

Vilniaus universitetas  
Filosofijos fakultetas  
Psichologijos institutas

Jurgita Garšvinskaitė

Sveikatos psichologijos studijų programa  
Magistro darbas

**Medituojančių asmenų emocijų reguliacija ir psichologinė gerovė**

Darbo vadovė: dr. Olga Zamalijeva

Vilnius

2021

## TURINYS

SANTRAUKA.....	4
SUMMARY.....	5
SVARBIAUSIOS SAŲVOKOS .....	6
PRATARMĖ .....	7
1. ĮVADAS.....	8
1.1. Psichologinė gerovė.....	8
1.1.1. Psichologinės gerovės samprata.....	8
1.1.2. Psichologinės gerovės sąsajos su sociodemografiniais kintamaisiais.....	10
1.2. Emocijų reguliacija.....	12
1.2.1. Emocijų reguliacijos samprata ir strategijos.....	12
1.2.2. Emocijų reguliacijos strategijų ir psichologinės gerovės sąsajos.....	15
1.3. Dėmesingas įsisąmoninimas.....	16
1.3.1. Dėmesingo įsisąmoninimo samprata.....	16
1.3.2. Dėmesingo įsisąmoninimo ir psichologinės gerovės sąsajos.....	17
1.3.3. Dėmesingo įsisąmoninimo ir emocijų reguliacijos sąsajos.....	18
1.4. Meditacija.....	21
1.4.1. Meditacijos praktikos samprata ir sąsajos su dėmesingo įsisąmoninimo gebėjimais.....	21
1.5. Tyrimo tikslas ir uždaviniai.....	24
2. TYRIMO METODIKA.....	25
2.1. Tyrimo dalyviai.....	25
2.2. Tyrimo instrumentai.....	28
2.3. Tyrimo eiga.....	34
2.4. Duomenų analizė.....	34
3. REZULTATAI.....	36
3.1. Pirmas tyrimo uždavinys.....	36
3.2. Antras tyrimo uždavinys.....	40
3.3. Trečias tyrimo uždavinys.....	45
3.4. Ketvirtas tyrimo uždavinys.....	48
4. REZULTATŲ APTARIMAS.....	51
4.1. Rezultatų apžvalga.....	51
4.2. Tyrimo ribotumai ir rekomendacijos ateities tyrimams.....	57

IŠVADOS.....	59
LITERATŪRA.....	60
PRIEDAI .....	67
1 priedas. Medituojančių tyrimo dalyvių pasiskirstymas pagal meditacijos praktikavimo ypatumus	67
2 priedas. Sociodemografinių duomenų anketa .....	68
3 priedas. Anketa apie tyrimo dalyvių meditacijos praktikavimo ypatumus,.....	69
4 priedas. Amžiaus ir ER strategijų sąsajų koreliacijos koeficientai .....	71
5 priedas. Vyrų ir moterų ER strategijų taikymo vidurkių palyginimas.....	72
6 priedas. Skirtingo išsilavinimo asmenų ER strategijų taikymo vidurkių palyginimas .....	73
7 priedas. Skirtingo išsilavinimo asmenų DĮ gebėjimų palyginimas.....	74
8 priedas. Skirtingo išsilavinimo asmenų PG ir jos sričių vidurkių palyginimas .....	75
9 priedas. Skirtingos šeiminės padėties asmenų ER strategijų taikymo vidurkių palyginimas .....	76
10 priedas. Skirtingos šeiminės padėties asmenų DĮ gebėjimų vidurkių palyginimas .....	77
11 priedas. Skirtingos gyvenamosios padėties asmenų ER strategijų taikymo vidurkių palyginimas	78
12 priedas. Skirtingą gyvenamąją padėtį turinčių asmenų DĮ gebėjimų vidurkių palyginimas .....	79
13 priedas. Skirtingą gyvenamąją padėtį turinčių asmenų PG ir jos sričių vidurkių palyginimas .....	80
14 priedas. Skirtingą darbinę padėtį turinčių asmenų ER strategijų taikymo vidurkių palyginimas...	81
15 priedas. Skirtingą darbinę padėtį turinčių asmenų PG ir jos sričių vidurkių palyginimas.....	82
16 priedas. Kognityvinių emocijų reguliacijos strategijų tiriamosios faktorių analizės su Varimax sukiniu faktorių svoriai .....	83

## SANTRAUKA

Medituojančių asmenų emocijų reguliacija ir psichologinė gerovė, Garšvinskaitė, Jurgita. Vilnius: Vilniaus universitetas, 2021, p. 83.

Daugelis tyrėjų atranda, kad taikomos emocijų reguliacijos strategijos ir dėmesingo įsisąmoninimo gebėjimai susiję su padidėjusiu asmens psichologinės gerovės lygiu. Vis dėlto nėra aišku kaip tiksliai meditacija, kuri lavina dėmesingo įsisąmoninimo gebėjimus, paveikia emocijų reguliacijos ypatumus, dėl ko žmogus tampa labiau patenkintas gyvenimu. Tyrimo tikslas - išanalizuoti tiesiogines ir netiesiogines meditacijos, dėmesingo įsisąmoninimo, emocijų reguliacijos ir psichologinės gerovės sąsajas, atsižvelgiant į sociodemografines charakteristikas. Tyrime dalyvavo 59 reguliariai medituojantys asmenys ( $M = 35,61$ ,  $SD = 9,99$ ), 46 nereguliariai medituojantys ( $M = 31,00$ ,  $SD = 9,92$ ) ir 91 meditacijos nepraktikuojantys respondentai ( $M = 32,67$ ,  $SD = 11,49$ ). Tiriamieji užpildė Lietuvišką psichologinės gerovės skalę suaugusiems, Kognityvinės emocijų reguliacijos klausimyną, Emocijų reguliacijos klausimyną bei Sukaupto dėmesio ir įsisąmoninimo skalę. Tyrimo strategija – skerspjūvio koreliacinis tyrimas. Gauta, kad reguliariai medituojantys asmenys, lyginant su nemedituojančiais, pasižymi aukštesniais dėmesingo įsisąmoninimo gebėjimais, didesne psichologine gerove, reguliuodami emocijas dažniau taiko planavimo, priėmimo ir pozityvaus pervertinimo strategijas bei rečiau taiko emocijų slopinimo, kitų kaltinimo ir katastrofizavimo emocijų reguliacijos strategijas. Dažnesnis adaptyvių emocijų reguliacijos strategijų taikymas, retesnis neadaptyvių nukreiptų tiek į save, tiek į kitus ir aplinką emocijų reguliacijos strategijų taikymas paaiškina aukštesnį psichologinės gerovės lygį. Tiek aukštesni dėmesingo įsisąmoninimo gebėjimai, tiek meditacijos praktikavimas tiesiogiai ir netiesiogiai, per neadaptyvių nukreiptų į kitus ir aplinką strategijų retesnę taikymą, paaiškina asmens aukštesnę psichologinę gerovę.

**Raktiniai žodžiai:** meditacija, dėmesingas įsisąmoninimas, emocijų reguliacija, emocijų reguliacijos strategijos, psichologinė gerovė.

## SUMMARY

Meditators Emotion Regulation and Psychological Well-Being, Garšvinskaitė, Jurgita. Vilnius: Vilniaus universitetas, 2021, p. 83.

Many researchers find that applied emotion regulation strategies and dispositional mindfulness skills are associated with an increased level of a person's psychological well-being. However, it is not clear exactly how meditation, which improves dispositional mindfulness skills, affects emotional regulation, making a person more satisfied with life. The study aims to analyze the direct and indirect links between meditation, dispositional mindfulness, emotion regulation, and psychological well-being, taking into account sociodemographic characteristics. The study included 59 regular meditators ( $M = 35.61$ ,  $SD = 9.99$ ), 46 irregular meditators ( $M = 31.00$ ,  $SD = 9.92$ ) and 91 non-meditators ( $M = 32.67$ ,  $SD = 11.49$ ). Respondents completed the Lithuanian Psychological Well - Being Scale for Adults, the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, the Emotion Regulation Questionnaire, and the Mindful Attention Awareness Scale. Research strategy - cross-sectional correlation study. It has been found that regular meditators, in comparison with non-meditators, have a higher level of dispositional mindfulness, greater psychological well-being, more often use refocus on planning, acceptance, and positive reappraisal emotion regulation strategies, and less often use emotion suppression, other-blame, and catastrophizing emotion regulation strategies. More frequent application of adaptive emotion regulation strategies, less frequent application of non-adaptive emotion regulation strategies directed both to oneself or others and to the environment explained the higher level of psychological well-being. Both the higher abilities of dispositional mindfulness and the practice of meditation, directly and indirectly, through the less frequent application of non-adaptive strategies directed at others and the environment, explained a person's higher psychological well-being.

**Key words:** meditation, dispositional mindfulness, emotion regulation, emotion regulation strategies, psychological well-being.

## SVARBIAUSIOS SĄVOKOS

**Psichologinė gerovė** (*toliau PG*) – pasitenkinimas savimi, gyvenimu ir jo sritimis (draugai, šeima, finansai, darbas, sveikata, tarpasmeniniai santykiai); gyvenimo prasmingumo, tikslingumo ir laimingumo jausmas (Liniauskaitė, Kairys, Urbanavičiūtė, Bagdonas ir Pakalniškienė, 2012).

**Emocijų reguliacija** (*toliau ER*) – gebėjimas valdyti savo emocinę patirtį siekiant išlaikyti, padidinti arba sumažinti teigiamas ar neigiamas emocijas, kad būtų galima adaptyviai prisitaikyti dalyvauti kasdieniniame gyvenime savo aplinkoje (Gross, 2001).

**Kognityvinės emocijų reguliacijos strategijos** – sąmoningos mintys, kuriomis individai reguliuoja savo emocinius atsakus į neigiamus įvykius (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2001; Gross 2001).

**Dėmesingas įsisąmoninimas** (*toliau DI*) – sąmoningas dėmesio sutelkimas ties dabarties momentu ir tos patirties nevertinimas bei priėmimas (Guendelman, Medeiros & Ramper, 2017).

**Dėmesingo įsisąmoninimo meditacija** - nedetalizuojantis, nevertinantis dabartinio momento patirties suvokimas (Nyklicek, Vingerhoets, & Zeelenberg, 2011), dažnai apima kvėpavimo praktiką ir kūno bei proto sąmoningumą, koncentraciją (Nydahl, 2008).

## PRATARMĖ

Emocijos yra neišvengiama žmogaus egzistencijos dalis, jas mes patiriame kiekvieną minutę. Kokias emocijas patirsime sukontroliuoti neįmanoma, tačiau pastebimi skirtumai kaip asmenys skirtingai reguliuoja išskylančias emocijas. Vieni būdai reguliuoti emocijas yra naudingesni, kiti žalingesni žvelgiant iš ilgalaikės perspektyvos asmens sveikatos ir pasitenkinimo gyvenimu atžvilgiu. Remiantis budistine perspektyva gebėjimas susitelkti ties dabarties momentu, nevertinti ir priimti patirtis bei emocijas, palengvina bendrai žmogaus egzistenciją. Žvelgimas į asmenines patirtis, išskylančias mintis ir emocijas kaip į jūros bangas, kurios tiesiog ateina ir praeina, sumažina asmens patiriamą vidinį konfliktą tarp trokštamos idealios būsenos ir esamos, dėl to žmogus tampa laimingesnis ir labiau patenkintas gyvenimu. Priešingai negu bandydamas slopinti, pakeisti, priešintis patiriamoms emocijoms ir išgyvenimams.

Toks gebėjimas dėmesingai įsisąmoninti patirtis ir savo vidinę būseną yra itin aktualus šių laikų žmogui. Anksčiau mūsų smegenys kaip stresorių suvokdavo gyvybei grėšiančius objektus, šiuo metu stresoriais gali būti bet kas - nuo per didelio krūvio darbe iki kalbėjimo prieš auditoriją. Nors ir stresa keliantys šaltiniai pasikeitę, organizmas reaguoja taip pat, dėl ko šiais laikais yra itin padidėjęs sergamumas su stresu susijusiomis ligomis. Taip pat, streso lygį gali padidinti tiesiog mintys ir per didelis įsitraukimas į jas, dėl ko atsiranda papildomos emocijos. Visa tai išbalansuoja tiek žmogaus kūną, tiek protą, tiek savijautą, tiek sveikatą. Meditacijos praktikavimas galimai yra viena iš išeičių siekiant atrasti proto tylą, jaustis laimingesniu ir mažiau reaguoti į pačių susikurtas realybės galvoje ar nuogastavimus dėl praeities ir ateities, kas sukelia neigiamas emocijas, nes moko stebėti, priimti, nevertinti kylančių minčių ir jų lydinčių emocijų bei gyvenimiškų patirčių, būti čia ir dabar. Itin šiuo laikotarpiu, kai pandemija stipriai paveikė žmonių psichikos sveikatą, tyrimai analizuojantys psichologinę gerovę galinčius paaiškinti ir galimai pagerinti veiksniai yra itin aktualūs.

Tyrėjai bando išsiaiškinti, kaip tiksliai dėmesingo įsisąmoninimo gebėjimų lavinimas pagerina emocijų reguliacijos mechanizmą, dėl ko padidėja asmens psichologinės gerovės lygis. Išsiaiškinta nemažai kaip meditacijos praktikavimas paveikia smegenų struktūras susijusias su emocijų reguliacijos ir aukštesniųjų vykdomųjų funkcijų pagerėjimu, tačiau vis dar nėra aišku kaip šis emocijų reguliacijos efektyvumo pagerėjimas pasireiškia gyvenime – ar dėl padidėjusių dėmesingo įsisąmoninimo gebėjimų asmuo taiko daugiau adaptyvių emocijų reguliacijos strategijų, ar priešingai, sumažėja poreikis reguliuoti emocijas ir emocijų reguliacijos strategijų yra taikoma mažiau, tad tyrimai šioje srityje išlieka aktualūs.

# 1. ĮVADAS

## 1.1. Psichologinė gerovė

### 1.1.1. Psichologinės gerovės samprata

Psichologinė gerovė (*toliau PG*) yra vienas iš pozityviosios psichologijos reiškinių kasdienybėje, kuri suvokiama kaip daugiadimensinis konstruktas. PG tyrinėjama daugiau nei pusę šimtmečio, per kurią sukurta nemažai skirtingų PG apibrėžimų ir teorinių modelių klasifikacijų, bet dažniausiai modeliai priskiriami vienai iš dviejų krypčių: hedoninei arba eudaimoninei (Bagdonas, Kairys, Liniauskaitė ir Pakalniškienė, 2013a; Ryan & Deci, 2001) .

Hedoninių teorijų šalininkai susitelkia ties asmens psichologine savijauta, labiausiai akcentuojant laimingumą, malonumo siekimą ir skausmo vengimą (Ryan & Deci, 2001). Šiuolaikinėms hedoninėms teorijoms priskiriamas objektyvios gerovės modelis, subjektyvios gerovės modelis, „hedoninio bėgtakio“ teorija, „iš viršaus į apačią“ ir „iš apačios į viršų“ požiūriai (Bagdonas ir kiti. 2013a). Objektyvios gerovės modelio autoriai teigia, jog įmanoma išmatuoti objektyvų asmens laimingumą – tai parodo emocinių vertinimų vidurkis per tam tikrą laiko tarpą. „Iš apačios į viršų“ požiūriu bendra gerovė suvokiama kaip pasekmė, gyvenimo aplinkybės ir įvykiai paveikia kasdienį pasitenkinimą, visa tai jungiasi į pasitenkinimą skirtingomis sritimis, kas atspindi bendrą gerovę. „Iš viršaus į apačią“ požiūriu bendras gerovės lygis turi kiek kitokią reikšmę, bendras gerovės lygis sukuria neigiamą ar pozityvų toną, kuris lemia kaip asmuo vertina savo gyvenimo aplinkybes, įvykius ir save. Dar kitoks požiūris atskleidžiamas „Hedoninio bėgtakio“ teorijoje, kuomet gerovės lygis pakyla ar nukrinta priklausomai nuo teigiamų ar neigiamų įvykių asmens gyvenime, netrukus gerovė grįžta į pradinį neutralų lygį, laimingumas ar nelaimingumas suprantamas kaip trumpalaikės reakcijos į gyvenimo aplinkybes (Bagdonas ir kiti. 2013a). Remiantis šia teorija, Diener su kolegomis pateikė kitą hedoninės gerovės modelį, kuris šiuo metu yra labiausiai žinomas. Pasak Diener (2006) žmonės didžiąją laiko dalį yra laimingi, laimingumui nukrypus nuo įprastinio lygio, jis grįžta į asmeniui būdingą lygį, o ne neutralų kaip teigiama „Hedoninio bėgtakio“ teorijoje. Šiame Diener su kolegomis (2006) subjektyvios gerovės modelyje gerovė susideda iš emocinių reakcijų į išgyvenamus įvykius ir pasitenkinimo gyvenimu ar specifinėmis jo sritimis vertinimo (Pavot & Diener, 2004). Taigi, hedoninių teorijų šalininkų teigimu gerovę apibūdina laimingumas, teigiamų emocijų patyrimas, žemas neigiamų emocijų lygis ir pasitenkinimas įvairiomis gyvenimo sritimis.



Eudaimonijos šalininkai, priešingai nei hedoninių teorijų autoriai, gerovę sieja su žmogaus potencialo aktualizavimu, saviraiška bei prasme (Ryan & Deci, 2001). Viena žinomiausių eudaimoninių teorijų yra Ryff gerovės modelis, sukurtas integravus įvairias perspektyvas į visumą, nes dauguma ankstesnių teorijų kūrėjų yra rašę apie laimingumą, pozityvius psichologinio funkcionavimo aspektus. Šio modelio komponentų ištakos slypi Maslow savęs realizacijos, Rogers pilnatviškai funkcionuojančio asmens, Jung individualizacijos, Frankl prasmės troškimo, Allport brandos, Erikson asmens augimo ir kitų autorių idėjose (Bagdonas ir kt., 2013a). Remiantis tuo, Ryff išskyrė šešis gerovės modelio elementus: savęs priėmimą, šiltus santykius su aplinkiniais, aplinkos kontrolę, gyvenimo tikslą, asmeninį augimą ir autonomiją (savarankiškumą) (Ryff, 1995). Savęs priėmimas apima savęs vertinimą, savo silpnybių ir stiprybių žinojimą ir priėmimą (Ryff & Singer, 2008). Šilti santykiai su aplinkiniais atspindi empatijos, draugystės, mylėjimo, identifikacijos su kitais, intymumo ir šiltų santykių svarbą žmogui. Asmens augimas suvokiamas kaip dinaminis ir nuolat kintantis procesas susijęs su individo saviraiška, savo potencialų realizavimu ir atvirumu patyrimui. Su tuo susiję ir gyvenimo tikslai, kurie gali keistis priklausomai nuo raidos stadijų. Tikslas nėra suvokiamas kaip nekintantis reiškinys, tai apima ir prasmės bei tikslo ieškojimą, net ir patiriant skausmą blogais gyvenimo etapais. Aplinkos kontrolė apima asmens gebėjimą pasirinkti ir sukurti sau tinkamiausią aplinką bei ją kontroliuoti ir valdyti gebėjimo svarbą. Savarankiškumas arba autonomija susijusi su nepriklausomumu bei laisve, šis aspektas išskiriamas įvairiose teorijose (Ryff & Singer, 2008). Savęs determinacijos teorijoje, kuri irgi remiasi eudaimonine tradicija, autonomija suprantama kaip vienas iš trijų universalių psichologinių žmogaus poreikių (Ryan & Deci, 2001). Visi šie gerovės modelio elementai atspindi aspektus, kurie reiškia būti sveikam, gerai ir pilnavertiškai funkcionuoti (Bagdonas ir kt., 2013a), siejasi su asmens saviraiška ir potencialo aktualizavimu.

Nors hedoninių ir eudaimoninių teorijų kryptų atstovai dažniausiai mėgina įrodyti kitos perspektyvos trūkumus ir savo privalumus, vis dėlto pastaruoju metu populiarėja PG sampratos aiškinimas apjungiant abiejų kryptų aspektus. Hedoninės ir eudaimoninės PG bendrus panašumus galima pamatyti ne tik iš teorinių svarstymų, bet ir neurobiologinių tyrimų rezultatų. 2019 m. atlikto tyrimo rezultatai rodo, kad hedoninę ir eudaimoninę laimę sukeltantys stimulai, lyginant su neutraliais, aktyvuoja tuos pačius neuronų tinklus (kaktinę, smilkininę ir momentinę smegenų skiltis, smegenėlių ir požiebio regionus), tik pastebimi skirtumai kaktinėje skiltyje: hedoninė gerovė labiau susijusi su savęs apdovanojimu, o eudaimoninė su veiksmų planavimu (Costa et al., 2019). Todėl, siekiant išsamiai ir adekvačiai įvertinti psichologinę gerovę, reikia vertinti ne tik eudaimoninės, bet ir hedoninės gerovės aspektus (Šarkauskienė ir Bagdonas, 2011). Lietuvos tyrėjų grupė bandydama integruoti abu šiuos

požiūrius sukūrė ir standartizavo Lietuvos psichologinės gerovės skalę suaugusiems (LPGS-S). Pasak Bagdono ir kolegų (2013) PG nagrinėjama kaip vienas pozityviosios psichologijos reiškinių, kasdienybėje atpažįstamas kaip pasitenkinimas gyvenimu, jo sritimis (šeima, draugais, finansais ar kt.), savimi, ir kaip gyvenimo tikslingumo, prasmingumo, laimingumo jausmas. Šis apibrėžimas plačiai apima tiek hedonistinius (teigiamų emocijų patyrimą, žemą neigiamų emocijų lygį, laimingumą, pasitenkinimą įvairiomis gyvenimo sritimis), tiek eudaimoninius (pozityvius santykius su kitais, kontrolę ir pan.) pasitenkinimo aspektus (Bagdonas ir kt., 2013a). Taigi, PG yra daugialypis reiškinys, kuris apima asmens požiūrį į save ir į įvairius gyvenimo aspektus.

### **1.1.2. Psichologinės gerovės sąsajos su sociodemografiniais kintamaisiais**

Daugelis tyrėjų domisi, kokie veiksniai yra svarbūs PG, ir bando atsakyti į klausimą, kodėl vieni žmonės labiau jaučia gyvenimo pilnavertiškumą ir yra laimingesni nei kiti. Tyrimų rezultatai rodo, kad socialiniai ir demografiniai kintamieji gali būti svarbūs prognozuojant asmens PG (Fry, 2000). PG ir socialinių-demografinių kintamųjų sąsajos skirtingose šalyse yra skirtingos (Camfield et al., 2010), todėl atliekant tyrimus svarbu atsižvelgti į kiekvienos kultūros ypatumus. Šiame skyrelyje bus apžvelgiami tyrimų rezultatai, kurie atskleidžia kaip Lietuvoje PG siejasi su sociodemografiniais duomenimis, tokiais kaip amžiumi, lytimi, išsilavinimu, finansine ir darbo patirtimi, šeimine padėtimi ir gyvenamąją vieta.

Nagrinėdami PG ryšius su amžiumi, tyrėjai nustatė, kad jaunesnio amžiaus asmenų PG yra didesnė (Kazlauskas ir Želvienė, 2013). 2007 metų Europos subjektyvios gerovės tyrimo (Subjective well-being in Europe, 2010) ataskaitos duomenys rodo, kad 35–64 metų asmenims būdinga mažiausia, asmenims virš 64 metų – vidutinė, o 18–34 metų asmenims didžiausia PG. Tačiau, analizuojant skirtingo amžiaus asmenų pasitenkinimą gyvenimo sritimis pastebėta, kad kuo asmuo vyresnis, tuo jis labiau pasižymi didesniu pasitenkinimu tarpasmeniniais santykiais ir gyvenimu Lietuvoje, suvokia save kaip gebantį kontroliuoti save, o kuo asmuo jaunesnis – tuo labiau patenkintas savo fizine sveikata (Linauskaitė ir kt., 2012). Taigi, amžius bent iš dalies leidžia paaiškinti asmeniui būdingą gerovės lygį.

Analizuojant PG sąsajas su lytimi, tyrimų rezultatai rodo prieštarigus rezultatus: dalyje tyrimų PG skiriasi pagal lytį, kituose – ne (Lopez-Torres Hidalgo et al., 2010; Linkauskaitė ir kt., 2012). Remiantis Europos subjektyvios gerovės tyrimu (Subjective well-being in Europe, 2010) nustatyta, kad Lietuvoje vyrai savo PG yra linkę vertinti kiek aukščiau nei moterys. Nagrinėjant pasitenkinimą

skirtingomis gyvenimo sritimis tarp lyčių matoma, kad vyrai save suvokia kaip labiau gebančius kontroliuoti gyvenimą negu moterys, o moterys labiau nei vyrai yra patenkintos santykiais su šeima, artimaisiais bei tarpasmeniniais santykiais (Linauskaitė ir kt., 2012). Įdomu tai, kad moterys visose amžiaus grupėse yra labiau patenkintos santykiais su šeima ir artimaisiais, tačiau 50-67 metų vyrai santykiais labiau patenkinti nei to amžiaus moterys (Linauskaitė ir kt., 2012).

PG siejasi su asmens išsilavinimu, kas atitinkamai siejasi su finansine padėtimi bei įsidarbinimo galimybėmis. Remiantis tyrimų rezultatais matoma tendencija, jog aukštesnio išsilavinimo asmenų PG yra didesnė (Kazlauskas ir Želvienė, 2013). Lietuvoje asmenys, turintys aukštąjį išsilavinimą, pasižymi aukštesne PG lyginant su žemesnį išsilavinimą įgijusiais asmenimis (Subjective well-being in Europe, 2010). Taip pat Lietuvoje turinčių darbą asmenų, lyginant su jo neturinčiais, PG aukštesnė (Subjective well-being in Europe, 2010). Tyrimo rezultatai rodo, kad PG ir atskiras jos sritys geriausiai prognozuoja asmens subjektyviai vertinama finansinė padėtis: asmenys labiau patenkinti savo pajamomis pasižymi aukštesne PG (Linauskaitė ir kt., 2012). Kito tyrimo rezultatai tai patvirtina - reikšmingiausias iš demografinių kintamųjų, kuris siejosi su PG, be amžiaus, yra subjektyviai vertinamas pasitenkinimas savo finansine situacija - tai yra labiau susiję su PG nei pajamos vienam šeimos nariui (Kazlauskas ir Želvienė, 2013).

