



# SVEIKATOS PSICHOLOGIJA LIETUVOJE: KUR ATĖJOME IR KUR EINAME?

Sveikatos psichologijos VDU 20-čiui paminėti



Pranešimų santraukų leidinys



VYTAUTO  
DIDŽIOJO  
UNIVERSITETAS

Psichologijos  
katedra

**EuroPsy**  
Akredituotas renginys 2020/040

2021 m. balandžio 7 d.



# SVEIKATOS PSICHOLOGIJA LIETUVOJE: KUR ATĖJOME IR KUR EINAME?

Sveikatos psichologijos VDU 20-čiui paminėti

2021 M. BALANDŽIO 7 D.

Konferencija skirta medicinos psichologams, psichologams, psichologijos studentams ir absolventams, kitų sričių atstovams, besidomintiems sveikatos psichologija.

Konferencija vyks nuotoliniu būdu.

Dalyviams bus išduodamas 7 akd. val. kvalifikacijos kėlimo pažymėjimas.

## PROGRAMA

- 9.00 – 9.30 REGISTRACIJA
- 9.30 – 9.40 VDU Rektoriaus sveikinimo žodis
- 9.40 – 10.20 PLENARINIS PRANEŠIMAS  
*Prof. dr. Antanas Goštautas Sveikatos psichologijos mokslas ir praktika Lietuvoje: ištakos ir perspektyvos*
- 10.20 – 10.45 Dr. Romualdas Žekas *Sveikatos psichologų integravimas į savivaldybės sveikatos sistemą: bendradarbiavimo su universitetu patirtis*
- 10.45 – 11.05 Prof. dr. Aidas Perminas *Psichologinių elgsenos veiksnių ryšys su išeminės širdies ligos išsivystymu*
- 11.05 – 11.25 Prof. dr. Liuda Šinkariova *Depresiško prognozinė reikšmė sergamumui bei mirštamumui nuo išeminės širdies ligos*
- 11.25 – 11.45 Doc. dr. Loreta Gustainienė *Psichologiniai metodai padidėjusiam kraujospūdžiui mažinti: patirtis ir perspektyva*
- 11.45 – 12.45 PIETŪS
- 12.45 – 13.05 Dr. Raimonda Petrolienė *Motyvuojantis pokalbis sergantiesiems išemine širdies liga. Kaip ir ką veikia?*
- 13.05 – 13.25 Doc. dr. Rytis Pakrošnis *Į sprendimus sutelkta terapija sveikatos stiprinimui ir psichologinio funkcionavimo gerinimui*
- 13.25 – 13.45 Dr. Gabija Jarašiūnaitė - Fedosejeva *Asmenų pasižyminčių A Tipo elgsena psichofiziologinis atsakas į stresorius*
- 13.45 – 14.05 Doc. dr. Brigita Miežienė *Antrinei diabeto prevencijai svarbūs motyvaciniai susveikata susijusio elgesio veiksniai*
- 14.05 – 14.30 KAVOS PERTRAUKA
- 14.30 – 14.50 Doc. dr. Laura Šeibokaitė *Sveikatai pavojingo elgesio formos ir jų ryšiai paauglystėje ir jaunystėje*
- 14.50 – 15.10 Prof. dr. Kristina Žardeckaitė – Matulaitienė *Psichologinės rūkymo profilaktikos galimybės paauglystėje*
- 15.10 – 15.30 Dokt. Karina Kravčenko *Socialinių normų teorijos prielaidomis paremta alkoholio vartojimo prevencija*
- 15.30 – 15.40 Konferencijos uždarymas

## **SVEIKATOS PSICHOLOGŲ INTEGRAVIMAS Į SAVIVALDYBĖS SVEIKATOS SISTEMĄ: BENDRADARBIAVIMO SU UNIVERSITETU PATIRTIS**

### **INTEGRATION OF HEALTH PSYCHOLOGISTS INTO THE MUNICIPAL HEALTH SYSTEM: EXPERIENCE OF COOPERATION WITH THE UNIVERSITY**

