

Kai norisi daugiau nei tik išgyventi: studentų gyvybingumo prielaidos studijų kontekste

Ugnė Karūžaitė

Vilniaus universitetas, Psichologijos institutas
karuzaiteugne@gmail.com
<https://ror.org/03nadee84>

Arūnas Žiedelis

Vilniaus universitetas, Psichologijos institutas
arunas.ziedelis@fsf.vu.lt
<https://orcid.org/0000-0002-7367-9988>
<https://ror.org/03nadee84>

Beatričė Zakarevičiūtė

Vilniaus universitetas, Psichologijos institutas
beatricezakareviciute@gmail.com
<https://ror.org/03nadee84>

Joshua Moreton

Vilniaus universitetas, Psichologijos institutas
joshua.moreton@fsf.vu.lt
<https://orcid.org/0000-0003-2759-0488>
<https://ror.org/03nadee84>

Santrauka. Šiuo tyrimu buvo siekiama įvertinti pasirinktų studijų aplinkos veiksnių prognostinę reikšmę studentų bazinių poreikių patenkinimui ir subjektyviam gyvybingumui, t. y. individo išgyvenamam vidiniam gyvybės, energijos ir žvalumo pojūčiui. Dėl sąsajų su motyvacijos ir gerovės rodikliais subjektyvus gyvybingumas yra svarbus reiškinys studentų imtyje. Ankstesni tyrimai atskleidė bazinių psichologinių poreikių svarbą gyvybingumui. Vis dėlto praktiniu požiūriu yra labai svarbu atrasti konkrečius veiksnus, kurie padeda studentams šiuos poreikius patenkinti. Didžiąją laiko dalį studentai praleidžia aukštosios mokyklos aplinkoje ir bendruomenėje, todėl natūralu, kad socialinė studijų aplinka gali stipriai lemti jų gerovę.

Tyrime dalyvavo 175 suaugę studentai. Dalyviai pildė anketą, sudarytą iš skalių, vertinančių subjektyvų gyvybingumą, bazinių poreikių patenkinimą ir 4 studijų aplinkos veiksnus: autonomiją palaikančią mokymosi klimatą, tobulėjimo galimybes, grįžtamąjį ryšį ir priklausymo jausmą. Duomenų analizei naudotos daugialypė tiesinė regresija ir mediacinė analizė.

Rezultatai atskleidė, kad visi pasirinkti studijų aplinkos veiksniai buvo susiję su didesniu subjektyviu gyvybingumu, o stipriausias gyvybingumo prognostinis veiksnys buvo priklausymo universiteto bendruomenei jausmas. Mediacinė analizė parodė, kad baziniai psichologiniai poreikiai paaiškina studijų aplinkos veiksnių efektą gyvybingumui.

Rezultatai atskleidė studijų aplinkos svarbą tam, kiek studentai jaučiasi gyvybingi, ir pateikė praktinių įžvalgų, kaip sustiprinti studentų gyvybingumą.

Reikšminiai žodžiai: studentų gyvybingumas, baziniai psichologiniai poreikiai, studijų aplinkos veiksniai.

Received: 2025-09-16. **Accepted:** 2025-10-29.

Copyright © 2026 Ugnė Karūžaitė, Arūnas Žiedelis, Beatričė Zakarevičiūtė, Joshua Moreton. Published by Vilnius University Press. This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution Licence \(CC BY\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.

When you Want More than Mere Survival: Factors of Student Vitality in the Study Context

Abstract. This study aimed to assess the predictive effect of selected study environment factors on the satisfaction of students' basic needs and subjective vitality. Due to its links with motivation and well-being indicators, subjective vitality is an essential phenomenon among students. Previous studies reveal the importance of basic psychological needs for vitality. Still, from a practical point of view, it is crucial to indicate specific factors that help students to satisfy these needs. Students spend most of their time in the environment of a higher education institution, within its community; therefore, it is natural that the social study environment can strongly determine their well-being. One hundred and seventy-five adult students participated in the study. The participants completed a questionnaire of scales assessing subjective vitality, satisfaction of basic needs, and 4 study environment factors, specifically, autonomy-supportive learning climate, opportunities for development, feedback, and a sense of belonging. Multiple linear regression and mediation analyses were used for data processing. The results have revealed that all the selected study environment factors were associated with higher subjective vitality, whereas the strongest predictor of vitality was the sense of belonging. Mediation analysis showed that basic psychological needs explain the effect of the study environment factors on vitality. The results have revealed the importance of the study environment in the extent to which students feel alive and provided practical insights on the ways how to strengthen student vitality.

Keywords: student vitality, basic psychological needs, study environment factors.

Kasdienėje vartosenoje žodžiai „gyvybė“, „gyvenimas“ ir „gyvybingumas“ turi daugiau nei po vieną reikšmę. Nors biologine prasme gyvybė yra suprantama dichotomiškai (organizmas yra arba gyvas, arba negyvas), įvairiais laikotarpiais ir įvairiose kultūrose atkreipiamas dėmesys į kiekybinę gyvybingumo dimensiją. Vedinė *prana* ir senovės kinų *chi* koncepcijos traktuoja gyvybingumą kaip sveikatai aktualų vidinį išteklių, kuris yra sąlygojamas individualių ir išorinių aplinkybių, todėl individų nėra vienodas (Cleary, 1991). Psichodinaminės tradicijos besilaikęs Freudas (1925/2014) samprotavo apie skirtingą ego prieinamos energijos kiekį, kuris gali būti nukreiptas į produktyvią veiklą ir sekinamas intrapsichinių konfliktų. Sveikatos mokslų srityje Selye (1938) siūlė *adaptacinės energijos* sampratą, kuri skiriasi nuo somatinės *kalinės energijos* ir yra svarbus vidinis išteklius, leidžiantis tvarkytis su išorinio pasaulio pokyčiais ir išsenkantis, kai pokyčių yra per daug. Šie pavyzdžiai iliustruoja, kad idėja, jog individai gali skirtis savo gyvybingumu, anaipol nėra nauja.

Naujausiais laikais idėja apie gyvybingumo svarbą rado atgarsį savideterminacijos teorijoje, kuri tarp kitų dalykų nagrinėja ir psichologinės gerovės prielaidas (Ryan & Deci, 2022). Anot šios teorijos autorių, subjektyvus gyvybingumas – tai individo išgyvenamas vidinis gyvybės, energijos ir žvalumo pojūtis, kuris nėra tiesiogiai susijęs su objektyviu fiziniu pajėgumu, bet atspindi asmens psichologinę būseną ir gebėjimą mobilizuoti vidinius išteklius kasdinei veiklai (Ryan & Frederick, 1997). Ši būseną yra siejama su optimalia savireguliacija ir vidinių išteklių turėjimu, todėl yra laikoma svarbiu eudaimoninės gerovės komponentu ir rodikliu (Ryan & Deci, 2022). Gyvybingumas subjektyviai yra patiriamas kaip energija, kuri gali būti tikslingai nukreipta į autonomiškai pasirinktą veiklą (Ryan & Frederick, 1997). Tuo jis skiriasi nuo kitų su aktyvumu ar energingumu susijusių reiškinių, kurie gali kilti ir nemalonaus afekto (pvz., pykčio, nerimo, baimės ir pan.) fone. Kartu jis

skiriasi ir nuo tiesiog subjektyvaus laimės išgyvenimo, kuris yra malonus, tačiau nebūtinai susijęs su aktyvumu (Rozanski, 2023).

