (M9) „paskatino malda, nes per maldą Dievas parodo ir gydo“ (M10)

Matoma, kad merginų savigarbos pokyčiui daugiausia įtakos padarė bendrystė (dalinimasis, per kurį labiau pažįsti save), gauta informacija apie santykius, lytiškumą bei tikėjimas ir malda. Šiose trijose srityse ir buvo bandoma dirbti su merginomis, kad stiprėtų jų savigarba ir keistųsi jų elgesys su priešingos lyties atstovais.

Paskutiniu respondentėms užduotu klausimu siekta atskleisti kas dar (be stipresnės savigarbos) pasikeitė jų gyvenimuose programos „Merginų susitikimai“ įtakoje. Kategorijų ir subkategorijų lentelėje išsidėliojo respondenčių atsakymai.

16 lentelė

Programos įkvėpti pokyčiai: kokybinės kategorijos ir subkategorijos

Kategorija	Subkategorija	Įrodantys teiginiai
Programos įkvėpti pokyčiai	Nauja veikla	„įkvėpė pradėti daryti tai, ką noriu“ (M1) „įkvėpė skaityti psichologines knygas“ (M1) „pradėjau naują savanorystę su neįgaliais vaikais“ (M2) „pradėjau labiau užsiimti savo hobiais“ (M5) „apskritai pradėjau skaityti“ (M6)
	Atsivėrimas	„labiau išreiškiu savo nuomonę“ (M2) „paskatino labiau dalintis savo jausmais, išgyvenimais“ (M3) „dabar su mama ir tėčiu pradėjau daugiau bendrauti, daugiau atsiveriu ir daugiau bendrauju su visais“ (M5) „žmonės sako iš aplinkos, kad daugiau kalbu, daugiau atsiveriu“ (M7)

		„davė supratimą, kad atvirumas yra stebuklingas dalykas, jis yra gydantis“ (M8) „padėjo sumažinti vidinį skausmą. Tai atėjo, per kitų merginų sunkių momentų pasidalijimą“ (M1) „gebu atvirai reikšti savo nuomonę, mažiau slepiu savo emocijas“ (M6)
	Naujos mintys	„davė vidinio išsprūsimo“ (M1) „man sunku kažką keisti veiksmams, bet galvoje daug kartų persivertė viskas“ (M4) „atsirado domėjimasis giliomis temom. Manoje yra sužadintas didelis smalsumas“ (M7) „ypatingai susidomėjau santykių temas“ (M6)
	Pasitikėjimas	„labiau pasitikiu savimi“ (M2)
	Savęs pažinimas	„labiau save analizuoju, tobulėju“ (M3) „pradėjau giliau žvelgti ir į save, tiesiog pastebėjau, kad labiau save pažįstu, atrandu savybių, kurias galbūt profesijoje pritaikysiu“ (M7) „labiau įsiklausiau į savo poreikius, ko man reikia iš gyvenimo“ (M3)
	Drąsa	„atsirado daugiau drąsos, vaikystėje buvau drąsesnė, dabar esu labiau nedrąsi (žinau dėl ko), bet dabar padrąsėjau drąsėti“ (M7)
	Tikėjimas	„Tikėjimas atsirado, atsiverčiau. Sudėlioju savo vertybes, pradėjau jomis gyventi. Ramybė gyvenime atėjo“ (M8)
	Santykis su vaiku/-ais	„šiuo laikotarpiu, aš nusprendžiau, kad draugystėje su vaiku turim nutraukti lytinius santykius. Planuoju išsikraustyti gyventi nuo jo atskirai“ (M8) „supratau, kad nereikia skubėti eiti į tuos santykius su vaikinais, reikia pažinti žmogų ir suprasti, koks jis yra“ (M3) „nebenoriu skubėti įsimylėti, reikia labiau džiaugtis šiuo jaunystės laiku be vaikinų“ (M4)

