

Eglė BILIŪNIENĖ

DAKTARO DISERTACIJA

JAUNŲ SUAUGUSIŲJŲ  
PSICHOLOGINIO KAPITALO,  
ATJAUTOS SAU IR HEDONINĖS  
BEI EUDEMONINĖS GEROVĖS  
YPATUMAI IR POKYČIAI PRITAIKIUS  
PSICHOLOGINIO KAPITALO IR  
ATJAUTOS SAU INTERVENCIJAS

SOCIALINIAI MOKSLAI,  
PSICHOLOGIJA (S 006)  
VILNIUS, 2024



Mykolas Romeris  
universitetas

MYKOLO ROMERIO UNIVERSITETAS

**Eglė Biliūnienė**

JAUNŲ SUAUGUSIŲJŲ PSICHOLOGINIO  
KAPITALO, ATJAUTOS SAU IR HEDONINĖS  
BEI EUDEMONINĖS GEROVĖS YPATUMAI  
IR POKYČIAI PRITAIKIUS PSICHOLOGINIO  
KAPITALO IR ATJAUTOS SAU INTERVENCIJAS

Mokslo daktaro disertacija  
Socialiniai mokslai, psichologija (S 006)

Vilnius, 2024

Mokslo daktaro disertacija rengta 2013-2023 metais, ginama Mykolo Romerio universitete pagal Vytauto Didžiojo universitetui su Mykolo Romerio universitetu Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2019 m. vasario 22 d. įsakymu Nr. V-160 suteiktą doktorantūros teisę.

*Mokslinė vadovė:*

prof. dr. Aistė Diržytė (Mykolo Romerio universitetas, socialiniai mokslai, psichologija, S 006).

Mokslo daktaro disertacija ginama Mykolo Romerio universiteto ir Vytauto Didžiojo universiteto psichologijos mokslo krypties taryboje:

*Pirmininkė:*

prof. dr. Rasa Pilkauskaitė Valickienė (Mykolo Romerio universitetas, socialiniai mokslai, psichologija, S 006).

*Nariai:*

prof. dr. Ulas Basar Gezgin (Stambulo Galatos universitetas, Turkijos Respublika, socialiniai mokslai, psichologija, S 006);

doc. dr. Loreta Gustainienė (Vytauto Didžiojo universitetas, socialiniai mokslai, psichologija, S 006);

prof. dr. Danielius Serapinas (Mykolo Romerio universitetas, medicinos ir sveikatos mokslai, medicina, M 001);

prof. dr. Jolanta Sondaitė (Mykolo Romerio universitetas, socialiniai mokslai, psichologija, S 006).

Mokslo daktaro disertacija bus ginama viešame psichologijos mokslo krypties tarybos posėdyje 2024 m. spalio 11 d. 11 val. Mykolo Romerio universitete I-414 auditorijoje.

Adresas: Ateities g. 20, 08303 Vilnius.

## TURINYS

1. ĮVADAS .....	6
1.1. Pagrindinių darbe vartojamų sąvokų žodynelis .....	6
1.2. Mokslinė problema ir darbo aktualumas .....	8
1.3. Darbo teorinė ir praktinė reikšmė .....	10
1.4. Tyrimo tikslas, klausimai ir ginamieji teiginiai .....	12
1.5. Tyrimo rezultatų aprobacija.....	13
2. JAUNŲ SUAUGUSIŲJŲ PSICHOLOGINIO KAPITALO, ATJAUTOS SAU IR HEDONINĖS BEI EUDEMONINĖS GEROVĖS YPATUMŲ IR POKYČIŲ PRITAIKIUS PSICHOLOGINIO KAPITALO IR ATJAUTOS SAU INTERVENCIJAS TYRIMO SVARBA IR TEORINĖS PRIELAIDOS .....	15
2.1. Psichologinės gerovės samprata .....	15
2.1.1. Jaunų suaugusiųjų psichologinė gerovė.....	16
2.2. Psichologinio kapitalo samprata ir reikšmė psichologinei gerovei.....	18
2.2.1. Psichologinio kapitalo samprata ir komponentai .....	18
2.2.2. Psichologinio kapitalo reikšmė psichologinei gerovei .....	24
2.3. Atjautos sau samprata ir reikšmė psichologinei gerovei .....	26
2.3.1. Atjautos sau samprata ir komponentai.....	26
2.3.2. Atjautos sau komponentų sąveika.....	29
2.3.3. Atjautos sau reikšmė psichologinei gerovei.....	30
2.4. Psichologinės intervencijos.....	32
2.4.1. Psichologinių intervencijų samprata .....	32
2.4.2. Psichologinio kapitalo intervencijos ypatumai .....	35
2.4.3. Atjautos sau intervencijos ypatumai.....	37
2.5. Literatūros apžvalgos apibendrinimas.....	39
3. JAUNŲ SUAUGUSIŲJŲ PSICHOLOGINIO KAPITALO, ATJAUTOS SAU IR HEDONINĖS BEI EUDEMONINĖS GEROVĖS YPATUMŲ IR POKYČIŲ PRITAIKIUS PSICHOLOGINIO KAPITALO IR ATJAUTOS SAU INTERVENCIJAS TYRIMO METODOLOGIJA .....	42
3.1. Tyrimo duomenų rinkimo strategijos pristatymas .....	42
3.2. Tyrimo dalyviai.....	43
3.3. Tyrimo eiga .....	47
3.4. Tyrimo metodikos.....	49
3.5. Psichologinio kapitalo ir atjautos sau intervencijų procedūra .....	57
3.6. Tyrimo dizainas .....	62
3.7. Statistinės duomenų analizės metodai.....	63

4. JAUNŲ SUAUGUSIŲJŲ PSICHOLOGINIO KAPITALO, ATJAUTOS SAU IR HEDONINĖS BEI EUDEMONINĖS GEROVĖS YPATUMŲ IR POKYČIŲ PRITAIKIUS PSICHOLOGINIO KAPITALO IR ATJAUTOS SAU INTERVENCIJAS TYRIMO REZULTATAI .....66

4.1. Psichologinio kapitalo ir atjautos sau modelių faktorių struktūra Lietuvos gyventojų imtyje .....66

4.2. Psichologinio kapitalo sąsajos su hedonine ir eudemonine gerove.....72

4.2.1. Psichologinio kapitalo sąsajos su hedonine gerove .....72

4.2.2. Psichologinio kapitalo sąsajos su eudemonine gerove .....76

4.3. Atjautos sau sąsajos su hedonine ir eudemonine psichologine gerove .....78

4.3.1. Atjautos sau sąsajos su hedonine gerove .....78

4.3.2. Atjautos sau sąsajos su eudemonine gerove.....80

4.4. Jaunų suaugusiųjų psichologinio kapitalo, atjautos sau ir hedoninės bei eudemoninės gerovės pokytis pritaikius psichologinio kapitalo intervenciją .....82

4.5. Jaunų suaugusiųjų psichologinio kapitalo, atjautos sau ir hedoninės bei eudemoninės gerovės pokytis pritaikius atjautos sau intervenciją .....92

4.6. Psichologinio kapitalo, atjautos sau ir hedoninės bei eudemoninės gerovės pokytis pritaikius psichologinio kapitalo intervenciją žemo ir aukšto pradinio psichologinio kapitalo, atjautos sau ir hedoninės bei eudemoninės gerovės grupėse..... 104

4.7. Psichologinio kapitalo, atjautos sau ir hedoninės bei eudemoninės gerovės pokytis pritaikius atjautos sau intervenciją žemo ir aukšto pradinio psichologinio kapitalo, atjautos sau ir hedoninės bei eudemoninės gerovės grupėse..... 112

5. JAUNŲ SUAUGUSIŲJŲ PSICHOLOGINIO KAPITALO, ATJAUTOS SAU IR HEDONINĖS BEI EUDEMONINĖS GEROVĖS ypatumų IR POKYČIŲ PRITAIKIUS PSICHOLOGINIO KAPITALO IR ATJAUTOS SAU INTERVENCIJAS TYRIMO REZULTATŲ APTARIMAS ..... 124

5.1. Jaunų suaugusiųjų psichologinio kapitalo sąsajos su hedonine ir eudemonine gerove ..... 117

5.2. Jaunų suaugusiųjų atjautos sau sąsajos su hedonine ir eudemonine gerove . 126

5.3. Psichologinio kapitalo intervencijos poveikis jaunų suaugusiųjų psichologiniam kapitalui, atjautai sau ir hedoninei bei eudemoninei gerovei..... 127

5.4. Atjautos sau intervencijos poveikis jaunų suaugusiųjų psichologiniam kapitalui, atjautai sau ir hedoninei bei eudemoninei gerovei ..... 129

5.5. Psichologinio kapitalo intervencijos poveikis jaunų suaugusiųjų žemam ir aukštam psichologiniam kapitalui, mažai ir didelei atjautai sau ir mažai ir didelei hedoninei bei eudemoninei gerovei..... 131

5.6. Atjautos sau intervencijos poveikis jaunų suaugusiųjų žemam ir aukštam psichologiniam kapitalui, mažai ir didelei atjautai sau ir mažai ir didelei hedoninei bei eudemoninei gerovei ..... 132

5.7. Tyrimo ribotumai ir stiprybės .....	133
6. IŠVADOS .....	136
LITERATŪRA .....	137
PRIEDAI.....	152
SANTRAUKA.....	163
SUMMARY .....	173

# 1. ĮVADAS

## 1.1. Pagrindinių darbe vartojamų sąvokų žodynelis

*Psichologinis kapitalas* (angl., *psychological capital*) – teigiamus psichologinius išteklius atspindintis daugiadimensinis konstruktas, kurį sudaro keturi komponentai: saviveiksmingumas, optimizmas, viltis ir atsparumas (Luthans ir kt., 2007).

*Saviveiksmingumas* (angl., *self-efficacy*) – pasitikėjimas savo gebėjimais siekti savo tikslų ir užduočių, tikėjimas, jog asmuo gali veiksmingai atlikti reikiamas užduotis ir susidoroti su iššūkiais (Luthans ir kt., 2007).

*Optimizmas* (angl., *optimism*) – polinkis tikėti, kad bus pasiekti teigiami rezultatai dabartyje ir ateityje, teigiamas ateities galimybių vertinimas (Luthans ir kt., 2007).

*Viltis* (angl., *hope*) – tikėjimas, kad galima įveikti kliūtis ir pasiekti norimus rezultatus, siekiant tikslų (Luthans ir kt., 2007).

*Atsparumas* (angl., *resilience*) – gebėjimas greitai atsigauti po sunkumų, iššūkių ar nesėkmių, taip pat sugebėjimas prisitaikyti prie besikeičiančių sąlygų ir pasimokyti iš patirtų sunkumų (Luthans ir kt., 2007).

*Psichologinė intervencija* (angl. *psychological intervention*)– tai psichologinio poveikio priemonė, skirta keisti žmonių mąstymo strategijas, elgesį ir emocines būsenas (Li ir kt., 2021).

*Psichologinio kapitalo intervencija* (angl. *Psychological capital intervention*) – tai procesas, kurio metu pasitelkus pratimus ir diskusijas grupėse siekiama didinti dalyvių saviveiksmingumą, viltį, atsparumą, optimizmą ir bendrą psichologinį kapitalą (Luthans ir kt., 2010).

*Atjauta sau* (angl., *self-compassion*) – savo skausmingos emocinės būsenos (kenėjimo) (angl., *suffering*) suvokimas ir priėmimas, siekis ją geranoriškai palengvinti ir jos nevengti. Išskiriami trys pozityvūs atjautos sau komponentai: geranoriškumas sau, bendražmogiškumas ir dėmesingas įsisąmoninimas bei trys negatyvūs komponentai: savikritika, atsiskyrimas ir perteklinis tapatinimasis (Neff, 2003a, 2003b).

*Geranoriškumas sau* (angl., *self-kindness*) – gebėjimas sau atleisti, būti geranorišku, empatišku, jautriu ir kantriu visiems savo jausmams, mintims ir veiksams (Neff, 2003a; Gilbert, Irons, 2005).

*Savikritika* (angl., *self-criticism*) – priešiškus savo paties atžvilgiu, pasireiškiantis savęs arba savo asmenybės, veikslių kritikavimu, menkinimu, smerkimu ir žeminimu (Neff, 2003a).

*Bendražmogiškumas* (angl., *common-humanity*) – susietumo su kitais žmonėmis jausmas, išreiškiantis, kad visi žmonės yra riboti ir netobuli, todėl kiekvienas žmogus yra vertas atleidimo ir gali atleisti pats sau (Neff, 2003a).

*Atsiskyrimas* (angl., *isolation*) – atsiribojimas nuo kitų žmonių ir užsidarymas savyje (Barnard, Curry, 2011).

*Dėmesingas įsisąmoninimas* (angl., *mindfulness*) – sąmonės būseną, įtraukianti dėmesį į esamo momento patyrimą (Farb ir kt., 2012) ir apimanti besitęsiančio vidinio ir

išorinio stimuliavimo dėmesingą ir nevertinantį stebėjimą (Baer, 2003).

*Perteklinis tapatinimasis* (angl., *overidentification*) – pasikartojantis savo trūkumų permąstymas, sąlygojantis tunelinį matymą, užkertantį kelią esamo momento patyrimui (Gilbert, Procter, 2006).

*Atjautos sau intervencija* (angl. *self-compassion intervention*) – tai procesas, kurio metu pasitelkus pratimus ir diskusijas grupėse, asmenys yra mokomi atjausti save, kai jie dėl ko nors kenčia (Smeets ir kt., 2014).

*Hedoninė psichologinė gerovė* – asmens kognityvinis ir afektyvus savo gyvenimo įvertinimas. Tai yra trys veiksniai (emociniai elementai – teigiamas ir neigiamas emocijų ir kognityvinis elementas – pasitenkinimas gyvenimu) (Diener, Oishi, Lucas, 2002).

*Teigiamas emocijų* – būseną, kurios metu jaučiamas entuziazmas, aktyvumas ir dėmesingas įsisaugojimas (Diener ir kt., 2002)

*Neigiamas emocijų* – būseną, kurios metu jaučiamas nerimumas, dirglumas ir priešiškas (Diener ir kt., 2002).

*Pasitenkinimas gyvenimu* – subjektyvus savo gyvenimo įvertinimas (Diener ir kt., 2002).

*Eudemoninė gerovė* – daugiadimensinis konstruktas, išreiškiantis šešias pozityvaus psichologinio funkcionavimo sritis: autonomija, aplinkos kontrolė, gyvenimo tikslas, teigiami santykiai su kitais, savęs priėmimas ir asmeninis augimas (Ryff, 1989).

*Savęs priėmimas* – gebėjimas jaustis gerai ir tuomet, kai asmuo pastebi savo trūkumus ir ribotumus (Ryff, 1989).

*Pozityvūs santykiai su kitais* - pastangos ir gebėjimas kurti bei išlaikyti šiltus ir patikėjimą keliančius tarpasmeninius santykius (Ryff, 1989).

*Aplinkos kontrolė* – pastangos ir gebėjimas kurti norus ir poreikius atitinkančią aplinką (Ryff, 1989).

*Autonomiškumas* – siekis ir gebėjimas platesniame socialiniame kontekste išlaikyti savo individualumą ir autoritetą (Ryff, 1989).

*Tikslo turėjimas* – pastangos kelti tikslus ir jų siekti bei įprasmiti iššūkius, su kuriais asmuo susiduria (Ryff, 1989).

*Asmeninis augimas* – siekis ir pastangos realizuoti savo gebėjimus ir talentus (Ryff, 1989).

*Jauni suaugusieji* – asmenys 20 – 40 metų. Šiame amžiuje jauni suaugusieji save realizuoja profesinėje srityje, kuria šeimą, gimdo ir augina vaikus (Durkin, 2002).

## 1.2 Mokslinė problema ir darbo aktualumas

Jau kurį laiką daugelyje pasaulio šalių stebimas jaunų suaugusiųjų psichikos sveikatos prastėjimas, kurį mokslininkai siejo su didėjančiu nedarbu, plintančiomis priklausomybėmis, kitais psychosocialiniais ir ekonominiais veiksniais. Naujausių tyrimų duomenimis, pandemija jaunų suaugusiųjų psichikos sveikatos sunkumą skaičius beveik padvigubino: Europos regione 64 proc. jaunų suaugusiųjų yra rizikos grupėje susirgti depresija, ir ši grupė, lyginant su kitais suaugusiais, yra 30 – 80 proc. labiau linkusi skųstis depresijos ar nerimo simptomais (PSO, 2023). Kai kuriose šalyse, pavyzdžiui, Bulgarijoje, jaunų suaugusiųjų savižudybės po pandemijos sudaro 70 proc. nuo visų savižudybių šalyje skaičiaus. Be to, jeigu jaunų suaugusiųjų bedarbystė, kuri daugelyje Europos šalių per 2007 – 2013 metų krizę pasiekusi net 40 proc., prieš pandemiją ir buvo gerokai sumažėjusi, tai pandeminiu laikotarpiu, bankrutuojant įmonėms, jaunų suaugusiųjų bedarbių skaičius vėl gerokai išaugo, Europos ir Centrinės Azijos šalyse pasiekdamas nuo 15,6 proc. iki 17,1 proc. (PSO, 2023). Po-pandeminiu laikotarpiu 42 proc. jaunų suaugusiųjų prisipažįsta apie gerokai sumažėjusias pajamas, nekalbant apie ekonominį nesaugumą ir pažeidžiamumą. Europos Sąjungoje 43 proc. jaunų suaugusiųjų bedarbių po pandemijos nebegali patenkinti būtiniausiųjų reikiųjų, 17 proc. gresia rizika prarasti būstą, ir 39 proc. neturi sukaupti jokių santaupų ateičiai. Be to, tyrimai rodo, kad jaunų suaugusiųjų optimizmas ateities atžvilgiu Europoje paskutiniu metu tiesiog drastiškai sumažėjo, pavyzdžiui, Ispanijoje, Lenkijoje ar Kipre tik apie trečdalis tirtų jaunų suaugusiųjų tiki gera ateitimi (PSO, 2023). Šios ir kitos problemos (pavyzdžiui, savižudybė jau daugelį metų yra vyraujanti jaunų suaugusiųjų mirties priežastis (Jurewicz, 2015), ne tik Europoje, bet ir Jungtinėse Amerikos Valstijose padidėjo jaunų suaugusiųjų nerimo (iki 21 proc.) ir depresijos (iki 39 proc.) (Adams ir kt., 2022) rodikliai) liudija, jog jauni suaugusieji yra ne tik ekonomine prasme pažeidžiama grupė, kurios sveikatą, apimančią ne tik fizinę, bet ir socialinę bei psichologinę gerovę, svarbu tyrinėti, ypač, siekiant išsiaiškinti susijusius veiksnius.

pozityvioji psichologija apibrėžia modelius ir tyrimus, kurie padeda atskleisti gyvenimo kokybės aspektus, t.y. nuo ko priklauso gyvenimo kokybė, dėl ko yra verta gyventi (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000). Nors pozityvūs resursai, tokie kaip psichologinis kapitalas (Luthans ir kt., 2007) ir atjauta sau (Neff, 2003a, 2003b) yra vieni iš pagrindinių pozityviosios psichologijos tyrimo objektų, tačiau Lietuvos imtyje šie konstruktai kartu dar nebuvo tirti, o tai yra pagrindinės priemonės įvertinti psichologinį kapitalą ir atjautą sau. Šiame darbe psichologinis kapitalas ir atjauta sau tyrinėjami kartu su psichologine gerove ir taikoma psichologinio kapitalo ir atjautos sau intervencijos, kadangi trūksta tyrimų apie psichologinio kapitalo ir atjautos sau sąsajas su psichologine gerove ir intervencijų reikšmę, ypač Lietuvos imtyje. Taigi, plačiąja prasme galima sakyti, kad šis tyrimas yra aktualus tuo, kad juo siekiama atskleisti jaunų suaugusiųjų psichologinio kapitalo ir atjautos sau sąsajas su psichologine gerove bei atskleisti psichologinio kapitalo, atjautos sau ir psichologinės gerovės pokyčius po atjautos sau ir psichologinio kapitalo intervencijų.

Psichologinė gerovė yra vienas iš pastaruoju metu psichologijoje labiausiai

tyrinėjama konstrukty: vien Clarivate Web of Science duomenų bazėje pateikiama daugiau kaip 50 000 šaltinių, skirtų įvairiems šio konstrukto aspektams, antecedentams ir susijusiems veiksniams tyrinėti. Tūkstančiai mokslinių tyrimų analizavo, nuo kokių veiksnių priklauso psichologinė gerovė, lygino jos apraiškas skirtingose kultūrose, taip pat mėgino atskleisti demografinius, kultūrinius, socialinius ir psichologinius (asmenybinius, intelekto ir kt.) prognostinius veiksnius. Naujausi jaunų suaugusiųjų psichologinės gerovės tyrimai rodo, kad, nors psichologinės gerovės tiesiogiai neprognozuoja pajamų ir darbo praradimas (Li ir kt., 2023), kitaip tariant, ekonominis pažeidžiamumas, bet psichologinę gerovę gali prognozuoti savęs priėmimas (Melendro ir kt., 2020), savigarba ir savi-veiksmingumas (Nguyen ir kt., 2022), atjauta sau (Kotera ir kt., 2022), taip pat psichologinis kapitalas (Sultan ir kt., 2023). Pastarieji konstruktai – atjauta sau bei psichologinis kapitalas paskutiniais dešimtmečiais sulaukė itin daug dėmesio pozityviosios psichologijos kontekste. Kai kurie tyrimai vienareikšmiškai patvirtino šių konstrukty teigiamas sąsajas su psichologine gerove įvairaus amžiaus imtyse. Visgi, kai kurie tyrimai sukėlė abejonių, pavyzdžiui, įrodydami, kad ne visais atvejais atjauta sau susijusi su psichologine gerove, nes ji gali būti susijusi ir su neurotiškumu (Geiger ir kt., 2018). Taigi, nors psichologinio kapitalo, atjautos sau ir psichologinės gerovės sąsajos yra gausiai tyrinėjamos, visgi tyrimų rezultatai yra nevienareikšmiai ir daugelis autorių nurodo išsamesnių, gilesnių tyrimų poreikį.

Be to, psichologinio kapitalo ir atjautos sau konstrukty autoriai taip pat yra sukūrę intervencijas šioms savybėms stiprinti – psichologinio kapitalo intervenciją bei atjautos sau intervenciją. Ar galima kelti prielaidą, kad psichologinis kapitalas ir atjauta sau yra ne tik susiję su psichologine gerove, bet, kad šias savybes stiprinančios intervencijos gali padidinti ir psichologinę gerovę? Deja, tyrimų apie psichologinio kapitalo ir atjautos sau intervencijų poveikį psichologinei gerovei nėra daug, o Lietuvoje iki šiol, apskritai, tai nebuvo tyrinėta. Taigi šiame darbe pirmą kartą taikoma darbo autorės sukurta atjautos sau intervencija, vadovaujantis K. Neff (Neff, 2003) atjautos sau modeliu, ir F. Luthans ir bendraautorių (Luthans ir kt., 2006) sukurta psichologinio kapitalo intervencija. Disertacijoje tiriama, kaip kinta psichologinis kapitalas, atjauta sau ir psichologinė gerovė po psichologinio kapitalo ir atjautos sau intervencijų ir koks yra jų išliekamasis poveikis praėjus vienam mėnesiui nuo intervencijos. Darbe siekiama atskleisti, ar šių intervencijų poveikis psichologinei gerovei yra toks pats, ar kuri nors iš intervencijų daro didesnę poveikį psichologinei gerovei.

Kita vertus, psichologinė gerovė gali būti hedoninė ir eudemoninė. Tiek psichologinis kapitalas, tiek atjauta sau, dažniausiai buvo tyrinėti kartu su hedonine gerove. Mokslininkai nustatė, kad psichologinis kapitalas yra teigiamai susijęs su hedoninės gerovės elementais – pasitenkinimu gyvenimu (Avey ir kt., 2010; Datu, Valdez, 2019) bei pozityviu emocingumu (Culbertson ir kt., 2010). Tyrimai taip pat parodė, kad ir atjauta sau yra susijusi su hedonine gerove – teigiamai susijusi su pasitenkinimu gyvenimu (Mathad ir kt., 2019) ir neigiamai susijusi su neigiamu emocingumu (Reis ir kt., 2015). Visgi stokojama tyrimų, analizavusių psichologinį kapitalą ir atjautą sau kartu su eudemonine gerove. Taip pat nėra žinoma ar psichologinis kapitalas ir atjauta sau yra labiau susiję su hedonine psichologine gerove, ar su eudemonine psichologine

gerove. Intervencinių tyrimų autoriai atrado, kad psichologinio kapitalo intervencija padidina hedoninės gerovės elementą – pasitenkinimą gyvenimu (Culbertson ir kt., 2010) ir atjautos sau intervencija taip pat padidina pasitenkinimą gyvenimu (Neff, Germer, 2013). Visgi stokojama tyrimų, analizavusių psichologinio kapitalo ir atjautos sau intervencijų poveikį eudemoninei gerovei.

Nors teoriniame lygmenyje galimos sąsajos tarp atjautos sau, psichologinio kapitalo, ir hedoninės bei eudemoninės gerovės kintamųjų nesunkiai įžvelgiamos, empirinių tokių ryšių tyrimų pasaulyje trūksta, o Lietuvoje tai yra pirmas bandymas juos analizuoti, pasitelkiant mokslinio tyrimo metodologiją. Taigi, plačiąja prasme, galima sakyti, kad šis tyrimas yra aktualus tuo, kad juo pirmą kartą siekiama atskleisti jaunų suaugusiųjų atjautos sau ir psichologinio kapitalo sąsajas su eudemonine bei hedonine psichologine gerove, o taip pat atskleisti psichologinio kapitalo ir atjautos sau intervencijų poveikį jaunų suaugusiųjų eudemoninei ir hedoninei psichologinei gerovei.

### **Darbo objektas**

Šio darbo objektas yra jaunų suaugusiųjų atjautos sau, psichologinio kapitalo ir hedoninės bei eudemoninės gerovės sąsajos. Darbe taip pat siekiama išsiaiškinti atjautos sau ir psichologinio kapitalo intervencijų poveikį jaunų suaugusiųjų atjautos sau, psichologinio kapitalo ir eudemoninės bei hedoninės gerovės pokyčiams.

### **1.3. Darbo teorinė ir praktinė reikšmė**

Teoriniu požiūriu šis darbas yra reikšmingas, nes, pirma, pasiūlo jaunų suaugusiųjų atjautos sau, psichologinio kapitalo ir eudemoninės bei hedoninės psichologinės gerovės sąsajų modelį. Ankstesni tyrimai dažniausiai nagrinėjo sąsajas tarp dviejų konstrukčių – atjautos sau ir hedoninės gerovės (Mathad ir kt., 2019; Neff, 2009), arba psichologinio kapitalo ir hedoninės gerovės (Avey ir kt., 2010; Datu, Valdez, 2019). Atsižvelgiant į tai, kad Lietuvos gyventojų psichologinė gerovė yra santykinai žema, psichologinio kapitalo ir atjautos sau tyrinėjimas kartu su hedonine bei eudemonine psichologine gerove Lietuvoje yra neabejotinai reikalingas, ir šiame tyrime analizuojamos atjautos sau, psichologinio kapitalo, ir ne tik hedoninės, bet ir eudemoninės gerovės sąsajos.

Antra, šiame darbe pirmą kartą Lietuvos imtyje atskleidžiamos atjautos sau skalės ir psichologinio kapitalo klausimyno psichometrinės charakteristikos. Per pastarąjį dešimtmetį atlikta daug tyrimų, kuriais patvirtinta psichologinio kapitalo konstrukto keturių faktorių struktūra įvairiose pasaulio šalyse, pavyzdžiui, JAV (Luthans ir kt., 2007), Portugalijoje (Antunes ir kt., 2017), Italijoje (Alessandri ir kt., 2015), Prancūzijoje (Choisy ir kt., 2021), Brazilijoje (Cid ir kt., 2020), ir įrodyta, kad psichologinio kapitalo įvertinimui skirtas klausimynas (PCQ-24), pasižymi geru patikimumu ir validumu (Luthans ir kt., 2007), daugelis tyrimų patvirtino originalią psichologinio kapitalo konstrukto struktūrą, sudarytą iš 4 komponentų. Visgi, keli tyrimai parodė, kad neigiamai suformuluoti psichologinio kapitalo klausimyno (PCQ-24) teiginiai yra problemiški (Avey ir kt., 2011; Barnette, 2000; Dawkins ir kt., 2013), kai kurie

tyrėjai siūlė juos šalinti iš klausimyno (Cid ir kt., 2020). Be to, nors daugelis tyrimų patvirtino atjautos sau konstrukto šešių faktorių struktūrą įvairiose pasaulio šalyse, pavyzdžiui, JAV (Neff, 2003b), Švedijoje (Henje ir kt., 2023), Ispanijoje (Garcia-Campayo ir kt., 2014), ankstesni tyrimai atskleidė, kad atjautos sau skalė (SCS) pasižymi geru patikimumu ir validumu (Neff, 2003b), visgi kai kurie tyrimai nepatvirtino originalios atjautos sau konstrukto struktūros, bet patvirtino dviejų faktorių struktūrą, pavyzdžiui, tyrimai, atlikti Vokietijoje (Coroiu, 2018), Slovakijoje (Halamova ir kt., 2017), Italijoje (Petrocchi ir kt., 2014), o kai kurie tyrimai patvirtino atjautos sau vieno faktoriaus modelį (Henje ir kt., 2023; Neff, 2003b). Taigi, pasaulyje atliktų ankstesnių tyrimų rezultatai buvo nevienareikšmiški, be to, trūko informacijos apie atjautos sau skalės ir psichologinio kapitalo klausimyno psichometrines charakteristikas Lietuvos populiacijoje, o šis darbas užpildo informacijos apie instrumentų struktūrą ir psichometrines charakteristikas Lietuvos imtyje spragą.

Trečia, šiame darbe atskleidžiamos originalios atjautos sau intervencijos metodikos, sukurtos vadovaujantis K. Neff (Neff, 2003) modeliu, ir psichologinio kapitalo intervencijos metodikos, sukurtos F. Luthans (Luthans ir kt., 2006), galimybės ir ribotumai didinant ne tik atjautą sau bei psichologinį kapitalą, bet ir hedoninę bei eudemoninę gerovę. Toks kompleksinis dviejų skirtingų intervencijų poveikio eudemoninei ir hedoninei gerovei tyrimas yra pirmas Lietuvoje ir naujas tarptautiniu mastu.

Šis darbas turi ir praktinę reikšmę, nes jo rezultatai ir išvalgos gali padėti ne tik geriau suprasti jaunų suaugusiųjų psichologinės gerovės veiksnius, atjautos sau, psichologinio kapitalo ir eudemoninės bei hedoninės gerovės sąveikos mechanizmus, bet ir atrasti būdus, kaip praktiškai stiprinti jaunų suaugusiųjų eudemoninę ir hedoninę psichologinę gerovę. Tai labai svarbu, nes, pagal skelbiamus duomenis, Lietuvos gyventojų, įskaitant jaunų suaugusiųjų grupę, psichologinė gerovė yra gana žema (Rakauskienė ir kt., 2015), didelis nedarbo lygis (Eurostat, 2022) ir aukšti savižudybių rodikliai (Värnik, 2012), ypač, susiję su nedarbu (Comunale, 2020). Daugelyje šalių atlikti tyrimai atskleidė, kad psichologinio kapitalo intervencija gali pagerinti įsidarbinimo galimybes (Li ir kt., 2018) ir net padidinti veiklos efektyvumą (Luthans ir kt., 2010), nes aukštesnis psichologinis kapitalas yra susijęs su sumažėjusiomis problemomis darbe (Avey ir kt., 2010; Costantini ir kt., 2017; Tang ir kt., 2019). Taigi, gali būti, kad, pritaikius psichologinio kapitalo intervenciją būtų galima stiprinti žmonių pozityvius resursus ir tokiu būdu padėti jiems išvirtinti darbo rinkoje, netiesiogiai mažinant savižudybių skaičių Lietuvoje. Be to, atsižvelgiant į tai, kad atjauta sau yra neigiamai susijusi su nerimu, depresija, neurotiniu perfekcionizmu ir pasikartojančiu permąstymu (angl., *ruminaton*) (Neff, 2009) bei pozityviai susijusi su pasitenkinimu gyvenimu (Mathad ir kt., 2019) ir kitais psichologinės gerovės komponentais (Saricaoglu, Arslan, 2013), gali būti, kad, pritaikius atjautos sau intervenciją, būtų galima stiprinti jaunų suaugusiųjų psichoemocinę sveikatą. Be to, kaip minėta, šiame darbe atskleidžiamos psichologinio kapitalo ir atjautos sau įvertinimo instrumentų psichometrinės charakteristikos Lietuvos imtyje, ir gautos žinios ne tik prisidės prie pasaulyje atliktų tyrimų, analizavusių šių instrumentų patikimumą ir validumą, bet jos yra naudingos ir specialistams, atliekantiems tyrimus visuomenėje ir organizacijose, tiriant Lietuvos

gyventojų psichologinį kapitalą ir atjautą sau.

#### 1.4. Tyrimo tikslas, klausimai ir ginamieji teiginiai

**Tyrimo tikslas** yra atskleisti jaunų suaugusiųjų atjautos sau, psichologinio kapitalo ir hedoninės bei eudemoninės gerovės sąsajas, įvertinti atjautos sau, psichologinio kapitalo ir hedoninės bei eudemoninės gerovės kitimą po atjautos sau ir psichologinio kapitalo intervencijų.

##### **Tyrimo klausimai:**

Šiame darbe keliami tokie pagrindiniai tyrimo klausimai:

- 1) Ar jaunų suaugusiųjų psichologinis kapitalas ir atjauta sau yra susiję su hedonine ir eudemonine gerove?
- 2) Ar jaunų suaugusiųjų psichologinio kapitalo ir atjautos sau intervencijos gali padidinti ne tik psichologinį kapitalą ir atjautą sau, bet ir hedoninę bei eudemoninę gerovę?

##### **Tyrimo uždaviniai:**

- 1) Nustatyti psichologinio kapitalo klausimyno, atjautos sau skalių psichometrinės charakteristikas Lietuvos gyventojų imtyje.
- 2) Atskleisti psichologinio kapitalo ir atjautos sau tarpusavio sąsajų ir sąsajų su hedonine ir eudemonine gerove ypatumus jaunų suaugusiųjų imtyje.
- 3) Įvertinti psichologinio kapitalo, atjautos sau ir hedoninės bei eudemoninės gerovės komponentų pokyčius po psichologinio kapitalo intervencijos bei praėjus 1 mėnesiui nuo intervencijos jaunų suaugusiųjų imtyje.
- 4) Įvertinti psichologinio kapitalo, atjautos sau ir hedoninės bei eudemoninės gerovės komponentų pokyčius po atjautos sau intervencijos bei praėjus 1 mėnesiui nuo intervencijos jaunų suaugusiųjų imtyje.
- 5) Palyginti psichologinio kapitalo, atjautos sau ir hedoninės bei eudemoninės gerovės komponentų pokyčius po psichologinio kapitalo ir atjautos sau intervencijų bei praėjus 1 mėnesiui nuo intervencijų skirtingose pradinio psichologinio kapitalo, atjautos sau ir hedoninės bei eudemoninės gerovės grupėse jaunų suaugusiųjų imtyje.

##### **Ginamieji teiginiai:**

- 1) Psichologinis kapitalas ir visi jo komponentai – saviveiksmingumas, viltis, optimizmas ir psichologinis atsparumas yra teigiamai susiję su jaunų suaugusiųjų hedonine ir eudemonine gerove.
- 2) Atjautos sau pozityvūs komponentai: geranoriškumas sau, bendražmogiškumas ir dėmesingas įsisąmoninimas yra teigiamai susiję su hedonine ir eudemonine gerove, o atjautos sau negatyvūs komponentai: savikritika, atsiskyrimas ir perteklinis tapatinimasis yra neigiamai susiję su jaunų suaugusiųjų hedonine ir eudemonine psichologine gerove.