Dr. Romualdas Žekas, Kauno m. savivaldybė

Kauno rajonas turi išskirtinai geras galimybes pasinaudoti Kauno miesto universitetų moksliniu kapitalu. Dėka glaudžių ir dalykiškų santykių su VDU Psichologijos katedra ir prof. Antanu Goštautu, Kauno rajono savivaldybė nuo 1990 m. buvo stipriai „psichologizuota“. Atlikta daug mokslinių ir taikomojo mokslo tyrimų, organizuotos apie trys dešimtys intensyvaus psichologinio bendravimo stovyklų vyresniųjų klasių moksleiviams ir keletą metų vykdytos tęstinės jaunesniųjų klasių moksleivių žalingų medžiagų vartojimo prevencijos programos. Septyniose gydymo įstaigose, turinčiose po kelias nemedikamentinio kraujospūdžio reguliavimo grupes dirbo specialiai VDU paruoštos slaugytojos. Atlikti du, apimantys dideles respondentų kohortas, gyventojų gyvenimo kokybės (PSO 100) tyrimai. Organizuota daug seminarų, konferencijų. Savivaldybės gydytojai, psichikos sveikatos priežiūros specialistai, slaugytojai, vėliau ir visuomenės sveikatos, socialinės rūpybos specialistai, mokytojai, mokyklose dirbantys psichologai ir socialiniai darbuotojai, politikai turėjo unikalią galimybę pagerinti savo kvalifikaciją psichinės sveikatos ir elgsenos formavimo srityse. Keliems tūkstančiams moksleivių ir jų tėvų buvo taikomos įvairios psichologinio poveikio priemonės, orientuotos į prosocialių nuostatų ir vertybių formavimą. Pokyčiai buvo „matuojami“, vertinami ir aptariami. Turėjo naudoti ir universitetas. Įvairiuose projektuose dalyvavo šimtai studentų, kurie įgavo praktinės patirties. Susipažino su savivaldybės darbo organizavimu, sveikatos priežiūros, švietimo ir kitų sektorių veiklomis. Būsimiems ir jau turintiems diplomus psichologams buvo naudinga praktinė patirtis akademinės žinias pritaikant realiame gyvenime, patikrinant teorinius modelius. Padėjo geriau suprasti kaip dirba įvairios savivaldybės įstaigos, kaip vyksta bendradarbiavimas tarp sektorių ir net kaip realybėje veikia įstatymai. Buvo vertinamas įvairių metodų ir priemonių efektyvumas. Bendro darbo rezultatai ir tyrimų duomenys buvo apibendrinti keliolikoje straipsniu, įvairaus lygio vietinių, nacionalinių ir tarptautinių renginių pranešimuose. Vykdyto projekto ir sukauptos patirties pagrindu buvo sėkmingai apginta disertacija.

Glaudus ir intensyvus darbas su VDU Psichologijos katedra ugdė geresnę savivaldybės sveikatos organizatorių sampratą ir padėjo savivaldybei orientuoti darbą geresnės bendruomenės sveikatos siekimo kryptimi. Buvo bendradarbiaujama su savivaldybės švietimo centru, vykdomi bendri projektai sveikatą stiprinančiose mokyklose. Prof. A. Goštautas prisidėjo įkuriant pirmąjį Lietuvoje sveikatą stiprinantį A. Stulginskio universitetą ir 2012 metais įsteigiant pirmąjį Lietuvoje sveikatą stiprinantį Kauno regioną. Tapo jo konsultantų tarybos nariu.

Įvertinant keliolikos metų patirtį, belieka apgailestauti, kad nebuvo pasiekta daugiau.

-Nepavyko PSP lygio įstaigose įdiegti nemedikamentinį kraujospūdžio reguliavimą.

-Neuvo sklandus darbas su visuomenės sveikatos biurais, į kuriuos dėjome dideles viltis.

-Nepakankamai efektyviai dirba ir psichikos sveikatos priežiūros įstaigos, veikla neorientuota į profilaktiką.

-Sveikatos psichologas sunkiai „išsirašo“ į veikiančią sistemą.

---

## PSICHOLOGINIŲ ELGSENOS VEIKSNIŲ RYŠYS SU IŠEMINĖS ŠIRDIES LIGOS IŠSIVYSTYMU

### RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL-BEHAVIORAL FACTORS AND DEVELOPMENT OF ISCHEMIC HEART DISEASE

Dr. Aidas Perminas, VDU, Psichologijos katedra

**Įvadas.** Širdies ir kraujagyslių ligų psichologinės profilaktikos problema tebėra aktuali, nes širdies ir kraujagyslių ligos yra dažniausia Lietuvos gyventojų mirties priežastis, daro įtaką didelei daliai kasmetinio pastovaus ir laikino gyventojų nedarbingumo atvejų. Rizikos veiksnių, skatinančių išeminę širdies ligą (IŠL), ieškoma perspektyviniuose epidemiologiniuose tyrimuose. Nustatyta įvairių somatinių rizikos veiksnių įtaka sergamumui bei mirtingumui nuo IŠL, tačiau tradiciniais rizikos veiksniais pavyksta paaiškinti tik dalį sergamumo šia liga. Tai paskatino ieškoti kitų rizikos veiksnių - demografinių, socialinių, psichologinių ir emocinių, tokių kaip socialinė klasė ir padėtis, išsimokslinimo lygis, religija, šeimyninė padėtis, profesija, darbo krūvis, socialinis ir geografinis mobilumas, nerimas, neurotiškumas, gyvenimo įvykiai, pokyčiai ir netektys, pasitenkinimas gyvenimu, streso įveikimo mechanizmai.

**Tikslas** – nustatyti psichologinių elgsenos veiksnių ryšį su miokardo infarkto išsivystymu vidutinio amžiaus vyrų grupėje.

**Tyrimo dalyviai.** 1856 vidutinio amžiaus vyrai, KRIS (Kauno – Roterdamo intervencinė studija) programos dalyviai, kuriu pirminis ištyrimas buvo atliktas 1972-1974 metais Kardiologijos instituto Medicininės psichologijos ir sociologinių tyrimų laboratorijoje. Duomenys apie naujus IŠL atvejus rinkti iki 1997 m. sausio 1 dienos.

**Metodai.** A tipo elgsens nustatytas D. Dženkinso klausimynas (Jenkins Activity Survey - JAS) (Jenkins ir kt., 1979]), psichosocialinis stresas vertintas Reederio skale (Reeder ir kt., 1984), rūkymas ir alkoholio vartojimas buvo nustatyti užduodant atitinkamą klausimą. Somatiniai rizikos veiksniai vertinti pagal PSO kriterijus.

