

Vilniaus universitetas

Filosofijos fakultetas

Psichologijos institutas

Ugnė Karūžaitė

Sveikatos psichologijos studijų programa

Baigiamasis magistro darbas

Socialinės studijų aplinkos ir studentų gyvybingumo ryšys

Darbo vadovas: Asist. dr. Arūnas Žiedelis

Vilnius

2025

TURINYS

SANTRAUKA.....	4
SUMMARY	5
SVARBIAUSIOS SĄVOKOS.....	6
PRATARMĖ.....	7
1. ĮVADAS	9
1.1. Subjektyvaus gyvybingumo samprata ir svarba.....	9
1.1.1. Kas yra subjektyvus gyvybingumas?	9
1.1.2. Kuo svarbus subjektyvus gyvybingumas?	10
1.2. Subjektyvaus gyvybingumo prielaidos savideterminacijos teorijos kontekste	12
1.3. Subjektyviam gyvybingumui aktualūs studijų aplinkos veiksniai	14
1.3.1. Autonomijos poreikiui aktualūs veiksniai.....	17
1.3.2. Kompetencijos poreikiui aktualūs veiksniai.....	17
1.3.3. Susietumo poreikiui aktualūs veiksniai	18
1.4. Tyrimo tikslas ir uždaviniai	19
2. TYRIMO METODIKA.....	21
2.1. Tyrimo dalyviai ir tiriamųjų atranka	21
2.2. Tyrimo eiga.....	21
2.3. Instrumentai	22
2.4. Duomenų analizė	25
3. TYRIMO REZULTATAI.....	26
4. REZULTATŲ APTARIMAS.....	38
Ribotumai	41
IŠVADOS.....	42
LITERATŪRA.....	43
PRIEDAI	47
1 priedas. Informuoto sutikimo forma.....	47
2 priedas. Anketų nuorodos.	47
3 priedas. Pirmo etapo skalių ir subskalių duomenų panašumas į normalųjį skirstinį. Asimetrijos ir eksceso koeficientai.	48
4 priedas. Antro etapo skalių ir subskalių duomenų panašumas į normalųjį skirstinį. Asimetrijos ir eksceso koeficientai.	48
5 priedas. Subjektyvaus gyvybingumo palyginimas tarp sergančių ūmine liga, sirugusių ūmine liga ir pasveikusių ir nesirgusių ūmine liga žmonių.	49
6 priedas. Subjektyvaus gyvybingumo palyginimas tarp sergančių lėtine liga ir nesergančių lėtine liga žmonių.	49

7 priedas. Subjektyvaus gyvybingumo palyginimas tarp lyčių.	50
8 priedas. Demografinių duomenų anketos dalis.	50
9 priedas. Kintamųjų koreliacijų koeficientai.....	51

SANTRAUKA

Šio darbo tyrimo tikslas yra – ištirti, kaip socialinės studijų aplinkos veiksniai siejasi su suvoktu studentų gyvybingumu per bazinių poreikių patenkinimą. Gyvybingumas apibūdinamas kaip energijos, gyvumo jausmas. Gyvybingumo prielaidos dažnai aiškinamos savideterminacijos teorijos kontekste. Savideterminacijos teorija pabrėžia bazinių psichologinių poreikių svarbą – autonomijos, kompetencijos ir susietumo poreikiai turi būti patenkinti, kad žmogus pasiektų gerovę. Daug tyrimų rodo, kad bazinių psichologinių poreikių patenkinimas lemia didesnę subjektyvų gyvybingumą. Vienas iš svarbių veiksnių, padedančių patenkinti bazinius psichologinius poreikius yra socialinė studijų aplinka. Šiame darbe tiriami socialinės aplinkos veiksniai – priklausymo jausmas, mokymosi klimatas (autonomijos palaikymas), tobulėjimo galimybės ir grįžtamasis ryšys. Šiuo darbu atliktas longitudinalinis tyrimas. Pirmame tyrimo etape dalyvavo 175 suaugę ir šiuo metu studijuojantys asmenys, kurių amžius svyravo nuo 19 iki 49 metų, antrame tyrimo etape dalyvavo 43 tiriamieji, jų amžius svyravo nuo 19 iki 43 metų. Tyrimo dalyviai pildė internetinę anketos versiją, kurioje buvo pateikiami klausimai susiję su demografiniais duomenimis, taip pat naudota subjektyvaus gyvybingumo skalė, bazinių poreikių patenkinimo skalė, darbo reikalavimų ir išteklių (DR-I) klausimyno grįžtamojo ryšio ir tobulėjimo galimybių subskalės, Imperial College London sukurta priklausymo jausmo skalė ir sutrumpintas mokymosi klimato klausimynas. Pagrindiniai rezultatai yra tokie – priklausymo jausmas prognozuoja kompetencijos poreikio patenkinimą ir per jį subjektyvų gyvybingumą, tobulėjimo galimybės prognozuoja autonomijos poreikio patenkinimą ir per jį subjektyvų gyvybingumą, o grįžtamasis ryšys prognozuoja susietumo poreikio patenkinimą ir per jį subjektyvų gyvybingumą.

Raktiniai žodžiai: subjektyvus gyvybingumas, baziniai psichologiniai poreikiai, priklausymo jausmas, mokymosi klimatas, tobulėjimo galimybės, grįžtamasis ryšys.

SUMMARY

The objective of this study is to explore the relationship between factors of social study environment and students' subjective vitality through the fulfilment of their basic psychological needs. Vitality, characterised by a sense of energy or aliveness, is often examined in the context of self-determination theory, which underscores the importance of satisfying basic psychological needs – namely autonomy, competence, and relatedness – for personal well-being. Numerous studies have illustrated that the significance of these basic psychological needs is closely linked to the principles of vitality. This research specifically investigates the crucial role of environmental social factors in meeting basic psychological needs within educational settings. It concentrates on aspects such as the sense of belonging, the support for autonomy within the study climate, opportunities for development, and the provision of constructive feedback. A longitudinal design was utilised to collect data across two distinct phases. In the initial phase, the sample comprised 175 adults and current students aged 19 to 49 years. The subsequent phase included 43 participants aged 19 to 43 years. All participants completed an online questionnaire that included demographic items as well as several validated scales. These included the Subjective Vitality Scale, the Basic Psychological Need Satisfaction Scale, the Job Demand-Resources Questionnaire (JD-R), a subscale for Feedback and Opportunities for Development, the Sense of Belonging Scale developed by Imperial College London, and a shortened version of the Learning Climate Questionnaire. The findings reveal that the sense of belonging significantly predicts the satisfaction of competence needs, which in turn correlates with enhanced subjective vitality. Additionally, opportunities for growth were found to predict the satisfaction of autonomy needs, subsequently contributing to increased subjective vitality. Furthermore, feedback was shown to influence the satisfaction of relatedness needs, thereby affecting subjective vitality as well.

Keywords: subjective vitality, basic psychological needs, sense of belonging, learning climate, opportunities for development, feedback.

SVARBIAUSIOS SĄVOKOS

Gyvybingumas – tai jausmas, kad esi gyvas, energingas, ir yra svarbus bendros motyvacijos ir gerovės rodiklis (Blackwell et al., 2020).

Baziniai psichologiniai poreikiai – susietumo jausmo, kompetencijos ir autonomijos poreikiai.

Susietumo poreikis reiškia šilumos, ryšio ir rūpesčio patyrimą, autonomijos poreikis reiškia valios ir noro patyrimą, kompetencijos poreikis susijęs su meistriškumo ir efektyvumo patirtimi (Vansteenkiste et al., 2020).

PRATARMĖ

Gyvybingi dažniausiai jaučiamės tada, kai ne tik mūsų viduje viskas gerai, bet ir tuomet, kai iš aplinkos gauname stimulų jaustis gyvybingiems. Gyvybingumas nebūtinai tik apie gerą poilsį, puikią savijautą, sveikatą. Gyvybingumą taip pat lemia ir mūsų aplinka, kuri gali padėti mums jaustis gerai, energingai, žmones, kurie įkvepia, palaikymą, ryšį, pritapimą (Vansteenkiste et al., 2020). Gyvybingumas aiškinamas, kaip ypač didelės energijos, ištvermės turėjimas, kai asmuo jaučiasi gyvas, energingas. Gyvybingumas siejamas su didesniu iniciatyvumu, fiziniu ir protiniu stiprumu, geresne psichine sveikata, geresniu gebėjimu susidoroti su stresu, geresne subjektyvia gerove (Garg ir Sarkar, 2020). Akivaizdu, kad gyvybingumas mums labai svarbus, svarbu siekti jį palaikyti, pastiprinti, ieškoti būdų galinčių padėti tai padaryti, nes buvimas gyvybingu ne tik palaiko mūsų norą veikti, bet ir padeda mūsų fizinei bei psichinei sveikatai.

Tyrėjai dažnai teigia, kad gyvybingumo trūkumas yra viena iš priežasčių, kodėl studentams kyla su psichikos sveikata susijusių problemų (Garg ir Sarkar, 2020). Tampa aišku, kad labai svarbu suprasti gyvybingumo temą, tuo pačiu atrasti veiksnius, galinčius jį paskatinti. Mes visi gyvename savo socialinėse aplinkose ir tikriausiai suvokiame, kaip stipriai mus veikia mūsų aplinka. Mūsų savijautą, energiją, gyvybingumą. Studentai dargi turi ir socialinę studijų aplinką, kuri, savo ruožtu, taip pat gali paveikti studentų savijautą ir gyvybingumą. Todėl svarbu ne tik suprasti studentų gyvybingumą, bet ir sužinoti, kokie studijų aplinkos veiksniai gali jį paskatinti.

Yra įvairių aplinkoje vykstančių dalykų, galinčių paveikti mūsų norą veikti, kitaip tariant, mūsų gyvybingumą. Konkrečiai, kalbant apie studentų studijų aplinką, panašu, kad galima rasti ne vieną veiksnį, galintį paskatinti arba kaip tik sumažinti studentų gyvybingumą apskritai. Tyrėjai atranda, kad subjektyvus gyvybingumas ir priklausymo jausmas yra svarbūs mechanizmai, galintys padėti sukurti prevencijos ir intervencijos strategijas, skatinančias studentų psichologinę sveikatą ir gerovę universiteto aplinkoje (Arslan, 2021). Taip pat, autonomijos palaikymas reiškia skatinti pasirinkimą, sumažinti spaudimą atlikti užduotis tam tikru būdu ir skatinti iniciatyvą, priešingai nei kontroliuojanti aplinka, kuriai būdingi terminai, išoriniai apdovanojimai ar galimos bausmės, o kai studentai jaučiasi savarankiški, suvokia, kad gali pasirinkti, ką daryti, ir nejaučia spaudimo, jie jaučiasi energingesni ir gyvybingesni (Nunez et al., 2014). Dar daugiau, grįžtamasis ryšys didina kompetenciją, o kompetencija, savo ruožtu didina gyvybingumą (Vergara-Torres et al., 2020). Gyvybingumas dažnai siejamas su savideterminacijos teorija, kuri pabrėžia pagrindinių psichologinių poreikių svarbą – susietumo, kompetencijos ir autonomijos poreikiai turi būti patenkinti, kad žmonės patirtų nuolatinį augimą,

vientisumą ir gerovę (Ryan ir Deci, 2022). Apskritai baziniai psichologiniai poreikiai turi būti patenkinti, kad žmogus jaustųsi gyvybingesnis, energingesnis.

Gyvybingumo tema tyrinėjama gana seniai, tačiau studentų gyvybingumo veiksniai straipsniuose nėra aptinkami taip dažnai. Ypatingai trūksta informacijos, apie socialinės studijų aplinkos ryšį su gyvybingumu. Tai kelia klausimų, kokią reikšmę studijų aplinka, joje patiriamas palaikymas, susietumo jausmas, gaunamas grįžtamasis ryšys ir kiti panašūs socialinės aplinkos veiksniai, turi studentų bazinių psichologinių poreikių patenkinimui ir gyvybingumui.

1. ĮVADAS

1.1. Subjektyvaus gyvybingumo samprata ir svarba

1.1.1. Kas yra subjektyvus gyvybingumas?

Tikriausiai visi savo gyvenime kartais jaučiame visišką energijos stoką ir nenorą ko nors daryti, kartais priešingai – jaučiamės pilni energijos, noro bei entuziazmo daryti tam tikrus dalykus, todėl, tikriausiai daugelis paklaustas, kas yra gyvybingumas, galėtų pasakyti, kad tai yra energingumo, gyvybės jausmas. Gyvybingumas – tai jausmas, kad esi gyvas, energingas, ir yra svarbus bendros motyvacijos ir gerovės rodiklis (Blackwell et al., 2020). Žodis gyvybingumas yra kilęs iš „vita“ arba „gyvenimas“, sąvokos „gyvybingumas“ etimologinis šaltinis yra pati gyvenimo esmė ir ji buvo apibrėžiama kaip „gaivinanti gyvybės jėga“ arba „gyvybės principas“ (Garg ir Sarkar, 2020). Rozanski (2023) teigia, kad gyvybingumas yra malonus pojūtis, kuris skatina veikti ir ką nors daryti, pasak autoriaus, tuo gyvybingumas skiriasi nuo laimės. Laimė taip pat malonus pojūtis, tačiau nebūtinai kelia norą daryti įvairius dalykus. Müller su kolegomis (2021) apibrėžė, kad subjektyvus gyvybingumas yra fizinė ir psichinė energija, kylanti iš savivaldos, autonomijos ir vidinės motyvacijos. Gyvybingi asmenys apibūdinami kaip kupini energijos, susijaudinimo, pasiruošimo, yra labiau viltingi ir optimistiškesni gyvenimo atžvilgiu (Singh & Sharma, 2018). Pasak Saleem su kolegomis (2023) gyvybingumas apibrėžiamas kaip jaudinanti ir energinga gyvybinė jėga kylanti iš individo vidaus. Ryan ir Frederick (1997) teigia, kad šnekamojoje kalboje gyvybingumas paprastai naudojamas apibūdinti akivaizdų susijaudinimą ir energiją bei yra taikomas tiems, kurie atrodo energingi, entuziastingi ir spontaniški. Jongeneelen ir kolegės (2025) tyrė, kaip vyresnio amžiaus žmonės apibrėžia ir patiria gyvybingumą – bendras gyvybingumo apibrėžimas išryškėjęs pokalbiuose su vyresnio amžiaus žmonėmis buvo „gyvybingumas tai fizinis, pažintinis ir socialinis gebėjimas daryti tai, ką nori“. Gyvybingumo matmenis autoriai suskirstė į galimybes arba pajėgumus ir į gyvenimo varomąsias jėgas, kur pajėgumai susideda iš fizinių pajėgumų, pažintinių gebėjimų ir socialinių pajėgumų, o gyvenimo varomosios jėgos susideda iš savarankiškumo, nepriklausomybės ir gyvenimo prasmės (Jongeneelen et al., 2025). Pasak Fini ir kolegų (2010) subjektyvus gyvybingumas rodo asmenį, kupiną psichinės teigiamos energijos, o gyvybingas ir linksmas žmogus yra budrus, žvalus, pilnas gyvybės ir energijos, be to, pasak autorių, gyvybingumas yra sveikatos ir psichinės gerovės pasireiškimas.

Kaip galima pastebėti, dauguma autorių gyvybingumą apibūdina, kaip psichinę ir fizinę energiją, kita vertus, Lomas su kolegomis (2022) į gyvybingumo sąvoką pažiūrėjo kitaip ir siekė apie gyvybingumą pasimokyti iš skirtingų kultūrų – jie savo tarpukultūriniu tyrimu išgrynino tris temas ir

gyvybingumą apibrėžė taip – gyvybingumas tai yra dvasios, energijos ir širdies suvokimas ir išgyvenimai, kurie įkvepia ir pakylėja žmogaus būti tokiu būdu, kuris skatina norimas savybes ar būsenas, tokias kaip dvasingumas, ryšys, siela, tvirtumas, galia, valios jėga, atsigavimas, troškimas, aistra, meilė ir pasitenkinimas. Svarbu pastebėti, kad į gyvybingumą galima pažvelgti labai įvairiapusiškai – tai nebūtinai turi būti suprantama tik tiesiogiai – apie gyvybę ir energiją – o kaip tik, tai labai stipriai susiję ir su tuo, kaip pats žmogus mato save, savo būseną ir gyvenimą. Asmens energija didžia dalimi priklauso nuo psichologinės būsenos, o kitiems, pasak Lomas su kolegomis (2022) net ir dvasingumas gali prisidėti prie gyvybės jausmo. Buvimas gyvybingu reiškia jaustis visaverčiu, turėti galimybę bendrauti, dalyvauti visuomenės gyvenime, apskritai turėti gerus pažintinius gebėjimus – ir visi šie dalykai ne visada susiję su fiziniais individo pajėgumais (Jongeneelen et al., 2025). Supratus, kas yra gyvybingumas ir kiek daug jis apima, nesunku numanyti, kad šis reiškinys gali ir turėtų būti naudingas žmogui, todėl svarbu suprasti, kuo subjektyvus gyvybingumas yra svarbus.

