

Vilniaus universitetas

Filosofijos fakultetas

Psichologijos institutas

Beatričė Zakarevičiūtė

Sveikatos psichologijos studijų programa

Magistro darbas

**Studentų žaismingumo, bazinių psichologinių poreikių patenkinimo ir
subjektyvaus gyvybingumo sąsajos**

Darbo vadovas: Doc. dr. Joshua Paul Irvin Moreton

Konsultantas: Dr. Arūnas Žiedelis

TURINYS

SANTRAUKA.....	4
SUMMARY	5
SVARBIAUSIOS SĄVOKOS	6
PRATARMĖ.....	7
1. ĮVADAS	8
1.1 Subjektyvaus gyvybingumo samprata ir ryšys su gerove.....	8
1.2 Bazinių psichologinių poreikių samprata ir ryšys su gyvybingumu.....	8
1.3 Žaismingumo samprata ir ryšys su gerove	9
1.3.1 Žaidimo samprata ir svarba	9
1.3.2 Žaismingumo suaugusiojo amžiuje samprata.....	10
1.3.4 Žaismingumo intervencijų nauda.....	11
1.4 Žaismingumo ir bazinių psichologinių poreikių patenkinimo sąsajos	12
1.4.1 Ryšys tarp žaismingumo ir susietumo poreikio patenkinimo	12
1.4.2 Ryšys tarp žaismingumo ir autonomijos poreikio patenkinimo.	14
1.4.3 Ryšys tarp žaismingumo ir kompetencijos poreikio patenkinimo.	15
1.5 Tyrimo problema, aktualumas	16
1.6. Tyrimo tikslas, klausimai ir uždaviniai.	17
2. METODIKA	19
2.1. Tyrimo dalyviai.....	19
2.2. Tyrimo instrumentai.....	19
2.2.1 OLIW žaismingumo skalė	20
2.2.1 Bazinių psichologinių poreikių patenkinimo skalė	21
2.2.1 Subjektyvaus gyvybingumo skalė (SVS)	21
2.3 Tyrimo eiga	22
2.4. Duomenų analizė	22
3. REZULTATAI	25
3.1 Pirmojo matavimo analizės.....	25
3.1.1 Skerspjūvio analizės.....	25
3.1.2 Mediacinės analizės	29
3.2 Antrojo matavimo gyvybingumo prognostiniai veiksniai	31
4.REZULTATŲ APTARIMAS.....	34

4.1 Tyrimo uždavinių ir rezultatų santrauka	34
4.2 Skerspjūvio rezultatų interpretacija	34
4.3 Longitudinių duomenų rezultatų interpretacija.....	37
4.4 Tyrimo stiprybės ir ribotumai	37
4.5 Rekomendacijos tolimesniems tyrimams	39
4.6 Praktinės rekomendacijos	40
IŠVADOS	42
LITERATŪROS SĄRAŠAS	43
PRIEDAI	50

SANTRAUKA

Gyvybingumas – psichologinės gerovės komponentas, susijęs su bazinių psichologinių poreikių patenkinimu. Žaismingumas taip pat sietinas su gerove, tačiau jo veikimo mechanizmas dar nėra aiškus. Šiame tyrime siekta įvertinti, ar bazinių poreikių patenkinimas medijuoja ryšį tarp žaismingumo ir subjektyvaus gyvybingumo bei kaip šie kintamieji prognozuoja gyvybingumą laikui bėgant. Longitudiniame tyrime pirmajame etape dalyvavo 178 studentai (74 % moterų, 22,5 % vyrų, 1,7 % „kita“, 0,6 % nenorėjo nurodyti), antrajame – 43 studentai (67,4 % moterų, 30,2 % vyrų, 2,3 % „kita“). Tyrime naudotos „Subjektyvaus gyvybingumo“, „Bazinių psichologinių poreikių patenkinimo“ ir „OLIW žaismingumo“ skalės. Rezultatai parodė, kad žaismingumas bei kompetencijos ir susietumo poreikių patenkinimas prognozavo gyvybingumą pirmuoju etapu. Taip pat nustatyta, kad poreikiai dalinai medijavo žaismingumo ir gyvybingumo ryšį. Visgi nei žaismingumas, nei poreikių patenkinimas neprognozavo gyvybingumo antruoju etapu, o tai gali būti susiję su tyrimo ribotumais. Rekomenduojami ilgesnės trukmės tyrimai su žaismingumo intervencijomis.

Raktiniai žodžiai: Žaismingumas, Gyvybingumas, Baziniai psichologiniai poreikiai

SUMMARY

Vitality is a component of psychological well-being and is closely linked to the satisfaction of basic psychological needs. Playfulness is also associated with well-being, yet the mechanisms underlying this relationship remain unclear. This study aimed to examine whether the satisfaction of basic psychological needs mediates the relationship between playfulness and subjective vitality, and how these variables predict vitality over time. In this longitudinal study, 178 students participated in Wave 1 (74 % women, 22.5 % men, 1.7 % other, 0.6 % undisclosed) and 43 in Wave 2 (67.4 % women, 30.2 % men, 2.3 % other). The Subjective Vitality Scale, the Basic Psychological Needs Satisfaction Scale, and the OLIW Playfulness Scale were used. Results indicated that playfulness and the satisfaction of competence and relatedness needs predicted vitality at Time 1. Additionally, basic psychological needs partially mediated the link between playfulness and vitality. However, neither playfulness nor need satisfaction predicted vitality at Time 2, which may be due to study limitations. Further long-term studies involving playfulness interventions are recommended.

Keywords: playfulness, vitality, basic psychological needs

SVARBIAUSIOS SĄVOKOS

Subjektyvus gyvybingumas – vidinės energijos pojūtis, kuris parodo, kiek asmuo jaučiasi aktyvus ir kupinas gyvenimo. (Ryan & Frederick, 1997).

Baziniai psichologiniai poreikiai – tai prigimtiniai ir universalūs poreikiai, kurių patenkinimas yra būtinas žmogaus psichologinei sveikatai, vidinei motyvacijai ir gerovei. (Ryan & Deci, 2000)

Žaismingumas – gebėjimas formuoti ar transformuoti situacijas taip, kad jos būtų patiriamos kaip asmeniškai įdomios, linksmos, ir/arba stimuliuojančios. (Proyer, 2017).

PRATARMĖ

Praeityje psichologijos mokslas buvo ypač susitelkęs į sunkumus ir psichopatologiją, tačiau vien sunkumų sumažinimo neužtenka, kad gyvenimas būtų geras ir prasmingas (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Svarbu tyrinėti būdus, kaip skatinti gerovę ir kurti klestėjimą bei pozityvius gyvenimo aspektus. Vienas iš tokių pozityvių aspektų yra gyvybingumas, kuris atspindi tiek fizinę, tiek psichologinę gerovę (Ryan & Frederick, 1997). Verta ieškoti būdų, kaip stiprinti gyvybingumą. Tyrimai rodo, kad subjektyvus gyvybingumas yra glaudžiai susijęs su bazinių psichologinių poreikių – autonomijos, kompetencijos ir susietumo – patenkinimu (Ryan & Deci, 2008). Tai iškelia klausimą: kas gali padėti geriau patenkinti šiuos poreikius? Tikriausiai yra ne viena strategija šiems poreikiams atliepti, tačiau turėjimas didesnio strategijų arsenalo – atveria daugiau galimybių. Viena iš tokių strategijų potencialiai galėtų būti žaismingumas – naudingas ne tik vaikams, bet ir suaugusiems. Žaismingas elgesys ir mąstymas gali reikštis įvairiose situacijose (pavyzdžiui, darbe, mokantis, bendraujant), padarydamas jas labiau įtraukiančias ir įdomias (Proyer, 2014). Visa tai leidžia kelti prielaidas apie galimą žaismingumo, kaip resurso funkciją. Vis dėlto, suaugusiųjų žaismingumas dar pakankamai mažai ištirtas. Žaismingumo veikimo mechanizmas vis dar nėra pilnai aiškus. Svarbu tyrinėti kaip įvairios žaismingumo formos (ne)padeda jaustis labiau susietais su kitais žmonėmis, kompetentingais ir autonomiškais. Naujos žinios, potencialiai leistų atrasti naujus įrankius, kaip padidinti gyvybingumą, o kartu ir gerovę.

1. ĮVADAS

1.1 Subjektyvaus gyvybingumo samprata ir ryšys su gerove

Subjektyvus gyvybingumas apibūdinamas kaip vidinės energijos pojūtis, atspindintis, kiek asmuo jaučiasi aktyvus ir gyvas (Ryan & Frederick, 1997). Tai reiškia energiją, kuri gali būti panaudota tikslingiems veiksams, o ne tiesiog bendrą sužadimą, kaip nerimo ar pykčio atvejais. Pasak Ryan ir Deci (2008), tiek psichologiniai (pvz., emocijos, tikslo turėjimas), tiek somatiniai (pvz., fizinė liga, miego kokybė) veiksniai daro įtaką gyvybingumui. Apskritai, gyvybingumas laikomas ne tik svarbiu gerovės komponentu, bet ir jos indikatoriumi (Ryan & Frederick, 1997). Kitaip tariant, gyvybingumas svarbus gyvenimo kokybei pats savaime, tačiau kartu ir atspindi įvairių kitų gyvenimo veiksnių poveikį. Tai svarbus psichologinis resursas, suteikiantis privalumų įvairiuose kontekstuose. Nors nemažai teorijų nagrinėja, kas išeikvoja gyvybingumą, tačiau ne mažiau svarbu nagrinėti, kas jį palaiko ir papildo (Ryan & Deci, 2008). Viena iš pagrindinių teorijų, aiškinančių gyvybingumo palaikymą, yra savideterminacijos teorija (Deci & Ryan, 2000), kuri plačiau aptariama sekančiame skyriuje.

1.2 Bazinių psichologinių poreikių samprata ir ryšys su gyvybingumu

Savideterminacijos teorija yra viena didžiausių ir įtakingiausių psichologijos teorijų, nagrinėjanti motyvaciją, kuri motyvacijos mechanizmą aiškina per trijų bazinių psichologinių poreikių patenkinimo prizmę (Deci & Ryan, 2000). Pagal šią teoriją, yra trys baziniai psichologiniai poreikiai. Pirmasis iš šių poreikių – kompetencija, reiškianti asmens suvokiamą galėjimą pasiekti norimų rezultatų, efektyviai veikti ir realizuoti savo potencialą. Antrasis – autonomija, kuri reiškia suvokiamą asmens galimybę veikti pagal savo vertybes, būti nepriklausomu, pačiam laisvai priimti sprendimus ir kontroliuoti savo gyvenimą. Galiausiai – susietumo poreikis, kuris apibūdina individualiai suvokiamą priklausymą bendruomenei, artimo ryšio jausmą, pasitenkinimą socialiniais ryšiais. Savideterminacijos teorija išskiria įvairias motyvacijos formas, kurios skiriasi internalizacijos lygiu – nuo išorinės motyvacijos iki visiškai autonomiškos. Labiau internalizuotos motyvacijos formos reiškia, kad veikiama ne tik dėl išorinių paskatų, bet todėl, kad veikla atrodo asmeniškai prasminga, atitinkanti vertybes ir/arba teikianti malonumą (Deci & Ryan, 2000). Veiklos, pagrįstos labiau internalizuota motyvacija, svarbios išlaikant gyvybingumą, nes reikalauja mažiau pastangų save kontroliuoti. Priešingai, kai elgesį lemia labiau išorinės priežastys, reikalinga didesnė savikontrolė, kuri eikvoja vidinius resursus ir taip sumažina gyvybingumą (Bertrams, 2021). Tai leidžia manyti, kad labiau internalizuota motyvacija gali padėti išsaugoti gyvybingumą. Savideterminacijos teorijoje teigiama, kad šis internalizacijos procesas priklauso nuo bazinių psichologinių poreikių patenkinimo. Šių poreikių vaidmuo čia skiriasi – pavyzdžiui, autonomijos ir

kompetencijos poreikių patenkinimas yra būtinas „kuras“, kad labiau internalizuota motyvacija neišnyktų. Susietumo poreikis veikia šiek tiek kitaip – palaikantis ryšys yra svarbus skatinant labiau internalizuotą motyvaciją, tačiau jis nebūtinas. Internalizuota motyvacija gali veikti ir be susietumo – veiklose, kurias individas atlieka vienas (Deci & Ryan, 2000). Svarbus ne tik atskiras šių poreikių patenkinimas, bet ir jų visų trijų sąveika. Autonomija be kompetencijos neturės teigiamų rezultatų palaikant labiau internalizuotą motyvaciją. Pavyzdžiui, Pataill et al. (2013) eksperimente užduoties pasirinkimo suteikimas padidino motyvaciją tik tada, kai tyrimo dalyvių suvokta kompetencija toje užduotyje buvo aukšta. Taigi, visų trijų bazinių psichologinių poreikių patenkinimas vaidina svarbų vaidmenį palaikant labiau internalizuotą motyvaciją. Apibendrinant – bazinių poreikių patenkinimas skatina autonomiškesnes motyvacijos formas ir prisideda prie gyvybingumo išlaikymo.

Bazinių poreikių patenkinimo ryšys su gyvybingumu taip pat yra pagrįstas ir naujausiais tyrimais. Pavyzdžiui, Johansen et al. (2024) tyrime, 124 studentai dalyvavo privalomame kurse (seminarų grupėse po 15-20 dalyvių) ir reguliariai pildė klausimynus apie savo patirtį ir savijautą skirtingų seminarų metu. Autonomijos poreikio patenkinimas teigiamai siejosi su subjektyviu gyvybingumu ir susidomėjimu, o autonomijos frustracija turėjo neigiamą ryšį su šiais kintamaisiais. Taip pat, autonomijos parama (*ang. autonomy support*) akademiniame aplinkoje – skatina autonomijos poreikio patenkinimą ir gyvybingumą (Núñez et al., 2014). Susietumo poreikio svarba buvo parodyta Arslan (2021) tyrime apie studentų vienišumą, priklausymo jausmą, gyvybingumą ir adaptaciją COVID-19 pandemijos kontekste. Vienišumas, kuris netiesiogiai reiškia nesugebėjimą patenkinti susietumo poreikį, neigiamai prognozavo gyvybingumą, tačiau priklausymo koledže jausmas veikė kaip apsauginis veiksnys. Tai dar kartą parodo, kad baziniai psichologiniai poreikiai yra susiję su gyvybingumu.

1.3 Žaismingumo samprata ir ryšys su gerove

1.3.1 Žaidimo samprata ir svarba

Žaismingumas laikomas individualia savybe, kuri elgesio lygmenyje pasireiškia per žaidimą (Proyer, 2020). Apibendrinamas įvairius žaidimo apibrėžimus, Gray (2013) išskiria 5 esminius žaidimo bruožus. Pirma, žaidimas yra laisvai pasirenkamas. Tai reiškia, kad žaidimas yra tai, ką norima veikti, o ne tai, kas privaloma. Socialiniuose žaidimuose, visi turi pritarti žaidimo taisyklėms ir turėti laisvę kada nori pasitraukti iš žaidimo. Antra, žaidimas yra varomas vidinės motyvacijos. Net jei žaidimas turi išorinių tikslų, pats žaidimo procesas yra svarbesnis nei rezultatas. Trečia, žaidimui būdingos taisyklės, bet jos palieka vietos kūrybingumui pasireikšti. Ketvirta, žaidimai visada bent kažkiek atitraukia nuo dabartinio pasaulio ir leidžia pasireikšti vaizduotei. Penkta – žaidimas yra aktyvi ir budri, tačiau sąlygiškai mažo streso lygio būseną. Nors šiek tiek streso žaidimo metu gali būti natūralus, žaidėjas yra laisvas išeiti iš žaidimo arba jį modifikuoti. Jei žaidimas kelia labai daug

streso ir vis tiek į jį įsitraukiama – šios veiklos jau nebegalima laikyti žaidimu. Apibendrinant, žaismingumas kaip savybė pasireiškia per žaidimą, o žaidimas yra apibūdinamas, kaip vidinės motyvacijos, laisvės ir vaizduotės kupina veikla.

Įsitraukimas į žaidimus būdingas visais amžiaus tarpsniais, tačiau vaikystėje atlieka ypač svarbų vaidmenį. Vaikų žaismingumas ir žaidimai yra kur kas labiau ištirtini nei suaugusiųjų, todėl verta juos trumpai paanalizuoti ir šio tyrimo kontekste – norint apskritai geriau suprasti šį fenomeną. Žaidimo metu dažnai išreiškiamos pozityvios emocijos (Rao & Gibson, 2021), todėl gali atrodyti, kad linksmumas yra pagrindinė jo funkcija. Visgi, tai nėra tik maloni veikla, bet ir raidai itin svarbus procesas – žaidimo metu vaikai vysto socialinius įgūdžius (Nat et al., 2024), vykdomąsias funkcijas (Kelly et al., 2011; Thibodeau et al. 2016), emocijų reguliaciją (Hoffmann & Russ, 2011). Įdomu tai, kad žaidžia ne tik žmonės bet ir kiti žinduoliai, ypač primatai (Iwaniuk et al., 2001). Panašu, kad tai natūralus ir giliai mūsų biologijoje įsišaknijęs reiškinys, turintis evoliucinį pranašumą, nes žaidimo metu praktikuojami svarbūs išlikimui įgūdžiai: skatinamas bendradarbiavimas, ugdomas atsparumas, kuriami nauji elgesio modeliai (Gray, 2019). Vaikai žaidžia ir aktyviai ieško būdų kaip žaisti net ir labai ekstremaliomis, nesaugiomis sąlygomis, pavyzdžiui po žemės drebėjimo (Chatterjee, 2018). Visa tai demonstruoja ypatingą žaidimo svarbą.

1.3.2 Žaismingumo suaugusiojo amžiuje samprata

Žaismingumas reikšmingas ne tik vaikystėje, bet ir suaugusiojo amžiuje. Suaugęs asmenys įvardina daugybę įvairių naudingų žaismingumo funkcijų savo kasdieniame gyvenime (Proyer, 2014). Suaugusiųjų žaismingumas apibrėžiamas kaip „gebėjimas formuoti ar transformuoti situacijas taip, kad jos būtų patiriamos kaip asmeniškai įdomios, linksmos, ir/arba stimuliuojančios“ (Proyer, 2017). Toks apibūdinimas atspindi aktyvų žaismingo asmens vaidmenį, siekiant susikurti įdomumą ir linksmumą. Taip pat, žaismingumas siejamas ir su tam tikrais asmenybės bruožais. Labiau žaismingiems individams būdinga aukščiau išreikšta ekstraversija, aukštesnis sutarumas ir kiek žemesnis sąmoningumas (Proyer, 2012). Žaismingumas, kaip savybė, stipriai persidengia su humoru ir kūrybiškumu, nors ir išlieka atskiras konstruktas (Proyer et al., 2018; Ruch et al., 2019). Taigi žaismingumas yra bruožas, būdingas ir suaugusiems.

Vis daugiau tyrimų sieja suaugusių žaismingumą su įvairiais psichologinės ir fizinės sveikatos indikatoriais: didesniu pasitenkinimu gyvenimu, mažesniu patiriamu streso lygiu, labiau adaptyviais streso įveikos būdais (Chang et al., 2013; Clifford et al., 2022; Proyer, 2013). Žaismingumas taip pat siejasi su geresne fizine forma ir aktyviu gyvenimo būdu –faktoriais kurie tikėtina palaiko subjektyvų gyvybingumą. (Proyer et al., 2018).