**Rezultatai ir išvados.** Susirgimas miokardo infarktu per 25 metus yra susijęs su pirminio psichologinio ištyrimo metu nustatyta bendra A tipo dispozicija, polinkiu pirmauti, psichosocialiniu stresu, amžiumi pirminio tyrimo metu ir aukštuoju išsimokslinimu nepriklausomai nuo somatinių rizikos veiksnių. Susirgimas kartotiniu miokardo infarktu yra susijęs su bendra A tipo dispozicija, polinkiu pirmauti ir nekantrumu, nepriklausomai nuo somatinių rizikos veiksnių (sistolinio ir diastolinio kraujospūdžio, cholesterolio, gliukozės ir kūno

masės indekso). Mirtis nuo miokardo infarkto yra susijusi su psichosocialiniu stresu ir atsakingumu nepriklausomai nuo somatinių rizikos veiksnių. Konsonantinis rūkymas turi ryšį su miokardo infarktu bei mirtimi nuo IŠL.

**Reikšminiai žodžiai:** išeminė širdies liga, A tipo elgesys, stresas, rūkymas, sergamumas.

---

## DEPRESIŠKUMO PROGNOSTINĖ REIŠMĖ SERGAMUMUI BEI MIRŠTAMUMUI NUO IŠEMINĖS ŠIRDIES LIGOS

### PROGNOSTIC SIGNIFICANCE OF DEPRESSION FOR MORBIDITY AND MORTALITY FROM ISCHEMIC HEART DISEASE

Dr. Liuda Šinkariova, VDU, Psichologijos katedra

**Įvadas.** Depresija, kaip ir išeminė širdies liga (IŠL), yra viena iš labiausiai paplitusių ligų, ir vis dažniau šie susirgimai diagnozuojami kartu. Toks koegzistavimas kelia klausimą, koks yra tarp šių ligų ryšys, kaip jos veikia viena kitą. Depresijos ir IŠL ryšys dažniausiai tiriamas dviem aspektais: kaip šios ligos bei mirties nuo jos prediktorius ir kaip IŠL sukeltas psichikos sutrikimas. Ikiklinikinės depresijos (depresiškumo) paplitimas 10 kartų viršija klinikinės depresijos paplitimą. Toks depresiškumo paplitimas patvirtina, kad šis sutrikimas reprezentuoja svarbią, bet iki šiol nepripažįstamą visuomenės sveikatos problemą. Tai skatina domėtis ikiklinikinio depresiškumo poveikį žmogaus gyvenimui, somatinei jo būsenai, o šiame darbe - IŠL išsivystymui ir mirtingumui nuo šios ligos.

**Tikslas** – nustatyti Kauno m. vyresnio amžiaus gyventojų depresiškumo ir IŠL bei jos rizikos veiksnių sąsajas, įvertinti depresiškumo poveikį sergamumui IŠL ir mirtingumui.

**Tyrimo dalyviai.** Imtį sudarė 3025 Kauno m. 40-59 metų amžiaus vyrai, Išeminės širdies ligos daugiafaktorinės profilaktikos programos dalyviai. Pirminis ištyrimas atliktas 1977-1980 m. Kardiologijos instituto Medicininės psichologijos ir sociologinių tyrimų laboratorijoje. Tirtieji asmenys buvo stebimi 20 metų, naudojant mirčių ir IŠL registrą.

**Metodai.** Depresiškumui įvertinti naudota Minesotos daugiaprofilinio asmenybės inventarijaus (MMPI) depresijos skalė. MMPI lietuviškas variantas paruoštas 1970 m. (A. Goštautas, 1970). Rūkymo ir alkoholio vartojimo ypatumai buvo nustatyti užduodant atitinkamus klausimus. Somatiniai rizikos veiksniai vertinti pagal PSO kriterijus. Somatiniaisiai rizikos veiksniai (sistolinė ir diastolinė hipertenzija; hipercholesterolemija; hiperglikemija; padidėjęs KMI) vertinti pagal PSO kriterijus.

**Rezultatai ir išvados.** Tiriamųjų, kuriems per pradinį sveikatos patikrinimą nustatyta IŠL, bendro depresiškumo įvertinimas buvo aukštesnis, palyginti su tiriamaisiais be IŠL patologijos. Nustatyta, kad depresiškumas turi įtakos naujiems IŠL atvejams išsivystyti. Tiriamųjų,

kuriems per 5 metus išsivystė IŠL, bendro depresiškumo vidutinis įvertinimas buvo aukštesnis, palyginti su tiriamaisiais, kuriems IŠL neišsivystė. Nustatyta, kad depresiškumas reikšmingas IŠL išsivystymui, įvertinus kitus rizikos veiksnius: regresinės analizės metodu, nustatyta, kad padidėjęs depresiškumas padidina tikimybę susirgti IŠL per 5 metus 1,22 karto ( $p < 0,01$ ). Nustatyta sergantiems IŠL depresiškumo reikšmė mirtingumui. Pradinio tyrimo metu sirgusių IŠL aukštesnio depresiškumo respondentų grupėje nustatytas didesnis mirštamumas per 10 metų palyginti su mažesnio depresiškumo tiriamaisiais. Regresine analize, įvertinus kitus rizikos veiksnius, nustatyta, kad sergantiesiems IŠL depresiškumas padidina tikimybę numirti per 10 metų 1,45 karto ( $p < 0,03$ ). Tokio ryšio negauta, analizuojant mirtingumą, priklausomai nuo depresiškumo nesirgusių IŠL pradinio tyrimo metu.

