



Vilniaus universitetas

Filosofijos fakultetas

Psichologijos institutas

Emilija Petraitytė

Sveikatos psichologijos studijų programa

Magistro darbas

**Dėmesingo įsisąmoninimo, atjautos sau ir bazinių psichologinių poreikių reikšmė
perfekcionizmu pasižyminčių studentų subjektyviam gyvybingumui**

Darbo vadovas: Asist. dr. Arūnas Žiedelis

Vilnius, 2025

TURINYS

SANTRAUKA	3
SUMMARY	4
SVARBIAUSIOS SĄVOKOS	5
PRATARMĖ	6
1. ĮVADAS	7
1.1 Subjektyvus gyvybingumas	7
1.1.1 Subjektyvus gyvybingumas akademinėje srityje	8
1.2 Baziniai psichologiniai poreikiai	9
1.2.1 Baziniai psichologiniai poreikiai akademinėje srityje	10
1.3 Baziniai psichologiniai poreikiai ir subjektyvus gyvybingumas	11
1.4 Perfekcionizmas	11
1.4.1 Perfekcionizmas akademinėje srityje	12
1.5 Dėmesingas įsisąmoninimas ir atjauta sau	13
1.5.1 Dėmesingas įsisąmoninimas, atjauta sau ir baziniai psichologiniai poreikiai	14
1.5.2 Dėmesingas įsisąmoninimas, atjauta sau ir subjektyvus gyvybingumas	15
1.6 Perfekcionizmas, baziniai psichologiniai poreikiai ir subjektyvus gyvybingumas	15
1.7 Perfekcionizmas ir dėmesingas įsisąmoninimas bei atjauta sau	16
1.8 Apibendrinimas ir tyrimo tikslas	17
2. PIRMAS TYRIMAS	18
2.1 Tyrimo metodologija	18
2.1.1 Tyrimo dalyviai	18
2.1.2 Naudoti instrumentai	18
2.1.3 Tyrimo eiga	20
2.1.4 Duomenų analizės metodai	20
2.2 Rezultatai	21
3. ANTRAS TYRIMAS	26
3.1 Tyrimo metodologija	26
3.1.1 Tyrimo dalyviai	26
3.1.2 Naudoti instrumentai	26
3.1.3 Tyrimo eiga	28
3.1.4 Duomenų analizės metodai	29
3.2 Rezultatai	30
4. REZULTATŲ APTARIMAS	35
5. IŠVADOS	39
LITERATŪRA	40
PRIEDAI	53
1 priedas. Pirmojo tyrimo kintamųjų duomenų normalumas	53
2 priedas. Pirmojo tyrimo perfekcionizmo grupių klasterinė analizė	53
3 priedas. Pirmojo tyrimo multikolinearumo tikrinimas	54
4 priedas. Antrojo tyrimo perfekcionizmo grupių klasterinė analizė	54
5 priedas. Eksperimento metu tiriamiesiems pateiktos užduotys	55
6 priedas. Antrojo tyrimo kintamųjų normalumas	56
7 priedas. Gyvai ir nuotoliu dalyvavusių tiriamųjų matuotų kintamųjų įverčių vidurkiai ir standartiniai nuokrypiai	57

SANTRAUKA

Petraitytė, E. (2025). Dėmesingo įsisąmoninimo, atjautos sau ir bazinių psichologinių poreikių reikšmė perfekcionizmu pasižyminčių studentų subjektyviam gyvybingumui. Vilnius: Vilniaus Universitetas, 57 psl.

Yra nustatyta, jog atjauta sau, dėmesingas įsisąmoninimas bei baziniai psichologiniai poreikiai prisideda prie subjektyvaus gyvybingumo didinimo. Tuo tarpu perfekcionizmas siejasi su žemesniu gyvybingumu. Kol kas nėra atlikta tyrimų integruojančių visus paminėtus veiksnius. Tad šio tyrimo tikslas įvertinti perfekcionizmo, atjautos sau, dėmesingo įsisąmoninimo, bazinių psichologinių poreikių ir subjektyvaus gyvybingumo sąsajas bei nustatyti ar atjauta sau ir dėmesingu įsisąmoninimo grįstos intervencijos gali būti veiksmingos didinant perfekcionizmu pasižyminčių studentų gyvybingumą. Buvo atlikti du tyrimai. Pirmajame, koreliaciniame, tyrime dalyvavo 166 studentai. Kintamieji buvo matuoti naudojant: Beveik Tobulą Skalę (pataisytą), Atjautos sau skalės trumpąją versiją, Sukaupto Dėmesio ir Įsisąmoninimo skalę, Subjektyvaus Gyvybingumo Skalę, Bazinių psichologinių poreikių patenkinimo skalę. Adaptyvūs perfekcionistai pasižymi aukštesniais visų matuotų konstrukto rodikliais nei neadaptyvūs perfekcionistai ar neperfekcionistai. Didesnio gyvybingumo ir adaptyvaus perfekcionizmo ryšį paaiškina tendencija labiau save atjausti, bei vertinti, jog kompetencijos ir susietumo poreikiai yra labiau patenkinti. Antrajame, eksperimentiniame, tyrime dalyvavo 108 studentai. Kintamieji buvo matuoti naudojant Beveik Tobulą Skalę (pataisytą), Būsenos Atjautos sau skalės trumpąją versiją, Sukaupto dėmesio ir įsisąmoninimo skalės būsenos versiją, Bazinių psichologinių poreikių patenkinimo skalę, Subjektyvaus gyvybingumo skalės būsenos versiją. Tiriamiesiems taip pat buvo pateikiama viena iš trijų intervencijų: autogeninė treniruotė, dėmesingo įsisąmoninimo meditacija, atjautos sau meditacija. Neadaptyvių perfekcionistų imtyje subjektyvų gyvybingumą padidino autogeninė treniruotė, o neperfekcionistų imtyje – dėmesingo įsisąmoninimo meditacija. Adaptyvių perfekcionistų imtyje gyvybingumo pokyčių neįvyko.

Raktiniai žodžiai: perfekcionizmas, subjektyvus gyvybingumas, atjauta sau, dėmesingas įsisąmoninimas, baziniai psichologiniai poreikiai.

SUMMARY

Petraitytė, E. (2025). The significance of mindfulness, self-compassion, and basic psychological needs for the subjective vitality of students exhibiting perfectionistic traits Vilnius: Vilnius University, 57 p.

It is established that self-compassion, mindfulness, and basic psychological needs help enhance subjective vitality. Meanwhile, perfectionism is correlated with lower vitality. There is no research yet that incorporates all of these constructs. As such, the aim of this research is to investigate the links between perfectionism, self-compassion, mindfulness, basic psychological needs, and subjective vitality, and to determine whether mindfulness and self-compassion based interventions can help improve subjective vitality of students exhibiting perfectionistic traits. Two studies were conducted. In the first, correlational study, 166 students participated. The constructs were measured using Almost Perfect Scale – Revised, Self-Compassion Scale - Short Form, Mindful Attention Awareness Scale, Subjective Vitality Scale, and Basic Psychological Need Satisfaction Scale. Adaptive perfectionists exhibited higher scores on all measured constructs compared to maladaptive perfectionists or non-perfectionists. This link between adaptive perfectionism and higher vitality is explained by greater tendency to be self-compassionate and by higher satisfaction of competence and relatedness needs. In the second, experimental study, 108 students participated. Constructs were measured using Almost Perfect Scale – Revised, Basic Psychological Need Satisfaction Scale, Mindful Attention Awareness Scale – State Version, State Self-Compassion Scale – Short Form, and Subjective Vitality Scale – State Version. The participants listened to one of the three interventions: autogenic training, mindfulness meditation, self-compassion meditation. In the maladaptive perfectionists sample, autogenic training enhanced vitality, while in the non-perfectionists sample, vitality was enhanced by mindfulness meditation. In adaptive perfectionists sample, no changes of vitality were observed.

Keywords: perfectionism, subjective vitality, self-compassion, mindfulness, basic psychological needs.

SVARBIAUSIOS SĄVOKOS

Perfekcionizmas – asmenybės bruožas siekti aukštų standartų, lydimas tendencijos kritiškai save vertinti (Fang, Liu, 2022).

Subjektyvus gyvybingumas – pozityvus gyvumo ir energijos pojūtis, kuris yra daugiau nei tiesiog buvimas aktyviu ar sužadintu (Ryan, Frederick, 1997).

Atjauta sau – pozityvus ir rūpestingas požiūris į save (Ewert ir kt., 2021).

Dėmesingas įsisąmoninimas – nuolatinis ir nevertinantis suvokimas, atkreipiant dėmesį į dabarties momentą su, kiek įmanoma, didesniu atvirumu, mažesniu reaktyvumu ir vertinimu (Kabat-Zinn, 2015).

Baziniai psichologiniai poreikiai – autonomijos, kompetencijos ir susietumo poreikiai, kurie yra vidiniai ir būtini tęstiniam psichologiniam augimui ir gerovei (Van Den Broeck ir kt., 2016).

PRATARMĖ

Vis daugiau jaunų žmonių siekia aukštojo išsilavinimo (European Commission. Directorate General for Education, Youth, Sport and Culture., 2023). Vadinasi, vis daugiau studentų susiduria su iššūkiais, kuriuos atneša studijos: didelė konkurencija, aukšti reikalavimai bei studijų krūvis (Deng ir kt., 2022). Šie iššūkiai gali tapti reikšmingais stresoriais ir jų įveikimui gali prireikti daug asmeninių resursų, kuriuos ne visada yra lengva vėl papildyti. Taip pat nustatyta, jog studentai yra linkę iš savęs daug reikalauti ir šios perfekcionistinės tendencijos jų tarpe didėja (Curran, Hill, 2019; Pfau ir kt., 2024). Visų šių stresorių kontekste, nemaža studentų dalis nurodo, jog jaučiasi labiau perdegę, išsekę ir mažiau energingi ir gyvybingi (Heinrichs ir kt., 2024).

Pastaruoju metu vis populiarėja atjauta sau ir dėmesingu įsisaugoninimu grįstos įveikos strategijos, kadangi jos siejasi su įvairiomis teigiamomis pasekmėmis tiek psichikos sveikatos, tiek akademinėse srityse (Ramos-Monsivais ir kt., 2024; Stutts, 2022). Ir nors šie du konstruktai suteikia ir įgalina efektyvesnes įveikos strategijas, bazinių psichologinių poreikių patenkinimas taip pat atskleidžia svarbius gyvybingumo gerinimo aspektus. Nors perfekcionizmo, atjautos sau, dėmesingo įsisaugoninimo ir bazinių psichologinių poreikių sąsajos su gyvybingumu yra tyrinėjamos atskirai, tačiau nėra atlikta integruotų tyrimų. Tad vis dar nėra aišku, kaip bendrai šie konstruktai siejasi su perfekcionistinėmis tendencijomis pasižyminčių studentų gyvybingumu.

Tai svarbu tyrinėti tiek dėl teoretinių, tiek dėl praktinių žinių. Gauti rezultatai atskleistų, kaip šie veiksniai sąlygoja perfekcionizmu pasižyminčių studentų gyvybingumą, o tai suteiktų daugiau žinių apie psichologinį atsparumą. Rezultatai taip pat būtų naudingi psichikos sveikatos specialistams, dirbantiems su studentais, kadangi leistų geriau individualizuoti intervencijos priemones, pagal studentų poreikius.

1. ĮVADAS

1.1 Subjektyvus gyvybingumas

Subjektyvus gyvybingumas yra apibrėžiamas, kaip pozityvus gyvumo ir energijos pojūtis, kuris yra daugiau negu tiesiog buvimas aktyviu ar sužadintu (Ryan, Frederick, 1997). Tai yra aukščiausias sveikatos ir psichologinės gerovės taškas (Fini ir kt., 2010). Svarbu pabrėžti, kad gyvybingumas yra eudaimoninės gerovės indikatorius (Fayad, Kazarian, 2013; Dodge ir kt., 2022). Eudaimoninė gerovė yra kuomet individas jaučia, jog gyvena tikslingai ir prasmingai (Waterman ir kt., 2010), ir šis konstruktas siejasi su sudėtingų tikslų siekimu bei pastangomis (Thorsteinsen, Vittersø, 2018).

Atliktoje apžvalgoje Lavrusheva (2020) išskiria kelis gyvybingumo komponentus: subjektyvumas, pozityvumas, fluktuacija bei adaptyvumas. Individualus gyvybingumo lygis gali būti išmatuojamas naudojant tik savistatos instrumentus (Guérin, 2012). Galutinis įvertis labai priklauso nuo pačio asmens interpretacijos, tad gyvybingumas apima individualumo ir privatumo aspektą (Lavrusheva, 2020). Šio subjektyvumo aspekto pavyzdį pateikia Ryan ir Fredrick (1997), vieni pirmųjų pradėję nagrinėti gyvybingumo konstruktą: asmuo, kuris turimą apsunkintą fizinę būseną (skausmas, lėtinė liga ir pan.) mato kaip didelę grėsmę, patirs mažiau gyvybingumo nei tas asmuo, susiduriantis su panašiais sunkumais, tačiau žvelgiantis į šią situaciją kaip į iššūkį. Anot autorių, žmogus su negalia gali, potencialiai, turėti daugiau gyvybingumo negu „sveikas“ atletas, priklausomai nuo jo požiūrio, gyvumo ir entuziazmo.

Gyvybingumas yra išskirtinai teigiamas konstruktas, kadangi jis kyla iš pozityvių prielaidų ir turi tik naudingą efektą fizinei ir psichologinei sveikatai (Lavrusheva, 2020). Gyvybingumas kyla iš teigiamų emocijų bei požiūrio, prasmingo gyvenimo bei socialinio susietumo (Rozanski, 2023) ir siejasi su didesniu laimingumu (Bertrams ir kt., 2020), mažesniu nerimastingumu, aukštesnį gyvybingumą turintys asmenys pasižymi žemesniu depresijos bei nuovargio lygiu, bendrai pasižymi geresne, su sveikata susijusia, gyvenimo kokybe (Rouse ir kt., 2015).

Kitas gyvybingumo aspektas yra svyravimas. Individualaus gyvybingumo lygis gali keistis, jeigu gyvybingumas yra išsekintas, dėl įvairių neigiamų priežasčių, jis gali būti atstatytas iki pradinio lygio ar net padidintas pasinaudojant pozityviais resursais (Lavrusheva, 2020). Tyrimais nustatyta, jog tokie veiksniai, kaip suvokiamas stresas ir akademinis perdegimas siejasi su žemesniu gyvybingumu (Mudło-Głagolska, Larionow, 2023; Gabrys ir kt., 2024). Tuo tarpu efektyvios emocinės kompetencijos bei įveikos strategijos padeda išsaugoti gyvybingumą, o įvairios praktikos, kaip rūpinimasis fizine sveikata,

emocinių įgūdžių gerinimas, dėmesingumo bei relaksacijų taikymas gali padėti gyvybingumą padidinti (Rozanski, 2023).

Ketvirtasis aspektas yra adaptyvumas. Gyvybingumas gali būti kontroliuojamas, panaudojamas ir adaptuojamas jį turinčio žmogaus (Lavrusheva, 2020). Šis konstruktas atspindi teigiamos energijos patirtį, kuri priklauso žmogui ir yra prieinama panaudojimui (Frederick, Ryan, 2023; Martela ir kt., 2016). Tai reiškia, jog asmuo ne tik jaučia, jog yra gyvas, bet ir gali nuspręsti, kur šią energiją panaudoti: išspręsti iškilusią problemą, susitelkti į užduotį ar projektą. Individai, kurie sugeba valdyti savo gyvybingumą, labiau tikėtina, jog pasieks optimalų funkcionavimą ir geriausiai panaudos turimus resursus (Hua ir kt., 2024). Gyvybingumas gali padėti naudoti efektyvesnes įveikos strategijas išgyvenant sunkius gyvenimo įvykius ir pagerinti darbo atliktį (Dubreuil ir kt., 2014).

Nors mokslinėje literatūroje subjektyvus gyvybingumas yra apibrėžiamas naudojant būsenos sąvoką, jis taip pat gali būti suvokiamas ir kaip bruožas – ilgalaikė, išliekanti tendencija patirti didesnę ar mažesnę suvokiamos energijos kiekį (Altunel, Yalçın, 2022; Ryan, Frederick, 1997). Taip pat svarbu pabrėžti, jog gyvybingumas skiriasi nuo kitų energijos aktyvacijos formų, kadangi, jos gali apimti ir neigiamas būsenas (Martela ir kt., 2016; Miksza ir kt., 2021). Nepaisant to, jog gyvybingumas yra išskirtinai pozityvus konstruktas, vis dėlto, jis skiriasi nuo laimės ar tiesiog teigiamo afekto, kadangi gyvybingumas apima dar ir didelę energiją bei aktyvaciją (Martela ir kt., 2016).

Taigi, gyvybingumas yra unikali aukštos energijos bei sužadavimo būsenos, kuri yra svarbi sėkmingo kasdieninio funkcionavimo bei gerovės dalis, susijusi su įvairiomis naudingomis pasekmėmis. Nors gyvybingumas gali būti laikomas sąlyginai stabiliu bruožu, kaip būsenos jis yra nepastovus ir gali būti veikiamas įvairių jį sekinančių bei didinančių faktorių – t.y., gyvybingumas yra atsinaujinantis vidinis resursas.

1.1.1 Subjektyvus gyvybingumas akademiniame srityje

Studijos universitete yra naujas ir didelis žingsnis jauno žmogaus gyvenime, be smagių patirčių atnešantis ir savitų iššūkių: sunkesni atsiskaitymai su griežtesniais reikalavimais, daugiau savarankiškumo bei atsakomybės ir pan. Tad nenuostabu, jog dauguma studentų susiduria su iššūkiais prisitaikydami prie studijų universitete (Jiang, 2024). Šiuo atveju psichologinė gerovė yra reikšmingas veiksnys, nusprendžiantis ar studentas turės sėkmingas ir prasmingas patirtis siekiant aukštojo išsilavinimo (Eisenberg ir kt., 2007). Kaip jau buvo aptarta anksčiau, subjektyvus gyvybingumas yra vienas iš eudaimoninės gerovės, kuri siejasi su pastangomis pasiekti sudėtingus tikslus (Thorsteinsen, Vittersø, 2018), aspektų. Tai yra patvirtinta ir tyrimais, kuriais nustatyta, jog gyvybingumas teigiamai

siejasi su įsipareigojimu tikslams (Malik, MacIntosh, 2015). Bet kokių tikslų siekimui, ypač ilgalaikių ir reikalaujančių daug asmeninių resursų, itin reikalingas pojūtis, jog yra turimos ir prieinamos energijos judėti pirmyn. O tai yra labai svarbu esant kelyje link aukštojo išsilavinimo.