Nors nerasta tyrimų, kurie tiesiogiai tyrinėtų žaismingumo ir gyvybingumo ryšį, bet - žaismingumas yra laikomas svarbiu gerovės indikatoriumi (Ryan & Frederick, 1997), kas leidžia

manyti, kad ryšys tarp jų yra tikėtinas. Vienas iš paaiškinimų remiasi tuo, kas žaisdami žmonės patiria daugiau pozityvių emocijų (Berceanu et al., 2024), kas pasak Fredrickson išplėtimo – sukūrimo teorijos (2001) teorijos, gali praplėsti minčių ir veiksmų repertuarą ir taip kurti ilgalaikius asmeninius resursus (socialinius ryšius, fizinius ir kognityvinius įgūdžius). Šie resursai toliau palaiko gerovę ir sukelia pozityvias emocijas, tap sukurdami pozityvią spiralę. Žaismingumas gali veikti tiek kaip pozityvias emocijas sukeliantis veiksnys, tiek kaip mąstysena, kuri praplėčia minčių ir veiksmų repertuarą.

Apibendrinant, ryšys tarp žaismingumo ir gerovės gali būti tiek tiesioginis, tiek netiesioginis. Nors prieš tai buvę tyrimai analizuoja ryšį tarp žaismingumo ir įvairių gerovės aspektų, šis tyrimas specifiskai nukreiptas į tai, kaip žaismingumas prisideda prie vienos iš esminių gerovės dimensijų – subjektyvaus gyvybingumo.

Iš anksčiau pateiktos informacijos apie žaismingumą, akivaizdu, kad tai platus ir daug aprėpiantis konstruktas. Proyer (2017) sukūrė žaismingumo struktūrinį modelį, kuris leidžia žaismingumą tirti kaip nevienalytį konstruktą, išskiriant konkretesnius jo aspektus. Iš pradžių atlikta išsami literatūros ir esamų žaismingumo apibrėžimų, vertinimo instrumentų ir teorinių modelių analizė. Tuomet atlikti lingvistiniai ir psichometriniai tyrimai ir galiausiai sukurtas patikimas modelis, kuriame išskirti keturi žaismingumo tipai. Pirmasis – į kitus orientuotas (*ang. other-directed*) žaismingumas. Tai polinkis naudoti humorą ir žaismingumą, siekiant pagerinti bendravimą, sumažinti įtampą ar užmegzti ryšį su kitais. Antrasis – lengvo būdo (*ang. lighthearted*) žaismingumas, kuris apibūdinamas polinkiu improvizuoti, elgtis spontaniškai, lengvai reaguoti į iškylančius iššūkius ir nepergyventi dėl ateities. Trečiasis, tai intelektualus (*ang. intellectual*) žaismingumas. Jis atsiskleidžia per eksperimentavimą su idėjomis, siekimą intelektualinės stimuliacijos, bandymą išspręsti problemas nestandartiškais būdais. Ketvirtasis žaismingumo tipas yra ekscentriškas (*ang. whimsical*) žaismingumas. Tokiu žaismingumu pasižymintis žmogus mėgsta būti neįprastu, elgtis savitais būdais ir vertina nestandartinius dalykus (pvz. neįprastus hobių, unikalų stilių ir pan). Apibendrinant, išskirti skirtingi tipai, kurie leidžia geriau suprasti žaismingumo struktūrą. Tai suteikia galimybę nagrinėti kokie būtent žaismingumo aspektai labiausiai siejasi su tiriamais konstruktais.

1.3.4 Žaismingumo intervencijų nauda.

Asmenybės bruožai įprastai pasižymi stabilumu laike ir yra mažai kintantys (McCrae & Costa, 1994). Vis dėlto, nors žaismingumas ir pozityvus emocingumas yra laikomi bruožais – tai nereiškia, kad jie negali keistis ar būti skatinami. Net ir genetiškai įgimti bruožai nebūtinai reiškia konkretų lygį, o labiau intervalą, kuriame galima varijuoti (Dick, 2011). Taigi, esant tinkamoms aplinkybėms, galimai žaismingumas yra stimuliuojamas ir/arba lavinamas. Shen and Masek (2023) apžvelgė

įvairias žaidimų ir žaismingumo intervencijas bei jų naudą psichologinei gerovei tarp suaugusiųjų. Išanalizavus įvairius intervencijų tyrimus, autoriai kalba apie preliminarinius empirinius įrodymus, kad žaidimas yra priežastinis veiksnys, lemiantis įvairius pozityvius psichikos sveikatos pokyčius. Taip pat, kad suaugusiųjų žaismingumas gali būti fluidiškas, t. y. kintantis. Svarbu paminėti, kad nagrinėti tyrimai labai plačiai ir skirtingai interpretavo kas laikoma žaidimu ar žaismingumu. Pavyzdžiui, dalis tyrimų tam tikras psichoterapijos rūšis tyrinėjo kaip žaidimo formą. Toliau plačiau aptarsime Proyer et al. (2020) atliktą intervencijos tyrimą, kadangi ten žaismingumui matuoti naudojamas tas pats klausimynas, kaip ir šiame mūsų tyrime — taigi, žaismingumas vienodai apibrėžiamas. Tyrinėta ar trumpalaikės intervencijos gali paskatinti žaismingumą ir kokią poveikį tai turi psichikos sveikatai. Tyrime dalyvavo 533 asmenys, kurie buvo atsitiktinai paskirstyti į vieną iš keturių grupių (trys eksperimentinės ir viena placebo). Visos intervencijos truko savaitę. Pirmoje grupėje taikytas pratimas: „trys žaismingi dalykai“, kurio metu reikėjo kasdien parašyti tris patirtas žaismingas situacijas. „Naudokite žaismingumą nauju būdu“ intervencija taikyta antroje grupėje. Šios grupės dalyviai turėjo kiekvieną dieną išbandyti naują žaismingą elgesį ar veiklą, kurios jie įprastai nedarytų, o vakarais skirti laiko refleksijai apie šias patirtis. Trečioje eksperimentinėje grupėje duota užduotis – skaičiuoti ir užrašyti visas per dieną patirtas žaismingas situacijas. Placebo grupėje tiriamieji rašė apie savo vaikystės prisiminimus. Dalyvių žaismingumas, gerovės (subjektyvios ir eudaimoninės) ir depresijos lygiai buvo matuojami prieš intervenciją, po jos ir praėjus 2, 4 bei 12 savaitių. Rezultatai parodė, kad žaismingumas ir psichologinė gerovė reikšmingai padidėjo, o depresijos simptomai sumažėjo. Įdomu, kad geriausiai veikė „Naudokite žaismingumą nauju būdu“ intervencija. Ji labiausiai didino lengvo būdo (*angl. lighthearted playfulness*) rūšies žaismingumą. Nors efekto dydžiai buvo nedideli arba vidutiniai ($\eta^2 = 0.01 - 0.07$), bet jie išliko iki 12 savaitių. Šis tyrimas svarbus atradimu, kad žaismingumą galima skatinti. Dar svarbiau – toks skatinimas teigiamai veikia psichologinę savijautą. Vis dėlto, reikėtų daugiau panašių tyrimų su labiau ilgalaikėmis intervencijomis. Galbūt taikant intervencijas ilgiau nei savaitę, poveikis būtų didesnis ir ilgiau išliekantis. Apibendrinant, tyrimai pagrindžia, kad žaismingumas gali būti lavinamas, o taip pat – pagerinti psichikos sveikatą.

1.4 Žaismingumo ir bazinių psichologinių poreikių patenkinimo sąsajos

1.4.1 Ryšys tarp žaismingumo ir susietumo poreikio patenkinimo

Žaismingumas gali atlikti svarbų vaidmenį tiek kuriant, tiek puoselėjant santykius. Pasak Brauer et al. (2023) tyrimo, žaismingumas yra ryškus ir lengvai atpažįstamas bruožas. Individo savęs vertinimas gana tiksliai sutapo su tuo, kaip jį vertina aplinkiniai, nepriklausomai nuo pažinties ilgio (išskyrus intelektinį žaismingumo tipą). Tai svarbu, nes žaismingumas yra norimas bruožas, renkantis

romantinį partnerį(-ę). Chick et al. (2012) tyrimo dalyviai, įvertino 16 savybių, pagal jų pageidaujamumą romantiame partneryje (-e) – žaismingumas buvo tarp 5 labiausiai trokštamų bruožų. Tikėtina, kad dėl šio bruožo matomumo ir pageidaujamumo - žaismingiems asmenims lengviau užmegzti romantinius santykius. O jau esamuose santykiuose žaismingumas siejamas su didesniu pasitenkinimu jais (Aune & Wong, 2002; Brauer et al., 2021; Proyer, 2014). Vis dėlto, žaismingumas svarbus ne tik romantiniuose santykiuose, tačiau ir draugystėse. Demir (2019) įvertino suvokiamą žaismingumą santykiuose tarp tos pačios lyties geriausių draugų. Daugiau žaismingumo tarpusavio bendravime siejosi su geresne draugystės kokybe ir mažesniu konfliktų kiekiu. Draugystės kokybė buvo vertinta tokiais aspektais kaip pagalba, patikimumas, emocinis saugumas, artumas, validacija. Taip pat, žaismingos draugystės buvo susijusios su laime ir gerove, o šis ryšys išliko reikšmingas net kontroliuojant asmenybės bruožus ir draugystės kokybę. Taigi, žaismingumas galimai padeda atliepti susietumo poreikį – vieną iš trijų pagrindinių bazinių psichologinių poreikių. O kaip aptarta ankstesnėje analizėje – bazinių psichologinių poreikių patenkinimas siejasi su didesniu gyvybingumu. Visa tai, leidžia kelti prielaidą, kad žaismingumas padidina gyvybingumą, nes yra naudojamas kaip įrankis susietumo poreikiui atliepti.

Kiekvienas žaismingumo tipas galimai turi skirtingą indelį santykiams ir susietumo jausmui juose. Pavyzdžiui, į kitus orientuoto ir intelektualaus žaismingumo tipai siejasi su didesniu pasitenkinimu santykiais apskritai (Proyer et al., 2019) ir mažesniu emocinio pavydo patyrimu (Proyer et al., 2019). Taip pat, abu šie tipai siejasi su saugesniu prieraišumu santykiuose. Intelektualiai žaismingi asmenys patiria mažiau nerimastingo prieraišumo, o į kitus orientuoti – mažiau vengiančio prieraišumo (Brauer et al. 2024). Vis dėlto – intelektualai žaismingi asmenys yra labiau linkę nepasitikėti savo partneriais (Proyer et al., 2019). Šie rezultatai šiek tiek prieštaringi, atsižvelgiant į prieš tai minėtą saugesnį prieraišumą ir mažesnę pavydo jausmą. Gana panašūs rezultatai yra ir apie lengvo būdo žaismingumą. Asmenys, kuriems būdingas šis žaismingumo tipas, išgyvena mažiau nerimastingo prieraišumo, pavydo ir susirūpinimo apie romantinių santykių saugumą (Brauer et al., 2024). Taip pat, jie yra labiau patenkinti santykiais (Proyer et al., 2019). Vis dėlto, jų partneriai yra linkę patirti daugiau pavydo ir nepasitikėjimo jais (Brauer et al., 2024; Proyer et al., 2019). Galimai asmenys, turintys stipriai išreikštą lengvo būdo žaismingumo bruožą – savo elgesiu sukelia nepasitikėjimą ir pavydą. Įdomu, kad ekscentriškas žaismingumas nebuvo susijęs nei su bendru pasitenkinimu santykiais (Proyer, et al., 2019) nei su prieraišumo stiliais (Brauer et al., 2024). Kitas netikėtas atradimas – ekscentriškas žaismingumas siejasi su mažesniu emocinio pavydo lygiu, tačiau jam labiau būdingas kognityvinis ir elgesio pavydas – įtarumas, tikrinimai, mintys apie galimą partnerio neištikimybę (Brauer et al., 2024). Visgi, randama ir teigiamų aspektų – ekscentriškai žaismingi asmenys yra labiau įsitraukę į santykių palaikymą ir labiau linkę žavėtis savo romantiniu partneriu

(Proyer, et al., 2019). Apibendrinant – apskritai žaismingumas tyrimuose siejasi su didesniu pasitenkinimu romantiniais santykiais ir draugystėmis. Skirtingi žaismingumo tipai siejasi tiek su teigiamais, tiek su neigiamais santykių veiksniais. Nors susietumo poreikis apima ne tik romantinius santykius, bet dauguma tyrimų, kuriuos pavyko rasti – apie juos. Pagal dabartinius tyrimus, panašu, kad į kitus orientuotas žaismingumas yra labiausiai susijęs su susietumo poreikio patenkinimu. Šis žaismingumo tipas konceptualiai yra apie pozityvumą santykiuose, todėl jo sąsajos su susietumo poreikio patenkinimu – nestebintų. Pavyzdys yra Proyer (2017) klausimyno teiginys “Galiu panaudoti savo žaismingumą, kad padaryčiau ką nors malonaus kitiems arba juos pralinksminčiau”. Kiti žaismingumo tipai – susiję tiek su neigiamais, tiek su teigiamais veiksniais, todėl neišku ar visumoje yra labiau susiję su susietumo poreikio patenkinimu. Mažiausiai tikėtina, kad su susietumu yra susijęs ekscentriškas žaismingumas, kuris tyrimuose nesisiejo su dauguma aprašytų santykių aspektų, arba siejosi neigiamai,

1.4.2 Ryšys tarp žaismingumo ir autonomijos poreikio patenkinimo.

Net ir nekontroliuojamose situacijose žaismingumas leidžia patirti vidinę kontrolę ir autonomiją. Visų pirma, žaidimas yra autonomiška veikla, kuri natūraliai kyla iš vidinės motyvacijos (Ryan & Deci, 2020). Pagal Feniger-Schaal et al. (2024) Žaismingumo kaip įveikos strategijos modelį (angl. *Playfulness as a Coping Strategy model*), žaismingumas suteikia vidinių resursų atlaikyti sunkias situacijas. Žaismingas elgesys analizuojamas kaip būdas atkurti vidinę autonomiją – tai aktyvus atsakas, kuriuo žmogus tarsi „iššoka“ iš esamos sunkios situacijos ir inicijuoja alternatyvią patirtį. Straipsnyje, ši idėja iliustruojama pavyzdžiais – nagrinėjami vaizdo įrašai iš karo zonų. Viena vaizdo įrašė Izraelio kareiviai atkuria sceną iš populiaraus serialo „Draugai“, o kitame Ukrainos kareiviai atlieka Bobby McFerrin kūrinį „Don’t Worry, Be happy“. Atrodo, kad toks žaismingas elgesys prieštarauja baisiai karo realybei. Vis dėlto, šitoks elgesys leidžia laikinai susikurti „pasaulį pasaulyje“, kuriame galima patirti džiaugsmą ir viltį, tyrinėti alternatyvias roles ir jausmus (Feniger-Schaal et al., 2024). Kita sunki aplinkybė, kuri neigiamai paveikė daugybės žmonių, tame tarpe ir studentų gyvenimo kokybę buvo COVID-19 pandemija (Aristovnik et al., 2020b). Studentai išgyveno susirūpinimą dėl profesinės ateities, suvoktą padidėjusį darbo krūvį, nerimą, nuobodulį, frustraciją (Aristovnik et al., 2020b). Li et al. (2021) tyrinėjo studentų žaismingumą ir gerovės veiksnius karantino metu. Žaismingesni studentai buvo labiau patenkinti gyvenimu ir patyrė mažiau perdegimo požymių. Šį ryšį paaiškino kontrolės jausmas, kuris veikė kaip mediatorius. Pagal šiuos rezultatus keliami prielaida, kad žaismingumas suteikia didesnę kontrolės jausmą, o tai veikia kaip apsauginis veiksnys nuo perdegimo. Perdegimas yra priešingas gyvybingumui fenomenas, todėl mažiau perdegimo požymių tikėtina, kad reiškia didesnę gyvybingumą. Kontrolės jausmas ir autonomijos poreikis – yra atskiri konstruktai (Skinner, 1996), tačiau jie susiję – tikėtina kad patiriamas didesnis kontrolės

jausmas siejasi ir su labiau patenkintu autonomijos poreikiu. Kitame Covid-19 pandemijos metu atliktame tyrime, Clifford et al. (2022b) įvertino ryšius tarp suaugusiųjų streso įveikos būdų, savijautos ir žaismingumo. Nustatyta, kad žaismingumas siejosi su didesniu saviveiksmingumu (ang. self-efficacy) ir mažesniu suvoktu bejėgiškumu. Žaismingesni žmonės naudojo labiau adaptyvias įveikos strategijas, o šis ryšys buvo aiškinamas per saviveiksmingumo ir bejėgiškumo kintamuosius. Paprastai tariant, žaismingesni asmenys jautė mažiau bejėgiškumo. Apibendrinant, žaismingumas gali pasireikšti, kaip aktyvus būdas atgauti vidinę emocinę kontrolę ir autonomiją net ir sudėtingose aplinkybėse.

1.4.3 Ryšys tarp žaismingumo ir kompetencijos poreikio patenkinimo.

Intelektualus žaismingumas siejamas su pirmenybe sudėtingumui, o ne paprastumui (Proyer, 2017). Pavyzdžiui, patikimame Proyer (2017) žaismingumo klausimyne (žr. Metodologijos skyriuje) yra teiginys apibūdinantis mažą intelektualinį žaismingumą. „Nemėgstu užduočių, kuriose turiu išbandyti keletą dalykų ir sudėtingai ką nors išspręsti, prieš pasiekiant gerą sprendimą“. Polinkis ieškoti iššūkių ir įveikti sudėtingesnes užduotis – potencialiai gali padidinti kompetencijos poreikio patenkinimą. Ši idėja atsispindi Giebe & Rigotti (2020) tyrime – darbo sudėtingumas buvo susijęs su mažesniu emociniu išsekimu – šis ryšys aiškinamas per kompetencijos poreikio patenkinimą. Taip pat, Inoue (2007) tyrimas atskleidė, kad tie studentai, kurie rinkosi sudėtingesnes užduotis, tą darė veikiami susidomėjimo, nepriklausomai nuo jų suvokiamos kompetencijos atlikti užduotį (kuri buvo vertinta prieš atliekant užduotį). Taigi, intelektualinis žaismingumas skatina rinktis iššūkius ir protinę stimuliaciją ir taip galimai patirti kompetencijos jausmą.

Žaismingumas taip pat gali pasitarnauti darbo aplinkoje, padidinant įsitraukimą ir kompetencijos poreikio patenkinimą. Scharp et al. (2022) atrodo, žaismingas darbo dizainas teigiamai susijęs su įsitraukimu į darbą, o ryšys paaiškinamas per bazinių psichologinių poreikių (autonomijos ir kompetencijos) patenkinimą. Žaismingas darbo dizainas apibūdinamas kaip aktyvi darbuotojų orientacija į darbo veiklas, kuri pasižymi dviem aspektais. Pirmas aspektas tai linksmumo kūrimas - naudojimas humoro ir fantazijos, kad padaryti užduotis linksmesnes. Antras – konkurencijos kūrimas, kuris reiškia įtraukimą žaidimo elementų susijusių su iššūkiais ir tikslais (Scharp et al., 2019). Abu žaismingo darbo dizaino aspektai siejosi su kompetencijos poreikio patenkinimu. Kitame tyrime, papildomai buvo vertinamas žaismingas organizacijos klimatas, kuris reiškia juokų buvimą tarp kolegų, spontaniškumą ir laisvumą darbinėje aplinkoje (Pap et al., 2025). Rasta, kad darbuotojai, kurie organizacijos klimatą vertino kaip žaismingesnį – dažniau naudojo žaismingo darbo dizaino strategijas. O šių strategijų naudojimas teigiamai siejosi tiek su kompetencijos poreikio patenkinimu, tiek su įsitraukimu į darbą. Svarbu paminėti, kad abiejuose tyrimuose žaismingo darbo dizaino poveikis buvo trumpalaikis – nepersikeldavo į kitą dieną (darbuotojai klausimynus pildydavo kasdien, keletą dienų).

