

Vilniaus universitetas
Medicinos fakultetas



STUDENTŲ MOKSLINĖS VEIKLOS TINKLO LXXVIII KONFERENCIJA



Vilnius, 2026 m. gegužės 8 d.

PRANEŠIMŲ TEZĖS

Leidinį sudarė VU MF
mokslo specialistė Urtė ŽAKARYTĖ



VILNIAUS
UNIVERSITETO
LEIDYKLA

2026

Mokslo komitetas:

dr. Mindaugas Kvietkauskas
doc. dr. Diana Bužinskienė
prof. dr. Lina Malinauskienė
prof. dr. (HP) Saulius Vosylis
prof. habil. dr. (HP) Gintautas Brimas
dr. Laura Lukavičiūtė-Navickienė
asist. dr. Agnė Abraitienė
gyd. rez. Domas Grigoravičius
doc. dr. Indrė Trečiokienė
prof. dr. Vaiva Hendrixson
dokt. Ignas Karnas
doc. dr. Ieva Stundienė
prof. dr. Eglė Preikšaitienė
lekt. gyd. Andrius Apšega
jaun. asist. dr. Andrius Žučenka
jaun. asist. Ieva Kubiliūtė
prof. dr. Pranas Šerpytis

lekt. Artūras Mackevičius
asist. dr. Žymantas Jagelavičius
doc. dr. Agnė Kirklauskienė
dr. Audra Brazauskaitė
asist. dr. Diana Sukackienė
asist. dr. Žilvinas Chomanskis
prof. dr. Kristina Ryliškienė
asist. dr. Rokas Borusevičius
doc. dr. Saulius Galgauskas
doc. dr. Birutė Brasiūnienė
gyd. rez. Kristina Lialytė
gyd. rez. Viktorija Mickevičiūtė
asist. dr. Dalia Krivaitienė
doc. dr. Jaunius Kurtinaitis
prof. dr. Eugenijus Lesinskas
doc. dr. Goda Vaitkevičienė
prof. dr. Alvydas Navickas

prof. dr. (HP) Edvardas Danila
prof. dr. Nomeda Rima Valevičienė
asist. dr. Tomas Aukštikalnis
lekt. Mykolas Udrys
doc. dr. Danutė Povilėnaitė
prof. dr. Robertas Stasys Samalavičius
dr. Agnė Jakavonytė-Akstinienė
vyr. lekt. dr. Andrius Bleizgys
gyd. rez. Dominykas Budrys
doc. dr. Jurgita Stasiūnienė
dokt. gyd. rez. Ugnė Mickevičiūtė
prof. dr. Gilvydas Verkauskas
prof. dr. Sigita Lesinskienė
asist. dr. Jelena Stanislavovienė
prof. dr. (HP) Janina Tutkuvienė

Organizacinis komitetas:

Austėja Zubauskaitė
Giedrė Zdanavičiūtė
Arshia Tabassum Abdul Rahman
Ieva Jankūnaitė
Gabija Balčiūnaitė
Gabrielė Gudelytė
Marija Šarnauskaitė
Antanas Simonas Garuolis
Gabrielė Jurytė
Kornelija Klinkaitė
Nursat Gazizov
Sofija Šestak
Mindaugas Smetaninas
Deimantė Šerniūtė
Eva Kriaučiūnaitė
Edas Leščinskis
Agata Bruzgul
Erika Vaitkutė
Ugnė Mickutė

Gabija Mūraitė
Augustė Melaikaitė
Artemij Morozov
Raminta Kastecakaitė
Gustė Šuliauskaitė
Karolina Karneckaitė
Eglė Žulpaitė
Sylvia Rogoža
Gabrielė Jonauskaitė
Agnė Vasiulytė
Rūta Uksaitė
Roman Blinov
Marija Sarafinaitė
Eglė Valčiukaitė
Paulė Kergytė
Milda Černytė
Julija Grigaitytė
Dovydas Stankevičius
Greta Ramonaitė