- 3) Jaunų suaugusiųjų psichologinis kapitalas, atjauta sau ir hedoninė bei eudemoninė gerovė kinta (didėja) pritaikius psichologinio kapitalo intervenciją ir nesumažėja praėjus 1 mėnesiui nuo intervencijos.
- 4) Jaunų suaugusiųjų psichologinis kapitalas, atjauta sau ir hedoninė bei eudemoninė gerovė kinta (didėja) pritaikius atjautos sau intervenciją ir nesumažėja praėjus 1 mėnesiui nuo intervencijos.
- 5) Jaunų suaugusiųjų psichologinis kapitalas, atjauta sau ir hedoninė bei eudemoninė gerovė kinta (didėja) labiau žemo pradinio psichologinio kapitalo, mažos atjautos sau ir mažos hedoninės bei eudemoninės gerovės grupėse nei aukšto pradinio psichologinio kapitalo, didelės atjautos sau ir didelės hedoninės bei eudemoninės gerovės grupėse pritaikius psichologinio kapitalo ir atjautos sau intervencijas.

### 1.5. Tyrimo rezultatų aprobacija

Disertacijos tema paskelbti straipsniai trijuose moksliniuose leidiniuose lietuvių ir anglų kalbomis:

- 1) Sabaitytė, E. (2014). Pozityvaus psichologinio kapitalo ir hedoninės gerovės komponentų ryšys: sisteminė literatūros analizė. *Socialinis darbas*, 13(2), 221–233.
- 2) Sabaitytė, E., Diržytė, A. (2017). Psychological capital, self-compassion and life satisfaction of unemployed youth. *Tarptautinis psichologijos žurnalas: biopsichosocialinis požiūris*, 19, 49–69.
- 3) Diržytė, A., Perminas, A., Biliūnienė, E. (2021). Psychometric properties of satisfaction with life scale (SWLS) and psychological capital questionnaire (PCQ-24) in the Lithuanian population. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 2608–2634, doi. 10.3390/ijerph18052608.

Disertacijos tema parengti ir pristatyti pranešimai dviejose tarptautinėse ir keturiuose nacionalinėse konferencijose:

- 1) Sabaitytė E., Diržytė A. (2016) Jaunų bedarbių psichologinės gerovės stiprinimas taikant psichologinio kapitalo intervenciją. Lietuvos psichologų kongresas „Psichologija: mokslu grindžiama praktika žmogui ir visuomenei“. Kaunas: Vytauto Didžiojo Universitetas, 2016 m. gegužės 6-7 d.
- 2) Sabaitytė E. (2016) Jaunų bedarbių psichologinė gerovė: pozityvaus psichologinio kapitalo, atjautos ir dėkingumo reikšmė, XIII-oji Jaunųjų mokslininkų psichologų konferencija „Mokslas, kuris įkvepia“, Vilnius: Vilniaus Universitetas, 2016 m. balandžio 22 d.
- 3) Diržytė A., Sabaitytė E. (2015) Psychological capital of the young unemployed. Social innovations: Theoretical and practical insights (SOCIN' 2015), September 24-25, 2015, Vilnius: Mykolas Romeris University.
- 4) Sabaitytė E., Diržytė A. (2015) Positive Psychological Capital and Self-Compassion as Developmental Capacities of Unemployed Young People. The 14<sup>th</sup>

European Congress of Psychology “Linking technology and psychology: feeding the mind, energy for life”, July 7-10, 2015, Milan, Bicacca University.

- 5) Sabaitytė E. (2015) Jaunų bedarbių pozityvus psichologinis kapitalas, hedoninė gerovė ir atjauta. XII-oji Jaunųjų mokslininkų psichologų konferencija “Psichologiniai tyrimai tarptautiniame kontekste: jaunojo mokslininko vaidmuo”, Vilnius: Vilniaus Universitetas, 2015 m. balandžio 24 d.
- 6) Sabaitytė E., Diržytė A. (2015). Darbo neturinčio jaunimo hedoninė gerovė: savęs atjautimo ir psichologinio kapitalo reikšmė. Lietuvos psichologų kongresas “Ieškoti, atrasti, dalintis”, Vilnius: Lietuvos Edukologijos Universitetas 2015 m. gegužės 8-10 d.

## 2. JAUNŲ SUAUGUSIŲJŲ PSICHOLOGINIO KAPITALO, ATJAUTOS SAU IR HEDONINĖS BEI EUDEMONINĖS GEROVĖS YPATUMŲ IR POKYČIŲ PRITAIKIUS PSICHOLOGINIO KAPITALO IR ATJAUTOS SAU INTERVENCIJAS TYRIMO SVARBA IR TEORINĖS PRIELAIDOS

### 2.1. Psichologinės gerovės samprata

Literatūroje psichologinės gerovės samprata aiškinama remiantis eudemoniniu ir hedoniniu požiūriu. Tiek hedoninis, tiek eudemoninis požiūris kildinamas iš Antikos filosofų darbų. Hedoninio požiūrio pradininku laikomas Aristipas Kirenietis. Šis filosofas manė, kad vienintelis gėris yra fizinis malonumas, kuris yra pozityvus, bet trumpalaikis (Waterman, 1993). Taigi, hedoniniu požiūriu psichologinė gerovė siejama su laimingumu bei apibrėžiama per skausmo ir kančios vengimą ir malonių potyrių siekimą (McDowell, 2010). Vienas iš labiausiai žinomų hedoninio požiūrio tyrinėtojų yra E. Diener, kuris aprašė hedoninės gerovės teoriją ir įvertinimo būdus (Diener, Oishi, Lucas, 2002). Trumpai tariant, hedoninė gerovė yra „asmens kognityvinis ir afektyvus savo gyvenimo įvertinimas“ (Diener ir kt., 2002, p. 63). Kitaip tariant, hedoninę gerovę sudaro pasitenkinimo gyvenimu ir teigiamų bei neigiamų emocijų išgyvenimų įvertinimas (Diener ir kt., 2002). Taigi didelė hedoninė gerovė jaučiama tuomet, kai žmogus patiria intensyvius teigiamus emocinius išgyvenimus, silpnus neigiamus emocinius išgyvenimus ir didelį pasitenkinimą gyvenimu.

Eudemoniniu požiūriu psichologinė gerovė apibrėžiama per prasmingumo siekimą ir savirealizaciją. Pagrindinis eudemoninio požiūrio akcentas yra gyvenimas, suderintas su tikroju savimi (McDowell, 2010). Eudemoninio požiūrio pradininku laikomas Aristotelis. Šis filosofas manė, kad svarbu atskleisti individo potencialą ir jį realizuoti (Bradburn, 1969). Viena ryškiausių šio požiūrio į gerovę atstovių galima laikyti C. D. Ryff (1989), kuri sukūrė daugiadimensinį psichologinės gerovės konstrukta, išreiškiantį šešias pozityvaus psichologinio funkcionavimo sritis: autonomija, aplinkos kontrolę, gyvenimo tikslą, teigiamus santykius su kitais, savęs priėmimą ir asmeninį augimą. Anot Ryff (1989), anksčiau apibrėžtos gerovės sampratos labiau akcentavo laimingumą – trumpalaikę emocinę gerovę, o iš psichologinės gerovės sampratos pozicijų į gerovę žvelgiama viso gyvenimo perspektyvoje – tai tikslo bei krypties jausmas, savirealizacija, pozityvių santykių kūrimas. Kiekviena psichologinės gerovės dimensija išryškina skirtingus iššūkius, su kuriais susiduria siekiantys pozityviai gyventi žmonės (Ryff, 1989). Tai reiškia, kad žmonės bando jaustis gerai ir tuomet, kai pastebi savo trūkumus ir ribotumus (savęs priėmimas), jie stengiasi kurti bei išlaikyti šiltus ir pasitikėjimą keliančius tarpasmeninius santykius (pozityvūs santykiai su kitais), sukurti troškimus ir poreikius atitinkančią aplinką (aplinkos kontrolė), platesniame socialiniame kontekste siekia išlaikyti savo individualumą ir autoritetą (autonomija), stengiasi įprasminti iššūkius, su kuriais susiduria (tikslu turėjimas), bei realizuoti savo gebėjimus ir talentus (asmeninis augimas) (Ryff, 1989).

Pasak R. M. Ryan ir E. L. Deci (2001), C. D. Ryff pateiktoje šešių dimensijų psichologinės gerovės sampratoje per dimensijas pateikiama tik pati definicija, bet ne būdai psichologinei gerovei stiprinti. Be to, Dodge ir bendraautorių (2012) teigimu, C. D. Ryff nepateikia patenkinamo gerovės apibrėžimo, kadangi komponentų įvardijimas panašesnis į apibūdinimą, o konstrukto apibrėžimas turėtų peržengti apibūdinimų lygmenį ir konkrečiai bei aiškiai atskleisti termino reikšmę. Nepaisant to, kas pasakyta, Ryff (1998) sukurta psichologinės gerovės skalė, matuojanti šešias pozityvias eudemoninės gerovės dimensijas, yra plačiai naudojama moksliniuose tyrimuose.

Šiandien dauguma psichologinės gerovės reiškinio tyrinėtojų pripažįsta, kad hedoninis ir eudemoninis požiūriai atskleidžia skirtingus, tačiau glaudžiai tarpusavyje susijusius šio konstrukto aspektus, dėl to hedoninio ir eudemoninio požiūrio santykį galėtume apibrėžti kaip papildantį vienas kitą, o ne kaip oponuojantį (Henderson, Knight, 2012).

Šios disertacijos tyrime laikomasi požiūrio, kad eudemoninis ir hedoninis gerovės požiūris papildo vienas kitą bei atskleidžia platesnį psichologinės gerovės vaizdą. Tyrimė remiamasi C. D. Ryff (1989) sukurta eudemoninės gerovės teorija bei Diener ir bendraautorių (2002) sukurta hedoninės gerovės teorija.

Apibendrinant, literatūroje nurodomi du gerovės požiūriai: paremta hedoniniu požiūriu ir paremta eudemoniniu požiūriu. Vieną žinomiausių eudemoninės gerovės sampratų yra pateikusi C. D. Ryff (1998), kurioje susitelkiama į psichologinę gerovę kaip į asmens savirealizaciją ir prasmės paiešką, įskaitant autonomiškumą, tikslų siekimą bei pozityvius santykius su kitais. Hedoninės teorijos šalininkas Diener ir bendraautoriai (2002) gerovę sieja su laimingumu bei apibrėžia per skausmo vengimą, malonių potyrių siekimą bei pasitenkinimą gyvenimu.

### 2.1.1. Jaunų suaugusiųjų psichologinė gerovė

Tiksliai nurodyti, kada prasideda ir kada baigiasi suaugusiojo žmogaus amžius, yra sudėtinga, nes skirtingi autoriai pateikia šiek tiek skirtingas amžiaus ribas. Lietuvių psichologas A. Gučas (1990) kalbėdamas apie jauno suaugusiojo amžių nurodo skirtingas amžiaus ribas moterims (21 – 35 metai) ir vyrams (22 – 35 metai). Anot minėto autoriaus, jauno suaugusiojo amžiuje sprendžiamos užduotys, susijusios su šeimos kūrimu, vaikų gimdymu ir auginimu, savęs realizavimu darbe. Jaunų suaugusiųjų amžiaus tarpsnis dar gali būti suskirstomas į kelis tarpsnius, kuriuose atliekamos tam tikros užduotys. Jauno suaugusiojo amžius prasideda nuo įėjimo į suaugusiojo pasaulį tarpsnio (22 – 28 m.), kuriame žmogus siekia karjeros, kuria šeimą. Vėliau seka perėjimo tarpsnis (28 – 33 m.), kuriame žmogus apsibrėžia savo gyvenimo prioritetus. Galiausiai prasideda ramybės tarpsnis (33 – 40 m.), kuriame žmogus atranda savo nišą visuomenėje ir plėtoja karjerą (Durkin, 2002). Taigi, jauni suaugusieji susiduria su įvairiais iššūkiais: karjera, tobulėjimas darbe, šeimos kūrimas, vaikų auginimas, pasikeitę santykiai su draugais bei tėvais ir kt., kurie gali mažinti jų psichologinę gerovę. Žemiau trumpai ir aptarsime problemas ir iššūkius, su kuriais susiduria jauni suaugusieji.

Visų pirma reikia paminėti tai, kad šiame amžiuje žmonės atsiskiria nuo tėvų šeimos, ieško partnerio, kurią šeimą, tampa tėvais ir augina vaikus. Jiems tenka spręsti įvairias problemas, susijusias su šeimos išlaikymu ir gerove. Patiriami kasdieniai sunkumai, rūpesčiai ir padidėjusi atsakomybė laikui bėgant gali mažinti žmonių psichologinę gerovę ir pasitenkinimą šeimyniniu gyvenimu.

Kitas svarbus dalykas yra tas, kad dalis jaunų žmonių neranda tinkamo partnerio ir nesukuria šeimos. Nors pradžioje tai neatrodo problema ir jauni žmonės gali nevaržomai mėgautis laisve, siekti karjeros, tačiau ilgai toks gyvenimas nebeteikia pasitenkinimo ir jauni žmonės gali pasijusti vieniši, nes jų amžiaus žmonės leidžia laiką su savo šeimomis ir vis mažiau laiko lieka draugams. Dėl to jiems gali atsirasti įvairių psichologinių simptomų, kurie daro neigiamą poveikį jų psichologinei sveikatai ir gerovei. S. Yedirir ir E. Hamarta (2015) atliko tyrimą, kuriame buvo apklausta beveik 200 Turkijoje gyvenančių sutuoktinių porų. Šis tyrimas atskleidė, kad pasitenkinimas santuokiniu gyvenimu teigiamai koreliuoja su tarpusavio parama ir teigiamų bei neigiamų emocijų išreiškimu. Kiekvienam žmogui labai svarbu būti suprastam ir priimtam. Tuo tarpu nevedę asmenys neturi tokios galimybės, nes draugų ir artimųjų palaikymas ir emocinė parama ne visada yra prieinama ir nėra tolygi sutuoktinio palaikymui ir priėmimui. Dėl to sutuoktinio neturintys asmenys gali jaustis ne tik vieniši, bet ir patirti įvairių psichologinių simptomų, tokių kaip depresija ir mintys apie savižudybę (Stack, Scourfield, 2015).

Jauni žmonės siekia įsitvirtinti darbo rinkoje ir neretai patiria sunkumų tai darydami. Jaunimo nedarbas – aktuali šiandieninio pasaulio problema. „Eurostat“ duomenimis 2020 m. liepos mėn. nedarbo lygis Europoje buvo 10,2 proc. Didžiausias nedarbo lygis buvo Graikijoje (27,2 proc.) ir Ispanijoje (24,5 proc.). Lietuvoje nedarbo lygis siekė 11,5 proc. (Eurostat, 2020). Tyrimai rodo, kad bedarbystė daro įtaką psichologinių simptomų atsiradimui, t.y. sukelia stresą, nerimą, išmoktą bejėgiškumą ir depresiją (Bjornstad, 2006). Siekiant palengvinti jaunų suaugusiųjų psichologinius sunkumus, svarbu padėti jiems atrasti turimus resursus, kad galėtų juos pasitelkti ir įsitvirtinti ne tik darbo rinkoje, bet ir išvengtų prasme savo veikloje, kryptingai siektų savo tikslų, kurtų ir išlaikytų šiltus tarpasmeninius santykius su kitais žmonėmis ir t.t.

Yra atliktų tyrimų, kurie atskleidė psichologinės gerovės kitimo tendencijas, susijusias su amžiumi. Pavyzdžiui, Ryff (1995) atliktas tyrimas atskleidė, jog psichologinė gerovė kinta skirtinguose amžiaus tarpsniuose. Nustatyta, kad autonomiškumas ir aplinkos valdymas gerėja nuo jauno iki vidutinio suaugusiojo žmogaus amžiaus, tuo tarpu asmeninis tobulėjimas ir tikslingumas blogėja, ypač nuo vidutinio iki seno žmogaus amžiaus. Kiti du psichologinės gerovės komponentai: savęs priėmimas ir pozityvūs santykiai esminių skirtumų skirtinguose amžiaus tarpsniuose nerodo. Šis tyrimas taip pat parodė, kad moterys pasižymėjo geresniais tarpasmeniniais santykiais ir aukštesniu asmeniniu tobulėjimu nei vyrai (Ryff, 1995). T. Pawlovski su bendraautoriais (2011) publikavo tyrimo, atlikto devyniolikoje Europos šalių, rezultatus, iš kurių matyti, kad su amžiumi laimingumas (tyrėjų pasirinktas hedoninės gerovės rodiklis) mažėja (cit. pagal Bagdonas ir kt., 2013). 2007 metų Europos hedoninės gerovės tyrimo (Subjective well-being in Europe, 2010) ataskaitos duomenys atskleidė, kad kai

kuriose šalyse 18 – 34 metų asmenims buvo būdinga didžiausia gerovė, o 35 – 64 metų – mažiausia (cit. Pagal Bagdonas ir kt., 2013). Ši studija taip pat atskleidė, kad kitose šalyse (įskaitant ir Lietuvą) su amžiumi gerovė linkusi mažėti. Be to, tyrime dalyvavusių 18 – 34 ir 35 – 64 amžiaus grupių lietuvių gerovės skirtumai buvo vieni didžiausių Europoje (cit. pagal Bagdonas ir kt., 2013).

Apibendrinant, jauni suaugusieji susiduria su įvairiais iššūkiais: karjera, tobulėjimas darbe, šeimos kūrimas, vaikų auginimas, pasikeitę santykiai su draugais bei tėvais ir kt., kurie gali mažinti jų psichologinę gerovę. C. D. Ryff (1998) atliktas tyrimas rodo, kad su amžiumi kai kurie psichologinės gerovės komponentai mažėja, kiti didėja, o tretiems amžius neturi jokios reikšmės.

## 2.2. Psichologinio kapitalo samprata ir reikšmė psichologinei gerovei

### 2.2.1. Psichologinio kapitalo samprata ir komponentai

Psichologinis kapitalas yra daugiadimensinis konstruktas, kurį sudaro keturi komponentai: 1) saviveiksmingumas (pasitikėjimas) – sutelktos pastangos, skirtos susidoroti su iššūkiais; 2) optimizmas – pozityvus situacijų aiškinimo stilius, susijęs su dabartiniais ir ateities pasiekimais; 3) viltis – ištvermingumas arba strategijų pakeitimas, kai to reikia, siekiant tikslų; 4) atsparumas – gebėjimas greitai atgauti jėgas patyrus nesėkmę (Luthans ir kt., 2007). Kiekvieną komponentą paaiškina atskira teorija ir pagrindžia atlikti empiriniai tyrimai. Viltį išsamiai analizavo ir aprašė R. C. Snyder (2000), saviveiksmingumą – A. Bandura (1998), optimizmą – M. E. Seligman (2002), atsparumą – F. Luthans, C. M. Youssef (2004) ir K. Reivich, A. Shatte (2002). Taigi skirtingos keturios teorijos ir atlikti empiriniai tyrimai sudaro psichologinio kapitalo integralų teorinį pagrindą.

Psichologinis kapitalas pradėtas tyrinėti daugiau nei prieš dešimtmetį ir buvo siejamas su pozityvia organizacine elgsena. Buvo iškelta idėja, kad svarbiau atskleisti organizacinės elgsenos stiprybes ir stiprinti pozityvius aspektus, o ne tyrinėti neigatyvius aspektus, siekiant nustatyti organizacinės elgsenos silpnynes (Luthans, 2002). Taigi, siekta nustatyti unikalias psichologines stiprybes, kurios galėtų būti patikimai išmatuojamos ir stiprinamos (Luthans, 2002). Tokių stiprybių visuma buvo pavadinta psichologiniu kapitalu.

Iš pradžių buvo kuriami psichologinio kapitalo teorija (Luthans, 2002; Luthans, Luthans, Luthans, 2004; Luthans, Youssef, 2004; 2007), kuri vėliau buvo empiriškai tikrinama (Harms, Luthans, 2012; Luthans ir kt., 2008). Psichologinis kapitalas daugiausiai tyrinėtas organizacijose, siejant jį su darbuotojų hedonine gerove darbe (Avey ir kt., 2010; Culbertson ir kt., 2010; Siu ir kt., 2013), veiklomis darbe (Luthans ir kt., 2010; Luthans, Avolio, Avey, Norman, 2007), pasitenkinimu darbu (Cheung, Tang, 2011; Kwok, Cheng, Wong, 2014; Luthans, Avolio, Avey, Norman, 2007; Siu ir kt., 2013). Taip pat įrodyta, kad psichologinio kapitalo elementai (ypač saviveiksmingumas arba pasitikėjimas) turi poveikį strategijų kūrimui, verslumui ir valdymui

sudėtingose situacijose, tokiose kaip pereinamojo laiko ekonomika (angl., *economic transition*) postkomunistinėse valstybėse (Luthans, 2002).

Taigi, psichologinis kapitalas apibrėžiamas kaip daugiadimensinis konstruktas, kurį sudaro saviveiksmingumas, viltis, atsparumas ir optimizmas. Šie pozityvūs komponentai yra tarpusavyje susiję ir gali būti stiprinami. Toliau išsamiau aptarsime visus psichologinio kapitalo komponentus bei paaiškinsime, kaip galima kiekvieną iš jų stiprinti.

## Viltis – psichologinio kapitalo komponentas

Viltis apibrėžiama kaip pozityvi motyvuojanti būseną, kurią sudaro aiškiai apibrėžtas tikslas, tikslo siekimo strategijos (planavimas) (angl., *pathways*) ir motyvuojanti energija (tikslingai nukreipta energija) (angl., *agency*) (Snyder, 2000). Motyvuojanti energija suvokiama taip pat kaip žmogaus pasiryžimas siekti to, ko jis nori (Snyder, 2000, 2002). Taigi žmogus, turintis daug vilčių, yra ne pasyvus savo gyvenimo stebėtojas, laukiantis palankių situacijų, kuriose galėtų veikti, bet yra motyvuotas, aktyviai kelia tikslus ir kuria strategijas, kaip pasiekti ir įgyvendinti išsikelto tikslus. Snyder (2000) teigia, kad viltį sudaro ne tik pagrindinio tikslo ir tarpinių tikslų turėjimas, bet ir alternatyvių strategijų, reikalingų išsikelto tikslams pasiekti (angl., *pathways/way-power*), sukūrimas. Asmenys, kurie pasižymi aukštu vilties lygiu, gali numatyti nepalankias situacijas ir kliūtis, kurios gali atsirasti siekiant tikslo ar tarpinių tikslų bei gali numatyti keletą strategijų, padedančių kryptingai siekti išsikelto tikslo (Snyder, 2000). Tokie žmonės stengiasi siekti to, ką buvo užsibrėžę pasiekti, ir siekia net tada, kai yra sunkus laikotarpis, bei stengiasi džiaugtis tuo, ką pasiekė (Froman, 2010). Kitaip tariant, viltis yra pasiryžimas siekti tikslo, nustatyti galimas kliūtis ir sunkumus bei turėti alternatyvų sprendimo planą, kaip įveikti kliūtis ir pasiekti išsikelto tikslą.

Tyrimai atskleidė, kad viltis yra susijusi su sporto ir akademiniais pasiekimais (Snyder, 2000, 2002). Studentai, kurie turėjo aukštesnį vilties lygį savo ateities atžvilgiu, buvo labiau įsitraukę į studijų procesą (Ouweneel ir kt., 2011). Nustatyta, kad darbovietėje viltis susijusi su darbuotojų pasitenkinimu darbu ir pasilikimu dirbti tame pačiame darbe (Peterson, Luthans, 2003) bei pasitenkinimu ir laime (Youssef, Luthans, 2007).

Luthans ir Avey (2004) teigia, kad viltis gali būti stiprinama organizacijose ir išskiria motyvuojančios energijos stiprinimą (angl., *developing agency*) ir strategijų kūrimo stiprinimą (angl., *developing pathways*). Minėti autoriai pažymi, kad stiprinant motyvuojančią energiją, būtinos dalyvavimo iniciatyvos, pvz., įgalinimas ir delegavimas. Dalyvaudami šiose veiklose žmonės jaustųsi atsakingi už save ir savo organizacijos dabartį ir ateitį. Jei žmogus sėkmingai atliktų jam deleguotą užduotį, tuomet padidėtų jo motyvacijos lygis. Pažymima, kad stiprinant strategijų kūrimą, taip pat svarbus galimų kliūčių ir jų įveikimo plano sukūrimas (Luthans, Avey, 2004). Anot minėtų autorių, kitas būdas stiprinti strategijų kūrimą – perspektyvos numatymas. Šioje situacijoje didelė reikšmė tenka organizacijos vadovui. Tai reiškia, kad vadovas, gebantis numatyti svarbius įvykius ir įmanomas kliūtis, galėtų numatyti sprendimus ir alternatyvias

strategijas kliūčių įveikimui. Toks veikimas sustiprintų pasiruošimą veiklai ir susidorojimą su kliūtimis (Luthans, Avey, 2004).

Luthans ir bendraautorai (2004) besiremdami Snyder (2000) ir Luthans ir Jensen (2002) idėjomis teigia, kad viltį galima stiprinti ir pateikia šias gaires:

- 1) Tikslų išsikėlimas. Tikslai turi būti realūs, konkretūs ir keliantys iššūkius, kurių pasiekimui nustatomi atlikimo terminai bei įvertinimo rodikliai, tai padeda kryptingai ir nuosekliai siekti tikslo. Tikslai turėtų būti keliami sunkūs, bet pasiekiami. Tikslų pasiekimui turi būti sukuriamas planas, kuris gali būti realiai įgyvendinamas, pasitelkus savo pačių pastangas. Autoriai pabrėžia, jei asmens vilties lygis yra žemas, tuomet pirmiausiai siūloma išsikelti lengviau pasiekiamus tikslus, kurių įgyvendinimas padidintų viltį ir tik tuomet turėtų būti keliami sudėtingesni tikslai.
- 2) Tikslų išskaidymas į mažesnius tikslus. Siūloma naudoti „mažų žingsnių“ metodą, kuris atskleistų atliktą progresą ir sukurtų sėkmės bei pergalės pojūtį.
- 3) Alternatyvaus veiksmų plano sukūrimas. Šis planas praverčia tuomet, kai iškyla iš anksto nenumatytos kliūtys, trukdančios siekti išsikeltą tikslą.
- 4) Gebėjimas džiaugtis procesu, o ne rezultatu. Tai apsaugo nuo „perdegimo“ ir nusivylimo. Susitelkimas tik į rezultatą sekina ir mažėja darbo kokybė.
- 5) Lankstumas. Gebėjimas pasirinkti alternatyvų veiksmų planą, kai pirminis planas tikslui įgyvendinti yra nebeįmanomas arba neproduktyvus. Scenarijaus „kas jeigu“ planavimas gali padėti įgyti tam tikrų įgūdžių, kurie vėliau gali būti pritaikomi susidūrus su realiomis kliūtimis.

Apibendrinant, pozityvi motyvuojanti būsena, kurią sudaro tikslo siekimo strategijos, motyvuojanti energija bei alternatyvaus plano turėjimas, vadinama viltimi. Viltis gali būti stiprinama. Yra sukurtos vilties stiprinimo gairės, kurias galima pritaikyti įvairiose gyvenimo srityse.

## Saviveiksmingumas – psichologinio kapitalo komponentas

Saviveiksmingumas yra svarbiausias psichologinio kapitalo konstrukto komponentas (Luthans ir kt., 2007). Saviveiksmingumas grindžiamas Banduros (1997) teorija ir tyrimais. Stajkovic ir Luthans (1998) saviveiksmingumą apibrėžia kaip asmens gebėjimą sutelkti savo kognityvinius resursus, motyvaciją ir kryptingus veiksmus, reikalingus sėkmingai įgyvendinti specifines užduotis konkrečiame kontekste. Metaanalizė atskleidė, kad saviveiksmingumas yra pozityviai susijęs su veiklomis darbe (Stajkovic, Luthans, 1998). Nustatyta, kad saviveiksmingumas yra akademinį pasiekimų stiprus prognostinis veiksnys (Valentine ir kt., 2004). Tyrimai rodo, kad studentai, kurie pasitikėjo savo gebėjimais studijų procese, pasižymėjo aukštais įsitraukimo į studijas rodikliais (Ouweneel ir kt., 2011).

Luthans ir bendraautorai (2004) teigia, kad saviveiksmingumą galima stiprinti ir pateikia šias gaires:

1. Meistriškumas (angl., *Mastery experiences*). Meistriškumas yra labai svarbus siekiant sustiprinti pasitikėjimą savimi. Bandura (1997) pažymi, kad norint

sustiprinti pasitikėjimą įtakos turi du dalykai: užduočių sudėtingumas ir savo galimybių suvokimas. Pasitikėjimas įgyjamas mokantis, tačiau lengvai pasiekta sėkmė nedidina pasitikėjimo, ir susidūrus su sudėtingesniais išbandymais gali būti stokojama atkaklumo.

2. Mokymasis stebint arba modeliavimas (angl., *Vicarious experiences or modeling*). Išmokti norimo elgesio galima stebint ir modeliuojant reikšmingų žmonių elgesį. Bandura (1997) teigia, kad žmonės matydami kitus, kurie pasiekė sėkmės savo pačių pastangomis, patiki, kad ir jie gali pasiekti savo tikslus. Priešingai, stebint kitų klaidas, žmonės suabejoja savo pačių galimybėmis atlikti tas pačias veiklas. Bandura (1997) teigia, kad kuo labiau panašus modelis (amžiumi, lytimi, fizinėmis charakteristikomis, išsilavinimu, statusu, patirtimi) į besimokantį asmenį ir kuo aktualesnė veikla buvo pademonstruota, tuo didesnis efektas pasitikėjimo stiprinimui.
3. Socialinis palaikymas (angl., *Social persuasion*). Kompetentingi ir gerbiami žmonės gali padėti kitiems ugdyti pasitikėjimą, pabrėždami jų stipriąsias puses, pvz., iš tokių žmonių galima išgirsti „Tu tai gali padaryti“, „Tu turi reikiamas savybes tikslui pasiekti“. Geranoriškas objektyvios informacijos suteikimas ir pozityvus pastiprinimas yra efektyvesnis nei klaidų akcentavimas.
4. Psichologinis ir fiziologinis sužadınimas (angl., *Physiological and psychological arousal*). Dažnai žmonės kliaunasi savo fizine ir emocine savijauta, o ne savo sugebėjimais. Jei fizinė būseną ir jausmai yra negatyvūs (nuovargis, liga, nerimas, depresija, stresas), tuomet labai sumažėja pasitikėjimas (Bandura, 1997). Todėl svarbu įsidėmėti, kad minėtos būsenos gali turėti įtakos laikinam pasitikėjimo praradimui. Tokiu metu nereikėtų priimti svarbių sprendimų (pvz., išėiti iš darbo, atsisakyti karjeros), nes vėliau dėl to galima gailėtis. Tuo tarpu, jei asmens fizinė ir psichinė būseną yra gera, tai gali gerokai padidinti pasitikėjimą.

Apibendrinant, saviveiksmingumas yra svarbiausias psichologinio kapitalo komponentas, išreiškiantis asmens motyvaciją ir konkrečius veiksmus, siekiant įgyvendinti užsibrėžtus tikslus. Jis gali būti stiprinamas stebint reikšmingus kitus, juos modeliuojant, stiprinimui taip pat didelę įtaką turi meistriškumas ir fiziologinis sužadınimas.

## Atsparumas – psichologinio kapitalo komponentas

Atsparumas išsamiai analizuotas klinikinių psichologų darbuose, kuriuose tyrinėta paauglių raida, kurie augo nepalankiomis sąlygomis ir nepasižymėjo psichopatologija (Masten, Reed, 2002). Šie autoriai pažymėjo, kad atsparumas gali būti ir pozityvi įveika, ir adaptacija, patekus į nepalankią ar rizikingą situaciją. Masten ir Reed (2002) teigimu, kai atsparus žmogus susiduria su sunkumais, jis sutelkia psichologinius resursus, kad būdamas atkaklus ir motyvuotas, galėtų atlikti svarbias veiklas.

Luthans ir Avey (2004) atsparumą apibrėžia kaip gebėjimą greitai atgauti prarastas jėgas po nepalankios situacijos, susikirtimo, neapibrėžtumo arba net pozityvaus, bet sunkiai įveikiamo pokyčio, pvz., padidėjusios atsakomybės. Pasak šių autorių, atsparūs

žmonės, patyrę sunkumų bei pralaimėjimų, atsigauja po patirtos nesėkmės labiau užgrūdinti ir išvelgia gyvenimo prasmę ir vertę, todėl tokie žmonės gali klestėti ir tobulėti. Literatūroje išskiriami šie atsparumo komponentai: socialinė kompetencija, problemų sprendimo įgūdžiai, autonomiškumas ir ateities tikslų numatymas (Luthans, Avey, 2004). Šie įgūdžiai gali būti ugdomi pritaikius žmogiškųjų išteklių stiprinimo programą (Luthans, Avey, 2004).

Tugade, Fredrickson ir Barrett (2004) atliktas tyrimas atskleidė, kad žmogui susidūrus su negatyviu įvykiu, jo atsparumą padidina pozityvios emocijos. Anot minėtų autorių, kai situacija priklauso nuo paties žmogaus kontrolės, jis gali sutelkti turimus resursus, kad įveiktų iškilusią problemą ar ramiai, nesiblaškydamas sulauktų problemos sprendimui tinkamo momento, o jei situacija priklauso nuo kitų veiksnių, ne nuo jo paties kontrolės, jis gali palaukti, kol nepalanki situacija praeis ar nurims. Atsparumas gali padidėti, kai žmogus grįžta į homeostazę po nepalankaus įvykio (Richardson, 2002) (cituojuama pagal Tugade, Fredrickson ir kt., 2004). Kitaip tariant, žmonės gali tapti atsparesni nepalankioms situacijoms, kai jie geba greitai atgauti jėgas po patirtų nesėkmių. Be to, atsparumas gali pasireikšti kartu su kitais psichologinio kapitalo komponentais, t.y. atsparumas reikalingas, kad asmuo išsaugotų ir susidūrus su sunkumais neprarastų vilties, saviveiksmingumo ir optimizmo.

Atsparumas, kaip ir kiti psichologinio kapitalo komponentai, gali būti stiprinamas. Žmogaus atsparumas didėja tuomet, kai jis atlieka veiklas, kuriose reikia įgūdžių ir drąsos įveikti išskylančias kliūtis. Coutu (2002) teigia, kad atsparūs žmonės priima realybę, tiki, kad gyvenimas yra prasmingas, ir geba improvizuoti bei prisitaikyti prie pokyčių. Luthans ir bendraautoriai (2004) išskiria atsparių individų požymius: socialinė kompetencija, problemų sprendimo įgūdžiai, autonomija ir ateities tikslų numatymas. Reivich ir Shatte (2002) nurodo šiuos įgūdžius, stiprinančius žmogaus atsparumą: vengti negatyvaus mąstymo, kuomet užklumpa nesėkmės; įvertinti įsitikinimų pagrįstumą apie iškilusius sunkumus, ir ieškoti būdų, kaip išspręsti susiklosčiusią situaciją; išlaikyti emocinę pusiausvyrą, kai užvaldo emocijos ar stresas.