Apibendrinant šiuos tyrimus – aktyvus žaismingų strategijų naudojimas darbe susijęs su kompetencijos poreikio patenkinimu, tačiau poveikis trumpalaikis, todėl reikia tokias strategijas taikyti reguliariai. Žaisminga organizacinė aplinka gali paskatinti žaismingų strategijų naudojimą, tačiau tiesiogiai kompetencijos poreikio neatliepia – svarbus aktyvus darbuotojų įsitraukimas.

Kitas būdas kaip žaismingumas potencialiai gali sietis su kompetencijos poreikio patenkinimu – suvokti asmeniniai gebėjimai ar pasiekimai. Tyrime, kurį atliko R. T. Proyer (2011), žaismingumas buvo susijęs su geresniais akademiniiais pasiekimais. Įdomu, kad žaismingi studentai ne tik gaudavo geresnius pažymius, bet buvo linkę skaityti papildomai – ne tik tai kas būtina egzaminui išlaikyti. Tik ar tikrai objektyvūs pasiekimai (pažymiai) reiškia didesnę subjektyvų kompetencijos jausmą? Pagal Brauer and Proyer (2017) tyrimą, kuris nagrinėja imposterio fenomeno sąsajas su žaismingumu – nebūtinai. Imposterio fenomenas apibūdinamas kaip nesugebėjimas internalizuoti sėkmės, nepaisant objektyvių jos indikatorių ir jausmas, kad esami pasiekimai neatitinka tikrųjų gebėjimų (Brauer & Proyer, 2017). Tirtos dvi imtys – studentų ir profesionalių darbuotojų ir rasta, kad studentai apskritai buvo labiau linkę patirti šį fenomeną. Žaismingesni darbuotojai buvo mažiau linkę jaustis kaip imposteriai. Tik ekscentriškas žaismingumas nebuvo susijęs su imposterio fenomeno patyrimu. Studentų imtyje, tik lengvo būdo žaismingumas buvo susijęs su mažiau patiriamu imposterio fenomenu. Įdomu tai, kad ekscentrišku žaismingu pasižymintys studentai netgi buvo labiau linkę jaustis imposteriais. Ši netikėtą atradimą autoriai bando aiškinti per bendrą ekscentriško žaismingumo ir imposterio sindromo variaciją su žemesniu sąmoningumu ir abiem fenomenams būdingą bruožą – jaustis kitokiems nei dauguma (Proyer, 2017; Ross et. al. cit. iš Brauer & Proyer, 2017). Apibendrinant – didesni akademiniai pasiekimai, kurie susiję su žaismingumu – potencialiai galėtų padėti patenkinti kompetencijos poreikį. Vis dėlto svarbu gebėti tuos pasiekimus internalizuoti, kad suvokti savo kompetenciją arba kitaip – gebėjimą pasiekti norimų rezultatų ir veikti efektyviai. Skirtingi žaismingumo tipai skirtingai siejasi su imposterio fenomenu, todėl tikėtina – skirtingai veikia ir kompetencijos poreikio patenkinimą.

Apibendrinant, tyrimai rodo, kad žaismingumas teigiamai siejasi su kompetencijos poreikio patenkinimu. O kompetencijos poreikio patenkinimas medijuoja tokius teigiamus reiškinius, kaip mažesnę emocinę išsekimą darbe (Giebe and Rigotti, 2020), įsitraukimą į darbą (Scharp et al., 2022; Pap et al., 2025). Konceptualiai – intelektualus žaismingumas labiausiai artimas kompetencijos poreikio patenkinimui, nes kaip jau minėta – skatina siekti intelektinės stimuliacijos ir sudėtingesnių intelektinių užduočių.

1.5 Tyrimo problema, aktualumas

Nors yra daugybė tyrimų, kurie rado teigiamą žaismingumo ryšį su įvairiais gerovės veiksniais – daugumai šių tyrimų būdingas skerspjūvio dizainas. Šie tyrimai nustato sąsajas tarp konstrukto,

tačiau neatskleidžia efekto krypties. Galbūt individai, kurie jaučiasi patenkinti gyvenimu ir gyvybingi – tiesiog natūraliai turi daugiau jėgų būti žaismingesniais. Taip pat, šis ryšys gali reikšti, kad žaismingas elgesys padidina gyvybingumą ir gerovę. Taigi, žaismingumas gali būti interpretuojamas tiek kaip resursas gerovei didinti, tiek kaip tiesiog šalutinis gerovės produktas. Longitudinis tyrimo dizainas, kuris taikomas šiame tyrime, gali geriau atskleisti efekto kryptį, nes nustato kaip per laiką konstruktai kinta. Tai leidžia išsamiau tyrinėti, kaip kintamieji ir jų pokyčiai laike sąveikauja tarpusavyje (pavyzdžiui, ar per laiką padidėjus gyvybingumui, padidėja ir žaismingumas). Taigi, šis tyrimas aktualus, siekiant geriau suprasti, nuo ko priklauso žaismingumo ir gyvybingumo sąveikos.

Taip pat, šis tyrimas aktualus tuo, kad tyrinėja skirtingus žaismingumo tipus. Nors žaismingumas gali būti tiriamas ir kaip vienalytis konstruktas, tačiau jo tipų išskyrimas leidžia išsamiau tyrinėti žaismingumo veikimo mechanizmą. Taip pat, konkretesnių žaismingumo tipų tyrinėjimas gali būti naudingas kuriant tikslingesnes intervencijas ar rekomendacijas. Kitaip tariant, supratęs kokie žaismingumo aspektai labiausiai siejasi su gyvybingumu, galima labiau orientuotis į šių aspektų stiprinimą. Nebuvo rasta tyrimų, kurie nagrinėtų kaip skirtingi žaismingumo tipai sąveikauja su bazinių psichologinių poreikių (susietumo, autonomijos ir kompetencijos) patenkinimu. Apskritai nebuvo tyrimų, kurie tirtų visų trijų bazinių poreikių sąveikas su žaismingumu ir gyvybingumu. Nors yra tyrimų, kurie tiria kai kuriuos iš šių aspektų atskirai, tačiau nėra tyrimų, kurie apjungtų šiuos konstruktus kartu. Be to, nėra tyrimų, kurie tai tyrinėtų Lietuvos tiriamųjų imtyje. Apskritai, rastas tik vienas tyrimas (Duonelaitė, 2023), kuris tiria suaugusių žaismingumą Lietuvoje. Taigi, šis tyrimas papildytų žinias ir apie tai, kaip žaismingumas (ir skirtingi jo tipai), baziniai psichologiniai poreikiai ir gyvybingumas sąveikauja tarpusavyje – skerspjuvio analizėje. O kaip šie konstruktai daro įtaką gyvybingumo pokyčiams laike – padės išsiaiškinti longitudinalinė tyrimo dalis.

1.6. Tyrimo tikslas, klausimai ir uždaviniai.

Pirmasis tyrimo tikslas: Išsiaiškinti, ar bazinių psichologinių poreikių patenkinimas medijuoja ryšį tarp žaismingumo ir subjektyvaus gyvybingumo.

Antrasis tyrimo tikslas: Išnagrinėti žaismingumo ir bazinių psichologinių poreikių patenkinimo įtaką subjektyviam gyvybingumui laikui bėgant.

Tyrimo klausimai

1. Kaip siejasi žaismingumas (bendras ir pagal tipą), bazinių psichologinių poreikių patenkinimas ir subjektyvus gyvybingumas 1-ajame tyrimo etape?
2. Ar bazinių psichologinių poreikių tenkinimas gali paaiškinti žaismingumo ir subjektyvaus gyvybingumo santykį?
3. Kaip žaismingumas, bazinių psichologinių poreikių patenkinimas ir subjektyvus gyvybingumas kinta laikui bėgant?

4. Kiek žaismingumas ir bazinių psichologinių poreikių tenkinimas 1-uoju tyrimo etapu leidžia prognozuoti subjektyvų gyvybingumą 2-uoju tyrimo etapu, kontroliuojant pradinį gyvybingumą?

Tyrimo uždaviniai:

1. Išnagrinėti žaismingumo (bendro ir pagal tipą), bazinių psichologinių poreikių tenkinimo ir subjektyvaus gyvybingumo tarpusavio ryšius 1-uoju tyrimo etapu.

2. Išsiaiškinti, ar bazinių psichologinių poreikių patenkinimas gali paaiškinti ryšį tarp žaismingumo ir subjektyvaus gyvybingumo.

3. Įvertinti subjektyvaus gyvybingumo, bazinių psichologinių poreikių tenkinimo ir žaismingumo pokyčius tarp 1-ojo ir 2-ojo tyrimo etapo.

4. Nustatyti, ar žaismingumas ir bazinių psichologinių poreikių tenkinimas 1-uoju laikotarpiu leidžia prognozuoti subjektyvų gyvybingumą 2-uoju laikotarpiu, kontroliuojant pradinį gyvybingumą.

2. METODIKA

2.1. Tyrimo dalyviai

Tyrimo imtis yra patogioji, į tyrimą įtraukti tik studentai. Pirmuoju tyrimo etapu dalyvavo 178 respondentai. Tyrimo dalyvių amžius buvo nuo 19 iki 49 metų ($M = 22,90$ metų; $SD = 5,06$). Iš visų dalyvių, 134 (74%) buvo moterys ir 40 (22,5 %) - vyrai, 3 (1,7%) pažymėjo „kita“ ir 1 (0,6%) savo lyties nenorėjo nurodyti. Studijas ir darbą derino 85 (47,8 %), o tik studijavo 93 (52,2%) tyrime dalyvavę studentai. Taip pat, 80,3% tiriamųjų pažymėjo nesergantys jokia lėtine liga. Ūmia liga (pvz., virusinė infekcija) per pastarąsias 2 savaites sirgo (bet tyrimo metu jau buvo pasveikę) 23 (12,9%) asmenys, tuo metu sirgo 17 (9,6%), o 138 (77,5 %) asmenys pažymėjo per pastarąsias 2 savaites nesirgę jokia ūmia liga.

Antruoju etapu dalyvavo 43 asmenys, kurių amžius buvo nuo 19 iki 43 metų (vidurkis – 23,39; $SD = 4,65$). Iš šios imties 13 (30,2%) respondentų nurodė, kad yra vyrai, 29 (67,4%) – moterys, o 1 (2,3%) pažymėjo „kita“. Dėl studijų ir darbo derinimo klausimo, 24 (55,8%) respondentų teigė, kad derina studijas ir darbą, o 19 (44,2%) – kad tik studijuoja, bet nedirba. Kalbant apie lėtinių ligų buvimą, 73,3% tiriamųjų pranešė, kad neserga jokia lėtine liga. Dėl ūmių ligų klausimo (per pastarąsias dvi savaites) 38 asmenys (92,7%) nurodė, kad nesirgo ūmia liga, 2 (4,9%) – kad sirgo šiuo metu, o 1 (2,4%) – kad jau pasveiko.

2.2. Tyrimo instrumentai

Šiame tyrime buvo naudojamos skalės, vertinančios žaismingumą, bazinių psichologinių poreikų – autonomijos, kompetencijos ir susietumo patenkinimą bei subjektyvų gyvybingumą. Visos skalės buvo išverstos į lietuvių kalbą, taikant standartinę dvigubo vertimo procedūrą ir patikrintos 2024 metų sausį pilotinių tyrimų metu. Iš pradžių planuota naudoti trumpąją žaismingumo skalės versiją kurią sudaro 12 klausimų, siekiant sumažinti laiko trukmę, reikalingą anketai užpildyti. Siekiant išsiaiškinti ar trumposios žaismingumo skalės klausimai yra suprantami tiriamiesiems, atliktas pilotinis tyrimas kuriame dalyvavo 29 asmenys, o iš jų 11 pateikė grįžtamąjį ryšį. Vis dėlto, nebuvo nustatytas geras šios skalės ir jos subskalių vidinis suderintumas (Cronbacho $\alpha < 0,6$). Priimtas sprendimas tyrime naudoti ilgąją skalės versiją (28 klausimai), tikintis, kad jos patikimumas bus didesnis. Papildomas pilotinis tyrimas nebuvo darytas, tačiau, siekiant patikrinti, ar originali klausimų prasmė nebuvo prarasta. . ilgoji žaismingumą vertinanti skalė buvo išversta ne tik dvigubo vertimo, bet ir atgalinio vertimo (*angl. back-translation*) procedūra, O bazinių psichologinių poreikių patenkinimą ir subjektyvų gyvybingumą vertinančios skalės buvo įvertintos kitame pilotiniame tyrime, kuriame dalyvavo 40 respondentų. Nustatytas pakankamas vidinis suderintumas ir nuspręsta

šias skales naudoti ir pagrindiniame tyrime. Tyrime naudotų klausimynų lietuviškos versijos (OLIW, BPN, SVS) pateiktos 12–14 prieduose.

2.2.1 OLIW žaismingumo skalė

Siekiant įvertinti tiriamųjų subjektyvų žaismingumą, naudota OLIW žaismingumo skalė, sukurtas Proyer (2017). Šis skalė sudaryta iš 28 teiginių, kurie vertinami 7 balų Likerto skalėje, kurioje 1= Visiškai nesutinku; 2= Nesutinku; 3 = Šiek tiek nesutinku; 4 = Nei sutinku, nei nesutinku; 5 = Šiek tiek sutinku; 6 = Sutinku; 7 = Labai sutinku. Siekiami įvertinti šie pagrindiniai žaismingumo tipai: Į kitus orientuotas (ang. Other - directed); (ang. Lighthearted) žaismingumas; Intelektualus (ang. Intellectual) žaismingumas; Ekscentriškas (ang. Whimsical) žaismingumas. Daugiau apie šiuos žaismingumo tipus aprašyta 1.3.2 skyrelyje.

Kiekvienas žaismingumo tipas turi atitinkamą subskalę, o šios 4 subskalės turi po 7 klausimus. Originalios skalės versijos ir jos subskalių faktorinis validumas patvirtintas tiriamąja ($n = 628$) ir patvirtinančiąja faktorine analize. Taip pat, patvirtintas konvergentinis skalės validumas, ši skalė siejasi su kitais žaismingumą tiriančiais instrumentais (Proyer, 2017).

Lietuviškos versijos patikimumas ir validumas: Šio klausimyno lietuviškos versijos vidinis suderintumas: Bendras klausimyno Cronbach's alpha koeficientas: 0,88; Į kitus orientuoto žaismingumo skalės $\alpha = 0,76$; Lengvo būdo žaismingumo skalės $\alpha = 0,75$; Intelektualaus žaismingumo skalės $\alpha = 0,61$; Ekscentriško žaismingumo skalės $\alpha = 0,74$. Tai reiškia, kad bendra skalė turi labai aukštą vidinį suderintumą matuoja žaismingumą nuosekliai ir patikimai. Į kitus orientuoto, lengvo būdo ir ekscentriško žaismingumo subskalės turi patenkinamą vidinį suderintumą, kuris rodo gerą vidinį nuoseklumą, tinkamą moksliniams tyrimams. Intelektualaus žaismingumo skalės vidinis suderintumas yra ribinis, tai reiškia, kad ši skalė gali būti mažiau nuosekli. Pademonstruotas aukštas pakartotinio testavimo patikimumas – žaismingumo skalės (OLIW) pakartotinio testavimo koreliacija siekė $r = 0.846$ ($p < 0.01$), patvirtindama skalės patikimumą laikui bėgant.

Tiriančioji faktorinė analizė nepatvirtino subskalių struktūros atitikimo originaliai skalei. ($CFI = 0.752$; $TLI = 0.728$; $RMSEA = 0.071$; $\chi^2 = 652$ (344) $p < 0,001$). Vis dėlto, visų modelio teiginių faktorių svoriai yra statistiškai reikšmingi, o dauguma – pakankamai aukšti (0,4 – 0,8). Vis dėlto, pasitaikė ir teiginių su mažesniais faktorių svoriais ($< 0,4$): „Į kitus orientuoto žaismingumo“ modelyje q27 ir q15; „Intelektinio žaismingumo“ modelyje q1, q5 ir q13; „Lengvo būdo žaismingumo“ modelyje q2 (0.362). Šie teiginiai yra probleminiai, nes rodo silpnesnę ryšį su atitinkamais faktoriais. Visa tai reiškia, kad lietuviškai išvestos skalės matavimo modelis gali skirtis nuo originalios jos versijos. Gauti rezultatai turėtų būti vertinami atsargiai. Galimos šio neatitikimo

priežastys – kultūriniai ar lingvistiniai vertimo aspektai, dėl kurių klausimų interpretacija galėjo būti kitokia.

2.2.1 Bazinių psichologinių poreikių patenkinimo skalė

Šią skalę sudaro 21 Likert tipo teiginys (nuo 1 – Visiškai netiesa iki 7 – Visiškai tiesa). Skalė matuoja trijų bazinių psichologinių poreikių patenkinimą: autonomijos, kompetencijos ir susietumo (Deci & Ryan, 2000; Gagné, 2003)

Išverstos skalės ir jos subskalių vidinis suderinamumas yra aukštas: Bendro poreikių patenkinimo ($\alpha = 0.89$), Autonomijos ($\alpha = 0.77$), Kompetencijos ($\alpha = 0.79$), Susietumo ($\alpha = 0.82$). Taip pat, pademonstruotas geras pakartotinio testavimo patikimumas ($r = 0.822$; $p < 0.01$), kas rodo, kad ši nuosekliai matuoja vertinamą konstrukta pakartotiniaisiais matavimais. Atlikta patvirtinčioji faktorinė analizė nepatvirtino tinkamos subskalių struktūros – modelis neatitiko tinkamumo indeksų ($CFI = 0.773$; $TLI = 0.744$; $RMSEA = 0.097$; $\chi^2 = 500$ (186) $p < 0,001$). Teiginių faktorių svoriai buvo statistiškai reikšmingi ir pakankamai aukšti (0,4 – 0,9) išskyrus vieną probleminį teiginį (q11). Iš šių rezultatų, panašu, kad šios skalės rezultatus reiktų vertinti atsargiai dėl validumo problemų.

2.2.1 Subjektyvaus gyvybingumo skalė (SVS)

Subjektyvaus gyvybingumo skalė (Subjective Vitality Scale, SVS) buvo sukurta Ryan ir Frederick (1997) kaip priemonė įvertinti energijos ir psichologinio aktyvumo būseną. Egzistuoja dvi SVS versijos: 1) Individualių skirtumų (ang. Individual difference level version) - matuoja individo polinkį jaustis gyvybingu apskritai. 2) Momentinės būsenos (ang. State level version) - vertina dabartinį gyvybingumo lygį. Šiame darbe naudota Individualių skirtumų skalės versija. Ji sudaryta iš 7 teiginių, kiekvienas teiginys vertintas balais nuo 1 („visiškai netiesa“) iki 7 („visiškai tiesa“). Originalios skalės vidinis suderinamumas yra aukštas - cronbach α svyruoja tarp 0.80–0.90.

Lietuviškai išverstos versijos vidinis suderinamumas taip pat aukštas – cronbach $\alpha = 0.92$. Subjektyvaus gyvybingumo skalės (SVS) pakartotinio testavimo patikimumas buvo aukštas, testavimo koreliacija siekė $r = 0.827$ ($p < 0.01$), kas rodo, jog skalė stabiliai vertina tiriamą konstrukta per laiką. Šie rodikliai atspindi tvirtą skalės patikimumą. Atlikus patvirtinančią faktorinę analizę iš pradžių modelis nesiekė pakankamo atitikimo kriterijų, nes $RMSEA$ reikšmė didesnė nei 0.08 o χ^2 rodiklis buvo reikšmingas. uomet į modelį įtrauktos teiginių paklaidų koreliacijos (q4 su q3; q2R su q1) , kurios buvo siūlomos modifikacijos indeksų skiltyje, o taip pat konceptualiai susijusios (labai panašūs teiginiai). Įtraukus šias paklaidų koreliacijas modelis statistiškai reikšmingai pagerėjo ir atitiko pakankamuo kriterijų. ($CFI = 0.987$; $TLI = 0.976$; $RMSEA = 0.079$; $\chi^2 = 25.237$ (12) $p = 0.0137$). Nors χ^2 išliko nereikšmingas, tačiau šis rodiklis dažnai būna nereikšmingas didesnėse imtyse. Modelio teiginių faktorių svoriai yra pakankamai aukšti ir statistiškai reikšmingi (0,6 – 0,9). Taigi, lietuviška subjektyvaus gyvybingumo skalės versija yra patikima, validi ir tinkama naudoti.