Taigi, matoma, kad prie programos įtakotų pokyčių respondentės dar kartą pažymėjo tai, kad jos labiau pažįsta save, pasitiki savimi. Bent 4 iš 10 pažymėjo, kad jų gyvenime atsirado naujų, perkeičiančių minčių. Taip pat bent 4 iš 10 merginų atsakė, kad pradėjo naują veiklą savo gyvenime. Ypatingai merginos akcentavo, kad dar daugiau jų gyvenime atsiado atvirumo (7 iš 10), kelios merginos net pažymėjo, kad atvirumas turi gydančią galią. Viena respondentė atsakė, kad ji tapo drąsesnė. Dar daugiau, viena pažymėjo, kad atrado tikėjimą, atsivertė ir atrado vidinę ramybę. Tai vienas didžiausių programos pasiekimų. Be to, bet 3 iš 10 patikino, kad ši programa įkvėpė kitokiam požiūriui ir veiksams santykiuose su vaikinais. Ir tai buvo svarbiausias lytiškumo ugdymo programos tikslas – savigarbos pokytyje keisti santykį su priešinga lytimi. Matoma, kad kontrolinio bloko klausimai pagilino ir patvirtino supratimą, kad programa stiprina dalyvaujančių merginų savigarbą, jos įsivardijo pokytį. Tikinčių merginų pokytis buvo mažesnis, turbūt todėl, kad santykis su Dievu jau anksčiau pradėjo stiprinti jų savigarbą. Taip pat patvirtinta prielaida, kad bendrystė (kurioje ugdoma savimonė), žinių įgijimas ir santykis su Dievu labiausiai stiprina savigarbą. Dar daugiau, merginos pažymėjo, kad atvirumas turi gydančią galią ir keitė jų santykį su savimi. Galiausiai, savigarbos pokytyje vyko pokytis santykiuose su priešinga lytimi.

3. LYTIŠKUMO UGDYMO PROGRAMOS „MERGINŲ SUSITIKIMAI“ TAIKymo GALIMYBĖS

Lytiškumo ugdymo programa „Merginų susitikimai“ yra efektyvi programa, kuri gali būti taikoma užsiimant su mergaičių ir merginų lytiškumo ugdymu. Šiame skyriuje bus aptariamose programos taikymo galimybės vietos ir integracijos bei plėtros atžvilgiu.

3.1. Programos „Merginų susitikimai“ taikymo galimybės vietos ir integracijos atžvilgiu

Lytiškumo ugdymo programa „Merginų susitikimai“ gali būti įgyvendinama skirtingose vietose: ugdymo įstaigose, socialinėse įstaigose ir nevyriausybiniuose organizacijose, integruojant į skirtingas programas.

Ugdymo įstaigose šią programą tikslingiausia taikyti kaip užklasinę veiklą. Pamokų metu neįmanoma pasiekti didesnio mokinių atvirumo ir neformalaus santykio, nes mokinys yra priverstas dalyvauti pamokoje ir formali erdvė kausto mokinius. Geriausia, kad ši programa būtų įgyvendinama neformaliame ugdyme, nes mokinys geriau jaučiasi turėdamas pasirinkimo laisvę ir atviriau nusiteikęs ateina į užsiėmimą. Aišku, kai užsiėmimas yra pasirenkamas, daug sunkiau pakviesti mokinius, laviruoti tarp laisvo atėjimo ir įsipareigojimo programai, kad būtų pasiektas ugdymo nuoseklumas.

Taip pat programa „Merginų susitikimai“ gali būti taikoma paauglių dienos centruose ar kriziniuose moterų centruose, nepilnamečių kolonijose ir panašiose įstaigose integruojant į jų programas. Ji gali būti taikoma visose socialinėse įstaigose ar nevyriausybiniuose organizacijose, kur galima atrasti psichologiškai ir socialiai pažeistų merginų ir moterų, kurių savigarba yra žema. Ši programa unikali tuo, kad joje siekiama ne tik suteikti žinių apie santykius, lytiškumą, bet atstatyti merginų orumo jausmą. O kad tas būtų pasiekta reikia, kad brandžios moterys (ar bent brandesnės) būtų šalia merginų, padėtų joms augti, padėtų joms pažinti save, pamilti save ir sveikti iš psichologinių bei dvasinių žaizdų.