Apibendrinant, atsparumas yra pozityvi įveika, gebėjimas greitai atgauti prarastas jėgas po nepalankios situacijos ar susikirtimo. Atsparumą gali padidinti pozityvios emocijos, socialinė kompetencija, problemų sprendimo įgūdžiai, autonomija ir ateities tikslų numatymas

## Optimizmas – psichologinio kapitalo komponentas

Optimizmą išsamiai tyrinėjo M. Seligman (1998; 2002). Jis laikomas šiuolaikinės pozityviosios psichologijos pradininku. Seligman kaip ir dauguma psichologų savo karjeros pradžioje tyrinėjo žmonių silpnybes (pvz., žymiausios studijos yra apie išmoktą bejėgiškumą). Viename Amerikos psichologų asociacijos suvažiavime M. Seligman yra pasakęs tai, ką jam pasakė jo mažametė dukra: „Kai man sukako penkeri, aš nusprendžiau daugiau nebeverkšlenti. Tai buvo sunkiausias sprendimas, kurį kada nors esu padariusi. Ir jei aš galiu nustot verkšlenti, tu gali liautis niurzgėti“ (Seligman, Sikszenmihalyi, 2000, p. 6). Anot M. Seligmano auginant vaikus ar analizuojant

žmonių elgesį, ne tiek svarbu gilintis į psichopatologiją, disfunkcijas, verkšlenimus, bet svarbiau atskleisti žmonių stiprybes, kurioje srityje žmonės yra pajėgiausi ir padėti žmonėms atrasti nišas, kuriose jie galėtų tas stiprybes įgyvendinti (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000).

Seligman (1998) optimizmą apibrėžia kaip vidines atribucijas, kurios yra stabilios ir susijusios su pozityviais įvykiais (pvz., tikslų įgyvendinimas) ir išorines atribucijas, kurios yra nestabilios ir susijusios su negatyviais įvykiais (pvz., susikirtimas siekiant tikslų).

Anot Seligman (2002) optimistai interpretuoja negatyvius įvykius kaip truncančius laikinai (pvz., „Aš jaučiuosi pavargęs“), o pesimistai interpretuoja negatyvius įvykius, kaip nuolatinius (pvz., „Aš nuolat jaučiuosi pervargęs“). Ir priešingai, pozityviems įvykiams optimistai priskiria ilgalaikę atribuciją (angl., *permanent attribution*), išreiškiančią asmens tikėjimą, kad taip bus nuolatos, (pvz. „Aš esu talentingas“), o pesimistai priskiria laikiną, netikėtą sėkmės atribuciją (angl., *temporary attribution*) (pvz., „Aš labai sunkiai stengiausi, kad tai pasiekčiau“). Paminėtina tai, kad negatyviems įvykiams optimistai priskiria specifines atribucijas (pvz., „Aš padariau klaidų atlikdamas šį testą“), o pesimistai priskiria apibendrinančias atribucijas (pvz., „Aš esu negabus, kad ką nors išmokčiau“).

Be to, optimistai naudoja pozityvų aiškinimo stilių (angl., *positive explanatory style*), o pesimistai – negatyvų aiškinimo stilių (angl., *negative explanatory style*) (Seligman, 1998). Optimistai save gerbia, geba išlaikyti atstumą tarp savęs ir nepalankių įvykių ir apsaugo save nuo depresijos, savęs kaltinimo ir nevilties, o pesimistai menkina save ir taip provokuoja depresijos simptomus, savęs kaltinimą ir nevilties jausmą (Seligman, 1998).

Nustatyta, kad optimizmas yra susijęs su pozityviomis emocijomis, motyvacija ir realybės įsisąmoninimu siekiant tikslo ar aiškinant įvykius (Luthans ir kt., 2007). Atkreiptinas dėmesys į tai, kad optimizmas nėra tas pats, kas yra pozityvios emocijos. Optimizmas yra susijęs su realios situacijos įvertinimu (Schneider, 2001). Kitaip tariant tai yra realus optimizmas, kuris susijęs su asmens gebėjimu įvertinti savo galimybes atlikti konkrečią užduotį tam tikroje situacijoje (Luthans ir kt., 2007). Realus optimizmas daro įtaką ir kitiems psichologinio kapitalo komponentams: vilties ir saviveiksmingumo lygiui. Pavyzdžiui, žmogus, pasižymintis realiu optimizmu ir realiai vertinantis savo galimybes ir ribotumus, gali kelti konkretų ir įgyvendinamą tikslą, turėti motyvacijos ir numatyti alternatyvius būdus tikslui pasiekti (vilties komponentas) bei dėti visas pastangas, kad tikslas būtų įgyvendintas (saviveiksmingumo komponentas) (Luthans, Avey, 2004). Anot Luthans ir Avey (2004) realus optimizmas yra realus ir lankstus, o naivus optimizmas gali sąlygoti neatsakingą elgesį. Tai reiškia, kad žmonės, pasižymintys realiu optimizmu, vienpusiškai neaiškina įvykių ar situacijų, nepriskiria įvykiams ar situacijoms tik eksternalių ar tik internalių aplinkybių, nevengia atsakomybės dėl savo veiksmų ir padarytų klaidų. Be to, tokie žmonės geba lanksčiai naudoti tiek pozityvų, tiek negatyvų aiškinimo stilių ir pritaikyti aiškinimo stilių prie situacijos (Luthans, Avey, 2004).

Luthans ir Avey (2004) teigia, kad net ir pozityvūs įvykiai be optimizmo retai kada

yra internalizuojami ir pritaikomi panašiose situacijose ateityje. Pavyzdžiui, žmonės, turintys pesimistinį aiškinimo stilių, paprastai palankius savo gyvenimo įvykius priskiria sėkmei, situacijoms arba aiškina kaip kitų asmenų pagalbos pasekmes. Tokios atribucijos veikia kaip barjeras, užkertantis kelią mokytis iš sėkmės, ugdyti meistriškumą, įgyti motyvacijos ir kontrolės jausmą (Luthans, Avey, 2004). Žmonės, turėdami šias atribucijas, retai gali pasimokyti iš klaidų (ar net sėkmių) ir augti susidūrus su gyvenimo iššūkiais (Luthans, Avey, 2004).

Apibendrinant, optimizmas yra susijęs su pozityviomis emocijomis, motyvacija ir realybės įsisąmoninimu siekiant tikslo ar aiškinant įvykius. Optimistai naudoja pozityvų aiškinimo stilių, pozityviems įvykiams jie priskiria internalias, stabilias ir ilgalaikes atribucijas, o negatyviems įvykiams priskiria eksternalias, specifines ir trumpalaikes atribucijas.

### 2.2.2. Psichologinio kapitalo reikšmė psichologinei gerovei

Pozityvios psichologijos tyrinėtojai tiek vakaruose, pvz., J. B. Avey su kolegomis (2010); S. S. Culbertson, C. J. Fullagar, M. J. Mills (2010); F. Luthans su kolegomis (2007), tiek rytuose, pvz., L. Bin (2014), F. Cheung ir C. S. Tang (2011); tyrinėjo psichologinio kapitalo sąsajas su psichologine gerove ir atrado pozityvius ryšius tarp psichologinio kapitalo ir hedoninės psichologinės gerovės. Asmenys, pasižymintys aukštu psichologinio kapitalo lygiu, yra laimingi (Culbertson, Fullagar, 2010). Laimingi darbuotojai yra produktyvūs, dirba pelningai, patiria mažiau distreso (Luthans, Youssef, 2004). Riolli ir bendraautoriai (2013) nustatė, kad studentai, turintys aukštą psichologinio kapitalo lygį, patiria mažiau streso, yra laimesnesni ir pasižymi aukštesniu hedoninės psichologinės gerovės lygiu. Deja lieka neaišku, kokios yra psichologinio kapitalo sąsajos su eudemonine psichologine gerove. Lieka neaišku, ar psichologinio kapitalo komponentai: saviveiksmingumas, viltis, atsparumas ir optimizmas yra pozityviai susiję su eudemoninės gerovės komponentais: autonomiškumu, aplinkos kontrole, pozityviais santykiais, tikslo turėjimu, asmeniniu augimu ir savęs priėmimu. Luthans ir bendraautoriai (2013) teigia, kad Psichologinis kapitalas ne tik gali stiprinti psichologinę gerovę darbe, bet gali ir pagerinti tarpasmeninius santykius.

### Psichologinio kapitalo reikšmė psichologinei gerovei darbe

Darbas sudaro didžiąją suaugusių žmonių kasdienio gyvenimo dalį. Pasitenkinimas darbu yra susijęs su pasitenkinimu gyvenimu (Judge, Watanabe, 1993; Luthans ir kt., 2013). Darbas žmonėms gali suteikti prasmingumo jausmą, autonomiją; jie gali įgyvendinti savo išsikeltus tikslus ir jaustis kompetentingi; bendradarbiai gali suteikti socialinę paramą (Ryan, Deci, 2001). Visa tai gali būti suvokiama kaip psichologinė gerovė darbo vietoje. Kita vertus darbas gali kelti stresą, darbe gali būti patiriamas ir perdegimo sindromas. Be to su darbu susijęs negatyvūs įvykiai, kaip antai bedarbiystė ar darbas žeminančiomis sąlygomis mažina psichologinę gerovę, nes patiriama mažiau laimės (Lucas ir kt., 2004). Pažymima, kad darbo išorinė motyvacija, kaip materialinis

atlygis, tik nežymiai daro įtaką psichologinei gerovei (Biswas-Diener, Vitterso, Diener, 2005). Taigi asmenys, gebantys sutelkti psichologinio kapitalo resursus: saviveiksmingumą, viltį, optimizmą ir atsparumą, ir juos pasitelkus siekti savo tikslų darbe, gali jaustis laimingi ir patenkinti darbu. Be to, psichologinio kapitalo resursai gali apsaugoti nuo perdegimo sindromo darbe atsiradimo ir padėti įveikti stresą ir tokiu būdu padėti išlaikyti psichologinę gerovę darbe. Culbertson ir bendraautoriai (2010) atskleidė, kad dvi savaites pozityviai atliekamos veiklos (angl., *positive functioning*) darbe medijuoja ryšį tarp psichologinio kapitalo ir laimingumo. Šis tyrimas taip pat parodė, kad eudemoninė gerovė darbe (angl., *eudaemonic work well-being*) prognozuojama individualaus psichologinio kapitalo (Culbertson ir kt., 2010). Taigi, iš aptarimo atskleidžia, kad psichologinis kapitalas yra susijęs tiek su hedonine, tiek su eudemonine psichologine gerove darbe.

### Psichologinio kapitalo reikšmė tarpasmeniniams santykiams

Pozityvūs santykiai yra vienas iš eudemoninės gerovės komponentų (Ryf, 1989). Luthans ir bendraautoriai (2013) tyrinėdami psichologinio kapitalo poveikį psichologinei gerovei įtraukė ir tarpasmeninių santykių komponentą. Minėti autoriai atrado, kad psichologinis kapitalas gali būti panaudotas stiprinant tarpasmeninius santykius. Tarpasmeniniai santykiai, taip pat kaip ir darbas, sudaro didelę žmonių kasdienio gyvenimo dalį. Kokybiški ir glaudūs tarpasmeniniai santykiai suteikia saugumą ir džiaugsmą, mažina žmonių izoliaciją. Pasitenkinimas santykiais anot Luthans ir bendraautorių (2013) yra vienas iš stipriausių prognostinių psichologinės gerovės veiksnių. Nustatyta, kad laimingi žmonės yra patenkinti tarpasmeniniais santykiais (Diener ir kt., 2002). Darnūs tarpasmeniniai santykiai yra svarbūs, nes leidžia patenkinti saugaus prierašumo, priklausomumo, intymumo poreikius, kurie reikšmingi kiekvieno asmens psichologinei gerovei (Ryan, Deci, 2001). Dešimt metų trukęs longitudinalinis tyrimas parodė, kad poros pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais prognozuoja ilgalaikę psichologinę gerovę, mažina streso lygį tiek vyrams, tiek moterims, prognozuoja vyrų efektyvesnę įveiką ir moterų – pozityvią komunikaciją (Ruffieux, Nussbeck, Bodenmann, 2014). Kitas tyrimas atskleidė, kad moterys, kurios buvo patenkintos tarpasmeniniais santykiais su partneriu, dažniau patyrė sėkmę darbe ir pasižymėjo geresne psichologine gerove (Towler, Stuhlmacher, 2013).

Aptarta literatūra atskleidė tarpasmeninių santykių reikšmę psichologinei gerovei. Todėl manytina, kad pasitelkus psichologinio kapitalo resursus: saviveiksmingumą, optimizmą, atsparumą ir viltį, galima stiprinti turimus ir kurti naujus tarpasmeninius santykius. Tai reiškia, kad žmogus gali sugalvoti įvairių būdų, kaip pagerinti turimus ar užmegzti naujus santykius (viltis), imtis veiksmų ir atkakliai siekti užmegzti naujus santykius (saviveiksmingumas), tikėti, kad tai, ką jis daro, pagerins jo tarpasmeninius santykius (optimizmas), o patyrus nesėkmę (pvz., nepavykus užmegzti santykių arba jiems nutrūkus) gebėti greitai atsigausti (atsparumas).

Apibendrinant, psichologinis kapitalas yra susijęs su psichologine gerove darbe ir geresniais santykiais. Pasitenkinimas darbu ir santykiais gali skatinti siekti įvairių

tikslų, susijusių su darbu ir santykiais ir jų įgyvendinimas gali sustiprinti žmonių psichologinę gerovę.

## 2.3. Atjautos sau samprata ir reikšmė psichologinei gerovei

### 2.3.1. Atjautos sau samprata ir komponentai

Prieš pradėdant analizuoti atjautos sau sampratą, pravartu būtų pažvelgti į paties žodžio „atjauta“ reikšmę, kadangi atjauta sau glaudžiai siejasi su atjautos samprata. Taigi trumpai aptarsime lietuviškos terminijos problematiką, vėliau apžvelgsime mokslinėje literatūroje pateiktus apibrėžimus. Aiškus sąvokos pavadinimas svarbus, kadangi eliminuoja klaidingas interpretacijas.

Moksliniai atjautos tyrimai pradėti santykinai neseniai, t.y. beveik prieš tris dešimtmečius, kai Shaver, Schwartz, Kirson ir O'Connor 1997 metais atliko studiją, siekdami sužinoti į kokią emocijų kategoriją žmonės priskiria atjautą. Ši studija parodė, kad atjauta panaši į liūdesį ir meilę. Gal dėl to, kad atjauta tiriama neseniai, tyrimuose siekta atrasti jos sąsajas su liūdesiu ir meile (Shaver ir kt., 1997; Sprecher, Fehr, 2005) ir empatišku distresu (Ekman, 2003), be to, literatūros analizė atskleidė, kad atjauta nėra įtraukta į tradicines emocijų taksonomijas (Ekman, 2003; Lazarus, 1991).

Surasti lietuviško termino „*compassion*“ atitikmenį sudėtinga. Tiesioginis šio žodžio iš anglų kalbos vertimas yra gailėstis, užuojauta (Anglų – lietuvių kalbų žodynas, 1992). Susiję anglų kalbos terminai, kurie vartojami sinonimiškai, yra „*sympathy*“ ir „*pity*“ (Shaver ir kt., 1997). Iš anglų kalbos „*sympathy*“ verčiama gailėstis, užuojauta; „*pity*“ – gailėstis, užuojauta (Anglų – lietuvių kalbų žodynas, 1992). Taigi lietuviškos minėtų terminų reikšmės yra vienodos. Egzistuoja ir kitoks požiūris, išreiškiantis, kad „*sympathy*“, „*pity*“ ir „*empathic concern*“ yra „*compassion*“ termino sudedamosios dalys (angl., *part of the compassion family*) (Goetz ir kt., 2010).

Gilinantis į „*compassion*“ termino etimologiją paaiškėjo, kad jis kildinamas iš lotyniškų žodžių *com* – „kartu“ ir *pati* – „kentėti“ (“Online Etymology Dictionary,” n.d.) ir apibrėžiamas kaip gailėsčio/užuojautos (angl., *a feeling of sympathy*) ir liūdesio jausmas dėl kitų kančios ar nesėkmės ir noras jiems padėti (“Cambridge Dictionaries Online,” n.d.). Susijusių terminų angliškos definicijos yra panašios: „*sympathy*“ apibrėžiama kaip išreikštas supratimas ir susirūpinimas kito kančia; „*pity*“ – kito nelaimės ar sunkios situacijos supratimas ir gailėstis/užuojauta (angl., *a feeling of sympathy*) (“Cambridge Dictionaries Online,” n.d.). „*Empathic concern*“ apibrėžiamas kaip: „*empathize*“ – gebėjimas suprasti, kaip kitas jaučiasi ir „*concern*“ – rūpestis (“Cambridge Dictionaries Online,” n.d.). Atitinkamai „*empathic concern*“ terminas reiškia gebėjimą suprasti, ką kitas jaučia ir būti rūpestingu jo atžvilgiu. Kitaip tariant tai yra empatiškas susirūpinimas/rūpestis. Taigi aptarimas atskleidžia, kad „*compassion*“ reiškia „kentėti kartu su kitu“ ir norą palengvinti jo kančią. Šios prasmės neišreiškia nė vienas iš susijusių terminų.

Vakaruose atjauta suvokiama kaip susirūpinimas dėl kenčiančio kito ir troškimas

palengvinti jo kentėjimą (Goetz, 2010). Norint atjausti kitą, reikia gebėti pažvelgti į jo situaciją iš platesnės perspektyvos. Šis gebėjimas leidžia suvokti kenčiančio asmens patyrimą, kaip normalaus gyvenimo dalį, kurią patiria kiekvienas žmogus (Neff, 2003b), dėl to lengviau priimti mintis, jausmus ir prisiminimus, susijusius su skausmingu patyrimu, o ne jų vengti, bandyti pakeisti ar nureikšminti (Neff, 2003b). Atjauta yra susijusi su šilumos, švelnumo, liūdesio, meilės, empatijos jausmais (Goetz ir kt., 2010) ir skatina rūpintis, nuraminti pažeidžiamą asmenį (Batson ir kt., 1987). Taigi manoma, kad atjauta stiprėja esant artumui ir bendradarbiavimui su kitais žmonėmis (Goetz ir kt., 2010; Oveis ir kt., 2010). Atjaučiantys žmonės gali suprasti kančią sukėlusio elgesio ar įvykio priežastis, todėl gali supratingai galvoti apie kenčiantį žmogų ir gali su juo elgtis švelniai ir rūpestingai (Nelson-Jones, 2004). Be to žmonės, besielgdami švelniai ir pagarbiai su kitais žmonėmis, yra linkę taip pat elgtis ir su savimi (Nelson-Jones, 2004).

Budizmo tradicijoje svarbu atjausti tiek kitus, tiek save (Feldman, 2005). Žmonės dažnai su kitais elgiasi švelniai, rūpestingai ir juos atjaucia, tačiau neretai patys sau būna reiklūs ir griežti. Save atjaučiantys žmonės gali suprasti savo trūkumus, ydas ir rūpesčius bei gali būti sau švelnūs ir jautrūs, o ne žiaurūs ir save smerkiantys (Leary ir kt., 2007). Atjauta sau reikšminga abiem atvejais: ir kai kančią sukelia asmeninės klaidos ar neapdairūs veiksmai, ir kai kančią sukelia asmenybės trūkumai ir ribotumai (Neff, McGehee, 2010). Neff (2003a, 2003b) apibrėždama atjautos sau sampratą išskyrė tris esminius komponentus: geranoriškumas sau – gebėjimas būti sau rūpestingu ir supratingu, o ne save smerkti ar kritikuoti; bendražmogiškumas – gebėjimas suprasti, kad visi žmonės yra netobuli, turi trūkumų bei ydų, o ne atsiskirti nuo kitų patyrus nesėkmę ar klaidą; dėmesingas įsisąmoninimas – gebėjimas bešališkai išgyventi esamą momentą (angl., *present-moment experience in balanced perspective*), o ne kurti dramatišką istoriją apie skausmingą situaciją..

Toliau išsamiau aptarsime atjautos sau komponentus, kuriu paaiškinimas padės geriau suprasti atjautos sau sampratą.

### Atjautos sau komponentai

**Geranoriškumas sau versus savikritika.** Geranoriškumą sau (angl., *self-kindness*) sudaro gebėjimas sau atleisti, būti geranorišku, empatišku, jautriu ir kantriu visiems savo jausmams, mintims ir veiksams (Neff, 2003a; Gilbert, Irons, 2005). Žmonės, kurie yra sau geranoriški, pasižymi bešalyginiu savo vertingumo suvokimu (Neff, 2003b). Tai reiškia, kad kiekvienas žmogus yra vertas būti mylimas ir laimingas net tada, kai jis klysta ar jam kas nors nesiseka (Barnard, Curry, 2011). Tuo tarpu savikritika ar savęs kaltinimas (angl., *self-judgment*) yra priešiškus savo paties atžvilgiu, pasireiškiantis savęs arba savo asmenybės, veiksų kritikavimu, menkinimu, smerkimu ir žeminimu (Neff, 2003a). Save menkinantys žmonės pasižymi žema savigarba, vengia imtis veiksų, vengia išreikšti savo nuomonę ir patiria sunkumų priimant savo jausmus (Barnard, Curry, 2011). Svarbu pažymėti tai, kad savikritika, savęs kaltinimas ar savęs menkinimas dažnai yra nenumaldomi (Whelton, Greenberg, 2005), todėl

savikritikos, savęs kaltinimo ar savęs menkinimo sukeltas skausmas gali būti toks pats ar net stipresnis už skausmą, dėl kuriuo žmogus kenčia ir save menkina ar kaltina (Germer, 2009). Be to, savęs menkinimas, savęs kritikavimas gali būti tiek įprastas, kad žmonės gali save kritikuoti ar smerkti visiškai to neįsisąmonindami ir nesuprasdami dviejų dalykų: pirma, kad savęs kaltinimas, menkinimas ar kritikavimas yra kančios šaltinis, antra, kad su savimi galima elgtis ir kitaip (Barnard, Curry, 2011). Todėl mokymasis būti geranorišku sau, padeda žmonėms tapti sąmoningesniais, kai jie pradeda save kaltinti, menkinti ar kritikuoti ir pasireiškia savęs engimo žalingas poveikis (Gilbert, Irons, 2005).

**Bendražmogiškumas versus atsiskyrimas.** Bendražmogiškumas (angl., *Common humanity*) reiškia, kad mes visi esame tiesiog žmonės – riboti ir netobuli, todėl kiekvienas yra vertas atleidimo ir gali atleisti pats sau (Neff, 2003a). Bendražmogiškumas išreiškia mūsų susietumą su kitais, ypač tuomet, kai mes esame sutrikę, jaučiame sielvartą ar širdgėlą, pastebime savo netobulumą ir silpnybes (Barnard, Curry, 2011). Tačiau daugybė žmonių, kai patiria skausmą ar frustraciją, atsiriboja nuo kitų žmonių ir užsidaro savyje. Tie, kurie mano, kad jų klaidos, emocijos ir jie patys yra gėdingi, dažnai atsitraukia nuo kitų, slepia „tikrąjį aš“ nuo kitų ir jaučia, kad jie vieni kankinasi dėl savo trūkumų ir klaidų (Barnard, Curry, 2011).

**Dėmesingas įsisąmoninimas versus perteklinis tapatinimasis.** Dėmesingas įsisąmoninimas (angl., *Mindfulness*) yra sąmonės būseną, įtraukianti dėmesį į esamo momento patyrimą (Farb, Anderson, Segal, 2012) ir apimanti besitęsiančio vidinio ir išorinio stimuliavimo dėmesingą stebėjimą nevertinant, neplėtojant, nesmerkiant (Baer, 2003), bet priimant jį tokį, koks jis yra (Shapiro ir kt., 2007). Tai reiškia, kad dėmesingas įsisąmoninimas yra kintančių minčių ir emocijų stebėjimas, o ne reagavimas (Kabat-Zinn, 2003). Jis įtraukia ne tik dėmesingumą, kaip kognityvinį aspektą, bet taip pat ir geranorišką susidomėjimą savo esamu patyrimu (Kabat-Zinn, 2003). Todėl dėmesingas įsisąmoninimas leidžia patirti esamą momentą ir mokytis iš dabarties ramiai, niekaip savęs nevertinant ir nekaltinant savęs dėl praeities ir nejauciant nerimo dėl ateities (Neff, 2003a). Beje, dėmesingas įsisąmoninimas gali būti trikdomas perteklinio tapatinimosi ir vengimo. Vienas kraštutinumas yra skausmingų minčių, emocijų ir patyrimo vengimas (Kabat-Zinn, 2003; Neff, 2003a). Žmonių, linkusių vengti, negatyvūs jausmai ilgainiui stiprėja ir didėja savęs kaip aukos suvokimas (Germer, 2009). Kitas kraštutinumas yra perteklinis tapatinimasis (angl., *overidentification*), kuris suvokiamas kaip pasikartojantis savo trūkumų permąstymas (angl., *ruminatation*), sąlygojantis tunelinį matymą, užkertantį kelią esamo momento (angl., *present moment*) patyrimui (Gilbert, Procter, 2006; Neff, Vonk, 2009). Žmonės, linkę susitapatinti su negatyviu patyrimu, gali pernelyg sureikšminti savo klaidas (Neff ir kt., 2005).

Apibendrinant, atjauta reiškia „kentėti kartu su kitu“ ir norą palengvinti jo kančią. Atjauta yra susijusi su šilumos, švelnumo, liūdesio, meilės, empatijos jausmais ir skatina rūpintis, nuraminti pažeidžiamą asmenį. Žmonės, besielgdami geranoriškai ir pagarbiai su kitais žmonėmis, yra linkę taip pat elgtis ir su savimi. Atjautos sau konstrukta sudaro trys komponentai: geranoriškumas sau, bendražmogiškumas ir dėmesingas įsisąmoninimas. Šie komponentai yra priešingi savęs neatjautimo komponentams:

savikritikai, atskyrimui nuo kitų žmonių ir pertekliniam tapatinimuisi.

### 2.3.2. Atjautos sau komponentų sąveika

Tiek atjauta sau, tiek atjauta kitiems yra susijusi su trimis aspektais: a) prisilietimu prie savo ar kito skausmo ar kančios, b) skausmo ar kančios išsąmoninimu, o ne vengimu, c) troškimu palengvinti savo ar kito skausmą ar kančią bei susietumo su kitais pajautimu (Barnard, Curry, 2011). Literatūroje aprašoma šių komponentų tarpusavio sąveika. Žemiau ši sąveika aptariama remiantis atjautos sau teorija ir atliktais tyrimais.

*Geranoriškumas sau gali stiprinti bendražmogiškumą.* Jei žmonės yra patys sau rūpestingi, geranoriški, supratingi, ir kantrūs, jie gali jausti mažiau gėdos dėl savo klaidų ir neatsiriboti nuo kitų (Brown, 1998, cituojama pagal Barnard, Curry, 2011). Užuoat atsitraukę nuo kitų ir galvoję, kad tik jie jaudinasi dėl savo klaidų ir nesėkmių, tokie žmonės gali palaikyti santykius su kitais, dalintis tuo, dėl ko jaudinasi ir stebėti, kad kiti jaudinasi dėl tų pačių dalykų (Barnard, Curry, 2011).

*Geranoriškumas sau gali stiprinti dėmesingą išsąmoninimą.* Žmonės, kurie yra sau geranoriški, gali lengviau priimti savo trūkumus (Neff, 2003a), išlaikyti emocinę pusiausvyrą ir išbūti *dabarties* skausmingoje akimirkoje (būti budrus) (Barnard, Curry, 2011). Tuo tarpu save smerkiantys žmonės susitelkia į praeitį arba ateitį, baimę ir klaidas, todėl dėmesys atitraukiamas iš *dabarties* į praeitį arba ateitį (Barnard, Curry, 2011). Geranoriškumas sau pasireiškia kaip kantrumas savo aspektams, kurie suvokiami kaip skausmingi ir nepriimtini. Jis leidžia nevertinant (angl., *nonjudgmentally*) stebėti savo vidinį dialogą, o ne analizuoti save menkinančias mintis (Greenberg ir kt., 1998, cituojama pagal Barnard, Curry, 2011).

*Bendražmogiškumas gali stiprinti geranoriškumą.* Žmonės, kurie jaučiasi susiję (angl., *connected*) su kitais žmonėmis, gali nekaltinti savęs dėl turimų silpnybių, kadangi jie suvokia, kad buvimas netobulu yra normalaus gyvenimo dalis (Barnard, Curry, 2011). Be to, minėti autoriai pažymi, kad tokie žmonės gali nekritikuoti ir nesmerkti kitų žmonių dėl jų padarytų klaidų ir gali būti sau tokie pat geranoriški ir empatiški, kokie geranoriški ir empatiški būna kitiems žmonėms.

*Bendražmogiškumas gali stiprinti dėmesingą išsąmoninimą.* Žmonės, kurie jaučiasi susiję su kitais žmonėmis, gali išsąmoninti savo klaidas ir silpnybes, dėl to jos kelia mažiau grėsmės, jų nereikia vengti ar su jomis susitapatinti (Barnard, Curry, 2011). Kitaip tariant, tokie žmonės suvokia, kad klaidas ir nesėkmes patiria kiekvienas žmogus. Šis suvokimas padeda priimti savo patyrimą, kaip normalaus gyvenimo dalį. Patyrimas, kuris priimamas toks, koks jis yra, įskaitant visus kylančius jausmus ir mintis, yra išgyvenamas (pilnai patiriamas) ir integruojamas į platesnę gyvenimo patirtį, dėl to mažėja vengimas ir susitapatinimas su savo patyrimu.

*Dėmesingas išsąmoninimas gali stiprinti geranoriškumą.* Dėmesingas išsąmoninimas mažina stresą, nerimą, depresiją (Dunn ir kt., 2012; Tamagawa ir kt., 2013), baimę, nerimą, pyktį ir agresyvų jo reiškimą ir didina sąmoningumą, emocijų reguliaciją (Robins ir kt., 2012), didina savivertės jausmą, negatyvių afektų ir skausmo toleranciją, sukelia empatijos ir atjautos jausmus (Farb ir kt., 2012). Žmonės, kurie įvardija savo

klaidas, gali savęs nekaltinti (Barnard, Curry, 2011), jie gali ramiai priimti skausmo sukeltus emocijas, mintis ir nesiekia jų keisti, vengti ir vertinti (Germer, Neff, 2013). Nustatyta, kad dėmesingas įsisąmoninimas yra teigiamai susijęs su geranoriškumu sau (Neff, 2003a). Tai reiškia, kad didėjant dėmesingam įsisąmoninimui taip pat turėtų didėti ir geranoriškumas sau.

*Dėmesingas įsisąmoninimas gali stiprinti bendražmogiškumą.* Perteklinis tapatinimasis su negatyviu patyrimu sukuria tunelinį matymą ir gėdos jausmą, kurie skatina atsiskirti nuo kitų (didina izoliaciją) ir neleidžia pajusti susietumo jausmo su kitais žmonėmis (Neff, 2003a). Tuo tarpu žmonės, kurie pripažįsta savo klaidas, gali pastebėti, kad panašias klaidas daro ir kiti žmonės (Barnard, Curry, 2011). Neff (2003a) atliktas tyrimas parodė, kad dėmesingas įsisąmoninimas yra teigiamai susijęs su bendražmogiškumu, todėl galima daryti prielaidą, kad didėjant dėmesingam įsisąmoninimui taip pat turėtų didėti ir susietumo su kitais jausmas (bendražmogiškumas).

Apibendrinant, geranoriškumas sau, bendražmogiškumas ir dėmesingas įsisąmoninimas yra tarpusavyje susiję ir formuoja save atjaučiantį mąstymą. Be to, šie komponentai yra ne tik tarpusavyje susiję, bet ir sustiprina vienas kito veikimą. Taigi stiprinant vieną iš komponentų, atitinkamai turėtų stiprėti ir kiti du komponentai.

### 2.3.3. Atjautos sau reikšmė psichologinei gerovei

Atlikti tyrimai rodo, kad atjauta sau yra teigiamai susijusi tiek su eudemonine gerove, tiek su hedonine gerove. Pavyzdžiui, nustatyta, kad atjauta sau teigiamai susijusi su hedonine gerove – pasitenkinimu gyvenimu (Dreisoeirner ir kt., 2021; Yu, Chang, 2020; Kasalak, 2020; Mathad ir kt., 2019) bei eudemonine gerove (Mathad ir kt., 2019). Saricaoglu ir Arslan (2013) tyrimas parodė stiprias pozityvias koreliacijas tarp atjautos sau ir visų eudemoninės gerovės skalių (autonomijos, aplinkos kontrolės, tikslo turėjimo, pozityvių santykių, savęs priėmimo ir asmeninio augimo). Be to, atjauta sau stipriai prognozavo visus eudemoninės gerovės elementus, iš kurių labiausiai – autonomiją, aplinkos kontrolę, tikslo turėjimą ir savęs priėmimą (Saricaoglu, Arslan, 2013).

Be to, tyrimai rodo, kad dėmesingas įsisąmoninimas (vienas iš atjautos sau komponentų) stiprina žmonių fizinę ir psichikos sveikatą (Klein ir kt., 2015) ir hedoninę gerovę (Hanley ir kt., 2015). Įdomu, kad Iskender (2009) atliktas tyrimas atskleidė, jog atjauta sau yra stipresnis psichikos sveikatos prognostinis veiksnys nei dėmesingas įsisąmoninimas. Tokį rezultatą galėtume aiškinti tuo, kad atjauta sau yra platesnis konstruktas nei dėmesingas įsisąmoninimas, nes atjautą sau be dėmesingo įsisąmoninimo sudaro dar ir geranoriškumas sau bei bendražmogiškumas. Todėl logiška, kad trys atjautos sau komponentai: geranoriškumas sau, bendražmogiškumas ir dėmesingas įsisąmoninimas yra stipresnis psichologinės gerovės prognostinis veiksnys nei tik dėmesingas įsisąmoninimas. Reikėtų paminėti ir tai, kad meta analizė, kurią sudarė 79 imtys, atskleidė, kad atjauta sau stipriau susijusi su kognityvine gerove ir silpniau susijusi su afektine gerove (Zessin ir kt., 2015). Tokį rezultatą gali lemti dėmesingu įsisąmoninimu grįstos praktikos. Pirminis tikslas kontempliavimo tradicijose yra sužinoti savo minčių prigimtį ir išsklaidyti klaidingas prielaidas apie laimės šaltinius (Dalai

Lama, Cutler, 1998, cituojama pagal Fredrickson ir kt., 2008). Šios įžvalgos gali pakeisti žmonių požiūrį į save, gali padidinti empatiją ir atjautą (Fredrickson ir kt., 2008).

Kadangi atjauta sau yra pozityviai susijusi su eudemonine ir hedonine gerove, todėl logiška, kad atjauta sau yra negatyviai susijusi su eudemoninę ir hedoninę gerovę mažinančiais aspektais. Pavyzdžiui, Kirkpatrick (2005) atrado, kad atjauta sau yra neigiamai susijusi su nerimu, savęs kritikavimu, neurotiškumu, pasikartojančiu permąstymu, minčių slopinimu ir perfekcionizmu. Šiuos radinius papildo ir kitų mokslininkų tyrimai. Nustatyta, kad atjauta sau neigiamai koreliuoja su ego gynyba (Barry ir kt., 2015; Leary ir kt., 2007; Neff, 2003a; Petersen, 2014), negatyviu afektu, katastrofiniu mąstymu (Reis ir kt., 2015) ir narcisizmu (Ahadi ir kt., 2015). Demirci ir bendraautoriai (2019) atrado, kad didėjant narcisizmui mažėja atjauta sau, gyvenimo harmonija bei pasitenkinimas gyvenimu. Anot šių autorių, mažesnė atjauta sau gali sąlygoti didesnę narcisizmą bei mažesnę gyvenimo prasmę ir mažesnę pasitenkinimą gyvenimu. Be to, atjauta sau taip pat sumažina stresą (Whitehead ir kt., 2021) ir depresijos simptomus (Yu, Chang, 2020).