Dėl savo sąsajų su įvairiais gerovės rodikliais subjektyvus gyvybingumas yra itin aktualus studentams. Gyvybingi asmenys pasižymi energingumu, pasirengimu veikti, viltingu požiūriu į ateitį (Singh ir Sharma, 2018), todėl jiems lengviau motyvuoti save tikslingai veiklai ir tvarkytis su įvairiais gyvenimo sunkumais (Benyamini et al., 2000; Ryan and Deci, 2022; Lam et al., 2014). Šios savybės yra aktualios studijų kontekste, kai susiduriama su naujomis ir iki tol nespręstomis problemomis. Celik (2017) atliktas tyrimas rodo, kad subjektyvus gyvybingumas yra teigiamai susijęs su studentų pasitenkinimu gyvenimu ir motyvuoja koreguoti išorines aplinkybes, kurios gali trukdyti pasitenkinimui gyvenimu (Celik, 2017). Uysal ir kolegų (2014) tyrimo rezultatai parodė, kad subjektyvus gyvybingumas yra sietinas su studentų subjektyviu laimės jausmu ir yra tarpinis kintamasis tarp pasitenkinimo gyvenimu ir laimės. Atsižvelgiant į gyvybingumo reiškinio aktualumą, svarbu yra suprasti, kaip stiprinti studentų gyvybingumą.

Studentų subjektyvaus gyvybingumo prielaidos

Subjektyvus gyvybingumas yra dinamiškas reiškinys, kuris gali kisti priklausomai nuo įvairių aplinkybių. Ankstesni tyrimai rodo, kad gyvybingumui įtaką daro tokie somatinio pobūdžio veiksniai kaip dieta, fizinis aktyvumas, miego kokybė ir žalingi įpročiai (Rozanski & Kubzansky, 2005). Greta jų svarbus vaidmuo tenka socialiniams veiksniams, kurie gali lemti, ar fiziškai sveiki individai jausis gyvybingi ir kupini entuziazmo, ar įsitempę, nusivylę ir išsekę (Jongeneelen et al., 2025).

Socialinės ir psichologinės gyvybingumo prielaidos dažniausiai aiškinamos remiantis *savedeterminacijos teorija (Self-Determination Theory, SDT)*. Ši teorija teigia, kad žmogaus psichologinė gerovė, motyvacija ir energingumas priklauso nuo to, kiek aplinka leidžia patenkinti tris bazinius psichologinius poreikius – autonomijos, kompetencijos ir susietumo (Ryan & Deci, 2022). SDT pabrėžia, kad socialinės aplinkybės gali tiek skatinti, tiek slopinti vidinę motyvaciją bei gyvybingumą: palaikanti, įsiklausanti aplinka stiprina autentiškumo ir savirealizacijos jausmą, o kontroliuojanti ar vertinanti – jį mažina. Todėl, remiantis savedeterminacijos teorija, gyvybingumas laikomas ne tik biologiniu ar emociniu, bet ir *motyvacinės energijos* reiškiniu, kuris kyla iš psichologinių poreikių patenkinimo.

Baziniai psichologiniai žmogaus poreikiai yra tokie pat svarbūs kaip ir poreikiai valgyti, gerti ar miegoti – nepatenkinęs jų žmogus jaučia nepasitenkinimą ir įtampą (Rozanski, 2023). Šie poreikiai yra skirstomi į susietumo, kompetencijos ir autonomijos poreikius (Ryan & Deci, 2022; Vansteenkiste et al., 2020). Susietumo poreikis reiškia šilumos, ryšio ir rūpesčio patyrimą. Šis poreikis patenkinamas tada, kai palaikomas ryšys su kitais, jaučiamasi esant reikšmingam, o poreikio nepatenkinimas kyla susidūrus su atskirtimi ir vienišumu. Autonomijos poreikis reiškia valios ir savedeterminacijos patyrimą. Poreikio patenkinimas siejamas su laisvu pasirinkimu, o nepatenkinimas – su spaudimu iš aplinkos patyrimu. Galiausiai, kompetencija yra susijusi su meistriškumo ir efektyvumo patirtimi. Šis poreikis patenkinamas, kai žmogus turi galimybę ne tik panaudoti, bet ir plėsti savo

žinias bei įgūdžius, o nepatenkintas poreikis pasireiškia neefektyvumo, nesėkmės ir bejėgiškumo jausmais (Vansteenkiste et al., 2020). Taigi savideterminacijos teorijos kontekste subjektyvus gyvybingumas kyla dėl galimybės patenkinti svarbius psichologinius poreikius, kai žmogus jaučiasi laisvas, gebantis ir susijęs su kitais. Tokia būseną skatina ne tik stipresnį energijos pojūtį ir emocinę gerovę, bet ir tvarų įsitraukimą į kasdienes veiklas, taip pat ilgalaikę psichologinę gerovę.

Savideterminacijos teorija aiškiai susieja subjektyvų gyvybingumą su bazinių poreikių patenkinimu (Ryan & Deci, 2022). Visgi praktiniu požiūriu svarbu yra identifikuoti ne vien teorinį mechanizmą, bet ir konkrečias studijų aplinkybes, kurioms esant studentai gali šiuos poreikius patenkinti. Studentai didžiąją savo laiko dalį praleidžia aukštosios mokyklos aplinkoje, jos bendruomenėje, todėl natūralu, kad jų savijautą labai stipriai gali lemti būtent socialinė studijų aplinka. Todėl šio tyrimo tikslas yra įvertinti pasirinktų studijų aplinkos veiksnių prognozinę reikšmę studentų bazinių poreikių patenkinimui ir subjektyviam gyvybingumui.

Bazinių poreikių patenkinimui aktualūs studijų veiksniai

Ankstesnių tyrimų apžvalga leido išskirti kelis veiksnius, kurie gali būti aktualūs studentų bazinių psichologinių poreikių patenkinimui ir per tai subjektyviam gyvybingumui.

Autonomijos poreikis yra patenkinamas, kai studentai jaučiasi savarankiškai ir nekontroliuojami išorinių jėgų (Legault, 2016), o tam aktualus yra mokymosi klimatas. Pasak Allodi (2010), esminis mokymosi klimato komponentas yra santykiai tarp ugdymo proceso dalyvių. Autonomiją palaikantis klimatas apima nekontroliuojančios kalbos vartojimą, atsižvelgimą į jausmus, įgalinimą rinktis iš alternatyvių pasiūlymų (Lopez-Walle et al., 2012). Autonomiją palaikančią klimatą kuriantys dėstytojai siūlo akademinius pasirinkimus ar perteikia asmeninę užduoties svarbą ir naudą, kad studentai galėtų suvokti veiklos prasmę (Legault, 2016). Dėl to galima tikėtis, kad toks mokymosi klimatas palaiko studentų autonomijos poreikį ir dėl to yra svarbi studentų gyvybingumo prielaida.