Nagrinėdami PG sąsajas su asmens šeimine padėtimi, dauguma tyrėjų nustato, kad asmens gyvenimas santuokoje susijęs su didesne PG (Lopez-Torres Hidalgo et al., 2010). Vis dėlto, remiantis tyrimų rezultatais, Lietuvoje vieniši ir šeimos nesukūrę asmenys pasižymi didžiausia PG, lyginant su išsiskyrusių ir susituokusių, PG (Subjective well-being in Europe, 2010). Priešingas sąsajas atskleidžia 2012 m. atlikto tyrimo rezultatai - asmenims gyvenantiems poroje (gyvenantys su partneriu (-e) arba susituokę) būdinga aukštesnė PG nei vienišiams asmenims (išsiskyrę, našliai, neturintys partnerio (-ės)) (Linauskaitė ir kt., 2012). Bendrai visos PG sritys siejasi su šeimine padėtimi, išskyrus pasitenkinimas fizine sveikata ir pragyvenimo lygiu nesusijęs su tuo, ar žmogus gyvena vienas, ar poroje (Linauskaitė ir kt., 2012).

Gyvenamoji padėtis (didmiestis, miestas, kaimas) tiesiogiai siejasi su daugeliu asmens gerovės rodiklių: pajamomis, skirtingomis gyvenimo sąlygomis, galimybe naudotis pilnavertiškais švietimo, sveikatos apsaugos, laisvalaikio paslaugomis ir kt. (Lopez-Torres Hidalgo et al., 2010). Tyrimai, atlikti Europos Sąjungoje, parodė, kad turtingesnėse ES šalyse skirtumai tarp kaimo ir miesto minimalūs, tuo tarpu skurdesnėse – jie ryškesni, paprastai kaimo gyventojų gerovė, gyvenimo kokybė yra žemesnė

(Shucksmith ir kt., 2009). Lietuvoje asmenys gyvenantys rajono centre yra linkę savo PG vertinti aukščiausiai (Linauskaitė ir kt., 2012).

Apžvelgus PG sąsajas su tam tikrais sociodemografiniais aspektais galima matyti, kad gerovė susijusi su amžiumi, lytimi, asmens išsilavinimu, gyvenamąja vieta, finansine, darbo ir šeimine padėtimi. Vis dėlto, šios sąsajos nėra vienareikšmės, nes skirtingi tyrimai kartais gauna tarpusavyje besiskiriančius rezultatus. Todėl nagrinėjant PG svarbu atsižvelgti į individualius asmenų skirtumus ir sociodemografines charakteristikas. Svarbu nepamiršti, kad PG priklauso ne tik nuo išorinių aplinkybių, tokių kaip asmens pajamos, gyvenimo sąlygos ir pan., bet taip pat gali priklausyti ir nuo individualių asmens charakteristikų, pavyzdžiui, asmenybės bruožų (Bagdonas ir kt., 2013a). Viena iš šių asmens charakteristikų gali būti asmens gebėjimas reguliuoti savo emocijas.

## **1.2. Emocijų reguliacija**

### **1.2.1. Emocijų reguliacijos samprata ir strategijos**

Asmens būseną ir savijautą priklauso ne tik nuo to, kiek jis jaučiasi patenkintas gyvenimu, kas šiuo metu vyksta jo gyvenime, bet taip pat ir nuo to, kaip žmogus reaguoja į šiuos įvykius bei kaip tvarkosi su savo emocinėmis reakcijomis. Gebėjimas reguliuoti emocijas suprantamas kaip svarbus faktorius lemiantis gerovę ir sėkmingą funkcionavimą, turi svarbų vaidmenį asmens prisitaikymui prie stresinių gyvenimo situacijų (Garnefski et al., 2001). Emocijos yra neišvengiama žmogaus egzistavimo dalis, vis dėlto, emocijos ne visada yra naudingos – gali būti netinkamo pobūdžio, iškilti netinkamu metu ar intensyvumu, tokiu atveju emocijos gali mums pakenkti (Gross & John, 2003). Emocijų reguliacija (*toliau ER*) apima strategijas sumažinti, išlaikyti ar sustiprinti patiriamą emociją, tai yra asmens gebėjimas kontroliuoti savo emocinę būseną (Gross, 2015). Šis procesas apima daugybę sąmoningų ir nesąmoningų, fiziologinių ir kognityvinių elgesio aspektų (Gross, 2001).

ER gali būti nesąmoningas procesas arba tai gali būti aiškaus strateginio proceso dalis, kuris skiriasi nuo emocinio reaktyvumo, nes turi bendrą emocijų reguliacijos tikslą (Mauus, Cook, & Gross, 2007). Pagal Gross (2015) sukurtą emocijų reguliacijos proceso modelį (angl. *The Extended Process Model of Emotion Regulation*) emocijos gali būti moduluojamos penkiose stadijose: situacijos pasirinkimo, situacijos modifikavimo, dėmesio vystymo, kognicijos keitimo bei patirties, elgsenos ar psichologinio atsako modifikavimo. Emocijų apdorojimo procesas susijęs su dideliu spektru tarpusavyje

sąveikaujančių smegenų regionų, pagrindiniai yra kaktinės smegenų skilties prefrontalinė žievė, apatinė kaktinė ir priekinė cingulatinė žievės, migdolas, Reilo salelė ir hipokampus (Dolcos, Moore, & Katsumi, 2018). Svarbu ne tik tai, kaip ER mechanizmas sugeneruojamas smegenyse, bet ir kaip tai realiai pasireiškia asmens gyvenime. Remiantis ER proceso tyrinėjimais išskiriama keletą pagrindinių požiūrių į ER strategijas (Panahi, Yunus, & Panahi, 2016).

Lazarus (1993) ER strategijas aiškina pagal tai, koku tikslu strategija yra taikoma. Remiantis šiuo požiūriu ir Gross (2001) bei Gross ir John (2003) atlikta emocijų raiškos bėgant laikui analize, ER galima skirstyti į orientuotą į problemą arba į emocijas. ER strategijos orientuotos į problemą yra tokios, kuomet distresas mažinamas keičiant save ir aplinką. Viena iš tipinių tokio pobūdžio strategijų yra kognityvinis pervertinimas - emocijas sukeliančios situacijos interpretavimas tokiu būdu, kad pasikeistų tos situacijos keliamas emocinis poveikis (Gross & John, 2003). Tuo tarpu ER strategijos orientuotos į emocijas apima siekį pakeisti stresinių įvykių reikšmę ir sumažinti patiriamą emocinį distresą. Emocinis slopinimas yra pagrindinė į emocijas orientuota ER strategija, kuri apima elgesio, susijusio su emocijų išraiškingumu situacijoje, slopinimą ar neišreiškimą (Gross & John, 2003). Šios dvi strategijos pasireiškia skirtinguose emocijų generavimo etapuose: kognityvinis pervertinimas pasireiškia ankstyvose kognityvinės emocinės reakcijos stadijose, o emocinis slopinimas pasireiškia emocijai ir atsakui į situaciją visiškai susiformavus (Gross, 2015). Nors minėta įveikos strategijų klasifikacija yra visuotinai priimta ir plačiai vartojama, tai lemia didelę konceptualizacinę problemą: įveikos būdų skirstymas į dvi grupes nėra vienintelė dimensija į kurias jos gali būti suskirstytos (Nyklíček et al., 2011).

Garnefski, Kraaij ir Spinhoven (2002) siūlo į ER strategijas žiūrėti asmens sąmoningų minčių lygmeniu, kuriomis individai reguliuoja savo emocinius atsakus į neigiamus įvykius. Šis požiūris turi vieną esminį skirtumą nuo anksčiau minėto ER skirstymo į problemą ir į emocijas orientuotas dimensijas, kuriame ER strategijos apima tiek kognityvines, tiek elgesio strategijas (Garnefski & Kraaij, 2007). Kognityvinė emocijų reguliacijos teorija paremta prielaida, kad mąstymas ir veikimas (angl. *acting*) siejasi su skirtingais procesais ir todėl kognityvines ER strategijas atskiria nuo asmens elgesio įveikų (Garnefski et al., 2002). Kognityvinės ER strategijos – tai sąmoningos mintys, kuriomis individai reguliuoja savo emocinius atsakus į neigiamus įvykius (Garnefski et al. 2002). Garnefski su kolegomis (2002) remdamiesi skirtingais teoriniais požiūriais, atskirai tyrinėjančiais kognityvines įveikos strategijas, visa tai apjungė ir išskyrė 9 kognityvines ER strategijas, kurioms įvertinti sukūrė Kognityvinės emocijų reguliacijos klausimyną (angl. *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire*).

Kognityvinėmis ER strategijomis yra laikomos savęs kaltinimas, priėmimas, save žlugdantis mąstymas, pozityvus dėmesio nukreipimas, planavimas, pozityvus pervertinimas, lyginimasis su

blogesniais dalykais, katastrofizavimas ir kitų kaltinimas (Garnefski et al. 2002). Savęs kaltinimas apima save kaltinančias mintis už tai, kas buvo patirta, o kitų kaltinimas – mąstymas, kad dėl patirties kalti kiti ar aplinka. Katastrofizavimas atspindi dažnai pasikartojančias mintis apie patirties baisumą tai pabrėžiant. Priėmimas rodo galvojimą apie susitaikymą su patirtimi, mąstant jog to pakeisti negalima. Save žlugdantis mąstymas apima susitelkimą ties jausmais ir mintimis susijusiais su neigiamu patyrimu. Pozityvus dėmesio nukreipimas – galvojimas apie malonius dalykus vietoj mąstymo apie tai, kas buvo patirta. Planavimas apima svarstymus apie tai, kaip galima keisti situaciją bei kokių žingsnių imtis siekiant išspręsti problemą. Pozityvus pervertinimas atspindi mintis apie teigiamas įvykio puses, asmeninį augimą ir prasmės sutelkimą įvykiui. Lyginimasis su blogesniais dalykais apima mintis, nuvertinančias įvykio rimtumą, tai lyginant su kitais, sau ar kitiems nutikusiais, įvykiais. Taigi, kognityvines ER strategijas galima suvokti kaip informacijos sukeliančios emocinį susijaudinimą sąmoningą stebėjimą ir reguliavimą (Garnefski et al. 2002; Garnefski & Kraaij, 2007).

Tyrėjams kyla klausimas, ar visoms ER strategijos yra vienodai efektyvios. ER strategijos iš esmės nėra nei teigiamos, nei neigiamos ir priklauso nuo konkrečios situacijos (Gross, 2001). Tačiau, remiantis tyrimų duomenimis, galima atskirti adaptyvias ir mažiau adaptyvias ER strategijas pagal tai, jog kai kurios duoda naudingesnius rezultatus žvelgiant iš ilgalaikės perspektyvos, lyginant su kitomis strategijomis (Gross 2015). Kognityvinis pervertinimas yra laikomas adaptyvia ER strategija siekiant pakeisti emocinės patirties poveikį, jį taikantieji asmenys patiria didesnę pasitenkinimą gyvenimu, pasižymi mažesniu depresyvumu, didesniu teigiamų emocijų ir mažesniu neigiamų emocijų patirčių patyrimu (Gross & John, 2003; Mauss, Cook, & Gross, 2007). Priešingai, emocinis slopinimas laikomas neadaptyvia ER strategija, nes ją taikant nepakeičiamas subjektyvus emocinio patyrimo poveikis, o tiesiog sumažinama ar slopinama juntamos emocijos išraiška (Gross & John, 2003; Mauss et al., 2007). Emocinį slopinimą taikantys mažina ne tik neigiamų, bet ir pozityvių emocijų išreiškimą, todėl asmenys patiria mažiau pozityvių ir daugiau bei stipresnių neigiamų emocijų, pasižymi didesniais depresyvumo požymiais (Nykliček et al., 2011)

Kognityvinės ER strategijos irgi skirstomos į adaptyvius ir neadaptyvius įveikos stilius. Tyrėjai neadaptyviais įveikos stiliais linkę laikyti savęs ir kitų kaltinimą, save žlugdantį mąstymą ir katastrofizavimą, o adaptyviomis įveikos strategijoms priskiriamas priėmimas, pozityvus dėmesio nukreipimas, dėmesio sukaupimas į planavimą, pozityvus pervertinimas ir lyginimasis su blogesniais dalykais (Garnefski et al., 2002). Svarstoma, jog priklausomai nuo atitinkamai taikomų kognityvinių ER strategijų, asmuo gali būti labiau pažeidžiamas arba atsparnesnis emocijų problemų išsivystymui (Panahi et al., 2016). Tokių kognityvinių ER strategijų kaip katastrofizavimas, savęs kaltinimas, save žlugdantis

mąstymas, kitų kaltinimas (Garnefski et al., 2001; Balzarotti, Biassoni, Villani, Prunas, & Velotti, 2014; Sakakibara & Mizuho, 2016) dažnesnis naudojimas susijęs su didesniais depresijos ir nerimo simptomais, stipresniu patiriamu distresu. Priešingai, dažnesnis planavimas, pozityvaus pervertinimo (Balzarotti et al., 2014) ir pozityvaus dėmesio nukreipimo (Garnefski & Kraaij 2007; Sakakibara & Mizuho, 2016) ER strategijų taikymas siejasi su mažesniais depresijos ar nerimo simptomais. Priėmimas laikomas adaptyvia ER strategija, vis dėlto priėmimas gali būti neadaptyvi ER strategija tais atvejais, kai depresija sergantis žmogus susitaiko ir pasyviai priima savo simptomus, tuomet tai gali sietis su kitų neadaptyvių ER strategijų dažnesniu taikymu (Garnefski et al., 2001). Svarbu paminėti, kad bendrai pastebimos tendencijos, jog asmenys yra dažniau linkę taikyti adaptyvias ER strategijas nei netinkamas (Balzarotti et al., 2014). Apibendrinant galime teigti, kad žmonės reguliuodami savo emocijas gali pasitelkti įvairias strategijas. Skirtingų tyrimų rezultatai leidžia teigti, kad dažnas vienu ar kitu ER strategijų taikymas gali būti siejamas su palankesniu arba mažiau palankiu rezultatu. O tai savo ruožtu leidžia teigti, kad asmens taikomos įveikos strategijos gali prisidėti prie jam būdingo PG lygio paaiškinimo.

### **1.2.2. Emocijų reguliacijos strategijų ir psichologinės gerovės sąsajos**

Gebėjimas reguliuoti emocijas yra svarbus adaptyviam psichosocialiniam funkcionavimui. Taip pat ER yra vienas iš reikšmingų PG lemiančių veiksnių (Nyklíček et al., 2011; Abdi et al., 2011). ER ir PG yra labai platūs konstruktai į kuriuos galima žvelgti iš skirtingų perspektyvų bei skirtingais analizės lygmenimis: pradedant nuo mikrolygio ir neuronų išsidėstymo tam tikrose smegenų dalyse, baigiant makrolygiu, apimančiu žmonių elgesį socialinėse sąveikose su kitais, pavyzdžiui., savo emocinės patirties dalinimasis bei išreiškimas, pasitenkinimas socialiniais santykiais (Nyklíček et al., 2011). Tyrimų rezultatai rodo, kad skirtingos ER strategijos skirtingai siejasi su asmens PG.

Taikomos ER strategijos gali nuspėti asmens PG lygį. Tyrimo rezultatai rodo, kad 7 iš 9 kognityvinių ER strategijų taikymas paaiškina 41 % asmens pasitenkinimo gyvenimu lygio (Panahi et al., 2016). Dažniau taikomas kognityvinis pervertinimas siejasi su didesne PG, o dažniau taikomas emocinis slopinimas – su mažesne. Paaugliai dažniau taikantys kognityvinį pervertinimą, pasižymi didesne bendra gerove, aukštesniu pasitenkinimu gyvenimu bei didesne suvokiama socialine parama (Verzeletti, Zammuner, Galli, & Agnoli, 2016). Priešingai, paaugliai dažniau taikantys emocijų slopinimą, pasižymi žemesne gerove visuose aspektuose, prastesne psichikos sveikata, didesniu emociju

vienišumu (Verzeletti et al., 2016), o jų emocinis slopinimas susijęs ne tik su mažesne PG, bet gali turėti neigiamos įtakos fizinei sveikatai (Gross & John, 2003). Asmens PG skirtingai siejasi su taikomomis kognityvinės ER strategijomis. Apžvelgus atliktų tyrimų rezultatus matomos bendros tendencijos, jog asmenys dažniau taikantys planavimą ir pozityvus pervertinimo strategijas pasižymi aukštesne PG (Panahi et al., 2016; Balzorotti et al., 2014). Priešingai, individai dažniau linkę taikyti save žlugdantį mąstymą, katastrofizavimą ir savęs kaltinimą, pasižymi mažesne PG (Harrington & Loffredo, 2010; Panahi et al., 2016; Balzorotti et al., 2014). Didžiausią įtaką geresnei PG turi dažniau taikomas planavimas (Panahi et al., 2016), o mažesnę PG stipriausiai lemia save žlugdantis mąstymas (Harrington & Loffredo, 2010). Matoma, kad tyrėjai atranda daug svarbių ryšių tarp ER strategijų ir PG, vis dėlto svarbu pastebėti, jog daugumoje tyrimų šie ryšiai nustatyti analizuojant paauglių ar jaunų suaugusių patirtis.

Asmenys gali išvystyti adaptyvius ir mažiau adaptyvius ER stilius dažniau taikydami tam tikras ER strategijas (Nyklicek et al., 2011). Galima matyti, kad ER strategijos gali būti paveiktos, pakeistos ar išmoktos taikant psichoterapiją, įvairias intervencines programas ar dėl asmeninės patirties (Garnefski & Kraaij, 2007). Tyrėjai pastaruoju metu vis daugiau kreipia dėmesį į tai, kad asmens gebėjimai susitelkti į dabarties momentą nevertinant siejasi su ER mechanizmu, asmens požiūriu ir reagavimu į patirtis.

### **1.3. Dėmesingas įsisąmoninimas**

#### **1.3.1. Dėmesingo įsisąmoninimo samprata**

Pastaruoju metu dėmesingas įsisąmoninimas (*toliau DĮ*), kilęs iš Rytų budizmo tradicijų, tampa itin populiarus Vakarų psichologijos praktikose ir mokslinių tyrimų objektu, nes to praktikavimas siejamas su padidėjusia asmens bendra psichikos sveikata ir gerove (Jones, 2018). Yra sukurta nemažai DĮ apibrėžimų naudojamų apibūdinti DĮ kaip būseną, praktiką arba bruožą, kuris galimai neturėtų keistis laike.

Dauguma DĮ apibrėžimų apima tris komponentus: intenciją, dėmesį ir požiūrį (Walsh & Shapiro, 2006). Kabat-Zinn, dėmesingu įsisąmoninimu grįstos streso mažinimo programos kūrėjas, šį gebėjimą apibūdina kaip sąmoningumą, kuris atsiranda kryptingai, nevertinant sutelkiant dėmesį į dabarties momentą (Kabat-Zinn, 1994, cit. iš Tomlinson, Yousaf, Vitterso & Jones, 2018). Pasak Brown ir Ryan (2003) DĮ galima suvokti kaip atvirą ir imlų sąmoningumą ir dėmesį tam, kas vyksta dabartyje. Taigi,



intenciją ir dėmesį atspindi tikslingai nukreiptas dėmesys į dabarties momentą, o požiūrį apibūdina nevertinanti ir priimanti patirtį savybė (Nyklicek et al., 2011). Bendrai DĮ bruožą apima du pagrindiniai elementai: sąmoningas dėmesio sutelkimas ties dabarties momentu ir tos patirties nevertinimas bei priėmimas (Nyklicek et al., 2011; Guendelman et al., 2017). Šiame darbe laikomasi nuostatos, kad DĮ, t.y. polinkis į dėmesingą įsisąmoninimą (angl. *dispositional mindfulness*) yra kaip psichikos bruožas, stabili asmenybės charakteristika (Guendelman et al., 2017).

### **1.3.2. Dėmesingo įsisąmoninimo ir psichologinės gerovės sąsajos**

Asmens gebėjimas nevertinant priimti gyvenimo patirtis, gebėti susitelkti į dabarties momentą yra stipriai susijęs su jo pasitenkinimu gyvenimu ar jo sritimis. Bendrai geresni DĮ gebėjimai siejami su aukštesne PG, didesniu pasitenkinimu gyvenimu (Brown & Ryan, 2003). Tyrimai analizuojantys DĮ ir PG sąsajas gali būti suskirstyti į koreliacinius ir intervencinius tyrimus. Remiantis Tomlinson su kolegomis (2018) atlikta tyrimų metaanalize matoma, jog visuose koreliaciniuose tyrimuose aukštesni DĮ gebėjimai siejami su geresne PG (Tomlinson et al., 2018). Labiausiai su aukštesniu PG lygiu susiję du DĮ gebėjimo aspektai: didesnis nevertinimas ir aukštesnis sąmoningas veikimas (Short, Mazmanian, Oinonen, & Mushquash, 2016). Taip pat pastebėta, kad kuo žemesni DĮ gebėjimai, tuo asmuo pasižymi didesniais psichologiniais sunkumais, tokiais kaip depresijos simptomai, bendru distresu ir nerimo lygiu (Brown & Ryan, 2003; Tomlinson et al., 2018). Žinoma, koreliaciniai tyrimai neatsako į tyrėjų klausimus, ar dėl didesnių DĮ gebėjimų padidėja pasitenkinimas gyvenimu ir jo sritimis. Remiantis eksperimentinių tyrimų rezultatais, dalyvavusių dėmesingu įsisąmoninimu grįstos streso mažinimo programoje asmenų, padidėjo tiek DĮ gebėjimai, tiek bendra PG (Carmody & Baer, 2008), šis pokytis pagrindžiamas įvairiose asmenų grupėse nuo didelį distresą patiriančių studentų (Jain et al., 2007) iki vėžiu sergančių pacientų (Specia, Carlson, Goodey ir Angen, 2000). Papildant, dalyvavę šioje programoje pasižymi mažesniais bendro distreso, nerimo ir depresijos simptomais bei didesne pozityvia nuotaika bei aukštesne gyvenimo kokybe (Specia et al., 2000; Carmody & Baer, 2008). Taigi, matoma, kad geresni DĮ gebėjimai padidina asmens pasitenkinimą gyvenimu ir jo sritimis. Vis dėlto, mokslininkai vis dar ieško atsakymų, kokie mechanizmai slypi po šiuo pokyčiu.

### 1.3.3. Dėmesingo įsisąmoninimo ir emocijų reguliacijos sąsajos

Viena iš sėkmingų emocijų reguliacijos sąlygų yra sugebėjimas suvokti ir pastebėti savo emocinę būseną (Nydahl, 2008). Samprotaujama, kad negatyvi emocinė patirtis gali būti sukontroliuota tada, kai individas sąmoningai suvokia tą emocinę būseną (Jones, 2018). Remiantis Tomlinson su kolegomis (2018) atlikta tyrimų metaanalize matoma, kad asmenys pasižymintys aukštesniais DĮ gebėjimais pasižymi žemesniu emociniu ir streso reaktyvumu, greičiau atsigauna patyrę stresines situacijas, dėl DĮ gebėjimų lavinimo pagerėja ER – šie visi faktoriai pozityviai veikia psichologinę gerovę. Mokslininkai kelia klausimus, kaip tiksliai DĮ pagerina ER mechanizmą, tačiau į šį klausimą atsakymų dar ieškoma, bet dažniausiai moksliniuose tyrimuose telkiamas dėmesys į neurobiologinį mechanizmą ir taikomas ER strategijas.

Mažai žinoma, kokie tiksliai mechanizmai slypi po aukštesnių DĮ gebėjimų poveikiu adaptyvesniam ER mechanizmui. Kai kurie tyrėjai svarsto, kad DĮ gali būti susijęs su ER dviem būdais: DĮ pagerina ER efektyvumą arba sumažina poreikį reguliuoti emocijas bei dėti į tai pastangas (Wenzel, Rowland, Kubiak, 2020). Išskiriamos dvi pagrindinės teorijos siekiant paaiškinti kaip DĮ susijęs su adaptyvesne ER: Dėmesingo įsisąmoninimo ir prasmės teorija (angl. *Mindfulness-to-Meaning Theory*) (Garland, Frab, Goldin, & Fredrickson, 2015) ir Stebėjimo ir priėmimo teorija (angl. *Monitor-and-Acceptance Theory*) (Lindsay & Creswell, 2017). Abi minėtosios teorijos skirtingai aiškina kaip DĮ veikia emocijų reguliaciją mechanizmą.

