buvo prašoma užpildyti Pozityvaus ir negatyvaus emocingumo (PANAS) (Watson ir kt., 1988) bei Subjektyviai suvokiamos raumenų įtampos (Tension Mannequin) (Webster ir kt., 1984) skales.

Gauti rezultatai parodė, kad studentams, kuriems buvo pravesta internetinė, trumpalaikė, progresuojančia raumenų relaksacija paremta intervencija ir studentams, kuriems buvo taikyta internetinė, trumpalaikė, psichoedukacija paremta intervencija, neigiamas emocingumas ($Z = - 3,597$, $p = 0,001$ ir $Z = - 2,486$, $p = 0,01$ atitinkamai) bei subjektyviai suvokiama raumenų įtampa ($Z = - 3,894$, $p = 0,001$ ir $Z = - 2,583$, $p = 0,01$ atitinkamai) sumažėjo. Studentų neigiamas emocingumas ir subjektyviai suvokta raumenų įtampa po internetinės, trumpalaikės, progresuojančia raumenų relaksacija paremtos streso įveikos intervencijos sumažėjo labiau nei po psichoedukacija paremtos streso įveikos intervencijos (Mann-Whitney $U = 163,5$, $p = 0,015$ ir Mann-Whitney $U = 160,5$, $p = 0,014$ atitinkamai).

Remiantis gautais rezultatais, tiek internetinė, trumpalaikė, progresuojančia raumenų relaksacija, tiek psichoedukacija paremta intervencija yra efektyvus būdas siekiant sumažinti studentų stresą.

Darbo vadovas: prof. dr. Aidas Perminas, VDU, SMF, Psichologijos katedra.

Raktiniai žodžiai: studentų stresas, internetinė, trumpalaikė intervencija.

TAPSMO TĖVAIS IŠGYVENIMAS PO NEAIŠKIOS KILMĖS NEVAISINGUMO PATIRTIES

Aušra Sirevičiūtė
Mykolo Romerio universitetas

Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis viena iš 6 vaisingo amžiaus porų susiduria su sunkumais susilaukti vaikų. Psichologinė nevaisingumo krizė gali palikti gilų įspaudą žmogaus gyvenime – tai gali būti gilus dvasinis skausmas arba atsiradusi vidinė branda, įveikimo jėga. Apie 15-30 proc. nevaisingumo atvejų nėra aptinkama aiški medicininė priežastis, o tai gali dar labiau apsunkinti nevaisingumo krizės išgyvenimą. Neretai tokios poros vis tiek susiduria su įprastai taikomais nevaisingumo gydymo būdais, nesant tikriems, kad pasirinktas gydymas iš tiesų atliepia esamą problemą. Be to, nesant aiškiai medicininei priežasčiai, poroms dažnai pavyksta sulaukti kūdikio natūraliu būdu. Atlikto kokybinio tyrimo metu buvo siekiama atskleisti: 1) neaiškios kilmės nevaisingumo patirties išgyvenimą bandymų sulaukti kūdikio metu bei nėštumo laikotarpiu; 2) tapsmo tėvais išgyvenimą po neaiškios kilmės nevaisingumo patirties.

Tyrimas atliktas duomenis surinkus giluminio, pusiau struktūruoto interviu būdu bei duomenų analizei taikant interpretacinę fenomenologinę analizę. Tyrimo dalyviai – 2 vyrai ir 4 moterys.

Atlikus duomenų analizę buvo išskirtos pagrindinės 4 meta-temos: 1) „Nevaisingumo įspaudas santykyje su kitais"; 2) „Gilus savo vertės praradimas"; 3) „Kelionė link susitaikymo su prarasta galimybe tapti tėvais"; 4) „Ilgai lauktas tapsmas tėvais". Konferencijos metu bus detaliau pristatomi meta-temos „Ilgai lauktas tapsmas tėvais" radiniai. Tyrimo dalyvių pasakojimai atskleidė tai, jog perėjimo į tėvystę laikotarpis yra išgyvenamas kaip metas, kupinas nerimo, nuolatinės baimės prarasti kūdikį, sunkumų patikėti savo sėkmė. Taip pat tapsmo tėvais metu patiriamas ypatingo psichologinio ryšio su vaiku kūrimas. Be to, šis gyvenimo etapas yra lydimas įvairių tyrimo dalyvių savęs vaizdo pokyčių. Galiausiai, tyrimo dalyvių istorijos

atskleidė subjektyviai suvokiamą neigiamą nevaisingumo laikotarpio įtaką poros tarpusavio santykiams netgi sulaukus kūdikio.