**Reikšminiai žodžiai:** išeminė širdies liga, depresiškumas, mirtingumas, sergamumas, vyresnio amžiaus vyrai.

---

## PSICHOLOGINIAI METODAI PADIDĖJUSIAM KRAUJOSPŪDŽIUI MAŽINTI: PATIRTIS IR PERSPEKTYVA

### PSYCHOLOGICAL METHODS FOR REDUCTION OF ELEVATED BLOOD PRESSURE: EXPERIENCE AND PERSPECTIVES

Doc. dr. Loreta Gustainienė, VDU, Psichologijos katedra

**Įvadas.** Padidėjęs arterinis kraujo spaudimas – vienas iš širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksnių. Padidėjęs kraujospūdis diagnozuojamas maždaug pusei suaugusių gyventojų. Dažniausias padidėjusio kraujospūdžio korekcijos būdas yra medikamentinis, tačiau labai svarbu ir sveikatai palanki gyvenmena (mityba, fizinis aktyvumas, streso valdymas ir pan.), ypač tais atvejais, kai kraujospūdis padidėjęs nedaug. Todėl labai svarbu ieškoti veiksmingų nemedikamentinių psichologinių būdų padidėjusiam kraujospūdžiui koreguoti.

**Tyrimo tikslas.** Įvertinti raumenų relaksacijos efektyvumą kraujo spaudimui mažinti bei gyvenimo stiliui keisti profilaktinių užsiėmimų kurso metu tarp gyventojų su padidėjusiu kraujo spaudimu.

**Tyrimo dalyviai.** 675 Kauno miesto gyventojai, dalyvavę tarptautinėje programoje MONICA, kuriems buvo nustatytas padidėjęs arterinis kraujo spaudimas. Tyrimo metodai – progresuojančiosios raumenų relaksacijos, diskusijos bei mišrūs užsiėmimai nedidelėse grupėse asmenų su padidėjusiu kraujospūdžiu.

**Rezultatai.** Sistolinis ir diastolinis arterinis kraujospūdis vyrams ir moterims taikant įvairias psichologinio poveikio priemones mažėja, tačiau nevienodu lygmeniu. Gyvenimo stilius taip pat kito sveikatai palankia linkme, tačiau taip pat nevienodai skirtingo tipo užsiėmimuose.

**Išvada.** Psichologiniai metodai yra efektyvus būdas padidėjusiam arteriniam kraujo spaudimui mažinti bei gyvenimui keisti sveikatai palankia linkme.

# MOTYVUOJANČIO POKALBIO GALIMYBĖS SERGANČIŪJŲ ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGOMIS REABILITACIJOJE

## POSSIBILITIES OF MOTIVATIONAL INTERVIEWING IN THE REHABILITATION OF PATIENTS WITH CARDIOVASCULAR DISEASES

Dr. Raimonda Petrolienė, LSMU

**Įvadas.** Sergančiųjų širdies ir kraujagyslių ligomis (ŠKL) reabilitacijoje daug dėmesio yra skiriama fizinės sveikatos atstatymui, tačiau psichologiniai sveikimo aspektai, susiję su motyvacija gyvensenos pokyčiams, dažnai nuvertinami. Motyvuojantis pokalbis (MP) (angl. *motivational interviewing*) gali būti tinkama intervencija keisti sveikatai nepalankų elgesį reabilitacijoje.

**Tikslas** – įvertinti MP galimybes stiprinant sergančiųjų ŠKL motyvaciją keisti sveikatai nepalankų elgesį ir keičiant subjektyviai vertinamą elgesį reabilitacijoje bei praėjus trims mėnesiams po jos.

**Metodai.** Kvaziekperimentas buvo vykdomas VšĮ Abromiškių reabilitacijos ligoninėje, pacientus apklausiant reabilitacijos pradžioje (N=362), pabaigoje (N=320) ir praėjus trims mėnesiams po reabilitacijos (N=169). Klausimyną sudarė sociodemografinės charakteristikos, su sveikata susijusio elgesio ypatumai ir Pasirengimo pokyčiui klausimynai (Petrolienė, Jušinskaitė, Šinkariova, 2014 pagal Rollnick, Heather, Gold, Hall, 1992). Tiriamieji buvo skirstomi į poveikio (MP konsultacijos ir įprastas gydymas) ir lyginamąją (įprastas gydymas) grupes. Tyrimo duomenys apdoroti SPSS 20.0 taikant blokuotųjų duomenų dispersinę analizę ANOVA.