Remiantis Dėmesingo įsisąmoninimo ir prasmės teorija, praktikuojant DĮ padidėja taikomų adaptyvių ER strategijų įvairovė ir efektyvumas, ypač pervertinimo strategijos taikymo (Garland et al., 2015; Garland, Hanley, Goldin, & Gross, 2017), o tai tyrimų duomenimis labiausiai prisideda prie geresnės PG. Savo pojūčių suvokimas ir priėmimas padeda asmeniui sustabdyti įprastas ir automatines reakcijas į dabarties momentą, nes pastebima, kad ši momentinė patirtis turi daug aspektų, kurie gali sukelti tiek teigiamus, tiek neigiamus potyrius. Toks platesnis dėmesys gali padėti asmeniui reguliuoti emocijas efektyviau, pavyzdžiui, pervertinant situaciją ir telkiant dėmesį į pozityvius aspektus. Kartodamas šį pervertinimo procesą daugelyje gyvenimiškų situacijų, asmuo išmoksta bendrai rasti prasmę specifinėse situacijose, o tai pagerina PG ilgalaikėje perspektyvoje (Garland et al., 2015; Garland et al., 2017). Priešingai, Stebėjimo ir priėmimo teorijos šalininkai svarsto, kad dėl aukštesnių DĮ gebėjimų sumažėja poreikis reguliuoti emocijas, nes mokomasi priimti negatyvias ir pozityvias emocijas, jų nesiekiant pakeisti (Lindsay & Creswell, 2017). Siekiant sumažinti emocinį reagavimą ir poreikį

reguluoti emocijas, svarbu pastebėti, nevertinti ir priimti dabartyje kylančius jausmus. Pojūčių stebėjimas yra būtina, bet nepakankama sąlyga adaptyvesnei ER, kadangi asmeniui sutelkus dėmesį į neigiamus jausmus, bet jų nepriimant, gali padidėti neigiamas emocinis fonas (Lindsay et al., 2018). Priėmimo nuostata yra itin svarbi, kurią galima apibrėžti kaip norą patirti patyrimą ir jausmus tuo momentu, kada jie iškyla, nesiekiant to pakeisti ar vertinti kaip gero ar blogo (Lindsay & Creswell, 2017). Šiuo metu nei vienas iš konkuruojančių paaiškinimų neturi empirinio pranašumo, bet abu požiūriai turi savyje tiesos.

Abiejų šių teorijų pasireiškimą galima pastebėti skirtingose anksčiau aptarto Gross (2015) ER proceso modelio stadijose. Pagal Dėmesingo įsisąmoninimo ir prasmės teoriją, DĮ veikia kognityvinių pokyčių stadijoje, priėmimo nuostata padeda asmeniui pervertinti iš naujo sudėtingas situacijas ir tai padidina pastangų reguliuoti emocijas efektyvumą. Priešingai, pagal Stebėjimo ir priėmimo teoriją, DĮ veikia pradiniam ER procese, dėl DĮ sumažėja emocinis reaktyvumas į stresines situacijas, todėl dėl asmens kylančių emocijų stebėjimo ir priėmimo, nebelieka poreikio aktyviai reguliuoti emocijas. Remiantis šiuo modeliu, atrodo, jog abi teorijos nėra visiškai prieštaringos, labiau viena kitą papildančios: geresni DĮ gebėjimai galimai sumažina pastangas reguliuoti emocijas, jos priimamos ir nevertinamos pirminiam ER proceso etape, jei tai neįvyksta, asmuo kognityvinių pokyčių stadijoje pervertina situacijas iš naujo, suteikia joms prasmę, emocijos reguliuojamos adaptyviau. Vis dėlto remiantis neurobiologiniais DĮ gebėjimų ir ER modeliais, šios teorijos gali būti suprantamos kaip viena kitai prieštaraujančios.

Neurobiologiniuose tyrimuose ryšys tarp DĮ ir ER apibūdinamas kaip „iš apačios į viršų“ procesas arba kaip „iš viršaus į apačią“ procesas (Creswell, Lindsay, Villalba, & Chin, 2019). „Iš apačios į viršų“ procesas siejasi su Stebėjimo ir priėmimo teorija, dėl aukštesnių DĮ gebėjimų sumažėja poreikis reguliuoti emocijas, neuronų lygmeniu tai pasireiškia sumažėjusiu migdolo aktyvumu be viso to moduliavimo iš prefrontalinės smegenų žievės (Taylor et al., 2011). „Iš viršaus į apačią“ procesas siejasi su Dėmesingo įsisąmoninimo ir prasmės teorija, dėl geresnio DĮ asmuo adaptyviau reguliuoja emocijas, smegenyse tai pasireiškia padidėjusia smegenų neuronų aktyvacija prefrontalinėje smegenų žievėje, kuri reguliuoja arba sumažina limbinių struktūrų, tokių kaip migdolas, aktyvumą (Farb et al., 2007).

Taigi, jeigu DĮ poveikis ER yra geriausiai apibūdinamas kaip „iš viršaus į apačią“ procesas, kuris veikia kognityvinių pokyčių stadijoje ER proceso modelyje (Gross, 2015), remiantis Dėmesingo įsisąmoninimo ir prasmės teorija, DĮ turėtų veikti taikomų ER strategijų taikymą, pagerinti pervertinimo strategijos ir kitų adaptyvių ER strategijų taikymą. Vis dėlto, jei DĮ geriausiai apibūdinamas kaip „iš

apačios į viršų“ procesas, kuris veikia pradinėse dėmesio į emocinį stimulą formavimosi stadijose, pagal Stebėjimo ir priėmimo teoriją, DĮ turėtų būti susijęs su mažesniais pastangomis reguliuoti emocijas ir bendrai mažesniu ER strategijų taikymu. Šie svarstymai ateina iš neurobiologinių tyrimų rezultatų, tačiau kaip tai veikia kasdieniame gyvenime įrodymų trūksta, nėra aišku kaip tiksliai DĮ veikia ER (Wenzel et al., 2020), todėl svarbu analizuoti DĮ gebėjimo ryšius su ER strategijomis.

Tyrimų rezultatai analizuojantys DĮ gebėjimus bendroje populiacijoje atskleidžia, kad aukštesni DĮ gebėjimai siejasi su dažnesniu adaptyvių ER strategijų taikymu, tokių kaip kognityvinis pervertinimas ir mažesniu neadaptyvių ER strategijų kaip emocinis slopinimas taikymu (Ma & Fang, 2019). Tomlinson su kolegomis (2018) atlikę tyrimų meta analizę pastebi, kad geresni DĮ gebėjimai susiję su adaptyviais kognityviniais procesais. Studentai pasižymintys aukštais DĮ gebėjimais, lyginant su turinčius žemus DĮ, žymiai dažniau linkę taikyti 3 adaptyvias kognityvines ER strategijas: planavimą, pozityvų pervertinimą ir lyginimąsi su blogesniais dalykais (Abdi, Taban, & Ghaemian, 2012). Taip pat, asmenys turintys aukštesnius DĮ gebėjimus yra mažiau linkę taikyti vengiančias įveikos strategijas stresinėse situacijose, mažiau taiko save žlugdantį mąstymą ir katastrofizavimą (Tomlinson et al., 2018). Priešingai, mažesni DĮ gebėjimai siejami su retesniu adaptyvių kognityvinių ER strategijų taikymu. Studijuojantys asmenys pasižymintys žemais DĮ gebėjimais, lyginant su turinčius aukštus, žymiai dažniau taiko savęs kaltinimo, katastrofizavimo (Abdi, Taban, & Ghaemian, 2012), save žlugdančio mąstymo strategijas (Petrocchi and Ottaviani 2016). Bendrai matoma tendencija, kad asmenys, pasižymintys žemesniu DĮ, yra linkę dažniau įsitraukti į negatyvius kognityvinio mąstymo procesus, kurie siejami su didesne rizika patirti emocinius sunkumus, depresijos simptomus (Petrocchi and Ottaviani 2016). Taigi, iš tyrimų matoma, kad studentų ir jaunų asmenų imtyje atsiranda tendencija, jog pasižymintys aukštesniais DĮ gebėjimais linkę taikyti adaptyvesnes ER strategijas, yra mažiau linkę įsitraukti į negatyvų mąstymą. Atrodytų, kad šie tyrimų rezultatai pagrindžia Dėmesingo įsisąmoninimo ir prasmės teoriją - DĮ gebėjimai susiję su adaptyvesne ir efektyvesne ER. Vis dėlto, šie tyrimai analizuoja tendencijas bendroje populiacijoje, o ne tada, kai DĮ gebėjimas yra lavinamas.

Wenzel su kolegomis (2020) atlikto eksperimentinį longitudinalinį tyrimą, kuriame bandė išsiaiškinti, ar DĮ praktikavimas pagerina ER ar sumažina poreikį kontroliuoti emocijas ir taikyti ER strategijas. Gauta, kad DĮ gebėjimų lygis, itin stipresnis nevertinimo aspektas, yra reikšmingai susijęs su mažesniu ER strategijų taikymu. Asmenys praktikavę DĮ buvo linkę mažiau taikyti visas ER strategijas: kognityvinį pervertinimą, emocinį slopinimą, vengimą (angl. *distraction*), dalinimąsi su kitais (angl. *social sharing*) ir save žlugdantį mąstymą, svarbu parėžti, jog didesnis sąmoningumas (angl. *awareness*) nebuvo susijęs

su efektyvesniu ER strategijų taikymu (Wenzel, Rowland & Kubiak, 2020). Šio tyrimo rezultatai pagrindžia Prasmės ir priėmimo teoriją, priešingai nei prieš tai aptarti tyrimų rezultatai. Galimai, asmenys yra linkę taikyti mažesniu intensyvumu ER strategijas, kai jie yra labiau sąmoningi savo mintims ir elgesiui.

Taigi, vis daugiau atliekama tyrimų, kurių rezultatai palaiko prielaidą, kad DĮ praktikavimas yra nukreiptas į emocijas, todėl mokymasis reguliuoti savo emocijas turi teigiamą poveikį asmens gerovei (Jones, 2018). Manoma, kad vienas iš galimų mechanizmų, kodėl DĮ sumažina suvokiamą stresą ir padidina PG gerovę, yra tai, kad DĮ veikia tai pagerindamas emocijų reguliacijos gebėjimus (Tomlinson et al., 2018). Tyrėjai bandydami išsiaiškinti, kokie iš tikro mechanizmai slypi po šiuo pagerėjimu, remiasi dviem aptartomis teorijomis jas susiedami su neurobiologinių tyrimų rezultatais. Vis dėlto, lieka neaišku kaip tiksliai DĮ veikia pagerindamas ER gebėjimus (Tomlinson et al., 2018), ar didesni DĮ gebėjimai siejasi su efektyvesne ER ir asmuo taiko daugiau adaptyvių ER reguliacijos strategijų, ar priešingai, ER strategijos yra taikomos mažesniu intensyvumu.

## **1.4. Meditacija**

### **1.4.1. Meditacijos praktikos samprata ir sąsajos su dėmesingo įsisąmoninimo gebėjimais**

Nors DĮ suvokiamas kaip bruožas, kuris yra santykinai stabilus, vis dėlto tyrimų rezultatai rodo, kad taikant tam tikras reguliarias DĮ praktikas, šis gebėjimas gali būti lavinamas (Quaglia, Braun, Freeman, McDaniel, & Brown, 2016), viena iš jų – meditacija. Meditacija yra vienas iš labiausiai ilgai praktikuojamų, visame pasaulyje paplitusių ir tyrinėjamų psichoterapinių metodų (Walsh & Shapiro, 2006). Skirtingi nemoksliniai šaltiniai išskiria skirtingas meditacijos rūšis tokias kaip Zen, Vipassana, Mantros, dvasinė, dėmesingo įsisąmoninimo, judesio, vizualizacijos, meilės ir gerumo, transcendentinė, fokusuoto dėmesio meditacija ir kt. Remiantis budistine perspektyva, žmogaus kančia kyla iš troškimo, kad vykstantys dalykai gyvenime būtų kitokie nei jie yra iš tikro, taip sukuriamas vidinis konfliktas tarp dabartinės būsenos ir trokštamos idealios būsenos (Nydahl, 2008). Šis konfliktas sukuriamas ir palaikomas žmogaus nepriimančio ir vertinančio proto, kuris situacijas skirsto į geras ir blogas, taip pat vengiama blogos patirties, patirtis nepriimama tokia, kokia ji yra, o dėl tam tikrų situacijų iškilusias emocijas bandoma pakeisti, jos neprisileidžiamos arba slopinamos (Nydahl, 2008). Meditacijos metu mokomasi šiuos procesus pastebėti, pakeisti ir aplinką stebėti ją dėmesingai įsisąmoninant – nevertinant priimti dabarties momentą.

Bendrai meditacijos apibrėžimas tyrimų kontekste yra gana nevienodas. Meditacija gali būti konceptualizuota kaip sudėtingų emocijų ir dėmesio reguliavimo mokymo režimas, sukurtų įvairiems tikslams, tarp jų gerovės ir emocinės pusiausvyros skatinimui (Lutz, Slagter, Dunne & Davidson, 2008). Walsh ir Shapiro (2006) apibrėždami meditaciją ir jos paskirtį akcentuoja, kad ji skirta pakeisti arba sustiprinti proto būseną. Taikydami tam tikras technikas medituojantys asmenys treniruoja dėmesį ir sąmoningumą siekiant pasiekti aiškia, emociškai ramią ir stabilią psichikos būseną (Walsh & Shapiro, 2006). Siekiant išvengti iškylančių nesutarimų dėl meditacijos apibrėžimo tyrimų ar terapiniame kontekste bei atskirti meditacijos ir nemeditacijos praktikas, meditacijos tyrimų ekspertų grupė išskyrė tris pagrindinius kriterijus pagal kuriuos galima apibrėžti meditaciją. Meditacijos praktikos esminiai aspektai yra aiškios ir apibrėžtos technikos taikymas, atsipalaidavimas ir pačio asmens sukelta būseną (Bond et al., 2009). Taip pat meditacijos praktika gali apimti psichofiziologinio atsipalaidavimo būseną proceso metu, pasikeitusią sąmonės būseną, loginių minčių proceso slopinimą, taikomus susitelkimo įgūdžius arba „tylaus proto“ (angl. *mental silence*) patirtį (Bond et al., 2009). Taigi, meditaciją apibūdina konkrečios technikos taikymas, pačio asmens sukelta būseną, atsipalaidavimas, jos praktikavimu siekiama įvairių dalykų tokių kaip emocinės ir proto pusiausvyros, geros savijautos.

Iš daugelio meditacijos rūšių, viena populiariausių šiuo metu yra DĮ meditacija, dėl populiarumo dažnai kyla jos konceptualizacijos sunkumų. Tarp įvairiausių praktikų yra du dažniausiai tyrinėjami mokslininkų meditacijos stiliai: sutelkto dėmesio meditacija (dėmesio sutelkimas į pasirinktą objektą) ir atviro stebėjimo arba dėmesingo įsisąmoninimo meditacija (nevertinantis patirties stebėjimas nuo momento iki momento) (Lutz et al., 2008). DĮ meditacijos technikos gali varijuoti, bet bendrai šios rūšies meditacija apima kvėpavimo praktiką ir kūno bei proto sąmoningumą, koncentraciją (Nydahl, 2008). Praktikuodami DĮ asmenys išmoksta reguliuoti ir sukcentruoti dėmesį ties specifiniu pojūčiu (pvz., kvėpavimu), siekdami suvokti kylančius pojūčius dabarties momente, vietoj to, kad galvotų apie praeities ar ateities įvykius (Lindsay & Creswell, 2017). Šios meditacijos metu asmuo atkreipia dėmesį į savo mintis kaip jos keičiasi mintyse, iškyla ir praeina kaip banga, medituojantysis nevertina ar nebando įsitraukti į savo minčių turinį, stengiasi tiesiog stebėti jas ir pastebėti paternus (Nydahl, 2008). Dažnai asmenys sutelkia dėmesį į kvėpavimą stebėdami kylančius kūno pojūčius, mintis ir jausmus. Dėmesingo įsisąmoninimo meditacijos praktika klinikiniam ir tyrimų kontekste apibūdinamas kaip nedetalizuojantis, nevertinantis dabartinio momento patirties suvokimas (Kabat-Zinn, 2005 cit iš Guendelman et al., 2017) Taigi, DĮ meditacija moko asmenį susitelkti į dabarties momentą, suvokti ir priimti savo jausmus ir emocijas. DĮ gebėjimas gali būti paskatintas meditacijos praktikų, nes žmogus išmoksta susitelkimo, ramybės, pastabumo.

Praktikuojant DĮ meditaciją ar kitas DĮ praktikas, gebėjimas dėmesingai įsisąmoninti gali padidėti (Quaglia et al., 2016). Remiantis atlikta tyrimų metaanalize, DĮ gebėjimai padidėja bent po 7 sesijų nepriklausomai nuo taikomos intervencijos: DĮ integruota, DĮ grįsta, specifinė DĮ meditacija (Quaglia et al., 2016), taigi šis bruožas gali kisti nuo įvairių taikomų DĮ grįstų praktikų. Taip pat gaunama, kad po 8 savaitių dėmesingu įsisąmoninimu grįstos streso mažinimo programos, dalyviai pasižymėjo didesniais DĮ gebėjimais: stipriai padidėjo stebėjimas ir nereagavimas į vidinę patirtį, vidutiniškai padidėjo apibūdinimo, sąmoningo veikimo ir nevertinimo DĮ aspektai (Carmody & Baer, 2008). Tyrimai rodo, kad reguliariai medituojant bent tris ar keturis kartus per savaitę bent 8 savaites iš eilės, pasikeičia tam tikros smegenų struktūros (Zeng, Chio, Oei, Leung, & Liu, 2017). Remiantis šiais tyrimų rezultatais galima teigti, kad reguliarios meditacijos poveikį galima pastebėti jau po dviejų mėnesių praktikavimo.

Tyrėjai randa ryšius ne tik renkant savistaba paremtus duomenis, bet taip ir objektyvesniais būdais. Neurobiologinių tyrimų rezultatai rodo, kad meditacijos praktikavimas galimai turi įtakos smegenų struktūrų plastiškumui, kurios siejasi su emocijų reguliacija bei bendram geresniam smegenų funkcionavimui (Guendelman et al., 2017). Tyrimų duomenys rodo, kad ilgai medituojančių asmenų prefrontalinė smegenų žievė tampa aktyvesnė (Lazar et al., 2005), migdolas tampa mažiau aktyvus ir turi mažiau pilkosios medžiagos (tai susiję su suvokiamo streso sumažėjimu, geresniu reagavimu į stresą, emocijų kontrole) (Taren, Creswell, & Gianaros, 2013), padidėjusiu ir aktyvesniu hipokampu (Holzel et al., 2011). Visa tai papildoma anksčiau aptartą DĮ ir ER procesą. Kalbant apie „iš viršaus į apačią“ procesą – matomas padidėjusi smegenų neuronų aktyvacija prefrontalinės smegenų žievėje, kuri reguliuoja arba sumažina limbinių struktūrų, tokių kaip migdolas, aktyvumą (Farb et al., 2007). Ir priešingai, gali būti, kad veikia „iš apačios į viršų“ procesas, kuomet bendrai migdolas yra mažiau aktyvus be prefrontalinės smegenų žievės moduliavimo (Chiesa, Serretti, & Jakobsen, 2013). Svarstoma, kad DĮ treniravimas gali būti susijęs su „iš viršaus į apačią“ procesu su trumpai medituojančių asmenų smegenų struktūriniais pokyčiais, o su ilgai medituojančių pokyčiais gali būti susijęs „iš apačios į viršų“ procesas (Chiesa et al., 2013). Taigi, matoma, kad meditacijos praktika padidina prefrontalinę smegenų žievę, sumažina migdolą ir jame esančią pilkąją medžiagą, hipokampus tampa didesnis ir aktyvesnis. Vis dėlto, tyrėjai dar ieško atsakymų kaip tiksliai DĮ lavinimas pagerina ER mechanizmą, dėl ko asmuo savo gyvenimą suvokia kaip keliantį didesnę pasitenkinimą.

Taigi, iš esmės meditaciją galima suprasti kaip savęs reguliacijos strategiją (Walsh & Shapiro, 2006), nes medituojant asmuo kreipia dėmesį į save, savo jausmus ir pojūčius, meditacijos praktikavimas siejasi su DĮ gebėjimų lavinimu. Tyrimų rezultatai rodo, kad asmenys, gebantys sąmoningai dėmesį sutelkti ties dabarties momentu, nevertinti tos patirties ir kylančių jausmų bei juos priimti, pasižymi

aukštesniu pasitenkinimu gyvenimu ir jo sritimis. Tyrėjai svarsto, kad DĮ gebėjimų lavinimas paveikia tai, kaip asmuo reguliuoja savo emocijas. Kadangi asmens PG lygį gali paaikškinti tai, kokias ER strategijas asmuo yra linkęs taikyti didesniu ar mažesniu intensyvumu, tyrėjai kelia klausimus kaip tiksliai DĮ gebėjimai pagerina ER ypatumus, dėl ko asmuo savo PG lygį suvokia kaip aukštesnį. Jeigu DĮ poveikis ER yra geriausiai apibūdinamas kaip „iš viršaus į apačią“ procesas, remiantis Dėmesingo įsisąmoninimo ir prasmės teorija, DĮ turėtų veikti taikomų ER strategijų taikymą – paskatinti dažnesnį adaptyvių ER strategijų taikymą. Vis dėlto, jei DĮ geriausiai apibūdinamas kaip „iš apačios į viršų“ procesas, remiantis Stebėjimo ir priėmimo teorija, DĮ turėtų būti susijęs su mažesnėmis pastangomis reguliuoti emocijas ir bendrai mažesniu ER strategijų taikymu. Kadangi meditacijos praktikavimas susijęs su DĮ gebėjimų lavinimu, adaptyvesniais gebėjimais reguliuoti emocijas, didesniu pasitenkinimu gyvenimu, medituojančių ir nemedituojančių asmenų DĮ gebėjimų, ER ypatumų ir PG lygio tiesioginių ir netiesioginių sąsajų tyrinėjimas galimai padėtų geriau suprasti kaip DĮ gebėjimai nuspėja ER ypatumus, kas lemia asmens didesnį pasitenkinimą gyvenimu. Taip pat siekiant kokybiškai analizuoti PG nuspėjančius veiksnius svarbu atsižvelgti į asmenų sociodemografines charakteristikas, kurios irgi dalinai prisideda prie asmens PG lygio.

### **1.5. Tyrimo tikslas ir uždaviniai**

TYRIMO TIKSLAS – išanalizuoti tiesiogines ir netiesiogines meditacijos, dėmesingo įsisąmoninimo, emocijų reguliacijos ir psichologinės gerovės sąsajas, atsižvelgiant į sociodemografines charakteristikas.

#### TYRIMO UŽDAVINIAI:

1. Palyginti medituojančių ir nemedituojančių asmenų emocijų reguliacijos strategijų ypatumus, dėmesingo įsisąmoninimo ir psichologinės gerovės lygį.
2. Įvertinti sociodemografinių charakteristikų sąsajas su naudojamomis emocijų reguliacijos strategijomis, dėmesingo įsisąmoninimo ir psichologinės gerovės lygiu.
3. Įvertinti taikomų emocijų reguliacijos strategijų ir dėmesingo įsisąmoninimo reikšmę prognozuojant psichologinės gerovės lygį, atsižvelgiant į sociodemografinius kintamuosius.
4. Išanalizuoti netiesiogines meditacijos, dėmesingo įsisąmoninimo, emocijų reguliacijos ir psichologinės gerovės sąsajas.



## 2. TYRIMO METODIKA

### 2.1. Tyrimo dalyviai

Tyrimo dalyviai buvo suskirstyti į tris grupes: reguliariai medituojantys, nereguliariai medituojantys ir nemedituojantys asmenys (kontrolinė grupė). Renkant duomenis pasirinkta netikimybinė patogiosios imties strategija. Detalesnės tyrimo dalyvių sociodemografinės charakteristikos pateikiamos **1 lentelėje**. Detaliau apie reguliariai ir nereguliariai medituojančių asmenų meditacijos praktikavimo ypatumus aprašyta **1 priede**.

Tyrimo dalyvavo 59 reguliariai medituojantys asmenys, kurių amžius svyruoja nuo 20 iki 56 ( $M = 35,61$ ,  $SD = 9,99$ ). Į šią tyrimo imtį įtraukti asmenys reguliariai praktikuojantys meditaciją ilgiau nei du mėnesius. Didžiąją dalį respondentų sudarė moterys (84,7 %), turinčių aukštąjį universitetinį išsilavinimą, daugiau nei pusę tyrimo dalyvių gyvena didmiestyje ar jo priemiestyje, dirba (64,4 %) arba dirba ir studijuoja (18,6 %) bei daugiau nei pusę turi sutuoktinį ar partnerį, o ketvirtadalis neturi. Daugiau nei pusę reguliariai medituojančių asmenų praktikuoja įvairias dėmesingu įsisąmoninimu grįstas technikas (57,6 %), likę praktikuoja kitas technikas, beveik trys ketvirtadaliai yra dalyvavę meditacijos kursuose ar mokymuose. Dauguma šios grupės asmenų reguliariai meditaciją praktikuoja nuo 3 iki virš 10 metų (46,7 %) ir nuo 1 iki 3 metų (39,0 %), tai daro kasdien arba beveik kasdien (49,2 %) arba nuo trijų iki šešių kartų per savaitę (30,5 %), o viena meditacija dažniausiai trunka 11-30 min (52,5 %) arba 31-50 min (23,7 %).

Tyrimo dalyvavo 46 nereguliariai medituojantys asmenys, kurių amžius svyruoja nuo 18 iki 66 ( $M = 31,00$ ,  $SD = 9,92$ ). Į šią tyrimo imtį įtraukti nereguliariai medituojantys arba medituojantys reguliariai, bet mažiau nei du mėnesius asmenys. Didžioji dauguma tyrimo dalyvių moterys (93,5 %), turintys aukštąjį universitetinį išsilavinimą, gyvenančių didmiestyje ar mieste. Pusę respondentų gyvena su partneriu (-e) arba yra susituokę, ketvirtadalis partnerio (-ės) neturi, didžioji dauguma dirba (41,3 %) arba studijuoja (28,3 %). Daugiau nei pusę tyrimo dalyvių praktikuoja įvairias dėmesingu įsisąmoninimu grįstas technikas (60,9 %) arba kitas praktikas, pusę tyrimo dalyvių yra dalyvavę papildomuose meditacijos kursuose. Didžioji dauguma šios grupės asmenų nereguliariai meditaciją praktikuoja trumpiau nei du mėnesius (43,5 %) ir nuo 1 iki 3 metų (21,7 %), dažniausiai medituojama vieną ar du kartus per savaitę (23,9 %) bei vieną ar du kartus per mėnesį (23,9 %), o vienos meditacijos trukmė dažniausiai trunka iki 10 minučių (32,6 %) arba 11-20 minučių (34,8 %).

