

Vilniaus universitetas  
Filosofijos fakultetas  
Psichologijos institutas

**Dovilė Maižvilaitė**

Psichologijos studijų programa  
Magistro darbas

**Studentų subjektyvios gerovės, patiriamo streso ir įveikos strategijų ryšys su gyvenamąja vieta**

Darbo vadovas: Doc. dr. Rūta Sargautytė

Vilnius 2021

## TURINYS

SVARBIAUSIOS SĄVOKOS .....	5
PRATARMĖ .....	6
1. ĮVADAS .....	8
1.1. Gyvenamosios vietos svarba .....	8
1.2. Jaunų suaugusiųjų amžiaus tarpsnio specifika .....	10
1.3. Socialinės aplinkos svarba.....	12
1.4. Nuotolinio mokymosi specifika.....	14
1.5. Patiriamas stresas.....	16
1.6. Streso įveika .....	17
1.7. Subjektyvios gerovės vertinimas.....	20
TYRIMO KLAUSIMAI.....	21
2. TYRIMO METODIKA .....	23
2.1. Išankstinė apklausa .....	23
2.2 Tyrimo dalyviai .....	24
2.3 Tyrimo instrumentai .....	24
2.4. Tyrimo eiga.....	29
2.5. Duomenų tvarkymas.....	29
REZULTATAI.....	30
REZULTATŲ APTARIMAS.....	44
IŠVADOS .....	53
LITERATŪRA .....	55
PRIEDAI.....	63
1 priedas. Išankstinės apklausos anketa.....	63
2 priedas. Tyrime naudota anketa.....	66

Studentų subjektyvios gerovės, patiriamo streso ir įveikos strategijų ryšys su gyvenamąja vieta, Dovilė Maižvilaitė, Vilnius, Vilniaus universitetas, 2021, 70.

Pirmakursiai, atvykę iš įvairių gyvenviečių, susiduria su daugybe iššūkių atsiradusių pradėjus studijuoti universitete, tačiau šiuo metu dėl pasaulyje vykstančios pandemijos prie jų patiriamų išgyvenimų prisideda nuotolinio mokymosi sunkumai, bei patiriama didesnė socialinė atskirtis. Pastebėta, kad dauguma studentų nusprendė pakeisti gyvenamąją vietą ir grįžti į gimtąjį miestą. Todėl kyla klausimas – kaip skiriasi abi grupės vertinant jų patiriamas emocijas, subjektyvią gerovę ir naudojamus streso įveikos būdus gyvenamosios vietos kontekste. Atsakant į šiuos klausimus buvo tirti Vilniaus universiteto pirmo kurso studentai atrinkti netikimybinės, „patogiosios“ atrankos būdu. Tyrimo pradžioje atlikta tiriamoji apklausa, kurioje dalyvavo N=205 pirmakursiai, 162 (79%) merginos ir 43 (21%) vaikinai. Internetinėje erdvėje „Mano anketa“ platformoje dalyviai atsakė į pateiktus anketos klausimus, kurie padėjo apžvelgti bendrą studentų gyvenamąją situaciją ir požiūrį apie vietos keitimą. Toliau buvo atliktas tyrimas toje pačioje platformoje, kuriame dalyvavo N=169, 121 (71,6%) merginos ir 48 (28,4%) vaikinai, amžiaus vidurkis = 19,4 metai. Buvo naudota Lietuviškoji psichologinės gerovės skalė jaunimui, Streso įveikos klausimynas ir parengta anketa. Duomenų analizei naudotos SPSS 24 ir AMOS 22 programos. skaičiuota aprašomoji statistika (vidurkiai, standartiniai nuokrypiai), skalių ir testų patikimumas vidinio suderintumo būdu (Cronbach  $\alpha$ ), naudotas Student t-testas nepriklausomoms imtims, homogeniškumo kriterijus, Pearson koreliacijos ir atlikta tiesinė regresija. Pagrindiniai rezultatai parodė, kad likę gyventi Vilniuje jaučia mažiau saugumo, liūdesio bei nusivylimo nei grįžę į gimtąją gyvenvietę, o grįžusieji jaučia mažiau kaltės nei likę gyventi Vilniuje. Taip pat pirmakursiai, kurie yra labiau linkę į problemų sprendimą, kartu yra labiau patenkinti gyvenimu, savimi, tarpasmeniniais santykiais, pragyvenimo lygmeniu ir jaučia daugiau kontroliuojantys savo gyvenimą, yra tikslingesni bei jaučia mažiau neigiamų emocijų ir didesnę subjektyvią gerovę. Pirmakursiai, kurie yra labiau linkę į vengimo įveiką, taip pat yra tikslingesni ir jaučia labiau kontroliuojantys savo gyvenimą. Be to jie jaučia mažiau neigiamų emocijų ir didesnę subjektyvia gerovę. Tačiau studentų, kurie pandemijos laikotarpiu naudoja socialinės paramos įveiką, bendras gerovės lygis, pasitenkinimas gyvenimu, savimi, tarpasmeniniais santykiais, fizine sveikata ir pragyvenimo lygiu bei gyvenimo kontrolės jausmas yra mažesnis. Kuo daugiau ši įveikos strategija naudojama, tuo daugiau neigiamų emocijų patiriama. Ši tyrimo sritis svarbi, nes tikėtina, kad ir ateinančių metų studentai susidurs su panašiais sunkumais, todėl šio tyrimo metu padarytos išvagos gali suteikti žinių apie pirmakursių patiriamus išgyvenimus.

**Raktiniai žodžiai:** pirmakursiai, subjektyvi gerovė, streso įveikos būdai, pandemija.

The relationship between students' subjective well-being, stress and coping strategies with place of residence, Dovilė Maižvilaitė, Vilnius, Vilniaus University, 2021, 70.

Freshmen from a variety of settlements face many challenges when they start studying at university, but at present, due to the global pandemic, distance learning difficulties and greater social exclusion contribute to their experiences. It was observed that most of the students decided to change their place of residence and return to their hometown. The question therefore arises as to how the two groups differ in terms of the emotions they experience, their subjective well-being and the stress management methods used in the context of their place of residence. In answering these questions, the first-year students of Vilnius University were selected by non-probabilistic, “convenient” selection. At the beginning of the study, a pilot study was conducted in which  $N = 205$  freshmen, 162 (79%) girls and 43 (21%) boys participated. In the „Mano anketa“ online platform, participants answered the questionnaire questions, which provided an overview of the students' general living situation and attitudes towards relocation. A follow-up study was performed on the same platform involving  $N = 169$ , 121 (71.6%) girls and 48 (28.4%) boys, mean age = 19.4 years. The Lithuanian Psychological Well-Being Scale for Youth, the Stress Coping Questionnaire and a questionnaire were used. SPSS 24 and AMOS 22 programs were used for data analysis. descriptive statistics (means, standard deviations), reliability of scales and tests by internal fit (Cronbach  $\alpha$ ), Student's t-test for independent samples, homogeneity criteria, Pearson correlations, and linear regression were calculated. The main results showed that those who remain living in Vilnius feel less safe, sadder and frustrated than those who have returned to their native settlement, and those who return feel less guilt than those who remain in Vilnius. Also, freshmen who are more likely to use problem-solving, are more satisfied with life, self, interpersonal relationships, living standards and feel more in control of their lives are more purposeful and feel less negative emotions and greater subjective well-being. Also, those who are more prone to overcoming stress using avoidance are more purposeful and feel more in control of their lives. They also feel less negative emotions and greater subjective well-being. However, students who use social support strategy during a pandemic its overall well-being, satisfaction with life, self, interpersonal relationships, physical health and standard of living, and a sense of control over life are lower. The more this coping strategy is used, the more negative emotions are experienced. The area of this study is important because it is likely that students in the coming years will face similar difficulties, so the insights gained during this study can provide knowledge about freshmen experiences.

**Keywords:** freshmen, subjective well-being, ways of coping with stress, pandemic.

## SVARBIAUSIOS SĄVOKOS

**Subjektyvi gerovė** - reiškinys, apimantis asmens teigiamą ir neigiamą gyvenimo ir jo įvairių sričių vertinimą (Diener, Tamir, & Scollon, 2006).

**Stresorius** – išoriniai veiksniai, kurie padaro tam tikrą įtaką organizmui sukeldami fiziologines ir psichologines reakcijas (Pearlin, Menaghan, Lieberman & Mullan, 1981).

**Streso įveika** – tai asmens kognityvinės ir elgesio pastangos susidoroti su vidiniais ar išoriniais reikalavimais, kurie asmens yra suvokiami kaip reikalaujantys daug pastangų ar viršijantys jo turimus išteklius (Lazarus & Folkman, 1984).

## PRATARMĖ

Oskaras Vaildas yra pasakęs – „Gyvenime yra tik dvi tragedijos: pirma yra negauti to, ko trokšti, antra - tai gauti”. Taip kaip pirmakursiai, pradėdantys studijuoti universitete įprastai tikisi patirti nepriklausomybę, įvairius studentiško gyvenimo malonumus ir nuotykius. Pasitaiko, kad kartais entuziastingi studentai bėgant laikui supranta, jog lūkesčiai neatitinka realybės. Pajaučiamas liūdesys, padidėjusi atsakomybė, nesaugumas ir noras grįžti į saugią namų aplinką. Lygiai taip pat yra ir tų, kurie numato šiuos sunkumus, dėl to patiria nerimą žinodami tokių patirčių neišvengiamumą studijuojant kitame mieste (Wade, Cairney & Pevalin, 2002). Tačiau nepriklausomai nuo lūkesčių studentai susiduria su nenumatytais iššūkiais (Al-Qaisy, 2010). Jau žinoma, kad net ir teigiami gyvenimo pokyčiai priverčia pajusti stresą, bei įvairias emocijas kaip liūdesį, vienišumą, nerimą (Wintre & Yaffe, 2000). Nagrinėjant šią temą daugiausiai tyrimų atlikta užsienyje, tiriant studentus atvykusius iš kitų šalių. Tokia tyrimų kryptis yra duodanti didelę rezultatų įvairovę, nes pirmakursiams tenka prisitaikyti ne tik prie naujos aplinkos, bet ir skirtingos kultūros, papročių, kalbos. Nors Lietuvos mastu atstumai yra žymiai mažesni, tačiau tai nereiškia, kad gyvenamosios vietos pokyčiai jaunam suaugusiam kels mažiau iššūkių. Atitinkamai nuo to ar studentas gebės susidoroti su jais naudojant teigiamas įveikas, priklausys jo patiriamos įtapos ir subjektyvios gerovės lygis. Pirmiausiai turime atsižvelgti, kad vieta, kurioje gyvename yra susijusi su mūsų tapatumo jausmu. Jo formavimuisi įtakos turi pati fizinė aplinka ir įvairios patirtys (Cicognani, Menezes, & Nata, 2011). Būtent fizinė aplinka, kurioje gyvename, daro didelę įtaką asmens prasmės ir stabilumo supratimui (Cicognani et al., 2011). Studentai susiduria su pokyčiais atsirandančiais: gyvenamosios vietos kontekste, akademinėje srityje, socialinėje aplinkoje, o visa tai siejasi su autonomijos ir padidėjusios atsakomybės patyrimu. Tai reiškia, kad tie pirmakursiai, kurie pasirinko gyventi naujame mieste patirs didesnę savarankiškumo jausmą, nei tie, kurie grįžo į pirminę gyvenamąją vietą. Nors dauguma pirmakursių prisitaiko ganėtinai sėkmingai, tačiau kita dalis vis dėlto patiria ilgalaikius emocijų ir adaptacijos sunkumus (Wintre & Yaffe, 2000), (Al-Qaisy, 2010). Susidūrę su įtampa kiekvienas naudoja atitinkamas įveikos strategijas. Vienos jų daugiau siejamos su teigiamais rezultatais ir geresniu subjektyvios gerovės vertinimu, kitos – priešingai. Taip pat pastebėta, kad prie pirmo kurso studentų jaučiamos laimės, moksliskiau - subjektyvios gerovės, labiausiai prisideda priklausymo universiteto bendruomenei jausmas ir sukurti kokybiški socialiniai santykiai, bei priėmimo patyrimas (Fass & Tubman, 2002).

Planuojant šį darbą rengiausi tirti pirmakursių, kurie atvyko studijuoti į Vilnių iš kitų gyvenviečių prisitaikymą prie naujo miesto struktūros, patiriamą streso lygį ir įvairius įveikos būdus. Tačiau Pasaulio

sveikatos organizacija COVID-19 viruso plitimo riziką pasauliniame lygmenyje įvardinus kaip labai aukštą, 2020 m. kovo 11 d. buvo paskelbta pandemija. Įsigaliojęs karantinas Lietuvoje ir jo apribojimai pakoregavo ir šio darbo tikslą. Pirmakursiai įstoję 2020 metų rudenį, lapkričio 7d. sužinojo apie antrojo karantino paskelbimą Lietuvoje. Tai lėmė, kad visi universitetai ugdymo veiklą privalėjo organizuoti nuotolinėje erdvėje. Be to dėl ekonominių ar kitų sumetimų, kai kurie studentai pasirinko atisakyti gyvenamosios vietos Vilniuje ir grįžti į gimtąją gyvenvietę gyvenant: savarankiškai, su draugais, tėvais ar kitais šeimos nariais (Schlesselman, Psych, Cain & DiVall, 2020). Šiame darbe nagrinėjamos būtent šios dvi pirmakursių grupės: tie, kurie liko naujame mieste ir tie, kurie grįžo į gimtąją gyvenvietę. Atlikus literatūrinę analizę galime pastebėti, kad yra nemažai tyrimų studentų adaptacijos, subjektyvios gerovės tema universitete, išskirti sunkinantys ir apsauginiai veiksniai patiriamam stresui, tačiau anksčiau šie konstruktai nebuvo tirti pandemijos kontekste.

.

## 1. ĮVADAS

### 1.1. Gyvenamosios vietos svarba

Gyventojų mobilumas - gyvenamosios vietos pakeitimas šalies viduje tapo pagrindine šiuolaikinio gyvenimo charakteristika (Oishi, Graham, Kesebir, & Galinha, 2013), (Borschel et al., 2019). Mobilumas leidžia išnaudoti daugiau galimybių, ypač švietimo ir darbo srityse: jauni suaugę asmenys gali pasirinkti įvairias studijų programas, bei norimas mokslo įstaigas siekiant išsikeltų karjeros tikslų. Taip pat didesniuose miestuose atsiveria ir didesnės įsidarbinimo galimybės (Elahi et al., 2018). Nors nauja vieta suteikia naujų patirčių, tačiau reikia nepamiršti, kad aplinka, kurioje užaugome turi svarbų vaidmenį mūsų suvokimui, identiteto formavimuisi (Cicognani et al., 2011). Breakwell (1986) savo tyrime išskyrė tris dimensijas apibūnančias asmens identiteto ir gyvenamosios vietos sąsajas: a) *išskirtinumas* – kai asmuo priklausymą gyvenamajai vietai jaučia kaip išskirtinumą iš kitų, b) *tęstinumas* – vieta sukuria tęstinumo jausmą, kai asmuo joje gyvena ilgesnį laiką ar planuoja gyventi toliau. Kiti autoriai pabrėžia, kad tikrąjį išskirtinumo jausmą gali patirti tik tie žmonės, kurių kelios kartos gyveno toje pačioje vietoje (Povilaitienė ir Kamičaitytė-Virbašienė, 2017) c) *pasitikėjimas savimi* – kai asmuo jaučia teigiamus jausmus, pasididžiavimą sietinus su priklausymu tam tikrai gyvenvietei. Kitose tyrimuose identitetas siejamas su gyvenamąja vieta žvelgiant iš holistinio požiūrio skirstant į: a) subjektyvų konstrukta sietiną su emocinėmis reakcijomis ir psichofiziologiniais mechanizmais bei b) objektyvų – atspindintį apčiuopiamas aplinkos fizines savybes ir charakteristikas (Povilaitienė ir Kamičaitytė-Virbašienė, 2017). Identiteto ir prisirišimo prie vietos sąsajos įvairiuose moksliniuose darbuose aiškinamos skirtingai (Kyle, Graefe, Manning & Bacon, 2004), (Shamai, 1991). Įprastiniu atveju suformuojame stiprų sentimentalų ir emocinį prisirišimą prie gimtosios vietos. Tokie ryšiai atsiranda dėl įprastų, kasdinių patirčių, rutinos. Tai asmeniui suteikia priklausymo, komforto ir saugumo jausmą. Tačiau įvykus pokyčiams stebimas padidėjęs neigiamų jausmų patyrimas (Hernandez, Hidalgo, Salazar-Laplace, & Hess-Medler, 2007), (Terrazas-Carrillo, Hong & Pace, 2014). Tuo atveju, jei patiriamas stresas yra neįveiktas ir asmuo turi nepakankamai stiprius apsauginius veiksmus, tai gali paveikti studento adaptacijos procesą ir *priklausymo jausmo* formavimą naujai gyvenvietei (Gustafson, 2001).

Siekiant įvertinti pačio asmens adaptaciją ir prisirišimą prie vietos turime atsižvelgti į daugelį kitų faktorių. Svarbu, kaip pats asmuo subjektyviai jaučiasi naujoje aplinkoje, jo požiūris į palaikomus socialinius ryšius su draugais ar šeima, taip pat svarbu ar nauja aplinka vertinama palankiai - kaip suteikianti galimybes tobulėti ir siekti savų tikslų ar vis dėlto yra ribojanti (Gustafson, 2001). Autoriai išskiria faktorius, kurie siejasi su priklausymu vietai laipsniu. *Laiko tarpas* – kuo ilgiau asmuo gyvena



vienoje vietoje tuo stipresni ryšiai yra sukuriami, ypač tuo atveju, jei tai yra gimtoji gyvenvietė. (Lalli, 1992), (Brown, Perkins & Brown, 2003), (Lewicka, 2010). Siekiant suprasti *Amžiaus* sąsajas pirmiausia turėtume atkreipti dėmesį į pačios „aplinkos“ sąvokos naudojimą, galime pastebėti, kad tai atspindi skirtingus mastelius: nuo mažiausio - šeima, kaiminystė, rajonas, miestas iki didžiausio – šalį, žemyną. Taip pat žinant, jog, kuo mažesnis yra asmens amžius, pavyzdžiui, vaiko, tuo stipresnis prisirišimas su mažesnės aplinkos vienetu (šeima, kaimynais) yra jaučiamas. Kitose gyvenimo etapuose aplinkos mastelis keičiasi - didėja, tai priklauso ir nuo asmens mobilumo, ypač jaunų suaugusių amžiaus tarpsnyje, tarp kurių yra studentai. Tačiau galiausiai sulaukus vyresnio amžiaus mažėjant mobilumui ir didėjant sėslumui vėl išauga ir artimiausios aplinkos vieneto svarba (Brown et al., 2003), (Povilaitienė ir Kamičaitytė-Virbašienė, 2017). Sąsajos su lytimi tyrimuose retai pastebimos, nors kiti tyrėjai teigia, kad vis dėlto moterys sukuria didesnę emocinę prisirišimą (Hidalgo & Hernandez, 2001). Prisirišimo ir išsilavinimo sąsajos rodo kontraversiškus rezultatus. Tyrėjai teigia, kad aukštesnę išsilavinimą turintys asmenys yra mobilesni dėl darbinės situacijos ir turimų galimybių, tačiau kiti teigia priešingai – asmenys gyvenantys prastesnėje ekonominėje padėtyje ir turintys mažesnę išsilavinimą yra linkę keisti ne tik gyvenamąją vietą miestų atžvilgiu, bet ir šalies. Tačiau dažniausiai prieinama prie nuomonės, kad tie, kurie įgijo aukštesnę išsilavinimą yra sėslesni, nes gyvena rajonuose, kuriuose yra geresnės sąlygos, jie jaučia daugiau atsakomybės, yra linkę į giminės pratęsimą vienoje vietoje (Lewicka, 2005), (Brown et al., 2003), (Povilaitienė ir Kamičaitytė-Virbašienė, 2017). Chow ir Healy (2008) metais savo tyrime įvardino, kad studentai persikėlę gyventi į kitą miestą ir suprasdami, kad negrįš į įprastinę aplinką pajaučia namų ilgesį (angl. homesickness). Galime manyti, kad suaugęs asmuo noriai priima sprendimą, tačiau būtent studentų atveju gyvenamosios vietos pokyčiai dažnai yra neišvengiami, nepriklausomai nuo to ar asmuo nori ar ne (Qin, Mortensen & Pedersen, 2009). Išvykimas iš gimtojo miesto gali būti nulemtas: savo noru, dalinai savo noru ar priverstinai, kai jaučiamas spaudimas ar susiklosto aplinkybės, pavyzdžiui, norima studijų programa vykdoma atitinkamame mieste (Evans, 2007). Vietos pokyčiai ypač jaunų suaugusių amžiuje gali daryti įtaką socialinių vaidmenų pokyčiams, tai galimybė įgyti autonomiją, savarankiškumą atsiskiriant nuo tėvų (Cicognani et al., 2011).

2020 metų pirmakursiams buvo pranešta, kad studijos bus vykdomos nuotoliniu būdu iki pavasario semestro pabaigos. Tokia nepalanki situacija gali daryti įtaką emocinės būklės pablogėjimui, tačiau kiti tyrimai rodo priešingus rezultatus - studentai, kurie pandemijos metu grįžo į namus, savo subjektyvią gerovę vertino labiau teigiamai nei tie, kurie išvyko. Tai apėmė tokius veiksmus kaip didelis šeimos palaikymas, jų pagrindinė atsakomybė buvo mokymasis, todėl galėjo daugiau laiko skirti sportui, hobiams, jų mityba buvo sveikesnė, miego ritmas pastovesnis. Tokia aplinka sukūrė palankius veiksmus

patiriamai sėkmei (Schlesselman et al., 2020). O taip pat vieni pirmakursiai pranešė teikiantys pirmenybę nuotoliniam mokymuisi, jį vertina kaip lankstesnį, keliantį mažiau įtampos (Schlesselman et al., 2020). Tą patvirtina ir Kinijoje 2020 metais atlikto tyrimo duomenys. Pastebėta, kad didesnę nerimo lygį nurodė tie, kurie šiuo laikotarpiu gyvena ne su tėvais. Todėl galima daryti išvadą, kad palanki socialinė aplinka mažina patiriamo nerimo lygį (Cao et al., 2020). Jaunų suaugusiųjų gyvenimo tarpsnis yra siejamas su didesnėmis galimybėmis karjeros, edukacinėse srityse, tai palankus metas tyrinėti savo pomėgius ir kurti naujus socialinius ryšius. Priklausomai nuo to, ar šiame raidos tarpsnyje esamos sąlygos yra palankios įgyvendinti raidos uždaviniams, priklausys patiriamos įtampos bei subjektyvios gerovės vertinimo lygis. Kyla dvi skirtingos teorinės prielaidos: pirmoji, išvykstantiems asmenims ankstyvoje suaugystėje gali būti sunku prisitaikyti prie naujos aplinkos. Jiems gali kilti neigiami jausmai, o su jais asmuo gali tvarkytis neefektyviais būdais. Tačiau kita teorinė prielaida teigia, kad jauni suaugę siekia autonomijos, naujų patirčių, dėl to neturėtų kilti sunkumų adaptuojantis (Evans, 2007), (Cicognani et al., 2011).