2.3 Tyrimo eiga

Šis magistro darbas yra iniciatyvos Vitality Lab dalis, kuriai vadovauja Dr. Arūnas Žiedelis ir Doc. dr. Joshua Paul Irvin Moreton. Siekiant suprasti studentų gyvybingumo veiksnius, organizuojama serija tyrimų.

Visų pirma žaismingumo skalės autorius, Rene Proyer, suteikė leidimą naudoti jo instrumentus – OLIW ir OLIW- S versijas – bei išversti juos į lietuvių kalbą. Taip pat, šiam tyrimui yra gautas VU Psichologinių tyrimų etikos komiteto leidimas.

Tyrimas vyko nuotoliniu būdu, naudojant internetinę apklausų platformą. Anketomis buvo dalinamasi „Facebook“ socialinio tinklo platformoje, taip pat siunčiant laiškus „outlook“ elektroniniu paštu. Tyrimo dalyvių buvo prašoma ne tik užpildyti anketą, bet ir pasidalinti ja su kitais studentais. Pirmajame anketos puslapyje, tiriamieji buvo raštu informuoti, kad dalyvavimas tyrime yra savanoriškas, tyrimo duomenys konfidencialūs ir yra galimybė bet kada pasitraukti iš tyrimo. Visi tiriamieji sutiko dalyvauti tyrime, anketoje į klausimą „Ar sutinkate dalyvauti tyrime“, pažymėję „Sutinku“. Šiam tyrimui būdingas longitudinalinis dizainas, todėl duomenys rinkti trimis etapais. Kiekvienas tyrimo dalyvis nurodė savo elektroninį paštą, kuriuo buvo susisiektas antrajame ir trečiajame tyrimo etape, prašant vėl užpildyti tą pačią anketą. Visi etapai buvo įgyvendinti per 2024 metus. Pirmasis tyrimo etapas truko nuo vasario 14 iki kovo 14 dienos. Antrasis tyrimo etapas truko nuo balandžio 17 iki gegužės 17 dienos. O trečiasis tyrimo etapas truko nuo birželio 17 iki liepos 17 dienos. Vis dėlto, trečiuoju etapu dalyvavo tik 11 asmenų, todėl šio etapo duomenys nebuvo įtraukti į tolimesnę analizę dėl per mažo imties dydžio.

2.4. Duomenų analizė

Statistinei duomenų analizei buvo naudojama IBM SPSS Statistics 30 programa. Iš pradžių apskaičiuota aprašomoji statistika (skalių vidurkiai, standartiniai nuokrypiai, minimalūs ir maksimalūs balai). Siekiant įvertinti patikimumą, apskaičiuotas vidinis skalių ir subskalių suderinamumas (Cronbach alfa koeficientas), taip pat – pakartotinio testavimo patikimumas. Validumas įvertintas visoms skalėms atlikus patvirtinančią faktorinę analizę, naudojant Mplus programą. Taip pat, patikrinta ar skalės pasiskirsčiusios pagal normalųjį skirstinį, taikant Shapiro-Wilk testą, asimetrijos ir eksceso kriterijus, stebint histogramas, įvertinant išskirtis. Vertinant griežčiausiu Shapiro -Wilk testu, nustatyta, kad pirmo matavimo gyvybingumo, autonomijos, susietumo, į kitus orientuoto žaismingumo, amžiaus ir sveikatos būklės skalėms būdingas statistiškai reikšmingas nuokrypis nuo normaliojo pasiskirstymo. Vis dėlto, daugumos skalių rezultatų pasiskirstymas atitiko asimetrijos (angl. skewness) ir eksceso (angl. kurtosis) kriterijus: koeficientai svyruoja nuo -2 iki 2; todėl tai laikoma nedideliu nukrypimu nuo normaliojo skirstinio (žiūrėti

prieduose). Išimtis yra amžiaus ir sveikatos būklės kintamieji, kurie neatitiko asimetrijos ir eksceso kriterijų. (žr. priedus). Taip pat, įvertintos histogramos ir iš jų matoma, kad susietumo ir į kitus orientuoto žaismingumo rezultatai nėra pasiskirstę pagal normal skirstinį, išsidėstymas neprimena varpo formos kreivės. Taigi, atsižvelgiant į visus šiuos kriterijus, nustatyta, kad susietumo ir į kitus orientuoto žaismingumo subskalės bei amžiaus ir sveikatos būklės kintamieji yra laikomi nenormaliai pasiskirsčiusiais.

Pirmas tyrimo uždavinys buvo „Išnagrinėti žaismingumo (bendro ir pagal tipą), bazinių psichologinių poreikių tenkinimo ir subjektyvaus gyvybingumo tarpusavio ryšius 1-uoju tyrimo etapu“. Visų pirma, siekiant nustatyti sąsajas tarp šių kintamųjų - skaičiuoti Spearman koreliacijos koeficientai. Pasirinktas neparametrinis kriterijus, nes dalis duomenų pasiskirstę ne pagal normalųjį skirstinį. Toliau, kad nustatyti kokie prediktoriai geriausiai prognozuoja pirmojo matavimo gyvybingumą, atliktos tiesinės regresijos. Antras tyrimo uždavinys buvo „Išsiaiškinti, ar bazinių psichologinių poreikių patenkinimas gali paaiškinti ryšį tarp žaismingumo ir subjektyvaus gyvybingumo. “Šiuo tikslu atliktos kelios mediacinės analizės. Mediacijų statistiniam reikšmingumui įvertinti, atlika bootstrap analizė su BCa 95 % pasikliautinais intervalais. Trečiasis uždavinys buvo „įvertinti subjektyvaus gyvybingumo, bazinių psichologinių poreikių tenkinimo ir žaismingumo pokyčius tarp 1-ojo ir 2-ojo tyrimo etapo“. Šiuo tikslu, pirmo ir antro matavimo skalių vidurkiai buvo lyginami naudojant Stjudento t porinių imčių tęstą. Ketvirtas uždavinys buvo „Nustatyti, ar žaismingumas ir bazinių psichologinių poreikių tenkinimas 1-uoju laikotarpiu leidžia prognozuoti subjektyvų gyvybingumą 2-uoju laikotarpiu, kontroliuojant pradinį gyvybingumą“. Norint modeliuoti subjektyvaus gyvybingumo pokytį laikui bėgant, buvo atlikta regresinė analizė, kurioje antrojo matavimo gyvybingumas buvo prognozuojamas pagal pirmojo matavimo gyvybingumą ir pirmojo matavimo prediktorius (žaismingumą, poreikių patenkinimą). Toks metodas (pvz., Allison, 1990) leidžia įvertinti pradinį lygį ir išvengti kai kurių problemų, būdingų žalių pokyčių rodikliams, tokių kaip žemas patikimumas ar regresija į vidurkį. Visų pirma, atlikta hierarchinė tiesinė regresija, kuria patikrinta ar pirmo matavimo kintamieji gali prognozuoti antro matavimo gyvybingumą. Kaip kontrolinis kintamasis, pirmame žingsnyje, įtrauktas pirmojo matavimo gyvybingumas, o tolimesniuose žingsniuose - kiti kintamieji. Tokiu būdu patikrinta ar žaismingumas (ar bet kitas kintamasis) turi prognostinę vertę, nepriklausomai nuo pradinio gyvybingumo lygio. Tuomet atlikta regresinė analizė, kuria patikrinta, ar skirtingi pirmo matavimo žaismingumo tipai, prognozuoja antro matavimo gyvybingumą.

Papildomai atlikti keli skaičiavimai, nesusiję su tyrimo uždaviniais. Papildomai, kartu su hierarchine regresija, buvo atlikta ir moderacinė analizė (Frazier et al., 2004), nes trečiame bloke buvo įtrauktas sąveikos kintamasis (poreikiai x žaismingumas), kuri pateikiama prieduose. Taip pat,

atlikta tiesinė regresija su pokyčio rodikliu, kaip priklausomą kintamąjį pasirinkus gyvybingumo pokytį, o nepriklausomi kintamieji buvo pirmojo matavimo gyvybingumas ir bazinių psichologinių poreikių patenkinimas. Galiausiai, atliktos kelios papildomos moderacinės analizės. Visi šie skaičiavimai pateikiami prieduose.

3. REZULTATAI

3.1 Pirmojo matavimo analizės

3.1.1 Skerspjūvio analizės

Pirmasis tyrimo uždavinys buvo išnagrinėti žaismingumo (bendro ir pagal tipą), bazinių psichologinių poreikių tenkinimo ir subjektyvaus gyvybingumo tarpusavio ryšius 1-ajame tyrimo etape. Visų pirma, šiam ryšių įvertinimui pasitelkėme Spearmano koreliacijas. Visos šių kintamųjų tarpusavio koreliacijos yra prielaidose. Aprašomosios statistikos rezultatai ir skalių normalumo kriterijai taip pat pateikti prielaidose.

Nustatytos statistiškai reikšmingos ir stiprios koreliacijos tarp gyvybingumo ir bendro poreikių įverčio skalės ($rs = 0.625$; $p < 0,01$), ir jos subskalių: autonomijos ($rs = 0.503$; $p < 0,01$) susietumo ($rs = 0.470$; $p < 0,01$) ir kompetencijos ($rs = 0,632$; $p < 0,01$) įverčių. Tai reiškia, kad aukštesniu balu savo poreikių patenkinimą įvertinę respondentai, taip pat aukštesniu balu įvertino ir savo subjektyvų gyvybingumą. Taigi, visų trijų bazinių psichologinių poreikių patenkinimas teigiamai siejasi su subjektyviu gyvybingumu.

1 lentelėje matomos žaismingumo kintamųjų sąsajos su subjektyviu gyvybingumu ir bazinių psichologinių poreikių patenkinimu. Gyvybingumas yra teigiamai ir statistiškai reikšmingai susijęs tiek su bendra žaismingumo skale, tiek su visais žaismingumo tipais. Stipriausia sąsaja matoma tarp gyvybingumo ir intelektualaus žaismingumo ($rs = 0,520$; $p < 0,01$). Bendras bazinių psichologinių poreikių patenkinimo įvertis teigiamai ir statistiškai reikšmingai siejosi su dauguma žaismingumo kintamųjų, tačiau išimtis yra lengvo būdo žaismingumas. Stipriausia sąsaja nustatyta su į kitus orientuoto žaismingumo tipu ($rs = 0,454$; $p < 0,01$). Taip pat, nustatyta, kad autonomijos poreikio patenkinimas teigiamai ir statistiškai reikšmingai siejasi su visais žaismingumo kintamaisiais, išskyrus ekscentrišką žaismingumą. Nustatyti statistiškai reikšmingi, teigiami ryšiai tarp kompetencijos poreikio patenkinimo ir žaismingumo kintamųjų (išimtis lengvo būdo žaismingumo tipas). Tarp susietumo poreikio patenkinimo ir žaismingumo kintamųjų, taip pat pastebimos statistiškai reikšmingos, teigiamos koreliacijos. Vėl išimtimi išlieka lengvo būdo žaismingumo įvertis, nes sąsaja nesiekia statistinio reikšmingumo. Stipriausias ryšys yra tarp susietumo poreikio ir į kitus orientuoto žaismingumo ($rs = 0,510$; $p < 0,01$), o silpniausias tarp susietumo poreikio patenkinimo ir ekscentriško žaismingumo ($rs = 0,162$; $p < 0,05$). Pastebima bendra tendencija, kad bazinių psichologinių poreikių patenkinimas labiausiai siejasi su intelektiniu žaismingumu ir į kitus orientuotu žaismingumu. Lengvo būdo žaismingumas ir ekscentriškas žaismingumas turi rečiau pasitaikančias statistiškai reikšmingas koreliacijas arba jos yra silpnos.

1 lentelė. *Gyvybingumo, psichologinių poreikių patenkinimo ir žaismingumo skalių sąsajos*

	Bendras žaismingu mo įvertis	Į kitus orientuotas Žaism.	Lengvo būdo žaism.	Intelektualus žaism.	Ekscentriškas žaism.
Gyvybingumas	.422**	.364**	.225**	.520**	.228**
Bendras poreikių įvertis	.353**	.454**	.128	.419**	.152*
Autonomija	.306**	.342**	.187*	.370**	.078
Kompetencija	.304**	.310**	.139	.401**	.165*
Susietumas	.331**	.510**	.072	.341**	.162*

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

Pastaba. β – standartizuotas regresijos koeficientas; p – statistinio reikšmingumo lygmuo; F – modelio tinkamumo testas; R^2 – dispersijos paaiškinimo koeficientas. $p < .05$ laikoma statistiškai reikšminga

Toliau įgyvendinant pirmąjį tyrimo uždavinį siekta įvertinti, kokie kintamieji labiausiai prognozuoja pirmojo matavimo (T1) subjektyvų gyvybingumą. Šiuo tikslu buvo atlikta hierarchinė tiesinė regresinė analizė (žr. 2 lentelę). Pirmajame bloke, kuriame buvo įtraukti amžius, lytis ir ūmus sirgimas (ar šiuo metu dalyvis serga kokia nors ūmine liga, pavyzdžiui, peršalimu arba sirgo per pastarąsias porą savaičių) modelis nebuvo statistiškai reikšmingas. Antrajame bloke, įtraukus bazinių psichologinių poreikių tenkinimą, modelis tapo statistiškai reikšmingas, o jo paaiškinamoji galia (R^2) padidėjo nuo 2,5 % iki 45,8 %. Statistiškai reikšmingai prediktoriai buvo lytis (vyrai, palyginti su moterimis, pasižymėjo aukštesniu subjektyvaus gyvybingumo lygiu), kompetencijos ir susietumo poreikių patenkinimas. Stipriausią prognostinę galią parodė kompetencijos poreikio tenkinimas, kurio koeficientas buvo vidutiniškai stiprus ($\beta = 0,483$). Trečiame žingsnyje įtrauktas žaismingumo kintamasis, ir modelio paaiškinamoji galia (R^2) šiek tiek padidėjo (nuo 45,8 % iki 48,3 %). Žaismingumas turėjo prognostinę vertę ($\beta = 0,173$; $p < 0,05$) net ir kontroliuojant psichologinius poreikius, amžių, lytį ir sirgimą.

2 lentelė T1 gyvybingumo prognostiniai veiksniai.

Nepriklausomi kintamieji	Priklausomas kintamasis		<i>F</i>	<i>p</i>	<i>R</i> ²
	T1 gyvybingumas				
	<i>Beta</i> (<i>β</i>)	<i>p</i>			
1 modelis			0.353	.787	.025
Amžius	.100	.193			

Lytis	.117	.128			
Sirgimas	-.045	.554			
2 modelis			5.577	<.001	.458
Amžius	-.001	.980			
Lytis	.127	.032			
Sirgimas (ūmus)	-.085	.145			
Autonomija	.079	.310			
Kompetencija	.483	<.001			
Susietumas	.199	.013			
3 modelis			5.318	<.001	.483
Amžius	.022	.709			
Lytis	.119	.042			
Sirgimas	-.085	.135			
Autonomija	.070	.360			
Kompetencija	.446	<.001			
Susietumas	.160	.044			
Žaismingumas	.173	.006			

Pastaba. Statistiškai reikšmingi rezultatai pažymėti paryškintu šriftu.

Pastaba. β – standartizuotas regresijos koeficientas; p – statistinio reikšmingumo lygmuo; F – modelio tinkamumo testas; R^2 – dispersijos paaiškinimo koeficientas. $p < .05$ laikoma statistiškai reikšminga

Ankstesniame modelyje įtraukus bendrą žaismingumą, jis pasirodė esantis reikšmingas prediktorius (2 lentelė). Visgi, žaismingumas turi skirtingus tipus, todėl svarbu išsiaiškinti, kaip kiekvienas iš jų savitai prognozuoja gyvybingumą. Tuo tikslu papildomai atlikta tiesinė regresinė analizė (žr. 3 lentelę), kuria nustatyta, kad tik intelektinio ir į kitus orientuoto žaismingumo tipai reikšmingai prognozuoja pirmojo matavimo (T1) gyvybingumą. Intelektinio žaismingumo koeficientas vidutiniškai stiprus ($\beta = 0,483$; $p < 0,001$), o į save orientuoto žaismingumo – silpnos stiprumo ($\beta = 0,187$; $p = 0,04$), Modelis paaiškino 28,1 % pirmo matavimo (T1) gyvybingumo dispersijos. Tai reiškia, kad individai, kurie mėgsta žaisti idėjomis, yra linkę jaustis labiau gyvybingi.

3 lentelė Regresijos modelis prognozuojant T1 gyvybingumą iš žaismingumo subskalių.

Nepriklausomi kintamieji	Priklausomas kintamasis		F	p	R ²
	T1 gyvybingumas				
	Beta (β)	p			
I kitus orientuotas žais.	.187	.041	4.36	.003	.281

Lengvo būdo žais.	-.089	.294
Intelekt. žais	.501	<.001
Ekscentriškas žais	-.094	.308

Pastaba. Statistiškai reikšmingi rezultatai pažymėti paryškintu šriftu.

Pastaba. β – standartizuotas regresijos koeficientas; p – statistinio reikšmingumo lygmuo; F – modelio tinkamumo testas; R^2 – dispersijos paaiškinimo koeficientas. $p < .05$ laikoma statistiškai reikšminga

Atlikti regresijos modeliai (žr. 4 lentelę) įvertino, kaip kiekvieną bazinį psichologinį poreikį prognozuoja skirtingi žaismingumo tipai. Autonomijos poreikio patenkinimą teigiamai prognozavo į kitus orientuotas ir intelektinis žaismingumo tipai. Reikšmingas, tačiau neigiamas prediktorius buvo ekscentriškas žaismingumas. Tai reiškia, kad pasižymėjimas ekscentrišku žaismingumu prognozuoja mažesnę autonomijos poreikio patenkinimą. Kompetencijos poreikio patenkinimą stipriausiai prognozavo intelektinis žaismingumas. Į kitus orientuotas žaismingumas taip pat buvo reikšmingas prediktorius, nors jo efekto dydis buvo mažesnis. Lengvabūdiško ir ekscentriško žaismingumo įverčiai nebuvo reikšmingi prognozuojant kompetencijos poreikio patenkinimą. Susietumo poreikį stipriausiai prognozavo į kitus orientuotas žaismingumas. Taip pat reikšmingas, bet silpnas prediktorius buvo intelektinis žaismingumas. Ekscentriškas žaismingumas neigiamai prognozavo susietumo poreikio patenkinimą. Regresijos modelis, kuriame prognozuojamas susietumas, turėjo didžiausią paaiškinamąją galią (34 %). Bendrą poreikių patenkinimą teigiamai prognozavo į kitus orientuotas ir intelektinis žaismingumas. Ekscentriškas žaismingumas buvo neigiamas bendro poreikių patenkinimo prediktorius. Apibendrinant, į kitus orientuotas ir intelektinis žaismingumo tipai teigiamai prognozuoja tiek bendrą, tiek atskirų poreikių patenkinimą. Ekscentriškas žaismingumo tipas daugumoje modelių siejosi su neigiamu poreikių patenkinimo lygmeniu. Lengvabūdiškas žaismingumas nei viename modelyje nebuvo reikšmingas prediktorius.