Be to, nevyriausybinių organizacijų, kurios dirba su moterimis patyrusiomis prievartą, prekybos žmonėmis aukomis, nėsčiomis nepilnametėmis surinkus merginų grupę galėtų taikyti šią

programą ir pasiekti gerų rezultatų. Aišku, darbas su tokiomis moterimis yra nelengvas procesas, kuriam reikia nemažai laiko ir pastangų.

Taigi, programa „Merginų susitikimai“ gali būti integruojama ugdymo, socialinėse įstaigose ir nevyriausybinėse organizacijose į jau esamas pagalbos moterims ir merginoms programas.

3.2. Programos „Merginų susitikimai“ taikymo galimybės plėtros atžvilgiu

Atliekant kokybinį tyrimą buvo klausta merginų, ką galima patobulinti šioje programoje. Programos formatą jos įvertino kaip efektyvų, tačiau (kaip merginos pastebėjo) galima dažniau pakviesti svečių, kad kiekvienas susitikimas būtų kaip nauja gyva patirtis. Taip pat galima seminaruose naudoti daugiau interaktyvių metodų, nes merginoms yra gana sunku klausytis žmogaus 20 min. (kai kurios greitai pavargsta). Galima sugalvoti metodų porose, grupėse, žaidimų, atsivėrimo metodų, kad pajvairinti seminaro formatą. Viena respondentė pažymėjo, kad svarbu nespausti merginų atsakyti kažkuria tema, kur jos neturi savo požiūrio. Bet, mano galva, vis tiek svarbu pradėti nuo jų žinių, nuo jų supratimo ir ant tų žinių statyti naujas. Tačiau, galima pradėti temą gvildinti nuo tų merginų, kurios turi, ką pasakyti einama tema. Taigi, galima įvesti šiek tiek interaktyvumo į seminarus ir paieškoti daugiau metodų informacijos perteikimui ir šiek tiek jautriau žiūrėti į merginas, kurios neturi savo nuomonės aptariamam klausimui.

Einant į pabaigą programai „Merginų susitikimai“, mokslo metų pabaigoje atsirado poreikis organizuoti merginų vasaros stovyklą (bent 3-iejų dienų). Per mokslo metus (ar programos eigoje) tai būtų kaip motyvacinė priemonė lankyti užsiėmimus ir kartu kaip proga užakcentuoti tai, kas atrasta ar pasiekta programoje. Stovykla suteiktų galimybę gilesnei seseriškos bendrystės patirčiai, kuri trunktų ilgiau nei kelias valandas (paprastai tiek laiko vyksta vienas užsiėmimas programos eigoje). Stovykloje būtų integruotos visos šios programos veiklos: dalinimosi konfidencialios grupės, seminarai (pakartojami kai kurie, kur merginos praleido; jos galėtų pasirinkti iš kelių galimų variantų), pasimatymai su savimi (dienoraščio rašymas, laikas su savimi). Be to, būtų vienas maldos vakaras ir galimybė asmeninei konsultacijai su mentoriumi. Dar daugiau, stovykloje numatoma interaktyvios pramogos, atvykstantys svečiai (kurie liudytų savo patirtį), skanus maistas ir jauki bendrystė. Šioje stovykloje galėtų dalyvauti merginos lankiusios užsiėmimus arba kaip tik stovykla gali būti organizuojama prieš pradedant visą programą kaip motyvacija pradėti dalyvauti programoje „Merginų susitikimai“. Stovyklą organizuotų merginos, kurios buvo labiausiai įsitraukusios į šią programą,

daugiausia lankė ir yra pasiruošusios jau kažką daryti dėl kitų, patarnauti. Tai galimybė toliau augti lytiškumo ugdymo srityje ir asmeniškai ugdytis patarnaujant jaunesnėms merginoms.

Taigi, programa „Merginų susitikimai“ gali ir turi būti plėtojama, tobulinama siekiant labiau įtraukti, sudominti merginas. Tam pasitarnautų interaktyvūs metodai, svečiai liudijantys savo patirtį ir merginoms suteikiama galimybė sudalyvauti kelių dienų merginų vasaros stovykloje.