**Rezultatai.** Statistinės analizės ANOVA rezultatai atskleidė, kad motyvacijos keisti fizinį aktyvumą ir mitybą įverčių vidurkiai statistiškai reikšmingai padidėjo nuo reabilitacijos pradžios iki pabaigos ir poveikio grupėje kitimas buvo didesnis ( $p < 0,05$ ). Tuo tarpu subjektyviai vertinamo fizinio aktyvumo ir mitybos įpročių kitimai nuo tiriamosios grupės nepriklausė nei reabilitacijos laikotarpiu, nei praėjus trims mėnesiams po reabilitacijos ( $p > 0,05$ ).

**Išvados.** Pacientai, lankę MP konsultacijas, reabilitacijos pabaigoje buvo labiau motyvuoti keisti fizinio aktyvumo ir mitybos įpročius nei gavę tik įprastą gydymą. Netikėta buvo tai, kad MP nesisiejo su sergančiųjų ŠKL fizinio aktyvumo ir mitybos pokyčiais nei reabilitacijos laikotarpiu, nei praėjus trims mėnesiams po reabilitacijos.

**Reikšminiai žodžiai:** motyvuojantis pokalbis, širdies ir kraujagyslių ligos, reabilitacija, su sveikata susijęs elgesys, motyvacija

# Į SPRENDIMUS SUTELKTA TERAPIJA SVEIKATOS STIPRINIMUI IR PSICHOLOGINIO FUNKCIONAVIMO GERINIMUI

## SOLUTION-FOCUSED THERAPY FOR IMPROVING HEALTH AND PSYCHOLOGICAL FUNCTIONING

Dr. Rytis Pakrošnis, VDU, Psichologijos katedra

**Įvadas.** XX a. pabaigoje JAV užgimusi į sprendimus sutelkta terapija, besiremianti konstruktyvizmo filosofija, sisteminiu požiūriu ir veiksmingiausių terapinių elementų tyrinėjimų rezultatais, pabrėžia klientų ekspertiškumą projektuojant ir įgyvendinant pokyčius, siekiant pokyčių ragina susitelkti ties asmens norimos ateities detalizavimu, sėkmingos patirties, stiprybių ir išteklių analizavimu, mažų realių žingsnių nusimatymu bei išbandymu ir teigiamų pokyčių analize. Sveikatos priežiūros sistemoje į sprendimus sutelktos terapija taikoma plačiai ir neapsiriboja individualiu konsultavimu – kuriamos grupinės prevencijos ir intervencijos programos, savi-pagalbos priemonės. Per gana trumpą laiką ši kryptis užsitarnavo sveikatos priežiūros specialistų, klientų ir politikos formuotojų pasitikėjimą, sukaupe didelį jos veiksmingumą patvirtinančių tyrimų rezultatų kraitį ir atrado pritaikymą už psichoterapijos ir sveikatos priežiūros ribų (švietime, organizacijų vystyme ir kt.). Vytauto Didžiojo universitete į sprendimus sutelkta terapija dėstoma studentams, diegiama praktikoje ir tyrinėjama moksliskai beveik nuo pat sveikatos psichologijos krypties universitete atsiradimo.

**Tikslas.** Pranešime apžvelgiami autoriaus su kolegomis ir sveikatos psichologijos studentais per beveik 20 m. atliktų į sprendimus sutelktos terapijos idėjomis grįstų individualių, grupinių ir savi-pagalbos intervencijų veiksmingumo, siekiant įvairių tikslinių grupių sveikatos stiprinimo ir psichologinio funkcionavimo gerinimo, tyrimų rezultatai ir taikymo sveikatos psichologo darbe perspektyvos.

**Metodai.** Pranešime pristatomi skirtingų formų į sprendimus sutelktos terapijos principais grįstų intervencijų kvazi-eksperimentinių veiksmingumo tyrimų skirtingose tiriamųjų grupėse rezultatai: pirminės psichikos sveikatos priežiūros centruose gydomų paauglių individualus konsultavimas; psichiatrijos stacionare gydomų paauglių grupinis konsultavimas; rūkymo prevencijos grupiniai užsiėmimai mokiniam; kompiuterinės savi-pagalbos programa studentams ir sveikos gyvensenos pokyčių siekiančioms moterims. Veiksmingumui įvertinti tyrimuose naudoti tiek subjektyvūs, tiek standartizuoti vertinimo metodai.

**Rezultatai ir išvados.** Tyrimų rezultatai atskleidžia, kad skirtingos į sprendimus sutelktos terapijos idėjomis grįstos intervencijos skirtingoms tikslinėms grupėms padeda siekti pokyčių tiek subjektyviu klientų vertinimu, tiek vertinant standartizuotais metodais ir sveikatos psichologo darbe gali būti pritaikytos labai plačiai ir skirtingais tikslais.