4 lentelė. *Regresijos modeliai prognozuojant poreikių patenkinimą iš žaismingumo subskalių.*

Priklausomi kintamieji	Nepriklausomi kintamieji				<i>F</i>	<i>P</i>	<i>R</i> ²
	Į kt.	Int.	Len.	Eksc.			
	<i>Beta (β)</i>						
Autonomija	0.39***	0.248**	0.08	-0.32**	11.544	< .001	0.211
Kompetencija	0.19*	0.373***	-0.07	-0.07	9.663	< .001	0.183
Susietumas	0.63***	0.184*	-0.15	-0.22*	22.314	< .001	0.34

Poreikių							
patenkinimas	0.49***	0.310***	-0.06	-0.24**	19.472	< .001	0.31
Pastaba. *** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$							
Pastaba. Į kt. – Į kitus orientuotas žaismingumas; Int. – Intelektinis žaismingumas; Len. – Lengvo būdo žaismingumas; Eksc. – Ekscentriškas žaismingumas.							
Pastaba. β – standartizuotas regresijos koeficientas; p – statistinio reikšmingumo lygmuo; F – modelio tinkamumo testas; R^2 – dispersijos paaiškinimo koeficientas. $p < .05$ laikoma statistiškai reikšminga							

3.1.2 Mediacinės analizės

Antras tyrimo uždavinys buvo išsiaiškinti, ar bazinių psichologinių poreikių patenkinimas gali paaiškinti ryšį tarp žaismingumo ir subjektyvaus gyvybingumo. Šiuo tikslu atliktos mediacinės analizės. Visų pirma įvertinta, kaip kiekvienas bazinis psichologinis poreikis atskirai medijuoja ryšį tarp žaismingumo ir gyvybingumo. Tuomet įvertinta, ar kompetencija paaiškina ryšį tarp intelektualaus žaismingumo tipo ir gyvybingumo. Šį įvertinimą pasirinkta daryti remiantis regresijos modelio rezultatais (žr. 8 lentelę), kuriame intelektualinis žaismingumas stipriausiai prognozuoja kompetencijos poreikio patenkinimą. Galiausiai įvertinta, ar susietumo poreikio patenkinimas paaiškina ryšį tarp į kitus orientuoto žaismingumo tipo ir gyvybingumo. Tai daryti pasirinkta remiantis tiek 4 lentelėje matomais regresijos rezultatais – į kitus orientuotas žaismingumas stipriausiai prognozuoja susietumo poreikio patenkinimą.

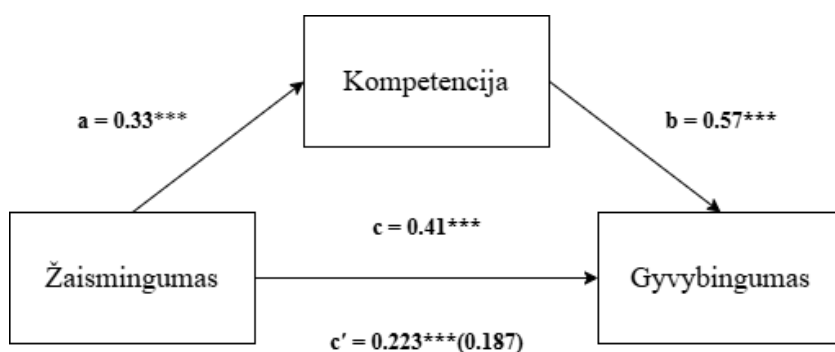
5 lentelėje atspindi visų mediacijos modelių rezultatai. Visais atvejais buvo atlikta bootstrap analizė su BCa 95 % pasikliautinais intervalais, kurie parodė, kad netiesioginiai poveikiai yra statistiškai reikšmingi. Ši analizė leidžia įvertinti, kokia dalis žaismingumo poveikio gyvybingumui yra paaiškinama per atitinkamo psichologinio poreikio patenkinimą. Visais atvejais buvo ne pilna, o dalinė mediacija. Tai reiškia, kad bazinių psichologinių poreikių patenkinimas paaiškino dalį šio ryšio, tačiau šis ryšys taip pat susijęs ir su kitais kintamaisiais.

5 lentelė. *Mediacijos analizės rezultatai: psichologinių poreikių patenkinimo kaip mediatoriaus poveikis ryšiui tarp žaismingumo ir subjektyvaus gyvybingumo.*

Žaismingumo tipas	Mediatorius	a	b	c	c'	ab	Proporcija ab/c
Bendras	Kompetencija	0.329	0.567	0.409	0.223	0.187	45.60%
Bendras	Autonomijos	0.297	0.388	0.409	0.294	0.115	28.20%
Bendras	Susietumas	0.345	0.379	0.409	0.278	0.131	32.00%
Intelektinis	Kompetencija	0.398	0.519	0.512	0.305	0.206	40.20%
Į kitus orientuotas	Susietumas	0.534	0.389	0.369	0.161	0.208	56.40%

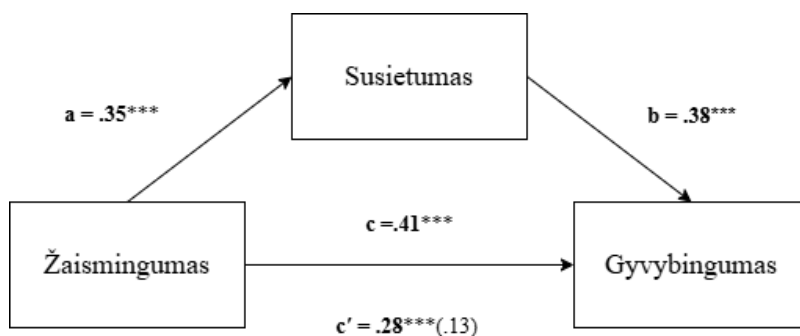
Pastaba. a – kelias nuo žaismingumo iki mediatoriaus; b – kelias nuo mediatoriaus iki gyvybingumo; c – totalinis žaismingumo poveikis gyvybingumui; c' – tiesioginis poveikis, kontroliuojant mediatorių; ab – netiesioginis poveikis (produkto koeficientas); ab/c – poveikio dalis, paaiškinama per mediatorių.

1 pav. matome, kad Kompetencijos poreikio patenkinimas reikšmingai medijuoja ryšį tarp bendro žaismingumo ir subjektyvaus gyvybingumo. Netiesioginis efektas yra statistiškai reikšmingas, o ta dalis poveikio, kuri paaiškinama per mediatorių, sudaro apie 45,6 % viso poveikio. Tai reiškia, kad žaismingi individai geriau atliepia savo kompetencijos poreikį ir dalinai dėl to – jaučiasi labiau gyvybingi.



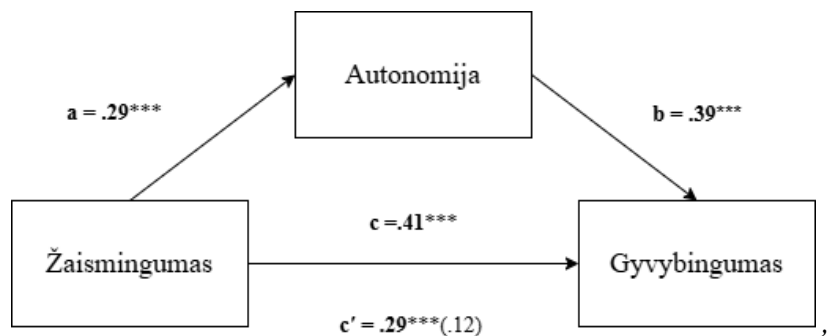
1 pav. Mediacijos analizė: Autonomijos mediacija tarp žaismingumo ir gyvybingumo *Pastaba.* *p < .05, **p < .01, ***p < .001. *Pastaba:* Skliaustuose - dalinis netiesioginis efektas: (A × B)

Autonomijos poreikio patenkinimas taip pat veikia kaip mediatorius tarp žaismingumo ir gyvybingumo (žr 2 pav.) Tai reiškia, kad dalis (28,2 %) žaismingumo poveikio gyvybingumui paaiškinama per autonomijos poreikį. Taigi, žaismingumas ryšį su gyvybingumu dalimai galima paaiškinti tuo, kad žaismingi asmenys geriau atliepia savo autonomijos poreikį.



2 pav. Mediacijos analizė: Autonomijos mediacija tarp žaismingumo ir gyvybingumo *Pastaba.* *p < .05, **p < .01, ***p < .001. *Pastaba:* Skliaustuose - dalinis netiesioginis efektas: (A × B)

3 paveikslėlyje matome, kad susietumo poreikis tarpininkauja tarp žaismingumo ir subjektyvaus gyvybingumo, paaiškindamas 32 % poveikio. Taigi, žaismingi asmenys jaučia daugiau bendrystės ir ryšio su kitais – ir dalinai dėl to jaučiasi ir labiau gyvybingi.



3 pav. Mediacijos analizė: Autonomijos mediacija tarp žaismingumo ir gyvybingumo. Pastaba. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$. Pastaba: Skliaustuose - dalinis netiesioginis efektas: $(A \times B)$

Intelektinis žaismingumas siejasi su gyvybingumu per kompetencijos poreikį (žr. 5 lentelę). Netiesioginis efektas sudaro apie 40,2 %. Tai rodo, kad polinkis žaisti idėjomis ir siekti intelektualinės stimuliacijos susijęs su stipresniu kompetencijos išgyvenimu. Į kitus orientuoto žaismingumo sąsaja su gyvybingumu stipriai medijuojama per susietumo poreikio patenkinimą. Ši mediacija paaiškina net 56,4 % poveikio ir yra reikšmingiausia tarp visų analizuotų modelių. Taigi, baziniai psichologiniai poreikiai reikšmingai medijuoja ryšį tarp žaismingumo (bei kai kurių jo tipų) ir subjektyvaus gyvybingumo.

3.2 Antrojo matavimo gyvybingumo prognostiniai veiksniai

Trečiasis tyrimo uždavinys buvo įvertinti subjektyvaus gyvybingumo, bazinių psichologinių poreikių tenkinimo ir žaismingumo pokyčius tarp 1-ojo ir 2-ojo tyrimo etapo. Buvo nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp 1-ojo ir 2-ojo tyrimo etapų gyvybingumo vertinimo ($t(42) = -2,207$, $p = 0,033$). Tyrimo dalyviai aukščiau įvertino 2-ojo etapo ($M = 4,41$; $SD = 0,20$) nei 1-ojo etapo ($M = 4,14$; $SD = 0,20$) gyvybingumą. Nebuvo nustatyta statistiškai reikšmingo skirtumo tarp 1-ojo ir 2-ojo etapo bazinių psichologinių patenkinimo ($t(42) = 0,748$, $p = 0,459$) ir žaismingumo ($t(42) = -0,260$, $p = 0,796$) įverčių vidurkių. Taigi, per maždaug mėnesį padidėjo dalyvių subjektyvus gyvybingumas, o žaismingumo ir bazinių psichologinių poreikių patenkinimo lygiai nepasikeitė.

Ketvirtasis tyrimo uždavinys buvo nustatyti, ar žaismingumas ir bazinių psichologinių poreikių tenkinimas 1-uoju laikotarpiu leidžia prognozuoti subjektyvų gyvybingumą 2-uoju laikotarpiu, kontroliuojant pradinį gyvybingumą. Tuo tikslu atlikta hierarchinė regresija (žr. 6 lentelę). Pirmuoju žingsniu įtraukėme 1-ojo matavimo subjektyvų gyvybingumą, šis modelis paaiškino 67,9 % antro matavimo gyvybingumo dispersijos. Antruoju žingsniu, pridėjus 1-ojo matavimo žaismingumą ir bazinių poreikių patenkinimą, paaiškinamoji galia šiek tiek padidėjo ($R^2 = 0,685$). Trečiuoju žingsniu buvo pridėti amžiaus ir lyties kintamieji. Galutiniame modelyje, visi kintamieji paaiškino 70 % dispersijos. Visuose trijuose modeliuose vienintelis statistiškai reikšmingas kintamasis išliko pirmojo matavimo gyvybingumas, kurio koeficientas stiprus ($\beta = 0,76$, $p < 0,001$). Pirmojo matavimo (T1) poreikių patenkinimas ir žaismingumas nebuvo reikšmingi prediktoriai.

Amžius ir lytis, taip pat neprognozavo T2 gyvybingumo. Taigi, pirmojo matavimo gyvybingumas (T1) stipriai prognozavo antro matavimo gyvybingumą (T2), o kiti kintamieji nebuvo reikšmingi antro matavimo gyvybingumo prediktoriai.

6 lentelė T2 gyvybingumo prognostiniai veiksniai.

Nepriklausomi kintamieji	Priklausomas kintamasis		<i>F(df)</i>	<i>p</i>	<i>R</i> ²
	T2 gyvybingumas				
	<i>Beta (β)</i>	<i>p</i>			
1 modelis			82(1)	<.001	.679
T1 Gyvybingumas	.824	<.001			
2 modelis			27(3)	<.001	.685
T1 Gyvybingumas	.761	<.001			
T1 Poreikių patenkinimas	.064	.548			
T1 Žaismingumas	.066	.537			
3 modelis			16(5)	<.001	.700
T1 Gyvybingumas	.758	<.001			
T1 Poreikių patenkinimas	.036	.741			
T1 Žaismingumas	.088	.422			
Amžius	.129	.189			
Lytis	.020	.839			

Pastaba. Statistiškai reikšmingi rezultatai pažymėti paryškintu šriftu.

7 lentelėje matome tiesinę regresinę analizę, kuria nustatoma, kaip 1-ojo matavimo (T1) žaismingumo tipų įverčiai prognozuoja 2-ojo matavimo (T2) gyvybingumą. Pirmuoju žingsniu įtraukėme 1-ojo matavimo subjektyvų gyvybingumą, šis modelis paaiškino 68 % antro matavimo gyvybingumo dispersijos. Įtraukus visas keturias T1 žaismingumo subskales, modelis paaiškino šiek tiek daugiau T2 matavimo dispersijos (70,5 %). Visgi, nei viena iš subskalų nebuvo reikšmingas T2 gyvybingumo prediktorius. Tai rodo, kad atskiri žaismingumo tipai neturėjo stipraus poveikio ilgalaikiam gyvybingumui.

7 Lentelė. Regresija prognozuojant T2 gyvybingumą iš žaismingumo subskalių (kontroliuojant T1 gyvybingumą)

Nepriklausomi kintamieji	Priklausomas kintamasis				
	T2 gyvybingumas				
	<i>Beta</i> (<i>β</i>)	<i>p</i>	<i>F(df)</i>	<i>p</i>	<i>R</i> ²

1 modelis			88(1)	<.001	.682
T1 gyvybingumas	.826	<.001			
2 modelis			18(5)	<.001	.705
T1 gyvybingumas	.749	<.001			
I kitus orientuotas žais.	.174	.199			
Lengvabūdiškas žaism.	.080	.480			
Intelektualinis žaism.	.014	.933			
Ekscentriškas žaism,	-.155	.223			

Pastaba. Statistiškai reikšmingi rezultatai pažymėti paryškintu šriftu.

Taip pat, atliktos kelios papildomos analizės. Siekiant įvertinti, kas prognozuoja gyvybingumo pokytį, buvo atliktos regresinės analizės, įkeltos prieduose. T1 žaismingumas ir poreikių patenkinimas pokyčio neprognozavo. Vienintelis reikšmingas prediktorius buvo T1 gyvybingumas: kuo jis buvo aukštesnis, tuo mažesnis pokytis laikui bėgant. Tačiau pridėjus kontrolinius ir sąveikos kintamuosius, šis ryšys tapo nereikšmingas. T2 gyvybingumo pokyčiui prognozuoti atliktos kelios moderacijos analizės, kurios taip pat yra prieduose. Nei poreikių patenkinimo ir žaismingumo sąveikos, nei žaismingumo sąveikos su amžiumi ar lytimi nebuvo reikšmingos. Visais atvejais vienintelis stabilus ir reikšmingas prediktorius išliko T1 gyvybingumas. Nors kai kuriuose modeliuose žaismingumas buvo reikšmingas, jo sąveikos su amžiumi ar lytimi neturėjo papildomos prognozinės galios.

4.REZULTATŲ APTARIMAS

4.1 Tyrimo uždavinių ir rezultatų santrauka

Šiuo tyrimu buvo siekiama geriau suprasti gyvybingumo, bazinių psichologinių poreikių ir žaismingumo ryšius. Pirmiausia, buvo analizuojami žaismingumo (bendro ir pagal tipą) pagrindinių psichologinių poreikių tenkinimo ir subjektyvaus gyvybingumo tarpusavio ryšiai 1-uju tyrimo etapu. Antra, įvertinta, ar bazinių psichologinių poreikių patenkinimas paaiškina ryšį tarp žaismingumo ir subjektyvaus gyvybingumo. Toliau, įvertinti gyvybingumo, pagrindinių psichologinių poreikių tenkinimo ir žaismingumo pokyčiai tarp 1-ojo ir 2-ojo tyrimo etapo. Galiausiai, buvo nustatyta ar žaismingumas ir pagrindinių psichologinių poreikių tenkinimas 1-uju laikotarpiu leidžia prognozuoti subjektyvų gyvybingumą 2-uju laikotarpiu, kontroliuojant pradinį gyvybingumą.

Šio tyrimo rezultatai atskleidė stiprius ryšius tarp gyvybingumo ir visų bazinių psichologinių poreikių. Toliau, rastos sąsajos tarp gyvybingumo ir žaismingumo bei visų jų tipų. Žaismingumas taip pat siejosi su bazinių psichologinių poreikių patenkinimu, tačiau buvo pastebimi skirtumai tarp žaismingumo tipų. Pavyzdžiui, lengvo būdo žaismingumas siejosi tik su autonomijos poreikio patenkinimu, o ekscentriškas žaismingumas priešingai – siejosi su visais poreikiais išskyrus autonomiją. Hierarchinė regresinė analizė parodė, kad kompetencijos ir susietumo poreikių patenkinimas ir bendras žaismingumas prognozuoja gyvybingumą pirmajame tyrimo etape. Toliau, rasta, kad iš visų žaismingumo tipų, intelektinis ir į kitus orientuotas žaismingumas prognozavo gyvybingumą. Mediacinė analizė atskleidė, kad kiekvienas bazinis psichologinis poreikis dalinai paaiškino ryšį tarp žaismingumo ir gyvybingumo. Pirmo ir antro tyrimo etapų duomenų palyginimas parodė, kad tik gyvybingumas pasikeitė (šiek tiek padidėjo), o žaismingumo ir poreikių patenkinimo rodikliai per laiką nepasikeitė. Žaismingumas ir bazinių psichologinių poreikių patenkinimas pirmuoju etapu neleido prognozuoti gyvybingumo antrame tyrimo etape, kontroliuojant pirmojo etapo gyvybingumą.

4.2 Skerspjuvio rezultatų interpretacija

Nustatytas bazinių psichologinių poreikių ryšys su gyvybingumu dera su savideterminacijos teorija, kurioje teigiama, kad bazinių psichologinių poreikių patenkinimas yra būtina gyvybingumo prielaida (Ryan & Deci, 2008). Taip pat ryšys tarp bazinių psichologinių poreikių patenkinimo ir gyvybingumo dera su kitų naujausių empirinių tyrimų rezultatais (Johansen et al., 2024; Núñez et al., 2014; Arslan, 2021). Šiame tyrime ypač svarbus pasirodė kompetencijos poreikio patenkinimas, kuris stipriausiai prognozavo 1-ojo etapo gyvybingumą. Taigi, šis tyrimas dar sykį patvirtina, kad bazinius poreikius patenkinantys individai yra gyvybingesni.