## 1.2. Jaunų suaugusiųjų amžiaus tarpsnio specifika

Pirmų kursų studentų gyvenime vyksta dideli pokyčiai – jie tampa jaunais suaugusiais, tokio laikotarpio pradžia laikoma nuo 18 iki 29 metų. Jam būdinga vis didėjanti autonomija, pavyzdžiui, išsikraustymas iš gimtųjų namų, pasikeitę socialiniai vaidmenys. Kitas iššūkis su kuriuo susiduriama yra nestabilūs santykiai – senų draugų praradimas ar naujų pažinčių kūrimas (Sussman & Arnett, 2014). Autoriai pabrėžia, kad tai yra vienintelis laikotarpis, kuriame demografiniai kriterijai yra labai įvairūs. Ypač kalbant apie gyvenamąją vietą: vieni gyvena su tėvais, kiti bendrabučiuose, nuomojasi butą, gyvena keliose vietose. Taip pat pastebima, kad kai kurie studentai gyvena savarankiškai vieni, kiti su draugais ar pažįstamais, o mažesnis procentas būna jau sukūrę šeimas. Nepastovumas stebimas ir akademinėje srityje: studentai vertina ar pasirinkta kryptis atitinka jų lūkesčius, išbando kitas veiklas (Sussman & Arnett, 2014). Toks demografinis nepastovumas aiškinamas tuo, kad šiam laikotarpiui būdingas įvairių galimybių tyrinėjimas. Be to tokio amžiaus jauni suaugusieji yra mažiau suvaržyti ar apriboti elgtis pagal vaidmenų reikalavimus (Sussman & Arnett, 2014).

Atsiradusi įvairių studijų ir darbo sričių įvairovė siūlo galimybes, kurios gali kelti įtampą, nes palyginus su suaugusiais studentai dar nėra sukūrę gyvenimo teikiančio stabilumo ir saugumo jausmą. Pasak autorių tai apimtų: sukurtus ilgalaikius santykius – partnerystę ar šeimą, pastovią darbo ir gyvenamąją vietą, bei ekonominę nepriklausomybę. Pirmakursiams, pradėjusiems gyventi savarankiškai ir pajutusiems laisvės pojūtį, gali kilti sunkumų tvarkantis su naujomis atsakomybėmis, kurios apima: buitines pokyčius gyvenant atskirai nuo tėvų, paskaitų, atsiskaitymų tvarkaraščio laikymąsi, finansų

planavimą. Taip pat, autonomija reikalauja didesnio iniciatyvumo gyvenimo srityse sprendžiant iškilusius sunkumus, tokius kaip susitarimai dėl vizito pas gydytoją bei klausimų aptarimai bendradarbiaujant su dėstytojais (Tao, Dong, Pratt, Hunsberger, & Pancer, 2000). Nors dauguma pirmakursių siekia visiškos autonomijos ir atsiskyrimo nuo tėvų, vis dėlto šiam amžiaus tarpniui daugiau būdinga semiautonomija - kai finansinė ar kitos atsakomybės yra dalinamos ar visiškai perleidžiamos tėvams (Goldscheider & Davanzo, 1986). Be to studentai kurdami ar palaikydami socialinius santykius taip pat turi ugdyti laiko valdymo įgūdžius. Pastebėta, kad dauguma studentų savo kasdienybę vis dėlto vertina kaip labiau nenuspėjamą (Anderman & Freeman, 2004). Taip pat praneša, kad dėl energijos stokos jiems nelieka laiko pasirūpinti savo psichine ar fizine gerove, nors dauguma susidoroja su padidėjusiu akademinu krūviu ir turi daugiau laisvo laiko nei anksčiau (Armsden & Greenberg, 1987). Sussman ir Arnett (2014) išskiria šį gyvenimo tarpinį nuo kitų apibūdinant penkiais matmenimis: a) savo tapatybės tyrinėjimas, b) jausmo „tarp“ (angl. feeling in-between) patyrimas – savo ribų ir autonomijos neišdiferencijavimas, c) orientacija į hedonizmą – siekį patirti kuo daugiau malonumų, d) didesnis susitelkimas į save ir e) dažniausiai patiriamas nestabilumo jausmas. Raidos stadijoms būdingi iššūkiai, kuriuos asmuo stengiasi įveikti. Tačiau tuo atveju, kai patiriama papildoma įtampa yra stipri ir išoriniai veiksniai sukuria visai nepalankią situaciją ir tiesioginę grėsmę fizinei sveikatai, šiuo atveju – pandemija sukelta COVID-19 viruso, tai gali prisidėti prie psichinės sveikatos pablogėjimo (Auerbach, Alonso, & Cuijpers, 2018). Remiantis Maslow motyvacijos teorija - asmuo turi penkias poreikių kategorijas: fiziologiniai poreikiai (kaip miego, maisto), saugumo (tvarkos, paramos), meilės (ryšio jautimo su kitais, socialinės paramos), pripažinimo (reikšmingumo, socialinės padėties) ir savirealizacijos (savo gabumų realizacijos, sėkmės). Teigiama, kad tuo atveju, kai nepatenkinami žemesnieji ar pirminiai poreikiai, kyla sunkumų patenkinant aukštesnius (Maslow, 1954). Pandemija gali būti laikoma kaip stiprų nuolatinį stresą keliantis įvykis. Kyla grėsmė nepatenkinti ne tik fiziologinius, psichologinius, bet ir saugumo poreikius, nuolat jaučiant atitinkamo laipsnio baimę. Padidėjęs neužtikrintumo jausmas sunkina ne tik pirmakursių identiteto formavimąsi, bet ir mažina motyvaciją ir įsitraukimą į akademinę veiklą (Schlesselman et al., 2020). Priklausymo jausmo poreikį turi kiekvienas asmuo. Jis skatina kurti socialinio palaikymo sistemą ir ją išlaikyti (Maslow, 1954). Universiteto laikotarpiu priklausymo jausmas siejasi su geresne subjektyvia gerove, o tai apima: jausmą būti gerbiamam, ir priimtam bendruomenės (Arslan, 2020). Studentai pranešę apie jaučiamą didesnę priklausomybės jausmą, turėjo mažiau psichologinių prisitaikymo iššūkių, mažesnę depresijos ir nerimo riziką (Arslan, 2020). Todėl galime teigti, kad pati jaunųjų amžiaus specifika ir joje atsirandantys iššūkiai gali daryti įtaką studentų

prisitaikymui naujoje aplinkoje, patiriamoms neigiamoms emocijoms ir bendram subjektyvios gerovės vertinimui.

### 1.3. Socialinės aplinkos svarba

Jaunų suaugusių formavimuisi svarbi ir socialinė aplinka. Šiuo laikotarpiu kuriami nauji, draugiški ar partnerystės santykiai. Pastebėta, kad jų vystymuisi didžiausią įtaką turi bendradarbiaujanti aplinka universitete, kurioje studentas praleidžia nemažą laiko dalį. Rastas ryšys tarp turiningo socialinio gyvenimo ir jaunų suaugusiųjų patiriamos subjektyvios gerovės ir prasmės jausmo pajutimo (Borschel et al., 2019). Tai reiškia, kad turintys aktyvesnį socialinį gyvenimą jaunuoliai jaučia didesnę prasmę ir subjektyviai didesnę gerovę savo kasdienybėje. Be to tarpasmeniniai santykiai gali būti įvairūs neapsiribojant vien šeima. Šiuo gyvenimo etapu kuriasi ne tik romantiniai santykiai, bet ir bendraamžių grupės, kurios panašios bendrais interesais ir profesinės krypties pasirinkimu. Pastebima, kad socialinio identifikavimo poveikio sveikatai tyrimai per pastarąjį dešimtmetį smarkiai išaugo (Cruwys, Haslam, Dingle, Haslam & Jetten, 2014). Išvados rodo, kad prisijungimas ir tapatinimasis su grupėmis yra susijęs su geresne fizine sveikata. Taip pat reikia nepamiršti, kad įsitraukimas į socialines grupes turi teigiamų padarinių gerai psichinei sveikatai, kuri siejasi su mažesniu neigiamu emocingumu ir efektyvesniu kognityviniu funkcionavimu (Cruwys et al., 2014). Susitapatinimas su socialinėmis grupėmis sumažina stresą ir daro įtaką tam, kaip asmuo vertina pačias įtampos situacijas (Haslam, O'Brien, Jetten, Vormedal, & Penna, 2005), be to turima parama prisideda prie didesnio psichologinio atsparumo (Elahi et al., 2018). Nors aktyvus socialinis gyvenimas turi daugelį teigiamų pasekmių, reikia nepamiršti, kad patiriamas prasmingas ryšys yra svarbesnis už socialinių kontaktų kiekybę (Borschel et al., 2019). Todėl suformuotas ryšys su pozityviomis ir darniomis grupėmis suteikia tikslo ir prasmės jausmą (Haslam, Jetten & Waghorn, 2009). Tokie ryšiai gali būti kuriami su šeima, sporto komanda ar bendruomene, darbo kolektyvu, laisvalaikio grupėmis ar universiteto bendramoksliais (Cruwys et al., 2014). Apibendrinus galime kelti prielaidą, kad dabartiniai studentai neturėjo pakankamai laiko įsitraukti į grupes universitetinėje aplinkoje, tačiau turimi dabartiniai kokybiški ryšiai su šeima ir esamais draugais gali prisidėti prie patiriamos subjektyvios gerovės vertinimo lygio.

Tie pirmakursiai, kurie pakeitė gyvenamąją vietą gali susidurti ir su kitokiais iššūkiais. Pastebėta, kad kai siekiama adaptuotis naujoje aplinkoje ir naujai kuriami ryšiai pradeda užimti dominuojančią vietą, atitinkamai socialiniai kontaktai su žmonėmis pirminėje aplinkoje palaipsniui silpnėja. (Gustafson, 2001). Kai kurių pirmakursių, kurie išvyko iš įprastinės gyvenamosios vietos studijuoti į kitą miestą, santykiai, sukurti pirminėje aplinkoje, susilpnėja arba ilgainiui yra visiškai nutraukiami. Taip pat išvykę

studentai susiduria su sunkumais palaikant kokybišką ryšį su šeimos nariais ir draugais (Cicognani et al., 2011). Atsiradęs vienišumo jausmas ir atsiribojimas nuo kitų yra viena pagrindinė charakteriška atsispindinti studentų imties pandemijos laikotarpio tyrimuose (Arslan, 2020). Vienatvė yra skaudi psichologinė patirtis, kurią patiria didžioji dauguma studentų. Ji siejama su rimtomis pasekmėmis studentų psichinei sveikatai ir gerovei (Moeller & Seehuus, 2019). Daugumoje tyrimų šis konstruktas apibrėžiamas kaip subjektyvus socialinių ryšių kiekybės ir prasmingo ryšio trūkumo vertinimas (Russell, Cutrona, Rose, & Yurko, 1984). Kitaip tariant šis jausmas išgyvenamas tuomet, kai asmuo jaučiantis tiek kokybinį, tiek kiekybinį socialinio kontakto trūkumą subjektyviai vertinant socialinę aplinką (Arslan, 2020) (Killgore, Taylor, Cloonan, & Dailey, 2020). Tyrimuose padarytos išvados atsako į iškilusio klausimo, susijusio su vienišumo skirtumu prieš pandeminiu laikotarpiu rodikliais, kad pandemijos metu suaugę amerikiečiai jautė padidėjusį vienišumą. Jie nustatė reikšmingą teigiamą ryšį tarp vienatvės, depresijos ir minčių apie savižudybę, o tai rodo, kad vienatvės mažinimas yra vienas iš svarbiausių aspektų, norint išvengti su pandemija susijusių psichologinių padarinių. Be to studentų imtis dėl patiriamų pokyčių dažniausiai laikoma ganėtinais jautria ir tai atsispindi tyrimuose. 2017 metais Peltzer ir Pengpid ištyrė virš 17 tūkstančių studentų iš 25 šalių. Rezultatai parodė, jog 11% studentų teigė, dažnai jaučiantys vieniši, o 13% - nurodė ypatingai stiprų vienatvės jausmo patyrimą. Senesnio tyrimo atlikto 2008 metais duomenimis nustatė, kad net 60% studentų patiria vienišumą (Ozdemir & Tuncay, 2008). 2020 metų tyrime, kurio N=127, 26% studentų kaip didžiausią pandemijos iššūkį įvardino socialinių kontaktų apribojimą ir dėl to patiriamą padidėjusią vienatvę (Arslan, 2021). Tokie tyrimai parodo socialumo ir kontaktų palaikymo būtinybę ypač jaunų suaugusiųjų imtyje. Apibendrinus galime teikti, kad vienišumas yra vienas iš reikšmingų rizikos veiksnių, galinčių prisidėti prie psichologinių problemų: rizikingo, agresyvaus elgesio, žemesnės psichologinės gerovės ir priklausomybės sukeliančio elgesio, tokio kaip rūkymas ar alkoholio vartojimas (Arslan, 2020), (Moeller & Seehuus, 2019), (Satici, 2019).

Galime išskirti ir kitą bendrą sunkumą su kuriuo betarpiškai susiduria abi grupės tai - karantino laikotarpio socialinių kontaktų ribojimai. Keliame prielaidą, kad jiems kyla sunkumai formuojant santykius dėl karantino priverstinai apribotų kontaktų su draugais iš akademinės, darbinės srities ar romantiniu partneriu, o tai siejasi su sumažėjusia gaunama socialine parama ir padidėjusiu neigiamų emocijų patyrimu (Shanahan et al., 2020), (Slavich & Auerbach, 2018). Tačiau tyrimuose galime rasti prieštaravimų, kad pakeitus gyvenamąją vietą išlaikyti stiprius socialinius ryšius nėra taip sunku dėl galimybės naudotis technologijomis, kurios leidžia bendrauti nepriklausomai nuo būvimo vietos. Nors vis dėlto kiti autoriai laikosi nuomonės, kad fizinis, tiesioginis bendravimas sukuria ar palaiko stipresnį, kokybiškesnį santykį nei skaitmeninis (Gustafson, 2001).

#### 1.4. Nuotolinio mokymosi specifika

COVID – 19 pandemijos metu visas mokymosi procesas buvo perkeltas į nuotolinę erdvę naudojant įvairias programas kaip: Microsoft Teams, Zoom ir kt. Su tokiu iššūkiu susidūrė ne tik mokymosi įstaigos, kurios siekė išlaikyti mokymosi kokybę, bet ir studentai. Jie turėjo prisitaikyti prie naujo būdo, kurio dar nebuvo išbandę (Alghamdi, 2021). Sparčiai didėjanti technologijų raidai jau galėjome matyti nuotolinio mokymosi pavyzdžių, tačiau vistiek susiduriame su problema – tyrimų, nustatančių mokymosi internetinėje erdvėje veiksmingumą, buvo atlikta ganėtinai mažai (McPherson & Bacow, 2015). Svarbu paminėti, kad mokymosi kokybė priklauso nuo išsikeltų tikslų, kuriuos siekia įgyvendinti mokymosi įstaiga ir gebėjimo adaptuoti studijų programą (Liguori & Winkler, 2020), o Lietuvos švietimo sistema nebuvo pilnai pasiruošusios šiems pokyčiams.

Turime atsižvelgti, kad šis kaip ir kiekvienas mokymosi metodas turi savų privalumų ir trūkumų. Nuotolinio mokymosi nauda – lankstumas (Simamora, 2020). Nagrinėjant pačią mokymosi specifiką galime išskirti dvi kategorijas: sinchroninį, kai video konferencija bendravimas vyksta tuo pačiu metu arba asinchroninis - kai bendravimas vyksta skirtingu laiku, pavyzdžiui, elektroniniais laiškais, diskusijų forumais (Simamora, 2020). Nors dauguma paskaitų ir seminarų reikalauja tiesioginio dalyvavimo, vis dėlto kai kurios paskaitos buvo įrašomos, atsiunčiamos video, audio įrašais. Taip pat skaidrių medžiaga, kuri pateikiama kartu su balso įrašu, suteikė dar didesnę galimybę studentams mokytis jiems patogiausiu metu. Toks modelis gali sumažinti neigiamą emocingumą, kadangi mokymasis vyksta neformalioje aplinkoje. Tai leidžia paskaitų metu susikurti maksimaliai patogią aplinką – mokytis gulint lovoje, valgant. Taip pat esant dabartinei karantino situacijai studentai iš visos Lietuvos galėjo mokytis Vilniaus universitete nepakeisdami savo įprastos fizinės gyvenamosios vietos. Tokia situacija jaunam suaugusiam gali sumažinant finansinę atsakomybę, kas prisideda prie teigiamų emocijų patyrimo ir mažesnės įtampos lygio (Simamora, 2020). Galime pasvarstyti ar tikrai toks būdas, nors ir mažinantis patiriamą įtampą ir suteikiantis komforto jausmą, teigiamai atsiliepia įsitraukimui į studijas ir motyvuoja siekti akademinų rezultatų nei įprastas kontaktinis metodas? Ieškant atsakymo į šį klausimą turime pažvelgti iš kitos pusės. Nuotolinio mokymosi trūkumai gali būti siejami su žemesne technologine kompetencija. Prisitaikymas dirbti naudojant naujas programas, pasitaikantys interneto prieigos trukdžiai ar reikiamos įrangos neturėjimas kelia papildomą įtampą, kuri mažina įsitraukimą į akademinę veiklą (Simamora, 2020), (Elmer, Mephram, Stadtfeld, & Capraro, 2020). Siekiant to išvengti pastebėta, kad suteikus studentams reikiamą pagalbą ir apmokymus šioje srityje, stebimas mažesnis prasipriešinimas ir padidėjusi motyvacija mokantis. Kitas veiksnys tai yra techninės kliūtys (Frolova, 2021). Dauguma pirmakursių

pasirinktų specialybių reikalauja praktinių žinių taikymo kontaktiniu būdu, o neturint galimybės taip kelti savo kompetencijos nukenčia mokymosi efektyvumas, dėl to jaučiamas didesnis stresas ir nustatomos žemesnės profesinio parengtumo ribos (Simamora, 2020).

Toki mokymosi būdą vertinant per socialinį aspektą galima pastebėti, kad nors studentai bendramoksliai ir dėstytojus dažnai mato kompiuterio ekrane, toks bendravimas suteikia ribotas komunikavimo galimybes, kurios nestiprina ir nekuria kokybiškų santykių, o gali padidinti nuovargį ir neigiamų emocijų patyrimą (Schlesselman et al., 2020). Autoriai išskiria naują reiškinį vadinamą „Zoom nuovargį“ (angl. „Zoom fatigue“). Jis pasireiškia padidėjusiu nerimu ir jaučiamu nuovargiu veikiant įvairiems veiksniams. Vienas iš jų – reikalavimas, kad studentai visuomet turėtų įjungtas kameras. Pastovus žiūrėjimas į savo atvaizdą kompiuterio ekrane gali padidinti neigiamą požiūrį į save arba sukelti norą pasirodyti, atkreipti dėmesį į save ir sumažinti koncentraciją į dėstomą informaciją. Tai lemia padidėjusį nuovargį, prieššūmą ir apsunkintą dalyvavimą užsiėmimuose. Mūsų dėmesio koncentracija yra svyruojanti - esant auditorijoje mūsų dėmesys natūraliai nukrypsta, tačiau tuo metu, kai esame video pokalbyje, o mūsų veidas aiškia matomas ekrane, žvilgsnio nukreipimas gali indikuoti, jog mes esame nedėmesingi. Jaučiant spaudimą ir stengiantis nenutrūkstamai išlaikyti akių kontaktą, studentas greičiau pajaučia nuovargį. Taip pat esame linkę informaciją apie pašnekovą gauti ne tik verbaliu būdu. Tačiau šiuo atveju matome tik veidą, todėl prarandame nemažai svarbios informacijos, tai apsunkina bendravimą bei padidina nerimo lygį (McWhirter, 2020). Autoriai pabrėžia, kad būtent neigiamų emocijų patyrimas ir nerimo lygis yra susijęs su didesniu išsiblaškimu ir mažu įsitraukimu paskaitų metu (Baker, 2003). Taip yra dėl pokyčių, kurie atsiranda suprastėjus kognityviniam funkcionavimui, kurie yra ypač svarbūs mokymosi procese. Galime stebėti kylančius sunkumus koncentruojant dėmesį, dėl kurio suprastėja naujos informacijos įsiminimas (Denovan & Macaskill, 2017). Svarbu išskirti ir paskutini veiksnį, kuris apsunkina nuotolinį mokymąsi, tai – pačios fizinės aplinkos trukdžiai. Kartais gyvenamoje vietoje nėra užtikrinamas privatumas. Šeimos nariai, gyvūnai gali ne tik trukdyti vykstančiam video pokalbiui, bet ir blaškyti dėmesį atsiskaitymų metu. Kitų tyrimų duomenimis studentai pranešė, kad nuotolinio mokymosi metu žymiai padidėjo mokymosi krūvis. Negalint įvairių darbų atsiskaityti kontaktiniu būdu dauguma jų buvo pakeisti į rašto darbų užduotis (Yang, Chen, & Chen, 2021). Tačiau priešingai 2020 metais atlikto longitudinalinio tyrimo duomenimis, kurio dalyviai buvo medicinos studentai, teigiama, kad nuotolinis mokymasis studentams nesukėlė didelio intensyvumo neigiamų emocijų (Polujanski, Schindler, & Rotthoff, 2020). Apibendrinus galime teigti, kad nuotolinis mokymasis turi savų plusų ir minusų, priklausomai nuo studento požiūrio, įgūdžių ir fizinės aplinkos galimybių priklausys ar nuotolinis mokymas asocijuosis daugiau su teigiamomis ar neigiamomis emocijomis.

