MYKOLO ROMERIO UNIVERSITETAS
ŽMOGAUS IR VISUOMENĖS STUDIJŲ FAKULTETAS

Morta Bakanovaitė

DARBUOTOJŲ ASMENYBĖS SAVYBIŲ, DĖMESINGO ĮSISĄMONINIMO, PSICHOLOGINIO KAPITALO IR PSICHOLOGINIO KLESTĖJIMO SĄSAJOS

Magistrinis darbas

Prof. Dr. Aistė Diržytė

VILNIUS
2022

TURINYS

TURINYS 2

PRATARMĖ 4

SAVOKŲ ŽODYNAS 6

1. ASMENYBĖS SAVYBIŲ (BRUOŽŲ), DĖMESINGO ĮSISĄMONINIMO, PSICHOLOGINIO KAPITALO IR PSICHOLOGINIO KLESTĖJIMO TEORINĖ ANALIZĖ 8

1.1. Teorinė asmenybės savybių (bruožų) samprata 8

1.1.1. Asmenybės bruožų teorijos 9

1.1.2. Didžiojo penketo bruožų teorija 10

1.2. Dėmesingas įsisąmoninimas (atida) ir jo samprata 14

1.3.Psichologinis kapitalas 16

1.4.Psichologinis klestėjimas 22

1.5. Asmenybės bruožų, dėmesingo įsisąmoninimo, psichologinio kapitalo ir psichologinio klestėjimo sąsajų prielaidos 25

1.6. Asmenybės bruožų, dėmesingo įsisąmoninimo, psichologinio kapitalo ir psichologinio klestėjimo ypatumai skirtingose grupėse 31

1.7. Tyrimo problema, tikslas ir uždaviniai 33

2. TYRIMO METODIKA 35

2.1. Tyrimo metodikos ir jų pasirinkimo teorinis pagrindimas 35

2.1.1. Didžiojo penketo asmenybės bruožų įvertinimo instrumentas 35

2.1.2.Dėmesingo įsisamoninimo skalė 37

2.1.3.Psichologinio kapitalo klausimynas 37

2.1.4. Klestėjimo skalė 39

2.2. Tyrimo eiga 39

2.3. Tyrimo duomenų apdorojimas 39

2.4. Tyrimo rezultatų pateikimas 40

2.5. Tyrimo dalyviai 40

3. TYRIMO REZULTATAI 42
3.1. Duomenų tinkamumas 42
3.2. Asmenybės bruožų, psichologinio kapitalo, dėmesingo įsisąmonimo ir psichologinio klestėjimo ypatumai skirtingose grupėse 44
3.3. Asmenybės bruožų ir psichologinio kapitalo sąsajos 48
3.4. Asmenybės bruožų ir dėmesingo įsisąmoninimo (atidos) 49
3.5. Asmenybės bruožų ir klestėjimo sąsajos 49
3.6. Psichologinio kapitalo, dėmesingo įsisąmoninimo sąsajos su psichologiniu klestėjimu 50
3.7. Psichologinio kapitalo, asmenybės bruožų ir psichologinio klestėjimo sąsajos 51
3.8. Dėmesingo įsisąmoninimo, asmenybės buožų ir psichologinio klestėjimo sąsajos. 53
4. REZULTATŲ APTARIMAS 55
4.1. Asmenybės bruožų, psichologinio kapitalo, dėmesingo įsisąmonimo ir psichologinio klestėjimo sąsajos ir ypatumai skirtingose grupėse 55
4.2. Asmenybės bruožų ir psichologinio kapitalo sąsajos 57
4.3. Asmenybės bruožų ir dėmesingo įsisąmoninimo (atidos) sąsajos 58
4.4. Asmenybės bruožų ir klestėjimo sąsajos 58
4.5. Psichologinio kapitalo ir dėmesingo įsisąmoninimo sąsajos su psichologiniu klestėjimu 58
4.6. Psichologinio kapitalo, asmenybės bruožų ir psichologinio klestėjimo sąsajos 59
4.7. Dėmesingo įsisąmoninimo, asmenybės bruožų ir psichologinio klestėjimo sąsajos 59
4.8. Tyrimo ribotumai 61
4.9. Rekomendacijos 61
4. IŠVADOS 62
LITERATŪROS SĄRAŠAS 63
SANTRAUKA 71
SUMMARY 73
PRIEDAI 74

PRATARMĖ

Šiai dienai organizacijos yra orientuotos į nuolatinę kaitą (Bersėnaitė, Šaparinis, Šaparnienė, 2006), o tam yra reikalingi lankstūs, pozityviai permainas priimantys ir greitai besimokantys darbuotojai. „Aktyvi konkurencija šiandieninėje rinkoje lemia sparčią ir įvairiapusę organizacijų plėtrą, siejamą su žmogiškųjų išteklių valdymo tikslų įgyvendinimu“ (Chlivickas, Papšienė, Papšys, 2009, p.51). Verslo organizacija yra gyvas organizmas, kurią sudaro darbuotojai, taigi, įmonės efektyvumas bei klestėjimas priklauso nuo joje dirbančių žmonių, o konkrečiau, nuo jų asmeninės gerovės bei individualaus psichologinio klestėjimo. Norint efektyviai valdyti organizaciją nenuspėjamame kontekste, viena iš strategijų yra maksimalus jos žmogiškųjų išteklių potencialo valdymas (Cascio, Cappelli, 2009; Ferguson, Reio, 2010; Luthans, Youssef, 2004) (Rus, Băban, 2013). Sakoma, kad asmeninis konstruktyvus pozityvus požiūris, darbuotojo psichologinė gerovė bei atvirumas pokyčiams prisideda prie organizacijos pokyčių įgyvendinimo ir efektyvumo kūrimo ir priešingai, darbuotojų neigiamas požiūris, rigidiškumas kenkia žmogaus efektyvumui ir tokiu atveju pokyčiai organizacijoje gali nevykti (Sterns, Doverspike, 1989). Atsižvelgiant į tai, pelno siekiančioms verslo organizacijoms aktualu atsirinkti efektyvius, psichologiškai klestinčius darbuotojus, kurie savo asmeniniais ištekliais prisidėtų prie įmonės augimo bei efektyvumo, nes būtent psichologiškai klestintys darbuotojai kelia visos organizacijos bendrą efektyvumą. Įmonėse darbuotojų atrankas vykdantiems asmenims aktualu ir naudinga žinoti, kokie kriterijai nusako efektyvaus darbuotojo charakteristikas ir į ką svarbu atsižvelgti vykdant darbuotojų atrankas, todėl šis tyrimas turi ir praktinę naudą. Dėl šios priežasties, nagrinėjama tema yra aktuali tiek visiems darbdaviams, kurie nori pirmauti rinkose, tiek darbuotojams, kurie nori būti sėkmingi ir pageidaujami privačiame versle. Taigi, šio tyrimo esmė įvertinti sąsajas tarp asmenybės savybių (bruožų), psichologinio kapitalo, dėmesingo įsisąmoninimo ir psichologinio klestėjimo. 2007 m. Oxfordo universiteto mokslininkai Liuthansas ir Kristoforas, tyrinėdami lemiamus darbuotojų efektyvumo veiksnius, pradėjo kalbėti apie naują koncepciją, kuri nusako asmens, kaip darbuotojo, efektyvumą per turimą individualų psichologinį kapitalą, apimantį pagrindines žmogaus vidines charakteristikas, kurios turi didelę svarbą žmogaus vidinei gerovei ir sąsają su asmeniniu ekonominiu efektyvumu. Žmogus turėdamas pozityvų psichologinį kapitalą yra sėkmingesnis savo veikloje, nes jaučiasi save realizavęs, kitaip sakant išlaisvinęs savo potencialą, o tai prisideda prie viso bendro organizacijos efektyvumo. Taip pat, darbuotojas, pasižymintis visomis psichologinio kapitalo savybėmis, yra keturis kartus ekonomiškai naudingesnis ir todėl kelia bendrą įmonės ekonominį efektyvumą. Tagi, individualus psichologinis kapitalas yra susijęs su psichologine ir tuo pačiu ekonomine žmogaus gerove bei su bendra organizacijos finansine gerove. Kita vertus, anot mokslininkų, verslo įmonėse ekonominis efektyvumas gali kristi, jei organizacijoje atsiranda bent vienas darbuotojas su žemu

individualiu psichologiniu kapitalu ir asmeniniu ekonominiu efektyvumu, o tai patvirtina, kaip svarbu yra užtikrinti kokybiškas atrankas, identifikuojančias būsimų darbuotojų psichologinį klestėjimą. Be to, žinant, kad žmogus gimsta su tam tikromis asmenybės savybėmis (bruožais), kurios yra stabilios laike, galima daryti prielaidą, kad žmogaus psichologinis klestėjimas yra nulemtas jo paveldėtų bruožų ir priklausomai nuo to, kokie jie, žmogus turi potencialo suklestėti arba ne. Kita vertus, žinant, kad psichologinis klestėjimas yra galimai susijęs su žmogaus dėmesingumu ir jo psichologiniu kapitalu, o šie įgūdžiai ir būsenos yra kintantys laike ir gali būti auginami, galima daryti prielaidą, kad žmogaus asmenybės savybės nėra vienintelis faktorius, lemiantis žmogaus asmeninį psichologinį klestėjimą. Tuo tarpu dėmesingas įsisąmoninimas (angl. Mindfulness), arba lietuviškai „atida“, kaip sąmoningumo lavinimo praktika, paskutiniu metu tapo žinoma beveik visame pasaulyje. Atida nusako žmogaus gebėjimą būti „čia ir dabar“ koncentruojantis į vieną atliekamą veiksmą ir jaučiant pilną įsitraukimą į jį. Nustatyta, kad tai siejasi su geresniu darbuotojų efektyvumu dirbant dėl gebėjimo įeiti į būseną, kurioje pasineriama į darbą prarandant laiko tėkmę, be to, tokiu būdu yra didinamas asmeninis pozityvumas, kuris galimai prisideda prie psichologinio klestėjimo. Dėl gebėjimo atsipalaiduoti ir atsiriboti nuo pašalinių minčių dirbant, ir tuo pačiu maksimaliai sutelkiant visą dėmesį vienam veiksmui, pasiekiami efektyvūs rezultatai. Taigi, šio tyrimo metu bus siekiama įvertinti sąsajas tarp asmenybės savybių (bruožų), psichologinio kapitalo, dėmesingo įsisąmoninimo ir psichologinio klestėjimo. siekiama ištirti keturių konstruktų sąsajas tarp žmogaus asmenybės savybių, dėmesingo įsisąmoninimo gebėjimų, esamo psichologinio kapitalo ir žmogaus psichologinio klestėjimo. Taip pat bus siekiama atsakyti į klausimus: koks asmeninių savybių ryšys su psichologiniu kapitalu, dėmesingu įsisąmoninimu bei psichologiniu klestėjimu atskirai, kaip dėmesingas įsisąmoninimas ir psichologinis kapitalas yra susiję su psichologiniu klestėjimu, ar psichologinis kapitalas ir dėmesingas įsisąmoninimas tarpininkauja ryšyje tarp asmenybės bruožų ir psichologinio klestėjimo bei ar šie keturi veiksniai skiriasi tarp skirtingų grupių.

SAVOKŲ ŽODYNAS

Asmenybės savybės (bruožai) - tai pastovūs individualūs elgesio, emocijų modeliai pasireiškiantys nekintančiomis reakcijomis į įvairias situacijas bei išsiskiria pagal tam tikromis savybėmis ar bruožais (Cattell, 1943). Kai kurie autoriai asmenybės savybes apibrėžia kaip platesnį konstruktą, apjungdami ir kitas psichofizines savybes, tačiau šiame moksliniame darbe asmenybės savybių sąvoka yra naudojama siaurąja prasme, t.y. kaip sinonimą asmenybės bruožų sąvokai.

Ekstaversija (angl. Extraversion) **–** vienas iš Didžiojo penketo asmenybės bruožas apibūdinantis žmogaus turimą energiją veikti socialiai: bendrauti bei bendradarbiauti ir pasireiškia žmogaus aktyvumu, energingumu, visuomeniškumu ir pozityvumu (McCrae, Costa, 1992; John, Srivastava, 1999).

Sutariamumas (angl. Agreeableness) – didžiojo Penketo asmenybės bruožas apibūdinantis žmogaus polinkį bendradarbiauti, bendrauti su kitais ir pasireiškianti altruizmu, empatija, kuklumu ir drovumu (McCrae, Costa, 1992; John, Srivastava, 1999).

Neurotiškumas (angl. Neurotizm) – didžiojo Penketo asmenybės bruožas apibūdinantis žmogaus polinkį panirti į negatyvius jausmus: paniką, nerimą, pyktį bei liūdesį (McCrae, Costa, 1992; John, Srivastava, 1999).

Sąmoningumas (angl. Conscientiousness) – didžiojo Penketo asmenybės bruožas apibūdinantis gebėjimą valdytis bei valdyti savo emocijas, kylančius impulsus, gebėjimą nukreipti energiją ir dėmesį į tikslo siekimą ir pasireiškiantis planavimu, organizavimu, prioretizavimu, taisyklių bei normų laikymuisi (McCrae, Costa, 1992).

Atvirumas patirčiai (angl. Openness to experience) **–** didžiojo penketo asmenybės bruožas apibūdinantis žmogaus reakciją į pokyčius, naujus potyrius ir patirtis, kuris gali pasireikšti per žmogaus originalumą, turtingą emocinį pasaulį ir įvairiapusę įgytą patirtį (McCrae, Costa, 1992; John, Srivastava, 1999).

Hedonizmas (angl. Hedonism) – gyvenimo kokybės etinis bei filosofinis apibrėžimas atėjęs nuo antikos laikų, kuris sako, kad gyvenimo kokybę apibrėžia hedonistinė laimė – malonumas pats savaime (Gilhooly ir kt., 2005, p.9).

Eudaimonija (angl. Eudaimony) – gyvenimo kokybės etinis bei filosofinis apibrėžimas atėjęs nuo antiko laikų, kuris sako, kad gyvenimo kokybę apibrėžia kontrolė, asmens autonomija – ir pagrindinė eudaimonijos sąvoka – savirealizacija (Gilhooly ir kt., 2005, p.9).

Pozityvus organizacinis elgesys (angl. Positive Organizational Behavior, sutrump. POB) - tyrimų ir taikymo kryptis praktikoje apie pozityviai orientuotas žmogiškųjų išteklių stiprybes ir psichologinius pajėgumus, kurie gali būti pamatuojami, plečiami ir efektyviai valdomi norint patobulinti darbo atlikimą (Luthans ir Church, 2002, p.59).

Pozityvus psichologinis kapitalas - pagrindinė konstrukcija, integruojanti skirtingus pozityvaus organizacinio elgesio kriterijus - psichologinius pajėgumus ir veikianti sinergiškai (Luthans, Yousef ir kt., 2007, p.19).

Dėmesingas įsisąmoninimas (atida) - (angl. mindfulness) reiškinys siekia 2500 metų tradicines Budistinės psichologijos praktikos šaknis ir yra pagrindinis šios filosofijos aspektas, kuris apima suvokiamą sąmoningumą, dėmesį ir prisiminimą, atspindi medituojančio asmens būseną, jo mintis, potyrius bei veiksmus bei atspindi žmogaus gebėjimą priimti realybę, išgyvenimus, patirtį, aplinką bei save kuo sąmoningiau.

Psichologinis klestėjimas (angl. Flourishing) - atsirado nagrinėjant asmeninės gerovės principus, tai galutinė žmogaus psichologinė būsena ir yra pagrindinė sąvoka pozityvios psichologijos tyrimų srityje (E. Diener, 2006).

1. ASMENYBĖS SAVYBIŲ (BRUOŽŲ), DĖMESINGO ĮSISĄMONINIMO, PSICHOLOGINIO KAPITALO IR PSICHOLOGINIO KLESTĖJIMO TEORINĖ ANALIZĖ

Šioje dalyje apžvelgiami vis keturi temai aktualūs komponentai: asmenybės savybės, psichologinio kapitalo koncepcija ir jo keturi pagrindiniai bruožai, dėmesingo įsisąmoninimo sąvoka ir jos pagrindiniai principai bei psichologinio klestėjimo samprata. Paskutinėje dalyje aptariamos visų keturių veiksnių sąsajos.

1.1.Teorinė asmenybės savybių (bruožų) samprata

Žmogaus asmenybė yra jo psichologinių charakteristikų, tiek įgimtų, tiek įgytų savybių rinkinys, kuris priklausomai nuo įvairių faktorių, per gyvenimą gali kisti arba išlikti ganėtinai pastoviu (Kluckhohn, Murray, 1961). Asmenybiniai panašumai ir skirtumai pradėti tyrinėti, kai tik pradėta domėtis visa žmogaus psichologija ir tai yra pagrindinis psichologijos tyrimo objektas. Skirtingi mokslininkai asmenybinius skirtumus ir panašumus tyrinėjo per savo suvokimo prizmę, bet remiantis panašiais principais, todėl šiai dienai psichologijos moksle yra gausu teorijų, aiškinančių asmenybės pagrindinius principus ir pagrindines jos savybes. Pačios pirmos buvo psichoanalitinės teorijos, kurių pagrindiniai šalininkai buvo psichologijos tėvu vadinamas Zigmundas Froidas (1856) ir Alfredas Adleris, (1870), vėliau atsirado bihevioristinė Frederiko Skinerio (1904) asmenybės ir išmokimo teorija aiškinanti žmogaus elgesį per bausmių ir paskatinimų prizmę. Dar vėliau atsirado socialinės – kognityvinės teorijos, kurių pradininku buvo Albertas Bandura, (1961), po to iškilo humanistinės teorijos, pavyzdžiui, viena jų yra Abraomo Maslovo (Maslow) (1943) teorija, kuri asmenybę aiškino per pagrindinių žmogaus poreikių hierarchiją piramidės principu (1943) ir Karlo Rodžerso (1956) teorija, kurioje mokslininkas asmenybę aiškino per savybes, kurios padeda siekti visapusiškos savirealizacijos gyvenime. Vėliau dar atsirado tipų teorijos, kuria Karlas Gustavas Jungas (1875) asmenybę aiškino per archetipus ir kolektyvinės pasąmonės prizmę ir bruožų teorijos, kurias nagrinėjo Allport (1937), Cattell (1943), Myers-Briggs (1985) , Eysenck (1990) ir Golberg (1996). Taigi, tiek skirtingų požiūrių nusako asmenybės apibrėžimą, todėl nėra vieningos nuomonės ir teisingo atsakymo, kas yra žmogaus asmenybė, tačiau kiekvienas požiūris išskiria bendrumą ir asmenybę aiškina apimdamas tris pagrindinius aspektus: asmenybės struktūrą, psichinius reiškinius bei žmogaus jėgų sutelkimą.

1.1.1. Asmenybės bruožų teorijos

Bruožų teorijos šiame tiriamąjame darbe yra aktualiausios, nes jos apibrėžia tai, kas vieną individą skiria nuo kito. Visi šių teorijų atstovai aiškina, kad žmogaus asmenybė yra tam tikrų bruožų arba asmeniui būdingų elgesio būdų, jausmų, minčių bei reakcijų visuma. Bruožas – tai individualių skirtumų dimensija, nusakanti tendenciją demonstruoti stabilius mąstymo, jausmų ir veiksmų modelius (McCrae, Costa, 2003). Daugelio mokslininkų teigimu, asmenybei būdingi bruožai yra stabilūs ir pastovūs per visą gyvenimą darbinėje srityje (Denissen ir kt., 2011; Gerber ir kt., 2011; Myers, 1998).

Viena iš įtakingiausių yra Raymondo Bernardo Cattell'o (1943) bruožų teorija, kurioje autorius atskiria žmogaus bazinius ir giluminius bruožus, išskirdamas 16 pagrindinių asmenybės bruožų, kurie, formuoja ir apibrėžia asmenybės struktūrą ir kiekvienas jų turi sau priešingą bruožą (pavyzdžiui.: nerimastingumas – ramumas). Mokslininko teigimu, išskirti giluminiai asmenybės bruožai gali būti prediktoriai, numatantys žmogaus elgesį atitinkamose situacijose, taigi, žinant asmens pagrindinius bruožus, galima nuspėti jo elgesį. Anot teorijos atstovų, daugeliui bazinių savybių įtaką daro biologiniai veiksniai, pagrinde genetinis polinkis ir autonominės nervų sistemos reaktyvumas. Šios teorijos kritikai pastebi, kad nepaisant to, jog žmonių baziniai bruožai su laiku nesikeičia, žmogaus elgesys vistiek priklauso ir kinta nuo išorinių veiksnių ir aplinkybių.

Hans J. Eysenck (1916 -1997) sukūrė dar vieną bruožų teoriją aiškinčią asmenybę per tam tikras dimensijas: ekstraversiją (introversiją) , neurotizmą (emocinį stabilumą) ir psichotizmą (Super Ego) ir pagal tai sukūrė asmenybės tipų modelį, kuris susideda iš keturių dalių priklausomai nuo žmogaus polinkio būti ekstravertišku, ar intravertišku ir emociškai stabiliu, ar labiau neurotišku. Tam tikras savybių rinkinys rodo žmogaus didesnį polinkį tam tikrai tipologijai: cholerikas, sangvinikas, flegmatikas, melancholikas.

Paskutiniuosius dvidešimt metų profesinių bruožų ir tarpusavio santykių tyrimuose pagrinde naudojamas Didžiojo penketo bruožų modelis, kuriame suskirstytos atskiros savybės buvo pritaikytos profesinių kriterijų pagrindimui tyrimuose (Sulgado ir Fruyt, 2003). Anot Barrick ir Mount (1991) bei McCrae ir Costa (1996), atskirų savybių skalės buvo naudojamos kaip 5 faktorių modelio požymiai profesinių kriterijų nuspėjimui, o vėliau šis metodas buvo pagrįstas metaanalitiniais tyrimais (Gadde, 2016; Sulgado ir Fruyt, 2003). Daugelis tyrėjų (Digman, 1990; Goldberg, 1993; Hampson ir kt., 1986; Pau nonen, 1993) padarė išvadą, kad asmens bruožai sudaro bendrą individo asmenybę (Chandrasekar ir Chidambaram, 2015). Tyrimai, taip pat, parodė, kad Didžiojo penketo asmenybės modelis ir jo aspektai turi genetinį pagrindą (Digman, 1989) ir kad šie pagrindiniai asmens bruožai yra paveldimi (Jang ir kt., 1996; Chandrasekar ir Chidambaram, 2015).

1.1.2. Didžiojo penketo bruožų teorija

Penkių didžiųjų asmenybės faktorių struktūra paprastaiskirstoma į du lygmenis, t. y. platųjį, kuris apima pagrindinius penkis bruožus ir siaurąjį, pagal kurį kiekvienas pagrindinis bruožas susideda dar iš šešių veiksnių (Hastings, O'Neill, 2009). Laikui bėgant pastebėta, kad Didžiojo penketo bruožų teorijai plėtoti labiau tinka platesnio modelio struktūros taikymas. Mokslo srityje jis naudojamas labai plačiai, o konkrečiai psichologijoje daugiausiai naudojamas ryšiui tarp asmenybės bruožų ir kitokių psichologinių veiksnių tirti, pavyzdžiui, darbo motyvacijos, našumo ir panašiai. (Matuliauskaitė, Bartkienė, Rutė, 2011). Su laiku, penkių faktorių modelis kito. Pirmąjį vadinamą asmenybės klausimyną „5 PFT" („vijf persoonlijkheids-factoren test") sukūrė J. J. Elshouto ir A. E. Akkermano, jį sudarė 70 klausimų. Vėliau P. T. Costa ir R. R. McCrae publikavo NEO-PI (angl. Personality inventory) asmenybės inventorių, kuris apėmė tik tris asmenybės faktorius: neurotizmą, ekstraversiją ir atvirumą patirčiai. Vėliau atsirado NEO PI-R (Revised NEO Personality Inventory) matuojantis ne tik platųjį, bet ir siaurąjį lygmenį, jame buvo 240 klausimų. Vėliau klausimynas buvo sutrumpintas iki 60 punkų, jis matavo tik 5 faktorius ir buvo vadinamas NEO-FFI inventoriumi (angl. NEO Five-Factor Inventory). Vėliau Cattell sukūrė 16 PF (angl. Sixteen Personality Factor Questionnaire) – daugiavariantinį asmenybės klausimyną ir tik po to O. P. Johno, E. M. Donahue ir R. L. Kentle sukūrė originalų pagrindinį BFI (Big Five Inventory) - penkių didžiųjų faktorių inventorių iš 44 klausimų, kuris ir šiai dienai vertina penkias didžiąsias asmenybės savybes ir yra laisvai taikomas moksliniuose tyrimuose bei yra patikimas ir turi aiškią faktorių struktūrą (Soto, John 2009). Anot C.J. Soto, C. College ir O. P. John (2017), svarbiausi individualūs asmenybiniai mąstymo, jausmų ir elgesio skirtumai yra išreiškiami penkių bruožų asmenybės modelyje (Goldberg, 1993b; John, Naumann, & Soto, 2008; McCrae& Costa, 2008). Costa ir McCrae (2003) teigia, kad asmenybės bruožai yra individualių skirtumų dimensijos, kas rodo, kad žmogaus asmenybės bruožai gali pasireikšti tam tikrose situacijose, bet nebūtinai. Ši bruožų teorija aiškina, kad žmogus turi polinkį (tendenciją) elgtis atitinkamai konkrečioje situacijoje adaptuojantis joje pagal savo asmeniškai labiau išreikštus būdo bruožus, sąveikoje su toje situacijoje esančiais ir įtaką darančiais išorės veiksniais (Costa ir McCrae, 2003). Originalus bruožų klausimynas buvo kuriamas remiantis trimis principais: pirma, atsižvelgiant į penkis modelio bruožų prototipus, todėl kuriant modelį buvo peržiūrėti 300 būdvardžių ir ekspertų paskirti kažkuriam vienam smenybės bruožui; antra, remiantis aiškumu, todėl frazės buvo kuriamos trumpos ir per tris atskiras kryptis (būdvardžio sinonimą, definiciją arba būvardį kontekste, pvz.: „esu patikimas darbuotojas") ir trečia, buvo ieškoma efektyvumo, taigi, kiekviena klausimyno skalė yra pakankamai ilga ir apimanti visas modelio penkias sritis plačiai, kad užtikrintų patikimumą, tačiau ir pakankamai trumpa, kad neišvargintų respondentų atsakinėjant į klausimus. Taigi, Didžiojo penketo bruožai apima penkias pagrindines dimensijas nulemtas biologiškai: ekstravertiškumą, neurotiškumą, atvirumą patirčiai, sąmoningumą ir sutariamumą, o į kiekvieną

plačią dimensiją įeina smulkesni skirtingi asmens bruožai. Kuriant naują Didžiojo penketo versiją - 2, autoriai C.J. Soto, C.College ir O. P. John norėdami praplėsti penkių sričių sampratą ir vertinimą darė įvairius pakeitimus. Visų pirma išgrynino kiekvieno pagrindinio bruožo sudedamąsias dalis išskirdami esmines bruožų savybes, kurios nusako tik tą bruožą ir nepriklauso nuo visų kitų keturių likusių bruožų. Taip pat C.J. Soto ir kiti, (2017) modelyje pakoregavo kai kuriuos asmeninių savybių pavadinimus, pvz.: neurotiškumą pakeitė į negatyvų emocionalumą argumentuojant tuo, kad neurotiškumas yra psichinės ligos diagnozė, o kasdien pasitaikantantis negatyvus emocionalumas nėra liga, atvirumą patirčiai pavadino atviru mąstymu pabrėžiant, kad tai apima daugiau nei tik kognityvines funkcijas mąstant, o ir intelektą, ir vaizduotę, ir kultūrą. Autoriai pabrėžia, kad šį terminą keitė tam, kad bruožas būtų nemaišomas su su atvirumu socialine prasme, nes jis apibrėžia bendrą visos psichikos atvirumą. Taigi, apie kiekvieną bruožą plačiau:

- *Ekstraversija* - tai žmogaus polinkis bendrauti, apimantis tokias savybes, kaip: šiltumą, socialumą, savęs įtvirtinimą, energingumą, sužadinimo siekimą (jaudulio ieškojimą), teigiamą emocingumą (Spector, 2008) bei aktyvumą ir entuziazmą (pozityvumą) (John, Srivastava, 1999). Ekstravertų energija yra nukreipta į išorę, priešingai nei introvertų - į vidinį savo pasaulį. Cooper (2003) dar išskiria tokias savybes, kaip: ryžtingumą, draugiškumą, šnekumą ir ambicingumą ir teigia, kad tokie žmonės išnaudoja savo darbinę aplinką taip, kad ji atspindėtų pagrindinį gyvenimo aspektą – tikslų siekimą demonstruojant savo asmeninius talentus (Gadde, 2016). Ši savybė reprezentuoja asmenis, kuriems būdinga patirti daug teigiamų emocijų, jaudulio ir dėl šios priežasties jie linkę plėtoti asmeninius santykius su kitais žmonėmis (Chandrasekar ir Chidambaram, 2015). Ištirta, kad ekstraversija yra reikšmingai susijusi su teigiamu afektyvumu (Judge ir Illies, 2002), jie turi aukštesnį nei intravertai pasitenkinimo darbu lygį dėl teigiamų minčių įtakos, kuri veikia kaip stimuliatorius, kuris padeda padidinti jų darbo našumą (Connolly ir Viswesvaran, 2000; Chandrasekar ir Chidambaram, 2015). Kita vertus, turint stipriai išreiškštą ekstraversiją, kaip ir neurotiškumą, galimi perdegimo veiksniai (Bakker ir kt., 2006). C.J. Soto ir kt. (2017) išskyrė, kad ekstraversijos centrinis bruožas yra socialumas (noras socialiai elgtis ir bendradarbiauti su kitais), o šalutinės: atkaklumas (noras reikšti asmeninę nuomonę ir tikslus socialiniuose tinkluose) bei teigiamas afektyvumas (ypač teigiamai sužadintos būsenos: entuziazmas ir jaudulys) ir aukštas fizinio aktyvumo lygis, kas vėliau buvo apibendrintai įvardinta kaip energingumo aukštas lygis.
- *Neurotiškumas (neigiamas emocionalumas)* – apima neramastingumą (įsitempimą), priešiškumą (greitą susierzinimą), depresyvumą, drovumą, pažeidžiamumą, impulsyvumą. (Spector, 2008), pyktį bei nepasitikėjimą savimi (John, Srivastava, 1999). Priešingai, emociškai stabilūs žmonės yra ramūs. Kiti mokslininkai, Barrickas ir Mountas (1991) dar iškiria neurotiškiems asmenims būdingą nesaugumo jausmą ir su tuo susijusį polinkį kurti neigiamą nuomonę (Gadde, 2016). Jų teigimu, tokie darbuotojai tikriausiai neturi teigiamo požiūrio į darbą, tikėtina, kad stokoja pasitikėjimo ir

optimizmo, dėl ko gali turėti mažiau ambicijų ir mažiau dėmesio skirti karjeros tikslams. Dėl šios priežasties tarp neurotizmo ir tikslo krypties egzistuoja neigiamas ryšys, t.y. - mažų tikslų išsikėlimas dažniausiai tokiems asmenins būdingas dėl mažo darbo efektyvumo (Malouff ir kt., 1990; Gadde, 2016). Neurotiškumas yra pagrindinis veiksnys, lemiantis darbo pasitenkinimą - norint prognozuoti nepasitenkinimo darbu lygį, jis vaidina svarbų vaidmenį (Clarkas ir Watsonas,1991; Cropanzo ir kt., 1993; Tokar ir Subich, 1997) (Chandrasekar ir Chidambaram, 2015). Connolly ir Viswesvaran (2000) taip pat patikina, kad neurotiškumas yra pagrindinis dėmuo kuriantis neigiamą afektyvumą bei turi įtakos pasitenkinimui darbu (Chandrasekar ir Chidambaram, 2015). Anot Soto ir kt. (2017) neurotiškumo centrinė savybė yra polinkis patirti baimę ir nerimą. Šalutinės savybės yra tendencija jausti depresyvumą ir polinkis į liūdesį, kurį lydi mažas energingumo lygis ir tuo pačiu žema ekstraversija bei pastovūs nuotaikų svyravimai trikdantys socialinę sąveiką, o tai susiję su mažu priimtinumu.

- *Atvirumas patirčiai (atviras mąstymas)* rodo žmogaus norą pažinti, patirti naujus dalykus ir apima svajingumą, estetiškumą, jausmingumą, atvirumą naujai veiklai bei vertybėms (Spector, 2008), o taip pat ir smalsumą, lakią vaizduotę, polinkį į menus, platų domėjimosi spektrą, emocinį turtingumą bei jautrumą (John, Srivastava, 1999). Nepasižymintys šia savybe asmenys yra uždari (konservatyvūs). Autoriai Chandrasekar ir Chidambaram, (2015) dar išskiria oroginalumo savybę. Anot Gadde (2016), atvirumas, vienas iš mažiausiai ištirtų asmenybės bruožų iš visų penkių didžiųjų šiame modelyje. Darbe šis bruožas apima gebėjimą būti kūrybišku, ne tradiciškai mąstančiu, smalsiu, plačių pažiūrų ir kultūringu (Clarke ir Robertson, 2005). Didelis atvirumas gali paskatinti darbo efektyvumą, nes darbas šiems darbuotojams suteikia galimybę patenkinti jų smalsumą, tyrinėti naujus požiūrius ir ugdyti realius interesus atliekamoje veikloje (Gadde, 2016). Mokslininkai Cohrs ir kt., (2006) ištyrė, kad atvirumas patirčiai buvo susijęs su didesniu matematikos mokytojų ir jų profesionalaus darbo kvalifikacija ir kad ši savybė vaidina svarbų vaidmenį nustatant darbo pasitenkinimo lygį. Kita vertus, kitų autorių nuomone, atvirumas patirčiai nėra reikšmingai susijęs su pasitenkinimu darbu (Judge ir kt., 2002; Chandrasekar ir Chidambaram, 2015). Soto ir kt., (2017) teigimu aiškina, kad vieni šį bruožą vertina kaip intelektą ir malonumą mąstyti, kiti vertina kaip vaizduotę, kūrybiškumą ir originalumą, o dar kiti kaip intelektą ir meninius interesus, bet visumoje tai apima daug daugiau charakteristikų, todėl mokslininkai išskyrė kelias savybes: intelektualumą, smalsumą, kūrybinę vaizduotę ir estetinį jautrumą neišskirdami nei vienos savybės kaip grynojo faktoriaus.
- *Sąmoningumas (sąžiningumas)* - apima kompetetingumą, tvarkingumą, pareigingumą, tikslo siekimą, savidrausmingumą, apdairumą (Spector, 2008) bei organizuotumą, polinkį į apmąstymą (apsvarstymą), kruopštumą bei orientaciją į rezultatą (John, Srivastava, 1999). Žemo sąmoningumo asmenys yra linkę nepaisyti taisyklių ir normų bei ieškoti naudos sau. Kiti autoriai dar prideda prie šios dimensijos atidumą, budrumą, visapusiškumą, atsakingumą, patikimumą, sistemingumą,

kruopštumą ir ryžtingumą, o visos šios savybės kartu sutelkia žmogų į sėkmės pasiekimą, kuris taip pat yra labai reikšmingas atliekant darbo užduotis (Barrick & Mount, 1991, p. 104, Barrick & Mount, 1991, 1993), (Gadde, 2016). Aukštu sąmoningumu pasižymintys asmenys yra logiški, patikimi ir vengiantys rizikos (Goldberg, 1990) (Gadde, 2016). Sąmoningumas geriausiai apibūdinamas kaip pasiekimo ir patikimumo derinys ir turi didesnį poveikį elgesiui situacijose, kuriose darbuotojai turi rodyti aukštą savarankiškumą (Barrickas ir Mount, 1993). Kita vertus, didelis sąmoningumas gali vesti žmogų link alinančio kruopštumo ir kryptingumo bei iš to pasireiškiančio savidisciplinos trūkumo, darboholizmo. Tarp šių veiksnių buvo atrastas reikšmingas ryšys (Schneider, 1999) (Maertz ir Griffeth, 2004), dėl kurių asmenys su aukštesniu sąmoningumu kartais yra linkę, pavyzdžiui, nekeisti darbo, kuriame ilgai dirba dėl įsipareigojimo jausmo, nors tą darbą, iš tikrųjų, norėtų pakeisti (Chandrasekar ir Chidambaram, 2015). Soto ir kt. (2017) išskiria organizuotumą ir tvarkingumą (pirmenybė tvarkai ir struktūrai) kaip centrinę savybę bei šalutines: produktyvumą (darbo etika ir užsispyrimas siekiant tikslų) ir atsakomybę (įsipareigojimas vykdyti pareigas ir įsipareigojimus), kaip prosocialinį sąmoningumo aspektą.