Šiame tyrime rastos sąsajos tarp visų žaismingumo tipų ir gyvybingumo. Šis ryšys išliko reikšmingas net kontroliuojant bazinių psichologinių poreikių patenkinimą, o tai reiškia, kad žaismingumas turi unikalią paaiškinamąją galią. Tokio ryšio buvo tikėtasi, nes ankstesni tyrimai nustatė žaismingumo sąsajas su pasitenkinimu gyvenimu, fizine ir psichologine gerove bei labiau adaptyvia streso įveika (Chang et al., 2013; Clifford et al., 2022; Farley et al., 2020; Proyer, 2013; Proyer et al., 2018), o gyvybingumas yra gerovės indikatorius (Ryan & Frederick, 1997). Šis ryšys buvo iš dalies paaiškinamas per bazinių psichologinių poreikių patenkinimą. Interpretuojant per savideterminacijos teorijos (Deci & Ryan, 2000) prizmę, žaismingesni individai yra labiau linkę patenkinti bazinius psichologinius poreikius ir tokiu būdu jaučiasi gyvybingesni. Svarbiausias buvo kompetencijos poreikio patenkinimas, kuris labiausiai paaiškino šį ryšį. Kitaip tariant, savęs patyrimas kaip gebančio efektyviai veikti ir realizuoti potencialą buvo svarbiausias veiksnys žaismingų asmenų gyvybingumui paaiškinti.

Žaismingumo vaidmenį patenkinant bazinius psichologinius poreikius galima suprasti per Fredrickson (2001) „išplėtimo-sukūrimo“ teoriją, pagal kurią žaidimas padeda kurtis ilgalaikiams resursams, tokiems kaip socialiniai ryšiai, fiziniai ir kognityviniai gebėjimai. Galimai šie resursai taip pat prisideda prie bazinių psichologinių poreikių patenkinimo. Svarbu atkreipti dėmesį, kad baziniai psichologiniai poreikiai paaiškino žaismingumo ryšį su gyvybingumu tik iš dalies. Vadinasi, egzistuoja ir kiti šį ryšį paaiškinantys veiksniai, galimai – didesnis fizinis aktyvumas ir geresnė fizinė būklė, kuri taip pat siejama su žaismingumu (Proyer et al., 2018). Norint geriau suprasti, kaip žaismingumas veikia gyvybingumą, toliau analizuojami atskiri žaismingumo tipai.

Gyvybingumas buvo ne vienodai stipriai susijęs su skirtingais žaismingumo tipais. Stipriausias ryšys nustatytas tarp gyvybingumo ir intelektualinio žaismingumo; pastarasis vienintelis prognozavo 1-ojo etapo gyvybingumą. Tai gali būti paaiškinama stipria sąsaja tarp intelektualinio žaismingumo ir kompetencijos jausmo. Intelektualinis žaismingumas pasižymi intelektualinės stimuliacijos siekimu ir prioriteto sudėtingumui teikimu (Proyer, 2017), o tai leidžia patirti didesnę kompetencijos jausmą (Giebe & Rigotti, 2020). Taigi intelektualiai žaismingi asmenys linkę įsitraukti į iššūkius, jaučiasi labiau galintys juos įveikti, todėl galimai yra gyvybingesni.

Į kitus orientuotas žaismingumas taip pat pademonstravo stiprius ryšius tiek su gyvybingumu, tiek su bazinių psichologinių poreikių, ypač susietumo, patenkinimu. Net ir kontroliuojant kitus poreikius, į kitus orientuotas žaismingumas stipriai prognozavo susietumo poreikio patenkinimą. Dar svarbiau – susietumas dalinai paaiškino ryšį tarp į kitus orientuoto žaismingumo ir gyvybingumo. Šiuos rezultatus galima interpretuoti taip, kad pasižymintys šiuo žaismingumo tipu dažnai naudoja žaismingumą siekdami pralinksminėti kitus, išreikšti jausmus, kvailioti kartu su draugais (Proyer,

2017). Panašu, kad toks elgesys kelia pozityvias emocijas, mažina įtampą ir padeda kurti bei palaikyti gerus tarpasmeninius santykius. Visa tai patenkina susietumo poreikį ir padidina gyvybingumą.

Verta atkreipti dėmesį, kad klausimai apie šį žaismingumo tipą iš dalies yra ir apie santykių turėjimą. Pavyzdžiui, klausiama apie kvailiojimą su draugais arba žaismingą jausmų išreiškimą romantiniam partneriui. Asmuo, neturintis tokių ryšių, negalėtų teigiamai atsakyti į šiuos klausimus. Tikėtina, kad iš dalies šie konstruktai stipriai siejasi dėl to, kad konceptualiai persidengia – abu yra apie ryšių palaikymą. Vis dėlto susietumo poreikio patenkinimui svarbus ne tik santykių turėjimas, bet ir jų kokybė – atvirumas, sutarimas, tarpusavio mėgimas, artumo jausmas (Deci & Ryan, 2000; Gagné, 2003). Žaismingas elgesys galimai padeda kurti geresnius santykius per įtampos sumažinimą ir pozityvias emocijas (Proyer, 2017). Šie rezultatai atitinka ankstesnius tyrimus, kuriuose žaismingumas, ypač į kitus orientuotas, siejamas su didesniu pasitenkinimu santykiais ir įvairiais teigiamais santykių veiksniais (Aune & Wong, 2002; Brauer et al., 2021; Brauer et al., 2024; Proyer, 2014; Proyer et al., 2019).

Kitas žaismingumo tipas – lengvo būdo žaismingumas – nors turėjo teigiamą sąsają su gyvybingumu, tačiau beveik nesisiejo su bazinių psichologinių poreikių patenkinimu. Reikšmingas, bet silpnas ryšys buvo tik su autonomijos poreikio patenkinimu. Vis dėlto, prognozuojant autonomijos poreikio patenkinimą kartu su kitais žaismingumo tipais, lengvo būdo žaismingumas nebuvo reikšmingas prediktorius. Šio ryšio dingimas kontroliuojant kitus žaismingumo tipus rodo, kad sąsaja buvo susijusi su tuo, kas bendra visiems žaismingumo tipams, o ne su tuo, kas unikalu lengvo būdo žaismingumui. Taigi negalime ryšio tarp lengvo būdo žaismingumo ir gyvybingumo aiškinti per bazinių psichologinių poreikių patenkinimą, remdamiesi savideterminacijos teorija (Deci & Ryan, 2000). Iš dalies tai galima interpretuoti tuo, kad lengvo būdo žaismingumui būdingas mažesnis sąmoningumas (Proyer, 2017). Mažesnis sąmoningumas gali trukdyti kompetencijos poreikio patenkinimui, kuris, kaip minėta, buvo itin svarbus gyvybingumui. Taip pat tyrimai rodo, kad lengvo būdo žaismingumą turinčių asmenų partneriai yra linkę patirti daugiau pavydo ir nepasitikėjimo (Brauer et al., 2024; Proyer et al., 2019). Tikėtina, kad nepasitikėjimas jais kyla dėl didesnio šių asmenų impulsyvumo ir mažesnio sąmoningumo.

Galiausiai, ekscentriškas žaismingumas, nors teigiamai siejosi tiek su gyvybingumu, tiek su susietumo ir kompetencijos poreikių patenkinimu, nereikšmingai arba neigiamai prognozavo bazinių psichologinių poreikių patenkinimą. Kadangi žaismingumo tipai buvo kontroliuojami tarpusavyje, išėmus tai, kas bendra, liko tai, kas unikalu tik ekscentriškam žaismingumui. Panašu, kad tai – nekonformizmas ir neįprastumas, būdingas šiam tipui (Proyer, 2017). Galimai šios savybės apsunkina adaptavimąsi socialinėse aplinkose. Šie rezultatai iš dalies dera su ankstesniais tyrimais, kuriuose ekscentriškas žaismingumas siejosi su pavydu santykiuose ir, priešingai nei kiti tipai, nesisiejo su

dauguma pasitenkinimo santykiais aspektų (Brauer & Proyer, 2017; Brauer et al., 2024). Taip pat ekscentriškas žaismingumas buvo susijęs su didesniu imposterio jausmo patyrimu tarp studentų (Proyer, 2011), o tai gali reikšti mažesnę kompetencijos poreikio patenkinimą. Šie veiksniai gali turėti įtakos paaiškinant nereikšmingas ar neigiamas šio žaismingumo tipo asociacijas su bazinių psichologinių poreikių patenkinimu.

4.3 Longitudinių duomenų rezultatų interpretacija

Longitudinių duomenų analizė parodė, kad 1-ojo etapo gyvybingumas buvo stiprus 2-ojo etapo gyvybingumo prediktorius. Taigi, gyvybingumas buvo pakankamai stabilus laike, tai yra būdinga tendencija gerovės tyrimuose (Lucas & Donnellan, 2007). Žaismingumas ir bazinių psichologinių poreikių patenkinimas 1-ajame etape neprognozavo gyvybingumo antrame etape. Skirtingi 1-ojo etapo žaismingumo tipai taip pat nebuvo reikšmingi 2-ojo etapo gyvybingumo prediktoriai. Šie rezultatai gali reikšti, kad žaismingumas ir poreikiai gali būti labiau susiję su žmonių gyvybingumo skirtumų paaiškinimu (t. y. bruožų skirtumais), nei su trumpalaikio pokyčio prognozavimu. Vis dėlto, nereikšmingi rezultatai gali būti dėl mažo imties dydžio 2-ajame tyrimo etape. Mažas imties dydis lemia mažesnę statistinę galią ir jautrumą (Button et al., 2013b), todėl sunkiau rasti statistiškai reikšmingus efektus. Taip pat, 2-asis tyrimo etapas įgyvendintas praėjus vienam mėnesiui po 1-ojo tyrimo etapo, kas yra gana trumpas laiko tarpas. Galimai reikėjo daugiau laiko, kad pasimatytų žaismingumo, gyvybingumo ir bazinių poreikių patenkinimo variacijos ir būtų galima įvertinti efektų kryptis. Taip pat, norint nustatyti skirtumus, susijusius su žaismingumu ir bazinių psichologinių poreikių patenkinimu, galimai reikia tyrime naudoti specifines, į tai nukreiptas intervencijas. Pavyzdžiui, intervencijos tyrimas, atliktas Proyer (2020), parodė, kad žaismingumą kaip savybę galima stimuliuoti ir taip padidinti psichologinę gerovę. Taip pat šiuos skirtumus nustatyti gali būti reikalinga daryti longitudinalinį tyrimą ilgesniais laiko intervalais – taip pastebint natūralius šių kintamųjų svyravimus.

4.4 Tyrimo stiprybės ir ribotumai

Šio tyrimo privalumas – naudoti skirtingi statistiniai metodai ir buvo vertinami ne tik skerspjūvio, bet ir longitudinaliniai duomenys. Dviejų tyrimo etapų naudojimas leidžia. Kita stiprybė yra didelis dėmesys mediacijai, ne tik randamas ryšys tarp žaismingumo ir gyvybingumo, tačiau šis ryšys paaiškinamas per bazinių psichologinių poreikių patenkinimą. Taip pat šis tyrimas paremtas stiprių teorinių pagrindų – savideterminacijos teorija (Deci & Ryan, 2000). Galiausiai, tai vienas pirmųjų tyrimų, tiriantis žaismingumą lietuviškoje imtyje.

Šis tyrimas neišvengiamai turi ribotumų. Visų pirma, naudota patogioji imtis, kuri nebūtinai reprezentuoja bendrą populiaciją. Taip pat, universiteto studentų imtis apskritai nereprezentuoja bendros populiacijos, todėl šio tyrimo rezultatai negali būti generalizuojami. Tokios imtys Henrichet

et al. (2010) apibūdinamos WEIRD („Vakarietiškos, Edukuotos, Industrializuotos, Turtingos ir Demokratiškos“) akronimu. Teigiama, kad tokio pobūdžio imtys labai išsiskiria nuo bendros populiacijos ir visiškai netinka daryti apibendrinimus apie žmones apskritai. Reikalingi tyrimai, kurie reprezentuotų ir kitokias socialines grupes.

Vienas didžiausių tyrimo ribotumų – didelis antrame ir trečiame etapuose iš tyrimo pasitraukusių dalyvių skaičius. Antrame etape imtis buvo nedidelė ($N = 43$), o trečiame etape dalyvių imtis buvo nepakankama, kad įtraukti ją į analizę. Tai problematiška dėl kelių aspektų. Visų pirma, esant mažai imčiai, sumažėja statistinis jautrumas, todėl sunkiau rasti statistiškai reikšmingus efektus. Net ir gavus statistiškai reikšmingus rezultatus, yra daug didesnė tikimybė, kad šie rezultatai neatspindi tikro efekto (Button et al., 2013b). Taip pat, mažos imties rezultatai yra kur kas mažiau reprezentatyvūs, todėl apribojama galimybė daryti apibendrinimus (Tipton et al., 2016).

Taip pat, tyrimo rezultatus galėjo iškreipti atrankos šališkumas (angl. *attrition bias*). Atrankos šališkumas įvyksta, kai dalyviai pasitraukia iš tyrimo neatsitiktinai, o dėl tam tikrų savybių. Likusi imtis skiriasi nuo pradinės ir tai kelia iššūkį tiek vidiniam, tiek išoriniam rezultatų validumui (Barry, 2005). Pavyzdžiui, studentai, kurie dalyvavo antrame tyrimo etape, tikėtina, kad buvo labiau motyvuoti, o aukšta motyvacija gali kilti iš didesnio gyvybingumo. Neaišku ar vidutinis gyvybingumo padidėjimas antro matavimo metu nėra dėl atrankos šališkumo efekto. Galiausiai neturint pakankamai trečio tyrimo etapo duomenų, negalima taikyti kai kurių sudėtingesnių statistinių kriterijų, prarandama daug informacijos, kuri leistų išsamiau atskleisti sąveikas tarp kintamųjų laike.

Kitas svarbus ribotumas – tyrimo anketoje naudotos originalios klausimynų formuluotės, kuriose nebuvo nurodyta atsakyti į klausimus apie specifinį laikotarpį, o orientuojamasi į bendras gyvenimo tendencijas apskritai. Pavyzdžiui: „Šie 28 teiginiai susiję su tavo kasdieniniais veiksmais ar požiūriu **apskritai**. Prašome stengtis kuo tiksliau atsakyti apie savo įprastus veiksmus ir požiūrį, pažymint vieną iš septynių alternatyvų“. Keisti originalių klausimynų formuluočių prasmę keisti nėra teisinga metodologiniu požiūriu. Tokiu atveju nebūtų galima lyginti šio klausimyno su originalia jo versija ir psichometrinėmis charakteristikomis. Visgi, čia atsiranda problema. Jei tyrimo dalyviai atsakinėja apie savo gyvenimą ir savybes apskritai (o ne apie pastarąjį laikotarpį) – tikėtina, kad atsakymai išliks pakankamai stabilūs laike. Tokiu būdu prarandama informacija apie tai, kaip šie konstruktai kinta bėgant laikui, kas yra longitudinalinio tyrimo dizaino esmė. Gali būti, kad šio tyrimo rezultatai yra paveikti šių formuluočių.

Galiausiai, svarbus šio tyrimo ribotumas – OLIW žaismingumo (Proyer, 2017) ir Bazinių psichologinių poreikių (Deci & Ryan, 2000; Gagné, 2003) skalių lietuviškų versijų validumas. Atliktos tiriančiosios faktorinės analizės nepatvirtino subskalių struktūros atitikimo originalioms skalėms. Modeliai neatitiko tinkamumo indeksų. Visa tai reiškia, kad lietuviškai išvestos skalės

matavimo modelis gali skirtis nuo originalios jos versijos. Gauti rezultatai turėtų būti vertinami atsargiai. Galimos šio neatitikimo priežastys – kultūriniai ar lingvistiniai vertimo aspektai, dėl kurių klausimų interpretacija galėjo būti kitokia. Vis dėlto, nors kai kurie modelio tinkamumo rodikliai neatitiko rekomenduojamų ribų, kiti psichometriniai rodikliai (pvz., Cronbach alfa koeficientai bei daugumos teiginių pakankamai aukšti faktorių svoriai) rodo, kad šios skalės turi patenkinamų savybių. Tai leidžia manyti, kad nors kai kurios sritys galėtų būti tobulinamos, bendra šių skalių struktūra nėra visiškai netinkama.

4.5 Rekomendacijos tolimesniems tyrimams

Visų pirma, siekiant geriau reprezentuoti bendrą studentų populiaciją, ateities tyrimuose rekomenduojama plėsti imties dydį ir įtraukti studentus iš skirtingų šalies regionų. Taip pat, rekomenduojama taikyti atsitiktinę arba stratifikacinę imtį, siekiant padidinti rezultatų apibendrinamumą (Creswell & Creswell, 2017). Taip pat norint daryti apibendrinimus apie platesnes grupes, o ne tik universiteto studentus, rekomenduojama daryti tyrimus su įvairaus amžiaus ir socialinėmis grupėmis.

Reikėtų daugiau longitudinalių tyrimų ir eksperimentų, kurie atskleistų žaismingumo, gyvybingumo ir bazinių psichologinių poreikių sąsajų veikimo mechanizmą. Tai leistų tvirtiau atsakyti į klausimą ar žaismingumas yra resursas, kuris didina gyvybingumą, ar labiau šalutinis gyvybingumo produktas. Toliau, norint tyrinėti ir naudoti žaismingumą kaip resursą – svarbu išsiaiškinti, kokiais būdais galima jį lavinti ir skatinti. Reikėtų daugiau tyrimų, kurie taikytų žaismingumą skatinančias intervencijas. Tokie tyrimai leistų kurti efektyvesnes žaismingumo skatinimo rekomendacijas ir intervencijas.

Ateities longitudinaliuose tyrimuose siekiant išvengti didelio dalyvių pasitraukimo vėlesniuose etapuose rekomenduojama labiau motyvuoti tyrimo dalyvius. Motyvavimo pavyzdys – apdovanojimas už sudalyvavimą visuose tyrimo etapuose. Taip pat, kitame panašiam tyrime būtų svarbu orientuotis į konkrečius laiko rėmus. Pavyzdžiui “pažymėkite kiek šie veiksmai, požiūris ir vertybės buvo jums būdingos per pastarąjį mėnesį”. Tai leistų gauti tikslesnius atsakymus ir patikimiau stebėti kintamųjų sąveikas ir pokyčius laike. Kita rekomendacija – taikyti momentinio arba kasdieninio dienoraščio metodą (Larson & Csikszentmihalyi, 1983) siekiant tiksliau užfiksuoti gyvybingumo svyravimus. Šios rekomendacijos leistų patikimiau ištirti žaismingumo ir bazinių psichologinių poreikių patenkinimo efektą gyvybingumui.

Toliau, reikėtų tyrimų, kurie apręptų visus žaismingumo tipus, o ne tik bendrą žaismingumą. Dabar tokių tyrimų randama daugiausiai romantinių santykių sferoje (Brauer et al., 2021b). Vertinga ištirti kaip skirtingi žaismingumo tipai susiję su gyvybingumo aspektais (labiau fiziniu arba psichologiniu gyvybingumu). Tai leistų geriau suprasti žaismingumo įtaką gyvybingumui. Apskritai

trūksta tyrimų apie tai, kaip skirtingi žaismingumo tipai veikia autonomijos ir kompetencijos poreikių patenkinimą ir gyvybingumą. Tai svarbu dėl dviejų dalykų. Visų pirma, geresnis specifinių žaismingumo aspektų supratimas, padėtų kurti išsamesnes teorijas, leidžiančias geriau suprasti žaismingumo ryšio su gyvybingumu mechanizmą. Tokios žinios būtų naudingos prisidėtų kuriant žaismingumą ir gyvybingumą skatinančias intervencijas.

4.6 Praktinės rekomendacijos

Šiame tyrime žaismingumas ir visi jo tipai siejosi su gyvybingumu, o prieš tai buvę tyrimai parodė žaismingumo intervencijų naudą psichikos sveikatai (Proyer, 2017; Shen & Masek 2023). Tai leidžia manyti, kad verta taikyti žaismingumo intervencijas universitete. Pavyzdžiui, bendras žaismingumas galėtų būti skatinamas Proyer et al. (2020) intervencijoje naudotais pratimais. Taip pat, įvairūs improvizaciniai žaidimai, didinantys kūrybiškumą ir psichologinę gerovę, galėtų būti potenciali žaismingumo paskatinimo priemonė (Schwenke et al., 2020; Hassan, 2019). Tokios intervencijos galimai pasitarnautų ne tik studijų kontekste, bet ir kitose studentų gyvenimo srityse.