## 1.5. Patiriamas stresas

Studentai patiria ypatingai daug stresinių patirčių, ne tik dėl besikeičiančios gyvenimo padėties, amžiaus tarpsnio ir jam būdingų ypatumų, bet ir dėl šiuo metu vykstančios pasaulinės pandemijos. Pasak Lazarus ir Folkman (1984) stresą galime patirti kaip reakciją į numanomą ar realią žalą, grėsmę ar iššūkį. Asmuo sąveikaudamas su aplinka susiduria su stresoriais – išoriniais veiksniais, kurie padaro tam tikrą įtaką organizmui - išsukia tiek fiziologines, tiek psichologines reakcijas (Pearlin et al., 1981). Asmuo vertina situaciją ir taip subjektyviai suvokiamas stresas - laipsnis, kuriuo individas įvertina savo gyvenime patiriamą stresą (Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983). Apibendrinus mes vertindami atitinkamas situacijas patiriame emocijas, kurios sukelia fiziologinius pokyčius organizme. Stresas yra ganėtinai plati sąvoka. Tam, kad geriau suprasti šį konstrukta turime atsižvelgti iš kokių veiksnių grupių ji susideda. Pirmoji grupė apimtų socialinius veiksnius, to pavyzdys būtų šiuo metu aktuali situacija vertinant: izoliaciją, karantiną ar atskirtį nuo socialinių grupių. Antroji grupė apimtų fizinius veiksnius galinčius apimti aplinkos pakeitimą, sveikatos problemas ar kita. Ir trečioji grupė – psichologiniai veiksniai. Šioje grupėje atsispindi įvairūs emociniai išgyvenimai tokie kaip: baimė, nerimas, pyktis, liūdesys, įtampa, neviltis, nesaugumo jausmas ir kita. Patyrus šias neigiamas emocijas ir neigiamai įvertinus atitinkamą situaciją pajaučiamas stresas (Žemaitienė, Bulotaitė, Jusienė, Veryga, 2011). Todėl streso patyrimą galime vertinti per patiriamų emocijų prizmę. Patiriamos neigiamos emocijos daro įtaką ir gyvenimo būdo pokyčiams, kurie siejami su padidėjusiu alkoholio, tabako ir kitų psichoaktyvių medžiagų vartojimu (Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983). Tuo tarpu, stipraus streso psichologinės sveikatos pasekmės gali būti pakankamai sunkios. Rastas ryšys ne tik su prastesniu organizmo funkcionavimu, silpnesniu imunitetu, bet ir nervų sistema. Tai gali paskatinti šiuos padarinius: depresijos simptomatiką, atsiradusias suicidines idėjas ar veiksmus, sutrikimų paūmėjimus (Elahi et al., 2018).

COVID-19 pandemija ir paskelbti karantino apribojimai pasauliniu mastu siejami su nerimu dėl savo ir artimųjų sveikatos, suprastėjusia ekonomine padėtimi, darbinės veiklos, įprasto gyvenimo stiliaus pokyčiais, socialine izoliacija. Žvelgiant iš psichologinės perspektyvos, esama situacija pasižymi neapibrėžtumu, neaiškumo jausmu, baime, kontrolės praradimu. Žiūrint iš teorinės perspektyvos, šių veiksnių kombinacija sukuria palankias sąlygas asmeniui patirti distresą (Reger, Stanley, & Joiner, 2020) ir kitus emocinius išgyvenimus pasireškančius nerimo simptomatika, bei pykčio internalizavimu (Shanahan et al., 2020). Kinijoje 2020 metais atliktas tyrimas, kuriame dalyvavo 1200 gyventojų, nustatė, kad 53,8% respondentų psichologinį epidemijos poveikį įvertino kaip vidutinį ar sunkų. Daugiau nei 16% pranešė, kad turi vidutinio sunkumo ir sunkius depresijos simptomus, o 28,8% - vidutinio



sunkumo ar sunkius nerimo simptomus ir 8,1% - turintys vidutinio sunkumo ar sunkų streso lygį. Tyrime taip pat išskirti kiti veiksniai: moteriška lytis, studento statusas ir prasta sveikatos būklė. 2020 metais atliktas tyrimas parodė, kad dalyvių lytis reikšmingai koreliuoja su patiriamais išgyvenimais pandemijos kontekste. Moterys labiau nei vyrai linkusios jausti daugiau: pykčio, nerimo, beviltiškumo jausmo, taip pat pranešė, apie didesnius gyvenimo būdo pokyčius, apimančius pasikeitusią rutiną, darbinę, mokslo padėtį (Shanahan et al., 2020). Tai buvo siejama su žymiai didesne neigiama įtaka psichologinei gerovei, didesniu stresu, patiriamu nerimu ir depresija (Wang et al., 2020). Pagrindinė kritika atspindinti tyrimuose – yra ta, jog sunku daryti išvadas, ir diferencijuoti patiriamo streso kilmę nustatant ar tokią įtampą tiriamieji jaučia kaip pandemijos padarinį, ar ir prieš tai jau buvo jaučiamas panašus įtampos lygis (Shanahan et al., 2020). Turėtume atsižvelgti, kad net ir prieš COVID-19 pandemiją daugiau nei 35% pirmakursių pranešė, kad jiems diagnozuoti nerimo ar nuotaikos sutrikimai. Todėl galime kelti prielaidą, kad asmenų turinčių būtent šių sutrikimų imtis ne tik padidės, bet ir paūmės (Auerbach et al., 2018). Kitame tyrime taip pat padaryta išvada, kad veiksnys padaręs didžiausią įtaką aukštesniam emocinio distreso įverčiui pandemijos metu buvo prieš tai jau patirta įtampa. Tai buvo susiję su patiriamomis patyčiomis ir kitais skaudžiais emociniais išgyvenimais (Shanahan et al., 2020). Svarbu paminėti, kad yra tyrimų, kurių duomenys pabrėžia, kad visgi yra reikšmingas skirtumas lyginant studentų dabartinę būklę su prieš pandemine situacija. Be to Stebimas žymus pablogėjimas vertinant fizinę būklę ir aktyvumą, patiriamo nerimo lygį ir jaučiamą padidėjusį neigiamą emocingumą (Fornili et al., 2021). Apibendrinant galime teigti, kad dauguma tyrėju pabrėžia, jog ir prieš pandemiją studentai jautė neigiamas emocijas ir stresą, tačiau vis dėlto didžiausias pokytis pastebėtas fizinio aktyvumo sumažėjime ir neigiamo emocingumo srityje.

## 1.6. Streso įveika

Gyvenimas įtampoje gali padaryti nemažą žalą psichologinei asmens gerovei, sukelti sielvartą, nerimą, depresijos požymius, PTSS, namų ilegesį, suicidines mintis, piktnaudžiavimą alkoholiu ir kitomis psichotropinėmis medžiagomis (Bonanno, Brewin, Kaniasty, LaGreca, & Weighing, 2010). Tačiau tokie padariniai pastebėti tik mažoje (30% ir mažiau) imtyje tų, kurie išgyveno stresinę situaciją. Tyrimuose pastebėta, kad atsparumas siejasi su amžiumi. Jaunų suaugusiųjų imtyje simptomų paūmėjimas stebimas pirmaisiais mėnesiais po nelaimės, o einant laikui neigiamos emocijos mažėja, ypač lyginant su vyresnio amžiaus imtimi (Bonanno et al., 2010). Todėl nenuostabu, kad 2020 metais atliktuose tyrimuose rasti geresni nei tikėtasi rezultatai kalbant apie jaunų suaugusiųjų psichologinį atsparumą pandemijos metu (Shanahan et al., 2020), (Masten, 2001). Retrospektyviai klausiant tiriamųjų ar jie jaučiasi: geriau, taip pat, ar blogiau lyginant su tuo, kaip jautėsi prieš pandemiją rezultatai parodė,

kad pusė (50,8%) jaučiasi taip pat, 18,7% - jaučiasi geriau ir 30,5% jaučiasi blogiau (Shanahan et al., 2020). Pirmakursiai esamą neužtikrintą pandemijos situaciją vertina skirtingai. Taip yra todėl, kad kiekvienas žmogus turi unikalų atsparumo veiksnių rinkinį, kuris ypač išryškėja nelaimių ir trauminių įvykių metu, įskaitant: asmenybės bruožus, socialinės paramos sistemą, bei streso įveikos strategijas (Layous, Chancellor, & Lyubomirsky, 2014). Nepaisant galimų stresorių, jauni suaugusieji turi santykinai mažą COVID-19 sveikatos komplikacijų riziką. Jiems yra pažįstamas nuotolinis bendravimas ir yra kompetentingi naudotis socialine medija. Dėl to kyla mažiau sunkumų prisitaikant mokytis ar dirbti nuotoliniu būdu, bei socialinius kontaktus palaikyti per nuotolį. Taip pat jie, priešingai nei vyresni asmenys, dažniausiai neturi atsakomybės rūpintis mažais vaikais ar vyresniais tėvais (Shanahan et al., 2020).

Tik XX amžiaus viduryje tyrėjai pradėjo kreipti dėmesį ne tik į streso padarytą žalą, bet ir į jo teigiamas puses. Selije teigia, kad optimalaus lygio patiriamas stresas mobilizuoja – suteikia išteklius įveikti kliūtis. Zautra ir Reich, kaip ir kiti autoriai įvedė atsparumo sąvoką, kuri apima gebėjimą atsistatyti, pastovumą ir augimą. O dabartiniai tyrėjai atkreipia dėmesį į pačius įveikimo procesus, prisidedančius prie subjektyvios gerovės palaikymo, kurie skatina atsigavimą po įvykio ir suteikia galimybę augti (Folkman, 2012). Mūsų reakciją į stresą sukelia biologiniai, socialiniai veiksniai, bei aplinkos ypatybės. Deja šių faktorių dažniausiai negalime kontroliuoti. Tačiau vis dėlto galime keisti savo mąstymą, požiūrį ir veiksmus. Įveikos, kurias naudojame, tampa vienu svarbiausiu aspektu, apsaugančiu mūsų psichinę ir fizinę sveikatą nuo žalingo streso poveikio (Linley & Joseph, 2004). 2020 metais Jungtinėje karalystėje atlikto tyrimo metu, kurio N = 1004, autoriai išskyrė aštuonis veiksnius, didinančius psichologinį atsparumą koronaviruso pandemijai sukeltiems padariniams. Pirmasis – būvimas gamtoje bent 10 minučių per dieną, daugiau nei 10 minučių fizinio krūvio, socialinis palaikymas gaunamas iš šeimos, draugų ar antros pusės, pastovus miego režimas (Killgore et al., 2020). Kito tyrimo su medicinos studentais metu gauti rezultatai parodė, kad efektyviausios streso įveikos susijusios su geresniu subjektyvios gerovės vertinimu yra: joga, dėmesingumo pratimai, pakankamas miegas, dėkingumo pratimai ir puikūs socialiniai santykiai (Schlesselman et al., 2020).

Lazarus ir Folkman (1984) streso įveiką vertina per mintis ir veiksmus, kuriuos asmuo naudoja susidūręs su stresoriumi. Išskiriamos dvi įveikos strategijos: a) *orientuota į emocijas*, kurios metu asmuo įvertindamas situaciją reguliuoja savo emocinį atsaką. To pavyzdys: patyrus netektį jaučiamas liūdesys ir b) *į problemą orientuota įveikos strategija*, apimanti individo veiksmus tiesiogiai tvarkantis su problema (Folkman, 2012). Toliau šis streso įveikos modelis buvo praplėstas ir šiuo metu Lietuvoje plačiai naudojamas kaip „Keturių faktorių streso įveikos modelis“. Pirmasis faktorius atspindi su

*socialine parama* susijusias streso įveikos strategijas. Dar smulkiau išskiriamos dvi: *emocinė* ir *instrumentinė* socialinė parama. Svarbu paminėti, kad dauguma tiriamųjų šių įveikų nediferencijuoja, todėl ir tyrimų rezultatuose jos aptiriamos bendrai. Antrasis faktorius apibūna *į problemas sprendimą orientuotą* įveikos strategiją. Tai apima pačios probleminės situacijos analizę, sprendimo paiešką, priimto sprendimo įgyvendinimo planavimą ir atitinkamų žinių, kurios padėtų spręsti problemą kaupimą. Trečiasis – *emocinės iškrovos* faktorius. Tokia įveikos strategija apima veiksmus, kai patiriamos emocijos „išliejamos” ant kitų asmenų. Taip pat šis faktorius apima ir kaltinimą tiek savęs, tiek kitų. Ketvirtas faktorius siejasi su *vengimo* strategijomis, kurios gali būti naudojamos kaip dėmesio nukreipimo būdai ar teigiama situacijos interpretacija.

Jau 1998 metais Clement ir Schonnesson tyrime buvo rasta, kad naudojamos streso įveikos strategijos siejasi su patiriamu depresijos ir bendru pasitenkinimo gyvenimo lygiu. Daugumoje tyrimų galime stebėti sąsajas tarp subjektyvios gerovės lygio ir naudojamų streso įveikos būdų. Tie studentai, kurie naudoja *į problemą ir socialinį palaikymą orientuotą* įveiką savo gerovę vertina aukščiau nei tie, kurie naudoja *emocinės iškrovos* ar *vengimo* būdą (Cilkrikcit, 2012), (Deniz, 2006). Taip pat rasta, kad *vengimo* strategija daugiau siejasi su aukštesniu streso įverčiu ir žemesniu gerovės lygmeniu (Kiran, Mridula, & Subbakrishna, 2003). Kituose tyrimuose pastebėti prieštaringi duomenys: *vengimo* strategija, kuri laikoma kaip neefektyvia įveika, gali teigiamai sietis su gerovės vertinimu. Tokie rezultatai aiškinami laikantis prielaidos, kad tie studentai patiriamų probleminių situacijų neinternalizuoja, dėl to patiriami stresoriai nedaro neigiamos įtakos vertinant gerovės lygį (Cilkrikcit, 2012). Taip pat pastebėta, kad jei studentas naudoja neadaptivias įveikos strategijas, turi ribotą socialinį palaikymą susidūrus su stresiniu įvykiu savo subjektyvios gerovės lygį vertins prasčiau (Schmidt & Welsh, 2010). Esant pakitusiai situacijai siekiame sumažinti įtampą, tačiau ją galime mažinti tiek adaptyviais (*į problemą orientuota* įveika, socialinės paramos ieškojimas), tiek neadaptyviais būdais (*vengimas*, *emocinė iškrova*) (Grakauskas ir Valickas, 2006). Pastebėta, kad socialinės paramos turėjimas šeimoje sietinas su naudojamomis adaptyviomis streso įveikos strategijomis nei *vengimu* (Tao et al., 2000). 2014 metais atliktas tyrimas, kuriame buvo nustatytas skirtumas tarp lyties ir įveikos būdų studentų imtyje. Rezultatai nurodė, kad dauguma studentų orientuotos *į socialines* įveikos būdus, o studentai kaip streso įveiką pasirenka *vengimo* techniką, taip pat pastebėta, kad jie daugiau renkasi neadaptivias *vengimo* technikas kaip psichotropinių medžiagų vartojimą. Moterys taip pat dažniau nei vyrai renkasi *į religiją ir tikėjimą orientuotą* įveiką (Dudaitė ir Ustilaitė, 2014), (Kiran, Mridula, & Subbakrishna, 2003). Apibendrinus galime kelti prielaidą, kad priklausomai nuo to, kokias įveikos strategijas studentas naudos susidorojant su šio raidos etapo iššūkiais, tiesiogiai priklausys subjektyvios gerovės vertinimo lygis (Cilkrikcit, 2012).

## 1.7. Subjektyvios gerovės vertinimas

Kasdienėje kalboje žmonės norėdami įvardinti savo pasitenkinimą gyvenimu ar jo sritimis naudoja laimės sąvoką. Mokslinėje literatūroje daugiau vartojama subjektyvios gerovės (SG) terminas (Šilinskas ir Žukauskienė 2004). Straipsniuose galime sutikti du skirtingus teorinius požiūrius: a) hedonistinis – siejamas su laimingumu, kai asmuo siekia patirti kuo daugiau malonumų ir išvengti kančios ir b) eudamoninis – siejamas su psichologine gerove (PG), kai asmuo išsikelia ir siekia atrasti savo gyvenimiškus tikslus. Ši sąvoka siejama su asmenybės augimu, subjektyviu gyvenimo pasitenkinimu (Ryff, Singer, & Diener, 2004). Be to gerovės terminas vartojamas apibūdinti lygį, kurį žmonės patiria pagal asmeninį (subjektyvų) vertinimą. Tai apima kelis komponentus: a) afektinį - teigiamą ir neigiamą emocingumą ir b) kognityvinį - bendro pasitenkinimo gyvenimu lyginamąjį vertinimą. Bendras pasitenkinimas gyvenimu yra skaidomas į atskiras dalis. Asmuo vertina: savo sveikatą, darbą, laisvalaikį, socialinę aplinką ir kita (Diener, & Ryan 2009), (Pleeging, Burger & van Exel, 2019), (Diener et al., 2006). Siekdami apjungti hedonistinį ir eudamoninį požiūrį Lietuvos tyrėjai sukūrė Lietuviškąją psichologinės gerovės skalę, kuri yra naudojama šiame tyrime. Čia gerovė nagrinėjama kaip vienas reiškinys, kurį galėtume įvardinti pasitenkinimu gyvenimu (Liniauskaitė, Kairys, Urbanavičiūtė, Bagdonas, ir Pakalniškienė, 2012). Vis daugiau tyrimų patvirtina, kad PG siejasi su geresne sveikata ir retesniais jos nusiskundimais (Roysamb, Tambs, Reichborn-Kjennerud, Neale, & Harris, 2003), aukštesne darbine motyvacija, kokybiškesniais tarpasmeniniais santykiais, visuomeninės gerove (Bagdonas, Liniauskaitė, Urbanavičiūtė, Girdzijuskienė, ir Kairys, 2012), sveikatai naudingų elgesiu kaip sportu ir žalingų įpročių neturėjimu, įskaitant rūkymą ir alkoholio vartojimą (Pigaiani et al., 2020). Buvo rasti abipusiai ryšiai tarp subjektyvios gerovės įverčio ir turimo socialinio palaikymo. Tie asmenys, kurie turi daugiau draugų ar didesnę šeimos palaikymą SG vertina geriau. Lygiai taip pat ir tų, kurių SG įvertis aukštesnis turi glaudesnius ir palaikančius socialinius santykius, nei tie kurie savo gerovę vertina prasčiau (Diener & Biswas-Diener, 2008). Tyrimais rastas ryšys tarp SG ir tokių asmens savybių kaip: didesnis pasitikėjimas savimi, lyderystės gebėjimai, bendruomeniškumas ir šiltumas. Todėl galime kelti hipotezę, kad tie asmenys geba kurti savo socialinės paramos sistemą (Isen, Daubman, & Nowicki, 1987).

Taip pat subjektyvi gerovė siejasi ir su pragyvenimo lygiu – finansine padėtimi, bei atliekama veikla (Diener & Ryan 2009). Tokie darbuotojai vertinami kaip našesni, kūrybiškesni, o jų darbas vertinamas kaip aukštesnės kokybės (Staw, Sutton, & Pelled, 1994). Priešingi duomenys nurodo, kad

nors tie, kurių aukštas gerovės lygis turi ir sėkmingus artimus santykius, tačiau trupti žemesnis gerovės lygis koreliuoja su didesnėmis pajamomis, akademinė sėkme (Oishi, Diener & Lucas, 2007).

Tikėtina, kad dauguma tų, kurie siekia būti laimingais laikomi labiau koncentruotais į save ir savo tikslus nei į kitus, tačiau tyrimai rodo priešingus rezultatus. Aukštas subjektyvios gerovės lygis siejasi su didesniu žmonių socialumu, altruizmu, dalyvavimu savanorystės veiklose (Tov & Diener, 2008). Jie labiau pasitiki vyriausybinėmis įstaigų veiklomis ir yra tolerantiškesni mažumoms (Tov & Diener, 2008), (Diener & Ryan 2009).

Kai kuriuose tyrimuose rasta, kad moteriška lytis siejasi su didesniais įverčiais, nei vyrų, tačiau pastebėta, kad moterys taip pat dažnai atsiduria skalės kontinuumo kraštuose, kuriuose žymima arba labai geras arba labai blogas rezultatas. Tokie duomenys aiškinami tuo, kad moterys daugiau nei vyrai yra linkusios jausti įvairesnius ir stipresnio emocinio tono jausmus (Diener & Ryan 2009), (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). Priešingai kiti tyrimai rodo, kad moterų pasitenkinimas savo gerove yra bendrai mažesnis nei vyrų. Panašius skirtumus galima rasti ir analizuojant atskiras skales t. y. atitinkamas gyvenimo sritis (Hidalgo, 2019). Siekiant paaiškinti gautus duomenis tyrėjai samprotauja, kad tai siejasi su žemesnėmis moterų pajamomis (Hidalgo, 2019). Atlikti tyrimai Europos šalyse, suaugusiųjų imtyje, dažniausiai nepateikia statistiškai reikšmingų duomenų siejant SG ir lytį. Galime stebėti tendencijas, kad vyrai Lietuvoje turi didesnę SG rodiklį ir yra labiau patenkinti savo fizine sveikata, nei moterys, tačiau jos yra labiau patenkintos gyvenimu pačioje Lietuvoje (Bagdonas, Kairys, Liniauskaitė, ir Pakalniškienė, 2013). Fizinė sveikata ir jos subjektyvus vertinimas yra vienas iš veiksnių, kuris daro stiprią įtaką asmens gerovės suvokimui (Kazlauskas ir Želvienė, 2013). Pastebėta, kad svarbiausias veiksnys yra pats dabartinis savo situacijos vertinimas, o ne bendrai patirtų stresinių įvykių išgyvenimas.

**Tyrimo tikslas** – ištirti nevilniečių Vilniaus universiteto pirmakursių, kurie dėl karantino grįžo į gimtąją gyvenvietę arba pasiliko Vilniuje studijuoti nuotoliniu būdu, subjektyvią gerovę, patiriamas emocijas ir streso įveikos būdus.

#### TYRIMO KLAUSIMAI

1. Kaip skiriasi subjektyvi gerovė, streso įveikos būdai, patiriamos emocijos ir įsitraukimas į studijas tarp lyčių ir tarp studentų, kurie grįžo gyventi į buvusią gyvenamąją vietą arba liko Vilniuje?
2. Kaip skiriasi socioekonominiai ir psichologiniai ypatumai, žalingų įpročių ir fizinis aktyvumas bei socialinių ryšių pokyčiai tarp studentų, kurie grįžo į buvusią gyvenamąją vietą arba liko Vilniuje?

3. Kaip siejasi pirmakursių subjektyvi gerovė, streso įveikos būdai, patiriamos emocijos tarpusavyje?
4. Kaip siejasi studentų subjektyvi gerovė, streso įveikos būdai ir patiriamos emocijos su skirtingos gyvenamosios vietos pasirinkimu bei lytimi?
5. Kaip streso įveikos būdai, gyvenamosios vietos pasirinkimas ir patirtos emocijos nuspėja subjektyvią gerovę?

## 2. TYRIMO METODIKA

### 2.1. Išankstinė apklausa

Išankstinėje apklausoje dalyvavo N=205 pirmo kurso Vilniaus universiteto studentai, kurių gimtoji gyvenamoji vieta yra ne Vilniaus miestas. Daugumą jų sudarė 162 (79%) merginos ir 43 (21%) vaikinai. Apklausa atlikta internetinėje erdvėje „Mano anketa“ platformoje, kuri buvo patalpinta 2020 metų lapkričio 4d. *Facebook* grupėje „VU Pirmakursiai 2020“. Dalyviai atrinkti netikimybinės, „patogiosios“ atrankos būdu. Kvietime buvo nurodyta, jog gimtoji gyvenamoji vieta turi būti ne Vilniaus miestas. Tiriamieji turėjo užpildyti anketą (1 priedas). Ši apklausa leido susipažinti su tuometine pirmakursių gyvenamąja padėtimi ir galimais situacijos pokyčiais karantino kontekste. Duomenys panaudoti tolimesnio tyrimo anketos sudarymo procese - parenkant klausimus, kurie daugiausiai atitinka studentų gyvenamosios vietos demografinius duomenims.

