



XXI-oji Jaunųjų mokslininkų psichologų konferencija

# ŠIŲ LAIKŲ ŽMOGUS

2024 m. gegužės 10 d.

## PRANEŠIMŲ SANTRAUKŲ LEIDINYS

Abstract book of the  
21st Conference of Junior Researchers in Psychology  
**A PERSON OF OUR TIMES**  
May 10, 2024



VILNIAUS  
UNIVERSITETO  
LEIDYKLA

## ORGANIZACINIS KOMITETAS

| ORGANISATIONAL COMMITTEE

**Pirmininkė | Chair:** Rita Jakštienė

**Nariai | Members:** Greta Guogaitė,  
Agnietė Kairytė, Momina Khalid Butt,  
Justė Margevičienė, Dovilė Mikučionytė,  
Miglė Rudytė.

**Studentai | Students:**

Rugilė Goštautaitė, Rūta Macijauskaitė,  
Dalia Ustinavičiūtė, Gintarė Ušakovaitė.

**LiPSA nariai | LiPSA members:**

Evelina Laurynaitė, Silvija Žukaitė

## KONFERENCIJOS MOKSLO KOMITETAS

| SCIENTIFIC COMMITTEE OF THE CONFERENCE

**Pirmininkė | Chair:** prof. dr. Roma Jusienė

**Nariai | Members:** prof. dr. Evaldas Kazlauskas,  
prof. dr. Ilona Laurinaitytė, doc. dr. Antanas Kairys,  
doc. dr. Greta Kaluževičiūtė-Moreton,  
doc. dr. Jurgita Lazauskaitė-Zabielskė,  
doc. dr. Paulina Želvienė, dr. Lauryna Rakickienė.

## KONFERENCIJOS GLOBĖJA

| PATRON OF THE CONFERENCE

Prof. habil dr. Danutė Gailienė

## KONFERENCIJOS ORGANIZATORIAI

| CONFERENCE ORGANISERS



Filosofijos  
fakultetas



## RĖMĖJAI

| SPONSORS



## INFORMACINIS RĖMĖJAS

| INFORMATIONAL SPONSOR



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

<https://doi.org/10.15388/Proceedings.2024.43>

ISBN 978-609-07-1047-0 (Leidinio forma: Elektroninis - PDF)

Copyright © 2024 Authors. Published by Vilnius University Press. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Licence, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.

**Rezultatai.** Probleminis naudojimas socialiniais tinklais reikšmingai moderavo ryšius tarp internalių sunkumų ir miego sutrikdymų. Lytis buvo reikšmingas sąsajų tarp miego sunkumų ir lėtinio skausmo moderatorius.

**Rezultatų aptarimas.** Paaugliams, patiriantiems internalių sunkumų, labiau išreikštas probleminis naudojimas socialiniais tinklais susijęs su didėjančia miego sunkumų ir lėtinio skausmo rizika. Miego sunkumų patiriančios merginos susiduria su aukštesne lėtinio skausmo rizika nei vaikinai.

**Išvados.** Internalių sunkumų patiriantys paaugliai gali naudotis socialiniais tinklais, siekdami palengvinti emocinę būseną, tačiau probleminis naudojimas neretai didina miego sunkumų ir lėtinio skausmo riziką.

**Raktiniai žodžiai:** lėtinis skausmas, internalūs sunkumai, miego sunkumai, probleminis naudojimas socialiniais tinklais.

## PASITRAUKIMO IŠ INTERNETINĖS STRESO MAŽINIMO INTERVENCIJOS PRIEŽASTYS: KOKYBINĖ ANALIZĖ

Augustė Nomeikaitė, Deimantas Zinkevičius

*Vilniaus universitetas, Psichologijos institutas, Psichotraumatologijos centras*

**Įvadas.** Internetinės kognityvinės elgesio terapijos (IKET) intervencijos gali būti tokios pat veiksmingos psichikos sveikatos sutrikimams gydyti kaip ir įprastos terapijos. Vis dėlto iššūkių sukelia mažas žmonių įsitraukimas į internetines intervencijas, kadangi didelė dalis, pradėjusių naudoti IKET, programos nepabaigia. Toks ankstyvas pasitraukimas gali būti vertinamas kaip nebaigtas gydymas ir gali sumažinti potencialią naudą klientams. Ištyrę priežastis, dėl kurių žmonės nustoja naudotis IKET programomis, galime geriau suprasti, kaip spręsti šią problemą. Šiuo tyrimu siekta ištirti sveikatos priežiūros darbuotojų, nustojusių naudotis IKET dėmesingumu grįsta streso mažinimo programa, patirtį.

**Metodika.** Atliktas pusiau struktūruotas interviu su 12 sveikatos priežiūros darbuotojų moterų, kurių amžius svyravo nuo 24 iki 68 metų ( $M = 44,67$ ,  $SD = 11,80$ ). Interviu su tyrimo dalyvėmis vyko telefonu, o duomenys buvo analizuojami taikant teminę analizę.

**Rezultatai.** Kokybinė duomenų analizė atskleidė, kad dauguma dalyvių nurodė keletą priežasčių, dėl kurių nutraukė naudojamąsi programą, o dažniausiai įvardinta priežastis buvo laiko stoka. Jie nurodė ir kliūtis, ir veiksnius skatinančius naudojamąsi programą, kuriuos galima suskirstyti į asmeninius arba susijusius su pačia programa. Asmeniniai veiksniai apėmė gyvenimo aplinkybes, asmenines savybes ir psichologinį atsaką į programą. Su programa susijusios aplinkybės apėmė techninius aspektus, programos turinį ir teikiamos psichologo paramos lygį.

**Išvados.** Šio tyrimo rezultatai gali padėti geriau suprasti, dėl kokių priežasčių klientai nustoja naudotis internetinėmis psichologinėmis programomis, o tai gali būti svarbu siekiant pagerinti jų veiksmingumą.

Darbo vadovai: prof. dr. Evaldas Kazlauskas, doc. dr. Odeta Geleželytė.

**Raktiniai žodžiai:** Internetinės intervencijos, kognityvinė elgesio terapija, dėmesingas sąmoningumas, stresas.