Subjektyvus gyvybingumas taip pat yra vienas iš akademinio klestėjimo aspektų ir šis konstruktas apima įvairius motyvacinius resursus atliekant akademines veiklas (Zhou, 2021). Vien akademinio klestėjimo konstrukto pavadinimas savyje talpina sėkmingo funkcionavimo moksluose idėją ir gyvybingumas yra viena iš sudedamųjų dalių. Tą patvirtina ir atlikti tyrimai, kurie nustatė, jog subjektyvus gyvybingumas teigiamai siejasi su studentų gyvenimo įgūdžiais, saviveiksmingumu bei prisitaikymu prie aukštosios mokyklos (Fini ir kt., 2010).

1.2 Baziniai psichologiniai poreikiai

Vidinė ir išorinė motyvacija, jas skatinantys ar slopinantys veiksniai, psichologinė gerovė yra labai svarbūs aspektai edukaciniame kontekste ir į juos labiau įsigilinti padeda Savideterminacijos teorija (angl. Self-Determination Theory) (Ryan, Deci, 2020). Kadangi ši teorija yra labai plati, šiame darbe bus koncentruojamasi į vieną iš šešių, jai priklausančių teorijų – Bazinių psichologinių poreikių teoriją (Vansteenkiste ir kt., 2020). Tai viena iš labiausiai besigilinančių į žmonių klestėjimą ir atsparumą grindžiančius psichologinius procesus teorija (Vansteenkiste ir kt., 2023).

Šioje teorijoje baziniai psichologiniai poreikiai yra apibrėžiami kaip psichologinės maistinės medžiagos, būtinos individo prisitaikymui, gerovei bei psichologiniam augimui (Ryan, 1995). Tai, kiek sėkmingai žmogus funkcionuos, didžiąją dalimi priklauso nuo to, kiek jis geba patenkinti kelis bazinius poreikius: autonomijos, kompetencijos ir susietumo (Vansteenkiste ir kt., 2023). Anot Vansteenkiste ir bendraautorių (2023) autonomija apima patyrimą, jog savos mintys, veiksmai bei jausmai yra autentiški, norimi bei valingi. Kuomet šis poreikis patenkintas, žmogus patiria vientisumo jausmą, jausmą, kad pritaria savo veiksams, mintims (Vansteenkiste ir kt., 2020). Kuomet šis poreikis yra frustruojamas, žmogus patiria spaudimą ir vidinį konfliktą, todėl jaučiasi stumiamas nenorima kryptimi (Vansteenkiste ir kt., 2023). Susietumas reiškia šilumos, ryšio mezgimo ir rūpestingumo patyrimą, šis poreikis yra patenkintas, kuomet žmogus jaučiasi ryšyje su sau artimais asmenimis, o susietumo frustracija apima susvetimėjimo, atstūmimo ir vienišumo jausmą (Vansteenkiste ir kt., 2023). Kompetencija apima efektyvumo ir meistriškumo patyrimą, šis poreikis yra patenkinamas, kai individas sėkmingai užsiima veiklomis ir patiria galimybes panaudoti ir tobulinti turimus gebėjimus ir žinias, kuomet šis poreikis frustruojamas, žmogus patiria nesėkmės bei bejėgiškumo jausmą (Vansteenkiste ir kt., 2020). Visi šie poreikiai yra svarbūs pilnai funkcionuojančiam asmeniui (Ryan, Deci, 2017a; Vansteenkiste ir kt., 2020).

Trys poreikiai: tiek autonomijos, tiek susietumo, tiek kompetencijos yra ne įgyti, o įgimti (Tang ir kt., 2020). Dėl šių poreikių patenkinimo būtinumo klestėjimui išsivystė stiprūs psichologiniai mechanizmai, kurie emociškai apdovanoja, kuomet žmogui pavyksta patirti poreikių patenkinimą (Martela, Ryan, 2023).

Remiantis Savideterminacijos teorija, bazinių psichologinių poreikių patenkinimas labiau skatina vidinę motyvaciją ir taip suteikia daugiau sveikatingumo ir gerovės (Tang ir kt., 2020; Van Den Broeck ir kt., 2016). Baziniai poreikiai, tiriami tiek kartu, tiek atskirai, ženkliai siejasi su svarbiais gerovės indikatoriais: laime, pasitenkinimu gyvenimu, gyvenimo prasmingumu (Martela ir kt., 2023). Kompetencijos poreikio patenkinimas teigiamai siejasi su maloniomis emocijomis, bei adaptyviomis psychobiosocialinėmis patirtimis, o susietumo patenkinimas taip pat siejasi su adaptyviomis emocijų reguliacijos strategijomis (Robazza ir kt., 2023). Autorių teigimu, autonomijos ir susietumo poreikių patenkinimas skatina teigiamas emocijas bei psychobiosocialines patirtis (integruotas teigiamų emocijų, motyvacijos, kūno reakcijų: įtampos ar atsipalaidavimo, bei aplinkos palaikymo patyrimas) per adaptyvių emocijų reguliacijos strategijų naudojimą.

Taigi, baziniai psichologiniai poreikiai yra labai svarbi pamatinė medžiaga sėkmingam žmogaus egzistavimui bei funkcionavimui, kadangi jų patenkinimas suteikia malonias patirtis, skatina vidinę motyvaciją bei adaptyvų emocijų reguliavimą, ir per tai didina individo gerovę.

1.2.1 Baziniai psichologiniai poreikiai akademinėje srityje

Kaip atspindi ir pats konstrukto pavadinimas, baziniai psichologiniai poreikiai yra svarbūs kiekvienoje gyvenimo srityje, tad moksluose taip pat. Patenkinti psichologiniai poreikiai yra gerai funkcionuojančio individo pagrindas (Vansteenkiste ir kt., 2020), tad ir akademinėje srityje turėtų atspindėti gerą funkcionavimą. Tą patvirtina ir moksliniai tyrimai, tačiau dažniausiai bazinių psichologinių poreikių poveikis yra netiesioginis.

Carmona-Halty ir bendra autoriai (2019), integruodami kelias teorijas, teigia, jog akademinis psichologinis kapitalas (viltis, optimizmas, atsparumas, veiksmingumas) medijuoja ryšį tarp bazinių psichologinių poreikių patenkinimo ir akademinės atliekties. Anot autorių, kuomet studentai suvokia, jog jų psichologiniai poreikiai yra patenkinami akademinės aplinkos, labiau tikėtina, jog turės įrankius kaupti asmeninius resursus (akademinio psichologinio kapitalo forma). Tuomet didesni turimi resursai padės siekti geresnių akademinų rezultatų. Šią idėją, patvirtina ir pačių autorių atlikto tyrimo rezultatai, kurie parodė, jog iš tiesų baziniai psichologiniai poreikiai siejasi su akademiniu psichologiniu kapitalu, o šis siejasi su akademinėmis atliektimis, geresniais pažymiais (Carmona-Halty ir kt., 2019). Panašius rezultatus

gauna ir kiti autoriai, jog baziniai psichologiniai poreikiai siejasi su atsparumu, o šis leidžia sėkmingiau ir efektyviau tvarkytis su stresoriais (Neufeld, Malin, 2019).

Kaip buvo minėta anksčiau, siekiant aukštojo išsilavinimo yra labai svarbi motyvacija. Remiantis savideterminacijos teorija, trys baziniai psichologiniai poreikiai yra būtini labiau autonominės ir vidinės motyvacijos vystymuisi (Oram, Rogers, 2022), o ši veikia individo akademinę atliktį (Wild ir kt., 2023). Tą patvirtina ir tyrimai. Studentai, kurių baziniai poreikiai yra patenkinami, pasižymi labiau autonomine motyvacija, o ši siejasi su mažesniu atidėliojimu (Oram, Rogers, 2022), teigiamai siejasi su akademine pasiekimais, atkaklumu ir neigiamai su noru mesti studijas (Howard ir kt., 2021).

Taigi, baziniai psichologiniai poreikiai, ypač jų patenkinimas, yra labai svarbūs akademiniame srityje, kadangi siejasi su įvairiais pozityviais ir apsauginiais veiksniais, autonomine motyvacija, o šie aspektai yra susiję su įvairiais studijoms naudingais rezultatais.

1.3. Baziniai psichologiniai poreikiai ir subjektyvus gyvybingumas

Tiek baziniai psichologiniai poreikiai, tiek subjektyvus gyvybingumas yra svarbūs sėkmingam funkcionavimui, tad galima kelti prielaidą, kad šie du konstruktai yra tarpusavyje susiję. Anot Ryan ir Deci (2017a), šių poreikių patenkinimas turėtų papildyti bei mobilizuoti energinius resursus ir taip didinti gyvybingumą. Tuo tarpu ego išsekimo modelis (angl. Ego depletion model) teigia, jog veiklos patenkinančios autonomijos poreikį, nesekina energijos, o tos veiklos, kurių kontrolės lokusas yra išorinis – sekina ir dėl to sumažėja gyvybingumas (Baumeister ir kt., 2000; Ryan, Deci, 2008). Kaip buvo aptarta anksčiau, baziniai psichologiniai poreikiai yra svarbūs labiau autonominės motyvacijos formavimuisi, kuri yra apibrėžiama kaip įsitraukimas į veiklas, dėl to, jog jos yra suvokiamos, kaip atitinkančios vidinius tikslus ar norimus rezultatus, ir kyla iš savasties (Hagger ir kt., 2014). Tad, kuo labiau baziniai psichologiniai poreikiai yra patenkinami, tuo labiau individas suvokia, jog jo elgesys ir veiklos yra autonomiškos, ir, remiantis ego išsekimo modeliu, taip yra tausojama energija ir didėja gyvybingumas. Šias prielaidas patvirtina atlikti tyrimai, kurie nustatė, jog psichologinių poreikių patenkinimas teigiamai siejasi su subjektyviu gyvybingumu (Gunnell ir kt., 2013; Leow ir kt., 2023; Pineda-Espejel ir kt., 2023; Tang ir kt., 2020).

1.4 Perfekcionizmas

Vienas iš studentų gyvybingumo rizikos veiksnių gali būti perfekcionizmas. Naujausioje literatūroje perfekcionizmas yra konceptualizuojamas kaip kelias dimensijas apimantis konstruktas. Vis dėlto nėra galutinai sutarta kokios šios dimensijos yra. Skirtingi autoriai išskiria skirtingas dimensijas, pavyzdžiui, (Flett, Hewitt, 2020) išskiria į save orientuotą, į kitus nukreiptą ir socialiai priskirtą

perfekcionizmą, tuo tarpu kiti autoriai (Gaudreau, Thompson, 2010) kategorizuoja perfekcionizmą remdamiesi 2 x 2 modeliu, kuris apima aukštus ir žemus perfekcionistinius siekius bei rūpesčius, ir šių keturių kategorijų sąveika atspindi perfekcionizmo tipus (Gaudreau, 2012). Tačiau bendrai įvairūs teoriniai perfekcionizmo modeliai apima dvi aukštesnes hierarchines kategorijas – adaptyvų (sveiką) ir neadaptyvų (nesveiką) perfekcionizmą (Stumpf, Parker, 2000)

Pagrindinis skirtumas tarp šių kategorijų yra, jog adaptyvūs perfekcionistai išsikelia sau realistiškus tikslus ir patiria pasitenkinimą savo pastangomis bei pasiekimais, jie taip pat yra pakankamai lankstūs, kad toleruotų retkarčiais pasitaikančias klaidas, tuo tarpu neadaptyvūs perfekcionistai sau kelia nerealius atlikties standartus, nebūna patenkinti savo atliktu darbu, taip pat jie yra labiau motyvuojami nesėkmės baimės, o ne poreikio pasiekti (Benedetto ir kt., 2024). Šie aspektai yra būdingi kraštutiniam neadaptyvaus perfekcionizmo poliui, tuo tarpu vidutinis, adaptyvus perfekcionizmo lygis gali būti naudingas, kadangi skatina kelti tikslus ir siekius bei savo darbo standartus ir jaustis patenkintam pasiekimais (Farrell, Vaillancourt, 2019). Vis dėlto nepaisant to, jog tam tikros perfekcionizmo formos literatūroje yra laikomos adaptyviomis ir naudingomis, tyrimai rodo, jog jos vis tiek siejasi su prastesne psichikos sveikata, kuri apima depresijos simptomus, nerimą, (Callaghan ir kt., 2024; Lunn ir kt., 2023) taip pat ir akademinį perdegimą ir prokrastinaciją (Osenk ir kt., 2020).

Anot Flett ir kolegų (2016), tiek adaptyvios, tiek neadaptyvios perfekcionizmo formos siejasi su nerimu bei ruminacija, o tai gali vykti tiek dažnai, kad gali paveikti žmonių, pasižyminčių šiomis savybėmis gyvenimą. Dažniausiai perfekcionistai patiria disfunkcines nuostatas apie save, automatines mintis, apimančias poreikį būti tobulu. Perfekcionistai yra itin jautrūs emocinėms patirtims ir stiprios emocinės nesėkmės gali būti itin gąsdinančios, kadangi jos signalizuoja, jog įvyko nesėkmė arba tai, jog asmuo nesugebėjo išvengti neigiamų ar sukurti teigiamų pasekmių (Flett ir kt., 2016). Anot Malivoire ir bendraautorių (2019), perfekcionistai susidūrę su kritika, atstūmimu, t.y., emociškai nesėkme, gali imti taikyti disfunkcines emocijų reguliacijos strategijas ir tikslus (pvz., labiau vertinti trumpalaikį įtampos atslūgimą, nepaisant neigiamų pasekmių), jeigu yra žemas emocinis suvokimas.

1.4.1 Perfekcionizmas akademinėje srityje

Akademinėje srityje perfekcionizmas neretai laikomas siektina savybe, kadangi siejasi asmenine bei socialine sėkme (Fernández-García ir kt., 2022). Iš dalies tai yra tiesa, adaptyvi perfekcionizmo dimensija (keliami aukšti reikalavimai, tačiau nėra itin didelės savikritikos) teigiamai siejasi su aukštesniais pažymiais, pasitenkinimu akademine atliktimi, akademinių reikalavimų atitikimu, efektyviais mokymosi įpročiais, savideterminacija (Rice ir kt., 2016). Taip pat adaptyviu perfekcionizmu

pasižymintys studentai yra labiau įsitraukę į mokslus, yra labiau linkę nepasiduoti (Madigan, 2019). Vis dėlto, esant aukštų standartų bei didelės savikritikos kombinacijai, t.y., neadaptiviam perfekcionizmui, yra būdingas didesnis klaidų vengimas nei mokymasis, šiomis savybėmis pasižymintys asmenys gali skirti mažiau laiko atlikdami svarbias ir reikšmingas užduotis, o vietoje to prokrastinuoti, kad išvengtų galimo susidūrimo su nesėkme, taigi, neadaptivius perfekcionizmas gali sietis su prastesniais akademiniiais pasiekimais (Madigan, 2019). Vis dėlto tyrimų rezultatai yra nevienareikšmiai. Vieni tyrimai randa, jog adaptivus perfekcionizmas siejasi su teigiamomis akademinėmis pasekmėmis: mažesniu stresu, geresniu problemų sprendimu, geresne motyvacija, o neadaptivus perfekcionizmas su įvairiomis akademinėmis bei socialinėmis problemomis (Rice ir kt., 2016), (Osenk ir kt., 2020). Tuo tarpu kiti tyrimai neranda, tokių skirtingų rezultatų tarp šių perfekcionizmo grupių: tiek perfekcionistiniai siekiai (adaptivi dimensija), tiek perfekcionistiniai rūpesčiai (neadaptivi dimensija) teigiamai siejasi su tokiais sunkumais kaip depresija bei nerimo sutrikimai (Limburg ir kt., 2017), taip pat siejasi su didesniu nerimu prieš atsiskaitymus (Burčas, Crețu, 2021), perdegimu bei nuovargiu (Lee, Anderman, 2020).

1.5 Dėmesingas įsisąmoninimas ir atjauta sau

Dėmesingas įsisąmoninimas ir atjauta sau gali būti tinkami apsauginiai veiksniai, prisidedantys prie perfekcionistinėmis tendencijomis pasižyminčių studentų gyvybingumo didinimo. Dėmesingas įsisąmoninimas (angl. mindfulness) yra konceptualizuojamas kaip nuolatinis ir nevertinantis suvokimas, kuris yra puoselėjamas atkreipiant dėmesį į dabarties momentą su, kiek įmanoma didesniu atvirumu, mažesniu reaktyvumu ir vertinimu (Kabat-Zinn, 2015). Meditavimo praktika, ypač dėmesingo įsisąmoninimo (angl. mindfulness), pastaruoju metu yra itin išpopuliarėjusi (Van Dam ir kt., 2018), o įvairių, dėmesingu įsisąmoninimu paremtų, intervencijų naudingumas yra pagrįstas moksliai. Tyrimais nustatyta, jog šios intervencijos turi teigiamą poveikį nerimui, depresijai, mažina perdegimą bei stresą, didina gyvenimo prasmės pojūtį, siejasi su didesne gerove, produktyvumu, įsitraukimu į darbą bei pasitenkinimu juo (Chu, Mak, 2020; Lomas ir kt., 2019; Vonderlin ir kt., 2020).

Šis teigiamas dėmesingumo poveikis gali būti paaiškintas remiantis stebėjimo ir priėmimo teorija (angl. Monitoring and Acceptance theory), kuri teigia, jog priėmimas bei dėmesio stebėjimas yra pagrindiniai veikiantys mechanizmai (Lindsay, Creswell, 2017). Dėmesio stebėjimas yra gebėjimas, kuris padidina budrumą dabarties momento patyrimui, nepaisant to kokia ta patirtis yra – teigiama, neigiama ar neutrali, tačiau šis gebėjimas, be priėmimo gebėjimo, gali sustiprinti neigiamą emocinę būseną (Lindsay, Creswell, 2017). Priimti savo patirtis reiškia, jog neigiamos mintys ar jausmai nėra nenorimi, jie yra priimami į suvokimą ir jiems leidžiama nuslūgti, kuomet dėmesio lauke atsiranda kitos

patirtys (Lindsay, Creswell, 2017). Taigi, dėmesingas įsisąmoninimas yra naudingas tuo, jog jis skatina neslopinti, ypač neigiamų, patirčių, tačiau taip pat leidžia pernelyg į jas nesikoncentruoti.

Dėmesingas įsisąmoninimas taip pat yra kito, gerovei svarbaus, konstrukto – atjautos sau (angl. Self-Compassion) dalis (Neff, 2023). Atjauta sau yra apibrėžiama kaip pozityvus ir rūpestingas požiūris į save (Ewert ir kt., 2021) ir susideda iš trijų veiksnių: gerumo sau, bendražmogiškumo ir, kaip jau minėta, dėmesingumo (Neff, Dahm, 2015). Gerumas sau apima atlaidumą, empatiją, jautrumą, šilumą ir kantrybę visiems savo aspektams sunkumų metu, tai yra ne tik savęs nekritikavimas, bet ir pastangos sumažinti savo patiriamą distresą (Ewert ir kt., 2021; Neff, 2023). Bendro žmogiškumo veiksnys konceptualizuoja socialinio susietumo sunkumų metu pojūtį, požiūrį į nesėkmes ir trūkumus kaip dalį buvimo žmogumi ir to, ką patiria visi, ir taip pat atskiria atjautą sau nuo savigailos (Ewert ir kt., 2021; Neff, 2023). Visiems šiems aspektams yra reikalingas dėmesingumas, tam kad išbūti su patiriamu diskomfortu be nukreipiančių nerimastingų minčių ar stipraus savęs vertinimo, o ne jo vengti ar net priešintis (Ewert ir kt., 2021; Neff, 2023). Visi šie komponentai jungdamiesi ir sąveikaudami sudaro savęs atjautimo požiūrį (Neff, Dahm, 2015). Tyrimais nustatyta, jog atjauta sau teigiamai siejasi su adaptyviomis įveikos strategijomis, saviveiksmingumu, geresne fizine sveikata bei didesne eudaimonine gerove (Arts-de Jong ir kt., 2018; Ewert ir kt., 2021; Liao ir kt., 2021; Zessin ir kt., 2015).