1.1.2. Kuo svarbus subjektyvus gyvybingumas?

Subjektyvaus gyvybingumo svarba tikrai neturėtų būti ginčijama, kadangi energijos jausmas matyt daugumai yra svarbi, norą veikti kelianti ir galimybes plečianti būseną. Daug autorių patvirtina gyvybingumo svarbą, siedami jį su sveikata, socialiniais ryšiais, savęs realizavimu ir netgi su psichologine gerove. Autoriai atrado labai daug dalykų, kodėl gyvybingumas yra reikalingas – jis svarbus asmeniniam augimui – gyvybingi žmonės stengiasi gyvenime semtis naujos patirties, taip pat energingi ir gyvybingi žmonės visada stengiasi įprasminti savo gyvenimą ir įgyvendinti tikslus, be to gyvybingumas padeda užmegzti teigiamus santykius su kitais, nes palaiko šiltus, pasitenkinimą teikiančius, pasitikėjimo kupinus santykius su kitais (Singh & Sharma, 2018). Gyvybingumas yra susijęs su savirealizacija, apsisprendimu, psichikos sveikata bei savigarba (Ryan & Frederick, 1997). Be viso to, gyvybingumas pasirodo prognozuoja ne tik bendrai psichologinę gerovę, bet ir šešias jos dimensijas, apimančias autonomiją, aplinkos valdymą, asmeninį augimą, susietumą, gyvenimo tikslą ir savęs priėmimą (Singh & Sharma, 2018). Pasak autorių, gyvybingumas, tai yra turimas energijos jausmas, yra naudingas savarankiškam elgesiui – žmonės, kurie jaučiasi energingi ir gyvi sugeba atsispirti socialiniam spaudimui mąstyti ar veikti tam tikrais būdais, reguliuoja savo elgesį iš vidaus, vertina save pagal asmeninius standartus, todėl tai nulemia didesnę psichologinę gerovę (Singh & Sharma, 2018). Celik (2017) atliktas tyrimas taip pat rodo, kad iniciatyvi asmenybė kartu su subjektyviu gyvybingumu yra teigiamai susiję su pasitenkinimu gyvenimu. Pasak jo, asmenys, kurie yra iniciatyvios asmenybės ir turintys didesnę gyvybingumą sėkmingiau daro teigiamus pokyčius ir yra linkę keisti neigiamas situacijas, kurios gali trukdyti pasitenkinimui gyvenimu (Celik, 2017). Svarbiausia, šio tyrimo rezultatai

parodė, kad asmenys, turintys iniciatyvią asmenybę gali labiau išreikšti tokias savybes kaip subjektyvus gyvybingumas, o jis turi daugiau įtakos studentų pasitenkinimui gyvenimu nei iniciatyvi asmenybė – vadinasi subjektyvus gyvybingumas turi tarpininkaujantį ryšį (Celik, 2017). Uysal ir kolegų (2014) tyrimo rezultatai parodė, kad subjektyvus gyvybingumas sukėlė ryšį tarp subjektyvios laimės ir pasitenkinimo gyvenimu – didėjant pasitenkinimui gyvenimu, didėja ir subjektyvi laimė, o subjektyvus gyvybingumas turi tarpininkavimo ryšį šiame didėjime. Kitaip tariant subjektyvus gyvybingumas daro įtaką subjektyviai laimei per pasitenkinimą gyvenimu (Uysal et al., 2014).

Kaip jau žinoma iš anksčiau ir kaip teigia Rozanski (2023), psichinė sveikata yra glaudžiai susijusi su fizine sveikata. Esant prastai fizinei sveikatai prastėja nuotaika, didėja dirglumas. Ir atvirkščiai – prastesnė psichinė sveikata gali būti susijusi su prastesniu savo fizinės sveikatos rūpinimusi. Gyvybingumas apima tiek fizinius, tiek psichinius gerovės komponentus, todėl yra pagrindinė žmogaus sveikatos sfera. Fizinei sveikatai svarbūs gyvybingumo aspektai yra aukštas energijos lygis, na o psichologiniai gyvybingumo elementai yra žemesnis nuovargio lygis, ramybė, psichologinis atsparumas (Garg ir Sarkar, 2020). Nors Alizadeh su kolegomis (2023) teigia, kad gyvybingumas yra ypatingai svarbus vyresnio amžiaus žmonėms, nes veikia žmonių aistrą gyvenimui, meilę ir prasmę, tokią pačią reikšmę gyvybingumas turėtų turėti ir jauniems žmonėms, juk daug dalykų mūsų gyvenime, norų ir veiklų priklauso būtent nuo to, kiek fizinės ir psichinės energijos turime. Medicina gyvybingumą vertina pagal žmogaus fizinę sveikatą, kuri taip pat yra susijusi su mityba ir aplinka, kurioje žmogus gyvena (Sacchetti, 2023). Gyvybingumas yra bendras fizinės sveikatos ir psichologinės gerovės bruožas. Tiek psichologinė gerovė, tiek ir fizinė sveikata skatina energijos jausmą arba kitaip, gyvybingumą (Rozanski, 2023). Yra teigiama, kad gyvybingumas dažnai yra suprantamas, kaip savaime aiškus dalykas, o labiau įvertinamas tik tada, kai jis prarandamas arba mažėja – pavyzdžiui, asmenys sergantys lėtinėmis ligomis ir palaipsniui prarandantys energijos jausmą jį vertina labiau, ir taip pat, asmenys pasveikę po ligos džiaugiasi atgavę jėgas tik keletą dienų, vėliau jie vėl pripranta prie šios būsenos ir vertina ją kaip savaime suprantamą (Rozanski, 2023).

Kaip teigia dauguma autorių (pvz., Rozanski, 2023), subjektyvus gyvybingumas yra daugelio gerų dalykų pradžia – tai ne tik skatina gerą fizinę savijautą ar apskritai energijos jausmą, bet ir stipriai prisideda prie psichologinės gerovės. Būtent dėl subjektyvaus gyvybingumo jaučiame didelę motyvaciją, norą, energiją, kai kur teigiama, kad net ir laimę. Subjektyvus gyvybingumas prisideda prie teigiamo savęs suvokimo, savirealizacijos (Ryan & Frederick, 1997). Apskritai subjektyvus gyvybingumas padeda kitaip žiūrėti į save ir savo darbus, juose labiau matoma reikšmė sau ir aplinkai. Taigi, kaip galima pastebėti – gyvybingumas yra be galo svarbus kiekvieno žmogaus gyvenime. Be gyvybingumo žmonės

jaučiasi neturintys energijos, entuziazmo, noro ką nors daryti. Šis jausmas padeda mums veikti, judėti pirmyn. Kaip rodo tyrimai, gyvybingumas nėra tik apie fizinę mūsų savijautą ir fizinius pajėgumus – fizinė būseną tėra viena iš sudedamųjų dalių to, kiek mes jaučiamės gyvybingi. Patys žmonės gyvybingumą vertina ne tik kaip fizinę savijautą, bet ir kaip pažintinius bei socialinius pajėgumus (Jongeneelen et al., 2025). Žmonės save kaip gyvybingus įvardija tada, kai yra fiziškai sveiki ir pajėgūs bei gerai jaučiasi psichologine prasme. Kai žmogus yra pajėgus megzti socialinius ryšius, patirti pažinimo, patyrimo džiaugsmą, kai jaučiasi gebantys susitvarkyti su kylančiais sunkumais, suvaldyti stresą ir nerimą ir kai turi tam fizinės energijos – tada asmuo išties jaučiasi gyvybingas.

1.2. Subjektyvaus gyvybingumo prielaidos savideterminacijos teorijos kontekste

Yra nemažai tyrimų, tiriančių kas gi lemia gyvybingumą. Pavyzdžiui, be sveikatos svarbos studentų gyvybingumui ir apskritai psichologinei gerovei yra svarbūs gyvenimo įgūdžiai, Alborzkouh ir kiti (2015) ištyrė, kad ne tik bendrai gyvenimo įgūdžių mokymas, bet konkrečiai streso valdymo įgūdžių mokymas yra labai svarbus veiksnys didinantis studentų gyvybingumą ir psichologinę gerovę. Studentų streso valdymo įgūdžių mokymas yra glaudžiai susijęs su psichologine gerove, nes lemia gerų jausmų apie save formavimąsi, didina pasitikėjimą savimi, žinoma, mažina stresą, netgi mažina somatinius streso simptomus, nes moko įvairių raumenų relaksacijų ar meditacijos technikų (Alborzkouh et al., 2015). Taip pat, fizinis aktyvumas didina energingumą, o fizinis aktyvumas taip pat yra ir fizinės sveikatos rodiklis (Rozanski, 2023). Rozanski (2023) kalba, kad įvairūs psichologiniai veiksniai taip pat prisideda prie energingumo – tai gali būti optimizmas, teigiamos emocijos. Be to, Ryan ir Frederick (1997) pabrėžia somatinių veiksmų svarbą gyvybingumui – sveikas organizmas turėtų palengvinti gyvybingumo patyrimą.

Be visų šių gyvybingumą lemiančių veiksnių, gyvybingumo prielaidos dažniausiai aiškinamos remiantis savideterminacijos teorija. Savideterminacijos teorija pabrėžia pagrindinių psichologinių poreikių svarbą – susietumo, kompetencijos ir autonomijos poreikiai turi būti patenkinti, kad žmonės patirtų nuolatinį augimą, vientisumą ir gerovę (Ryan ir Deci, 2022). Pagrindiniai psichologiniai žmogaus poreikiai yra tokie pat svarbūs kaip ir poreikiai valgyti, gerti ar miegoti – be šių poreikių žmogus jaučia nepatenkinimą ir įtampą (Rozanski, 2023). Pagrindiniai psichologiniai poreikiai skirstomi į – susietumo, kompetencijos ir autonomijos poreikius. Vansteenkiste ir kiti (2020) puikiai apibūdina kiekvieną iš šių trijų psichologinių poreikių: susietumo jausmo poreikis reiškia šilumos, ryšio ir rūpesčio patyrimą. Šis poreikis patenkinamas tada, kai palaikomas ryšys su kitais, jaučiamasi reikšmingu, o poreikio nepatenkinimas ateina su atskirties ir vienišumo jausmu. Autonomijos poreikis reiškia valios ir noro patyrimą, poreikio patenkinimas siejamas su vientisumu, o nepatenkinimas su spaudimu iš aplinkos

patyrimu. Na ir galiausiai kompetencija susijusi su meistriškumo ir efektyvumo patirtimi. Šis poreikis patenkinamas, kai žmogus turi galimybę ne tik panaudoti, bet ir plėsti savo žinias bei įgūdžius, o nepatenkintas poreikis pasireiškia neefektyvumo, nesėkmės ir netgi bejėgiškumo jausmais (Vansteenkiste et al., 2020). Pagrindiniai baziniai poreikiai ir jų patenkinimas siejamas su gyvybingumu – žmogus kurio poreikiai patenkinti jaučia mažiau įtampos, todėl ir gyvybingumas padidėja.

Savideterminacijos teorija remiasi tuo, kad norint tinkamai funkcionuoti ir pasiekti gerovę, pagrindinių psichologinių poreikių patenkinimas yra būtinas (Šakan et al., 2020). Savideterminacijos teorijos perspektyva taip pat remiasi eudaimoninės gerovės požiūriu – eudaimoninis požiūris reiškia, kad vien teigiamų emocijų išgyvenimas (hedoninė gerovės samprata) nėra tas pats, kas gerai funkcionuoti psichologiniuose ir socialiniuose aspektuose (Saleem et al., 2023). Pagal savideterminacijos teoriją eudaimoninę gerovę stipriai lemia poreikių patenkinimas, mat poreikių patenkinimas yra būtinas psichologiniam augimui – todėl bazinių psichologinių poreikių patenkinimas laikomas žmogaus tikslu ir eudaimoninės gerovės veiksniu (Ryan ir Deci, 2001). Capon-Sieber ir kolegų (2022) pandemijos metu atliktas tyrimas parodė, kad mokymosi kontekste pagrindiniai psichologiniai poreikiai paaiškina ne tik motyvaciją, bet ir gyvybingumą. Svarbu paminėti, kad susietumo ir kompetencijos poreikių patenkinimas turi teigiamos įtakos subjektyviam studentų gyvybingumui (Martinek et al., 2021). O štai kompetencijos poreikio patenkinimas dargi yra stipriausiai susijęs su asmens gerove (Reinboth, 2004). Apskritai tyrimai rodo, kad netiesiogiai gyvybingumą didina veiksniai, kurie padeda patenkinti bazinius psichologinius poreikius. Bazinių poreikių svarbą gyvybingumui ir gyvybingumo svarbą bendrai gerovei aiškina ir Pineda-Espejel su kolegomis (2023) – pasak jų bazinių psichologinių poreikių patenkinimas yra esminis aspektas, į kurį reikia atkreipti dėmesį, nes jis veikia kaip pagrindinė maistinė medžiaga, prisidedanti prie gerovės – jų tyrime nustatyta, kad kuo labiau studentai jaučia, kad jų baziniai psichologiniai poreikiai patenkinti, tuo jie atrodo gyvybingesni ir tuo labiau patenkinti savo gyvenimu. Karkkola su kolegomis (2018) ištyrė bazinių psichologinių poreikių vaidmenį socialinės paramos ir su darbu susijusio gyvybingumo santykiuose. Rezultatai parodė, kad autonomijos, kompetencijos ir susietumo poreikių tenkinimas paaiškina didelę sąsają tarp socialinės paramos ir gyvybingumo darbe – vadinasi socialinė parama padeda patenkinti pagrindinius psichologinius poreikius, o šie, kaip jau kalbėta anksčiau skatina gyvybingumą (Karkkola et al, 2018). Adie su kolegomis (2008) atrado, kad sportininkų autonomijos, kompetencijos ir susietumo poreikių patenkinimas yra esminiai eudaimoninės gerovės elementai, dar daugiau, autonomijos ir kompetencijos poreikių patenkinimas yra būtinos sąlygos subjektyviam gyvybingumui. Be to, sportininkai, išreiškę žemą autonomijos suvokimą, pranešė apie didesnę emocinę ir fizinę išsekimą, susijusį su sportu (Adie et al., 2008). Tyrimai rodo, kad kai sportininkai jaučiasi

kompetetingi, palaikomi kitų, savarankiški bei suprantami ir gerbiami, jie taip pat išreiškia didesnę psichologinę gerovę, pasitenkinimą gyvenimu ir subjektyvų gyvybingumą (Lopez-Walle et al., 2012). Autonomijos poreikis išryškėja kaip svarbus teigiamas vidinio pasitenkinimo ir gyvybingumo pranašas, o gyvybingumas ir vidinis pasitenkinimas veikla yra svarbūs eudaimoninės gerovės veiksniai, mat eudaimoninės gerovės, pasak autorių, negalima patirti, jei žmogus suvokia, kad yra kontroliuojamas (Reinboth et al., 2004). Saleem ir kiti (2023) savo tyrime taip pat nustatė, kad baziniai psichologiniai poreikiai ir subjektyvus gyvybingumas yra reikšmingi gerovės veiksniai. Jų išvados parodė, kad subjektyvus gyvybingumas visiškai tarpininkauja ryšiui tarp bazinių psichologinių poreikių ir subjektyvios gerovės – tai reiškia, kad tie studentai, kurių baziniai poreikiai yra patenkinti, paprastai jaučia didesnę subjektyvų gyvybingumą, dėl kurio padidėja bendra individo gerovė (Saleem et al., 2023). Martela su kolegomis (2016) aiškina, kad pagrindinių poreikių (susietumo, kompetencijos ir autonomijos) patenkinimo patirtis yra glaudžiai susijusi su gyvybingumu ir jo sustiprėjimu būtent todėl, kad skatina savarankišką veiklą. Didesnis gyvybingumas taip pat turėtų lydėti autonomijos, savirealizacijos patirtis, bei kitų kintamųjų susijusių su savęs kaip „pilnai funkcionuojančio“ asmens suvokimu, ir, priešingai, konfliktai ir sau keliami reikalavimai, keliantys grėsmę efektyvumui, autonomijai ar susietumui turėtų gyvybingumą mažinti (Ryan & Frederick, 1997).

Taigi, pagal savideterminacijos teoriją, gyvybingumui labai svarbūs yra baziniai psichologiniai poreikiai – jų patenkinimas didina gyvybingumo patyrimą, o pats gyvybingumas yra svarbus tiek laimei, tiek ir pačiai gerovei. Poreikių patenkinimas sukelia reikšmingumo, vientisumo, meistriškumo bei efektyvumo jausmus. Apskritai bazinių poreikių patenkinimas, skatindamas gyvybingumo patyrimą taip pat didina ir asmens savęs, kaip pilnai funkcionuojančio, suvokimą. Kaip rodo tyrimai (pvz., Karkkola et al, 2018), baziniai psichologiniai poreikiai yra susiję su mūsų socialine aplinka, nes būtent ji palaiko arba frustuoja bazinių psichologinių poreikių patenkinimą, todėl svarbu suprasti kokie socialinės aplinkos veiksniai padeda patenkinti bazinius psichologinius poreikius, skatinančius gyvybingumą.

1.3. Subjektyviam gyvybingumui aktualūs studijų aplinkos veiksniai

Kaip jau kalbėta anksčiau, subjektyvus gyvybingumas nėra tik apie fizinę sveikatą, jis labai stipriai susijęs ir su bendra mūsų savijauta – tiek fizine, tiek ir psichine. Subjektyviam gyvybingumui svarbu mūsų streso įveikos įgūdžiai (Alborzkouh et al., 2015), mūsų tam tikri socialiniai gebėjimai – ar turime aplinkoje žmonių, su kuriais galime pabendrauti, kaip mums pavyksta susipažinti su kitais, kaip apskritai sekasi funkcionuoti visuomenėje ir savo socialinėje aplinkoje. Daug studentų didžiąją savo laiko dalį praleidžia aukštosios mokyklos aplinkoje, jos bendruomenėje, todėl natūralu, kad jų savijautą labai stipriai gali lemti būtent socialinė studijų aplinka. Tai, kaip studentams sekasi bendrauti ir

bendradarbiauti su kitais aukštosios mokyklos nariais, kiek jie jaučiasi joje priimti, kaip sekasi bendrauti ir bendradarbiauti su dėstytojais, kiek jaučia gaunantys pakankamai pagalbos ar patarimų (Lopez-Walle et al., 2012; Thomas & Arnold, 2011). Visa tai gali stipriai paveikti studento savijautą – norą stengtis, tobulėti, įgyti naujų įgūdžių ar apskritai turėti jėgų eiti toliau (Ahn ir Davis (2019)). Žinoma, kad gyvybingumui vieni svarbiausių yra baziniai psichologiniai poreikiai ir jų patenkinimas, juos vienaip ar kitaip gali veikti aplinka, kurioje esame – dėl šių priežasčių svarbu suprasti, kokią reikšmę socialinė studijų aplinka gali turėti bazinių psichologinių poreikių patenkinimui ir studentų gyvybingumui. Savideterminacijos teorija taip pat atkreipia dėmesį į tai, kad socialinė aplinka yra pagrindinių bazinių žmogaus poreikių patenkinimo priemonė (Capon-Siebert et al., 2022). Baziniai psichologiniai poreikiai rodo socialinių veiksnių aspektus, kurie palaiko arba riboja sveiką savęs funkcionavimą (Saleem et al., 2023). Tiek studentų gaunamas grįžtamasis ryšys, tiek ir mokymosi klimatas (autonomijos palaikymas) palaiko poreikių patenkinimą – tai yra patenkina pagrindinius psichologinius poreikius (Orsini et al., 2017). Autoriai aiškina, kad savarankiškumą skatinantis mokymosi klimatas buvo vienas iš svarbiausių būdų patenkinti mokinių poreikius (Orsini et al., 2017).