REKOMENDACIJOS

- Užsiėmimuose svarbu patenkinti merginų fiziologinius poreikius (užkandžiai, arbata, išvėdinta saugi patalpa).
- Užsiėmimuose svarbu patenkinti merginų psichologinius poreikius (kiekvieno nuomonė svarbi, išgirsta, nesmerkiama). Svarbu kurti draugišką santykį su mokiniais, įgyti jų pasitikėjimą.
- Dvasines temas rekomenduojama pasilikti programos pabaigai, kad merginų nuostatos tikėjimo atžvilgiu netrukdytų pinai įsijungti į programą ir pasitikėjimą grupe bei programos vedančiaisiais.
- Rekomenduojama daryti reklaminius pranešimus socialiniuose tinkluose, kviečiant merginas dalyvauti užsiėmimuose.
- Šiai programai reikėtų skirti bent 7 mėnesius susitinkant kas savaitę (jei įmanoma 2 kartus per savaitę). Tai yra minimumas laiko atžvilgiu, nes greičiau sunku sukurti pasitikėjimu ir atvirumu grįstus santykius. Jei programai įgyvendinti būtų skirta daugiau laiko, būtų pasiekti didesni rezultatai.
- Geriausia, kad šią programą įgyvendintų tikinčių žmonių komanda, kurioje būtų žmonių su psichologinių (psichoterapinių) išsilavinimu, taip pat labai naudinga turėti merginų savanorių komandą, kurios toliau tarnauja ir yra ugdomos.
- Programos eigoje naudinga norinčioms merginoms suteikti galimybę periodiškai susitikti su psichologu (psichoterapeutu) ar savanoriu asmeninei konsultacijai.

IŠVADOS:

1. Lytiškumo ugdymo programa „Merginų susitikimai“ yra sudaryta remiantis „Sveikatos ir lytiškumo ugdymo ir jaunimo rengimo šeimai programos“ (2016) turiniu ir skirta neformaliajam ugdymui. Programa siekiama stiprinti merginų savigarbą per savimonės ugdymą, žinių suteikimą bei per santykio su Dievu kūrimą.
2. Atlikus kokybinį tyrimą paaiškėjo, kad merginų lytiškumo ugdymo programa „Merginų susitikimai“ yra efektyvi. Respondentės įvardijo pokytį savigarbos srityje, kurį pasiekė per bendrystę dalinimosi ir diskusijų grupėse, žinių apie santykius ir lytiškumą gavimą bei per santykio su Dievu puoselėjimą. Dar daugiau, savigarbos pokytis padarė teigiamą įtaką jų santykiui su priešinga lytimi.
3. Programa „Merginų susitikimai“ gali būti taikoma ugdymo institucijose, socialinėse įstaigose bei nevyriausybinėse organizacijose, kurios dirba su pagalba merginoms ir moterims. Ši programa gali būti tobulinama siekiant labiau įtraukti merginas. Tam pasitarnautų interaktyvūs metodai, dažniau pakviečiami svečiai paliudyti savo patirtį ir merginoms suteikiama galimybė sudalyvauti kelių dienų merginų vasaros stovykloje.

LITERATŪRA IR ŠALTINIAI:

1. Casterman B. J. (2013) Meilės santykiai. Ar sėkmė įmanoma? Vilnius: Agapetos.
2. Chapman G. (2017) Penkios meilės kalbos. Vilnius: Alma littera.
3. Gray J. (2017) Vyras iš Marso, moteris iš Veneros. Vilnius: Alma littera.
4. Harrison G. (2017). Didysis ego. Tikroji asmens svarba ir savivertės kultūra. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai.
5. John Paul II (2006) Man and Woman He Created Them: A Theology of the body. Trans. M. Waldstein. Boston: Pauline Book & Media.
6. Legkauskas V. (2009) Savimonė. Psichologo požiūriu. Vilnius: Vaga.
7. Legkauskas V., Jakovlevaitė V. (2005) Rizikingo seksualinio studentų elgesio ir jų psichosocialinių savybių ryšys. // Psichologija žurnalas.
8. Lobato A. (2001) Žmogaus orumas ir likimas. Vilnius: Logos.
9. Michael Kerr, Murray Brown. Family Evaluation: The Role of the Family as an Emotional Unit That Governs Individual Behaviour and Development (New York: Norton Press, 1988.
10. Nacionalinė katalikiškų mokyklų asociacija, Lietuvos šeimos centas, Santuokos ir šeimos studijų centras, KTF, VDU (2010) Katalikiškos lytiškumo ugdymo gairės. Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas.
11. Navaitis V., Vaičiulienė A. (2010) Žmogaus raidos psichologija: vadovėlis aukštųjų mokyklų studentams. Vilnius: Versus aureus.
12. Pajojus R. (2012) Meilės pamokos. Kad nemylėtume, kaip idiotai. Vilnius: Firidas.
13. Popcak G. K. (2011) Ar gandras atnešė ar kopūstuose radome? Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai.
14. Popiežiškoji šeimos taryba. Žmogaus lytiškumo tiesa ir prasmė: auklėjimo šeimoje gairės. Kaunas: LIC „Už gyvybę“. 2004.
15. Popiežius Pranciškus (2016) Apaštališkoji konstitucija VULTUM DEI QUAEERERE apie kontempliatyvųjį moterų gyvenimą. (elektroninių išteklių sistema) [žiūrėta 2018 m. gruodžio 13 d.] Prieiga per internetą: http://eis.katalikai.lt/vb/popieziai/pranciskus/ap-konstitucijos/2016-06-29_vultum-dei-quaerere#i2 .

16. Rubšio (ST) ir Kavaliausko (NT) vertimas (1998) LVK (katalikų) leidimas (Biblija RK_K1998).
17. Scazzero P. (2012) Emociškai brandus dvasingumas. Vilnius: Šviesa Rytuose.
18. Sonet D. (2006) Vykusi pora. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai.
19. Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendroji programa. Patvirtinta Lietuvos respublikos švietimo ir mokslo ministro 2016 m. spalio 25 d. įsakymu Nr. V-941 [žiūrėta 2018 m. gruodžio 15 d.] Prieiga per internetą: https://www.smm.lt/uploads/documents/Pedagogams/Bendroji_dalis.pdf.
20. Žiukždaitė S. (2017) Lytiškumo ugdymo programa pasaulėžiūrų sankirtoje. Pokalbis su B. Obelenene [žiūrėta 2019 m. kovo 15 d.] Prieiga per internetą: <http://www.bernardinai.lt/straipsnis/2017-05-31-lytiskumo-ugdymo-programa-pasauleziuru-sankirtoje-pokalbis-su-b-obeleniene/160058>.

PRIEDAI

Priedas Nr.1

INTERVIU KLAUSIMYNAS SOCIALINIAI – DEMOGRAFINIAI KLAUSIMAI:

1. Kiek tau metų?
2. Ar gyveni su abiem tėvais/globėjais?
3. Jei su tėvais, ar jie santuokoje? Įvertink, jų tarpusavio santykių darną tavo akimis nuo 1 iki 10 (1 - labai prasti santykiai; 10 – labai geri santykiai).
4. Ar esi patyrusi gyvenime ką nors iš šių dalykų: depresija, nerimas, priklausomybės, valgymo ir psichofiziniai sutrikimai ir adaptacijos problemos, tokios kaip mokyklos nebaigimas, ankstyvas nėštumas, teisumas?
5. Daugiausia apie meilę/draugystę/santykius prieš MS programą žinojai iš tėvų/draugų/interneto/gatvės?
6. Ar šiuo metu turi vaikiną? Jei taip, ką manai apie jūsų santykį, ar juo pasitiki, ar matai jį kaip galimą/būsimą savo vaikų tėvą? Koks yra tavo draugavimo tikslas?
7. Ar tikiu Dievu? Jei taip, kokį Jį įsivaizduoji? Ar tiki, kad Dievas myli tave asmeniškai? Ar esi tai patyrusi?
8. Kokius užsiėmimus ir kiek kartų lankei MS programoje?