1.5.1 Dėmesingas įsisąmoninimas, atjauta sau ir baziniai psichologiniai poreikiai

Savideterminacijos teorijos rėmuose, dėmesio atkreipimas į savo dabarties momento patirtis leidžiančiu joms būti, o ne kontroliuojančiu būdu yra laikoma svarbiausia dėmesingo įsisąmoninimo dalimi, kuri skatina bazinių psichologinių poreikių patenkinimą (Ryan, Deci, 2017b). Tai yra pagrįsta tyrimais, kurie nustatė, jog dėmesingas įsisąmoninimas teigiamai koreliuoja su visais trimis baziniais psichologiniais poreikiais bei jų patenkinimu (Chang ir kt., 2015; Decuyper ir kt., 2018; Li ir kt., 2024). Vienas iš mechanizmų, kaip dėmesingumas prisideda prie geresnio bazinių psichologinių poreikių tenkinimo yra autonominės motyvacijos vystymasis: dėmesingumo praktika gali leisti individui pastebėti žalingo elgesio pasekmes ir paskatinti labiau vertinti naudingą elgesį (Beloborodova, Brown, 2023). Anot autorių, tokiu būdu motyvacija tampa vis labiau vidinė, susilpnėja vertinimas bei neigiamos reakcijos, ir tai pastiprina kompetencijos ir autonomijos poreikių tenkinimą. Kadangi žmogus per savo patirtis aptinka dabartinio elgesio žalą ir pats pasirenka jį keisti, tai, iš esmės, yra individualus ir autonomiškas sprendimas, o kai pavyksta šį sprendimą įgyvendinti – tai rodo geras kompetencijas. Taip pat dėmesingo įsisąmoninimo praktika siejasi su padidėjusia suvokiama socialine integracija bei kontaktu bendruomenėje ir su mažesniu vienišumu (Fredrickson ir kt., 2019; Lindsay, Creswell, 2017). Tokiu

atveju individas jaučiasi įsitraukęs ir ryšyje su aplinkiniais, tad taip gali būti patenkinamas ir susietumo poreikis.

Atjauta sau taip pat siejasi su bazinių psichologinių poreikių patenkinimu (Cruz ir kt., 2024; Wouters-Soomers ir kt., 2022). Vis dėlto atjautos sau svarba išryškėja esant žemam psichologinių poreikių patenkinimui. Esant prastai patenkintiems poreikiams ryšys tarp atjautos sau ir teigiamo afekto yra stipresnis nei esant vidutiniškai patenkintiems, o kuomet poreikiai yra gerai patenkinami, šis ryšys tampa nereikšmingas (Wouters-Soomers ir kt., 2022). Didesnė atjauta sau gali padėti didinti autonomijos poreikio patenkinimą, kadangi ji skatina būti geru su savimi, skatina užsiimti veiklomis, kuris sukelia pasimėgavimą, mokytis naujų įgūdžių, įveikti iššūkius (Neff, Dahm, 2015). Tuo tarpu kompetencijos poreikio patenkinimas gali būti paaiškinamas tuo, jog atjauta sau mažina savikritiką (Wakelin ir kt., 2022). Galiausiai, atjauta sau gali prisidėti prie suvokiamo susietumo poreikio, kadangi leidžia pripažinti jog paties individo poreikiai yra tiek pat svarbūs, kaip ir kitų žmonių (Yarnell, Neff, 2013). Iš esmės čia yra svarbus, anksčiau aptartas, bendro žmogiškumo aspektas – jis leidžia asmeniui suvokti, jog su sunkumais ir kančia susiduria ne vienas ir šis bendrumo jausmas gali padidinti susietumo suvokimą.

1.5.2 Dėmesingas įsisąmoninimas, atjauta sau ir subjektyvus gyvybingumas

Ankstesniuose skyriuose aptarta, jog baziniai psichologiniai poreikiai, tiksliau jų patenkinimas, prisideda prie subjektyvaus gyvybingumo didinimo, o tuo tarpu tiek atjauta sau, tiek dėmesingas įsisąmoninimas prisideda prie geresnio bazinių poreikių patenkinimo. Tad galima kelti prielaidą, jog tokiu būdu šie du konstruktai padeda didinti patiriamo gyvybingumo jausmą. Tai pagrindžia ir tyrimai, kuriais yra nustatyta, jog asmenys, kurie patiria didesnę dėmesingumą ar praktikuoja dėmesingą įsisąmoninimą, pasižymi aukštesniu subjektyviu gyvybingumu (Canby ir kt., 2015; Devoy, Maguire, 2024; Martin-Cuellar ir kt., 2021). Tyrimų, nagrinėjančių sąsajas tarp atjautos sau ir išskirtinai tik gyvybingumo yra mažiau, tačiau vis tiek yra nustatytas teigiamas ryšys tarp atjautos sau ir subjektyvaus gyvybingumo (Akin, Akin, 2015; Kaya, 2024). Kiti tyrimai aptinka teigiamą sąsają tarp atjautos sau ir subjektyvios gerovės (Arslan, 2024; Yang ir kt., 2022), o subjektyvus gyvybingumas yra šio konstrukto dalis.

1.6 Perfekcionizmas, baziniai psichologiniai poreikiai ir subjektyvus gyvybingumas

Atsižvelgiant į tai, jog perfekcionizmas yra susijęs su įvairiais neigiamais psichikos sveikatos padariniais, taip pat galima kelti prielaidą, jog nuolatinis spaudimas būti tobulam gali frustruoti bazinius psichologinius poreikius (Andrade ir kt., 2024). Vis dėlto, tyrimų rezultatai nėra vienareikšmiai. Yra nustatyta, jog perfekcionistiniai standartai teigiamai siejasi tiek su bazinių poreikių frustracija (Herrera

ir kt., 2021), tiek su bazinių poreikių patenkinimu (Andrade ir kt., 2024). Tai gali sietis su adaptyvaus ir neadaptyvaus perfekcionizmo aspektu. Nustatyta, jog adaptyvios perfekcionizmo formos teigiamai siejasi autonomijos, kompetencijos ir susietumo poreikių patenkinimu (Kleszewski, Otto, 2023). Tuo tarpu neadaptyvios perfekcionizmo formos teigiamai prognozuoja šių poreikių frustraciją, neigiamai siejasi su kompetencijos poreikio patenkinimu (Andrade ir kt., 2024; Kleszewski, Otto, 2023). Anot (Jowett ir kt., 2016), perfekcionistiniai rūpesčiai (neadaptyvi perfekcionizmo dimensija), mažina poreikių patenkinimą arba skatina jų frustraciją, kadangi jie elgesį reguliuoja per neigiamo socialinio vertinimo vengimą. Tokiu atveju yra susiduriama su pastoviu abejojimu savo gebėjimais, kas gali mažinti kompetencijos poreikio patenkinimą, socialinio vertinimo baimė gali paskatinti didesnę atskirtį nuo aplinkinių ir taip frustruoti susietumo poreikį, ir galiausiai noras išvengti vertinimo ar nesėkmės yra daugiau išorinis motyvatorius, kuris gali mažinti autonomijos poreikio patenkinimą. Tuo tarpu perfekcionistiniai siekiai (adaptyvi dimensija), tikėtina, jog didins poreikių patenkinimą, ypač kompetencijos ir autonomijos, kadangi jie reguliuoja elgesį per asmeninių standartų įgyvendinimą (Jowett ir kt., 2016).

Kadangi adaptyvios ir neadaptyvios perfekcionizmo formos siejasi su bazinių psichologinių poreikių patenkinimu ir frustracija, arba prastesniu patenkinimu, atitinkamai, galima kelti prielaidą, kad neadaptyvus perfekcionizmas siejasi su žemesniu subjektyviu gyvybingumu, o adaptyvus – su aukštesniu. Ir šią prielaidą patvirtina tyrimai: adaptyvus perfekcionizmas siejasi su aukštesniu gyvybingumu, o neadaptyvus siejasi su žemesniu (Gaudreau, Verner-Filion, 2012).

1.7 Perfekcionizmas ir dėmesingas įsisąmoninimas bei atjauta sau

Dėmesingas įsisąmoninimas gali būti labai naudingas asmenims, pasižymintiems perfekcionizmu, kadangi skatina sutelkti dėmesį į dabartį (Olton-Weber ir kt., 2020), taip atitraukdamas nuo neigiamų minčių apie galimą rezultatą ar kompetencijas. Tyrimai rodo, jog dėmesingumu paremtos intervencijos gali padėti sumažinti perfekcionizmą ir padidinti dėmesingumą (Olton-Weber ir kt., 2020). Tuo tarpu neadaptyvus perfekcionizmas siejasi su žemesniu dėmesingu įsisąmoninimu (Lamarre, Marcotte, 2021; Tobin, Dunkley, 2021) bei atjauta sau (Stoeber ir kt., 2020; Tobin, Dunkley, 2021). Nustatyta, jog intervencija, apimanti tiek dėmesingą įsisąmoninimą, tiek atjautą sau, reikšmingai sumažino dalyvių tiek adaptyvų, tiek neadaptyvų perfekcionizmą (Visvalingam ir kt., 2023). Taigi, kaip galima matyti, perfekcionizmas yra rizikos veiksnys prisidedantis prie prasčiau išreikštos atjautos sau bei dėmesingo įsisąmoninimo, o tuo tarpu šie du konstruktai gali veikti kaip apsauginiai faktoriai esant perfekcionistinėms tendencijoms.

1.8 Apibendrinimas ir tyrimo tikslas

Perfekcionizmas yra svarbus rizikos veiksnys studentų subjektyviam gyvybingumui, kadangi prisideda prie prastesnio bazinių psichologinių poreikių patenkinimo ar net frustravimo, prastesnio dėmesingumo bei atjautos sau išreikštumo. Visi šie konstruktai yra reikšmingi subjektyviam gyvybingumui, tad esant prastesniam jų išreikštumui tikėtina, kad ir gyvybingumas bus žemesnis. Tad galima kelti prielaidą, jog perfekcionizmas, ypač neadaptivus, neigiamai veikdamas šiuos tris konstruktus prisideda prie žemesnio studentų subjektyvus gyvybingumo. Tačiau tiek dėmesingas įsisąmoninimas, tiek atjauta sau gali veikti ir kaip apsauginiai veiksniai, t.y., didinti bazinių poreikių patenkinimą, taip sumažinant neigiamą perfekcionizmo reikšmę gyvybingumui. Ir šie konstruktai taip pat gali prisidėti prie pačio perfekcionizmo mažinimo, taip sumažindami neigiamas perfekcionizmo pasekmes.

Tad šio darbo tikslas yra empiriškai įvertinti studentų subjektyvaus gyvybingumo, bazinių psichologinių poreikių, perfekcionizmo bei apsauginių veiksnių (atjautos sau ir dėmesingo įsisąmoninimo) tarpusavio ryšį ir nustatyti ar atjauta sau bei dėmesingumu grįstos intervencijos gali padidinti perfekcionizmu pasižyminčių studentų subjektyvų gyvybingumą.

Darbo uždaviniai:

1. Palyginti subjektyvaus gyvybingumo, bazinių psichologinių poreikių, dėmesingo įsisąmoninimo ir atjautos sau skirtumus tarp studentų pasižyminčių adaptyviomis, neadaptyviomis perfekcionistinėmis tendencijomis ir jomis nepasižyminčių.
2. Įvertinti ar atjauta sau, dėmesingas įsisąmoninimas ir baziniai psichologiniai poreikiai medijuoja ryšį tarp studentų perfekcionizmo ir subjektyvaus gyvybingumo.
3. Nustatyti ar dėmesingu įsisąmoninimu grįsta intervencija gali padidinti skirtingomis perfekcionizmo formomis pasižyminčių studentų subjektyvų gyvybingumą, dėmesingumą, atjautą sau ir bazinius psichologinius poreikius.
4. Nustatyti ar atjauta sau grįsta intervencija gali padidinti skirtingomis perfekcionizmo formomis pasižyminčių studentų subjektyvų gyvybingumą, dėmesingumą, atjautą sau ir bazinius psichologinius poreikius.

2. PIRMAS TYRIMAS

2.1 Tyrimo metodologija

2.1.1 Tyrimo dalyviai

Tyrime sudalyvavo iš viso 166 studentai, kurių amžius vyravo nuo 18 iki 36 metų. Iš jų didžioji dalis buvo bakalauro studentai – 123, 36 respondentai studijavo magistro studijų pakopoje, 1 – doktorantūros ir 6 nurodė studijuojantys vientisiosiose studijose. Taip pat didesnė dalis dalyvių studijavo ketvirtame ir antrame studijų kursuose – 62 ir 44 atitinkamai, pirmame kurse – 28, trečiame – 23 ir 3 respondentai nurodė studijuojantys penktame kurse. Pagrindinis imties kriterijus buvo šiuo metu studijuojantys asmenys. Imtis buvo surinkta pasitelkus patogiąją netikimybinę ir sniego gniūžtės atranką.

2.1.2 Naudoti instrumentai

Perfekcionizmas buvo matuotas Beveik Tobula Skale (pataisyta) (angl. Almost Perfect Scale (Revised)) (Slaney ir kt., 2001), kurios vertimą į lietuvių kalbą atliko Simona Kontrimienė. Lietuviška skalės versija yra laisvai prieinama naudoti internete (prieiga: <https://www.kennethwang.com/apsr/measures.html>). Klausimynas sudarytas iš 23 teiginių, kurie yra vertinami septynių balų Likert'o skalėje, kurioje 1 – visiškai nesutinku, o 7 – visiškai sutinku. Klausimynas apima tris subskales: aukštų standartų, tvarkos ir neatitikties. Aukštų standartų subskale yra vertinami respondento sau keliama reikalavimai, teiginio pavyzdys: „Daug iš savęs tikiuosi“. Tvarkos skale vertinamas tvarkos reikšmingumas respondentui, teiginio pavyzdys: „Manau, kad daiktai turi būti savo vietose“. Galiausiai neatitikties skalė apima tai, kiek respondentas mano, jog atitinka savo aukštus standartus, teiginio pavyzdys: „Retai atitinku savo aukštus reikalavimus“. Angliškos skalės versijos vidinis suderintumas (Cronbach α) yra geras: aukštų standartų $\alpha = 0,85$; tvarkos $\alpha = 0,82$; neatitikties $\alpha = 0,91$ (Slaney ir kt., 2001). Šio tyrimo imties duomenimis aukštų standartų vidinio suderintumo (Cronbach α) įvertis yra 0,88, tvarkos 0,87, neatitikties 0,95. Lietuvos imčiai nėra nustatyto atskirties įverčio, tad respondentų klasifikavimui naudota klasterinė analizė: jeigu respondento visų subskalių įverčiai yra žemi tuomet jis yra klasifikuojamas kaip neperfekcionistas, jeigu tvarkos ir standartų skalių balai yra aukšti, bet neatitikties žemi – adaptyvus perfekcionistas, o jeigu visų subskalių įverčiai yra aukšti – neadaptyvus perfekcionistas.

Atjauta sau buvo vertinama naudojant Atjautos sau skalę – trumpąją versiją (angl. Self-Compassion scale – short form) (Raes ir kt., 2011). Skalė yra laisvai prieinama vieno iš autorių tinklapyje (prieiga: <https://self-compassion.org/self-compassion-scales-for-researchers/>), kur taip pat nurodyta, jog ją galima naudoti moksliniais tikslais. Norint naudoti kita nei anglų kalba trumpąją klausimyno versiją, jos

sudarytojai rekomenduoja pasinaudoti ankstesniais pilnos skalės vertimais – t.y., iš pilnos skalės vertimo atrinkti ir naudoti trumpajai skalei reikalingus teiginius. Naudoti lietuvišką Atjautos sau skalės versiją leidimas buvo gautas iš vienos iš vertėjų. Trumpoji klausimyno versija susideda iš 12 teiginių, pavyzdžiui: „Kai išgyvenu sunkų laikotarpį, aš būnu sau rūpestingas (-a) ir švelnus (-i)“. Visus teiginius reikia įvertinti 5 balų Likert'o skalėje, kur 1 atitinka atsakymą „Beveik niekada“, o 5 – „Beveik visada“. Angliškos skalės versijos vidinio suderintumo (Cronbach α) įvertis 0,86. Šio tyrimo imtyje skalės vidinis suderinamumas taip pat geras $\alpha = 0,84$.

Dėmesingas įsisąmoninimas buvo matuojamas Sukaupto Dėmesio ir Įsisąmoninimo skale (angl. Mindful attention awareness) (Brown, Ryan, 2003). Ši skalė yra laisvai prieinama akademiniam naudojimui internete (prieiga: <https://selfdeterminationtheory.org/mindfulness-attention-awareness/>). Leidimas naudoti lietuvišką skalės versiją gautas iš vienos iš vertėjų. Skalę sudaro 15 teiginių, pavyzdžiui: „Man sunku išlaikyti dėmesį sutelktą į tai, kas vyksta dabartyje“, kuriuos reikia įvertinti 6 balų Likert'o skalėje, kur 1 – beveik visada, o 6 – beveik niekada. Angliškos skalės versijos Cronbach α yra 0,87 (Brown, Ryan, 2003). Šio tyrimo imties duomenimis $\alpha = 0,84$.

Subjektyvus gyvybingumas matuotas Subjektyvaus Gyvybingumo Skale (angl. Subjective Vitality Scale) (Ryan, Frederick, 1997). Ši skalė akademiniams reikmėms yra laisvai prieinama naudoti internete (prieiga: <https://selfdeterminationtheory.org/subjective-vitality-scales/>). Skalė apima 7 teiginius, kurie vertina, kiek gyvybingas jaučiasi respondentas, pavyzdžiui: „Turiu energijos ir entuziazmo“. Kiekvienas teiginys yra vertinamas 7 balų Likert'o skalėje, kur 1 – visiškai netiesa, o 7 – visiškai tiesa. Šis tyrimas yra Vitality lab iniciatyvos dalis, tad leidimas naudoti lietuvišką skalės versiją gautas iš iniciatyvos organizatorių. Angliškos skalės versijos vidinis suderintumas (Cronbach α) yra 0,84, šios imties duomenimis $\alpha = 0,91$.