Studentų savijautai, gerovei labai svarbus yra mokymosi klimatas. Pasak Allodi (2010) socialinį klimatą mokymosi įstaigose sudaro santykiai tarp mokytojų ir mokinių ir tarp pačių mokinių. Į mokymosi aplinkos sąvoką galima įtraukti ir daugiau veiksnių – mokinio ir mokytojo santykiai, mokytojų įsitikinimai ir elgesys, mokytojų bendravimo stilius, klasės valdymas ir grupės procesai (Allodi, 2010). Autonomiją palaikanti aplinka pasak Lopez-Walle ir kolegų (2012) reiškia nekontroliuojančios kalbos vartojimą, atsižvelgimą į jausmus, pasirinkimų siūlymą. Tyrėjai atrado, kad sportininkų suvokiamas trenerio autonomijos palaikymas buvo teigiamai susijęs su pagrindinių psichologinių poreikių patenkinimu (Lopez-Walle et al., 2012). Kiti autoriai taip pat teigia, kad mokykloje, autonomiją palaikantys mokytojai yra laikomi tie, kurie siūlo akademinis pasirinkimus ar perteikia užduoties asmeninę svarbą ir naudą, kad mokinys galėtų įsisavinti veiklos prasmę (Legault, 2016).

Kitas studentų būsenai svarbus veiksnys yra priklausymo jausmas. Subjektyvus studentų priklausymo akademinei aplinkai jausmas yra glaudžiai susijęs su teigiamais studentų patirties susijusios su akademine aplinka aspektais (Freeman & Jensen, 2007). Priklausymo jausmas studentus gali paskatinti labiau įsitraukti į studijas ir taip padidinti sėkmę (Gopalan & Brady, 2019). Be to, priklausymo jausmas svarbus ir gyvenimo įprasminimui – kitaip tariant, žmonės, kurie jaučia priklausymą bendruomenei, taip pat jaučia, kad gyvenimas yra prasmingas (Lambert et al., 2013). Autoriai taip pat teigia, kad priklausymo jausmas yra susijęs su psichikos sveikata (Gopalan & Brady, 2019). Kaip teigia Ahn ir Davis (2019), priklausymo universiteto aplinkai jausmas yra svarbus socialiniam ir

psichologiniam funkcionavimui, pasitikėjimui savimi, akademiniais pasiekimams. Nors dauguma tyrimų kalbėdami apie priklausymo jausmą atkreipia dėmesį į dvi sritis – akademinę ir socialinę įsitraukimą – Ahn ir Davis (2019) išskyrė dar dvi kylančias temas – aplinka ir asmeninė erdvė. Aplinka pasak jų reiškia natūralią aplinką, gyvenamąsias erdves, o asmeninė erdvė reiškia savęs identifikavimo, savigarbos ir pasitenkinimo gyvenimu sritį (Ahn & Davis, 2019). Autoriai rado, kad studentų veiksmingumo jausmas siekiant sėkmės ir jų suvokimas apie klasėje atliekamų užduočių vertę yra gana stipriai susijęs su priklausymo jausmu (Freeman & Jensen, 2007). Autoriai taip pat pabrėžė ir dėstytojo savybes, svarbias studentų suvokiamam priklausymo jausmui – viena iš tokių savybių yra studentų dalyvavimo ir bendravimo skatinimas, taip pat dėstytojo šiluma ir organizuotumas atspindi apskritai veiksmingo mokymo ypatybes ir yra susiję su studentų motyvacija ir pasiekimais (Freeman & Jensen, 2007).

Dar vienas veiksnys yra grįžtamasis ryšys. Thomas ir Arnold (2011) teigia, kad grįžtamasis ryšys yra formuojamojo pobūdžio, tai yra, skirtas pagerinti būsimus rezultatus o ne vertinimas, skirtas įvertinti praeities rezultatus. Grįžtamasis ryšys gali būti teikiamas dviem būdais – pirma, tose srityse, kuriose besimokančiojo rezultatai jau yra aukšti – taip pabrėžiant stipriuosius įgūdžius ir paskatinant šiuos įgūdžius naudoti dažniau, ir antra, tose srityse, kuriose rezultatai yra žemesni, grįžtamuoju ryšiu padedant besimokančiajam nustatyti neatitikimą ir sudaryti planą, kaip pagerinti rezultatus ateityje (Thomas & Arnold, 2011). Tampa aišku, kad grįžtamasis ryšys yra svarbus visais atvejais – tiek tada, kai pavyksta pasiekti aukštų rezultatų, tiek ir tada, kai rezultatus reikia gerinti. Abiem atvejais grįžtamasis ryšys yra orientuotas į ateitį – padėti besimokančiajam pagerinti rezultatus, arba mokytis ir toliau naudoti jau turimus įgūdžius, padedančius pasiekti gerų rezultatų. Thomas ir Arnold (2011) taip pat pabrėžia, kad grįžtamasis ryšys turi būti orientuotas ne į besimokantįjį, tačiau į jo veiklą ir veiklos rezultatus.

Išsiaiškinus, kas yra toji socialinė studijų aplinka ir ką ji apima, reikšminga žinoti ir kaip socialinė aplinka gali padėti patenkinti bazinius psichologinius poreikius – autonomijos, kompetencijos ir susietumo. Reinboth ir kolegos (2004), tirdami sportininkus, padarė išvadą, kad socialinė aplinka, kuri palaiko autonomiją, pabrėžia tobulėjimą ir pastangas, bei yra socialiai palaikanti gali padėti patenkinti bazinius psichologinius poreikius, o tai savo ruožtu gali paskatinti eudaimoninę gerovę. Daromos prielaidos, kad mokymosi klimatas, arba autonomijos palaikymas galėtų turėti įtakos autonomijos poreikiui, grįžtamasis ryšys ir tobulėjimo galimybės kompetencijos poreikiui, o priklausymo jausmas susietumo poreikio patenkinimui.

1.3.1. Autonomijos poreikiui aktualūs veiksniai

Autonomijos poreikis reiškia buvimą savarankišku, nekontroliuojamu išorinių jėgų (Legault, 2016). Autonomijos poreikis patenkinamas tada, kai yra siūlomas pasirinkimas, naudojami paaiškinimai, informacinė kalba, o ne nurodymai ar komandos (Legault, 2016). Lopez-Walle ir kolegos (2012) tyrė Meksikos sportininkus, norėdami išsiaiškinti sąsajas tarp trenerio autonomijos palaikymo, pagrindinių poreikių patenkinimo ir gerovės rodiklių – rasta, kad sportininkai tokioje aplinkoje jaučiasi savarankiškesni savo veiksmuose. Kitas tyrimas parodė, kad sportininkų suvokimas apie autonomiją palaikančią trenerį atitinka didesnę autonomijos poreikio patenkinimą (Adie et al., 2008). Autonomijos poreikiui taip pat svarbus ir grįžtamasis ryšys (Martinek et al., 2021), mat grįžtamasis ryšys laikui bėgant padeda studentams išmokyti įvertinti savo veiklą, išmokyti nustatyti savo mokymosi poreikius, tobulinimo planus (Thomas & Arnold, 2011). Adie su kolegomis (2008) atrado, kad kompetencijos ir autonomijos poreikių patenkinimas lemia kelią nuo trenerio autonomijos palaikymo iki sportininkų subjektyvaus gyvybingumo – tai reiškia, kad autonomijos palaikymas patenkina kompetencijos ir autonomijos poreikius, o šie savo ruožtu skatina gyvybingumą. Reinboth su kolegomis (2004) taip pat tyrė sportininkus, norėdami suprasti, kaip trenerio autonomijos palaikymas, socialinė parama bei dėmesys meistriškumui padeda patenkinti bazinius psichologinius poreikius. Jie atrado, kad sportininkų suvokimas apie trenerį kaip palaikančią autonomiją (duodantį pasirinkimų, suteikiantį pareigų ir kt.), buvo teigiamai susijęs su jų autonomijos poreikio patenkinimu (Reinboth et al., 2004).

1.3.2. Kompetencijos poreikiui aktualūs veiksniai

Pandemijos metu atliktas tyrimas išaiškino, kad esant nuotoliniam mokymui labai svarbu studentams turėti gerus techninius išteklius – jie prisideda prie pagrindinių poreikių patenkinimo, pavyzdžiui kompetencijos poreikio, nes studentas yra pajėgus atlikti priskirtas užduotis (Martinek et al., 2021). Taip pat suvokiama perkrova yra vienas iš bazinių psichologinių poreikių patenkinimo veiksnių – pasak Martinek ir kitų (2021), suvokiama perkrova rodo, kad studentų gebėjimai nesutampa su laukiančiais iššūkiais, o šis disbalansas sukelia nusivylimą kompetencijos poreikiu. Kompetencijos poreikio patenkinimui yra svarbus sportininkų suvokimas apie autonomiją palaikančią trenerį (Adie et al., 2008). Pasak jų, autonomijos palaikymas pasirodė kaip teigiamas autonomijos poreikio patenkinimo prognozinis veiksnys (Adie et al., 2008). Prieš tai minėto Meksikos sportininkų tyrimo duomenys rodo, kad, remiantis pagrindinių psichologinių poreikių teorija, sportininkai, suvokdami autonomiją palaikančią socialinę aplinką, jaučiasi kompetetingesni savo sporte (Lopez-Walle et al., 2012). Grįžtant prie Reinboth ir kolegų (2004) tyrimo, atrasta, kad trenerio, kaip meistriškumą palaikančio (sportininkai jaučiasi sėkmingi tada, kai tobulėja), sportininkų suvokimas teigiamai susijęs su kompetencijos poreikio

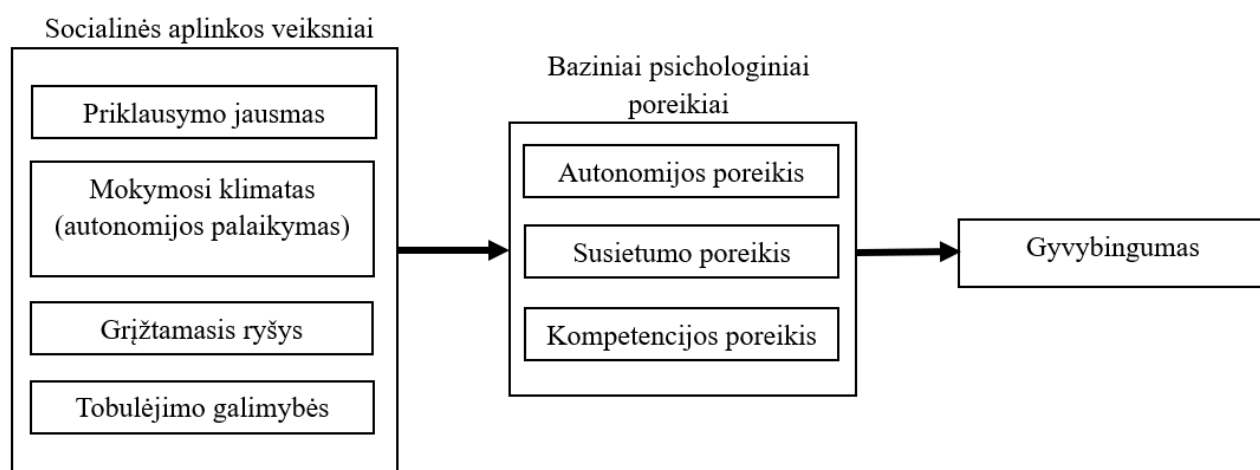
patenkinimu. Grįžtamojo ryšio trūkumas ir dviprasmiški nurodymai studentams neigiamai veikia kompetencijos poreikį (Martinek et al., 2021). Taip gali būti todėl, kad grįžtamąjį ryšį studentai supranta kaip pagrindinį dalyką, kuris padeda tobulinti mokymąsį (Blair et al., 2012).

1.3.3. Susietumo poreikiui aktualūs veiksniai

Kalbant apie susietumo poreikį, stiprus ryšys buvo pastebėtas tarp suvokto autonomijos palaikymo ir susietumo poreikio – autoriai aiškina, kad sportininkai jaučia stipresnį ryšį su savo komandos nariais, kai treneris atsižvelgia į jų perspektyvą, suteikia pasirinkimo laisvę bei prašo sportininkų indėlio (Adie et al., 2008). Sparks su kolegomis (2016) atliko tyrimą, kuriuo siekė įvertinti, koks mokytojo elgesys padeda patenkinti mokinių susietumo poreikį. Jie vertino individualius pokalbius tarp mokytojo ir mokinio, siekiant įvertinti mokinių suvokimą apie bendravimą su mokytoju, taip pat su užduotimi susijusį palaikymą, kuriuo siekiama ištirti teigiamas grįžtamasis ryšys ir žinios apie veiklą, dar buvo vertintas bendradarbiavimo ir komandinio darbo skatinimas, mokytojo entuziazmas, mokytojo sąmoningumas, mokytojo rūpestis, kuris vertino mokinių tikėjimą, kad jų mokytojas jais rūpinasi ir supranta juos kaip asmenis ir galiausiai vertino bendrą draugišką bendravimą, norint įvertinti, kiek vaikai suvokia savo mokytoją, kaip draugišką ir prieinamą. Dar, be to, autoriai vertino autonomijos palaikymo svarbą susietumo poreikio patenkinimui. Rezultatai parodė, kad visi 7 mokytojo elgesio kintamieji buvo susiję su susietumo palaikymu, o šis, savo ruožtu, turėjo tiesioginį ryšį su susietumo poreikio patenkinimu (Sparks et al., 2016). Be to, mokymosi klimatas (autonomijos palaikymas) taip pat turi tiesioginį ryšį su susietumo poreikio patenkinimu (Sparks et al., 2016).

Viską apibendrinant, svarbu suprasti, kaip studentų gyvybingumas gali būti paskatintas, kadangi jis yra vienas iš eudaimoninės gerovės veiksnių. Gyvybingumas reiškia būseną, kad esi gyvas, energingas. Gyvybingumas skatina savarankišką veiklą, įsitraukimą, o savarankiška veikla, taip pat prisideda prie asmens gerovės. Vienas svarbiausių gyvybingumo veiksnių yra trijų bazinių psichologinių poreikių patenkinimas – kompetencijos, susietumo ir autonomijos. Šių poreikių patenkinimas skatina gyvybingumo būseną, na, o bazinių psichologinių poreikių patenkinimui didelę reikšmę turėtų turėti studentų aplinka, šiame tyrime konkrečiai tiriama socialinė studijų aplinka. Socialinę studijų aplinką sudaro studentų suvokiamas priklausymo jausmas, mokymosi klimatas arba kitaip autonomijos palaikymas, studentų suvokiamos tobulėjimo galimybės ir gaunamas grįžtamasis ryšys. Yra įrodymų, kad priklausymo jausmas, mokymosi klimatas bei gaunamas grįžtamasis ryšys yra svarbūs bazinių psichologinių poreikių patenkinimui, o šie studentų gyvybingumui. Šiame darbe tiriamas ir dar vienas socialinės studijų aplinkos veiksnys, kuris, kaip manoma, gali turėti įtakos bazinių psichologinių poreikių patenkinimui ir studentų gyvybingumui – suvokiamos studento tobulėjimo galimybės. Straipsniuose nėra

informacijos apie tai, kaip šis veiksnys tenkina bazinius psichologinius poreikius ir per juos skatina gyvybingumą, arba, kaip veikia gyvybingumą tiesiogiai, todėl šiame darbe yra atkreipiamas dėmesys į tai, kokią įtaką studentų bazinių poreikių patenkinimui ir gyvybingumui turi jų suvokiamos galimybės tobulėti. Bendrai straipsniuose galima rasti informacijos, kas skatina gyvybingumą, arba bazinių psichologinių poreikių patenkinimą, bet trūksta informacijos, kokią reikšmę galėtų turėti socialinės studijų aplinkos veiksniai subjektyviam gyvybingumui per bazinių poreikių patenkinimą. Taigi, šiuo darbu siekiama ištirti, ar socialinės studijų aplinkos veiksniai (priklausymo jausmas, mokymosi klimatas, gaunamas grįžtamasis ryšys ir suvokiamos galimybės tobulėti) prisideda prie studentų bazinių poreikių (kompetencijos, autonomijos ir susietumo) patenkinimo ir taip skatina gyvybingumą. Tyrimo schema pavaizduota 1 paveikslėlyje.



1 pav. Tyrimo schema.

1.4. Tyrimo tikslas ir uždaviniai

Tyrimo tikslas: ištirti, kaip socialinės studijų aplinkos veiksniai siejasi su suvoktu studentų gyvybingumu per bazinių poreikių patenkinimą.