Silvija Černiauskaitė
Danial Heidar
Edgaras Zaboras
Gediminas Gumbis
Joana Leščevskaja
Gabija Marčiulaitytė
Achila Kasandra Lunkė
Meda Petrylaitė
Ernestas Gulbickis
Radvilė Kadytė
Julija Šnipaitytė
Smiltė Vaišvilaitė
Evelina Dakševičiūtė
Alicija Šavareikaitė
Elinga Inčirauskaitė
Milda Eleonora Griciūtė
Robertas Basijokas
Elvin Francišek Bogdzevič

ISSN 2783-7831 (skaitmeninis PDF)

© Tezių autoriai, 2026

© Vilniaus universitetas, 2026

SKAITMENINIŲ INTERVENCIJŲ POVEIKIS DARBUOTOJŲ EMOCINEI SVEIKATAI NUOTOLINIO DARBO SĄLYGOMIS

Autoriai. Audrius JAKELAITIS, Dovydas GAVENAVIČIUS, V kursas.

Vadovas. Asist. dr. Saulius VAINAUSKAS, Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Sveikatos mokslų instituto Visuomenės sveikatos katedra.

Tikslas. Apžvelgti naujausią mokslinę literatūrą apie skaitmeninių intervencijų poveikį darbuotojų emocinei sveikatai ir galimą taikymą nuotolinio darbo sąlygomis.

Metodika. Mokslinės literatūros paieška buvo atlikta PubMed, ScienceDirect, Wiley Online Library ir Scopus duomenų bazėse. Paieškai naudoti raktiniai žodžiai: telework, digital interventions, mHealth, e-mental health, digital therapeutics, organizational burnout. Atrinkti 2020-2026 metais publikuoti straipsniai anglų kalba.

Rezultatai. Į analizę įtraukta 10 mokslinių straipsnių, nagrinėjusių skaitmeninių intervencijų taikymą darbuotojų emocinei sveikatai nuotolinio darbo sąlygomis, vertinant jų poveikį stresui, nerimui, depresijos simptomams ir psichologinei gerovei. Mokslinėje literatūroje dominavo duomenys apie darbuotojus, kurie dirbo iš namų COVID-19 pandemijos laikotarpiu, o taikytos intervencijos apėmė internetines dėmesingo įsisąmoninimo programas, nuotoliniu būdu transliuojamą jogą, socialinių tinklų pagrindu sukurtas sveikatos stiprinimo intervencijas bei virtualios realybės (VR) gamtos simuliaciją. Daugumoje intervencinių tyrimų nustatytas teigiamas poveikis streso rodikliams. Nuotoliniu būdu transliuojamos jogos intervencija reikšmingai sumažino suvokiamą stresą (PSS skalėje: nuo 32,29 iki 23,47; $p = 0,003$) ir pagerino psichologinę gerovę (WEMWBS skalėje: nuo 41,59 iki 49,76; $p = 0,004$). Socialinių tinklų pagrindu sukurta sveikatos stiprinimo intervencija buvo susijusi su mažesniais streso, nerimo ir depresijos simptomų rodikliais: pagal DASS-21 skalę intervencijos grupėje streso balai sumažėjo nuo 22,82 iki 11,73, nerimo – nuo 13,64 iki 8,64, o depresijos – nuo 15,91 iki 13,64. Kitame tyrime keturių savaičių internetinė dėmesingo įsisąmoninimo programa reikšmingai sumažino subjektyviai suvokiamą stresą, o dalis teigiamo poveikio išliko ir po 3 mėnesių. VR tyrime gamtos simuliacijos intervencija sumažino stresą ir pagerino dėmesio sutelkimą.

Išvados. Skaitmeninės intervencijos gali būti veiksminga priemonė, padedanti mažinti darbuotojų stresą, gerinti psichologinę gerovę ir užkirsti kelią emocinių sutrikimų bei perdegimo vystymuisi nuotolinio darbo sąlygomis.

Raktažodžiai. Skaitmeninės intervencijos; emocinė sveikata; nuotolinis darbas.