Kontrolinę tyrimo grupę sudaro 91 meditacijos nepraktikuojantys asmenys, jų amžius svyruoja nuo 20 iki 60 metų ( $M = 32,67$ ,  $SD = 11,49$ ). Didžioji dalis respondentų yra moterys (84 %), turintys aukštąjį universitetinį išsilavinimą ir gyvena didmiestyje arba mieste. Daugiau nei pusę tyrimo dalyvių gyvena su partneriu (-e) arba yra susituokę, ketvirtadalis partnerio (-ės) neturi. Didžioji dauguma tyrimo dalyvių dirba (47,3 %), studijuoja (19,8 %) arba dirba ir studijuoja (24,2 %). Beveik visi kontrolinės grupės nariai nėra dalyvavę meditacijos kursuose ar mokymuose (94,5 %) ir įvardino, jog meditacijos nepraktikuoja nei reguliariai, nei nereguliariai.

**1 lentelė.** Tyrimo dalyvių pasiskirstymas pagal sociodemografinius duomenis

	Reguliariai medituojantys (n = 59)	Nereguliariai medituojantys (n = 46)	Kontrolinė grupė (n = 91)
<b>Lytis, %</b>			
Moteris	84,7	93,5	84,6
Vyras	15,3	6,5	15,4
<b>Išsilavinimas, %</b>			
Aukštasis universitetinis	83,1	71,7	72,5
Aukštasis neuniversitetinis	10,2	10,9	11
Vidurinis	3,4	13	13,2
Profesinis	3,4	4,3	3,3
<b>Gyvenamoji vieta, %</b>			
Didmiestis ar jo priemiestis	66,1	60,9	68,1
Miestas	22	37	24,2
Miestelis	8,5	0	5,5
Kaimas	3,4	2,2	2,2
<b>Šeiminė padėtis, %</b>			
Susituokusi (-ęs) arba gyvena su partneriu (-e)	62,7	54,3	58,2
Turi partnerį (-ę) su kuriuo kartu negyvena	8,5	13	13,2
Išsiskyrusi (-ęs) arba našlė (-ys)	3,4	6,5	2,2
Neturi sutuoktinio (-ės) / partnerio (-ės)	25,4	26,1	26,4
<b>Darbinė padėtis, %</b>			
Dirba	64,4	41,3	47,3
Studijuoja	8,5	28,3	19,8
Studijuoja ir dirba	18,6	15,2	24,2
Nedirba	6,8	6,5	6,6
Kita	1,7	8,7	2,2

## 2.2. Tyrimo instrumentai

Visiems tyrimo dalyviams buvo pateikiamas keturių instrumentų ir sudarytų sociodemografinių duomenų (**2 priedas**) ir meditacijos praktikos (**3 priedas**) anketų apie tyrimo dalyvius kompleksas, tokia pat tvarka kaip ir šiame skyrelyje. Gauti leidimai naudoti instrumentus ir jų vertimą lietuvių kalba šio tyrimo tikslais, jei nebuvo nurodyta, kad instrumentą galima naudoti be papildomo sutikimo. Visi instrumentai buvo naudoti Lietuvoje, patvirtinta jų struktūra ir tinkamumas siekiant įvertinti matuojamus aspektus, todėl patvirtinančioji faktorių analizė konstrukto validumui įvertinti nebuvo atliekama.

**Psichologinę gerovę** matuoti pasirinkta *Lietuviškoji psichologinės gerovės skalė suaugusiems* ((LPGS-S) Kairys, Bagdonas, Liniauskaitė, Pakalniškienė, 2013), nes instrumentas yra standartizuotas ir pritaikytas įvertinti lietuvių PG lygį, skalės subskalės siejasi tiek su hedoninės, tiek eudaimoninės gerovės aspektais. Hedoninius aspektus apima neigiamas emocijumas, pasitenkinimas pragyvenimo lygiu, fizine sveikata ir gyvenimu Lietuvoje, o likusios keturios subskalės apjungia abiejų požiūrių aspektus (Bagdonas ir kt., 2013a).

*Paskirtis.* Skirtas subjektyviai įvertinti suaugusio asmens pasitenkinimą gyvenimu ir jo sritimis, t. y. psichologinę gerovę.

*Struktūra.* LPGS-S sudaro 59 teiginiai, kuriuos prašoma įvertinti 5 balų skale nuo *tikrai ne* iki *tikrai taip*. Skalę sudaro 8 subskalės:

1. Optimizmo skalė atspindi asmens optimistiškumą, pasitenkinimą pačiu savimi, apibūdina kiek žmogus yra įsitikinęs galintis kontroliuoti savo veiksmus, aplinką. Pvz., „Palyginti su kitais, lengvai įveikiu stresą“.
2. Pasitenkinimas pragyvenimo lygiu rodo asmens pasitenkinimą savo pragyvenimo lygiu ir pajamomis. Pvz., „Mano pajamos garantuoja man saugumą“.
3. Neigiamas emocijumas apima asmens polinkį patirti neigiamas emocijas. Pvz., „Dažnai būnu nervingas (-a)“.
4. Pasitenkinimas santykiais su artimaisiais apibūdina kiek asmuo jaučiasi patenkintas santykiais ir pasitiki savo šeimos nariais, giminaičiais. Pvz., „Man malonu leisti laiką su artimaisiais“.

5. Pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais atspindi kiek žmogus geba užmegzti artimus santykius, būti suprastas, yra patenkintas santykiais su draugais, kitais asmenimis. Pvz., „Man sunku užmegzti artimus santykius“.
6. Pasitenkinimas fizine sveikata rodo asmens gerą savo sveikatos vertinimą, juntamą darbingumo jausmą, suvokiamą retą sirgimą, bendrai atspindi pasitenkinimą savo fizine sveikata. Pvz., „Mano fizinė sveikata puiki“.
7. Pasitenkinimas darbu apima kiek asmuo yra patenkintas savo darbine veikla, profesija, jaučiasi gebantis susidoroti su kasdienėmis pareigomis, nepriklausantis nuo kitų. Pvz.: „Esu patenkintas (-a) savo darbo turiniu“.
8. Pasitenkinimo gyvenimu Lietuvoje 2 teiginių subskalė matuoja bendrą asmens savijautą, susijusią su buvimu Lietuvos piliečiu. Pvz., „Jaučiuosi gerai būdamas (-a) Lietuvos piliečiu (-e)“.

*Rezultatų vertinimas.* Susumuojamas kiekvienos subskalės ir bendras psichologinės gerovės įvertis. Aukštesnis balas rodo didesnę psichologinę gerovę. Neigiamo emocingumo subskalėje aukštas balas reiškia mažesnę neigiamų emocijų patyrimą.

*Psichometrinės charakteristikos.* Originalios ir tyrimo imties patikimumo vidinio suderintumo būdu rodikliai Cronbach  $\alpha$  pateikiami **2 lentelėje**. Skalės validumo rodikliai buvo įvertinti ir yra geri (Kairys ir kt., 2013).

**2 lentelė.** Lietuvos psichologinės gerovės skalės standartizacinės imties ir tyrimo imties Cronbach  $\alpha$  patikimumo rodikliai.

	Cronbach $\alpha$	
	25-65 metų žmonių standartizacinė imtis (N=772)	Tyrimo imtis (N= 196)
Optimizmas	0,86	0,90
Pasitenkinimas pragyvenimo lygiu	0,91	0,87
Neigiamas emocingumas	0,86	0,89
Pasitenkinimas santykiais su artimaisiais	0,85	0,84
Pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais	0,81	0,86
Pasitenkinimas fizine sveikata	0,91	0,88
Pasitenkinimas darbu	0,84	0,81
Pasitenkinimas gyvenimu Lietuvoje	0,68*	0,74*
Bendra psichologinė gerovė (visa skalė)	0,87	0,87

Pastaba. \*Kadangi pasitenkinimo gyvenimu Lietuvoje subskalę sudaro tik 2 klausimai, pateiktas šių klausimų ne Cronbacho alfa koeficientas, o Pearson koreliacijos koeficientas.

**Kognityvinės emocijų reguliacijos strategijas** matuoti pasirinktas *Kognityvinės emocijų reguliacijos klausimynas* (angl. *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)*, Garnefski & Kraai, 2000), nes yra gana plačiai naudojamas, pasižymi geromis charakteristikomis, sudarytas apjungiant įvairius teorinius požiūrius, instrumentu matuojamos kognityvinės ER strategijos atspindi kaip asmuo vertina situaciją, ką galvoja, o ne tai, ką daro patyręs stresines situacijas.

*Paskirtis.* Klausimynas skirtas įvertinti asmenų taikomas kognityvinės ER strategijas patyrus konkretų įvykį arba įvertinti, kokios strategijos yra taikomos dažniausiai. Šiame tyrime bus vertinama, kokias strategijas tyrimo dalyviai naudoja dažniausiai.

*Struktūra.* Instrumentą sudaro 36 teiginiai apimantys 9 kognityvinės ER strategijas. Kiekvienas teiginys įvertinamas 5 balų skalėje pažymint, kaip dažnai teiginys atspindi, ką tyrimo dalyviai galvoja nuo (*beveik*) *niekada* iki (*beveik*) *visada*. Išskiriamos šios kognityvinės ER strategijos:

1. Savęs kaltinimas atspindi susirūpinimo asmeninėmis klaidomis, atsakomybės ir kaltės prisiėmimo už tai, ką patyrė, minčių dažnumą. Pvz., „Jaučiu, kad esu tas atsakingas, už tai, kas atsitiko“.

2. Priėmimas apima mintis, kuriomis susitaikoma su įvykusia patirtimi, galvojant, kad to pakeisti negalima. Pvz., „Manau, kad turiu priimti situaciją“.
3. Save žlugdantis mąstymas (angl. *ruminatio*) - atspindi susitelkimą ties jausmais ir mintimis, kurie susiję su neigiamu patyrimu. Pvz., „Dažnai galvoju, kaip aš jaučiuosi dėl to, ką patyriau“.
4. Pozityvus dėmesio nukreipimo skalė rodo galvojimo dažnumą apie malonius dalykus vietoj mąstymo apie tai, ką patyrė. Pvz., „Galvoju apie malonius dalykus, kurie neturi nieko bendro su tuo, ką patyriau“.
5. Planavimas apima svarstymus, kaip galima keisti situaciją ar kokių žingsnių imtis siekiant išspręsti problemą. Pvz., „Galvoju, kaip geriausiai galėčiau susitvarkyti su situacija“.
6. Pozityvus pervertinimas atspindi mintis, kuriomis ieškoma teigiamų įvykio pusių, pvz., akcentuojamasi ties asmeniniu augimu, suteikiama prasmė įvykiui. Pvz., „Manau, kad galiu ko nors išmokti iš situacijos“.
7. Lyginimasis su blogesniais dalykais (angl. *putting into perspective*) apima mintis, kuriomis nuvertinamas įvykio rimtumas lyginant su kitomis patirtimis nutikusiomis praeityje ar kitiems. Pvz., „Sakau sau, kad yra blogesnių dalykų gyvenime“.
8. Katastrofizavimas - apibūdina pasikartojančių minčių dažnumą apie patirto įvykio baisumą, pabrėžiant išgyventą siaubą. Pvz., „Dažnai galvoju, kad tai, ką patyriau, yra daug blogiau nei tai, ką patyrė kiti“.
9. Kitų kaltinimas - apima atsakomybės ir kaltės priskyrimą kitiems dėl to, ką teko patikėti, mąstymą apie kitų padarytas klaidas. Pvz., „Galvoju apie klaidas, kurias padarė kiti“.

*Rezultatų vertinimas.* Bendras balas kiekvienoje skalėje gali svyruoti nuo 5 iki 20. Aukštesnis balas rodo dažnesnę strategijos naudojimą ir priešingai.

*Psichometrinės charakteristikos.* Klausimyno autoriai tyrimais patvirtina pakankamai geras psichometrinės klausimyno charakteristikas: tinkamą konstrukto ir discriminantinę validumą, skalių vidinių suderintumo patikimumas – aukštas, Cronbach  $\alpha$  suaugusiųjų imtyje nuo 0,75 iki 0,86 (Garnefski, Kraaij, 2007). Šio tyrimo imtyje skalių vidinis suderintumas geras (Cronbach  $\alpha$  nuo 0,71 iki 0,91) (**3 lentelė**).

**3 lentelė.** Kognityvinės emocijų reguliacijos klausimyno tyrimo imties Cronbach  $\alpha$  patikimumo rodikliai.

	Cronbach $\alpha$
	Tyrimo imtis (N= 196)
Savęs kaltinimas	0,71
Priėmimas	0,71
Žlugdantis mąstymas	0,76
Pozityvus dėmesio nukreipimas	0,85
Planavimas	0,83
Pozityvus pervertinimas	0,91
Lyginimasis su blogesniais	0,80
Katastrofizavimas	0,76
Kitų kaltinimas	0,73

**Emocijų reguliacijos strategijoms** matuoti pasirinktas *Emocijų reguliacijos klausimynas* (angl. *The Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ), Gross & John, 2003), nes įvertina ER strategijas pagal labiausiai paplitusį ir naudojamą tyrimuose teorinį požiūrį, strategijos apima tiek mintis, tiek elgesį siekiant reguliuoti išskylusias emocijas ir tuo skiriasi nuo kognityvinių ER strategijų.

*Paskirtis.* Skirtas įvertinti asmens tendencijas reguliuoti emocijas dviem būdais: kognityviniu pervertinimu ir emociniu slopinimu.

*Struktūra.* Klausimyną sudaro 10 teiginių, vertinamų 7 balų sistema nuo *visiškai nesutinku* iki *visiškai sutinku*. Teste pateikti teiginiai sudaro 2 atskiras subskales:

1. Kognityvinis pervertinimas atspindi emocijas sukeliančios situacijos pakartotinį vertinimą, kai pakeičiamas situacijos emocinis poveikis jį sumažinant ir (arba) padarant pozityvesniu. Pvz., „Kai aš susiduriu su stresine situacija, aš stengiuosi apie tą situaciją galvoti taip, kad išlikčiau rami (-us)“.
2. Emocinis slopinimas apibūdina elgesio, susijusio su emocijų išreiškimu situacijoje, slopinimą. Pvz., „Aš kontroliuoju savo emocijas, jų neišreiškdamas“.

*Rezultatų vertinimas.* Abiejų skalių gaunamas atskiras suminis balas.

*Psichometrinės charakteristikos.* Klausimynas originalo kalba pasižymi aukštu vidinio suderintumo ir pakartotinio vertinimo patikimumu, testo struktūrą patvirtina konstrukto ir



diskriminantinio validumo tyrimai (Gross & John, 2003). Šio tyrimo imtyje, skalių kognityvinis pervertinimas (Cronbach  $\alpha = 0,80$ ) ir emocinis slopinimas (Cronbach  $\alpha = 0,78$ ) vidinis suderintumas yra geras.

**Dėmesingo įsisąmoninimo gebėjimams** matuoti pasirinkta *Sukaupto dėmesio ir įsisąmoninimo skalė* (angl. *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS), Brown & Ryan, 2003; Žalytė, Juškienė ir Neverauskas, 2015), nes yra labiausiai naudojama moksliniuose tyrimuose, DĮ matuojamas kaip vienmatinis konstruktas, kuris apima patirties įsisąmoninimą ir pastabumą, tačiau nematuojamas santykis su patirtimi, skirtingai nei kitose DĮ matuojančiose skalėse (Žalytė, Juškienė, Neverauskas, 2015), instrumentas taikomas tiek turintiems, tiek neturintiems meditavimo patirties asmenims (Brown & Ryan, 2003).

*Paskirtis.* Skirta matuoti kiek dažnai individas patiria dėmesingo įsisąmoninimo būseną, t.y. sąmonės būseną leidžiančią asmeniui įsisąmoninti, pastebėti ir reflektuoti patirtį tuo pat metu, kai ji vyksta.

*Struktūra.* Instrumentą sudaro 15 teiginių apimančių emocinę, kognityvinę, fiziologinę, tarpasmeninę ir bendrąją gyvenimo sritis. Tyrimo dalyvių prašoma teiginius įvertinti 6 balų skalėje nuo *beveik visada* iki *beveik niekada* (pvz., būna, kad išgyvenu kokią nors emociją, tačiau tai įsisąmoninu tik po kurio laiko).

*Rezultatų vertinimas.* Gaunamas bendras vidurkinis skalės įvertis. Aukštesnis įvertis reiškia polinkį dažniau patirti dėmesingo įsisąmoninimo būseną.

*Psichometrinės charakteristikos.* Lietuviškos MAAS skalės vidinio suderintumo patikimumas tiek bendroje suaugusiųjų imtyje (Cronbach  $\alpha = 0,87$ ), tiek studentų imtyje (Cronbach  $\alpha = 0,82$ ) yra aukštas, instrumento validumo rodikliai yra geri (Žalytė, Juškienė ir Neverauskas, 2015). Šio tyrimo imtyje skalės vidinis suderintumas geras (Cronbach  $\alpha = 0,89$ ).

**Sociodemografinių duomenų anketa.** Remiantis atliktų tyrimų apie Lietuvos gyventojų PG sąsajas su sociodemografiniais duomenimis apžvalga, sudaryta šio tyrimo sociodemografinių duomenų anketa. Joje pateikiami klausimai apie tyrimo dalyvių lytį, amžių, išsilavinimą, gyvenamąją vietą, šeiminių statusą bei darbinę padėtį. Anketa pateikta **2 priede**.

**Meditacijos praktikos anketa.** Kadangi tyrimuose dažniausiai atsižvelgiama tik į tai, ar asmuo medituoja, šiame tyrime buvo surinkta detalesnė informacija apie tiriamųjų meditacijos praktikos ypatumus. Anketoje respondentų klausama, ar medituoja, ar medituoja reguliariai, kokią meditacijos rūšį praktikuoja, kokių dažnumu, kiek iš viso laiko praktikuoja meditaciją, kiek dažniausiai trunka meditacija, ar yra dalyvavę meditacijos kursuose. Anketa pateikta **3 priede**.

### **2.3. Tyrimo eiga**

Tyrimas buvo vykdomas penkis mėnesius nuo 2020 m. spalio vidurio iki 2021 m. kovo vidurio. Pasirinkta tyrimo strategija – skerspjūvio koreliacinis tyrimas. Tyrimo dalyvių paieška vykdyta socialinio tinklo Facebook pagalba, įvairiose grupėse buvo platinama elektroninė tyrimo anketa. Tyrimo skelbimu pasidalinta 14 grupių tiesiogiai susijusių su meditacija (pvz., „Meditacijos praktika“, „Mindfulness bendruomenė Lietuvoje“), 8 grupėse susijusiose su saviugda (pvz., „Dvasinis tobulėjimas“, „Debesų pieva Community“) ir 7 bendro pobūdžio grupėse („Psichologija“, „Apklaustos“) ir asmeninėje paskyroje siekiant apklausti nemedituojančius asmenius. Tyrimo anketos pradžioje tyrimo dalyviams buvo pateikiama informacija apie tyrimo vykdytojas, tyrimo tikslą, atsakymų konfidencialumą ir anonimiškumą, galimybę atsisakyti dalyvauti ar pasitraukti iš tyrimo bet kuriuo metu bei vidutinę anketos pildymo trukmę (20-40 min). Taip pat nurodyti el. paštai, kuriais būtų galima susisiekti su tyrimu susijusiais klausimais. Visi tyrimo dalyviai, prieš pradėdami atsakyti į anketoje pateiktus klausimus, pažymėdavo, jog sutinka dalyvauti tyrime taip išreikšdami savanorišką valią dalyvauti tyrime.

### **2.4. Duomenų analizė**

Gautų tyrimo duomenų statistinė analizė atlikta naudojantis programa SPSS 25 bei struktūrinių lygčių modeliavimo programa Mplus 8 versija. SPSS 25 programa skaičiuota aprašomoji statistika (vidurkiai, standartiniai nuokrypiai), tikrintas skalių patikimumas vidinio suderintumo būdu (Cronbach  $\alpha$ ) ir įvertintas normalumas. Beveik visų skalių duomenų skaida atitinka normalųjį skirstinį, išskyrus skalės „Pasitenkinimas gyvenimu Lietuvoje“ duomenys yra nenormaliai pasiskirstę, todėl ši skalė transformuota ir naudoti parametriniai kriterijai. Lyginant dvi grupes taikytas t nepriklausomoms imtims kriterijus, o lyginant tris ir daugiau grupių - vienfaktorinė dispersinė analizė (ANOVA) bei post-hoc testas - Bonferroni korekcija p reikšmei. Analizuojant skirtingų kintamųjų tarpusavio ryšius taikyti

Pearson koreliacijos koeficientai, o įvertinti prognostinius psichologinės gerovės kintamuosius, kai kontroliuojamos sociodemografinės charakteristikos, taikyta hierarchinė tiesinė regresija. Mplus 8 Editor programos pagalba atlikta kelių analizė naudojant struktūrinių lygčių metodą. Analizuojant gautus rezultatus buvo pasirinktas 0,05 reikšmingumo lygmuo.

### 3. REZULTATAI

#### 3.1 Pirmas tyrimo uždavinys

Pirmu tyrimo uždaviniu siekiama palyginti medituojančių ir nemedituojančių asmenų emocijų reguliacijos strategijų taikymo ypatumus, dėmesingo įsisąmoninimo bei psichologinės gerovės lygį. Tam įvertinti buvo taikyta vienfaktorinė dispersinė analizė (ANOVA) bei post-hoc testas - Bonferroni korekcija p reikšmei.

Atliktos statistinės analizės rezultatai rodo, kad lyginant reguliariai medituojančius, nereguliariai medituojančius bei nemedituojančius asmenis, gauti reikšmingi skirtumai tarp reguliariai medituojančių ir nemedituojančių asmenų tam tikrų ER strategijų intensyvumo taikymo (**4 lentelė**). Reguliariai medituojantys asmenys, lyginant su nemedituojančiais, yra linkę dažniau taikyti priėmimo ( $p = 0,007$ ), planavimo ( $p = 0,017$ ), pozityvaus pervertinimo ( $p < 0,001$ ) strategijas bei rečiau taikyti kitų kaltinimą ( $p < 0,001$ ), emocinį slopinimą ( $p < 0,001$ ) ir katastrofizavimą ( $p < 0,001$ ). Nereguliariai medituojantys, lyginant su reguliariai medituojančiais ir nemedituojančiais, minėtas strategijas (priėmimas, planavimas, pozityvus pervertinimas, kitų kaltinimas ir emocinis slopinimas) yra linkę taikyti tokiu pat dažnumu, išskyrus katastrofizavimą. Nereguliariai medituojantys, lyginant su reguliariai medituojančiais asmenimis, yra linkę dažniau taikyti katastrofizavimo strategiją ( $p = 0,027$ ). Reguliariai medituojantys, nereguliariai medituojantys ir nemedituojantys asmenys, lyginant tarpusavyje, yra linkę tokiu pačiu dažnumu taikyti šias ER strategijas: savęs kaltinimą, save žlugdantį mąstymą, pozityvų dėmesio nukreipimą, lyginimąsi su blogesniais dalykais bei kognityvinį pervertinimą.

Šie rezultatai rodo, kad reguliariai medituojantys, lyginant su nemedituojančiais, siekdami reguliuoti savo emocijas yra linkę dažniau taikyti kai kurias adaptyviais ER strategijas: dažniau susitaikyti su įvykusia patirtimi, galvojant, kad to negalima pakeisti, svarstyti kaip galima keisti situaciją, ją išspręsti, ieškoti teigiamų įvykio pusių, suteikti tam prasmę. Tačiau tokiu pačiu dažnumu, lyginant su nereguliariai medituojančiais ir nemedituojančiais taiko kitas adaptyvias ER strategijas, kurios yra nukreiptos į emocijos ar situacijos įvertinimo keitimą: galvoti apie malonesnius dalykus nei patirtį, nuvertinti įvykio rimtumą tai palyginant su kitomis situacijomis bei pervertinti situaciją iš naujo siekiant pakeisti emocinį poveikį. Taip pat, reguliariai medituojantys, lyginant su nemedituojančiais, yra linkę mažiau taikyti tam tikras neadaptyvias ER strategijas: mažiau patirti dažnai pasikartojančias mintis apie situacijos baisumą, kaltinti kitus ar mąstyti apie kitų padarytas klaidas situacijoje bei rečiau slopina elgesį susijusį su emocijų išreiškimu situacijoje. Svarbu pastebėti, kad nereguliariai medituojantys asmenys,

lyginant su reguliariai medituojančiais ir nemedituojančiais, ER strategijas taiko tokiu pačiu dažnumu. Išskyrus tai, kad reguliariai medituojantys, lyginant su nereguliariai medituojančiais, mažiau yra linkę patirti dažnai pasikartojančias mintis apie situacijos baisumą. Taip pat, reguliariai medituojantys, lyginant su nereguliariai ir nemedituojančiais asmenimis, yra linkę tokiu pačiu dažnumu prisiimti atsakomybę ir kaltinti save dėl patirties, susitelkti ties jausmais ir mintims, kurie susiję su neigiamu patyrimu.