Kompetencijos poreikiui svarbios yra aplinkybės, kurios leidžia tobulinti įgūdžius ir išgyventi meistriskumą (Ryan & Deci, 2022). Tam gali būti naudingos studentų suvokiamos tobulėjimo galimybės ir grįžtamasis ryšys. Grįžtamasis ryšys gali būti teikiamas dviem būdais – pirma, tose srityse, kuriose besimokančiojo rezultatai jau yra geri – taip pabrėžiant stipriuosius įgūdžius ir paskatinant šiuos įgūdžius naudoti dažniau, ir antra, tose srityse, kuriose rezultatai yra prastesni, grįžtamuju ryšiu padedant besimokančiajam nustatyti neatitikimą ir sudaryti planą, kaip pagerinti rezultatus ateityje (Thomas & Arnold, 2011). Galima tikėtis, kad aiškus tobulėjimo galimybes matantys ir grįžtamąjį ryšį gaunantys studentai geriau gebės patenkinti savo kompetencijos poreikius ir dėl to bus gyvybingesni.

Galiausiai, *susietumo* poreikio patenkinimui yra svarbūs socialiniai ryšiai (Ryan & Deci, 2022), o tam svarbus galėtų būti studentų išgyvenamas priklausymo universiteto bendruomenei jausmas. Ankstesni tyrimai rodo, kad studentų priklausymo akademinei bendruomenei jausmas yra glaudžiai susijęs su įvairiais teigiamais studentų akademinės patirties aspektais (Freeman & Jensen, 2007). Priklausymo jausmas studentus gali paska-

tinti labiau įsitraukti į studijas ir taip padidinti jų sėkmę (Gopalan & Brady, 2019). Be to, priklausymas bendruomenei svarbus ir gyvenimo įprasminimui – kitaip tariant, žmonės, kurie jaučiasi priklausantys bendruomenei, taip pat jaučia, kad gyvenimas yra prasmingas (Lambert et al., 2013). Remdamiesi savideterminacijos teorija, keliamo prielaidą, kad teigiamas priklausymo bendruomenei jausmo efektas yra grindžiamas susietumo poreikio patenkinimu. Dėl to priklausymo jausmas turėtų būti svarbi subjektyvaus gyvybingumo prielaida.

Apibendrinami teorinę apžvalgą, keliamo šias tyrimo hipotezes:

H1: *Studijų aplinkos veiksniai bus teigiamai susiję su studentų baziniais psichologiniais poreikiais. Konkrečiai:*

H1a: *autonomijai palankus mokymosi klimatas bus teigiamai susijęs su autonomijos poreikio patenkinimu;*

H1b: *grįžtamasis ryšys ir tobulėjimo galimybės bus teigiamai susiję su kompetencijos poreikio patenkinimu;*

H1c: *priklausymo universiteto bendruomenei jausmas bus teigiamai susijęs su susietumo poreikio patenkinimu.*

H2: *Baziniai psichologiniai poreikiai prognozuos subjektyvų studentų gyvybingumą.*

H3: *Studijų aplinkos veiksniai prognozuos subjektyvų studentų gyvybingumą.*

H4: *Bazinių psichologinių poreikių patenkinimas paaiškins (medijuos) ryšį tarp studijų aplinkos veiksnių ir subjektyvaus studentų gyvybingumo. Konkrečiai:*

H4a: *autonomijos poreikio patenkinimas paaiškins ryšį tarp autonomijai palankaus mokymosi klimato ir subjektyvaus gyvybingumo;*

H4b: *kompetencijos poreikio patenkinimas paaiškins ryšį tarp studentų gaunamo grįžtamojo ryšio ir subjektyvaus gyvybingumo;*

H4c: *kompetencijos poreikio patenkinimas paaiškins ryšį tarp studentų suvokiamų tobulėjimo galimybių ir subjektyvaus gyvybingumo;*

H4d: *susietumo poreikio patenkinimas paaiškins ryšį tarp priklausymo universiteto bendruomenei jausmo ir subjektyvaus gyvybingumo.*

Metodika

Tyrimo eiga ir dalyviai

Tyrimas buvo vykdomas anketinės apklausos būdu. Duomenys buvo renkami nuo 2024 m. vasario 14 d. iki 2024 m. kovo 14 d. Kvietimas užpildyti internetinę anketos versiją buvo platinamas per socialinius tinklus (dalintasi asmeninėse tyrimo vykdytojų „Facebook“ ir „Instagram“ platformų paskyrose, studentų bedruomenės grupėje „Niujorkas @ Saulėtekis“), universiteto paštu išsiųsti laišakai skirtingiems studentų kursams. Leidimas vykdyti tyrimą buvo gautas iš Vilniaus universiteto Psichologinių tyrimų atitikties mokslinių

tyrimų etikai komiteto (leidimas Nr. (1.13 E) 250000-KT-16). Leidimai naudoti skales buvo skalių autorių nurodyti viešojoje erdvėje arba gauti tiesiogiai kreipusis į autorius. Buvo gautas informuotas kiekvieno tiriamojo, kuris ruošėsi pildyti anketą, sutikimas. Anketos pildymas truko apie 15–20 minučių.

Tyrimė dalyvavo 175 suaugę ir šiuo metu studijuojantys asmenys, kurių amžius buvo nuo 19 iki 49 metų ($M = 22,9$; $SD = 5,1$). Iš jų 133 buvo moterys, 38 – vyrai, 4 pasirinko nenurodyti lyties arba rinkosi variantą „kita“. 85 tiriamieji derino darbą su studijomis, o 93 – tik studijavo.

Tyrimo priemonės

Tyrimo anketą sudarė demografinių klausimų blokas (klausimai apie lytį, amžių, užimtumą) ir skalės, skirtos įvertinti pagrindinius tyrimo kintamuosius.

Subjektyvus gyvybingumas buvo vertintas Subjektyvaus gyvybingumo skale (Ryan & Frederick, 1997), kuri šiam tyrimui buvo išversta dvigubo vertimo būdu. Skalę sudaro 7 teiginiai, kuriuos tyrimo dalyviai vertino pagal 7 balų Likerto tipo skalę nuo 1 (visiškai netiesa) iki 7 (visiškai tiesa). Teiginio pavyzdys: „Kartais jaučiuosi toks gyvas, kad norisi „veržtis per kraštus“. Skalė pasižymėjo geru vidiniu suderintumu ($\alpha = 0,92$). Patvirtinamoji faktorių analizė patvirtino vienfaktorinę skalės struktūrą ($CFI = 0,94$, $TLI = 0,91$) ir visi teiginiai turėjo reikšmingus faktorių svorius nuo 0,62 iki 0,94.