Uždaviniai:

1. Identifikuoti gyvybingumui aktualius demografinius veiksnius.
2. Įvertinti autonomijos palaikymo, priklausymo jausmo, suvoktų galimybių tobulėti ir gaunamo grįžtamojo ryšio veiksnių efektą, prognozuojant subjektyvų gyvybingumą.
3. Patikrinti ar baziniai poreikiai prognozuoja gyvybingumą.
4. Įvertinti socialinės studijų aplinkos veiksnių prognozinį efektą baziniams psichologiniams poreikiams.

5. Įvertinti, ar bazinių poreikių patenkinimas medijuoja ryšį tarp socialinės studijų aplinkos veiksnių ir subjektyvaus gyvybingumo.
6. Patikrinti nustatytą prognostinių ryšių kryptį.

2. TYRIMO METODIKA

2.1. Tyrimo dalyviai ir tiriamųjų atranka

Tyrimą sudarė trys etapai. Pirmame tyrimo etape dalyvavo 175 suaugę ir šiuo metu studijuojantys asmenys, kurių amžius svyravo nuo 19 iki 49 metų ($M = 22,91$; $SD = 5,060$), iš jų 133 Moterys ($M = 23,04$; $SD = 5,481$) ir 38 Vyrų ($M = 22,50$; $SD = 3,577$), taip pat 3 tyrimo dalyviai pasirinkę atsakymo variantą „kita“ ($M = 22,67$; $SD = 2,082$) ir vienas tiriamasis pasirinkęs atsakymo variantą „Nenoriu nurodyti“. Antrame tyrimo etape dalyvavo 43 tiriamieji, jų amžius svyravo nuo 19 iki 43 metų ($M = 23,395$; $SD = 4,650$), iš jų 30 moterų ($M = 23,733$; $SD = 5,401$) ir 12 vyrų ($M = 22,417$; $SD = 2,021$) ir vienas tyrimo dalyvis pasirinkęs atsakymo variantą „Kita“. Buvo organizuotas ir trečias tyrimo etapas, tačiau jame dalyvavo tik 11 tiriamųjų, todėl į analizę trečias tyrimo etapas įtrauktas nebuvo. Visuose trijuose tyrimo etapuose dalyvavo tie patys tiriamieji.

Tyrimo dalyviams surinkti buvo naudojama netikimybinė patogioji atranka. Tyrimo dalyviai pildė internetinę anketos versiją. Anketa dalintasi asmeninėse „Facebook“ ir „Instagram“ platformų paskyrose, studentų bedruomenės grupėje „Niujorkas @ Saulėtekis“ „Facebook“ platformoje, išsiųsti laišškai universiteto paštu skirtingiems studentų kursams, pasidalinta savo kurso grupėje bei pasidalinta su šeimos nariais.

2.2. Tyrimo eiga

Šiame darbe atliktas longitudinalinis tyrimas, kuriame tyrimo dalyviai pildė internetinę anketos versiją 3 kartus, skirtingu laiku. Pirmasis tyrimo etapas vyko nuo 2024 metų vasario 14 d. iki 2024 metų kovo 14 d., antrasis etapas vyko nuo 2024 metų balandžio 17 d. iki 2024 metų gegužės 17 d. ir trečiasis etapas vyko nuo 2024 metų birželio 17 d. iki 2024 metų liepos 17 d. Tiriamiesiems buvo nurodyta, kad dalyvavimas tyrime yra savanoriškas ir bet kuriuo metu galima anketos pildymą nutraukti nenurodant pasitraukimo priežasčių. Tyrimo dalyviams pranešta, kad anketa konfidenciali, o gauti rezultatai buvo naudojami baigiamajame magistro darbe apibendrinti. Prieš anketos pildymą gautas informuotas sutikimas (1 priedas). Anketos pildymas truko apie 15-20 minučių. Prasidėjus antrajam tyrimo etapui visiems pirmajame tyrimo etape dalyvavusiems tiriamiesiems buvo išsiųstas laiškas su prašymu užpildyti antrojo tyrimo etapo anketą, taip pat ir trečiajame tyrimo etape. Visuose trijuose tyrimo etapuose tyrimo dalyviai pildė tokią pačią anketos versiją. Nuorodos į anketas pateikiamos 2 priede. Šis tyrimas yra dalis „Vitality Lab“ projekto, jam vykdyti gautas psichologinių tyrimų atitikties mokslinių tyrimų etikai komiteto leidimas. 2024 metų sausio mėnesį vykdytas ir pilotinis tyrimas skalių psichometriniais įverčiams nustatyti. Tam, kad susieti visų trijų tyrimo etapų rezultatus tiriamųjų buvo prašoma nurodyti savo elektroninio pašto adresus – šie adresai buvo konvertuojami į nuasmenintus kodus, laikomi

atskirame faile ir vėliau susieti. Pasibaigus tyrimui ir susiejus dalyvių duomenis, failas su elektroninio pašto adresais buvo sunaikintas.

2.3. Instrumentai

Klausimai apie demografinius duomenis.

Tyrimo dalyvių buvo prašoma nurodyti savo lytį su atsakymo variantais „Vyras“, „Moteris“, „Kita“ ir „Nenoriu nurodyti“, taip pat nurodyti savo amžių – su galimybe laisvai įrašyti savo amžių. Tyrimo dalyvių buvo prašoma nurodyti kuo šiuo metu užsiima su atsakymų variantais – „Derinu studijas ir darbą“ ir „Tik studijuojau“. Taip pat buvo pateikti keli klausimai apie tyrime dalyvavusių asmenų sveikatos būklę: buvo prašoma įvertinti savo sveikatos būklę skalėje nuo 1 iki 10, kur 1 reiškia labai prastą sveikatos būklę, o 10 reiškia puikią sveikatos būklę. Dar, buvo klausiama apie ūminių ligų buvimą/nebuvimą per pastarąsias dvi savaites, ir apie (ne)sirgimą lėtinėmis ligomis ir, jei asmuo atsakė, kad serga lėtine liga, buvo prašoma įrašyti, kokia tai liga. Demografinių duomenų anketos dalis pateikta 8 priede.

Subjektyvaus gyvybingumo skalė (angl. Subjective vitality scale) (Ryan & Frederick, 1997).

Skalę sudaro 7 teiginiai, į kuriuos tyrimo dalyvių prašoma atsakyti 7 balų Likert'o skale nuo 1 (Visiškai netiesa) iki 7 (Visiškai tiesa), kur 4 reiškia „Iš dalies tiesa“. Vienas iš teiginio pavyzdžių: „Kartais jaučiuosi toks gyvas, kad norisi „veržtis per kraštus“. Antras skalės teiginys „Nesijaučiu labai energingas (a).“ yra reversinis. Skalė prieinama Savideterminacijos teorijos centro tinklapyje (<https://selfdeterminationtheory.org/>), kuriame nurodyta, kad skale naudotis galima moksliniais tikslais. Skalė į lietuvių kalbą išversta taikant dvigubo vertimo procedūrą ir patikrinta 2024 metų sausio mėnesį pilotinio tyrimo metu. Subjektyvaus gyvybingumo skalės vidinio suderinamumo Cronbach alpha koeficientas pirmojo etapo metu buvo lygus 0,920, o antrojo etapo metu lygus 0,922, tai įrodo skalės patikimumą. Patvirtinančioji faktorių analizė rodo, kad nors RMSEA indeksas viršijo 0,08 ribą (RMSEA = 0,14), rodantis ne pakankamai gerą modelį, vis dėlto pagal CFI/TLI indeksus gyvybingumo skalės modelis yra pakankamai geras (CFI = 0,94, TLI = 0,90), bei visi teiginiai turėjo reikšmingus faktorių svorius svyruojančius nuo 0,62 iki 0,94.

Bazinių poreikių patenkinimo skalė (angl. Basic Psychological Need Satisfaction Scale) (Deci & Ryan, 2000). Tai 21 teiginio skalė, vertinanti tris: kompetencijos, autonomijos ir susietumo poreikius. Į klausimus tyrimo dalyvių taip pat prašoma atsakyti 7 balų Likert'o skale nuo 1 (Visiškai netiesa) iki 7 (Visiškai tiesa), kur 4 reiškia „Iš dalies tiesa“. Teiginio pavyzdys: „Jaučiu, kad esu laisva(s) pats(-i) nuspręsti kaip gyventi savo gyvenimą“. 3, 4, 7, 11, 15, 16, 17, 18, 19 ir 20 skalės teiginiai yra

reversiniai. Tokio teiginio pavyzdys „Dažnai nesijaučiu labai kompetetinga(s).“ Autonomijos poreikio subskalę sudaro 1, 4 (apverstas), 8, 11 (apverstas), 14, 17, 20 (apverstas) teiginiai. Kompetencijos poreikio subskalę sudaro 3 (apverstas), 5, 10, 13, 15 (apverstas), 19 (apverstas) teiginiai. Galiausiai susietumo poreikio subskalę sudaro 2, 6, 7 (apverstas), 9, 12, 16 (apverstas), 18 (apverstas), 21 teiginiai. Leidimas naudotis skale moksliniais tikslais kartu su skale pateiktas Savideterminacijos teorijos centro tinklapyje (<https://selfdeterminationtheory.org/>). Skalė į lietuvių kalbą išversta naudojant dvigubo vertimo techniką ir patikrinta pilotinio tyrimo metu 2024 metų sausio mėnesį. Autonomijos poreikio subskalės vidinio suderinamumo Cronbach alpha pirmojo etapo metu buvo 0,768, antrojo etapo metu buvo 0,726, kompetencijos poreikio subskalės vidinio suderinamumo Cronbach alpha pirmojo etapo metu buvo 0,791, antrojo etapo metu 0,773, o susietumo poreikio subskalės vidinio suderinamumo Cronbach alpha pirmojo etapo metu lygus 0,818, antrojo etapo metu 0,783. Cronbach alpha koeficientai įrodo skalės patikimumą. Patvirtinančioji faktorių analizė autonomijos poreikiui rodo, kad autonomijos poreikio subskalės modelis pagal CFI/TLI (CFI = 0,82, TLI = 0,74) ir RMSEA (RMSEA = 0,12) nėra tinkamas, faktorių svoriai svyravo nuo 0,42 iki 0,71. Kompetencijos poreikio subskalės modelis pagal RMSEA nėra tinkamas (RMSEA = 0,09), tačiau yra tinkamas pagal CFI/TLI (CFI = 0,94, TLI = 0,9), faktorių svoriai svyruoja nuo 0,45 iki 0,84. Galiausiai susietumo poreikio subskalės modelis nėra tinkamas pagal CFI/TLI (CFI = 0,88, TLI = 0,83) ir RMSEA (RMSEA = 0,1), faktorių svoriai svyravo nuo 0,49 iki 0,72.

Sutrumpintas 6 elementų mokymosi klimato klausimynas (angl. The Learning Climate Questionnaire (LCQ)) (Williams & Deci, 1996). 6 elementų skalė, į kuriuos prašoma atsakyti 7 balų Likert'o skale nuo 1 (visiškai nesutinku) iki 7 (visiškai sutinku), kur 4 reiškia „nei sutinku, nei nesutinku“. Teiginio pavyzdys: „Jaučiu, kad mano dėstytojai suteikia man pasirinkimų ir galimybių“. Šis klausimynas matuoja suvoktą autonomijos palaikymą mokymosi įstaigoje. Balai skaičiuojami apskaičiavus balų vidurkį, aukštesnis vidurkis rodo didesnę suvoktą autonomijos palaikymą. Skalė prieinama Savideterminacijos teorijos centro tinklapyje (<https://selfdeterminationtheory.org/>), kuriame nurodytas leidimas naudotis skale moksliniais tikslais. Skalė išversta naudojant dvigubo vertimo techniką bei patikrinta pilotinio tyrimo metu 2024 metų sausį. Vidinio suderinamumo Cronbach alpha koeficientas pirmojo etapo metu buvo lygus 0,889, o antrojo etapo metu lygus 0,899 – įvėčiai įrodo skalės patikimumą. Patvirtinančioji faktorių analizė rodo, kad pagal CFI indeksą mokymosi klimato klausimyno modelis yra pakankamai geras (CFI = 0,91), TLI = 0,85, RMSEA = 0,14, faktorių svoriai svyravo nuo 0,59 iki 0,89.

Darbo reikalavimų ir išteklių (DR-I) klausimynas (angl. The Job Demands-Resources Questionnaire) (Bakker, 2014). Studentų gaunamas grįžtamasis ryšys ir suvokiamos galimybės tobulėti buvo vertinamos 2 subskalėmis iš Darbo reikalavimų ir išteklių (DR-I) klausimyno, kuris ne kartą buvo naudotas įvairiuose VU Organizacinės psichologijos tyrimų centro tyrimuose. Abi subskales (gaunamo grįžtamojo ryšio ir suvokiamų galimybių tobulėti) sudaro po 3 teiginius, į kuriuos tyrimo dalyvių prašoma atsakyti penkių balų Likert'o skale: 1 (Visiškai nesutinku), 2 (Nesutinku), 3 (Nei sutinku, nei nesutinku), 4 (Sutinku), 5 (Visiškai sutinku). Gaunamo grįžtamojo ryšio subskalės teiginio pavyzdys: „Gaunu pakankamai informacijos apie savo studijų tikslus“, suvokiamų galimybių tobulėti subskalės teiginio pavyzdys: „Studijų metu turiu galimybę ugdyti savo stipriąsias puses“. Klausimynas yra laisvai prieinamas ir autoriai nurodo, kad papildomų leidimų naudoti skalę nekomerciniais tikslais nereikia. Subskalės pasižymi gerais psichometriniais įverčiais, pateikiamais monografijose (Lazauskaitė-Zabielskė ir Urbanavičiūtė, 2018; Urbanavičiūtė ir Lazauskaitė-Zabielskė, 2020). Subskalės studentų imčiai buvo koreguotos ir naudotos A. Žiedelio (Žiedelis, A. (2022)).

Grįžtamojo ryšio subskalės vidinio suderinamumo Cronbach alpha koeficientas pirmojo etapo metu buvo lygus 0,802, o tobulėjimo galimybių subskalės 0,813. Antrojo etapo metu Cronbach alpha koeficientas grįžtamojo ryšio subskalės buvo lygus 0,807, o tobulėjimo galimybių 0,819. Šie įverčiai įrodo subskalių patikimumą. Patvirtinančioji faktorių analizė rodo, kad grįžtamojo ryšio ir tobulėjimo galimybių subskalių modelis nėra tinkamas pagal CFI/TLI (CFI = 0,89, TLI = 0,79) ir RMSEA = 0,17. Faktorių svoriai tobulėjimo galimybių subskalės svyruoja nuo 0,39 iki 0,84, grįžtamojo ryšio subskalės nuo 0,6 iki 0,86.

Imperial College London sukurta 7 elementų priklausymo jausmo skalė (angl. Sense of Belonging Scale). Skalė sudaryta iš 5 teiginių, kurie vertinami 5 balų Likert tipo skale. Skalė sudaryta iš klausimų apie tai, kiek studentas jaučiasi priimtas kaip asmuo aukštojoje mokykloje, kiek jis jaučiasi susietas su aukštosios mokyklos personalu, kiek jaučiasi gerbiamas kitų studentų ir aukštosios mokyklos personalo bei, kiek rūpinamas jaučiasi kitiems savo aukštojoje mokykloje.

Leidimas naudoti Priklausymo jausmo skalę yra pateikiamas Imperial College London interneto svetainėje (<https://www.imperial.ac.uk/education-research/evaluation/what-can-i-evaluate/sense-of-belonging/tools-for-assessing-sense-of-belonging/sense-of-belonging-scale/>). Skalė išversta naudojant dvigubo vertimo techniką ir patikrinta pilotinio tyrimo metu 2024 metų sausio mėnesį. Skalės vidinio suderinamumo Cronbach alpha koeficientas pirmojo etapo metu lygus 0,837, o antrojo etapo metu 0,765 – įverčiai įrodo skalės patikimumą. Ši skalė taip pat naudota kituose straipsniuose, kuriuose įrodomi geri skalės psichometriniai įverčiai (Thompson et al., 2023).

Patvirtinančiosios faktorinės analizės rezultatai rodo, kad priklausymo jausmo skalės modelis pagal RMSEA, CFI/TLI indeksus yra geras (RMSEA = 0,06, CFI = 0,97, TLI = 0,96). Visų teiginių faktorių svoriai svyravo nuo 0,59 iki 0,79.

Paskutinėje anketos dalyje tyrimo dalyvių buvo prašoma įrašyti savo elektroninio pašto adresą, tam, kad būtų galima susieti visų trijų tyrimo etapų rezultatus ir juos palyginti.

2.4. Duomenų analizė

Statistinė analizė atlikta naudojant IBM SPSS 26 programos versiją. Šia programa skaičiuota aprašomoji statistika ir atlikti kiti skaičiavimai (T testai, vienfaktorinė dispersinė analizė, daugialypė tiesinė regresija, normalumo tikrinimas). Taip pat naudota MPLUS 8 programos versija. MPLUS programa naudota patvirtinančiajai faktorių analizei ir autoregresiniams kryžminiams modeliams.

Vizualiai įvertinus gyvybingumo skalės, mokymosi klimato skalės, priklausymo jausmo skalės, tobulėjimo galimybių, grįžamojo ryšio, susietumo poreikio patenkinimo, kompetencijos poreikio patenkinimo ir autonomijos poreikio patenkinimo subskalių pirmo etapo duomenis pagal histogramas ir Q-Q Plot kvantilių diagramas, duomenų sklaida atrodė pakankamai artima normaliojo pasiskirstymo kreivei. Taip pat, įvertinus asimetrijos (Skewness) ir eksceso (Kurtosis) koeficientus visų skalių ir subskalių pirmo etapo duomenų sklaida atrodė artima normaliojo pasiskirstymo kreivei – šie koeficientai pateikti 3 priede.