Baziniai psichologiniai poreikiai matuoti Bazinių psichologinių poreikių patenkinimo skale (angl. Basic psychological need satisfaction scale) (Deci, Ryan, 2000). Ši skalė naudoti akademiniuose tyrimuose yra prieinama internete (prieiga: <https://selfdeterminationtheory.org/basic-psychological-need-satisfaction-scales/>). Leidimas naudoti lietuvišką skalės versiją taip pat gautas iš Vitality lab tyrėjų. Skalė sudaryta iš 21 teiginio, kurie sudaro tris subskales: autonomijos („Jaučiu, kad esu laisva(s) pats(-i) nuspręsti kaip gyventi savo gyvenimą“), kompetencijos („Dažnai nesijaučiu labai kompetetinga(s)“) ir susietumo („Man patinka žmonės su kuriais bendrauju“). Kiekvieną teiginį respondentas turi įvertinti 7 balų Likert'o skalėje, kur 1 – visiškai netiesa, 7 – visiškai tiesa. Angliškos skalės versijos Autonomijos, Kompetencijos ir Susietumo skalių vidinio suderintumo (Cronbach α) įverčiai yra 0,79, 0,73, 0,84

atitinkamai. Šio tyrimo imties duomenimis Autonomijos skalės $\alpha = 0,72$, Kompetencijos skalės $\alpha = 0,73$ ir Susietumo skalės $\alpha = 0,73$. Šie įverčiai yra laikomi pakankamai aukšti ir tinkami naudoti (Taber, 2018).

Tyrimo apklausos anketa buvo pateikiama internetu naudojant Google Forms platforma.

2.1.3 Tyrimo eiga

Tyrimo dalyviai, šiuo metu studijuojantys, buvo kviečiami užpildyti apklausos anketą bei pasiūlyti ją užpildyti savo bendrakursiams ar studijuojantiems pažįstamiems. Kvietimu buvo dalinamasi tiek asmeniškai susisiekiant, tiek dalinantis Facebook platformoje.

2.1.4 Duomenų analizės metodai

Duomenų analizei buvo naudota IBM SPSS programa, 23 jos versija, taip pat PROCESS įskiepis (4.2 versija). SPSS programa skaičiuota aprašomoji statistika, vidinio suderintumo įverčiai, normalumo kriterijai, grupių palyginimai. PROCESS įskiepis buvo naudojamas mediacinei analizei.

Visi kintamieji atitiko normalumo reikalavimus (1 priedas). Tyrimo dalyvių skirstymas į perfekcionizmo grupes buvo vykdomas naudojant klasterinę analizę. 2 klasterių modelis neleido identifikuoti adaptyvių perfekcionistų, o 4 klasterių modelis buvo perteklinis, tad tyrime buvo naudotas 3 klasterių modelis (2 priedas). Kintamųjų palyginimui tarp perfekcionizmo grupių buvo naudota vienfaktorinė dispersinė analizė (ANOVA).

Kadangi pagrindinis nepriklausomas kintamasis – perfekcionizmo tipas, buvo kategorinis kintamasis, kad būtų galima atlikti regresines analizes, jis buvo perkoduotas į du pseudokintamuosius X_1 ir X_2 . Šiame tyrime adaptyvūs perfekcionistai buvo pasirinkti kaip referentinė grupė. Buvo atliktas tiesinės regresijos modelis siekiant išsiaiškinti ar dėmesingumas, atjauta sau, autonomija, kompetencija ir susietumas gali prognozuoti gyvybingumą. Į mediacinės analizės modelį, kaip mediatoriai, buvo įtraukiami tik tie kintamieji, kurie reikšmingai prognozavo gyvybingumą. Atliekant regresinės analizės modelius buvo atsižvelgiama į dispersijos mažėjimo daugiklio (VIF) bei tolerancijos rodiklius (3 priedas) (jeigu tolerancija $> 0,10$, o $VIF < 4$, laikytina, jog nėra multikolinearumo), Kuko matą (jeigu jis mažesnis už 1, laikoma, jog nėra daugiamačių išskirčių), bei į standartizuotų prognozuojamų reikšmių – liekamųjų paklaidų grafikus (jeigu grafiko taškų išsibarstymas tolygus – laikoma, jog nėra heteroskedastiškumo). Tyrimo duomenys atitiko visas šias prielaidas. Mediacinėms sąsajoms nustatyti buvo atliekama daugianarė paralelinė mediacinė analizė.

2.2 Rezultatai

1 lentelė. Demografiniai imties duomenys.

Imties duomenys	<i>n</i>	%	Imties duomenys	<i>n</i>	%
Lytis			Studijų pakopa		
Vyrai	37	22,3	Bakalauro	123	74,1
Moterys	125	75,3	Magistrantūros	36	21,7
Kita	2	1,2	Doktorantūros	1	0,6
Nenorėjo nurodyti	2	1,2	Vientisosios studijos	6	3,6
Studijų kursas			Perfekcionizmo grupė		
Pirmas	28	16,9	Neperfekcionistai	46	27,7
Antras	44	26,5	Neadaptyvūs	61	36,7
Trečias	29	17,5	Adaptyvūs	59	35,5
Ketvirtas	62	37,3			
Penktas	3	1,8			

Iš viso imtį sudarė 166 studentai, kurių amžius vyravo nuo 18 iki 36 metų ($M = 22,19$; $SD = 2,53$). Iš 1 lentelės galima matyti, jog didžiąją imties dalį sudarė moterys – 125 (75,3 %), studijuojantys bakalauro studijų pakopoje – 123 (74,1 %) bei ketvirtakursiai 62 (37,3 %). Tyrimo dalyviai perfekcionizmo grupėse buvo pasiskirstę ganėtinai tolygiai.

2 lentelė. *Matuotų konstrukty skirtumai perfekcionizmo grupėse.*

	Neperfekcionistai		Neadaptyvūs		Adaptyvūs		<i>F</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>			
Gyvybingumas	3,86	1,35	3,60	1,38	4,43	1,25	5,96	2	0,003
Dėmesingumas	3,52	0,72	3,35	0,86	4	0,72	11,16	2	<0,001
Atjauta sau	2,77	0,65	2,54	0,65	3,29	0,60	21,25	2	<0,001
Autonomija	4,81	0,93	4,74	0,84	5,37	0,65	10,52	2	<0,001
Susietumas	5,17	0,83	5,06	0,85	5,56	0,83	6,37	2	0,002
Kompetencija	4,44	0,94	4,30	0,98	5,12	0,83	13,06	2	<0,001

Pastaba. Reikšmingi skirtumai pažymėti paryškintu šriftu.

Siekiant atsakyti į pirmąjį šio darbo uždavinį buvo atlikta vienfaktorinė dispersinė analizė (ANOVA), kurios rezultatai nustatė, jog visi matuoti kintamieji reikšmingai skiriasi perfekcionizmo grupėse (2 Lentelė). Nustatyta, jog neadaptivūs perfekcionistai ($M = 3,60$; $SD = 1,38$) yra mažiau gyvybingi nei adaptivūs ($M = 4,43$; $SD = 1,26$). Adaptivūs perfekcionistai ($M = 4,01$; $SD = 0,72$) yra labiau dėmesingi nei neperfekcionistai ($M = 3,52$; $SD = 0,72$) ar neadaptivūs perfekcionistai ($M = 3,35$; $SD = 0,87$). Adaptiviu perfekcionizmu pasižymintys respondentai ($M = 3,29$; $SD = 0,60$) taip pat labiau save atjaučia nei neperfekcionistai ($M = 2,77$; $SD = 0,66$) ar neadaptivūs perfekcionistai ($M = 2,55$; $SD = 0,66$). Taip pat adaptivūs perfekcionistai ($M = 5,38$; $SD = 0,84$) jaučia jog, jų autonomijos poreikis yra labiau patenkinamas nei kitos dvi grupės ($M = 4,82$; $SD = 0,93$) ($M = 4,74$; $SD = 0,85$). Taip pat adaptivūs perfekcionistai ($M = 5,57$; $SD = 0,74$) vertina, kad jų susietumo poreikis yra labiau patenkintas nei neadaptivūs perfekcionistai ($M = 5,06$; $SD = 0,86$) ar neperfekcionistai ($M = 5,18$; $SD = 0,83$). Galiausiai adaptivių perfekcionistų ($M = 5,12$; $SD = 0,84$) kompetencijos poreikis taip pat yra geriau patenkintas nei neadaptivių ($M = 4,31$; $SD = 0,99$) ar neperfekcionistų ($M = 4,44$; $SD = 0,95$). Jokių reikšmingų skirtumų tarp neperfekcionistų ir neadaptivių perfekcionistų nerasta.

3 lentelė. Gyvybingumo prognostiniai veiksniai

Nepriklausomi kintamieji	Priklausomas kintamasis		<i>F</i>	<i>p</i>	<i>R</i> ²
	Gyvybingumas				
	<i>β</i>	<i>p</i>			
Dėmesingas įsisąmoninimas	0,05	0,45	28,70	< 0,001	0,47
Atjauta sau	0,22	0,003			
Autonomija	0,07	0,43			
Kompetencija	0,40	< 0,001			
Susietumas	0,16	0,02			

Pastaba. Reikšmingi rezultatai pažymėti paryškintu šriftu.

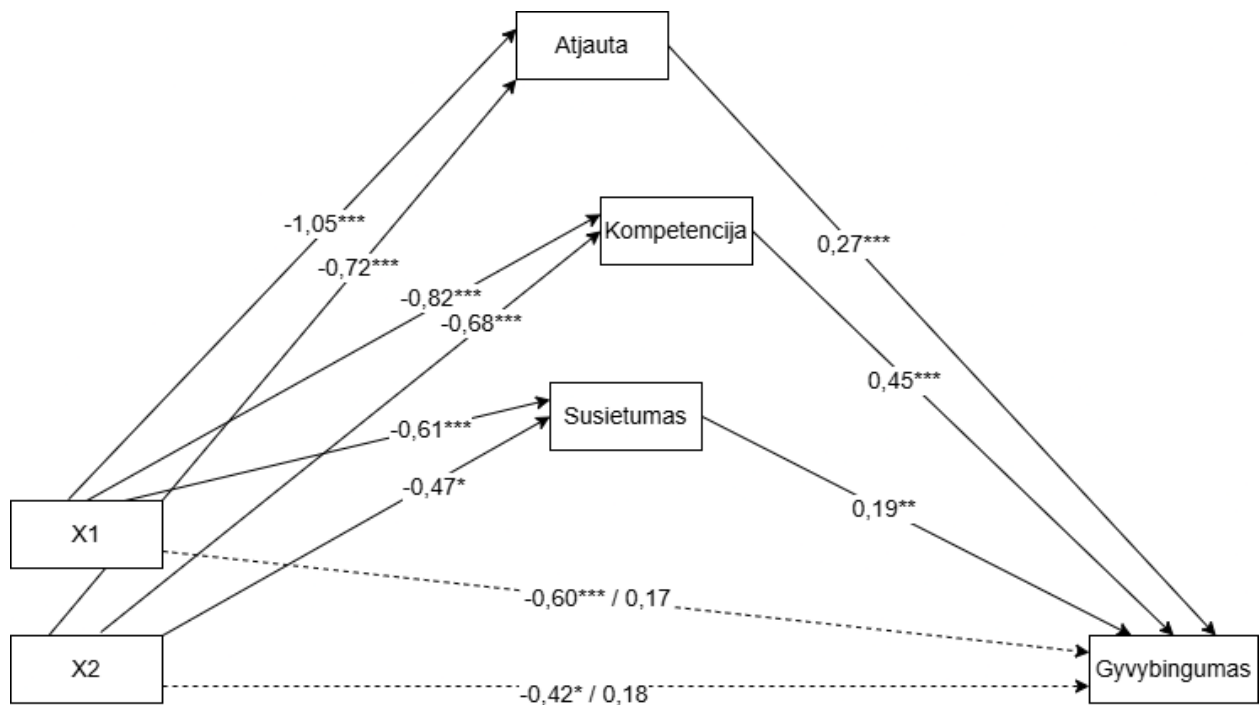
Prieš atliekant mediacinę analizę, buvo atlikta tiesinė regresija, kuria buvo siekiama nustatyti, kurie iš matuotų apsauginių veiksnių bei bazinių psichologinių poreikių prognozuoja subjektyvų gyvybingumą. Kaip matoma iš 3 lentelės, tik atjauta sau, kompetencijos ir susietumo poreikių patenkinimas reikšmingai teigiamai prognozuoja subjektyvų gyvybingumą.

Siekiant atsakyti į antrąjį darbo uždavinį buvo atlikta mediacinė analizė. Vizualiai mediacijos modelis pateikiamas 1 paveiksle. Tiek neadaptyvus perfekcionizmas, tiek neperfekcionizmas palyginus su adaptyviu perfekcionizmu neigiamai prognozuoja atjautą sau bei kompetencijos ir susietumo poreikio patenkinimą, tuo tarpu šie kintamieji teigiamai prognozuoja gyvybingumą (1 pav.). Iš 4 lentelės duomenų galima matyti, jog netiesioginis ryšys tarp perfekcionizmo ir gyvybingumo per atjautą sau, kompetencijos ir susietumo poreikio patenkinimą yra neigiamas. Tiesioginis perfekcionizmo ir gyvybingumo ryšys, įtraukus mediatorius, tapo nereikšmingas, tai indikuoja, jog įvyko pilna mediacija. Tiek neadaptyviu perfekcionizmu pasižymintys, tiek juo nepasižymintys studentai palyginus su adaptyviais perfekcionistais patiria mažiau atjautos sau, kompetencijos ir susietumo patenkinimo ir dėl to patiria mažiau gyvybingumo. Šio modelio $R^2 = 0,48$ ($F(7,158) = 20,78$), tai rodo jog perfekcionizmas, atjauta sau, kompetencija ir susietumas paaiškina 48% gyvybingumo dispersijos.

4 lentelė. *Perfekcionizmo tiesioginis ir netiesioginis ryšys, medijuojamas atjautos sau, kompetencijos ir susietumo, su subjektyviu gyvybingumu.*

Kelias	Efekto dydžio koeficientas	Pasikliautinis intervalas
Tiesioginis efektas		
X1→Gyvybingumas	-0,83***	[-1,31; -0,35]
X2→Gyvybingumas	-0,57*	[-1,01; -0,52]
Suminis efektas		
X1→Gyvybingumas	0,23	[-0,19; 0,65]
X2→Gyvybingumas	0,25	[-0,18; 0,67]
Netiesioginis efektas		
X1→Atjauta→Gyvybingumas	-0,28	[-0,45; -0,13]
X2→Atjauta→Gyvybingumas	-0,19	[-0,33; -0,80]
X1→Kompetencija→Gyvybingumas	-0,37	[-0,58; -0,20]
X2→Kompetencija→Gyvybingumas	-0,31	[-0,51; -1,50]
X1→Susietumas→Gyvybingumas	-0,12	[-0,23; -0,02]
X2→Susietumas→Gyvybingumas	-0,09	[-0,21; -0,01]

Pastaba. X1 = Neadaptyvus perfekcionizmas palyginti su adaptyviu; X2 = Neperfekcionizmas palyginti adaptyviu perfekcionizmu. * $p < 0,05$ ** $p < 0,01$ *** $p < 0,001$. Statistiškai reikšmingos mediacijos pažymėtos paryškintu šriftu.



1 pav. Perfekcionizmo ryšys su gyvybingumu medijuojamas atjautos sau, kompetencijos ir susietumo poreikio patenkinimo.

Pastaba. X1 = Neadaptivus perfekcionizmas palyginus su adaptyviu perfekcionizmu. X2 = Neperfekcionizmas palyginus su adaptyviu perfekcionizmu. Brėžinyje pateikiami standartizuoti β koeficientai. $*p < 0,05$ $**p < 0,01$ $***p < 0,001$.

3. ANTRAS TYRIMAS

3.1 Tyrimo metodologija

3.1.1 Tyrimo dalyviai

Tyrimė dalyvavo 108 Lietuvos aukštųjų mokyklų studentai. Tyrimo imtis buvo surinkta naudojant patogiąją netikimybinę bei sniego gniūžtės atranką. Pagrindinis atrankos kriterijus, jog šiuo metu studijuoja aukštojoje mokykloje. Tyrimė dalyvavo 87 moterys ir 21 vyras. 60 dalyvių tyrimė dalyvavo nuotoliu ir 48 dalyvavo gyvai. 27 tiriamieji buvo kontrolinėje autogeninės treniruotės grupėje, 37 – eksperimentinėje dėmesingo įsisąmoninimo grupėje ir 44 buvo eksperimentinėje atjautos sau grupėje. 51 tiriamasis priklausė neadaptivių perfekcionistų grupei, 37 – adaptivių perfekcionistų grupei ir 20 priklausė perfekcionizmu nepasižyminčių grupei. Į perfekcionizmo grupes dalyviai buvo skirstomi pagal tai, kiek išreikštos jų tendencijos kelti sau aukštus reikalavimus, manyti, jog neatitinka tų reikalavimų ir kiek jiems rūpi tvarka.

3.1.2 Naudoti instrumentai

Subjektyvus gyvybingumas buvo matuojamas Subjektyvaus gyvybingumo skalės būsenos versija (angl. Subjective vitality scale – state) (Ryan, Frederick, 1997). Skalė sudaryta iš 7 teiginių, kurie, naudojant 7 balų Likert'o skalę (1 – Visiškai netiesa, 7 – Visiškai tiesa), matuoja, kaip respondentas vertina savo gyvybingumą skalės pildymo metu („Šiuo metu jaučiuosi gyvas (-a) ir energingas (-a)“). Galutinis gyvybingumo įvertis gaunamas išvedus visų teiginių įverčių vidurkį. Originalios skalės versijos vidinis suderintumas yra geras (Chronbach $\alpha = 0,92$). Šio tyrimo imtyje $\alpha = 0,90$. Skalė yra prieinama internete, kur taip pat yra nurodoma, jog skalę galima naudoti visais akademiniiais tikslais (prieiga internete: <https://selfdeterminationtheory.org/subjective-vitality-scales/>). Lietuviškas skalės vertimas gautas iš vertėjų.

Atjauta sau buvo matuota Būsenos Atjautos sau skalės trumpąja versija (angl. The State Self-Compassion Scale – short form) (Neff ir kt., 2021). Skalė susideda iš 6 teiginių, kurie matuoja, kiek šiuo metu respondentas save atjaučia („Aš savimi rūpinuosi ir suteikiu švelnumo, kurio man reikia“). Skalės teiginiai vertinami 5 balų Likert'o skalėje, kur 1 – visiškai netiesa, o 5 – visiškai tiesa. Galutinis įvertis gaunamas dalį teiginių perkoduojant priešingai ir išvedant 6 teiginių vidurkį. Angliškos skalės versijos vidinis suderintumas geras (Chronbach $\alpha = 0,86$). Šio tyrimo imtyje pirmo ir antro matavimo vidinio suderintumo įvertis 0,62 ir 0,66 atitinkamai. Cronbach'o alfa priklausanti intervalui nuo 0,6 iki 0,7 yra laikoma tinkama naudoti tyrimuose (Pakalniškienė, 2012; Ursachi ir kt., 2015). Skalė yra laisvai prieinama internete (prieiga internete: <https://self-compassion.org/self-compassion-scales-for->

[researchers/](#)). Autoriai suteikia leidimą naudoti skalę visais akademiniais tikslais. Lietuvišką skalės vertimą atliko tyrėja. Prieš naudojant tyrime buvo atliktas pilotinis tyrimas, kurio rezultatais Cronbach $\alpha = 0,76$.