Bazinių psichologinių poreikių patenkinimas buvo vertinamas Bazinių poreikių patenkinimo skalės 12 teiginių versija (Deci & Ryan, 2000), kuri šiam tyrimui buvo išversta dvigubo vertimo būdu. Skalės teiginius tyrimo dalyviai vertino pagal 7 balų Likerto tipo skalę nuo 1 (visiškai netiesa) iki 7 (visiškai tiesa). Skalę sudaro 3 subskalės, vertinančios autonomijos (4 teiginiai, pvz., „Jaučiu, kad esu laisvas (-a) pats (-i) nuspręsti, kaip gyventi savo gyvenimą“), kompetencijos (3 teiginiai, pvz., „Mane pažįstantys žmonės sako, kad gerai darau tai, ką darau“) ir susietumo (5 teiginiai, pvz., „Man patinka žmonės, su kuriais bendrauju“) poreikių patenkinimą. Patvirtinamoji faktorių analizė patvirtino 3 faktorių skalės struktūrą ($CFI = 0,93$, $TLI = 0,90$) ir visi teiginiai turėjo reikšmingus faktorių svorius nuo 0,47 iki 0,74. Visos trys subskalės pasižymėjo pakankamu vidiniu suderintumu (1 lentelė).

Autonomiją palaikantis mokymosi klimatas buvo vertintas Sutrumpintu mokymosi klimato klausimynu (Williams & Deci, 1996), kuris šiam tyrimui buvo išverstas dvigubo vertimo būdu. Šį klausimyną sudaro 6 teiginiai, kuriuos tyrimo dalyviai turi įvertinti pagal 7 balų Likerto tipo skalę nuo 1 (visiškai nesutinku) iki 7 (visiškai sutinku). Teiginio pavyzdys: „Jaučiu, kad mano dėstytojai suteikia man pasirinkimų ir galimybių“. Klausimynas pasižymi geru vidiniu suderintumu ($\alpha = 0,89$). Patvirtinamoji faktorių analizė patvirtino vienfaktorinę šios priemonės struktūrą ($CFI = 0,99$, $TLI = 0,98$) ir visi teiginiai turėjo reikšmingus faktorių svorius nuo 0,60 iki 0,90.

Studentų gaunamas *grįžtamasis ryšys ir suvokiamos galimybės tobulėti* buvo vertinamos 2 subskalėmis iš Darbo reikalavimų ir išteklių (DR-I) klausimyno (Bakker, 2014). Klausimynas buvo išverstas Vilniaus universiteto Organizacinės psichologijos tyrimų

centre (Lazauskaitė-Zabielskė ir Urbanavičiūtė, 2018). Abi subskales sudaro po 3 teiginius, kuriuos tyrimo dalyvių prašoma įvertinti pagal 5 balų Likerto tipo skalę nuo 1 (visiškai nesutinku) iki 5 (visiškai sutinku). Gaunamo grįžtamojo ryšio subskalės teiginio pavyzdys: „Gaunu pakankamai informacijos apie savo studijų tikslus“, suvokiamų galimybių tobulėti subskalės teiginio pavyzdys: „Studijų metu turiu galimybę ugdyti savo stipriąsias puses“. Subskalės studentų imčiai buvo koreguotos ir naudotos Žiedelio (2022) tyrime. Skalės pasižymi geru vidiniu suderintumu ($\alpha = 0,802$ ir $0,813$). Patvirtinamoji faktorių analizė patvirtino, kad 6 teiginiai vertina 2 skirtingus faktorius (CFI = 0,97, TLI = 0,93) ir visi teiginiai turėjo reikšmingus faktorių svorius nuo 0,56 iki 0,96.

Priklausymo jausmas buvo vertintas Londono imperatoriškojo koledžio sukurta priklausymo jausmo skale (*Imperial College London*, n. d.), kuri šiam tyrimui buvo išversta dvigubo vertimo būdu. Skalė sudaryta iš 7 klausimų, kurie vertinami pagal 5 balų Likerto tipo skalę nuo 1 iki 5. Klausimo pavyzdys: „Kaip gerai žmonės universitete supranta tavo kaip asmenį?“ Skalė pasižymi geru vidiniu suderintumu ($\alpha = 0,84$). Patvirtinamoji faktorių analizė patvirtino vienfaktorinę šios skalės struktūrą (CFI = 0,96, TLI = 0,95) ir visi teiginiai turėjo reikšmingus faktorių svorius nuo 0,59 iki 0,79.

Duomenų analizė

Duomenys buvo analizuojami pasitelkus IMB SPSS statistinį paketą. Ryšiams tarp kintamųjų nustatyti buvo skaičiuojami Pearsono koreliacijos koeficientai. Prognozinį ryšių įvertinimui buvo atlikta daugialypė tiesinė regresinė analizė. Siekiant įvertinti mediacinius ryšius, buvo pasitelkta mediacinė analizė su PROCESS įskiepiu (Hayes, 2018). Vertinant mediacinius modelius, buvo tikrinami kiekvieno modelio kelio regresiniai koeficientai ir sąrankos (angl. *bootstrap*) būdu apskaičiuotas netiesioginio efekto 95 % pasikliautinis intervalas. Mediacinis efektas laikytas patvirtintu, jeigu nepriklausomo kintamojo regresinis koeficientas yra reikšmingas prognozuojant paaiškinantį kintamąjį, paaiškinančio kintamojo regresinis koeficientas yra reikšmingas prognozuojant subjektyvų gyvybingumą, o netiesioginio efekto pasikliautinis intervalas neapima 0.

Rezultatai

Pagrindinių tyrimo kintamųjų tarpusavio koreliacijos yra pateikiamos 1 lentelėje. Kaip matyti iš šių rezultatų, demografiniai veiksniai buvo tik labai silpnai susiję su pagrindiniais tyrimo kintamaisiais (visi $r < 0,2$), todėl į tolesnę rezultatų analizę demografiniai kintamieji nebuvo įtraukti. Visi pagrindiniai tyrimo kintamieji buvo tarpusavyje susiję teigiamai. Taigi mūsų pirmoji tyrimo hipotezė buvo patvirtinta. Svarbu pažymėti, kad pasirinkti studijų aplinkos veiksniai buvo susiję su visais trimis baziniais poreikiais, o ne vien su tais, kurie teoriškai jiems atrodė artimiausi. Plačiau prie šio pastebėjimo grįšime rezultatų aptarimo dalyje. Verta pažymėti ir tai, jog subjektyvus gyvybingumas nebuvo susijęs su studentų lėtinėmis ar ūminėmis ligomis. Tai gali būti susiję su specifiniu amžiaus tarpsniu ir didesnėmis organizmo kompensacinėmis galimybėmis.