**4 lentelė.** Medituojančių ir nemedituojančių asmenų ER strategijų taikymo skirtumai

ER strategija	Reguliariai medituojantys (n = 59)	Nereguliariai medituojantys (n = 46)	Nemedituojantys (n = 91)	F	df	p
	M (SD)	M (SD)	M (SD)			
Savęs kaltinimas	11,54 (3,16)	12,67 (3,78)	12,74 (3,23)	2,57	2	0,079
Priėmimas	15,15 (3,03)	14,00 (3,29)	13,47 (3,34)	4,83	2	<b>0,009</b>
Žlugdantis mąstymas	12,98 (3,40)	14,02 (3,52)	13,50 (3,88)	1,05	2	0,353
Pozityvus dėmesio nukreipimas	10,69 (3,80)	10,19 (3,35)	10,30 (4,26)	0,25	2	0,776
Planavimas	15,46 (3,35)	14,56 (3,66)	13,76 (3,74)	3,93	2	<b>0,021</b>
Pozityvus pervertinimas	16,67 (3,21)	15,04 (3,74)	13,35 (4,50)	12,67	2	<b>0,000</b>
Lyginimasis su blogesniais	13,08 (3,69)	12,32 (3,78)	13,29 (4,21)	0,93	2	0,396
Katastrofizavimas	6,10 (2,60)	7,74 (3,31)	8,59 (3,40)	11,14	2	<b>0,000</b>
Kitų kaltinimas	6,66 (2,42)	7,76 (2,81)	8,48 (2,93)	7,78	2	<b>0,001</b>
Kognityvinis pervertinimas	27,69 (7,96)	28,00 (5,62)	27,08 (6,76)	0,31	2	0,731
Emocinis slopinimas	11,00 (5,38)	13,17 (4,82)	15,05 (4,98)	11,50	2	<b>0,000</b>

*Pastaba:* M – vidurkis, SD – standartiniai nuokrypiai. Statistiškai reikšmingi skirtumai pažymėti paryškintu šriftu

Taip pat rasti statistiškai reikšmingi DĮ gebėjimų skirtumai tarp reguliariai medituojančių, nereguliariai medituojančių ir nemedituojančių asmenų ( $F = 11.31$ ,  $df = 2$ ,  $p < 0,001$ ). Reguliariai meditaciją praktikuojantys asmenys pasižymi statistiškai reikšmingai didesniais gebėjimais dėmesingai

įsisąmoninti savo potyrius ir aplinką ( $M = 62,39$ ,  $SD = 12,80$ ), lyginat tiek su nereguliariai medituojančiais ( $M = 56,26$ ,  $SD = 10,00$ ,  $p = 0,043$ ), tiek su nemedituojančiais asmenimis ( $M = 52,36$ ,  $SD = 13,61$ ,  $p = 0,000$ ). Pastebėtina, kad žymiai reikšmingesnis skirtumas tarp DĮ gebėjimų matomas tarp reguliariai medituojančių ir nemedituojančių asmenų. Nereguliariai medituojantys, lyginant su nemedituojančiais asmenimis, pasižymi vienodo dydžio DĮ gebėjimais ( $p = 0,267$ ).

Vienfaktorinės dispersinės analizės rezultatai rodo (**5 lentelė**), kad lyginant reguliariai medituojančius, nereguliariai medituojančius bei nemedituojančius asmenis, gauti reikšmingi skirtumai ties bendru PG bei pasitenkinimu gyvenimu ties daugeliu jo sričių. Reguliariai medituojantys asmenys, lyginant tiek su nereguliariai medituojančiais ( $p = 0,004$ ), tiek su nemedituojančiais asmenimis ( $p < 0,001$ ) pasižymi reikšmingai aukštesniu bendros PG lygiu. Reguliariai medituojantys, lyginant su nemedituojančiais, pasižymi didesniu optimizmu ( $p < 0,001$ ), aukštesniu pasitenkinimu pragyvenimo lygiu ( $p < 0,001$ ), geresniais tarpasmeniniais santykiais ( $p = 0,001$ ), stipresne fizine sveikata ( $p < 0,001$ ), didesniu pasitenkinimu darbu ( $p = 0,010$ ) bei mažesniu neigiamu emocijumu ( $p < 0,001$ ). Reguliariai medituojantys, lyginant su nereguliariai medituojančiais asmenimis, pasižymi didesniu optimizmu ( $p = 0,040$ ), mažesniu neigiamu emocijumu ( $p = 0,004$ ), didesniu pasitenkinimu fizine sveikata ( $p = 0,001$ ). Nereguliariai medituojantys, lyginant su nemedituojančiais asmenimis, pasižymi vienodu optimizmu, neigiamu emocijumu, pasitenkinimu savo fizine sveikata ir bendru PG lygiu. Lyginant, medituojančius reguliariai ir nereguliariai bei nemedituojančius asmenis, gauta, kad visi pasižymi vienodu pasitenkinimo santykiais su artimaisiais ir gyvenimu Lietuvoje lygiu.

Aptarti rezultatai rodo, kad reguliariai medituojantys asmenys, lyginant tiek su nemedituojančiais, tiek su nereguliariai medituojančiais, savo bendrą PG lygį suvokia kaip žymiai aukštesnį. Taip pat reguliariai medituojantys asmenys, lyginant su nemedituojančiais ir medituojančiais nereguliariai, įvardina esantys labiau patenkinti savo fizine sveikata, suvokia save kaip optimistiškesnius ir turinčius mažesnę polinkį į neigiamas emocijas. Papildant šiuos rezultatus, reguliariai medituojantys, lyginant su nemedituojančiais žmonėmis, yra labiau patenkinti savo pragyvenimo lygiu, tarpasmeniniais santykiais bei darbu. Svarbu paminėti, kad lyginant nereguliariai medituojančius ir nemedituojančius asmenis jų bendras PG lygis ir pasitenkinimas skirtingomis gyvenimo sritimis yra vienodas.

**5 lentelė.** Medituojančių ir nemedituojančių asmenų PG ir jos sričių skirtumai

PG sritis	Reguliariai	Nereguliariai	Nemedituojantys	<i>F</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	medituojantys (n = 59)	medituojantys (n = 46)	(n = 91)			
	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>			
Optimizmas	36,10 (6,95)	32,58 (6,38)	30,67 (7,60)	10,36	2	<b>0,000</b>
Pasitenkinimas pragyvenimo lygiu	26,71 (5,61)	23,67 (95)	21,57 (5,84)	13,75	2	<b>0,000</b>
Neigiamas emocingumas	32,32 (6,02)	27,97 (5,90)	25,53 (7,65)	17,79	2	<b>0,000</b>
Pasitenkinimas santykiais su artimaisiais	37,23 (6,20)	34,39 (6,72)	35,64 (6,17)	2,69	2	0,070
Pasitenkinimas tarpasmeninis santykiais	23,86 (5,20)	22,78 (20,53)	20,53 (6,20)	6,86	2	<b>0,001</b>
Pasitenkinimas fizine sveikata	45,98 (6,44)	40,41 (7,62)	37,98 (8,25)	19,92	2	<b>0,000</b>
Pasitenkinimas darbu	26,83 (5,22)	25,65 (5,35)	24,19 (5,33)	4,52	2	<b>0,012</b>
Pasitenkinimas gyvenimu Lietuvoje	0,58 (0,35)	0,50 (0,33)	0,54 (0,35)	0,75	2	0,474
Bendra psichologinė gerovė	237,39 (34,09)	215,61 (31,53)	204,09 (35,38)	17,07	2	<b>0,000</b>

*Pastaba:* M – vidurkis, SD – standartiniai nuokrypiai. Statistiškai reikšmingi skirtumai pažymėti paryškintu šriftu

Remiantis atlikta medituojančių ir nemedituojančių asmenų ER strategijų taikymo ypatumų, DĮ gebėjimų ir PG lygio palyginamąją analize galima matyti, kad reguliariai meditaciją praktikuojantys asmenys, lyginant tiek su nemedituojančiais, tiek medituojančiais nereguliariai, pasižymi kai kurių adaptyvių ER strategijų dažnesniu taikymu ir kai kurių neadaptyvių ER strategijų retesniu taikymu, pasižymi žymiai didesniu DĮ gebėjimų lygiu, suvokia turintys didesnę bendrą PG, esantys optimistiškesni, mažiau linkę į neigiamas emocijas, patiria didesnę pasitenkinimą tam tikromis gyvenimo sritimis.

### 3.2 Antras tyrimo uždavinys

Antru tyrimo uždaviniu buvo siekiama įvertinti sociodemografinių charakteristikų sąsajas su naudojamomis emocijų reguliacijos strategijomis, dėmesingo įsisiūmoninimo ir psichologinės gerovės lygiu.

Siekiant įvertinti ER strategijų, DĮ ir PG ryšius su amžiumi taikyti Pearson koreliacijos koeficientai. Rezultatai rodo, kad šio tyrimo imtyje amžius statistiškai reikšmingai neigiamai siejasi su kai kuriomis ER strategijomis: savęs kaltinimu, priėmimu, save žlugdančiu mąstymu, lyginimusi su blogesniais dalykais ir katastrofizavimu (**4 priedas**). Kuo asmuo vyresnis, tuo yra linkęs mažiau taikyti kai kurias neadaptivias ER strategijas: rečiau taiko savęs kaltinimo, save žlugdančio mąstymo ir katastrofizavimo strategijas, o kuo asmuo jaunesnis, tuo jis šias neadaptivias strategijas taiko dažniau. Kuo asmuo jaunesnis, tuo jis dažniau yra linkęs dažniau taikyti kai kurias adaptivias ER strategijas: priėmimą ir lyginimąsi su blogesniais dalykais, bei priešingai, kuo vyresnis, tuo rečiau taiko šias dvi adaptivias strategijas. Su kitų ER strategijų taikymu amžius nėra reikšmingai susijęs. Amžius ir DĮ gebėjimai nėra statistiškai reikšmingai susiję ( $r = 0,08, p > 0,05$ ). Tai rodo, kad šioje tyrimo imtyje nėra tendencijos, jog kuo jaunesni ar vyresni asmenys, tuo labiau pasižymėtų aukštesniais ar žemesniais DĮ gebėjimais.

Amžius statistiškai reikšmingai teigiamai siejasi su bendru PG lygiu ( $r = 0,19, p < 0,01$ ) ir keturiomis pasitenkinimo gyvenimu sritimis: pragyvenimo lygiu ( $r = 0,14, p < 0,05$ ), santykiais su artimaisiais ( $r = 0,15, p < 0,05$ ), fizine sveikata ( $r = 0,18, p < 0,05$ ) ir stipriausiai siejasi su neigiamu emocijų lygiu ( $r = 0,32, p < 0,001$ ). Kuo asmuo vyresnis tuo jis pasižymi aukštesniu bendru PG lygiu ir priešingai, kuo jaunesnis tuo labiau linkęs savo bendrą PG lygį suvokti kaip prastesnį. Kuo asmuo jaunesnis tuo jis yra mažiau patenkintas savo pragyvenimo lygiu, santykiais su artimaisiais ir fizine sveikata, turi didesnę polinkį į neigiamas emocijas. Šioje tyrimo imtyje amžius nėra reikšmingai susijęs su optimizmu ( $r = 0,05, p > 0,05$ ), pasitenkinimu tarpasmeniniais santykiais ( $r = 0,05, p > 0,05$ ), darbu ( $r = 0,05, p > 0,06$ ) ir gyvenimu Lietuvoje ( $r = 0,12, p > 0,05$ ).

Analizuoti skirtumus tarp lyčių taikant ER strategijas, DĮ ir PG lygį naudotas Student t-testas nepriklausomoms imtims. Rezultatai rodo, kad lyginant moteris ir vyrus, gauti statistiškai reikšmingi skirtumai taikant dvi iš vienuolikos ER strategijų: priėmimą ir lyginimąsi su blogesniais dalykais (**5 priedas**). Moterys, lyginant su vyrais, yra labiau linkusios taikyti priėmimo strategiją, o vyrai savo ruožtu labiau nei moterys linkę lygintis su blogesniais dalykais. Vyrai ( $M = 55,15, SD = 12,60$ ) ir moterys ( $M =$



56,47,  $SD = 13,38$ ) pasižymi panašiu DĮ gebėjimų lygiu ( $t = 0,47$ ,  $df = 194$ ,  $p = 0,634$ ). Lyginant vyrų ir moterų PG lygį ir jos sritis, gauti statistiškai reikšmingi skirtumai ties bendru PG lygiu, optimizmu, pasitenkinimu darbu, santykiais su artimaisiais bei tarpasmeniniais santykiais. Matoma, kad moterys lyginant su vyrais, savo bendrą PG lygį suvokia kaip aukštesnį, pasižymi didesniu optimizmu, yra labiau patenkintos savo darbu bei turimais santykiais su artimaisiais ir tarpasmeniniais ryšiais (**6 lentelė**).

**6 lentelė.** Vyrų ir moterų PG sričių vidurkių palyginimas

PG sritis	Moterys (n = 170)	Vyrai (n = 26)	t	df	p
	M (SD)	M (SD)			
Optimizmas	33,18 (7,41)	29,92 (7,42)	2,09	194	<b>0,038</b>
Pasitenkinimas pragyvenimo lygiu	23,92 (6,16)	22,12 (6,67)	1,37	194	0,172
Neigiamas emociingumas	28,31 (7,48)	27,15 (6,69)	0,74	194	0,459
Pasitenkinimas santykiais su artimaisiais	36,29 (6,37)	32,84 (5,55)	2,60	194	<b>0,010</b>
Pasitenkinimas tarpasmeninias santykiais	22,57 (5,75)	18,73 (4,49)	3,26	194	<b>0,001</b>
Pasitenkinimas fizine sveikata	41,12 (8,41)	39,96 (7,68)	0,66	194	0,510
Pasitenkinimas darbu	25,78 (5,03)	22,35 (6,76)	3,09	194	<b>0,002</b>
Pasitenkinimas gyvenimu Lietuvoje	0,56 (0,35)	0,46 (0,35)	1,28	194	0,203
Bendra psichologinė gerovė	219,34 (36,48)	200,35 (35,49)	2,48	194	<b>0,014</b>

*Pastaba:* M – vidurkis, SD – standartiniai nuokrypiai. Statistiškai reikšmingi skirtumai pažymėti paryškintu šriftu

Siekiant palyginti skirtingo išsilavinimo asmenų ER strategijų taikymo ypatumus, DĮ gebėjimų ir PG lygį taikyta vienfaktorinė dispersinė analizė (ANOVA) bei post-hoc testas - Bonferroni korekcija p reikšmei. Gauta, kad skirtingą išsilavinimą turintys asmenys yra linkę panašiu dažnumu taikyti visas ER strategijas (**6 priedas**). Taip pat, šio tyrimo imtyje DĮ gebėjimai nėra susiję su išsilavinimu ( $F = 1,79$ ,  $df = 3$ ,  $p = 0,150$ ), kas reiškia, jog DĮ gebėjimai nėra reikšmingai didesni ar mažesni lyginant skirtingo

išsilavinimo grupės (**7 priedas**). Svarbu paminėti, kad išsilavinimas siejasi su kai kuriomis PG sritimis: pasitenkinimu pragyvenimo lygiu, savo santykiais su artimaisiais, neigiamu emocingumu ir bendru PG lygiu (**8 priedas**). Aukštąjį universitetinį išsilavinimą turintys asmenys, lyginant su vidurinį išsilavinimą turinčiais, pasižymi didesniu pasitenkinimu savo pragyvenimo lygiu ( $p = 0,010$ ), mažesniu neigiamu emocingumu ( $p = 0,046$ ). Aukštąjį universitetinį išsilavinimą turintieji, lyginant su aukštąjį neuniversitetinį įgijusiais asmenimis, pasižymi didesniu pasitenkinimu santykiais su artimaisiais ( $p = 0,026$ ). Su kitais PG aspektais išsilavinimas šio tyrimo imtyje nėra susijęs.

Palyginti skirtingą šeiminę padėtį turinčių asmenų ER strategijų taikymo ypatumus, DĮ gebėjimų ir PG lygį taikyta vienfaktorinė dispersinė analizė (ANOVA) bei post-hoc testas - Bonferroni korekcija p reikšmei. Skirtingą šeiminių statusą turintys asmenys yra linkę tokiu pačiu intensyvumu taikyti visas ER strategijas (**9 priedas**). Taip pat asmenys turintys ir neturintys partnerio (-ės) pasižymi panašiais DĮ gebėjimais (**10 priedas**). Šio tyrimo imtyje šeiminei padėčiai siejasi su bendru PG lygiu, optimizmu, neigiamu emocingumu ir pasitenkinimu darbu, bet nesisieja su kitomis PG sritimis (**7 lentelė**). Svarbu pabrėžti, kad susituokę arba gyvenantys su partneriu (-e) asmenys, lyginant su partnerio neturinčiais, pasižymi aukštesniu bendru PG lygiu ( $p = 0,009$ ). Tiek susituokę arba gyvenantys su partneriu (-e) asmenys, tiek turintys partnerį (-ę) su kuriuo kartu negyvena, lyginant su partnerio neturinčiais tyrimo dalyviais, pasižymi mažesniu neigiamu emocingumu ( $p = 0,004$ ). Turintys partnerį (-ę) su kurio kartu negyvena, lyginant su partnerio neturinčiais, pasižymi didesniu optimizmo lygiu ( $p = 0,048$ ). Neturintys partnerio, lyginant su turinčiais, bet kartu negyvenančiais, pasižymi mažesniu pasitenkinimu darbu ( $p = 0,030$ ).

**7 lentelė.** Skirtingos šeiminės padėties asmenų PG ir jos sričių vidurkių palyginimas

PG sritis	Susituokę arba gyvena su partneriu (-e) (n = 115)	Turi partnerį (-ę) su kuriuo kartu negyvenama (n = 23)	Išsiskyre arba našlys (-ė) (n = 7)	Neturi romantinio partnerio (-ės) (n = 51)	F	df	p
	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)			
Optimizmas	33,44 (6,93)	35,47 (6,82)	28,57 (10,27)	30,54 (7,95)	3,69	3	<b>0,013</b>
Pasitenkinimas pragyvenimo lygiu	24,61 (6,20)	23,34 (6,82)	21,57 (7,50)	22,00 (5,63)	2,43	3	0,067
Neigiamas emocingumas	29,29 (6,95)	30,26 (6,48)	24,14 (6,93)	25,17 (7,81)	5,34	3	<b>0,001</b>
Pasitenkinimas santykiais su artimaisiais	36,61 (6,60)	36,69 (6,12)	31,71 (5,76)	34,23 (5,60)	2,84	3	<b>0,039</b>
Pasitenkinimas tarpasmeninius santykiais	22,46 (5,72)	22,56 (5,59)	20,71 (5,15)	21,11 (5,93)	0,83	3	0,474
Pasitenkinimas fizine sveikata	42,00 (7,99)	41,78 (6,60)	39,42 (8,44)	38,45 (9,29)	2,36	3	0,073
Pasitenkinimas darbu	25,66 (4,99)	27,60 (5,33)	23,42 (5,34)	23,82 (5,94)	3,22	3	<b>0,024</b>
Pasitenkinimas gyvenimu Lietuvoje	0,59 (0,35)	0,54 (0,35)	0,40 (0,28)	0,46 (0,31)	2,05	3	0,108
Bendra psichologinė gerovė	222,38 (34,94)	225,78 (34,12)	197,00 (47,62)	202,96 (36,93)	4,65	3	<b>0,004</b>

*Pastaba:* M – vidurkis, SD – standartiniai nuokrypiai. Statistiškai reikšmingi skirtumai pažymėti paryškintu šriftu

Taip pat siekiant palyginti skirtingoje gyvenamojoje vietoje gyvenančių asmenų ER strategijų taikymo ypatumus, DĮ gebėjimų ir PG lygį taikyta vienfaktorinė dispersinė analizė (ANOVA) bei post-hoc testas - Bonferroni korekcija p reikšmei. Rezultatai rodo, kad asmenys gyvenantys didmiestyje, mieste, miestelyje ir kaime, lyginant tarpusavyje, yra linkę tokiu pačiu dažnumu taikyti visas ER strategijas (**11 priedas**), pasižymi panašiu DĮ gebėjimų lygiu (**12 priedas**) ir vienodu bendros PG lygiu ir pasitenkinimu skirtingomis gyvenimo sritimis (**13 priedas**).

Siekiant palyginti skirtingą darbinę padėtį turinčių asmenų ER strategijų taikymo ypatumus, DĮ gebėjimų ir PG lygį taikyta vienfaktorinė dispersinė analizė bei post-hoc testas - Bonferroni korekcija p reikšmei. Gauta, kad dirbantys, nedirbantys, studijuojantys arba studijuojantys ir dirbantys asmenys, lyginant tarpusavyje, reguliuodami savo emocijas yra linkę visas ER strategijas taikyti tokiu pačiu dažnumu (**14 priedas**). Darbinė padėtis siejasi su DĮ gebėjimų lygiu: darbo neturintys asmenys arba užsiimantys kita veikla, lyginant su kartu studijuojančiais ir dirbančiais, pasižymi mažesniais DĮ gebėjimais (**8 lentelė**). Taip pat darbinė padėtis siejasi su viena iš PG sričių: pasitenkinimu pragyvenimo lygiu, o su kitomis nesisieja (**15 priedas**). Dirbantys asmenys, lyginant su studijuojančiais, pasižymi aukštesniu pasitenkinimu pragyvenimo lygiu ( $p = 0,002$ ).

**8 lentelė.** Skirtingą darbinę padėtį turinčių asmenų DĮ gebėjimų vidurkių palyginimas

	Dirba (n = 100)	Studijuoja (n = 36)	Dirba ir studijuoja (n = 40)	Nedirba arba kita (n = 20)			
	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>	<i>F</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Dėmesingas įsisąmoninimas	57,04 (12,65)	54,14 (12,38)	59,73 (12,80)	49,60 (16,32)	3,11	3	<b>0,027</b>

*Pastaba:* M – vidurkis, SD – standartiniai nuokrypiai. Statistiškai reikšmingi skirtumai pažymėti paryškintu šriftu

Apibendrinus gautas sociodemografinių duomenų sąsajas šio tyrimo imtyje su ER strategijų taikymu, DĮ gebėjimų ir PG lygiu, galima pastebėti tam tikrų svarbių sąsajų. Šio tyrimo imtyje ER strategijos yra susijusios su amžiumi ir lytimi, bet nėra susijusios su išsilavinimu, šeimine, darbine ar gyvenamąja padėtimi. DĮ gebėjimų lygmuo nėra susijęs su lytimi, amžiumi, išsilavinimu, šeimine ir gyvenamąja padėtimi, bet siejasi su darbine padėtimi. Bendras PG lygis siejasi su amžiumi, lytimi ir

šeimine padėti, o nesisieja su išsilavinimu, darbine ir gyvenamąja padėti. Pastebėtina, kad kai kurios pasitenkinimo gyvenimu sritys yra labiau susijusios su sociodemografiniais kintamaisiais nei kitos.

Taigi, galima matyti, kad daugiausiai sąsajų su sociodemografiniais kintamaisiais pastebima ties PG ir jos sritimis, todėl siekiant kokybiškai analizuoti taikomų ER strategijų ir DĮ gebėjimų reikšmę prognozuojant PG lygį yra itin svarbu atsižvelgti į sociodemografinius kintamuosius.

### 3.3 Trečias tyrimo uždavinys

Tyrimė taip pat keltas uždavinys įvertinti taikomų emocijų reguliacijos strategijų ir dėmesingo įsisąmoninimo reikšmę prognozuojant psichologinės gerovės lygį. Kadangi priminės analizės rezultatai rodo, kad sociodemografinės charakteristikos reikšmingai siejasi su šiame tyrime nagrinėjama veiksniais, jos taip pat įtraukiamos į regresinę analinę. Atliktos hierarchinės tiesinės regresijos rezultatai pateikiami **9 lentelėje**.

Prieš atliekant statistinę analizę, remiantis I uždavinio rezultatais, į tolimesnę analizę pasirinkta nebeįtraukti nereguliariai medituojančių asmenų, siekiant kokybiškai įvertinti konstrukto tarpusavio ryšius. Taip pat sociodemografiniai duomenys buvo suskirstyti į stambesnes grupes: moterys (n = 170) ir vyrai (n = 26), aukštąjį (n = 169) ir vidurinį bei profesinį (n = 27) išsilavinimą turintys asmenys, gyvenantys didmiestyje ar mieste (n = 181) ir gyvenantys miestelyje ar kaime (n = 15), turintys partnerį (-ę) (n = 138) ir jo (-s) neturintys (n = 58) bei dirbantys arba kartu dirbantys ir studijuojantys asmenys (n = 140) ir nedirbantys, studijuojantys ar užsiimantys kita veikla (n = 56). Kadangi tyrimo dalyvių pasiskirstymo proporcijos pagal gyvenamą vietą yra labai netolygios ir pirminėje analizėje nebuvo nustatyta reikšmingų skirtumų, šis kintamasis nebuvo įtrauktas į analizę. Siekiant įvertinti taikomų ER strategijų ir DĮ reikšmę prognozuojant PG lygį atsižvelgiama į šiuos sociodemografinius kintamuosius: amžius, lytis, išsilavinimas, šeiminė ir darbinė padėtis.

Apžvelgiant atliktos hierarchinės tiesinės regresijos rezultatus galima pastebėti, jog visi sociodemografiniai kintamieji padėjo prognozuoti 10,6 proc. dispersijos, modelis yra reikšmingas prognozuojant PG lygį ( $p = 0,006$ ). Pirmame hierarchinės regresijos žingsnyje tik šeiminė padėtis buvo statistiškai reikšmingas kintamasis. Remiantis gautais rezultatais galima teigti, kad asmenys, turintys partnerį, pasižymi aukštesne PG, nei partnerio neturintys. Antrame hierarchinės regresijos žingsnyje, pridėjus DĮ kintamąjį, modelio prognostinis tikslumas padidėjo 30,4 proc., šis padidėjimas yra

reikšmingas ( $p < 0,001$ ), o bendrai kartu su sociodemografiniais kintamaisiais modelis paaiškina 41,0 proc. duomenų dispersijos. Šiame modelyje atsirado naujas reikšmingas kintamasis – dėmesingo įsisąmoninimo gebėjimai bei išliko reikšminga šeiminė padėtis. Tai rodo, kad aukštesni DĮ gebėjimai prognozuoja didesnę bendros PG lygį.