Kaip labiausiai reikšmingas žaismingumo tipas šiame tyrime atsiskleidė intelektualus žaismingumas, todėl rekomenduojama jį skatinti studijų aplinkoje. Verta ieškoti būdų, kaip studijų turinį paversti labiau įdomiu ir įtraukiančiu. Universitetai į mokymosi procesą gali integruoti labiau kūrybiškas užduotis, kurios skatintų smalsumą ir tyrinėjimą. To pavyzdžiai yra sužaidybintas mokymasis, minčių lietus, vaidmenų žaidimai (Deterding et al., 2011; Widiastuti et al., 2022; Topîrceanu, 2017).

Taip pat naudinga organizuoti lankstesnius ir labiau žaismingus atsiskaitymų ir užduočių formatus - suteikiant erdvės studentams eksperimentuoti su idėjomis (Reeve, 2021; Heidari-Shahreza, 2024). Juk svarbu, kad atsiskaitymai tikrintų ne tik atmintį, bet ir žinių pritaikymą ir integravimą įvairiais būdais. Vienas iš pavyzdžių - galimybė pristatyti temą skirtingomis formomis. Tai padidintų ne tik pristatančiųjų, bet galimai ir auditorijos intelektualinį žaismingumą ir gyvybingesnį įsitraukimą. Svarbu, kad tai būtų tik galimybė, o ne privalomas dalykas, o pats žaismingumas nebūtų vertinamas. Juk žaismingumas savo esme yra vidinės motyvacijos ir autonomijos varomas procesas. Taip pat, dėstytojams rekomenduojama taikyti žaismingesnius ir įvairesnius būdus perteikti savo dalyko turinį (Reeve, 2021; Heidari-Shahreza, 2024). Apibendrinant, papildymas studijų proceso labiau įtraukiančiu užduočių formatu, galimai galėtų paskatinti intelektualinį žaismingumą ir taip padidinti gyvybingumą.

Taip pat, šiame tyrime buvo svarbūs baziniai psichologiniai poreikiai, kurie iš dalies paaiškino ryšį tarp žaismingumo (ypač intelektualio) ir gyvybingumo. Ypač svarbus buvo kompetencijos poreikis, kurį iš dalies galėtų patenkinti jau prieš tai aprašyti būdai, kurie skatina intelektualinį žaismingumą. Vis dėlto, verta bazinių poreikių patenkinimui skirti ir papildomą dėmesį. Pavyzdžiui,

suteikti konstruktyvų grįžtamąjį ryšį ir taip atliepti kompetencijos poreikį (Hattie & Timperley, 2007). Komandinis darbas grupėse galėtų skatinti susietumo poreikio patenkinimą. Galiausiai – užduočių ar atsiskaitymų formos pasirinkimas – galėtų padėti atliepti autonomijos poreikį.

Apibendrinant, rekomenduojama kurti įtraukiančią studijų aplinką, kuri skatintų žaismingumą ir padėtų atliepti bazinius psichologinius poreikius. Tokia aplinka dera su šiuolaikinėmis pedagogikos kryptimis, kurios siūlo žaismingumą laikyti ne tik priemone, bet ir esmine švietimo filosofijos dalimi (Reeve, 2021; Heidari-Shahreza, 2024).

IŠVADOS

1. Žaismingumas ir kompetencijos bei susietumo poreikių patenkinimas prognozuoja subjektyvų gyvybingumą.
2. Baziniai psichologiniai poreikiai paaiškina ryšį tarp žaismingumo ir gyvybingumo.
3. Žaismingumas ir bazinių psichologinių poreikių patenkinimas išliko stabilūs laikui bėgant, o gyvybingumas nežymiai padidėjo.
4. Žaismingumas ir bazinių psichologinių poreikių patenkinimas 1-uoju laikotarpiu neleido prognozuoti subjektyvaus gyvybingumo 2-uoju laikotarpiu, kontroliuojant pradinį gyvybingumą.

LITERATŪROS SĄRAŠAS

- Allison, P. D. (1990). Change scores as dependent variables in regression analysis. *Sociological Methodology*, 20, 93. <https://doi.org/10.2307/271083>
- Aristovnik, A., Keržič, D., Ravšelj, D., Tomaževič, N., & Umek, L. (2020). Impacts of the COVID-19 pandemic on life of Higher education students: A Global perspective. *Sustainability*, 12(20), 8438. <https://doi.org/10.3390/su12208438>
- Arslan, G. (2021). Loneliness, college belongingness, subjective vitality, and psychological adjustment during coronavirus pandemic: Development of the College Belongingness Questionnaire. *Journal of Positive School Psychology*, 5(1), 17–31. <https://doi.org/10.47602/jpsp.v5i1.240>
- Aune, K. S., & Wong, N. C. H. (2002). Antecedents and Consequences of adult play in romantic relationships. *Personal Relationships*, 9(3), 279–286. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00019>
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173–1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Barry, A. E. (2005). How attrition impacts the internal and external validity of longitudinal research. *Journal of School Health*, 75(7), 267–270. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2005.00035.x>
- Berceanu, A. I., Papasteri, C., Sofonea, A., Boldasu, R., Nita, D., Poalelungi, C., Froemke, R., & Carcea, I. (2024). Oxytocin predicts positive affect gains in a role-play interaction. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1258254>
- Bertrams, A. (2021a). Perceived Self-Control effort, subjective vitality, and general affect in an associative structure. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.575357>
- Bertrams, A. (2021b). The cognitive association between effortful Self-Control and Decreased vitality. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.631914>
- Brauer, K., & Proyer, R. T. (2017). Are Impostors playful? Testing the association of adult playfulness with the Impostor Phenomenon. *Personality and Individual Differences*, 116, 57–62. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.029>
- Brauer, K., Proyer, R. T., & Chick, G. (2021). Adult playfulness: An update on an understudied individual differences variable and its role in romantic life. *Social and Personality Psychology Compass*, 15(4). <https://doi.org/10.1111/spc3.12589>
- Brauer, K., Sendatzki, R., & Proyer, R. T. (2023). Exploring the acquaintanceship effect for the accuracy of judgments of traits and profiles of adult playfulness. *Journal of Personality*, 92(2), 495–514. <https://doi.org/10.1111/jopy.12839>

- Brauer, K., Sendatzki, R., & Proyer, R. T. (2024). Extending the study of playfulness in romantic life: Analyzing associations with attachment and jealousy in same-gender and opposite-gender couples. *Scientific Reports*, *14*(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-024-70979-2>
- Button, K. S., Ioannidis, J. P. A., Mokrysz, C., Nosek, B. A., Flint, J., Robinson, E. S. J., & Munafò, M. R. (2013). Power failure: why small sample size undermines the reliability of neuroscience. *Nature Reviews. Neuroscience*, *14*(5), 365–376. <https://doi.org/10.1038/nrn3475>
- Chang, P., Qian, X., & Yarnal, C. (2013). Using playfulness to cope with psychological stress: taking into account both positive and negative emotions. *International Journal of Play*, *2*(3), 273–296. <https://doi.org/10.1080/21594937.2013.855414>
- Chatterjee, S. (2018). Children's Coping, Adaptation and Resilience through Play in Situations of Crisis. *Children Youth and Environments*, *28*(2), 119–145. <https://doi.org/10.1353/cye.2018.0015>
- Chick, G., Yarnal, C., & Purrington, A. (2012). Play and mate preference: Testing the signal theory of adult playfulness. *American Journal of Play*, *4*(4), 407–440. <http://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ985599.pdf>
- Clifford, C., Paulk, E., Lin, Q., Cadwallader, J., Lubbers, K., & Frazier, L. D. (2022). Relationships among adult playfulness, stress, and coping during the COVID-19 pandemic. *Current Psychology*, *43*(9), 8403–8412. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02870-0>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Method Approaches*.
- 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
- Demir, M. (2019). Perceived playfulness in same-sex friendships and happiness. *Current Psychology*, *40*(5), 2052–2066. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-0099-x>
- Deterding, Sebastian & Dixon, Dan & Khaled, Rilla & Nacke, Lennart. (2011). From Game Design Elements to Gamefulness: Defining Gamification. *Proceedings of the 15th International Academic MindTrek Conference: Envisioning Future Media Environments, MindTrek 2011*. 11. 9-15. [10.1145/2181037.2181040](https://doi.org/10.1145/2181037.2181040).
- Dick, D. M. (2011). Gene-Environment interaction in psychological traits and disorders. *Annual Review of Clinical Psychology*, *7*(1), 383–409. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032210-104518>
- Farley, A., Kennedy-Behr, A., & Brown, T. (2020). An investigation into the relationship between playfulness and well-being in Australian adults: an exploratory study. *OTJR Occupational Therapy Journal of Research*, *41*(1), 56–64. <https://doi.org/10.1177/1539449220945311>

Feniger-Schaal, R., Constien, T., & Orkibi, H. (2024). Playfulness in times of extreme adverse conditions: a theoretical model and case illustrations. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11(1). <https://doi.org/10.1057/s41599-024-03936-z>

Frazier, P. A., Tix, A. P., & Barron, K. E. (2004). Testing moderator and mediator effects in counseling psychology research. *Journal of Counseling Psychology*, 51(1), 115–134. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.51.1.115>

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.56.3.218>

Gagné, M. (2003). The role of autonomy support and autonomy orientation in prosocial behavior engagement. *Motivation and Emotion*, 27, 199–223

Giebe, C., & Rigotti, T. (2020). Tenets of self-determination theory as a mechanism behind challenge demands: a within-person study. *Journal of Managerial Psychology*, 37(5), 480–497. <https://doi.org/10.1108/jmp-11-2019-0648>

Gray, P. (2013). Definitions of play. *Scholarpedia*, 8(7), 30578. <https://doi.org/10.4249/scholarpedia.30578>

Gray, P. (2019). Evolutionary functions of play: Practice, resilience, innovation, and cooperation. *Cambridge University Press*. <https://psycnet.apa.org/record/2018-33244-006>

Guitard, P., Ferland, F., & Dutil, É. (2005). Toward a better understanding of playfulness in adults. *OTJR Occupational Therapy Journal of Research*, 25(1), 9–22. <https://doi.org/10.1177/153944920502500103>

Hassan, D. K. (2019). Creativity trilateral dynamics: playfulness, mindfulness and improvisation. *Creativity Studies*, 12(1), 1–14. <https://doi.org/10.3846/cs.2019.4313>

Hattie, J., & Timperley, H. (2007). The power of feedback. *Review of Educational Research*, 77(1), 81–112. <https://doi.org/10.3102/003465430298487>

Heidari-Shahreza, M. A. (2024). *Light and delight: Playful learning as an ideology and methodology in adult education*. *Adult Learning*, 36(2), 71–81. <https://doi.org/10.1177/10451595241237554>

Henrich, J., Heine, S. J., & Norenzayan, A. (2010). The weirdest people in the world? *Behavioral and Brain Sciences*, 33(2–3), 61–83. <https://doi.org/10.1017/s0140525x0999152x>

Hess, L. M., & Bundy, A. C. (2003). The association between playfulness and coping in adolescents. *Physical & Occupational Therapy in Pediatrics*, 23(2), 5–17. https://doi.org/10.1080/j006v23n02_02

- Hoffmann, J., & Russ, S. (2011). Pretend play, creativity, and emotion regulation in children. *Psychology of Aesthetics Creativity and the Arts*, 6(2), 175–184. <https://doi.org/10.1037/a0026299>
- Howard, J., Miles, G. E., Rees-Davies, L., & Bertenshaw, E. J. (2017). Play in Middle Childhood: everyday play behaviour and associated emotions. *Children & Society*, 31(5), 378–389. <https://doi.org/10.1111/chso.12208>
- Inoue, N. (2007). Why face a challenge?: The reason behind intrinsically motivated students' spontaneous choice of challenging tasks. *Learning and Individual Differences*, 17(3), 251–259. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2007.02.002>
- Iwaniuk, A. N., Nelson, J. E., & Pellis, S. M. (2001). Do big-brained animals play more? Comparative analyses of play and relative brain size in mammals. *Deleted Journal*, 115(1), 29–41. <https://doi.org/10.1037/0735-7036.115.1.29>
- Johansen, M. O., Eliassen, S., & Jeno, L. M. (2024). Autonomy need satisfaction and frustration during a learning session affect perceived value, interest, and vitality among higher education students. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 1–15. <https://doi.org/10.1080/00313831.2024.2348457>
- Kelly, R., Dissanayake, C., Ihsen, E., & Hammond, S. (2011). The Relationship between Symbolic Play and Executive Function in Young Children. *Australasian Journal of Early Childhood*, 36(2), 21–27. <https://doi.org/10.1177/183693911103600204>
- Li, Y., Hu, F., & He, X. (2021). How to make students happy during Periods of Online learning: The Effect of Playfulness on university students' study Outcomes. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.753568>
- Magnuson, C. D., & Barnett, L. A. (2013). The Playful Advantage: How Playfulness Enhances Coping with Stress. *Leisure Sciences*, 35(2), 129–144. <https://doi.org/10.1080/01490400.2013.761905>
- McCoy, E., Lonn, A., & Harasymchuk, C. (2023). Interpersonal Playfulness as a Protective Factor Against Loneliness and Boredom in Single People Living Alone during the COVID-19 Lockdown. *Leisure Sciences*, 1–18. <https://doi.org/10.1080/01490400.2023.2201584>
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1994). The Stability of Personality: Observations and Evaluations. *Current Directions in Psychological Science*, 3(6), 173–175. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10770693>
- Müller, F. H., Thomas, A. E., Carmignola, M., Dittrich, A., Eckes, A., Großmann, N., Martinek, D., Wilde, M., & Bieg, S. (2021). University Students' basic Psychological needs, motivation, and vitality Before and During COVID-19: A Self-Determination Theory Approach. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.775804>

Nat, M. S. D., Van Der Wilt, F., Meeter, M., & Van Der Veen, C. (2024). The Value of pretend Play for Social Competence in Early Childhood: A Meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 36(2). <https://doi.org/10.1007/s10648-024-09884-z>

Núñez, J. L., Fernández, C., León, J., & Grijalvo, F. (2014). The relationship between teacher's autonomy support and students' autonomy and vitality. *Teachers and Teaching*, 21(2), 191–202. <https://doi.org/10.1080/13540602.2014.928127>

O'Connell, N. S., Dai, L., Jiang, Y., Speiser, J. L., Ward, R., Wei, W., Carroll, R., & Gebregziabher, M. (2017). Methods for analysis of Pre-Post data in clinical research: A comparison of five common methods. *Journal of Biometrics & Biostatistics*, 08(01). <https://doi.org/10.4172/2155-6180.1000334>

Pap, Z., Tisu, L., & Vîrgă, D. (2025). Can We Have Fun at Work and Still Be Competent and Engaged? Multilevel Pathways from Playful Climate to Work Engagement. *Journal of Business and Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s10869-025-10017-8>

Parker, C., Kennedy-Behr, A., Wright, S., & Brown, T. (2022). Does the self-reported playfulness of older adults influence their wellbeing? An exploratory study. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 30(1), 86–97. <https://doi.org/10.1080/11038128.2022.2145993>

Patall, E. A., Sylvester, B. J., & Han, C. (2013). The role of competence in the effects of choice on motivation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 50, 27–44. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2013.09.002>

Pfeiffer, S. M., & Wong, P. T. P. (1989). Multidimensional jealousy. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6(2), 181–196. <https://doi.org/10.1177/026540758900600203>

Proyer, R. (2013). Playfulness over the lifespan and its relation to happiness. *Zeitschrift Für Gerontologie Und Geriatrie*, 47(6), 508–512. <https://doi.org/10.1007/s00391-013-0539-z>

Proyer, R. (2014). Perceived functions of playfulness in adults: Does it mobilize you at work, rest, and when being with others? *European Review of Applied Psychology*, 64(5), 241–250. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2014.06.001>

Proyer, R. T. (2011). Being playful and smart? The relations of adult playfulness with psychometric and self-estimated intelligence and academic performance. *Learning and Individual Differences*, 21(4), 463–467. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2011.02.003>

Proyer, R. T. (2012). Examining playfulness in adults: Testing its correlates with personality, positive psychological functioning, goal aspirations, and multi-methodically assessed ingenuity. *Psychological Test and Assessment Modeling*, 54(2), 103–127. <https://doi.org/10.5167/uzh-63532>

Proyer, R. T. (2013). The well-being of playful adults: Adult playfulness, subjective well-being, physical well-being, and the pursuit of enjoyable activities. *European Journal of Humour Research*, 1(1), 84–98. <https://doi.org/10.7592/ejhr2013.1.1.proyer>

Proyer, R. T. (2014). To Love and Play: Testing the Association of Adult Playfulness with the Relationship Personality and Relationship Satisfaction. *Current Psychology*, 33(4), 501–514. <https://doi.org/10.1007/s12144-014-9225-6>

Proyer, R. T., Brauer, K., & Wolf, A. (2019). Assessing Other-Directed, lighthearted, intellectual, and whimsical playfulness in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 36(4), 624–634. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000531>

Proyer, R. T., Brauer, K., Wolf, A., & Chick, G. (2019). Adult playfulness and relationship satisfaction: An APIM analysis of romantic couples. *Journal of Research in Personality*, 79, 40–48. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2019.02.001>

Proyer, R. T., Gander, F., Bertenshaw, E. J., & Brauer, K. (2018). The positive relationships of playfulness with indicators of health, activity, and physical fitness. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01440>

Proyer, R. T., Gander, F., Brauer, K., & Chick, G. (2020). Can Playfulness be Stimulated? A Randomised Placebo-Controlled Online Playfulness Intervention Study on Effects on Trait Playfulness, Well-Being, and Depression. *Applied Psychology Health and Well-Being*, 13(1), 129–151. <https://doi.org/10.1111/aphw.12220>

Proyer, R. T., Tandler, N., & Brauer, K. (2018). Playfulness and creativity. In *Elsevier eBooks* (pp. 43–60). <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-813802-1.00002-8>

Qian, X. L., & Yarnal, C. (2011). The role of playfulness in the leisure stress-coping process among emerging adults: an SEM analysis. *Leisure/Loisir*, 35(2), 191–209. <https://doi.org/10.1080/14927713.2011.578398>

Rao, Z., & Gibson, J. L. (2021). You pretend, I laugh: associations between dyadic pretend play and children's display of positive emotions. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.669767>

Reeve, J. (2021). Compassionate Play: why playful teaching is a prescription for good mental health (for you and your students). *The Journal of Play in Adulthood*, 3(2). <https://doi.org/10.5920/jpa.855>

Ruch, W., Platt, T., Proyer, R. T., & Chen, H. (2019). Editorial: Humor and Laughter, Playfulness and Cheerfulness: Upsides and downsides to a life of lightness. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00730>

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. (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>

Saleem, M., Javaid, H., & Nisar, T. (2023). Basic psychological need satisfaction and students' well-being: the mediating role of subjective vitality. *Iranian Rehabilitation Journal*, 21(3), 543–552. <https://doi.org/10.32598/irj.21.3.1920.1>

Scharp, Y. S., Bakker, A. B., & Breevaart, K. (2022). Playful work design and employee work engagement: A self-determination perspective. *Journal of Vocational Behavior*, 134, 103693. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2022.103693>

Scharp, Y. S., Breevaart, K., Bakker, A. B., & Van Der Linden, D. (2019). Daily playful work design: A trait activation perspective. *Journal of Research in Personality*, 82, 103850. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2019.103850>