Apklausoje gauti rezultatai parodė, kad tuo metu dauguma studentų 113 (55%) gyveno bendrabutyje, o 51 (25%) nuomojamame bute. 104 (98%) studentai, kurie gyvena bendrabutyje taip pat gyvena ne vieni, o su draugais, antrąją pusę ir tik du tiriamieji gyvena vieni. Iš tų studentų, kurie gyvena nuosavame bute 3 (38%) gyvena vieni, ir 5 (62%) gyvena su kitais. Tie studentai, kurie gyvena nuomojamame bute, tik 10 (20%) tiriamųjų gyvena vieni, 41 (80%) gyvena su kitais. Vienas tiriamasis gyvenantis name, taip pat gyvena ir su antrąją pusę.

Į klausimą: „*Jei numanysiu, kad nuotolinės studijos nebesitęs 2021 m. (t. y. kitais metais bus grįžta prie įprastinių) aš planuoju*“, 159 (78%) tiriamieji būtų likę Vilniuje dabartinėje gyvenamojoje vietoje, 26 (13%) taip pat būtų likę Vilniuje, bet gyvenamąją vietą keistų, ir tik 16 (8%) tiriamųjų manė, jog grįžtų į gimtąją gyvenvietę.

Į klausimą: „*Jei numanysiu, kad nuotolinės studijos tęsis iki mokslo metų pabaigos, aš planuoju*“ 123 (60%) studentų atsakė, jog grįžtų į gimtąjį miestą, o 76 (37%) liktų Vilniuje.

Į klausimą: „*Įsigaliojus karantinui aš planuoju*“ 136 (66.3%) manė, jog grįš į gimtąją gyvenvietę, 67 (33%) liks Vilniuje.

Taip pat tiriamieji Likerto skalėje vertinimo, kiek jiems įtampos kelia klausimas dėl gyvenamosios vietos, rezultatai nurodė, kad 24% pasirinko atsakymą (1) visiškai nesutinku, 20% (2) nesutinku, 26% (3) nei sutinku, nei nesutinku, 13% (4) sutinku, 17% (5) visiškai sutinku. Bendras įvertis 2,79 balai iš 5.

Apibendrinus šiuos duomenis galime matyti, kad dauguma pirmakursių gyveno bendrabutyje, kiek mažiau – nuomojamame bute. Taip pat dauguma gyveno su kitais t. y. ne vieni. Duomenis

analizuojant iš sprendimo priėmimo perspektyvos matome, kad didžiausią įtaką gyvenamosios vietos pasirinkime turėjo pilno nuotolinio mokymosi universitete vykdymas ir sprendimas, dėl jo pratęsimo iki mokslo metų pabaigos. Karantino įvedimo klausimas taip pat nurodė panašiu rezultatus - dauguma pirmakursių manė, jog įvedus karantiną grįš į gimtąją gyvenvietę. Abu klausimai pateikė svarbius duomenis, nes buvo sunku nuspėti COVID-19 užsikrėtimo atvejų plitimą. Taip pat matome, kad truputi daugiau nei pusė tiriamųjų praneša apie patiriamą didesnę nei vidutinį nerimą gyvenamosios vietos pokyčio atžvilgiu.

## 2.2 Tyrimo dalyviai

Tyrime dalyvavo 169 pirmo kurso Vilniaus universiteto studentai, kurių gimtoji gyvenamoji vieta yra ne Vilniaus miestas ar jo apylinkės. Jų amžius svyravo nuo 18 iki 24 metų ( $M = 19,4$ ). Daugumą jų sudarė 19 (62,7%) ir 20 (24,3%) metų amžiaus jaunuoliai. Iš viso dalyvavo 121 (71,6%) mergina ir 48 (28,4%) vaikinai. Apie pusę (54,4%) tiriamųjų, paskelbus karantiną, grįžo į gimtąją gyvenvietę, o kiti (45,6%) – liko gyventi Vilniuje ar jo apylinkėse. Dauguma grįžusių gyveno su tėvais (91,1%), o dauguma likusių – ne vieni (74%): iš jų 45,6% su partneriu(-e), 22,8% su draugais, 19,3% su mažai pažįstamu kambario draugu(-e), 12,3% su giminaičiais (broliu, sese ar kitais). Be to, dauguma likusiųjų gyveno bute (77,9%) ar bendrabutyje (16,9%).

## 2.3 Tyrimo instrumentai

Tyrimas atliktas internetinėje erdvėje „Mano anketa“ platformoje. Tyrimo dalyviai atrinkti netikimybinės, „patogiosios“ atrankos būdu. Tyrimo kvietime buvo nurodyta, jog gimtoji gyvenamoji vieta turi būti ne Vilniaus miestas. Tiriamieji turėjo užpildyti anketą (2 priedas), kurią sudarė: Lietuviškoji psichologinės gerovės skalė jaunimui (LPGS-J), Streso įveikos klausimynas ir jaučiamas emocijas dėl gyvenamosios vietos pasirinkimo, kurių pagrindu sudaryta Emocijų skalė. Taip pat anketoje buvo pateikti klausimai apie demografines tiriamųjų charakteristikas, įsitraukimą į studijas, žalingų įpročių ir sporto dažnį, bei socioekonominius ir psichologinius ypatumus.

*Lietuviškoji psichologinės gerovės skalė jaunimui (LPGS-J)* (Kairys, Bagdonas, Liniauskaitė ir Pakalniškienė, 2013) skirta nustatyti psichologinę gerovę prognozuojančius veiksnius tiriant jaunuolius nuo 18 iki 24 metų. Skalėje yra 69 teiginiai sudarantys 9 subskales:



- **Pasitenkinimo gyvenimu ir savimi** subskalę sudaro 13 teiginių atspindinčių bendrą teigiamą ar neigiamą gyvenimo ir savęs vertinimą. Subskalę sudaro tokie klausimai, kaip: „*Gyvenimas man atrodo beprasmiškas*“.
- **Neigiamo emocijų** subskalę sudaro 14 teiginių atspindinčių bendrą neigiamų emocijų patyrimą apimant: nerimastingumą, nuotaikų kaitą, nusivylimą gyvenimu, jaučiamą įtampą, vienišumą, nusivylimą savimi, nepritapimą prie visuomenės. Į ją įeina tokie klausimai kaip „*Nuolat jaučiu įtampą*“.
- **Tikslingumo** subskalę sudaro 8 teiginiai, kurie siejasi su tikslų kėlimu planavimu, geru prisitaikymu įprastinėje aplinkoje. Tokių klausimų pavyzdžiai: „*Mano gyvenimo tikslai aiškūs*“, „*Gerai susidoraju su savo kasdieninėmis pareigomis*“.
- **Pasitenkinimo tarpasmeniniais santykiais** subskalę sudaro 8 teiginiai atspindintys asmens pasitenkinimą tarpasmeniniais santykiais, bei gebėjimą juos užmegzti. Teiginių pavyzdys – „*Turiu per mažai artimų draugų*“.
- **Pasitenkinimo santykiais su artimaisiais** subskalę sudaro 6 teiginiai atspindintys asmens pasitenkinimą santykiais, šeimoje. Pavyzdžiui: „*Abejoju, ar galiu pasitikėti savo šeima*“.
- **Kontrolės** subskalę sudaro 8 teiginiai apie asmens įsitikinimus, kad jis gali kontroliuoti savo veiksmus, aplinką, tikėjimas savo veiksmingumu. Teiginių pavyzdžiai: „*Esu patenkintas (-as) galimybėmis kontroliuoti gyvenimą*“.
- **Pasitenkinimo fizine sveikata** subskalę sudaro 4 teiginiai, kurie atspindi asmens pasitenkinimas savo fizine sveikata ir jų pavyzdys – „*Mano fizinė sveikata puiki*“.
- **Pasitenkinimo gyvenimu Lietuvoje** subskalę sudaro 2 teiginiai vertinantys pasitenkinimą gyvenant Lietuvoje, pavyzdžiui, „*Gerai jaučiuosi gyvendamas (-a) Lietuvoje*“.
- **Pasitenkinimo pragyvenimo lygiu** į šią subskalę įeina 6 teiginiai apimantys: pasitenkinimą pajamomis, laisvalaikiu, gyvenimo sąlygomis, bet taip pat apima ir saugumo, kontrolės pojūtį. Tokių teiginių pavyzdys: „*Mane tenkina gyvenimo sąlygos*“

Subskalių patikimumo rodikliai nurodomi 1 lentelėje. Skalės validumas nebuvo tikrintas, nes šis instrumentas yra standartizuotas Lietuvoje būtent šiai amžiaus grupei. Kiekvienas skalės teiginys yra vertinamas 5 balų Likerto tipo skale nuo „*tikrai ne*“ iki „*tikrai taip*“. Interpretuojant gautus duomenis buvo remiamasi autorių pateiktomis instrukcijomis: apgęžus atvirkštinius teiginius, skaičiuojama atitinkamų subskalių teiginių vidurkis ir bendras visos skalės vidurkis. Aukštesni įverčiai atspindi didesnę pasitenkinimą ar geresnę bendrą būseną atitinkamoje srityje, o aukštesnis bendras visos skalės vidurkis

– stipresnę bendrą subjektyvią psichologinę gerovę. Vienas iš autorių suteikė prieigą prie pačio instrumento, rezultatų analizės rakto ir suteikė leidimą jį naudoti darbe.

**1 lentelė.** *LPGS-J autorių nurodomi ir šio tyrimo metu gauti patikimumo rodikliai*

Subskalės pavadinimas	Autorių nurodomas Cronbacho $\alpha$ koeficientas	Šio tyrimo metu gautas Cronbacho $\alpha$ koeficientas
Pasitenkinimas gyvenimu ir savimi	0,95	0,92
Neigiamas emociingumas	0,92	0,88
Tikslingumas	0,88	0,83
Pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais	0,87	0,85
Pasitenkinimas santykiais su artimaisiais	0,87	0,80
Kontrolė	0,80	0,80
Pasitenkinimas fizine sveikata	0,82	0,77
Pasitenkinimas pragyvenimo lygiu	0,79	0,78
Pasitenkinimas gyvenimu Lietuvoje	0,67	0,86
Bendras visos skalės patikimumas		0,96

*Streso įveikos klausimynas: keturių faktorių modelis* (Grakauskas ir Valickas, 2006) skirtas nustatyti kokias įveikos strategijas naudoja asmenys patiriant stresą. Klausimynas susideda iš 24 teiginių, kurie sudaro 4 subskales:

- **Socialinės paramos** subskalę sudaro 6 teiginiai, kurie apibūdina polinkį stresinėse situacijose ieškoti socialinės paramos iš aplinkinių. Teiginio pavyzdys: „*Kreipiuosi į tuos, kurie gali mane suprasti*“.

- **Problemų sprendimo** subskalę sudaro taip pat 6 teiginiai, kurie yra susiję su į problemą orientuotomis streso įveikos strategijomis: problemos analizavimas, sprendimo paieška, sprendimo įgyvendinimo planas ir žinių apie galimą problemos sprendimą kaupimą. Teiginio pavyzdys: „*Apgalvoju galimus veiksmų padarinius*“.
- **Emocinės iškrovos** subskalę sudaro 6 teiginiai, kurie atspindi, jog žmogus stresinėje situacijoje ieškos kaltųjų, išlies savo susikaupusias neigiamas emocijas, kaltins likimą ar patį save. Teiginio pavyzdys: „*Kaltinu likimą dėl savo nesėkmių*“.
- **Vengimo** subskalę sudaro taip pat 6 teiginiai, kurie parodo, jog stresinės situacijos įveikiamos nukreipiant dėmesį arba teigiamai interpretuojant situaciją. Teiginio pavyzdys: „*Manau, kad laikas išspręs visas problemas*“.

Subskalių patikimumo rodikliai nurodyti 2 lentelėje. Tiriamieji šiame klausimyne turėjo įvertinti teiginius 5 balų Likerto tipo skale nuo „*niekada*“ iki „*visada*“. Autoriai nurodo, jog skaičiuojamas kiekvienos subskalės vidurkinis balas, tačiau bendro skalės vidurkio skaičiuoti negalima. Aukštesni balai nurodo stipresnį polinkį į būtent tą streso įveikos strategiją. Nors šis klausimynas yra sudarytas lietuvių kalba ir naudotas panašaus amžiaus imtyje, tačiau jis nėra standartizuotas, todėl buvo atlikta principinių komponentių faktorių analizė su *Varimax* sukiniu, kuri atskleidė, jog yra 4 faktoriai. Rezultatai parodė, kad duomenys tinka faktorių analizei:  $KMO = 0,74$ , duomenų sklaidos paaiškinamumas 46,71%. Faktorių svoriai pirmame faktoriuje buvo nuo 0,80 iki 0,64, antrame – nuo 0,69 iki 0,56, trečiame – nuo 0,77 iki 0,45, o ketvirtame – nuo 0,78 iki 0,36. Gauti rodikliai yra panašūs į tuos, kuriuos nurodo klausimyno autoriai ir tokia faktorių struktūra atitiko jų nurodytą struktūrą. Autoriai nurodo, kad klausimyną galima naudoti be atskirto leidimo.

**2 lentelė.** *Streso įveikos klausimyno subskalių autorių nurodomi ir šio tyrimo metu gauti patikimumo rodikliai*

Subskalės pavadinimas	Autorių nurodomas Cronbacho $\alpha$ koeficientas	Šio tyrimo metu gautas Cronbacho $\alpha$ koeficientas
Socialinė parama	0,83	0,84
Problemų sprendimas	0,76	0,74
Emocinė iškrova	0,72	0,71

Emocijų skalė. Tiriamieji turėjo įvertinti kokias jie emocijas sieja su savo pasirinkta gyvenamąja vieta karantino metu. Jiems buvo pateiktas 13 emocijų bei jausmų sąrašas, kuriame kiekvieną jie turėjo įvertinti 3 balų Likerto tipo skale nuo „visiškai tinka“ iki „netinka“. Pateiktos emocijos buvo: pyktis, liūdesys, gėda, kaltė, baimė, vienišumas, nerimas, pasipiktinimas, neviltis, įtampa, nusivylimas, džiaugsmas bei saugumas. Pastarųjų dviejų emocijų balai buvo perkoduoti atvirkščiai, siekiant sudaryti skalę, kurioje aukštesni balai reikštų mažesnę neigiamų emocijų pasireiškimą. Skalę nuspręsta sudaryti, siekiant įvertinti bendros tiriamųjų emocinės būsenos sąsajas su subjektyvia psichologine gerove bei streso įveikos strategijomis. Be to, kaip jau minėta teorinėje šio darbo dalyje, patyrus neigiamas emocijas ir neigiamai įvertinus esamą situaciją pajaučiamas stresas, kurį galima vertinti per kitų patiriamų emocijų prizmę. Šios skalės patikimumas  $\alpha = 0,85$ . Kadangi instrumentas naudotas pirmą kartą, todėl atlikta principinių komponentių faktorių analizė, kuri parodė, kad yra 1 faktorius, kurio svoriai svyravo nuo 0,34 iki 0,79. Šie duomenys tinka faktorių analizei: KMO = 0,80, duomenų sklaidos paaiškinamumas 38,81%.

Socioekonominiai ir psichologiniai ypatumai ir žalingų įpročių bei sporto dažnis. Tiriamiesiems taip pat buvo pateikti klausimai apie socioekonominius ir psichologinius ypatumus, kurie susiję su jų amžiaus tarpsnio aspektais bei galimais iššūkiais, kuriuos įprastai (t. y. ne COVID-19 pandemijos metu) dažniausiai patiria pirmo kurso studentai. Pavyzdžiui: „*Esu savarankiškesnis*“, „*Palankesnė finansinė padėtis*“, „*Mano mityba subalansuota*“. Į šiuos klausimus atsakymų variantai buvo „*Taip*“ arba „*Ne*“. Taip pat buvo klausama apie alkoholio vartojimo, rūkymo ir sporto įpročius bei jų galimus pokyčius. Šie klausimai buvo pateikti, nes kaip jau minėta, kai kurie jaunuoliai pradėję mokytis universitetuose ir siekdami pritaipiti prie savo amžiaus grupės ar užmegzti glaudesnę ryšį pradeda vartoti alkoholį, rūkyti arba bandyti keisti savo įvaizdį, pavyzdžiui, sportuoti. Atsakymų variantai į šiuos klausimus buvo „*dažniau/daugiau*“, „*rečiau/mažiau*“, „ *tiek pat*“, „*to nedarau*“.

Kiti pateikti klausimai: įsitraukimas į studijas, socialiniai ryšiai, demografiniai klausimai. Taip pat tiriamiesiems buvo pateikti klausimai apie jų subjektyvų įsitraukimą į studijas, socialinių ryšių su šeima ir draugais pokyčius. Įsitraukimas vertintas 5 balų Likerto tipo skalėje, kur atsakymai buvo nuo „*esu labai mažai įsitraukęs*“ iki „*esu labai įsitraukęs*“. Socialinių ryšių klausimai turėjo 3 pasirinkimo variantus: „*sustiprėjo*“, „*susilpnėjo*“, „*išliko tokie patys*“. Tiriamiesiems buvo užduoti ir kiti demografiniai klausimai apie kartu gyvenančius asmenis, gyvenamojo būsto tipą, lytį, amžių ir pasirinkimą grįžti į savo gimtąją vietą ar likti Vilniuje.

## 2.4. Tyrimo eiga

Tyrimas atliktas internetinėje erdvėje „Mano anketa“ platformoje. Sudarius anketą ir patalpinus ją į minėtą platformą buvo kreipiamasi į *Facebook* grupę „VU Pirmakursiai 2020“, kurioje yra pirmo kurso studentai iš įvairių Vilniaus universiteto fakultetų. Joje kovo 31d. buvo paskelbtas prašymas užpildyti anketą tiems pirmo kurso studentams, kurie rudens pradžioje atvyko studijuoti iš kitų Lietuvos vietų t. y. ne Vilniaus. Anketa buvo pasiekama 3 savaites.

## 2.5. Duomenų tvarkymas

Statistinę duomenų analizę atlikta su SPSS 24 programa. Šia programa skaičiuota aprašomoji statistika (vidurkiai, standartiniai nuokrypiai), skalių ir testų patikimumas vidinio suderintumo būdu (Cronbach  $\alpha$ ). Skalių konstruktų validumas tikrintas atlikus principinių komponentų faktorių analizę su *Varimax* sukiniu. Saugumo, gėdos, kaltės, baimės ir pasitenkinimo santykiais su artimaisiais bei pasitenkinimo gyvenimu Lietuvoje subskalių atsakymai nebuvo normaliai pasiskirstę, todėl jie buvo transformuoti. Likusių duomenų pasiskirstymas buvo normalus arba jie buvo kategoriniai. Dviejų skirtingų grupių subjektyvios psichologinės gerovės, streso įveikos bei emocijų skalės rezultatams palyginimui buvo pritaikytas Student t-testas nepriklausomoms imtims. Siekiant išsiaiškinti skirtingą gyvenamąją vietą pasirinkusių studentų socioekonominių ir psichologinių ypatumų, žalingų įpročių ir sporto dažnių bei socialinių ryšių pokyčių skirtumus buvo pasitelktas homogeniškumo kriterijus ( $\chi^2$ ). Ryšiams tarp kintamųjų nustatyti taikytas Pearson koreliacijos koeficientas. AMOS 22 programa atlikta tiesinę regresiją.

## REZULTATAI

Šiame darbe buvo iškelti 5 klausimai. Pirmuoju klausimu siekta išsiaiškinti kaip skiriasi subjektyvi gerovė, streso įveikos būdai, patiriamos emocijos ir įsitraukimas į studijas tarp: 1) lyčių, 2) skirtingą gyvenamąją vietą pasirinkusių studentų.

*Subjektyvi gerovė.* Svarbu prisiminti, jog pasitenkinimo santykiais su artimaisiais bei pasitenkinimo gyvenimo Lietuvoje subskalių balai buvo transformuoti, nes nebuvo normaliai pasiskirstę. Kadangi atlikta duomenų transformacija leidžia naudoti parametrinės statistikos metodus, tad subjektyvios gerovės skirtumams išsiaiškinti buvo pasitelktas *Student t*-testas nepriklausomoms imtims (3 lentelė). Gauti rezultatai atskleidžia, jog vaikinai pasižymi statistiškai reikšmingai mažesniu neigiamu emocijumu, t. y. didesnis neigiamo emocijumo subskalės balas reiškia mažiau patiriamų neigiamų emocijų, nei merginos. Taip pat vaikinai statistiškai reikšmingai yra labiau patenkinti santykiais su artimaisiais ir savo fizine sveikata nei merginos. Kiti gerovės subskalių rezultatai lyginant lyčių rezultatus statistiškai reikšmingai nesiskiria. Nagrinėjant skirtingą gyvenamąją vietą pasirinkusių studentų rezultatus, gauta, jog likę gyventi Vilniuje statistiškai reikšmingai jaučia daugiau savo gyvenimo kontrolės nei grįžę į gimtąją gyvenvietę. Kiti gerovės subskalių rezultatai lyginant minėtas grupes statistiškai reikšmingai nesiskiria.

**3 lentelė.** *Subjektyvios gerovės skirtumai tarp lyčių ir skirtingą gyvenamąją vietą pasirinkusių studentų*

	1) Vaikinai	1) Merginos	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	(n = 48)	(n = 121)			
	2) Likę Vilniuje	2) Grįžę			
	(n = 77)	(n = 92)			
Subskalės pavadinimas	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>			
1) Pasitenkinimas gyvenimu	3,54 (0,78)	3,35 (0,79)	1,44	167	0,15
2) ir savimi	3,52 (0,79)	3,31 (0,78)	1,65	167	0,10
1) Neigiamas emocijumas	3,26 (0,69)	2,92 (0,79)	2,59	167	<b>0,01</b>

2)		3,13 (0,79)	2,92 (0,76)	1,74	167	0,08
1)	<b>Tikslingumas</b>	3,34 (0,79)	3,33 (0,78)	0,02	167	0,99
2)		3,41 (0,72)	3,27 (0,83)	1,14	167	0,26
1)	<b>Pasitenkinimas</b>	3,30 (0,85)	3,46 (0,94)	-0,96	167	0,34
2)	<b>tarpasmeniniais santykiais</b>	3,51 (0,87)	3,34 (0,95)	1,19	167	0,24
1)	<b>Pasitenkinimas santykiais</b>	0,33 (0,16)	0,24 (0,17)	3,16	167	<b>0,002</b>
2)	<b>su artimaisiais</b>	0,25 (0,17)	0,26 (0,18)	0,54	167	0,59
1)	<b>Kontrolė</b>	3,49 (0,74)	3,28 (0,76)	1,60	167	0,11
2)		3,52 (0,73)	3,19 (0,75)	2,94	167	<b>0,004</b>
1)	<b>Pasitenkinimas fizine</b>	3,93 (0,86)	3,29 (0,89)	4,24	167	<b>p&lt;0,001</b>
2)	<b>sveikata</b>	3,56 (0,97)	3,39 (0,87)	1,20	167	0,23
1)	<b>Pasitenkinimas</b>	3,38 (0,84)	3,41 (0,85)	-0,24	167	0,81
2)	<b>pragyvenimo lygiu</b>	3,39 (0,89)	3,40 (0,82)	-0,08	167	0,94
1)	<b>Pasitenkinimas gyvenimu</b>	0,63 (0,31)	0,69 (0,30)	-1,12	167	0,26
2)	<b>Lietuvoje</b>	0,64 (0,30)	0,70 (0,30)	-1,34	167	0,18
1)	<b>Bendra subjektyvi gerovė</b>	3,46 (0,58)	3,36 (0,62)	0,99	167	0,33
2)		3,47 (0,61)	3,31 (0,61)	1,66	167	0,10

*Pastaba.* n – imties dydis, M – vidurkiai, SD – standartiniai nuokrypiai, t – t testo koeficientai, df – laisvės laipsniai, p – reikšmingumo lygmuo. Statistiškai reikšmingi skirtumai pažymėti paryškintu šriftu.