**Reikšminiai žodžiai:** į sprendimus sutelkta terapija; psichologinės intervencijos; psichologinės pagalbos veiksmingumas; sveikatos stiprinimas; psichologinio funkcionavimo gerinimas



# ASMENŲ PASIŽYMINČIŲ A TIPO ELGSENA PSICHOLOGINIS ATSAKAS Į STRESORIUS

## PSYCHOPHYSIOLOGICAL RESPONSE TO STRESSORS OF INDIVIDUALS WITH TYPE A BEHAVIOR PATTERN

Dr. Gabija Jarašiūnaitė – Fedosejeva, VDU, Psichologijos katedra

**Įvadas.** Vienas iš daugiausiai tyrinėtų asmenybinių rizikos veiksnių išeminei širdies ligai – A tipo elgsena, o vienas iš labiausiai pagrįstų A tipo elgsenos ir ligų išsivystymo mechanizmų – šia elgsena pasižyminčių asmenų perdėtas atsakas į stresorius, kurį sudaro didesnis nei įprasta (nei kitų asmenų) reaktyvumas ir lėtesnis rodiklių atsistatymas po stresoriaus. Visgi, tyrimai vertinantys A tipo elgsena pasižyminčių asmenų atsaką į stresorius yra kontraversiški, tad šio tyrimo tikslas buvo įvertinti ar A tipo elgsena pasižymintys asmenys turi didesnę psichofiziologinį atsaką į stresorius.

**Metodai.** Tyrime dalyvavo 169 studentai (108 A tipo ir 61 B tipo elgsenos). Tyrimo dalyviams buvo pateikti 4 skirtingi stresoriai (1 fizinis ir 3 psichologiniai, iš kurių 2 skirti sužadinti A tipo elgseną) ir fiksuojamas jų psichofiziologinis atsakas į stresorius vertinant odos laidumo, odos temperatūros, širdies susitraukimų dažnio bei kvėpavimo dažnio pokyčius laukiant stresoriaus, stresoriaus metu ir rodikliams atsistatant po poveikio. Taip pat buvo vertinamas ir emocinis tyrimo dalyvių atsakas į stresorius panaudojant C. R. Carlson et al. (1989) emocinio įvertinimo skalę.

**Rezultatai ir išvados.** Tyrimo rezultatai parodė, kad A tipo elgsena pasižyminčių asmenų psichofiziologinis atsakas į stresorius nėra didesnis, nei B tipo elgsena pasižyminčių asmenų, išskyrus vieną išimtį: A tipo elgsena pasižyminčių merginų psichofiziologinis atsakas fizinio stresoriaus metu (nustatytas odos temperatūros rodikliu) yra didesnis nei B tipo elgsena pasižyminčių merginų.

**Reikšminiai žodžiai:** A tipo elgsena, psichofiziologinis atsakas į stresorius

---

## ANTRINEI DIABETO PREVENCIJAI SVARBŪS MOTYVACINIAI SU SVEIKATA SUSIJUSIO ELGESIO VEIKSNIAI

### MOTIVATIONAL INDICATORS OF HEALTH-RELATED BEHAVIOR THAT ARE IMPORTANT FOR THE SECONDARY PREVENTION OF DIABETES

Dr. Brigita Miežienė, Lietuvos sporto universitetas, Fizinio ir socialinio ugdymo katedra

**Įvadas.** Pagrindinis diabeto gydymo tikslas – normalizuoti gliukozės kiekį kraujyje ir taip apsaugoti nuo diabeto komplikacijų, laikantis sveikatai palankaus elgesio (IDF, ADA, 2013), kuris apima subalansuotą mitybą, reguliarių fizinį aktyvumą ir reguliarią gliukozės kiekio kraujyje stebėseną, insulino ir/arba kitų diabetinių vaistų vartojimą. Optimaliai glikemiją kontroliuoja vos 13 proc. pirmo ir 21 proc. sergančiųjų antro tipo diabetu. Nustatyta, kad motyvacija yra svarbus elgesį lemiantis veiksnys. Todėl svarbu išsiaiškinti koreguotinus – motyvaciją elgesiui didinančius veiksnius. Šio tyrimo tikslas išanalizuoti apsisprendimo ir planuoto elgesio teorijų konstruktyvumą tarpusavio ryšius ir reikšmę formuojant sveikatai palankios diabeto kontrolės ketinimus.

**Metodai.** Tyrime analizuoti 394 tiriamųjų duomenys. Iš jų 164, sergančių pirmojo tipo diabetu (41,6 proc.) ir 230 (58,4 proc.) sergantys 2-ojo tipo cukriniu diabetu. Apklausai naudoti: Savarankiškos diabeto kontrolės klausimynas (angl. Summary of Diabetes Self-Care Activities (SDSCA)) (Toobert, Hampson, Glasgow, 2000); Modifikuotas sveikatos priežiūros klimato klausimynas (angl. Modified health care climate questionnaire (HCCQ)); Williams et al., 1996); Gydymo savireguliacijos klausimynas (angl. Treatment Self-Regulation Questionnaire (TSRQ)). Planuoto elgesio teorijos konstruktai buvo sukurti remiantis vadovais klausimynams planuoto elgesio teorijos rėmuose rengti (Ajzen, 2006).

**Rezultatai ir išvados.** Su ketinimais subalansuotai maitintis, būti fiziškai aktyviu ir vartoti cukraus kiekį kraujyje reguliuojančius vaistus labiausiai siejasi suvokta elgesio kontrolė ( $\beta$  kinta nuo 0,32 iki 0,61, priklausomai nuo diabeto tipo ir elgesio). Nustatyta, kad parama autonomijai netiesiogiai prie ketinimų formavimo prisideda per autonominę motyvaciją ir suvoktą elgesio kontrolę fizinio aktyvumo, subalansuotos mitybos kontekstuose abiejose sergančiųjų CD grupėse ir cukraus kiekio kraujyje stebėsenos kontekste sergančiųjų CD2 grupėje. Mediatorių, perduodančių autonominės motyvacijos efektą, vaidmenį dažniausiai vaidina nujaučiamas nusivylimas, subjektyvios normos ir suvokta elgesio kontrolė.