- *Sutariamumas (geranoriškumas*) – rodo tai, kiek žmogus yra linkęs sutarti su kitais žmonėmis savo aplinkoje ir apima tokias savybes, kaip: patiklumą, tiesmukumą, altruizmą, nuolaidumą, kuklumą, atjautą (Spector, 2008), toks asmuo yra keliantis pasitikėjimą (John, Srivastava, 1999). Žemu sutariamumu pasižymintys žmonės linkę būti egocentriškais bei konkurencingais, yra konfliktiškesni. Ši asmenybės dimensija, remiantis kitais šaltiniais, taip pat, rodo mandagų, lankstų, pasitikintį, geranorišką, bendradarbiaujantį, atlaidų elgesį. Dar išskiriamas rūpestingumas, kitų puoselėjimas ir meilumas (Esmaeili ir kt., 2013; Chandrasekar ir Chidambaram, 2015). Juo pasižymintys asmens yra švelnios širdies bei tolerantiški kitiems (Cooper, 2003, Gadde, 2016). Žmonės turintys stipriai išreikštą sutariamumą demonstruoja teigiamą socialinių patirčių pavyzdį situacijose (Hayesa ir Joseph, 2002). Sutariantys asmenys yra linkę būti pasitenkinusiais draugais ir tai veikia kaip prediktorius pasitenkinimui savimi (Esmaeili ir kt., 2013). Taip pat daugiau jaučia laimę dėl savo stipriai išreikšto polinkio kurti tarpasmeninius artimus ryšius ir todėl yra linkę labiau būti pasitenkinusiais gyvenimu (McCrae ir Costa, 1991). Judge ir kt., (1999), Neuman ir Wright, (1999) padarė išvadą, kad sutariamumo bruožas yra geras prediktorius numatant darbuotojų efektyvumą darbe, reikalaujančiame komandinio darbo (Chandrasekar ir Chidambaram, 2015). Soto ir kiti, (2017) prie sutariamumo bruožo, kaip centrinę savybę, išskyrė užuojautą (aktyvus emocinis rūpestis kitų gerove) ir dvi šalutines savybes: pagarbumą (atsižvelgimas į kitų asmeninius pageidavimus ir teises slopinant agresyvius impulsus) bei tarpasmeninis pasitikėjimas (pozityvūs apibendrinti įsitikinimai apie kitus).

Pasireiškiančios bazinės tendencijos žmogaus elgesyje Didžiojo Penketo teorijoje reiškia žmogaus potencialą - bendrąsias dispozicijas, į kurias įeina ir išvardinti penki pagrindiniai žmogaus

bruožai. O atitinkamai žmogui būdingos adaptacijos – apima gausybę psichologinių reiškinių, kurie pasireškia elgesyje - tai įgūdžiai, įpročiai, asmeniniai žmogaus tikslai ir t.t. Dar viena svarbi sąvoka šioje teorijoje – tai „Aš koncepcija“, kuri rodo žmogaus įsitikinimus ir jausmus, ką apie save žmogus pats galvoja. Dinaminiai procesai – sieja visus sistemos komponentus ir apsprendžia žmogaus gebėjimą mokytis bei planuoti. Cobb-Clarka ir Schurer (2012) tyrinėję Didžiojo penketo savybių stabilumą keičiantis individo amžiui, teigia, kad vidutiniškai asmenybės bruožų pokyčiai yra nedideli ir nesiskiria visose amžiaus grupėse, bet individualiai gali būti keičiami. Remiantis jų tyrimais ir įžvalgomis, pastebima, kad kai kuriems asmenims gali padidėti tam tikra bruožų dimensija, o tuo tarpu kitos mažėti, kompensuojant pokyčius (Roberts ir DelVecchio, 2000; Roberts, 1997) (Cobb-Clarka ir Schurer, 2012), bet tai atsitinka išskirtinais tam tikių gyvenimiškų krizių, priverstinų pokyčių etapais.

Didžiojo penketo teorija tai didelis konstruktas apimantis visas ankstesnes bruožų teorijas (John ir Srivastava (1999)), todėl remiantis juo šiai dienai yra sudaromi pagrindiniai įrankiai asmenybei tirti.

1.2.Dėmesingas įsisąmoninimas (atida) ir jo samprata

Dėmesingo įsisąmoninimo koncepcija yra kilusi iš Jungtinių Amerikos Valstijų ir palyginus nesenai pradėta nagrinėti ir praktiškai taikyti Lietuvoje tiek individualiai, tiek organizacijose bei sulaukusi daug dėmesio ir teigiamų įvertinimų. Atlikti tyrimai rodo, jog ugdant žmogaus sąmoningumą matomi akivaizdūs rezultatai jo elgesyje (Brown ir kt., 2007). Siegel, Germen ir Olendzki (2012) remiantis John Kabat-Zinn atliktais tyrimais teigia, jog dėmesingo įsisąmoninimo (angl. mindfulness,) reiškinys siekia 2500 metų tradicines Budistinės psichologijos praktikos šaknis ir yra pagrindinis šios filosofijos aspektas (Das 1997; Suzuki 1964), o pats terminas „sati“ originalia Pali kalba apima suvokiamą sąmoningumą, dėmesį ir prisiminimą, atspindi medituojančio asmens būseną, jo mintis, potyrius bei veiksmus. Dėmesingas įsisąmoninimas atspindi žmogaus gebėjimą priimti realybę, išgyvenimus, patirtį, aplinką bei save kuo sąmoningiau, t.y. su kuo mažiau mąstymo klaidų, kurios veikia reaguojant į situacijas ir priiminėjant bet kokius sprendimus. Kartu su instinktyviomis reakcijomis formuojasi neigiamos išankstinės nuostatos į įvairius dalykus, ko pasekoje didėja nerimas ir mažėja gebėjimas būti esamame momente susikoncentravus į dabartį. Dėmesingo įsisąmoninimo praktikos padeda žmogui suvaldyti šias kylančias įtampas. Pritaikant anglišką atitikimą – „mindfulness“, norėta terminą pritaikyti naudojimui psichoterapijoje, todėl dabar jis apima įvairiausias idėjas bei praktikas žinant, kad gebėjimas dėmesingai įsisąmoninti patirtį yra būdingas daugumai žmonių, tačiau skirtingu lygiu ir gali būti lavinamas. Pastaruoju metu tai tampa vis ryškesniu statiniu klinikinėje psichologijoje (MacKillop ir Anderson, 2007) ir, anot Malinowski

ir Lim (2015), sparčiai auga kitose neklinikinėse srityse: išsilavinimo (Meiklejohn ir kt. 2012; Schonert-Reichl ir Lawlor 2010), koučingo (Cavanagh ir Spence 2012), vadovavimo mokymuose (Sauer ir Kohls 2011; Reb ir kt., 2014). Palyginus neseniai buvo pasiūlyta, kad didesnis sąmoningas dėmesys gali būti naudingas darbo vietoje ir įvestos pirmos programos siekiant padidinti sąmoningumą profesinėje aplinkoje (Malinowski ir Lim, 2015; Levy ir kt., 2012; Klatt ir kt. 2009 m. Hülsheger ir kt. 2013 m. Wolever ir kt. 2012) darant prielaidą, kad tai turi daugybę teigiamų padarinių darbuotojų rezultatams ir geresnei savijautai dėl padidėjusio dėmesingumo lygio (Glomb ir kt., 2011). Dėmesingumo padidėjimas patobulina sprendimų priėmimą, komunikaciją, atliekant užduotis ir kūrybiškumą, mažėja antisocialus elgesys, neigiamų emocijų patyrimas ir nusivylimas (Dane 2011; Glomb ir kt., 2011).

Dėmesingas įsisąmoninimas, anot mokslininkų MacKillop ir Anderson (2007) besiremiančių ankstesniais tyrimais, tai objektyvūs patyrimai, apibūdinami kaip psichologinė nuosavybė, kurią gyvenant galima kultivuoti arba išeikvoti (Brown ir Ryan 2003; Kabat-Zinn 1990; Teasdale ir kt.1994) ir kuri kartais apibūdinama kaip „beprotybės“ būsena. Klaidingos mintys iššaukia neigiamas emocijas, kurios sukelia nerimą, įtampą ir stresą ir dėl to žmogus atsiradęs užburtame emociniame ir kančios rate, praranda savo asmeninį efektyvumą. Tuo tarpu, dėmesingas įsisąmoninimas, teigiama, kad padeda geriau pažinti save. Anot Kabat-Zinn (2001) tai yra „sąmonės būsena leidžianti individui įsisąmoninti ir reflektuoti savo patirtį tuo pat metu, kai ji vyksta“, o psichologijos moksliniuose šaltiniuose dėmesingas įsisąmoninimas dažniausiai apibūdinamas kaip „dėmesio sutelkimas į dabartinę akimirką neteisiant ir priimant viską, su kuo susiduriama” (Kabat-Zinn cit. pagal Baer, 2004). Kadangi šis gebėjimas yra būdingas daugumai žmonių, geriausiai atspindintis apibrėžimas yra pateikiamas autoriaus Siegel (2017) darbe – žmogaus gebėjimas priimti ir suvokti esamą patirtį. Siegel ir kolegų (2012) teigimu, gebėjimo dėmesingai įsisąmoninti patirtį procesas yra paremtas patirtimi, jutimu ir nurodo šešias „jausmų duris“ - akys, ausys, nosis, liežuvis, kūnas ir pačios mintys savaime kaip šeštasis jausmas. Taip pat savo darbuose autoriaus nurodo penkis šios informacijos priėmimo būdus: 1) materiali aplinka, biologinis žmogaus kūnas; 2) sąmoningumas ; 3) suvokimas; 4) jausmas ir įžvalga; 5) refleksija. Taigi, anot mokslininko, mokymasis vyksta per stebėjimą kas vyksta, išgyvenant tam tikras situacijas protu, emocijomis ir kūnu, stengiamasi atpažinti tuo metu daromas mąstymo klaidas ir taip sąmoningai keisti nesąmoningai naudojamas neefektyvias mąstymo schemas. Tuo tarpu Baer, Smith ir Allen (2004) išskyrė kiek kitokius atskirus konstrukto veiksnius - stebėjimas, įvardinimas, įsisąmonintas veiklos atlikimas, nevertinantis priėmimas. Kitų autorių nuomone, dėmesingas įsisąmoninimas apibūdinamas dar kaip sąmoningumo būsena, kuriai būdingi rafinuoti dėmesio įgūdžiai (nereagavimas) ir nevertinantis požiūris į vidinius ir išorinius įvykius (Malinowski ir Lim, 2015). Taigi, iš esmės, dėmesingas įsisąmoninimas yra orientuotas į žmogaus sąmoningumą, tačiau tampa dar galingesniu kartu gebant peradresuoti dėmesį,

nes tokiu būdu galime rinktis/kontroliuoti emocijas jų neslopinant ir taip pasiekti geresnę emocinę būseną ir fizinę savijautą. Šis gebėjimas gali pakeisti tai, kaip žmogus reaguoja į neišvengiamus sunkumus ne tik kasdieniniame gyvenime, kas priklauso nuo to, kaip subjektyviai vertinama aplinka, bet ir išvengti sunkių psichologinių problemų. Nustatyta, kad dėmesingas įsisąmoninimas yra teigiamai susijęs su psichologine savijauta (Brown ir kt., 2007) ir atvirkščiai, jo trūkumas siejamas su įvairiausiais problematiškesniais psichologiniais rezultatais, įskaitant depresiją, nerimą (Roemer ir kt., 2009) ir apskritai atsitiktinėmis nelaimėmis gyvenime (Masuda ir kt., 2012; Latzman ir Masuda, 2013). Tiek budistinės filosofijos požiūriu, tiek remiantis psichologija, didesnio dėmesingumo ugdymas gerina psichologinę sveikatą ir didina asmeninę žmogaus gerovę (Das 1997; Kabat-Zinn 1990; Suzuki 1964) (MacKillop ir Anderson, 2007). Dėmesingumas dažniausiai yra konceptualizuojamas kaip reguliavimo procesas, skiriantis didesnį dėmesį dabarties momento patirčiai (Brownas ir Ryanas, 2003). Mintys, jausmai ir kūno pojūčiai pagal šį požiūrį yra laikomi įvykiais, į kuriuos reikia atkreipti dėmesį, o ne kuriuos reikia išsamiai vertinti ir priimti rimtai. Taigi, dėmesingas įsisamonimas didina gebėjimą būti dabarties momente susitelkus į savo mintis, kūną, aplinkinius garsus, vaizdus bei gebėjimą tuo pačiu nevertinti to, kas vyksta ir atsiriboti nuo visų bereikalingų minčių tiek apie praeitį ir ateitį ir taip pritaikant šią praktiką, bet kurios užduotes metu, pajausti laiko tėkmės jausmą, angliškai vadinamą „flow“ būsena. Taigi, apibendrinus mokslinę literatūrą, galima įžvelgti, kad dėmesingas įsisąmoninas padeda žmogui nusikratyti nerimo tampant atspariu jam dėką sąmoningumo ir būti pozityvesniu apskritai, o tai siejasi su asmeniniu konstruktyviu požiūriu ir psichologiniu kletėjimu.

1.3.Psichologinis kapitalas

Pozityviojoje psichologijoje vyrauja dvi psichologinio kapitalo (Angl. Sutrump. PsyCap) kryptys: indvidualusis PsyCap ir organizacinis (kolektyvinis) PsyCap. Psichologinio kapitalo sąvoka anksčiau buvo naudojama ekonomikoje apibūdinti asmenybės savybes, galinčias turėti įtakos žmogaus produktyvumui darbe (Rus, Băban, 2013). Mokslininkų Goldsmith, Darity ir Veum, (1998, p.15) teigimu, daugelis žmogaus psichologinio kapitalo bruožų atsispindi asmens požiūryje į save arba per savigarbos jausmą. Pradžioje buvo tyrinėjamos sąsajos tarp psichologinio kapitalo našumo ir finansinio atlygio (Goldsmith, Darity ir Veum, 1997; Kossek, Huber ir Lerner, 2003) ir tik vėliau, pozityviosios organizacinio elgesio psichologijos srityje, pradėtas tyrinėti atskirai (Luthans, 2002; Rus, Băban, 2013). Pozityvus organizacinis elgesys arba sutrumpintai POB (Iš anglų kalbos.: Positive Organizational Behavior) yra tyrimų ir taikymo kryptis praktikoje apie pozityviai orientuotas žmogiškųjų išteklių stiprybes ir psichologinius pajėgumus, kurie gali būti pamatuojami, plečiami ir efektyviai valdomi norint patobulinti darbo atlikimą (Luthans ir Church, 2002, p.59). Pozityvus

psichologinis kapitalas – pagrindinė konstrukcija, integruojanti skirtingus pozityvaus organizacinio elgesio kriterijus - psichologinius pajėgumus ir veikianti sinergiškai (Luthans, Yousef ir kt., 2007, p.19). Anksčiau organizacijų valdyme buvo vadovaujamasi tradiciniu ekonominiu kapitalu ir samprata, jog organizacijos sėkmę lemia materialus turtas, tačiau šiai dienai žinoma, kad svarbu ne tik materialus įmonės pagrindas, bet ir žmogiškasis, socialinis ir visus kartu apimantis psichologinis kapitalas. Visų pirma, žmogiškųjų išteklių įvedimas į organizacijos efektyvumo ir konkurencinio pranašumo didinimo lygtį sukuria naują organizacinio kapitalo perspektyvą (Rus, Băban, 2013). Anot mokslininkų, žmogiškuosius išteklius ne taip lengva atkartoti konkurentams, palyginti su tradiciniais - fiziniais, struktūriniais ir finansiniais ištekliais (Luthans, Luthans, & Luthans, 2004; Toor & Ofori, 2010), todėl įmonė gebėdama valdyti žmogiškuosius išteklius įgyja didelį pranašumą. Autorių teigimu, įmonės vertė kuriama tuomet, kai žmogiškasis kapitalas yra suderintas su įmonės strategija ir tokiu būdu darbuotojas visiškai įsitraukia į įmonės efektyvumo kūrimą (Harter, Schmidt, Hayes, 2002). Tuo tarpu socialinis kapitalas, vyraujantis tiek įmonės viduje - pasireiškiant per žinojimą, kuo galima pasitikėti sprendžiant konkrečias iškilusias problemas, tiek išorėje - per žinojimą, kas gali suteikti pagalbą, ieškant geriausios paslaugos kainos bei kokybės santykio, sprendžiant konkrečius klausimus daro pozityvią įtaką darbuotojų sėkmingai karjerai bei įmonės verslumui ir apyvartai ir ryšiams tarp įmonių. Organizacinis pozityvusis psichologinis kapitalas, anot mokslininkų, apima visus prieš tai išvardintus požiūrius ir šiai dienai organizacijos kontekste tampa svarbiausiu faktoriumi siekiant maksimalaus įmonės efektyvumo, kuris suteikia pranašumo konkuruojant rinkoje, nes apima tiek ekonominį, tiek žmogiškąjį, tiek socialinį faktorius, todėl žinant, kad šiai dienai psichologinis kapitalas versle aktualiausias, šiame tiriamajame darbe naudojamas būtent šis veiksnys.

Pozityvaus psichologinio kapitalo koncepcija, anot mokslininkų, atsako į klausimą apie darbuotoją „kas tu esi?“ ir išeina iš POB mokslo šakos krypties, kuri tyrinėja darbuotojų elgseną ir daugiausia dėmesio skiria pozityvioms elgesio konstrukcijoms (Luthans & Youssef-Morgan 2017). Luthans (2012) šią šaką apibrėžia kaip pozityviai orientuotų žmogiškųjų išteklių ir stiprybių taikymą bei psichologinius gebėjimus, kuriuos galima išmatuoti, išvystyti ir veiksmingai valdyti, siekiant pagerinti rezultatus šiandieninėje darbo vietoje. Autoriai atlikę sisteminę pozityviosios psichologijos konstruktų analizę ir pasitelkę pripažintais psichologiniais gebėjimais, nustatė keturis tinkamiausius dėmenis psichologiniam kapitalui nusakyti: saviveiksmingumas, viltis, oprimizmas ir atsparumas. Vėliau apibendrintai jie buvo pavadinti akronimu „HERO“ (H-hope, E- efficacy, R – resiliance O-ptimism). Luthans ir kiti (2015) apibrėžia psichologinį kapitalą kaip išsivysčiusią teigiamą asmens psichologinę būseną, kuriai būdinga: (1) pasitikėjimas savimi (savveiksmingumas) skirtas imtis veiksmų ir įdėti reikiamas pastangas, kad pasisektų sudėtingos užduotys; (2) optimizmas padeda kurti teigiamas atribucijas Luthans ir Youssef-Morgan, (2017) į sėkmę dabartyje ir ateityje; (3) viltis - atkaklus tikslų siekimas ir kai reikia, kelių nukreipimas į tikslus, kad pasisektų ir (4) atsparumas

skirtas atsilaikyti, kai kamuoja problemos ir nelaimės ir gebėjimas judėti pirmyn sėkmės link (Luthans ir Youssef-Morgan, 2017). Autoriai tikina, kad pozityvus psichologinis kapitalas didina įmonės efektyvumą per padidėjusį darbuotojų produktyvumą, geresnį klientų aptarnavimą bei geresnį darbuotojų išlaikymą (Rus, Băban, 2013). Asmenys, anot mokslininkų, turintys išvystytą psichologinį kapitalą turi teigiamus lūkesčius dėl ateities rezultatų ir didesnį tikėjimą savo gebėjimu susidoroti su įvairiais iššūkiais, susijusiais su darbais. Šios teigiamos psichologinės būsenos skatina asmenis dėti daugiau pastangų, atlikti gerai savo darbą, o tai savo ruožtu padidina jų pasitenkinimą darbu (Luthans, Avolio ir kt., 2007).

Koncepcijos autorius Luthans su kolegomis bandydamas apibrėžti PsyCap, iš pradžių grindė jį psichologinių išteklių teorija (Hobfoll, 1989, 2002), teigiamų emocijų teorija (Frederickson, 2001) ir savarankiško pasitikėjimo samprata (Stajkovic, 2006). Vėliau teorijos atstovai (Larson & Luthans, 2006; Luthans, 2007; Luthans, Youssefas ir Avolio, 2007; Youssefas ir Luthansas, 2007), norėdami koncepciją padaryti išskirtinę, ją kuriant laikėsi keturių pagrindinių principų a) remtis patikimais moksliniais tyrimais paremtomis teorijomis bei pagrįstais matavimais; b) turėti santykinį išskirtinumą organizacinio elgesio srityje - atskirti pozityvaus organizacinio elgesio sąvoką nuo kitų organizacinio elgesio sąvokų, pavyzdžiui, tokių kaip savęs vertinimas (Judge & Bono, 2001); c) būti pastoviai atvira vystymuisi ir pokyčiams (Cameron ir Caza, 2004); d) turėti teigiamą poveikį darbo efektyvumui ir rezultatams (Luthans, 2002; Rus, Băban, 2013). Remiantis šiais kriterijais, Luthansas ir jo kolegos (2002; 2007) pasiūlė, kad teigiamą psichologinį konstruktą gali atspindėti keturių elementų: saviefektyvumo, vilties, atsparumo ir optimizmo visuma. Wiley (2014) analizuodamas teorijos kūrėjo darbus (Luthans, 2012) pabrėžia, kad kuriant teoriją vienas pagrindinių kriterijų buvo tai, kad modelis turi atspindėti žmogaus būseną, kuri yra kintanti laike, priešingai nei žmogaus asmenybės bruožai, būtent tam, kad koncepto sudedamosios dalys galėtų būti lavinamos treniruojant specialiomis praktikomis. Atlikti ankstesni moksliniai tyrimai (Luthans, A. Ir kt., 2007; Walumbwa ir kt., 2011) parodė, kad PsyCap yra stabilus, jei jis yra biologiškai nulemtas, bet lankstus, jei norima jį vystyti treniruojant, todėl jisai yra kažkur koontinume tarp momentinių ir labai stabilių būsenų (Wiley, 2014). Dėl šios priežasties laikoma, kad „PsyCap“ koncepto esminis požymis, leidžiantis jį diferencijuoti iš kitų pozityvios psichologijos konstruktų požiūrių, (Youssef ir Luthans, 2011) yra tai, jog jis yra grindžiamas stabilių savybių pagrindu, bet yra lankstus (Luthans, Youssef ir kt., 2007; Avey, Luthans ir Youssef, 2009). Luthans ir Youssef (2007), konceptualizavo įvairių psichologinių charakteristikų ir išteklių plastiškumą bruožų - būsenų kontinuume, kur viename amplitudės gale yra santykinai „grynos“ būsenos (momentinės, kintančios ir nestabilios), pavyzdžiui, nuotaikos ir emocijos, po to eina į būsenas panašūs „PsyCap“ ištekliai (teigiamos būsenos), kurie yra vis dar lankstūs ir atviri vystymuisi, bet santykinai stabilesni nei, pavyzdžiui, emocijos (Luthans ir kt., 2007). Judant toliau, į bruožus panašios savybės, yra santykinai fiksuotos, nelabai lanksčios, pavyzdžiui,

Didžiojo penketo asmenybės bruožai, pagrindinis savęs vertinimas (Judge ir Bono, 2001) ir charakterio stiprybės (Peterson ir Seligman, 2004) ir priešingam kontinuumo gale, santykinai gryni bruožai, kurie daugiausia yra pagrįsti genetiškai ir juos yra labai sunku pakeisti, pavyzdžiui, intelektas, talentas ir kitos paveldimos fizinės savybės. Taigi, pozityviosios psichologijos moklinių tyrimų įrodyta, kad PsyCap išteklių stabilumo padėtis panaši į momentinių būsenų, bet vis dar apima ir stabilių bruožų liniją ir po ilgų tyrinėjimų nuspręsta, kad PsyCap - tai asmeninių stiprybių rinkinys, kitaip tariant, asmens vidiniai ištekliai, kuriuos sudaro keturių būsenų visuma. Vėliau, psichologinis kapitalas buvo apibūdintas kaip teigiamas asmens psichologinės būsenos vystymąsis ir keturių konstrukcijų derinys buvo pavadintas pozityviu psichologiniu kapitalu arba sutrumpintai anglų kalba „PsyCap“ (Luthans, Avolio, Avey ir Norman, 2007; C. L. Rus, A. Băban, Luthans, Youssef ir kt., 2007) Wiley (2014).

Taigi, PsyCap sudaro keturi veiksniai: a) Saviefektyvumas skirtas, kad būtų galima imtis reikiamų pastangų sėkmingai atlikti užduotis; b) Pozityvus požiūris (optimizmas) tam, kad suvokti esamuoju metu sėkmę ir žvelgiant į ateitį; c) Viltis - atkakliam tikslų siekimui ir gebėjimui atsiradus papildomiems keliams, nukreipti juos tikslo link, siekiant sėkmingų rezultatų; d) Atsparumas – sugebėjimui užklupus problemoms ir sunkumams juos atlaikyti ir atsispyrus toliau siekti tikslų ir sėkmės (Luthans, Youssef ir kt., 2007, p. 3). Apie kiekvieną jų plačiau:

- Saviefektyvumas arba saviveiksmingumas reiškia asmens pasitikėjimą arba įsitikinimus savo gebėjimu mobilizuoti motyvaciją, pažintinius išteklius ir veiksmų kryptį norint sėkmingai atlikti konkrečias užduotis tam tikrame kontekste bei siekiant aukšto veiklos lygio (Stajkovic & Luthans, 1998) (Wiley, 2014). Kitaip sakant, tai sėkmingas savo turimų kognityvinių resursų valdymas. Turintys aukštą saviveiksmingumą, paprastai žmonės turi ir stipresnį tikėjimą savo gebėjimu kontroliuoti rezultatus ir sėkmingai įveikti iššūkius, lyginant su asmenimis pasižyminčiais žemu saviveikmsingumu (Bandura, 1997), (Wiley, 2014). Toks asmuo geriau geba sutelkti savo vidinius resursus, kad atliktų visas sudėtingas užduotis konkrečioje situacijoje ir įveiktų iškilusius sunkumus. Luthans ir Stajkovic (1998) tai sulygina su pasitikėjimu savimi, kuris yra individualus įsitikinimas apie save. Be to, saviveiksmingumas grindžiamas Banduros (1997, 2012) socialine pažinimo teorija ir jos sąsajomis, taigi, pripažinta, kad saviefektyvumas yra ugdomas per meistriškumą ar sėkmės patyrimą, mokymąsį iš kitų (modeliavimą), socialinius įtikinimus ir teigiamą grįžtamąjį ryšį bei fiziologinius ir psichologinius sujaudinimus (Wiley, 2014; Luthans ir Youssef-Morgan, 2017).
- Optimizmas - tai pozityvi būsena, kuri svarbi dėl pozityvaus darbo bei asmeninių pasiekimų vertinimo ir tuo pačiu tikėjimu, kad laukia sėkminga ateitis. Optimizmas reiškia asmens vidinius lūkesčius pasiekti teigiamų rezultatų (Scheier, Carver ir Bridges, 2001). Asmenys, kurie apskritai yra labai optimistiški, susikuria teigiamus lūkesčius, kurie motyvuotų juos siekti savo tikslų ir susidoroti su sunkumais situacijose (Seligman, 1998) (Wiley, 2014). Seligmanas (2002) optimizmo savybę

aiškino per priskyrimo teorijos prizmę, kurioje yra dvi esminės dimensijos: pastovumas (apima laiką) ir skvarbumas (apima erdvę). Optimistai blogus įvykius linkę aiškinti kaip laikinus, tuo tarpu pesimistai kaip ilgalaikius, o kuomet kas nors nutinka gero, optimistai linkę vertinti, kad tai ilgalaikė pasekmė, pavyzdžiui, asmeninio talento buvimas, tuo tarpu, kai pesimistai mano, kad kas nors gero nutinka tik dėka jų ilgo ir sunkaus darbo pastangomis. Optimistai teigiamus įvykius priskiria prie asmeninių, nuolatinių ir plačiai paplitusių priežasčių, o neigiamus interpretuoja kaip išorinius, laikinus ir konkrečius įvykių faktorius (Luthans ir Youssef-Morgan, 2017). Priešingai, pesimistai teigiamus įvykius priskiria išorinėms, laikinoms ir konkrečioms situacijoms, o neigiamus įvykius prie asmeninių, nuolatinių ir visuotinų (Seligman 1998). Tuo tarpu Carver ir kt. (2009) optimizmą apibūdina kaip apibendrintą teigiamą požiūrį, kuris duoda teigiamus pasaulietinius lūkesčius.

- Viltis rodo, kad darbuotojas geba nusistatyti motyvuojančius tikslus ir esant reikalui gali keisti tikslų įgyvendinimo būdus, tai apima darbuotojo norą siekti rezultato ir jo lankstumą siekiant užsibrėžtų tikslų (Adam ir kt., 2003; Peterson ir Luthans, 2003). Viltį sudaro du komponentai: į tikslą nukreipta energija ir keliai (Snyder, Sympson, Ybasco, Borders, Babyak ir Higgins, 1996). Energijos nukreipimas į tikslą reiškia asmens motyvaciją sėkmingai atlikti konkrečią užduotį viso tikslo kontekste, tuo tarpu keliai nurodo būdą, ar priemones, kuriomis ta užduotis gali būti atlikta (Luthans, Norman ir kt., 2008) (Wiley, 2014). Asmenys, turintys stipriai išreikštą viltį, pasižymi didesne, į tikslą nukreipta, energija ir yra labiau tikėtina, kad sugebės sukurti alternatyvius būdus, kaip pasiekti savo tikslus (Luthans, Avey ir kt., 2008) (Wiley, 2014). Viltis apibrėžiama kaip „teigiama motyvacinė būsena, pagrįsta interaktyviu būdu, išvestu iš sėkmingo (a) energijos nukreipimo į tikslą ir (b) kelių planavimo kaip pasiekti tikslų (Snyder ir kt., 1991,p. 287). Remiantis šiuo apibrėžimu, viltis apima du pagrindinius aspektus: organą, kuris yra valios jėga arba ryžtas siekti tikslų ir gebėjimas generuoti alternatyvius kelius siekiant tikslų, kai kliūtys trukdo planams (Vilties Luthans ir Youssef-Morgan, 2017).
- Atsparumas rodo kad darbuotojas, susidūręs su problemomis ir nesėkmėmis, sugeba greitai atsigauti ir toliau siekti sėkmės. Anot mokslininkų, aukštas atsparumas reiškia individo gebėjimą atsigauti po nelaimių ir nesėkmių, ar rizikingų įvykių bei prisitaikyti prie kintančių, įtemptų, neužtikrintų ir neapibrėžtų gyvenimo situacijų (Masten ir Reed, 2002; Tugade ir Fredrickson, 2004). Asmenys, pasižymintys dideliu atsparumu, linkę geriau prisitaikyti neigiamos patirties ir išorinių pokyčių akivaizdoje (Luthans, Vogelgesang ir Lester, 2006). Anot mokslininkų – šis psichologinis resursas yra psichologinio kapitalo pamatas, kuris yra įgyjamas nuo vaikystės (Wiley, 2014), tačiau taip pat yra lankstus ir lavinamas. Organizacinio elgesio ir žmogiškųjų išteklių valdymo srityje šiai savybei yra skiriamas ypatingas dėmesys. Ši savybė pasižymi tvirtu realybės priėmimu, giliu tikėjimu, dažnu rėmimusi tvirtai laikomomis vertybėmis, kurios gyvenime yra reikšmingos ir neįtikimu gebėjimu improvizuoti bei adaptuotis reikšmingų pokyčių metu (Coutu, 2002). Atsparumas apibrėžiamas kaip

gebėjimas atsilaikyti prieš negandas, konfliktus, nesėkmes ar net teigiamus įvykius, pažangą ir padidintą atsakomybę (Luthans 2002b, p. 702). Jis atstovauja teigiamus prisitaikymo modelius ir procesus siekiant įveikti sunkumus, ar rizikos veiksnius, pasinaudojant asmeniniais, socialiniais, ar kitais psichologiniais ištekliais (Masten ir kt. 2009).