Vizualiai įvertinus gyvybingumo skalės, mokymosi klimato skalės, priklausymo jausmo skalės, tobulėjimo galimybių, grįžamojo ryšio, susietumo poreikio patenkinimo, kompetencijos poreikio patenkinimo ir autonomijos poreikio patenkinimo subskalių antro etapo duomenis pagal histogramas ir Q-Q Plot kvantilių diagramas, duomenų sklaida atrodė pakankamai artima normaliojo pasiskirstymo kreivei. Asimetrijos (Skewness) ir eksceso (Kurtosis) koeficientai taip pat atrodė artimi normaliojo pasiskirstymo kreivei – šie koeficientai pateikti 4 priede.

Vidurkių palyginimui naudoti nepriklausomų imčių T testai ir vienfaktorinė dispersinė analizė (ANOVA). Prognoziniais veiksniais nustatyti naudota daugialypė tiesinė regresinė analizė. Tam, kad patikrinti nustatytų prognostinių ryšių kryptį naudoti autoregresiniai kryžminiai modeliai MPLUS programoje – kiekvienas ankstesnėje analizėje identifikuotas prognozinis ryšys buvo tikrinamas longitudiškai, kai į modelį įtraukiami abiejų kintamųjų ir abiejų etapų įverčiai, juos susiejant autoregresiniais ir kryžminiais ryšiais. Analizuojant rezultatus atsižvelgiama į longitudinių prognozininių ryšių reikšmingumą, taip atsakant į klausimą, kuris kintamasis laike prognozuoja kito pokyčius. Jeigu abu kryžminiai ryšiai yra reikšmingi, tai rodo ciklišką procesą, kai abu kintamieji laike prognozuoja vienas kitą.

3. TYRIMO REZULTATAI

Siekiant atsakyti į pirmą tyrimo klausimą „Identifikuoti gyvybingumui aktualius demografinius veiksnius“ naudota vienfaktorinė dispersinė analizė (ANOVA) ir nepriklausomų imčių T testas.

Palyginti subjektyvų gyvybingumą tarp asmenų sergančių/nesergančių ar prasirgusių per paskutines dvi savaites ūmine liga naudota vienfaktorinė dispersinė analizė ANOVA.

ANOVA rezultatai (5 priedas) parodė, kad nėra statistiškai reikšmingo skirtumo tarp žmonių per paskutines dvi savaites sirgusių, bet pasveikusių ($M = 3,91$, $SD = 1,52$), sergančių šiuo metu ($M = 3,86$, $SD = 1,28$) ir nesergančių ir/ar nesirgusių ($M = 4,1$, $SD = 1,29$) ūminėmis ligomis, suvokto subjektyvaus gyvybingumo ($F(2, 175) = 0,4$, $p = 0,672$). Vadinasi, sergančių šiuo metu, sirgusių, bet pasveikusių ir nei sergančių, nei sirgusių per paskutines dvi savaites suvoktas subjektyvus gyvybingumas nesiskiria.

Norint palyginti subjektyvų gyvybingumą tarp žmonių sergančių ir nesergančių lėtinėmis ligomis naudotas nepriklausomų imčių T testas. Nepriklausomų imčių T testo rezultatai (6 priedas) rodo, kad sergančiųjų lėtinėmis ligomis ($M = 4,14$; $SD = 1,22$) ir nesergančių lėtinėmis ligomis ($M = 3,69$; $SD = 1,64$) subjektyvus gyvybingumas statistiškai reikšmingai nesiskiria ($t = 1,51$, $df = 43,63$, $p = -0,138$). Tai reiškia, sergančių ir nesergančių lėtinėmis ligomis asmenų suvoktas subjektyvus gyvybingumas nesiskiria.

Norint palyginti gyvybingumą tarp lyčių taip pat naudotas nepriklausomų imčių T testas. Siekiant išvengti klaidingos analizės, 3 tyrimo dalyviai klausime apie lytį pasirinkę atsakymo variantą „kita“ ir vienas tiriamasis pasirinkęs atsakymo variantą „Nenoriu nurodyti“ į analizę įtraukti nebuvo. Nepriklausomų imčių T testo rezultatai (7 priedas) parodė, kad nėra statistiškai reikšmingo skirtumo tarp moterų ($M = 3,99$, $SD = 1,34$) ir vyrų ($M = 4,33$, $SD = 1,23$) subjektyvaus gyvybingumo vertinimo ($t = 1,45$, $df = 1,72$, $p = 0,149$). Vadinasi, vyrų ir moterų suvoktas subjektyvus gyvybingumas nesiskiria.

Galiausiai, siekiant palyginti gyvybingumą tarp studijuojančių ir dirbančių ir tik studijuojančių asmenų naudotas nepriklausomų imčių T testas. T Testo rezultatai pateikti 1 lentelėje.

1 lentelė. Subjektyvaus gyvybingumo palyginimas tarp derinančių darbą ir studijas ir tik studijuojančių asmenų.

	Tik studijuoja (N = 93)		Studijuoja ir dirba (N = 85)		t	df	p
	M	SD	M	SD			
Subjektyvus gyvybingumas	3,84	1,26	4,28	1,34	2,25	176	0,026

Pastaba. M – lyginamų grupių vidurkiai, SD – standartiniai nuokrypiai, N – tiriamųjų skaičius kiekvienoje grupėje, t testo koeficientas (t), laisvės laipsniai (df) ir reikšmingumo lygmuo (p).

Rezultatai 1 lentelėje rodo, kad yra statistiškai reikšmingas skirtumas tarp tik studijuojančių ($M = 3,84$, $SD = 1,26$) ir derinančių darbą su studijomis ($M = 4,281$, $SD = 1,34$) subjektyvaus gyvybingumo vertinimo ($t = 2,25$, $df = 176$, $p = 0,026$). Rezultatai rodo, kad studentai, derinantys studijas su darbu išreiškė didesnę subjektyvų gyvybingumą, nei tie, kurie tik studijuoja.

Siekiant atsakyti į antrąjį tyrimo klausimą ir įvertinti autonomijos palaikymo, priklausymo jausmo, suvoktų galimybių tobulėti ir gaunamo grįžtamojo ryšio veiksnių efektą, prognozuojant subjektyvų gyvybingumą buvo naudojama daugialypė tiesinė regresija. Rezultatai pateikti 2 lentelėje.

2 lentelė. *Priklausymo jausmo, autonomijos palaikymo, grįžtamojo ryšio ir tobulėjimo galimybių prognoziniai efektai subjektyviam gyvybingumui.*

Nepriklausomi kintamieji	Priklausomas kintamasis		<i>F</i>	<i>p</i>	<i>R</i> ²
	Subjektyvus gyvybingumas				
	<i>Beta</i> (<i>β</i>)	<i>p</i>			
Priklausymo jausmas	0,34	< 0,001	9,11	< 0,001	0,17
Autonomijos palaikymas	0,16	0,1			
Grįžtamasis ryšys	- 0,03	0,73			
Tobulėjimo galimybės	- 0,04	0,63			

Pastaba. β – standartizuotas Beta koeficientas, reikšmingumo lygmuo (p), Fisher testo koeficientas (F), R kvadratu (R^2). Statistiškai reikšmingi rezultatai pažymėti paryškintu šriftu.

Daugialypės regresinės analizės rezultatai (2 lentelė) parodė, kad multikolinearumo tarp nepriklausomų kintamųjų (priklausymo jausmo, autonomijos palaikymo, grįžtamojo ryšio ir tobulėjimo galimybių) nėra, visų kintamųjų tolerancijos vidurkiai viršijo 0,1, o VIF reikšmės mažesnės nei 4 (Tolerancijos vidurkiai = 0,51 – 0,6 VIF = 1,68 – 1,95). Cook's Distance reikšmė buvo mažesnė už 1 (Cook's Distance = 0,08), o tai rodo, kad daugiamačių išskirčių nėra. Daugialypės regresinės analizės ANOVA testas rodo, kad bent vienas iš tiriamų kintamųjų statistiškai reikšmingai prognozuoja

gyvybingumą ($R^2 = 0,17$, $F(4) = 9,11$, $p < 0,001$). Visi kintamieji paaiškina 17,4% gyvybingumo dispersijos. Nors visi pagrindiniai kintamieji yra susiję tarpusavyje (9 priedas), vis dėlto stipriausias statistiškai reikšmingas gyvybingumo prognozinis veiksnys yra priklausymo jausmas ($\beta = 0,34$, $p < 0,001$). Tuo tarpu autonomijos palaikymas ($\beta = 0,16$, $p = 0,102$), tobulėjimo galimybės ($\beta = -0,04$, $p = 0,63$) ir grįžtamasis ryšys ($\beta = -0,03$, $p = 0,73$) statistiškai reikšmingai bendroje analizėje gyvybingumo neprognozavo.

Siekiant atsakyti į trečiąjį tyrimo klausimą bei patikrinti ar baziniai psichologiniai poreikiai (autonomijos, kompetencijos ir susietumo) prognozuoja gyvybingumą taip pat naudota daugialypė tiesinė regresija. Rezultatai matomi 3 lentelėje.

3 lentelė. *Bazinių psichologinių poreikių (autonomijos, kompetencijos ir susietumo) prognoziniai efektai subjektyviam gyvybingumui.*

Nepriklausomi kintamieji	Priklausomas kintamasis		<i>F</i>	<i>p</i>	<i>R</i> ²
	Subjektyvus gyvybingumas				
	Beta (<i>β</i>)	<i>p</i>			
Autonomijos poreikis	0,14	0,08	44,98	< 0,001	0,44
Kompetencijos poreikis	0,49	< 0,001			
Susietumo poreikis	0,12	0,129			

Pastaba. β – standartizuotas Beta koeficientas, reikšmingumo lygmuo (p), Fisher testo koeficientas (F), R kvadratu (R^2). Statistiškai reikšmingi rezultatai pažymėti paryškintu šriftu.

Daugialypės regresinės analizės rezultatai (3 lentelė) parodė, kad multikolinearumo tarp nepriklausomų kintamųjų nėra. Visų prediktorių tolerancijos vidurkiai viršijo 0,1, o VIF reikšmės mažesnės už 4 (Tolerancijos vidurkiai = 0,54 – 0,61, VIF = 1,63 – 1,84). Cook's Distance reikšmė buvo mažesnė už 1 (Cook's Distance = 0,09), tai reiškia, kad nėra daugiamačių išskirčių. Rezultatai rodo, kad bent vienas nepriklausomas kintamasis (autonomijos, kompetencijos ir susietumo poreikiai) statistiškai reikšmingai prognozuoja priklausomą kintamąjį (gyvybingumą) ($R^2 = 0,44$, $F(3, 174) = 44,98$, $p < 0,001$). Visi nepriklausomi kintamieji paaiškina 43,7% gyvybingumo dispersijos. Taip pat, nepaisant to, kad visi kintamieji yra susiję tarpusavyje (9 priedas) stipriausiai statistiškai reikšmingai gyvybingumą prognozuoja kompetencijos poreikis ($\beta = 0,5$, $p < 0,001$). Autonomijos poreikis ($\beta = 0,14$, $p = 0,08$) ir

susietumo poreikis ($\beta = 0,11$, $p = 0,129$) statistiškai reikšmingai gyvybingumo bendroje analizėje neprognozuoja.

Norint įvertinti, kurie socialinės studijų aplinkos veiksniai kuriuos bazinius poreikis prognozuoja, naudota daugialypė tiesinė regresinė analizė, rezultatai matomi 4 – 6 lentelėse.

4 lentelė. Socialinės studijų aplinkos veiksnių prognoziniai efektai autonomijos poreikiui.

Nepriklausomi kintamieji	Priklausomas kintamasis		<i>F</i>	<i>p</i>	<i>R</i> ²
	Autonomijos poreikis				
	Beta (<i>β</i>)	<i>p</i>			
Priklausymo jausmas	0,31	0,001	14,41	< 0,001	0,25
Mokymosi klimatas	0,14	0,134			
Tobulėjimo galimybės	0,23	0,007			
Grįžtamasis ryšys	- 0,13	0,137			

Pastaba. β – standartizuotas Beta koeficientas, reikšmingumo lygmuo (*p*), Fisher testo koeficientas (*F*), *R* kvadratu (*R*²). Statistiškai reikšmingi rezultatai pažymėti paryškintu šriftu.

Rezultatai 4 lentelėje rodo, kad multikolinearumo tarp nepriklausomų kintamųjų nėra. Visų prediktorių tolerancijos vidurkiai viršijo 0,1, o VIF reikšmės mažesnės už 4 (Tolerancijos vidurkiai = 0,51 – 0,6, VIF = 1,68 – 1,95). Cook's Distance reikšmė, mažesnė už 1 (Cook's Distance = 0,176), tai reiškia, kad daugiamačių išskirčių nėra. Bent vienas iš nepriklausomų kintamųjų statistiškai reikšmingai prognozuoja autonomijos poreikį ($R^2 = 0,25$, $F(4, 173) = 14,41$, $p < 0,001$). Visi nepriklausomi kintamieji paaiškina 25% autonomijos poreikio dispersijos. Statistiškai reikšmingai autonomijos poreikį prognozuoja priklausymo jausmas ($\beta = 0,31$, $p = 0,001$) ir tobulėjimo galimybės ($\beta = 0,23$, $p = 0,007$). Nors visi kintamieji yra susiję tarpusavyje (9 priedas), šie kintamieji yra stipriausi autonomijos poreikio prognoziniai veiksniai. Vadinasi, kuo labiau studentai jaučiasi, kad jie priklauso savo aukštajai mokyklai ir kuo labiau sovokia turintys galimybes tobulėti, tuo labiau jų autonomijos poreikis patenkintas.

5 lentelė. Socialinės studijų aplinkos veiksnių prognoziniai efektai kompetencijos poreikiui.

Nepriklausomi kintamieji	Priklausomas kintamasis		<i>F</i>	<i>p</i>	<i>R</i> ²
	Kompetencijos poreikis				
	Beta (<i>β</i>)	<i>p</i>			
Priklausymo jausmas	0,39	< 0,001	14,85	< 0,001	0,26
Mokymosi klimatas	0,07	0,452			
Tobulėjimo galimybės	0,1	0,228			
Grįžtamasis ryšys	0,01	0,891			

Pastaba. *β* – standartizuotas Beta koeficientas, reikšmingumo lygmuo (*p*), Fisher testo koeficientas (*F*), *R* kvadratu (*R*²). Statistiškai reikšmingi rezultatai pažymėti paryškintu šriftu.

5 lentelėje matyti, kad, vertinant, kurie socialinės studijų aplinkos veiksniai prognozuoja kompetencijos poreikį, nustatyta, kad bent vienas iš šių veiksnių prognozuoja kompetencijos poreikį (*R*² = 0,26, *F*(4, 173) = 14,85, *p* < 0,001). Rezultatai (5 lentelė) rodo, kad statistiškai reikšmingai kompetencijos poreikį stipriausiai prognozuoja tik priklausymo jausmas (*β* = 0,39, *p* < 0,001). Visi nepriklausomi kintamieji paaiškina 25,6% kompetencijos poreikio dispersijos. Kuo labiau studentai jaučiasi priklausantys savo aukštajai mokyklai, tuo labiau jų kompetencijos poreikis bus patenkintas.

6 lentelė. Socialinės studijų aplinkos veiksnių prognoziniai efektai susietumo poreikiui.

Nepriklausomi kintamieji	Priklausomas kintamasis		<i>F</i>	<i>p</i>	<i>R</i> ²
	Susietumo poreikis				
	Beta (<i>β</i>)	<i>p</i>			
Priklausymo jausmas	0,55	< 0,001	18,98	< 0,001	0,31
Mokymosi klimatas	0,1	0,247			

Tobulėjimo galimybės	- 0,00	0,987
Grįžtamasis ryšys	- 0,17	0,043

Pastaba. β – standartizuotas Beta koeficientas, reikšmingumo lygmuo (p), Fisher testo koeficientas (F), R kvadratu (R^2). Statistiškai reikšmingi rezultatai pažymėti paryškintu šriftu.

Taip pat nustatyta, kad bent vienas iš nepriklausomų kintamųjų (priklausymo jausmas, mokymosi klimatas, tobulėjimo galimybės ir grįžtamasis ryšys) statistiškai reikšmingai prognozuoja susietumo poreikį ($R^2 = 0,31$, $F(4, 173) = 18,98$, $p < 0,001$) (6 lentelė). Susietumo poreikį statistiškai reikšmingai stipriausiai prognozuoja priklausymo jausmas ($\beta = 0,55$, $p < 0,001$) ir grįžtamasis ryšys ($\beta = - 0,17$, $p = 0,043$). Kuo daugiau grįžtamojo ryšio studentai gauna ir kuo labiau jaučiasi priklausantys savo aukštajai mokyklai, tuo labiau studentų susietumo poreikis bus patenkinamas.

Atsakant į 5 tyrimo klausimą „Įvertinti, ar bazinių poreikių patenkinimas medijuoja ryšį tarp socialinės studijų aplinkos veiksnių ir subjektyvaus gyvybingumo“ naudota mediacinė analizė. Atliktos 3 mediacinės analizės, nes regresinės analizės metu nustatyta, kad priklausymo jausmas prognozuoja visus tris bazinius psichologinius poreikius, tobulėjimo galimybės stipriausiai prognozuoja autonomijos poreikio patenkinimą, grįžtamasis ryšys stipriausiai prognozuoja susietumo poreikio patenkinimą, o mokymosi klimatas, arba autonomijos palaikymas neprognozuoja nė vieno iš trijų bazinių psichologinių poreikių. Taip pat nei vienas iš keturių socialinės studijų aplinkos veiksnių tiesiogiai neprognozuoja subjektyvaus gyvybingumo.

Pirma mediacine analize buvo siekta įvertinti, ar bazinių poreikių (autonomijos, kompetencijos ir susietumo) patenkinimas medijuoja ryšį tarp priklausymo jausmo ir subjektyvaus gyvybingumo. Rezultatai matomi 7 lentelėje.