Kaip jau minėta, atjauta sau yra pozityviai susijusi su hedonine gerove (pasitenkinimu gyvenimu). Pozityvus ir negatyvus emocinis patyrimas taip pat yra susijęs su atjauta sau. Kitaip tariant, atjauta sau gali būti suvokiama ir kaip emocinė reguliacija. Tai reiškia, kad atjauta sau daro įtaką emocijoms ir kognityviniams procesams reaguojant į kasdienes negatyvius įvykius, t.y. ji apsaugo nuo negatyvių jausmų, kai žmonės įsivaizduoja distresą keliančius socialinius įvykius, ir mažina negatyvias emocijas gavus ambivalentišką grįžtamąjį ryšį (ypač tiems žmonėms, kurie turi žemą savigarbą) (Iskender, 2009). Be to, atjauta sau ne tik apsaugo žmones nuo negatyvių emocijų, bet ir skatina priimti atsakomybę dėl savo negatyvių veiksmų (Leary ir kt., 2007), tai skatina asmenybės brandą ir augimą. Neff, Hsieh, ir Dejitterat (2005) atliktas tyrimas parodė, kad atjauta sau yra neigiamai susijusi su vengimo įveikos strategijomis ir teigiamai susijusi su emocinės įveikos strategijomis (pozityviu perinterpretavimu ir priėmimu). Minėtos autorės teigia, kad savęs priėmimas ir rūpestingas elgesys su savimi sumažina griežtą savęs smerkimą, kai asmuo konfrontuoja savo nemėgstamus aspektus; gebėjimas suvokti savo patyrimą, susietą su kitų žmonių patyrimu, padidina susietumo su kitais asmenimis jausmą, kuris gali padėti susidoroti su socialinio atmetimo baime; dėmesingas įsisažmoninimas apsaugo nuo pasikartojančių pesimistinių minčių ir emocijų. Be to, svarbu paminėti ir tai, kad atjauta sau yra taip pat susijusi su psichologiniu atsparumu (Neff, McGehee, 2010) ir gali sustiprinti psichologinį atsparumą (Neff, Vonk, 2009). Prie šio tyrimo prisideda ir Leary ir bendraautorių (2007) atliktas tyrimas. Šie mokslininkai (2007) atlikę keletą eksperimentų nustatė, kad studentai, pasižymėję aukštesniais atjautos sau rodikliais, buvo emociškai atsparesni (kasdieninėje anketoje, vertinusioje emocinį atsaką, pažymėjo daugiau adaptyvių atsakymų) nei studentai, pasižymėję žemesniais atjautos sau rodikliais. Be to, atjauta sau buvo pozityviai ir stipriai susijusi su atsakomybės priėmimu dėl savo negatyvaus elgesio (Leary ir kt., 2007).

Apibendrinant, apžvelgta literatūra atskleidė, kad atjauta sau yra teigiamai susijusi tiek su hedonine gerove, tiek su eudemonine gerove. Atlikti tyrimai parodė atjautos

sau pozityvias sąsajas su hedonine gerove (pasitenkinimu gyvenimu, pozityviu ir negatyviu emociniu patyrimu) bei eudemoninės gerovės komponentais: autonomija, aplinkos kontrole, tikslu gyvenime, pozityviais santykiais, savęs priėmimu ir asmeni- niu augimu.

## 2.4. Psichologinės intervencijos

### 2.4.1. Psichologinių intervencijų samprata

Šiame skyrelyje trumpai paaiškinama psichologinės intervencijos samprata bei pristatomos dažniausiai šiuolaikinėje literatūroje aprašomos psichologinės interven- cijos. Aptartos intervencijos labiau atskleidžia vyraujančią psichologinių intervencijų sampratą.

Psichologinė intervencija – tai iš anksto suplanuota veikla, kurios metu kryptingai siekiama pokyčio ir įgyvendinama kaip konkreti programa, taikant iš anksto supla- nuotus veiksmus, kurie yra orientuoti į konkretų pokytį (Schorr, Schorr, 1988). Psi- chologinės intervencijos metu siekiama keisti žmonių mąstymo strategijas, elgesį ir emocines būsenas (Baer, 2003). Dažniausiai įvairios intervencijos taikomos psichote- rapijoje, siekiant palengvinti žmonių psichologinius simptomus. Literatūroje aprašyta daug įvairių intervencijų, kurias galima pritaikyti skirtingų psichologinių sunkumų turintiems žmonėms.

Pastaruoju metu didelio tyrėjų dėmesio sulaukė dėmesingu įsišąmoninimu grin- džiamos intervencijos (angl., *interventions based on mindfulness training*) (Baer, 2003). Dėmesingas įsišąmoninimas yra dėmesio sutelkimo technika, kildinama iš Rytų me- ditacinių praktikų. Jis aprašomas kaip akylas dėmesio sutelkimas kiekvieną akimirką į esamą patyrimą (Marlatt, Kristeller, 1999) ir kaip dėmesio sutelkimas ypatingu būdu į esamą momentą nevertinant ir nesmerkiant (angl., *nonjudgmentally*) (Kabat-Zinn, 2003). Dažniausiai literatūroje minimos šios intervencijos: dėmesingu įsišąmoninimu grindžiamas streso redukavimas (angl., *mindfulness-based stress reduction*), skirtas chroniniam skausmui ir su juo susijusiam stresui mažinti (Kabat-Zinn, 1990); dėme- singu įsišąmoninimu grindžiama kognityvinė terapija, veiksminga gydant didžiąja depresija sergančius pacientus, esančius remisijoje (Teasdale ir kt., 1995); dialektinė elgesio terapija (angl., *dialectical behavior therapy*), sukurta ribiniam asmenybės sutri- kimui gydyti (Linehan, 1993) bei priėmimo ir įsipareigojimo terapija (angl., *acceptance and Commitment Therapy*), skirta įvairių psichologinių sunkumų turintiems žmonėms (Hayes ir kt., 1999).

Literatūroje taip pat aprašyta ir kognityvinio restruktūrizavimo intervencija (angl., *cognitive restructuring*). Šios intervencijos metu žmonės mokomi atpažinti ir kvestio- nuoti neracionalias ar neadaptyvias mintis, žinomas kaip kognityviniai iškraipymai, tokie kaip: mąstymas „viskas – arba nieko“, stebuklinis mąstymas, selektyvus mąsty- mas, apibendrinantis mąstymas (Gladding, 2009). Kognityvinis restruktūrizavimas leidžia žmonėms pažvelgti į savo kondicijas ne kaip į neginčijamus faktus, bet kaip į

prielaidas, kurios turi būti logiška ir per patyrimą tikrinamos (Wolgast ir kt., 2013). Ši intervencija dažnai taikoma gydant socialinį nerimo sutrikimą (Hope ir kt., 2010; Shikatani ir kt., 2014). Kognityvinis restruktūrizavimas taip pat gali būti taikomas gydant ir potrauminį streso sutrikimą (Hassija, Gray, 2010).

Neretai vienu metu taikomos kelios intervencijos, kurios kartu veikia efektyviau nei vieną intervenciją. Pavyzdžiui, kognityvioji terapija derinama kartu su farmakologine intervencija gydant socialinį nerimo sutrikimą (Mavranzeouli ir kt., 2015). Taip pat yra derinamos kelios intervencijos vienu metu, kurios skirtos specifiniams, rečiau pasitaikantiems sunkumams gydyti. Pavyzdžiui, literatūroje minima įpročių keitimo mokymo (angl., *habit reversal training*) ir sujaudinimo mažinimo (angl., *arousal reduction*) intervencijos, kurios efektyvios gydant chroninį niežulį (angl., *chronic itch*) ir mažinant su juo susijusį nerimą, stresą ir depresiją (Schut ir kt., 2016).

Visos minėtos psichologinės intervencijos yra efektyvios, jos taikomos psichoterapijoje, siekiant sumažinti psichologinius simptomus ir palengvinti žmonių kasdienį gyvenimą. Šios intervencijos gali padėti atstatyti žmonių psichologinę būklę, buvusią iki psichologinių simptomų atsiradimo, tačiau jos nėra skirtos stiprinti žmonių psichologinę gerovę.

Pastaraisiais metais psichologinės intervencijos pradėtos taikyti siekiant stiprinti žmonių psichinę sveikatą ir užkirsti kelią psichologinių simptomų atsiradimui. Jau minėtų dėmesingu įsisąmoninimu grindžiamų praktikų panaudojimas plečiasi ir jos pradamos taikyti ne tik klinikinėse imtyse, bet ir siekiant pagerinti psichologinių sutrikimų neturinčių žmonių kasdienį gyvenimą. Pavyzdžiui, dėmesingu įsisąmoninimu grindžiamos praktikos taikomos darbovietėse, siekiant padėti darbuotojams valdyti patiriama stresą (Huang ir kt., 2015). Wisner ir Starzec (2016) teigia, kad dėmesingu įsisąmoninimu grindžiamos praktikos gali būti taip pat taikomos mokyklose, siekiant keisti paauglių elgesį, mąstymą ir stiprinti gebėjimą kontroliuoti emocijas. Nustatyta, kad paauglių, dalyvavusių dėmesingu įsisąmoninimu grindžiamoje intervencijoje, sustiprėjo savireguliacija, pagerėjo tarpasmeniniai santykiai su draugais, mokytojais ir tėvais (Wisner, Starzec, 2016). Atlikti tyrimai rodo, kad dėmesingu įsisąmoninimu grindžiamos intervencijos yra taip pat efektyvios stiprinant žmonių psichologinę gerovę (Bajaj, Pande, 2016; Kong ir kt., 2016).

Be dėmesingu įsisąmoninimu grindžiamų intervencijų psichologinei gerovei stiprinti yra sukurti ir kitų intervencijų, kurių efektyvumas yra įrodytas moksliniais tyrimais. Tokių intervencijų metu stiprinamos pozityvios emocijos, požiūris ir įpročiai. Intervencijos gali būti taikomos tiesiogiai susitinkant su žmonėmis (Luthans ir kt., 2007; Neff, Germer, 2013; Smeets ir kt., 2014) ir internetu (Layouts, Nelson ir Lyubomirsky, 2012; Mitchell ir kt., 2009; Peters ir kt., 2010; Shapira ir Mongrain, 2010; Sheldon ir Lyubomirsky, 2006; Seligman ir kt., 2005). Trumpai aptarsime kelias iš jų.

Dėkingumo intervencijos (angl., *gratitude interventions*) (Emmons, McCullough, 2003) ir atleidimo intervencijos (angl., *forgiveness interventions*) (McCullough, Root, Cohen, 2006). Tyrimai rodo, kad dėkingumo praktikos, tokios kaip dėkingumo laiško rašymas ar dėkingumo žurnalo pildymas, didina pozityvias emocijas (Emmons, McCullough, 2004), mažina depresijos simptomus, padidina laimės jausmą (Seligman

ir kt., 2005) ir stiprina tarpasmeninius santykius (Algoe, Haidt, Gable, 2008). Atleidimo intervencijos yra kiek sudėtingesnės, reikalaujančios prisiliesti prie skausmingų išgyvenimų tam, kad patirta skriauda būtų dar kartą išgyventa ir transformuota į mažiau skausmingą patyrimą. Atleidimas yra ilgas procesas, kuris, anot Gordon ir Baucom (2003) visų pirmą skatina ne neigti, bet pripažinti ir priimti skausmą, kurį sukėlė patirtas įskaudinimas; vėliau bandyti suprasti, kodėl įvyko įskaudinimas ir suvokti, kad pyktis ir siekis atkeršyti skriaudikui, kenkia tik pačiam įskaudintam asmeniui. Tik įsisąmoninus patirtą įskaudinimą, suvokus jo priežastis ir pasėkmes, įskaudintas asmuo gali priimti sprendimą dėl savo elgesio įskaudinusio žmogaus atžvilgiu. Kitaip tariant žmogus priima sprendimą, ar nutraukti santykius su skriaudiku, ar toliau juos palaikyti. McCullough, Root ir Cohen (2006) atliktas tyrimas atskleidė, kad dalyvių, kurie 20 minučių rašė esė apie tai, ko gali pasimokyti iš patirto įskaudinimo, padidėjo atleidimas, lyginant su tais dalyviais, kurie tik rašė apie patirtą skriaudą ir jos neįprasmino. Jei patirtas įskaudinimas nebekelia intensyvių skausmingų emocijų ir vis rečiau grįžta prisiminimai apie įskaudinimą, reiškia, kad žmogus susidorojo su nuoskauda ir atleido skriaudikui (Gordon, Baucom, 2003).

Galimo geriausio „aš“ intervencijos (angl., *possible best self interventions*). Šios intervencijos paremtos galimų „aš“ teorija, kurios autoriai yra Markus ir Nurius (1986). Minėti autoriai teigia, kad galimi „aš“ reprezentuoja žmonių idėjas apie tai, kuo ateityje jie galėtų būti, kuo jie norėtų būti ir kuo jie bijo būti. Tame atsispindi žmonių viltys, baimės, tikslai ir grėsmės. Galimi „aš“ skatina tam tikrą elgesį ateityje ir padeda geriau suvokti savo dabartinį „aš“ vaizdą (Markus, Nurius, 1986). Šių intervencijų metu pasitelkiama vaizduotė. Dalyviai įsivaizduoja save pasiekusius ateityje tų dalykų, kurių jie norėtų. Jie įsivaizduoja, kaip viso to pasiekė savo pačių pastangomis. Dažniausiai šie pratimai atliekami raštu aprašant savo norimą elgesį ir pasiektus rezultatus ateityje (Layous, Nelson, Lyubomirsky, 2012; Sheldon, Lyubomirsky, 2006). Tokie pratimai didina pozityvias emocijas (Peters ir kt., 2010; Shapira, Mongrain, 2010) ir turi pozityvų poveikį norimam elgesiui ateityje (Layous, Nelson, Lyubomirsky, 2012; Sheldon, Lyubomirsky, 2006).

Vaizduotės pratimai gali būti naudojami ne tik įsivaizduojant geriausią „aš“ ir kuriant savo norimą elgesį ateityje, bet taip pat gali būti pritaikomi ir kitose srityse, pvz., gali būti taikoma sportininkams, siekiant pagerinti jų rezultatus varžybų metu (Martin, Hall, 1995). Šie pratimai gali būti daromi raštu ir naudojant garso įrašą (angl., *guided imagery audio CD*) (Huth ir kt., 2009). Šių intervencijų metu sportininkai gali išmokti efektyviau susidoroti su stresu, kuris pasireiškia rungtynių metu ir pasiekti geresnių rezultatų.

Mokslinėje literatūroje aprašyta ir savitaigos (angl., *self-affirmation*) reikšmė. Šios intervencijos paremtos savitaigos psichologine teorija (angl., *The psychology of self-affirmation*), kurios autorius yra C. M. Steele (1988). Jis teigia, kad pagrindinis savasties (angl., *self-system*) uždavinys yra apsaugoti savęs vaizdo integralumą. Kai iškyla grėsmė savasties integralumui, kyla grėsmė ir asmens savivertei, tuomet asmuo elgiasi taip, kad apsaugotų savo vertingumą. Vienu atveju žmogus tiesiogiai sumažina grėsmę pasitelkdamas gynybinius mechanizmus, kitu atveju – susitelkia į alternatyvius savasties

integralumo resursus ir susidoroja su grėsme (Steel, 1998). Kitaip tariant, žmogus, pasitelkdamas savitaigą, gali sutelkti savo alternatyvius resursus ir apsaugoti savęs vaizdo integralumą, patekus į grėsmingą situaciją (Steel, 1998). Savitaiga grįstų intervencijų metu stiprinamos žmonių pozityvios emocijos, pozityvus savęs suvokimas primenant sau savo pozityvius aspektus. Nors savitaiga negali padėti išspręsti patiriamų sunkumų, problemų, panaikinti grėsmę keliančios informacijos, ji gali sumažinti psichologinį diskomfortą (MCQueen, Klein, 2006). Atlikti moksliniai tyrimai pagrindžia šių intervencijų efektyvumą stiprinant žmonių psichologinę gerovę (Crocker, Mischkowski, 2008; Steele, 1988).

Be jau minėtų intervencijų psichologinei gerovei stiprinti taip pat taikoma relaksacija, meditacija (Broadbent ir kt., 2012) ir joga (Kiecolt ir kt., 2010). Efektyvūs yra ir ekspresyvaus rašymo pratimai, kurių metu reflektuojamas negatyvus patyrimas ir atpalaiduojamos susikaupusios negatyvios emocijos, dėl to pagerėja autonominės nervų sistemos funkcionavimas (McGuire, Greenberg, Gevirtz, 2005) ir pagerėja atmintis (Klein, Boals, 2001). Rašymas apie savo gyvenimo tikslus (King, 2001), pozityvias patirtis (Burton, King, 2004) ir pozityvias emocijas (Ramirez, Beilock, 2011) padidina pozityvias emocijas ir pasitenkinimą gyvenimu. Pasitenkinimą gyvenimu taip pat gali didinti intervencijos, stiprinančios charakterio stiprybes (angl., *Character strengths-based positive interventions*) tokias kaip smalsumas, dėkingumas, viltis, humoras ir entuziazmas (Proyer, Ruch, Buschor, 2013).

Šioje disertacijoje analizuojamos dvi intervencijos, ir keliamas klausimas, ar jos galėtų būti priskiriamos prie psichologinės gerovės stiprinimo programų. Viena iš jų yra psichologinio kapitalo intervencija (Luthans ir kt., 2007), kita – atjautos sau intervencija, kuri sukurta disertacijos autorės, remiantis Kristin Neff (2003a, 2003b) ir Kristin Neff bei Cristopher Germer (2013) atjautos sau (angl., *Self-compassion*) teorija bei Kristin Neff sukurtais pratimais, kurie laisvai prieinami internetinėje svetainėje <http://self-compassion.org/>.

Apibendrinant, psichologinės intervencijos – tai psichologinės pagalbos priemonės, skirtos keisti žmonių mąstymo strategijas, elgesį ir emocines būsenas. Literatūroje aprašyta daug įvairių intervencijų, tarp kurių minimos tokios kaip dėkingumo, galimo geriausio „aš“, kognityvinio restruktūrizavimo ir dėmesingu įsisąmoninimu grindžiamos intervencijos, vaizduotės ir savitaigos pratimai, relaksacija, meditacija, kurias galima pritaikyti skirtingų psichologinių sunkumų turintiems žmonėms.

#### 2.4.2. Psichologinio kapitalo intervencijos ypatumai

Psichologinio kapitalo intervenciją sukūrė Luthans ir bendraautorai (2006). Šios intervencijos metu stiprinama viltis, saviveiksmingumas, atsparumas ir optimizmas. Žmonės skatinami patikėti, kad jų gyvenimas priklauso nuo jų pačių pastangų ir kad jie gali susidoroti su įvairiais gyvenimo iššūkiais, pasitelkdami savo turimus resursus. Psichologinio kapitalo intervencija gali būti taikoma internetu (trukmė 40 minučių) (Luthans, Avey, Patera, 2008) arba tiesiogiai susitinkant su žmonėmis (trukmė 2 valandos) (Luthans ir kt., 2010).

Psichologinio kapitalo intervencija pirmą kartą buvo suorganizuota naudojant internetines technologijas (Luthans, Avey, Patera, 2008) ir atskleidė, kad psichologinis kapitalas padidėjo po psichologinio kapitalo intervencijos lyginant su kontroline grupe, kuri vietoj psichologinio kapitalo intervencijos, sprendimus priiminėjo įprastiniu būdu (angl., *Traditional decisionmaking exercise*). Kiek vėliau Luthans ir bendraautorii (2010) atlikti žvalgomas ir pagrindinis tyrimai, kuriuose dalyvavo 200 studentų (žvalgomajame tyrime) ir 80 vadybininkų (pagrindiniame tyrime) parodė, kad praėjus trimis dienoms nuo psichologinio kapitalo intervencijos įgyvendinimo buvo padidėjęs studentų ir vadybininkų psichologinis kapitalas. Šie tyrimai patvirtino, kad psichologinis kapitalas gali būti stiprinamas pritaikius psichologinio kapitalo intervenciją. Šie radiniai paskatino kitus tyrėjus taikyti psichologinio kapitalo intervenciją savo tyrimuose įvairiose pasaulio šalyse.

Dello Russo ir Stoykova (2015) atliko tyrimą Bulgarijoje, kuriame dalyvavo 40 studentų ir specialistų (angl., *Students and professionals*). Mokslininkai tyrinėjo, koks yra psichologinio kapitalo intervencijos poveikis studentams ir profesionalams po intervencijos ir praėjus 1 mėnesiui nuo intervencijos. Tyrimas atskleidė, kad po psichologinio kapitalo intervencijos padidėjo tiek studentų, tiek specialistų bendras psichologinis kapitalas, saviveiksmingumas, viltis, optimizmas ir atsparumas. Pažymėtina, kad šie rezultatai išliko stabilūs praėjus 1 mėnesiui nuo intervencijos (Dello Russo, Stoykova, 2015).

Dauguma ankstesnių tyrimų rodo, kad psichologinio kapitalo intervencija tyrinėta studentų ir darbuotojų imtyse, tačiau nedaugelis studijų tyrinėjo psichologinio kapitalo intervencijos poveikį darbo ieškančių žmonių imtyje. Tokio pobūdžio tyrimą atliko Georgio ir Nikolaou (2018) Graikijoje. Šie mokslininkai atskleidė, kad darbo ieškančių žmonių psichologinis kapitalas gali būti stiprinamas pritaikius psichologinio kapitalo intervenciją. Gauti rezultatai rodo, kad psichologinis kapitalas gali padėti asmenims išlikti atkakliais ieškant darbo, todėl jie gauna daugiau darbo pokalbių ir darbo pasiūlymų (Georgio, Nikolaou, 2018)

Zhang ir bendra autoriai (2014), besiremdami Luthans ir kolegų (2007) pateiktomis technikomis, stiprinančiomis kiekvieną psichologinio kapitalo komponentą ir bendrą psichologinį kapitalą, atliko tyrimą su 5 įmonių darbuotojais Kinijoje. Šiame tyrime intervencijos dalyviai turėjo 30 minučių įdėmiai skaityti struktūruotą tekstą. Autoriai tikėjosi, kad intervencija veiks keliais būdais: pirma, tekste pateikta informacija gali motyvuoti dalyvius stiprinti savo psichologinį kapitalą, jiems sužinojus apie psichologinio kapitalo poveikį psichologinei gerovei, profesinei sėkmei ir darbo rezultatams atsižvelgiant į dabartinę konkurencinę socialinę aplinką, kurioje žmonės stengiasi būti kompetentingi darbe ir būti sveiki patirdami didelį spaudimą. Zhang ir bendraautorii (2014) teigimu, tai panašu į žmonių motyvaciją ir ketinimus atlikti fizinius pratimus, kai jie suvokia mankštos naudą. Antra, dalyviams buvo pateiktos Luthans ir bendraautorii (2006) gairės, kaip galima stiprinti psichologinį kapitalą bei aprašytos žmonių istorijos, kaip jie elgėsi siekdami sustiprinti savo psichologinį kapitalą. Zhang ir bendra autoriai (2014), besiremdami Bandura ir McClelland (1977) socialinio mokymosi teorija, teigia, kad asmenys gali įgyti žinių ir išmokti elgsenos per elgsenos modeliavimą

(angl., *Vicarious learning*). Taigi, šis tyrimas parodė, kad intervencinės grupės dalyvių psichologinis kapitalas ir darbo našumas po programos žymiai padidėjo, o kontrolinėje grupėje psichologinis kapitalas ir darbo našumas nepakito. Be to, pakartotinis testavimas, kuris buvo atliktas praėjus 3 mėnesiams po programos įgyvendinimo, parodė, kad bendras psichologinis kapitalas, viltis ir darbo našumas intervencinėje grupėje buvo žymiai aukštesni nei kontrolinėje tyrimo grupėje. Taigi Zhang ir bendraautorių (2014) tyrimo rezultatai įrodo intervencijos programos veiksmingumą ir patvirtina, kad psichologinį kapitalą galima stiprinti ne tik pritaikius formalia psichologinio kapitalo intervenciją, sukurta Luthans ir bendraautorių (2006), bet ir skaitant apie psichologinio kapitalo poveikį kitiems žmonėms.

Kanzasos valstijos universiteto mokslininkai Culbertson ir bendraautoriai (2010) tyrinėjo, kokią poveikį psichologiniam kapitalui turi pozityvios emocijos, pasitenkinimas gyvenimu ir patiriama psichologinė gerovė darbe. Dvi savaites tyrimo dalyviai kasdien pildė specialius klausimynus, kuriuose turėjo įvertinti savo patiriamas emocijas, pasitenkinimą gyvenimu ir psichologinę gerovę darbe. Už dalyvavimą tyrime, dalyviai gavo 20 dolerių vertės kuponus. Šis tyrimas atskleidė, kad dvi savaites pozityviai atliekamos veiklos (angl., *Positive functioning*) darbe medijuoja ryšį tarp psichologinio kapitalo ir laimingumo. Šis tyrimas taip pat parodė, kad psichologinis kapitalas prognozuoja eudemoninę gerovę darbe (angl., *Eudaemonic work well-being*) (Culbertson ir kt., 2010). Taigi šis tyrimas pateikė svarbių išvalgų apie pozityvių emocijų reikšmę psichologiniam kapitalui bei psichologinio kapitalo reikšmę psichologinei gerovei darbe.

Galiausiai, reikia paminėti ir tai, kad Lupa ir bendraautoriai (2019) atliko meta analizę, kurios tikslas buvo įvertinti intervencijų efektyvumą psichologiniam kapitalui, psichologinei gerovei ir veiklų atlikimui (angl., *Performance*). Iš viso į meta analizę buvo įtraukta 41 studija. Ši analizė atskleidė, kad bendras intervencijų poveikis visiems psichologinio kapitalo kintamiesiems ir psichologinei gerovei buvo reikšmingas, bet mažas ( $d=0,34$ ,  $k=41$ ,  $Z=6,74$ ,  $p<0,001$ ) (Lupa ir kt., 2019). Taigi, intervencijos, stiprinančios psichologinį kapitalą yra efektyvios, bet efektas yra mažas.

Apibendrinant tai, kas pasakyta, tyrimai rodo, kad psichologinio kapitalo intervencijos stiprina psichologinį kapitalą ir hedoninę bei eudemoninę psichologinę gerovę ir gali padidinti įsidarbinimo galimybes ir pagerinti darbo našumą įvairiose pasaulio šalyse.

#### 2.4.3. Atjautos sau intervencijos ypatumai

Mokslinėje literatūroje galime aptikti įvairių intervencijų, grindžiamų atjautos sau teorija. Populiariausios ir labiausiai žinomos yra dvi intervencijos, grįstos atjauta sau: budrumo ir atjautos sau treniruotė (angl., *Mindful self-compassion training*) (Germer, Neff, 2013) ir atjauta grįsta terapija (angl., *compassion focused therapy*) (Gilbert, 2009). Šių intervencijų metu stiprinama žmonių gebėjimas būti sau švelniu, rūpestingu, savęs nekaltinti ir nesmerkti; stiprinamas suvokimas, kad emocinis skausmas yra universalus, kiekvienas žmogus jį patiria; stiprinamas ir dėmesingas įsisąmoninimas, t.y.

gebėjimas ramiai stebėti ir priimti savo skausmingą emocinį patyrimą ar fizinį skausmą, negalvojant apie galimus neigiamus padarinius (Germer, Neff, 2013). Tokiu būdu formuojamas atjauta grįstas mąstymas, kuris padeda žmonėms transformuoti skausmingas emocijas ir mintis, susijusias su nerimu, pykčiu, gėda ir savikritika (Gilbert, Irons, 2005; Gilbert, Procter, 2006). Minėtos intervencijos buvo sukurtos žmonėms, kenčiantiems dėl įvairių psichologinių sunkumų, tokių kaip negailestingas savęs kritikavimas, gėdos ir nevisavertiškumo jausmas, depresija, nerimas ir kt. (Germer, Neff, 2013; Gilbert, 2009),

Germer ir Neff (2013) sukūrė budrumo ir atjautos sau treniruotės metodiką (angl., *mindful self-compassion training*). Tai yra 8 savaitių mokymo programa, kuri kiekvieną savaitę vyksta po 2,5 valandos ir skirta padėti dalyviams stiprinti atjautą sau. Pirmame užsiėmime dalyviai supažindinami su atjautos sau samprata, antrame – su budrumo samprata, trečiame – su geranoriškumo meditacija (angl., *loving kindness meditation*), ketvirtame – dalyviai mokomi atrasti savo atjaučiantį balsą (angl., *finding your compassionate voice*). Tuomet 1 savaitę užsiėmimo nebūna. Tai susikaupimo ir apmąstymo metas (angl., *retreat*). Penktame užsiėmime dalyviai tyrinėja savo pagrindines vertybes, taip pat atskleidžiama, kaip atjauta sau gali padėti jiems atsigauti, kai jie suvokia, kad negyvena pagal savo pagrindines vertybes. Šeštame užsiėmime dalyviai mokomi valdyti savo sunkias emocijas. Septintame užsiėmime dalyviai mokomi atleisti juos įskaudinusius žmonėms ir atjausti save. Aštuntame užsiėmime dalyviai mokomi susitelkti į tai, kas yra gera ir pozityvu jų gyvenime bei paleisti tai, kas negatyvu. Atjautos sau treniruotę sudaro įvairios meditacijos (pvz., geranoriškumo meditacija (angl., *loving-kindness meditation*), švelnus kvėpavimas (angl., *affectionate breathing*) bei neformalios praktikos, skirtos naudoti kasdieniame gyvenime (pvz., raminantis prisilietimas (angl., *soothing touch*), atjautos sau laiško rašymas (angl., *compassionate letter writing*) (Germer, Neff, 2013). Po šios intervencijos (budrumo ir atjautos treniruotės) padidėjo dalyvių atjauta sau. Dėl to mokslininkai pradėjo kurti įvairias intervencijas, grindžiamas atjautos sau teorija, kurios padėtų žmonėms lengviau susidoroti su kasdien patiriamais sunkumais.

Mokslinėje literatūroje gausu įrodymų, kad įvairios trukmės atjautos sau intervencijos stiprina atjautą sau. Pavyzdžiui, nustatyta, kad atjauta sau gali būti stiprinama pritaikius 8 savaitių atjautos sau intervencija (Dreisoerner ir kt., 2021; Germer, Neff, 2013), 4 savaitių (Diggory, Reeves, 2021; Li ir kt., 2021), 3 savaitių intervencija (Albertson ir kt., 2014; Smeets ir kt., 2014). Be to, atjauta sau gali būti stiprinama ne tik gyvai susitinkant su žmonėmis (Neff, Germer, 2013; Smeets ir kt., 2014), bet ir pritaikius nuotolinę (internetinę) programą (Albertson ir kt., 2014; Li ir kt., 2021; Shapira, Mongray, 2010). Tyrimai rodo, kad trumpa atjautos sau intervencija stiprina atjautą sau, mažina stresą ir emocinį išsekimą (Li ir kt., 2021) ir stiprina psichologinę gerovę (Diggory, Reeves, 2021). Halamova ir bendraautoriai (2020) atrado, kad nuotolinė trumpa atjautos sau intervencija sustiprino atjautą sau nedelsiant po intervencijos ir šie rezultatai išliko praėjus dviem mėnesiams. Be to, nustatyta, kad stiprinant vieną iš trijų atjautos sau komponentų (geranoriškumą, bendražmogiškumą arba dėmesingą įsisąmoninimą) stiprėja kiti likę du komponentai (Dreisoerner ir kt., 2021).

Smeets ir kolegos (2014) atliko tyrimą, kuriame dvejose intervencijose dalyvavo 52 Vokietijos pirmo – trečio kurso psichologijos studentės. Tyrime buvo taikomos trijų savaitių trukmės dvi intervencijos, į kurias dalyvės buvo paskirstytos atsitiktinai. Atjautos sau intervencijoje dalyvavo 27 studentės ir laiko valdymo intervencijoje dalyvavo 25 studentės. Atjautos sau intervencijos metu buvo pateikiama teorinė medžiaga, taikomi įvairūs pratimai bei paskiriami namų darbai. Laiko valdymo intervencijoje buvo pateikiama teorinė medžiaga, įvairūs pratimai, padedantys valdyti laiką ir namų darbai. Pasibaigus tyrimui atjautos sau intervencijos dalyvės pasižymėjo žymiai aukštesniais atjautos sau, optimizmo ir saviveiksmingumo rodikliais bei žymiai mažesniu pasikartojančiu permąstymu nei laiko valdymo intervencijos dalyvės.

Albertson ir kolegos (2014) siekė atsakyti į klausimą, ar trijų savaitių trukmės atjautos sau meditacija (angl., *self-compassion meditation*) gali sumažinti moterų, turinčių antsvorį, nepasitenkinimą savo kūnu. Tyrimo dalyvės atsitiktinai buvo suskirstytos į poveikio (atjautos sau meditacijos) grupę, kurioje dalyvavo 97 moterys ir kontrolinę (laukiančiųjų) grupę, kurioje dalyvavo 130 moterų. Atjautos sau meditacijos dalyvės tris savaites kiekvieną dieną klausė meditacijos garso įrašus. Pirmos savaitės meditacija – atjaučiantis kūno peržvelgimas (angl., *Compassionate Body Scan*), ši meditacija sukurta taip, kad padėtų klausytojoms jautriai stebėti savo kūno pojūčius ir pajauti atjautą, taiką, dėkingumą savo kūnui. Antros savaitės meditacija – emocinis kvėpavimas (angl., *Affectionate Breathing*). Šios meditacijos metu po trumpos kūno peržvalgos dalyvės turėjo pastebėti, kurioje kūno vietoje kvėpuojant jaučiamas nemalonus pojūtis ir tuomet dalyvių buvo prašoma švelniai nusišypsoti, stebėti savo pojūčius kūne ir bandyti pajauti sau švelnumą. Trečios savaitės meditacija – meilės ir gerumo meditacija (angl., *loving-kindness meditation*). Šios meditacijos metu dalyvės taip pat turėjo peržvelgti savo kūno pojūčius ir vėliau švelniai kartoti tokias frazes kaip: „tebūnu aš saugi“, „tebūnu aš taikoje“, „tebūnu sau švelni“, „tepiimu save tokią, kokia esu“. Kontrolinės grupės dalyvės meditacijų garso įrašus klausė pasibaigus trijų savaitių intervencijai. Šis tyrimas atskleidė, kad moterų, dalyvavusių atjautos sau meditacijoje, žymiai sumažėjo nepasitenkinimas savo kūnu ir gėdijimasis savo kūno bei padidėjo savivertės jausmas ir atjauta sau. Be to, šie rodikliai buvo išlikę ir po trijų mėnesių.

Apibendrinant, aptarti intervenciniai tyrimai rodo, kad atjautos sau intervencija gali būti veiksminga: padidėja atjauta sau, eudemoninė ir hedoninė gerovė, saviveiksmingumas, savivertės jausmas, optimizmas ir sumažėja pasikartojantis permąstymas, nepasitenkinimas savo kūnu ir jo gėdijimasis.

## 2.5. Literatūros apžvalgos apibendrinimas

Siekiant atskleisti jaunų suaugusiųjų atjautos sau, psichologinio kapitalo ir hedoninės bei eudemoninės gerovės ypatumus buvo išanalizuota mokslinė literatūra. Aptarta literatūra atskleidė psichologinio kapitalo ir atjautos sau konstrukto sampratą, sąsajas su hedonine ir eudemonine gerove bei sukurtas psichologinio kapitalo ir atjautos sau intervencijas.

Literatūroje psichologinės gerovės samprata aiškinama remiantis eudemoniniu ir hedoniniu požiūriu. Tiek hedoninis, tiek eudemoninis požiūris kildinamas iš Antikos filosofų darbų. Vienas iš labiausiai žinomų hedoninio požiūrio tyrinėtojų yra E. Diener. Hedoninę gerovę sudaro pasitenkinimo gyvenimu ir teigiamų ir neigiamų emocijų išgyvenimų įvertinimas (Diener ir kt., 2002). Eudemoniniu požiūriu psichologinė gerovė apibrėžiama per prasmingumo siekimą ir savirealizaciją. Pagrindinis eudemoninio požiūrio akcentas yra gyvenimas, suderintas su tikruoju savimi (McDowell, 2010). Viena ryškiausių šio požiūrio į gerovę atstovių galima laikyti C. D. Ryff (1989), kuri sukūrė daugiadimensinį psichologinės gerovės konstrukta, išreiškiantį šešias pozityvaus psichologinio funkcionavimo sritis: autonomija, aplinkos kontrolę, gyvenimo tikslą, teigiamus santykius su kitais, savęs priėmimą ir asmeninį augimą. Šios disertacijos tyrime laikomasi požiūrio, kad eudemoninis ir hedoninis gerovės požiūris papildo vienas kitą bei atskleidžia platesnį psichologinės gerovės vaizdą.