Dėmesingas įsisąmoninimas buvo matuotas Sukaupto dėmesio ir įsisąmoninimo skalės būsenos versija (angl. Mindful attention awareness scale – state) (Brown, Ryan, 2003). Skalė susideda iš 5 teiginių, kurie vertinami 7 balų Likert'o skalėje, kur 0 – visiškai netinka, o 6 – visiškai atitinka. Šiais teiginiais matuojama, kaip respondentas vertina savo dėmesingumo lygį skalės pildymo metu („Man buvo sunku išlikti susitelkusiam (-iai) į tai, kas vyko“). Galutinis dėmesingumo įvertis gaunamas, atvirkščiai perkoduojant visų teiginių vertinimą ir išvedant jų vidurkį. Skalė yra sudaryta iš 5 originalios skalės teiginių, kurių formuluotė modifikuojama, jog atspindėtų dabarties momentą. Angliškos skalės būsenos versijos skalės Cronbach $\alpha = 0,92$. Šio tyrimo imtyje $\alpha = 0,73$ ir $0,78$ atitinkamai pirmo ir antro matavimo duomenimis. Skalė yra laisvai prieinama internete, kur taip nurodoma, jog galima naudoti visoms akademinėms reikmėms (prieiga internete: <https://selfdeterminationtheory.org/mindfulness-attention-awareness/>). Lietuviškas skalės vertimas atliktas tyrėjos, prieš naudojant skalę buvo atliktas pilotinis tyrimas, kurio duomenimis skalės vidinis suderintumas – geras ($\alpha = 0,82$).

Bazinių psichologinių poreikių patenkinimas buvo matuojamas Bazinių psichologinių poreikių patenkinimo skale (angl. Basic psychological need satisfaction scale) (Deci, Ryan, 2000; Gagné, 2003). Skalė susideda iš trijų subskalių, kurios matuoja kiek yra patenkinamas autonomijos („Apskritai, jaučiuosi laisva(s) išreikšti savo nuomonę ir idėjas“), kompetencijos („Pastaruoju metu man pavyko išmokyti naujų ir įdomių įgūdžių“) ir susietumo („Sutariu su žmonėmis, su kuriais susiduriu“) poreikis. Subskalės susideda iš 6, 7 ir 8 teiginių atitinkamai. Kiekvienas teiginys yra vertinamas 7 balų Likert'o skalėje, kur 1 – Visiškai netiesa, o 7 – Visiškai tiesa. Galutinis kiekvieno poreikio patenkinimo balas gaunamas, atvirkščiai perkodavus kai kuriuos teiginius, ir tuomet išvedus kiekvienos skalės teiginių įverčių vidurkį. Angliškos skalės versijos autonomijos, kompetencijos ir susietumo subskalės vidinio suderintumo įverčiai (Cronach'o α) yra $0,79$, $0,73$ ir $0,84$ atitinkamai (Deci ir kt., 2001). Šio tyrimo imties pirmo ir antro matavimo duomenimis autonomijos skalės įverčiai yra $\alpha = 0,71$ ir $\alpha = 0,79$ atitinkamai, kompetencijos $\alpha = 0,73$ ir $0,79$, susietumo $\alpha = 0,77$ ir $\alpha = 0,85$. Skalė yra laisvai prieinama internete visoms akademinėms reikmėms (prieiga internete: <https://selfdeterminationtheory.org/basic-psychological-need-satisfaction-scales/>). Lietuviškas skalės vertimas gautas iš vieno iš vertėjų.

Perfekcionizmas buvo matuotas Beveik Tobula Skale (pataisyta) (angl. Almost Perfect Scale (Revised)) (Slaney ir kt., 2001). Informacija apie skalę yra pateikiama 2.1.2 poskyryje. Šio tyrimo imtyje

Standartų, Tvarkos ir Neatitikties skalių vidinio suderintumo (Cronbach α) įverčiai yra 0,84, 0,79 ir 0,92 atitinkamai.

Tiriamiesiems buvo pateikiamos tyrėjos parengtos loginės ir matematinės užduotys (5 priedas). Dalis užduočių reikalavo taikyti mokyklinės matematikos žinias, kitoms reikėjo labiau loginio mąstymo. Užduotims išspręsti buvo duodamas ribotas laikas – 6 minutės. Šis laiko tarpas buvo parinktas atsižvelgiant į tai, jog net ir aukštus matematinius gebėjimus turintys dalyviai nespėtų išspręsti.

Tiriamiesiems buvo pateikiami trumpi autogeninės treniruotės, dėmesingo įsisąmoninimo meditacijos ir atjautos sau meditacijos profesionalūs garso įrašai, kurie buvo parengti šios srities eksperto. Autogeninės treniruotės įrašo trukmė 14 min. 27 s. Dėmesingo įsisąmoninimo meditacijos įrašo trukmė 11 min. 38 s. Atjautos sau meditacijos įrašo trukmė – 14 min.

3.1.3 Tyrimo eiga

Buvo pasirinktas faktorinis eksperimentinis tyrimo dizainas. Jo schema pavaizduota 5 lentelėje. Šiame tyrime nepriklausomi kintamieji buvo intervencijos bei perfekcionizmo tipas, o priklausomi buvo: dėmesingas įsisąmoninimas, atjauta sau, subjektyvus gyvybingumas, autonomijos, kompetencijos ir susietumo poreikių patenkinimas. Dėmesingo įsisąmoninimo ir atjautos sau intervencijos buvo eksperimentinės grupės, o autogeninė treniruotė buvo kontrolinė grupė. Į šias grupes tiriamieji buvo skirstomi atsitiktinai, leidžiant jiems pasirinkti skaičių nuo 1 iki 3. Kadangi naudota perfekcionizmo skalė Lietuvos imtyje neturi nustatyto atskirties įverčio, skirstymas į perfekcionizmo grupes vyko jau surinkus visą tyrimo imtį, naudojant klasterinės analizės metodą. Buvo pasirinktas 3 klasterių modelis, kadangi kiti nesuteikė reikalingos informacijos (4 priedas).

5 lentelė. *Eksperimentinio tyrimo dizaino schema.*

	Adaptyvūs perfekcionistai	Neadaptyvūs perfekcionistai	Neperfekcionistai
1. Autogeninė treniruotė			
2. Dėmesingo įsisąmoninimo meditacija			
3. Atjautos sau meditacija			

Gyvai tyrimas buvo vykdomas Vilniaus universiteto Filosofijos institute, tačiau dalyviams, dėl sunkumų atvykti į tyrimo vietą, išsakant nenorą dalyvauti tyrime, surinkus apie pusę suplanuotos imties, tyrimo vykdymas buvo perkeltas į nuotolį per Google Meets platformą. Pripažįstant, kad tyrimo vykdymo vietos pokyčiai galėjo paveikti rezultatus, buvo atlikti palyginimai ar nebuvo skirtumų tarp pirmojo ir antrojo matavimo įverčių (7 priedas). Tam buvo taikyti mišri dispersinė analizė (angl. mixed ANOVA), kurios rezultatai atskleidė, jog visų matuotų kintamųjų pirmojo ir antrojo matavimo skirtumai nesiskyrė tarp dalyvavusių gyvai ir nuotoliu (6 lentelė). Tad galima teigti, jog skirtingos sąlygos neturėjo įtakos tyrimo duomenims ir laikoma, jog tolesnius skaičiavimus galima atlikti neatsižvelgiant į vykdymo vietą.

Atsižvelgiant į tai, jog tyrimo rezultatus galėjo paveikti triukšmas, buvo stengiamasi tyrimą vykdyti tyliose patalpose, o nuotoliu dalyvaujančių tiriamųjų prašoma užtikrinti, jog tyrimo metu jų aplinka būtų rami. Tam, kad dar labiau sumažinti galimo nenumatyto ir nesukontroliuojamo triukšmo poveikį, dalyvių buvo prašoma klausyti intervencijų įrašus per ausines.

Registracijos į tyrimą metu dalyviai užpildydavo Beveik tobulos skalės – pataisytą versiją. Pačio tyrimo metu tiriamiesiems pirmiausia buvo pateikiamos matematinės ir loginės užduotys (5 priedas). Buvo nurodoma, jog sprendimo laikas yra ribotas ir pabrėžiama, kad per tą laiką svarbu išspręsti visas užduotis. Šia dalimi buvo siekiama simuliuoti aukštų standartų kėlimo bei jų neatitikimo situaciją. Laikui pasibaigus užduočių sprendimas buvo nutraukiamas: vykdant gyvai buvo prašoma nustoti spręsti užduotis, o vykdant nuotoliu užduočių sąlygos buvo pateikiamos dalinantis ekranu, tad laikui pasibaigus jos buvo išjungiamos. Toliau dalyviai turėjo įvertinti savo savijautą užpildydami Sukaupto dėmesio ir įsisąmoninimo skalės būsenos versiją, Būsenos Atjautos sau skalės trumpąją versiją, Subjektyvaus gyvybingumo skalės būsenos versiją ir Bazinių psichologinių poreikių patenkinimo skalę. Tai užpildę dalyviai turėjo išklausti intervencijos garso įrašą, priklausomai nuo to, į kurią grupę papuolė. Po to dalyviai vėl turėjo įvertinti savo būseną pirmiausiai užpildydami Bazinių psichologinių poreikių patenkinimo skalę, o po to Sukaupto dėmesio ir įsisąmoninimo skalės būsenos versiją, Būsenos Atjautos sau skalės trumpąją versiją, Subjektyvaus gyvybingumo skalės būsenos versiją. Tiriamiesiems užbaigus tyrimą buvo atskleidžiamas tikrasis tyrimo tikslas, nurodoma, jog iš tiesų pateiktų užduočių per duotą laiką nėra įmanoma išspręsti. Už dalyvavimą tyrime dalyviai gaudavo nedidelės vertės dovanėlę.

3.1.4 Duomenų analizės metodai

Duomenų analizė atlikta naudojantis IBM SPSS programos 23 versija. Buvo skaičiuota aprašomoji statistika, vidinio suderintumo rodikliai, normalumo kriterijai, vidurkių palyginimai.

Dalies kintamųjų normalumo testas rodė reikšmingą nukrypimą nuo normalumo (Shapiro – Wilk $p < 0,05$), tačiau šiuos rodiklius galėjo lemti imties dydis, tad buvo atsižvelgta ir į asimetrijos ir eksceso įverčius (6 priedas). Didžiosios dalies kintamųjų asimetrijos ir eksceso įverčiai neviršijo ± 1 , išskyrus antro matavimo susietumo įverčius, tačiau kadangi pastarieji neviršijo ± 2 buvo priimta, jog kintamieji atitinka normalumo kriterijus.

Kaip galima matyti bendroje imtyje yra aptinkami reikšmingi skirtumai tarp visų kintamųjų pirmojo ir antrojo matavimo. Tačiau šie skirtumai tarp gyvai ir nuotoliu vykdyto tyrimo grupių skiriasi nereikšmingai ($p > 0,05$) (6 lentelė).

3.2 Rezultatai

Siekiant nustatyti ar nesiskiria kintamųjų pokyčiai tarp gyvai ir nuotoliu dalyvavusių tiriamųjų, buvo atlikta mišri dispersinė analizė. Šios analizės rezultatai atskleidžia, jog bendroje imtyje visų matuotų kintamųjų pirmo antrojo matavimo įverčiai skiriasi reikšmingai ($p < 0,001$), tačiau nebuvo aptikta reikšmingų skirtumų gyvai ir nuotoliu dalyvavusių tiriamųjų grupėse ($p > 0,05$), taip pat kintamųjų pokyčiai tarp pirmojo ir antrojo matavimo nesiskyrė tarp gyvai ir nuotoliu dalyvavusių ($p > 0,05$) (6 lentelė).

6 lentelė. *Matuotų kintamųjų skirtumai tyrimo vykdymo grupėse, pirmojo ir antrojo matavimo skirtumai bendroje imtyje ir vykdymo grupėse.*

		Matavimai	Vieta	Vieta X Matavimai
Dėmesingas įsisąmoninimas	<i>F(df)</i>	33,81(1)	0,408(1)	2,801(1)
	<i>p</i>	<0,001	0,524	0,097
Atjauta sau	<i>F(df)</i>	37,211(1)	0,181(1)	0,042(1)
	<i>p</i>	<0,001	0,671	0,837
Gyvybingumas	<i>F(df)</i>	13,247(1)	1,055(1)	3,485(1)
	<i>p</i>	<0,001	0,307	0,065
Autonomija	<i>F(df)</i>	37,263(1)	0,068(1)	0,459(1)
	<i>p</i>	<0,001	0,794	0,499
Kompetencija	<i>F(df)</i>	36,221(1)	0,910(1)	1,059(1)
	<i>p</i>	<0,001	0,342	0,306
Susietumas	<i>F(df)</i>	16,786(1)	0,229(1)	0,353(1)
	<i>p</i>	<0,001	0,633	0,554

Pastaba. Matavimai žymi skirtumus tarp pirmo ir antro matavimo. Vieta žymi gyvai ir nuotoliu vykdyto tyrimo grupes. Statistiškai reikšmingi rezultatai pažymėti paryškintu šriftu.

Tam, kad nustatyti, kokius pokyčius sukėlė kiekviena intervencija perfekcionizmo grupėse buvo naudotas porinių imčių Stjudento *t* testas. Iš 7 lentelės duomenų galima matyti, jog neadaptivių perfekcionistų grupėje visos trys intervencijos sukėlė matuotų konstrukto pokyčius. Daugiausiai pokyčių sukėlė autogeninė treniruotė, po šios intervencijos padidėjo atjauta sau, gyvybingumas, autonomijos, kompetencijos ir susietumo poreikių patenkinimas. Tuo tarpu dėmesingo įsisąmoninimo intervencija sumažino neadaptivių perfekcionistų dėmesingumą, tačiau taip pat padidino atjautą sau bei autonomijos ir kompetencijos poreikių patenkinimą. Atjautos sau intervencija neadaptivių perfekcionizmu pasižyminčių respondentų grupėje padidino visų trijų bazinių poreikių patenkinimą.

7 lentelė. *Kintamųjų pirmojo ir antrojo matavimų skirtumai po intervencijų neadaptivių perfekcionistų grupėje*

Intervencija	Kintamieji	I matavimas		II matavimas		T(df)	p
		M	SD	M	SD		
Autogeninė treniruotė	Dėmesingumas	4,10	1,19	3,35	1,67	1,22(11)	0,246
	Atjauta sau	2,93	0,61	3,26	0,82	-3,12(11)	0,01
	Gyvybingumas	3,70	1,49	4,20	1,48	-2,59(11)	0,025
	Autonomija	4,91	1,05	5,44	1,06	-4,69(11)	0,001
	Kompetencija	4,69	1,20	5,20	1,17	-4,21(11)	0,001
	Susietumas	5,58	0,81	5,88	0,75	-2,95(11)	0,013
Dėmesingas įsisąmoninimas	Dėmesingumas	4,19	1,02	3,05	1,11	3,72(19)	0,001
	Atjauta sau	2,61	0,51	2,96	0,57	-3,62(19)	0,002
	Gyvybingumas	3,09	1,03	3,26	0,99	-1,04(19)	0,307
	Autonomija	4,58	0,85	4,89	1,16	-2,24(19)	0,037
	Kompetencija	4,00	0,82	4,20	0,78	-2,63(19)	0,016
	Susietumas	5,16	1,13	5,28	1,33	-1,32(19)	0,204
Atjauta sau	Dėmesingumas	4,05	1,17	3,32	1,47	1,87(18)	0,077
	Atjauta sau	2,82	0,72	3,07	0,87	-1,81(18)	0,08
	Gyvybingumas	3,01	0,94	3,39	1,08	-2,06(18)	0,053
	Autonomija	4,73	0,81	4,98	0,94	-2,33(18)	0,032
	Kompetencija	4,33	0,70	4,61	0,72	-2,84(18)	0,011
	Susietumas	5,27	0,71	5,49	0,65	-2,78(18)	0,012

Pastaba. Reikšmingi skirtumai pažymėti paryškintu šriftu.

Iš 8 lentelėje pateikiamų duomenų galima matyti, jog adaptivių perfekcionistų grupėje įvyko mažiau pokyčių – tik atjautos sau intervencija padidino atjautą sau ir sumažino dėmesingą įsisąmoninimą.

8 lentelė. Kintamųjų pirmojo ir antrojo matavimų skirtumai po intervencijų adaptyvių perfekcionistų grupėje

Intervencija	Kintamieji	I matavimas		II matavimas		<i>T(df)</i>	<i>p</i>
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
Autogeninė treniruotė	Dėmesingumas	4,18	1,25	3,47	1,37	1,89(10)	0,088
	Atjauta sau	3,16	0,83	3,51	0,4	-1,21(10)	0,252
	Gyvybingumas	3,93	1,17	4,50	1,23	-1,59(10)	0,143
	Autonomija	5,29	0,55	5,50	0,57	-1,36(10)	0,202
	Kompetencija	4,62	0,94	5,00	1,01	-2,17(10)	0,055
	Susietumas	5,21	0,99	5,34	1,18	-1,31(10)	0,219
Dėmesingas įsisąmoninimas	Dėmesingumas	4,90	0,78	4,12	1,35	1,87(10)	0,09
	Atjauta sau	3,13	0,55	3,36	0,50	-1,97(10)	0,077
	Gyvybingumas	4,51	1,20	4,75	0,92	-0,91(10)	0,389
	Autonomija	5,46	0,67	5,70	0,75	-2,20(10)	0,052
	Kompetencija	5,77	0,87	5,89	0,88	-0,87(10)	0,403
	Susietumas	5,68	0,75	5,84	0,75	-2,01(10)	0,072
Atjauta sau	Dėmesingumas	4,41	1,19	3,18	1,21	3,91(14)	0,002
	Atjauta sau	3,11	0,61	3,41	0,67	-3,35(14)	0,005
	Gyvybingumas	3,87	1,12	3,79	1,53	0,46(14)	0,646
	Autonomija	5,03	0,59	5,25	0,49	-1,72(13)	0,109
	Kompetencija	4,81	0,85	5,00	0,94	-1,50(13)	0,158
	Susietumas	5,47	0,71	5,54	0,70	-1,79(14)	0,095

Pastaba. Reikšmingi skirtumai pažymėti paryškintu šriftu.