7 lentelė. *Priklausymo jausmo poveikiai subjektyviam gyvybingumui per tris mediatorius – autonomijos, kompetencijos ir susietumo poreikius. Tiesioginis ir netiesioginiai efektai.*

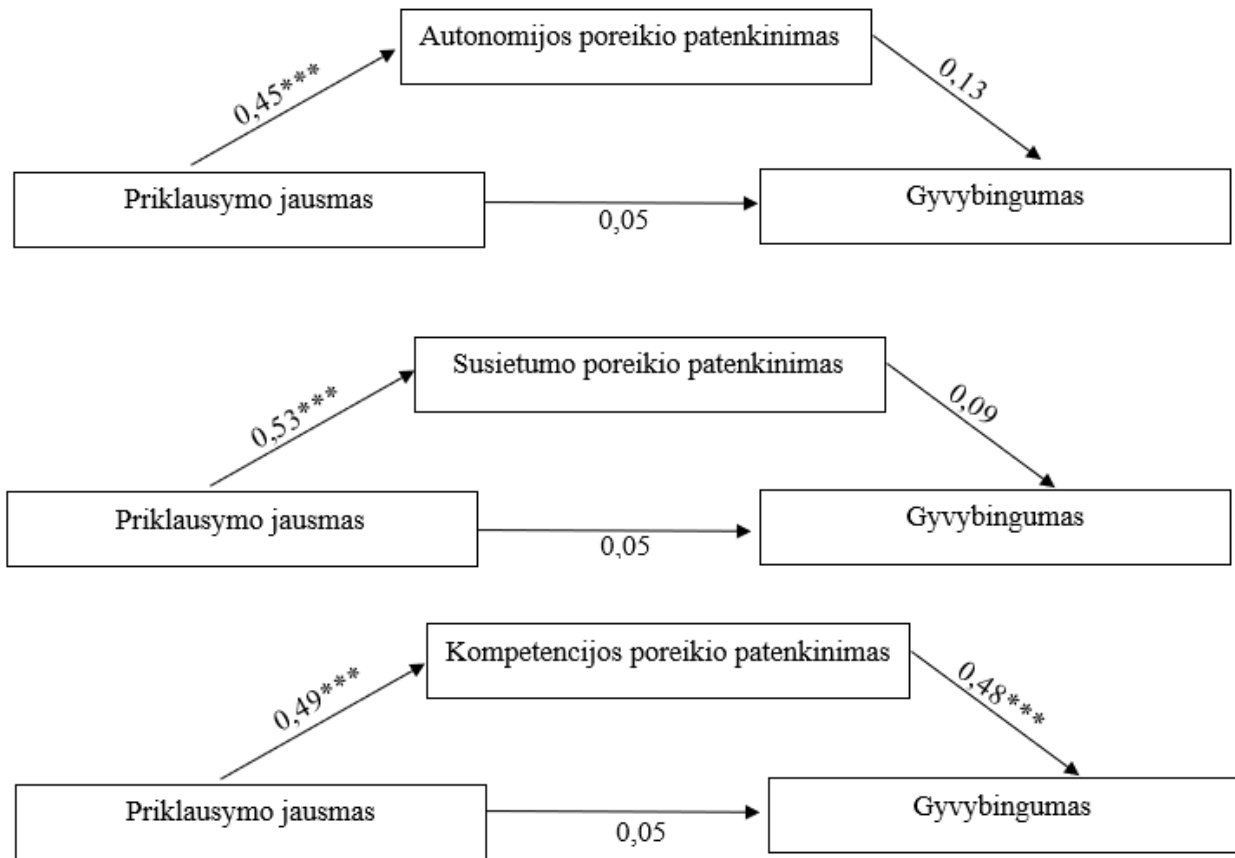
Kelas	B	SE	p	95% CI	
				AR	VR
X → Y (tiesioginis efektas)	0,1	0,14	0,461	-0,17	0,38
X → Y (netiesioginis efektas per autonomijos poreikio patenkinimą)	0,12	0,08		-0,02	0,27
X → Y (netiesioginis efektas per	0,47	0,1		0,3	0,7

kompetencijos poreikio patenkinimą)				
X → Y (netiesioginis efektas per susietumo poreikio patenkinimą)	0,11	0,11	-0,1	0,31

Pastaba. X – priklausymo jausmas, Y – subjektyvus gyvybingumas, B – nestandartizuotas koeficientas, SE – standartinė paklaida, p – reikšmingumo lygmuo, 95% CI – 95% pasikliauties intervalas, AR – Apatinė riba, VR – viršutinė riba. Statistiškai reikšmingi rezultatai pažymėti paryškintu šriftu.

Rezultatai rodo, kad priklausymo jausmas statistiškai reikšmingai prognozuoja vieną iš mediatorių auotonomijos poreikio patenkinimą ($R^2 = 0,2$, $F(1, 176) = 44,92$, $b = 0,64$, $SE = 0,1$, $p < 0,001$), modelis paaiškina 20,33% dispersijos. Priklausymo jausmas taip pat statistiškai reikšmingai prognozuoja kompetencijos poreikio patenkinimą ($R^2 = 0,24$, $F(1, 176) = 55,1$, $b = 0,82$, $SE = 0,11$, $p < 0,001$), modelis paaiškina 24,13% dispersijos. Galiausiai priklausymo jausmas statistiškai reikšmingai prognozuoja susietumo poreikio patenkinimą ($R^2 = 0,29$, $F(1, 176) = 70,19$, $b = 0,8$, $SE = 0,1$, $p < 0,001$), modelis paaiškina 28,51% dispersijos. Vadinas, priklausymo jausmas prognozuoja visus bazinius psichologinius poreikius, o tai reiškia, kad esant didesniai priklausymo jausmui didėja ir bazinių poreikių patenkinimas.

Taip pat rezultatai rodo, kad tik kompetencijos poreikis statistiškai reikšmingai prognozuoja gyvybingumą ($R^2 = 0,44$, $F(4, 173) = 33,79$, $b = 0,58$, $SE = 0,09$, $p < 0,001$). Tiesioginis priklausymo jausmo poveikis subjektyviam gyvybingumui kontroliuojant mediatorius (auotonomijos, kompetencijos ir susietumo poreikius) nėra statistiškai reikšmingas ($b = 0,1$, $SE = 0,14$, $p = 0,461$, 95% CI = [- 0,17; 0,38]. Netiesioginis efektas tarp priklausymo jausmo ir subjektyvaus gyvybingumo per auotonomijos poreikio patenkinimą nėra statistiškai reikšmingas ($ab = 0,12$, $SE = 0,08$, 95% CI [- 0,02; 0,27], taip pat netiesioginis poveikis nėra statistiškai reikšmingas ir per susietumo poreikio patenkinimą ($ab = 0,11$, $SE = 0,11$, 95% CI [- 0,1; 0,31]). Tačiau, priklausymo jausmas daro netiesioginį poveikį subjektyviam gyvybingumui per kompetencijos poreikio patenkinimą ($ab = 0,47$, $SE = 0,1$, 95% CI [0,3; 0,7]). Vadinas, priklausymo jausmas netiesiogiai prognozuoja gyvybingumą per kompetencijos poreikio patenkinimą (2 pav.).



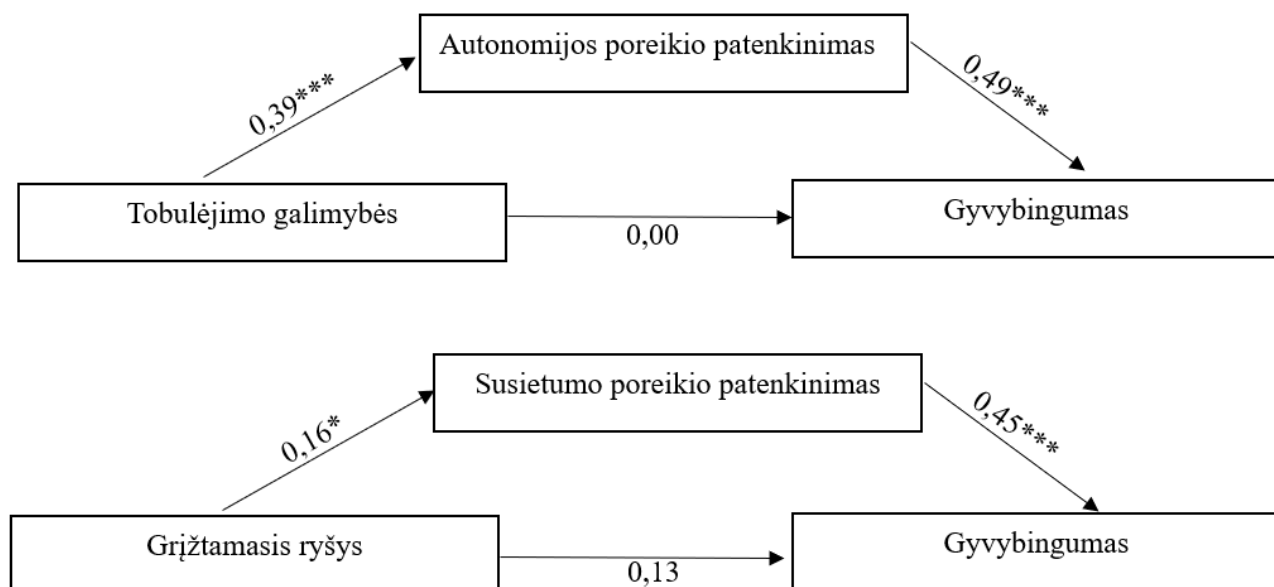
2 pav. Prognostinių ryšių standartizuoti koeficientai.

Pastaba. *** $p < 0,001$.

Antra mediacinė analizė atlikta norint įvertinti, ar autonomijos poreikio patenkinimas medijuoja ryšį tarp tobulėjimo galimybių ir subjektyvaus gyvybingumo. Tobulėjimo galimybės statistiškai reikšmingai prognozuoja autonomijos poreikio patenkinimą ($R^2 = 0,15$, $F(1, 176) = 30,64$, $b = 0,49$, $SE = 0,09$, $p < 0,001$) Rezultatai parodė, kad tiesioginis tobulėjimo galimybių poveikis subjektyviam gyvybingumui kontroliuojant mediatorių autonomijos poreikio patenkinimą nėra reikšmingas ($b = 0,01$, $SE = 0,13$, $p = 0,95$, $95\% \text{ CI} = [-0,25; 0,26]$). Tačiau, netiesioginis tobulėjimo galimybių efektas subjektyviam gyvybingumui per mediatorių autonomijos poreikio patenkinimą yra statistiškai reikšmingas ($ab = 0,34$, $SE = 0,07$, $95\% \text{ CI} [0,21; 0,5]$). Tai reiškia, kad autonomijos poreikio patenkinimas medijuoja tobulėjimo galimybių prognozinį efektą subjektyviam gyvybingumui (3 pav.).

Galiausiai trečia mediacinė analizė siekta įvertinti, ar susietumo poreikio patenkinimas medijuoja ryšį tarp grįžtamojo ryšio ir subjektyvaus gyvybingumo. Grįžtamasis ryšys statistiškai reikšmingai prognozuoja susietumo poreikio patenkinimą ($R^2 = 0,02$, $F(1, 176) = 4,44$, $b = 0,19$, $SE = 0,09$, $p = 0,37$).

Tiesioginis grįžtamojo ryšio efektas subjektyviam gyvybingumui kontroliuojant mediatorių susietumo poreikį nėra reikšmingas ($b = 0,21$, $SE = 0,11$, $p = 0,06$, $95\% CI = [-0,01; 0,42]$). Netiesioginis grįžtamojo ryšio efektas subjektyviam gyvybingumui kontroliuojant susietumo poreikio patenkinimą yra reikšmingas ($ab = 0,12$, $SE = 0,06$, $95\% CI [0,01; 0,23]$). Tai reiškia, kad grįžtamasis ryšys netiesiogiai prognozuoja gyvybingumą per susietumo poreikio patenkinimą (3 pav.).



3 pav. Prognostinių ryšių standartizuoti koeficientai.

Pastaba. * $p < 0,05$; *** $p < 0,001$

Siekiant atsakyti į paskutinį tyrimo klausimą „Patikrinti nustatytų prognostinių ryšių kryptį“ Mplus programa skaičiuoti autoregresiniai kryžminiai modeliai. Autoregresinių ryšių rezultatai pateikti 8 lentelėje, o kryžminių ryšių rezultatai 9 lentelėje.

8 lentelė. Pirmo ir antro matavimų autoregresiniai ryšiai.

	β	SE	t	p
Gyvybingumas (1) → Gyvybingumas (2)	0,81	0,06	14,22	< 0,001
Autonomijos poreikis (1) → Autonomijos poreikis (2)	0,79	0,06	12,49	< 0,001
Kompetencijos poreikis (1) → Kompetencijos poreikis (2)	0,73	0,09	7,49	< 0,001

Susietumo poreikis (1) → Susietumo poreikis (2)	0,8	0,11	7,3	< 0,001
Priklausymo jausmas (1) → Priklausymo jausmas (2)	0,79	0,07	10,09	<0,001
Mokymosi klimatas (1) → Mokymosi klimatas (2)	0,76	0,09	8,67	< 0,001
Tobulėjimo galimybės (1) → Tobulėjimo galimybės (2)	0,59	0,15	3,89	< 0,001
Grįžtamasis ryšys (1) → Grįžtamasis ryšys (2)	0,36	0,19	1,88	0,06

Pastaba. β – Beta koeficientas, SE – standartinė paklaida, t – t koeficientas, p – reikšmingumo lygmuo. Skliausteliuose esantys skaičiai žymi etapo numerį: (1) – reiškia pirmą etapą, o (2) – reiškia antrą etapą. Statistiškai reikšmingi rezultatai pažymėti paryškintu šriftu.

8 lentelėje pateikti rezultatai rodo, kad visi kintamieji, išskyrus grįžtamąjį ryšį pasižymėjo statistiškai reikšmingu stabilumu laike. Tai reiškia, kad pirmojo etapo gyvybingumas statistiškai reikšmingai prognozuoja antrojo etapo gyvybingumą ($\beta = 0,81$, $p < 0,001$), autonomijos poreikis pirmame etape statistiškai reikšmingai prognozuoja autonomijos poreikį antrame tyrimo etape ($\beta = 0,79$, $p < 0,001$), kompetencijos poreikis pirmame etape statistiškai reikšmingai prognozuoja kompetencijos poreikį antrame etape ($\beta = 0,73$, $p < 0,001$), susietumo poreikis statistiškai reikšmingai prognozuoja susietumo poreikį antrojo etapo metu ($\beta = 0,8$, $p < 0,001$). Panašiai yra ir su socialinės studijų aplinkos veiksniais – priklausymo jausmas pirmojo etapo metu statistiškai reikšmingai prognozuoja priklausymo jausmą antrojo etapo metu ($\beta = 0,79$, $p < 0,001$), mokymosi klimatas primajame etape statistiškai reikšmingai prognozuoja mokymosi klimata antrajame etape ($\beta = 0,76$, $p < 0,001$), tobulėjimo galimybės pirmojo etapo metu statistiškai reikšmingai prognozuoja tobulėjimo galimybes antrojo etapo metu ($\beta = 0,59$, $p = 0,001$). Tai reiškia, kad aukštesnis visų šių kintamųjų lygis pirmojo matavimo metu yra susijęs su aukštesniu lygiu antrojo matavimo metu. Grįžtamasis ryšys pirmame tyrimo etape statistiškai reikšmingai grįžtamojo ryšio antrame tyrimo etape neprognozuoja ($\beta = 0,36$, $p = 0,06$).

9 lentelė. Kryžminiai ryšiai.

	β	SE	t	p
Susietumo poreikis (1) → grįžtamasis ryšys (2)	0,3	0,11	2,62	0,009

Grįžtamasis ryšys (1) → susietumo poreikis (2)	- 0,03	0,1	- 0,35	0,729
Priklausymo jausmas (1) → kompetencijos poreikis (2)	0,22	0,09	2,32	0,02
Kompetencijos poreikis (1) → priklausymo jausmas (2)	0,04	0,08	0,58	0,564
Mokymosi klimatas (1) → kompetencijos poreikis (2)	0,26	0,09	2,74	0,006
Kompetencijos poreikis (1) → mokymosi klimatas (2)	- 0,09	0,1	- 0,9	0,368
Tobulejimo galimybės (1) → kompetencijos poreikis (2)	0,19	0,09	2,00	0,045
Kompetencijos poreikis (1) → tobulėjimo galimybės (2)	0,17	0,12	1,37	0,17
Priklausymo jausmas (1) → gyvybingumas (2)	0,05	0,07	0,66	0,513
Gyvybingumas (1) → priklausymo jausmas (2)	0,12	0,08	1,52	0,13
Kompetencijos poreikis (1) → gyvybingumas (2)	0,14	0,1	1,31	0,189
Gyvybingumas (1) → kompetencijos poreikis (2)	0,09	0,11	0,85	0,397
Priklausymo jausmas (1) → autonomijos poreikis (2)	0,15	0,1	1,49	0,137
Autonomijos poreikis (1) → priklausymo jausmas (2)	0,11	0,1	1,07	0,283
Priklausymo jausmas (1) → susietumo poreikis (2)	- 0,07	0,13	- 0,5	0,616
Susietumo poreikis (1) → priklausymo jausmas (2)	0,11	0,11	1,03	0,305

Pastaba. β – beta koeficientas, SE – standartinė paklaida, t – t koeficientas, p – reikšmingumo lygmuo. Skliausteliuose esantys skaičiai žymi etapo numerį: (1) – reiškia pirmą etapą, o (2) – reiškia antrą etapą. Statistiškai reikšmingi rezultatai pažymėti paryškintu šriftu.