Atlikto tyrimo mokslinė vadovė: doc. dr. Gabija Jarašiūnaitė-Fedosejeva (Vytauto Didžiojo universitetas)

Raktiniai žodžiai: nevaisingumas, tapsmas tėvais, kokybinis tyrimas.

KARANTINO DĖL COVID-19 IŠGYVENIMAS PAAUGLYSTĖJE: KRIZĖS PATYRIMAS IR JOS ĮVEIKA

Gintė Stančaitienė
Vilniaus universitetas

Pasaulyje pradėjus plisti virusui COVID-19, Lietuva, kaip ir daugelis šalių, ėmėsi priemonių pristabdyti viruso plitimą, tarp kurių buvo ir visuotinio karantino įvedimas. Pirmasis karantinas Lietuvoje prasidėjo 2020 m. kovo 16 d. ir tęsėsi iki birželio 16 d. Karantino metu įvesti apribojimai palietė ir paauglius – mokymas perkeltas į nuotolinę erdvę, apribotas fizinis kontaktas su paaugliams svarbiais, bet atskirai gyvenančiais asmenimis, todėl tikėtina, kad paaugliai karantino laikotarpiu patyrė padidintą streso lygį (Ellis, Dumas & Forbes, 2020). Tyrimai rodo, kad karantino metu suprastėjo paauglių psichinė sveikata (Loades et al., 2020), tačiau svarbu suprasti, kaip patys paaugliai apibūdina karantino patyrimą.

Pasibaigus pirmajam karantinui atliktas tyrimas, vadovaujamas doc. dr. Astos Adler, kuriame dalyvavo 24 paaugliai (12 vaikinų ir 12 merginų). Paauglių amžius svyravo nuo 13 iki 17 metų (M = 15,38; SD = 1,15), o karantino metu mokėsi 6-11 klasėse (M = 8,75, SD = 1,23). Pasitelkta „sniego gniūžtės“ atranka, t. y., tyrimo dalyvių ieškota kreipiantis į mokyklas, per pažįstamus žmones bei pasitelkus socialinį tinklą Facebook. Pasirinkta kokybinė tyrimo strategija – duomenys rinkti interviu būdu naudojant Biografinio pasakojimo interpretacinį metodą (Wengraf, 2008), duomenų analizė atlikta teminės analizės metodu (Braun & Clarke, 2006).

Išskirtos keturios pagrindinės temos, apibūdinančios tyrime dalyvavusių paauglių karantino patyrimą: Karantino paskelbimas – džiaugsmas ir šokas (1), Netekties išgyvenimai (2), Visas pasaulis namie (3), „Karantinas kaip iššūkis“: įveikos būdai (4). Tyrimo rezultatai atskleidė, kad paaugliai susidūrė su nuotolinio mokymosi, bendravimo virtualiai ir su šeimos nariais, laiko tarp veiklų paskirstymo ar veiklų atradimo sunkumais. Susiduriant su šiais sunkumais paauglius palietė vienišumo jausmo, izoliacijos, nuovargio, nuobodulio, motyvacijos sumažėjimo išgyvenimai. Siekiant įveikti sunkumus paaugliai ėmėsi įvairių priemonių, tarp kurių buvo socialinės paramos siekimas, patirties įprasminimas užsiimant įvairiomis veiklomis, naujovių siekimas kasdienybėje. Nors dauguma pažymi, kad tai buvo išgyvenimo laikotarpis, kurį teko pralaukti, paaugliai po karantino jaučiasi patobulėję, geriau save pažinę ir įsitikinę, kad antrą kartą pasikartojus karantinui būtų lengviau.

Raktiniai žodžiai: paauglystė, karantinas, krizė, krizės įveika.