Schwenke, D., Dshemuchadse, M., Rasehorn, L., Klarhölter, D., & Scherbaum, S. (2020). Improv to Improve: The Impact of improvisational theater on Creativity, Acceptance, and Psychological Well-Being. *Journal of Creativity in Mental Health*, 16(1), 31–48. <https://doi.org/10.1080/15401383.2020.1754987>

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.5>

Shen & Masek (2023). The playful mediator, moderator, or outcome? An integrative review of the roles of play and playfulness in adult-centered psychological interventions for mental health. *The Journal of Positive Psychology*, 19(6), 1037–1050. <https://doi.org/10.1080/17439760.2023.2288955>

Skinner, E. A. (1996). A guide to constructs of control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(3), 549–570. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.3.549>

Staempfli, M. B. (2007). Adolescent playfulness, stress perception, coping and well being. *Journal of Leisure Research*, 39(3), 393–412. <https://doi.org/10.1080/00222216.2007.11950114>

Tipton, E., Hallberg, K., Hedges, L. V., & Chan, W. (2016). Implications of small samples for generalization: adjustments and rules of thumb. *Evaluation Review*, 41(5), 472–505. <https://doi.org/10.1177/0193841x16655665>

Topîrceanu, A. (2017). Gamified learning: A role-playing approach to increase student in-class motivation. *Procedia Computer Science*, 112, 41–50. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2017.08.017>

Widiastuti, I. a. M. S., Murtini, N. M. W., & Anto, R. (2022). Brainstorming as an effective learning strategy to promote students' critical thinking skills. *Jurnal Pendidikan Progresif*, 12(2), 969–971. <https://doi.org/10.23960/jpp.v12.i2.202243>

PRIEDAI

1 priedas. T1 Žaismingumo įverčių aprašomoji statistika (n = 178)

	Min.	Max.	M.	SE
Bendri				
Žaismingumo skalės balai	2,00	6,96	4,42	0,84
Bendri Į kitus				
orientuoto žaismingumo subskalės balai	2,43	7,00	5,19	1,03
Bendri				
Lengvo būdo žaismingumo subskalės balai	2,00	6,43	4,14	1,14
Bendri				
Intelektinio žaismingumo subskalės balai	1.71	7,00	4,13	0,94

Bendri				
Ekscentriško	1,00	7,00	4,22	1,10
žaismingumo				
subskalės balai				
<i>Pastaba. Min. – minimali reikšmė; Max. – maksimali reikšmė; M – vidurkis; SE – standartinis nuokrypis.</i>				
2 priedas. T1 Bazinių psichologinių poreikių įverčių aprašomoji statistika (n=178)				
	Min	Max.	M	SE
Bendri	2,57	6,95	5,02	0,85
Bazinių				
psichologinių				
poreikių				
patenkinimo skalės				
balai				
Bendri	1,43	7,00	5,06	0,93
Autonomijos				
subskalės balai				
Bendri	2,75	7,00	5,33	0,99
Susietumo subskalės				
balai				
Bendri	1,67	7,00	4,58	1,10
Kompetecijos				
subskalės balai				
<i>Pastaba. Min. – minimali reikšmė; Max. – maksimali reikšmė; M – vidurkis; SE – standartinis nuokrypis.</i>				

3 priedas. T1 Subjektyvaus gyvybingumo ir sveikatos būklės įverčių aprašomoji statistika (n=1780)

	Minimalu s balas	Maksimalu s balas	Vidurkis	Standartini s nuokrypis
Vidutini	1.29	7,00	4,05	1,32
ai Subjektyvaus				
gyvybingumo				
skalės balai				

Sveikatos būklės įvertinimas	1.00	10	7,51	1,66
------------------------------	------	----	------	------

4 priedas. *Pirmo matavimo skalių normalumas.*

Kintamasis	Skewness	Kurtosis	Shapiro-Wilk p-value
Amžius	2,8	8,85	0,001
Sveikatos būklė	-1,25	2,20	0,002
Gyvybingumas	-0.127	-0.808	0.016
Psichologinių poreikiai	-0.241	-0.363	0.191
Autonomija	-0.653	0.825	0.002
Kompetencija	-0.095	-0.374	0.439
Susietumas	-0.487	-0.361	0.001
Žaismingumas	-0.083	0.29	0.479
I kitus orientuotas žais.	-0.623	-0.144	0.001
Lengvo būdo žais.	0.092	-0.273	0.522
Intelektualinis žais.	0.08	0.173	0.497
Ekscentriškas žaismingumas	-0.186	0.14	0.346

5 priedas. *Antro matavimo skalių normalumas.*

Kintamasis	Skewness	Kurtosis	Shapiro-Wilk p-value
Amžius	2,8	8,85	0,001
Sveikatos būklė	-1,25	2,20	0,002
Gyvybingumas	-0.127	-0.808	0.016
Psichologinių poreikiai	-0.241	-0.363	0.191
Autonomija	-0.653	0.825	0.002
Kompetencija	-0.095	-0.374	0.439
Susietumas	-0.487	-0.361	0.001

Žaismingumas	-0.083	0.29	0.479
Į kitus orientuotas žais.	-0.623	-0.144	0.001
Lengvo būdo žais.	0.092	-0.273	0.522
Intelektualinis žais.	0.08	0.173	0.497
Ekscentriškas žaismingumas	-0.186	0.14	0.346

6 priedas. Kintamųjų koreliacijos.

	S	Į	Int	Ek					
vybybingumas	oreikiai	utonomija	usietumas	ompetencija	aismingumas	kitus orientuotas	engvo būdo	elektualus	scentriškas
vybybingumas									
oreikiai	625*								
	*								
utonomija	503*	850**							
	*								
usietumas	470*	860**	610**						
	*								
ompetencija	632*	832**	614**	551**					
	*								
aismingumas	422*	353**	306**	331**	304*				
	*				*				
kitus orientuotas	364*	454**	342**	510**	310*	786*			
	*				*	*			
engvo būdo	225*	128	187*	072	139	757*	8**		
	*					*			

intelektinis	520*	419**	370**	341**	401*	772*	2**	567**	–	
	*				*	*				
kscentriškas	228*	152*	078	162*	165*	819*	5**	501**	44**	–
	*					*				
veikatos būklė	311*	311**	289**	614**	326*	.051	.028	006	84	.175*
	*				*					

7 priedas. Regresijos modelis prognozuojant gyvybingumo pokytį iš žaismingumo ir poreikių patenkinimo.

Nepriklausomi kintamieji	Priklausomas kintamasis					
	Gyvybingumo pokytis					
	<i>Bet</i>		<i>p</i>		<i>p</i>	
	<i>a (β)</i>					
T1 Žaismingumas	-	.8			.	.00
	.034	35	.36	973	1	
T1 Poreikių	-	.9				
patenkinimas	.010	50				

Pastaba. Statistiškai reikšmingi rezultatai pažymėti paryškintu šriftu.

Pastaba. *β* – standartizuotas regresijos koeficientas; *p* – statistinio reikšmingumo lygmuo; *F* – modelio tinkamumo testas; *R*² – dispersijos paaiškinimo koeficientas. *p* < .05 laikoma statistiškai reikšminga

8 priedas Hierarchinė regresija prognozuojant gyvybingumo pokytį.

Nepriklausomi kintamieji		Priklausomas kintamasis			

1				3	0.0
modelis				,580	66 080
T1	-		0.06		
Gyvybingumas	0.283	6			
2					0,1
modelis				1,684	87 ,115
T1	-		0,03		
Gyvybingumas	0.432	1			
T1					
Poreikių patenkinimas	0.166	0.343			
T1					
Žaismingumas	0.141	0,745			
3				1	0,1
modelis				.630	76 .180
T1	-		0.08		
gyvybingumas	0.352	3			
T1	0.		0.35		
Poreikiai	169	1			
T1	0.		0.74		
Žaismingumas	058	5			
T1	0.		0.30		
Lėtinė liga	170	1			
T1	0.		0.28		
Užimtumas	174	8			
4				1	0,1
modelis				.640	57 .247
T1	-		0.03		
gyvybingumas	0.435	7			
T1	0.		0.25		
Poreikiai	206	3			

Žaismin	0.	0.79
gumas	048	1
Lėtinė	0.	0.65
liga	082	2
Užimtu	0.	0.21
mas	203	7
Poreikia	0.	0.73
i × liga	055	8
Žaismin	0.	0.08
gumas ×	280	7
užimtumas		

Pastaba. β – standartizuotas regresijos koeficientas; p – statistinio reikšmingumo lygmuo; F – modelio tinkamumo testas; R^2 – dispersijos paaiškinimo koeficientas. $p < .05$ laikoma statistiškai reikšminga.

9 priedas. Moderacija prognozuojant T2 gyvybingumą iš žaismingumo, poreikių ir jų sąveikos

	Nepriklausomi kintamieji	Priklausomas kintamasis		<i>F</i>	<i>p</i>	<i>R</i> ²
		T2 gyvybingumas				
		<i>Beta</i>	<i>p</i>			
		(<i>β</i>)				
	T1	.741	<.001	21.79	<.001	.696
Gyvybingumas						
	T1	.083	.432			
Žaismingumas						
	T1 Poreikių	.097	.354			
patenkinimas						
	Poreikiai ×	0,002	.979			
Žaismingumas						

Pastaba. Statistiškai reikšmingi rezultatai pažymėti paryškintu šriftu.

10 priedas. Moderacija prognozuojant T2 gyvybingumą iš žaismingumo, amžiaus ir jų sąveikos

Nepriklausomi kintamieji		Priklausomas kintamasis				
		T2 gyvybingumas				
		<i>Beta</i>	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>R</i> ²
		<i>(β)</i>				
T1		.459	.004	5.84	.004	.267
Žaismingumas						
Amžius		.149	.334			
Žaismingumas		-	.484			
× Amžius		.111				

Pastaba. Statistiškai reikšmingi rezultatai pažymėti paryškintu šriftu.

11 priedas. Regresija prognozuojant T2 gyvybingumą iš žaismingumo, amžiaus ir sąveikos su lytimi.

Nepriklausomi kintamieji	Priklausomas		<i>F</i>	<i>p</i>	<i>R</i> ²
	kintamasis				
	T2 gyvybingumas				
	<i>Beta</i> (<i>β</i>)	<i>p</i>			
1 modelis			105.08	<.001	.679
T1	.824	<.001			
gyvybingumas					
2 modelis			29.49	<.001	.687
T1	.780	<.001			
gyvybingumas					
Žaismingumas	.088	.419			
Amžius	.133	.159			
Žaismingumas	.018	.851			
× Lytis					

Pastaba. Statistiškai reikšmingi rezultatai pažymėti paryškintu šriftu.

11 priedas. Anketos aprašymas ir sutikimas.

Žaismingumo, socialinės studijų aplinkos ir subjektyvaus gyvybingumo sąsajų tyrimas

B *I* U ↺ ✕

Mielas tyrimo dalyvi(-e),

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

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

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

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

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

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

2 skiltis iš 11

Jeigu sutinki dalyvauti tyrime, pažymėk žemiau esantį langelį.

Aprašas (pasirenkamas)

Klausimas

☐ Sutinku

12 priedas. Demografiniai anketos klausimai

Tavo lytis: *

☐ Vyras

☐ Moteris

☐ Kita

☐ Nenoriu nurodyti

Tavo amžius: *

Trumpo atsakymo tekstas

Kuo šiuo metu užsiimi? *

☐ Derinu studijas ir darbą

☐ Tik studijuojau

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

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

☐ Ne

☐ Taip, bet šiuo metu esu pasveikęs

☐ Taip, sergu šiuo metu

Ar sergi kokia nors lėtine liga?

☐ Ne

☐ Taip

Keli variantai

12 priedas. OLIW žaismingumo klausimyno (Proyer, 2017) lietuviška versija.

Instrukcija: Šie teiginiai susiję su jūsų kasdieniniais veiksmais ar požiūriu apskritai. Nėra teisingų ar klaidingų atsakymų. Prašome stengtis kuo tiksliau atsakyti apie savo įprastus veiksmus ir požiūrį, pažymėdami vieną iš septynių alternatyvų. Prašome naudoti šią skalę:

Atsakymų variantai:

- (1) labai nesutinku
- (2) nesutinku
- (3) šiek tiek nesutinku
- (4) nei sutinku, nei nesutinku
- (5) šiek tiek sutinku
- (6) sutinku
- (7) labai sutinku

Teiginiai:

1. Diskusija, tai nieko kito, kaip žaidimas su idėjomis ir keitimasis jomis.
2. Aš negyvenu šia diena; Mieliau renkuosi susiplanuoti gerokai iš anksto.

3. Galiu panaudoti savo žaismingumą, kad padaryčiau ką nors malonaus kitiems arba juos pralinksminčiau.
4. Man patinka plaukti "prieš srovę".
5. Nemėgstu užduočių, kuriose turiu išbandyti keletą dalykų ir sudėtingai ką nors išspręsti, prieš pasiekiant gerą sprendimą
6. Aš nesijaudinu dėl daugumos dalykų, kuriuos turiu atlikti, nes tikiu, kad visada bus kokia nors išeitis.
7. Net ir būdamas suaugęs (-usi) vis dar mėgstu iškrėsti juokingus, geraširdiškus pokštus ar nedideles išdaigas kitiems.
8. Turiu šiek tiek neįprasto ar išsiskiriančio žmogaus reputaciją.
9. Jei noriu vystyti naują idėją ir ją apmąstyti, mėgstu tai daryti žaismingu būdu.
10. Esu lengvo būdo žmogus, kuris nepriima dalykų pernelyg rimtai.
11. Turiu artimų draugų, su kuriais galiu pakvailioti ir būti nerimtas.
12. Kadangi nemėgstu, kai mane „įstato į rėmus“, kartais pasielgiu impulsyviai.
13. Galvodamas apie problemą, ieškau numatytos sprendimo schemos ir retai pasitikiu žaismingu požiūriu į problemos sprendimą.
14. Daugelis žmonių pernelyg rimtai žiūri į gyvenimą; kai dalykai nepavyksta, reikia tiesiog improvizuoti.
15. Jei kolegos darbe pradeda kvailioti ir bando įtraukti mane – tas tik blaško mane nuo darbo. Nejaučiu iš to jokios naudos ir nedalyvauju tokiuose dalykuose.
16. Aš paprastai nemėgstu būti suskirstytas į kategorijas ir turiu savo stilių daugeliu atžvilgių.
17. Jei turiu išmokti ką nors esant laiko spaudimui, stengiuosi rasti žaismingą priėjimą prie temų – tai man padeda mokytis.
18. „Palauk ir pamatysi“ dažnai yra geresnis požiūris nei leisti daug laiko apmąstant.
19. Man patinka atkartoti įvykius su artimais žmonėmis, kuriuos patyrėme kartu (pvz., juokingą įvykį, kurį norime prisiminti)
20. Mėgstu apsupti save neįprastais žmonėmis ar daiktais.
21. Jei reikia atlikti konkrečią užduotį - žaismingumui nėra vietos. Tai tik išblaško nuo darbo.

22. Kartais (dirbdamas ar laisvalaikiu) darau kažką ir nemąstau apie galimas pasėkmes ir visus dalykus, kurie gali įvykti.
23. Aš galiu išreikšti jausmus savo romantiniam partneriui žaismingu būdu.
24. Turiu neįprastą įprotį arba retą hobį.
25. Visada galiu sugalvoti ką veikti ir man niekada nebūna nuobodu.
26. Jei galiu pasirinkti, mieliau dirbu šiek tiek chaotiškai ir be plano, nei planuoju viską iki smulkiausių detalių.
27. Aš visiškai nemėgstu stalo žaidimų (pvz., kortų žaidimų ar kauliukų žaidimų) ir bendrauti žaismingu būdu su kitais žmonėmis.
28. Mėgstu žaidimus tik jei taisyklės suteikia galimybę, kad įvyktų kažkas sužadinančio smalsumą, neprognozuojamo, neįprasto ar nustebinančio (arba jei man leidžiama pakeisti taisykles taip, kad tokia galimybė atsirastų).

Skaičiavimas:

Į kitus orientuotas (*angl. Other-directed*): 3, 7, 11, 15R, 19, 23, 27R

Lengvo būdo (*angl. Lighthearted*): 2R, 6, 10, 14, 18, 22, 26

Intelektualus (*angl. Intellectual*): 1, 5R, 9, 13R, 17, 21R, 25

Ekscentriškas (*angl. Whimsical*): 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28

R = atvirkštinis klausimas, vėliau perkoduotas priešingai.

13 priedas. Bazinių psichologinių poreikių patenkinimo skalės (Deci & Ryan, 2000)

lietuviška versija.

Prašau atidžiai perskaityti kiekvieną teiginį, pagalvojant kaip jie siejasi su jūsų gyvenimu ir pažymėti kiek šie teiginiai yra teisingi jūsų gyvenime. Atsakydami naudokites toliau esančia skale:

1	2	3	4	5	6	7
Visiškai netiesa			Iš dalies tiesa			Visiškai tiesa
1.			Jaučiu, kad esu laisva(s) pats(-i) nuspręsti kaip gyventi savo gyvenimą.			
2.			Man patinka žmonės su kuriais bendrauju.			
3.			Dažnai nesijaučiu labai kompetetinga(s).			
4.			Savo gyvenime jaučiuosi spaudžiama(s).			
5.			Mane pažįstantys žmonės sako, kad gerai darau tai, ką darau.			
6.			Sutariu su žmonėmis, su kuriais susiduriu.			
7.			Esu linkęs(-usi) laikyti viską savyje ir nepalaikau ryšių su daug žmonių.			
8.			Apskritai, jaučiuosi laisva(s) išreikšti savo nuomonę ir idėjas.			
9.			Laikau žmones, su kuriais reguliariai bendrauju, savo draugais.			
10.			Pastaruoju metu man pavyko išmokti naujų ir įdomių įgūdžių.			

11. Kasdieniniame gyvenime dažnai turiu daryti tai, ką man liepia.
12. Aš rūpiu žmonėms, kurie mane supa.
13. Daugumą dienų, jaučiu pasisėkimą dėl dalykų, kuriuos darau.
14. Žmonės su kuriais reguliariai bendrauju, atsižvelgia į mano jausmus.
15. Gyvenime, neturiu daug progų parodyti savo gebėjimus.
16. Neturiu daug artimų žmonių.
17. Jaučiuosi, kad kasdieninėse situacijose galiu būti savimi.
18. Neatrodo, kad žmonės, su kuriais reguliariai bendrauju, mane mėgsta.
19. Dažnai nesijaučiu daug sugebanti(s).
20. Kasdieniniame gyvenime neturiu daug galimybių pats(-i) priimti

sprendimus, kaip elgtis

21. Apskritai, žmonės yra gana draugiški mano atžvilgiu.

Autonomija: 1, 4(R), 8, 11(R), 14, 17, 20(R)

Kompetencija: 3(R), 5, 10, 13, 15(R), 19(R)

Susietumas: 2, 6, 7(R), 9, 12, 16(R), 18(R), 21

R = atvirkštinis klausimas, vėliau perkoduotas priešingai.

14 priedas. *Subjektyvaus gyvybingumo skalės (Ryan & Frederick, 1997) lietuviška versija.*

Prašau atsakyti į toliau esančius teiginius, pažymint kiek kiekvienas teiginys atitinka jus, jūsų gyvenime. Naudokitės toliau esančia skale.

1	2	3	4	5	6	7
Visiškai netiesa			Iš dalies tiesa			Visiškai tiesa
1.			Jaučiuosi gyvas(-a) ir energingas(-a).			
2.			Nesijaučiu labai energingas (-a).			
3.			Kartais jaučiuosi toks gyvas, kad norisi "veržtis per kraštus".			
4.			Turiu energijos ir entuziazmo.			
5.			Laukiu kiekvienos naujos dienos.			
6.			Beveik visada jaučiuosi žvalus(-i) ir budrus(-i)			
7.			Jaučiuosi kupina(s) energijos.			