*Streso įveikos būdai.* Streso įveikos būdų skirtumams išsiaiškinti taip pat buvo pasitelktas *Student t*-testas nepriklausomoms imtims (4 lentelė). Kaip matome, streso įveikos būdai nesiskiria nei tarp skirtingų lyčių, nei tarp skirtingą gyvenamąją vietą pasirinkusių studentų.

**4 lentelė.** *Streso įveikos būdų skirtumai tarp lyčių ir skirtingą gyvenamąją vietą pasirinkusių studentų*

	Streso įveikos būdai	1) Vaikinai	1) Merginos	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
		(n = 48)	(n = 121)			
		2) Likę Vilniuje	2) Grįžę			
		(n = 77)	(n = 92)			
		<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>			
1)	Socialinės paramos įveika	2,53 (0,92)	2,46 (0,72)	0,59	167	0,56
2)		2,54 (0,88)	2,42 (0,69)	0,99	159,83	0,33
1)	Problemų sprendimo įveika	3,19 (0,95)	3,49 (0,91)	-1,90	167	0,06
2)		3,34 (0,90)	3,45 (0,96)	-0,81	167	0,42
1)	Emocinės iškvovos įveika	3,18 (0,77)	3,31 (0,71)	-1,04	167	0,30
2)		3,26 (0,81)	3,28 (0,65)	-0,23	167	0,82
1)	Vengimo įveika	3,60 (0,86)	3,56 (0,69)	0,28	72,01	0,78
2)		3,56 (0,75)	3,58 (0,73)	-0,21	167	0,84

*Pastaba.* n – imties dydis, *M* – vidurkiai, *SD* – standartiniai nuokrypiai, *t* – t testo koeficientai, *df* – laisvės laipsniai, *p* – reikšmingumo lygmuo.

*Emocijos ir emocijų skalė.* Svarbu prisiminti, jog saugumo, gėdos, kaltės ir baimės balai buvo transformuoti, nes nebuvo normaliai pasiskirstę. Kadangi atlikta duomenų transformacija leidžia naudoti parametrinės statistikos metodus, tad emocijų ir emocijų skalės skirtumams išsiaiškinti buvo pasitelktas *Student t*-testas nepriklausomoms imtims (5 lentelė). Taip pat kuo didesnis balas, tuo mažiau patiriama



emocija šiuo laiku (t. y. ji netinka). Tik šiam klausimui buvo žiūrimi ir atskirų emocijų iš sąrašo, ir bendros emocijų skalės skirtumai tarp minėtų grupių. Gauti rezultatai rodo, kad statistiškai reikšmingų skirtumų tarp lyčių nėra. Nepaisant to, likę gyventi Vilniuje statistiškai reikšmingai jaučia mažiau saugumo, liūdesio bei nusivylimo nei grįžę į gimtąją gyvenvietę, o grįžę statistiškai reikšmingai jaučia mažiau kaltės nei likę gyventi Vilniuje.

**5 lentelė.** *Emocijų ir emocijų skalės skirtumai tarp lyčių ir skirtingą gyvenamąją vietą pasirinkusių studentų*

	Emocijų pavadinimas	1) Vaikinai	1) Merginos	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
		(n = 48)	(n = 121)			
		2) Likę Vilniuje	2) Grįžę			
		(n = 77)	(n = 92)			
		<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>			
1)	<b>Saugumas</b>	1,28 (0,33)	1,27 (0,32)	0,31	167	0,76
2)		1,52 (0,28)	1,06 (0,15)	13,06	112,39	<b>p&lt;0,001</b>
1)	<b>Pyktis</b>	2,31 (0,75)	2,26 (0,72)	0,45	167	0,65
2)		2,23 (0,83)	2,30 (0,64)	-0,61	141,99	0,54
1)	<b>Liūdesys</b>	2,08 (0,90)	2,02 (0,81)	0,47	167	0,64
2)		2,18 (0,85)	1,91 (0,79)	2,12	167	<b>0,04</b>
1)	<b>Džiaugsmas</b>	1,90 (0,78)	1,74 (0,68)	1,33	167	0,19
2)		1,70 (0,71)	1,85 (0,71)	-1,34	167	0,18
1)	<b>Gėda</b>	0,92 (0,19)	0,92 (0,19)	-0,02	167	0,98
2)		0,91 (0,21)	0,93 (0,17)	-0,67	167	0,51
1)	<b>Kaltė</b>	0,88 (0,24)	0,87 (0,24)	0,21	167	0,83

2)		0,82 (0,27)	0,93 (0,20)	-2,97	134,98	<b>0,004</b>
1)	<b>Baimė</b>	0,84 (0,26)	0,78 (0,28)	1,32	92,61	0,19
2)		0,77 (0,29)	0,81 (0,27)	-1,01	167	0,32
1)	<b>Vienišumas</b>	2,04 (0,85)	2,02 (0,87)	0,17	167	0,86
2)		2,00 (0,92)	2,04 (0,81)	-0,32	153,16	0,75
1)	<b>Nerimas</b>	2,06 (0,84)	2,01 (0,88)	0,37	167	0,72
2)		2,00 (0,89)	2,04 (0,85)	-0,32	167	0,75
1)	<b>Pasipiktinimas</b>	2,21 (0,82)	2,45 (0,78)	-1,75	167	0,08
2)		2,51 (0,74)	2,27 (0,84)	1,94	166,62	0,06
1)	<b>Neviltis</b>	2,31 (0,80)	2,36 (0,81)	-0,37	167	0,71
2)		2,42 (0,83)	2,29 (0,78)	0,98	167	0,33
1)	<b>Įtampa</b>	2,12 (0,89)	2,04 (0,87)	0,56	167	0,58
2)		2,01 (0,91)	2,11 (0,84)	-0,71	167	0,48
1)	<b>Nusivylimas</b>	2,23 (0,88)	2,09 (0,91)	0,90	167	0,37
2)		2,43 (0,82)	1,88 (0,90)	4,11	167	<b>p&lt;0,001</b>
1)	<b>Emocijų skalė</b>	2,29 (0,37)	2,29 (0,47)	0,31	108,79	0,98
2)		2,26 (0,45)	2,31 (0,44)	-0,74	167	0,46

*Pastaba.* n – imties dydis, M – vidurkiai, SD – standartiniai nuokrypiai, t – t testo koeficientai, df – laisvės laipsniai, p – reikšmingumo lygmuo.

*Įsitraukimas į studijas.* Įsitraukimo į studijas skirtumams išsiaiškinti taip pat buvo pasitelktas *Student t*-testas nepriklausomoms imtims (6 lentelė). Kaip matome, statistiškai reikšmingai labiau į

studijas įsitraukusios jaučiasi merginos nei vaikinai. Tarp skirtingą gyvenamąją vietą pasirinkusių studentų įsitraukimas į studijas statistiškai reikšmingai nesiskiria.

**6 lentelė.** Įsitraukimo į studijas skirtumai tarp lyčių ir skirtingą gyvenamąją vietą pasirinkusių studentų

	1) Vaikinai (n = 48)	1) Merginos (n = 121)			
	2) Likę Vilniuje (n = 77)	2) Grįžę (n = 92)			
	M (SD)	M (SD)	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
1)	2,98 (1,10)	3,58 (1,05)	-3,26	167	<b>0,001</b>
<b>Įsitraukimas į studijas</b>					
2)	3,35 (1,12)	3,45 (1,07)	-0,56	167	0,58

*Pastaba.* n – imties dydis, M – vidurkiai, SD – standartiniai nuokrypiai, t – t testo koeficientai, df – laisvės laipsniai, p – reikšmingumo lygmuo.

Antruoju klausimu siekta išsiaiškinti kaip skiriasi socioekonominiai ir psichologiniai ypatumai, žalingų įpročių ir fizinis aktyvumas bei socialinių ryšių pokyčiai tarp skirtingą gyvenamąją vietą pasirinkusių studentų.

*Socioekonominiai ir psichologiniai ypatumai.* Siekiant palyginti socioekonominius ir psichologinius ypatumus tarp skirtingą gyvenamąją vietą pasirinkusių studentų buvo pritaikytas Chi kvadrato ( $\chi^2$ ) homogeniškumo kriterijus, kuris taikomas tuomet, kai duomenys yra kategoriniai (7 lentelė). Kaip matome, statistiškai reikšmingai daugiau likusių gyventi Vilniuje nurodo, jog jaučiasi savarankiškesni ir geba geriau susikaupti bei atlikti užduotis nei grįžusių gyventi į gimtąją gyvenvietę grupėje. Tuo tarpu statistiškai reikšmingai daugiau grįžusių nurodo, jog jų finansinė padėtis yra palankesnė, jie turi mažiau atsakomybių, jaučiasi daugiau kontroliuojami ir turintys stipresnę socialinį palaikymą bei maitinasi labiau subalansuotai nei likusių gyventi Vilniuje grupėje.

**7 lentelė.** Socioekonominių ir psichologinių ypatumų palyginimas skirtingą gyvenamąją vietą pasirinkusių studentų grupėse

			Likę Vilniuje	Grižę	N	df	$\chi^2$	p
			%	%				
Palankesnė finansinė padėtis		Taip	22,1	87,0	169	1	72,16	<b>p&lt;0,001</b>
		Ne	77,9	13,0				
Turiu atsakomybių mažiau		Taip	14,3	72,8	169	1	57,80	<b>p&lt;0,001</b>
		Ne	85,7	27,2				
Esu savarankiškesnis(-ė)		Taip	92,2	7,6	169	1	120,72	<b>p&lt;0,001</b>
		Ne	7,8	92,4				
Jaučiuosi kontroliuojamas(-a) daugiau		Taip	10,4	52,2	169	1	33,03	<b>p&lt;0,001</b>
		Ne	89,6	47,8				
Jaučiu stipresnį socialinį palaikymą		Taip	44,2	64,6	169	1	9,22	<b>0,002</b>
		Ne	55,8	32,6				
Gebu geriau susikaupti ir atlikti užduotis		Taip	67,5	38,0	169	1	14,59	<b>p&lt;0,001</b>
		Ne	32,5	62,00				
Mano mityba yra subalansuota		Taip	36,4	60,9	169	1	10,07	<b>0,001</b>
		Ne	63,6	39,1				

*Pastaba.* % - procentai,  $\chi^2$  – Pearson chi kvadratu, df – laisvės laipsniai, p – reikšmingumo lygmuo. Statistiškai reikšmingi skirtumai pažymėti paryškintu šriftu.

*Žalingų įpročių ir sporto dažnis.* Siekiant palyginti žalingų įpročių ir sporto dažnį tarp skirtingą gyvenamąją vietą pasirinkusių studentų buvo pritaikytas Chi kvadrato ( $\chi^2$ ) homogeniškumo kriterijus, kuris taikomas tuomet, kai duomenys yra kategoriniai (8 lentelė). Kaip matome, statistiškai reikšmingai daugiau likusių gyventi Vilniuje dažniau vartoja alkoholį ir rūko nei grįžusių į gimtąją gyvenvietę, o pastarojoje grupėje statistiškai reikšmingai yra daugiau tokių, kurie iš viso to nedaro nei likusių gyventi Vilniuje. Sporto dažnumas tarp minėtų grupių statistiškai reikšmingai nesiskiria.

**8 lentelė.** *Žalingų įpročių ir sporto dažnio palyginimas skirtingą gyvenamąją vietą pasirinkusių studentų grupėse*

		Like Vilniuje	Grįžę	N	df	$\chi^2$	p
		%	%				
Alkoholio vartojimas	Daugiau/dažniau	41,6	6,5	169	3	32,36	<b>p&lt;0,001</b>
	Rečiau/mažiau	13,0	23,9				
	Tiek pat	22,1	21,7				
	To nedarau	23,4	47,8				
Rūkymas	Daugiau/dažniau	35,1	5,4	169	3	25,28	<b>p&lt;0,001</b>
	Rečiau/mažiau	6,5	16,3				
	Tiek pat	9,1	10,9				
	Ne	49,4	67,4				
Sportas	Daugiau/dažniau	23,4	35,9	169	3	3,45	0,33
	Rečiau/mažiau	29,9	21,7				
	Tiek pat	23,4	20,7				

To nedarau 23,4 21,7

*Pastaba.* % - procentai,  $\chi^2$  – Pearson chi kvadratu, *df* – laisvės laipsniai, *p* – reikšmingumo lygmuo. Statistiškai reikšmingi skirtumai pažymėti paryškintu šriftu.

*Socialinių ryšių pokyčiai.* Siekiant palyginti socialinių ryšių pokyčius tarp skirtingą gyvenamąją vietą pasirinkusių studentų buvo pritaikytas Chi kvadrato ( $\chi^2$ ) homogeniškumo kriterijus, kuris taikomas tuomet, kai duomenys yra kategoriniai (9 lentelė). Kaip matome, statistiškai reikšmingai daugiau likusių Vilniuje pastebėjo, jog jų socialiniai ryšiai su šeima susilpnėjo nei grįžusių, o pastarojoje grupėje statistiškai reikšmingai yra daugiau tokių, kurie pastebi, jog socialiniai ryšiai su šeima išliko tokie patys. Taip pat statistiškai reikšmingai daugiau likusių Vilniuje teigia, jog socialiniai ryšiai su draugais sustiprėjo, o statistiškai reikšmingai daugiau grįžusių pastebi, jog socialiniai ryšiai su draugais išliko tokie patys.

**9 lentelė.** *Socialinių ryšių pokyčių palyginimas skirtingą gyvenamąją vietą pasirinkusių studentų grupėse*

		Like Vilniuje	Grįžę				
		%	%	<i>N</i>	<i>df</i>	$\chi^2$	<i>p</i>
Socialiniai ryšiai su šeima	Sustiprėjo	31,2	31,5				
	Susilpnėjo	22,1	1,1	169	2	20,42	<b>p&lt;0,001</b>
	Išliko tokie patys	46,8	67,4				
Socialiniai ryšiai su draugais	Sustiprėjo	28,6	10,9				
	Susilpnėjo	44,2	50,0	169	2	8,99	<b>0,01</b>
	Išliko tokie patys	27,3	39,1				

*Pastaba.* % - procentai,  $\chi^2$  – Pearson chi kvadratu, *df* – laisvės laipsniai, *p* – reikšmingumo lygmuo. Statistiškai reikšmingi skirtumai pažymėti paryškintu šriftu.

Trečiuoju klausimu siekta išsiaiškinti kaip siejasi studentų subjektyvi gerovė, streso įveikos būdai ir patiriamos emocijos tarpusavyje. Kadangi nenormaliai pasiskirsčiusius pasitenkinimo santykiais su artimaisiais ir pasitenkinimo gyvenimu Lietuvoje skalių balus transformavome, todėl ryšiams nustatyti buvo pasirinktas parametrinės statistikos metodas – *Pearson* koreliacija (10 lentelė).

*Socialinės paramos įveika.* Gauti rezultatai atskleidžia, jog socialinės paramos įveika statistiškai reikšmingai siejasi su pasitenkinimu santykiais su artimaisiais, t. y. kuo žmogus labiau pasižymi šia įveikos strategija, tuo yra labiau patenkintas santykiais su artimaisiais. Taip pat socialinės paramos įveika statistiškai reikšmingai neigiamai koreliuoja su bendra gerove, pasitenkinimu gyvenimu ir savimi, neigiamu emocijumu, pasitenkinimu tarpasmeniniais santykiais, kontrole, pasitenkinimu fizine sveikata ir pasitenkinimu pragyvenimo lygiu. Tai reiškia, jog kuo žmogus labiau pasižymi socialinės paramos įveikos strategijos naudojimu, tuo jo bendra gerovė, pasitenkinimas gyvenimu, savimi, tarpasmeniniais santykiais, fizine sveikata ir pragyvenimo lygiu bei gyvenimo kontrolės jausmas yra mažesnis. Kadangi neigiamo emocijumu didesni balai reiškia mažiau patiriamų neigiamų emocijų, tad tai reiškia, jog kuo daugiau ši įveikos strategija naudojama, tuo daugiau neigiamų emocijų patiriama. Sąsajos su kitais kintamaisiais buvo statistiškai nereikšmingos.

*Problemų sprendimo įveika.* Problemų sprendimo įveika statistiškai reikšmingai siejasi su bendra gerove, pasitenkinimu gyvenimu ir savimi, neigiamu emocijumu, tikslingumu, pasitenkinimu tarpasmeniniais santykiais, kontrole ir pasitenkinimu pragyvenimo lygmeniu. Tai reiškia, jog žmonės, kurie yra labiau linkę į problemų sprendimą, yra labiau patenkinti gyvenimu, savimi, tarpasmeniniais santykiais, pragyvenimo lygmeniu ir jaučia daugiau kontroliuojantys savo gyvenimą, yra tikslingesni bei jaučia mažiau neigiamų emocijų ir didesnę subjektyvią gerovę. Nepaisant to, kuo daugiau vadovaujasi šia įveikos strategija, tuo statistiškai reikšmingai mažėja pasitenkinimas santykiais su artimaisiais. Sąsajos su kitais kintamaisiais buvo statistiškai nereikšmingos.

*Emocinės iškrovos įveika.* Ši įveikos strategija nėra susijusi nei su vienu kitu kintamuoju.

*Vengimo įveika.* Vengimo įveika statistiškai reikšmingai siejasi su bendra gerove, neigiamu emocijumu, tikslingumu ir kontrole. Tai reiškia, jog žmonės, kurie yra labiau linkę į vengimo įveiką, yra tikslingesni ir jaučia labiau kontroliuojantys savo gyvenimą. Taip pat jie jaučia mažiau neigiamų emocijų ir didesnę subjektyvią gerovę. Nepaisant to, vengimo įveika statistiškai reikšmingai neigiamai koreliuoja su pasitenkinimu tarpasmeniniais santykiais. Tai reiškia, jog kuo labiau vengiantis žmogus, tuo mažesnis pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais. Sąsajos su kitais kintamaisiais buvo statistiškai nereikšmingos.

*Emocijų skalė.* Emocijų skalė statistiškai reikšmingai siejasi su bendra gerove, pasitenkinimu gyvenimu ir savimi, neigiamu emocijumu, tikslingumu, pasitenkinimu tarpasmeniniais santykiais, kontrole, pasitenkinimu fizine sveikata, pragyvenimo lygiu ir gyvenimu Lietuvoje bei vengimo įveika. Kadangi didesni šios skalės balai reiškia mažiau neigiamų emocijų, tad galima sakyti, jog tiriamieji jaučiantys mažiau neigiamų emocijų yra labiau patenkinti gyvenimu, savimi, tarpasmeniniais santykiais, fizine sveikata, pragyvenimo lygiu ir gyvenimu Lietuvoje. Taip jie jaučia labiau kontroliuojantys savo gyvenimą bei yra tikslingesni ir tokia jų emocinė būseną yra labiau susijusi su vengimo įveika. Neigiamo emocijumu ir emocijų skalės sąsaja atskleidžia, jog šios skalės matuoja panašų konstrukta ir jos viena kitą papildo. Be to, tuo remiantis galima dar kartą patvirtinti, jog šiame darbe sudaryta skalė yra validi.

**10 lentelė.** *Subjektyvios gerovės, streso įveikų strategijų ir patiriamų emocijų tarpusavio sąsajos*

	11	12	13	14	15
1	-0,29***	0,39***	-0,00	0,30***	0,43***
2	-0,20*	0,38***	0,04	0,33***	0,36***
3	-0,33***	0,23**	-0,14	0,19*	0,41***
4	0,01	0,35***	0,03	0,34***	0,27***
5	-0,22**	0,48***	0,13	-0,17*	0,26**
6	0,26**	-0,41***	0,12	-0,15	-0,37***
7	-0,32***	0,19*	0,05	0,33***	0,30***
8	-0,18*	0,10	-0,05	0,15	0,24**
9	-0,26**	0,20*	0,05	0,03	0,28***
10	-0,05	0,10	0,10	0,13	0,24**
11	-	-	-	-	-0,15
12		-	-	-	0,14
13			-	-	0,04



14	-	0,19*
15	-	-

*Pastaba.* 1 – bendras subjektyvios gerovės balas, 2 – pasitenkinimo gyvenimu ir savimi subskalė, 3 – neigiamo emocingumo subskalė, 4 – tikslingumo subskalė, 5 – pasitenkinimo tarpasmeniniais santykiais subskalė, 6 – pasitenkinimo santykiais su artimaisiais subskalė, 7 – kontrolės subskalė, 8 – pasitenkinimo fizine sveikata subskalė, 9 – pasitenkinimo pragyvenimo lygiu subskalė, 10 – pasitenkinimo gyvenimu Lietuvoje subskalė, 11 – socialinės paramos įveika, 12 – problemų sprendimo įveika, 13 – emocinės iškvos įveika, 14 – vengimo įveika, 15 – emocijų skalė. \*  $p < 0,05$ , \*\*  $p < 0,01$ , \*\*\*  $p < 0,001$ .

Ketvirtuoju klausimu siekta išsiaiškinti kaip studentų subjektyvi gerovė, streso įveikos būdai ir patiriamos emocijos siejasi su gyvenamosios vietos pasirinkimu ir lytimi. Šiam klausimui atsakyti taip pat buvo atlikta *Pearson* koreliacija (11 lentelė). Gauti rezultatai atskleidžia, kad gyvenamosios vietos pasirinkimas statistiškai reikšmingai neigiamai koreliuoja su kontrolės subskale. Tai reiškia, jog sprendimas likti Vilniuje yra susijęs su didesniu kontrolės jausmu. Kiti kintamieji su šiuo pasirinkimu nėra statistiškai reikšmingai susiję. Lytis statistiškai reikšmingai neigiamai koreliuoja su neigiamu emocingumu ir pasitenkinimu fizine sveikata. Tai reiškia, jog vyriška lytis siesis su mažiau neigiama emocija patirtimi ir didesniu pasitenkinimu fizine sveikata. Taip pat lytis statistiškai reikšmingai siejasi su pasitenkinimu santykiais su artimaisiais. Tai reiškia, jog moteriška lytis siejasi su didesniu pasitenkinimu santykiais su artimaisiais. Visi kiti kintamieji su lytimi nėra statistiškai reikšmingai susiję.