PAGRINDINIS BLOKAS

KATEGORIJA NR. 1

1. Kaip atsakytum į klausimą, kas tu esi?
2. Ar galėtum įvardinti bent 10 savo gerųjų savybių?
3. Ar būna, kad pastoviai jauti kokį nors jausmą? Koks jis? Ar ką nors su juo darai?
4. Ar padiskutuoji su savo mintimis? Ar visas, kurios ateina į galvą, priimi?
5. Paaškind, kaip supanti mintį – „sugriauti savo netikrąjį „aš“ ir leisti pasirodyti savo tikrajam „aš“.
6. Įvardink, pagrindines savo vertybes.

7. Kaip manai, kiek esi tvirta savo vertybėse (gyvybė, tolerancija, patriotiškumas)? Įsivertink 1-10 (1- netvirta, 10-labai tvirta). Ar pavyksta už jas pastovėti santykiuose su kitais? Įvertink 1-10 (1- nepavyksta, 10 – labai pavyksta).
8. Ar programos eigoje keitėsi tavo vertybės? Kokios?
9. Įsivertink, kaip savęs pažinojai prieš programą nuo 1 iki 10. Įsivertink, kaip dabar save pažįsti nuo 1 iki 10 (1- visiškai nepažįstu, 10-labai gerai save pažįstu).
10. Kurios veiklos MS programoje leido labiau save pažinti?
11. Kaip tu supranti, kokia yra save mylinti moteris?
12. Kaip manai, ar „save mylėti“ reiškia viską sau leisti? Kaip manai, ar esi gailestinga sau?
13. Įsivertink, kaip tu save mylėjai prieš programą ir dabar nuo 1 iki 10.

KATEGORIJA NR. 2

1. Ką tau davė dalyvavimas atviruose merginų seminaruose?
2. Ar pasakoji kitiems, ką sužinai MS programoje? Jei taip, su kuo dalinaisi apie tai?
3. Išvardyk, kurias temas labiausiai prisimeni iš seminarų? Kuri labiausiai palietė? Gal buvo, kokia neįdomi, neaktuali tema?
4. Kas, tavo manymu, galėtų būti pagerinta MS programoje? (turinyje, pateikime)
5. Kokių temų dar norėtų merginų seminaruose? Apie ką norėtum sužinoti?

KATEGORIJA NR. 3

1. Koks yra tavo Dievo įvaizdis? Kokį Dievą įsivaizduoji? Ar esi patyrusi, kad Jis tave myli asmeniškai?
2. Iš kur kyla tavo kaip asmens vertė? Kas parodo, kad tu esi vertingas asmuo?
3. Ką tau duoda dalyvavimas maldos grupėje?
4. Ar maldos grupės lankymas daro įtaką tavo santykio su priešinga lytimi? Jei taip, paaiškink kaip.

KONTROLINIS BLOKAS

1. Įsivertink savo pasitikėjimą savimi prieš programą nuo 1 iki 10. Įsivertink savo pasitikėjimą savimi dabar nuo 1 iki 10 (1- labai nepasitikiu savimi, 10-labai pasitikiu savimi).
2. Įsivertink nuo 1 iki 10, kiek tau svarbi kitų nuomonė apie tave, prieš MS programą ir dabar.
3. Ar tavo savivertei/pasitikėjimui savimi daro įtaką komplimentai/kritika, rezultatyvūs pasiekimai, prestižinių daiktų turėjimas?
4. Kaip suprantu, kokia yra save gerbianči moteris?

5. Įsivertink, kaip save gerbei prieš programą nuo 1 iki 10. Įsivertink, kaip save gerbi dabar nuo 1 iki 10 (1- visiškai negerbiu, 10-labai save gerbiu).
6. Kurios veiklos MS programoje stiprino tavo savivertę/pagarbą sau?
7. Ar programa įkvėpė tave kokiems nors pokyčiams? Jei taip, kokiems.