Trečiame hierarchinės regresijos žingsnyje pridėjus visas ER strategijas modelio prognostinis tikslumas reikšmingai padidėjo ( $p < 0,001$ ), o ER strategijų pridėjimas paaiškina papildomus 24,8 proc. duomenų išsibarstymo. Bendrai trečias modelis paaiškina 65,8 proc. Iš visų sociodemografinių kintamųjų, šeiminė padėtis išliko reikšminga. Taip pat DĮ gebėjimai ir penkios iš vienuolikos ER strategijų statistiškai reikšmingai prognozuoja PG lygį, kai kontroliuojami pagrindiniai sociodemografiniai kintamieji. Savęs kaltinimas, katastrofizavimas ir slopinimas prognozuoja mažesnę PG lygį, planavimas ir kognityvinis pervertinimas – didesnę, o DĮ gebėjimai turi stipriausią teigiamą prognostinę reikšmę bendrai PG.

**9 lentelė.** Hierarchinės tiesinės regresijos rezultatai prognozuojant psichologinę gerovę

Bendrą psichologinės gerovės lygį prognozuojantys veiksniai	1 modelis	2 modelis	3 modelis	
	Beta( $\beta$ )	Beta( $\beta$ )	Beta( $\beta$ )	
<b>Sociodemografiniai veiksniai</b>				
Amžius	0,096	0,047	0,047	
Lytis	-0,110	-0,104	-0,056	
Išsilavinimas	-0,069	-0,103	-0,030	
Darbo padėtis	-0,032	0,063	0,030	
Šeiminė padėtis	-0,209*	-0,174*	-0,123*	
<b>Dėmesingo įsisąmoninimo veiksniai</b>				
Dėmesingo įsisąmoninimo gebėjimai		0,566***	0,256***	
<b>Emocijų reguliacijos veiksniai</b>				
Savęs kaltinimas			-0,133*	
Priėmimas			0,011	
Žlugdantis mąstymas			-0,125	
Pozityvus dėmesio nukreipimas			0,025	
Planavimas			0,186*	
Pozityvus pervertinimas			0,138	
Lyginimasis su blogesniais			0,041	
Katastrofizavimas			-0,165*	
Kitų kaltinimas			-0,077	
Kognityvinis pervertinimas			0,190**	
Emocinis slopinimas			-0,126*	
	<b>R<sup>2</sup></b>	0,106	0,410	0,658
	<b>F</b>	3,402**	16,560***	14,909***

*Pastaba*, \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p < 0,001$ , 1 modelis – sociodemografiniai veiksniai, 2 modelis – sociodemografiniai veiksniai ir dėmesingo įsisąmoninimo veiksniai, 3 modelis - sociodemografiniai veiksniai, dėmesingo įsisąmoninimo veiksniai ir emocijų reguliacijos strategijų veiksniai

Apibendrinus gautus rezultatus galima teigti, kad kai kontroliuojami sociodemografiniai kintamieji, DĮ gebėjimai ir ER strategijos nuspėja PG lygį ir paaiškina 65,8 proc. visų duomenų. Aukštesni DĮ gebėjimai, dažnesnis planavimo ir kognityvinio pervertinimo ER strategijų taikymas bei retesnis savęs kaltinimo, katastrofizavimo ir slopinimo ER strategijų taikymas statistiškai reikšmingai

nuspėja aukštesnę asmens bendrą PG lygį, tačiau svarbu atsižvelgti į tai, kad partnerį (-ę) turintys asmenys pasižymi didesne PG, nei partnerio (-ės) neturintys.

### 3.4. Ketvirtas tyrimo uždavinys

Ketvirtu tyrimo uždaviniu siekiama išanalizuoti netiesiogines meditacijos praktikos, dėmesingo įsisąmoninimo gebėjimų, emocijų reguliacijos ir psichologinės gerovės sąsajas. Tam įvertinti taikytas kelių analizės metodas pasitelkiant struktūrinių lygčių modeliavimą.

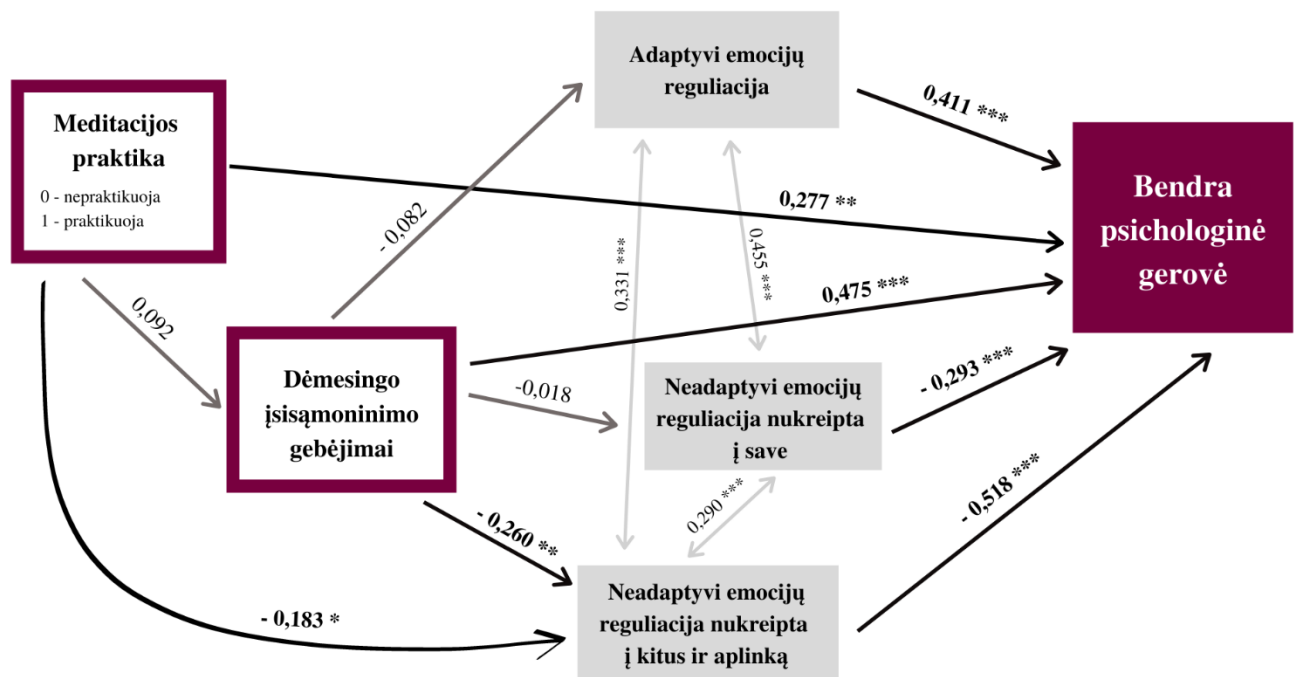
Prieš atliekant kelių analizę, remiantis kitų tyrėjų rezultatais ir rekomendacijomis, kognityvinės ER strategijos buvo sugrupuotos atlikus tiriančiąją faktorių analizę (**16 priedas**). Faktorių analizės rezultatai rodo ( $KMO = 0,71$ , duomenų sklaidos paaiškinamumo procentas 71,5, faktorių svoriai – nuo 0,66 iki 0,88), kad gali būti išskirtos 2 kognityvinių ER strategijų grupės: adaptyvios ER strategijos, neadaptyvios nukreiptos į save ER strategijos arba į kitus ir aplinką ER strategijos. Adaptyvią ER apima penkios strategijos: priėmimas, planavimas, pozityvus dėmesio nukreipimas, pozityvus pervertinimas ir lyginimasis su blogesniais dalykais. Neadaptyvią ER nukreiptą į save apima savęs kaltinimo ir save žlugdančio mąstymo ER strategijos. Katastrofizavimo ir kitų kaltinimo ER strategijos apibūdina neadaptyvią ER nukreiptą į kitus ir aplinką.

Sudarant modelį remiamasi teorine prielaida, jog meditacijos praktika turėtų nuspėti DĮ gebėjimus ir tiesiogiai PG lygį. DĮ gebėjimai nuspėja tiesiogiai PG lygį bei adaptyvią ER, neadaptyvią ER į save ir neadaptyvią ER į kitus, atitinkamai šie ER būdai prognozuoja bendrą PG lygį (konceptinis testuojamas modelis yra pavaizduotas **1 pav.**).

Norint patvirtinti šią prielaidą testuotas modelis, pristatytas **1 paveikslėlyje**. Modelio tinkamumo rodikliai rodo, kad modelis nepakankamai gerai atitinka duomenis ( $TLI = 0,902$ ,  $CFI = 0,980$ ,  $RMSEA = 0,100$ ,  $p = 0,137$ ), todėl jis buvo modifikuotas. Remiantis modifikacijos indeksais, pridėta, jog meditacijos praktika prognozuoja neadaptyvią ER nukreiptą į kitus ir aplinką. Gautas antras modelis yra adekvatus ir pakankamai gerai atitinka duomenis, nes  $TLI = 0,959$  ( $TLI$  reikšmės  $> 0,95$  rodo, kad modelis geras),  $CFI = 0,995$  ( $CFI$  reikšmės  $> 0,95$  vadinasi, modelis geras),  $RMSEA = 0,065$ ,  $p = 0,310$  ( $RMSEA$  reikšmė mažesnė nei 0,08, reprezentuoja pakankamą aproksimacijos liekanos kvadrato šaknies paklaidą, taigi modelis adekvatus).



Modelio tinkamumo rodikliai leidžia teigti, kad modifikuotas modelis geriau tenkina tinkamumo duomenims reikalavimus, palyginti su pirmu modeliu. Ar modeliai statistiškai skiriasi, parodo chi kvadrato skirtumas. Pirmojo modelio chi kvadratas lygus 7,530 ir  $df = 3$ , o antrojo  $\chi^2 = 3,268$  ir  $df = 2$ . Tai  $\Delta \chi^2 = 7,530 - 3,268 = 4,262$ ;  $\Delta df = 3 - 2 = 1$ . Pagal chi kvadrato lentelę, esant 1 laisvės laipsnių, chi kvadrato skirtumas turėtų būtų 3,841 ir daugiau, kad modeliai būtų statistiškai reikšmingai skirtingi, kai reikšmingumo lygmuo 0,05. Gautas chi kvadrato skirtumas yra tik 4,262, tad modeliai statistiškai skiriasi, kas rodo, kad modifikuotas modelis yra statistiškai reikšmingai geresnis nei pirminis.



**1 paveikslėlis.** Emocijų reguliacijos, dėmesingo įsisąmoninimo, meditacijos praktikos ir psichologinės gerovės ryšių struktūrinis modelis.

*Pastaba.* Stačiakampiuose nurodyti kintamieji, vienpusės rodyklės ir skaičiai virš jų – standartizuoti regresijos koeficientai (beta), \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p < 0,001$

Pirmiausiai, galutinis modelis rodo, kad visos ER strategijų grupės reikšmingai paaiškina bendrą PG lygį. Dažniau taikoma neadaptyvi ER nukreipta tiek į save, tiek į kitus ir aplinką prognozuoja mažesnę PG, o dažniau taikoma adaptyvi ER nuspėja aukštesnę bendrą PG lygį. Galima matyti, kad didžiausią prognostinę reikšmę PG lygiui iš ER strategijų būdų turi neadaptyvi nukreipta į kitus / aplinką ER. Modelis taip pat rodo, kad DĮ gebėjimų lygis prisideda prie PG paaiškinimo tiek tiesiogiai, tiek

netiesiogiai. Didesni DĮ gebėjimai nuspėja aukštesnį PG lygį, taip pat prognozuoja ir netiesiogiai – DĮ gebėjimų lygis paaiškina taikomų neadaptivių nukreiptų į kitus / aplinką ER dažnumą, kas savo ruožtu tiesiogiai paaiškina PG lygį. Tai rodo, kad asmenys pasižymintys žemesniais DĮ gebėjimais yra dažniau linkę taikyti šį ER būdą, kas nuspėja mažesnį PG lygį. DĮ gebėjimai kitų dviejų ER būdų taikymo dažnumo statistiškai reikšmingai nenuspėja.

Meditacijos praktika taip pat tiesiogiai ir netiesiogiai prisideda prie PG paaiškinimo. Meditacijos praktikavimas nuspėja aukštesnį bendros PG lygį. Taip pat meditacijos praktikavimas prognozuoja PG lygį ir netiesiogiai. Meditacijos praktikavimas nuspėja rečiau taikomų neadaptivių nukreiptų į kitus / aplinką ER dažnumą, kas savo ruožtu prognozuoja aukštesnį PG lygį. Svarbu paminėti, kad meditacijos praktikavimas arba nepraktikavimas šiame modelyje nenuspėja DĮ gebėjimų lygio, vis dėlto matoma, jog meditacijos praktika tiesiogiai nuspėja PG lygį, o DĮ gebėjimai turi stipriausią teigiamą reikšmę bendram PG lygiui.

## 4. REZULTATŲ APTARIMAS

### 4.1. Rezultatų apžvalga

Šiame tyrime atlikta meditacijos praktikos, DĮ gebėjimų ir ER ypatumų analizė PG lygio atžvilgiu. Tyrimu buvo siekiama išsiaiškinti tiesiogines ir netiesiogines sąsajas tarp meditacijos praktikuojančių ir nepraktikuojančių asmenų DĮ gebėjimų lygio, taikomų ER būdų ir jų pasitenkinimo gyvenimu bei jo sritimis.

Visų pirma, tyrimo rezultatai rodo, kad reguliariai medituojantys asmenys, lyginant su nemedituojančiais ar medituojančiais nereguliariai, pasižymi skirtingais ER ypatumais, DĮ gebėjimų ir PG lygiu. Matoma, kad reguliariai medituojantys asmenys, lyginant su nereguliariai medituojančiais asmenimis, pasižymi aukštesniais DĮ gebėjimais, retesniu katastrofizavimo ER strategijos taikymu ir didesniu bendros PG lygiu ir pasitenkinimu tam tikromis gyvenimo sritimis, o nereguliariai medituojantys ir nemedituojantys pasižymi panašiais ER ypatumais, DĮ gebėjimų ir PG lygiu. Tai dalinai pagrindžia kitų tyrėjų rezultatus, kad reguliariai medituojant bent tris ar keturis kartus per savaitę bent 8 savaites iš eilės, pasikeičia tam tikros smegenų struktūros susijusios su geresne emocijų reguliacijos kontrole, pagerėjusiomis aukštesniosiomis vykdomosiomis funkcijomis (Zeng et al., 2017), po programos asmenys pasižymi didesniais DĮ gebėjimais: stipriai padidėja stebėjimo ir nereagavimo į vidinę patirtį DĮ aspektai, vidutiniškai padidėja apibūdinimas, sąmoningas veikimas ir nevertinimas (Carmody & Baer, 2008), visa tai tikėtina susiję su šiuo tyrime pastebėtais skirtumais. Galima suprasti, kad meditacijos praktikos poveikiui pajauti svarbu yra reguliarumas ir bendras praktikavimo laikas – ne trumpiau nei du mėnesiai.

Šio tyrimo rezultatai leido pastebėti reguliariai medituojančių ir nemedituojančių asmenų ER strategijų taikymo skirtingas tendencijas. Pastebėta, kad reguliariai medituojantys asmenys yra linkę dažniau taikyti tam tikras adaptyvias ER strategijas - planavimą, priėmimą ir pozityvų pervertinimą bei pasižymi žymiai aukštesniais DĮ gebėjimais, lyginant su nemedituojančiais asmenimis. Kitų tyrėjų tyrimų rezultatai rodo, kad asmenys pasižymintys aukštesniais DĮ gebėjimais yra linkę dažniau taikyti planavimą, pozityvų pervertinimą, lyginimosi su blogesniais dalykais (Abdi et al., 2012) ir kognityvinio pervertinimo (Ma & Fang, 2019) ER strategijas. Reguliariai medituojantys, lyginant su nemedituojančiais, irgi dažniau taiko pozityvų pervertinimą bei planavimą. Šiuos rezultatus galimai paaiškina tai, kad meditacijos praktika moko priimti, pastebėti ir nesiekti pakeisti kylančių emocijų. Priėmimo strategijos dažnesnį taikymą paaiškina tiek Stebėjimo ir priėmimo teorija (Lindsay & Creswell,

2017), tiek Dėmesingo įsisąmoninimo ir prasmės teorija (Garland et al., 2015), kuriose pabrėžiama, kad savo pojūčių stebėjimas ir priėmimas yra pirminė sąlyga efektyvesnei ER. Pozityvaus perversinimo strategijos dažnesnį taikymą labiau paaiškina Dėmesingo įsisąmoninimo ir prasmės teorija pagal kurią asmuo pastebėdamas momentinės patirties tiek teigiamus, tiek neigiamus aspektus, išmoksta emocijas reguliuoti efektyviau, perversinant situaciją suteikiant jai prasmę (Garland et al., 2015).

Įdomu tai, kad reguliariai medituojantys asmenys, lyginant su nemedituojančiais, tokiu pačiu intensyvumu taiko lyginimosi su blogesniais dalykais, kognityvinio perversinimo ir pozityvus dėmesio nukreipimo adaptyvias ER strategija. Kitų tyrimų rezultatai rodo, kad bendroje populiacijoje asmenys, turintys aukštesnius DĮ gebėjimus, dažniau taiko lyginimosi su blogesniais dalykais (Abdi et al., 2012) ir kognityvinio perversinimo (Ma & Fang, 2019) strategijas. Nors longitudinalinio tyrimo rezultatai rodo, kad po meditacijos praktikavimo, asmenys kognityvinį perversinimą yra linkę taikyti mažesniu intensyvumu (Wenzel et al., 2020). Vis dėlto, šio tyrimo rezultatai atskleidė, kad medituojantys asmenys šias strategijas taiko tokiu pačiu intensyvumu kaip ir nemedituojantys, nors ir pasižymi aukštesniais DĮ gebėjimais. Tikėtina taip yra dėl to, kad visomis šiomis strategijomis siekiama pakeisti patirties suvokimą jį iškreipiant arba pakeičiant kylančius jausmus, kas prieštarauja pačios meditacijos teoriniam pagrindui.

Taip pat šio tyrimo rezultatai parodė, kad reguliariai medituojantys, lyginant su nemedituojančiais, rečiau taiko kai kurias neadaptyvias ER strategijas: katastrofizavimą, kitų kaltinimą ir emocinį slopinimą. Kitų tyrėjų rezultatai rodo, kad asmenys turintys aukštesnius DĮ gebėjimus yra mažiau linkę taikyti save žlugdančio mąstymo, katastrofizavimo (Petrocchi & Ottaviani 2016; Tomlinson et al., 2018), savęs kaltinimo (Abdi et al., 2012) ir emocinio slopinimo (Wenzel et al., 2020) strategijas. Šio tyrimo rezultatai patvirtina, kad medituojantys asmenys, kurie pasižymi aukštesniais DĮ gobėjimais, lyginant su nemedituojančiais asmenimis, irgi rečiau taiko katastrofizavimą ir emocinį slopinimą. Emocinio slopinimo retesnį taikymą galimai paaiškina tai, kad medituojantys asmenys siekia priimti patirtis tokias, kokias jos yra, neslopinti kylančių jausmų ar elgesio. Katastrofizavimo retesnį taikymą irgi tikėtina paaiškina tai, kad meditacijos metu mokamasi stebėti kylančias mintis, neįsitraukti į minčių turinį, todėl medituojantys asmenys rečiau patiria pasikartojančias mintis apie įvykio baisumą pabrėžiant to siaubą ar skausmą.

Išsiskiria tai, jog šio tyrimo imtyje medituojantys asmenys, kurie pasižymi aukštesniais DĮ gebėjimais, lyginant su nemedituojančiais, rečiau taiko kitų kaltinimą, bet save žlugdantį mąstymą ir savęs kaltinimą taiko vienodai dažnai – kas prieštarauja bendros populiacijos tyrimų rezultatams (Abdi et al., 2012; Petrocchi & Ottaviani 2016; Tomlinson et al., 2018). Šiuos rezultatus galimai geriau padeda

suprasti kognityvinių ER strategijų būdai. Tiek katastrofizavimo, tiek kitų kaltinimo ER strategijas galima suvokti kaip neadaptyvų nukreiptą į kitus ir aplinką ER būdą. Kituose tyrimuose, analizuojančiuose DĮ gebėjimų ir ER strategijų taikymo ypatumus bendroje populiacijoje, nebuvo gauta, jog didesni DĮ gebėjimai būtų susiję su retesniu kitų kaltinimo strategijos taikymu. Galima svarstyti, jog specifiskai šias dvi nukreiptas į kitus ir aplinką ER strategijas reguliariai medituojantys rečiau taiko dėl įgyto meditacijos teorinio požiūrio ir mokymo reaguoti į kitus, pasaulį, situacijas to neišdindinant, priimant, susitelkiant į save, o ne kitus (Nydahl, 2008). Savęs kaltinimo ir save žlugdančio mąstymo ER strategijos labiau neadaptyvus sutelktas į save ER būdas, prie kurio remiantis atlikta faktorių analize gali būti priskiriamas ir priėmimas. Galima samprotauti, kad medituojantys asmenys, lyginant su nemedituojančias, šias dvi neadaptyvias ER strategijas taikydami vienodu intensyvumu, jas taiko skirtingu pagrindu. Save kaltina priimdami savo padarytas klaidas situacijoje, o save žlugdantį mąstymą – susitelkdami ties jausmais ir mintimis, kurie susiję su neigiamu patyrimu, tačiau tai yra priimama, išbūnama ir galų gale paleidžiama, todėl šios strategijos yra taikomos vienodu dažnumu.

Taip pat atlikto tyrimo rezultatai rodo, kad reguliariai medituojantys asmenys, lyginant su nemedituojančiais, pasižymi žymiai aukštesniu bendru PG lygiu ir didesniu pasitenkinimu šešiose iš aštuonių gyvenimo sričių. Svarbu paminėti tai, kad remiantis šios tyrimo rezultatais reguliariai medituojantys asmenys save suvokia kaip optimistiškesnius ir turinčius mažesnę polinkį į neigiamas emocijas nei nemedituojantys asmenys. Visuose tyrimuose analizuojančiuose asmenų DĮ gebėjimų tiek sąsajas, tiek poveikį PG lygiui pastebima, kad aukštesnius DĮ įgūdžius turintys asmenys suvokia savo PG lygį kaip didesnę (Carmody & Baer, 2008; Short et al., 2016; Tomlinson et al., 2018).

Šiame tyrime, kaip ir daugelyje kitų (Fry, 2000; Camfield et al., 2010; Subjective well-being in Europe, 2010; Linkauskaitė ir kt., 2012; Kazlauskas ir Želvienė, 2013) išryškėjo, kad sociodemografiniai veiksniai prisideda prie individo PG lygio paaiškinimo, kas tik dar kartą patvirtina, kad analizuojant kitų veiksmų reikšmę PG lygiui būtina į juos atsižvelgti. Remiantis šio tyrimo rezultatais, DĮ gebėjimai ir asmens taikomos ER strategijos išlieka svarbios prognozuojant individo PG lygį net tuomet, kai kontroliuojami pagrindiniai sociodemografiniai kintamieji ir kartu paaiškina net 65,8 % duomenų. DĮ gebėjimai yra reikšmingas ir svarbus PG prediktorius. Tai patvirtina kitų tyrėjų pastebėtas tendencijas, jog didesnę DĮ gebėjimai yra susiję su geresne PG (Tomlinson et al., 2018), padidėjus DĮ gebėjimams, padidėja ir bendras PG lygis (Carmody & Baer, 2008). Taip pat, tarp ER strategijų irgi nustatyta reikšmingų PG lygio veiksmų. Kaip ir kituose tyrimuose, dažniau taikantys kognityvinį pervertinimą (Verzeletti et al., 2016) ir planavimą (Panahi et al., 2016; Balzorotti et al., 2014) pasižymi aukštesniu PG lygiu. Priešingai, dažniau taikomas emocinis slopinimas (Verzeletti et al., 2016), katastrofizavimas

ir savęs kaltinimas (Harrington & Loffredo, 2010; Panahi et al., 2016; Balzorotti et al., 2014) nuspėja mažesnę bendros PG lygį.

Remiantis kitų tyrimų rezultatais pozityvus pervertinimas ir save žlugdantis mąstymas irgi nuspėja PG lygį (Panahi et al., 2016; Balzorotti et al., 2014), vieno tyrimo rezultatais pastarosios strategijos dažnesnis taikymas stipriausiai nuspėja mažesnę PG (Harrington & Loffredo, 2010). Galimai šios ER strategijos neprognozuoja PG lygio šio tyrimo imtyje taikytu modeliu dėl tyrimo imties specifikos (analizėje įtraukiami tiek medituojantys, tiek nemedituojantys, kurie kai kurias adaptyvias ER strategijas taiko kitokiu dažnumu), per mažos tyrimo imties arba dėl to, kad į modelį įtrauktos ne tik kognityvinės ER strategijos, bet ir DĮ gebėjimai, kurie iš visų veiksnių stipriausiai nuspėja bei paaiškina PG lygį, todėl bendrai žiūrint kai kurios ER strategijos, kai kontroliuojami sociodemografiniai kintamieji, galimai tapo nebereikšmingos nuspėjant PG lygį.