Šių keturių elementų atspindinčių unikalias ir išmatuojamas psichologines būsenas, kurios gali būti plečiamos, suma, anot autorių, turi įtaką darbo efektyvumui ir rezultatams (Luthans, Youssefas ir Avolio, 2007). PsyCap mokslininkų yra laikomas pozityviu žmogaus fizinių ir asmeninių išteklių sutelkimu, tikintis pasiekti sėkmę asmeninėmis pastangomis, bet vėliau, remiantis Fredrick Son (2001, 2009), samprata buvo išplėsta, kad būtent žmogaus pozityvumas padeda kurti šiuos psichologinius išteklius, kuriais galima pasinaudoti, kai reikia. Remiantis psichologinių išteklių teorijomis (Hobfoll 2002) buvo atrasta, kad keturi teigiami psichologiniai ištekliai turi bendrą kriterijų, būtent dėl to interaktyvumas pasireiškia tik veikiant sinergiškai, o ne kaip atskiri nepriklausomi konstruktai (Luthans ir kt., 2015, p. 31–32) (Luthans ir Youssef-Morgan 2017). Remiantis Hobfoll (2002) samprata, keturi skirtingi psichologiniai ištekliai kartu veikia kaip „išteklių karavanai“, nes keliaudami kartu sąveikauja sinergiškai todėl, kad skirtinguose kontekstuose gali pasireikšti skirtingos apraiškos. Kalbant apie šių išteklių bendrumą, viltį, veiksmingumą, atsparumą ir optimizmą sieja kontrolės jausmas, intencija ir tikslo siekimas. Taip pat visos būsenos vertina teigiamas aplinkybes ir sėkmės tikimybę, pagrįstą motyvuotomis pastangomis ir atkaklumu (Luthans ir kt., 2007, p. 550). Taigi, ši koncepcija - tai žmogaus elgesio atspindys - pasiekimų siekimas ir individualus atkaklumas tam tikrose situacijoje. Anot autorių Luthans ir Youssef-Morgan (2017), pasitikintys savimi asmenys (turintys didelį saviefektyvumą) sąmoningai renkasi sudėtingus tikslus ir yra motyvuoti jų siekti. Viltis tokius asmenis skatina generuoti ir ieškoti skirtingų kelių užsibrėžtams tikslams pasiekti, o atsparumas leidžia atsigauti nesėkmių atveju, kai keliai būna užblokuoti, o optimizmas bendrai užprogramuoja tikėtis sėkmingų rezultatų. Teigiama, kad viltis, saviveiksmingumas ir pozityvus požiūris paprastai linkę būti proaktyvūs prigimtinai, o tuo tarpu atsparumas dažniausiai yra reaktyvus - atsiranda jau po susidūrimo su tam tikromis situacijomis. Be to, kelių ieškojimo galią turi vienintelė viltis. Viltis ir saviveiksmingumas turi vidinį lokusą, o optimizmas ir atsparumas yra labiau orientuoti į išorę, nes išoriniai priskyrimai bei socialiniai šaltiniai yra neatsiejami nuo šių dviejų psichologinių išteklių (Luthans ir Youssef-Morgan, 2017). Kadangi koncepcijos šalininkai pabrėžia, kad šios savybės nėra fiksuotos, todėl yra lanksčios pokyčių, augimo bei tobulėjimo atžvilgiu (Luthans, 2004), todėl ugdant šias savybes žmogus gali tapti efektyvesniu darbuotoju, o to žinojimas atveria organizacijoms kelią tikslingai ugdyti tam tikromis intervencijomis savo personalą.

1.4.Psichologinis klestėjimas

Klestėjimas – tai galutinė žmogaus psichologinė būsena, kitaip vadinama asmenine gerove ir yra pagrindinė sąvoka pozityvios psichologijos tyrimų srityje. Klestėtojai yra tie asmenys, kurių abu – tiek hedoninės, tiek eudaimoninės gerovės lygiai yra aukšti. Daugelis mokslininkų orientuotai tiria tik vieną ar kitą iš šių sričių ir tik nedaugelis ištyrė visapusišką klestėjimo būseną (Dijkstra, Pieterse, Drossaert, Westerhof, Graaf, Havel, Walburg, Bohlmeijer, 2016).

Vienas pirmųjų požiūrių psichologijoje apie gyvenimo gerovę buvo išsakytas mokslininkų P. Brickmano ir D. Campbell'o (1971), jų teigimu, laimingumas arba nelaimingumas yra trumpalaikės emocinės ir sensorinės reakcijos į gyvenimo įvykius. Anot jų, žmogaus psichinė sistema linkusi palaikyti pastovią būseną, tačiau dėl emociškai svarbių gyvenimo įvykių nukrypstama nuo vienodos būsenos, taigi, ši teorija sako, kad subjektyviai vertinama gerovė priklauso nuo emocinio fono susidariusio po tam tikro įvykio gyvenime, o ilgainiui, žmogui prisitaikius, būsena neutralizuojasi. Taigi, remiantis šiuo požiūriu, gerovė yra dažnai kintanti laike.

Tuo tarpu E. Diener (1985m.) žvelgia šiek tiek giliau ir teigia, kad subjektyvią gerovę galima vertinti pagal afektinius (pozityvių ir negatyvių emocijų), ir kognityvinius (pažinimo, mąstymo) specifinių gyvenimo sričių ir gyvenimo komponentus (Pavot, Diener, 2004), t.y., remtis tuo, ką žmonės mąsto apie savo gyvenimą ir kaip jie jaučiasi. Autoriaus teigimu, subjektyvią gerovę galima vertinti kaip aukštą, jeigu asmens teigiamos emocijos nustelbia neigiamas bendrai vertinant visas gyvenimo patirtis. Anot šio modelio, jei asmeniui atrodo, kad pavyko iš gyvenimo gauti tuos dalykus, kurių tikėjosi, jis yra patenkintas savo gyvenimu. E. Dieneris pabrėžia, kad jeigu asmens subjektyvios gerovės lygis yra aukštas, tai žmogus pasižymi aukštu teigiamu emocingumu bei žemu neigiamu emocingumu (Diener, 1984). Panašaus požiūrio laikėsi ir M. Frischo (1994), nes jo teigimu, pasitenkinimas gyvenimu priklauso nuo subjektyvaus asmens įvertinimo, ar pavyksta įgyvendinti savo norus, tikslus ir patenkinti poreikius. Vėliau buvo sukurta eudaimoninė teorija (E. Deci ir R. Ryano, 1985 m.), kurioje psichologinė gerovė jau buvo siejama su aukštesniais trimis psichologiniais poreikiais - autonomija, kompetencija ir susietumu bei jų patenkinimu, kas apibendrintai yra susiję su žmogaus identiteto įtvirtinimu bei įsiprasminimu gyvenime. Po kiek laiko į laimingumą buvo pažiūrėta kitu kampu ir jis buvo susietas su „optimaliu" srauto (angl. flow) patyrimu (M. Chikszentmihalyi, 1990), kuris atsiranda, kai asmuo jaučiasi visiškai pasinėręs esamuoju momentu į kokią nors veiklą, kurioje yra patiriamas pasitenkinimas veikiant be jokio nuobodulio, nes žmogus yra sąmoningas, nebijantis suklysti ir turintis aiškius tikslus. Apie šią būseną daug kalba ir dėmesingo įsisąmoninimo šalininkai, kad tai yra kelias į žmogaus didžiausią pasiekiamą efektyvumą atliekamoje veikloje. Vėliau psichologinė gerovė buvo apibrėžiama kaip tobulumo siekimas atspindintis tikrojo potencialo realizavimą. C. Ryff 'as (1995) išskiria šešias atskiras

gerovės sritis: savęs priėmimą, šiltus santykius su aplinkiniais, savarankiškumą (autonomiją), aplinkos kontrolę (valdymą), gyvenimo tikslą ir asmeninį augimą (Ryff ir Singer, 2006). Šis požiūris tai pirma aiški užuomazga į psichologinio klestėjimo sampratą, pagal kurią žmogus jaučiasi klestinčiu tuomet, kai yra pilnai išlaisvinęs ir realizavęs save visose gyvenimo srityse.

Vienas naujesnių laimingo gyvenimo modelių yra sukurtas Martino Seligmano (2002), kuris turi tris kriterijus: 1) malonumo - kai teigiamos emocijos viršija neigiamas, t.y. galimybė patirti malonumus ir jais mėgautis bei jausmas, kad yra gera „gera gyventi“ nepaisant visų gyvenimiškų iššūkių bei išbandymų; 2) prasmingumo, kai žmogus yra įsisąmoninęs savo gyvenimo prasmę, suvokia savo tikslą kaip pasitarnavimą žmonijai ir jo siekia. Asmuo jaučia prasmę visuose (net ir neigiamuose) savo gyvenimo įvykiuose, nes supranta, jog kančia gali būti auginanti asmenybę, o tobulėjimo reikšmė žmogui taip pat svarbi. 3) įsitraukimo - žmogus gyvena maksimaliai įsitraukdamas į gyvenimo įvairias patirtis, šimtaprocentinai koncentruodamasis į „čia ir dabar“ akimirką, patiriant pilną srautą išgyvenimų ir prarandant laiko tėkmę dėl veiklos, kuri asmeniškai labai patinka. Šis modelis yra tarsi visų prieš tai esančių teorijų apibendrinimas į vieną, nes apima tiek malonumus, tiek prasmingumo jausmą, tiek buvimą esamame momente.

Taigi, modelių, aiškinančių psichologinę žmogaus gerovę, yra ne vienas, tačiau priklausomai nuo laikmečio ir autoriaus mąstymo priklausė požiūrio kampas. Anot Doc. Dr A. Diržytės, ankstyvieji požiūriai (iki 1978 m.) buvo daugiau objektyvūs vertinant asmeninę psichologinę žmogaus gerovę ir orientuoti į ekonominius ir socialinius rodiklius, kita vertus, vėlesni moksliniai tyrimai parodė, kad materialinė gerovė ne visada atskleidžia tikrąją, individualiai suvokiamą gerovę ir kad asmenys gali būti patenkinti tuo, kur ir kaip jie gyvena, nepriklausomai nuo objektyviai įvertinto jų skurdo ir gyvenamosios aplinkos (Cummins, 2000). Taigi, šiai dienai labiau yra vertinami autorių požiūriai, kurie bendrą gyvenimo kokybę apibrėžia kaip sąsają tarp subjektyvių, asmeniui suvokiamų elementų, kuriuos sudaro sudaro gera savijauta ir asmens tobulėjimas, lavinimasis ir objektyvaus elemento – aplinkos sąlygų pasinaudojimo galimybių kokybė (R. Lane‘o, B. Christoph‘o ir H. Noll‘o). Anot mokslininkės A. Diržytės, gyvenimo kokybė – kur kas platesnė sąvoka už gyvenimo lygį ir gyvenimo sąlygas ir yra suprantama kaip gerovės laipsnis, jaučiamas tiek individualiai, tiek visuomenėje, o jos suvokimas apima dvi sritis: fizinę ir psichologinę. Fizinis aspektas – tai pagrindiniai žmogaus organizmo poreikiai: išlikimas ir apsauga nuo aplinkos veiksnių; psichologinis aspektas – tai teigiama ar neigiama žmogaus emocinė būklė, kas ir yra vadinama psichologine žmogaus gerove.

Profesorės A. Diržytės teigimu, tyrimuose vyrauja labai įvairus ir platus psichologinių gyvenimo kokybės veiksnių spektras - psichologinė gerovė skirtingų autorių vertinama ir apibrėžiama nuomalonių emocijų patyrimo, savigarbos jausmo, gilių santykių kūrimo, asmeninių

tikslų siekimo, tikrojo potencialo realizavimo, ar besąlygiškos gyvenimo prasmės kūrimo bei patyrimo jausmo iki gyvenimo taip, kaip norisi. Tokia apibrėžimų įvairovė rodo, jog reiškinys yra platus ir daugiaaspektis, bet jie visi apima, iš esmės, tapačius komponentus.

Psichologinio klestėjimo sąvoka atsirado mokslininkams benagrinėjant gerovę prognozuojančius veiksnius. Mokslininkams Kashdanas ir kt. (2008) bei Hendersonas ir Knightas (2012) ir nustačius, kad hedoninės ir eudaimoninės gerovių požiūriai veikia sinergiškai (Huppert 2009; Huppert ir So 2013; Keyes 2002; Dijkstra ir kt., 2016). Seligman‘as (2011) integravęs abi koncepcijas, sukūrė naują bendros gerovės teoriją (Villieux, Sovet, Jung, Guilbert, 2016). Nauja sąvoka - psichologinis klestėjimas apibūdina žmogaus pageidaujamą gerovės būseną, kuria išreiškiami hedonistiški ir eudonomiški komponentai tuo pačiu metu, parodantys žmogaus individualumą (Huppert & So, 2013). Taip aiškinama dėl to, kad subjektyvi gerovė atspindi individo subjektyvų vertinimą apie savo gyvenimo kokybę ir funkcionavimą jame iš skirtingų filosofinių laimės požiūrių: hedoninio, kuris atspindi malonumo arba teigiamų emocijų poreikį gyvenime ir eudaimoninio - puoselėjančio dorybę, gyvenimą pagal gero piliečio arba individo gyvenimo standartus (Ryff 1989; Keyes ir kt. 2002). Taip nagrinėjant asmeninį psichologinį klestėjimą, išaugo dveji tyrimų srautai: pirmasis prilygina gerovę gerai savijautai, tuo tarpu antrasis geram funkcionavimui gyvenime (Villieux ir kt., 2016). Hedonistinis požiūris emocinės gerovės tyrimuose matuojamas naudojant laimės bei pasitenkinimo gyvenimu ir teigiamo bei neigiamo poveikio balanso komponentų matus (Kahneman ir kt., 2003; Diener 1984; Dijkstra ir kt., 2016.), o eudaimonijos požiūris atsispindi psichologinės (Ryff, 1989) ir socialinės (Social WB; Keyes 1998) gerovės tyrimuose (Villieux ir kt., 2016). Anot mokslininkų, eudaimoninė gerovė apima prasmę, įsitraukimą, gyvenimo tikslą, teigiamus santykius ir asmeninį augimą. (Keyes 2002; Ryan ir kt. 2008; Ryff 1989; Dijkstra ir kt., 2016), tuo tarpu subjektyvi gerovė, anot E. Dieneris ir E. Suh‘as, suvokiama kaip sudėtinis trijų tarpusavyje susijusių komponentų: pasitenkinimo gyvenimu, malonaus poveikio ir nemalonaus poveikio (afekto) reiškinys. Šiai dienai atlikti moksliniai tyrimai rodo, kad klestinčių psichologiškai asmenų psichinė ir fizinė sveikata linkusi būti geresnė ir klestintys asmenys yra atsparesni asmeniniam pažeidžiamumui ir gyvenimo iššūkiams (Bergsma ir kt. 2011; Diener ir Seligmanas 2002; Huppert, 2009; Kobau ir kt. 2011 m. Lyubomirsky ir kt. 2005; Ryffas ir Singer, 1998, 2008; Veenhovenas 2008; Dijkstra ir kt., 2016). Nustatyta, kad daugiau nei 90% JAV ir UK suaugusiųjų jaučiasi „labai“ arba „gana laimingais“ dėl gyvenimo (Layard 2005), tačiau ištirta, kad gerai jaustis, gerai gyvenime nefunkcionuojant, nėra taip pat susiję su naudingais rezultatais, kaip asmeninis psichologinis suklestėjimas, kuris sako, kad gerai jaustis gyvenant, reiškia funkcionuoti gerai (Fredrickson ir kt. 2013; Keyes ir Annas 2009; Keyes ir Simoes 2012). Būtent dėl šios priežasties paskutiniu metu žmonėms tapo itin aktualu sužinoti kaip galima būtų suklestėti įvairiose gyvenimo srityse: šeimoje, darbovietėje, bendruomenėje ir tautoje (Villieux ir kt., 2016).

1.5. Asmenybės savybių (bruožų), dėmesingo įsisąmoninimo, psichologinio kapitalo ir psichologinio klestėjimo sąsajų prielaidos

Žmogaus asmeninis klestėjimas, anot teorijų, padeda pasiekti gerų asmeninių darbo rezultatų, o tai turi įtakos bendram organizacijų procesui, vystymuisi ir klestėjimui (Luthans, 2004). Kadangi PsyCap koncepcija (Luthans ir kt., 2015) yra pagrįsta teorijomis ir tyrimais bei pagrindžiamai išmatuojama, atvira plėtrai ir susijusi su pageidaujamais darbo rezultatais, autoriai Luthans ir Youssef-Morgan (2017) tuo remiantis teigia, kad galima ir verta tirti, kokiu mąstu žmogaus psichologinis kapitalas priklauso nuo asmeninės vidinės kontrolės bei specialių intervencijų ir tai, kiek yra svarbus šiame vystymosi procese pozityvumo vaidmuo, palengvinantis pagrindinius PsyCap konstrukcijos mechanizmus, skatinantis motyvaciją, pastangas ir atkaklumą. Taip pat, anot Luthans ir Youssef-Morgan (2017), daugelis kitų teigiamų psichologinių išteklių, pavyzdžiui, kūrybiškumas, laiko tėkmės praradimo būsena, dėmesingumas, dėkingumas, atleidimas, emocinis intelektas, dvasingumas, autentiškumas ir drąsa galimai turi potencialio ir gali būti ateityje įtraukti į PsyCap koncepciją (Luthans et al. 2015), todėl reikalinga sisteminga kiekvieno ištekliaus analizė, kuri nustatytų tarpininkavimo vietą, svarbą šiame kontekste ir apskritai tinkamumą psichologinio kapitalo konstruktui.

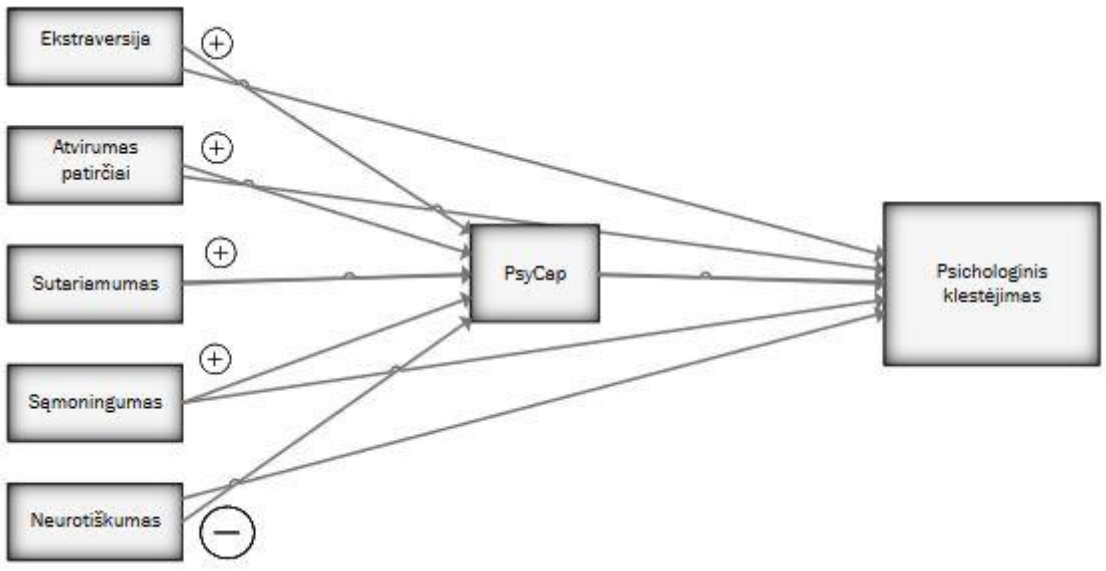
Keli iš psichologinių veiksnių, kuriuos autoriai įvardina kaip potencialiai turinčius sąsajų su PsyCap, yra dėmesingumas ir laiko tėkmės praradimas, apie ką yra dėmesingo įsisąmoninimo teorija. Remdamasis evoliucinės teorijos nagrinėjimu John Kabat-Zinn darbuose, Rakštikas (2019) patirties dėmesingą įsisąmoninimą aiškina kaip natūralų žmogaus gebėjimą, kurį žmogus genetiškai paveldi ir turi didesnį, ar mažesnį, o tai įrodo, kad dėmesingumas nors ir treniruojamas, visgi, yra susijęs ir su įgimtais asmenybės bruožais. Tai patvirtina ir Siegel su kolegomis (2012) teigdami, kad gebėjimas dėmesingai įsisąmoninti patirtį yra būdingas daugeliui žmonių individualiu lygiu. Remiantis Rerup (2005) mintimis, galima papildyti šį teiginį sakant, kad individualus gebėjimas dėmesingai įsisąmoninti gali pasireikšti: atvirumu idėjoms, nuolatiniu esamos situacijos apmąstymu ir samprotavimu siekiant naujų patirčių, dėmesingumu ir pastabumu, analitiniu mąstymu pasireiškiančiu nuolatiniu lyginimu, jautrumu skirtingo konteksto patirtims siekiant suvokti ir interpretuoti supančią aplinką, ar situaciją, sąmoningumu, gebėjimu matyti situacijas iš skirtingų pusių ir lankstumu, prisitaikymu bei orientacija esamajam laikui – dėmesio atkreipimu į prioritetines veiklas. Tuomet, galima teigti, kad žmogus, turintis tokias mąstymo savybes ir įpročius analizuoti bei reflektuoti patirtį, natūraliai turi įgimtą aukštą dėmesingą įsisąmoninimą ir geba jį pritaikyti gyvenime, nepriklausomai nuo to, ar jis ugdomas papildomomis praktikomis, o iš to galima daryti prielaidą, kad dėmesingas įsisąmoninimas yra susijęs su įgimtais asmenybės bruožais, pavyzdžiui, lankstumu, kūrybiškumu ir atviru mąstymu, nes būtent tai atspindi prieš tai išvardintus mąstymo

procesus. Taigi, galima daryti prielaidą, kad asmenybės savybės yra susijusios su dėmesingu įsisąmoninimu.

Norint dirbti efektyviai yra svarbu gebėti suvaldyti savo protą. Vieni žmonės geba susikoncentruoti į vieną veiklą, atsiribojęs nuo pašalinių minčių, o kitiems reikia papildomų pastangų, kartais ir nemažai. Pozityviosios psichologijos atstovų teigimu, norint sugebėti atsiriboti nuo išorinės aplinkos ir susikoncentravus dirbti prarandant laiko tėkmės jausmą (angl. „flow“), reikia praktikuotis. Anot psichologijos tėvo Viljamo Džeimso: „Gebėjimas nuolatos grąžinti savo klajojantį dėmesį yra sprendimų, valios ir charakterio pagrindas“, o tai patvirtina, kad žmogaus dėmesingumas yra susijęs su tam tikrais žmogaus asmeniniais bruožais, kurie padeda šią efektyvią savikontrolę palaikyti. Atliktos dėmesingumo metaanalizės metu (Giluk, 2009) buvo tiriamas ryšys tarp dėmesingumo ir „Big Five“ asmenybės bruožų ir nustatyta, kad pavyzdžiui, dėmesingumas yra stipriai neigiamai susijęs su neurotiškumu ir vidutiniškai koreliuoja su sąmoningumo savybe (Latzman ir Masuda, 2013). Neurotiškumas neleidžia žmogui susitvarkyti su neigiamomis emocijomis stresinėse situacijose, todėl žmogus negali tinkamai koncentruoti dėmesio, jis yra labiau pažeidžiamas ir išsiblaškęs, nes galvoja kaip pašalinti problemą. Cameron (2008) pastebi, kad nors žmones traukia tai, kas teigiama ir malonu, tačiau taip pat yra ir vyraujantis polinkis į negatyvumą, todėl vienas neigiamas arba sugedęs sistemos elementas gali pakenkti visos sistemos veikimui, tačiau tinkamai veikiantis elementas negali garantuoti, kad sistema veiks tinkamai, ar efektyviai. Taigi, polinkis į negatyvumą atsiranda dėl skiriamų didesnių dėmesio išteklių norint pašalinti arba ištaisyti esamą trūkumą. Tuo tarpu, pozityvumas reiškia savaime suprantamą tvarkymąsi su gyvenimo situacijomis, kuris riboja motyvaciją pokyčiams. Taigi, anot mokslininkų, pozityvumo rezultatai dažniausiai yra nepastebimi, nes jie yra atitolę, migloti, neaaiškūs ir nepakankamai apibrėžti, bent trumpuoju laikotarpiu. (Wright ir Quick, 2009). Dėl šios priežasties, norint subalansuoti ir optimizuoti pozityvumo ir negatyvumo naudą, mokslininkai teigia, kad svarbu skirti didesnį dėmesį pozityvumui didinant jį specialiomis intervencijomis, apie ką kalba dėmesingo įsisąmoninimo praktikos. Apibendrinus, galima kelti prielaidą, kad neurotiškumas tikėtina, jog yra neigiamai susijęs su dėmesingu įsisąmoninimu, o kitos asmens bruožų savybės, tikėtina, kad turi teigiamą ryšį arba neturi visai **(H2 (b))**.

Nors nuolatinės diskusijos vis dar yra gyvos, tačiau tyrimų rezultatai atskleidžia, kad asmenybės pokyčiai gali būti įmanomi optimaliai suderinus skirtingus veiksnius: motyvaciją, pastangas, palankius aplinkos veiksnius, ar sąmoningai suplanuotas intervencijas (Hudson ir Fraley 2015). Tačiau iki šiol atlikti pozityviosios psichologijos tyrimai rodo, kad gamta ir auklėjimas vaikystėje nulemia maždaug pusę pozityvumo ir laimės lygio. Be to, aplinkybės, tokios, kaip amžius, pajamos, gyvenamoji vieta, ar išvaizda žmogaus subjektyvų laimingumą lemia tik apie 10%. Taigi, 40% žmogaus pozityvumo lieka jo paties kontrolėje, o tai reiškia, kad jis yra atviras vystymuisi ir

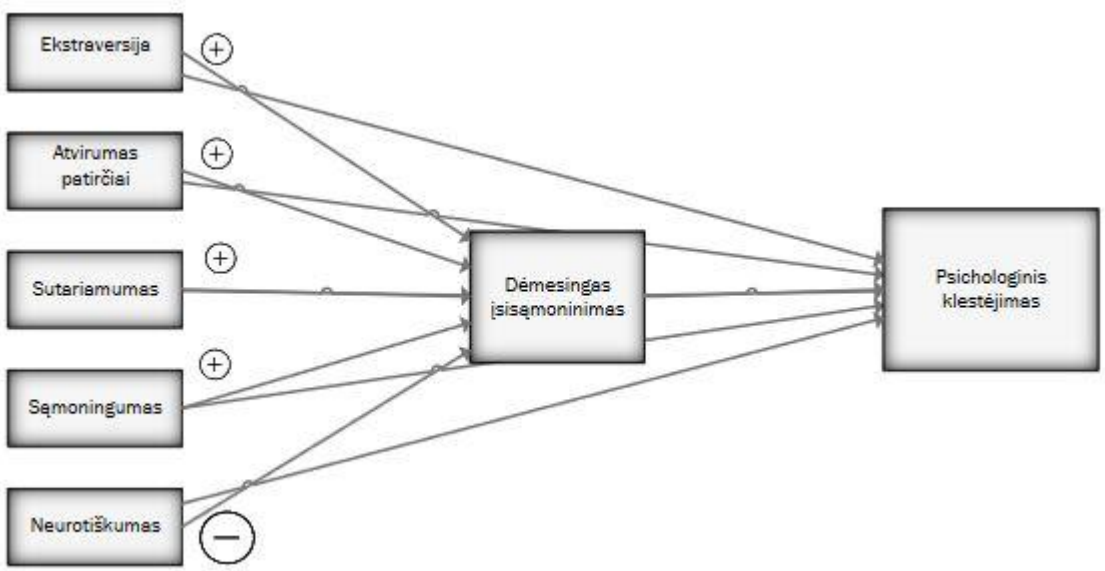
kryptingam charakterio formavimui (Lyubomirsky 2007). Tuo remiantis buvo sukurta PsyCap teorija. Atlikti tyrimai parodė, kad pozityvioje klinikinėje psichologijoje naudojamos trumpalaikės intervencijos lengvai pritaikomos ir veiksmingos ne tik PsyCap vystymęsi, bet naudojamos ir pozityvumo bei gerovės didinimui ir negatyvumo malšinimui (Sin, Lyubomirsky, 2009). Be to, nauji neurologijos tyrimai įrodo, kad teigiamumo ir neigiamumo poveikis yra priekinėje smegenų žievėje, smegenų dalyje, kuri apdoroja aukštesnio laipsnio racionalų mąstymą, o ne tik primityvias emocines reakcijas. Ši ypatinga smegenų sritis taip pat rodo didelį plastiškumą didėjančio pozityvumo atžvilgiu (Davidson 2012), taigi tai įrodo, kad žmonės praktikų pagalba gali tapti pozityvesni ir tokią teigiamą būseną išlaikyti ilgesnį laiką, kas tikėtina, jog žmogų daro labiau emociškai stabilų, o tai reiškia ir mažiau neurotišką, kas trukdo ne tik PsyCap išlaisvinimui, bet ir dėmesingumui. Taigi, iš to galima daryti prielaidą, kad dėmesingas įsisąmoninimas, tiek psichologinis kapitalas yra teigiamai susiję su psichologiniu klestėjimu **(H3).** Apibendrintai galima sakyti, kad svarbiausias veiksnys veikiantis teigiamai PsyCap yra pozityvumas, kuris pas žmogų būna arba įgimtai didesnis, priklausomai nuo jo asmenybės bruožų **(H2 (a))** arba didinamas tam tikromis praktikomis. Remiantis literatūros analize, daroma prielaida, kad padidintas PsyCap veikia teigiamai psichologinį klestėjimą, taigi asmeninės savybės tiesiogiai veikdamos PsyCap turi netiesioginį ryšį su psichologiniu klestėjimu, o kadangi šiame ryšyje svarbų vaidmenį atlieka pozityvumas, neurotiškumas dėl savo savybių tikėtina, kad šioje sąveikoje gali turėti nebent neigiamą ryšį (**H4)** (Ž.r. 1 pav.).



1 pav. Teorinis sąsajų tarp asmenybės bruožų, psichologinio kapitalo ir psichologinio klestėjimo modelis

Kalbant apie psichologinio klestėjimo sąsajas su asmeninėmis savybėmis, Olandijos mokslininkai (Dijkstra ir kt., 2016) tyrinėję klestėjimo ir jo sąsajas su socialine demografija, asmenybės bruožais ir situaciniais faktoriais ištyrė, kad respondentai, pasižymintys klestėjimu (aukšti hedoninės savijautos arba aukštus eudaimoninės savijautos tyrimų rezultatai), daugiausia pasižymi aukštu sąmoningumu ir ekstraversija bei žemu neurotiškumu. Ekstraversija pasižymintys asmenys komfortabiliau jaučiasi santykyje su kitais žmonėmis, pasižymi didesniu noru bendrauti, turi geresnius tarpasmeninius įgūdžius, mėgsta dominuoti bendraudami ir yra emocionaliai ekspresyvesni. Organizaciniame kontekste tokie asmenys pasižymi geresniu darbo našumu, lyderyste bei didesniu pasitenkinimu darbu ir apskritai gyvenimu. Kita vertus, kadangi ekstravertai yra ir labiau impulsyvūs, gali labiau nusivilti darbu ir žinant, kad impulsyvumas prieštarauja sąmoningumui, kuris kalba apie susitelkimą, galima įžvelgti abejonių kaip ji veikia žmogaus dėmesingumą, kuris susijęs su psichologinio kapitalo augimu ir žmogaus asmeniniu klestėjimu. Taigi, jeigu sąmoningumo bruožas panašu, kad turėtų teigiamai koreliuoti tiek su dėmesingumu, tiek su PsyCap ir asmeniniu klestėjimu, o neurotiškumas neigiamai, tai dėl ekstraversijos dar yra neaiškumų. Be to, Latzman ir Masuda (2013) teigimu, didelė literatūros dalis patvirtina „Big Five“ asmenybės bruožų svarbą tiek psichologinei, tiek fizinei sveikatai. Pavyzdžiui, neurotiškumo bruožas yra susijęs su psichopatologijos sritimi, ypač nerimu ir žemesne ekstraversija, didesniu depresijos lygiu (Clark & Watson, 1991; Mineka, Watson ir Clark, 1998), todėl aišku, kad žmogaus polinkis į neurotiškumą savaime nesukurs asmeninio psichologinio klestėjimo **(H2 (c))**. Taip pat nustatyta, kad žemas asmens sutariamumas yra susijęs su agresyvumu (pvz., Latzman, Vaidya, Watson ir Clark, 2011) ir kraštutiniu elgesiu, o atvirumas patirčiai siejamas su įvairiomis asmenybės patologijos formomis (Widiger & Trull, 1992) (Latzman ir Masuda, 2013). Tyrimas parodė, kad atvirumo patirčiai subskalių rezultatai yra nesusiję su dėmesingumu, o tai prieštarauja prieš tai atliktiems tyrimams ir teorijai, kuri teigia, kad atvirumas patirčiai iš esmės yra rodiklis į žmogaus lankstumą bei norą augti ir tobulėti. Tuo tarpu buvo rasta ir dar kartą patvirtinta, kad stipriausiai dėmesingas įsisąmoninimas koreliuoja su sąmoningumu (bruožu, atspindinčiu impulsą kontroliuoti sugebėjimus ir dėmesį detalėms (John ir kt., 2008)), neurotiškumu (neigiamai), kas rodo, kad dėmesingumo struktūra iš esmės atspindi žemą neigiamų emocinių jausmų buvimą (Baer ir kt., 2006) ir sutariamumu (Latzman ir Masuda, 2013), nors apie šį bruožą, kaip prognostinį dėmesingumui numatyti, mokslinėje literatūroje rašoma mažai, tačiau panašu, kad sutariamumas siejasi su žmogaus teigiamu požiūriu į žmones, tuo tarpu ir į save ir savaime didina dėmesingo įsisamoninimo rodiklius, nes sutariamumo bruožas sukuria pozityvesnę aplinką. Tuo tarpu sąmoningumas rodo žmogaus pamatuojamą patikimumą ir atsakingumą, nes šia savybe pasižymintys asmenys yra labiau disciplinuoti ir mąstantys apie savo ateitį, todėl jie rūpestingiau atlieka bet kokias užduotis. Disciplina svarbi dėmesingumo išlaikyme, todėl tikėtina, kad turėtų teigiamai koreliuoti su dėmesingumo įgūdžiais.

Autoriai aiškina, kad tiek sąmoningumas, tiek dėmesingumas pabrėžia orientaciją į dabarties patiriamą akimirką (Brown & Ryan, 2003). Taip pat pastebima, kad šie rezultatai adekvatūs, nes ankstesni tyrimai rodo, jog dėmesingumas neigiamai koreliuoja su impulsyvumu, kurį atspindi sąmoningumo savybė (Murphy ir MacKillop, 2012; Vaidya, Latzmanas, Markonas ir Watsonas, 2010), kitaip tariant, sąmoningumą praktikuojantys asmenys yra mažiau impulsyvūs. Taigi, dėmesingumo ir sąmoningumo ryšys, anot mokslininkų, pasitvirtina, nes abi savybės atspindi dabartinio momento įsisąmoninimą (suvokimą) ir žemą impulsyvumą (Latzman ir Masuda, 2013). Be to, autorių teigimu, sąsajos tarp sąmoningumo, neurotiškumo ir dėmesingumo konstruktų patvirtina ryšį su psichologinės, fizinės sveikatos bei gerovės konstruktais. Malinowski ir Lim (2015) tyrimo rezultatai patvirtina, kad savaiminis dėmesingumas numato geresnį įsitraukimą į darbą ir bendrą asmeninę gerovę, kas sumoje lemia geresnį darbo efektyvumą, taigi, tikėtina, jog dėmesingumas daro įtaką ir asmeniniam psichologiniam klestėjimui. Taigi galima daryti prielaidą, kad dėmesingas įsisąmoninimas medijuoja ryšį tarp asmenybės bruožų ir psichologinio klestėjimo ir tikėtina, kad visos asmeninės savybės turėtų turėti teigiamą ryšį arba jokio, o neurotiškumas, savaime suprantama – neigiamą **(H5)** (Ž.r. 2 pav.).