**11 lentelė.** *Subjektyvios gerovės, streso įveikų strategijų ir patiriamų emocijų sąsajos su gyvenamosios vietos pasirinkimu ir lytimi*

	Gyvenamosios vietos pasirinkimas	Lytis
1	-0,13	-0,08
2	-0,13	-0,11
3	-0,13	-0,20*
4	-0,09	-0,00
5	-0,09	0,07

6	-0,04	0,24**
7	-0,22**	-0,12
8	-0,09	-0,31***
9	0,01	0,02
10	0,10	0,09
11	-0,08	-0,05
12	0,06	0,15
13	0,02	0,08
14	0,02	-0,02
15	0,06	-0,01

*Pastaba.* 1 – bendras subjektyvios gerovė balas, 2 – pasitenkinimo gyvenimu ir savimi subskalė, 3 – neigiamo emocingumo subskalė, 4 – tikslingumo subskalė, 5 – pasitenkinimo tarpasmeniniais santykiais subskalė, 6 – pasitenkinimo santykiais su artimaisiais subskalė, 7 – kontrolės subskalė, 8 – pasitenkinimo fizine sveikata subskalė, 9 – pasitenkinimo pragyvenimo lygiu subskalė, 10 – pasitenkinimo gyvenimu Lietuvoje subskalė, 11 – socialinės paramos įveika, 12 – problemų sprendimo įveika, 13 – emocinės iškvos įveika, 14 – vengimo įveika, 15 – emocijų skalė. \*  $p < 0,05$ , \*\*  $p < 0,01$ , \*\*\*  $p < 0,001$ .

Penktuoju klausimu siekta išsiaiškinti kaip streso įveikos būdai, gyvenamosios vietos pasirinkimas ir patirtos emocijos nuspėja subjektyvią gerovę. Tam taikėme tiesinę regresiją (12 lentelė). Kaip matome, subjektyvią gerovę nuspėja socialinės paramos, problemų sprendimo ir vengimo įveikos strategijos, gyvenamosios vietos pasirinkimas ir emocijų skalė.

12 lentelė. *Subjektyvios gerovės prognoziniai veiksniai*

Nepriklausomi kintamieji	Priklausomas kintamasis				
	Subjektyvi gerovė				
	<i>SRS</i>	$\chi^2$	<i>TLI</i>	<i>CFI</i>	<i>RMSEA</i>
Socialinės paramos įveika	-0,30***				
Problemų sprendimo įveika	0,39***				
Emocinės iškvovos įveika	-0,03	19,03	0,89	0,94	0,06
Vengimo įveika	0,17**				
Gyvenamosios vietos pasirinkimas	-0,20***				
Emocijų skalė	0,31***				

*Pastaba.* *SRS* – standartizuoti regresijų svoriai,  $\chi^2$  – Chi kvadratas, *TLI* – Takerio ir Liuiso indeksas, *CFI* – sąlyginis suderintumo kriterijus, *RMSEA* – vidutinės aproksimacijos paklaidos kvadratinė šaknis, \*  $p < 0,05$ , \*\*  $p < 0,01$ , \*\*\*  $p < 0,001$ .

## REZULTATŲ APTARIMAS

Pirmu tyrimo klausimu siekiama išsiaiškinti kaip skiriasi subjektyvi gerovė, streso įveikos būdai, patiriamos emocijos ir išitraukimas į studijas tarp lyčių ir tarp studentų, kurie grįžo gyventi į buvusią gyvenamąją vietą arba liko Vilniuje. Daugumoje tyrimų subjektyvios gerovės ir lyties sąsajos vertinamos kontraversiškai. Vieni tyrėjai neigia šių sąsajų buvimą, tačiau kiti visgi nurodo atitinkamus skirtumus (Ingleheart, 1990). Šio tyrimo rezultatai taip pat atspindi ganėtinai mažas sąsajas tarp lyties ir vertinamos bendros gerovės. Nors nesant reikšmingiems skirtumams siejant bendrą subjektyvios gerovės lygį su lytimi, visgi galime stebėti kelių atskirų gerovės vertinimo sričių skirtumus. Šio tyrimo duomenys nurodo, kad vyrų vertinimu pasitenkinimas santykiškai su artimaisiais yra didesnis nei moterų. Tai reiškia, kad jie labiau teigiamai vertina pasitikėjimą šeima ir kartu praleistą laiką. Galime teorizuoti, jog vaikiniams praleistas laikas namuose yra smagesnis ir labiau teigiamai vertinamas, nes nereikia rūpintis buitimi priešingai nei gyvenant savarankiškai.

Taip pat šio tyrimo gauti rezultatai nurodo, kad vyrai turi didesnę pasitenkinimą savo fizine sveikata sutampa ir su Lietuvoje anksčiau atliktų tyrimų duomenimis (Bagdonas ir kt., 2013). Pati fizinė sveikata yra laikoma vienu didžiausių įtaką darančių veiksnių bendrai subjektyviai gerovei, tačiau turime nepamiršti, kad gerovės vertinime daugiau atsispindi ne pačios fizinės ligos, o subjektyvus sveikatos vertinimas (Bulotaitė, Pociūtė, Bliumas ir Dovydaitienė, 2012). Dėl to galime kelti prielaidą, kad tokį skirtumą lemia tai, kad moterys labiau nei vyrai yra linkusios kreipti dėmesį į patiriamus simptomus ir ieškoti atitinkamos pagalbos (Vaez & Laflamme, 2002).

Taip pat rastas skirtumas tarp neigiamų emocijų patyrimo ir lyties. Atlikus tyrimą pandemijos laikotarpiu ir paanalizavus tyrėjų gautus duomenis, paaiškėjo, kad moterys patiria daugiau neigiamų emocijų lyginant su vyrais. Dauguma autorių praneša apie panašius duomenis, nes pastebėta, kad jos linkusios ne tik jauti stipresnes emocijas, bet ir atviriau pildo pateiktus klausimynus (Shanahan et al., 2020).

Vietos pasikeitimas ypač jaunų suaugusių amžiuje gali daryti įtaką socialinių vaidmenų pokyčiams, tai galimybė įgyti autonomiją, savarankiškumą atsiskiriant nuo tėvų (Cicognani et al., 2011). Todėl nenuostabu, kad tyrimo rezultatai rodo, jog didesnę kontrolės jausmą patiria tie, kurie išsikraustė iš įprastinės gyvenamosios vietos ir pasiliko Vilniuje. Situacijos reikalaujančios spręsti problemas įgalina studentus priimti asmeninius sprendimus. Toks įgalinimo jausmas padaro įtaką ir suvokimui, jog vis dėlto nuo mūsų pasirinkimų priklauso ir susiklosčiusių situacijų baigtis.

Streso įveikos būdai tarp lyčių šiame tyrime nepateikė reikšmingų rezultatų. Vis dėlto tyrimuose atliktuose studentų imtyje pastebimos tendencijos, kad moterys yra linkusios į socialinę pagalbą orientuotą įveiką, o vyrai - vengimo (Dudaitė ir Ustilaitė, 2014). Galime kelti prielaidą, kad šiems rezultatams įtaką padarė tiriamųjų imties netolygumas - vaikinių dalyvavo mažiau nei merginų. Todėl tikėtina, kad sulyginus šiuos skirtumus, išryškėtų atitinkamas įveikos būdų naudojimas.

Kiti rezultatai parodo, kad grįžusieji į gimtąją gyvenvietę patiria daugiau liūdesio ir nusivylimo, tačiau jaučiasi saugesni ir patiria mažesnę kaltės jausmą nei tie, kurie pasiliko naujoje gyvenvietėje. Nusivylimo ir liūdesio jausmą galime sieti su lūkesčių nepatenkinimu, ypač atsižvelgiant į jauno suaugusiojo raidos uždavinius ir pandemijos metu patiriamus iššūkius - kaip mažesnės galimybės kurti naujus socialinius kontaktus. Be to mokymosi patirtis nuotoliniu būdu yra mažiau realizuojanti studijavimo universitete lūkesčius (Cruwys et al., 2014). Taip pat neigiami emociniai išgyvenimai siejami ir su kitų raidos uždavinių neįgyvendinimu, pavyzdžiui negalėjimas įgyti autonomijos ir savarankiškai priimti sprendimus (Cicognani et al., 2011), (Sussman & Arnett, 2014). Tačiau turimas stiprus sentimentalus ir emocinis prisirišimas prie gimtosios vietos, kuris atsiranda dėl įprastų, kasdienių patirčių ar rutinos, studentui leidžia patirti priklausymo, komforto ir saugumo jausmą (Terrazas-Carrillo et al., 2014). Be to grįžę pirmakursiai gyvendamisu tėvais gauna palaikymą iš šeimos narių, o tai taip pat padeda pasijausti saugiam (Schlesselman et al., 2020). Vertinant įsitraukimą į studijas pastebimi skirtumai tarp lyties. Šios tiriamųjų imties merginos vertina, jog jų įsitraukimas į studijas yra didesnis, nei vaikinių. Tokį rezultatą galėtume sieti su merginų didesniu atsakomybės jausmu siekiant akademinį rezultatą. Daugumoje tyrimų, kurie atlikti pandemijos laikotarpiu, lyties skirtumai nėra nurodomi, tačiau pastebima bendra tendencija, jog padidėjus krūviui semestrometu stebimas ir bendras sumažėjęs įsitraukimas į akademinę veiklą (Yang et al., 2021).

Antru tyrimo klausimu siekiama išsiaiškinti kaip skiriasi socioekonominiai ir psichologiniai ypatumai, žalingų įpročių ir fizinis aktyvumas bei socialinių ryšių pokyčiai tarp studentų, kurie grįžo į buvusią gyvenamąją vietą arba liko Vilniuje. Rezultatai parodė, kad likusieji Vilniuje savo finansinę situaciją vertina prasčiau, o grįžusieji priešingai – mano, kad jų finansinė padėtis yra gera. Analizuojant šiuos duomenis turime atsižvelgti, kad nors šiam amžiaus tarpsniui būdinga siekti pilnos autonomijos, dažniausiai finansine atsakomybe yra dalinamasi ar pilnai perleidžiama tėvams (Goldscheider & Davanzo, 1986). Be to, pirmo kurso studentai, dažnu atveju, nedirba, o skiria daugiau dėmesio akademinę veiklą. Taip pat ir karantino laikotarpiu yra susidariusios sudėtingesnės įsidarbinimo galimybės. Todėl tokia semiautonomijos forma nors ir palengvina finalinę naštą, bet reikalauja didesnių gebėjimų planuoti išlaidas. Dėl šių priežasčių atskirai gyvenantys pirmakursiai savo finansinę padėtį

vertina kaip sudėtingesnę. Analizuojant grįžusiųjų geresnės finansinės situacijos vertinimą turime atsižvelgti ir į tai, kad dažniausiai gyvenant su tėvais studentai neturi prisidėti prie išlaidų skirtų maistui, komunaliniams mokesčiams (Tao et al., 2000).

Studentai, kurie pasiliko naujoje vietoje savo savarankiškumą, atsakomybę vertina kaip didesnę, o patiriamą kontrolės iš kitų jausmą - mažesnę. Priešingi rezultatai matomi grįžusiųjų imtyje. Tai galima aiškinti tuo, kad gyvenant atskirai patiriama žymiai mažesnė tėvų kontrolė, dėl to, padidėja autonomija ir savarankiškumas, kuris reikalauja ir didesnio iniciatyvumo sprendžiant iškilusius sunkumus. Atsiranda atsakomybės, kurios negali būti perleidžiamos kitiems kaip finansų planavimas, maisto gaminimas, akademinėje srityje kylantys sunkumai bei kitų gyvenimiškų iššūkių sprendimas (Tao et al., 2000).

Vis dėlto tie, kurie pasiliko Vilniuje praneša apie didesnę gebėjimą susikaupti, o tie, kurie grįžo į gimtuosius namus savo koncentraciją vertina prasčiau. Tai siejasi su akademinė sritimi. Pastebima, kad atliekant universitete skirtus nuotolinius darbus, vienas iš didžiausių trukdžių yra kartu gyvenantys šeimos nariai, kurie gali blaškyti dėmesį paskaitų metu. Nuošalios ir ramios vietos neturėjimas didina neigiamų emocijų patyrimą. Visą tai gali ne tik trikdyti, bet ir mažinti motyvaciją (Denovan & Macaskill, 2017). Taip pat 2020 metais atliktų tyrimų duomenys nurodo, kad studentai, ypač pandemijos laikotarpiu, patiria didesnius koncentracijos sunkumus ne tik dėl nuotolinio mokymosi, bet ir dėl bendros patiriamos įtampos (Son et al., 2020).

Likusieji Vilniuje alkoholio vartojimą vertina kaip padažnėjusį. Tai gali būti siejama su patiriama didesne autonomija ir mažesne tėvų kontrole. Jaunų suaugusiųjų tarpšniui būdingas ir siekis išbandyti naujas patirtis (Sussman & Arnett, 2014). Be to alkoholio vartojimas siejasi ne tik su socializacija, bet ir laikomas kaip vienas iš neadaptivių streso įveikos būdų (Moeller & Seehuus, 2019). Kita vertus, dauguma studentų, kurie yra grįžę į gimtuosius namus, praneša alkoholio išvis nevartojantys. Tai gali būti siejama su taisyklių laikymusi namuose, taip pat mažesne autonomija ir didesne patiriama kontrole. Vertinant rūkymo įpročius abiejose studentų grupėse didžioji dauguma pranešė to nedarantys.

Tie pirmakursiai, kurie pasiliko naujoje vietoje savo mitybos kokybę vertina kaip prastesnę, o grįžusieji teigia, kad jų mityba yra daugiau subalansuota. Taip pat kiek mažesnis procentas likusiųjų Vilniuje teigia, kad sportuoja mažiau, o grįžusieji praneša apie didesnę fizinę aktyvumą. Tokie rezultatai patvirtina ir tyrėjų duomenis atlikus studentų imtyje pandemijos laikotarpiu. Namų aplinkoje studentų mityba yra geriau subalansuota, nes dažnu atveju prie maisto ruošos prisideda tėvai. Taip pat galime teigti, kad jie turėdami mažiau atsakomybių gali daugiau laiko skirti hobiams ar sportui (Schlesselman et al., 2020). Be to galime kelti prielaidą, kad pirmakursiai turi mažesnius įgūdžius ar motyvaciją palaikant sveikos mitybos įpročius. Kiti autoriai teigia – studentams, pradėjusiems gyventi atskirai,

dažnai nelieka laiko pasirūpinti savo psichine ar fizine gerove dėl energijos stokos, kuri atsiranda siekiant išlaikyti naujas atsakomybes (Armsden & Greenberg, 1987).

Studentai, kurie liko Vilniuje, praneša apie jaučiamą mažesnę socialinę palaikymą. Priešingai nei tie, kurie grįžo. Šiame tyrime socialinės srities vertinimui įtakos turi ne tik vietos pokyčiai, bet ir pačios pandemijos iššūkiai ribojantys kontaktus (Shanahan et al., 2020). Atsižvelgiant į teorines prielaidas galime teigti, kad tie, kurie liko Vilniuje patyrė sunkumus įsitraukiant į naujas socialinės grupes esančias universitete, dėlto buvo sunku užmegzti naujas pažintis ir susirasti draugų (Cruwys et al., 2014). Svarbu nepamiršti, kad už socialinių kontaktų kiekybę yra svarbesnė kokybė (Borschel et al., 2019). Todėl galime teigti, kad grįžusieji socialinę palaikymą vertina kaip palankesnę, nes gyvenamojoje aplinkoje esami santykiai su šeima gali teikti tokį patį palaikymą kaip ir draugai. Vertinant socialinius ryšius su draugais abiejuose grupėse studentai praneša apie šių ryšių susilpnėjimą. Autoriai teigia, kad siekiant adaptuotis naujoje aplinkoje ir pradedant kurti naują socialinį ratą, ryšiai su žmonėmis pirminėje aplinkoje palaipsniui silpnėja (Gustafson, 2001). Tačiau šiuo atveju matant, jog abiejuose grupėse vertinimas panašus, galime teorizuoti, kad tam daugiausiai įtakos padarė karantino ribojimai (Shanahan et al., 2020). Taip pat gauti rezultatai nurodo, kad dauguma studentų, esančių abiejuose grupėse, vertindami - ar jų ryšiai su šeima šiuo laikotarpiu pakito - teigia pokyčio nepastebėję. Tokius rezultatus galime vertinti ne tik sukurtais kokybiškais ir tvirtais santykiais, bet ir dėl naudojimosi technologijomis, kurios padeda šiuos ryšius palaikyti (Gustafson, 2001).

Trečiu klausimu siekiama išsiaiškinti kaip siejasi studentų subjektyvi gerovė, streso įveikos būdai, patiriamos emocijos tarpusavyje. Susidūrę su įtampos situacijomis mes esame linkę naudoti įvairias įveikos strategijas. Vienos jų laikomos teigiamomis kaip į problemą orientuota įveika ir socialinė parama, kitos laikomos neigiamomis – vengimas ir emocinė išbrova (Grakauskas ir Valickas, 2006). Šio tyrimo rezultatai rodo, kad bendras gerovės lygis siejasi su tuo, kokias streso įveikos strategijas naudoja asmuo. Aukštesnę subjektyvios gerovės lygį jaučia tie studentai, kurie susidūrę su įtampos situacijomis naudoja į problemos sprendimą orientuotą būdą. Tai reiškia, kad jie yra linkę aktyviau analizuoti iškilusią probleminę situaciją, taip pat ieško galimų išeičių. Toks būdas siejasi ir su patiriamu kontrolės jausmu ir savęs įgalinimu sprendžiant problemas. Būtent ši sąsaja taip pat atsispindi ir kitų tyrimų rezultatuose (Dirzyte, Patapas ir Fedkovič, 2014). (Deniz, 2006).

Tačiau šio tyrimo metu gauti kitokie nei tikėtasi rezultatai - socialinės paramos strategija siejasi su mažesne gerove. Daugumoje tyrimų teorizuojama, kad tie, kurie naudoja socialinės paramos įveiką jaučia ir didesnę pasitenkinimą savo gyvenimu (Cilkrikcit, 2012). Bet turime nepamiršti, kad apklausa vyko pandemijos laikotarpiu. Tad tikėtina, jog žmonėms, kurių viena pagrindinių streso įveikos strategijų

yra socialiniai ryšiai, gali būti itin sunku, nes jie apriboti. Todėl dabartiniai duomenys nėra laikomi kaip prieštaraujantys pirminei teorijai teigiančiai, kad gerovės lygio vertinimas priklauso nuo socialinės paramos, tačiau būtent šiuo laikotarpiu tokios įveikos naudojimas dėl ribotų galimybių palaikyti kontaktus siejasi su žemesniu gerovės pajutimu (Huang, Lei, Xu, Liu, & Yu, 2020), (Babore et al., 2020).

Gauta statistiškai reikšminga sąsaja tarp aukštos subjektyvios gerovės įverčio ir vengimo strategijos taip pat tarsi prieštarautų daugumos tyrimų duomenims, teigiančiais, kad vengimo strategija mažina patiriamos gerovės lygį (Deniz, 2006). Vis dėlto yra tyrimų nurodančių panašius rezultatus (Cilkrikci, 2012). Autoriai pabrėžia, kad vengimo įveikos būdas leidžia neinternalizuojant problemų ir nuo jų atsiriboti. Nors pati probleminė situacija lieka neišspręsta ir ilgainiui gali sietis su patiriamomis neigiamomis emocijomis, nerimu (Penland, Masten, Zelhart, Fournet, & Callahan, 2000). Taip pat vengiant atsakomybių, bent ribotą laiko tarpą, yra pajaučiamas palengvėjimas. Turime atsižvelgti į tai, kad nei vienas streso įveikos būdas iš esmės nėra visiškai blogas (Grakauskas ir Valickas, 2006). Be to esant atitinkamiems stresoriams, kaip patiriama pandemija, kurios metu neįmanoma didelis kontrolės jausmas, o ir pačios problemos neišvengiamos, vengimo strategija gali teikti ir teigiamų rezultatų. (Huang et al., 2020).

Tyrime naudota emocijų skalė taip pat siejasi su gerovės konstruktais. Patiriant daugiau teigiamų emocijų jaučiamas ir didesnis pasitenkinimas gyvenimu Lietuvoje, bei teigiamiau vertinamas pragyvenimo lygis, pasitenkinimas pačiu gyvenimu ir savimi, bei fizinė sveikata. Žinant, jog subjektyvi gerovė susideda iš kognityvinio ir emocinio atskirų gyvenimo sričių vertinimo, rezultatai atitinka teorines prielaidas (Diener, & Ryan 2009). Studentai jaučiantys mažiau neigiamų emocijų savo gyvenimo sritis vertins teigiamai. Be to jei pirmakursiai jaučiasi tikslingai siekiantys užsibrėžtų tikslų ir mano, jog įdėtos pastangos priimančios sprendimus duoda norimų rezultatų, patirs daugiau teigiamų emocijų. Kiti gauti duomenys nurodo, jog tie, kurie patiria daugiau teigiamų emocijų yra labiau patenkinti tarpasmeniniais santykiais su draugais. Kitu atveju, tie studentai, kurie patiria daugiau neigiamų emocijų jaučia ir mažesnę pasitenkinimą santykiais su artimaisiais, o patyrus stresą yra linkę naudojant į socialinę paramą orientuotą įveiką. Interpretuodami šiuos duomenis galėtume kelti prielaidą, kad karantino metu studentai daugiausiai laiko praleidžiama bendraujant su šeima, prie kurios yra lengviau reikšti ir neigiamas emocijas, o tokių pokalbių metu gali kilti nesutarimų. Todėl galima teigti, jog ribojant bendravimą su jais, bus patiriamos labiau pozityvios emocijos. Taip pat rezultatai parodo apie kitos streso įveikos naudojimą. Studentai patyrę įtampą, tačiau vengiantys spręsti problemas, nors trumpą laiko tarpą patirs teigiamas emocijas.



Ketvirtu klausimu siekiama išsiaiškinti, kaip siejasi studentų subjektyvi gerovė, streso įveikos būdai ir patiriamos emocijos su skirtingos gyvenamosios vietos pasirinkimu bei lytimi. Į problemų sprendimą orientuota streso įveika daugiausiai siejasi su pačios problemos analize, sprendimo variantų paieška (Grakauskas ir Valickas, 2006). Kaip ir buvo tikėtasi rezultatai nurodo sąsajas tarp į problemos sprendimą orientuotos įveikos ir mažiau patiriamomis neigiamomis emocijomis. Tai siejasi ir su tikslingumo skale arba kitaip - polinkiu išsikelti tikslus ir dedant pastangas kryptingai jų siekti. Sąsajos su aukštesniu kontrolės patyrimu nurodo vertinimą, kad pirmakursiai savo pasirinkimus ir pastangas vertina kaip teikiančius norimus rezultatus. Šios įveikos naudojimas ne tik siejasi su bendru pasitenkinimo pragyvenimo lygiu bet ir bendru teigiamo gyvenimo ir savęs vertinimu.