1 lentelė

Tyrimo kintamųjų tarpusavio aprašomoji statistika ir Pearsono koreliacijos

	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4	5	6
1. Lytis	0,2	0,4						
2. Amžius	22,9	5,1	–0,04					
3. Užimt.	0,5	0,5	–0,01	0,30***				
4. Ūmi liga	0,3	0,6	0,02	0,01	–0,00			
5. Lėtinė liga	0,2	0,4	–0,04	0,10	0,04	0,13		
6. APP	5,2	1,1	–0,08	0,07	0,03	–0,00	–0,04	(0,74)
7. KPP	4,9	1,2	–0,03	0,19*	0,16*	0,04	0,00	0,57***
8. SPP	5,7	0,9	–0,12	–0,02	0,07	–0,08	–0,09	0,63***
9. KLIM	4,8	1,3	–0,01	0,01	0,10	0,09	–0,08	0,31***
10. TOBUL	4,1	0,7	–0,10	0,05	0,09	0,08	0,12	0,34***
11. GR	3,9	0,8	–0,04	0,14	0,20**	0,07	–0,01	0,20**
12. PRIKL	3,4	0,7	–0,07	–0,03	0,06	0,04	–0,07	0,40***
13. GYV	4,1	1,3	0,11	0,09	0,17*	–0,07	–0,14	0,48***

Pastaba. *M* – imties vidurkis; *SD* – imties standartinis nuokrypis; APP – autonomijos poreikio patenkinimas; KPP – kompetencijos poreikio patenkinimas; SPP – susietumo poreikio patenkinimas; KLIM – autonomiją palaikantis klimatas; TOBUL – galimybės tobulėti; GR – grįžtamasis ryšys; PRIKL – priklausymo jausmas; GYV – subjektyvus gyvybingumas. **p* < 0,05, ***p* < 0,01, ****p* < 0,001. Subskalių vidinio suderintumo įverčiai (Cronbacho alpha) pateikiami įstrižainėje skliaustuose.

1 lentelės tęsinys

	7	8	9	10	11	12	13
7. KPP	(0,66)						
8. SPP	0,58***	(0,77)					
9. KLIM	0,33***	0,33***	(0,89)				
10. TOBUL	0,37***	0,25***	0,49***	(0,80)			
11. GR	0,33***	0,18*	0,56***	0,57***	(0,81)		
12. PRIKL	0,45***	0,48***	0,63***	0,52***	0,49***	(0,84)	
13. GYV	0,57***	0,44***	0,33***	0,19*	0,20**	0,40***	(0,92)

Pastaba. KPP – kompetencijos poreikio patenkinimas; SPP – susietumo poreikio patenkinimas; KLIM – autonomiją palaikantis mokymosi klimatas; TOBUL – galimybės tobulėti; GR – grįžtamasis ryšys; PRIKL – priklausymo jausmas; GYV – subjektyvus gyvybingumas. **p* < 0,05, ***p* < 0,01, ****p* < 0,001. Subskalių vidinio suderintumo įverčiai (Cronbacho alpha) pateikiami įstrižainėje skliaustuose.

Siekiant patikrinti antrąją tyrimo hipotezę, kad baziniai psichologiniai poreikiai turi prognozinę reikšmę subjektyviam gyvybingumui, buvo atlikta regresinė analizė. Į regresinę lygtį kaip prognoziniai veiksniai buvo įtraukti visų trijų poreikių patenkinimo kintamieji, o subjektyvus gyvybingumas buvo įtrauktas kaip prognozuojamas kintamasis. Rezultatai

(2 lentelė) atskleidė, kad baziniai psichologiniai poreikiai prognozuoja 37 % subjektyvaus gyvybingumo sklaidos. Taigi mūsų antroji hipotezė buvo patvirtinta. Kaip svarbiausius veiksnius, prognozuojant studentų subjektyvų gyvybingumą, galima būtų išskirti kompetencijos ir autonomijos poreikių patenkinimą, kurių beta koeficientai buvo reikšmingi. Visgi, atsižvelgiant į glaudžius teorinius ir empirinius (1 lentelė) ryšius tarp visų bazinių psichologinių poreikių, lyginti pavienių poreikių prognostinę reikšmę reikėtų atsargiai.

2 lentelė

Bazinių psichologinių poreikių patenkinimo prognozinė reikšmė subjektyviam gyvybingumui

	Priklausomas kintamasis subjektyvus gyvybingumas	F	R ²
Prognoziniai veiksniai	β		
Autonomijos PP	0,20*	33,47***	0,37
Kompetencijos PP	0,41***		
Susietumo PP	0,08		

Pastaba. PP – poreikio patenkinimas; β – standartizuotas regresijos koeficientas; R² – determinacijos koeficientas. * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$.

Siekiant patikrinti trečiąją tyrimo hipotezę, kad pasirinktų studijų aplinkos veiksniai turi prognozinę reikšmę subjektyviam gyvybingumui, buvo atlikta regresinė analizė. Šį kartą kaip prognoziniai veiksniai buvo įtraukti pasirinkti studijų aplinkos veiksniai. Rezultatai (3 lentelė) patvirtino mūsų hipotezę, o studijų aplinkos veiksniai prognozavo 17 % subjektyvaus gyvybingumo sklaidos. Galima pažymėti, kad vienintelis statistiškai reikšmingas prognozinis veiksnys šioje regresinėje lygtyje buvo priklausymo universiteto bendruomenei jausmas. Visgi, atsižvelgiant į koreliacinės analizės rezultatus (1 lentelė), rodančius ryšius tarp visų studijų aplinkos kintamųjų, tai reikėtų interpretuoti atsargiai.

3 lentelė

Pasirinktų studijų aplinkos veiksnių prognozinė reikšmė subjektyviam gyvybingumui

	Priklausomas kintamasis subjektyvus gyvybingumas	F	R ²
Prognoziniai veiksniai	β		
APM klimatas	0,16	9,11***	0,17
Tobulėjimo galimybės	-0,04		
Grįžtamasis ryšys	-0,03		
Priklausymo jausmas	0,34***		

Pastaba. APM klimatas – autonomiją palaikantis mokymosi klimatas; β – standartizuotas regresijos koeficientas; R² – determinacijos koeficientas. * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$.

Siekiant patikrinti ketvirtąją šio tyrimo hipotezę, buvo pasitelkta mediacinė analizė. Nors koreliacinės analizės rezultatai (1 lentelė) parodė, kad visi tyrimo kintamieji buvo tarpusavyje susiję, remiantis Hayes (2018) pateikiamomis rekomendacijomis, buvo tikrinti tik tie mediaciniai modeliai, kurie yra teoriškai pagrįsti. Todėl tikrinome tik 4 mediacinius modelius, susiejančius studijų aplinkos veiksnius su gyvybingumu per labiausiai teoriškai relevantiškų bazinių poreikių patenkinimą. Mediacinės analizės regresiniai koeficientai yra pateikiami 4 lentelėje, o modelių tiesioginių ir netiesioginių efektų įverčiai – 5 lentelėje.