**Išvados.** Į šiuos rezultatus svarbu atkreipti dėmesį pirminės ir antrinės sveikatos priežiūros specialistams ir bendravimo su sergančiuoju procese maksimaliai tiksliai ir suprantamai apibūdinti gydymo režimo laikymosi/nesilaikymo pasekmes, stiprinti sergančiųjų pasitikėjimą savo galimybėmis elgtis vienaip ar kitaip, padėti ugdyti sveikatai palankaus elgesio įgūdžius, palaikyti morališkai ir naudoti kitus paramos autonomijai būdus.

**Reikšminiai žodžiai:** diabetas, fizinis aktyvumas, mityba, cukraus kiekio kraujyje kontrolė.

## SVEIKATAI PAVOJINGO ELGESIO FORMOS IR JŲ RYŠIAI PAAUGLYSTĖJE IR JAUNYSTĖJE

### THE HEALTH-COMPROMISING BEHAVIOUR: ITS FORMS AND INTERCONNECTIONS IN ADOLESCENCE AND YOUTH

Dr. Laura Šeibokaitė, VDU, Psichologijos katedra

**Įvadas.** Šis pranešimas skirtas sveikatai pavojingo elgesio kaip vieno elgesio „sindromo“, kuris pasireiškia skirtingomis formomis, analizei. Teorija nurodo, kad skirtingos sau ir kitiems žalingos elgesio formos susijusios tarpusavyje, nes paauglystėje ir jaunystėje šis elgesys atlieka panašią funkciją jauno žmogaus gyvenime.

**Tikslas.** Pranešime pristatomi empirinio tyrimo duomenys, kuriuo siekiama įvertinti, ar save ir kitus žalojantis elgesys gali būti aprašytas tais pačiais psichosocialiniais veiksniais.

**Metodai.** Tyrimas atliktas vieno Lietuvos miesto visose mokyklose. Pakartotinai 3 metus iš eilės tirti visi tyrimo dieną klasėje buvę 5-12 klasių mokiniai. Iš viso analizuoti 8183 mokinių duomenys. Save ir kitus žalojančio elgesiui ir su juo susijusiems veiksniams tirti naudotas savižinos klausimynas, sudarytas iš paauglių psichologinio funkcionavimo ypatumų klausimyno, sveikatos ir su sveikata susijusio elgesio skalių.

**Rezultatai ir išvados.** Nustatyta, kad tabako, alkoholio, kitų narkotinių medžiagų vartojimas, agresyvus ir savižudiškas elgesys gali būti suprantami kaip vieno elgesio konstrukto dalys, tačiau tik mergaitėms. Pablogėjusi nuotaika, prastesni santykiai su mokytojais ir neigiamas požiūris į mokymąsi prognozuoja visas tris save ir kitus žalojančio elgesio formas. Kai kurie psichosocialiniai veiksniai yra priešingai susiję su save ir kitus žalojančio elgesio formomis – prastesnė subjektyvi sveikata prognozuoja tabako, alkoholio ir kitų narkotinių medžiagų vartojimą, geresnė subjektyvi sveikata – agresyvų elgesį, prastesnis savęs vertinimas prognozuoja savižudišką elgesį, geresnis savęs vertinimas – tabako, alkoholio ir kitų narkotinių medžiagų vartojimą. Šio elgesio kitimų analizė atskleidė, kad save ir kitus žalojančio elgesio paauglystės laikotarpiu daugėja, tačiau kinta jo pasireiškimo forma. Save ir kitus žalojančio elgesio kitimai veikiausiai atsiranda dėl amžiaus įtakos, trijų metų kohortos efektas nenustatytas.

---

## PSICHOLOGINĖS RŪKYMŲ PROFILAKTIKOS GALIMYBĖS PAAUGLYSTĖJE

### PSYCHOLOGICAL POSSIBILITIES OF SMOKING PREVENTION IN ADOLESCENCE

Dr. Kristina Žardeckaitė-Matulaitienė, VDU, Psichologijos katedra

**Įvadas.** Pasaulinė sveikatos organizacija (PSO) pabrėžia, jog rūkymas yra vienas iš svarbiausių žmogaus kontroliuojamų veiksnių, susijusių su daugeliu lėtinių ligų bei trumpesne gyvenimo trukme. Dėl šių priežasčių mokslininkai domisi rūkymo priežastis, kuria ir tikrina teorinius rūkymą paaiškinančius modelius bei ieško efektyvių jo paplitimo sumažinimo priemonių, didžiausią dėmesį skirdami paauglių rūkymo profilaktikai, nes paprastai rūkantys asmenys pradeda rūkyti dar iki savo pilnametystės. Tyrimai patvirtina, jog ankstyva intervencija gali atidėti daugelio rūkymo sukeltų lėtinių ligų pradžią bei prailginti gyvenimo trukmę.