9 lentelė. Kintamųjų pirmojo ir antrojo matavimų skirtumai po intervencijų neperfekcionistų grupėje

Intervencija	Kintamieji	I matavimas		II matavimas		T(df)	p
		M	SD	M	SD		
Autogeninė treniruotė	Dėmesingumas	4,45	0,75	3,3	1,42	1,34(3)	0,273
	Atjauta sau	3,12	0,47	3,33	0,62	-2,61(3)	0,08
	Gyvybingumas	3,21	0,99	4,00	1,54	-0,64(3)	0,56
	Autonomija	5,17	0,47	5,28	0,64	-1(3)	0,391
	Kompetencija	4,04	1,10	4,70	1,55	-2,71(3)	0,073
	Susietumas	5,156	0,61	5,37	0,510	-2,782(3)	0,069
Dėmesingas įsisąmoninimas	Dėmesingumas	4,26	1,21	3,96	1,18	1(5)	0,363
	Atjauta sau	2,94	0,76	3,41	0,39	-2,62(5)	0,47
	Gyvybingumas	2,61	0,99	3,69	1,16	-6,37(5)	0,001
	Autonomija	4,54	0,94	5,0	0,88	-5,27(5)	0,003
	Kompetencija	4,00	0,58	3,94	0,62	0,19(5)	0,856
	Susietumas	4,89	0,73	4,81	1,29	0,28(5)	0,788
Atjauta sau	Dėmesingumas	3,94	1,45	3,1	1,36	1,25(9)	0,241
	Atjauta sau	3,50	0,53	3,7	0,51	-1,52(9)	0,161
	Gyvybingumas	3,45	1,07	3,35	1,15	0,35(9)	0,73
	Autonomija	5,24	0,85	5,38	0,75	-1,11(9)	0,293
	Kompetencija	4,58	0,95	5,03	0,95	-3,01(9)	0,015
	Susietumas	5,76	0,62	5,75	0,60	0,16(9)	0,876

Pastaba. Reikšmingi skirtumai pažymėti paryškintu šriftu.

9 lentelėje yra pateikiami perfekcionizmu nepasižyminčių respondentų rezultatai. Iš jų galima matyti, jog pokyčiai įvyko dėmesingo įsisąmoninimo ir atjautos sau intervencijų grupėse. Dėmesingo įsisąmoninimo intervencija padidino neperfekcionistų gyvybingumą ir autonomijos poreikio patenkinimą. Tuo tarpu atjautos sau intervencija reikšmingai padidino tik kompetencijos poreikio patenkinimą.

4. REZULTATŲ APTARIMAS

Šiuo darbu buvo siekiama įvertinti ryšius tarp studentų skirtingų perfekcionizmo tipų, subjektyvaus gyvybingumo, atjautos sau, dėmesingo įsisąmoninimo ir bazinių psichologinių poreikių bei nustatyti ar apsauginiais veiksniais (atjauta sau ir dėmesingu įsisąmoninimu) grįstos intervencijos gali prisidėti prie skirtingomis perfekcionizmo tendencijomis pasižyminčių studentų gyvybingumo didinimo.

Pirmojo tyrimo rezultatai atskleidė, jog adaptyviu perfekcionizmu pasižymintys studentai yra labiau gyvybingi, pasižymi geresniu dėmesingu įsisąmoninimu, labiau save atjaučia ir vertina jog jų psichologiniai poreikiai yra geriau patenkinami negu neadaptyviu perfekcionizmu ar perfekcionizmu nepasižymintys studentai. Šie rezultatai atitinka ankstesnių tyrimų duomenis (Andrade ir kt., 2024; Gaudreau, Verner-Filion, 2012; Kleszewski, Otto, 2023; Stoeber ir kt., 2020; Tobin, Dunkley, 2021), kurie taip pat išskiria, jog perfekcionizmas gali būti ir adaptyvus, ir ne. Šio tyrimo rezultatai atskleidžia, jog adaptyvūs perfekcionistai pasižymi optimesniu funkcionavimu. Jie geba geriau susitelkti į dabartį, pasižymi neteisiančiu požiūriu į save, kas gali lemti geresnę atsparumą bei geresnę kompetencijos poreikio patenkinimą, kadangi nenuvertinami gebėjimai. Aukštesnis autonomijos poreikio patenkinimas taip pat patvirtina, jog adaptyviu perfekcionizmu pasižymintys studentai yra motyvuojami vidinių paskatų, o ne išorinių kaip klaidų ar nesėkmės baimės. Siekiant aukštojo išsilavinimo šie asmenys yra apsupti panašių, motyvuotų bendraminčių, tad tikėtina, kad adaptyvūs perfekcionistai gali jaustis esantys santykių ir ryšyje kartu su kitais.

Šio tyrimo rezultatai taip pat atskleidžia adaptyvaus perfekcionizmo ir didesnio gyvybingumo sąsajos mechanizmus. Adaptyvūs perfekcionistai patiria daugiau gyvybingumo nei neadaptyvūs perfekcionistai ar neperfekcionistai, kadangi yra linkę labiau save atjausti bei vertina, jog jų kompetencijos ir susietumo poreikiai yra labiau patenkinti. Atjauta sau mažina emocinį nuovargį, kompetencijos poreikio patenkinimas rodo individui, jog jo gebėjimų pakanka atlikti užduotis – tai motyvuoja, o susietumo poreikio patenkinimas atskleidžia, jog individas geba megzti santykius su aplinkiniais, iš jų gauna palaikymą. Visa tai lemia didesnę gyvybingumą. Šie rezultatai patvirtina Savideterminacijos teorijos prielaidas, jog prie gyvybingumo didinimo prisideda bazinių psichologinių poreikių patenkinimas (Ryan, Deci, 2008).

Tai, jog matuoti gerovės konstruktai nesiskyrė tarp neadaptyviu perfekcionizmu pasižyminčių ir perfekcionizmu nepasižyminčių studentų, nėra itin neįprasti rezultatai. Anksčiau atlikti tyrimai (Alanna ir kt., 2022; Buliņa, 2014; Fallahchai ir kt., 2019) taip pat neaptinka tokių, su gerove susijusių konstrukto,

kaip pozityvi psichinė sveikata, saviveiksmingumas, teigiamos emocijos ir autonomija, skirtumų tarp neadaptivių perfekcionistų ir perfekcionizmu nepasižyminčių respondentų. Kaip buvo aptarta anksčiau, adaptyvus perfekcionizmas gali būti labiau naudinga ir adaptyvu nei perfekcionizmo nebuvimas. Nepaisant to, jog neperfekcionistai taip pat, kaip ir adaptyvūs perfekcionistai, nepasižymi savigrauža, jie taip pat aktyviai neišitraukia į savęs atjautimą. Jie nėra linkę kelti sau didelių lūkesčių. Dėl to šie asmenys gali jaustis mažiau kompetentingi, kadangi neturi vidinio atskaitos taško, pagal kurį galėtų vertinti savo pasiekimus. Galiausiai galima kelti prielaidą, kadangi neperfekcionistai pernelyg daug iš savęs nereikalauja, gali jaustis atitolę nuo juos, akademinėje aplinkoje, supančių motyvuotų individų. Bendrai šio tyrimo rezultatai prisideda prie adaptyvios perfekcionizmo dimensijos pagrindimo bei analizuoja perfekcionizmu pasižyminčių studentų funkcionavimą, remiantis Savideterminacijos teorija.

Antrojo tyrimo rezultatai atskleidžia, jog autogeninė treniruotė padidino neadaptivių perfekcionistų atjautą sau, gyvybingumą ir visų trijų bazinių psichologinių poreikių patenkinimą. Tuo tarpu dėmesingo įsisąmoninimo meditacija sumažino dėmesingumą, bet padidino atjautą sau ir autonomijos bei kompetencijos poreikių patenkinimą. Galiausiai šioje imtyje atjautos sau meditacija padidino visų trijų bazinių poreikių patenkinimą. Šie pokyčiai atskleidžia, jog neadaptyvus perfekcionizmas nėra rigidiškas ar nekintantis ir jo neigiamos pasekmės gali būti slopinamos intervencijomis. Tinkamiausia, daugiausiai pokyčių sukėlusi intervencija, buvo autogeninė treniruotė. Kadangi ji skatina atsipalaidavimą, susitelkimą į kūną, tad gali būti naudinga mažinant su neadaptyviu perfekcionizmu susijusį stresą bei ruminaciją. Paradoksalus rezultatas, jog dėmesingo įsisąmoninimo meditacija sumažino dėmesingumą, gali būti paaiškintas optimalaus sužadavimo principu (Britton, 2019). Galima kelti prielaidą, jog intervencijos metu dėmesingo įsisąmoninimo procesai, tokie kaip suvokimas ir nevertinimas, nepasiekė optimalaus veikimo lygio, t.y., jis buvo arba per žemas ir intervencija atliko labiau relaksacijos funkciją, arba veikimas buvo per aukštas ir intervencija dalyviams buvo per intensyvi, dėl ko susitelkimas į dabartį galėjo būti apsunkintas (Britton, 2019). Atjautos sau meditacija galėjo padidinti bazinių psichologinių poreikių patenkinimą, kadangi mažina savikritiką, o tai leidžia jaustis labiau kompetentingu, skatina labiau veikti dėl savęs ir priimti, jog ir kiti susiduria su nesėkmėmis. Šie rezultatai atitinka ankstesnių tyrimų duomenis, kurie teigia, jog atjauta sau prisideda prie bazinių poreikių patenkinimo (Cruz ir kt., 2024; Wouters-Soomers ir kt., 2022).

Adaptivių perfekcionistų imtyje įvyko mažiau pokyčių – tik atjautos sau meditacija padidino atjautą sau, tačiau sumažino dėmesingą įsisąmoninimą. Mažesnius pokyčius galėjo lemti, kaip žinoma iš pirmojo tyrimo, tai, jog adaptyvūs perfekcionistai pasižymi optimalesniu funkcionavimu ir aukštesniu gerovės lygiu. Nepaisant to ši intervencija vis tiek padidino atjautą sau, kas rodo, jog ši intervencija gali

būti taikoma prevenciškai, siekiant padidinti atsparumą. Neįprastas sumažėjusio dėmesingo įsisąmoninimo rezultatas, kadangi dėmesingumas yra atjautos sau dalis, taip pat gali būti paaiškintas nepakankamai optimaliu intervencijos veikimu. Galiausiai, galbūt, ši intervencija nebuvo tinkama siekiant padidinti dėmesingą įsisąmoninimą.

Tyrime naudotos intervencijos taip pat buvo naudingos ir perfekcionizmu nepasižymintiems tiriamiesiems. Dėmesingo įsisąmoninimo intervencija padidino subjektyvų gyvybingumą bei autonomijos poreikio patenkinimą. Atjautos sau intervencija padidino tik kompetencijos poreikio patenkinimą. Padidėjęs autonomijos poreikio patenkinimas gali sietis su didesne motyvacija, kuri gali sužadinti daugiau energijos ir taip padidinti gyvybingumą. Atjauta sau, kaip minėta anksčiau, mažina savikritiką, tad gali padidėti pasitikėjimas savo gebėjimais, kas leidžia vertinti, jog kompetencijos poreikis yra patenkintas,

Šių tyrimų rezultatai atskleidžia vertingas išvagas, tačiau taip pat svarbu atsižvelgti ir į tyrimo ribotumus. Nedidelis kiekis konstruktyvų pokyčių adaptyviu perfekcionizmu pasižyminčių bei juo nepasižyminčių studentų imtyse galėjo būti nulemtas mažesniu dalyvių skaičiumi šiose imtyse. Taip nutiko dėl to, jog perfekcionizmo tipo vertinimui buvo naudota skalė, neturinti Lietuvos imčiai atskirties įverčių, o dalyvių kategorizavimas vyko jau surinkus galutinę imtį. Tai neleido tyrimo eigoje stebėti šių grupių pasiskirstymo. Taip pat svarbu atkreipti į dėmesį į tai, jog buvo pasirinktas faktorinis eksperimentinio tyrimo dizainas, vis dėlto šis tyrimas turėjo ir kvaziekspimento elementų, respondentai į perfekcionizmo grupes nebuvo skirstomi atsitiktinai, kadangi to neįmanoma padaryti, nes tai asmeninės savybės. Taip pat tyrimo dalyviai nebuvo atsitiktinai suskirstyti į gyvą ar nuotolinį tyrimo vykdymą, tačiau, kadangi nebuvo rasta matuotų konstruktyvų pokyčių skirtumų tarp šių grupių, skaičiavimams buvo naudota visa imtis. Šių skirtumų nebuvimas taip pat leidžia kelti prielaidas apie išorinį validumą – tyrimo rezultatai išlieka panašūs esant skirtingoms aplinkos sąlygoms. Siekiant tikslesnių rezultatų tikslinga atlikti tyrimus su didesniu dalyvių skaičiumi, bei tolygesnėmis grupėmis, taip pat būtų vertinga atlikti longitudinalinius tyrimus, kadangi tai atsižvelgtų ir į ilgalaikės praktikos poveikį.

Tačiau nepaisant to gauti rezultatai atskleidžia perfekcionizmo ir subjektyvaus gyvybingumo ryšio mechanizmą bei atjauta sau ir dėmesingu įsisąmoninimu grįstų intervencijų poveikio gyvybingumui potencialą bei suteikia naudingų praktinių išvalgų. Psichologinio konsultavimo srityje svarbu įvertinti studento perfekcionizmo tipą, kadangi tai leistų parinkti efektyvesnes pagalbos strategijas. Tiek neadaptyviu perfekcionizmu pasižymintiems, tiek juo nepasižymintiems studentams svarbu, kad strategija susitelktų į atjautos sau ugdymą bei kompetencijos ir susietumo poreikio patenkinimą.

Neadaptyviems perfekcionistams būtų vertinga rekomenduoti autogeninę treniruotę savarankiškai praktikai, kadangi ji nereikalauja ilgalaikio ir nuoseklaus praktikavimo, ir gali greitai pagerinti savijautą. Neperfekcionistams tikslingiau rekomenduoti dėmesingo įsisąmoninimo ar atjautos sau elementų turinčias intervencijas. Adaptyviems perfekcionistams gali pasitarnauti mažo intensyvumo, prevencinės atjautos sau intervencijos. Aukštosioms mokykloms svarbu atsižvelgti į studentų bazinių poreikių patenkinimą. Tai galima būtų pasiekti suteikiant daugiau grįžtamojo ryšio, akcentuojant stipriąsias puses, gavimo galimybių. Skatinti studentus reflektuoti apie savo pasiekimus taip pat atsižvelgiant į pozityvius jų aspektus. Skatinti bendradarbiavimu, ne konkurencija, grįstą santykį tarp studentų.

5. IŠVADOS

- 1.1 Adaptyvūs perfekcionistai yra labiau gyvybingi, pasižymi didesniu dėmesingu įsisąmoninimu bei vertina, jog jų baziniai psichologiniai poreikiai yra labiau patenkinti, negu neperfekcionistai ar neadaptyvūs perfekcionistai.
- 1.2 Neadaptyvių perfekcionistų ir neperfekcionistų gyvybingumo, atjautos sau ir dėmesingo įsisąmoninimo bei bazinių psichologinių poreikių rodikliai nesiskiria.
2. Tik atjauta sau, kompetencijos ir susietumo poreikių patenkinimas medijuoja ryšį tarp perfekcionizmo ir subjektyvaus gyvybingumo.
- 3.1 Dėmesingu įsisąmoninimu grįsta intervencija padidino perfekcionizmu nepasižyminčių studentų subjektyvų gyvybingumą ir autonomijos poreikio patenkinimą.
- 3.2 Dėmesingu įsisąmoninimu grįsta intervencija sumažino neadaptyviu perfekcionizmu pasižyminčių studentų gyvybingumą ir padidino atjautą sau bei autonomijos ir kompetencijos poreikių patenkinimą.
- 3.3 Dėmesingu įsisąmoninimu grįsta intervencija nepaveikė matuotų konstrukto adaptyvių perfekcionistų grupėje.
- 4.1 Atjauta sau grįsta intervencija padidino perfekcionizmu nepasižyminčių studentų kompetencijos poreikio patenkinimą.
- 4.2 Atjauta sau grįsta intervencija padidino neadaptyviu perfekcionizmu pasižyminčių studentų autonomijos, kompetencijos ir susietumo poreikių patenkinimą.
- 4.3 Atjauta sau grįsta intervencija padidino adaptyviu perfekcionizmu pasižyminčių studentų atjautą sau, tačiau sumažino dėmesingą įsisąmoninimą.

LITERATŪRA

- Akin, A., & Akin, U. (2015). Examining the predictive role of self-compassion on flourishing in Turkish university students. *Anales de Psicología*, 31(3), 802. <https://doi.org/10.6018/analesps.31.3.192041>
- Alanna, K., Keddy, S., & Hill, T. (2022). The prevalence of perfectionism and positive mental health in undergraduate students. *Healthy Populations Journal*, 2(1). <https://doi.org/10.15273/hpj.v2i1.10904>
- Altunel, M. C., & Yalçın, M. (2022). Examining the Relationship between Subjective Vitality as a Personality Trait, Experience Quality, and Environmental Stewardship of Tourists Visiting Atatürk Arboretum. *Advances in Hospitality and Tourism Research (AHTR)*, 10(2), 277–305. <https://doi.org/10.30519/ahtr.941911>
- Andrade, G., Gaudreau, P., & Pétrin-Pomerleau, P. (2024). *The Basic Psychological Needs in Excellencism and Perfectionism: A Dual Perspective with the Need-As-Motives and the Need-As-Nutriments Frameworks*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/thvug>
- Arslan, G. (2024). Unlocking the Power of Self-Compassion and Psychological Flexibility: Enhancing Emotional Health, Subjective Wellbeing, and Quality of Life in College Students. *Studia Psychologica*, 66(1), 50–65. <https://doi.org/10.31577/sp.2024.01.890>
- Arts-de Jong, M., Van Westerop, L. L., Hoogerbrugge, N., Massuger, L. F., Maas, A. H., Van Beek, M. H., & De Hullu, J. A. (2018). Self-compassion, physical fitness and climacteric symptoms in oophorectomized BRCA1/2 mutation carriers. *Maturitas*, 108, 13–17. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.11.002>
- Baumeister, R. F., Muraven, M., & Tice, D. M. (2000). Ego Depletion: A Resource Model of Volition, Self-Regulation, and Controlled Processing. *Social Cognition*, 18(2), 130–150. <https://doi.org/10.1521/soco.2000.18.2.130>
- Beloborodova, P., & Brown, K. W. (2023). Mindfulness and the Satisfaction of Basic Psychological Needs. In R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford Handbook of Self-Determination Theory* (1st ed., pp. 187–199). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780197600047.013.9>
- Benedetto, L., Macidonio, S., & Ingrassia, M. (2024). Well-Being and Perfectionism: Assessing the Mediatonal Role of Self-Compassion in Emerging Adults. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(5), 1383–1395. <https://doi.org/10.3390/ejihpe14050091>