Aptarta literatūra atskleidė psichologinio kapitalo ir atjautos sau sąsają su hedonine ir eudemonine gerove ypatumus bei psichologinio kapitalo ir atjautos sau intervencijų reikšmę hedoninei ir eudemoninei psichologinei gerovei. Psichologinis kapitalas yra daugiadimensinis konstruktas, kurį sudaro keturi komponentai: 1) saviveiksmingumas (pasitikėjimas) – sutelktos pastangos, skirtos susidoroti su iššūkiais; 2) optimizmas – pozityvus aiškinimo stilius, susijęs su dabartiniais ir ateities pasiekimais; 3) viltis – ištvermingumas arba strategijų pakeitimas, kai to reikia, siekiant tikslų; 4) atsparumas – gebėjimas greitai atgauti jėgas patyrus nesėkmę (Luthans ir kt., 2007). Nustatyta, kad psichologinis kapitalas yra teigiamai susijęs su hedonine gerove (Avey ir kt., 2010; Culbertson ir kt., 2010; Siu ir kt., 2013), Tyrimai rodo, kad žmonės, turintys didesnę psichologinę kapitalą, yra patenkinti tarpasmeniniais santykiais (Luthans ir kt., 2013), geriau vertina savo sveikatą (Avey, Luthans, 2010), jaučiasi laimingi (Riolfi ir kt., 2013), patiria mažiau streso (Culbertson, Fullagar, 2010). Pastaraisiais metais psichologinės intervencijos pradėtos taikyti siekiant užkirsti kelią psichologinių simptomų atsiradimui, stiprinti žmonių psichikos sveikatą ir psichologinę gerovę. Psichologinio kapitalo intervencijoje stiprinami psichologinio kapitalo komponentai: saviveiksmingumas, optimizmas, viltis ir atsparumas. Žmonės skatinami patikėti, kad jų gyvenimas priklauso nuo jų pačių pastangų ir kad jie gali susidoroti su įvairiais gyvenimo iššūkiais, pasitelkdami savo turimus resursus. Psichologinio kapitalo intervencija gali būti taikoma internetu (trukmė 40 minučių) (Luthans ir kt., 2008) arba tiesiogiai susitinkant su žmonėmis (trukmė 2 valandos) (Luthans ir kt., 2010). Psichologinio kapitalo intervencija dažniausiai taikyta organizacijose siekiant padidinti darbuotojų pozityvumą. Disertacijoje siekiama atsakyti, ar psichologinio kapitalo intervencija gali stiprinti jaunų suaugusiųjų hedoninę ir eudemoninę psichologinę gerovę.

Neff (2003a, 2003b) apibrėždama atjautos sau sampratą išskyrė tris komponentus: geranoriškumas sau – gebėjimas būti sau rūpestingu ir supratingu, o ne save kaltinti ar kritikuoti; bendražmogiškumas – gebėjimas suprasti, kad visi žmonės yra netobuli, turi trūkumų bei ydų, o ne atsiskirti nuo kitų patyrus nesėkmę ar klaidą; dėmesingas įsisąmoninimas – gebėjimas bešališkai išgyventi esamą momentą, o ne kurti dramatišką istoriją apie skausmingą situaciją. Atlikti tyrimai rodo, kad atjauta sau yra teigiamai

susijusi tiek su eudemonine gerove, tiek su hedonine gerove. Pavyzdžiui, nustatyta, kad atjauta sau teigiamai susijusi su pasitenkinimu gyvenimu (Dreisoerner ir kt., 2021) bei eudemonine gerove (Mathad ir kt., 2019). Atjautos sau intervencijoje stiprinamas geranoriškumas sau, bendražmogiškumas ir dėmesingas įsisąmoninimas. Šios intervencijos gali būti įvairios trukmės. Pavyzdžiui, nustatyta, kad atjauta sau gali būti stiprinama pritaikius 8 savaičių atjautos sau intervencija (Dreisoerner ir kt., 2021), 4 savaičių (Li ir kt., 2021), 3 savaičių intervencija (Albertson ir kt., 2014). Intervencijos gali vykti gyvai susitinkant su žmonėmis (Smeets ir kt., 2014), ir pritaikius nuotolinę (internetinę) programą (Li ir kt., 2021), atjautos sau Intervencijos buvo sukurtos žmonėms, kenčiantiems dėl stiprios savikritikos ir didelio gėdos jausmo bei iš to kylančių įvairių psichologinių simptomų, siekiant sumažinti psichologinius simptomus ir palengvinti žmonių kasdienį gyvenimą. Disertacijoje siekiama atsakyti, ar atjautos sau intervencija gali stiprinti jaunų suaugusiųjų hedoninę ir eudemoninę psichologinę gerovę.

Taigi šiame darbe siekiama atskleisti jaunų suaugusiųjų atjautos sau, psichologinio kapitalo ir hedoninės bei eudemoninės gerovės sąsajas bei siekiama išsiaiškinti atjautos sau ir psichologinio kapitalo intervencijų poveikį jaunų suaugusiųjų atjautos sau, psichologinio kapitalo ir eudemoninės bei hedoninės gerovės pokyčiams.

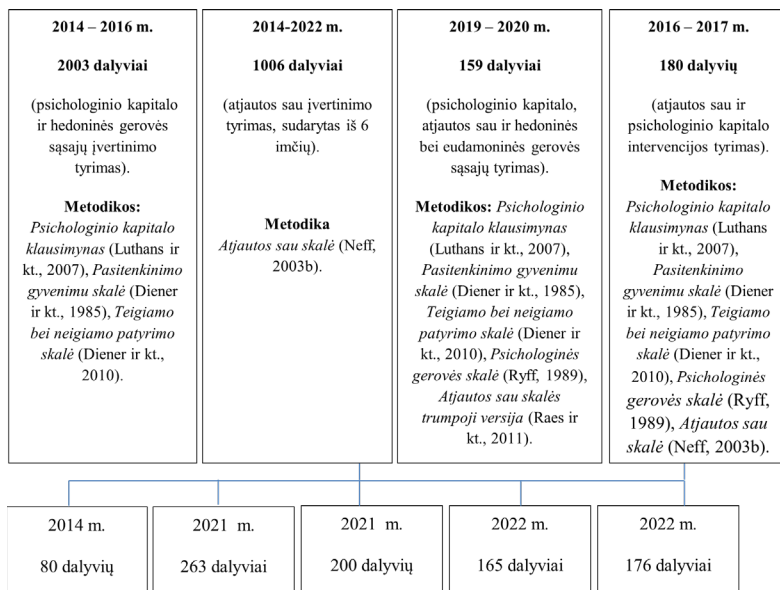
### 3. JAUNŲ SUAUGUSIŲJŲ PSICHOLOGINIO KAPITALO, ATJAUTOS SAU IR HEDONINĖS BEI EUDEMONINĖS GEROVĖS YPATUMŲ IR POKYČIŲ PRITAIKIUS PSICHOLOGINIO KAPITALO IR ATJAUTOS SAU INTERVENCIJAS TYRIMO METODOLOGIJA

#### 3.1. Tyrimo duomenų rinkimo strategijos pristatymas

Šiame darbe duomenys buvo renkami keliais etapais:

- 1) 2014 – 2016 metais buvo renkami duomenys (N=2003) siekiant įvertinti psichologinio kapitalo klausimyno (angl., *Psychological capital questionnaire*– PCQ-24), pasitenkinimo gyvenimu skalės (angl., *Satisfaction with life scale* – SWLS) ir teigiamo bei neigiamo patyrimo (SPANE) skalės patikimumą ir validumą.
- 2) 2014 – 2021 metais buvo renkami duomenys (N=1006) siekiant įvertinti disertacijoje naudojamos atjautos sau skalės (angl., *Self-compassion scale* – SCS) patikimumą ir validumą.
- 3) 2019 – 2021 metais buvo renkami duomenys siekiant įvertinti jaunų suaugusiųjų psichologinio kapitalo, atjautos sau ir hedoninės bei eudemoninės gerovės sąsajas.
- 4) 2016 m. gegužės mėn. – 2017 m. balandžio mėn. vyko atjautos sau ir psichologinio kapitalo intervencijos (N=180).

Žemiau esančiame paveiksle grafiškai pavaizduota tyrimo schema.



1 pav. Tyrimo schema

### 3.2. Tyrimo dalyviai

Bendras tyrimo dalyvių skaičius – 3165, iš jų 2003 dalyvių duomenys naudoti įvertinti psichologinio kapitalo klausimyno (PCQ-24), pasitenkinimo gyvenimu skalės (SWLS) validumą, 1006 dalyvių duomenys naudoti įvertinti atjautos sau skalės validumą (iš jų 180 dalyvių duomenys naudoti įvertinti psichologinio kapitalo, atjautos sau ir eudemoninės bei hedoninės gerovės pokyčius pritaikius atjautos sau ir psichologinio kapitalo intervencijas) ir 159 dalyvių duomenys naudoti įvertinti psichologinio kapitalo, atjautos sau, ir eudemoninės bei hedoninės gerovės sąsajas.

Disertacijoje naudojamo psichologinio kapitalo klausimyno (angl., *Psychological capital questionnaire*– PCQ-24), pasitenkinimo gyvenimu skalės (angl., *Satisfaction with life scale* – SWLS) skalės patikimumo ir validumo įvertinimui duomenys surinkti iš 2003 asmenų, 2014 m. – 2016 m. atliekant reprezentatyvios Lietuvos gyventojų imties gyvenimo kokybės tyrimą, į kurį buvo įtraukti PCQ-24, SWLS ir SPANE. Tiriamieji buvo atrinkti ir apklausti Visuomenės nuomonės ir rinkos tyrimų centro „Vilmorus“, užtikrinusio tyrimo imties reprezentatyvumą Lietuvos populiacijai. Duomenys šiam tyrimui buvo surinkti Vilniaus, Kauno, Klaipėdos, Šiaulių, Panevėžio, Druskininkų, Kretingos, Alytaus, Šakių, Pakruojo, Utenos, Tauragės, Švenčionių, Raseinių, Kupiškio, Akmenės, Rokiškio, Lazdijų, Telšių, Mažeikių, Marijampolės, Anykščių, Varėnos, Molėtų ir Ukmergės rajonuose. Taigi iš viso į tyrimą buvo įtraukta 20 miestų ir 29 kaimai. Tyrimas buvo atliktas daugiapakopės tikimybinės atrankos būdu. Kitaip tariant, respondentų atranka parengta taip, kad kiekvienas Lietuvos gyventojas turėtų vienodą tikimybę būti apklaustas. Tyrimo imtį sudarė 46,8 proc. vyrų ir 53,2 proc. moterų. Dalyvių amžius svyravo tarp 18 – 90 m., o amžiaus vidurkis buvo 50,67 (stand. nuokrypis 17,46). 71,7 proc. asmenų gyveno miestuose ir 28,3 proc. gyveno kaimuose.

Disertacijoje naudojamos atjautos sau skalės (angl., *Self-compassion scale* – SCS) patikimumo ir validumo įvertinimui duomenys gauti iš 6 tyrimų. Žemiau aprašoma, kaip buvo sudarytos minėtų tyrimų imtys ir pateikiamos dalyvių demografinės charakteristikos.

*1 imtis.* Tyrime dalyvavo 80 jaunų bedarbių (62 proc. moterų ir 38 proc. vyrų). Dalyvių amžius 19 – 29 m., amžiaus vidurkis 24,34 (stand. nuokrypis 2,90). Visi asmenys dalyvavo užimtumo tarnybos organizuotame profesinio konsultavimo projekte. Projekto tikslas – įtraukti jaunus bedarbius į savanorystę, kad jie nepatektų į socialiai atskirtą grupę. Todėl buvo svarbu įtraukti juos į visuomenės tvarką užtikrinančias veiklas, jie buvo ruošiami tapti policijos savanoriais. Su visais dalyviais buvo atliktas profesinis konsultavimas, kurio tikslas – atskleisti asmeninius resursus ir stiprybes. Po profesinio konsultavimo dalyviai buvo paprašyti užpildyti klausimynus. Disertacijos autorės prašymu psichologė, atlikusį dalyvių profesinį konsultavimą, į minėtą klausimyną įtraukė atjautos sau skalę (SCS). Prieš dalyvavimą tyrime, tyrimo dalyviams buvo pateiktas informuotas sutikimas, kuriame buvo aprašytas tyrimo tikslas, eiga ir konfidencialumas. Dalyviai negavo jokio apdovanojimo už klausimynų pildymą. Duomenys šiam tyrimui buvo surinkti 2014 m. pavasarį. Tai yra disertacijos žvalgomojo tyrimo duomenys.

2 *imtis*. Tyrime iš viso dalyvavo 180 savanoriai asmenys (76,6 proc. moterų ir 23,3 proc. vyrų). Dalyvių amžius 18 – 35 m., amžiaus vidurkis 28,33 (stand. nuokrypis 4,70). Didžioji dalis tiriamųjų (63,3 proc.) gyveno vieni, dalis (30,1 proc.) buvo susituokę arba gyveno su partneriu ar partnere, kai kurie (6,6 proc.) buvo išsiskyrę. Daugiausiai nei pusė dalyvių (58,3 proc.) turėjo aukštąjį universitetinį išsilavinimą, 10 proc. turėjo aukštąjį neuniversitetinį išsilavinimą, 7,2 proc. – vidurinį išsilavinimą, 2,2 proc. – pagrindinį išsilavinimą, 1,6 proc. – profesinį išsilavinimą, 20,5 proc. buvo studentai. Nemažai dalyvių (76,6 proc.) turėjo darbą ir 23,3 proc. buvo bedarbiai. Kvietimas dalyvauti intervenciniame tyrime buvo platinamas psichologijos socialiniame tinkle *Facebook*, kuriame buvo kviečiami 18 – 35 m. norintys dalyvauti moksliniame tyrime asmenys. Dalyviai pildė elektroninio formato anketas. Anketa buvo patalpinta į internetinę apklausų platformą *www.apklausa.lt*. Visos anketos buvo pilnai užpildytos, nes talpinant anketą internete, nustatymuose buvo pažymėta, kad reikia atsakyti į visus anketos klausimus. Anketos buvo siunčiamos elektroniniu paštu asmeniškai kiekvienam dalyviui. Duomenys šiam tyrimui buvo renkami nuo 2016 m. gegužės mėn. iki 2017 m. balandžio mėn. Šią imtį sudarė disertacijos intervencinio tyrimo dalyviai.

3 *imtis*. Tyrime dalyvavo 165 savanoriai asmenys (63,7 proc. moterų, 35,7 proc. vyrų ir 0,6 proc. lyties nenurodžiusių asmenų). Dalyvių amžius 18 – 35 metai, amžiaus vidurkis 24,14 (stand. nuokrypis 4,03). 35,6 proc. dalyvių turėjo aukštąjį universitetinį išsilavinimą, 6,3 proc. turėjo aukštąjį neuniversitetinį išsilavinimą, 13,8 proc. turėjo vidurinį išsilavinimą, 3,4 proc. turėjo profesinį išsilavinimą, 40,8 proc. nurodė, kad aukštojo mokslo dar yra nebaigę. 88 tiriamieji nurodė neturintys romantinio partnerio(-ės), o 86 tiriamieji nurodė esantys romantiniuose santykiuose. Prieš dalyvavimą tyrime, tyrimo dalyviams buvo pateiktas informuotas sutikimas, kuriame buvo aprašytas tyrimo tikslas, eiga, konfidencialumas, potenciali nauda ir rizika bei dalyvavimo savanoriškumas. Anketa buvo talpinama internete. Apklausos dalyviai negavo jokio paskatinimo ar apdovanojimo už anketų pildymą. Duomenys rinkti 2022 m. kovo, balandžio mėnesiais. Į duomenų analizę įtraukta 174 asmenų duomenys, kurie pilnai užpildė anketas. Tyrimo duomenis surinko Vytauto Didžiojo universiteto studentas Paulius Miškinis, rengdamas savo baigiamąjį bakalauro darbą.

4 *Imtis*. Tiriamųjų grupę šiame tyrime sudarė patogiosios imties principu surinkti įvairaus amžiaus universitetų ir kolegijų studentai. Tyrimo apklausą iš viso užpildė 200 respondentų. Prieš atliekant duomenų analizę buvo pašalinti 16 tiriamųjų duomenys: 3 tiriamųjų duomenys, kurie nenurodė lyties ir apklausos buvo užpildytos tik iš dalies, 13 tiriamųjų duomenų, kurių apklausos buvo užpildytos su klaidomis arba užpildytos tik iš dalies. Taip pat buvo pašalinti 8 tiriamųjų apklausų duomenys, kadangi nurodė studijuojantys užsienio universitetuose ar kolegijose. Pašalinus minėtus respondentų duomenis, analizėje naudoti 176 studentų duomenys (52 proc. moterų, 48,8 proc. vyrų). Tiriamųjų amžius svyruoja nuo 18 metų iki 40 metų, amžiaus vidurkis siekia 23,16 (stand. nuokrypis yra 3,7). Didesnė tyrimo dalyvių dalis (95,5 proc.) nurodė, kad neturi vaikų. 44,3 proc. tiriamųjų nurodė, kad yra vieniši, 18,7 proc. tiriamųjų nurodė, kad turi partnerį su kuriuo gyvena atskirai, 33,5 proc. tiriamųjų nurodė, kad turi partnerį ir su juo gyvena. 0,5 proc. tiriamųjų savo santykių statusą nurodė

prie pasirinkimo „Kita“ ir įvardino, kad šiuo metu „Ruošiasi santuokai“. 49,4 proc. tiriamųjų nurodė, kad šiuo metu tik studijuoja, o 50,6 proc. – kad studijuoja ir dirba. Dauguma tiriamųjų (81,8 proc.) nurodė šiuo metu studijuojantys bakalauro studijų programą, 15,3 proc. – magistro studijų programą, 1,1 proc. doktorantūroje, ir 1,1 proc. papildomose vienmetėse studijose bei 0,6 proc. nurodė studijuojantys rezidentūros studijose. Duomenys rinkti 2022 m. pavasarį. Tyrimo duomenis surinko Vytauto Didžiojo universiteto studentė Emilija Penčylaitė, rengdama savo baigiamąjį bakalauro darbą.

*5 imtis.* Iš viso buvo apklausta 263 studentai, kurie buvo atrinkti patogiosios imties būdu užpildydami elektroninę tyrimo apklausą. Anketinėje apklausoje buvo paaiškintos dalyvavimo tyrime sąlygos bei paprašyta respondentų paspausti pasirinkimą „Sutinku“ jei sutinka dalyvauti tyrime. Vienas iš respondentų nesutiko dalyvauti tyrime bei vienas neatsakė į šį klausimą, tad šie 2 respondentai nebuvo įtraukti į duomenų analizę. Taigi, duomenų analizėje buvo panaudota 261 anketų duomenys. Taigi tyrime iš viso dalyvavo 261 studentas (82,4 proc. moterų ir 17,6 proc. vyrų). Tyrimo dalyvių amžius 18 – 36 metai, amžiaus vidurkis 23,60 (stand. nuokrypis 5,19). Daugiau nei pusę tyrimo dalyvių šiuo metu studijuoja bakalauro studijose (72 proc.), likę – magistro (24,9 proc.). Dauguma respondentų yra viengungiai (43,7 proc.), mažiausia dalis respondentų yra nevedę/netekėjusios, bet turi partnerį, kartu negyvena (21,1 proc.). Tyrimo duomenis surinko Vytauto Didžiojo universiteto studentė Monica Ciobanu, rengdama savo baigiamąjį magistro darbą. Duomenys rinkti 2021 m. žiemą.

*6 imtis.* Tyrime dalyvavo 200 gydytojų rezidentų, studijuojančių Vilniaus Universiteto (36 proc.) ir Lietuvos Sveikatos Mokslų Universiteto (64 proc.) Medicinos fakultetuose, iš kurių vyrai (22,5 proc.) ir moterys (77,5 proc.). Tyrimo dalyvių amžiaus vidurkis – 27,16, o standartinis nuokrypis yra 2,22. Dalis tiriamųjų (27,5 proc.) nurodė, kad gyvena santuokoje, 34,5 proc. gyvena poroje nesusituokę, 12 proc. turi draugą (draugę) bet gyvena atskirai, 25 proc. buvo viengungiai, 1 proc. buvo išsiskyę. Didžioji dalis respondentų (66 proc.) priklausė terapiniam rezidentūros programos profiliui, 23 proc. – chirurginiam rezidentūros programos profiliui, dalis respondentų (11 proc.) pažymėjo anketoje „Kita“. Respondentai, pasirinkę „Kita“ nurodė anesteziologijos–reanimatologijos, sporto medicinos, radiologijos, šeimos medicinos, vaikų psichiatrijos, diagnostinį rezidentūros profilius. Dalis respondentų (58,5 proc.) dirbo 1 arba mažiau etato, kiek mažiau dalyvių (41,5 proc.) dirbo daugiau nei 1 etato darbo krūviu. Tyrimui naudotas apklausos klausimynas patalpintas į internetinę apklausų platformą [www.apklausa.lt](http://www.apklausa.lt). Internetinis apklausos metodas pasirinktas dėl esamos pandeminės situacijos šalyje. Tiriamiesiems pasiekti buvo pasitelktos gydytojus rezidentus siejančios Facebook grupės, kreiptasi į Jaunųjų gydytojų asociaciją. Pateikta informacija, jog dalyvavimas tyrime yra savanoriškas, apklausa anoniminė, o jos rezultatai bus naudojami tik apibendrinta forma ir tik tyrimo tikslais; taip pat apie tai, jog tyrimo dalyviai tyrimą galės nutraukti bet kuriuo metu. Apklausa vykdyta 2021 02 05 – 2021 03 16. Tyrimo duomenis surinko Vytauto Didžiojo universiteto studentė Rasa Trakimavičienė, rengdama savo baigiamąjį magistro darbą.

Bakalauro ir magistro darbų autoriai, rengdami savo baigiamuosius darbus,

kreipėsi į disertacijos autorę, prašydami leisti savo tyrimuose naudoti atjautos sau skalės lietuviškąją versiją, kurią ji buvo išvertusi į lietuvių kalbą. Vėliau disertacijos autorė asmeniškai susisiekė su minėtų tyrimų autoriais, prašydama leisti jų tyrimuose surinktus atjautos sau skalės duomenis naudoti disertacijoje, siekiant įvertinti atjautos sau skalės patikimumą ir validumą. Visų 4 tyrimų autoriai geranoriškai sutiko pasidalinti savo tyrimų atjautos sau skalės duomenimis.

Taigi, atjautos sau skalės duomenų analizėje iš viso buvo panaudota 1006 anketų duomenys (68,3 proc. moterų ir 31,7 proc. vyrų).

Jaunų suaugusiųjų psichologinio kapitalo, atjautos sau ir hedoninės bei eudemoninės gerovės sąsajų įvertinimui buvo atliktas tyrimas, kuriame dalyvavo 159 savanoriai asmenys (52 proc. moterų, 48,8 proc. vyrų). Dalyvių amžius 18 – 35 metai, amžiaus vidurkis 24,14 (stand. nuokrypis 4,03). Prieš dalyvavimą tyrime, tyrimo dalyviams buvo pateiktas informuotas sutikimas, kuriame buvo aprašytas tyrimo tikslas, eiga, konfidencialumas. Anketa buvo talpinama internete. Apklauso dalyviai negavo jokio paskatinimo ar apdovanojimo už anketų pildymą. Duomenys rinkti 2019 – 2022 m. Į duomenų analizę įtraukta 159 asmenų duomenys, kurie pilnai užpildė anketas.

Jaunų suaugusiųjų psichologinio kapitalo, atjautos sau ir eudemoninės bei hedoninės gerovės pokyčiams pritaikius atjautos sau ir psichologinio kapitalo intervencijas įvertinimui buvo atliktas tyrimas, kuriame dalyvavo 180 savanoriai asmenys (76,6 proc. moterų ir 23,3 proc. vyrų). Dalyvių amžius 18 – 35 m., amžiaus vidurkis 28,33 (stand. nuokrypis 4,70). Išsamesni tyrimo dalyvių sociodemografiniai duomenys pateikti aukščiau, aprašant disertacijoje naudojamos atjautos sau skalės patikimumo ir validumo įvertinimui surinktus duomenis iš 6 imčių (žr. 2 imtis).

Vertinant dalyvių atkritimą tyrimo metu, nustatyta, kad iki intervencinio matavimo metu (toliau tekste vadinamame pre-testu) iš viso dalyvavo 180 asmenų (52,2 proc. atjautos sau intervencijoje ir 47,7 proc. psichologinio kapitalo intervencijoje. Pointervencinio matavimo metu (toliau tekste vadinamu post-testu) atkrito 30,5 proc dalyvių (15,5 proc. iš atjautos sau intervencijos ir 15 proc. iš psichologinio kapitalo intervencijos). Praėjus mėnesiui po intervencijų (toliau tekste vadinamu (pokyčiu po mėn.) atkrito dar 8,8 proc. dalyvių (3,3 proc. iš atjautos sau intervencijos ir 5,5 proc. iš psichologinio kapitalo intervencijos). Tyrimo rezultatuose pateikiami tik tų dalyvių duomenys, kurie užpildė visas tris anketas. Galutinę tyrimo imtį sudarė 98 dalyviai (80,6 proc. moterų ir 19,4 proc. vyrų). Dalyvių amžius 18 – 35 m., amžiaus vidurkis 27,32 (stand. nuokrypis 4,70). Dauguma tiriamųjų (65,4 proc.) gyveno vieni, dalis (24,5 proc.) buvo susituokę arba gyveno su partneriu (ar partnere), kai kurie (10,4 proc.) buvo išsiskyrę. Didžioji dalis dalyvių (64,4 proc.) turėjo aukštąjį universitetinį išsilavinimą, 13,3 proc. – aukštąjį neuniversitetinį išsilavinimą ir 22,4 proc. buvo studentai. Dauguma dalyvių (80,6 proc.) turėjo darbą ir 19,4 proc. darbo neturėjo. Abiejose intervencijose dalyvių skaičius buvo vienodas, t.y. 49 asmenys dalyvavo atjautos sau intervencijoje ir 49 asmenys dalyvavo psichologinio kapitalo intervencijoje. Dalyvių demografinės charakteristikos atjautos sau ir psichologinio kapitalo intervencinėse grupėse pateikiami 1 lentelėje.

*1 lentelė. Dalyvių demografinės charakteristikos atjautos sau ir psichologinio kapitalo intervencinėse grupėse*

<b>Demografinės charakteristikos</b>	<b>Atjautos sau intervencijos dalyviai</b>	<b>Psichologinio kapitalo intervencijos dalyviai</b>
Dalyviai	49	49
Moterys	33	46
Vyrai	16	3
Aukštasis Universitetinis išsilavinimas	30	33
Aukštasis Neuniversitetinis išsilavinimas	7	6
Studentai	17	6
Turėjo darbą	35	44
Neturėjo darbo	14	5
Turėjo sutuoktinį/partnerį	11	13
Neturėjo sutuoktinio/partnerio	32	32
Išsiskyrę	6	4

### 3.3. Tyrimo eiga

2014 m. pavasarį buvo atliktas disertacijos žvalgomasis tyrimas, kuris atskleidė psichologinio kapitalo, atjautos sau ir pasitenkinimo gyvenimo pozityvias sąsajas (N=80). Šio tyrimo rezultatai leido kelti prielaidą, kad pritaikius psichologinio kapitalo intervenciją ir atjautos sau intervenciją, būtų galima stiprinti psichologinį kapitalą, atjautą sau ir pasitenkinimą gyvenimu.

2014 m. – 2016 m. Mykolo Romerio universiteto mokslininkų grupė tyrinėjo Lietuvos gyventojų gyvenimo kokybę, taigi disertacijos autorės prašymu į šią studiją buvo įtrauktas psichologinio kapitalo klausimynas (PCQ-24), pasitenkinimo gyvenimu skalė (SWLS) ir teigiamų bei neigiamų emocinių patirčių skalė (SPANE); pastarosios dvi skalės naudojamos hedoninei gerovei matuoti. Gauti duomenys panaudoti disertacijos tyrime siekiant įvertinti psichologinio kapitalo klausimyno (PCQ-24), pasitenkinimo gyvenimo skalės (SWLS) ir teigiamų bei neigiamų emocinių patirčių skalės (SPANE) patikimumą ir validumą bei atskleisti psichologinio kapitalo ir hedoninės gerovės tarpusavio pozityvias sąsajas jaunų suaugusiųjų imtyje (N=460), kuri išskirta iš bendros (N=2003) imties.

Siekiant įvertinti atjautos sau skalės (SCS) patikimumą ir validumą, į disertacijos tyrimą buvo įtrauktas 2014 m. disertacijos žvalgomasis tyrimas (N=80), 2016 – 2017 m. disertacijos intervencinis tyrimas (N=180), įtraukti dviejų magistro baigiamųjų darbų duomenys (N=200) ir (N=261), surinkti 2021 m. Vytauto Didžiojo universiteto

studentų ir įtraukti du bakalauro baigiamųjų darbų duomenys (N=165) ir (N=176), surinkti 2022 m. Vytauto Didžiojo universiteto studentų, kuriuose buvo tyrinėta atjauta sau.

2019 – 2021 metais atliktas tyrimas (N=159), siekiant atskleisti jaunų suaugusiųjų psichologinio kapitalo, atjautos sau ir hedoninės bei eudemoninės gerovės sąsajas.

Nuo 2014 m. gegužės mėn. iki 2017 m. rugsėjo mėn. buvo atliktas tyrimas (N=180), siekiant atskleisti jaunų suaugusiųjų psichologinio kapitalo, atjautos sau ir hedoninės bei eudemoninės gerovės pokyčius pritaikius psichologinio kapitalo ir atjautos sau intervencijas. Šis tyrimas truko trejus metus ir keturis mėnesius. Tyrimo įgyvendinimas apėmė šiuos etapus: 1) atjautos sau intervencijos kūrimą; 2) psichologinio kapitalo intervencijos vertimą iš anglų į lietuvių kalbą; 3) žvalgomųjų atjautos sau ir psichologinio kapitalo intervencijų taikymą; 4) intervencijų įgyvendinimą; 5) tyrimo dalyvių vertinimą.

2014 m. gegužės mėn. pradėta kurti atjautos sau intervencija, kuri buvo baigta 2016 m. vasario mėn. kuriant atjautos sau intervenciją, iš pradžių buvo analizuojama mokslinė literatūra, susirašinėjama su atjautos sau teorijos kūrėja Kristin Neff ir konsultuojamasi dėl intervencijos trukmės ir turinio.

Pradžioje (iki kontaktų su Kristen Neff užmezgimo) buvo manoma, kad atjautos sau intervencijos trukmė ir struktūra galėtų būti panaši į psichologinio kapitalo intervencijos struktūrą, t.y. 2 val. trukmės mokymai, užduodant dviem savaitėms namų darbus. Tokiu būdu abi intervencijos būtų panašios savo trukme ir struktūra. Tačiau šios minties buvo atsisakyta po 2015 m. gegužės mėn., vykusios žvalgomosios intervencijos, kurioje dalyvavo 15 savanorių. Paaiškėjo, kad dalyviai dalyvavo intervencijoje (išklausė teorinę dalį, atliko praktines užduotis) tačiau nė vienas dalyvis nedarė namų darbų. Tuomet buvo nuspręsta keisti intervencijos struktūrą, turinį ir trukmę, konsultuojantis su K. Neff.

Siekiant užtikrinti atjautos sau intervencijos sklandžią eigą, 2016 m. kovo ir balandžio mėn. buvo suorganizuotos dvi žvalgomosios intervencijos. Pirmoje intervencijoje dalyvavo trys savanorės. Po šios intervencijos atlikti minimalūs pakeitimai, t.y. pristatant teorinę dalį, pratimų instrukcijas, pasitikslinama, ar dalyviams viskas aišku, ar jie nori ko nors paklausti. Tai suteikia intervencijai „gyvumą“ ir padeda išlaikyti dalyvių dėmesingą įsisauginimą. Po šių pataisymų buvo suorganizuota antra žvalgomoji intervencija, kurioje dalyvavo 8 MRU I kurso verslo psichologijos magistrantės. Po šios intervencijos pokyčių jau nebuvo daroma.

2014 m. gegužės mėn. pradėta vesti psichologinio kapitalo intervencija, kuri buvo baigta 2014 m. spalio mėn.

Pasirengimas vesti psichologinio kapitalo intervenciją truko trumpiau, nes reikėjo tik išvesti psichologinio kapitalo intervencijos medžiagą į lietuvių kalbą ir parengti skaidres analogiška tvarka. Šioje intervencijoje nebuvo daroma jokių pakeitimų. Šio darbo autorė dalyvavo psichologinio kapitalo intervencijoje nuotoliniu būdu, kurią vedė intervencijos kūrėjas prof. F. Luthans. Be to, Prof. A. Diržytė apmokė vesti disertacijos autorę psichologinio kapitalo intervenciją. Taigi, siekiant užtikrinti psichologinio kapitalo intervencijos sklandžią eigą, 2016 m. kovo mėn. buvo suorganizuota

žvalgomoji intervencija, kurioje dalyvavo viena MRU verslo psichologijos II kurso magistrantė. Intervencija praėjo sklandžiai.

Atjautos sau ir psichologinio kapitalo intervencijos buvo įgyvendintos nuo 2016 m. gegužės mėn. iki 2017 m. balandžio mėn. Intervencijos vyko skirtingu metu. Pirmiausiai (2016 m. gegužės mėn.) vyko atjautos sau intervencija, po jos (2016 m. birželio mėn.) – psichologinio kapitalo intervencija. Vėliau buvo organizuojamas antras tyrimo etapas. 2016 m. lapkričio mėn. vyko atjautos sau intervencija ir 2017 m. sausio mėn. – psichologinio kapitalo intervencija. Visgi į psichologinio kapitalo intervenciją pavyko surinkti mažiau norinčių dalyvauti asmenų, dėl to 2017 m. balandžio mėn. buvo organizuojamas trečias tyrimo etapas, kuriame žmonės buvo kviečiami tik į psichologinio kapitalo intervenciją. Tokiu būdu buvo surinktas panašus dalyvių skaičius į abi intervencijas. Siekiant užtikrinti intervencijų įgyvendinimo kokybę, dalyviai buvo padalinti į grupes, kuriose turėjo būti ne daugiau kaip 25 žmonės. Toks dalyvių skaičius vienoje grupėje buvo pasirinktas atsižvelgiant į ankstesnius intervencinius tyrimus, grindžiamus atjautos sau teorija (pvz., Smeats ir kt., 2014). Panašų dalyvių skaičių vienoje grupėje nurodo ir psichologinio kapitalo intervencijos kūrėjas F. Luthans (psichologinio kapitalo programos įrašas kompaktinėje plokštelėje). Taigi iš viso buvo 4 grupės atjautos sau emocinio intervencijoje ir 5 grupės psichologinio kapitalo intervencijoje. Reikia pasakyti tai, kad atjautos sau intervencija sudarė 4 užsiėmimai, dėl to po pirmo užsiėmimo atkrito dalis žmonių ir vienoje grupėje buvo 14 – 17 žmonių, kurie dalyvavo visoje intervencijoje nuo pradžios iki pabaigos.

### 3.4. Tyrimo metodikos

Tyrimo duomenys yra kiekybiniai ir buvo vertinti psichometriniais klausimynais, kuriuos pildė patys tyrimo dalyviai. Taigi tyrimo rezultatai yra paremti savęs vertinimo duomenimis.