Rezultatai, pateikti 9 lentelėje, parodė 4 statistiškai reikšmingus kryžminius ryšius. Susietumo poreikis pirmojo etapo metu statistiškai reikšmingai prognozuoja grįžtamąjį ryšį antrojo etapo metu ($\beta = 0,3, p = 0,009$). Tai reiškia, kad labiau patenkintas susietumo poreikis pirmojo etapo metu prognozuoja didesnę grįžtamojo ryšio balą antrojo etapo metu. Priklausymo jausmas pirmojo etapo metu statistiškai reikšmingai prognozuoja kompetencijos poreikio patenkinimą antrojo etapo metu ($\beta = 0,22, p = 0,02$) – didesnis priklausymo jausmo balas pirmame tyrimo etape susijęs su didesniu kompetencijos poreikio patenkinimu. Mokymosi klimatas pirmojo etapo metu statistiškai reikšmingai prognozuoja kompetencijos poreikio patenkinimą antrojo etapo metu ($\beta = 0,26, p = 0,006$) – kuo labiau studentai pirmojo etapo metu jaučia autonomiją palaikančią aplinką, tuo labiau jaučia, kad jų kompetencijos poreikis patenkintas antrojo etapo metu. Galiausiai, tobulėjimo galimybės pirmojo etapo metu statistiškai reikšmingai prognozuoja kompetencijos poreikį antrojo etapo metu ($\beta = 0,19, p = 0,045$). Jei studentai jaučia turintys galimybes tobulėti, tai lemia labiau patenkintą kompetencijos poreikį antrojo etapo metu.

4. REZULTATŲ APITARIMAS

Šiame darbe buvo keliamas tikslas ištirti, kaip socialinės studijų aplinkos veiksniai siejasi su suvoktu studentų gyvybingumu per bazinių poreikių patenkinimą.

Pirmasis tyrimo klausimas buvo identifikuoti subjektyviam gyvybingumui aktualius demografinius veiksnius. Pirmiausia, gyvybingumas buvo lyginamas tarp trijų grupių, sergančių, sirgusių, bet pasveikusių ir nesirgusių ūmine liga žmonių. Taip pat tarp sergančių ir nesergančių lėtine liga asmenų. Anksčiau atlikti tyrimai rodo, kad ne tik psichinė sveikata yra svarbi gyvybingumui, psichinė ir fizinė sveikatos yra glaudžiai susijusios tarpusavyje, o tai reiškia, kad taip pat susijusios ir su gyvybingumu, nes ir psichinė, ir fizinė sveikatos didina energijos jausmą (Rozanski, 2023). Ir apskritai pasak Sacchetti (2023) gyvybingumas medicinoje vertinamas pagal žmogaus fizinę sveikatą ir būklę. Tyrimas atskleidė, kad sergančių/sirgusių ir nesergančių ūminėmis ligomis žmonių gyvybingumas nesiskiria, taip pat, nesiskiria ir žmonių sergančių ir nesergančių lėtinėmis ligomis gyvybingumas. Tad, manytas, kad gyvybingumas gali skirtis pagal asmenų sveikatos būklę, šiame tyrime nepasitvirtino. Tačiau, studentai, kurie derina darbą su studijomis pranešė apie didesnę gyvybingumą, nei tie, kurie tik studijuoja. Buvo galima tikėtis, kad darbo derinimas su studijomis turėtų sekinti studentus, tačiau šio tyrimo rezultatai priešingi. Taip gali būti todėl, kad gyvybingumas susijęs su savirealizacija (Ryan ir Frederick 1997), o darbo turėjimas ir studijavimas (naujų dalykų mokymasis) gali būti susijęs su savirealizacija. Be to, bazinių psichologinių poreikių patenkinimas yra susijęs su didesniu gyvybingumu (Lopez-Walle et al., 2012), tad ir vėl, darbas gali prisidėti prie kompetencijos poreikio patenkinimo. Dar daugiau, gyvybingumas buvo lyginamas moterų ir vyrų grupėse, tačiau, šiose grupėse subjektyvus gyvybingumas nesiskiria.

Antruoju tyrimo uždaviniu buvo siekiama įvertinti autonomijos palaikymo, priklausymo jausmo, suvoktų galimybių tobulėti ir gaunamo grįžtamojo ryšio veiksnių efektą, prognozuojant subjektyvų gyvybingumą. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad bendrame modelyje priklausymo jausmas yra stipriausias subjektyvaus gyvybingumo prognozuotojas – taip gali būti todėl, kad priklausymo jausmas skatina studentus įsitraukti į studijas (Gopalan & Brady, 2019), o naujos patirties sėmimasis yra glaudžiai susijęs su gyvybingumu (Singh & Sharma, 2018). Kiti socialinės studijų aplinkos veiksniai subjektyvaus gyvybingumo bendrame modelyje, neprognozuoja.

Trečias tyrimo uždavinys buvo patikrinti ar baziniai psichologiniai poreikiai prognozuoja gyvybingumą. Anksčiau atlikti tyrimai rodo, kad autonomijos ir kompetencijos poreikių patenkinimas yra svarbios subjektyvaus gyvybingumo sąlygos (Adie et al., 2008). O štai Martinek su kolegomis (2021) rado, kad susietumo ir kompetencijos poreikių patenkinimas yra stipriai susijęs su subjektyviu studentų

gyvybingumu. Capon ir kolegų (2022) tyrimas atskleidė, kad būtent mokymosi kontekste bazinių psichologinių poreikių patenkinimas yra susijęs su mokinių subjektyviu gyvybingumu. Šiame tyrime gauti rezultatai iš dalies sutampa su anksčiau atliktais tyrimais ir rodo, kad kompetencijos poreikis geriausiai prognozuoja gyvybingumą – kitaip tariant, šiame tyrime dalyvavę tyrimo dalyviai nurodė, kad tik patenkinus kompetencijos poreikį studentai jaučia didesnę gyvybingumą.

Toliau siekta įvertinti socialinės studijų aplinkos veiksnių prognozinį efektą baziniams psichologiniams poreikiams. Rasta, kad mokymosi klimatas (autonomijos palaikymas) neprognozuoja poreikių patenkinimo. Kitaip tariant šio tyrimo rezultatai neparodė, kad autonomijos palaikymas būtų svarbus veiksnys kompetencijos, susietumo ar autonomijos poreikių patenkinimui. Šie rezultatai skiriasi nuo Adie su kolegomis (2008) atlikto tyrimo, kuriuo rasta, kad kompetencijos ir autonomijos poreikių patenkinimas yra tarpinis veiksnys tarp trenerio autonomijos palaikymo ir sportininkų subjektyvaus gyvybingumo. Taip pat, šio tyrimo rezultatai atskleidė, kad priklausymo jausmas prognozuoja visus tris bazinius psichologinius poreikius (autonomijos, kompetencijos ir susietumo). Taip gali būti todėl, kad priklausymo jausmas skatina studentus įsitraukti į studijas ir taip didina sėkmę (Gopalan & Brady, 2019), o tai gali būti susiję su kompetencijos poreikio patenkinimu. Priklausymo jausmui svarbi dėstytojų savybė – studentų dalyvavimo ir bendravimo skatinimas (Freeman & Jensen, 2007) – ši savybė, o iš jos kylantis studentų priklausymo jausmas gali būti susiję su susietumo poreikio patenkinimu. Nors tyrimai rodo, kad autonomijos poreikio patenkinimui svarbus ir grįžtamasis ryšys (Martinek et al., 2021), nes laikui bėgant padeda studentams išmokti įvertinti savo veiklą ir jos rezultatus bei nustatyti mokymosi poreikius, tobulinimo planus (Thomas & Arnold, 2011) – šio tyrimo rezultatai nerodo tokio ryšio ir atskleidžia, kad grįžtamasis ryšys yra susijęs tik su susietumo poreikio patenkinimu. Tai sutampa su Sparks bei kolegų (2016) atliktu tyrimu, kurio metu buvo vertinami 7 mokytojo elgesio aspektai, galintys padėti patenkinti mokinių susietumo poreikį – vienas iš tokių mokytojo elgesio aspektų buvo teigiamas grįžtamasis ryšys. Šių autorių gauti rezultatai atskleidė, kad visi 7 aspektai yra susiję su mokinių susietumo poreikio patenkinimu. Šio tyrimo rezultatai skiriasi nuo kitų tyrimų ir tuo, kad šiame tyrime rasta, jog autonomijos poreikį prognozuoja suvokiamos studentų tobulėjimo galimybės, kai tuo tarpu kituose tyrimuose rasta, kad autonomijos poreikio patenkinimui labai svarbu yra autonomiją palaikanti aplinka (Adie et al., 2008), nes joje naudojami paaikškinimai, o ne nurodymai ir komandos (Legault, 2016). Taip pat, pasak tyrimų, autonomijos poreikiui, kaip minėta anksčiau, labai svarbus ir grįžtamasis ryšys (Martinek et al., 2021). Svarbu pabrėžti, kad visi kintamieji tarpusavyje yra susiję, tačiau bendrame modelyje išsiskyrė stipriausi bazinių poreikių prognoziniai veiksniai – priklausymo jausmas prognozuoja

visus bazinius psichologinius poreikius, tobulėjimo galimybės kompetencijos poreikį, o grįžtamasis ryšys susietumo poreikį.

Vienas pagrindinių ir labai svarbus šio tyrimo klausimų buvo įvertinti, ar baziniai psichologiniai poreikiai medijuoja ryšį tarp socialinės studijų aplinkos veiksnių ir subjektyvaus gyvybingumo. Yra nemažai tyrimų, rodančių, kas skatina poreikių patenkinimą ir per juos subjektyvų gyvybingumą. Pavyzdžiui autonomijos, kompetencijos ir susietumo poreikių tenkinimas paaiškina didelę sąsają tarp socialinės paramos ir gyvybingumo darbe (Karkkola et al, 2018). Kadangi šiame darbe atrasta, kad tik priklausymo jausmas prognozuoja visus bazinius psichologinius poreikius, tobulėjimo galimybės prognozuoja tik autonomijos poreikį, o grįžtamasis ryšys prognozuoja tik susietumo poreikį, todėl buvo vertinama tik ar baziniai poreikiai medijuoja ryšį tarp priklausymo jausmo ir subjektyvaus gyvybingumo, ar autonomijos poreikis medijuoja ryšį tarp tobulėjimo galimybių ir subjektyvaus gyvybingumo, ir galiausiai, ar susietumo poreikis medijuoja ryšį tarp grįžtamojo ryšio ir subjektyvaus gyvybingumo. Rezultatai atskleidė, kad priklausymo jausmas turi netiesioginį ryšį su subjektyviu gyvybingumu tik per kompetencijos poreikio patenkinimą. Taip pat rasta, kad autonomijos poreikio patenkinimas medijuoja tobulėjimo galimybių prognozinį efektą subjektyviam gyvybingumui. Čia galima priskirti Reinboth su kolegomis (2004) atliktą tyrimą, kuris parodė, kad trenerio dėmesys meistriškumui, kuris reiškia, kad sportininkai jaučia sėkmę tada kai tobulėja, yra svarbus autonomijos poreikio patenkinimui. Grįžtamasis ryšys turi netiesioginį ryšį su subjektyviu gyvybingumu per susietumo poreikio patenkinimą – tai patvirtina Adie ir kolegų (2023) tyrimo rezultatus, kad grįžtamasis ryšys yra svarbus veiksnyss susietumo poreikio patenkinimui.

Galiausiai, buvo atlikta longitudinalių ryšių analizė, kuria buvo siekta įvertinti nustatytų prognostinių ryšių kryptį. Pirmiausia, svarbu paminėti, kad visi kintamieji, išskyrus grįžtamąjį ryšį, prognozuoja save tolesniuose etapuose. Gyvybingumas prognozuoja gyvybingumą vėliau, taip pat yra su visais trimis baziniai psichologiniais poreikiais (autonomijos, kompetencijos ir susietumo) ir su visais socialinės studijų aplinkos veiksniais (priklausymo jausmu, autonomijos palaikymu, grįžtamuju ryšiu ir tobulėjimo galimybėmis). Rezultatai taip pat atskleidė, kad susietumo poreikis prognozuoja grįžtamąjį ryšį – jei studentai jaučia, kad jų susietumo poreikis patenkintas, tikėtina, kad jie labiau jausis gaunantys pakankamai grįžtamojo ryšio. Galbūt susietumo poreikis rodo, kad studentai turi palaikančią studijų aplinką, todėl įgyja daugiau galimybių gauti grįžtamąjį ryšį. Taip pat, studentai, kurie jaučiasi labiau priklausantys savo aukštajai mokyklai, tikėtina, labiau jaus, kad jų kompetencijos poreikis patenkintas. Dar daugiau, kuo labiau studentai jaučia autonomiją palaikančią aplinką aukštojoje mokykloje, tuo labiau

jų kompetencijos poreikis bus patenkintas. Galiausiai kuo labiau studentai suvokia, kad turi pakankamai galimybių tobulėti, tuo labiau jų kompetencijos poreikis bus patenkintas.

Ribotumai

Vienas iš šio tyrimo ribotumų yra per maža tyrimo imtis – tai galėjo lemti tai, kad nesusirinko pakankamai tyrimo dalyvių trečiame tyrimo etape, todėl nebuvo galima analizuoti duomenų per tris tyrimo etapus. Trečio tyrimo etapo analizė būtų padėjusi susidaryti aiškesnį vaizdą, kaip gyvybingumas kinta semestro metu, nes trečias tyrimo etapas buvo vykdomas jau birželio – liepos mėnesiais – mokslo metų pabaigoje, o tai gali turėti didelės įtakos studentų gyvybingumui. Tačiau, trečio tyrimo etapo vykdymas jau vasaros laikotarpiu galėjo būti vienas iš veiksnių, kodėl nesusirinko pakankamas kiekis tiriamųjų. Taip pat, ateities tyrimuose būtų naudinga palikti didesnius laiko tarpus tarp tyrimo etapų ir studentų gyvybingumą vertinti ne semestro ribose, o mokslo metų ribose, nuo rugsėjo iki birželio – tai leistų pamatyti dar platesnį vaizdą ir gyvybingumo kitimą mokslo metų eigoje, nes tikriausiai studentų gyvybingumas mokslo metų pradžioje po vasaros ir mokslo metų pabaigoje prieš vasarą turėtų skirtis. Svarbu pastebėti, kad buvo pasirinkta patogioji imtis, tai gali lemti ribotą imties reprezentatyvumą. Dar daugiau, reikia atkreipti dėmesį, kad šiame darbe naudoti tik savistaba paremti instrumentai, todėl gali atsirasti socialinio pageidaujiamumo ir subjektyvaus vertinimo problema. Galiausiai, buvo atliktas koreliacinis tyrimo pobūdis – ateities tyrimuose būtų verta atlikti eksperimentą su intervencija keičiant studijų aplinkos veiksnius – tai leistų kalbėti apie priežastinius ryšius. Svarbu atkreipti dėmesį ir į tai, kad patvirtinančioji faktorių analizė parodė, jog ne visos skalės yra tinkamo modelio, tai taip pat galėjo turėti tam tikros reikšmės tyrimo rezultatams. Galiausiai, tyrimo dalyvių skaičių galėjo lemti ir tai, kad anketos pildymas truko 15-20 minučių, tai gana netrumpa anketa, o tai gali lemti, kad tyrimo dalyviai nenori ilgai užtrukti pildant anketas.

IŠVADOS

1. Gyvybingumas nei tarp sergančių ir nesergančių lėtinėmis ligomis, nei tarp sergančių/sirgusių, bet pasveikusių ir nesirgusių ūminėmis ligomis, nei tarp vyrų ir moterų nesiskiria. Tačiau, studentai, kurie derina studijas ir darbą jaučiasi labiau gyvybingi, nei studentai, kurie tik studijuoja.
2. Iš visų socialinės studijų aplinkos veiksnių, priklausymo jausmas geriausiai tiesiogiai prognozuoja gyvybingumą. Kuo studentai labiau jaučiasi priklausantys savo aukštajai mokyklai, tuo labiau padidėja jų gyvybingumas.
3. Iš trijų bazinių psichologinių poreikių kompetencijos poreikis geriausiai tiesiogiai prognozuoja gyvybingumą. Kuo labiau studentai jaučia, kad jų kompetencijos poreikis patenkintas, tuo gyvybingesni jie jaučiasi.
4. Priklausymo jausmas prognozuoja visus bazinius psichologinius poreikius, tobulėjimo galimybės prognozuoja tik autonomijos poreikį, grįžtamasis ryšys prognozuoja tik susietumo poreikį. Kuo labiau priklausantys aukštajai mokyklai jaučiasi studentai, tuo labiau jų poreikiai patenkinti. Kuo labiau jaučiasi turintys galimybes tobulėti, tuo labiau studentų autonomijos poreikis patenkinamas ir galiausiai, kuo daugiau grįžtamojo ryšio studentai gauna, tuo labiau jų susietumo poreikis patenkinamas.
5. Priklausymo jausmas prognozuoja kompetencijos poreikio patenkinimą ir per jį subjektyvų gyvybingumą, tobulėjimo galimybės prognozuoja autonomijos poreikio patenkinimą ir per jį subjektyvų gyvybingumą ir grįžtamasis ryšys prognozuoja susietumo poreikio patenkinimą ir per jį subjektyvų gyvybingumą.
6. Visi kintamieji, išskyrus grįžtamąjį ryšį prognozuoja save vėlesniame etape. Taip pat, susietumo poreikio patenkinimas prognozuoja daugiau suvokiamo grįžtamojo ryšio vėlesniame etape, priklausymo jausmas, mokymosi klimatas ir suvokiamos tobulėjimo galimybės prognozuoja kompetencijos poreikio patenkinimą vėlesniame etape.