2 pav. Teorinis sąsajų tarp asmenybės bruožų, psichologinio kapitalo ir psichologinio klestėjimo modelis

Be to, anot mokslininkų, šie ryšiai yra susiję su pozityviu požiūriu į darbą ir psichologiniu kapitalu. Tyrimų metu yra įrodyta, kad dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimas atpratina nuo automatinių, įprastų reakcijų į nelaimes ir tai tampa svarbiausiu aspektu numatant didesnį žmogaus įsitraukimą į darbą ir didesnę asmeninę gerovę. Dėmesingumas pasireiškia teigiamu poveikiu

psichologinio kapitalo dviems subdimencijoms - vilčiai ir optimizmui, kurios kartu sustiprina įsitraukimą į darbą ir tuo pačiu didina jo našumą (Malinowski ir Lim, 2015).

Kalbant apie psichologinį klestėjimą, pozityviosios psichologijos atstovas, mokslininkas Martin Seligman tyrimų metu atrado kad žmogus praradęs laiko tėkmę, kuri priklauso nuo veiklos dėmesingo įsisamoninimo, atsiranda tėkmės (angl. „flow“) būsenoje, kurioje nustatyta, kad tuo pačiu metu plečiasi ir žmogaus asmeninis psichologinis kapitalas ateičiai, nes tokiu būdu yra investuojama į save. Tėkmės būsena darbo aplinkoje siejama su žmogaus asmeninių tikslų suderinimu su individualiai tinkamu darbu ir taip pat su gebėjimu būti „čia ir dabar“, apie ką ir kalba dėmesingo įsisąmoninimo koncepcija. Taigi, iš šių atradimų aišku, kad žmogus turintis aukštą dėmesingą įsisąmoninimą, turi galimybes plėsti savo pozityvų psichologinį kapitalą. Tuo tarpu Greco, Baer ir Smith, (2011) teigimu - dėmesingas įsisąmoninimas yra vieno faktoriaus gebėjimas ir mokslininkas savo atliktame tyrime pastebėjo, kad jis teigiamai koreliuoja su žmogaus subjektyvia gyvenimo kokybe. Pozityvūs žmonių savijautos pokyčiai buvo pastebėti ir tyrimų metu, kuomet buvo taikomos praktinės intervencijos lavinančios dėmesingą įsisąmoninimą, taigi, mokslininkai nustatė, kad pasikeitę dėmesingumo rodikliai turi poveikį asmeninei psichologinei gerovei (MacKillop ir Anderson, 2007). Taigi šių trijų veiksnių sąveika yra akivaizdi.

Taip pat, tyrimais buvo įrodyta, kad „PsyCap“ pagerina darbuotojų darbo ir asmeninio gyvenimo kokybę (Baron, Franklin ir Hmieleski; Nguyen ir Nguyen, 2010). Pavyzdžiui, Baronas ir kt. nustatė, kad verslininkų PsyCap buvo teigiamai susijęs su asmenine gyvenimo gerove mažinant stresą. Be to, buvo nustatyta, kad „PsyCap“ daro gerą įtaką darbuotojams bėgant laikui darbe (Avey, Luthans, Smith ir Palmer, 2010; Culbertson, Fullagar ir Mills, 2010; Luthans ir kt., 2013). Taip pat buvo nustatyta, kad PsyCap paaiškina ryšį tarp asmens nedarbo ir asmeninės gerovės (Cole, Daly ir Mak, 2009). Taip išeina, kad aukštu psichologiniu kapitalu pasižymintys asmenys yra labiau patenkinti gyvenimu. Aukšta subjektyvia gerove pasižymintys gyventojai dažniau ir stipriau patiria teigiamas būsenas - džiaugsmą, entuziazmą, pasitikėjimą, optimizmą, laimę, ramybę, kurios yra susijusios su PsyCap, ir rečiau bei silpniau patiria neigiamas būsenas – pyktį, baimę, stresą, bejėgiškumą, beprasmiškumą, taigi, palankiau vertina gyvenimą. Taip pat verta paminėti, kad aukštos subjektyvios gerovės Lietuvos gyventojų grupės stipriai skiriasi nuo žemos subjektyvios gerovės grupės gyventojų pagal gyvenimo tikslų aiškumą, savęs kaip laimingo žmogaus suvokimą, dvasinės ramybės buvimą ir pilnatvės įverčius, psichologiškai klestinčių asmenų pajamos garantuoja jiems socialinį-ekonominį saugumą, kas sukuria psichologinio klestėjimo jausmą. Apibendrinus galima sakyti, kad asmenys turintys aukštą asmeninį pozityvų psichologinį kapitalą, tikėtina, kad yra labiau psichologiškai klestintys, nei jų neišvystę asmenys, o tai rodo teigiamą ryšį tarp šių dviejų veiksnių.

1.6. Asmenybės bruožų, dėmesingo įsisąmoninimo, psichologinio kapitalo ir psichologinio klestėjimo ypatumai skirtingose grupėse

Kalbant apie sociodemografinių veiksnių įtaką asmeninei gerovei, daugybė tyrimų rodo, kad, pavyzdžiui, moterų lytis, didesnės nacionalinės ir asmeninės pajamos, aukštasis išsilavinimas, gyvenimas su partneriu ir apmokamas užimtumas yra teigiamai susiję su subjektyvia (Diener ir kt., 1995, 1999; Diener ir Ryan 2009; Veenhoven 1996, 2008) ir psichologine gerove (Ryff ir Keyes 1995; Ryff ir Singer 2008), tačiau tyrimai apie psichologinį klestėjimą rodo, kad suaugę išsimokslinę ir vedę 45 iki 54 metų vyrai yra labiausiai klestinti asmenų grupė (Keyes 2002; Keyes ir kt. 2002 m. Keyes ir Simoes 2012), tačiau mokslininkų teigimu, tai ne esminiai klestėjimą lemiantys veiksniai. Mokslininkai teigia, kad iš visų tirtų veiksnių galimai turinčių poveikį klestėjimui, asmenybės bruožai yra stipriausi prediktoriai subjektyviai ir psichologinei savijautai, ypač mažas neurotiškumas, didelė ekstraversija ir didelis sąmoningumas (DeNeve ir Cooper 1998; Keyes ir kt., 2002; Lamers ir kt., 2012; Plienas ir kt. 2008). Lėtinės laimės teorijos atstovas (Lyubomirsky ir kt. 2005) teigia, kad laimė yra stabili ir paremta genetiniu pagrindu, kuris nekinta laike ir yra apskaičiuota, kad būtent tai 50% prisideda prie ilgalaikės laimės. Laikantis šios teorijos, skirtingi tyrimai nustatė, kad asmenybės bruožai yra stipriai susiję su asmenine gerove ir dažnai paaiškina daugumą gerovės rezultatų skirtumų, kai atsižvelgiama į kitus kintamuosius (Demir ir Weitekamp 2007; Keyes ir kt., 2002; Lamers et ir kt., 2012; Steel ir kt., 2008; Weiss ir kt., 2008).

Kita vertus, kalbant konkrečiai apie skirtumus tarp lyčių, mokslininkas Ngo ir kt., nagrinėjęs lyčių vaidmens įtaką individų PsyCap karjeros sėkmės suvokimui nustatė, kad asmenys apskritai su stipriai išreikštu vyriškumu ir moteriškumu pasižymi didesniu PsyCap lygiu, tačiau galiausiai buvo nustatyta, kad „PsyCap“ kaip tarpinis poveikis subjektyviai karjeros sėkmei buvo rastas stipresnis pas tuos, kurie yra turi išreikštą didesnį vyriškumą, kas rodo, kad vistik vyrų lytis turėtų turėti aukštesnį PsyCap. Taigi, nagrinėjant mokslinę literatūrą, kaip ir pastebima, jog didesnio amžiaus, aukštesnio išsilavinimo ir stipriau genetiškai išreikšto vyriškumo asmenys turėtų turėti didesnį PsyCap ir pasižymėti didesniu klestėjimu, tačiau panašu, kad asmenybės bruožai vistik yra daug svarbesni prediktoriai šiuose ryšiuose **(H1)**.

Kalbant apie vadovaujančias ir nevadovaujančias pareigas, mokslininkas Liu ir kt. (2012) nustatė, kad moterys, kurios dirbdamos medicinos srity jautėsi neįvertintos savo vadovų ir kolegų pakankamai, bet tuo pačiu per daug įsipareigojusios organizacijai, turėjo žemesnį PsyCap lygį ir jų PsyCap turi neigiamą ryšį su depresijos simptomais, o tai iš dalies parodo, kad nevadovaujančias pareigas turintys darbuotojai, kurių darbo įvertinimas priklauso nuo aukštesnes (vadovaujančias) pareigas turinčių darbuotojų, turi mažesnį PsyCap ir tuo pačiu tikėtina, kad turėtų jausti mažesnį psichologinį klestėjimą **(H1).** Mokslininkas Wang ir kt. (2012) dar pridūrė, kad PsyCap iš dalies tarpininkauja tarp darbo ir šeimos konfliktų ir trijų perdegimo matmenų. Neseniai atliktas tyrimas

taip pat parodė kad dėl didesnio neapibrėžtumo užimtumo srityje sumažėja PsyCap lygis, o tai savo ruožtu prognozuoja didesnį streso lygį ir žemesnius gyvenimo prasmės rodmenis (Epitropaki, 2013). Taigi, panašu, kad asmenys, kurie būna pasiekę aukštesnes (vadovaujančias) pareigas, yra pasižymintys aukštesniais PsyCap. Anot Wiley (2014), teoriškai asmenys, turintys aukštą PsyCap lygį, turi daugiau išteklių siekdami tikslų (Hobfoll, 2002), todėl gali veikti geriau nei tie, kurie turi mažą PsyCap, tai patvirtina metaanalizė ir empiriniai tyrimų išvados (Luthans, Avolio ir kt., 2007; Luthans, Norman ir kt., 2008, Avey, Reichard ir kt., 2011m.). Luthans, Avolio ir kt. (2007) nustatė, kad PsyCap teigiamai susiję su asmeniniais darbo rezultatais ir kad jis lemia aukštesnį našumo lygį. Wiley (2014) literatūros apžvalgoje teigia, teigiamas ryšys tarp PsyCap ir darbo rezultatų nustatytas ne tik JAV, tačiau ir Kinijos (Luthans, Avey ir kt., 2008; Sun, Zhao, Yang ir Fan, 2011), Portugalijos (Rego,Marques, Leal, Sousa, F. ir Pina e Cunha, 2010) ir Vietnamo kultūrose. (Nguyen ir Nguyen, 2012). Avey, Nimnicht ir Pigeon (2010) nustatė teigiamą ryšį tarp „PsyCap“ ir finansinių bei vadovų įvertintų darbuotojų veiklos rezultatų finansinių paslaugų pramonėje. Peterson ir kt. (2011) longitudinio tyrimo rezultatai parodė, kad darbuotojų PsyCap yra teigiamai susijęs tiek su vadovo gerais veiklos rezultatais tiek su jų finansiniais rezultatais, pagrįstais individualiais pardavimo skaičiais.

Taip pat yra ištirta, kad PsyCap veikia kaip mediatorius tarp transformuojančio ir autentiško lyderiavimo stiliaus bei individualaus ir komandinio darbo rezultatų (Gooty ir kt., 2009; McMurray, Pirola-Merlo ir Sarros, 2010; Rego, Sousa, Marques ir Pina e Cunha, 2012c; Walumbwa, Luthans ir kt., 2011; Wooley ir kt., 2013), o Gooty ir kt. (2009) pridėjo, kad individualus PsyCap yra tarpininkas ryšiui tarp transformacinės lyderystės ir darbo rezultatų bei organizacinio pilietiško elgesio (OCB). Panašius rezultatus rado ir McMurray ir kt. (2010), rastas teigiamas ryšys tarp transformacinio ir transakcinio lyderiavimo stliaus ir PsyCap, kuris veikia kaip mediatorius tarp autentiško vadovavimo ir darbuotojų kūrybiškumo.

Kalbant apie organizacijų tipų skirtumus, nagrinėjant literatūrą akivaizdžiai išsiskiria privataus sektoriaus pranašumas lyginant su kitomis įstaigomis, kuriose darbuotojams tiek nėra skiriama dėmesio. Mokslininkų teigimu, šiai dienai, daugėja įrodymų, kad pagalbos teikimas darbo vietoje palengvina darbuotojų PsyCap vystymąsi, nes tai suteikia jiems daugiau vilčių ieškoti naujų ir alternatyvių būdų kaip pasiekti savo tikslus ir tokiomis aplinkybėmis darbuotojai atranda savyje daugiau išteklių, leidžiančių greitai atsigauti po nesėkmės (Luthans, Norman ir kt., 2008). Pavyzdžiui, Liu (2013) nustatė, kad darbuotojai, kurie jautė didesnę vadovo paramą, turėjo aukštesnį PsyCap lygį, o tai savo ruožtu nulėmė didesnį našumo lygį (Luthans, Norman, Avolio ir Avey, 2008) ir nustatė, kad PsyCap veikia kaip mediatorius tarp palaikančio organizacijos mikroklimato ir darbo našumo. Tuo tarpu, mokslininkas Nigah ir kt. (2012) nustatė, kad pasitenkinimas bičiuliu ir socializacijos mechanizmas, kurį paprastai naudoja organizacijos palaikančios naujai įdarbintus darbuotojus,

paskatino vystytis jų individualiam PsyCap lygiui ir taip padidino įsitraukimą į darbą. Taip pat Mathe ir Scott-Halsell (2012) atskleidė, kad darbuotojų išorinio prestižo suvokimas buvo teigiamai susiję su jų PsyCap, kas rodo, kad darbuotojams svarbus jų socialinis statusas ir organizacijos įvaizdis išorėje. Iš tokių mokslinių tyrimų rezultatų galima daryti prielaidą, kad veikiausiai privataus sektoriaus darbuotojai turėtų pasireikšti didesniu PsyCap ir pasižymėti didesniu psichologiniu klestėjimu **(H1)**.

Taigi, aptarus asmeninių bruožų, dėmesingumo įgūdžių bei psichologinio kapitalo ir klestėjimo veiksnių sąsajas, matomas visų jų tarpusavio ryšys. Panašu, kad žmogaus asmeninę psichologinę gerovę ir psichologinį klestėjimą lemia jo genetinis asmeninių bruožų pamatas, kuris yra ganėtinai stabilus laike veiknsys ir nuo kurio priklauso žmogaus pozityvumas bei vidiniai sąmoningumo resursai, kurie skatina žmogų tobulėti ir tokiu būdu pasiekti psichologinį klestėjimą. Remiantis moksliniais tyrimais, visi vienareikšmiškai sutinka, kad neurotiškumo savybė turi neigiamą ryšį su dėmesingumu, o sąmoningumas teigiamą, tačiau ekstraversijos ir atvirumo patirčiai sąveika su dėmesingu įsisąmoninimu, mokslinių tyrimų rezultatai išsiskiria. Apie ryšį su sutariamumo bruožu kalbama išvis mažai, todėl panašu, kad nėra ištirtos iki galo aiškios vieningos nuomonės. Ryšį su dėmesingu įsisąmoninimu, anot tyrimų rezultatų, turi ir pozityvus psichologinis kapitalas, kuris taip pat yra kintantis, nes gali būti ugdomas ir plečiamas, taigi tiek dėmesingas įsisąmoninimas, tiek psichologinis kapitalas panašu, kad yra teigiamai susiję su psichologiniu klestėjimu. Tyrimo metu bus siekiama nustatyti kokios sąveikos yra reikšmingiausios tarp šių visų kintamųjų prognozuojant psichologinį klestėjimą.

1.7. Tyrimo problema, tikslas ir uždaviniai

Problema: Asmens psichologinis klestėjimas yra tiesiogiai susijęs su efektyvumu darbe. Anot mokslininkų atlikusių ankstesnius tyrimus, darbuotojų efektyvumas lemia bendrą įmonės efektyvumą, o tai reiškia, kad norint išlaikyti konkurencingumą rinkoje, verslo įmonėms svarbu būti efektyvioms, t.y. turėti efektyvius darbuotojus, o kitaip, psichologiškai klestinčius. Ankstesniais tyrimais yra nustatyta, kad žmogaus psichologinis klestėjimas turi teigiamų sąsajų su tam tikromis asmeninėmis savybėmis, psichologiniu kapitalu ir bendrai pozityvumu gyvenime, kuris turį didina ir išlaiko dėmesingas įsisąmoninimas, tačiau ankstesni moksliniai tyrimai rodo kontraversiškus rezultatus susijusius su asmeninių savybių prognostine verte, todėl mokslininkai pateikia išvadas, kad reikia gilintis ir tyrinėti plačiau jų sąsajas su psichologiniu kapitalu ir klestėjimu. Taip pat nagrinėjant mokslinę literatūrą nepavyko rasti tyrimų apie visų keturių kintamųjų sąsajas, tad šiuo darbu siekiama praplėsti tyrimų kryptis susijusias su psichologiniu klestėjimu ir kitais kintamaisiais. Taigi, šiuo

tyrimu bus nustatyta kas stipriausiai prognozuoja psichologinį klestėjimą ir kokie yra mediaciniai ryšiai tarp kintamųjų.

Tikslas: įvertinti sąsajas tarp asmenybės savybių (bruožų), psichologinio kapitalo, dėmesingo įsisąmoninimo ir psichologinio klestėjimo.

Objektas: psichologinį klestėjimą lemiantys veiksniai ir jų tarpusavio (asmenybės savybių (bruožų), dėmesingo įsisąmoninimo, psichologinio kapitalo ir klestėjimo) sąsajos.

Uždaviniai:

1. Palyginti pagrindinių tyrimo kintamųjų ypatumus skirtingose grupėse: lyties, amžiaus, išsilavinimo, sektoriaus (privataus, viešojo), pareigų.
2. Nustatyti sąsajas tarp asmenybės bruožų ir a) psichologinio kapitalo, b) dėmesingo įsisąmoninimo; c) psichologinio klestėjimo;
3. Nustatyti sąsajas tarp psichologiniu kapitalo ir dėmesingo įsisąmoninimo su psichologiniu klestėjimu.
4. Nustatyti, ar psichologinis kapitalas medijuoja ryšį tarp asmenybės bruožų ir psichologinio klestėjimo.
5. Nustatyti, ar dėmesingas įsisąmoninimas medijuoja ryšį tarp asmenybės bruožų ir psichologinio klestėjimo.

Tyrimo hipotezės:

H1: Asmenybės bruožai, psichologinis kapitalas, dėmesingas įsisąmonimas ir psichologinis klestėjimas reikšmingai skiriasi lyginant darbuotojų grupes pagal **a)** lytį**b)** amžių **c)** išsilavinimą **d)** sektorių, kuriame dirba **e)** pareigas.

H2: Atvirumas patirčiai, sąmoningumas, ekstraversija, geranoriškumas yra teigiamai susiję, o neurotiškumas - neigiamai susiję su **a)** psichologiniu kapitalu; **b)** dėmesingu įsisamoninimu**; c)** klestėjimu.

H3: Psichologinis kapitalas ir dėmesingas įsisąmoninimas yra teigiamai susiję su psichologiniu klestėjimu.

H4: Psichologinis kapitalas medijuoja ryšį tarp asmenybės bruožų ir psichologinio klestėjimo.

H5: Dėmesingas įsisąmoninimas medijuoja ryšį tarp asmenybės bruožų ir psichologinio klestėjimo.

2. TYRIMO METODIKA

2.1. Tyrimo metodikos ir jų pasirinkimo teorinis pagrindimas

Tyrimo anketa sudaryta iš penkių skirtingų dalių. Iš viso 116 klausimų, iš kurių 9 sociodemografiniai ir kiti papildomi klausimai, 60 Didžiojo penketo – 2 asmenybės bruožų klausimyno (angl. Big Five - 2 Inventory, sutrump. BFI-2) klausimų, 15 dėmesingą įsisąmoninimą matuojančių klausimų (angl. Mindfull Attention Awareness Scale, sutrump. MAAS), 24 pozityvaus psichologinio kapitalo klausimyno (angl. Positive Psychological Capital Questionare – 24, sutrump. – PCQ-24) klausimai ir 8 psichologinio klestėjimo (angl. Flourishing Scale) klausimai. Sudarytas klausimynas buvo patalpintas į „Apklausa.lt“ iternetinę svetainę, kuri buvo pasirinkta dėl patogumo vėliau perkeliant gautus duomenis į SPSS (Statistical Package of Social Sciences) programą, su kuria buvo atliekami pirminiai skaičiavimai ir vėliau perkelti į JASP tolimesniems skaičiavimams. Duomenims apdoroti ir pateikti skaičiavimus buvo naudojama Microsoft Excel programa. Toliau bus plačiau aptariamos klausimyno dalys ir jų pasirinkimo teorinis pagrindimas.

Klausimynas prasideda nuo devynerių **sociodemografinių klausimų**, kuriais buvo siekiama identifikuoti tiriamųjų lytį, amžių, išsilavinimą, šeiminę padėtį, darbingumą šiuo metu, sektorių, kuriame dirbama, organizacijos dydį, pareigas bei šiai dienai aktualią informaciją, ar dirbama kontaktiniu, ar nuotoliniu būdu.

2.1.1. Didžiojo penketo asmenybės bruožų įvertinimo instrumentas

Ši metodika buvo sukurta 1999 m., autorių O.P. John ir S. Srivastava, kurią autoriai O. P. John, L. P. Naumann ir C. J. Soto atnaujino iš pradžų 2008 metais ir vėliau 2017 metais ir buvo pavadinta BFI-2 (angl. Big Five Inventory-2) Klausimynas yra laisvai prieinamas internete. Užpildžius kontaktinę anketą, suteikiama galimybė prieiti prie skalės vertimų kitomis kalbomis, parsisiųsti raktą ir papildomą medžiagą. Klausimynas vertina penkis asmenybės bruožus: neurotiškumą, ekstraversiją, atvirumą patirčiai, sąmoningumą (sąžiningumą) ir sutariamumą (geranoriškumą) (žr. lent.), kuriuos įvertinti naudojama Likerto penkių balų skalė: 1 – „Visiškai nesutinku, 2 – „Iš dalies nesutinku, 3 – „Nei sutinku, nei nesutinku, 4 – „Iš dalies sutinku, o 5 – „Visiškai sutinku. Analogiškai kiekvienam atsakymui buvo priskiriamas konkretus taškų kiekis nuo 1-5 (nuo „Visiškai nesutinku iki „Visiškai sutinku). Pildant klausimyną reikia atsakyti į trumpus klausimus apie save, kurių pradžios formuluotė skamba taip: „Aš esu...“ (pvz.: originalus). Šioje skalėje yra 30 atvirkštinių teiginių (t.y.11, 16, 26, 31, 36, 51, 12, 17, 22, 37, 42, 47, 3, 8, 23, 28, 48,

58, 4, 9, 24, 29, 44, 49, 5, 25, 30, 45, 50, 55), kurių reikšmes prieš atliekant analizę reikia perrašyti, pavyzdžiui, jeigu respondentas įvertindamas teiginį pasirinko „Iš dalies sutinku, kurio vertė yra 4 balai, po pervertimo, šis atsakymas tampa lygus 2.Norint gauti rezultataus, skaičiuojamakiekvienos skalės teiginių suma ir kuo ji didesnė, tuobruožas yra labiau išreikštas(žr. 1 lent.).

1lentelė. Didžiojo asmenybės Penketo - 2 (angl. Big Five Inventory – 2) klausimyno skalės ir joms priskiriami teiginiai

Asmenybės bruožas	**Teiginių kiekis**	**Teiginių (atvirkštinis) pavyzdys**
Neurotiškumas	12 (6)	„Kartais įsitempęs (-usi) („Išliekantis(-i) optimistu(-e) po susidūrimo su kliūtimis“)
Ekstraversija	12 (6)	„Draugiškas(-a), socialus(-i).“ („Linkęs(-usi) tylėti“).
Atvirumas patirčiai	12 (6)	„Besidomintis(-i) daugeliu skirtingų dalykų“
Sąmoningumas	12 (6)	(„Vengiantis(-i) intelektualių, filosofinių diskusijų“)
Sutariamumas	12 (6)	„Patikimas(-a), pastovus(-i)“ („Kažkiek dezorganizuota“)
		„Užjaučiantis(-i), geraširdis(-ė)“ („Linkę(-usi) kritikuoti kitus“)

Klausimyno patikimumas ir tarpkultūrinis pritaikomumas patvirtintas daugelyje tyrimų įvairiose šalyse (Soto, 2008; Kairys, 2008).Šio tyrimo skalės patikimumas apskaičiuotas Cronbach alpha ir palygintas su kitais tyrimais (ž.r. 2 lent.).

2 lentelė. Didžiojo Penketo 2 asmenybės bruožų klausimyno skalių patikimumo rodikliai ir palyginimas su kitais tyrimais.

Skalės	Koeficientas Conbach alpha				
	Šio tyrimo	Gauronskaitė	Sacco, Brown	Soto, John	Kuniejūtė

		(2018)	(2018)	(2017)	
Neurotiškumas	0,846	0,83	0,76	0,85	0,82
Ekstraversija	0,795	0,69	0,76	0,86	0,86
Atvirumas patirčiai	0,693	0,58	0,75	0,84	0,85
Sąmoningumas	0,8	0,74	0,65	0,83	0,82
Sutariamumas	0,77	0,69	0,75	0,82	0,64

2.1.2.Dėmesingo įsisamoninimo skalė

Dėmesingam įsisąmoninimui paskaičiuoti buvo naudojama sąmoningumo skalė (Angl. Mindfull Attention Awareness Scale, sutrump. MAAS), kuri sukurta autorių Brown‘o ir Ryan‘o (2003) norintįrodyti dėmesingumo praktikų taikymo naudingumą gydant įvairius pasichologinius sutrikimus. Šia skale galima pamatuoti subjektyvų sąmoningumo suvokimą per dėmesio buvimą (arba nebuvimą) ir suvokimą, kas vyksta dabartiniu momentu (MacKillop ir Anderson, 2007). MAAS skalė buvo nagrinėjama serijomis ir tyrimai parodė stipriąsias psichometrines savybes, įskaitant ir konvergentinį ir divergentinį validumą lyginant su kitais psichologinės gerovės matais. Skalę sudaro penkiolika teiginių, jiems įvertinti yra naudojama Likerto šešių balų skalė nuo vieno iki šešių: 1 – beveik visada, 2- labai dažnai, 3 – šiek tiek dažniau, 4 – šiek tiek rečiau, 5 – labai retai, 6 – beveik niekada. Apdorojant duomenis skaičiuojama bendra skalės įverčių suma, kuri gali būti nuo šešiolikosiki devyniasdešimties ir tuomet apskaičiuojamas vidurkis. Skalė sudaryta taip, kad kuo daugiau surenkama balų, tuo žmogaus turi prastesnius dėmesingumo įgūdžius ir atvirkščiai – kuo mažiau balų surenkama tuo žmogus pasižymi didesniu dėmesingumu, todėl prieš skaičiuojant visų klausimų rezultatai apverčiami dėl patogesnio skaičiavimo. Klausimyno teiginiai atspindi žmogaus kasdienines patirtis, pavyzdžiui:„Aš pamirštu žmogaus vardą iškart po to, kai jį išgirstu pirmą kartą“arba „Aš nuvykstu į vietą automatiniu pilotu ir tada galvoju dėl ko aš čia atsiradau“. Klausimyną autoriai pateikia kaip patikimą ir nurodo patikimumo rodiklį $\alpha = 0, 82$ (Brown & Ryan, 2003).Skalės patikimumas šiame tyrime yra 0,866 (Cronbach Alpha). Kituose tyrimuose gautas panašus patikimumas, pavyzdžiui, 0,89 (McKillop, Anderson, 2007) arba 0,91 (Bartnikienė, 2018). Taigi skalės pritaikomumas tyrimams yra tikrai geras.

2.1.3.Psichologinio kapitalo klausimynas

Angl. Psychological Capital Questioniare – 24, sutrump. PCQ-24) (Luthans, 2006), buvo įvertinama žmogaus psichologinės būsena (teigiama ar neigiama) raida. Klausimyne yra 24 teiginiai, iš kurių 3 apversti (13, 20, 23). Likerto skalėje reikia pažymėti atsakymus nuo 1 iki 6 (kai 1 – visiškai

nesutinku, 2 – nesutinku, 3 - kažkiek nesutinku, 4 – kažkiek sutinku, 5 – sutinku, 6 – visiškai sutinku) pagal duodamą instrukciją, ką žmogus apie save galvoja darbiniame kontekste (žr. 3 lent.).

3 lentelė. Psichologinio kapitalo (Angl. Psychological Capital Questioniare – 24. klausimyno skalės ir joms priskiriami teiginiai.

Psichologinio kapitalo skalės	**Teiginiai (Iš viso)**	**Teiginių pavyzdžiai**
Saviveiksmingumas	1-6 (6)	„Aš pasitikiu savimi, padėdamas (-a) iškelti užduotis/tikslus savo darbo srityje.“
Optimizmas	19-24(6)	„Jei kas nors blogo man gali nutikti darbe, tai taip ir atsitiks.“
Viltis	7-12 (6)	„Yra daug būdų išspręsti bet kokią problemą.“
Atsparumas	13-18 (6)	„Jeigu reikia, aš galiu darbe dirbti savarankiškai.“

Šio klausimyno patikimumas ir pritaikomumas taip pat patvirtintas daugeliu tyrimų tiek Lietuvoje, tiek užsienio šalyse (Imran, Shahnawaz, 2020; Bhatnager, 2012, Luthans ir kt., 2012). Toliau pateikiamas klausimyno skalių patikimumas, kuris palyginamas su kitais tyrimais (žr.4 lent.)

4 lentelė. Psichologinio kapitalo klausimyno skalių patikimumo rodikliai ir palyginimas su kitais tyrimais.

Skalės Koeficientas Conbach alpha					
	Šio tyrimo	Jurcevičiūtė Pajarksienė (2016)	Kuodytė, Ivleva Ribeiro, Gomes, (2018)	Gubta Alexandre (2021)	Diržytė Sabaitytė (2016)
Bendras PsyCap	0,943	-0,904		- 0,90	
Saviveiksmingumas	0,911	0,904	0,931	0,86	0,82
Viltis	0,863	0,855	0,880	0,79	0,78
Optimizmas	0,772	0,7	0,806	0,80	0,72
Atsparumas	0,783	0,767	0,832	0,82	0,77

2.1.4. Klestėjimo skalė

Paskutinę klausimyno dalį sudaro Psichologinio klestėjimo skalė (angl. Flourishing scale), kurią sudarė Diener ir kt. (2010). Skalę sudaro 8 trumpi teiginiai matuojantys žmogaus subjektyvų suvokimą apie savo asmeninę gerovę, pavyzdžiui: „Žmonės mane gerbia“ arba „Esu kompetentingas ir gebantis veikti tose srityse, kurios man svarbios“. Autorių teigimu, skalė taip pat matuoja asmens suvoktą sėkmę santykiuose, savęs vertinimą, tikslo turėjimą ir optimizmą, o visa tai atspindi subjektyvią psichologinę gerovę. Autorių teigimu, skalė suteikia vieną psichologinės gerovės balą, kurios apima klestėjimą ir teigiamus bei neigiamus jausmus apie save (Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S. ir Biswas-Diener, R.,2009). Atsakymai išranguoti penkiabalėje Likerto skalėje, kurioje 1 rodo, kad asmuo visiškai nesutinka su teiginiu, o 5, kad visiškai sutinka. Kuo asmuo surenka didesnį balų skaičių, tuo labiau pasižymi psichologiniu klestėjimu. Šiame tyrime skalės patikimumas yra 0.861 (Cronbacho Alpha). Kitų mokslininkų tyrimuose rasti panašūs patikimumo įverčiai: 0, 87 (Diener ir kt., 2010), 0, 83 ir 0, 78 (Silva, Caetano, 2011), 0, 91 (Hone, Jarden, Schofield, 2013).

2.2.Tyrimo eiga

Tyrimas buvo atliekamas 2022m. Sausio - vasario mėnesiais, anoniminė anketa buvo patalpinta internetiniame portale www.apklausa.lt (pamatyti galime priede A). Anketos nuoroda buvo siunčiama patogiuoju būdu prieinamiems tiriamiesiams, prašant jų pasidalinti anketa su savo kolegomis, ar verslo organizacijose dirbančiais draugais. Tiriamieji prieš pildydami anketą būdavo informuojami apie anketos anonimiškumą ir duomenų panaudojimą tik moksliniais tikslais. Duomenys aktyviairenkami buvo maždaug tris savaites, iki kol buvo surinkta 250 anketų, o vėliau atsižvelgiant į laiko galimybes buvo laukiama kiek anketų pasipaildys ir taip buvo surinktos 283 anketos.

2.3.Tyrimo duomenų apdorojimas

Kiekybinio tyrimo metu buvo vykdoma internetinė anoniminė apklausa, kurioje dalyvavo skirtingose organizacijose dirbantys žmonės. Apklausos metu gauti duomenys tiesiogai iš internetinio apklausa.lt portalo eksportuoti į SPSS (Angl. Statistical Package for Social Sciences) programinę įrangą, kurios pagalba buvo apdorojami, atliktas duomenų rekodavimas, nurodytų pagal skalių autorius klausimų atsakymai buvo apversti, sudaryti skalių vidurkiai bei paskaičiuotas skalių patikimumas validumui įrodyti. Po to duomenys buvo perkelti į JASP (Angl. Jeffreys's Amazing

Statistics Program) programinę įrangą, su kuria buvo atliekami visi kiti skaičiavimai ir susisteminti bei grafiškai pavaizduoti Microsoft Office Excel programa.

2.4.Tyrimo rezultatų pateikimas

Šiame darbe psichologinis klestėjimas buvo analizuojamas kaip priklausomas kintamasis, o asmeninės savybės, dėmesingas įsisąmoninimas ir psichologinis kapitalas – nepriklausomas kintamasis. Duomenys buvo nagrinėjami iš eilės pagal uždavinius ir išsikeltas hipotezes. Duomenys pateikiami darbe naudojant lenteles, diagramas. Buvo apskaičiuoti visų klausimynų (Didžiojo penketo asmenybės bruožų, dėmesingo įsisąmoninimo, psichologinio kapitalo ir psichologinio klestėjimo), kurių skalės buvo vertinamos Likerto skalės pagalba, skalių reikšmių vidurkiai (sutrump. Vid.) ir standartiniai nuokrypiai (sutrump. SN). Tyrimui buvo naudojami aprašomosios statistikos metodai: aritmetinis vidurkis (Vid.), standartinis nuokrypis (SN), normalumo (Shapiro Wilk) bei patikimumo lygmuo (Cronbach Alpha), patvirtinančioji faktorinė analizė (CFA), regresinė analizė bei mediacija. Tyrimo analizei buvo naudojami parametriniai kriterijai, nes atlikus Šapiro-Vilk normalumo testą, aišku, kad kintamųjų skirstiniai nesiskiria nuo normaliojo.