Šiame tyrime, vertinant metodikų patikimumą ir validumą, naudota patvirtinamoji faktoriinė analizė (angl., *confirmatory factor analysis*, CFA), o tikrinant modelio faktorių struktūrą, naudota sąlyginio suderinimo indeksas (angl., *comparative fit index* – CFI); normalizuotas tinkamumo indeksas (angl., *the normed fit index* – NFI), Tuckerio-Lewis indeksas (angl., *the Tucker – Lewis coefficient* – TLI), kvadratinės šaknies iš vidutinės aproksimacijos paklaidos indeksas (angl., *root mean square error of approximation* – RMSEA), standartizuotas likęs šaknies vidurkis (angl., *Standardized root mean square residual* – SRMR). Vertinant modelio tinkamumą, buvo remtasi Kline (2015) gairėmis, kuriose nurodoma, kad, kai CFI ir TLI > 0,90, o RMSEA < 0,8, vertinama, kad modelis pakankamai gerai atitinka duomenis; kai CFI ir TLI > 0,95, o RMSEA < 0,5, vertinama, kad modelis gerai atitinka duomenis. vidiniam patikimumui įvertinti naudota Cronbach  $\alpha$  koeficientas.

Tyrime naudotos šios metodikos:

1) Psichologinio kapitalo 24 teiginių klausimynas (*Psychological capital questionnaire* (PCQ-24)) (Luthans, Youssef, Avolio, 2007). Šis instrumentas buvo specialiai sukurtas psichologiniam kapitalui vertinti. Klausimyną sudaro 24 teiginiai, kuriais yra

vertinami 4 psichologinio kapitalo komponentai: *saviveiksmingumas* (pvz., „Anali-  
zuodamas (-a) ilgalaikę problemą, aš esu įsitikinęs (-usi), kad rasiu sprendimą“), *viltis*  
(pvz., „Jeigu patekčiau į keblią situaciją, galėčiau sugalvoti daug būdų, kaip iš jos išei-  
ti“), *atsparumas* (pvz., „Vienaip ar kitaip, paprastai aš sugebu susidoroti su iškilusiais  
sunkumais“) ir *optimizmas* (pvz., „Galiu sėkmingai įveikti sunkų laikotarpį, nes jau yra  
tekę susidurti su sunkumais“). Teiginiai yra vertinami 6 balų Likerto tipo skale (nuo  
1 – „visai nesutinku“ iki 6 – „visai sutinku“). šiame tyrime apskaičiuojami ir pateikiami  
skalių vidurkiai ir standartiniai nuokrypiai. Klausimyno psichometrinės charakteristi-  
kos pateikiamos žemiau esančioje lentelėje.

Klausimyno kūrėjai nurodo, kad klausimynas gali būti laisvai naudojamas mokslini-  
ais tikslais psichologinio kapitalo konstruktui vertinti, tačiau norint gauti šį klausimi-  
nyną, reikia kreiptis į autorius, nurodant tyrimo tikslą. Psichologinio kapitalo klausimi-  
nyną į lietuvių kalbą vertė Prof. Dr. Aistė Diržytė.

*Pastaba.* Siekiant įvertinti psichologinio kapitalo, atjautos sau ir hedoninės bei eu-  
demoninės gerovės pokyčius pritaikius psichologinio kapitalo ir atjautos sau interven-  
cijas (N = 180) naudota lietuviškoji klausimyno versija (Lit-PCQ-21), kuri sudaro 21  
teiginys.

2 lentelė. *Psichologinio kapitalo klausimyno (PCQ-24) modelių tinkamumo indeksai ir  
Cronbach alpha koeficientai*

Skalė	$\alpha$	x2	DF	CFI	TLI	NFI]	RMSEA [90% CI
Psichologinis kapitalas (N=2003)	0,94	3079,712	248	0,904	0,893	0,897	0,077 [0,075- 0,080]
Psichologinis kapitalas (N=180)	0,88	1888,348	231	0,857	0,838	0,767	0,081 [0,071- 0,092[
Psichologinis kapitalas (N=159)	0,85	2173,079	210	0,865	0,845	0,794	0,096 [0,085- 0,107]
Saviveiksmingumas (N=2003)	0,92	6539,084	15	0,975	0,959	0,974	0,095 [0,083- 0,107]
Saviveiksmingumas (N=180)	0,87	369,982	15	0,958	0,930	0,935	0,097 [0,051- 0,145]
Saviveiksmingumas (N=159)	0,90	552,068	15	0,980	0,966	0,964	0,088 [0,035- 0,140]

Skalė	$\alpha$	x2	DF	CFI	TLI	NFI]	RMSEA [90% CI
Viltis (N=2003)	0,91	6539,084	15	0,970	0,949	0,969	0,121 [0,109- 0,134]
Viltis (N=180)	0,88	453,933	15	0,874	0,790	0,858	0,187 [0,145- 0,231]
Viltis (N=159)	0,91	449,148	15	0,983	0,972	0,962	0,072 [0,000- 0,126]
Atsparumas (N=2003)	0,79	6404,181	15	0,985	0,976	0,984	0,072 [0,060- 0,085]
Atsparumas (N=180)	0,87	172,470	10	0,944	0,888	0,918	0,101 [0,041- 0,166]
Atsparumas (N=159)	0,87	217,460	10	0,908	0,816	0,889	0,155 [0,097- 0,202]
Optimizmas (N=2003)	0,74	5947,152	15	0,952	0,920	0,951	0,126 [0114- 0,138]
Optimizmas (N=180)	0,87	275,394	6	1,000	1,018	0,999	0,000 [0,000- 0,086]
Optimizmas (N=159)	0,88	207,166	6	0,958	0,874	0,950	0,163 [0,076- 0,267]

*Pastabos.  $\alpha$  = Cronbach alpha; df = laisvės laipsniai; CFI = sąlyginio suderinimo indeksas; RMSEA = kvadratinės šaknies iš vidutinės aproksimacijos paklaidos indeksas; CI = pasikliautiniai intervalai.*

2) Pasitenkinimo gyvenimu skalė (angl., *The Satisfaction with Life Scale, SWLS*). Ši skalė, kurios autorius – Ed Diener (Diener, Emmons, Larsen ir Griffin, 1985), yra viena populiariausių, matuojant pasitenkinimą gyvenimu įvairiose pasaulio šalyse. Skalę sudaro 5 teiginiai. Kai kurių teiginių pavyzdžiai: „Mano gyvenimas daug kuo arti mano išsivaizduojamo gyvenimo idealo“, „Mano gyvenimo sąlygos yra puikios“. Teiginiai yra vertinami 7 balų Likerto tipo skale (nuo 1 – „visai nesutinku“ iki 7 – „visai sutinku“). šiame tyrime apskaičiuojamas ir pateikiamas skalės vidurkis ir standartinis nuokrypis. Skalės psichometrinės charakteristikos pateikiamos žemiau esančioje

lentelėje. Pasitenkinimo gyvenimu skalė laisvai prieinama internete. Skalę į lietuvių kalbą vertė Prof. Dr. Aistė Diržytė.

3 lentelė. Pasitenkinimo gyvenimu skalės (SWLS) modelio tinkamumo indeksai ir Cronbach alpha koeficientai

Skalė	$\alpha$	x2	df	CFI	TLI	NFI	RMSEA [90% CI]
Pasitenkinimas gyvenimu (N=2003)	0,89	15,157	2	0,998	0,988	0,997	0,059 [0,033-0,088]
Pasitenkinimas gyvenimu (N=180)	0,88	188,433	6	0,997	0,995	0,997	0,059 [0,033-0,088]
Pasitenkinimas gyvenimu (N=159)	0,89	249,480	10	1,000	1,105	0,987	0,000 [0,000-0,087]

Pastabos.  $\alpha$  = Cronbach alpha; df = laisvės laipsniai; CFI = sąlyginio suderinimo indeksas; RMSEA = kvadratinės šaknies iš vidutinės aproksimacijos paklaidos indeksas; CI = pasikliautiniai intervalai.

3) Teigiamo ir neigiamo emocinio patyrimo skalė (angl. *Scale of Positive and Negative Experience, SPAIN*) (Diener, Wirtz, Tov, Kim-Prieto, Choi, Oishi ir Biswas-Diener, 2010). Skalė matuoja, kaip dažnai per paskutines keturias savaites respondentai patyrė teigiamas ir neigiamas emocijas. Skalėje yra 12 teigiamų ir neigiamų emocijų. Kai kurių emocijų pavyzdžiai: „laimingas“, „liūdnas“, „išsigandęs“, „linksmas“. Emocijos yra vertinamos 5 balų Likerto tipo skale (nuo 1 – „itin retai arba niekada“ iki 5 – „labai dažnai arba visada“). Teigiamos ir neigiamos emocijos sudaro atskiras subskales. šiame tyrime apskaičiuojami ir pateikiami subskalių vidurkiai ir standartiniai nuokrypiai. Skalės psichometrinės charakteristikos pateikiamos žemiau esančioje lentelėje. Skalę į lietuvių kalbą vertė Prof. Dr. Aistė Diržytė.

4 lentelė. Teigiamo ir neigiamo patyrimo skalės (SPANE) modelių tinkamumo indeksai ir Cronbach alpha koeficientai

Subskalė	$\alpha$	x2	Df	CFI	TLI	NFI	RMSEA [90% CI]
Teigiamas patyrimas (N=180)	0,88	583,466	15	0,986	0,976	0,971	0,072 [0,008-0,123]
Teigiamas patyrimas (N=159)	0,88	583,466	15	0,985	0,975	971	0,070 [0,006-0,121]
Neigiamas patyrimas (N=180)	0,88	497,378	15	0,977	0,962	0,960	0,084 [0,033-0,133]

Subskalė	$\alpha$	x <sup>2</sup>	Df	CFI	TLI	NFI	RMSEA [90% CI]
Neigiamas patyrimas (N=159)	0,86	497,378	15	0,976	0,959	0,958	0,082 [0,031-0,131]

*Pastabos.  $\alpha$  = Cronbach alpha; df = laisvės laipsniai; CFI = sąlyginio suderinimo indeksas; RMSEA = kvadratinės šaknies iš vidutinės aproksimacijos paklaidos indeksas; CI = pasikliautiniai intervalai.*

4) Psichologinės gerovės skalė (angl., *Psychological Well-Being Scale, PWB*) (Ryff, 1989). Skalę sudaro 42 teiginiai, kuriais yra vertinami 6 psichologinės gerovės komponentai: *autonomija* (pvz., „Nebijau išreikšti savo nuomonės, net jei ji prieštarauja daugelio žmonių nuomonei“), *aplinkos kontrolė* (pvz., „Bendrai paėmus, jaučiuosi valdantis (-i) savo gyvenimą“), *asmeninis augimas* (pvz., „Manau, yra svarbu patirti naujus išbandymus, kurie patikrina, koks/kokia tu esi ir ką galvoji apie gyvenimą“), *pozityvūs santykiai* (pvz., „Dauguma žmonių apie mane galvoja kaip apie mylintį ir švelnų žmogų“), *tikslo turėjimas* (pvz., „Jaučiu, kad gyvenu kryptingai ir turiu gyvenimo tikslą“), *savęs priėmimas* (pvz., „Apskritai, esu patenkintas (-a) ir pasitikintis (-i). Teiginiai vertinami 6 balų Likerto tipo skale (nuo 1 – „visai nesutinku“ iki 6 – „visai sutinku“). šiame tyrime apskaičiuojami ir pateikiami subskalių vidurkiai ir standartiniai nuokrypiai. Skalės psichometrinės charakteristikos pateikiamos žemiau esančioje lentelėje.

Psichologinės gerovės skalę į lietuvių kalbą vertė Prof. Dr. Diržytė. Specialaus leidimo naudoti psichologinės gerovės skalę nereikia, ji laisvai prieinama internete.

*5 lentelė. Psichologinės gerovės skalės modelių tinkamumo indeksai ir Cronbach alpha koeficientai*

Subskalė	$\alpha$	x <sup>2</sup>	Df	CFI	TLI	NFI	RMSEA [90% CI]
Autonomiškumas (N=180)	0,85	238,433	21	0,782	0,672	0,742	0,139 [0,104-0,175]
Autonomiškumas (N=159)	0,83	152,404	21	0,788	0,682	0,725	0,112 [0,074-0,152]
Aplinkos valdymas (N=180)	0,85	323,4455	21	0,902	0,853	0,865	0,110 [0,074-0,147]
Aplinkos valdymas (N=159)	0,86	274,473	21	0,947	0,920	0,900	0,078 [0,032-0,121]

Subskalė	$\alpha$	x2	Df	CFI	TLI	NFI	RMSEA [90% CI]
Asmeninis tobulėjimas (N=180)	0,82	230,366	15	0,868	0,781	0,838	0,134 [0,091-0,180]
Asmeninis tobulėjimas (N=159)	0,85	313,786	21	0,952	0,928	0,913	0,082 [0,038-0,124]
Pozityvūs santykiai (N=180)	0,82	225,123	21	0,760	0,641	0,721	0,141 [0,107-0,177]
Pozityvūs santykiai (N=159)	0,84	386,375	21	0,969	0,953	0,934	0,071 [0,021-0,115]
Tikslo turėjimas (N=180)	0,84	377,491	21	0,986	0,978	0,049	0,046 [0,000-0,092]
Tikslo turėjimas (N=159)	0,88	616,617	21	0,934	0,901	0,913	0,133 [0,096-0,172]
Savęs priėmimas (N=180)	0,84	515,997	21	0,956	0,934	0,932	0,097 [0,060-0,136]
Savęs priėmimas (N=159)	0,91	468,613	21	0,953	0,929	0,925	0,097 [0,057-0,138]

*Pastabos.  $\alpha$  = Cronbach alpha; df = laisvės laipsniai; CFI = sąlyginio suderinimo indeksas; RMSEA = kvadratinės šaknies iš vidutinės aproksimacijos paklaidos indeksas; CI = pasikliautiniai intervalai.*

5) Atjautos sau skalė (angl., *Self-compassion scale, SCS*) (Neff, 2003b). Ši skalė buvo sukurta būtent atjautos sau konstruktui vertinti. Skalę sudaro 26 teiginiai, kuriais yra vertinami 3 pozityvūs ir 3 negatyvūs atjautos sau komponentai: *geranoriškumas sau* (pvz., „Aš stengiuosi mylėti save, kai jaučiu emocinį skausmą“), *savikritika* (pvz., „Kai susiduriu su sunkumais, būnu sau griežtas (-a) ir reiklus (-i)“),  *bendražmogiškumas* (pvz., „Kai esu prislėgtas, primenu sau, kad pasaulyje yra daug žmonių, kurie išgyvena tą patį“), *atsiskyrimas* (pvz., „Kai galvoju apie savo trūkumus, pradedu jaustis labiau atsisakyęs (-usi ir atitolęs (-usi))“), *dėmesingas įsisąmoninimas* (angl., *Mindfulness*) (pvz., „Kai kažkur jaučiuosi nevisavertis (-ė), stengiuosi prisiminti, kad daugelis žmonių kartais patiria nevisavertiškumo jausmą“), *perteklinis tapatinimasis* (angl., *Over-identification*) (pvz., „Kai man nepasiseka kažkas svarbaus, jaučiuosi nevisavertis (-ė)“). Teiginiai yra vertinami Likerto tipo skale (nuo 1 – „niekada“ iki 5 – „visada“). šiame

tyrime apskaičiuojami ir pateikiami subskalių vidurkiai ir standartiniai nuokrypiai. Skalės psichometrinės charakteristikos pateikiamos žemiau esančioje lentelėje.

Ši skalė naudota siekiant įvertinti psichologinio kapitalo, atjautos sau ir hedoninės bei eudemoninės gerovės pokyčius pritaikius psichologinio kapitalo ir atjautos sau intervencijas (N=180). Tyrime analizuojama bendros atjautos sau ir atskirų jos komponentų: geranoriškumo sau, bendražmogiškumo dėmesingo įsisaugojimo ir savikritikos, atsiskyrimo, perteklinio tapatinimosi pokyčiai po psichologinio kapitalo ir atjautos sau intervencijų.

Skalė yra laisvai prieinama internete (skalės autorė yra viešai paskelbusi, kad psichologai ir tyrėjai gali ją laisvai naudoti, vadovaudamiesi klausimyno apraše esančiais reikalavimais). Skalę į lietuvių kalbą vertė darbo autorė, o atgalinį vertimą atliko 2 nepriklausomi ekspertai, turintys psichologinį išsilavinimą ir puikias anglų kalbos žinias. Vertinimai buvo lyginami tarpusavyje ir bendru sutarimu buvo pasirenkami labiausiai teiginio prasmę atitinkantys teiginių variantai. Atgalinį skalės vertimą peržiūrėjo skalės autorė K. Neff ir patvirtino, kad skalės atgalinis vertimas atitinka originalią skalės versiją ir gali būti naudojamas vertinant atjautą sau.

6) Atjautos sau skalės trumpoji versija (angl., *Self-compassion scale – Short form (sCS – SF)*) (Raes, Pommier, Neff ir Van Gucht, 2011). Tai yra 12 teiginių skalė. Skalę sudaro 2 subskalės: 1) savęs menkinimo (angl. *self-disparagement*) subskalė ir 2) rūpinimosi savimi (angl. *Self-care*) subskalė. Bendras atjautos sau įvertis apskaičiuojamas savęs menkinimo subskalės balus apverčiant. šiame tyrime apskaičiuojamas ir pateikiamas skalės vidurkis ir standartinis nuokrypis. Teiginiai yra vertinami Likerto tipo skale (nuo 1 – „niekada“ iki 5 – „visada“). Skalės psichometrinės charakteristikos pateikiamos žemiau esančioje lentelėje.

Ši skalė naudota siekiant įvertinti psichologinio kapitalo ir atjautos sau sąsajas su hedonine ir eudemonine psichologine gerove (N=159). Pateikiama tik bendros atjautos sau rodiklis, o atskirų subskalių (savęs menkinimo ir rūpinimosi savimi subskalių) rodikliai neanalizuojami.

6 lentelė. Atjautos sau skalės (SCS) ir (SCS-SF) psichometrinės charakteristikos

Subskalė	$\alpha$	x2	df	CFI	TLI	NFI	RMSEA [90% CI]
Atjauta sau (N=1006)	0,90	556,090	355	0,989	0,988	0,978	0,065 [0,058-0,072]
Atjauta sau (N=159)	0,88	659,605	66	0,888	0,860	0,819	0,098 [0,068-0,110]
Geranoriškumas sau (N=1006)	0,89	202,258	5	0,993	0,987	0,993	0,192 [0,170-0,215]
Geranoriškumas sau (N=180)	0,89	402,594	10	0,888	0,776	0,878	0,224 [0,169-0,283]

Subskalė	$\alpha$	x2	df	CFI	TLI	NFI	RMSEA [90% CI]
Savikritika (N=1006)	0,89	34,537	5	0,975	0,949	0,971	0,074 [0,052 -0,099]
Savikritika (N=180)	0,85	177,252	6	0,992	0,975	0,981	0,064 [0,000-0,176]
Bendražmogiškumas (N=1006)	0,84	65,006	2	0,997	0,992	0,997	0,172 [0,137 -0,209]
Bendražmogiškumas (N=180)	0,83	177,252	6	0,992	0,975	0,981	0,064 [0,000-0,176]
Atsiskyrimas (N=1006)	0,87	2,858	2	0,999	0,997	0,997	0,020 [0,000-0,065]
Atsiskyrimas (N=180)	0,85	171,399	6	0,933	0,798	0,923	0,178 [0,095-0,275]
Dėmesingas įsisąmoninimas (N=1006)	0,84	23,068	2	0,999	0,997	0,999	0,099 [0,065-0,138]
Dėmesingas įsisąmoninimas (N=180)	0,82	155,285	6	0,919	0,757	0,909	0,185 [0,103-0,282]
Perteklinis tapatinimasis (N=1006)	0,85	13,315	2	0,986	0,957	0,983	0,073 [0,039-0,112]
Perteklinis tapatinimasis (N=180)	0,85	210,171	6	0,935	0,806	0,929	0,149 [0,111-0,290]

*Pastabos.  $\alpha$  = Cronbach alpha; df = laisvės laipsniai; CFI = sąlyginio suderinimo indeksas; RMSEA = kvadratinės šaknies iš vidutinės aproksimacijos paklaidos indeksas; CI = pasikliautiniai intervalai.*

Siekiant įvertinti psichologinio kapitalo, pasitenkinimo gyvenimu (N=2003) ir atjautos sau (N=1006) metodikų patikimumą ir validumą bei įvertinti psichologinio kapitalo ir atjautos sau sąsajas su hedonine ir eudemonine psichologine gerove (N=159), dalyvių vertinimas vyko vieną kartą. Siekiant įvertinti psichologinio kapitalo, atjautos sau ir hedoninės bei eudemoninės gerovės pokyčius pritaikius psichologinio kapitalo ir atjautos sau intervencijas (N=180), dalyvių vertinimas vyko iš viso tris kartus. Abiejų intervencijų dalyviai pildė identišką elektroninio formato anketas visų trijų matavimų metu. Anketos buvo siunčiamos elektroniniu paštu asmeniškai

kiekvienam dalyviui visus tris kartus. Anketų pildymas užtruko nuo 20 iki 40 min. Kadangi atjautos sau ir psichologinio kapitalo intervencijos yra skirtingos trukmės (atjautos sau intervenciją sudarė 4 užsiėmimai kartą per savaitę, o psichologinio kapitalo – 1 užsiėmimas), abi intervencijos vyko ne vienu metu, skiriasi ir jų vertinimo laikas. Abejų intervencijų pirmasis matavimas vyko likus trimis dienoms iki atjautos sau arba psichologinio kapitalo intervencijos pradžios. Antrasis matavimas atjautos sau intervencijos dalyviams vyko kitą dieną pasibaigus intervencijai. O psichologinio kapitalo intervencijos dalyviams antrasis matavimas vyko po psichologinio kapitalo intervencijos praėjus dviem savaitėms, kurių metu dalyviai turėjo atlikti paskirtus namų darbus. Trečiasis matavimas tiek atjautos sau, tiek psichologinio kapitalo intervencijų dalyviams vyko praėjus mėnesiui po intervencijų. Visus tris kartus kiekvienam dalyviui anketos buvo siunčiamos elektroniniu paštu.

### 3.5. Psichologinio kapitalo ir atjautos sau intervencijų procedūra

Prieš aprašant psichologinio kapitalo ir atjautos sau intervencijų procedūrą, pateiksime informaciją apie tyrimo dalyvių atranką ir su tyrimu susijusios informacijos saugojimo etiką.

Kvietimas dalyvauti tyrime buvo platinamas psichologijos socialiniame tinkle *Facebook*, kuriame buvo kviečiami 18 – 35 m. norintys dalyvauti moksliniame tyrime asmenys. Kvietime buvo nurodoma, kad tyrimą įgyvendina Mykolo Romerio Universiteto doktorantė Eglė Biliūnienė. Kvietime buvo nurodomas tyrimo tikslas – išsiaiškinti, ar psichologinio kapitalo ir atjautos sau intervencijos gali padidinti jaunų žmonių psichologinę gerovę ir koks šių intervencijų yra išliekamasis poveikis praėjus mėnesiui nuo intervencijų. Kvietime taip pat buvo glaustai aprašytas psichologinio kapitalo ir atjautos sau intervencijų turinys ir trukmė. Prieš apsisprendami dalyvauti tyrime asmenys turėjo galimybę paklausti tyrėjos juos dominančių klausimų. Į tyrimą asmenys registravosi skelbime nurodytu elektroniniu paštu. Dalyviai pildė elektroninio formato anketas. Anketa buvo patalpinta į internetinę apklausų platformą *www.apklausa.lt*. Anketos buvo siunčiamos elektroniniu paštu asmeniškai kiekvienam dalyviui. Asmenys, norintys dalyvauti tyrime, turėjo pildyti anketas prieš intervenciją, po intervencijos ir praėjus mėnesiui nuo intervencijos. Dalyviai, už klausimų pildymą galėjo nemokamai dalyvauti abejose tyrimo intervencijose. Pavyzdžiui, psichologinio kapitalo intervencijos dalyviai pasibaigus intervencijai ir užpildę visas tris anketas, galėjo dalyvauti atjautos sau intervencijoje.

Prieš dalyvavimą tyrime, tyrimo dalyviams buvo pateiktas informuotas sutikimas, kuriame buvo aprašytas tyrimo tikslas, eiga ir konfidencialumas. Tyrimo dalyviams buvo užtikrintas asmeninės informacijos konfidencialumas bei neprieinamumas su tyrimu nesusijusiems asmenims. Ši informacija bus saugoma iki disertacijos gynimo, o vėliau bus sunaikinta. Dalyviai taip pat buvo informuoti, kad gali atsisakyti dalyvauti tyrime bet kuriuo metu ir kad šis atsisakymas neturės jiems jokių fizinių, psichinių ar teisinių pasekmių. Paspausdami mygtuką „sutinku“ kompiuterio ekrane, dalyviai patvirtina, kad perskaitė ir suprato dokumentą ir savanoriškai sutinka dalyvauti tyrime.

## Psichologinio kapitalo intervencijos procedūra

Psichologinio kapitalo intervenciją sukūrė Luthans ir bendraautorai (2006). Norint vesti psichologinio kapitalo intervenciją, reikia dalyvauti specialiuose autorių organizuojamuose mokymuose ir gauti leidimą intervencijos vedimui. Lietuvoje psichologinio kapitalo intervenciją turi teisę vesti MRU profesorė Aistė Diržytė. Ji dalyvavo intervencijos kūrėjų mokymuose ir gavo reikiamą sertifikatą. Prof. Aistė Diržytė apmokė disertacijos autorę vesti psichologinio kapitalo intervenciją bei mokslo tikslais davė leidimą disertacijos autorei vesti intervenciją. Taip pat ji davė mokomąją medžiagą (intervencijos, kurią veda psichologinio kapitalo autorius Prof. Dr. F. Luthans, video įrašą). Video įrašo medžiaga iš anglų kalbos buvo išversta darbo autorės ir ta pačia tvarka buvo parengta lietuviškoji psichologinio kapitalo intervencijos versija.

Psichologinio kapitalo intervencijos trukmė yra dvi valandos. Intervenciją sudaro teorinė dalis (30 min.) ir praktinė dalis – pratimai ir diskusijos grupėse, kurių tikslas stiprinti dalyvių saviveiksmingumą, viltį, atsparumą ir optimizmą (90 min.). Teorinėje dalyje išsamiai pristatoma psichologinio kapitalo komponentai, psichologinio kapitalo ryšiai su hedonine gerove, pateikiama pavyzdžių, kurioms žmonių grupėms buvo taikyta psichologinio kapitalo intervencija ir kokį ji turėjo poveikį. Praktinėje dalyje pateikiamos užduotys, stiprinančios psichologinio kapitalo komponentus.

Luthans, Avey, Avolio, Norman ir Combs (2006) straipsnyje „Psichologinio kapitalo kūrimas: trumpa intervencija (angl., *Psychological capital development: Toward a micro-intervention*)“ aprašo psichologinio kapitalo intervencijos turinį ir pateikia psichologinio kapitalo komponentų stiprinimo gaires:

**Vilties stiprinimas.** Stiprinant viltį atsižvelgiama į tris aspektus: tikslą, strategijų tikslui pasiekti kūrimą ir motyvaciją siekti tikslo. Dalyviai skatinami kelti tokius tikslus, kurie būtų asmeniškai svarbūs, keliantys iššūkį ir būtų apibrėžti laike, t.y. turėtų konkrečią pradžią ir pabaigą. Šios tikslo charakteristikos stimuliuoja didesnę motyvaciją. Be to, dalyviai skatinami kurti kuo daugiau tikslo pasiekimo strategijų, kuriomis galėtų pasinaudoti, jei anksčiau naudotos strategijos nepasiteisintų, bei numatyti kliūtis, kurios gali iškilti siekiant išsikelti tikslo. Atlikus šią užduotį individualiai, kiekvienas dalyvis gauna grupės narių grįžtamąjį ryšį, kuriame pateikiama dar daugiau galimų strategijų bei įmanomų kliūčių. Ši užduoties dalis padeda kiekvienam dalyviui įgyti daugiau tikslo pasiekimo strategijų ir numatyti daugiau kliūčių, trukdančių pasiekti tikslą. Kitaip tariant tai sumažina neigiamų kliūčių poveikį, kuris mažina motyvaciją.

**Saviveiksmingumo stiprinimas.** Stiprinant saviveiksmingumą dalyviai turi sukurti nuo pradžios iki galo strategiją, kaip pasiekti išsiskelbtą tikslą. Taigi pagrindinį tikslą išskaido į tarpinius tikslus. Vėliau grupės nariams paaiškina, kaip bus įgyvendintas kiekvienas iš tarpinių tikslų. Tokiu būdu stiprinama dalyvių meistriškumas. Mokymasis stebint vyksta tuomet, kai kiekvienas dalyvis mato, kaip kiekvienas grupės narys siūlo strategijas tikslo pasiekimui, numato galimas kliūtis bei girdi sėkmingas istorijas, kaip panašus tikslas buvo pasiektas. Šioje stadijoje svarbūs du aspektai: emocinis sužadini-mas ir socialinis palaikymas. Socialinį palaikymą dalyviams suteikia kiti grupės nariai, o jų siūlomos tikslo pasiekimo strategijos sužadina pozityvias emocijas.

**Optimizmo stiprinimas.** Kurdami tikslo pasiekimo strategijas ir numatydami kliūtis bei jų įveikimo būdus, dalyviai pajunta pozityvius lūkesčius. Negatyvūs lūkesčiai, kad tikslas gali būti nepasiekiamas, sumažėja ar pranyksta tuomet, kai dalyviai pradeda matyti strategijas į sėkmę ir būdus susidoroti su kliūtimis. Grupės narių grįžtamasis ryšys taip pat stiprina pozityvius lūkesčius, kai dalyviai mato, kad grupės nariai turi pozityvių lūkesčių ir kuria tikslų pasiekimo planus. Taigi dalyvių pozityvūs lūkesčiai patirti sėkmę stiprina optimizmą.

**Atsparumo stiprinimas.** Atsparumas stiprinamas dalyviams įsisąmoninant savo stiprybes, talentus, įgūdžius ir socialinius tinklus, kuriais gali pasinaudoti siekdami tikslų. Dalyvių buvo klausiama, kokių jiems reikia išteklių, kad pasiektų savo tikslą. Užbaigus išteklių sąrašą, grupės nariai atkreipdavo dėmesį į tuos išteklius, kurių dalyvis nepastebėjo ar neįvertino kaip išteklių. Tuomet dalyvis įrašydavo į sąrašą ir šiuos išteklius kaip svarbius. Planuojant kliūčių įveikimo būdus, dalyviai galėjo pastebėti ir tai, kaip galima pasiekti tikslą išvengiant vienos ar kitos kliūties. Taigi stiprinant viltį ieškoma būdų, kaip įveikti kliūtis, o stiprinant atsparumą, planas kuriamas taip, kad kliūčių būtų išvengiama ir dalyviai patirtų mažiau nerimo. Be to, dalyviai mokomi įsisąmoninti savo jausmus ir mintis, kai susiduria su nesėkme (pvz. pasitikėjimas ar nusivylimas). Tuomet remtis atsparumą stiprinančiomis mintimis, kurios susijusios su ištekliais ir įveikos būdais.

Visi pratimai sukurti taip, kad kompleksiskai stiprintų visus keturis psichologinio kapitalo komponentus. Intervencijos pabaigoje dalyviams skiriama namų užduotis dviem savaitėms. Namų užduotis – 3 pozityvios veiklos kiekvieną dieną. Kiekvieną dieną dalyviai turi padaryti 3 pozityvias veiklas kitam žmogui. Veiklos turi būti labai paprastos, pvz., užkalbinti kolegą, išvirti draugui kavos, pažiūrėti kam nors į akis ir nusišypsoti ir pan.

## Atjautos sau intervencijos procedūra

Šiame darbe pirmą kartą taikoma darbo autorės sukurta atjautos sau intervencija, kuri sukurta remiantis Kristin Neff (2003a, 2003b) ir Kristin Neff bei Christopher Germer (2013) atjautos sau teorija bei Kristin Neff sukurtais pratimais, kurie laisvai prieinami internetinėje svetainėje <http://self-compassion.org/>. Taip pat buvo remiamasi Pall Gilbert sukurta atjauta grindžiama terapija (Gilbert, Procter, 2006). Pagrindinis intervencijos tikslas buvo mažinti dalyvių savikritiką, savęs kaltinimą, savęs smerkimą ir stiprinti geranoriškumą sau bei savęs priėmimą. Taigi, kuriant ir įgyvendinant intervenciją buvo susitelkiama į pirmą atjautos sau komponentą – geranoriškumą sau, o ne savikritiką (Neff, 2003a, 2003b).

Kuriant intervencija buvo užmegzti ryšiai su atjautos sau teorijos kūrėja Kristin Neff. Su ja buvo konsultuojamasi dėl intervencijos turinio, trukmės ir struktūros. Atsižvelgiant į jos rekomendacijas, intervenciją sudaro trys savaitės. Tai yra trumpiausias laikas, per kurį gali būti padaromas poveikis intervencijos dalyviams (Albertson, Neff, Dill-Shackelford, 2014; Smeets, Neff, Alberts, Peters, 2014). Iš viso buvo keturi susitikimai kartą per savaitę. Ketvirtas susitikimas skirtas intervencijos apibendrinimui ir

užbaigimui, po kurio namų darbai nebuvo skiriami. Taigi intervencija laikoma trijų, o ne keturių savaitių, nes ketvirtą savaitę poveikis nebebuvo daromas intervencijos dalyviams. Bendradarbiaujant su K. Neff, buvo atsižvelgta į jos rekomendaciją intervencijoje naudoti pratimus, kurie stiprina psichologinę gerovę, pvz., *atjautos sau laiško rašymas* (Shapira, Mongrain, 2010) *bei meilės ir gerumo* (angl., *Loveing-kindness*) *meditacija* (Albertson ir kt., 2014). Kiti pratimai atjautos sau intervencijoje buvo parinkti darbo autorės, atsižvelgiant į kiekvieno susitikimo temą.

Atjautos sau intervenciją sudaro 4 užsiėmimai, kurie, kaip minėta, orientuoti į pirmo atjautos sau komponento stiprinimą. Kiekvieno seminaro trukmė yra dvi valandos, kurio metu pateikiama teorinė dalis (30 min.) ir, praktinė dalis (90 min.) – individualūs pratimai ir diskusijos grupėse, kurių metu dalyviai dalinasi mintimis, jausmais, patyrimais. Užsiėmimo pabaigoje trumpai apibendrinama temos medžiaga, išryškinant pagrindinę temos mintį. Nors atjautos sau intervencijos pagrindinis tikslas mažinti savikritiką ir stiprinti geranoriškumą, tačiau individualios užduotys taip pat didina dalyvių dėmesingą išsąmoninimą (trečias atjautos sau komponentas), o aptarimas grupėse – didina bendražmogiškumą (antras atjautos sau komponentas). Taigi intervencija sukurta taip, kad stiprintų visus tris atjautos sau komponentus: geranoriškumą, bendražmogiškumą ir dėmesingą išsąmoninimą. Po kiekvieno susitikimo skiriami namų darbai savaitei laiko.