LITERATŪRA

- Adie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2008). Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. *Motivation and Emotion*, 32(3), 189–199. <https://doi.org/10.1007/s11031-008-9095-z>
- Ahn, M. Y., & Davis, H. H. (2019). Four domains of students' sense of belonging to university. *Studies in Higher Education*, 45(3), 622–634. <https://doi.org/10.1080/03075079.2018.1564902>
- Alborzkouh, P., Nabati, M., Zainali, M., Abed, Y. & Ghahfarokhi, F., S. (2015). A review of the effectiveness of stress management skills training on academic vitality and psychological well-being of college students. *Journal of Medicine and Life*, 8(4), 39-44.
- Alizadeh, S., Borhaninejad, V., Sadeghi, R., Khanjani, N., Saber, M., & Abolghaseminejad, P. (2023). The Relationship between Healthy Lifestyle, Self-Esteem, and Subjective Vitality in the Older Adults of Sirjan. *Perspectives in Psychiatric Care*, 2023(1). <https://doi.org/10.1155/2023/5522664>
- Allodi, M. W. (2010). The meaning of social climate of learning environments: Some reasons why we do not care enough about it. *Learning Environments Research*, 13(2), 89–104. <https://doi.org/10.1007/s10984-010-9072-9>
- 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. doi.org/10.47602/jpsp.v5i1.240
- Blackwell, J., Miksza, P., Evans, P., McPherson, G. E. (2020). Student Vitality, Teacher Engagement, and Rapport in Studio Music Instruction. *Frontiers in Psychology*, 11, 1007. [doi:10.3389/fpsyg.2020.01007](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01007)
- Blair, A., Curtis, S., Goodwin, M., & Shields, S. (2012). What Feedback do Students Want? *Politics*, 33(1), 66–79. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9256.2012.01446.x>
- Capon-Sieber, V., Köhler, C., Christ, A. A., Helbling, J., & Praetorius, A. (2022). The role of relatedness in the motivation and vitality of university students in online classes during social distancing. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.702323>
- Çelik, E. (2017). Examining the mediating effect of subjective vitality in the proactive personality and life satisfaction relationship. *International Journal of Happiness and Development*, 3(4), 289. <https://doi.org/10.1504/ijhd.2017.087929>
- Fini, A. a. S., Kavousian, J., Beigy, A., & Emami, M. (2010b). Subjective vitality and its anticipating variables on students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 150–156. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.064>
- Freeman, T. M., & Jensen, L. H. a. a. J. M. (2007). Sense of belonging in college freshmen at the classroom and campus levels. *The Journal of Experimental Education*, 75(3), 203–220. <https://www.jstor.org/stable/20157456>
- Garg, N., Sarkar, A. (2020). Vitality among university students: exploring the role of gratitude and resilience. *Journal of Organizational Effectiveness: People and Performance*, ahead-of-print(ahead-of-print). [doi:10.1108/JOEPP-03-2020-0041](https://doi.org/10.1108/JOEPP-03-2020-0041)

- Gopalan, M., & Brady, S. T. (2019). College Students' Sense of Belonging: A National perspective. *Educational Researcher*, 49(2), 134–137. <https://doi.org/10.3102/0013189x19897622>
- Jongeneelen, M. E., Wieringa, C. H. L. A., Elzen, W. P. J. D., Langeveld, K., Gussekloo, J., & Drewes, Y. M. (2025). The definition of vitality—the perspectives of Dutch older persons. *BMC Public Health*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-025-21458-4>
- Karkkola, P., Kuittinen, M., Hintsa, T., Ryyänen, J., & Simonen, A. (2018). Each one counts: basic needs mediating the association between social support and vitality at work. *Scandinavian Journal of Work and Organizational Psychology*, 3(1). <https://doi.org/10.16993/sjwop.54>
- Lambert, N. M., Stillman, T. F., Hicks, J. A., Kamble, S., Baumeister, R. F., & Fincham, F. D. (2013). To belong is to matter: Sense of belonging enhances meaning in life. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(11), 1418–1427. <https://doi.org/10.1177/0146167213499186>
- Lazauskaitė-Zabielske, J. ir Urbanavičiūtė, I. (2018). Įsitraukimas į darbą: nuo optimalių sąlygų iki darbuotojo gerovės. Vilnius, Vilniaus universiteto leidykla.
- Legault, L. (2016). The need for autonomy. In *Springer eBooks* (pp. 1–3). https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1120-1
- Lomas, T., Ritchie-Dunham, J., Lee, M. T., & VanderWeele, T. J. (2022). The varieties of vitality: A cross-cultural lexical analysis. *International Journal of Wellbeing*, 12(4), 155–180. <https://doi.org/10.5502/ijw.v12i4.2627>
- López-Walle, J., Balaguer, I., Castillo, I., & Tristán, J. (2012). Autonomy Support, Basic Psychological Needs and Well-Being in Mexican Athletes. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(3), 1283–1292. https://doi.org/10.5209/rev_sjop.2012.v15.n3.39414
- Martela, F., Dehaan, C. R., & Ryan, R. M. (2016). On enhancing and diminishing energy through psychological means: Research on vitality and depletion from self-determination theory. *Self-regulation and ego control*. 67–85. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-801850-7.00004-4>
- Martinek, D., Carmignola, M., Müller, F. H., Bieg, S., Thomas, A., Eckes, A., Großmann, N., Dittrich, A., & Wilde, M. (2021). How Can Students Feel More Vital Amidst Severe Restrictions? Psychological Needs Satisfaction, Motivational Regulation and Vitality of Students during the Coronavirus Pandemic Restrictions. *European Journal of Investigation in Health Psychology and Education*, 11(2), 405–422. <https://doi.org/10.3390/ejihpe11020030>
- Müller, F. H., Thomas, A. E., Carmignola, M., Dittrich, A., Eckes, A., Großmann, N., Martinek, D., Wilde, M., & Bieg, S. (2021). University Students' basic Psychological needs, motivation, and vitality Before and During COVID-19: A Self-Determination Theory Approach. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.775804>
- Núñez, J. L., Fernández, C., León, J., & Grijalvo, F. (2014). The relationship between teacher's autonomy support and students' autonomy and vitality. *Teachers and Teaching*, 21(2), 191–202. doi:10.1080/13540602.2014.928127

- Orsini, C., Binnie, V., Wilson, S., & Villegas, M. J. (2017). Learning climate and feedback as predictors of dental students' self-determined motivation: The mediating role of basic psychological needs satisfaction. *European Journal of Dental Education*, 22(2). <https://doi.org/10.1111/eje.12277>
- Pineda-Espejel, H. A., Morquecho-Sánchez, R., Terán, L., López-Gaspar, I., Hernández-Mendo, A., Morales-Sánchez, V., Chica-Merino, E., & Granero-Gallegos, A. (2023). Satisfied and frustrated needs, subjective vitality and university students' life satisfaction of physical activity and sports. *Sustainability*, 15(4), 3053. <https://doi.org/10.3390/su15043053>
- Reinboth, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and Emotion*, 28(3), 297–313. <https://doi.org/10.1023/b:moem.0000040156.81924.b8>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2022). Self-Determination Theory. In *Springer eBooks* (pp. 1–7). https://doi.org/10.1007/978-3-319-69909-7_2630-2
- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On Energy, Personality, and Health: Subjective vitality as a dynamic reflection of Well-Being. *Journal of Personality*, 65(3), 529–565. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x>
- Rozanski, A. (2023). The pursuit of health: A vitality based perspective. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 77, 14–24. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2023.04.001>
- Sacchetti, S. (2023). The vitality of people and places. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.4630860>
- Saleem, M., Javaid, H., & Nisar, T. (2023). Basic psychological need satisfaction and students' well-being: the mediating role of subjective vitality. *Iranian Rehabilitation Journal*, 21(3), 543–552. <https://doi.org/10.32598/irj.21.3.1920.1>
- Singh, S. & Sharma, R. (2018). Subjective Vitality as a Predictor of Psychological Well-being. *International Journal of Social Sciences Review*, 6(1), 76-80. https://www.researchgate.net/profile/Surjeet-Singh-25/publication/362568967_Subjective_Vitality_as_a_predictor_of_Psychological_Well-being/links/62f2033c0b37cc3447804b76/Subjective-Vitality-as-a-predictor-of-Psychological-Well-being.pdf
- Sparks, C., Dimmock, J., Lonsdale, C., & Jackson, B. (2016). Modeling indicators and outcomes of students' perceived teacher relatedness support in high school physical education. *Psychology of Sport and Exercise*, 26, 71–82. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.06.004>
- Šakan, D., Žuljević, D., & Rokvić, N. (2020). The Role of Basic Psychological Needs in Well-Being During the COVID-19 Outbreak: A Self-Determination Theory Perspective. *Frontiers in Public Health*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.583181>

- Thomas, J. D., & Arnold, R. M. (2011). Giving feedback. *Journal of Palliative Medicine*, 14(2), 233–239. <https://doi.org/10.1089/jpm.2010.0093>
- Thompson, C. A., Pownall, M., Harris, R., & Blundell-Birtill, P. (2023). Is the grass always greener? Access to campus green spaces can boost students' sense of belonging. *International Journal of Sustainability in Higher Education*, 24(8), 1841–1857. <https://doi.org/10.1108/ijshe-11-2022-0349>
- Uysal, R., Satıcı, S. A., Satıcı, B., & Akin, A. (2014). Subjective Vitality as Mediator and Moderator of the Relationship between Life Satisfaction and Subjective Happiness. *Educational Sciences Theory & Practice*. <https://doi.org/10.12738/estp.2014.2.1828>
- Urbanavičiūtė, I. ir Lazauskaitė-Zabielskė, J. (2020). Nesaugumas dėl darbo: kaip išlaikyti darbuotojų gerovę besikeičiančiame darbo pasaulyje. Vilnius, Vilniaus universiteto leidykla.
- Vansteenkiste, M., Ryan, R. M., & Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. *Motivation and Emotion*, 44(1), 1–31. <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09818-1>
- Vergara-Torres, A. P., Tristán, J., López-Walle, J. M., González-Gallegos, A., Pappous, A. (Sakis), & Tomás, I. (2020). Students' Perceptions of Teachers' Corrective Feedback, Basic Psychological Needs and Subjective Vitality: A Multilevel Approach. *Frontiers in Psychology*, 11. doi:10.3389/fpsyg.2020.558954
- Žiedelis, A. (2022). Įsitraukę, išsekę ar abejingi? Studijų aplinkos charakteristikos ir doktorantų gerovė. *Psichologija*, 66, 64-78. <https://doi.org/10.15388/Psichol.2022.52>.

PRIEDAI

1 priedas. Informuoto sutikimo forma.

1 skiltis iš 11

Žaismingumo, socialinės studijų aplinkos ir subjektyvaus gyvybingumo sąsajų tyrimas

B *I* U

Mielas tyrimo dalyvi(-e),

Vilniaus universiteto Psichologijos institute įgyvendiname iniciatyvą *Vitality Lab*, kuria siekiame geriau suprasti studentų subjektyvaus gyvybingumo veiksnius. Organizuojame seriją tyrimų, bandydami atrasti, kas gali padėti studentams būti labiau energingiems ir pilnavertiškai mėgautis gyvenimu.

Tu gali prisidėti prie šio tikslo dalyvaudamas tyrime ir užpildydamas anketą. Tyrime kviečiame dalyvauti visus **pilnamečius asmenis, kurie šiuo metu studijuoja**. Anketos pildymas truks apie 15 - 20 minučių.

Tyrimo anketa yra konfidenciali. Joje pateikiami atsakymai neleis identifikuoti konkrečių tiriamųjų.

Anketoje nėra teisingų ar klaidingų atsakymų. Mums rūpi Tavo unikali patirtis, kuri gali būti visokia. Pažadame, kad tyrimo duomenys bus naudojami tik apibendrinti ir tik moksliniais tikslais, bei saugomi pagal visus tyrimų etikos reikalavimus.

Primename, kad bet kuriuo metu gali pasitraukti iš tyrimo nenurodydamas (- a) priežasčių.

Daugiau informacijos apie tyrimą gali suteikti dr. Arūnas Žiedelis (arunas.ziedelis@fsf.vu.lt).

Po skilties 1 Pereiti į kitą skiltį

2 skiltis iš 11

Jeigu sutinki dalyvauti tyrime, pažymėk žemiau esantį langelį.

Aprašas (pasirenkamas)

Klausimas

☐ Sutinku

2 priedas. Anketų nuorodos.

Pirmo tyrimo etapo anketos nuoroda.

https://docs.google.com/forms/d/1KBahVguAKDlcsq4w4udY_om0Vr3vMKe5XJYE86ex5bo/edit?usp=forms_home

Antro tyrimo etapo anketos nuoroda.

https://docs.google.com/forms/d/1L6ar-BARcvidgM5hCdSc0BUUoep4bLniuGDMGoU1yNI/edit?usp=forms_home

Trečio tyrimo etapo anketos nuoroda.

https://docs.google.com/forms/d/16T1MJ2FwUnfcYWLWSMkyMdOVnkDwMylx6e8awwBnQTg/edit?usp=forms_home

3 priedas. Pirmo etapo skalių ir subskalių duomenų panašumas į normalųjį skirstinį. Asimetrijos ir eksceso koeficientai.

	Asimetrijos koeficientas (Skewness)	Eksceso koeficientas (Kurtosis)
Gyvybingumo skalė	-0,127	-0,808
Priklausymo jausmo skalė	0,027	-0,477
Mokymosi klimato skalė	-0,440	-0,011
Grįžtamojo ryšio subskalė	-0,877	0,875
Tobulėjimo galimybių subskalė	-0,815	1,148
Autonomijos poreikio patenkinimo subskalė	-0,653	0,825
Kompetencijos poreikio patenkinimo subskalė	-0,095	-0,374
Susietumo poreikio patenkinimo subskalė	-0,487	-0,361

4 priedas. Antro etapo skalių ir subskalių duomenų panašumas į normalųjį skirstinį. Asimetrijos ir eksceso koeficientai.

	Asimetrija (Skewness)	Eksceso koeficientas (Kurtosis)
Gyvybingumo skalė	-0,421	-1,006
Priklausymo jausmo skalė	0,015	-0,348
Mokymosi klimato skalė	-0,067	-0,747

Grįžtamojo ryšio subskalė	-0,60	-0,041
Tobulėjimo galimybių subskalė	-1,361	1,506
Autonomijos poreikio patenkinimo subskalė	-1,126	1,515
Kompetencijos poreikio patenkinimo subskalė	0,015	-0,917
Susietumo poreikio patenkinimo subskalė	-0,466	-0,138

5 priedas. Subjektyvaus gyvybingumo palyginimas tarp sergančių ūmine liga, sirgusių ūmine liga ir pasveikusių ir nesirgusių ūmine liga žmonių.

	Sergantys ūmine liga (N = 17)		Sirgę ūmine liga ir pasveikę (N = 23)		Nesirgę ūminėmis ligomis (N = 138)		F(2, 175)	η^2	p
	M	SD	M	SD	M	SD			
Subjektyvus gyvybingumas	3,857	1,276	3,913	1,522	4,098	1,289	0,398	0,005	0,672

Pastaba. *M* – lyginamų grupių vidurkiai, *SD* – standartiniai nuokrypiai, *N* – tiriamųjų skaičius kiekvienoje grupėje, vienfaktorinės dispersinės analizės (ANOVA) Fisher testo koeficientas (F), η^2 (eta kvadratas) – efekto dydis ir reikšmingumo lygmuo (*p*).

6 priedas. Subjektyvaus gyvybingumo palyginimas tarp sergančių lėtine liga ir nesergančių lėtine liga žmonių.

	Serga lėtine liga (N = 35)		Neserga lėtine liga (N = 143)		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>			
Subjektyvus gyvybingumas	4,1389	1,215	3,6939	1,635	1,511	43,63	0,138

Pastaba. *M* – lyginamų grupių vidurkiai, *SD* – standartiniai nuokrypiai, *N* – tiriamųjų skaičius kiekvienoje grupėje, *t* testo koeficientas (*t*), laisvės laipsniai (*df*) ir reikšmingumo lygmuo (*p*).

7 priedas. Subjektyvaus gyvybingumo palyginimas tarp lyčių.

	Moterys (N = 134)		Vyrai (N = 40)		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>			
Sybjektyvus gyvybingumas	3,985	1,342	4,329	1,225	1,448	1,72	0,149

Pastaba. *M* – lyginamų grupių vidurkiai, *SD* – standartiniai nuokrypiai, *N* – tiriamųjų skaičius kiekvienoje grupėje, *t* testo koeficientas (*t*), laisvės laipsniai (*df*) ir reikšmingumo lygmuo (*p*).

8 priedas. Demografinių duomenų anketos dalis.

Tavo lytis: *

☐ Vyras
☐ Moteris
☐ Kita
☐ Nenoriu nurodyti

Tavo amžius *

Trumpo atsakymo tekstas

Kuo šiuo metu užsiimi? *

☐ Derinu studijas ir darbą
☐ Tik studijuojau

Jvertink savo sveikatos būklę skalėje nuo 1 (labai prasta) iki 10 (puiki): *

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Labai prasta ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Puiki

Ar per pastarąsias dvi savaites sirgai bet kokia ūmine liga (pvz., virusinė infekcija)? *

☐ Ne

☐ Taip, bet šiuo metu esu pasveikęs

☐ Taip, sergu šiuo metu

Ar sergi kokia nors lėtine liga? *

☐ Ne

☐ Taip

Jei sergi lėtine liga, įrašyk kokią:

Trumpo atsakymo tekstas

9 priedas. Kintamųjų koreliacijų koeficientai.

	Priklausymo jausmas	Mokymosi klimatas	Tobulėjimo galimybės	Grįžtamasis ryšys	Autonomijos poreikis	Susietumo poreikis	Kompetencijos poreikis
Gyvybingumas	0,39***	0,35***	0,19*	0,19*	0,5***	0,47***	0,63***
Priklausymo jausmas		0,65***	0,49***	0,49***	0,45***	0,53***	0,49***
Mokymosi klimatas			0,47***	0,53***	0,44***	0,39***	0,39***
Tobulėjimo galimybės				0,57***	0,41***	0,25**	0,37***
Grįžtamasis ryšys					0,29***	0,18*	0,3***

Autonomijos
poreikis

0,61***

0,61***

Susietumo
poreikis

0,55***

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