2.5.Tyrimo dalyviai

Tyrimo imtį sudarė 283 skirtingų tipų organizacijose dirbantys žmonės, iš jų 203 asmenys yra dirbantys privačiame verslo sektoriuje, o 80 kitame, t.y. valstybiniame sektoriuje arba nevyriausybinėse organizacijose. Bendras amžiaus vidurkis 36,1m. Jauniausiam tyrimo dalyviui buvo 18 m., vyriausiam - 62 metai. Lyginant pagal lytį, 58, 7 proc. visų respondentų sudarė moterys (166), o 41 proc. - vyrai (116) ir vienas pasirinko atsakymą „kita“, t.y. 0,4 proc. Pagal išsilavinimą, daugiausiai tiriamųjų yra pabaigę aukštąjį universitetinį išsilavinimą, jų yra 69,3 proc. (196 respondentai), mažiausiai, tik vienas respondentas turi pagrindinį išsilavinimą 0,4 proc. Kitas sociodemografinis veiksnys buvo šeiminė padėtis, į klausimą neatsakė du respondentai (0,7 proc.), daugiausia respondentų (134) atsakė, kad gyvena poroje (47.3 proc.), o gyvenančių po vieną(26.1 proc. (74)) ir kartu su nepilnamečiais vaikais (25.8 proc. (73)) skaičius beveik lygus.Į klausimą apie dabartinį darbingumą respondentų atsakymai pasiskirstė taip: 5,3 proc., (15) tiriamųjų dėl vienokios, ar kitokios priežasties pildydami anketą buvo nedirbantys, o visi kiti 94, 7 proc., 268 respondentai dirbantys.Tuo tarpu pasiskirstymas pagal sektorius: 71,7 proc., (203) apklaustųjų yra dirbantys privačiame, verslo sektoriuje, o 80 asmenų (28, 3 proc.) kituose sektoriuose, pavyzdžiui valstybiniame ir pan.Procentai pagal organizacijų dydį pasiskirstė apyligiai (ž.r. 5 lent.).

5 lentelė. Respondentų pasiskyrstymas procentais pagal organizacijos dydį.

Organizacijos dydis	N	Procentai
Labai maža (1-9 darbuotojų)	64	22, 6
Maža (nuo 10 iki 49 darbuotojų)	67	23, 7
Vidutinė (Nuo 50 iki 249 darbuotojų)	67	23, 7
Didelė (nuo 250 ir daugiau darbuotojų)	85	30, 0

Iš apklaustųjų 62.5 proc., t.y. 177 dirba nevadovaujančiose pareigose ir 37, 5 proc., 106 vadovaujančiose. Apklausos pildymo laikotarpiu 48.8 proc. (138) dirbo kontaktiniu būdu, 15, 5 proc. (44) nuotoliniu ir 35, 7 (101) mišriu būdu.

3. TYRIMO REZULTATAI

3.1. Duomenų tinkamumas

Duomenų analizė buvo pradėta nuo duomenų apvertimo pagal autorių nurodytas instrukcijas, vėliau buvo patikrintos išskirtys, pateiktos D priede. Išskirtys pastebėtos keliose vietose, tačiau nežymios, todėlnebuvo pagrindo manyti, jog duomenys sugadinti tyčia ir dėl to nebuvo pašalintos iš duomenų. Skaičiuojant rezultataus, pirmiausia buvo atskirai patikrintas kiekvienos skalės patikimumas, kurį rodo Cronbach alpha (ž.r.lentelėje) ir McDonald omega koeficientai, kurie pateikti B priede. Keturių skalių įverčiai yra pakankamai dideli (>0,7), kas rodo, kad klausimynas patikimas, išskyrus atvirumo patirčiai skalės patikimumo Cronbach alfa rodmuo šioje imtyje nežymiai mažesnis (<0,7), tačiau McDonaldo omega patikimumą rodo gerą. Toliau buvo tikrinama, ar skalių duomenys pasiskirstė pagal normalųjį skirstinį tikrinant Šapiro-Vilk testo koeficientusir jų p (statistinio reikšmingumo) reikšmes, kintamųjų asimetrijas ir ekscesus (žr. 6 lent.) ir grafikus, kuriuose matyti, ar išsidėstymas atitinką varpo formą (C priedas) bei kiekvienos skalės vidurkius (vid.) ir standartinius nuokrypius (SD).

6 Lentelė.Skalių aprašomoji statistika

Kintamųjų skalės	Vid.	SD	Asimetrija	Ekscesas	Šapiro - Vilk testas	
					r	p
Ekstraversija	3,44	0,535	0,229	-0,148	0,992	0,115
Sutariamumas	3,604	0,495	0,086	-0,35	0,992	0,126
Sąmoningumas	3,633	0.524	0,097	-0,388	0,991	0,09
Neurotiškumas	2,773	0,607	0,121	-0,338	0,993	0,216
Atvirumas patirčiai	3,522	0,462	0,157	-0,468	0,987	0,013
Saviveiksmingumas	4,698	0,884	-0,98	1,295	0,934	< 0,001
Viltis	4,634	0,835	-0,494	-0,218	0,963	< 0,001
Atsparumas	4,602	0,755	-0,673	0,637	0,967	< 0,001
Optimizmas	4,531	0,765	-0,548	0,81	0,975	< 0,001
PsyCap	4,616	0,718	-0,828	1,067	0,958	< 0,001
Atida	4,013	0,719	-0,164	0,228	0,992	0,137
Klestėjimas	3,962	0,582	-0,52	0,804	0,969	< 0,001

*Pastabos.*Statistiškai reikšmingi ryšiai, kai $p<0,05$

Iš lentelėje pateiktų rezultatų matosi pagal Šapiro –Vilk testo statiškai reikšmingų p reikšmių nėra, o tai reiškia, kad duomenys nesiskiria nuo normaliojo skirstinio, t.y. apytikriai normaliai

pasiskirstę. Tai patvirtina ir duomenų asimetrija, kuri yra ribose tarp -2 iki 2 beiekscesas, kurio ribos nuo -4 iki 4). Taigi, tai reiškia, kad atliekant tolimesnius skaičiavimus bus naudojami parametriniai skaičiavimai ir duomenys yra tinkami regresinei analizei atlikti.

Toliau buvo atskirai patikrinta kaip gerai specifikuotas modelis, atlikta kievienos skalės patvirtinančioji faktorinė analizė - CFA (angl. Confirmatory Factor Analysis). Modelio tinkamumas vertinamas remiantis palyginamuoju tinkamumo indeksu - CFI (angl.Comparative Fix Index), normalumo tinkamumo indeksu – NFI (angl. Normed Fix Index), Tucker –Lewis koeficientu (TLI), vidutine kvadratine aproksimacijos klaida – RMSEA (angl. Root Mean Square Error of Approximation) ir standartinės šaknies vidutiniu kvadratiniu likučiu – SRMR (angl.Standardized Root Mean Square Residual). Geras modelio tinkamumas laikomas tuomet, kai NFI, CFI, TLI reikšmės yra didesnės nei 0,95 ir SRMR reikšmės mažesnės už 0,06 bei RMSE mažesnės už 0,08. Chi kvadratas (X^2) reikšmingas, kai $p < 0,01$). Patvirtinančioji faktorinė analizė buvo atliekama su JASP programa, taikant auto arba DWLS estimavimo metodą.

7 Lentelė. Patvirtinančiosios faktorinės analizės rezultatai.

Modelis	**X2**	**df**	**CFI**	**TLI**	**NFI**	**SRMR**	**RMSE**
Didžiojo penketo	9850,081	1700	0,83	0,823	0,802	0,118	0,13
Atidos	218,037	90	0,986	0,983	0,976	0,061	0,071
Psi. Kapitalo	932,49	252	0,986	0,985	0,981	0,07	0,098
Klestėjimo	50,984	20	0,993	0,991	0,989	0,05	0,074

Pastabos. p<0,01, df rodo laisvės laipsnius.

Taigi, patvirtinančiąja faktorine analize buvo siekiama patikrinti kiekvienos skalės modelio suderinamumą su duomenimis ir rezultatai parodė (ž.r. 7 lent.), kad didžiojo penketo modelio tinkamumas nepasitvirtino šio tyrimo duomenims (CFI, TLI ir NFI < 0,95, RMSE > 0,08 ir SRMR > 0,06). MAAS modelio tinkamumas pasitvirtino kaip tinkamas: X^2= 218,037, DF=90, CFI, TLI ir NFI > 0,95, RMSE<0,08, nors SRMR nežymiai didesnis už 0,06. PsyCap modelis taip pat tinka iš dalies duomenims: CFI, TLI, NFI > 0,95, o RMSE ir SRMR ne ženkliai didesni, o klestėjimo modelio tinkamumo indeksai labai geri: X^2=50,984, DF=20, CFI, TLI, NFI > 0,95 RMSE=0,074 <0,08 ir SRMR < 0,06, taigi modelis tinkamas duomenims. Išvados, kad bendrai modelio tinkamumas nėra itin stipriai tinkamas tyrimo duomenims, tačiau pusėtinai tinkamas. Taip pat patvirtinančiąja faktorine analize buvo siekiama pasižiūrėti skalių atskirų klausimų tikslingumą, t.y. kaip gerai klausimu išgaunama tikslinga informacija, kurią norėta sužinoti arba ar klausimai gerai matuoja tai, kam yra skirti matuoti, o tai parodo standartizuotosios betos, kurios turi būti daugiau už 0,4. Standartizuotosios

betos ekstraversijos subskalėje svyravo nuo 0,04 iki 0,783, sutariamumo nuo 0,225 iki 0,874, sąmoningumo nuo 0,11 iki 0,843, neurotiškumo nuo 0,079 iki 0,88, atvirumo patirčiai nuo -0,785 iki 0,639. MAAS skalėje svyravo nuo 0,332 iki 0,855, PsyCap bendroje skalėje nuo 0,436 iki 0,868 ir klestėjimo nuo 0,638 iki 0,788. Procentinis tinkamumas modeliui išreikštas R^2 yra pateiktas prieduose (D priedas).

3.2. Asmenybės bruožų, psichologinio kapitalo, dėmesingo įsisąmonimo ir psichologinio klestėjimo skirtumų ypatumai skirtingose grupėse

Siekiant patikrinti pirmąją hipotezę **(H1)** buvo ieškomi skirtumai tarp kelių šiame tyrime svarbių grupių: a) lyties b) amžiaus c) išsilavinimo d) sektoriaus e) pareigų. Iš pradžių visi tyrimo kintamieji buvo palyginti tarp dviejų grupių: privataus (verslo) ir viešojo (arba NVO ir kitų) sektorių **(H1(d))**, buvo atliktas Stjudento t-testas (žr. 8 lent.). Lentelėje matyti, kad psichologinio kapitalo ir dviejų jo dėmenų – atsparumo ir saviveiksmingumo skirtumai yra reikšmingi skirtumai tarp sektorių, nes p <0,05, tai reiškia, kad privačiame sektoriuje darbuotojai pasižymi didesniu atsparumu bei saviveiksmingumu. Ekstraversijos bruožas taip pat reikšmingai statistiškai skiriasi ir yra didesnis išreikštumas privačiame sektoriuje, todėl tolimesniuose skaičiavimuose sektorius kaip grupė, kurioje rasti skirtumai, bus kontroliuojamas.

8 Lentelė. Kintamųjų palyginimas tarp privataus ir viešojo sektorių

Kintamasis	Sektorius	N	Vid.	SD	SE	t	df	p	d
Ekstraversija	Privatus	203	3,494	0,535	0038	2,73	281	**0,007**	0,361
	Viešasis	80	3,303	0,512	0,057				
Sutariamumas	Privatus	203	3,606	0,486	0,034	0,08	281	0,933	0,011
	Viešasis	80	3,6	0,521	0,058				
Sąmoningumas	Privatus	203	3,664	0,511	0,036	1,63	281	0,105	0,215
	Viešasis	80	3,552	0,55	0,061				
Neurotiškumas	Privatus	203	2,759	0,624	0,044	-0,6	281	0,531	-0,08
	Viešasis	80	2,809	0,566	0,063				
Atvirumas Patirčiai	Privatus	203	3,55	0,448	0,031	1,67	281	0,096	0,221
	Viešasis	80	3,449	0,491	0,055				
Saviveiksmingumas	Privatus	203	4,778	0,85	0,06	2,44	281	**0,015**	0,322
	Viešasis	80	4,496	0,939	0,105				
Viltis	Privatus	203	4,677	0,833	0,058	1,38	281	0,17	0,182
	Viešasis	80	4,525	0,837	0,094				
Atsparumas	Privatus	203	4,663	0,743	0,052	2,18	281	**0,03**	0,287
	Viešasis	80	4,448	0,768	0,086				
Optimizmas	Privatus	203	4,586	0,753	0,053	1,94	281	0,054	0,255

PsyCap	Viešasis	80	4,392	0,784	0,088	2,24	281	**0,026**	0,296
	Privatus	203	4,676	0,7	0,049				
Atida	Viešasis	80	4,465	0,745	0,083	0,03	281	0,997	0
	Privatus	203	4,013	0,724	0,051				
Klestėjimas	Viešasis	80	4,013	0,711	0,080	0,64	281	0,521	0,085
	Privatus	203	3,976	0,554	0,039				
	Viešasis	80	3,927	0,65	0,073				

*Pastabos.**p<0,05

Toliau buvo atliktas palyginimas tarp lyčių **(H1 (a))** naudojant Stjudento T-testą, kuris parodė statistiškai reikšmingus skirtumus tarp nemažai kintamųjų. Aptikti statistiškai reikšmingi skirtumai (p<0,05) tarp visų didžiojo penketo asmenybės bruožų, tarp trijų PsyCap veiksnio optimizmo irpsichologinio klestėjimo (žr. 9 lent.). Stiprus statistiškai reikšmingas skirtumas tarp lyčių pastebimas prie sutariamumo, sąmoningumo bei atvirumo patirčiai bruožų bei klestėjimo. Visur moterų įverčiai yra didesni. Taip pat moterys pasižymi didesne ekstraversija, neurotiškumu ir optimizmu. Dėl šios priežasties lytį, kaip turinčią skirtumų grupę, nuspręsta kontroliuoti tolimesniuose skaičiavimuose taip pat.

9 Lentelė. Kintamųjų palyginimas tarp lyčių

Kintamasis	**Lytis**	**N**	**Vid.**	**SD**	**SE**	**t**	**df**	**p**	**d**
Ekstraversija	Moteris	166	3,528	0,541	0,042	3,309	280	**0,001**	0,4
	Vyras	116	3,318	0,503	0,047				
Sutariamumas	Moteris	166	3,761	0,49	0,038	6,773	280	< **0,001**	0,82
	Vyras	116	3,384	0,412	0,038				
Sąmoningumas	Moteris	166	3,759	0,535	0,042	4,939	280	< **0,001**	0,598
	Vyras	116	3,458	0,452	0,042				
Neurotiškumas	Moteris	166	2,846	0,629	0,049	2,443	280	**0,015**	0,296
	Vyras	116	2,668	0,564	0,052				
Atvirumas patirčiai	Moteris	166	3,626	0,471	0,037	4,59	280	< **0,001**	0,555
	Vyras	116	3,378	0,407	0,038				
Saviveiksm.	Moteris	166	4,765	0,818	0,063	1,511	280	0,132	0,183
	Vyras	116	4,603	0,97	0,09				
Viltis	Moteris	166	4,702	0,799	0,062	1,629	280	0,104	0,197
	Vyras	116	4,537	0,882	0,082				
Atsparumas	Moteris	166	4,631	0,714	0,055	0,735	280	0,463	0,089
	Vyras	116	4,563	0,814	0,076				
Optimizmas	Moteris	166	4,62	0,764	0,059	2,387	280	**0,018**	0,289
	Vyras	116	4,401	0,755	0,07				
PsyCap	Moteris	166	4,679	0,673	0,052	1,768	280	0,078	0,214
	Vyras	116	4,526	0,775	0,072				
Atida	Moteris	166	4,020	0,758	0,059	0,166	280	0,868	0,020
	Vyras	116	4,005	0,666	0,062				

Klestėjimas	Moteris	166	4,095	0,53	0,041	4,756	280	< **0,001**	0,576
	Vyras	116	3,772	0,604	0,056				

Pastabos. Reikšmingas skirtumas tarp grupių, kai p<0,05

Taip pat Stjudento-t testo pagalba buvo rastas stiprus statistiškai reikšmingas (p<0,001) skirtumas grupėse tarp vadovaujančių ir nevadovaujančių **(H1 (e))** darbuotojų asmeninių savybių: ekstraversijos, neurotiškumo bei saviveiksmingumo (žr. 10 lent.). Vadovaujančiose grupėse išryškėję labiau ekstraversijos bei saviveiksmingumo, o nevadovaujančiose neurotiškumo bruožai. Taip pat bendras PsyCap bei jo atsparumo bruožas labiau išreikštas vadovaujančiųjų grupėje. Dėl išraiškingų skirtumų šią grupę taip pat nuspręsta kontroliuoti vėlesniuose skaičiavimuose.

10 Lentelė. Kintamųjų palyginimas tarp vadovaujančių ir nevadovaujančių pareigų

Kintamieji	Pareigos	N	Vid.	SD	SE	t	df	p	Kohenod
Ekstraversija	Nevad.	177	3,324	0,534	0,04	-4,904	281	< **0,001**	-0,602
	Vad.	106	3,634	0,479	0,046				
Sutariamumas	Nevad.	177	3,631	0,495	0,037	1,184	281	0,237	0,145
	Vad.	106	3,559	0,494	0,048				
Samoningumas	Nevad.	177	3,612	0,53	0,04	-0,849	281	0,397	-0,104
	Vad.	106	3,667	0,514	0,05				
Neurotiskumas	Nevad.	177	2,893	0,618	0,046	4,43	281	< **0,001**	0,544
	Vad.	106	2,573	0,534	0,052				
AtvirumasPatirciai	Nevad.	177	3,513	0,473	0,036	-0,427	281	0,67	-0,052
	Vad.	106	3,537	0,443	0,043				
Saviveiksmingumas	Nevad.	177	4,564	0,86	0,065	-3,366	281	<**0,001**	-0,413
	Vad.	106	4,923	0,882	0,086				
Viltis	Nevad.	177	4,578	0,832	0,063	-1,448	281	0,149	-0,178
	Vad.	106	4,726	0,837	0,081				
Atsparumas	Nevad.	177	4,492	0,741	0,056	-3,22	281	**0,001**	-0,395
	Vad.	106	4,786	0,746	0,072				
Optimizmas	Nevad.	177	4,427	0,741	0,056	-2,987	281	**0,003**	-0,367
	Vad.	106	4,704	0,777	0,075				
PsyCap	Nevad.	177	4,516	0,694	0,052	-3,103	281	**0,002**	-0,381
	Vad.	106	4,785	0,728	0,071				
Klestejimas	Nevad.	177	3,929	0,568	0,043	-1,247	281	0,214	-0,153
	Vad.	106	4,018	0,603	0,059				
Demesingumas	Nevad.	177	3,982	0,733	0,055	-0,942	281	0,347	-0,116
	Vad.	106	4,065	0,696	0,068				

Pastaba. Reikšmingas skirtumas tarp grupių, kai p<0,05

Taip pat buvo atlikta tyrimo kintamųjų sąsajų su amžiumi **(H1 (b)** koreliacinė analizė, kurios tiesiniai ryšiai parodė stipriai statistiškai reikšmingą priklausomybę tarp amžiaus ir neurotiškumo bei tarp amžiaus ir atidos kintamųjų ($p<0,001$) ir taip pat pastebimas reikšmingas ryšys ir prie bendrojo PsyCap bei jo sudedamųjų dalių: saviveiksmingumo, optimizmo ir atsparumo (žr. 11 lent.) ir (E priede).

11 Lentelė.Visų keturių kintamųjų koreliacinė analizė.

Kintamieji	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1. Amžius	—													
2. Išsilavinimas	0,232***	—												
3. Ekstraversija	0,020	0,142*	—											
4. Sutariamum.	0,031	0,145*	0,248***	—										
5. Sąmoning.	0,083	0,217***	0,538***	0,481***	—									
6. Neurotišk.	-0,201***	-0,041	-0,463***	-0,235***	-0,487***	—								
7. Atvir. Pat.	-0,047	0,158**	0,503***	0,297***	0,387***	-0,164**	—							
8. Saviveiksm.	0,187**	0,200***	0,563***	0,276***	0,470***	-0,480***	0,504***	—						
9. Viltis	0,112	0,116	0,512***	0,312***	0,517***	-0,502***	0,425***	0,747***	—					
10. Atsparumas	0,123*	0,070	0,472***	0,245***	0,477***	-0,563***	0,395***	0,752***	0,733***	—				
11. Optimizm.	0,169**	0,130*	0,434***	0,379***	0,380***	-0,418***	0,414***	0,666***	0,707***	0,669***	—			
12. PsyCap	0,168**	0,148*	0,562***	0,341***	0,522***	-0,553***	0,493***	0,9***	0,902***	0,886***	0,853***	—		
13. Atida	0,248***	0,091	0,258***	0,175***	0,426***	-0,351***	0,166**	0,327***	0,314***	0,314***	0,223***	0,334***	—	
14. Klestėjimas	0,031	0,206***	0,543***	0,447***	0,451***	-0,367***	0,437***	0,574***	0,611***	0,534***	0,575***	0,648***	0,257***	—

Pastabos. *p<0, 05, **p<0, 01, ***p<0,001.

Taip pat iš koreliacinių ryšių matosi, kad labiausiai prie lygties prisideda psichologinis kapitalas ir atskirai visos jo sudedamosios dalys: viltis, optimizmas, saviveiksmingumas bei atsparumas. Taip pat statistiškai reikšmingai labiau prie lygties prisideda ir ekstraversijos bruožas (ž.r. 11 lent.). Stipriai statistiškai reikšmingai susiję ir kiti kintamieji, išskyrus amžių.

Taip pat buvo atlikta tyrimo kintamųjų sąsajų su išsilavinimu **(H1(c))** analizė One – Way ANOVA analizės būdu ir buvo gauti rezultatai, kad išsilavinimas turi stiprių reikšmingų sąsajų su dviem kintamaisiais: sąmoningumo asmenybės bruožu ir klestėjimu ($p<0,001$) (ž.r. 12 lent.)

12 lentelė. Kintamųjų palyginimas pagal išsilavinimą.

	χ^2	df	p	ε^2
Ekstraversija	13,19	4	0,01	0,0468
Sutariamumas	13,53	4	0,009	0,048
Samoningumas	25,28	4	< 0,001	0,0896
Neurotiskumas	4,21	4	0,379	0,0149
AtvirumasPatirciai	15,99	4	0,003	0,0567
PsyCap	10,58	4	0,032	0,0375

Klestejimas	27,37	4	< 0,001	0,0971
Saviveiksmingumas	14,6	4	0,006	0,0518
Viltis	11,96	4	0,018	0,0424
Atsparumas	4,05	4	0,4	0,0143
Optimizmas	12,89	4	0,012	0,0457

Pastabos. p<0,001

Toliau buvo tikrinamos išsikeltos hipotezės atliekant regresinę analizę ir kontroliuojat tuos kintamuosius, kurie prieš tai buvo nustatyti kaip turintys skirtumų tarp grupių. Prieš atliekant regresinę analizę buvo stebimas multikolinearumas, kurį galima aptikti koreliacinėje lentelėje (ž.r. 11 lent.) arba stebint VIF koeficientus. Multikolinearumas neaptiktas, VIF koeficientai mažiau už 4, juos galima pamatyti F priede.

3.3. Asmenybės bruožų ir psichologinio kapitalo sąsajos

Siekiant patikrinti antrąją hipotezę **(H2 (a))**, kad atvirumas patirčiai, sąmoningumas, ekstraversija, geranoriškumas yra teigiamai susiję, o neurotiškumas – neigiamai su psichologiniu kapitalu, buvo atlikta regresinė analizė, kuri rodo sąsajas tarp atvirumo patirčiai, sąmoningumo, ekstraversijos, sutariamumo bei neurotiškumo su psichologiniu kapitalu. Psichologinis kapitalas prognozuotas per asmens savybes, kontroliuojant lytį, išsilavinimą, pareigas, sektorių ir amžių, regresinė lygtis statistiškai reikšminga (žr. 13 lent.).

13 Lentelė. Asmenybės savybių ir kontroliuojamų kintamųjų, prognozuojant psichologinį kapitalą, regresiniai svoriai.

						95% pasikliautinasis intervalas	
Nepriklausomikintamieji	Beta	SE	*t*	*p*	Std. Beta	Apatinis	Viršutinis
Konstanta	2,226	0,431	5,166	< 0,001	-	1,378	3,074
Ekstraversija	0,244	0,075	3,239	0,001	0,081	0,096	0,392
Neurotiškumas	-0,390	0,060	-6,473	<0,001	-0,330	-0,508	-0,271
Atvirumas Pat.	0,468	0.077	6,103	<0,001	0,300	0,317	0,619
Sąmoningumas	0,195	0,073	2,684	0,008	0,142	0,052	0,339
Amžius	0,008	0,003	2,426	0,016	0,103	0,001	0,014

Pastabos. R^2=0,525, F(1, 276)=5,885, p=0,016

Labiausiai prie lygties prisideda ir neigiamai prognozuoja priklausomą kintamąjį neurotiškumas, o teigiamai atvirumas patirčiai. Taip pat stipriai prisideda prie psichologinio kapitalo prognozavimo ekstraversijos bruožas. Šiek tiek mažiau prie lygties prisideda sąmoningumo bruožas ir kontroliuojamas nepriklausomas kintamasis amžius. Į lygtį programa JASP, su kuria buvo atlikta

regresinė analizė, neįtraukė kaip nereikšmingo lygčiai sutariamumo bruožo ir likusių keturių kontroliuojamų nepriklausomų kintamųjų (lyties, išsilavinimo, sektoriaus bei pareigų). Iš viso per naudotus nepriklausomus kintamuosius galima prognozuoti apie 53% psichologinio kapitalo sklaidos. **Taigi, ši hipotezė pasitvirtina tik iš dalies, nes sutariamumo bruožas nėra įtraukiamas į lygtį kaip statistiškai reikšmingas.**

3.4. Asmenybės bruožų ir dėmesingo įsisąmoninimo (atidos)

Šia hipoteze buvo siekiama nustatyti asmenybės bruožų sąsajas su dėmesingu įsisąmonimu **(H2(b))**, taigi, toliau buvo prognozuojamas dėmesingas įsisąmoninimas per asmens bruožus ir penkis kontroliuojamus nepriklausomus kintamuosius. (žr.14 lent.)

14 Lentelė.Asmenybės bruožų ir kontroliuojamų kintamųjų, prognozuojant dėmesingą įsisąmoninimą, regresiniai svoriai.

						95% pasikliautinasis intervalas	
Nepriklausomikintamieji	Beta	SE	*t*	*p*	Std. Beta	Apatinis	Viršutinis
Konstanta	2,294	0,471	4,871	< 0,001	-	1,367	3,221
Sąmoningumas	0,467	0,082	5,665	<0,001	0,339	0,305	0,629
Amžius	0,014	0,004	3,581	<0,001	0,191	0,006	0,022
Neurotiškumas	-0,175	0,072	-2,428	0,016	-0,148	-0,317	-0,033

Pastabos. R^2=0,243, F(1,278)=5,895, p=0,016

Iš regresinės analizės matyti (žr.14 lent.), kad labiausiai prie lygties prisideda ir teigiamai prognozuoja priklausomą kintamąjį sąmoningumo bruožas, taip pat stipriai reikšmingai prie lygties prisideda ir dėmesingą įsisąmoninimą prognozuoja kontroliuojamas kintamasis amžius ir taip pat reikšmingai prisideda ir neigiamai prognozuoja neurotiškumas. Kiti asmens bruožai nebuvo įtraukti į lygtį kaip reikšmingi nepriklausomi kintamieji prognozuojant priklausomąjį, taigi hipotezė pasitvirtino tik iš dalies.Iš viso per naudotus nepriklausomus kintamuosius galima prognozuoti apie 24% dėmesingo įsisąmoninimo sklaidos.

3.5. Asmenybės bruožų ir klestėjimo sąsajos

Šia hipoteze buvo siekiama nustatyti sąsajas tarp asmenybės bruožų ir psichologinio klestėjimo **(H2 (c)),** taigi, regresine analize buvo prognozuojamas klestėjimas per nepriklausomus kintamuosius (asmens bruožus) ir kontroliuojamus demografinius kintamuosius.

15 Lentelė. Asmenybės bruožų ir kontroliuojamų kintamųjų, prognozuojant psichologinį klestėjimą, regresiniai svoriai.

						95% pasikliautinasis intervalas	
Nepriklausomikintamieji	Beta	SE	*t*	*p*	Std. Beta	Apatinis	Viršutinis
Konstanta	0,900	0,355	2,537	0,012	-	0,202	1,599
Ekstraversija	0,356	0,064	5,584	<0,001	0,327	0,231	0,482
Sutariamumas	0,328	0,057	5,747	<0,001	0,279	0,216	0,441
Atvirumas patirčiai	0,199	0,068	2,923	0,004	0,158	0,065	0,333
Neurotiškumas	-0,115	0,050	-2,316	0,021	-0,120	-0,213	-0,017
Išsilavinimas	0,060	0,029	2,108	0,036	0,097	0,004	0,117

Pastabos. R^2=0,436, F(1,276)=4,444, p=0,036

Prognozuojant psichologinį klestėjimą per asmenybės bruožus, rasta, kad prie lygties stipriai statistiškai reikšmingai prisideda ekstraversija ir sutariamumas taip pat teigiamai prognozuoja atvirumas patirčiai ir kontroliuojamas kintamasis išsilavinimas, o neigiamai reikšmingai prognozuoja neurotiškumo savybė (žr. 15 lent.). Vis dėl to sąmoningumo bruožas nebuvo įtrauktas į lygtį kaip statistiškai reikšmingas, todėl hipotezė pasitvirtino tik didžiąja dalimi. Iš viso per naudotus nepriklausomus kintamuosius galima prognozuoti apie 44% psichologinio klestėjimo sklaidos.

3.6. Psichologinio kapitalo, dėmesingo įsisąmoninimo sąsajos su psichologiniu klestėjimu

Siekiant patikrinti trečiąją hipotezę (H3) buvo taip pat atliekama regresinė analizė. Prognozuojant psichologinį klestėjimą, statistiškai reikšmingai į lygtį įeina tik psichologinis kapitalas, kuris klestėjimą prognozuoja teigiamai, ir lytis, tačiau neįtraukiamas dėmesingas įsisąmoninimas ir hipotezė todėl pasitvirtino tik dalinai (žr. 16 lent.). Iš viso per naudotus nepriklausomus kintamuosius galima prognozuoti apie 46 % psichologinio klestėjimo sklaidos.

16 Lentelė. Psichologinio kapitalo bei kontroliuojamojo kintamojo lyties regresiniai svoriai.

						95% pasikliautinasis intervalas	
Nepriklausomikintamieji	Beta	SE	*t*	*p*	Std. Beta	Apatinis	Viršutinis
Konstanta	1,964	0,189	10,367	<0,001	-	1,591	2,337
Psi. kapitalas	0,508	0,036	14,196	<0,001	0,626	0,437	0,578
Lytis	-0,246	0,052	-4,705	<0,001	-0,208	-0,348	-0,143

Pastabos. R^2=0,463, F(1,279)=22,137, p<0,001

Atlikus papildomą regresinę analizę patikrinti kaip psichologinio kapitalo atskiri veiksniai prognozuoja psichologinį klestėjimą gavosi išsamesni rezultatai (žr.17 lent.).

17 Lentelė. Psichologinio kapitalo atskirų veiksnių ir kontroliuojamų kintamųjų, prognozuojant psichologinį klestėjimą, regresiniai svoriai.

						95% pasikliautinasis intervalas	
Nepriklausomikintamieji	Beta	SE	*t*	*p*	Std. Beta	Apatinis	Viršutinis
Konstanta	1,471	0,199	7,395	<0,001	-	1,079	1,862
Viltis	0,209	0,052	4,039	<0,001	0,300	0,107	0,311
Optimizmas	0,185	0,050	3,674	<0,001	0,243	0,086	0,284
Saviveiksmingumas	0,120	0,047	2,563	0,011	0,183	0,028	0,213
Išsilavinimas	0,079	0,029	2,753	0,006	0,128	0,022	0,135
Amžius	-0,006	0,003	-2,304	0,022	-0,107	-0,012	0

Pastabos. R^2=0,451, F(1,277)=5,307, p=0,022

Labiausiai statistiškai reikšmingai prie šios lygties prisideda ir teigiamai prognozuoja priklausomąjį kintamąjį optimizmas ir viltis bei kiek mažiausaviveiksmingumas irkontroliuojamas kintamasis - išsilavinimas. Atsparumas, kaip statistiškai reikšmingas, buvo paskaičiuotas, tačiau neįtrauktas į lygtį. Taip pat neįtraukti ir kiti kontroliuojami kintamieji, išskyrus amžių. Jis neigiamai prognozuoja psichologinį klestėjimą. Iš viso per naudotus nepriklausomus kintamuosius galima prognozuoti apie 45% psichologinio klestėjimo sklaidos. Apibendrinus, ši hipotezė laikoma vistiek kaip dalinai pasitvirtinusi, nes bendras psichologinis kapitalas yra teigiamai susijęs su psichologiniu klestėjimu.

3.7. Psichologinio kapitalo, asmenybės bruožų ir psichologinio klestėjimo sąsajos

Siekiant nustatyti, ar psichologinis kapitalas medijuoja ryšį tarp asmenyės bruožų ir psichologinio klestėjimo **(H4)** buvo atlikta mediacinė analizė. Analizė atskleidė, kad stebime dalinę mediaciją – netiesioginis efektas yra statistiškai reikšmingas ir sudaro 51, 7% visos prognozuojamos sklaidos (žr. 18 lent.), o tiesioginis tik šiek tiek daugiau - 52, 1% visos prognozuojamos sklaidos (žr. 19 lent.).

18 Lentelė. Psichologinio kapitalo mediacinio ryšio netiesioginis efektas (a x b)

									95% P.I.	
					Beta	SE	Z	p	ŽV	AV
Ekstraver.	→	PsyCap	→	Klestėjimas	0,151	0,051	2,975	**0,003**	0,051	0,25
Sutariam.	→	PsyCap	→	Klestėjimas	0,071	0,044	1,618	0,106	-0,015	0,157
Sąmoning.	→	PsyCap	→	Klestėjimas	0,09	0,05	1,809	0,07	-0,008	0,188
Neurotišk.	→	PsyCap	→	Klestėjimas	-0,259	0,05	-5,163	< **0,001**	-0,357	-0,161
Atvirumas Patirčiai	→	PsyCap	→	Klestėjimas	0,27	0,06	4,512	< **0,001**	0,153	0,387

Pastaba. ML estimavimo metodas, R^2=0,517, p<0, 05.