Vengimo įveikos strategija ir jos sąsajos su subjektyvios gerovės komponentais pateikia netikėtų duomenų. Turime suprasti, kad nors ir vengimo skalė apima tarsi pačių problemų sprendimo vengimą (neigimą), bet kartu tai bandymas nukreipiant mintis teigiama linkme situacijas vertinti optimistiškiau. Nors autoriai ir išskiria, kad vienos įveikos strategijos yra teigiamos ir daugiau prisideda prie gerovės vertinimo (Grakauskas ir Valickas, 2006), tačiau esant pandemijos, karantino ir nuotolinio mokymosi situacijai, kai daugumos patiriamų stresorių negalime išspręsti tiesioginiais veiksmais, dėmesio nukreipimo įveika gali prisidėti prie aukštesnės subjektyvios gerovės ir jos atskirų komponentų vertinimo. Todėl ir šio tyrimo duomenys rodo sąsajas tarp naudojamos vengimo strategijos ir aukštesnio pasitenkinimo gyvenimu ir savimi, tikslingumo, pasitenkinimo tarpasmeniniais santykiais, kontrolės jausmo turėjimo. Panašūs duomenys atsispindi ir kitų tyrėjų rezultatuose. Apskritai vengimo įveika yra antra pagal dažnumą naudojama streso įveika pandemijos laikotarpiu (Huang et al., 2020).

Socialinę paramą vertinant pagal subjektyvios gerovės skalę galime išskirti į dvi kategorijas: parama gaunama iš artimos aplinkos t. y. šeimos ir parama, kuri gaunama iš kitų tarpasmeninių santykių. Šio tyrimo rezultatai nurodo sąsajas, tarp naudojamos socialinės paramos strategijos ir palaikomų šiltų, artimų santykių su šeimos nariais, tačiau priešingai siejasi su prastesniu pasitenkinimu tarpasmeniniais santykiais. Rezultatus lyginant su į problemos sprendimą orientuota strategija matome atvirkštinį variantą, nes ši įveika siejasi su prastesniais vertinamais santykiais šeimoje ir geresniais tarpasmeniniais santykiais. Nors negalime įvardinti priežastinio ryšio, tačiau galime kelti prielaidą, kad studentai savo tarpasmeninius santykius vertinantys prasčiau, bus linkę socialinę paramą gauti iš artimiausios aplinkos – šeimos. Tie, kurie turi mažesnę pasitenkinimą artimais santykiais su šeima, bus linkę į problemą orientuotą streso įveiką. Ši įveika yra labiausia nepriklausoma nuo socialinių ryšių palaikymo, todėl tikėtina, kad studentai pandemijos metu ieško kitokių sprendimų įveikiant stresą (Huang et al., 2020). Tokie duomenys iš esmės atspindi kitų tyrėjų gautus rezultatus, kad bendras socialinės aplinkos

palaikymas siejasi su teigiamų įveikos strategijų naudojimu, kai viena iš jų yra socialinė parama (Tao et al., 2000). Tačiau tolimesni rezultatai parodo, kad pirmakursiai, naudojantys socialinės paramos strategiją, jaučia mažesnę pasitenkinimą gyvenimu ir savimi, taip pat žemesnę jausmą, kad gali kontroliuoti savo gyvenimą, bei prasčiau vertina savo fizinę sveikatą ir pasitenkinimą pragyvenimo lygiu. Tyrime nagrinėjant sąsajas tarp socialinės paramos streso įveikos būdo ir subjektyvios gerovės komponentų galime pastebėti gautus kiek kitokius nei tikėtasi rezultatus. Pati socialinės paramos strategija laikoma kaip teigiamai veikianti asmenį ir įvairias jo gyvenimo sritis. Tačiau pandemijos metu, apsunkintas bendravimas su draugais apriboja šios strategijos naudojimo galimybes. Galime kelti prielaidą, kad pandemijos metu polinkis naudoti šią įveiką neigiamai atsiliepia pirmakursių subjektyviai vertinamam gerovės lygiui, dėl šiuo metu ribotų kontaktų. Panašūs rezultatai stebimi daugumos tyrėjų atliktuose pandemijos laikotarpio tyrimuose (Babore et al., 2020).

Emocinės iškvos strategija nepateikia reikšmingų rezultatų, tačiau tai sutampa ir su kitų tyrėjų duomenimis teigiančiais, kad ši įveikos strategija yra rečiausiai naudojama (Grakauskas ir Valickas, 2006). Tokius pat rezultatus galime stebėti ir pandemijos metu atliktuose tyrimuose, nes emocinės iškvos strategija apima išsiliejimo ant kitų komponentą, kas vėlgi siejasi su socialiniais kontaktais, o šiuo metu stebimas šios srities ribojimas (Huang et al., 2020).

Gyvenamoji vieta, kurioje pirmakursiai pasirinko gyventi pandemijos laikotarpiu siejasi su patiriamu kontrolės jausmu. Tokie rezultatai patvirtina teorines prielaidas, nes šiuo raidos laikotarpiu autonomijos patyrimas yra vienas iš svarbiausių jauno suaugusio siekiu (Cicognani et al., 2011). Tie studentai, kurie pasiliko naujoje gyvenvietėje jaučia daugiau atsakomybių, autonomijos ir patiria ir didesnę kontrolės jausmą, nei tie, kurie grįžo į gimtuosius namus. Galime kelti prielaidą, kad tie studentai, kurie grįžo namo, patiria didesnę kontrolę iš pačių tėvų ir darydami pasirinkimus turi atsizvelgti į jų nuomonę ir sprendimus. Tyrimuose pastebėta, kad pirmakursiai manantys, jog jų pasirinkimai turi teigiamus rezultatus ir jaučiantys galintys kontroliuoti savo gyvenimą, žymiai lengviau prisitaiko naujoje aplinkoje ir susitvarko su kylančia įtampa (Denovan & Macaskill, 2017), (Wintre & Yaffe, 2000).

Lyties sąsajos su patiriamu neigiamu emocingumu siejasi ir su kitais subjektyvios gerovės tyrimų rezultatais (Burns & Machin, 2010). Kartu tai siejasi ir su pandemijos laikotarpio tyrimais. Moterys labiau nei vyrai linkusios patirti daugiau neigiamų emocijų tokių kaip pyktis, nerimas, beviltiškumo jausmas (Shanahan et al., 2020). Tai galima aiškinti didesniu moterų atvirumu, nuoširdumu pildant klausimynus, atpažįstant ir reiškiant savo emocijas, bei pasidalinant išgyvenimais. Panašūs rezultatai atsispindi ir vertinant pasitenkinimą fizine sveikata. Tyrėjai praneša apie panašius gautus rezultatus

(Bagdonas ir kt., 2013) teorizuojant, jog moterys daugiau linkusios atpažinti ir kreipti dėmesį į patiriamus simptomus nei vyrai.

Penktu tyrimo klausimu buvo siekiama nustatyti kaip streso įveikos būdai, gyvenamosios vietos pasirinkimas ir patirtos emocijos nuspėja subjektyvią gerovę. Rezultatai nurodė, kad naudojamos streso įveikos, išskyrus emocinės iškrovos strategiją, kaip ir buvo tikėtasi nuspėja subjektyvios gerovės patyrimą. Pirmakursių į nuoseklų problemų sprendimą orientuota streso įveika kaip ir daugelyje tyrimu nuspėja patiriamą didesnę subjektyvios gerovės patyrimą (Cilkrikcit, 2012), (Deniz, 2006). Kita strategija – socialinė parama taip pat yra laikoma kaip teigiama įtaką darančia vertinamai gerovei. Tačiau šio tyrimo duomenys pateikia priešingus rezultatus. Šios įveikos naudojimas nuspėja, kad studentai savo gerovę vertins prasčiau. Tokie rezultatai aiškinami tuo, kad stengiantis suvaldyti pandemijos situaciją didžiausias dėmesys buvo skirtas socialinių kontaktų ribojimui. Nors polinkis naudoti šią strategiją įprastiniu atveju būtų laikomas kaip naudingas, tačiau dabartiniu metu tai kaip tik mažina subjektyvią gerovę. Taip nutinka, kai studentai neturi galimybių jos pritaikyti dėl apskritai sumažėjusių kontaktų skaičiaus arba neturi tinkamos socialinės aplinkos, pavyzdžiui bendramečių, nes daugiausiai laiko praleidžia su šeimos nariais. Taip pat rasta, kad naudojama vengimo įveika nuspėja aukštesnę gerovės lygį. Šie rezultatai taip pat yra neatitinkantys įprastinės teorijos, nes ši įveika laikoma neigiama, o ilgai - kelianti daugiau streso ir siejama su žemesniais gerovės įverčiais (Kiran, Mridula, & Subbakrishna, 2003). Tačiau vengimas atspindi problemų neinternalizavimą, minčių nukreipimą, vengimą arba bendrą teigiamą mąstymą. Todėl nenuostabu, kad studentai susidūrę su neišsprendžiamais stresoriais kaip: karantinas, baimė dėl sveikatos, o kai kuriems priverstinis grįžimas į gimtuosius namus, naudodami šią įveiką savo subjektyvią gerovę vertins geriau (Cilkrikcit, 2012). Kitas veiksnys nuspėjantis gerovės lygį – gyvenamoji vieta. Rezultatai parodo – pirmakursių grįžimas į gimtąją gyvenvietę nuspės žemesnę patiriamos gerovės lygį. Tai galime aiškinti tuo, jog jauno suaugusiojo raidos tarpsniui būdingas įvairių galimybių tyrinėjimas, autonomijos siekis, noras plėsti socialinį ratą ne tik randant jaunų draugų, bet ir gyvenimo partnerį (Sussman & Arnett, 2014). Iš tyrimo rezultatų galime daryti prielaidą, kad nors ir miestas ar nauja gyvenvietė kelia įvairių neigiamų emocijų, tačiau vis dėlto grįžimas į gimtuosius namus ir nerealizuoti lūkesčiai darys didesnę įtaką gerovės vertinimui. Ir paskutinis veiksnys nuspėjantis pirmakursių aukštesnę subjektyvios gerovės lygį – patiriamos teigiamos emocijos. Rezultatas yra tikėtinas, nes gerovė iš esmės yra siejama su laimingumu, kai asmuo siekia patirti kuo daugiau malonumų ir tarsi išvengti kančios (Ryff et al., 2004).

Šis tyrimas taip pat turi savų trūkumų, o vienas iš jų - imties dydis. Tikėtina, kad didesnėje tiriamųjų imtyje būtų randama daugiau sąsajų. Taip pat tiriamųjų imtis parinkta netikimybinės,

patogiosios atrankos būdu tiriant tik Vilniaus universiteto pirmakursius, todėl šių rezultatų negalime generalizuoti ir teigti, kad jie atitinka visos Lietuvos pirmo kurso studentų duomenis. Tyrime pastebimi ir imties netolygumai, o tai reiškia, kad vyrų skaičius yra žymiai mažesnis už moterų, todėl tikėtina, kad rezultatai, atspindintys lyties sąsajas esant didesniai vyrų skaičiui, galėtų parodyti kitokius duomenis. Be to buvo užduodami klausimai, kuriuose tyrimo dalyviai galėjo pateikti socialiai priimtinus atsakymus, pavyzdžiui, rūkymo, alkoholio vartojimo tema ar klausimai susieti su į emocijos iškrova orientuota streso įveiką.

Tačiau nepaisant trūkumų toliau nagrinėti šią tyrimo sritį yra svarbu. Esant ir toliau neužtikrintai situacijai ir augant užsikrėtimo skaičiui koronavirusu yra tikėtina, kad ir būsimi pirmakursiai iš atvykę kitų gyvenviečių susidurs su nuotolinio mokymusi iššūkiais, studentiško gyvenimo lūkesčiu ne realizavimu, bei sunkumais kuriant ir išlaikant esamus socialinius kontaktus. Nagrinėjant šiuos konstruktus tolimesniuose tyrimuose rekomenduojama įvertinti ką tik įstojusių pirmakursių emocijas, streso įveikos konstruktus atliekant longitudinalinį tyrimą ir juos toliau tiriant mokslo metų gale ir antrame kurse. Be to rekomenduojama įtraukti asmenybines charakteristikas nustatančius klausimus, bei siekiant išvengti imties netolygumo sulyginti vaikinų ir merginų skaičių. Tai duotų naudos įvertinant jų prisitaikymą prie šių pandemijos iššūkių ypač atsižvelgiant į genamosios vietos demografinį rodiklį bei suteiktą galimybę parengti būtent šiai imčiai skirtas rekomendacijas gerinant psichinės gerovės rodiklį.

## IŠVADOS

1. Tyrime išryškėja skirtumai tarp lyčių. Galime daryti išvadą, kad vaikinai patiria mažiau neigiamų emocijų, geriau vertina savo fizinę sveikatą ir santykius su šeimos nariais, nei merginos. Tačiau pastarosios yra labiau įsitraukusios į studijas. Taip pat rasti skirtumai susiję su gyvenamąja vieta. Pirmakursiai, kurie liko gyventi Vilniuje patiria didesnę kontrolės jausmą, tačiau patiria didesnę nesaugumo, liūdesio ir nusivylimo ir kaltės jausmą, nei tie, kurie karantino metu grįžo į gimtąją gyvenvietę.
2. Tyrimo metu nustatyta, kad dauguma tų, kurie karantino metu pasiliko gyventi Vilniuje save laiko daugiau savarankiškais ir teigiamiau vertina savo gebėjimą susikaupti atliekant akademinės veiklas. Taip pat galime daryti išvadą, kad vartoja dažniau alkoholio ir daugiau rūko tabako gaminius. Vertindami socialinę aplinką pranešė, kad santykiai su šeimos nariais susilpnėjo, tačiau palaikomi ryšiai su draugais sustiprėjo. Taip pat nustatyta, kad tų, kurie grįžo į gimtąją gyvenvietę finansinė padėtis yra palankesnė, be to jie turi mažiau atsakomybių, bet jaučiasi daugiau kontroliuojami. Kalbant apie sveikos gyvensenos ypatumus pastebima, kad jie maitinasi sveikiau ir palaiko didesnę fizinę krūvį. Be to praneša nevartojantys alkoholio ir nerūkantys. Vertinant socialinių ryšių pokytį su draugais ar šeimos nariais šioje grupėje dauguma pirmakursių skirtumo nepastebi.
3. Tyrimo metu nustatyti ryšiai tarp subjektyvios gerovės ir streso įveikos būdų. Todėl darome išvadą, kad studentai, kurie yra labiau linkę naudoti į problemų sprendimą orientuotą įveiką, yra labiau patenkinti gyvenimu ir savimi, bendrą subjektyvią gerovę vertina teigiamiau. Taip pat geriau vertina ir tarpasmeninius santykius, pragyvenimo lygmenį. Patiria didesnę kontrolės ir tikslingumo jausmą, bei bendrai teigiamas emocijas. Nepaisant to, jie mažiau patenkinti santykiais su artimiausiais. Jei studentas patyręs stresą yra linkęs naudoti į socialinę paramą orientuotą įveikos strategiją, tai siesis su žemesniu: bendros gerovės lygiu, gyvenimo ir pasitenkinimu savimi. Taip pat prasčiau vertins savo tarpasmeninius santykius, fizinę sveikatą, pragyvenimo lygį, jaus daugiau neigiamų emocijų ir mažesnę kontrolės lygį. Pirmakursiai, kurie yra labiau linkę į vengimo įveiką, yra tikslingesni ir jaučia labiau kontroliuojantys savo gyvenimą. Taip pat jie jaučia mažiau neigiamų emocijų ir didesnę subjektyvią gerovę. Nepaisant to, ši įveikos strategija siejasi su mažesniu pasitenkinimu tarpasmeniniais santykiais. Tiriamieji jaučiantys daugiau teigiamų emocijų yra labiau patenkinti gyvenimu, savimi, tarpasmeniniais santykiais, fizine sveikata, pragyvenimo lygiu ir gyvenimu Lietuvoje. Taip jie jaučia labiau kontroliuojantys savo gyvenimą, bei yra tikslingesni.

4. Sprendimas likti Vilniuje yra susijęs su didesniu kontrolės jausmu. Vyriška lytis siesis su mažiau neigiama emocine patirtimi ir didesniu pasitenkinimu fizine sveikata. Moteriška lytis siejasi su didesniu pasitenkinimu santykiais su artimaisiais.
5. Galime teigti, kad naudojamos į problemos sprendimą arba vengimą orientuotos streso įveikos strategijos, gyvenamosios vietos pasirinkimas, šiuo atveju grįžimas namo, ir patiriamos teigiamos emocijos nuspės pirmakursių patiriamą aukštesnę subjektyvios gerovės lygį. Arba naudojama socialinės įveikos strategija, bei sprendimas pasilikti Vilniuje nuspės, kad šie pirmakursiai jaus mažesnę gerovės lygį.

## LITERATŪRA

- Alghamdi, A. A. (2021). Impact of the COVID-19 pandemic on the social and educational aspects of Saudi university students' lives. *Plos One*, *16*(4), 1–18.
- Al-Qaisy, L. M. (2010). Adjustment of College Freshmen: the Importance of Gender and the Place of Residence. *International Journal of Psychological Studies*, *2*(1), 142-150.
- Anderman, L. H., & Freeman, T. M. (2004). *Students' sense of belonging in school*. In P. R. Pintrich, & M. L. Maehr (Eds.), *Advances in motivation and achievement. Motivating students, improving schools: The legacy of carol midgley* 13 (pp. 27-63).
- Armsden, G. C., & Greenberg, M. T. (1987). The Inventory of Parent and Peer Attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, *16*(5), 427–454.
- Arslan, G. (2020). School belongingness, well-being, and mental health among adolescents: Exploring the role of loneliness. *Australian Journal of Psychology*.
- Arslan, G. (2021). Loneliness, college belongingness, subjective vitality, and psychological adjustment during coronavirus pandemic: Development of the College Belongingness Questionnaire. *Journal of Positive School Psychology*, *5*(1), 17-31.
- Auerbach R. P., Alonso J., & Cuijpers P. (2018). WHO World mental health surveys international college student project: prevalence and distribution of mental disorders. *J Abnormal Psych*, *127*(7), 623-638.
- Babore, A., Lombardi, L., Viceconti, M. L., Pignataro, S., Marino, V., Crudele, M., ... Trumello, C. (2020). Psychological effects of the COVID-2019 pandemic: Perceived stress and coping strategies among healthcare professionals. *Psychiatry research*, *293*, 113366.
- Bagdonas, A., Kairys, A., Linauskaitė, A. ir Pakalniškienė, V. (2013). *Lietuvos gyventojų psichologinė gerovė ir jos veiksniai*. Vilnius: Vilniaus Universiteto leidykla.
- Bagdonas, A., Linauskaitė, A., Urbanavičiūtė, I., Girdzijuskienė, S. ir Kairys, A. (2012). Lietuviškoji psichologinės gerovės skalė: struktūros paieškos studentų imtyje. *Psichologija*.
- Baker, S. R. (2003). A prospective longitudinal investigation of social problem-solving appraisal on adjustment to university, stress, health, and academic motivation and performance. *Personality and Individual Differences*, *35*(3), 569–591.

Bonanno G. A, Brewin C. R, Kaniasty K, LaGreca, A., & Weighing, M. (2010). The costs of disaster: consequences, risks, and resilience in individuals, families, and communities. *Psychol Sci Public Interest*, 11(1), 1-49.

Borschel, E., Zimmermann, J., Crocetti, E., Meeus, W., Noack, P., & Neyer, F. J. (2019). Me and you in a mobile world: The development of regional identity and personal relationships in young adulthood. *Dev Psychology*, 55(5), 1072-1087.

Breakwell, G. M. (1986). *Coping with Threatened Identities*. University Paperbacks, 904.

Brown, B. B., Perkins, D. D. & Brown, G. (2003). Place attachment in a revitalizing neighborhood: individual and block levels of analysis. *Journal of Environmental Psychology*, 23, 259–271.

Bulotaitė, L., Pociūtė, B., Bliumas, R. ir Dovydaitytė, M. (2012). Socialinių mokslų studentų psichologinės gerovės, patiriamo streso ir subjektyvaus sveikatos vertinimo sąsajos. *Visuomenės sveikata*, 3(58), 85-92.

Burns, R. A., & Macin M. A. (2010). Identifying gender differences in the independent effects of personality and psychological well-being on two broad affect components of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 48, 22–27.

Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., & Dong, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287.

Chow, K., & Healey, M. (2008). Place attachment and place identity: First-year undergraduates making the transition from home to university. *Journal of Environmental Psychology*, 28(4), 362-372.

Cicognani, E., Menezes, I., & Nata, G. (2011). University Students' Sense of Belonging to the Home Town: The Role of Residential Mobility. *Social Indicators Research*, 104, 33–45.

Cilkrikci, O. (2012). University Students' Ways Of Coping With Stress, Life Satisfaction And Subjective Well-Being. *The Online Journal of Counselling and Education*, 1(3).

Clement, U. & Schonnesson, L. (1998). Subjective HIV attribution theories, coping and psychological functioning among homosexual men with HIV. *AIDS care*.

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.

Cruwys, T., Haslam, S. A., Dingle, G. A., Haslam, C., & Jetten J. (2014). Depression and Social Identity: An Integrative Review. *Personality and Social Psychology Review. Sage Journals*. 18(3), 215-238.



- Deniz, M. E. (2006). The relationships among coping with stress, life satisfaction, decisionmaking styles and decision self-esteem: An investigation with Turkish university students. *Social Behavior and Personality*, 34, 1161–1170.
- Denovan, A., & Macaskill, A. (2017). Stress and subjective well-being among first year UK undergraduate students. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 18(2), 505–525.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Blackwell Publishing.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective Well-Being: A General Overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2009). *Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction*. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford library of psychology. Oxford handbook of positive psychology* (pp. 187–194). Oxford University Press.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.
- Diener, E., Tamir, M., & Scollon, C. N. (2006). *Happiness, Life Satisfaction, and Fulfillment: The Social Psychology of Subjective Well-Being*. In P. A. M. Van Lange (Ed.), *Bridging social psychology: Benefits of transdisciplinary approaches* (p. 319–324). Lawrence Erlbaum Associates Publishers (pp. 319–324).
- Diržytė, A., Patapas, A. ir Fedkovič, U. (2014). Statutinių organizacijų darbuotojų subjektyvios gerovės ypatumai. *Viešoji politika ir administravimas*, 13(2), 307-317.
- Dudaitė, J. ir Ustilaitė, S. (2014) Mykolo Riomerio universiteto studentų patiriamo streso įveikos strategijos. *Socialinių mokslų studijos*, 6(3), 633–647.
- Elahi, A., McIntyre, J. C., Hampson, C., Bodycote, H., Sitko, K., & Bentall, R. P. (2018). Home is where you hang your hat: Host town identity, but not hometown identity, protects against mental health symptoms associated with financial stress. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37, 159–181.
- Elmer, T., Mepham, K., Stadtfeld, C., & Capraro, V. (2020). Students under lockdown: Comparisons of students' social networks and mental health before and during the COVID-19 crisis in Switzerland. *Plos One*, 15(7).
- Evans, D. (2007). Youth sense of community: Voice and power in community contexts. *Youth and democracy: Participation for personal, relational, and collective well-being*, 35 (6).