Pirmo užsiėmimo metu pristatoma atjautos sau samprata bei jos skirtumai nuo panašių konstruktyvų, tokių, kaip savęs gailėjimasis ir savigarba (Neff, 2008; Neff, Vonk, 2009). Tai yra įvadinis susitikimas, kurio metu supažindinama su atjautos sau samprata ir trimis jos komponentais: geranoriškumu, bendražmogiškumu ir dėmesingu išsąmoninimu (Neff, 2003a; 2003b). Praktinėje dalyje dalyviams skiriami keli pratimai. Pirmas pratimas „*kaip elgtumėtės su liūdinčiu draugu?*“ Pratimo metu dalyviai gali pastebėti ką ir kaip sako tiems, kuriuos myli ir kaip ir ką sako patys sau tuomet, kai gyvenime ne viskas sekasi puikiai. Šio pratimo tikslas parodyti dalyviams, kad jie dažnai užjaučia, guodžia, drąšina draugą, kai jis patiria nesėkmę, o save neretai kritikuoja ar kaltina, kai kas nors nesiseka. Po šio pratimo pateikiamas sudėtingesnis pratimas „*sąmoningumo žurnalo rašymas*“. Šio pratimo metu dalyviai prisiminę neseniai nutikusių skausmingą įvykį, jį aprašo trimis atjautos sau aspektais: kokius jausmus įvykis sukėlė (dėmesingas išsąmoninimas), kaip tokioje situacijoje jaustųsi kitas žmogus (bendražmogiškumas), savęs ramėjimas, gerumo ir švelnumo sau linkėjimas (geranoriškumas sau). Šį pratimą Kristin Neff rekomenduoja atlikti pirmo susitikimo metu (pvz., Germer, Neff, 2013) ir daryti kiekvieną dieną bent vieną savaitę laiko. Pabaigoje pateikiamas paskutinis pratimas, kuris panašus į „*sąmoningumo žurnalo rašymą*“. Šis pratimas „*sąmoningumo pertrauka stresinėje situacijoje*“ atliekamas bet kada, kai tik patiriamas distresas. Tai yra trumpas pratimas, kurio metu asmuo kartoja tokias (arba panašias) frazes, kai pajunta emocinį distresą kasdieniniame gyvenime: „Tai yra skausmo akimirka“ (dėmesingas išsąmoninimas), „Skausmas yra gyvenimo dalis“ (bendražmogiškumas), „Tebūnu sau švelnus“ (geranoriškumas sau). Paskutiniai du pratimai stiprina visus tris atjautos sau komponentus. Po kiekvieno pratimo vyksta diskusijos mažose grupelėse, kurių metu stiprinamas bendražmogiškumas. Namų darbams skiriama

„sąmoningumo žurnalo rašymas“, (Germer, Neff, 2013) ir „Sąmoningumo pertrauka stresinėje situacijoje“ (Germer, Neff, 2013, Smeats ir kt., 2014). Šiuos pratimus dalyviai turi atlikti kiekvieną dieną.

Antro užsiėmimo tema – savikritikos poveikis, jos priežastys ir pasekmės. Kuriant atjautos sau intervenciją buvo manoma, kad pirmiausiai reikėtų mažinti savikritiką, o tik paskui stiprinti geranoriškumą sau. Taigi pirmame užsiėmime supažindinus dalyvius su atjautos sau samprata, antrajame užsiėmime pristatomas savikritikos poveikis (Germer, 2009; Germer, Neff, 2013). Užsiėmimo pradžioje bendroje grupėje aptariama po pirmo užsiėmimo užduoti namų darbai. Tam skiriama 10 min. šis aptarimas leidžia dalyviams pastebėti, kad ir kiti grupės dalyviai patiria panašius išgyvenimus ir kad pratimų atlikimas stiprina geranoriškumą ir silpnina destruktivią savikritiką. Be to, jei kuriam nors dalyviui atliekant namų darbus nepavyko pajusti geranoriškumo sau dėl stiprios savikritikos ar dėl to, kad neatlikdavo namų darbų reguliariai, iš kitų dalyvių patirties jis gali pastebėti, kad pratimai yra veiksmingi, tačiau jų atlikimui reikia skirti daugiau laiko, nes ilgalaikę savikritiką pakeisti geranoriškumu ir draugiškumu gali prireikti ilgesnio laiko ir daugiau pastangų. Praktinėje dalyje dalyviams skiriami keli pratimai. Pirmas pratimas „išreikšk atjautą rašydamas“. Pratimo metu dalyviai turi užrašyti, ką savyje kritikuoja ar tai, kas savyje jiems nepatinka. Tuomet turi įsivaizduoti atjaučiantį ir priimančią draugą bei parašyti sau laišką taip, lyg jį rašytų atjaučiantis draugas. Dalyviai turi ypač susitelkti į tai, ką šis draugas sakytų, kad paskatintų dalyvius pasikeisti. Šio pratimo tikslas skatinti dalyvių geranorišką savęs motyvavimą, bei keisti kritikuojančią vidinę kalbą į pozityvią vidinę kalbą. Antras pratimas „kritikuojantis, kritikuojamas ir atjaučiantis Aš“. Tai sudėtingesnis pratimas, kurio metu dalyviai turi įsijausti į visas tris savo asmenybės dalis: kritikuojančią, kritikuojamą ir atjaučiančią Aš bei leisti šioms dalims tarpusavyje „pasikalbėti“. Šio pratimo tikslas išgirsti kiekvieną asmenybės dalį, išreikšti jausmus ir nuoskaudas. Po šio pratimo tarp visų trijų asmenybės dalių įsivyrėja santauka. Namų darbams skiriami du pratimai. Pirmas pratimas du kartus per savaitę parašyti „atjautos laišką sau“ (Shapir, Mongrain, 2010). Rašydami laišką dalyviai turi įsivaizduoti atjaučiantį ir priimančią draugą bei parašyti sau laišką taip, lyg jį rašytų atjaučiantis draugas. Rašant laišką, stiprinamas geranoriškas savęs motyvavimas ir keičiama kritikuojanti vidinė kalba į pozityvią vidinę kalbą. Antras pratimas – „sąmoningumo pertrauką stresinėje situacijoje“ (Germer, Neff, 2013; Smeats ir kt., 2014). Šis pratimas buvo užduotas po pirmo susitikimo ir paliekamas daryti po antro ir trečio susitikimų, t.y. jis daromas visos intervencijos metu.

Trečio užsiėmimo tema – geranoriškumas sau. Kuriant intervenciją, buvo siekiama, kad intervencijos eiga būtų nuosekli. Taigi, supažindinus dalyvius su atjautos sau samprata pirmame susitikime, aptarus savikritikos poveikį antrame susitikime, trečiajame susitikime nuosekliai pereinama prie geranoriškumo sampratos ir stiprinimo. Susitikimo pradžioje bendroje grupėje aptariama po antro susitikimo užduoti namų darbai. Tai leidžia dalyviams pastebėti, kad „atjautos laiško sau rašymas“ stiprina geranoriškumą sau, didina džiaugsmą ir laimingumą (Shapira, Mongrain, 2010). Be to, dalyviai pastebi, kad tokį pat poveikį patyrė ir kiti grupės dalyviai. Aptarus namų darbus pristatoma geranoriškumo samprata ir poveikis psichologinei gerovei (Neff, 2011;

Neff, Beretvas, 2012). Vėliau paaiškinama oksitocino ir endorfino reikšmė stiprinant geranoriškumą remiantis Pall Gilbert sukurta emocinės reguliacijos samprata, kuri taikoma atjauta grindžiamoje terapijoje (angl., *Compassion focus therapy*) (Gilbert, Procter, 2006). Galiausiai pristatoma meilės ir gerumo meditacija (angl., *loving-kindness meditation*) ir jos reikšmė atjautai sau (Albertson ir kt., 2014) ir psichologinei gerovei (Fredrickson ir kt., 2008). Praktinėje dalyje dalyviams skiriami du pratimai. Pirmas pratimas yra „*meilės ir gerumo meditacija*“. Ši meditacija dažniausiai taikoma siekiant stiprinti atjautą sau (Albertson ir kt., 2014) ir atjautos sau teorijos kūrėjos K. Neff tinklalapyje (<https://self-compassion.org/>) pateikiama įvairių šios meditacijos įrašų, kuriuos ji rekomenduoja naudoti norint stiprinti atjautą sau. Antras pratimas „*atjaučiantis savęs motyvavimas*“. Pratimo metu dalyviai turi užrašyti, ką norėtų savyje pakeisti (pvz., elgseną, savybę ir pan.). Tuomet daromas trijų minučių „*saugios vietos vaizduotės pratimas*“. Pratimo metu dalyviai turi atsipalaiduoti ir įsivaizduoti ramią, saugią vietą. Tada turi prisiminti tai, ką norėtų savyje pakeisti ir kaip tai galima padaryti. Po šio vaizduotės pratimo dalyviai spontaniškai turi pradėti rašyti, kaip gali skatinti save pasikeisti. Šis pratimas reikalauja ieškoti resursų savyje ir išvėlgti pozityvias galimybes bei jomis pasinaudoti. Namų darbams skiriami du pratimai: pirmas pratimas „*meilės ir gerumo meditacija*“. Dalyviams duodamas meditacijos garso įrašas. Tai yra ta pati meditacija, kurią dalyviai darė užsiėmimo metu. Antras pratimas – „*sąmoningumo pertrauka stresinėje situacijoje*“.

Ketvirtas užsiėmimas skirtas apibendrinti ir užbaigti. Iš pradžių, kaip ir prieš tai buvusiuose užsiėmimuose, aptariami namų darbai. Tai leidžia dalyviams pastebėti, ką patyrė ir kiti intervencijos dalyviai atlikdami namų darbus. Dažniausiai dalyviai patiria gerumą ir švelnumą sau, meilę sau bei vidinę ramybę. Be to, šis aptarimas stiprina antrą atjautos sau komponentą – bendražmogiškumą. Po šio aptarimo trumpai primenama ir apibendrinama tai, apie ką buvo kalbama visų trijų susitikimų metu. Po to prašoma dalyvių pasidalinti, ką jie gavo iš šios intervencijos, ko tikėjosi, bet negavo. Užsiėmimo pabaigoje dalyviams duodama intervencijos dalomoji medžiaga.

### 3.6. Tyrimo dizainas

Psichologinio kapitalo, atjautos sau ir psichologinės gerovės pokyčiams vertinti buvo pasirinktas kvazi-eksperimentinis tyrimo dizainas. Taigi, buvo tirtos dvi grupės – viena grupė dalyvavo atjautos sau intervencijoje, kita grupė – psichologinio kapitalo intervencijoje, tačiau dalyviai į intervencijas nebuvo paskirstyti atsitiktine tvarka. Kvietimas dalyvauti intervencijose buvo platinamas psichologijos socialiniame tinkle *Facebook*, kuriame buvo kviečiami 18 – 35 m. norintys dalyvauti moksliniame tyrime asmenys. Kvietime buvo pateikiama informacija apie atjautos sau ir psichologinio kapitalo intervencijų turinį, trukmę, struktūrą. Taip pat buvo informuojama, kad vykdomas mokslinis tyrimas, kurio metu reiks pildyti anketas prieš intervenciją, po jos ir praėjus mėnesiui po intervencijos. Atjautos sau ir psichologinio kapitalo intervencijos vyko skirtingu metu. Prieš kiekvieną intervenciją buvo paskelbiamas atskiras kvietimas dalyvauti atjautos sau arba psichologinio kapitalo intervencijoje. Taigi dalyviai

žinojo, kurioje intervencijoje dalyvaus, kokia jos trukmė ir struktūra. Dalyviai, kurie sutikdavo dalyvauti vienoje iš intervencijų ir užpildyti visas tris anketas, nemokamai galėjo dalyvauti ir kitoje intervencijoje pasibaigus tyrimui.

Nors mokslininkai pvz., Roth ir Brooks-Gunn (2016) rekomenduoja atsitiktinės atrankos eksperimentinį dizainą intervencijoms vertinti, tačiau disertacijoje pasirinktas kvazi-eksperimentinis (patogiosios imties) tyrimo dizainas, nes atjautos sau intervencija vertinta pirmą kartą. Gali būti, kad po šio tyrimo etapo intervencijos turinys bus koreguojamas. Remiantis Campbell ir bendraautoriais (2000), galima teigti, kad atsitiktinės atrankos tyrimo dizainas turi būti taikomas siekiant vertinti intervencijas, kurių turinys ir struktūra jau yra patikrinta.

### 3.7. Statistinės duomenų analizės metodai

Iš pradžių buvo tikrinama tyrimo metodikų patikimumas ir validumas. Siekiant įvertinti psichologinio kapitalo klausimyno (PCQ-24), pasitenkinimo gyvenimu skalės (SWLS) ir teigiamo ir neigiamo emocinio patyrimo skalės (SPAIN) patikimumą ir validumą, į statistinę analizę buvo įtraukta visa tyrimo imtis, t.y. 2003 dalyvių duomenys. 1979 (98,8 proc.) dalyvių pilnai užpildė anketas, kuriose nebuvo trūkstamų duomenų. 24 (1,2 proc.) dalyvių duomenys, kuriuose buvo neatsakytų klausimų, buvo pašalinti iš duomenų analizės. Galutinę tyrimo imtį, kuri įtraukta į tolimesnę statistinę analizę, sudarė 1979 asmenys (47,2 proc. vyrų ir 52,8 proc. moterų). Vertinant atjautos sau skalės (angl., *Self-compassion scale, SCS*) patikimumą ir validumą į statistinę analizę buvo įtraukta 6 tyrimų duomenys, t.y. iš viso buvo panaudota 1006 anketų duomenys (68,3 proc. moterų ir 31,7 proc. vyrų), kurie pilnai užpildė anketas. Buvo tikrinamas kintamųjų skirstinių normalumas naudojant Kolmogorov – Smirnov testą bei asimetryjos (angl., *skewness*) ir eksceso (angl., *Kurtosis*) koeficientus. Kolmogorov – Smirnov testas parodė, kad kintamųjų duomenys yra pasiskirstę nenormaliai,  $p < 0,001$ . Kintamųjų skirstinių normalumas pateikiamas prieduose, žr. P1 lentelę ir žr. P2 lentelę.

Tikrinant psichologinio kapitalo (keturių faktorių) modelį naudotas struktūrinis lygčių modeliavimas (angl. *The structural equation modeling, SEM*) ir patvirtinančioji faktorinė analizė (angl. *Confirmatory factor analysis, CFA*), pasitelkiant AMOS v.26.0. Tikrinant atjautos sau skalės faktorių struktūrą buvo naudojama patvirtinančioji faktorinė analizė, pasitelkiant JASP 0.17.1.0. Modelio faktorių struktūrai (angl., *Model fit*) įvertinti naudota sąlyginio suderinimo indeksas (*CFI*); normalizuotas fit indeksas (*NFI*), Tuckerio-Lewis indeksas (*TLI*), kvadratinės šaknies iš vidutinės aproksimacijos paklaidos indeksas (*RMSEA*), standartizuotas likęs šaknies vidurkis (angl., *Standardized Root Mean Square Residual, SRMR*),  $\chi^2$  naudota tik duomenų aprašymui, nes yra jautrus imties dydžiui (Kobau ir kt., 2010). Kai CFI, NFI ir TLI reikšmės yra didesnės už 0,9, o RMSEA ir SRMR reikšmės yra mažesnės už 0,8, modelio struktūra laikoma tinkama (Wakefield ir kt., 2017). Šiame tyrime laikoma, kad p reikšmė mažesnė už 0,01 yra statistiškai reikšminga (Öztürk, Karagün, 2020).

Siekiant apginti 1) ginamąjį teiginį „Psichologinis kapitalas ir visi jo komponentai – saviveiksmingumas, viltis, optimizmas ir psichologinis atsparumas yra teigiamai

susiję su jaunų suaugusiųjų hedonine ir eudemonine gerove“ ir 2) ginamąjį teiginį „Atjautos pozityvūs komponentai: geranoriškumas sau, bendražmogiškumas ir dėmesingas išsąmoninimas yra teigiamai susiję su hedonine ir eudemonine gerove, o atjautos negatyvūs komponentai: savikritika, atsiskyrimas ir perteklinis tapatinimasis yra neigiamai susiję su jaunų suaugusiųjų hedonine ir eudemonine gerove“ naudota koreliacinė analizė ir struktūrinis lygčių modeliavimas (*SEM*).

Vertinant jaunų suaugusiųjų psichologinio kapitalo, atjautos sau ir hedoninės bei eudemoninės gerovės pokyčius pritaikius psichologinio kapitalo ir atjautos sau intervencijas į statistinę analizę buvo įtraukta visa tyrimo imtis, t.y. 180 dalyvių duomenys. 82 (45,5 proc.) dalyvių duomenys, kurie nedalyvavo intervencijose nuo pradžios iki pabaigos arba neužpildė visų trijų tyrimo anketų, buvo pašalinti iš duomenų analizės. Taigi galutinę tyrimo imtį, kuri įtraukta į tolimesnę statistinę analizę, sudarė 98 asmenys. Kintamųjų skirstinių normalumas buvo tikrinamas naudojant Kolmogorov – Smirnov testą bei asimetrijos ir eksceso koeficientus. Patikrinus kintamųjų skirstinių normalumą, buvo gauta, kad dalies kintamųjų skirstiniai statistškai reikšmingai skiriasi nuo normaliojo ( $p < 0,05$ ). Šie duomenys pateikti prieduose, žr. P3 lentelę, P4 lentelėje ir P5 lentelėje. Taip pat skaičiuoti visų kintamųjų vidurkiai ir standartiniai nuokrypiai (pateikiama aprašomoji statistika).

Siekiant apginti 3) ginamąjį teiginį „Jaunų suaugusiųjų psichologinis kapitalas, atjauta sau ir hedoninė bei eudemoninė gerovė kinta (didėja) pritaikius psichologinio kapitalo intervenciją ir nesumažėja praėjus 1 mėnesiui nuo intervencijos“ ir 4) ginamąjį teiginį „Jaunų suaugusiųjų psichologinis kapitalas, atjauta sau ir hedoninė bei eudemoninė gerovė kinta (didėja) pritaikius atjautos sau intervenciją ir nesumažėja praėjus 1 mėnesiui nuo intervencijos“ analizuota psichologinio kapitalo, atjautos sau ir psichologinės gerovės komponentų vidurkių pokyčiai skirtingais laiko momentais. Šiam tikslui pasiekti buvo taikytas blokuotų duomenų dvifaktorinės dispersinės analizės (ANOVA) metodas. Nors ANOVA metodas taikomas tuomet, kai duomenys yra pasiskirstę normaliai, tačiau naujais tyrimais rodo, kad ANOVA metodas taikomas ir tuomet, kai kintamųjų skirstinių normalumas neatitinka normalumo kriterijaus (Blanca ir kt., 2017). Atliktos 38 dispersinės analizės (19 emocinio sąmoningumo intervencijoje ir 19 psichologinio kapitalo intervencijoje).

Siekiant apginti 5) ginamąjį teiginį „Jaunų suaugusiųjų psichologinis kapitalas, atjauta sau ir hedoninė bei eudemoninė gerovė kinta (didėja) labiau žemo pradinio psichologinio kapitalo, mažos atjautos sau ir mažos hedoninės bei eudemoninės gerovės grupėse nei aukšto pradinio psichologinio kapitalo, didelės atjautos sau ir didelės hedoninės bei eudemoninės gerovės grupėse pritaikius psichologinio kapitalo ir atjautos sau intervencijas“ buvo vertinta, ar yra iki intervencinio ir pointervencinio vertinimo įverčių pokyčių skirtumai atjautos sau ir psichologinio kapitalo intervencijų imtyse. Bandyta išskirti grupes, kurios pasižymi skirtingomis pokyčio tendencijomis. Tuo tikslu buvo atlikta klasterinė duomenų analizė atskirai atjautos sau ir psichologinio kapitalo intervencijų grupėse.

Visiems kintamiesiems buvo skaičiuojamas pokyčio efekto dydis (Kelley, Preacher, 2012) pasitelkiant JASP 0.17.1.0. Remiantis Thompson (2002) gairėmis, efekto dydžiai

pateikiami su pasikliautiniais intervalais, kurie indikuoja, ar efektas yra statistiškai reikšmingas. Jei pasikliautiniai intervalai neapima 0, tuomet efektas statistiškai reikšmingas. Remiantis Gignac ir Szodorai (2016) gairėmis šiame tyrime laikoma, kad  $>0,1$  ir  $<2$  yra mažas efektas,  $>0,2$  ir  $<3$  yra vidutinio dydžio efektas, o  $>0,3$  yra didelis efektas. Aptariant duomenis abiejų intervencijų rezultatai grafiškai vaizduojami atskiruose paveikluose, kadangi esant pradinių reikšmių vidurkių skirtumams nebuvo užtikrinamas eksperimentinio dizaino validumas (Gall, Gall, Borg, 2005).

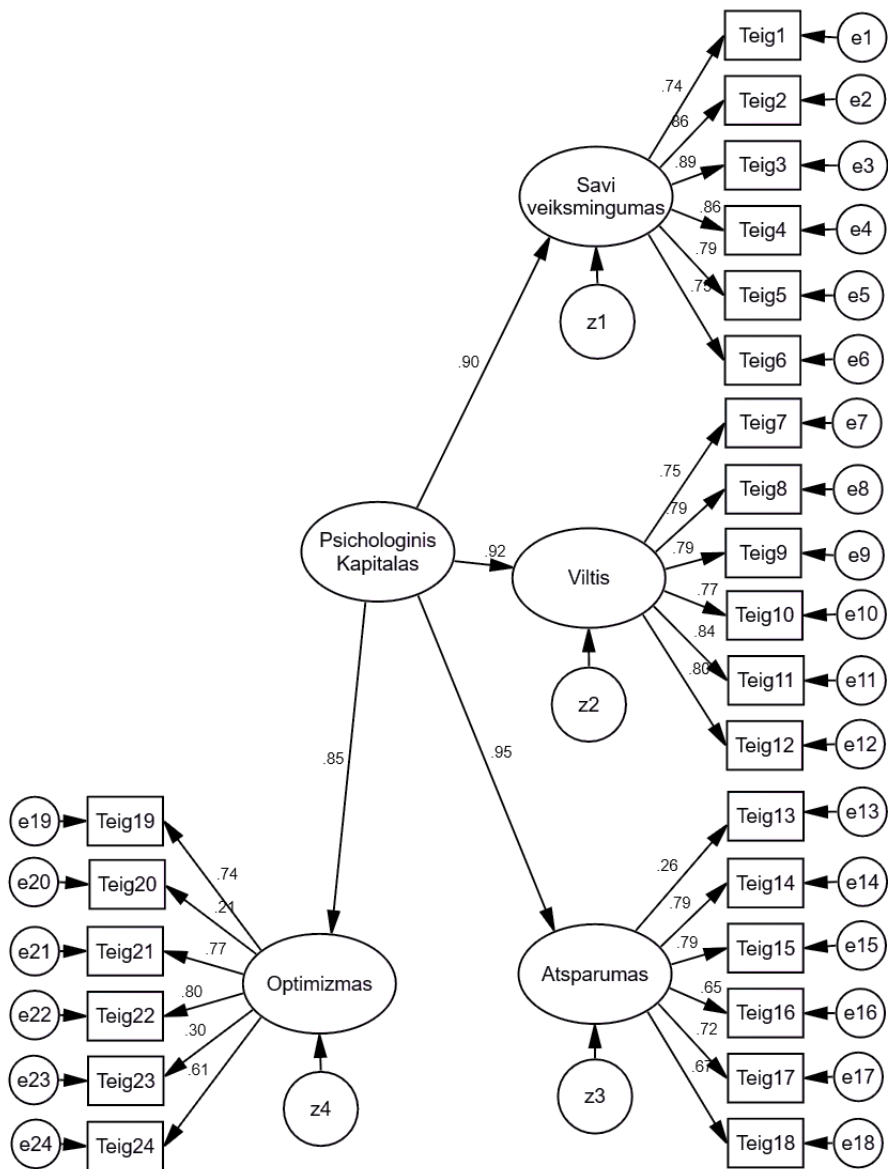
Statistinei duomenų analizei naudota SPSS v.26.0, AMOS v.26.0 ir JASP 0.17.1.0.

## 4. JAUNŲ SUAUGUSIŲJŲ PSICHOLOGINIO KAPITALO, ATJAUTOS SAU IR HEDONINĖS BEI EUDEMONINĖS GEROVĖS YPATUMŲ IR POKYČIŲ PRITAIKIUS PSICHOLOGINIO KAPITALO IR ATJAUTOS SAU INTERVENCIJAS TYRIMO REZULTATAI

### 4.1. Psichologinio kapitalo ir atjautos sau modelių faktorių struktūra Lietuvos gyventojų imtyje

Prieš analizuojant konstrukčių sąsajas ir siekiant apginti ginamuosius teiginius, pirmiausia buvo patikrinta ar Lietuvos imtyje psichologinio kapitalo konstrukta sudaro 4 faktoriai (saviveiksmingumas, viltis, optimizmas ir psichologinis atsparumas), o atjautos sau konstrukta sudaro 6 faktoriai (geranoriškumas sau, savikritika, bendražmogiškumas, izoliacija, dėmesingas įsisąmoninimas ir perteklinis tapatinimasis).

PCQ-24 (n=2003) patvirtinančiosios faktorinės analizės rezultatai parodė, kad modelio tinkamumas yra patenkinamas:  $\chi^2=3079,712$ ;  $DF=248$ ;  $TLI=0,893$ ;  $NFI=0,897$ ;  $RMSEA=0,077$  [0,075-0,080];  $CFI=0,904$ ,  $SRMR=0,0528$ . Standartizuoti PCQ-24 modelio rezultatai pateikti 2 paveiksle.

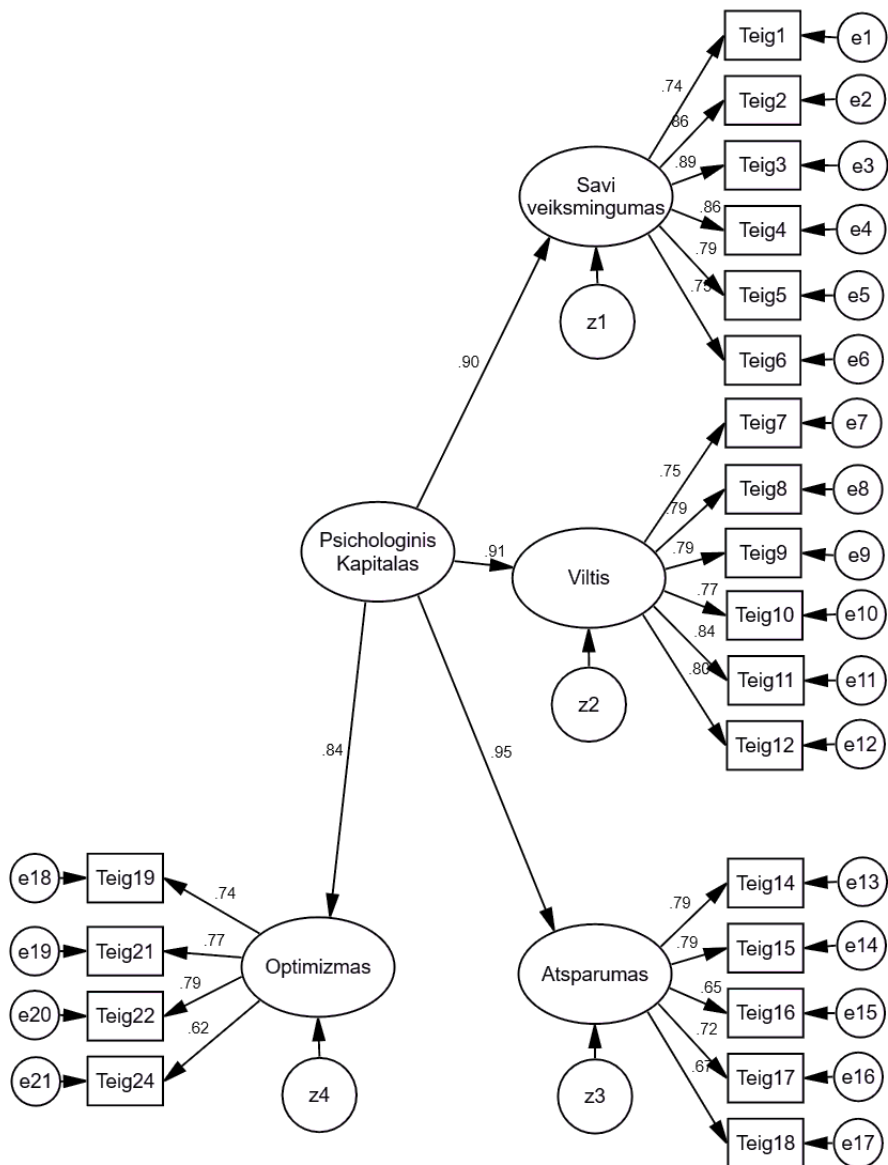


2 pav. PCQ-24 modelio standartizuoti rezultatai:  $\chi^2=3079,712$ ;  $DF=248$ ;  $TLI=0,893$ ;  $NFI=0,897$ ;  $RMSEA=0,077$  [0,075-0,080];  $CFI=0,904$ ;  $SRMR=0,0528$

Kaip matyti 2 paveiksle, trijų teiginių, kurie suformuluoti neigiamai, svoriai faktoriuose (angl., *factor loads*) yra mažesni už 0,45: 13 teiginio (0,26); 20 teiginio (0,21) ir 23 teiginio (0,30), tuo tarpu, remiantis Tabachnick and Fidell (2018), patvirtinančioje

faktorinėje analizėje mažiausias svoris faktoriuje turi būti  $\geq 0,45$ . Dėl to minėti trys teiginiai (13, 20, 23) buvo pašalinti. Taigi PCQ-24 klausimynas buvo sutrumpintas ir jį sudarė 21 teiginys: saviveiksmingumo subskalę sudarė 6 teiginiai; vilties subskalę sudarė 6 teiginiai; atsparumo subskalę sudarė 5 teiginiai ir optimizmo subskalę sudarė 4 teiginiai.

Tuomet buvo atlikta PCQ-24 klausimyno, sudaryto iš 21 teiginio patvirtinamoji faktorinė analizė, laikantis Luthans ir bendraautorių (2007) sukurtos modelio struktūros. Disertacijos duomenys patvirtina modelį:  $\chi^2=2305,383$ ;  $DF=185$ ;  $TLI=0,915$ ;  $NFI=0,920$ ;  $RMSEA=0,077$  [0,075-0,080];  $CFI=0,925$ ;  $SRMR=0,0450$ . Toliau, kad būtų aiškiau, koreguotą PCQ-24 modelį, sudarytą iš 21 teiginio, vadinsime Lit-PCQ-21. Standartizuoti modelio rezultatai pateikti 3 paveiksle. Kaip matyti 2 paveiksle ir 3 paveiksle Lit-PCQ-21 SEM modelio rodikliai yra geresni už PCQ-24 SEM modelio (pirmo modelio, sudaryto iš 24 teiginio) rodiklius.



3 pav. Lit-PCQ-21 modelio standartizuoti rezultatai:  $\chi^2=2305,383$ ;  $DF=185$ ;  $TLI=0,915$ ;  $NFI=0,920$ ;  $RMSEA=0,077$  [0,075-0,080];  $CFI=0,925$ ;  $SRMR=0,0450$

Siekiant išsiaiškinti panašumus ir (ar) skirtumus tarp lyčių, papildomai buvo patikrinta, ar lietuvių imtyje psichologinis kapitalas (Lit-PCQ-21) ir jo komponentai: saviveiksmingumas, viltis, atsparumas ir optimizmas skiriasi vyrų ir moterų grupėse.

Nepriklausomų imčių T testas (angl., *an independent-samples T-test*) atskleidė, kad statistiškai reikšmingų skirtumų vyrų ir moterų grupėse nenustatyta. Šie duomenys pateikiami 7 lentelėje.

7 lentelė. *Psichologinio kapitalo (Lit-PCQ-21), jo komponentų: saviveiksmingumo, vilties, atsparumo ir optimizmo rodikliai vyrų ir moterų grupėse*

Kintamieji	Vyrų grupė		Moterų grupė		t	p reikšmė
	Vidurkis	Stand. nuokrypis	Vidurkis	Stand. nuokrypis		
Psichologinis kapitalas	4,09	0,81	4,05	0,74	(1978) = 0,872	0,38
Saviveiksmingumas	4,11	0,98	4,04	0,90	(1978) = 1,679	0,09
Viltis	3,87	0,94	3,79	0,92	(1978) = 1,783	0,07
Atsparumas	4,04	0,865	4,02	0,78	(1978) = 0,599	0,54
Optimizmas	4,33	0,81	4,37	0,78	(1978) = -1,281	0,20

Siekiant patikrinti atjautos sau modelio faktorių struktūrą, buvo atlikta keleriopa patvirtinančioji faktorinė analizė (n=1006). Išanalizuota atjautos sau skalės (SCS) šių modelių struktūra: 1) dviejų faktorių SCS modelis: geranoriškumas sau ir savikritika (po 5 teiginius faktoriuje); 2) dviejų faktorių SCS modelis: bendražmogiškumas ir atsiskyrimas (po 4 teiginius faktoriuje); 3) dviejų faktorių SCS modelis: dėmesingas įsisąmoninimas ir perteklinis tapatinimasis (po 4 teiginius faktoriuje); 4) dviejų faktorių SCS modelis: 1) geranoriškumas sau, bendražmogiškumas, dėmesingas įsisąmoninimas ir 2) savikritika, atsiskyrimas, perteklinis tapatinimasis (po 13 teiginių faktoriuje); 5) vieno faktoriaus SCS modelis: bendra atjauta sau (26 teiginiai); 6) trijų faktorių SCS modelis: 1) geranoriškumas sau ne savikritika (po 5 teiginius faktoriuje), 2) bendražmogiškumas ne atsiskyrimas (po 4 teiginius faktoriuje), 3) dėmesingas įsisąmoninimas ne perteklinis tapatinimasis (po 4 teiginius faktoriuje), 7) šešių faktorių SCS modelis: geranoriškumas sau, savikritika, bendražmogiškumas, atsiskyrimas, dėmesingas įsisąmoninimas ir perteklinis tapatinimasis. Deja, išanalizavus visus SCS modelius paaiškėjo, kad disertacijos duomenys nepatvirtino atjautos sau originalios šešių faktorių struktūros. Patvirtinančioji faktorinė analizė leido įrodyti SCS vieno, dviejų ir trijų faktorių modelių struktūrą. Modelių tinkamumo (angl., *model fit*) indeksai pateikti žemiau esančioje lentelėje.

8 lentelė. Atjautos sau skalės (SCS) modelių tinkamumo indeksai

SCS Modelis	$\chi^2$	df	CFI	TLI	NFI	RMSEA [90% CI]
1, Dviejų faktorių SCS modelis: geranoriškumas sau ir savikritika	38415,822	45	0,979	0,972	0,978	0,149 [0,140-0,158]
2, Dviejų faktorių SCS modelis: bendražmogiškumas ir atsiskyrimas	24575,941	28	0,997	0,995	0,996	0,064 [0,052-0,076]
3, Dviejų faktorių SCS modelis: dėmesingas įsisąmoninimas ir perteklinis tapatinimasis	24459,566	28	0,998	0,997	0,997	0,048 [0,036-0,061]
4, Dviejų faktorių SCS modelis: 1) geranoriškumas sau, bendražmogiškumas, dėmesingas įsisąmoninimas; 2) savikritika, atsiskyrimas, perteklinis tapatinimasis	6007,256	299	0,970	0,967	0,968	0,134 [0,131-0,137]
5, Vieno faktoriaus SCS modelis: bendra atjauta sau	2826,609	355	0,989	0,988	0,978	0,065 [0,058-0,072]
6, Trijų faktorių SCS modelis: 1) geranoriškumas sau ne savikritika, 2) bendražmogiškumas ne atsiskyrimas, 3) dėmesingas įsisąmoninimas ne perteklinis tapatinimasis	556,090	272	0,970	0,966	0,968	0,135 [0,132-0,138]

Disertacijos tyrime taip pat buvo tikrinama, ar atjauta sau ir jos komponentai: geranoriškumas sau, savikritika, bendražmogiškumas, atsiskyrimas, dėmesingas įsisąmoninimas ir perteklinis tapatinimasis skiriasi vyrų ir moterų imtyse. Nepriklausomų imčių T testas (angl., *an independent-samples T-test*) atskleidė, kad statistiškai reikšmingų skirtumų vyrų ir moterų grupėse nenustatyta. Šie duomenys pateikiami žemiau esančioje lentelėje.