- Bertrams, A., Dyllick, T. H., Englert, C., & Krispenz, A. (2020). German Adaptation of the Subjective Vitality Scales (SVS-G). *Open Psychology*, 2(1), 57–75. <https://doi.org/10.1515/psych-2020-0005>
- Britton, W. B. (2019). Can mindfulness be too much of a good thing? The value of a middle way. *Current Opinion in Psychology*, 28, 159–165. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.12.011>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Buliņa, R. (2014). Relations Between Adaptive and Maladaptive Perfectionism, Self-Efficacy, and Subjective Well-Being. *Journal of Psychology Research*, 4(10). <https://doi.org/10.17265/2159-5542/2014.10.008>
- Burcaș, S., & Crețu, R. Z. (2021). Multidimensional Perfectionism and Test Anxiety: A Meta-analytic Review of Two Decades of Research. *Educational Psychology Review*, 33(1), 249–273. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09531-3>
- Callaghan, T., Greene, D., Shafran, R., Lunn, J., & Egan, S. J. (2024). The relationships between perfectionism and symptoms of depression, anxiety and obsessive-compulsive disorder in adults: A systematic review and meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 53(2), 121–132. <https://doi.org/10.1080/16506073.2023.2277121>
- Canby, N. K., Cameron, I. M., Calhoun, A. T., & Buchanan, G. M. (2015). A Brief Mindfulness Intervention for Healthy College Students and Its Effects on Psychological Distress, Self-Control, Meta-Mood, and Subjective Vitality. *Mindfulness*, 6(5), 1071–1081. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0356-5>
- Carmona-Halty, M., Schaufeli, W. B., Llorens, S., & Salanova, M. (2019). Satisfaction of Basic Psychological Needs Leads to Better Academic Performance via Increased Psychological Capital: A Three-Wave Longitudinal Study Among High School Students. *Frontiers in Psychology*, 10, 2113. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02113>
- Chang, J.-H., Huang, C.-L., & Lin, Y.-C. (2015). Mindfulness, Basic Psychological Needs Fulfillment, and Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 16(5), 1149–1162. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9551-2>
- Chu, S. T.-W., & Mak, W. W. S. (2020). How Mindfulness Enhances Meaning in Life: A Meta-Analysis of Correlational Studies and Randomized Controlled Trials. *Mindfulness*, 11(1), 177–193. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01258-9>

- Cruz, S., Sousa, M., Peixoto, M., Meireles, A., Marques, S., Faria, S., & Moreira, P. (2024). The interplay between emotional well-being, self-compassion, and basic psychological needs in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 29(1), 2318340. <https://doi.org/10.1080/02673843.2024.2318340>
- Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, 145(4), 410–429. <https://doi.org/10.1037/bul0000138>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Deci, E. L., Ryan, R. M., Gagné, M., Leone, D. R., Usunov, J., & Kornazheva, B. P. (2001). Need Satisfaction, Motivation, and Well-Being in the Work Organizations of a Former Eastern Bloc Country: A Cross-Cultural Study of Self-Determination. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(8), 930–942. <https://doi.org/10.1177/0146167201278002>
- Decuyper, A., Audenaert, M., & Decramer, A. (2018). When Mindfulness Interacts With Neuroticism to Enhance Transformational Leadership: The Role of Psychological Need Satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 9, 2588. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02588>
- Deng, Y., Cherian, J., Khan, N. U. N., Kumari, K., Sial, M. S., Comite, U., Gavurova, B., & Popp, J. (2022). Family and Academic Stress and Their Impact on Students’ Depression Level and Academic Performance. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 869337. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.869337>
- Devoy, R., & Maguire, R. (2024). Effects of mindfulness and movement on affect and vitality. *Work*, 78(4), 1213–1223. <https://doi.org/10.3233/WOR-230650>
- Dodge, T., Vaylay, S., & Kracke-Bock, J. (2022). Subjective Vitality: A Benefit of Self-Directed, Leisure Time Physical Activity. *Journal of Happiness Studies*, 23(6), 2903–2922. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00528-z>
- Dubreuil, P., Forest, J., & Courcy, F. (2014). From strengths use to work performance: The role of harmonious passion, subjective vitality, and concentration. *The Journal of Positive Psychology*, 9(4), 335–349. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.898318>
- Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E., & Hefner, J. L. (2007). Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 77(4), 534–542. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.77.4.534>

- European Commission. Directorate General for Education, Youth, Sport and Culture. (2023). *Education and training monitor 2023: Comparative report*. Publications Office. <https://data.europa.eu/doi/10.2766/936303>
- Ewert, C., Vater, A., & Schröder-Abé, M. (2021). Self-Compassion and Coping: A Meta-Analysis. *Mindfulness*, 12(5), 1063–1077. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01563-8>
- Fallahchai, R., Fallahi, M., & Moazen Jami, A. (2019). Well-being and Perfectionism in Students: Adaptive versus Maladaptive. *Iranian Evolutionary and Educational Psychology Journal*, 1(3), 222–230. <https://doi.org/10.29252/ieepj.1.3.222>
- Farrell, A. H., & Vaillancourt, T. (2019). Developmental pathways of perfectionism: Associations with bullying perpetration, peer victimization, and narcissism. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 65, 101065. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2019.101065>
- Fayad, Y. I., & Kazarian, S. S. (2013). Subjective Vitality of Lebanese Adults in Lebanon: Validation of the Arabic Version of the Subjective Vitality Scale. *Social Indicators Research*, 114(2), 465–478. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0156-z>
- Fernández-García, O., Gil-Llario, M. D., Castro-Calvo, J., Morell-Mengual, V., Ballester-Arnal, R., & Estruch-García, V. (2022). Academic Perfectionism, Psychological Well-Being, and Suicidal Ideation in College Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 85. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010085>
- Fini, A. A. S., Kavousian, J., Beigy, A., & Emami, M. (2010). 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>
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2020). Reflections on Three Decades of Research on Multidimensional Perfectionism: An Introduction to the Special Issue on Further Advances in the Assessment of Perfectionism. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 38(1), 3–14. <https://doi.org/10.1177/0734282919881928>
- Flett, G. L., Nepon, T., & Hewitt, P. L. (2016). Perfectionism, Worry, and Rumination in Health and Mental Health: A Review and a Conceptual Framework for a Cognitive Theory of Perfectionism. In F. M. Sirois & D. S. Molnar (Eds.), *Perfectionism, Health, and Well-Being* (pp. 121–155). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-18582-8_6
- Frederick, C., & Ryan, R. M. (2023). The Energy behind Human Flourishing: Theory and Research on Subjective Vitality. In R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford Handbook of Self-Determination Theory*

- (1st ed., pp. 215–235). Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780197600047.013.11>
- Fredrickson, B. L., Arizmendi, C., Van Cappellen, P., Firestone, A. M., Brantley, M. M., Kim, S. L., Brantley, J., & Salzberg, S. (2019). Do Contemplative Moments Matter? Effects of Informal Meditation on Emotions and Perceived Social Integration. *Mindfulness*, 10(9), 1915–1925. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01154-2>
- Gabryś, A., Komorowska, K., Larionow, P., Michalak, M., & Pawlicka, H. (2024). *Risk and Protective Factors for Academic Burnout: The Search for Effective Psychological Help for Students*. <https://doi.org/10.34767/PFP.2024.02.06>
- Gagné, M. (2003). The Role of Autonomy Support and Autonomy Orientation in Prosocial Behavior Engagement. *Motivation and Emotion*, 27(3), 199–223. <https://doi.org/10.1023/A:1025007614869>
- Gaudreau, P. (2012). A methodological note on the interactive and main effects of dualistic personality dimensions: An example using the 2×2 model of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 52(1), 26–31. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.08.022>
- Gaudreau, P., & Thompson, A. (2010). Testing a 2×2 model of dispositional perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 48(5), 532–537. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.11.031>
- Gaudreau, P., & Verner-Filion, J. (2012). Dispositional perfectionism and well-being: A test of the 2 × 2 model of perfectionism in the sport domain. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(1), 29–43. <https://doi.org/10.1037/a0025747>
- Guérin, E. (2012). Disentangling Vitality, Well-Being, and Quality of Life: A Conceptual Examination Emphasizing Their Similarities and Differences With Special Application in the Physical Activity Domain. *Journal of Physical Activity and Health*, 9(6), 896–908. <https://doi.org/10.1123/jpah.9.6.896>
- Gunnell, K. E., Crocker, P. R. E., Wilson, P. M., Mack, D. E., & Zumbo, B. D. (2013). Psychological need satisfaction and thwarting: A test of Basic Psychological Needs Theory in physical activity contexts. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(5), 599–607. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.03.007>
- Hagger, M. S., Hardcastle, S. J., Chater, A., Mallett, C., Pal, S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2014). Autonomous and controlled motivational regulations for multiple health-related behaviors: Between- and within-participants analyses. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 2(1), 565–601. <https://doi.org/10.1080/21642850.2014.912945>

- Heinrichs, K., Lehnchen, J., Burian, J., Deptolla, Z., Heumann, E., Helmer, S., Kucenko, S., & Stock, C. (2024). Mental and physical well-being among students in Germany: Results from the StudiBiFra study. *Journal of Public Health*. <https://doi.org/10.1007/s10389-024-02348-2>
- Herrera, D., Matos, L., Gargurevich, R., Lira, B., & Valenzuela, R. (2021). Context Matters: Teaching Styles and Basic Psychological Needs Predicting Flourishing and Perfectionism in University Music Students. *Frontiers in Psychology*, 12, 623312. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.623312>
- Howard, J. L., Bureau, J., Guay, F., Chong, J. X. Y., & Ryan, R. M. (2021). Student Motivation and Associated Outcomes: A Meta-Analysis From Self-Determination Theory. *Perspectives on Psychological Science*, 16(6), 1300–1323. <https://doi.org/10.1177/1745691620966789>
- Hua, W., Zhang, J., Xuan, X., Fu, M., & Zhou, J. (2024). How and when Proactive Vitality Management Promotes Undergraduates' Creativity? A Conservation of Resources Perspective. *Psychological Reports*, 00332941241240729. <https://doi.org/10.1177/00332941241240729>
- Jiang, J. (2024). Impact of music learning on students' psychological development with mediating role of self-efficacy and self-esteem. *PLOS ONE*, 19(9), e0309601. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0309601>
- Jowett, G. E., Hill, A. P., Hall, H. K., & Curran, T. (2016). Perfectionism, burnout and engagement in youth sport: The mediating role of basic psychological needs. *Psychology of Sport and Exercise*, 24, 18–26. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.01.001>
- Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness*, 6(6), 1481–1483. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0456-x>
- Kaya, B. (2024). Social support and subjective vitality among adolescents: The multiple mediation role of self-compassion and resilience. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06326-5>
- Kleszewski, E., & Otto, K. (2023). A matter of needs: Basic need satisfaction as an underlying mechanism between perfectionism and employee well-being. *Motivation and Emotion*, 47(5), 761–780. <https://doi.org/10.1007/s11031-023-10029-y>
- Lamarre, C., & Marcotte, D. (2021). Anxiety and dimensions of perfectionism in first year college students: The mediating role of mindfulness. *European Review of Applied Psychology*, 71(6), 100633. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2021.100633>
- Lavrusheva, O. (2020). The concept of vitality. Review of the vitality-related research domain. *New Ideas in Psychology*, 56, 100752. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2019.100752>

- Lee, Y. J., & Anderman, E. M. (2020). Profiles of perfectionism and their relations to educational outcomes in college students: The moderating role of achievement goals. *Learning and Individual Differences*, 77, 101813. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2019.101813>
- Leow, S., Leow, K., & Ean, C. L. C. (2023). Satisfaction of basic psychological needs and eudaimonic well-being among first-year university students. *Cogent Social Sciences*, 9(2), 2275441. <https://doi.org/10.1080/23311886.2023.2275441>
- Li, P., Zhou, Y., Fang, Y., & Chen, Z. (2024). Understanding the Relationship Between Trait Mindfulness and Perceived Stress: The Serial Multiple Mediating Roles of Basic Psychological Needs Satisfaction and Psychological Flexibility. *Psychological Reports*, 00332941241300963. <https://doi.org/10.1177/00332941241300963>
- Liao, K. Y.-H., Stead, G. B., & Liao, C.-Y. (2021). A Meta-Analysis of the Relation Between Self-Compassion and Self-Efficacy. *Mindfulness*, 12(8), 1878–1891. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01626-4>
- Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S., & Egan, S. J. (2017). The Relationship Between Perfectionism and Psychopathology: A Meta-Analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 73(10), 1301–1326. <https://doi.org/10.1002/jclp.22435>
- Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2017). Mechanisms of mindfulness training: Monitor and Acceptance Theory (MAT). *Clinical Psychology Review*, 51, 48–59. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.10.011>
- Lomas, T., Medina, J. C., Ivtzan, I., Rupprecht, S., & Eiroa-Orosa, F. J. (2019). A Systematic Review and Meta-analysis of the Impact of Mindfulness-Based Interventions on the Well-Being of Healthcare Professionals. *Mindfulness*, 10(7), 1193–1216. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1062-5>
- Lunn, J., Greene, D., Callaghan, T., & Egan, S. J. (2023). Associations between perfectionism and symptoms of anxiety, obsessive-compulsive disorder and depression in young people: A meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 52(5), 460–487. <https://doi.org/10.1080/16506073.2023.2211736>
- Madigan, D. J. (2019). A Meta-Analysis of Perfectionism and Academic Achievement. *Educational Psychology Review*, 31(4), 967–989. <https://doi.org/10.1007/s10648-019-09484-2>
- Malik, S. Z., & MacIntosh, R. (2015). Role of Energizing Relationships in Creating Subjective Vitality and Goal Commitment in UK Academics. *Journal of Research and Reflections in Education*, 9(1), 62–74.

- Malivoire, B. L., Kuo, J. R., & Antony, M. M. (2019). An examination of emotion dysregulation in maladaptive perfectionism. *Clinical Psychology Review*, 71, 39–50. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.04.006>
- Martela, F., DeHaan, C. R., & Ryan, R. M. (2016). On Enhancing and Diminishing Energy Through Psychological Means. In *Self-Regulation and Ego Control* (pp. 67–85). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-801850-7.00004-4>
- Martela, F., Lehmus-Sun, A., Parker, P. D., Pessi, A. B., & Ryan, R. M. (2023). Needs and Well-Being Across Europe: Basic Psychological Needs Are Closely Connected With Well-Being, Meaning, and Symptoms of Depression in 27 European Countries. *Social Psychological and Personality Science*, 14(5), 501–514. <https://doi.org/10.1177/19485506221113678>
- Martela, F., & Ryan, R. M. (2023). Clarifying Eudaimonia and Psychological Functioning to Complement Evaluative and Experiential Well-Being: Why Basic Psychological Needs Should Be Measured in National Accounts of Well-Being. *Perspectives on Psychological Science*, 18(5), 1121–1135. <https://doi.org/10.1177/17456916221141099>
- Martin-Cuellar, A., Lardier, D. T., & Atencio, D. J. (2021). Therapist mindfulness and subjective vitality: The role of psychological wellbeing and compassion satisfaction. *Journal of Mental Health*, 30(1), 113–120. <https://doi.org/10.1080/09638237.2019.1644491>
- Miksza, P., Evans, P., & McPherson, G. E. (2021). Wellness Among University-level Music Students: A Study of the Predictors of Subjective Vitality. *Musicae Scientiae*, 25(2), 143–160. <https://doi.org/10.1177/1029864919860554>
- Mudło-Głagolska, K., & Larionow, P. (2023). THE ROLE OF STUDY PASSION IN THE SUBJECTIVE VITALITY, ACADEMIC BURNOUT AND STRESS: THE PERSON-ORIENTED APPROACH AND LATENT PROFILE ANALYSIS OF STUDY PASSION GROUPS. *Colloquium*, 15(1), 85–104. <https://doi.org/10.34813/06COLL2023>
- Neff, K. D. (2023). Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. *Annual Review of Psychology*, 74(1), 193–218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-Compassion: What It Is, What It Does, and How It Relates to Mindfulness. In B. D. Ostafin, M. D. Robinson, & B. P. Meier (Eds.), *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation* (pp. 121–137). Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_10

- Neff, K. D., Tóth-Király, I., Knox, M. C., Kuchar, A., & Davidson, O. (2021). The Development and Validation of the State Self-Compassion Scale (Long- and Short Form). *Mindfulness*, 12(1), 121–140. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01505-4>
- Neufeld, A., & Malin, G. (2019). Exploring the relationship between medical student basic psychological need satisfaction, resilience, and well-being: A quantitative study. *BMC Medical Education*, 19(1), 405. <https://doi.org/10.1186/s12909-019-1847-9>
- Olton-Weber, S., Hess, R., & Ritchotte, J. A. (2020). Reducing Levels of Perfectionism in Gifted and Talented Youth Through a Mindfulness Intervention. *Gifted Child Quarterly*, 64(4), 319–330. <https://doi.org/10.1177/0016986220953392>
- Oram, R., & Rogers, M. (2022). Academic Procrastination in Undergraduate Students: Understanding the Role of Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration and Academic Motivation. *Canadian Journal of Education/Revue Canadienne de l'éducation*, 45(3), 619–645. <https://doi.org/10.53967/cje-rce.v45i3.5293>
- Osenk, I., Williamson, P., & Wade, T. D. (2020). Does perfectionism or pursuit of excellence contribute to successful learning? A meta-analytic review. *Psychological Assessment*, 32(10), 972–983. <https://doi.org/10.1037/pas0000942>
- Pakalniškienė, V. (2012). *Tyrimo ir įvertinimo priemonių patikimumo ir validumo nustatymas*. Vilniaus universiteto leidykla.
- Pfau, E. A., Alagic, A., & Slavin, S. (2024). College Student Mental Health: Exploring Depression, Anxiety, and Mindsets in First-Year STEM Students. *Journal of Chemical Education*, 101(12), 5288–5296. <https://doi.org/10.1021/acs.jchemed.4c00791>
- 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>
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(3), 250–255. <https://doi.org/10.1002/cpp.702>
- Ramos-Monsivais, C. L., Rodríguez-Cano, S., Lema-Moreira, E., & Delgado-Benito, V. (2024). Relationship between mental health and students' academic performance through a literature review. *Discover Psychology*, 4(1), 119. <https://doi.org/10.1007/s44202-024-00240-4>

- Rice, K. G., Richardson, C. M. E., & Ray, M. E. (2016). Perfectionism in Academic Settings. In F. M. Sirois & D. S. Molnar (Eds.), *Perfectionism, Health, and Well-Being* (pp. 245–264). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-18582-8_11
- Robazza, C., Morano, M., Bortoli, L., & Ruiz, M. C. (2023). Athletes' basic psychological needs and emotions: The role of cognitive reappraisal. *Frontiers in Psychology*, 14, 1205102. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1205102>
- Rouse, P. C., Veldhuijzen Van Zanten, J. J. J. C. S., Ntoumanis, N., Metsios, G. S., Yu, C., Kitas, G. D., & Duda, J. L. (2015). Measuring the positive psychological well-being of people with rheumatoid arthritis: A cross-sectional validation of the subjective vitality scale. *Arthritis Research & Therapy*, 17(1), 312. <https://doi.org/10.1186/s13075-015-0827-7>
- 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>
- Ryan, R. M. (1995). Psychological Needs and the Facilitation of Integrative Processes. *Journal of Personality*, 63(3), 397–427. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1995.tb00501.x>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). From Ego Depletion to Vitality: Theory and Findings Concerning the Facilitation of Energy Available to the Self. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(2), 702–717. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2008.00098.x>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017a). Basic Psychological Needs Theory Satisfaction and Frustration of Autonomy, Competence, and Relatedness in Relation to Psychological Wellness and Full Functioning. In *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness* (1st ed.). The Guilford Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (Eds.). (2017b). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. Guilford Press. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- 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>

- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. S. (2001). The Revised Almost Perfect Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34(3), 130–145. <https://doi.org/10.1080/07481756.2002.12069030>
- Stoeber, J., Lalova, A. V., & Lumley, E. J. (2020). Perfectionism, (self-)compassion, and subjective well-being: A mediation model. *Personality and Individual Differences*, 154, 109708. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109708>
- Stumpf, H., & Parker, W. D. (2000). A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics. *Personality and Individual Differences*, 28(5), 837–852. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00141-5](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00141-5)
- Stutts, L. (2022). Increasing Self-Compassion: Review of the Literature and Recommendations. *Journal of Undergraduate Neuroscience Education: JUNE: A Publication of FUN, Faculty for Undergraduate Neuroscience*, 20(2).
- Taber, K. S. (2018). The Use of Cronbach's Alpha When Developing and Reporting Research Instruments in Science Education. *Research in Science Education*, 48(6), 1273–1296. <https://doi.org/10.1007/s11165-016-9602-2>
- Tang, M., Wang, D., & Guerrien, A. (2020). A systematic review and meta-analysis on basic psychological need satisfaction, motivation, and well-being in later life: Contributions of self-determination theory. *PsyCh Journal*, 9(1), 5–33. <https://doi.org/10.1002/pchj.293>
- Thorsteinsen, K., & Vittersø, J. (2018). Striving for wellbeing: The different roles of hedonia and eudaimonia in goal pursuit and goal achievement. *International Journal of Wellbeing*, 8(2), 89–109. <https://doi.org/10.5502/ijw.v8i2.733>
- Tobin, R., & Dunkley, D. M. (2021). Self-critical perfectionism and lower mindfulness and self-compassion predict anxious and depressive symptoms over two years. *Behaviour Research and Therapy*, 136, 103780. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2020.103780>
- Ursachi, G., Horodnic, I. A., & Zait, A. (2015). How Reliable are Measurement Scales? External Factors with Indirect Influence on Reliability Estimators. *Procedia Economics and Finance*, 20, 679–686. [https://doi.org/10.1016/S2212-5671\(15\)00123-9](https://doi.org/10.1016/S2212-5671(15)00123-9)
- Van Dam, N. T., Van Vugt, M. K., Vago, D. R., Schmalzl, L., Saron, C. D., Olendzki, A., Meissner, T., Lazar, S. W., Kerr, C. E., Gorchov, J., Fox, K. C. R., Field, B. A., Britton, W. B., Brefczynski-Lewis, J. A., & Meyer, D. E. (2018). Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 36–61. <https://doi.org/10.1177/1745691617709589>

- Van Den Broeck, A., Ferris, D. L., Chang, C.-H., & Rosen, C. C. (2016). A Review of Self-Determination Theory's Basic Psychological Needs at Work. *Journal of Management*, 42(5), 1195–1229. <https://doi.org/10.1177/0149206316632058>
- 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>
- Vansteenkiste, M., Soenens, B., & Ryan, R. M. (2023). Basic Psychological Needs Theory: A Conceptual and Empirical Review of Key Criteria. In R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford Handbook of Self-Determination Theory* (1st ed., pp. 84–123). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780197600047.013.5>
- Visvalingam, S., McHardy, H. L., Norder, S. J., Magson, N. R., & Norberg, M. M. (2023). A mixed methods study of an online intervention to reduce perfectionism. *Current Psychology*, 42(22), 18686–18701. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02953-y>
- Vonderlin, R., Biermann, M., Bohus, M., & Lyssenko, L. (2020). Mindfulness-Based Programs in the Workplace: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Mindfulness*, 11(7), 1579–1598. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01328-3>
- Wakelin, K. E., Perman, G., & Simonds, L. M. (2022). Effectiveness of self-compassion-related interventions for reducing self-criticism: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 29(1), 1–25. <https://doi.org/10.1002/cpp.2586>
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Ravert, R. D., Williams, M. K., Bede Agocha, V., Yeong Kim, S., & Brent Donnellan, M. (2010). The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *The Journal of Positive Psychology*, 5(1), 41–61. <https://doi.org/10.1080/17439760903435208>
- Wild, S., Rahn, S., & Meyer, T. (2023). The relevance of basic psychological needs and subject interest as explanatory variables for student dropout in higher education—A German case study using the example of a cooperative education program. *European Journal of Psychology of Education*, 38(4), 1791–1808. <https://doi.org/10.1007/s10212-022-00671-4>
- Wouters-Soomers, L., Van Ruysseveldt, J., Bos, A. E. R., & Jacobs, N. (2022). An individual perspective on psychological safety: The role of basic need satisfaction and self-compassion. *Frontiers in Psychology*, 13, 920908. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.920908>

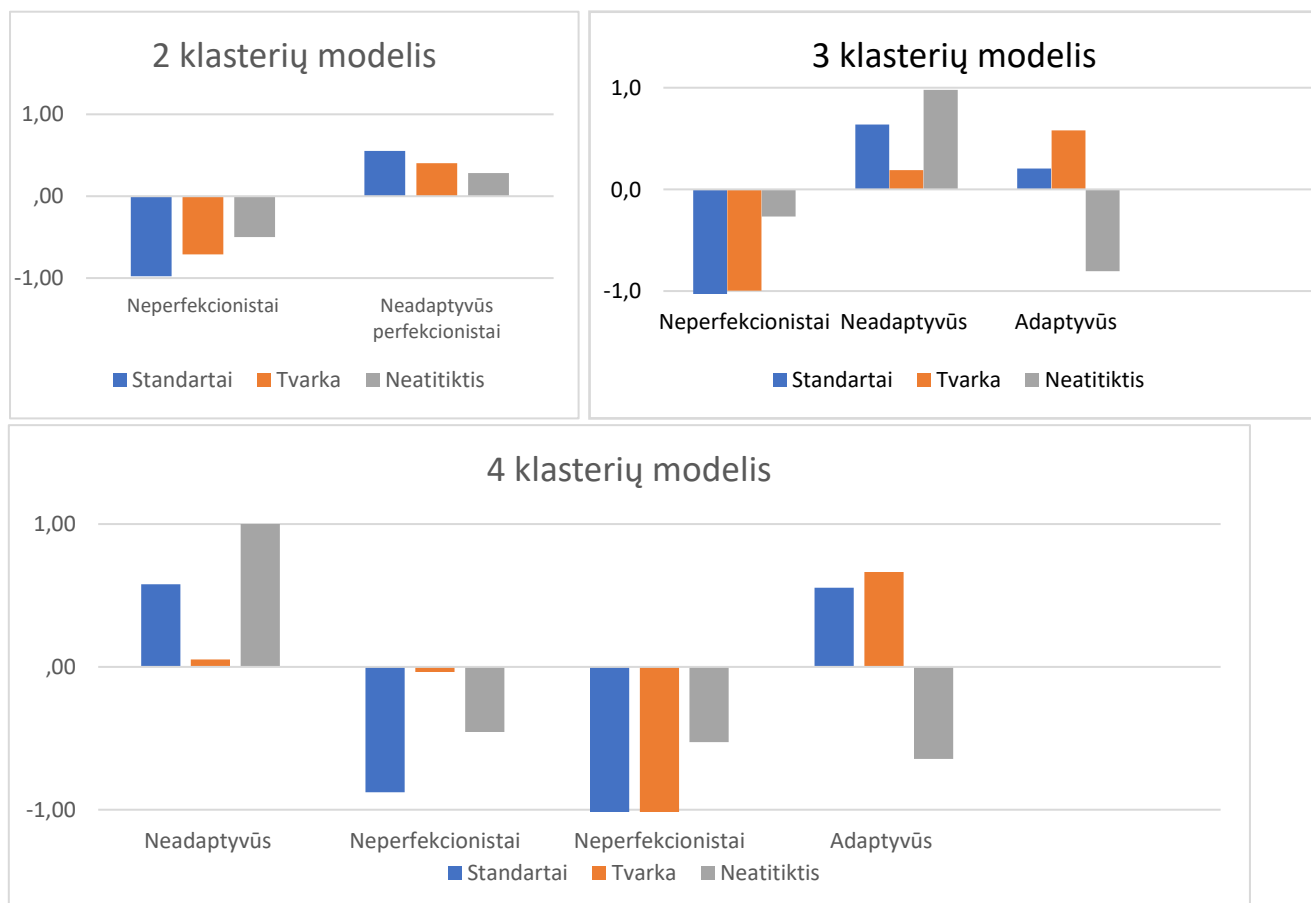
- Yang, F.-H., Tan, S.-L., & Lin, Y.-L. (2022). The Relationships among Mindfulness, Self-Compassion, and Subjective Well-Being: The Case of Employees in an International Business. *Sustainability*, 14(9), 5266. <https://doi.org/10.3390/su14095266>
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, Interpersonal Conflict Resolutions, and Well-being. *Self and Identity*, 12(2), 146–159. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649545>
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340–364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>
- Zhou, J. (2021). How Does Dualistic Passion Fuel Academic Thriving? A Joint Moderated–Mediating Model. *Frontiers in Psychology*, 12, 666830. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.666830>

PRIEDAI

1 priedas. Pirmojo tyrimo kintamųjų duomenų normalumas

	Asimetrija	Ekscesas	Shapiro - Wilk	<i>p</i>
Gyvybingumas	-0,138	-0,508	0,99	0,095
Dėmesingas įsisąmoninimas	-0,259	-0,117	0,99	0,334
Atjauta sau	-0,130	-0,105	0,99	0,075
Autonomija	-0,251	-0,394	0,99	0,124
Kompetencija	0,002	-0,337	0,99	0,361
Susietumas	-0,151	-0,328	0,99	0,142

2 priedas. Pirmojo tyrimo perfekcionizmo grupių klasterinė analizė

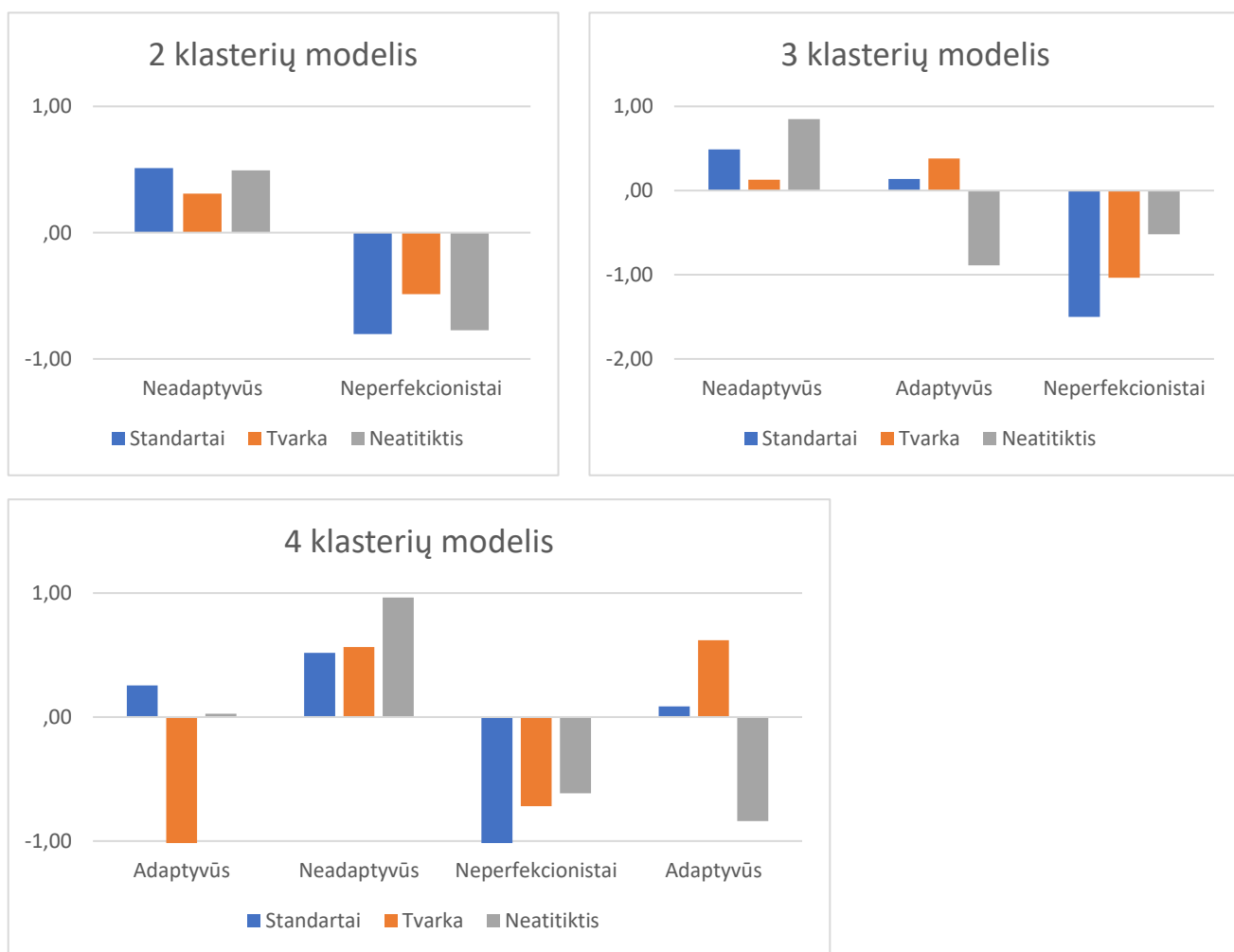


3 priedas. Pirmojo tyrimo multikolinearumo tikrinimas

	Tolerancija	VIF
Dėmesingas įsisąmoninimas	0,77	1,30
Atjauta sau	0,68	1,48
Autonomija	0,50	1,99
Kompetencija	0,58	1,73
Susietumas	0,70	1,43

Pastaba. Priklausomas kintamasis – gyvybingumas.

4 priedas. Antrojo tyrimo perfekcionizmo grupių klasterinė analizė



5 priedas. Eksperimento metu tiriamiesiems pateiktos užduotys

1.Studentų grupėje, kiekvienas narys mėgsta skirtingą spalvą tarp raudonos, mėlynos, žalios ir geltonos. Antanas nemėgsta nei raudonos, nei žalios. Benas mėgsta mėlyną spalvą, o Jonas – raudoną. Domantas nemėgsta mėlynos spalvos. Kokia kiekvieno studento mėgstamiausia spalva?

2.Yra skaičių seka: 2, 5, 10, 17, 20,? Koks yra sekantis šios sekos skaičius?

3.Kvadrato kraštinės ilgis yra 8 cm. Iš šio kvadrato centro yra išpjauamas mažesnis kvadratas, kurio kraštinės ilgis 4 cm. Koks yra likusios dalies plotas?

4.Dėžėje yra raudonų, mėlynų ir žalių rutuliukų. Iš viso yra 50 rutuliukų. Raudonų yra dvigubai daugiau nei mėlynų rutuliukų. Žalių rutuliukų yra 10 mažiau nei mėlynų. Kiek yra kiekvienos spalvos rutuliukų?

5.Keturi žmonės turi pereiti tiltą naktį. Jie turi tik vieną žibintą, o tiltas pernelyg pavojingas eiti be jo. Tiltas išlaiko tik 2 žmones. Kiekvienas žmogus eina skirtingu greičiu:

Žmogus A: 1 min.

Žmogus B: 2 min.

Žmogus C: 5 min.

Žmogus D: 10 min.

Kai eina du žmonės, jie turi eiti lėtesnio žmogaus greičiu. Koks yra mažiausias laikas reikalingas visiems keturiems žmonėms pereiti tiltą?

6.Trijų vienas po kito einančių skaičių suma yra 57. Rask šiuos skaičius.

7.Dviejų brolių amžiaus suma yra 24. Kiek kiekvienam metų, jei vyresnis brolis už jaunesnį yra vyresnis 4 metais?

8.Yra skaičių seka: 1, 4, 9, 16, 25, _. Koks yra paskutinis sekos narys?

9.Stalčiuje yra 10 juodų, 12 baltų ir 6 pilkos kojinių, visos sumaišytos ir nesuporuotos. Kambaryje tamsu, tad spalvų nesimato. Kiek mažiausiai kojinių reikia ištraukti iš stalčiaus, kad būtų garantuota, jog bus viena vienodos spalvos kojinių pora?

10. Iš kubelių statomas bokštas, kai kiekvienas naujas sluoksnis turi vienu kubeliu mažiau. Apatinis sluoksnis turi 10 kubelių. Jeigu užbaigto bokšto kubelių viršutinis sluoksnis turi tik 1 kubelį, kiek kubelių yra visame bokšte?

6 priedas. Antrojo tyrimo kintamųjų normalumas

Kintamieji	Asimetrija	Ekscesas	Shapiro-Wilk	
				<i>p</i>
I Dėmesingas įsisąmoninimas	-0,42	-0,32	0,966	0,008
II Dėmesingas įsisąmoninimas	0,07	-0,65	0,973	0,030
I Atjauta sau	-0,24	-0,21	0,982	0,166
II Atjauta sau	-0,60	0,32	0,967	0,009
I Gyvybingumas	0,52	-0,44	0,964	0,006
II Gyvybingumas	0,24	-0,84	0,970	0,015
I Autonomija	-0,29	0,03	0,985	0,256
II Autonomija	-0,55	0,70	0,975	0,043
I Kompetencija	0,12	0,15	0,986	0,307
II Kompetencija	0,12	-0,46	0,986	0,313
I Susietumas	-0,52	0,05	0,973	0,026
II Susietumas	-1,12	1,62	0,923	0,000

Pastaba. I ir II žymi pirmą ir antrą matavimus atitinkamai.

7 priedas. Gyvai ir nuotoliu dalyvavusių tiriamųjų matuotų kintamųjų įverčių vidurkiai ir standartiniai nuokrypiai

Kintamieji	Gyvai		Nuotoliu	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
I Dėmesingas įsisąmoninimas	4,04	1,29	4,41	0,96
II Dėmesingas įsisąmoninimas	3,43	1,18	3,31	1,46
I Atjauta sau	2,96	0,66	3,00	0,66
II Atjauta sau	3,25	0,63	3,31	0,70
I Gyvybingumas	3,53	1,24	3,46	1,17
II Gyvybingumas	4,02	1,28	3,62	1,26
I Autonomija	5,02	0,87	4,90	0,77
II Autonomija	5,28	1,00	5,18	0,80
I Kompetencija	4,46	1,11	4,61	0,89
II Kompetencija	4,70	1,05	4,93	0,99
I Susietumas	5,31	0,91	5,41	0,79
II Susietumas	5,47	0,99	5,53	0,89

Pastaba. I ir II žymi pirmą ir antrą matavimus atitinkamai.