19 Lentelė. Mediacinės analizės tiesioginis (be psichologinio kapitalo) efektas (c)

							95% Pasikliautinasis intervalas	
			Beta	SE	Z	p	ŽV	AV
Ekstraversija	→	Klestėjimas	0,463	0,106	4,374	< **0,001**	0,256	0,671
Sutariamumas	→	Klestėjimas	0,495	0,096	5,128	< **0,001**	0,306	0,684
Sąmoningumas	→	Klestėjimas	-0,047	0,109	-0,428	0,669	-0,26	0,167
Neurotiškumas	→	Klestėjimas	0,075	0,089	0,847	0,397	-0,099	0,249
Atvirumas Patirčiai	→	Klestėjimas	0,079	0,113	0,703	0,482	-0,142	0,301

Pastaba. ML estimavimo metodas, R^2=0,521, p<0, 05.

Iš mediacinės analizės matoma, kad tiesioginiame kelyje į klestėjimą yra statistiškai reikšmingai svarbūs du bruožai: sutariamumas ir ekstraversija (p<0,001) (tai pastebima ir pilname efekto modelyje (žr. 20 lent.), o netiesioginiame, kelyje, medijuojant psichologiniam kapitalui, svarbiausias asmenybės savybės bruožas pasidaro atvirumas patirčiai ir neurotiškumas (p<0,001) ir šiek tiek mažiau, bet reikšmingai prisideda ekstraversija, žiūrėti priede G. Taigi, hipotezė pasitvirtina iš dalies, psichologinis kapitalas medijuoja teigiamą ryšį tarp atvirumo patirčiai, ekstraversijos bei neigiamą tarp neurotiškumo ir psichologinio klestėjimo.

20 lentelė. Visas efektas

							95% P.I.	
			Beta	SE	Z	p	ŽV	AV
Ekstraversija	→	Klestejimas	0,614	0,114	5,388	**< ,**001	0,391	0,837
Sutariamumas	→	Klestejimas	0,566	0,105	5,38	**< ,**001	0,36	0,772
Samoningumas	→	Klestejimas	0,044	0,119	0,367	0,713	-0,189	0,276
Neurotiskumas	→	Klestejimas	-0,184	0,089	-2,058	**0,04**	-0,359	-0,009
AtvirumasPatirciai	→	Klestejimas	0,349	0,117	2,979	**0,003**	0,119	0,579

Pastaba. ML estimavimo metodas, R2

3.8. Dėmesingo įsisąmoninimo, asmenybės buožų ir psichologinio klestėjimo sąsajos

Siekiant patikrinti paskutinę hipotezę **(H5)** ir nustatyti asmenybės savybių ir psichologinio klestėjimo ryšys yra medijuojamas dėmesingo įsisąmoninimo, buvo taip pat atlikta mediacinė analizė. Mediacija atskleidė, kad tiesioginis efektas yra dalinai statistiškai reikšmingas ir prognozuoja 43% visos prognozuojamos sklaidos (žr. 21 lent.). Statistiškai reikšmingi ryšiai matomi su ekstraversijos, sutariamumo ir atvirumo patirčiai asmeniniais bruožais, tokie patys rezultatai gaunami ir viso efekto modelyje (žr. 23 lent.).

21 lentelė. Tiesioginis efektas

							95% P.I.	
			Beta	SE	Z	p	ŽV.	AV.
Ekstraversija	→	Klestejimas	0,62	0,114	5,424	**< ,001**	0,394	0,839
Sutariamumas	→	Klestejimas	0,57	0,105	5,438	**< ,001**	0,365	0,777
Samoningumas	→	Klestejimas	0	0,123	0,021	0,983	-0,239	0,244
Neurotiskumas	→	Klestejimas	-0,2	0,091	-1,815	0,069	-0,342	0,013
Atvirumas Pat.	→	Klestejimas	0,35	0,117	2,962	**0,003**	0,117	0,576

Pastaba. ML estimavimo metodas, R

Stebint netiesioginius efektus, statistiškai reikšmingų ryšių nerasta, o tai reiškia, kad netiesioginiame kelyje, t.y. dėmesingas įsisąmoninimas kaip mediatorius kelyje tarp asmeninių savybių ir psichologinio klestėjimo reikšmingai nedalyvauja (p>0,05) ir sudaro vos 21% visos prognozuojamos sklaidos (žr. 22 lent.). Taigi, hipotezė nepasitvirtino.

22 lentelė. Netiesioginis efektas

									95% P.I.	
					Beta	SE	Z	p	Ž.V.	A.V.
Ekstraversija	→	Demesingumas	→	Klestėjimas	-0,003	0,008	-0,322	0,747	-0,019	0,014
Sutariamumas	→	Demesingumas	→	Klestėjimas	-0,005	0,009	-0,597	0,551	-0,022	0,012
Samoningumas	→	Demesingumas	→	Klestėjimas	0,041	0,035	1,159	0,246	-0,028	0,11

Neurotiskumas	→	Demesingumas	→	Klestėjimas	-0,019	0,017	-1,113	0,266	-0,054	0,015
Atvirumas Pat.	→	Demesingumas	→	Klestėjimas	0,003	0,009	0,32	0,749	-0,014	0,02

Pastaba. ML estimavimo metodas

23 Lentelė. Visas efektas

							95% P.I.	
			Beta	SE	Z	p	Ž.V.	A.V.
Ekstraversija	→	Klestėjimas	**0,61**	0,114	5,388	<,001	0,391	0,837
Sutariamumas	→	Klestėjimas	**0,57**	0,105	5,38	< ,001	0,36	0,772
Sąmoningumas	→	Klestėjimas	0,04	0,119	0,367	0,713	-0,189	0,276
Neurotiškumas	→	Klestėjimas	-0,2	0,089	-2,058	0,04	-0,359	-0,009
Atvirumas Pat.	→	Klestėjimas	**0,35**	0,117	2,979	**0,003**	0,119	0,579

Pastaba. ML estimavimo metodas

4. REZULTATŲ APTARIMAS

Šiame tyrime buvo siekiama nustatyti asmenybės savybių (bruožų), dėmesingo įsisąmoninimo, psichologinio kapitalo bei psichologinio klestėjimo sąsajas. Šių sąsajų buvo ieškoma atliekant kintamųjų aprašomąją analizę, koreliaciją, atliekant daugianarę tiesinę regresinę analizę bei mediaciją. Taip pat buvo analizuojami skirtumai tarp šiame tyrime svarbių grupių dėl tolimesnio šalutinio poveikio kontrolės. Toliau yra aptariami rezultatai pagal išsikeltus uždavinius ir lyginami su lietuvių ir užsienio autorių atliktais tyrimais ir jų gautais rezultatais.

4.1. Asmenybės bruožų, psichologinio kapitalo, dėmesingo įsisąmonimo ir psichologinio klestėjimo sąsajos ir ypatumai skirtingose grupėse

Siekiant patikrinti pirmąją hipotezę buvo, kurios uždavinys buvo palyginti tiriamųjų asmenybės bruožus, dėmesingą įsisąmoninimą, psichologinį kapitalą bei psichologinį klestėjimą tarp skirtingų sektorių (H1 (d)), pareigų (H1 (e)) ir lyčių (H1(a)) grupių bei pažiūrėti skirtumus priklausomai nuo amžiaus (H1 (b)) ir išsilavinimo (H1(c)). Lyginant visų keturių kintamųjų išraiškas skirtingose sociodemografinėse tiriamųjų grupėse, buvo pastebėti įvairūs skirtumai. **Moterys labiau pasižymi visomis asmeninėmis savybėmis, ypač sutariamumu, sąmoningumu bei atvirumu patirčiai.** Tą iš dalies patvirtina ir kitų autorių atlikti tyrimai, tik po sutariamumo pastebimas didelis skirtumas tarp lyčių neurotiškumo ir taip pat ekstraversijos, o tarp sąmoningumo ir atvirumo bruožų reikšmingo skirtumo nematyti (Weisberg, De Young, Hirsh, 2011). Kiti autoriai nurodo, kad visos savybės labiau pasireiškia pas moteris, išskyrus atvirumą patirčiai (jis nebuvo tiriamas) ir emocinį stabilumą, kurį didesnį rodo pas vyrus, kas patvirtina (Wood, Roberts, 2006), kad neurotiškumas taip pat didesnis yra pas moteris. Tokie skirtumai iš dalies gali skirtis dėl laikmečio arba dėl kultūrinių skirtumų, pavyzdžiui, ankstesni tyrimai parodė, kad Vakarų kultūrose lyčių skirtumai yra didesni ir ryškesni nei Rytų kultūrose (Costa ir kt., 2001; Schmitt ir kt., 2008). Be to, ankstesni tyrimai dar rodo, kad kai kurių bruožų (pvz., neigiamo poveikio) skirtumai tarp lyčių gali būti didesni jauname amžiuje nei vėlesniame amžiuje (Soto ir kt., 2011). Taip pat šiame tyrime gauta, kad **moterys labiau už vyrus pasižymi optimizmu ir netgi bendru psichologiniu klestėjimu.** Deja, tokie gauti rezultatai prieštarauja su palyginus neseniai užsienyje gautais rezultatais. Tiriant Švedijos gyventojų optimizmą dėl pozityvios ateities ekonomine prasme, buvo ištirta, kad, vistik, vyrai yra pozityvesni už moteris (Bjuggren, Elert, 2019). Autorių manymu toks rezultatas gavosi dėl to, kad buvo tiriamas bendras optimizmas valstybiniu lygmeniu, o ne subjektyviu, kas aišku tikrai gali daryti poveikį gautiems rezultatams, nes toks visaapimantis pozityvumas žvelgiant į ateitį dar priklauso ir nuo pasitikėjimo valstybės valdžia.Kalbant apie klestėjimą ir skirtumus tarp lyčių, remiantis užsienio tyrimais (Fuchs,

2021), galima būtų teigti, kad rezultatai pasitvirtina, nes buvo ištirta, jog klestėtojai labiausiai pasižymi atvirumo patirčiai savybe, o šiame tyrime šis bruožas buvo labiau išreikštas pas moteris. **Ekstraversijos bruožas taip pat labiau pasižymi tarp darbuotojų dirbančių privačiame versle.** Tuo tarpu užsienyje atliktame tyrime (Moura, Carneiro, Lemos Dias, Oliveira, 2017) labiausiai reikšmingai skiriasi atvirumo patirčiai bruožas, sąmoningumas, emocinis stabilumas ir tik po to ekstraversija. **Vienintelis sutariamumo bruožas nerodo reikšmingo skirtumo tarp sektorių. Taip pat privačiame versle pastebimi didesni bendro PsyCap bei jo atskirų veiksnių saviveiksmingumo ir atsparumo vidurkių įverčiai.** Lyginant su kitų autorių Lietuvoje atliktu tyrimu (Diržytė, Patapas, 2021), pastebimas skirtumas, nes jame buvo atrasta, kad saviveiksmingumas didesnis tarp valstybiniame sektoriuje (autorių nuostavai) dirbančių žmonių ir kad optimizmas labiau išreikštas privačiame sektoriuje, o šiame tyrime reikšmingų skirtumų optimizmo bruože nebuvo rasta. Taip pat šiame tyrime nustatyta, kad **atsparumas didesnis tarp privačiame sektoriuje dirbančių žmonių**, kas kitų autorių tyrime nebuvo atrasta, tačiau toks rezultatas nestebina, nes įprasta manyti, kad valstybiniame sektoriuje dirba mažiau karjeros siekiantys bei konkurencijos vengiantys žmonės ir greičiausiai būtent dėl to, kad turi mažiau išvystytą atsparumą stresui. Tuo tarpu lyginant pareigų lygmenius, **tarp nevadovaujančių darbuotojų labiau išreikštas neurotiškumo bruožas, o tarp vadovaujančių ekstraversija**, o tokie rezultatai visiškai sutampa su kitais užsienio tyrimais (Shahzad, Raja, Hsahmi, 2020) ir vėlgi, visiškai nestebina, nes vadovo pozicijų dažniausiai siekia komunikabilūs, drąsūs žmonės. **Vadovaujančių darbuotojų grupėje taip pat yra labiau išreikštas bendro PsyCap bei jo atskirų dalių saviveiksmingumo, atsparumo bei optimizmo vidurkių įverčiai.** Užsienio tyrimuose rastuose rezultatuose (Harun, Lutfi, Ahmet, 2019) matosi panašūs rezultatai, kuriuos galima interpretuojant palyginti. Šio tyrimo rezultatai rodo, kad transformacinė lyderystė stipriai koreliuoja su saviveiksmingumu, viltimi, psichologiniu atsparumu bei optimizmu, taigi, skirtumas tas, kad **tarp Lietuvoje vadovaujančių žmonių nebuvo rastas reikšmingai pasireiškiantis vilties bruožas.** Tokie rezultatų skirtumai gali būti, kad yra paveikti kultūrinių, o galbūt net ekonominių aspektų.

Tuo tarpu koreliacinė analizė parodė kaip skiriasi kintamųjų išraiškos keičiantis amžiui, taigi, **su amžiumi be to, kad didėja išsilavinimas, auga ir dėmesingo įsisąmoninimo įverčiai bei bendras psichologinis kapitalas kartu su atskirais jo veiksniais: saviveiksmingumu, optimizmu ir atsparumu.** Taip pat nustatyta, kad priklausomai nuo išsilavinimo lygio skiriasi psichologinio klestėjimo ir sąmoningumo bruožo įverčiai**,** tą patvirtina ir užsienio surinktų duomenų koreliacinė analizė (Santisi, Lodi, Magnano, Zarbo, Zammitti, 2020). Na, o **su amžiumi mažėja neurotiškumo bruožas**, ką galima paaiškinti tuo, kad su amžiumi didėja psichologinis kapitalas, o kartu su juo ir psichologinis atsparumas, kuris savaime padeda susitvarkyti su nerimu. Ankstesni tyrimai, taip pat, rodo, kad kai kurių bruožų (pvz., neigiamo poveikio) skirtumai tarp lyčių gali būti didesni jauname

amžiuje nei vėlesniame amžiuje (Soto ir kt., 2011). Kad emocinis stabilumas su amžiumi didėja, patvirtina ir kiti moksliniai darbai – ištirta, kad senatvėje emocinis stabilumas yra aukščiausias (Wood, Roberts, 2006). Be kita ko, Amerikoje atlikti tyrimai paneigia įsisenėjusias žinias, kad asmenybė su laiku nesikeičia ir tyrimo rezultatais nurodo, kad, pavyzdžiui, tokia savybė kaip sąmoningumas keičiasi priklausomai nuo organizuotumo ir discilpinuotumo ir tai yra susiję su sėkme darbe, todėl šis bruožas ryškiausiaipradeda keistis apie žmogaus dvidešimtuosius metus (John, Gosling, Potter, 2003). Sutariamumo bruožas, kuris siejamas su dosnumu, šiltumu, ar paslaugumu ištirta, kad labiausiai pradeda augti apie trisdešimtuosius žmogaus metus ir keičiaisi iki pat šešiasdešimties metų amžiaus ir tai galioja abejoms lytims. Mokslininkai tokį asmenybės savybių pokytį aiškina tuo, kad žmogus priklausomai nuo amžiaus būna labiausiai orientuotas į karjerą, o vėliau į šeimą, todėl pagal tai ir ryškėja šie du asmeniniai bruožai (John ir kt., 2003). Taip pat nustatyta, kad dauguma asmenybės pokyčių iš esmės yranuoseklūs abejose lyčių gretose, išskyrus neurotiškumą ir ekstraversiją – jaunų moterų tarpe balai yra aukštesni, nei pas jaunus vyrus. Tačiau nustatyta, kad su amžiumi šis skirtumas tarp vyrų ir moterų sumažėja (John ir kt., 2003).Tuo tarpu kartu su išsilavinimu auga ir atvirumo patirčiai, sutariamumo ir ekstraversijos bruožų įverčiai ir bendras psichologinis kapitalas bei atskiras jo veiksnys optimizmas, kas buvo nustatyta ir šiame tyrime. Taip pat ištirta, kad laikui bėgant mažėja tiek vyrų, tiek moterų grupėje atvirumas, o tai susiję su mažesniu susidomėjimu užmegzti naujus santykius ir gali lemti, anot mokslininkų, didesnį norą leisti laiką su nedidele gerai žinomų giminaičių ir draugų grupe (John ir kt., 2003).

4.2. Asmenybės bruožų ir psichologinio kapitalo sąsajos

Sąsajų tyrinėjimui tarp konstruktų iš pradžių buvo siekiama nustatyti asmenybės bruožų ryšį su psichologiniu kapitalu, dėmesingu įsisąmoninimu ir psichologiniu klestėjimu atskirai. Ieškant sąsajų tarp asmeninių savybių ir psichologinio kapitalo (H2 (a)) buvo rastas vienas **neigiamas ryšys – tarp neurotiškumo bruožo ir PsyCap,** o tai reiškia, kad neurotiškumas neigiamai veikia psichologinio kapitalo vystymąsį. Kiti analizuoti moksliniai straipsniai taip pat patvirtina, kad PsyCap turi ryšį su visomis pozityviomis Didžiojo penketo savybėmis (Choi, Lee, 2013), vadinasi neurotiškumas turi neigiamą ryšį su **PsyCap. Stipriausias teigiamas ryšys rastas su atvirumo patirčiai asmens bruožu,** o tai reiškia, kad kuo daugiau žmogus yra atviras patirčiai, tuo labiau tikėtina, kad jis turės aukštą psichologinį kapitalą arba potencialą jį vystyti. **Taip pat stiprus ryšys rastas su ekstraversija**, kas rodo, kad ekstravertai pasireiškia didesniu psichologiniu kapitalu ir **tik nedaug ryšio rasta su sąmoningumu bei amžiumi**, kas rodo, kad tai taip pat turi ryšį su PsyCap, t.y. kuo žmogus sąmoningesnis ir kuo vyresnis – tuo labiau tikėtina, kad yra didesnis jo PsyCap. Iš bruožų vienintelis **sutariamumas nebuvo nustatytas kaip turintis reikšmingą ryšį su PsyCap,**

kaip ir likę kontroliuojami kintamieji, o tai reiškia, kad žmogus neprivalo būti aukšto sutariamumo, kad turėtų aukštą psichologinį kapitalą. Taigi, dėl to pirmoji hipotezė pasitvirtino iš dalies.

4.3. Asmenybės bruožų ir dėmesingo įsisąmoninimo (atidos) sąsajos

Toliau, ieškant ryšio **tarp asmeninių savybių ir dėmesingo įsisąmoninimo buvo rasta**, buvo rasta, kad stipriausias **ryšys yra su sąmoningumo bruožu**, kas reiškia, kad kuo žmogus sąmoningesnis – tuo jo didesnis jo dėmesingas įsisąmoninimas. **Su neurotiškumu rastas, kaip ir tikėtąsi, neigiamas ryšys,** tai reiškia, kad kuo žmogus neurotiškesnis, tuo mažesnis jo dėmesingumas. Taip pat rastas **vienintelis ryšys su** sociodemografiniu kintamuoju - **amžiumi** -kuo žmogus vyresnis, tuo didesnis dėmesingas įsisąmoninimas. Su kitomis asmeninėmis savybėmis, nerastas joks reikšmingas ryšys, dėl to hipotezė pasitvirtino tik iš dalies.

4.4. Asmenybės bruožų ir klestėjimo sąsajos

Ieškant ryšio tarp asmeninių savybių **su psichologiniu klestėjimu, rasta, kad didžiausias ryšys yra su ekstraversija ir sutariamumu. Taip pat teigiamas ryšys nustatytas su atvirumu patirčiai.** Tuo tarpu **su sąmoningumu joks reikšmingas ryšys nerastas**, kas rodo, kad klestėti žmogus gali ir nepasižymėdamas aukštu sąmoningumu.Vienintelis neigiamas ryšys nustatytas su neurotiškumo bruožu, o tai reiškia, kad esant šiam būdo bruožui, mažesnė tikimybė būti psichologiškai klestinčiu. Taip pat rasta papildoma sąsaja tarp klestėjimo ir išsilavinimo - **aukštesnį išsilavinimą turintys žmonės yra labiau klestintys.**

4.5. Psichologinio kapitalo ir dėmesingo įsisąmoninimo sąsajos su psichologiniu klestėjimu

Kitas išsikeltas uždavinys buvo nustatyti, ar žmonių asmeninis pozityvus psichologinis kapitalas ir aukštas dėmesingas įsisąmoninimas prognozuoja asmeninį psichologinį klestėjimą. Rasta, kad tik **psichologinis kapitalas teigiamai prognozuoja psichologinį klestėjimą. Su dėmesingu įsisąmoninimu joks reikšmingas ryšys nerastas.** Tai reiškia, kad savaime aukštas dėmesingas įsisąmoninmas neprognozuoja psichologinio klestėjimo, jeigu nėra išlaisvintas pozityvus psichologinis kapitalas, nes būtent aukšti jo įverčiai prognozuoja žmogaus klestėjimą. Ieškant sąsajų su atskiromis psichologinio kapitalo dalimis, rasta, kad **didžiausią ryšį su klestėjimu turi optimizmas ir viltis bei kiek mažiau saviveiksmingumas. Atsparumo bruožas tuo tarpu nebuvo įtrauktas kaip reikšmingas psichologinio kapitalo atskiras veiksnys prognozuojant klestėjimą.** Papildomai tyrinėti **kontroliuojamų kintamųjų ryšiai parodė klestėjimo neigiamą ryšį su**

amžiumi, o tai reiškia, kad kuo žmogus vyresnio amžiaus, tuo jis vertina save kaip mažiau psichologiškai klestinčiu. Apibendrinus galima teigti, kad hipotezė yra tik dalinai pasitvirtinusi.

4.6. Psichologinio kapitalo, asmenybės bruožų ir psichologinio klestėjimo sąsajos

Šia hipoteze buvo siekiama nustatyti, ar psichologinis kapitalas ir dėmesingas įsisąmoninimas medijuoja ryšį tarp asmenybės savybių ir psichologinio klestėjimo. Atlikus skaičiavimus buvo rasta, kad **psichologinis kapitalas medijuoja tarp asmeninių savybių ir psichologinio klestėjimo iš dalies ir labiausiai prie šio ryšio teigiamai prisideda atvirumo patirčiai bei ekstraversijos bruožai ir labai stipriai neigiamai neurotiškumas.** Psichologinio kapitalo mediaciją tarp teigiamų asmeninių didžiojo penketo savybių ir psichologinio klestėjimo patvirtina ir kiti moksliniai darbai (Keerti, Satishchandra, 2017). Tuo tarpu **tiesioginiame ryšyje į klestėjimą svarbiausi sutariamumo ir ekstraversijos bruožai.** Tai labai gerai paaiškina ir vienas atliktas tyrimas, kuriame nustatyta, kad didinamas savęs priėmimas (jausmas, kad esi mėgstamas daugumos žmonių) ir socialinė integracija (t.y., jausmas, kad tave priima kiti ir priklausai bendruomenei) augina pozityvią asmenybę, kurį atspindi padidėjęs ekstraversijos bruožas ir sumažėjęs neurotiškumas (Keyes, Kendler, Myers, Martin, 2014). To pasekoje, žmogus tampa vis labiau atviru, mažiau bijo ir įsitraukia į daugiau socialių veiklų, kas didina asmeninę gerovę, skatina pasitenkinimą gyvenimu ir prasmingumo bei socialinio priimtumo jausmo (Keyes ir kt., 2014), o visa tai apima psichologinį klestėjimą. Taigi, iš tirtoje imtyje atliktų rezultatų matyti, kad žmonės pasižymintys aukštu atvirumu patirčiai bei ekstraversija ir mažu neurotiškumu yra linkę turėti aukštesnius psichologinio kapitalo įverčius ir dėl to tikėtina, kad yra linkę save vertinti daugiau psichologiškai klestinčiais, kas įrodo psichologinio kapitalo reikšmingą mediavimą šiame ryšyje.

4.7. Dėmesingo įsisąmoninimo, asmenybės bruožų ir psichologinio klestėjimo sąsajos

Paskutine hipoteze buvo siekiama nustatyti, ar **dėmesingas įsisąmoninimas veikia kaip tarpininkas tarp asmenybės bruožų ir klestėjimo, ir rasta, kad kaip mediatorius jis nėra reikšmingas o svarbiausi reikšmingi bruožai tiesioginiame kelyje į klestėjimą yra ekstraversija, sutariamumas ir atvirumas patirčiai.** Tokius rezultatus galima sugretinti su tyrimu, kuriame buvo nustatyta, kad ugdant dėmesingą įsisąmoninimą, didėja vidinė stiprybė (tarpasmeninę ir temparamento), kuri veikia kaip mediatorius šioje sąveikoje ir taip didėja klestėjimas (Duan, Ho, 2017), taigi, šiame tyrime gauti rezultatai, kad dėmėsingas įsisąmoninimas neprognozuoja klestėjimo, dalinai nustebino. Panašūs rezultatai gauti ir kitame tyrime, kuriuo buvo tikranams mediacinis dėmesingo įsisąmonimo ryšys tarp asmeninių savybių ir klestėjimo, gauti rezultatai patvirtino, šiame tyrime gautus, rezultatus, kad stipriausias neigiamas ryšys yra su neurotiškumo savybe, o teigiamas su atviru mąstymu (atvirumu patirčiai), sutariamumu ir ekstraversija (Schmidt,

2013), kitaip sakant, nekritiškas, bendraujantis žmogus yra dėmesingesnis ir dėl to labiau klestintis. Dar viename tyrime eksperimento metu, kuris buvo vykdomas su lyderiais, buvo gauti rezultatai, kad dėmesingo įsisąmoninimo praktikos turi pozityvų poveikįpsichologiniam kapitalui ir jo atskirom dalim: saviveiksmingumui, atsparumui, vilčiai ir optimizmui (Rinkoff, 2017), beje, poveikis didesnis matėse užsiėmimus vykdant gyvai ir tik viena subdimencija - viltis pastebimai reikšmingai padidėjo vedant nuotolinius mokymus internetu, taigi, mokslininkas patvirtino PsyCap autorių (Luthans ir kt., 2004; Luthans, Avey, Lincoln, 2008) tyrimus, kad PsyCap laikui bėgant galima sukurti ir padidinti. Mokslininko Rinkoff (2017) teigimu, dėmesingo įsisąmoninimo intervenciniai mokymai didina asmenybės pozityvius bruožus. Autorius nurodo, kad ankstesnių tyrimų metu buvo rasta, jog saviveiksmingumas yra tiesiogiai susijęs su asmenine motyvacija, aukštesnių tikslų išsikėlimu, kompetencijos jausmu, pasitikėjimą savimi iššūkių metu ir išlikimo galingu susidūrus su kliūtimis (Bandura, 1994; Hollenbeck, Hall, 2004). Taip pat aukštas saviveiksmingumas siejamas su motyvacijos ir pažintinių išteklių turėjimu atlikti sudėtingas užduotis meistrišku lygiu (Hollenbeck, Hall, 2004; Story ir kt., 2013; Vogelgesang ir kt., 2014). Taip pat Rinkoff (2017) pabrėžia, kad saviveiksmingumo subdimenciją papaildančios kitos išvystytos PsyCap savybės: viltis, atsparumas ir optimizmas, dar labiau papildo lyderių gebėjimą pagerinti našumą šiandieninėje sudėtingoje darbo aplinkoje. Panašiai motyvuojantis gali būti ir vilties bruožas, tačiau viltis daugiau yra susijusi su asmeniniu potraukiu reaguoti į iššūkius (Helland & Winston, 2005). Aukštas atsparumas tuo tarpu yra naudingas ilgalaikėje perspektyvoje, prisitaikant prie vadovybės, ypač sudėtingojo darbinėje aplinkoje (Holmberg, Larsson ir Bäckström, 2016). Tuo tarpu tikėjimas geriausiu įmanomu rezultatu yra būdingas optimistams ir tai yra susiję su daugybę teigiamų rezultatų: potencialas lyderystei, geresnių tarpasmeninių santykių ir susidorojimo įgūdžių rodikliai (Chemers, Watson, May, 2000; Medlin & Green, 2009). Esant bendram aukštam PsyCap lyderio pozicijoje ir juos demonstruojant pavaldiniams, nustatyta, kad padidėja bendras grupės pozityvumas (Rinkoff, 2017) ir tuo pačiu visos grupės našumas, nes yra nustatytas poztyvus ryšys tarp jo ir pozityvumo (Avey ir kt., 2011), taigi, moksliniai tyrimai įrodo, kad dėmesingo įsisąmoninimo intervencijos gali būti laikomos organizaciniu ištekliu gerinčiu lyderių, komandų ir organizacijų veiklą, ypač streso metu ir didelių iššūkių laikais (Rinkoff, 2017). Taigi, daug gerų rezultatų duodančios dėmesingo įsisąmoninimo praktikos, šiai dienai yra pritaikytos ir pačiose didžiausiose pasaulinėse įmonėse, tokiose, kaip: Google, Aetna, Blackrock, Ford Motor Company, Goldman Sachs ir JAV armija, šios įmonės sukūrė savo versiją kaip pagerinti našumą ir asmeninę darbuotojų gerovę (Jha ir kt., 2015). Šis metodas apima neuromokslu pagrįstą švietimą, orientuotu į kūną, tokiu būdu, pavyzdžiui, kaip joga, kvėpavimo metodais ir meditacijomis. Per pastaruosius dešimt metų taikant šiuos dėmesingumo mokymus versle, išaugo ir tyrimų kiekis, kurių rezultatai patvirtina, kad dėmesingu įsisąmoninimo mokymai turi teigiamos naudos darbo našumo ir asmeninės gerovės srityse, pavyzdžiui, streso

mažinime, tačiau taip pat nustatyta, kad dėmesingumo poveikis lyderiams kol kas yra labai mažas (Good ir kt., 2015). Mokslininkų Luthans, Avolio, Avey ir Norman, 2007 tyrimų išvados parodė, kad dėmesingas įsisąmoninimas ir „PsyCap“ yra svarbūs veiksniai prognozuojant lyderių veiksmingumą kovojant su stresu ir kad tie lyderiai, kurių PsyCap lygis didesnis, gauna daugiau naudos iš sąmoningumo ugdymo programų nei tie, kurių PsyCa lygis yra mažesnis. Taigi, šie tyrimų rezultatai, iš esmės parodo, kad visi veiksniai tarpusavyje yra persipynę, nes viena vertus sąmoningumo didinimo mokymai gerina PsyCap, kita vertus yra įrodyta, kad aukštas PsyCap padeda pasiekti geresnių dėmesingo įsisąmoninimo rezultatų. Bet kokiu atveju tyrimo rezultatuose yra nemažai prieštarų, vienuose nustatyta, kad klestėjimas pasiekiamas medijuojant dėmesingui įsisąmoninimui, kituose, kad ne. Kita vertus, visi apžvelgti mokslinių tyrimų rezultatai rodo vienodai tą patį, kad psichologinis kapitalas veikia kaip mediatorius tarp asmeninių savybių prognozuojant klestėjimą. Taip pat visi tyrimai vienodai rodo, kad neurotiškumo savybė neigiamai veikia dėmesingą įsisąmoninimą, psichologinį kapitalą ir psichologinį klestėjimą.

4.8. Tyrimo ribotumai

Vienas iš tyrimų ribotumo – šiek tiek per maža tyrimų imtis (N=283), tad rezultatai negali būti taikomi visai populiacijai. Mažas imtis gali turėti įtakos ryšiams, kurie galbūt neišryškėtų didesnėse imtyse. Taip pat trūko hipotezės apie dėmesingo įsisąmoninimo ir psichologinio kapitalo tarpusavio ryšį. Pati apklausa buvo tikrai ilga, todėl naudinga būtų gerai apgalvoti kiekvieną sociodemografinį klausimą.

4.9.Rekomendacijos

Ateityje būtų galima papildomai įdėti sociodemografinį klausimą apie dėmesingo įsisąmoninimo praktikas, kad patikrinti, ar asmenų turinčių, ar turėjusių tokias praktikas, rezultatai skiriasi nuo tokių praktikų nelankiusių, tokiu būdu galima būtų praplėsti dabartinių atliktų mokslinių tyrimų duonbazę. Taip pat įdomu ir naudinga būtų ištirti kelių konkrečių įmonių bendrą psichologinį kapitalą ir palyginti rezultatus su jų darbuotojų individualiais psichologiniais kapitalais kartu dar išskiriant tiriamuosius pagal vadovus ir jų vadovaujamas grupes.

4. IŠVADOS

1. Tirtoje imtyje buvo nustatyti asmenybės bruožų skirtumai lyginant grupes pagal lytį: moterų grupėje asmenybės bruožų įverčiai (ypač sutariamumo, sąmoningumo bei atvirumo patirčiai) buvo reikšmingai labiau išreikšti, taip pat moterys yra optimistiškesnės bei labiau psichologiškai klestinčios nei vyrai **(H1 (a))**.
2. Tirtoje imtyje buvo nustatyti skirtumai lyginant grupes pagal sektorių, kuriame dirbama: privataus verslo darbuotojai pasižymi didesniu ekstravertiškumu, taip pat aukštesniu psichologiniu kapitalu, ypač didesniu saviveiksmingumu ir atsparumu **(H1 (d))**.
3. Tirtoje imtyje nustatyti skirtumai lyginant grupes pagal darbutojų pareigas: vadovaujantys darbuotojai pasireiškia labiau išreikštu ekstraversijos bruožu ir aukštesniu bendru PsyCap bei jo atskirų dalių: saviveiksmingumo, atsparumo bei optimizmo vidurkių balais. Tuo tarpu nevadovaujantys darbuotojai išsiskiria ryškesniu neurotiškumu **(H1 (e))**.
4. Tirtoje imtyje nustatyti skirtumai lyginant grupes pagal amžių: vyresni asmenys pasižymi žemesniu neurotišumu bei yra linkę save vertinti labiau dėmesingais ir tuo pačiu pasižymi aukštesniu bendru psichologiniu kapitalu bei atskirais jo veiksniais: saviveiksmingumu, optimizmu ir atsparumu. Tuo tarpu jaunesnio amžiaus asmenys pasižymintys didesniu optimizmu, viltimi bei saviveiksmingumu ir yra linkę labiau save vertinti kaip psichologiškai klestinčius **(H1 (b))**.
5. Tirtoje imtyje nustatyti reikšmingi skirtumai lyginant grupes pagal išsilavinimą: psichologinis klestėjimas ir sąmoningumo bruožas skiriasi priklausomai nuo išsilavinimo lygmens **(H1(c))**.
6. Tirtoje imtyje, aukštu atviru mąstymu, ekstraversija, sąmoningumu ir žemu neurotiškumu pasižymintys asmenys yra linkę pasižymėti aukštesniu psichologiniu kapitalu **(H2 (a))**.
7. Tirtoje imtyje nustatyta, kad asmenys, pasižymintys aukštu sąmoningumu ir mažu neurotiškumu, taip pat pasižymi aukštu dėmesingu įsisąmoninimu **(H2 (b))**.
8. Tirtoje imtyje aukšta ekstraversija, sutariamumu ir atviru mąstymu pasižymintys asmenys pasižymi aukštesniais klestėjimo įverčiais **(H2 (c))**.
9. Tirtoje imtyje nustatyta, kad psichologinis kapitalas turi teigiamą ryšį su psichologiniu klestėjimu: aukštesniu psichologiniu kapitalu pasižymintys žmonės yra labiau linkę save vertinti kaip psichologiškai klestinčiais **(H3)**.