4 lentelė

Mediacinių modelių standartizuoti regresiniai koeficientai

Modelis	Priklausomas kintamasis	Prognoziniai veiksniai	β	F	R ²
APM klimatas → Autonomijos PP → Subj. gyvybingumas	Autonomijos PP	APM klimatas	0,31***	18,63***	0,10
	Subjektyvus gyvybingumas	APM klimatas	0,20**	32,20***	0,27
		Autonomijos PP	0,42***		
Tobulėjimo galimybės → Kompetencijos PP → Subj. gyvybingumas	Kompetencijos PP	Tobulėjimo gal.	0,37***	27,46***	0,14
	Subjektyvus gyvybingumas	Tobulėjimo gal.	–0,02	42,34***	0,33
		Kompetencijos PP	0,58***		
Grįžtamasis ryšys → Kompetencijos PP → Subj. gyvybingumas	Kompetencijos PP	Grįžtamasis ryšys	0,33***	21,01***	0,11
	Subjektyvus gyvybingumas	Grįžtamasis ryšys	0,01	42,30***	0,33
		Kompetencijos PP	0,57***		
Priklausymo jausmas → Susietumo PP → Subj. gyvybingumas	Susietumo PP	Priklausymo jausmas	0,48***	51,93***	0,48
	Subjektyvus gyvybingumas	Priklausymo jausmas	0,25**	27,97***	0,24
		Susietumo PP	0,33***		

Pastaba. APM klimatas – autonomiją palaikantis mokymosi klimatas; PP – poreikio patenkinimas; β – standartizuotas regresijos koeficientas; R² – determinacijos koeficientas. * p < 0,05, ** p < 0,01, *** p < 0,001.

5 lentelė

Nestandardizuoti mediacinių modelių tiesioginių ir netiesioginių efektų įverčiai

Modelis	Efektas	Efekto dydis	SE	95 % PI
APM klimatas → Autonomijos PP → Subj. gyvybingumas	Tiesioginis	0,213	0,071	[0,073; 0,353]
	Netiesioginis	0,135	0,040	[0,069; 0,213]
Tobulėjimo galimybės → Kompetencijos PP → Subj. gyvybingumas	Tiesioginis	–0,037	0,120	[–0,274; 0,201]
	Netiesioginis	0,383	0,088	[0,221; 0,569]

Modelis	Efektas	Efekto dydis	SE	95 % PI
Grįžtamasis ryšys → Kompetencijos PP → Subj. gyvybingumas	Tiesioginis	0,021	0,106	[-0,187; 0,230]
	Netiesioginis	0,298	0,070	[0,164; 0,442]
Priklausymo jausmas → Susietumo PP → Subj. gyvybingumas	Tiesioginis	0,491	0,150	[0,196; 0,787]
	Netiesioginis	0,311	0,089	[0,155; 0,502]

Pastaba. APM klimatas – autonomiją palaikantis mokymosi klimatas; PP – poreikio patenkinimas; SE – standartinė paklaida; PI – pasikliautinis intervalas. Reikšmingi pasikliautiniai intervalai pateikiami paryškintu šriftu.

Mediacinės analizės rezultatai (4 ir 5 lentelės) patvirtino visišką arba dalinę bazinių psichologinių poreikių patenkinimo mediaciją pasirinktų studijų veiksmų efektui subjektyviam gyvybingumui. Autonomiją palaikantis mokymosi klimatas prognozavo subjektyvų gyvybingumą tiek tiesiogiai, tiek per geresnį autonomijos poreikio patenkinimą. Tobulėjimo galimybės ir grįžtamasis ryšys prognozavo subjektyvų gyvybingumą tik netiesiogiai, t. y. per kompetencijos poreikio patenkinimą. Galiausiai, priklausymo jausmas prognozavo subjektyvų gyvybingumą ir tiesiogiai, ir per susietumo poreikio patenkinimą. Taigi mūsų ketvirtoji tyrimo hipotezė buvo patvirtinta.

Diskusija

Subjektyvus gyvybingumas yra svarbus studentų gerovės rodiklis, aiškiai susijęs su pasitenkinimu gyvenimu, proaktyvumu įveikiant iššūkius ir akademine sėkme (Benyamini et al., 2000; Celik, 2017; Lam et al., 2014; Ryan and Deci, 2008). Todėl svarbu yra suprasti, kaip galima padėti studentams būti gyvybingesniems. Savideterminacijos teorija aprašo bendrą mechanizmą, kaip baziniams psichologiniams poreikiams (t. y. autonomijai, kompetencijai ir susietumui) palanki socialinė aplinka prisideda prie didesnio subjektyvaus gyvybingumo (Ryan & Deci, 2022). Visgi, siekiant geriau pritaikyti šiuos teorinius principus, svarbu yra suprasti, kokie konkretūs studijų aplinkos veiksniai geriausiai prognozuos bazinių psichologinių poreikių patenkinimą ir studentų gyvybingumą. Šiuo tyrimu siekėme patikrinti keturių tokių veiksmų – autonomijai palankaus mokymosi klimato, grįžtamojo ryšio, tobulėjimo galimybių bei priklausymo universiteto bendruomenei jausmo – prognozinį efektą.

Pirmąją tyrimo hipotezę spėjome, kad pasirinkti studijų aplinkos veiksniai bus susiję su jiems teoriškai artimiausių bazinių psichologinių poreikių patenkinimu. Gauti rezultatai iš tiesų patvirtino šią hipotezę. Kaip ir tikėjomės, autonomiją palaikantis mokymosi klimatas buvo susijęs su geresniu autonomijos poreikio patenkinimu. Tai reiškia, kad studentai jaučiasi labiau autonomiškai, kai dėstytojai vartoja mažiau kontroliuojančios kalbos, siūlo pasirinkimus bei akcentuoja vidinę užduočių naudą, o ne vien būtinybę jas atlikti (Legault, 2016; Lopez-Walle et al., 2012). Grįžtamasis ryšys ir tobulėjimo galimybės buvo reikšmingai susiję su kompetencijos poreikio patenkinimu. Tai dera su ankstesniais tyrimais,

rodančiais tokių aplinkybių aktualumą formuojant meistriškumo ir efektyvumo patirtis (Thomas & Arnold, 2011). Galiausiai, kaip ir buvo tikėtasi, priklausymo jausmas buvo susijęs su susietumo poreikio patenkinimu, o tai dera su ankstesniais tyrimais, rodančiais šio veiksnio svarbą studentų gerovei (Ahn & Davis, 2019; Gopalan & Brady, 2019).

Toliau buvo tikrinama antroji hipotezė apie bazinių psichologinių poreikių prognoztinę reikšmę subjektyviam gyvybingumui. Ankstesnių autorių tyrimai rodo, kad baziniai psichologiniai poreikiai yra svarbios gyvybingumo prielaidos (Capon et al., 2022), tačiau skirtinguose tyrimuose kaip svarbiausi atsiskleidžia nevienodi poreikiai. Remiantis Adie ir kolegų (2008) tyrimo rezultatais, svarbiausi yra autonomijos ir kompetencijos poreikiai, o Martinek ir kitų (2021) tyrimo metu svarbiausi pasirodė susietumo ir kompetencijos poreikiai. Mūsų tyrimas taip pat patvirtino bazinių psichologinių poreikių svarbą prognozuojant subjektyvų gyvybingumą, o kaip svarbiausi veiksniai išsiskyrė kompetencijos ir autonomijos poreikių patenkinimas.