Taip pat šiame tyrime buvo analizuojami tiesioginiai ir netiesioginiai ryšiai tarp meditacijos praktikos, DĮ gebėjimų, ER ypatumų ir PG lygio. Visų pirma gauta, jog visos trys išskirtos kognityvinių ER strategijų grupės tiesiogiai prisideda prie PG lygio paaiškinimo. Šie šio tyrimo rezultatai dera su kitų autorių gautais rezultatais, kuomet adaptyvios kognityvinės ER strategijos, prie kurių priskiriamas priėmimas, pozityvus dėmesio nukreipimas, planavimas, pozityvus pervertinimas ir lyginimasis su blogesniais dalykais, siejamos su didesne PG (Panahi et al., 2016; Balzorotti et al., 2014). Tuo tarpu abi neadaptivių kognityvinių ER strategijų grupės susijusios su mažesniu PG lygiu ir tai puikiai dera su kitų tyrėjų anksčiau aptartais gaunamais rezultatais (Harrington & Loffredo, 2010; Panahi et al., 2016; Balzorotti et al., 2014).

Antra, DĮ gebėjimai leidžia paaiškinti PG lygį tiek tiesiogiai, tiek netiesiogiai. Galima svarstyti, kad aukštesni DĮ gebėjimai tiesiogiai prisideda prie PG lygio, nes kituose tyrimuose gaunama, kad padidėjus DĮ gebėjimams, padidėja ir bendras PG lygis (Specia et al., 2000; Jain et al., 2007; Carmody & Baer, 2008), didesni DĮ gebėjimai susiję su mažesniais bendro distreso, nerimo ir depresijos simptomais bei labiau išreikšta pozityvia nuotaika (Specia et al., 2000; Carmody & Baer, 2008), kas irgi tiesiogiai yra susiję su asmens PG lygiu. Remiantis šio tyrimo rezultatais, DĮ gebėjimai netiesiogiai prisideda prie PG lygio per retesnę neadaptivių nukreiptų į kitus ir aplinką ER strategijų (kitų kaltinimo ir katastrofizavimo) taikymą. Kiti tyrėjai taip pat randa, jog aukštesni DĮ gebėjimai siejasi su retesniu neadaptivių ER strategijų taikymu, itin katastrofizavimo (Abdi et al., 2012; Tomlinson et al., 2018). Galima svarstyti, jog aukštesni DĮ gebėjimai paaiškina specifiškai šio neadaptivaus ER būdo taikymo retesnę intensyvumą, nes asmuo gyvenimiškas patirtis siekia priimti ir nevertinti, o reaguojant į kitus, pasaulį, situacijas to

neišdidinti, susitelkti į save, o ne kitus (Nydahl, 2008). DĮ gebėjimų lygis galimai nepaaiškina neadaptivių ER strategijų sutelktų į save taikymo intensyvumo dėl to, kad šio tyrimo imtyje reguliariai medituojantys, kurie pasižymi aukštesniais DĮ gebėjimais, lyginant su nemedituojančiais savęs kaltinimą ir savęs žlugdantį mąstymą taiko tokiu pačiu intensyvumu.

Skirtingai negu būtų galima tikėtis, jog aukštesni DĮ gebėjimai susiję su dažnesniu adaptyvesnių ER strategijų taikymu (Tomlinson et al., 2018), šiame tyrime DĮ gebėjimai neprognozuoja adaptivių ER taikymo dažnumo. Nors bendros populiacijos tyrimuose aukštesnius DĮ gebėjimus turintys asmenys yra linkę taikyti tam tikras adaptyvias ER strategijas dažniau (Abdi et al., 2012; Petrocchi and Ottaviani 2016; Tomlinson et al., 2018), šio tyrimo rezultatai leido pastebėti, kad reguliariai medituojantys, kurie pasižymi aukštesniais DĮ gebėjimais, lyginant su nemedituojančiais, kai kurias adaptyvias ER strategijas taiko skirtingu intensyvumu priklausomai nuo to, ar strategija siekiama priimti patirtį ar ją pakeist per pozityvumą, pasilyginimą su blogesniais dalykais.

Trečia, meditacijos praktika paaiškina PG lygį tiek tiesiogiai, tiek netiesiogiai. Galimai meditacijos praktikavimas tiesiogiai paaiškina aukštesnį PG lygį, nes meditacijos metu mokamasi atsiriboti nuo individui kylančio troškimo, jog vykstantys dalykai gyvenime būtų kitokie nei jie yra iš tikro, mokamasi nesukurti vidinio konflikto tarp dabartinės būsenos ir trokšamos idealios būsenos (Nydahl, 2008), todėl asmuo bendrai yra labiau patenkintas gyvenimu ir jo sritimis, nes nesiekia, jog gyvenimas ar jo sritys būtų kitokios nei yra. Meditacijos praktika netiesiogiai paaiškina PG lygį per neadaptivių nukreiptų į kitus / aplinką ER strategijų retesnę taikymą, o ir DĮ gebėjimai irgi netiesiogiai paaiškina PG lygį būtent per šį ER būdą. Galimai tai susiję su meditacijos teoriniu požiūriu ir mokymu reaguoti į kitus, pasaulį, situacijas to neišdindinant, priimant, susitelkiant į save, neišitraukti į neigatyvius kognityvinio mąstymo procesus nukreiptus į aplinkos suvokimą ar kitus (Nydahl, 2008).

Skirtingai negu tikėtasi, meditacijos praktika nepaaiškina DĮ gebėjimų lygio, nors remiantis kitų tyrimų rezultatais po meditacijos praktikos reikšmingai padidėja asmens DĮ gebėjimai (Carmody & Baer, 2008; Quaglia et al., 2016), o ir šio tyrimo imtyje reguliariai medituojantys, lyginant su nemedituojančiais, pasižymi žymiai aukštesniais DĮ gebėjimais. Nors nustatytas DĮ gebėjimų skirtumas tarp reguliariai medituojančių ir nemedituojančių asmenų yra reikšmingas, bet tikėtina nėra pakankamai didelis, kad išliktų reikšmingas analizuojant netiesioginius ryšius. Taip pat galimai yra ir kiti asmenybiniai veiksniai, kurie galėtų geriau paaiškinti DĮ gebėjimams būdingą lygmenį bei ne tik meditacijos praktika gali pastiprinti DĮ gebėjimus.

Taigi, apžvelgus visus šio tyrimo rezultatus kitų tyrėjų atliktų tyrimų kontekste, galima svarstyti, kurį teorinį požiūrį labiau pagrindžia gauti rezultatai. Atrodo, jog gauti rezultatai apie medituojančių ir nemedituojančių ER strategijų taikymo ypatumus iš dalies pagrindžia tiek Dėmesingo įsisąmoninimo ir prasmės teorijoje (Garland et al., 2015), tiek Stebėjimo ir prasmės teorijoje (Lindsay & Creswell, 2017) keliamas prielaidas. Gauta, kad reguliariai medituojantys asmenys tam tikras adaptyvias ER strategijas, susijusias su priėmimu, planavimu ir prasmės patirčiai suteikimu, taiko dažniau. Tai iš dalies patvirtina Dėmesingo įsisąmoninimo ir prasmės teoriją, kad dėl DĮ praktikų padidėja asmens taikomų adaptyvių ER strategijų įvairovė ir efektyvumas, asmuo išmoksta pervertinti situaciją ir rasti prasmę specifinėse situacijose (Garland et al., 2015; Garland et al., 2017), vis dėlto šio tyrimo rezultatai rodo, kad DĮ gebėjimai nepaaiškina adaptyvių ER strategijų taikymo intensyvumo. Iš kitos pusės, pastebėta, jog reguliariai medituojantys turi mažesnę poreikį reguliuoti emocijas jas slopinant, neišreiškiant, priskiriant kaltę kitiems arba vis iš naujo permąstant situaciją pabrėžiant išgyventą siaubą. Tai iš dalies pritaria Stebėjimo ir prasmės teorijos svarstymams, kad dėl aukštesnių DĮ gebėjimų sumažėja poreikis reguliuoti emocijas, nes mokomasi priimti neigiamas ir pozityvias emocijas, jų nesiekiant pakeisti (Lindsay & Creswell, 2017).

Kiti tyrėjai svarsto, kad ilgai medituojančių asmenų emocijų reguliacija siejasi su „iš apačios į viršų“ procesais (Taylor et al., 2011; Creswell et al., 2019). Laikantis šios prielaidos bendrai turėtų sumažėti poreikis reguliuoti emocijas pagal Stebėjimo ir prasmės teoriją (Lindsay & Creswell, 2017). Kadangi meditacijos praktika sumažina asmenų smegenų migdolą ir jame esančią pilkają medžiagą, kas susiję su geresniu reagavimu į stresą, suvokiamo streso sumažėjimu (Taren, Creswell, & Gianaros, 2013), galimai dėl mažesnio suvokiamo streso lygio, asmeniui tenka dėti mažesnes pastangas siekiant reguliuoti emocijas, nes dėl DĮ gebėjimo lavinimo patiriamas emocijas siekiama priimti, su jomis išbūti nevertinant, o ne jas reguliuoti ar siekti pakeisti (Nydhal, 2008). Vis dėlto, siekiant pilnai suprasti kaip DĮ gebėjimų lavinimas tiksliai paveikia ER mechanizmą, dėl ko asmuo pasižymi aukštesniu PG lygiu, reikėtų atlikti daugiau tyrimų.

Taigi, galima suprasti, kad meditaciją praktikuojantys asmenys, lyginant su nepraktikuojančiais, pasižymi aukštesniu bendru PG lygiu, suvokia save kaip optimistiškesnius ir turinčius mažesnę polinkį į neigiamas emocijas. Pastebėta, kad reguliariai meditaciją praktikuojantys asmenys, lyginant su nemedituojančiais, pasižymi aukštesniais DĮ gebėjimais, o reguliuodami emocijas dažniau taiko tam tikras adaptyvias ER strategijas ir mažiau taiko neadaptyvias į kitus / aplinką sutelktas strategijas, mažiau slopina išskylančias emocijas ar jas išreiškiantį elgesį - visa tai paaiškina aukštesnį asmens PG lygį tiek tiesiogiai, tiek netiesiogiai.



## 4.2. Tyrimo ribotumai ir rekomendacijos ateities tyrimams

Bendrai šio tyrimo rezultatus galima laikyti patikimais, nes buvo naudoti patikimi ir validūs instrumentai. Apibendrinant svarbu pabrėžti, jog šis tyrimas turi keletą trūkumų, į kuriuos vertėtų atsižvelgti tiek vertinant rezultatus, tiek atliekant panašų tyrimą ateityje. Visų pirma, tyrimo imtis buvo santykinai nedidelė ir respondentai atrinkti ne atsitiktinai, o patogiosios imties sudarymo principu, tyrimo dalyvių pasiskirstymas pagal sociodemografines charakteristikas gana netolygus, kas riboja rezultatų generalizacijos galimybes. Kadangi tiriamųjų pasiskirstymas tam tikrose grupėse buvo netolygus, kai kurios grupės buvo kiek per mažos, tai galėjo lemti, jog nepakankamai atsiskleidė lyties, amžiaus ar kitų sociodemografinių veiksnių ir šiame tyrime nagrinėjamų reiškinių sąsajos ar kai kurie rasti reiškiniai ar skirtumai atsiskleidė atsitiktinai. Taip pat šio tyrimo rezultatai labiausiai atspindi dėmesingu įsisąmoninimu grįstas meditacijos praktikas praktikuojančiųjų patirtis, todėl negali atskleisti skirtingų meditacijos praktikų specifikos ir svarbos.

Ateityje atliekant panašų tyrimą būtų naudinga į analizę įtraukti platesnį DĮ gebėjimų įvertinimą, analizuoti kaip priėmimo, nevertinimo ir kiti DĮ gebėjimo aspektai specifiškai siejasi su skirtingais ER būdais. Siekiant geriau suprasti kaip meditacijos praktika, DĮ gebėjimai siejasi su ER būdais į analizę būtų tikslinga įtraukti ir pastaruoju metu vis labiau populiarėjantį būdą - dėmesingą emocijų reguliavimą (angl. *mindful emotion regulation*). Taip pat atliekant tyrimus ateityje būtų naudingiausia įgyvendinti longitudinalinį ar eksperimentinį tyrimą, įtraukiant tiek savistaba, tiek neurovaizdavimu paremtą įvertinimą, ir analizuoti kaip meditacijos praktika, pagerindama DĮ gebėjimus, keičia tiek adaptyvius, tiek neadaptyvius ER būdus, analizuoti kokie ir kaip DĮ aspektai siejasi su skirtingų ER būdų taikymo tendencijų pokyčiais dėl ko asmuo pasižymi aukštesne PG. Galimai toks išsamus įvertinimas padėtų geriau suprasti kaip tiksliai DĮ lavinimas paveikia ER ypatumus, kad asmuo tampa laimingesnis ir labiau patenkintu savo gyvenimu. Papildomai būtų galima analizuoti reflektyvios funkcijos vaidmenį šiems ryšiams, kadangi aukštesni DĮ gebėjimai siejasi su geresniais gebėjimais reflektuoti, kas yra svarbu siekiant įsisąmoninti patiriamas emocijas.

Daugelis tyrimų nuosekliai pagrindžia dėmesingu įsisąmoninimu grįstų praktikų naudą įvairiems tikslams ir klientų grupėms nuo emocinių sunkumų prevencijos ir gydymo, streso ir skausmo valdymo iki sunkumų su emocijų disreguliacija ar valgymo sutrikimais. O šis tyrimas rodo, kad meditacijos praktika ir DĮ gebėjimai prisideda prie psichologinės gerovės paaiškinimo, kas pagrindžia DĮ gebėjimų lavinimo praktikų taikymo naudingumą, siekiant pagerinti asmens psichologinės gerovės lygį.

Supratimas kaip tiksliai DĮ praktikavimas pagerina emocijų reguliacijos mechanizmą, kuris susijęs su medituojančių asmenų mažesniu reagavimu į stresorius, padėtų suprasti į kokių specifinių emocijų reguliacijos strategijų keitimą, kaip neadaptyvių įveikos būdų keitimą, turėtų būti orientuotos intervencijos. Geresnis supratimas kaip patirties priėmimas ir nevertinimas pakeičia asmens gyvenimo patirčių supratimą, ypač trauminių, būtų naudingas psichoterapijos metodų plėtrai.

## IŠVADOS

- Reguliariai medituojantys asmenys pasižymi aukštesniais dėmesingo įsisąmoninimo gebėjimais, didesniu bendros psichologinės gerovės lygiu ir stipresniu pasitenkinimu šešiomis iš aštuonių gyvenimo sričių, lyginant su nemedituojančiais asmenimis.
- Reguliariai medituojantys asmenys reguliuodami emocijas dažniau taiko planavimo, priėmimo ir pozityvaus perversinimo strategijas bei rečiau taiko emocijų slopinimo, kitų kaltinimo ir katastrofizavimo emocijų reguliacijos strategijas, lyginant su nemedituojančiais asmenimis.
- Aukštesni dėmesingo įsisąmoninimo gebėjimai, dažnesnis planavimo ir kognityvinio perversinimo bei retesnis savęs kaltinimo, katastrofizavimo ir slopinimo emocijų reguliacijos strategijų taikymas statistiškai reikšmingai nuspėja aukštesnį asmens bendrą psichologinės gerovės lygį, net tuomet kai kontroliuojami pagrindiniai sociodemografiniai kintamieji.
- Išskirtos emocijų reguliacijos strategijų grupės tiesiogiai prisideda prie bendro psichologinės gerovės lygio paaiškinimo. Dažnesnis adaptyvių emocijų reguliacijos strategijų naudojimas prognozuoja didesnį, o dažnesnis neadaptyvių nukreiptų į save ar į kitus ir aplinką emocijų reguliacijos strategijų taikymas prognozuoja mažesnį bendrą psichologinės gerovės lygį.
- Dėmesingo įsisąmoninimo gebėjimai tiesiogiai prognozuoja bendrą psichologinės gerovės lygį ir netiesiogiai prisideda prie jo paaiškinimo prognozuodami neadaptyvių į kitus ir aplinką nukreiptų emocijų reguliacijos strategijų taikymą.
- Meditacijos praktikos taikymas prie didesnio bendro psichologinės gerovės lygio paaiškinimo prisideda tiesiogiai ir netiesiogiai, prognozuodamas retesnį neadaptyvių nukreiptų į kitus ar aplinką emocijų reguliacijos strategijų taikymą.

## LITERATŪRA

- Abdi, S., Babapour, J., & Fathi, H. (2011). Relationship between cognitive emotion regulation styles and general health of students. *Journal of Army University of Medical Sciences*, 8, 45-53.
- Abdi, S., Taban, S., Ghaemian, A. (2012). Cognitive emotion regulation questionnaire: Validity and reliability of Persian translation of CERQ-36 item. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 32(1), 2-7. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.01.001>
- Bagdonas, A., Kairys, A., Liniauskaitė, A. ir Pakalniškienė, V. (2013a). *Lietuvos gyventojų psichologinė gerovė ir jos veiksniai: monografija*. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla.
- Bagdonas, A., Kairys, A., Liniauskaitė, A. ir Pakalniškienė, V. (2013b). *LPGS Lietuviškoji psichologinės gerovės skalė: Naudojimo vadovas*. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla.
- Balzarotti, S., Biassoni, F., Villani, D., Prunas, A., & Velotti, P. (2014). Individual differences in cognitive emotion regulation: implications for subjective and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 17(1). DOI 10.1007/s10902-014-9587-3
- Bond, K., Ospina, M. F., Hooton, N., Bialy, L., Dryden, D. M., Buscemi, N., ... Carlson, L. (2009). Defining a Complex Intervention: The Development of Demarcation Criteria for "Meditation". *Psychology of Religion and Spirituality*, 1(2), 129-137. DOI: 10.1037/a0015736
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. DOI: 10.1037/0022-3514.84.4.822
- Camfield, L., Guillen-Royo, M., & Velazco, J. (2010). Does Needs Satisfaction Matter for Psychological and Subjective Wellbeing in Developing Countries: A Mixed-Methods Illustration from Bangladesh and Thailand. *Journal of Happiness Studies*, 11(4), 497–516. DOI: 10.1007/s10902-009-9154-5
- Carmody, J., & Baer, R. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31(1), 23-33. DOI: 10.1007/s10865-007-9130-7
- Chiesa, A., Serretti, A., & Jakobsen, J. C. (2013). Mindfulness: Top–down or bottom–up emotion regulation strategy? *Clinical Psychology Review*, 33(1), 82-96. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.10.006>

- Costa, T., Suardi, A. C., Diano, M., Cauda, F., Duca, S., Rusconi, M. L., & Sotgiu, I. (2019). The neural correlates of hedonic and eudaimonic happiness: an fMRI study. *Neuroscience Letters*, 712(1), 1-5. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.neulet.2019.134491>
- Creswell, J. D., Lindsay, E. K., Villalba, D. K., & Chin, B. (2019). Mindfulness training and physical health: mechanisms and outcomes. *Psychosomatic Medicine*, 81(3), 224–232. <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000675>
- Diener, E. (2006). Guidelines for National Indicators of Subjective Well-Being and Ill-Being. *Journal of Happiness Studies*, 7(4), 397-404. DOI: 10.1007/s11482-006-9007-x
- Dolcos, S., Moore, M., & Katsumi, Y. (2018). *Handbook of Well-Being: Neuroscience and Well-Being*. Salt Lake Cit: DEF Publishers. Skyriaus nuoroda internetu: (PDF) Neuroscience and Well-Being (researchgate.net)
- Farb, N. A., Segal, Z. V., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D., Lean, E., (...), Fatima, Z. (2007). Attending to the present: mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. 2(4), 313–322. DOI: 10.1093/scan/nsm030
- Fry, P. S. (2000). Religious involvement, spirituality and personal meaning for life: existential predictors of psychological wellbeing in community residing and institutional care elders. *Aging & Mental Health*, 4(4), 375–387. DOI: <https://doi.org/10.1080/713649965>
- Garland, E. L., Farb, N. A., Goldin, P., & Fredrickson, B. L. (2015). Mindfulness broadens awareness and builds eudaimonic meaning: A process model of mindful positive emotion regulation. *Psychological Inquiry*, 26(4), 293–314. DOI: <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.1064294>
- Garland, E. L., Hanley, A. W., Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2017) Testing the mindfulness-to-meaning theory: Evidence for mindful positive emotion regulation from a reanalysis of longitudinal data. *PLOS One*, 12(12), e0187727. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0187727>
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire - Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141-149. DOI: 10.1027/1015-5759.23.3.141
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2002). *Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire*. DATEC, The Netherlands: Leiderdorp.

- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and individual differences*, 30(8), 1311-1327. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299. DOI: <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214–219. DOI: <https://www.jstor.org/stable/20182746>
- Gross, J. J. (2015). The Extended Process Model of Emotion Regulation: Elaborations, Applications, and Future Directions. *An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*, 26(1), 130-137. DOI: <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.989751>
- Gross, J. J. (2015). The Extended Process Model of Emotion Regulation: Elaborations, Applications, and Future Directions. *An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*, 26(1), 130-137. DOI: <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.989751>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003) Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. DOI: 10.1037/0022-3514.85.2.348
- Guendelman, S., Medeiros, S., & Rampes, H. (2017). Mindfulness and Emotion Regulation: Insights from Neurobiological, Psychological, and Clinical Studies. *Frontiers in Psychology*, 8(220), 1-23. DOI: 10.3389/fpsyg.2017.00220
- Harrington, R., & Loffredo, D. A. (2010). Insight, rumination, and self-reflection as predictors of well-being. *The journal of psychology*, 145(1), 39-57. DOI: 10.1080/00223980.2010.528072
- Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry research*, 191(1), 36–43. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychresns.2010.08.006>
- Jain, S., Shapiro, S. L., Swanick, S., Roesch, S. C., Millis, P. J., Bell, I. & Schwartz, G. E. R. (2007). A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction. *Annals of Behavioral Medicine*, 33(1), 11-21. DOI: 10.1207/s15324796abm3301\_

- Jones, T. J. (2018). The Effects of Mindfulness Meditation on Emotion Regulation, Cognition and Social Skills. *European Scientific Journal*, 14(14), 1857-7881. DOI: 10.19044/esj.2018.v14n14p18
- Kazlauskas, E. ir Želvienė, P. (2013). Psichologinės gerovės sąsajos su patirtais stresoriais, subjektyviai vertinama sveikata ir sociodemografiniais veiksniais. *Visuomenės sveikata*, 4 (63), 96-103.
- Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve, D. N., Treadway, M. T., ... Fischl, B. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport*, 16(17), 1893–1897. DOI: <https://doi.org/10.1097/01.wnr.0000186598.66243.19>
- Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2017). Mechanisms of mindfulness training: Monitor and acceptance theory (MAT). *Clinical Psychology Review*, 51, 48–59. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.10.011>
- Lindsay, E. K., Chin, B., Greco, C. M., Young, S., Brown, K. W., Wright, A. G. C., ... Creswell, J. D. (2018). How mindfulness training promotes positive emotions: Dismantling acceptance skills training in two randomized controlled trials. *Journal of Personality and Social Psychology*, 115(6), 944–973. DOI: <https://doi.org/10.1037/pspa0000134>
- Liniauskaitė, A., Kairys, A., Urbanavičiūtė, I., Bagdonas, A. ir Pakalniškienė, V. (2012). Suaugusiųjų psichologinės gerovės sąsajos su socialiniais ir demografiniais kintamaisiais. *Tiltai*, 3, 35-53.
- López-Torres Hidalgo, J., Bravo, B. N., Martínez, I. P., Pretel, F. A., Postigo, J. M. L., & Rabadán, F. E. (2010). *Psychological Well-Being, Assessment Tools and Related Factors. Psychological Well-Being* (edited by Ingrid E. Wells). Hauppauge: Nova Science Publishers
- Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Review Cognitive-Emotional Interactions*, 12(4), 163-169. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.tics.2008.01.005>
- Ma, Y., & Fang, S. (2019). Adolescents' Mindfulness and Psychological Distress: The Mediating Role of Emotion Regulation. *Frontiers in Psychology*, 10, 1-10. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.01358
- Mauss, I. B., Cook, C. L., & Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation during anger provocation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43(5), 698–711. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2006.07.003>
- Nydahl, L. O. (2008). *The way things are: a living approach to buddism*. AbeBooks: O books.