10. Tirtoje imtyje nustatyta, kad psichologinis kapitalas medijuoja ryšį tarp asmenybės bruožų ir psichologinio klestėjimo iš dalies. Reikšmingiausiai prie šio ryšio teigiamai prisideda atvirumo patirčiai bei ekstraversijos bruožai ir stipriai neigiamai neurotiškumas **(H4)**.

11. Tirtoje imtyje buvo nenustatytas statistiškai reikšmingas dėmesingo įsisąmoninimo mediacinis ryšys tarp tarp asmenybės bruožų ir psichologinio klestėjimo **(H5)**.

LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. Avey, J.B., Luthans, F., Youssef, C.M., (2009). The Additive Value of Positive PsychologicalCapital in Predicting Work Attitudesand Behaviors. Journal of Management, Vol. 36 No. 2, March 2010 430-452. DOI: 10.1177/0149206308329961
2. Baer, R.A., Smith, G.T., Allen, K.B. (2004). Assessment of Mindfulness by Self-Report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. Journal of Sage. Vol. 11(3). Doi.org/10.1177/1073191104268029
3. Bakker, A.B., Schaufeli, B.W., (2006). The Measurement ofWork Engagement With aShort Questionnaire. Journal of Educational andPsychological Measurement. Vol. 66 (4), 701-716. Published by Sage Publications. Doi: 10.1177/0013164405282471
4. Bartnikienė, K.K., (2018). Mindulness koncepto implikacija žmonių išteklių psichikos sveikatos atkūrime. Magistro darbas.
5. Bersėnaitė, J., Šaparinis, G., Šaparnienė, D., (2006). Pokyčių valdymas besimokančioje organizacijoje: darbuotojų nuomonių raiška. Socialiniai tyrimai / Social Research, ISSN 1392-3110, Nr. 1 (7), 19-28.
6. Brown, I., Cox, R.A.F., Palmer, K.T., (2007). Fitness For Work– The Medical Aspects. Oxford University Press, p (147-168).
7. Brown, K.W., Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and itsrole in psychological well-being. Journal of personality and social psychology. Doi: 10.1037/0022-3514.84.4. 822;
8. Brown, Ryan, K., Richard, W., (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, Vol 84(4), (822-848).
9. Bruk-Lee, V., Khoury, A., Nixon, E.A, Goh, A., Spector, P.E. (2009). Replicating and Extending Past Personality/JobSatisfaction Meta-Analyses. Journal of Human Performance, No.22 (156–189), Published by Taylor & Francis Group, LLC. ISSN: 0895-9285 print/1532-7043 online. Doi: 10.1080/08959280902743709
10. C.J. Soto, C.J., C. College ir O. P. John (2017),
11. Cameron, K.S., Caza, A., (2004). Contributions to the Disciplineof Positive Organizational Scholarship. Journal of American Behavioral Scientist, Vol. 47 No. 6 (731-739). Doi: 10.1177/0002764203260207.
12. Cavanagh, M., Spence, G., & Atkins, P. (2012). Leadership inhigh stress workplaces; an intervention study (Unpublishedmanuscript). University of Sydney, Sydney, Australia.

13. Chandrasekar ir Chidambaram, (2015). The viability of neural network for modeling the impact of individual job satisfiers on work commitment in Indian manufacturing unit. Journal of Buisiness and Practic. No. 3, (326-333).
14. Chemers, M.M., Watson, C.B., May, S.T., (2000). Dispositional Affect and Leadership Effectiveness: A Comparison of Self-Esteem, Optimism, and Efficacy. Vol. 26 (3). Doi.org/10.1177/0146167200265001.
15. Chlivickas, E., Papšienė, P., Papšys, A., (2009). Žmogiškieji ištekliai: strateginio valdymo aspektai, p.51). Vilniaus Gedimino technikos universitetas. Tarptautinės ekonomikos ir vadybos katedra.
16. Clarke, S., Robertson, I.T., (2005). A meta-analytic review of the Big Five personalityfactors and accident involvement in occupationaland non-occupational settings. Journal of Occupational and Organizational Psychology, No. 78, (355–376) Published by The British Psychological Society. www.bpsjournals.co.uk
17. Cobb-Clarka, D. A. & Schurer, S. (2012). The stability of big-five personality traits. Journal of Economist Letter, Vol. 115 (11-15).
18. Cohrs, J.C., Abele, A.E., Dette, D.E., (2006). Integrating Situational and DispositionalDeterminants of Job Satisfaction: Findings FromThree Samples of Professionals. The Journal of Psychology. No.140(4), 363–395. Published by Heldref Publications. https://www.tandfonline.com/loi/vjrl20.
19. Cole, K., Daly, A., Mak, A., (2009). Good for the soul: The relationship between work, wellbeingand psychological capital. The Journal of Socio - Economics. j o u r n a l h o m e p a g e: w w w. e l s e v i e r. c o m / l o c a t e / s o c e c o.
20. Culbertson, S.S., Fullagar, C.S., Mills, M.J., (2010). Feeling good and doing great: The relationship between psychological capital and well-being. Journal of Occupational Health Psychology, 15(4), 421–433. Doi.org/10.1037/a0020720.
21. Dane, E., (2011). Paying Attention to Mindfulness and Its Effects on Task Performance in the Workplace. Journal of Management. Vol 37(4). Doi.org/10.1177/0149206310367948
22. Diržytė, A., (2013). Research on Positivity and Psychological Capital at Science and Study Institutions in the USA. Journal of Intelectual Economics. Vol. 7:3 (389-395).
23. Diržytė, A., Patapas, A. (2021). Social Gain or Social P: Subjective Socio-Economic Status, Income and Attitudes towards Social Relations. International Journal of Agricultural Extension. Special Issue No. 2 (39-45).

24. Diržytė, A., Perminas, A., (2021). Self-reported health-related experiences, psychological capital, and psychologicalwellbeing in Lithuanian adults sample. Journal of Health Psychology. Vol.: 1(16). Doi: 10.1177/2055102921996164.
25. Ferguson, L.K., Reio, T.G., (2010). Human resource managementsystems and firm performance. Journal of Management Development Vol. 29 No. 5 (471-494). Publeshed by Emerald Group. Doi: 10.1108/02621711011039231. www.emeraldinsight.com/0262-1711.htm
26. Frederickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology The Broaden and Build Theory of Positive Emotions. American Psychologist, Vol 56, No. 3,218–226.
27. Giluk, T.L., (2009). Mindfulness, Big Five personality, and affect: A meta-analysis. Journal of Personality and Individual Differences. Vol. 47:8, (805-811)
28. Glomb, T. M., Duffy, M. K., Bono, J. E., & Yang, T. 2011. Mindfulness at work. Research in Personnel and HumanResources Management, Vol. 30 (115-157).
29. Goldberg, 1993; Hampson ir kt.,
30. Goldsmith, Darity ir Veum, (1998, p.15)
31. Harter, J. K., Schmidt, F. L., & Hayes, T. L. (2002). Business-unit-level relationship between employee satisfaction, employee engagement, and business outcomes: A meta-analysis. Journal of Applied Psychology, 87(2), 268–279. https://doi.org/10.1037/0021-9010.87.2.268.
32. Harun, S., Lutfi, S., Ahmet, M., (2019). On the Relation between Leadership and Positive Psychological Capital in the Hospitality Industry. International Journal of Business, Vol. 24:2 (182-197).
33. Hastings, E.S., O'Neill, T. A., (2009). Predicting workplace deviance using broad versus narrow personality variables. Journal of Personality and Individual Differences. No. 47 (289–293). w w w. e l s e v i e r. c o m / l o c a t e / p a i d.
34. Hayes, N., Joseph, S. (2003). Big 5 correlates of three measures of subjective well-being. Journal of Personality and Individual Differences, No. 34 (723–727). www.elsevier.com/locate/paid
35. Holmberg, R., Larsson, M., Bäckström, M., (2016). Developing leadership skills and resilience in turbulent times: A quasi-experimental evaluation study. Journal of Management Development, Vol. 35 (2).
36. Hudson, N.W., Fraley, R.C., (2015). Volitional personality trait change: Can people choose to change their personality traits? Journal of Personality and Social Psychology, 109(3), 490–507. https://doi.org/10.1037/pspp0000021.

37. Hülsheger, U.R., Nubold, A., (2013). Personality states mediate the effect of a mindfulness intervention on employees' work outcomes: A randomized controlled trial. European Journal of Personality. Doi.org/10.1177/08902070211012915
38. John, O. P., Naumann, L. P., Soto, C. J. (2008). Paradigm Shift to the Integrative Big-Five Trait Taxonomy: History, Measurement, and Conceptual Issues. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), Handbook of personality: Theory and research, 114-158. New York, NY: Guilford Press. http://www.colby.edu/psych/wp-content/uploads/sites/50/2019/06/John_et_al_2008.pdf
39. John, O. P., Srivastava, S. (1999). The Big-Five trait taxonomy: History, measurement, and
40. John, Srivastava, 1999
41. Judge, Bono, T.A., Joyce, E. (2001). Relationship of core self-evaluations traits—self-esteem, generalized self-efficacy, locus of control, and emotional stability—with job satisfaction and job performance: A meta-analysis. Journal of Applied Psychology, Vol. 86 (1), 80-92. Published by American Psychological Association.
42. Judge, T. A., & Ilies, R. (2002). Relationship of personality to performance motivation: A meta-analytic review. Journal of Applied Psychology, 87(4), 797–807. https://doi.org/10.1037/0021-9010.87.4.797.
43. Kabat-Zinn 1990;
44. Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. Clinical Psychology: Science and Practice, 10(2), 144–156. Doi.org/10.1093/clipsy. Bpg 016
45. Keerti, D., Satishchandra, K., 2017. The mediating role of psychological capital in the relationship between big five personality traits and psychological well-being: A study of Indian entrepreneurs. Indian Journal of Positive Psychology, Vol. 8: 4 (500-506).
46. Keyes, C.L.M., Kendler, K.S., Myers, J.M., Martin, C.C, (2014). The Genetic Overlap and Distinctiveness of Flourishing and the Big Five Personality Traits. Journal of Happiness Studies. Vol.16 (655–668).
47. Kim, L. E., Jorg, V., & Klassen, R. M. (2019). A Meta-Analysis of the Effects of Teacher Personality. Educational Psychology Review, 31, 163-195. https://link.springer.com/article/10.1007/s10648-018-9458-2
48. Klatt MD, Buckworth J, Malarkey WB. Effects of Low-Dose Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR-Id) on Working Adults. Journal of Health Educ Behav. No. 36 (601–14).

49. Kossek, E.E., Huber, M.S.Q., Lerner, J.V., (2003). Sustaining work force inclusion and well-being of mothers on public assistance: Individual deficit and social ecology perspectives. Journal of Vocational Behavior. Vol. 62:1, (155-175).
50. Latzman, R.D., Masuda, A., (2013). Examining mindfulness and psychological inflexibility within the framework of Big Five personality. Journal of Personality and Individual Differences, Vol. 55: 2 (129-134). Doi.org/10.1016/j.paid.2013.02.019.
51. Latzman, R.D., Vaidya, J.G., Watson, D., Clark, L.A., Koffel, E.A., (2011). Age-group differences in facets of positive and negative affect. Journal of Aging & Mental Health, Vol.15 (6). 15:6 (784-795). Doi: 10.1080/13607863.2011.562184.
52. Luthans, F. (2015). Psychological capital and well-being. Published by American Psychology Assosiation.
53. Luthans, F., Harms, P.D. (2012). Measuring implicit psychological constructs in organizational behavior: An example using psychological capital. Journal of Organisational Behavior. Vol. 33(4). Published by Wiley Online Library. Doi: https://doi.org/10.1002/job.1785
54. Luthans, F., Youssef Carolyn, M., (2004). Human, Social, and Now Positive PsychologicalCapital Management: Investing in People forCompetitive Advantage. Management Department Faculty Publications. 154.https://digitalcommons.unl.edu/managementfacpub/154
55. Luthans, F., Youssef-Morgan, C.M., (2017). Psychological Capital: An Evidence-Based Positive Approach. Journal of Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior. Vol. 4 (339-366). https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032516-113324.
56. Luthans, F., Youssef-Morgan, C.M., Avolio, B.J. (2007). Psychological Capital: Developing the HumanCompetitive Edge. Oxford University Press.
57. Luthans, Luthans, & Luthans, 2004;
58. MacKillop. J., Anderson, J.E., (2007). Further Psychometric Validation of the Mindful AttentionAwareness Scale (MAAS). Journal of Springer Science + Business Media, LLC.J Psychopathol Behav Assess. Vol. 29 (289–293). DOI 10.1007/s10862-007-9045-1
59. Malinowski, P., Lim, H.J. (2015). Mindfulness at Work: Positive Affect, Hope, and OptimismMediate the Relationship Between DispositionalMindfulness, Work Engagement, and Well-Being. Journal of Springer Science+Business. Published online. Vol. 6 (1250–1262). Doi: 10.1007/s12671-015-0388-5.

60. Masuda, A., Tully, E.C., (2012). The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety, and general psychological distress in a nonclinical college sample. Journal of Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, Vol. 17 (66-71).
61. Matuliauskaitė, A., Bartkienė, L., Rutė, J., (2011). Penki didieji asmenybės faktoriai ir jų taikymo kryptys. Žurnalas Mokslas – Lietuvos ateitis. Vol. 3(4), p. (43-48). ISSN 2029-2252 online. Doi:10.3846/mla.2011.068.
62. McCrae ir Costa (1996),
63. McCrae, R. R., Costa, P. T. (2008). Empirical and theoretical status of the five-factor model of personality traits. The SAGE handbook of personality theory and assessment, Vol. 1, 273–294. https://doi.org/10.4135/9781849200462.n13
64. McCrae, R. R., Costa, P. T. (2008). The revised NEO personality inventory (NEO-PI-R), 223-258. https://www.researchgate.net/publication/285086638_The_revised_NEO_personality_inventory_NEO-PI-R
65. Medlin, B., Green, K.W., (2009). Enhancing performance through goal setting, engagement, and optimism. Journal of Industrial Management & Data Systems. Vol. 109: 7 (943-956). Doi.org/10.1108/02635570910982292.
66. Miller, M. (2015). Relationships between Job Design, Job Crafting, Idiosyncratic Deals, and Psychological Empowerment. Walden University, Dissertations and Doctoral Studies. https://scholarworks.waldenu.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=https://scholar.google.com/&httpsredir=1&article=2362&context=dissertations
67. Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. Journal of Social and Clinical Psychology, No. 23(5), p. 603–619.https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748
68. Rerup, C., (2005). Learning from past experience: Footnotes onmindfulness and habitual entrepreneurship. Scandinavian Journal of Management. Vol. 21 (451–472)
69. Rinkoff, M.B., (2017). The Impact of Mindfulness Based Interventions on the Psychological Capital of Leaders. School of Business and ManagementPepperdine University.
70. Roberts, B, W., DelVecchio, W.F., (2000). The rank-order consistency of personality traits from childhood to old age: A quantitative review of longitudinal studies. Journal of Psychological Bulletin, Vol. 126 (1), 3-25. Published by Americal Psychology Asosiation.

71. Rus, C. L., Băban, A. (2013). Correlates of positive Psychological Capital: A Synthesis of The Empirical Research Published Between January 2000 And January 2010. An Interdisciplinary Journal of Cognition, Brain, Behavior. Copyright ASCR Publishing House. ISSN: 1224-8398. Vol. XVII, No. 2 (June), 109-133
72. Sabaitytė, E., Diržytė, A., (2017). Psychological Capital, Self-Compassion, and Life Satisfaction of Unemployed Youth. International Journal of Psychology. Vol 19: 21 (49-69).
73. Santisi, G., Lodi, E., Magnano, P., Zarbo, R., Zammitti, A., (2020). Relationship between Psychological Capital and Quality of Life: The Role of Courage. 12(13), 5238; Doi.org/10.3390/su12135238.
74. Sauer, S., Kohls, N. (2011). Mindfulness in Leadership: Does Being Mindful Enhance Leaders' Business Success? Culture and Neural Frames of Cognition and Communication pp 287–307. Published online. Doi: 10.1007/978-3-642-15423-2_17.
75. Schonert-Reichl, K.A., Lawlor, M. L, (2010). The Effects of a Mindfulness-Based Education Programon Pre- and Early Adolescents' Well-Being and Socialand Emotional Competence. Journal of Mindfulness, No. 1 (137–151). Doi: 10.1007/s12671-010-0011-8. Published online by Springer Science+Business Media.
76. Siegel, D.R., (2017). Sąmoningumo ugdymas mindfulness. Sofoklis, Vilnius.
77. Siegel, R.D., Germer, C.K., Olendzki, A. (2012). "Mindfulness: What Is It? Where Did It Come From?" Critical Handbook of mindfulness, foreword by Jon Kabad-Zin, editor Fabrizio Didonna;
78. Sin, L.N, Lyubomirsky, S., (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. Journal of Wiley Online Library.Vol. 65: 5, (467-487). Doi: org/10.1002/jclp.20593.
79. Soto, C. J., John, O. P., Gosling, S. D., & Potter, J. (2008). The developmentalpsychometrics of Big Five self-reports: Acquiescence, factor structure, coherence, and differentiation from ages 10 to 20. Journal of Personality and Social Psychology, 94, 718-737.
80. Soto, C. J, John, P. J., (2009). Ten facet scales for the Big Five Inventory: Convergence with NEO PI-Rfacets, self-peer agreement, and discriminant validity. Journal of Research in Personality, No. 43 (84–90). w w w. e l s e v i e r. c o m / l o c a t e / j r p
81. Spector, P. E. (1988). Development of the Work Locus of Control Scale. Journal of Occupational Psychology, 61(4), 335–340. https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.2044-8325.1988.tb00470.x

82. Spector, P. E., Cooper, C. L., Sanchez, J. I., O'Driscoll, M., & Sparks, K. (2002). Locus of Control and Well-Being at Work: How Generalizable are Western Findings? Academy of Management Journal, 45(2), 453-466. https://www.researchgate.net/publication/257307298_Locus_of_control_and_wellbeing_at_work_How_generalizable_are_Western_findings/link/5a639b370f7e9b6b8fd89526/download
83. Spector, P. E., Sanchez, J. I., Siu, O., Salgado, J., & Ma, J. (2004). Eastern versus Western Control Beliefs at Work: An Investigation of Secondary Control, Socioinstrumental Control, and Work Locus of Control in China and the US. Applied Psychology, 53(1), 38–60. https://iaap-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1464-0597.2004.00160.x
84. Stajkovic, A.D., (2006). Development of a core confidence-higher order construct. Journal of Applied Psychology, 91(6), 1208–1224. https://doi.org/10.1037/0021-9010.91.6.1208.
85. Sterns, H.L., Doverspike, D., (1989). Theoretical perspectives. Handbook of personality: Theory and research, 2, 102–138.
86. Toor, S.R., Ofori, G., (2010). Positive Psychological Capital as a Source of Sustainable Competitive Advantage for Organizations. Journal of Construction Engineering and Management. Vol. 136 (3).
87. Villieux, A., Sovet, L., Jung, S-C., Guilbert, L, (2016). Psychological flourishing: Validation of the French version of theFlourishing Scale and exploration of its relationships withpersonality traits. Journal of Personality and Individual Differences, Vol. 88 (1–5).
88. Walumbwa, F. O., Mayer, D., Wang, P., Wang, H., Workman, K., & Christensen, A. L. (2011). Linking ethical leadership to performance: The role of leader-member exchange, self-efficacy, and organizational identification. Journal of Organizational Behavior and HumanDecision Processes, 115(2), 204–213.
89. Wright, T.A., Quick, J.C., (2009). The role of positive-based research in building the science of organizational behavior. Journal of Organizational Behavior, Vol.30: 2, (329-336). Doi.org/10.1002/job.581.

SANTRAUKA

Asmeninių savybių, dėmesingo įsisąmoninimo, psichologinio kapitalo ir psichologinio klestėjimo sąsajos.

Šio darbo tikslas yra nustatyti sąsajas tarp keturių konstruktų: žmogaus asmenybės savybių, jo psichologinio kapitalo ir dėmesingo įsisąmoninimo įgūdžių ir asmeninio psichologinio klestėjimo. Darbe buvo tiriami 283 respondentai dirbantys įvairius darbus skirtingose organizacijose. Tyrime buvo naudojami keturi klausimynai: asmenybei tirti - Didžiojo penketo – 2 klausimynas (angl. Big Five – 2 Inventory, BFI-2), (Soto, 2017), dėmesingam įsisamoninimui tirti buvo naudojama sąmoningumo skalė (Angl. Mindfull Attention Awareness Scale, sutrump. MAAS), kuri sukurta autorių Brown‘o ir Ryan‘o (2003), psichologiniam kapitalui nustatyti naudojamas mokslininko Luthans (2006) sukurtas psichologinio kapitalo klausimynas (Angl. Psychological Capital Questioniare, sutrump. PCQ-24) bei psichologiniam klestėjimui buvo naudojama mokslininko Diener (2010) sukurta klestėjimo skalė (angl.Flourishing Scale).

Išanalizavus duomenis buvo aptiktos šios sąsajos: sąmoningumas turi teigiamą ir neurotiškumas neigiamą ryšį su dėmesingu įsisąmoninimu. Atviras mąstymas, ekstraversija ir sąmoningumas turi teigiamą, o neurotiškumus neigiamą ryšį su psichologiniu kapitalu.Šios savybės ir taip pat sutariamumo bruožas turi teigiamą ryšį su psichologiniu klestėjimu. Aukštesnis psichologinis kapitalas prognozuoja psichologinį klestėjimą tiesiogiai. Taip pat nustatyta, kad psichologinis kapitalas medijuoja statistiškai reikšmingą teigiamą ryšį tarp atvirumo patirčiai, ekstraversijos bei neigiamoneurotiškumo su psichologiniu klestėjimu. Tuo tarpu dėmesingo įsisąmoninimo statistiškai reikšmingo tarpininkavimo tarp asmeninių savybių ir psichologinio klestėjimo nerasta, tačiau nustatyta, kad žmonės, pasižymintys aukštu dėmesingumu, surenka ir aukštesnius psichologinio kapitalo skalės balus. Šiame tyrime nustatyta, kad Lietuvoje psichologiškai klestinčiomis yra daugiau linkusios save laikyti moterys, kurios iš pasireiškia atviresniu mąstymu, yra daugiau sutariančios, t.y. geranoriškesnės bei ekstravertiškesnės asmenybės, o tai nustatyta, kad yra esminės savybės į psichologinį klestėjimą. Tačiau asmeninės savybės yra tik vienas iš pradinių veiksnių lemiančių žmogaus psichologinį klestėjimą, nes labiausiai statistiškai reikšmingai jį prognozuoja psichologinis kapitalas bei jo trys sudedamosios dalys: optimizmas (kuriuo taip pat šiame tyrime moterys reikšmingai išsiskiria), viltis bei saviveiksmingumas.Kaip ir buvo tikėtąsi, neurotiškumo savybė tiek su psichologiniu kapitalu, tiek su dėmesingu įsąmoninimu, tiek su psichologiniu klestėjimu turi statistiškai reikšmingai neigiamą ryšį, taigi, tokia savybe pasižymintys asmenys tikėtina, kad sunkiau geba sutelkti ir išlaikyti dėmesį, pasižymi žemesniu bendru

psichologiniu kapitalu, todėl tikėtina, kad yra mažiau efektyvūs darbuose (greičiausiai ir asmeniniuose gyvenimuose) ir dėl to save vertina kaip mažiau psichologiškai klestinčius.

Raktiniai žodžiai: Asmenybės bruožai, Didysis penketas, psichologinis kapitalas, PsyCap, Dėmesingas įsisąmoninimas, sąmoningumas, dėmesingumas, psichologinis klestėjimas.

SUMMARY

Relationships between personal characteristics, mindfulness, psychological capital, and psychological prosperity

The aim of this work is to explore the relationships between four constructs: personality traits, psychological capital, and attentive awareness skills, and personal psychological prosperity. The work examined 283 respondents working in various jobs in different organizations. Four questionnaires were used in the study: the Big Five - 2 inventory (BFI-2) (Soto, 2017), and the Mindfull Attention Awareness Scale (abbreviated) was used to study attentive awareness. MAAS), developed by Brown and Ryan (2003), the Psychological Capital Questioniare (PCQ-24) developed by Luthans (2006) to determine psychological capital, and The Flourishing Scale which was developed by Diener (2010).

The analysis of the data revealed some links: awareness has a positive relationship and neuroticism has a negative relationship with attentive awareness. Open thinking, extraversion, and awareness have a positive relationship, and neuroticism has a negative relationship with psychological capital. These traits, as well as the agreement, have a positive relationship with psychological prosperity. Higher psychological capital predicts psychological prosperity directly. Psychological capital has also been found like a mediator between openness to experience, extraversion, and negative neuroticism and the psychological prosperity. Meanwhile, there was not found statistically significant mediation between personal qualities and psychological prosperity in attentive awareness, but it was found that people with high attentiveness also score higher on the psychological capital scale. This study also found that women in Lithuania are more likely to consider themselves psychologically prosperous, and that they are more open-minded, more agreebleness and extraverted personalities, which is found to be essential for psychological prosperity. However, personal characteristics are only one of the initial determinants of a person's psychological prosperity, as they are most statistically predicted by psychological capital and its three components: optimism (which also makes women stand out in this study), hope, and self-efficacy. As expected, the trait of neuroticism has a statistically significant negative relationship with both psychological capital and attentive awareness and psychological prosperity, so individuals with such traits are more likely to have a lower overall psychological capital and are therefore less able to concentrate and retain attention. are likely to be less effective at work (and probably in personal lives) and therefore perceive themselves as less psychologically prosperous.

Keywords: Personality Traits, Big Five, Psychological Capital, PsyCap, Attentive Awareness, Awareness, Attentiveness, Mindfulness, Psychological Prosperity, Flourishing.

PRIEDAI

A priedas

Leidimas naudotis klausimynais

Patvirtinu, kad suteikiu studentei Mortai Bakanovaitei leidimą naudoti„Didžiojo penketo – 2 klausimyno“ (angl. Big Five -2 Inventory – sutrump. BFI – 60 Items (Soto, C.J., & John, O.P., 2017),”, “Psichologinio kapitalo klausimyno” (angl. Psychological Capital Questionnaire) (Luthans, F, Avolio, B.J., Avey, J.B.), “Psichologinio klestėjimo skalės“ (angl. Flourishing Scale) (Diener, 2010) ir „Dėmesingo įsisąmoninimo“ (angl.sutrump. MAAS) (Brown ir Ryan, 2003) klausimynų, išverstų į lietuvių kalbą ir pritaikytų Lietuvai, raktus ir leidžiu šias skales naudoti savo magistrinio tyrimo apklausoje ir visame darbe.

Prof. Dr. Aistė Diržytė



B Priedas. Skalių patikimumas

Didžiojo penketo

	Cronbach's α	McDonald's ω
scale	0.8	0.837

Note. items 'BigFive4', 'BigFive5', 'BigFive9', 'BigFive11', 'BigFive14', 'BigFive24', 'BigFive29', 'BigFive34', 'BigFive39', 'BigFive44', 'BigFive49', 'BigFive54', and 'BigFive59' correlate negatively with the total scale and probably should be reversed

	Cronbach's α	McDonald's ω
ekstraversija	0.795	0.807

	Cronbach's α	McDonald's ω
sutariamumas	0.77	0.784

	Cronbach's α	McDonald's ω
neurotiskumas	0.846	0.849

	Cronbach's α	McDonald's ω
samoningumas	0.8	0.814

	Cronbach's α	McDonald's ω
atvirumas	0.693	0.742

Psichologinio kapitalo

	Cronbach's α	McDonald's ω
PsyCap bendras	0.943	0.947

	Cronbach's α	McDonald's ω
saviveiksmingumas	0.911	0.913

	Cronbach's α	McDonald's ω
viltis	0.863	0.865

	Cronbach's α	McDonald's ω
atsparumas	0.783	0.807

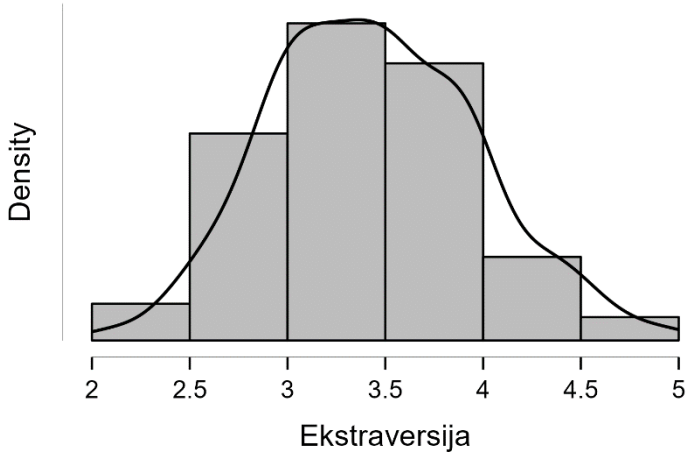
	Cronbach's α	McDonald's ω
optimizmas	0.772	0.785

	Cronbach's α	McDonald's ω
klestejimas	0.861	0.863

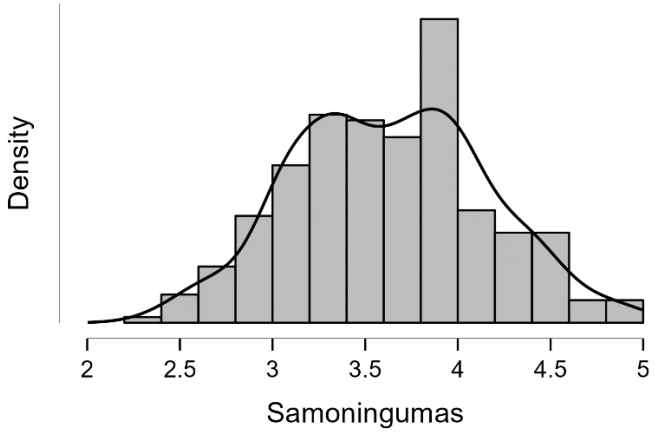
	Cronbach's α	McDonald's ω
MAAS	0.866	0.875