Iš pirmo žvilgsnio tokius rezultatus galėtume interpretuoti kaip praktiškai naudingus ir nurodančius, kokius studentų poreikius yra svarbiausia patenkinti. Visgi turime pažymėti, kad tikrovėje baziniai psichologiniai poreikiai yra stipriai susiję, tai patvirtina ir mūsų koreliacinės analizės rezultatai (1 lentelė). Dėl to, nors regresinė analizė rodo nevienodą skirtingų poreikių patenkinimo prognozinį efektą gyvybingumui, kalbėti apie tai, kad kurių nors poreikių patenkinimas yra svarbesnis nei kitų, reiktų itin atsargiai. Tai pažymi ir savideterminacijos teorijos autoriai (Ryan & Deci, 2017), konstatuodami, jog aplinka, kurioje patenkinami vieni psichologiniai poreikiai, beveik visada yra palanki ir kitų psichologinių poreikių patenkinimui. Studijų kontekste tokia išvada reiškia, kad dėstytojui kuriant studentų autonomijai palankų klimatą, jiems bus lengviau patenkinti ir kompetencijos bei susietumo poreikius. Taigi mūsų rezultatai leidžia teigti, kad bazinių poreikių patenkinimas yra svarbus studentų gyvybingumui, tačiau bandymas išskirti gyvybingumui svarbiausius poreikius atrodo mažai prasmingas.

Trečioji tyrimo hipotezė buvo apie pasirinktų studijų aplinkos veiksmų prognozinę reikšmę gyvybingumui. Rezultatai iš esmės patvirtino šią hipotezę. Kaip svarbiausias gyvybingumo veiksnys išsiskyrė priklausymo universiteto bendruomenei jausmas. Ankstesni tyrimai rodo, kad priklausymo jausmas yra glaudžiai susijęs su psichikos sveikata (Gopalan & Brady, 2019) ir motyvacija studijoms (Freeman & Jensen, 2007), todėl padeda sėkmingiau funkcionuoti asmeninėje ir akademinėje srityse (Ahn & Davis, 2019). Mūsų tyrimas atskleidė, kad subjektyvus gyvybingumas taip pat galėtų būti viena iš priklausymo jausmo pasekmių.

Ketvirtoji tyrimo hipotezė buvo, kad bazinių psichologinių poreikių patenkinimas turi tarpinę (t. y. medijuojančią) reikšmę ryšiui tarp pasirinktų socialinės aplinkos veiksmų ir subjektyvaus gyvybingumo. Hipotezė kilo tiesiogiai iš savideterminacijos teorijos, kurioje poreikių patenkinimas suvokiamas kaip pagrindinis mechanizmas, siejantis aplinkos veiksmus ir individų gerovę (Ryan & Deci, 2017). Gauti rezultatai patvirtino šią hipotezę. Dviem atvejais iš keturių buvo gautas visiškai mediacinis efektas. Konkrečiai, kompetencijos poreikio patenkinimas visiškai paaiškino tobulėjimo galimybių ir gaunamo grįžamojo ryšio efektą gyvybingumui. Kitais atvejais mediacija buvo dalinė. Autonomijos

poreikio patenkinimas tik iš dalies paaiškino ryšį tarp autonomijai palankaus mokymosi klimato ir subjektyvaus gyvybingumo. Analogiškai susietumo poreikio patenkinimas tik iš dalies paaiškino priklausymo jausmo efektą. Tikėtina, tai reiškia, kad bazinių poreikių patenkinimas nėra vienintelis šių veiksmų efektą paaiškinantis mechanizmas ir alternatyvūs teoriniai modeliai galėtų padėti geriau suprasti studijų aplinkos ir subjektyvaus gyvybingumo ryšius.

Tyrimo ribotumai

Interpretuojant tyrimo rezultatus, verta iškelti kelis tyrimo ribotumus, kurie galėjo turėti įtakos gautiems rezultatams. Pirma, tyrime buvo naudojamos išimtinai tik tyrimo dalyvių savistaba paremtos vertinimo priemonės. Nors tokia praktika yra įprasta psichologiniuose tyrimuose, ateityje būtų verta integruoti alternatyvias vertinimo strategijas, pavyzdžiui, stebėjamą studijų aplinkos veiksniams vertinti ir aplinkinių vertinamą gyvybingumą. Antra, tyrime buvo pasitelkta patogioji imtis, todėl gautus rezultatus reikėtų apibendrinti atsargiai. Ateities tyrimuose taip pat būtų naudinga įvertinti, kiek studijų aplinkos veiksmų efektas yra universalus skirtingoms studentų grupėms pagal lytį, specialybę, studijų pakopą ir pan. Trečia, dėl skerspjūvio tipo tyrimo dizaino negalime be išlygų įvertinti nustatytų ryšių krypties ir pobūdžio. Remdamiesi pripažinta teorija (Ryan & Deci, 2017) ir ankstesne literatūra, tikrinome modelius, kuriuose studijų veiksniai prognozuoja gyvybingumą per bazinių psichologinių poreikių patenkinimą. Visgi ilgalaikiai ir eksperimentiniai tyrimai leistų tvirčiau įvertinti efekto kryptis ir galimus priežastinius ryšius. Ketvirta, verta pabrėžti, kad nagrinėjant gyvybingumą prognozuojančius studijų aplinkos veiksmus, prognozinę regresinės lygties galią rodantis determinacijos koeficientas nebuvo didelis. Labai tikėtina, kad tai reiškia, jog mūsų pasirinkti studijų aplinkos veiksniai neapėmė visų svarbiausių studijų aplinkybių. Dėl to ateities tyrimuose vertėtų studentų socialinę aplinką vertinti išsamiau. Galiausiai, dėl ribotos tyrimo imties duomenų analizė buvo paremta tiesinės statistikos metodais. Visgi prielaida, kad studijų veiksniai turi tiesinį efektą baziniams psichologiniams poreikiams, nėra visiškai pagrįsta, dėl to galėjo būti nuvertinta šių veiksmų prognozinė vertė. Pastaruoju metu psichologijos tyrimų lauke pastebimas netiesinių statistinės analizės metodų (pvz., mašininio mokymusi paremti metodai; Kovač et al., 2024) populiarėjimas. Dėl to ateityje vertėtų atlikti panašius tyrimus surinkus didesnę imtį, kuri leistų išnaudoti netiesinių duomenų analizės metodų galimybes.

Praktinės tyrimo implikacijos

Tyrimo rezultatai leidžia pasiūlyti kelias praktines išvagas, kaip kurti studentų gyvybingumui palankią studijų aplinką. Gauti rezultatai atskleidžia, kad studentų gyvybingumas yra glaudžiai susijęs su studijų aplinkos veiksniais. Tai reiškia, kad aukštosios mokyklos, dėstytojai ir administracijos darbuotojai gali imtis konkrečių veiksmų, siekdami pagerinti studentų gerovę ir sėkmę. Pirmiausia, ypatingą dėmesį reikėtų skirti studentų priklausymo bendruomenei jausmui ugdyti. Tyrimas atskleidė, kad tai yra vienas svarbiausių veiksmų, prognozuojančių studentų gyvybingumą. Siekiant sustiprinti šį jausmą, verta kurti nefor-

malias studentų bendruomenes, skatinti studentų ryšius tarpusavyje ir su kitais studijų proceso dalyviais, organizuoti studentų įsitraukimą skatinančias veiklas. Pavyzdžiui, dėstytojai gali skatinti studentų bendradarbiavimą projektiniuose darbuose, organizuoti diskusijas ar padėti kurti bendraminčių grupes.

