



XX-OJI JAUNŲJŲ MOKSLININKŲ
PSICHOLOGŲ KONFERENCIJA

BENDRYSTĖS VEDINI

2023 M. BALANDŽIO 28 D.

**PRANEŠIMŲ SANTRAUKŲ
LEIDINYS**



VILNIAUS
UNIVERSITETO
LEIDYKLA

KONFERENCIJOS ORGANIZACINIS KOMITETAS

Pirmininkė:

Augustė Nomeikaitė

Nariai:

Agnietė Kairytė

Dovilė Mikučionytė

Rita Žiauberytė-Jakštienė

Studentai:

Ieva Bartašiūtė

Paulius Miškinis

Rūta Macijauskaitė

LiPSA nariai:

Rasa Jokubauskaitė

Evelina Laurynaitė

Silvija Žukaitė

KONFERENCIJOS MOKSLO KOMITETAS

Pirmininkė:

prof. habil. dr. Danutė Gailienė

Nariai:

prof. dr. Evaldas Kazlauskas

doc. dr. Sigita Girdzijauskienė

dr. Dovilė Barysė

dr. Lina Gervinskaitė-Paulaitienė

KONFERENCIJOS RĖMĖJAI



KONFERENCIJOS ORGANIZATORIAI



INFORMACINIS RĖMĖJAS



Leidinio bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB).

<https://doi.org/10.15388/JMPK23>

ISBN 978-609-07-0845-3

INTERNETINĖ STRESO MAŽINIMO PROGRAMA MEDICINOS SLAUGYTOJOMS (-AMS): SU KUO SUSIJĘS POVEIKIO STABILUMAS?

Austėja Dumarkaitė ir Augustė Nomeikaitė

Vilniaus universitetas

Išvadas. Longitudinė psichikos sveikatos rodiklių tarpusavio sąveika psichologiniuose intervenciniuose tyrimuose, o ypač – internetinių intervencijų tyrimuose, vis dar susilaukia nepakankamai dėmesio. Šiame tyrime buvo analizuojamas internetu teikiamos streso mažinimo programos mechanizmas Lietuvos medicinos slaugytojų imtyje.

Metodai. Tyrimui pasirinktas vienos grupės longitudinalinio tyrimo dizainas su trimis matavimais: prieš intervenciją, po intervencijos ir trys mėnesiai po intervencijos. Tyrimo imtį sudarė medicinos slaugytojos (-ai) ir slaugytojų padėjėjos (-ai), dirbančios (-ys) įvairiose sveikatos priežiūros įstaigose Lietuvoje ($N = 111$, amžius: $M(SD) = 41,69(10,85)$, 98,2% moterys). Tyrimo dalyvės (-iai) naudojo šešių savaičių trukmės internetu teikiama kognityvinės elgesio terapijos principais paremta programa su aktyviu psichologės (-o) įsitraukimu. Duomenys buvo analizuojami taikant autoregresinę persikertančių kelių analizę su keturiais kintamaisiais: stresu, nerimo ir depresijos simptomais bei psichologine gerove.

Rezultatai. Rezultatai atskleidė, kad sumažėję nerimo simptomai ir padidėjusi psichologinė gerovė po intervencijos prognozavo sumažėjusį streso lygį po trijų mėnesių (atitinkamai $\beta = 0,38$, $p < 0,001$; $\beta = -0,30$, $p < 0,01$). Be to, sumažėję nerimo simptomai po intervencijos reikšmingai prognozavo sumažėjusius depresijos simptomus po trijų mėnesių ($\beta = 0,55$, $p < 0,001$).

Išvados ir diskusija. Sumažėję nerimo simptomai ir padidėjusi psichologinė gerovė yra pagrindiniai intervencijos poveikio – sumažėjusio streso – palaikymo mechanizmai intervencijai pasibaigus. Įgyvendinant internetu teikiamas psichologines intervencijas daugiau dėmesio turėtų būti skiriama nerimo mažinimui. Be to, intervencijos taip pat turėtų būti orientuotos ne tik į įvairių psichikos sveikatos sutrikimų simptomų mažinimą, bet ir didinti psichologinę gerovę.

Raktiniai žodžiai: stresas; internetu teikiama intervencija; intervencijos poveikis; nerimas; psichologinė gerovė.

MEDITUOJANČIŲ ASMENŲ EMOCIJŲ REGULIACIJA IR PSICHOLOGINĖ GEROVĖ

Jurgita Garšvinskaitė

Vilniaus universitetas

Daugelis tyrėjų atranda, kad taikomos emocijų reguliacijos strategijos ir dėmesingo įsisąmoninimo gebėjimai susiję su padidėjusiu asmens psichologinės gerovės lygiu. Vis dėlto nėra aišku kaip tiksliai meditacija, kuri lavina dėmesingo įsisąmoninimo gebėjimus, paveikia emocijų reguliacijos ypatumus, dėl ko žmogus tampa labiau patenkintas gyvenimu.

Tyrimo tikslas - išanalizuoti tiesiogines ir netiesiogines meditacijos, dėmesingo įsisąmoninimo, emocijų reguliacijos ir psichologinės gerovės sąsajas, atsižvelgiant į sociodemografines charakteristikas. Tyrimo vadovė dr. Olga Zamalijeva.