**Tikslas.** Įvertinti mokinių rūkymo profilaktikos programos, pagrįstos socialinės įtakos teoriniu modeliu, efektyvumą VI ir VIII klasėse bei išskirti jam įtaką darančius socialinius-demografinius ir psichologinius veiksnius.

**Metodai.** Tyrimas atliktas 2003-2005 metais. Jis apėmė 24 Kauno rajono bendrojo lavinimo mokyklas, kurios buvo atsitiktinai suskirstytos į poveikio ir lyginamąją grupes (po 12 mokyklų). Poveikio grupės mokyklos dar buvo atsitiktinai suskirstytos į intensyvaus ir neintensyvaus poveikio grupes (po 6 mokyklas kiekvienoje iš jų). Poveikio grupės VI ir VIII klasių mokiniams vienerių metų laikotarpiu buvo taikoma rūkymo profilaktikos programa, pagrįsta socialinės įtakos teoriniu modeliu. Rūkymo profilaktikos efektyvumui įvertinti buvo naudojamas GYTS klausimynas, rekomenduojamas PSO planuojant ir įgyvendinant rūkymo profilaktiką mokyklose bei vertinant jos efektyvumą. Iš klausimyno buvo pasirinkti rodikliai, vertinantys mokinių rūkymą, ketinimą rūkyti, įsitikinimą savo gebėjimu atsisakyti rūkyti ir požiūrį į rūkymą. Su mokinių rūkymu susijusiems psichologiniams veiksniams įvertinti naudotas klausimynas, sudarytas iš ankstesniuose VDU Psichologijos katedroje atliktuose tyrimuose apibūtinant klausimynų

**Rezultatai ir išvados.** Tyrimo rezultatai atskleidė, kad Socialinės įtakos teoriniu modeliu pagrįsta rūkymo profilaktikos programa yra iš dalies efektyvi mokinių rūkymo paplitimui sumažinti, tačiau didesnis jos efektyvumas yra susijęs su didesniu jos įgyvendinimo intensyvumu bei su mažiau rūkymui palankiais programos dalyvių psichologiniais ir socialiniais-demografiniais veiksniais.

**Reikšminiai žodžiai.** Rūkymo profilaktika, Socialinės įtakos teorinis modelis, GYTS, paaugliai.

## **SOCIALINIŲ NORMŲ TEORIJS PIELAIDOMIS PAREMTA ALKOHOLIO VARTOJIMO PREVENCIJA**

### **ALCOHOL USE PREVENTION BASED ON ASSUMPTIONS OF SOCIAL NORMS THEORY**

Dokt. Karina Kravčenko, VDU, Psichologijos katedra

Socialinių normų teorija (toliau - SNT) – tai empiriniais tyrimais pagrįstas požūris, kuriuo remiantis kuriamos intervencijos siekiant elgesio pokyčių. Viena labiausiai paplitusių SNT pagrįstų intervencijų pritaikymo sričių – alkoholio vartojimo prevencija. SNT akcentuojama dviejų socialinių normų rūšių – aprašomųjų ir įsakomųjų normų – reikšmė asmens elgesiui. Aprašomosios normos nusako asmens suvokimą apie kitų elgesį (ką daro tam tikros grupės nariai), o įsakomosios normos nurodo asmens suvokimą apie tam tikro elgesio priimtimumą grupėje. Teigiama, kad didžioji dalis asmenų linkę klaidingai tikėti, kad aplinkiniai alkoholį vartoja dažniau ir didesniais kiekiais bei priimtinau vertina vartojimą, nei yra iš tikrųjų. Tyrimų rezultatai parodė, kad toks klaidingas elgesio suvokimas siejamas su paties asmens intensyvesniu vartojimu. Todėl SNT šalininkai teigia, kad siekiant mažinti alkoholio vartojimą, reikia mažinti atotrūkį tarp realios ir suvokiamos elgesio normos pristatant realiai egzistuojančius alkoholio vartojimo paplitimo tam tikroje grupėje ir jos narių nepritarimo šiam elgesiui rodiklius. Nuo SNT tyrinėjimų pradžios - 1986 m., didžiausias mokslininkų dėmesys buvo skiriamas JAV studentų alkoholio vartojimo mažinimui. Tačiau pastaraisiais dešimtmečiais stebima vis daugėjant empirinių tyrimų, kuriuose nagrinėjamos SNT prielaidos bei intervencijų efektyvumas ne tik JAV, bet ir Europos populiacijose, taip pat - jaunesnio amžiaus tiriamųjų, t.y. paauglių, grupėse. Nors ir negausiai, tačiau pastaraisiais metais randama panašaus pobūdžio tyrimų atliekamų ir Lietuvoje. Kadangi SNT pagrįstų intervencijų efektyvumas nėra vienareikšmiškai įrodytas, tai skatina tolimesnius šios srities tyrinėjimus ir galimų prieštaringų rezultatų paaiškinimų paieškas. Iki šiol, didžiausias dėmesys buvo skiriamas socialinių normų (suvokimo apie aplinkinių elgesį ir požiūrį) reikšmei elgesio pokyčiams, tačiau ignoruojama kitų psichologinių veiksnių (pvz., vartojimo motyvų) svarba. Todėl, siekiant geresnio SNT pagrįstų intervencijų veikimo mechanizmo supratimo, svarbu į tai atsižvelgti ateities tyrimuose.