Fass, M., & Tubman, J. (2002). The Influence of Parental and Peer Attachment on College Students' Academic Achievement. *Psychology in the Schools*, 39, 561-573.

Folkman, S. (2012). Stress, Health, and Coping: Synthesis, Commentary, and Future Directions. *Oxford University Press*.

Fornili, M., Petri, D., Berrocal, C., Fiorentino, G., Ricceri, F., Macciotta, ... & Baglietto, L. (2021). Psychological distress in the academic population and its association with socio-demographic and lifestyle characteristics during COVID-19 pandemic lockdown: Results from a large multicenter Italian study. *PLoS ONE*, 16(3), 1–14.

Frolova, E. V. (2021). Online Student Education in a Pandemic: New Challenges and Risks. *European Journal of Contemporary Education*, 10(1), 43–52.

Goldscheider, F. K., & Davanzo, J. (1986). Semiautonomy and leaving home in early adulthood. *Social Forces*, 65(1), 187–201.

Grakauskas Ž., ir Valickas G. (2006). Streso įveikos klausimynas: keturių faktorių modelis. *Psichologija*, 33.

Gustafson, P. (2001). Meanings of place: Everyday experience and theoretical conceptualizations. *Journal of Environmental Psychology*, 21(1), 5-16.

Haslam S. A., O'Brien, A., Jetten, J., Vormedal, K., & Penna, S. (2005). Taking the strain: social identity, social support, and the experience of stress. *British Journal of Social Psychology*, 44(3), 355-70.

Haslam, S., Jetten, J., & Waghorn, C. (2009). Social identification, stress and citizenship in teams: A five-phase longitudinal study. *Stress and Health*, 25.

Hernandez, B., Hidalgo, M., Salazar-Laplace, M., & Hess-Medler, S. (2007). Place Attachment and Place Identity in Natives and Non-natives. *Journal of Environmental Psychology*, 27, 310-319.

Hidalgo, J. (2019). Effectiveness of physical exercise in the treatment of depression in older adults as an alternative to antidepressant drugs in primary care. *BMC Psychiatry*, 19.

Hidalgo, M. C. & Hernandez, B. (2001). Place attachment: conceptual and empirical questions. *Journal of Environmental Psychology*, 21, 273–281.

Huang, L., Lei, W., Xu, F., Liu, H., & Yu, L. (2020). Emotional responses and coping strategies in nurses and nursing students during Covid-19 outbreak: A comparative study. *Plos One*, 15(8), 1–12.

Yang, C., Chen, A., & Chen, Y. (2021). College students' stress and health in the COVID-19 pandemic: The role of academic workload, separation from school, and fears of contagion. *PLoS ONE*, 16(2), 1–16.

- Inglehart, R. (1990). *Culture shift in advanced industrial society*. Princeton: university press.
- Izen, A. M., Daubman, K. A., & Nowicki, G. P. (1987). Positive affect facilitates creative problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Kazlauskas, E. ir Želvienė, P. (2013). Psichologinės gerovės sąsajos su patirtais stresoriais, subjektyviai vertinama sveikata ir sociodemografiniais veiksniais. *Visuomenės sveikata*, 4(63).
- Kyle, G., Graefe, A., Manning, R. & Bacon, J. (2004). Effects of place attachment on users' perceptions of social and environmental condition in a natural setting. *Journal of Environmental Psychology* 24, 213–225.
- Killgore, W., Taylor, E. C., Cloonan, S. A., & Dailey, N. S. (2020). Psychological resilience during the COVID-19 lockdown. *Psychiatry research*, 291.
- Kiran, R., Mriddula, A., & Subbakrishna. (2003). Coping and Subjective Wellbeing in Women with Multiple Roles. *International Journal of Social Psychiatry*.
- Layous K, Chancellor J, & Lyubomirsky S. (2014). Positive activities as protective factors against mental health conditions. *J Abnormal Psychology*, 123(1), 3-12.
- Lalli, M. (1992). Urban-related identity: Theory, measurement, and empirical findings. *Journal of Environmental Psychology*, 12(4), 285–303.
- Lazarus, B., S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lewicka, M. (2005). Ways to make people active: the role of place attachment, cultural capital, and neighbourhood ties. *Journal of Environmental Psychology*, 25, 381–395.
- Lewicka, M. (2010). What makes neighborhood different from home and city? Effects of place scale on place attachment. *Journal of Environmental Psychology*, 30, 35–51.
- Liguori E, & Winkler C. From Offline to Online: Challenges and Opportunities for Entrepreneurship Education Following the COVID-19 Pandemic. *Entrepreneurship Education and Pedagogy*. 2020;3(4):346-351. doi:10.1177/2515127420916738
- 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.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive Change Following Trauma and Adversity: A Review. *Journal of Traumatic Stress*.
- Maslow, A. (1954), *Motivation and Personality*. New York: Harper. pp. 236.

- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56, 227–238.
- McPherson, M. S., & Bacow, L. S. (2015). Online higher education: Beyond the hype cycle. *The Journal of Economic Perspectives*, 29(4).
- McWhirter, J. L. (2020). Are You Zoomed Out? Dealing with Zoom Fatigue in the Virtual Classroom. *Choral Journal*, 61(2), pp. 41–43.
- Moeller, R. W., & Seehuus, M. (2019). Loneliness as a mediator for college students' social skills and experiences of depression and anxiety. *Journal of Adolescence*, 73, 1–13.
- Oishi, S., Graham, J., Kesebir, S., & Galinha, I. (2013). Concepts of Happiness Across Time and Cultures. *Personality & social psychology bulletin*, 39, 559-577.
- Ozdemir, U., & Tuncay, T. (2008). Correlates of loneliness among university students. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 2, Article 29.
- Pearlin, L., Menaghan, E., Lieberman, M., & Mullan, J. (1981). The Stress Process. *Journal of Health and Social Behavior*, 22(4), 337-356.
- Peltzer, K., & Pengpid, S. (2017). Loneliness: Its correlates and associations with health risk behaviours among university students in 25 countries. *Journal of Psychology in Africa*, 27(3), 247–255.
- Penland, E. A., Masten, W. G., Zelhart, P., Fournet, G. P., & Callahan, T. A. (2000). Possible selves, depression and coping skills in university students. *Personality and Individual Differences*, 29(5), 963–969.
- Pigaiani, Y., Zoccante, L., Zocca, A., Arzenton, A., Menegolli, M., Fadel, S., ... Colizzi, M. (2020). Adolescent Lifestyle Behaviors, Coping Strategies and Subjective Wellbeing during the COVID-19 Pandemic: An Online Student Survey. *Healthcare*, 8(4), 472.
- Pleeging, E., Burger, M. & van Exel, J. (2019). The Relations between Hope and Subjective Well-Being: a Literature Overview and Empirical Analysis. *Applied Research Quality Life*.
- Polujanski, S., Schindler, A. K., & Rotthoff, T. (2020). Academic-associated emotions before and during the COVID-19-related online semester – a longitudinal investigation of first-year medical students. *GMS Journal for Medical Education*, 37(7), 1–9.
- Povilaitienė, I. ir Kamičaitytė-Virbašienė, J. (2017). Vietos jausmo reiškinys kaip neatsiejamas miestovaizdžio identiteto dėmuo (Kauno miesto atvejis). *Mokslas - Lietuvos ateitis*, 1, 16-29.
- Qin, P., Bo Mortensen, P., & Pedersen, C. B. (2009). Frequent change of residence and risk of attempted and completed suicide among children and adolescents. *Archives of General Psychiatry*, 66(6), 628–632.

Reger, M. A., Stanley, I. H., & Joiner, T. E. (2020). Suicide mortality and coronavirus disease 2019 – A perfect storm? *JAMA Psychiatry*.

Ryff, C.D., Singer, B. H. & Dienberg Love, G. (2004). Positive health: Connecting well-being with biology. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London Series B, Biological Sciences*, 359, 1382-1394.

Roysamb, E., Tambs, K., Reichborn-Kjennerud, T., Neale, M. C., & Harris, J. R. (2003). Happiness and Health: Environmental and Genetic Contributions to the Relationship Between Subjective Well-Being, Perceived Health, and Somatic Illness. *Journal of Personality and Social Psychology*.

Russell, D., Cutrona, C. E., Rose, J., & Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness: An examination of Weiss's typology of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(6), 1313–1321.

Satici, S. A. (2019). Facebook addiction and subjective well-being: A study of the mediating role of shyness and loneliness. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(1), 41–55.

Schlesselman, L. S., Cain, J., & DiVall, M. (2020). Improving and Restoring the Well-being and Resilience of Pharmacy Students during a Pandemic. *American journal of pharmaceutical education*, 84(6).

Schmidt, C. K., & Welsh, A.,C. (2010). College Adjustment and Subjective Well-Being When Coping With a Family Member's Illness. *Journal of Counseling & Development*, 88.

Shamai, S. (1991). Sense of place: an empirical measurement, *Geoforum*, 22(3), 347–358.

Shanahan, L., Steinhoff, A., Bechtiger, L., Murray, A., Nivette, A., Hepp, U., & Eisner, M. (2020). Emotional distress in young adults during the COVID-19 pandemic: Evidence of risk and resilience from a longitudinal cohort study. *Psychological Medicine*, 1-10.

Simamora, R. M. (2020). The Challenges of Online Learning during the COVID-19 Pandemic: An Essay Analysis of Performing Arts Education Students. *Scientific Online Journal*.

Slavich, G. M., & Auerbach, R. P. (2018). Stress and its sequelae: Depression, suicide, and physical illness. In J. N. Butcher, J. Hooley, & P. C. Kendall (Eds.), *American Psychological Association handbook of psychopathology*.

Son C., Hegde S., Smith A., Wang X., & Sasangohar F. (2020). Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9).

Staw, B. M., Sutton, R. I., & Pelled, L. H. (1994). Employee positive emotion and favorable outcomes at the workplace. *Organization Science*.

Sussman, S., & Arnett, J. J. (2014). Emerging adulthood: Developmental period facilitative of the addictions. *Education & Health Professions, 37*, 147–155.

Šilinskas G. ir Žukauskienė R. (2004). Subjektyvios gerovės išgyvenimai ir su juo susiję veiksniai vyrų imtyje. *Psichologija*.

Tao, S., Dong, Q., Pratt, M. W., Hunsberger, B., & Pancer, S. (2000). Social support: Relations to coping and adjustment during the transition to university in the People's Republic of China. *Journal of Adolescent Research, 15*, 123–144.

Terrazas-Carrillo, E. C., Hong, J. Y., & Pace, T. M. (2014). Adjusting to new places: International student adjustment and place attachment. *Journal of College Student Development, 55*(7), 693–706.

Tov, W., & Diener, E. (2013). Subjective Wellbeing. *The Encyclopedia of Cross-Cultural Psychology*.

Vaez M., & Laflamme L. (2002). First-year university students' health status and socio-demographic determinants of their self-rated health. *Work, 19*, 71-80.

Wade, T. J., Cairney, J., & Pevalin, D. J. (2002). Emergence of gender differences in depression during adolescence: National panel results from three countries. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 41*, 190–198.

Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. 2020. Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *Int J Environ Res. Public Health*.

Wintre, M. G., & Yaffe, M. (2000). First-year students' adjustment to university life as a function of relationships with parents. *Journal of Adolescent Research, 15*, 9–37.

Žemaitienė N., Bulotaitė L., Jusienė R. ir Veryga A. (2011). *Sveikatos psichologija*. Vilnius: Tyto Alba.

## PRIEDAI

### **1 priedas.** Išankstinės apklausos anketa

Pateikta su nuorodomis į pereinamus klausimus.

Sveiki,

Esu Dovilė Maižvilaitė. Ruošdamasi atlikti magistro darbo tyrimą iš pradžių norėčiau išsiaiškinti esamą pirmakursių situaciją dėl gyvenamosios vietos. Kadangi šiuo metu vykdomas nuotolinis mokymasis, bei nėra aišku iki kada jis bus pratęstas, norėčiau paprašyti užpildyti anketą tų, kurie yra atvykę iš kitų gyvenviečių studijuoti į Vilnių. Apklausa yra anonimiška ir trunkanti iki 2 minučių.

Dėkoju už Jūsų skirtą laiką!

Lytis\_\_\_\_\_

#### **1. Persikrausčiau į: (keli galimi atsakymai)**

- Bendrabutį
- Nuosavą butą (parodyti klausimą, kurio numeris: 3)
- Nuomojamą butą (parodyti klausimą, kurio numeris: 4)
- Namą (parodyti klausimą, kurio numeris: 5)
- Gyvenamąją vietą, kurią suteikė giminės, tačiau mokesčių ar nuomos nemoku (parodyti klausimą, kurio numeris: 6)
- Gyvenamąją vietą, kurią suteikė giminės, tačiau moku mokesčius ar nuomą (parodyti klausimą, kurio numeris: 6)
- Gyvenamąją vietą, kurią suteikė draugas ar draugai, tačiau mokesčių ar nuomos nemoku (parodyti klausimą, kurio numeris: 6)
- Gyvenamąją vietą, kurią suteikė draugas ar draugai, tačiau moku mokesčius ar nuomą (parodyti klausimą, kurio numeris: 6)
- Nepersikrausčiau gyventi į Vilnių. Važinėju iš kitos gyvenvietės, kuri yra šalia Vilniaus (parodyti klausimą, kurio numeris: 6)
- Nepersikrausčiau gyventi į Vilnių. Važinėju iš kitos gyvenvietės, kuri yra toli (100 km. ir daugiau) nuo Vilniaus (parodyti klausimą, kurio numeris: 6)

- Apsistoju viešbutyje ar kitokiuose tokio tipo gyvenamosiose vietose (parodyti klausimą, kurio numeris: 6)
- Kita(parodyti klausimą, kurio numeris: 6)

**2. Persikrausčiau į bendrabutį, kuriame gyvenu:**

- Vienas (-a) (parodyti klausimą, kurio numeris: 6)
- Su kitais (parodyti klausimą, kurio numeris: 6)
- Su antrąja puse (parodyti klausimą, kurio numeris: 6)
- Kita(parodyti klausimą, kurio numeris: 6)

**3. Persikrausčiau į nuosavą butą, kuriame gyvenu:**

- Vienas (-a) (parodyti klausimą, kurio numeris: 6)
- Su kitais (parodyti klausimą, kurio numeris: 6)
- Su antrąja puse (parodyti klausimą, kurio numeris: 6)
- Kita (parodyti klausimą, kurio numeris: 6)

**4. Persikrausčiau į nuomojamą butą, kuriame gyvenu:**

- Vienas (-a) (parodyti klausimą, kurio numeris: 6)
- Su kitais (parodyti klausimą, kurio numeris: 6)
- Su antrąja puse (parodyti klausimą, kurio numeris: 6)
- Kita(parodyti klausimą, kurio numeris: 6)

**5. Persikrausčiau į namą, kuriame gyvenu**

- Vienas (-a)
- Su kitais žmonėmis
- su antrąja puse
- Kita(parodyti klausimą, kurio numeris: 6)

**6. Jei numanysiu, kad nuotolinės studijos nebesitęs 2021 m. (t. y. kitais metais bus grįžta prie įprastinių) aš planuoju:**

- Likti Vilniuje, dabartinėje gyvenamojoje vietoje
- Likti Vilniuje, tačiau keisti gyvenamąją vietą
- Grįžti į gimtąjį miestą
- Kita

**7. Jei numanysiu, kad nuotolinės studijos tęsis iki mokslo metų pabaigos, aš planuoju:**

- Likti Vilniuje, dabartinėje gyvenamojoje vietoje
- Likti Vilniuje, tačiau keisti gyvenamąją vietą



- Grįžti į gimtąjį miestą
- Kita

**8. Įsigaliojus karantinui aš planuoju:**

- Likti Vilniuje, dabartinėje gyvenamojoje vietoje
- Likti Vilniuje, tačiau keisti gyvenamąją vietą
- Grįžti į gimtąjį miestą
- Kita

**9. Koku artimiausiu metu planuojate priimti sprendimą dėl gyvenamosios vietos pakeitimo?**

- Po lapkričio 29d.
- Gruodžio mėnesį
- Sausio mėnesį
- Vasario mėnesį
- Kovo mėnesį
- Tokio sprendimo priimti neplanuoju
- Negaliu pasakyti
- Kita

**10. Įvertinkite teiginį 5 balų skalėje, kai (1) visiškai nesutinku, (2) nesutinku, (3) nei sutinku, nei nesutinku, (4) sutinku, (5) visiškai sutinku. Klausimas dėl gyvenamosios vietos man kelia įtampą.**

## 2 priedas. Tyrime naudota anketa

Anketa pateikta su nuorodomis į pereinamus klausimus.

Sveiki,

Esu Dovilė Maižvilaitė. Atlieku magistro darbo tyrimą apie pirmo kurso studentus, kurie studijuoja universitete Vilniuje, bet nėra vilniečiai, jų subjektyvią gerovę ir streso įveikos būdus. Užtikrinu, kad anketa yra anoniminė, o tyrimo metu gauti duomenys bus apibendrinti ir panaudoti tik mokymosi tikslais. Jūsų atsakymai man yra labai svarbūs. Jei sutinkate dalyvauti prašau atsakyti į pateiktus klausimus, užtruksite apie 15 minučių.

Dėkoju už Jūsų skirtą laiką!

Lytis \_\_\_\_\_

Amžius \_\_\_\_\_

### 1. Ar paskelbus karantiną ir tai, kad mokymasis vyks nuotoliniu būdu, likote gyventi Vilniuje (ar jo apylinkėse)?

- Taip (parodyti klausimą, kurio numeris: 8)
- Ne

### 2. Pasirinkite tinkamą variantą:

- Gyvenu su tėvais (seneliais, globėjais, kita)
- Grįžau į gimtąją gyvenvietę, tačiau gyvenu vienas (-a) ir atskirai nuo tėvų (senelių, kita)
- Grįžau į gimtąją gyvenvietę, tačiau gyvenu ne vienas (-a) su partneriu/ partenere
- Grįžau į gimtąją gyvenvietę, tačiau gyvenu ne vienas (-a) su draugu/drauge
- Kita

### 1. Kokius jausmus ar emocijas siejate su tuo, kad karantino metu grįžote į gimtąją gyvenvietę?

Pažymėkite tinkamiausią variantą skalėje: Visiškai tinka, nei tinka, nei netinka, netinka.

Visiškai tinka, nei tinka, nei netinka, netinka

- Saugumas
- Pyktis
- Liūdesys
- Džiaugsmas
- Gėda

- Kaltė
- Baimė
- Vienišumas
- Nerimas
- Pasipiktinimas
- Neviltis
- Įtampa
- Nusivylimas

**2. Įvertinkite savo dabartinę gyvenimo situaciją gyvenant su tėvais (seneliais, globėjais, kita) lyginant, jei Jūs gyventumėte kitame mieste ir atskirai nuo jų**

TAIP NE

- Palankesnė finansinė padėtis
- Turiu mažiau atsakomybių
- Esu savarankiškesnis (-ė)
- Jaučiuosi daugiau kontroliuojamas(-a)
- Jaučiu stipresnį socialinį palaikymą
- Gebu geriau susikaupti ir atlikti užduotis
- Mano mityba yra subalansuota
- Norėčiau kuo greičiau pradėti gyventi vienas(-a)
- Jaučiu įtampą, kad ateityje teks gyventi vienam

**5. Įvertinkite savo dabartinę gyvenimo situaciją gyvenant su tėvais (seneliais, globėjais, kita)**

Dažniau/ daugiau; rečiau/mažiau; tiek pat; to nedarau

- Alkoholį vartuju
- Rūkau
- Sportuoju

**6. Įvertinkite savo dabartinę gyvenimo situaciją gyvenant su šeima (seneliais, globėjais, kita)**

Sustiprėjo; susilpnėjo; išliko tokie patys

- Mano ryšiai su šeima
- Mano socialiniai
- ryšiai su draugais

**7. Kiek esate įsitraukęs į studijas?**

- Esu labai mažai įsitraukęs (parodyti klausimą, kurio numeris: 16)

- Esu mažai įsitraukęs (parodyti klausimą, kurio numeris: 16)
- Esu vidutiniškai įsitraukęs (parodyti klausimą, kurio numeris: 16)
- Esu įsitraukęs (parodyti klausimą, kurio numeris: 16)
- Esu labai įsitraukęs (parodyti klausimą, kurio numeris: 16)

**8. Šiuo metu gyvenate:**

- Vienas(-a) (parodyti klausimą, kurio numeris: 10)
- Ne vienas(-a)

**9. Šiuo metu gyvenate:**

- Su giminėmis (sese, broliu, kita)
- Su partneriu/partnere
- Su draugu/drauge
- Su mažai pažįstamu(-a) kambarioku/ buto gyventoju
- Kita

**10. Gyvenu:**

- Bute
- Bendrabutyje
- Name
- Kita

**11. Kokius jausmus ar emocijas siejate su tuo, kad karantino metu pasilikote gyventi Vilniuje (ar jo apylinkėse)? Pažymėkite tinkamiausią variantą skalėje: Visiškai tinka, Nei tinka, nei netinka, Netinka**

Visiškai tinka; nei tinka, nei netinka; netinka

- Saugumas
- Pyktis
- Liūdesys
- Džiaugsmas
- Gėda
- Kaltė
- Baimė
- Vienišumas
- Nerimas
- Pasipiktinimas
- Neviltis

- Įtampa
- Nusivylimas

**12. Įvertinkite savo gyvenimo situaciją gyvenant atskirai nuo įprastos gyvenimo padėties su šeima (seneliais, globėjais, kita)**

TAIP NE

- Palankesnė finansinė padėtis
- Turiu mažiau atsakomybių
- Esu savarankiškesnis (-ė)
- Jaučiuosi daugiau kontroliuojamas(-a)
- Jaučiu stipresnę socialinę palaikymą
- Gebu geriau susikaupti ir atlikti užduotis
- Mano mityba yra subalansuota
- Norėčiau grįžti gyventi su šeima (seneliais, globėjais, kita)

**13. Įvertinkite savo gyvenimo situaciją gyvenant atskirai nuo įprastos gyvenimo padėties su šeima (seneliais, globėjais, kita.)**

Dažniau/ daugiau; rečiau/mažiau; tiek pat; to nedarau

- Alkoholį vartoju
- Rūkau
- Sportuoju

**14. Įvertinkite dabartinę savo gyvenimo situaciją:**

Sustiprėjo; susilpnėjo; išliko tokie patys

- Mano ryšiai su šeima
- Mano socialiniai
- ryšiai su draugais

**15. Kiek esate įsitraukęs į studijas?**

- Esu labai mažai įsitraukęs
- Esu mažai įsitraukęs
- Esu vidutiniškai įsitraukęs
- Esu įsitraukęs
- Esu labai įsitraukęs

Toliau:

1. Lietuviškoji psichologinės gerovės skalė jaunimui (LPGS-J)
2. Streso įveikos klausimynas: keturių faktorių modelis