C Priedas.Normalumo pasiskirstymas

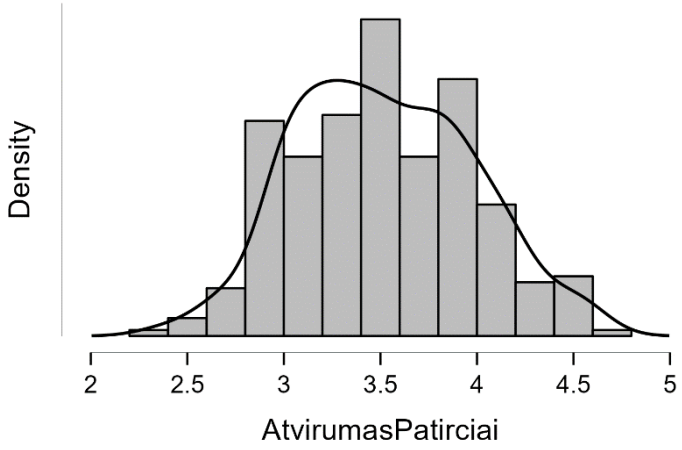
Ekstraversija



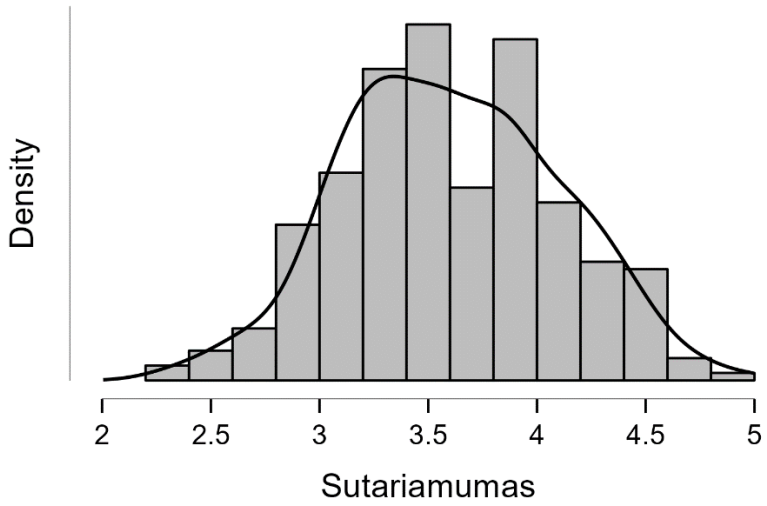
Samoningumas



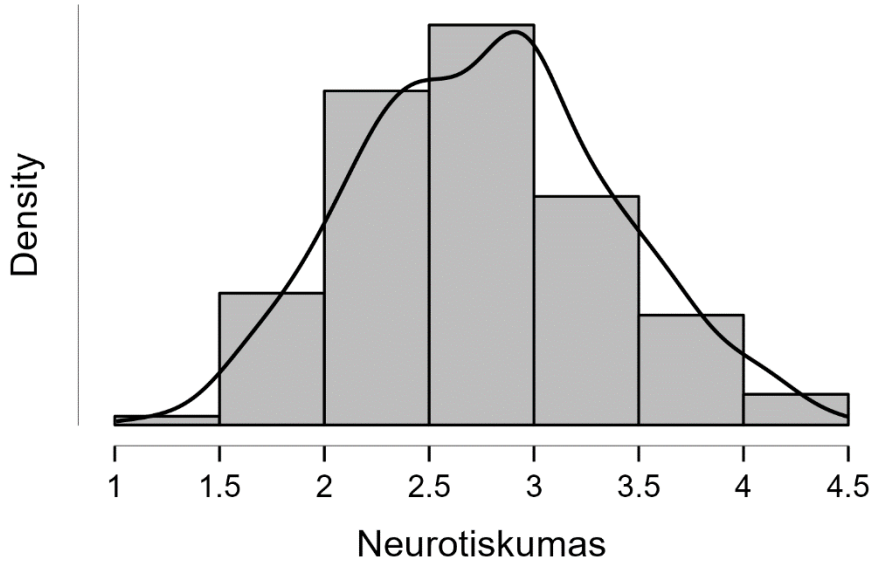
AtvirumasPatirciai



Sutariamumas

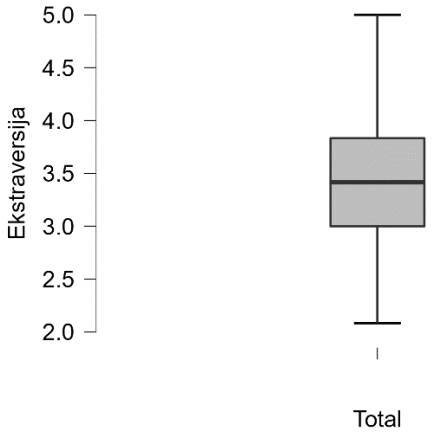


Neurotiskumas

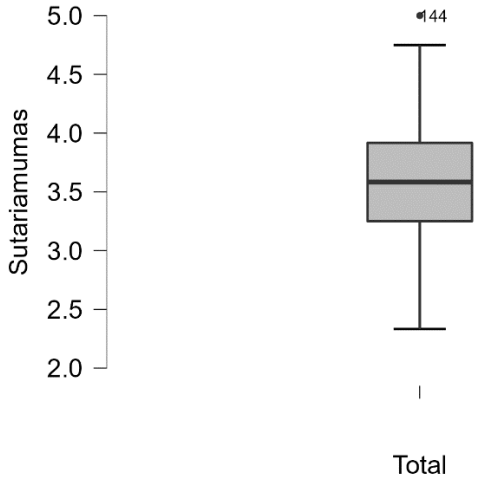


D Priedas. Išskirtys

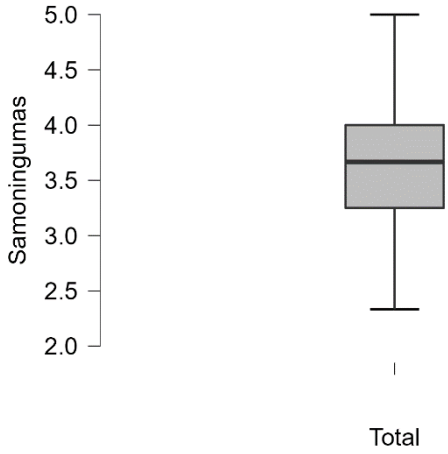
Ekstraversija



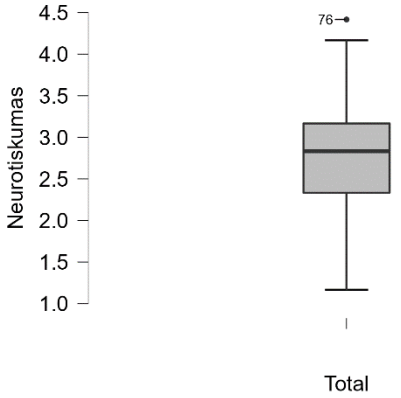
Sutariamumas



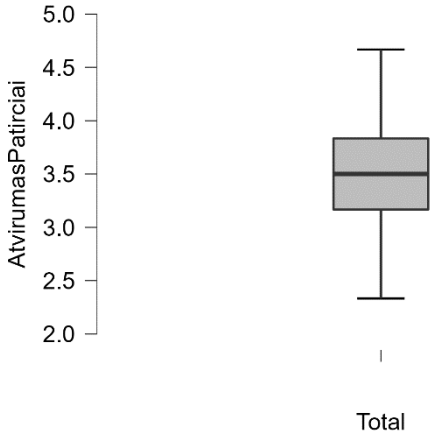
Samoningumas



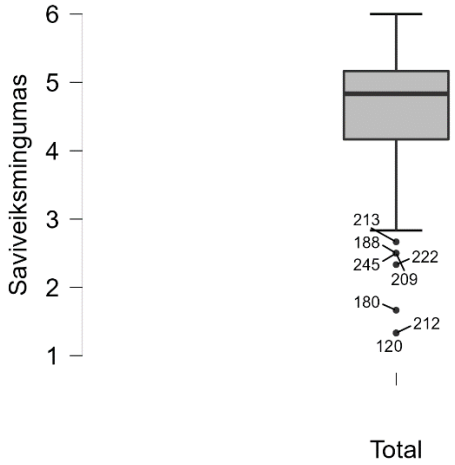
Neurotiskumas



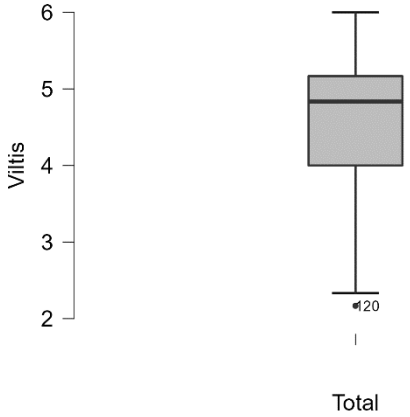
AtvirumasPatirciai



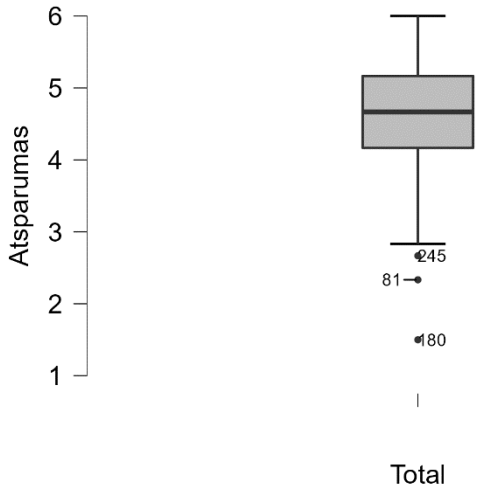
Saviveiksmingumas



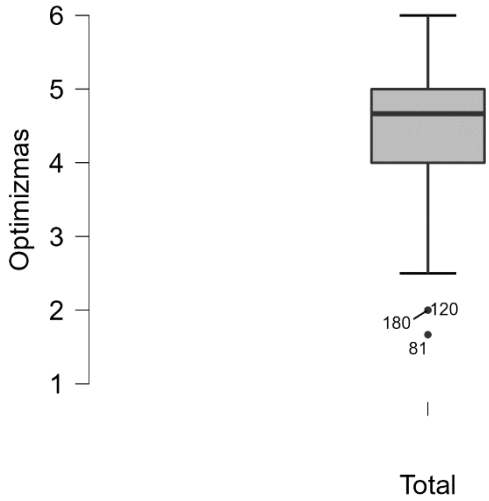
Viltis



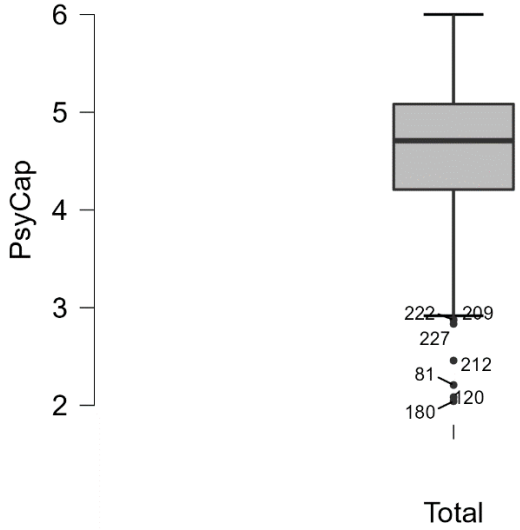
Atsparumas



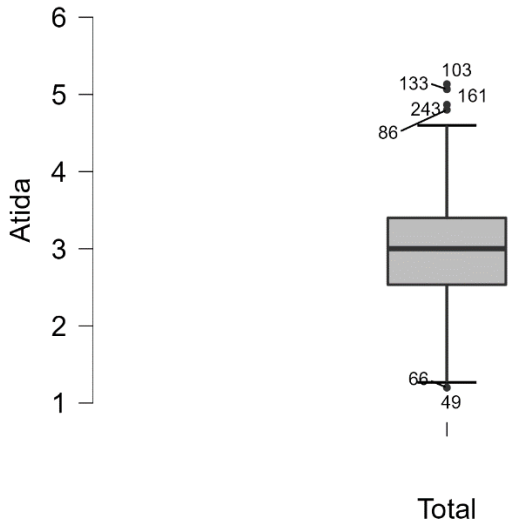
Optimizmas



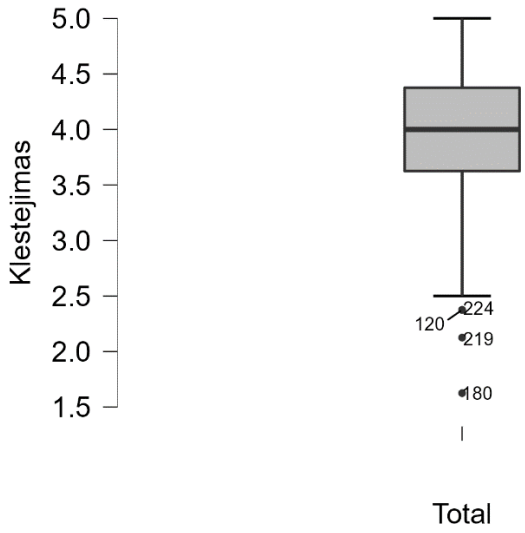
PsyCap



Atida



Klestejimas



Correlation

Pearson's Correlations

Samonin	Neurotiskumas	Atvirumas	Patirciai	Saviveiksminguma	Viltis	Atsparumas	Optimizmas	PsyCap	Klestejimas	Demesingumas
***	—									
***	-0.164**	—								
***	-0.48***	0.504***	—							
***	-0.502***	0.425***	0.747***	—						
***	-0.563***	0.395***	0.752***	0.733***	—					
***	-0.418***	0.414***	0.666***	0.707***	0.669***	—				
***	-0.553***	0.493***	0.9***	0.902***	0.886***	0.853***	—			
***	-0.367***	0.437***	0.574***	0.611***	0.534***	0.575***	0.648***	—		
***	-0.351***	0.166**	0.327***	0.314***	0.314***	0.223***	0.334***	0.257***	—	

* p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Variable		Amžius	Išsilavinimas	Ekstraversija	Sutariamumas	
1. Amžius	Pearson's r	—				
2. Išsilavinimas	Pearson's r	0.232***	—			
3. Ekstraversija	Pearson's r	0.02	0.142*	—		
4. Sutariamumas	Pearson's r	0.031	0.145*	0.248***	—	
5. Samoningumas	Pearson's r	0.083	0.217***	0.538***	0.481***	—
6. Neurotiskumas	Pearson's r	-0.201***	-0.041	-0.463***	-0.235***	-0.487
7. AtvirumasPatirciai	Pearson's r	-0.047	0.158**	0.503***	0.297***	0.387
8. Saviveiksmingumas	Pearson's r	0.187**	0.2***	0.563***	0.276***	0.47
9. Viltis	Pearson's r	0.112	0.116	0.512***	0.312***	0.517
10. Atsparumas	Pearson's r	0.123*	0.07	0.472***	0.245***	0.477
11. Optimizmas	Pearson's r	0.169**	0.13*	0.434***	0.379***	0.38
12. PsyCap	Pearson's r	0.168**	0.148*	0.562***	0.341***	0.522
13. Klestejimas	Pearson's r	0.031	0.206***	0.543***	0.447***	0.451
14. Demesingumas	Pearson's r	0.248***	0.091	0.258***	0.175**	0.426

F Priedas. Tiesinė regresija

Linear Regression

Model Summary - PsyCap

Model	R	R^2	Adjusted R^2	RMSE	R^2 Change	F Change	df1	df2	p
1	0.000	0.000	0.000	0.719	0.000		0	281	
2	0.563	0.317	0.314	0.595	0.317	129.815	1	280	< .001
3	0.652	0.426	0.421	0.547	0.109	52.873	1	279	< .001
4	0.708	0.502	0.496	0.510	0.076	42.424	1	278	< .001
5	0.717	0.515	0.508	0.505	0.013	7.383	1	277	0.007
6	0.724	0.525	0.516	0.500	0.010	5.885	1	276	0.016

ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	P
2	Regression	46.032	1	46.032	129.815	< .001
	Residual	99.288	280	0.355		
	Total	145.320	281			
3	Regression	61.850	2	30.925	103.368	< .001
	Residual	83.469	279	0.299		
	Total	145.320	281			
4	Regression	72.901	3	24.300	93.285	< .001
	Residual	72.418	278	0.260		
	Total	145.320	281			
5	Regression	74.782	4	18.695	73.416	< .001
	Residual	70.538	277	0.255		
	Total	145.320	281			
6	Regression	76.254	5	15.251	60.946	< .001
	Residual	69.065	276	0.250		
	Total	145.320	281			

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Coefficients

						95% CI		Collinearity Statistics	
Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p	Lower	Upper	Tolerance	VIF
1	(Intercept)	4.616	0.043		107.801	< .001	4.532	4.701		
2	(Intercept)	2.014	0.231		8.711	< .001	1.559	2.469		

Coefficients

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p	95% CI Lower	95% CI Upper	Collinearity Statistics Tolerance	Collinearity Statistics VIF
	Ekstraversija	0.756	0.066	0.563	11.394	< .001	0.626	0.887	1.000	1.000
3	(Intercept)	4.032	0.350		11.537	< .001	3.344	4.721		
	Ekstraversija	0.524	0.069	0.390	7.619	< .001	0.389	0.660	0.785	1.274
	Neurotiskumas	-0.440	0.061	-0.372	-7.271	< .001	-0.559	-0.321	0.785	1.274
4	(Intercept)	3.170	0.352		9.004	< .001	2.477	3.863		
	Ekstraversija	0.291	0.074	0.217	3.957	< .001	0.146	0.436	0.599	1.670
	Neurotiskumas	-0.473	0.057	-0.400	-8.345	< .001	-0.585	-0.362	0.779	1.284
	AtvirumasPatirciai	0.499	0.077	0.320	6.513	< .001	0.348	0.650	0.742	1.347
5	(Intercept)	2.635	0.400		6.592	< .001	1.848	3.422		
	Ekstraversija	0.233	0.076	0.174	3.080	0.002	0.084	0.382	0.552	1.813
	Neurotiskumas	-0.418	0.060	-0.354	-7.015	< .001	-0.536	-0.301	0.689	1.452
	AtvirumasPatirciai	0.458	0.077	0.294	5.925	< .001	0.306	0.610	0.713	1.402
	Samoningumas	0.200	0.073	0.145	2.717	0.007	0.055	0.344	0.615	1.627
6	(Intercept)	2.226	0.431		5.166	< .001	1.378	3.074		
	Ekstraversija	0.244	0.075	0.181	3.239	0.001	0.096	0.392	0.550	1.819
	Neurotiskumas	-0.390	0.060	-0.330	-6.473	< .001	-0.508	-0.271	0.663	1.508
	AtvirumasPatirciai	0.468	0.077	0.300	6.103	< .001	0.317	0.619	0.711	1.406
	Samoningumas	0.195	0.073	0.142	2.684	0.008	0.052	0.339	0.614	1.628

Coefficients

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p	95% CI Lower	95% CI Upper	Collinearity Statistics Tolerance	Collinearity Statistics VIF
	Amžius	0.008	0.003	0.103	2.426	0.016	0.001	0.014	0.949	1.054

Note. The following covariates were considered but not included: Sutariamumas, Lytis, Išsilavinimas, Sektorius, Pareigos.

Collinearity Diagnostics

Model	Dimension	Eigenvalue	Condition Index	Variance Proportions (Intercept)	Ekstraversija	Neurotiskumas	Atvirumas	Patirciai	Samoningumas	Amžius
2	1	1.988	1.000	0.006	0.006					
	2	0.012	12.961	0.994	0.994					
3	1	2.943	1.000	0.001	0.002	0.004				
	2	0.051	7.606	0.002	0.148	0.408				
	3	0.006	22.834	0.997	0.850	0.588				
4	1	3.930	1.000	0.000	0.001	0.002	0.001			
	2	0.055	8.433	0.000	0.068	0.428	0.016			
	3	0.009	21.117	0.017	0.512	0.041	0.919			
	4	0.006	26.715	0.982	0.420	0.529	0.065			
5	1	4.913	1.000	0.000	0.001	0.001	0.000		0.001	
	2	0.063	8.812	0.000	0.030	0.353	0.004		0.023	
	3	0.011	21.100	0.015	0.186	0.001	0.298		0.604	
	4	0.009	23.750	0.002	0.690	0.051	0.683		0.032	
	5	0.004	33.488	0.982	0.093	0.594	0.014		0.340	
6	1	5.849	1.000	0.000	0.000	0.001	0.000		0.000	0.002
	2	0.070	9.116	0.001	0.002	0.225	0.001		0.003	0.402
	3	0.057	10.135	0.000	0.043	0.119	0.016		0.027	0.440
	4	0.011	23.335	0.008	0.172	0.004	0.271		0.682	0.026
	5	0.009	25.920	0.002	0.684	0.052	0.690		0.027	0.000
	6	0.004	38.942	0.990	0.098	0.599	0.023		0.261	0.129

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Model Summary - Klestejimas

Model	R	R^2	Adjusted R^2	RMSE	R^2 Change	F Change	df1	df2	p
1	0.000	0.000	0.000	0.583	0.000		0	281	

Model Summary - Klestejimas

Model	R	R^2	Adjusted R^2	RMSE	R^2 Change	F Change	df1	df2	p
2	0.544	0.296	0.293	0.490	0.296	117.641	1	280	< .001
3	0.633	0.401	0.396	0.453	0.105	48.708	1	279	< .001
4	0.646	0.417	0.411	0.448	0.016	7.764	1	278	0.006
5	0.654	0.427	0.419	0.444	0.010	4.990	1	277	0.026
6	0.660	0.436	0.426	0.442	0.009	4.444	1	276	0.036

ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
2	Regression	28.252	1	28.252	117.641	< .001
	Residual	67.244	280	0.240		
	Total	95.496	281			
3	Regression	38.247	2	19.123	93.196	< .001
	Residual	57.250	279	0.205		
	Total	95.496	281			
4	Regression	39.802	3	13.267	66.225	< .001
	Residual	55.694	278	0.200		
	Total	95.496	281			
5	Regression	40.788	4	10.197	51.629	< .001
	Residual	54.709	277	0.198		
	Total	95.496	281			
6	Regression	41.655	5	8.331	42.706	< .001
	Residual	53.842	276	0.195		
	Total	95.496	281			

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Coefficients

							95% CI		Collinearity Statistics	
Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p	Lower	Upper	Tolerance	VIF
1	(Intercept)	3.962	0.035		114.126	< .001	3.894	4.030		
2	(Intercept)	1.923	0.190		10.107	< .001	1.548	2.297		
	Ekstraversija	0.592	0.055	0.544	10.846	< .001	0.485	0.700	1.000	1.000
3	(Intercept)	0.814	0.237		3.436	< .001	0.348	1.281		
	Ekstraversija	0.503	0.052	0.462	9.654	< .001	0.400	0.606	0.939	1.065

Coefficients

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p	95% CI Lower	95% CI Upper	Collinearity Statistics Tolerance	Collinearity Statistics VIF
	Sutariamumas	0.393	0.056	0.334	6.979	< .001	0.282	0.504	0.939	1.065
4	(Intercept)	0.518	0.257		2.014	0.045	0.012	1.024		
	Ekstraversija	0.428	0.058	0.393	7.366	< .001	0.314	0.542	0.738	1.356
	Sutariamumas	0.361	0.057	0.306	6.346	< .001	0.249	0.473	0.900	1.111
	AtvirumasPatirciai	0.190	0.068	0.151	2.786	0.006	0.056	0.325	0.717	1.395
5	(Intercept)	1.052	0.350		3.008	0.003	0.363	1.740		
	Ekstraversija	0.366	0.064	0.336	5.708	< .001	0.240	0.492	0.598	1.672
	Sutariamumas	0.340	0.057	0.289	5.942	< .001	0.227	0.452	0.876	1.141
	AtvirumasPatirciai	0.209	0.068	0.165	3.058	0.002	0.074	0.344	0.706	1.416
	Neurotiskumas	-0.112	0.050	-0.117	-2.234	0.026	-0.210	-0.013	0.758	1.319
6	(Intercept)	0.900	0.355		2.537	0.012	0.202	1.599		
	Ekstraversija	0.356	0.064	0.327	5.584	< .001	0.231	0.482	0.595	1.680
	Sutariamumas	0.328	0.057	0.279	5.747	< .001	0.216	0.441	0.868	1.152
	AtvirumasPatirciai	0.199	0.068	0.158	2.923	0.004	0.065	0.333	0.703	1.423
	Neurotiskumas	-0.115	0.050	-0.120	-2.316	0.021	-0.213	-0.017	0.757	1.321
	Išsilavinimas	0.060	0.029	0.097	2.108	0.036	0.004	0.117	0.963	1.038

Note. The following covariates were considered but not included: Lytis, Amžius, Sektorius, Pareigos, Samoningumas.

Collinearity Diagnostics

Model	Dimension	Eigenvalue	Condition Index	Variance Proportions					
				(Intercept)	Ekstraversija	Sutariamumas	Atvirumas	Patirciai	Neurotiskumas	Išsilavinimas
2	1	1.988	1.000	0.006	0.006					
	2	0.012	12.961	0.994	0.994					
3	1	2.975	1.000	0.001	0.002	0.002				
	2	0.016	13.569	0.021	0.819	0.403				
	3	0.008	18.729	0.978	0.178	0.595				
4	1	3.966	1.000	0.001	0.001	0.001	0.001			
	2	0.017	15.469	0.025	0.476	0.465	0.030			
	3	0.010	20.058	0.108	0.512	0.311	0.520			
	4	0.008	22.870	0.866	0.011	0.223	0.449			
5	1	4.914	1.000	0.000	0.001	0.001	0.000	0.001		
	2	0.058	9.236	0.000	0.048	0.012	0.009	0.434		
	3	0.015	17.872	0.000	0.225	0.713	0.047	0.031		
	4	0.009	23.672	0.023	0.420	0.007	0.940	0.023		
	5	0.004	33.175	0.977	0.307	0.267	0.004	0.511		
6	1	5.879	1.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.001	0.001	
	2	0.058	10.052	0.000	0.040	0.009	0.006	0.448	0.014	
	3	0.034	13.124	0.003	0.030	0.018	0.020	0.004	0.959	
	4	0.015	19.566	0.000	0.217	0.721	0.043	0.028	0.003	
	5	0.009	25.909	0.021	0.427	0.009	0.927	0.026	0.002	
	6	0.004	36.631	0.976	0.285	0.243	0.004	0.493	0.021	

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Linear Regression

Model Summary - Demesingumas

Model	R	R^2	Adjusted R^2	RMSE	R^2 Change	F Change	df1	df2	p
1	0.000	0.000	0.000	0.721	0.000		0	281	
2	0.426	0.181	0.178	0.653	0.181	61.973	1	280	< .001
3	0.477	0.227	0.222	0.636	0.046	16.592	1	279	< .001
4	0.493	0.243	0.235	0.630	0.016	5.895	1	278	0.016

ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	P
2	Regression	26.439	1	26.439	61.973	< .001
	Residual	119.455	280	0.427		
	Total	145.894	281			

ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	P
3	Regression	33.144	2	16.572	41.008	< .001
	Residual	112.750	279	0.404		
	Total	145.894	281			
4	Regression	35.485	3	11.828	29.783	< .001
	Residual	110.408	278	0.397		
	Total	145.894	281			

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Coefficients

							95% CI		Collinearity Statistics	
Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p	Lower	Upper	Tolerance	VIF
1	(Intercept)	4.014	0.043		93.542	< .001	3.929	4.098		
2	(Intercept)	1.881	0.274		6.870	< .001	1.342	2.419		
	Samoningumas	0.587	0.075	0.426	7.872	< .001	0.440	0.734	1.000	1.000
3	(Intercept)	1.392	0.292		4.765	< .001	0.817	1.967		
	Samoningumas	0.564	0.073	0.409	7.748	< .001	0.421	0.707	0.994	1.006
	Amžius	0.016	0.004	0.215	4.073	< .001	0.008	0.023	0.994	1.006
4	(Intercept)	2.294	0.471		4.871	< .001	1.367	3.221		
	Samoningumas	0.467	0.082	0.339	5.665	< .001	0.305	0.629	0.761	1.314
	Amžius	0.014	0.004	0.191	3.581	< .001	0.006	0.022	0.959	1.043
	Neurotiskumas	-0.175	0.072	-0.148	-2.428	0.016	-0.317	-0.033	0.735	1.361

Note. The following covariates were considered but not included: Lytis, Išsilavinimas, Sektorius, Pareigos, Ekstraversija, Sutariamumas, AtvirumasPatirciai.

Collinearity Diagnostics

				Variance Proportions			
Model	Dimension	Eigenvalue	Condition Index	(Intercept)	Samoningumas	Amžius	Neurotiskumas
2	1	1.990	1.000	0.005	0.005		
	2	0.010	14.004	0.995	0.995		

Collinearity Diagnostics

Model	Dimension	Eigenvalue	Condition Index	Variance Proportions			
				(Intercept)	Samoningumas	Amžius	Neurotiskumas
3	1	2.942	1.000	0.002	0.002	0.008	
	2	0.048	7.846	0.038	0.096	0.939	
	3	0.010	17.401	0.960	0.902	0.053	
4	1	3.887	1.000	0.000	0.001	0.004	0.002
	2	0.070	7.476	0.001	0.002	0.462	0.235
	3	0.039	10.034	0.007	0.203	0.431	0.165
	4	0.004	29.710	0.991	0.793	0.102	0.598

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Mediation Analysis

Parameter estimates

Direct effects

						95% Confidence Interval	
		Estimate	Std. Error	z-value	p	Lower	Upper
Ekstraversija	→ Klestejimas	0.463	0.106	4.374	< .001	0.256	0.671
Sutariamumas	→ Klestejimas	0.495	0.096	5.128	< .001	0.306	0.684
Samoningumas	→ Klestejimas	-0.047	0.109	-0.428	0.669	-0.260	0.167
Neurotiskumas	→ Klestejimas	0.075	0.089	0.847	0.397	-0.099	0.249
AtvirumasPatirciai	→ Klestejimas	0.079	0.113	0.703	0.482	-0.142	0.301

Note. Delta method standard errors, normal theory confidence intervals, ML estimator.

Indirect effects

						95% Confidence Interval	
		Estimate	Std. Error	z-value	p	Lower	Upper
Ekstraversija	→ PsyCap → Klestejimas	0.151	0.051	2.975	0.003	0.051	0.250
Sutariamumas	→ PsyCap → Klestejimas	0.071	0.044	1.618	0.106	-0.015	0.157
Samoningumas	→ PsyCap → Klestejimas	0.090	0.050	1.809	0.070	-0.008	0.188
Neurotiskumas	→ PsyCap → Klestejimas	-0.259	0.050	-5.163	< .001	-0.357	-0.161
AtvirumasPatirciai	→ PsyCap → Klestejimas	0.270	0.060	4.512	< .001	0.153	0.387

Note. Delta method standard errors, normal theory confidence intervals, ML estimator.

Total effects

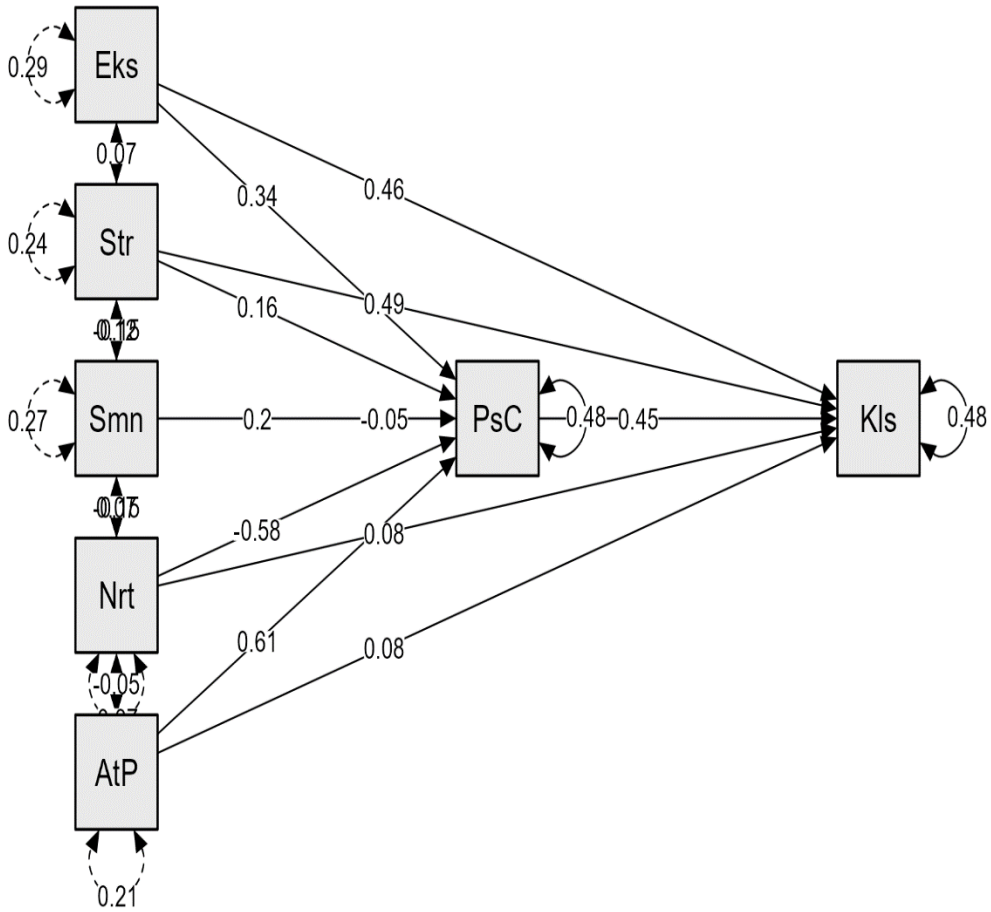
						95% Confidence Interval	
		Estimate	Std. Error	z-value	p	Lower	Upper
Ekstraversija	→ Klestejimas	0.614	0.114	5.388	< .001	0.391	0.837
Sutariamumas	→ Klestejimas	0.566	0.105	5.380	< .001	0.360	0.772
Samoningumas	→ Klestejimas	0.044	0.119	0.367	0.713	-0.189	0.276
Neurotiskumas	→ Klestejimas	-0.184	0.089	-2.058	0.040	-0.359	-0.009
AtvirumasPatirciai	→ Klestejimas	0.349	0.117	2.979	0.003	0.119	0.579

Note. Delta method standard errors, normal theory confidence intervals, ML estimator.

R-Squared

	R^2
Klestejimas	0.521
PsyCap	0.517

Path plot


Eks
Str
Smn
Nrt
AtP
PsC
Kls
0.29
0.24
0.27
0.21
0.07
0.34
0.46
0.16
0.49
0.2
-0.05
0.48
0.45
0.48
-0.58
0.08
0.61
0.08
-0.05

Mediation Analysis

Parameter estimates

Direct effects

						95% Confidence Interval	
		Estimate	Std. Error	z-value	p	Lower	Upper
Ekstraversija	→ Klestejimas	0.617	0.114	5.424	< .001	0.394	0.839
Sutariamumas	→ Klestejimas	0.571	0.105	5.438	< .001	0.365	0.777
Samoningumas	→ Klestejimas	0.003	0.123	0.021	0.983	-0.239	0.244
Neurotiskumas	→ Klestejimas	-0.165	0.091	-1.815	0.069	-0.342	0.013
AtvirumasPatirciai	→ Klestejimas	0.346	0.117	2.962	0.003	0.117	0.576

Note. Delta method standard errors, normal theory confidence intervals, ML estimator.

Indirect effects

							95% Confidence Interval	
			Estimate	Std. Error	z-value	P	Lower	Upper
Ekstraversija	→ Demesingumas	→ Klestejimas	-0.003	0.008	-0.322	0.747	-0.019	0.014
Sutariamumas	→ Demesingumas	→ Klestejimas	-0.005	0.009	-0.597	0.551	-0.022	0.012
Samoningumas	→ Demesingumas	→ Klestejimas	0.041	0.035	1.159	0.246	-0.028	0.110
Neurotiskumas	→ Demesingumas	→ Klestejimas	-0.019	0.017	-1.113	0.266	-0.054	0.015
AtvirumasPatirciai	→ Demesingumas	→ Klestejimas	0.003	0.009	0.320	0.749	-0.014	0.020

Note. Delta method standard errors, normal theory confidence intervals, ML estimator.

Total effects

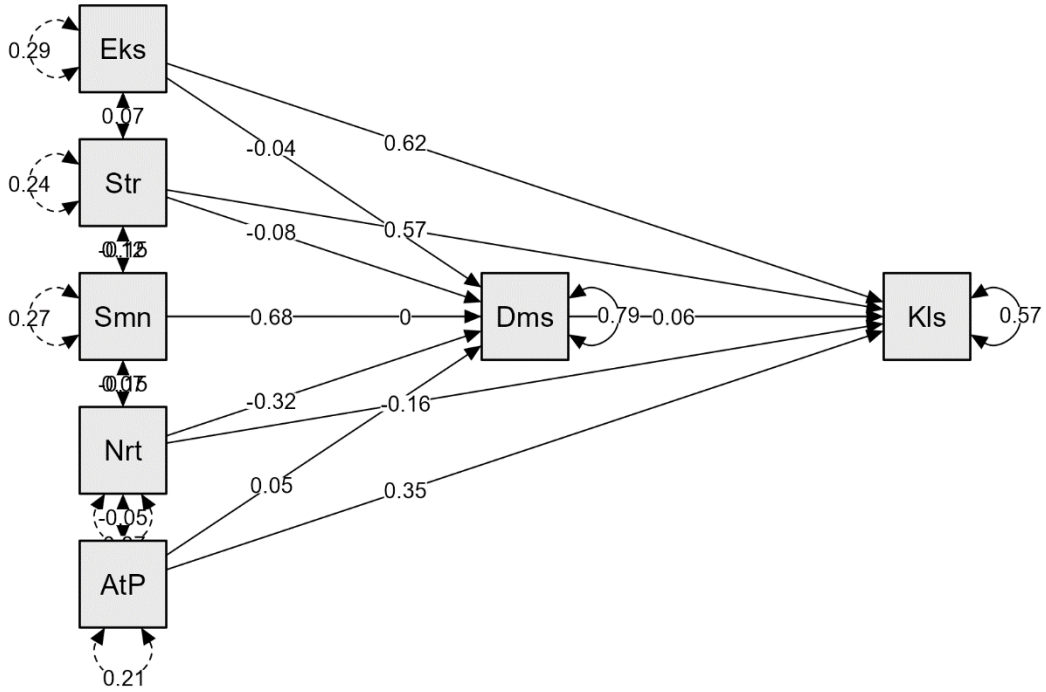
						95% Confidence Interval	
		Estimate	Std. Error	z-value	p	Lower	Upper
Ekstraversija	→ Klestejimas	0.614	0.114	5.388	< .001	0.391	0.837
Sutariamumas	→ Klestejimas	0.566	0.105	5.380	< .001	0.360	0.772
Samoningumas	→ Klestejimas	0.044	0.119	0.367	0.713	-0.189	0.276
Neurotiskumas	→ Klestejimas	-0.184	0.089	-2.058	0.040	-0.359	-0.009
AtvirumasPatirciai	→ Klestejimas	0.349	0.117	2.979	0.003	0.119	0.579

Note. Delta method standard errors, normal theory confidence intervals, ML estimator.

R-Squared

	R^2
Klestejimas	0.428
Demesingumas	0.210

Path plot


Eks
Str
Smn
Nrt
AtP
Dms
Kls
0.29
0.24
0.27
0.07
-0.04
0.62
-0.08
0.57
0.68
0
0.79
0.06
0.57
-0.32
0.16
0.05
0.35
-0.05
0.21