- Nyklíček, I., Vingerhoets A., & Zeelenberg, M. (2011). *Emotion Regulation and Well-Being*. Front Matter: Springer. DOI: 10.1007/978-1-4419-6953-8\_1
- Panahi, S., Yunus, A. S. M., & Panahi, M. S. (2016). *Influence of cognitive emotion regulation on psychological well-being of Malaysian graduates*. 4th International Congress on Clinical and Counselling Psychology. Prieiga internetu: 10.15405/EPSBS.2016.05.02.610.15405/EPSBS.2016.05.02.6
- Pavot, W., & Diener, E. (2004). The Subjective Evaluation of Well-Being in Adulthood: Findings and Implications. *Ageing International*, 29(2), 113–135. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12126-004-1013-4>
- Petrocchi, N., & Ottaviani, C. (2016). Mindfulness facets distinctively predict depressive symptoms after two years: The mediating role of rumination. *Personality and Individual Differences*, 93(1), 92-96. DOI: 10.1016/J.PAID.2015.08.017
- Quaglia, J. T., Braun, S. E., Freeman, S. P., McDaniel, M. A., & Brown, K. W. (2016). Meta-analytic evidence for effects of mindfulness training on dimensions of self-reported dispositional mindfulness. *Psychological assessment*, 28(7), 803–818. DOI: 10.1037/pas0000268
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166. DOI: 10.1146/annurev.psych.52.1.141
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. DOI: <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 9(1), 13–39. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Sakakibara, R., & Mizuho, K. (2016). The relationship between cognitive emotion regulation questionnaire (CERQ) and depression, anxiety: meta-analysis. *The Japanese Journal of Psychology*. 87(2), 179-185. DOI: 10.4992/jjpsy.87.15302
- Short, M. M., Mazmanian, D., Oinonen, K., & Mushquash, C. J. (2016). Executive function and self-regulation mediate dispositional mindfulness and well-being. *Personality and Individual Differences*, 93, 97–103. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.08.007>



- Shucksmith, M., Cameron, S., Merridew, T., & Pichler, F. (2009). Urban-Rural Differences in Quality of Life across the European Union. *Regional Studies*, 43 (10), 1275–1289. DOI: <https://doi.org/10.1080/00343400802378750>
- Specia, M., Carlson, L. E., Goodey, E., & Angen, M. (2000). A randomized, wait-list controlled clinical trial: the effect of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients. *Psychosomatic Medicine*, 65(5), 613-622. DOI: 10.1097/00006842-200009000-00004
- Subjective well-being in Europe. (2010). Luxembourg: Office for Official Publications of the European Communities.
- Šarakauskienė Ž. ir Bagdonas A. (2011). Predictors of Older Schoolchildren's Psychological Well-Being. *Psichologija*, 440, 7-21. DOI: 10.15388/Psichol.2011.44.2551.
- Taylor, V. A., Grant, J., Daneault, V., Scavone, G., Breton, E., Roffe, G., ... Vidal, S. (2011). Impact of mindfulness on the neural responses to emotional pictures in experienced and beginner meditators. *Neuroimage*, 57, 1524–1533. DOI: 10.1016/j.neuroimage.2011.06.001
- Taren, A. A., Creswell, J. D., & Gianaros, P. J. (2013). Dispositional mindfulness co-varies with smaller amygdala and caudate volumes in community adults. *PLoS One*, 8(5). DOI: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23717632>
- Tomlinson, E. R., Yousaf, O., Vitterso, A. D., & Jones, L. (2018). Dispositional Mindfulness and Psychological Health: a Systematic Review. *Mindfulness*, 9(1), 23-43. DOI: 10.1007/s12671-017-0762-6
- Verzeletti, C., Zammuner, V. L., Galli, C., & Agnoli, S. (2016). Emotion regulation strategies and psychosocial being in adolescence. *Cogent Psychology*, 3(1), 1-15. DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/23311908.2016.1199294>
- Walsh, R., & Shapiro, S. L. (2006). The meeting of meditative disciplines and western psychology: A mutually enriching dialogue". *American Psychologist*, 61 (3), 227-239. DOI: 10.1037/0003-066X.61.3.227
- Wenzel, M., Rowland, Z., & Kubiak, T. (2020). How mindfulness shapes the situational use of emotion regulation strategies in daily life. *Cognition and Emotion*, 34(5), 1-15. DOI: 10.1080/02699931.2020.1758632farb

Zang, X., Chio, F. H., Oei, T. P., Leung, F. Y. & Liu, X. (2017). A Systematic Review of Associations between Amount of Meditation Practice and Outcomes in Interventions Using the Four Immeasurables Meditations. *Frontiers in Psychology*, 8, 141. DOI: 10.3389/fpsyg.2017.00141

Žalytė, G., Juškienė, A. ir Neverauskas, J. (2015). Sukaputo dėmesio ir įsisąmoninimo skalė. *Biologinė psichiatrija ir psichofarmakologija*, 17(1), 34-35.

## PRIEDAI

### 1 priedas. Medituojančių tyrimo dalyvių pasiskirstymas pagal meditacijos praktikavimo ypatumus

	Reguliariai medituojantys (n = 59)	Nereguliarai medituojantys (n = 46)
<b>Meditacijos tipas, %</b>		
Įvairiosios dėmesingu įsisąmoninimu pagrįstos technikos	57,6	60,9
Transcendentinė arba Zen meditacija	16,9	8,7
Kita	25,4	30,4
<b>Dalyvavimas kursuose, %</b>		
Taip	69,5	47,8
Ne	30,5	52,2
<b>Praktikavimo bendra trukmė, %</b>		
Iki 2 mėnesių	0	43,5
Nuo 2 iki 6 mėnesių	4,1	6,5
Nuo 6 mėnesių iki 1 metų	10,2	6,5
Nuo 1 iki 3 metų	39	21,7
Nuo 3 iki 10 metų	28,8	8,7
Virš 10 metų	16,9	13
<b>Meditavimo dažnumas, %</b>		
Kasdien arba beveik kasdien	49,2	13
Penkias ar šešias dienas per savaitę	10,2	2,2
Tris ar keturias dienas per savaitę	20,3	10,9
Vieną ar du kartus per savaitę	8,5	23,9
Vieną ar du kartus per mėnesį	10,2	23,9
Rečiau, nei kartą per mėnesį	1,7	17,4
Nė karto per paskutinius 3 mėnesius	0	8,7
<b>Meditavimo vidutinė trukmė, %</b>		
iki 10 minučių	11,9	32,6
11-20 minučių	32,2	34,8
21-30 minučių	20,3	10,9
31-50 minučių	23,7	15,2
50 minučių ir daugiau	11,9	6,5

## 2 priedas. Sociodemografinių duomenų anketa

Jūsų lytis:

- Vyras
- Moteris

Jūsų amžius (*įrašykite*)

- .....,

Jūsų išsilavinimas:

- Aukštasis universitetinis
- Aukštasis neuniversitetinis
- Profesinis
- Vidurinis
- Nebaigtas vidurinis

Jūsų gyvenamoji vieta

- Didmiestis
- Miestas
- Miestelis
- Kaimas

Jūsų šeiminių statusas

- Susituokusi (-ęs) arba gyvenu su partneriu (-e)
- Turiu partnerį (-ę) su kuriuo kartu negyvename
- Išsiskyrusi (-ęs) arba našlė (-ys)
- Neturiu sutuoktinio (-ės) / partnerio (-ės)

Jūsų darbinė padėtis

- Nedirbu
- Dirbu
- Studijuoju
- Studijuoju ir dirbu
- Kita

**3 priedas.** Anketa apie tyrimo dalyvių meditacijos praktikavimo ypatumus,  
Ar reguliariai praktikuojate meditaciją?

- Taip
- Ne
- Meditacijos neprakčiuoju
- Kita

Kokią meditacijos rūšį dažniausiai praktikuojate?

- Įvairias dėmesingu įsisąmoninimu (angl, mindfulness) grįstas technikas
- Trancendentinę arba Zen meditaciją
- Kita

Ar esate dalyvavusi (-ęs) meditacijos kursuose?\*

\*Pavyzdžiui, Vipassana stovykla, tam tikros meditacijos kursai, mokymai, nuoseklus mokymasis mobilioje programėlėje,

- Taip
- Ne
- Kita

Apytiksliai kiek laiko iš viso užsiimate meditacijos praktika?

- Iki 2 mėnesių
- Nuo 2 iki 6 mėnesių
- Nuo 6 mėnesių iki 1 metų
- Nuo 1 iki 2 metų
- Nuo 2 iki 3 metų
- Nuo 3 iki 10 metų
- Virš 10 metų

Kokiu dažnumu dažniausiai medituojate?

- Kasdien arba beveik kasdien
- Penkias ar šešias dienas per savaitę
- Tris ar keturias dienas per savaitę
- Vieną ar du kartus per savaitę

- Vieną ar du kartus per mėnesį
- Rečiau, nei kartą per mėnesį
- Nė karto per paskutinius 3 mėnesius

Apytiksliai kiek laiko dažniausiai trunka Jūsų meditacija?

- iki 10 minučių
- 11-20 minučių
- 21-30 minučių
- 31-50 minučių
- 50 minučių ir daugiau

Galbūt mes nepaklausėme kažko, ką būtų svarbu žinoti apie Jūsų savijautą ir patirtį, Maloniai prašome pasidalinti savo mintimis ir pastebėjimais,

---

---

**4 priedas.** Amžiaus ir ER strategijų sąsajų koreliacijos koeficientai

ER strategija	Amžius
Savęs kaltinimas	-0,170*
Priėmimas	-0,161*
Žlugdantis mąstymas	-0,243**
Pozityvus dėmesio nukreipimas	0,017
Planavimas	-0,048
Pozityvus pervertinimas	-0,072
Lyginimasis su blogesniais	-0,153*
Katastrofizavimas	-0,156*
Kitų kaltinimas	-0,097
Kognityvinis pervertinimas	-0,053
Emocinis slopinimas	-0,071

*Pastaba,* \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p < 0,001$

**5 priedas.** Vyrų ir moterų ER strategijų taikymo vidurkių palyginimas

ER strategija	Moterys (n = 170)	Vyrai (n = 26)	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>			
Savęs kaltinimas	12,46 (3,37)	11,77 (3,39)	0,97	194	0,333
Priėmimas	14,30 (3,26)	12,80 (3,38)	2,16	194	<b>0,032</b>
Žlugdantis mąstymas	13,51 (3,57)	13,19 (4,28)	0,41	194	0,680
Pozityvus dėmesio nukreipimas	10,52 (3,92)	9,57 (3,82)	1,15	194	0,252
Planavimas	14,62 (3,56)	13,38 (4,12)	1,62	194	0,107
Pozityvus pervertinimas	14,84 (4,14)	14,11 (4,65)	0,83	194	0,411
Lyginimasis su blogesniais	13,22 (3,87)	11,54 (4,33)	2,04	194	<b>0,043</b>
Katastrofizavimas	7,60 (3,24)	7,88 (3,84)	-0,38	194	0,691
Kitų kaltinimas	7,65 (2,84)	8,50 (2,86)	-1,41	194	0,160
Kognityvinis pervertinimas	27,91 (6,57)	24,69 (8,26)	1,89	194	0,068
Emocinis slopinimas	13,12 (5,27)	15,15 (5,58)	-1,82	194	0,071

*Pastaba:* M – vidurkis, SD – standartiniai nuokrypiai, Statistiškai reikšmingi skirtumai pažymėti paryškintu šriftu



**6 priedas.** Skirtingo išsilavinimo asmenų ER strategijų taikymo vidurkių palyginimas

ER strategija	Aukštasis universitetinis (n = 148)	Aukštasis neuniversitetinis (n = 21)	Vidurinis (n = 20)	Profesinis (n = 7)	F	df	p
	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)			
Savęs kaltinimas	12,27 (3,39)	11,71 (3,46)	13,35 (2,99)	13,57 (3,69)	1,17	3	0,324
Priėmimas	14,06 (3,14)	13,57 (3,90)	14,60 (3,73)	15,14 (3,84)	0,57	3	0,638
Žlugdantis mąstymas	13,31 (3,62)	13,23 (3,34)	14,05 (4,08)	15,71 (4,11)	1,16	3	0,327
Pozityvus dėmesio nukreipimas	10,39 (3,91)	10,61 (3,36)	9,40 (4,35)	12,57 (3,90)	1,18	3	0,319
Planavimas	14,58 (3,63)	13,76 (3,93)	14,05 (3,76)	15,28 (3,68)	0,50	3	0,679
Pozityvus pervertinimas	14,83 (4,00)	14,42 (5,20)	14,10 (4,78)	15,86 (4,05)	0,38	3	0,771
Lyginimasis su blogesniais	12,91 (3,83)	12,61 (4,34)	14,35 (4,65)	12,28 (3,54)	0,93	3	0,425
Katastrofizavimas	7,50 (3,27)	8,14 (3,26)	7,85 (3,63)	8,57 (3,95)	0,45	3	0,715
Kitų kaltinimas	7,50 (2,81)	8,23 (3,19)	8,85 (2,88)	8,71 (1,88)	1,83	3	0,142
Kognityvinis pervertinimas	27,62 (6,48)	26,86 (9,18)	27,30 (7,06)	26,86 (8,27)	0,10	3	0,960
Emocinis slopinimas	13,18 (5,28)	12,86 (5,98)	15,35 (5,08)	13,86 (4,94)	1,06	3	0,366

*Pastaba:* M – vidurkis, SD – standartiniai nuokrypiai,

**7 priedas. Skirtingo išsilavinimo asmenų DĮ gebėjimų palyginimas**

	Aukštasis universitetinis (n = 148)	Aukštasis neuniversiteti nis (n = 21)	Vidurinis (n = 20)	Profesinis (n = 7)			
	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>	<i>F</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Dėmesingas įsisąmoninimas	57,05 (13,17)	50,52 (17,00)	58,05 (9,83)	52,71 (5,99)	1,79	3	0,150

*Pastaba:* M – vidurkis, SD – standartiniai nuokrypiai,

**8 priedas.** Skirtingo išsilavinimo asmenų PG ir jos sričių vidurkių palyginimas

PG sritis	Aukštasis universitetinis (n = 148)	Aukštasis neuniversitetinis (n = 21)	Vidurinis (n = 20)	Profesinis (n = 7)	F	df	p
	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)			
Optimizmas	33,41 (7,01)	31,19 (8,38)	30,55 (8,89)	29,85 (9,26)	1,63	3	0,183
Pasitenkinimas pragyvenimo lygiu	24,38 (6,08)	23,66 (5,78)	19,75 (5,01)	20,00 (9,55)	4,27	3	<b>0,006</b>
Neigiamas emocijų	28,77 (7,21)	27,00 (8,03)	24,10 (5,87)	30,14 (9,71)	2,77	3	<b>0,043</b>
Pasitenkinimas santykiais su artimaisiais	36,54 (6,09)	32,33 (7,53)	34,45 (6,22)	35,14 (5,69)	3,18	3	<b>0,025</b>
Pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais	22,45 (5,74)	20,19 (5,81)	21,55 (5,72)	20,85 (5,27)	1,14	3	0,335
Pasitenkinimas fizine sveikata	41,5 (7,98)	40,76 (8,17)	38,60 (7,52)	36,14 (15,11)	1,57	3	0,196
Pasitenkinimas darbu	25,87 (4,90)	23,47 (6,58)	24,10 (6,06)	22,85 (8,03)	2,21	3	0,088
Pasitenkinimas gyvenimu Lietuvoje	0,54 (0,32)	0,47 (0,35)	0,56 (0,37)	0,66 (0,42)	0,60	3	0,615
Bendra psichologinė gerovė	221,14 (35,60)	205,90 (38,42)	201,15 (30,59)	203,00 (56,79)	2,91	3	<b>0,036</b>

*Pastaba:* M – vidurkis, SD – standartiniai nuokrypiai, Statistiškai reikšmingi skirtumai pažymėti paryškintu šriftu

**9 priedas.** Skirtingos šeiminės padėties asmenų ER strategijų taikymo vidurkių palyginimas

ER strategija	Susituokę arba gyvena su partneriu (- e) (n = 115)	Turi partnerį (-ę) su kuriuo kartu negyvenama (n = 23)	Išsiskyre arba našlys (-ė) (n = 7)	Neturi romantinio partnerio (-ės) (n = 51)	F	df	p
	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)			
Savęs kaltinimas	12,21 (3,23)	12,78 (3,60)	13,14 (4,84)	12,41 (3,45)	0,31	3	0,815
Priėmimas	14,42 (3,12)	14,21 (2,21)	13,00 (3,78)	13,47 (3,95)	1,26	3	0,289
Žlugdantis mąstymas	13,68 (3,66)	13,30 (3,00)	13,14 (4,45)	13,09 (3,88)	0,34	3	0,796
Pozityvus dėmesio nukreipimas	10,79 (3,99)	10,65 (3,88)	9,85 (4,87)	9,47 (3,55)	1,42	3	0,236
Planavimas	14,78 (3,63)	14,69 (3,03)	13,00 (4,20)	13,84 (3,90)	1,18	3	0,318
Pozityvus pervertinimas	15,12 (3,97)	15,13 (3,32)	12,85 (5,58)	14,00 (4,80)	1,38	3	0,250
Lyginimasis su blogesniais	13,21 (3,81)	13,65 (4,10)	9,57 (3,20)	12,70 (4,18)	2,19	3	0,090
Katastrofizavimas	7,44 (3,14)	8,39 (4,06)	6,85 (2,73)	7,86 (3,43)	0,72	3	0,536
Kitų kaltinimas	7,84 (3,02)	7,86 (2,89)	7,57 (2,87)	7,56 (2,49)	0,12	3	0,943
Kognityvinis pervertinimas	27,70 (6,87)	29,22 (4,46)	27,14 (9,83)	26,25 (7,32)	1,07	3	0,363
Emocinis slopinimas	12,90 (5,17)	14,43 (5,41)	15,14 (4,67)	13,80 (5,74)	0,97	3	0,405

*Pastaba:* M – vidurkis, SD – standartiniai nuokrypiai,

**10 priedas.** Skirtingos šeiminės padėties asmenų DĮ gebėjimų vidurkių palyginimas

	Susituokę arba gyvena su partneriu (-e) (n = 115)	Turi partnerį (-ę) su kuriuo kartu negyvenama (n = 23)	Išsiskyę arba našlys (-ė) (n = 7)	Neturi romantinio partnerio (-ės) (n = 51)			
	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>	<i>F</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Dėmesingas įsisąmoninimas	57,44 (13,72)	56,09 (13,71)	48,29 (6,94)	54,90 (12,40)	1,33	3	0,264

*Pastaba:* M – vidurkis, SD – standartiniai nuokrypiai,

**11 priedas.** Skirtingą gyvenamąją padėtį turinčių asmenų ER strategijų taikymo vidurkių palyginimas

ER strategija	Didmiestis ar jo priemiestis (n = 129)	Miestas (n = 52)	Miestelis arba kaimas (n = 15)	F	df	p
	M (SD)	M (SD)	M (SD)			
Savęs kaltinimas	12,53 (3,19)	11,90 (3,74)	12,53 (3,62)	0,66	2	0,516
Priėmimas	14,40 (3,35)	13,42 (3,32)	13,86 (2,61)	1,68	2	0,189
Žlugdantis mąstymas	13,58 (3,69)	13,36 (3,79)	12,86 (2,99)	0,28	2	0,754
Pozityvus dėmesio nukreipimas	10,45 (3,96)	9,96 (3,74)	11,40 (4,13)	0,82	2	0,439
Planavimas	14,39 (3,53)	14,21 (3,97)	15,93 (3,57)	1,35	2	0,260
Pozityvus pervertinimas	14,50 (4,11)	15,07 (4,40)	15,73 (4,39)	0,78	2	0,458
Lyginimasis su blogesniais	12,94 (3,94)	12,92 (4,09)	13,80 (3,93)	0,32	2	0,723
Katastrofizavimas	7,74 (3,39)	7,40 (3,20)	7,60 (3,31)	0,19	2	0,824
Kitų kaltinimas	8,05 (3,07)	7,11 (2,40)	7,53 (1,95)	2,07	2	0,128
Kognityvinis pervertinimas	27,66 (6,50)	27,92 (7,52)	24,40 (7,52)	1,66	2	0,192
Emocinis slopinimas	13,60 (5,21)	13,67 (5,58)	10,67 (5,03)	2,14	2	0,120

*Pastaba:* M – vidurkis, SD – standartiniai nuokrypiai,

**12 priedas.** Skirtingą gyvenamąją padėtį turinčių asmenų DĮ gebėjimų vidurkių palyginimas

	Didmiestis ar jo priemiestis (n = 129)	Miestas (n = 52)	Miestelis arba kaimas (n = 15)	<i>F</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>			
Dėmesingas įsisąmoninimas	56,22 (13,69)	56,29 (12,47)	56,93 (12,94)	0,01	2	0,981

*Pastaba:* M – vidurkis, SD – standartiniai nuokrypiai,

**13 priedas.** Skirtingą gyvenamąją padėtį turinčių asmenų PG ir jos sričių vidurkių palyginimas

PG sritis	Didmiestis ar jo priemiestis (n = 129)	Miestas (n = 52)	Miestelis arba kaimas (n = 15)	F	df	p
	M (SD)	M (SD)	M (SD)			
Optimizmas	32,60 (7,22)	32,98 (8,42)	33,26 (6,57)	0,08	2	0,919
Pasitenkinimas pragyvenimo lygiu	23,80 (6,26)	23,23 (6,46)	24,13 (5,65)	0,19	2	0,820
Neigiamas emocingumas	27,44 (7,49)	29,07 (7,18)	31,00 (6,25)	2,13	2	0,121
Pasitenkinimas santykiais su artimaisiais	35,65 (6,40)	35,90 (6,26)	37,06 (6,71)	0,33	2	0,719
Pasitenkinimas tarpasmeninius santykius	22,03 (5,76)	22,03 (5,84)	22,46 (5,55)	0,03	2	0,962
Pasitenkinimas fizine sveikata	40,14 (8,53)	42,59 (8,08)	42,33 (6,41)	1,84	2	0,161
Pasitenkinimas darbu	25,62 (5,18)	24,84 (6,08)	24,53 (4,85)	0,55	2	0,575
Pasitenkinimas gyvenimu Lietuvoje	0,53 (0,34)	0,54 (0,36)	0,59 (0,35)	0,15	2	0,855
Bendra psichologinė gerovė	215,37 (36,93)	218,51 (38,89)	223,33 (28,90)	0,38	2	0,680

*Pastaba:* M – vidurkis, SD – standartiniai nuokrypiai,



**14 priedas.** Skirtingą darbinę padėtį turinčių asmenų ER strategijų taikymo vidurkių palyginimas

ER strategija	Dirba	Studijuoja	Dirba ir	Nedirba arba	<i>F</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	( <i>n</i> = 100)	( <i>n</i> = 36)	studijuoja	kita			
	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>	( <i>n</i> = 40)	( <i>n</i> = 20)			
	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>			
Savęs kaltinimas	12,04 (3,33)	13,36 (3,67)	12,35 (3,19)	12,36 (3,37)	1,36	3	0,254
Priėmimas	13,74 (3,21)	14,33 (3,27)	15,07 (3,28)	13,55 (3,64)	1,82	3	0,145
Žlugdantis mąstymas	13,24 (3,74)	13,44 (3,50)	14,17 (3,65)	13,25 (3,64)	0,64	3	0,586
Pozityvus dėmesio nukreipimas	10,15 (2,64)	9,58 (4,20)	11,35 (4,27)	11,20 (3,73)	1,74	3	0,160
Planavimas	14,12 (3,96)	14,22 (3,17)	15,57 (2,96)	14,40 (4,04)	1,58	3	0,194
Pozityvus pervertinimas	14,34 (4,47)	14,47 (4,22)	16,07 (2,89)	14,65 (4,74)	1,71	3	0,166
Lyginimasis su blogesniais	12,61 (3,77)	13,55 (4,38)	13,90 (4,22)	12,20 (3,34)	1,52	3	0,209
Katastrofizavimas	7,22 (2,94)	7,88 (3,66)	8,15 (3,78)	8,30 (3,43)	1,18	3	0,318
Kitų kaltinimas	7,50 (2,66)	7,61 (2,62)	8,12 (3,13)	8,65 (3,54)	1,17	3	0,320
Kognityvinis pervertinimas	27,50 (6,61)	26,42 (6,61)	29,00 (6,38)	26,25 (9,23)	1,15	3	0,330
Emocinis slopinimas	13,51 (5,15)	13,50 (5,26)	13,70 (5,94)	12,00 (5,26)	0,51	3	0,672

*Pastaba:* *M* – vidurkis, *SD* – standartiniai nuokrypiai,

**15 priedas.** Skirtingą darbinę padėtį turinčių asmenų PG ir jos sričių vidurkių palyginimas

PG sritis	Dirba (n = 100)	Studijuoja (n = 36)	Dirba ir studijuoja (n = 40)	Nedirba arba kita (n = 20)	F	df	p
	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)			
Optimizmas	32,94 (7,38)	30,30 (8,08)	34,85 (6,49)	32,05 (7,87)	2,46	3	0,063
Pasitenkinimas pragyvenimo lygiu	25,22 (5,91)	20,69 (6,14)	23,32 (5,57)	22,05 (7,26)	5,63	3	<b>0,001</b>
Neigiamas emocingumas	28,75 (7,95)	26,25 (6,58)	27,82 (6,58)	29,25 (7,01)	1,19	3	0,313
Pasitenkinimas santykiais su artimaisiais	36,09 (6,49)	35,80 (6,35)	35,80 (5,78)	34,65 (7,19)	0,28	3	0,839
Pasitenkinimas tarpasmeninius santykiais	21,71 (5,90)	22,41 (5,59)	22,70 (5,85)	21,95 (5,19)	0,33	3	0,800
Pasitenkinimas fizine sveikata	42,11 (8,16)	38,22 (7,67)	40,42 (8,40)	41,15 (9,32)	1,97	3	0,119
Pasitenkinimas darbu	26,06 (4,97)	23,88 (5,38)	25,87 (5,38)	23,15 (6,72)	2,77	3	<b>0,043</b>
Pasitenkinimas gyvenimu Lietuvoje	0,59 (0,36)	0,46 (0,32)	0,57 (0,34)	0,41 (0,27)	2,34	3	0,075
Bendra psichologinė gerovė	221,08 (37,87)	205,27 (31,23)	219,12 (34,64)	211,70 (42,46)	1,82	3	0,143

*Pastaba:* M – vidurkis, SD – standartiniai nuokrypiai, Statistiškai reikšmingi skirtumai pažymėti paryškintu šriftu

**16 priedas.** Kognityvinių emocijų reguliacijos strategijų tiriamosios faktorių analizės su Varimax sukiniu faktorių svoriai

Kognityvinė emocijų reguliacijos strategija	Faktoriai		
	1 faktorius (Adaptyvi ER)	2 faktorius (Neadaptyvi ER nukreipta į kitus ir aplinką)	3 faktorius (Neadaptyvi ER nukreipta į save)
Savęs kaltinimas	0,10	0,24	<b>0,75</b>
Priėmimas	<b>0,66</b>	-0,06	0,46
Žlugdantis mąstymas	0,29	0,22	<b>0,81</b>
Pozityvus dėmesio nukreipimas	<b>0,68</b>	0,39	-0,39
Planavimas	<b>0,79</b>	-0,11	0,27
Pozityvus pervertinimas	<b>0,88</b>	-0,16	0,12
Lyginimasis su blogesniais	<b>0,69</b>	0,20	0,13
Katastrofizavimas	-0,08	<b>0,86</b>	0,25
Kitų kaltinimas	0,05	<b>0,85</b>	0,14

*Pastaba.* Paryškintu šriftu pažymėti didžiausi kintamojo faktorių svoriai.