Antra, tyrimo rezultatai patvirtina savideterminacijos teorijos svarbą praktikoje. Nors tyrimo duomenų analizė parodė, kad kompetencijos ir autonomijos poreikiai yra ypač svarbūs, faktiškai visi baziniai psichologiniai poreikiai (autonomija, kompetencija ir susietumas) yra glaudžiai susiję. Dėl to dėstytojams ir administracijai reikėtų kurti tokią studijų aplinką, kuri visapusiškai atlieptų šiuos poreikius. Tai apima autonomijai palankaus mokymosi klimato kūrimą, siūlant studentams pasirinkimus, minimizuojant kontroliuojančios kalbos vartojimą ir vietoj to akcentuojant užduočių ir administracinių reikalavimų prasmę. Taip pat itin svarbu teikti konstruktyvų grįžtamąjį ryšį ir nurodyti tobulėjimo galimybes, padedant studentams jaustis kompetentingiems. Šie veiksmai gali ne tik patenkinti bazinius psichologinius poreikius, bet ir tiesiogiai prisidėti prie studentų gyvybingumo.

Autorių indėlis

Ugnė Karūžaitė: rašymas – pirminis rankraštis, konceptualizacija, metodologija, duomenų rinkimas, duomenų analizė.

Arūnas Žiedelis: rašymas – peržiūra ir taisymas, konceptualizacija, metodologija, duomenų analizė.

Beatričė Zakarevičiūtė: konceptualizacija, metodologija, duomenų rinkimas.

Joshua Moreton: konceptualizacija, metodologija.

Literatūra

Allodi, M. W. (2010). The meaning of social climate of learning environments: Some reasons why we do enough about it. *Learning Environment Research*, 13, 89–104. <https://doi.org/10.1007/s10984-010-9072-9>

Benyamini, Y., Idler, E. L., Leventhal, H., & Leventhal, E. A. (2000). Positive affect and function as influences on self-assessments of health: Expanding our view beyond illness and disability. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 55(2), 107–116. <https://doi.org/10.1093/geronb/55.2.P107>

Çelik, E. (2017). Examining the mediating effect of subjective vitality in the proactive personality and life relationship. *International Journal of Happiness and Development*, 3(4), 289–302. <https://doi.org/10.1504/IJHD.2017.087929>

Cleary, T. (Ed. & Trans.). (1991). *Vitality, energy, spirit: A Taoist sourcebook*. Shambhala Publications. <https://archive.org/details/vitality-energy-spirit-a-taoist-sourcebook-thomas-cleary/>

Freeman, T. M., Anderman, L. H., & Jensen, J. M. (2007). Sense of belonging in college freshmen at the classroom campus levels. *The Journal of Experimental Education*, 75(3), 203–220. <https://www.jstor.org/stable/20157456>

Freud, S. (1925/1976). Ego ir Id. *Problemos*, 17, 88–101. <https://doi.org/10.15388/Problemos.1976.17.5614>

Gopalan, M., & Brady, S. T. (2019). College students' sense of belonging: A national perspective. *Educational Researcher*, 49(2), 134–137. <https://doi.org/10.3102/0013189x19897622>

Imperial College London. (n.d.). *Sense of belonging scale*. <https://www.imperial.ac.uk/education-research/evaluation/what-can-i-evaluate/sense-of-belonging/tools-for-assessing-sense-of-belonging/sense-of-belonging-scale/>

- Jongeneelen, M. E., Wieringa, C. H. L. A., Elzen, W. P. J. D., Langeveld, K., Gussekloo, J., & Drewes, Y. M. (2025). The definition of vitality – the perspectives of Dutch older persons. *BMC Public Health*, 25, Article 383. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-21458-4>
- Kovač, N., Ratković, K., Farahani, H., & Watson, P. (2024). A practical applications guide to machine learning regression models in psychology with Python. *Methods in Psychology*, 11, Article 100156. <https://doi.org/10.1016/j.metip.2024.100156>
- Lam, C. F., Spreitzer, G., & Fritz, C. (2014). Too much of a good thing: Curvilinear effect of positive affect on proactive behaviors. *Journal of Organizational Behavior*, 35(4), 530–546. <https://doi.org/10.1002/job.1906>
- Lambert, N. M., Stillman, T. F., Hicks, J. A., Kamble, S., Baumeister, R. F., & Fincham, F. D. (2013). To belong is to matter: Sense of belonging enhances meaning in life. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(11), 1418–1427. <https://doi.org/10.1177/0146167213499186>
- Lazauskaitė-Zabielske, J., ir Urbanavičiūtė, I. (2018). *Įsitraukimas į darbą: nuo optimalių sąlygų iki darbuotojo gerovės*. Vilniaus universiteto leidykla.
- Legault, L. (2016). The need for autonomy. In V. Zeigler-Hill & T. Shackelford (Eds.), *Encyclopedia of personality and individual differences* (pp. 1–3). Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1120-1
- López-Walle, J., Balaguer, I., Castillo, I., & Tristán, J. (2012). Autonomy support, basic psychological needs and well-being in Mexican athletes. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(3), 1283–1292. https://doi.org/10.5209/rev_sjop.2012.v15.n3.39414
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2022). Self-determination theory. In F. Maggino (Ed.), *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (pp. 1–7). Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-69909-7_2630-2
- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65(3), 529–565. https://doi.org/10.1111/j.1467_6494.1997.tb00326.x
- Rozanski, A. (2023). The pursuit of health: A vitality based perspective. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 77, 14–24. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2023.04.001>
- Rozanski, A., & Kubzansky, L. D. (2005). Psychological functioning and physical health: A paradigm of flexibility. *Psychosomatic Medicine*, 67, 47–53. <https://doi.org/10.1097/01.psy.0000164253.69550.49>
- Selye, H. (1938). Experimental evidence supporting the conception of adaptation energy. *American Journal of Physiology-Legacy Content*, 123(3), 758–765. <https://doi.org/10.1152/ajplegacy.1938.123.3>
- Singh, S., & Sharma, R. (2018). Subjective vitality as a predictor of psychological well-being. *International Journal of Social Sciences Review*, 6(1), 76–80.
- Thomas, J. D., & Arnold, R. M. (2011). Giving feedback. *Journal of Palliative Medicine*, 14(2), 233–239. <https://doi.org/10.1089/jpm.2010.0093>
- Uysal, R., Satıcı, S. A., Satıcı, B., & Akin, A. (2014). Subjective vitality as mediator and moderator of the relationship between life satisfaction and subjective happiness. *Educational Sciences Theory & Practice*, 14(2), 489–497. <https://doi.org/10.12738/estp.2014.2.1828>
- Vansteenkiste, M., Ryan, R. M., & Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. *Motivation and Emotion*, 44, 1–31. <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09818-1>
- Žiedelis, A. (2022). Įsitraukę, išsekę ar abejingi? Studijų aplinkos charakteristikos ir doktorantų gerovė. *Psichologija*, 66, 64–78. <https://doi.org/10.15388/Psichol.2022.52>