



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 REMĖJAI



## 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*

**Įvadas.** 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.

Tyrimė dalyvavo 59 reguliariai medituojantys asmenys ( $M = 35,61$ ,  $SD = 9,99$ ), 46 nereguliariai medituojantys ( $M = 31,00$ ,  $SD = 9,92$ ) ir 91 meditacijos nepraktikuojantys respondentai ( $M = 32,67$ ,  $SD = 11,49$ ).

Tiriamieji užpildė Lietuvišką psichologinės gerovės skalę suaugusiems, Kognityvinės emocijų reguliacijos klausimyną, Emocijų reguliacijos klausimyną bei Sukaupto dėmesio ir įsisąmoninimo skalę.

Tyrimo strategija – skerspjūvio koreliacinis tyrimas ir kvaziekperimentas.

Gauta, kad reguliariai medituojantys asmenys, lyginant su nemedituojančiais, pasižymi aukštesniais dėmesingo įsisąmoninimo gebėjimais, didesne psichologine gerove, reguliuodami emocijas dažniau taiko planavimo, priėmimo ir pozityvaus pervertinimo strategijas bei rečiau taiko emocijų slopinimo, kitų kaltinimo ir katastrofizavimo emocijų reguliacijos strategijas. Dažnesnis adaptyvių emocijų reguliacijos strategijų taikymas, retesnis neadaptyvių nukreiptų tiek į save, tiek į kitus ir aplinką emocijų reguliacijos strategijų taikymas paaiškina aukštesnį psichologinės gerovės lygį. Tiek aukštesni dėmesingo įsisąmoninimo gebėjimai, tiek meditacijos praktikavimas tiesiogiai ir netiesiogiai, per neadaptyvių nukreiptų į kitus ir aplinką strategijų retesnę taikymą, paaiškina asmens aukštesnę psichologinę gerovę.

**Raktiniai žodžiai:** Meditacija, emocijų reguliacija, sąmoningumas, psichologinė gerovė.

## DARBO MOTYVACIJOS PRIELAIIDOS: VIDINĖS IR IŠORINĖS DARBO MOTYVACIJOS IR PASITENKINIMO DARBU SĄSAJOS UGNIAGESIŲ GELBĖTOJŲ IMTYJE

Gustė Gramaglia

*Mykolo Romerio universitetas*

**Įvadas.** Ugniagesių gelbėtojų darbo sąlygos yra pavojingos, darbe jiems tenka susidurti su specifiniais stresoriais, kurie gali turėti neigiamos įtakos jų darbo motyvacijai ir pasitenkinimui darbu, tačiau tyrimų šia svarbia tema vis dar trūksta. Šių veiksnių geresnis suvokimas gali padėti nustatyti galimas pasitenkinimo darbu ir darbo motyvacijos kliūtis ugniagesių gelbėtojų imtyje ir siūlyti sprendimus, kaip joms užkirsti kelią bei, tuo pačiu, didinti pasitenkinimą darbu. Tyrimo tikslas – išnagrinėti ugniagesių gelbėtojų darbo motyvaciją: sąsajas tarp vidinės ir išorinės darbo motyvacijos, su darbu susijusių esminių psichologinių poreikių patenkinimo ir pasitenkinimu darbu.

**Metodika.** Tyrimė dalyvavo 142 ugniagesiai gelbėtojai iš visos Lietuvos, kurių amžiaus vidurkis 43,04. Naudotas klausimynas, vertinantis vidinės ir išorinės darbo motyvacijos apraiškas (WEIMS, Tremblay et al., 2009), taip pat klausimynas, įvertinantis su darbu susijusių esminių psichologinių poreikių patenkinimą (WBNS, Van den Broeck et al., 2010) bei skalė, vertinanti pasitenkinimą darbu multidimensiu lygmeniu (MJSS, Ozpehlivan & Acar, 2016).

**Rezultatai.** Tyrimo rezultatai atskleidė, kad pasitenkinimas darbu didėja, kai ugniagesiai gelbėtojai turi vidinę darbo motyvaciją ( $r = 0,218$ ,  $p < 0,001$ ). Rezultatai taip pat atskleidė, kad ugniagesių gelbėtojų pasitenkinimas darbu didėja, kai jų autonomijos poreikis yra patenkintas ( $r = 0,501$ ,  $p < 0,001$ ). Taip pat rezultatai atskleidė, kad ugniagesių gelbėtojų pasitenkinimas darbu didėja, kai yra patenkintas jų sąryšingumo poreikis ( $r = 0,300$ ,  $p < 0,001$ ), tačiau nebuvo rasta reikšmingų ryšių tarp pasitenkinimo darbu ir kompetencijos poreikio patenkinimo darbe ( $r = 0,193$ ,  $p = 0,022$ ).