9 lentelė. Atjautos sau ir jos komponentų: geranoriškumo sau, savikritikos, bendražmogiškumo, atsiskyrimo, budrumo ir perteklinio tapatinimosi rodikliai vyrų ir moterų grupėse

	Vyrų grupė		Moterų grupė		t	df	p reikšmė
	Vidurkis	Stand. nuokry- pis	Vidurkis	Stand. nuo- krypis			
Kintamieji							
Atjauta sau	2,86	0,65	3,01	0,48	1,682	159,679	0,08
Geranoriškumas sau	2,95	0,69	2,88	0,85	0,624	165,560	0,53
Savikritika	3,13	0,71	3,30	0,91	-1,385	164,577	0,16
Bendražmogiškumas	3,29	0,86	3,38	0,78	-0,698	172	0,48
Atsiskyrimas	3,33	0,92	3,53	1,03	-1,352	172	0,17
Dėmesingas įsisąmoninimas	3,50	0,64	3,69	0,75	1,340	172	0,19
Perteklinis tapatinimasis	3,20	0,85	3,59	0,87	-2,983	172	0,06

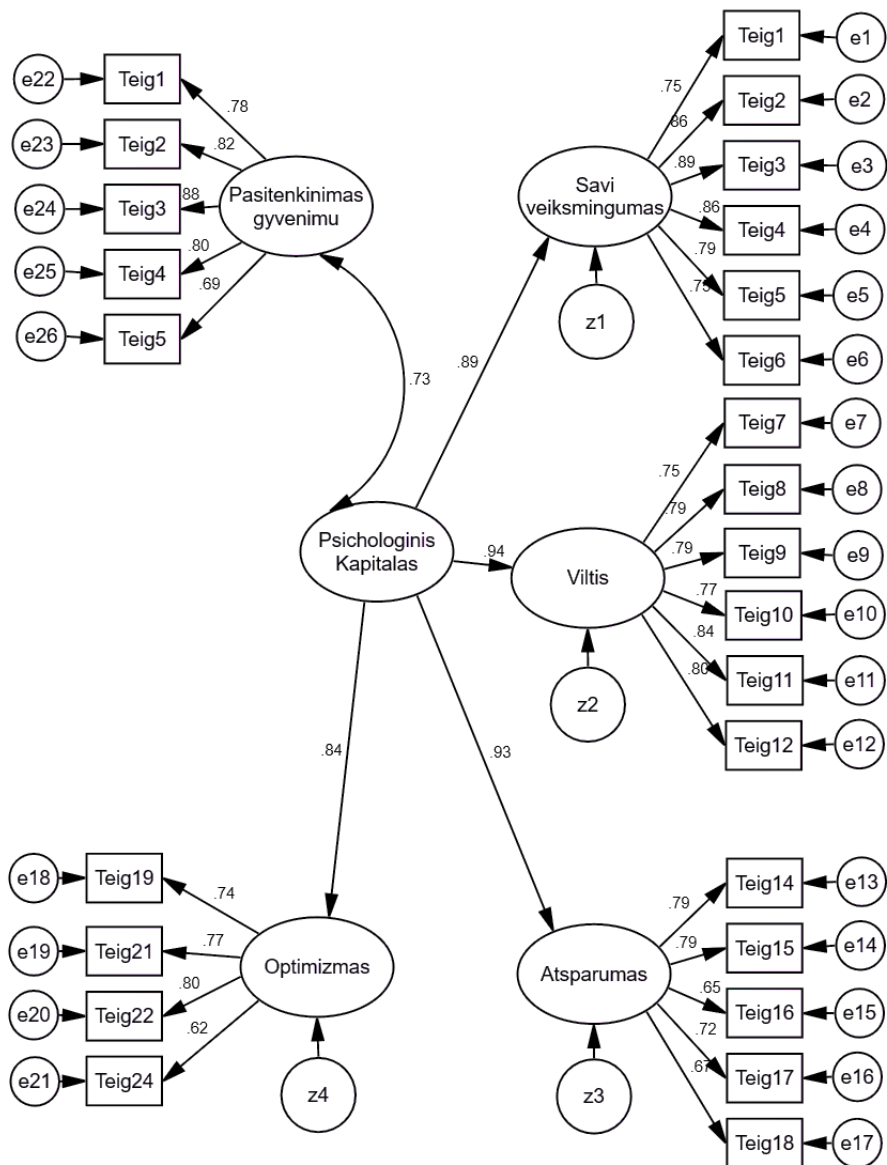
Apibendrinant, šio tyrimo PCQ-24 ir Lith-PCQ-21 duomenys patvirtina bendrą psichologinio kapitalo faktorių struktūrą, kurią sudaro keturi komponentai: saviveiksmingumas, viltis, atsparumas ir optimizmas. Taip pat atskleisti atjautos sau vieno, dviejų ir trijų faktorių modeliai. Atliktu tyrimu nenustatyta psichologinio kapitalo ir atjautos sau skirtumų vyrų ir moterų imtyse.

## 4.2. Psichologinio kapitalo sąsajos su hedonine ir eudemonine gerove

Siekiant patikrinti, ar psichologinis kapitalas ir jo komponentai – saviveiksmingumas, viltis, optimizmas ir psichologinis atsparumas yra teigiamai susiję su jaunų suaugusiųjų hedonine ir eudemonine psichologine gerove (*1 ginamasis teiginys*), buvo atliktos kelių tyrimo imčių duomenų analizės.

### 4.2.1. Psichologinio kapitalo sąsajos su hedonine gerove

Preliminarios psichologinio kapitalo ir hedoninės gerovės (pasitenkinimo gyvenimu) sąsajos pirmiausiai buvo tikrinamos bendroje imtyje ( $n=2003$ ). Taigi, buvo sukurtas modelis, atskleidžiantis sąsajas tarp dviejų latentinių kintamųjų: Lith-PCQ-21 (4 faktoriai, sudaryti iš 21 teiginio) ir pasitenkinimo gyvenimu (SWLS) (1 faktorius, sudarytas iš 5 teiginių). Disertacijos duomenys patvirtina modelį:  $\chi^2=3088,762$ ;  $DF=294$ ;  $TLI=0,913$ ;  $NFI=0,914$ ;  $RMSEA=0,070$  [0,068-0,073];  $CFI=0,922$ ;  $SRMR=0,0469$ . Modelio standartizuoti duomenys pateikiami 4 paveiksle.



4 pav. Modelio, atskleidžiančio sąsajas tarp Lith-PCQ-21 ir SWLS latentinių kintamųjų standartizuoti rezultatai:  $\chi^2=3088,762$ ;  $DF=294$ ;  $TLI=0,913$ ;  $NFI=0,914$ ;  $RMSEA=0,070$  [0,068-0,073];  $CFI=0,922$ ;  $SRMR=0,0469$

Siekiant atskleisti psichologinio kapitalo sąsajas su hedonine gerove jaunų suaugusiųjų imtyje, buvo atliktos dviejų tyrimo imčių koreliacinės analizės ir struktūrinis lygčių modeliavimas (SEM). Koreliacinių analizių rezultatai pateikti žemiau esančiose

10 ir 11 lentelėse, iš kurių galime matyti, kad vienoje imtyje (N = 180) psichologinis kapitalas ir jo komponentai yra teigiamai susiję su pasitenkinimu gyvenimu ir pozityviu emociniu patyrimu bei neigiamai susiję su negatyviu emociniu patyrimu. Kitoje imtyje (N = 159) psichologinis kapitalas ir jo komponentai (išskyrus optimizmą) yra teigiamai susiję su pasitenkinimu gyvenimu ir pozityviu emociniu patyrimu. Sudarius SEM modelius atsiskleidė panašios tendencijos, t.y. abiejose imtyse psichologinis kapitalas yra susijęs su hedonine gerove. Abu modeliai patenkinamai tiko duomenims. SEM rezultatai pateikti 5 paveiksle (N=159) ir 6 paveiksle (N=180).

10 lentelė. Spearman koreliacijos tarp psichologinio kapitalo ir hedoninės gerovės (N=159)

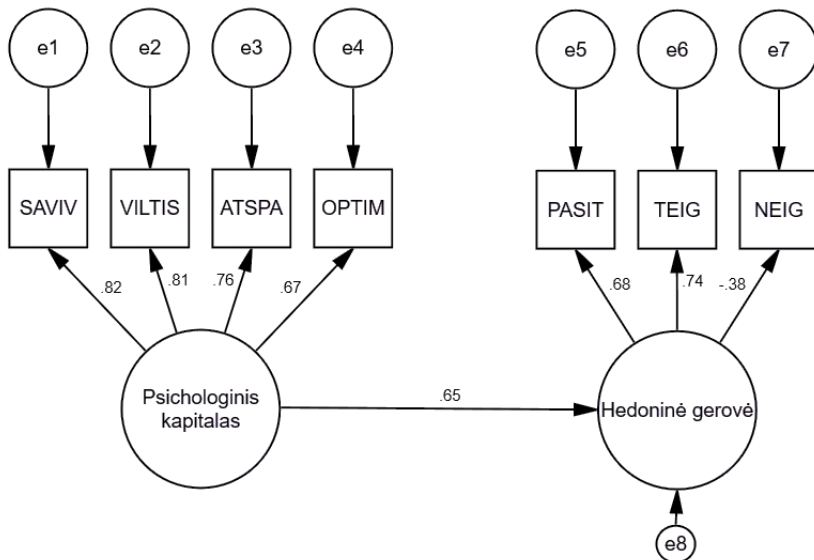
	<b>Pasitenkinimas gyvenimu</b>	<b>Pozityvus emocinis patyrimas</b>	<b>Negatyvus emocinis patyrimas</b>
Psichologinis kapitalas	0,418**	0,401**	-0,225
Viltis	0,534**	0,332**	0,130
Saviveiksmingumas	0,400**	0,367**	-0,190
Atsparumas	0,323**	0,401**	-0,226
Optimizmas	0,142	0,265**	-0,25

\* < 0,05, \*\* < 0,01.

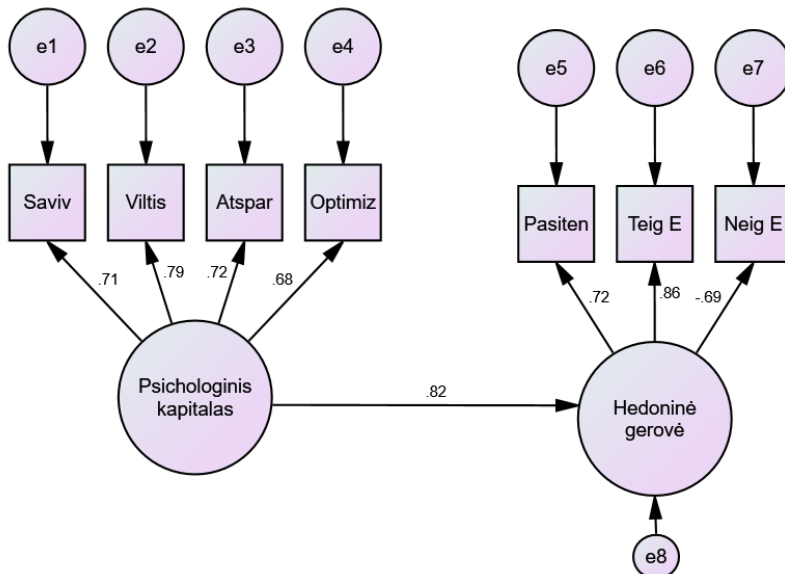
11 lentelė. Spearman koreliacijos tarp psichologinio kapitalo ir hedoninės gerovės (N=180)

	<b>Pasitenkinimas gyvenimu</b>	<b>Pozityvus emocinis patyrimas</b>	<b>Negatyvus emocinis patyrimas</b>
Psichologinis kapitalas	0,633	0,61**	-0,47**
Viltis	0,62**	0,52**	-40**
Saviveiksmingumas	0,45**	0,45**	-0,30**
Atsparumas	0,43**	0,48**	-0,34**
Optimizmas	0,51**	0,52**	-0,47**

\* < 0,05, \*\* < 0,01.



5 pav. Modelio, atskleidžiančio sąsajas tarp psichologinio kapitalo ir hedoninės gerovės SEM rezultatai (N=159):  $\chi^2=59,874$ ;  $DF=13$ ;  $TLI=0,752$ ;  $NFI=0,863$ ;  $CFI=0,885$ ;  $RMSEA=0,151$  [0,114-0,191]



6 pav. Modelio, atskleidžiančio sąsajas tarp psichologinio kapitalo ir hedoninės gerovės SEM rezultatai (N=180):  $\chi^2=54,272$ ;  $DF=13$ ;  $TLI=.833$ ;  $NFI=.903$ ;  $CFI=.923$ ;  $RMSEA=.130$  [.095-.166]

#### 4.2.2. Psichologinio kapitalo sąsajos su eudemonine gerove

Siekiant atskleisti psichologinio kapitalo sąsajas su eudemonine gerove jaunų suaugusiųjų imtyje, buvo atliktos dviejų tyrimo imčių koreliacinės analizės ir struktūrinis lygčių modeliavimas (SEM). Koreliacinių analizių rezultatai pateikti 12 ir 13 lentelėse, iš kurių galime matyti, kad abiejose imtyse psichologinis kapitalas ir beveik visi jo komponentai yra teigiamai susiję su eudemonine gerove. Vienoje imtyje (N=180) optimizmas nėra susijęs su autonomija. Sudarius SEM modelius atsiskleidė panašios tendencijos, t.y. abiejose imtyse psichologinis kapitalas yra susijęs su eudemonine gerove. Abu SEM modeliai yra patenkinami. Vieno modelio (N=159) tinkamumo indeksai (išskyrus RMSEA) gerai tiko duomenims, kito (N=180) – patenkinamai tiko duomenims. SEM rezultatai pateikti 7 paveiksle (N=159) ir 8 paveiksle (N=180).

12 lentelė. Spearman koreliacijos tarp psichologinio kapitalo ir eudemoninės gerovės (N=159)

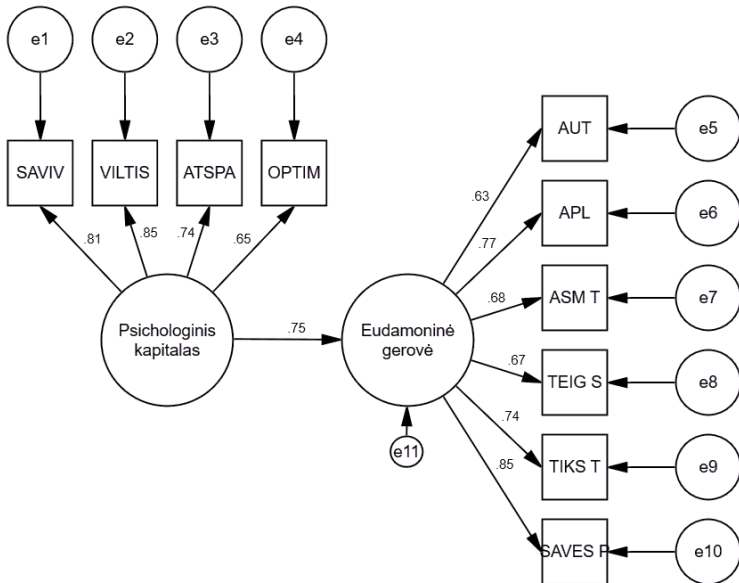
	Autonomija	Aplinkos valdymas	Asmeninis tobulėjimas	Pozityvūs santykiai	Tikslo turėjimas	Savęs priėmimas
Psichologinis kapitalas	0,453**	0,449	0,415**	0,342**	0,543**	0,566**
Viltis	0,465**	0,511**	0,402**	0,407**	0,645**	0,604**
Saviveiksmingumas	0,440**	0,411**	0,380**	0,258**	0,468**	0,498**
Atsparumas	0,369**	0,378**	0,396**	0,250**	0,396**	0,485**
Optimizmas	0,229**	0,230**	0,277**	0,249**	0,345**	0,306**

\* < 0,05, \*\* < 0,01.

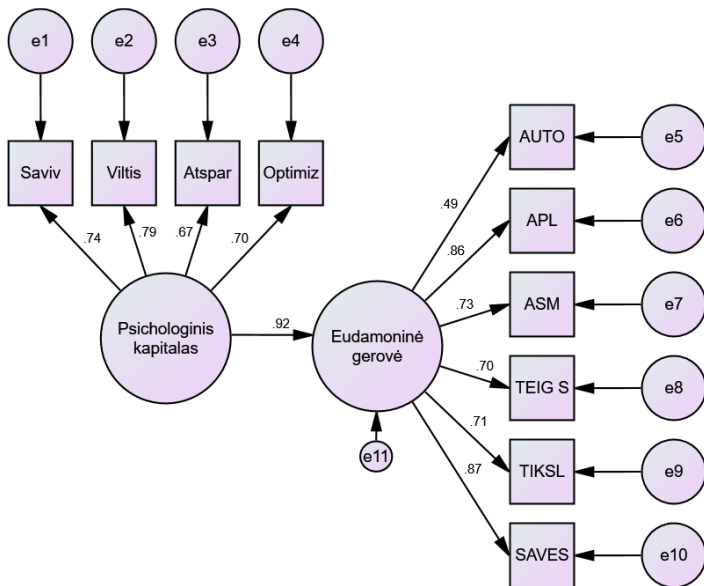
13 lentelė. Spearman koreliacijos tarp psichologinio kapitalo ir eudemoninės gerovės (N=180)

	Autonomija	Aplinkos valdymas	Asmeninis tobulėjimas	Pozityvūs santykiai	Tikslo turėjimas	Savęs priėmimas
Psichologinis kapitalas	0,401**	0,699**	0,636**	0,563	0,605**	0,719**
Viltis	0,455**	0,699**	0,509**	0,471**	0,611	0,619**
Saviveiksmingumas	0,453**	0,593**	0,531	0,466**	0,476**	0,566**
Atsparumas	0,253**	0,514**	0,418**	0,336**	0,319**	0,469**
Optimizmas	0,246	0,532**	0,584**	0,475**	0,508**	0,611**

\* < 0,05, \*\* < 0,01.



7 pav. Modelio, atskleidžiančio sąsajas tarp psichologinio kapitalo ir eudemoninės gerovės SEM rezultatai (N=159):  $\chi^2=74,635$ ;  $DF=34$ ;  $TLI=0,915$ ;  $NFI=0,910$ ;  $CFI=0,947$ ;  $RMSEA=0,087$  [0,060-0,114]



8 pav. Modelio, atskleidžiančio sąsajas tarp psichologinio kapitalo ir eudemoninės gerovės SEM rezultatai (N=180):  $\chi^2=130,925$ ;  $DF=34$ ;  $TLI=0,838$ ;  $NFI=0,872$ ;  $CFI=0,900$ ;  $RMSEA=0,123$  [0,101-0,145]

Apibendrinant, skirtingų tyrimo imčių analizės duomenys patvirtino, kad psichologinis kapitalas ir jo komponentai – saviveiksmingumas, viltis, psichologinis atsparumas ir optimizmas yra teigiamai susiję su jaunų suaugusiųjų hedonine ir eudemonine psichologine gerove.

### 4.3. Atjautos sau sąsajos su hedonine ir eudemonine psichologine gerove

Siekiant patikrinti, ar atjautos pozityvūs komponentai: geranoriškumas sau, bendražmogiškumas ir dėmesingas įsisąmoninimas yra teigiamai susiję su hedonine ir eudemonine psichologine gerove, o atjautos negatyvūs komponentai: savikritika, atsiskyrimas ir perteklinis tapatinimasis yra neigiamai susiję su jaunų suaugusiųjų hedonine ir eudemonine psichologine gerove (*2 ginamasis teiginys*), buvo atliktos kelių tyrimo imčių duomenų analizės.

#### 4.3.1 Atjautos sau sąsajos su hedonine gerove

Siekiant atskleisti atjautos sau sąsajas su hedonine gerove jaunų suaugusiųjų imtyje, buvo atliktos dviejų tyrimo imčių koreliacinės analizės ir struktūrinis lygčių modeliavimas (SEM). Žemiau esančiose 14 ir 15 lentelėse matyti, kad abeiose imtyse atjauta sau yra teigiamai susijusi su hedonine gerove. Vienoje imtyje (N=159) atskleista atjautos sau skalės trumposios versijos (12 teiginių) pozityvios koreliacijos su pasitenkinimu gyvenimu bei pozityviu emociniu patyrimu bei neigiama koreliacija su negatyviu emociniu patyrimu. Kitoje imtyje (N=180) atskleista atjautos sau skalės ilgosios versijos (26 teiginiai) ir pozityvių atjautos sau komponentų: geranoriškumo sau, bendražmogiškumo ir dėmesingo įsisąmoninimo teigiamos koreliacijos su pasitenkinimu gyvenimu bei pozityviu emociniu patyrimu ir atskleistos neigiamos koreliacijos su negatyviu emociniu patyrimu. Taip pat šioje imtyje nustatyta negatyvių atjautos sau komponentų: savikritikos, atsiskyrimo ir perteklinio tapatinimosi neigiamos koreliacijos su pasitenkinimu gyvenimu bei pozityviu emociniu patyrimu ir nustatytos teigiamos koreliacijos su negatyviu emociniu patyrimu. Sudarius SEM modelius atsiskleidė panašios tendencijos, t.y. abieiose imtyse atjauta sau yra susijusi su hedonine gerove. Abu SEM modeliai yra patenkinami. Vieno modelio (N=159) tinkamumo indeksai (išskyrus TLI) gerai tiko duomenims, kito (N=180) – patenkinamai tiko duomenims. SEM rezultatai pateikti 9 paveiksle (N=159) ir 10 paveiksle (N=180).

14 lentelė. Spearman koreliacijos tarp atjautos sau ir hedoninės gerovės (N=159)

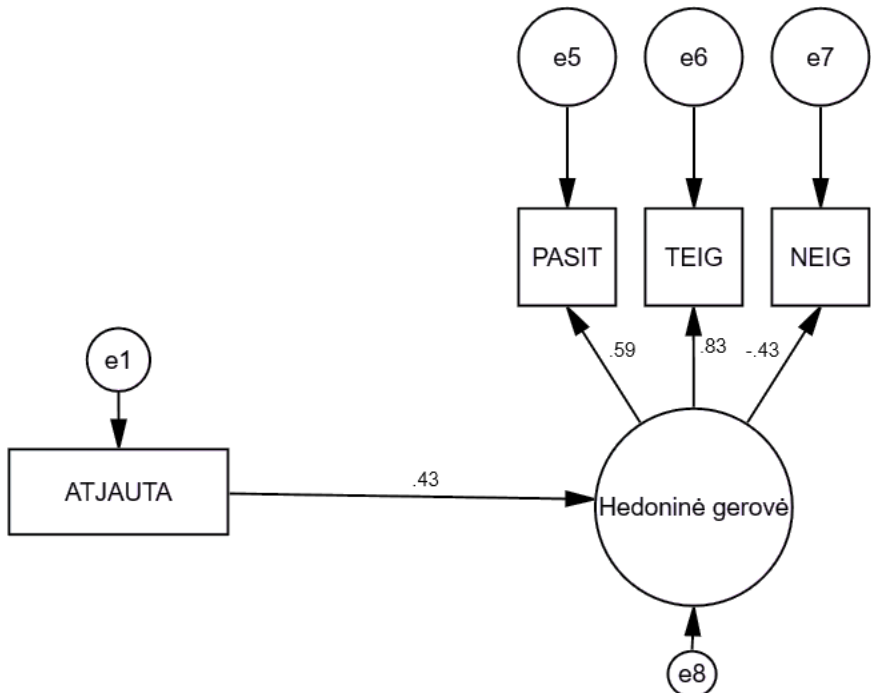
	Pasitenkinimas gyvenimu	Pozityvus emocinis patyrimas	Negatyvus emocinis patyrimas
Atjauta sau	0,307**	0,300**	-0,308**

\* < 0,05, \*\* < 0,01.

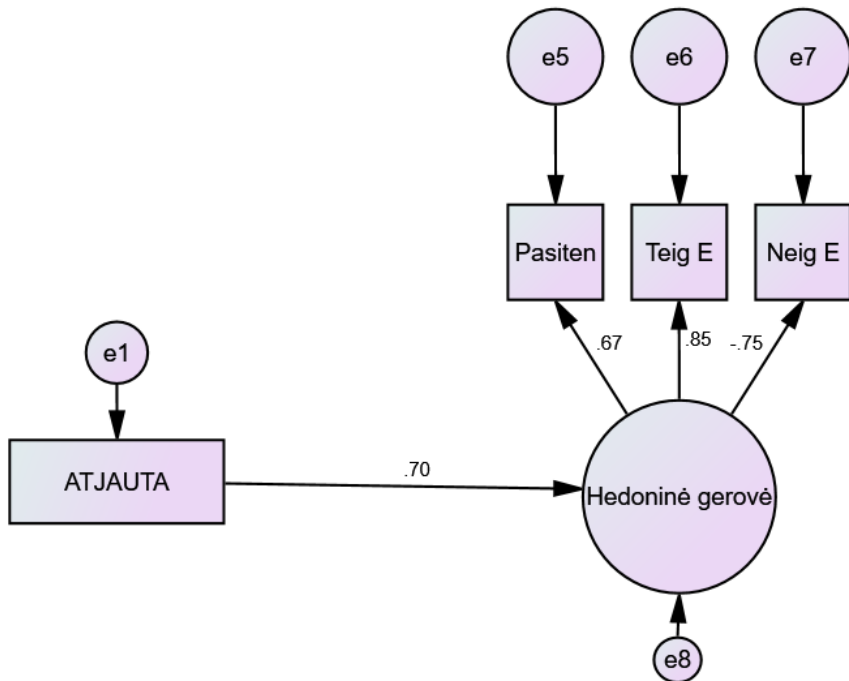
15 lentelė. Spearman koreliacijos tarp atjautos sau ir eudemoninės gerovės (N=180)

	<b>Pasitenkinimas gyvenimu</b>	<b>Pozityvus emocinis patyrimas</b>	<b>Negatyvus emocinis patyrimas</b>
Atjauta sau	0,517	0,55**	-0,576**
Geranoriškumas sau	0,531**	0,525**	-0,414**
Savikritika	-0,403**	-0,337**	0,468**
Bendražmogiškumas	0,524**	0,438**	-0,307**
Atsiskyrimas	-0,413**	-0,440**	0,543
Dėmesingas įsisaŃmoninimas	0,545**	0,459	-0,386
Perteklinis tapatinimasis	-0,4233**	-0,368**	0,538**

\* < 0,05, \*\* < 0,01.



9 pav. Modelio, atskleidžiančio sąsajas tarp atjautos sau ir hedoninės gerovės SEM rezultatai (N=159):  $\chi^2=3,696$ ;  $DF=2$ ;  $TLI=0,897$ ;  $NFI=0,960$ ;  $CFI=0,979$ ;  $RMSEA=0,073$  [0,000-0,189]



10 pav. Modelio, atskleidžiančio sąsajas tarp atjautos sau ir hedoninės gerovės SEM rezultatai (N=180):  $\chi^2=13,268$ ;  $DF=2$ ;  $TLI=0,788$ ;  $NFI=0,952$ ;  $CFI=0,958$ ;  $RMSEA=0,173$  [0,093-0,266]

#### 4.3.2. Atjautos sau sąsajos su eudemonine gerove

Siekiant atskleisti atjautos sau sąsajas su eudemonine gerove jaunų suaugusiųjų imtyje, taip pat buvo atliktos dviejų tyrimo imčių koreliacinės analizės ir struktūrinis lygčių modeliavimas (SEM). Žemiau esančioje 16 lentelėje matyti, kad vienoje imtyje (N=159) nustatyta atjautos sau pozityvios koreliacijos su savęs priėmimu ir tikslu gyvenime. Kitoje imtyje (N=180) nustatyta autonomiškumo, aplinkos valdymo, asmeninio tobulėjimo, pozityvių santykių ir savęs priėmimo teigiamos koreliacijos su atjauta sau ir pozityviais atjautos sau komponentais: geranoriškumu sau, bendražmogiškumu ir dėmesingu įsisąmoninimu bei nustatytos neigiamos koreliacijos su negatyviais atjautos sau komponentais: savikritika, atsiskyrimu ir pertekliniu tapatinimusi. Šie duomenys pateikti 17 lentelėje. Sudarius SEM modelius atsiskleidė panašios tendencijos, t.y. abiejose imtyse atjauta sau yra susijusi su eudemonine gerove. Abu SEM modeliai yra patenkinami. Vieno modelio (N=159) tinkamumo indeksai (išskyrus RMSEA) gerai tiko duomenims, kito (N=180) – patenkinamai tiko duomenims. SEM rezultatai pateikti 11 paveiksle (N=159) ir 12 paveiksle (N=180).

16 lentelė. Spearman koreliacijos tarp atjautos sau ir eudemonines gerovės (N=159)

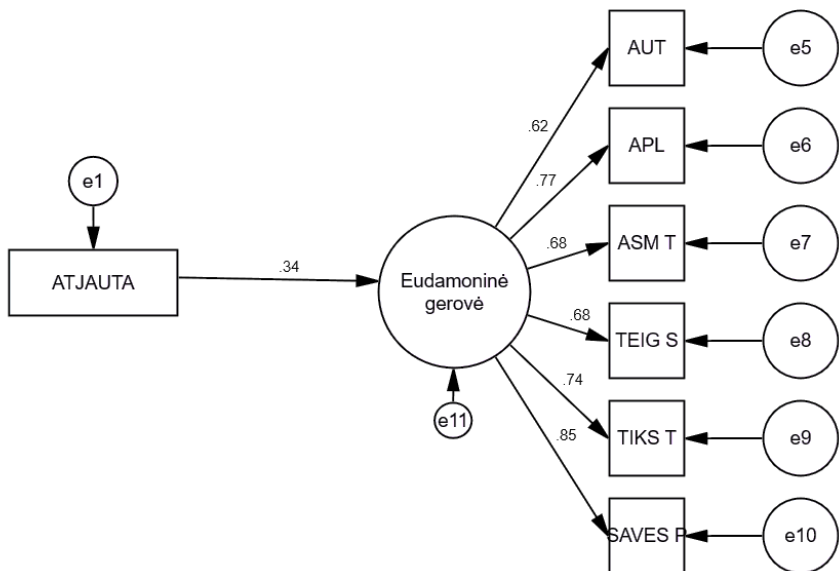
	Autonomija	Aplinkos valdymas	Asmeninis tobulėjimas	Pozityvūs santykiai	Tikslo turėjimas	Savęs priėmimas
Atjauta sau	0,271	0,225	0,162	0,136	0,328**	0,299**

\* < 0,05, \*\* < 0,01.

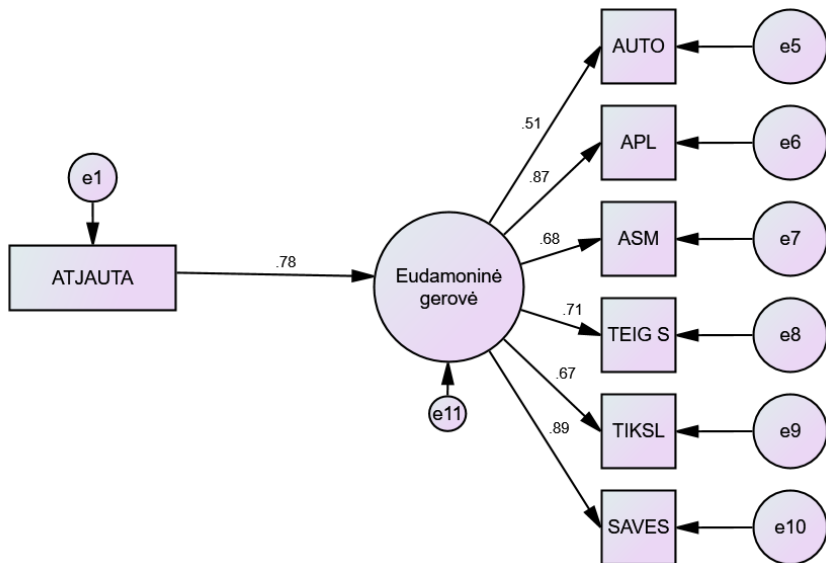
17 lentelė. Spearman koreliacijos tarp atjautos sau ir eudemonines gerovės (N=180)

	Autonomija	Aplinkos valdymas	Asmeninis tobulėjimas	Pozityvūs santykiai	Tikslo turėjimas	Savęs priėmimas
Atjauta sau	0,473**	0,679**	0,441**	0,552**	0,513**	0,718**
Geranoriškumas sau	0,325**	0,530**	0,301**	0,419**	0,286**	0,553**
Savikritika	-0,441**	-0,525**	-0,281**	-0,402**	-0,273**	-0,500**
Bendražmogiškumas	0,139	0,415**	0,352**	0,406**	0,327**	0,449**
Atsiskyrimas	-0,471**	-0,625**	-0,390**	-0,492**	-0,435**	-0,674**
Dėmesingas įsisąmoninimas	0,334**	0,459**	0,403**	0,473**	0,463**	0,514**
Perteklinis tapatinimasis	-0,276**	-0,645**	-0,475**	-0,428**	-0,319**	-0,618**

\* < 0,05, \*\* < 0,01.



11 pav. Modelio, atskleidžiančio sąsajas tarp atjautos sau ir eudemoninės gerovės SEM rezultatai (N=159):  $\chi^2=33.024$ ;  $DF=14$ ;  $TLI=.910$ ;  $NFI=.927$ ;  $CFI=.955$ ;  $RMSEA=.093$  [.052-.134]



12 pav. Modelio, atskleidžiančio sąsajas tarp atjautos sau ir eudemoninės gerovės SEM rezultatai (N=180):  $\chi^2=56.438$ ;  $DF=14$ ;  $TLI=.870$ ;  $NFI=.917$ ;  $CFI=.935$ ;  $RMSEA=0,127 [0,093-0,162]$

Apibendrinant, skirtingų tyrimo imčių analizės duomenys patvirtino, kad bendra atjauta sau ir jos pozityvūs komponentai yra teigiamai susiję su hedonine ir eudemonine psichologine gerove.

#### 4.4. Jaunų suaugusiųjų psichologinio kapitalo, atjautos sau ir hedoninės bei eudemoninės gerovės pokytis pritaikius psichologinio kapitalo intervenciją

Siekiant patikrinti, ar jaunų suaugusiųjų psichologinis kapitalas, atjauta sau ir hedoninė bei eudemoninė gerovė kinta (didėja) pritaikius psichologinio kapitalo intervenciją ir nesumažėja praėjus 1 mėnesiui nuo intervencijos (3 *ginamasis teiginys*), buvo atlikta intervencinio tyrimo duomenų analizė. Skaičiuojant intervencinio tyrimo rezultatus buvo naudojama 19 psichologinius konstruktus nusakančių kintamųjų. Visi kintamieji buvo vertinti visų matavimų metu (iš viso tris kartus).

*18 lentelė. Psichologinio kapitalo ir jo komponentų vidurkiai ir standartiniai nuokrypiai prieš psichologinio kapitalo intervenciją, po intervencijos ir praėjus mėnesiui po intervencijos*

Kintamieji	T1		T2		T3	
	Vidurkis	Stand. nuokrypis	Vidurkis	Stand. nuokrypis	Vidurkis	Stand. nuokrypis
Psichologinis kapitalas	4,38	0,46	4,44	0,56	4,40	0,51
Saviveiksmingumas	4,36	0,71	4,38	0,72	4,37	0,71
Viltis	4,15	0,66	4,27	0,78	4,23	0,75
Atsparumas	4,38	0,58	4,37	0,63	4,39	0,61
Optimizmas	4,64	0,63	4,74	0,69	4,60	0,64

Psichologinio kapitalo intervencijos dalyvių atjautos sau subskalių: geranoriškumo, savikritikos, bendražmogiškumo, atsiskyrimo, budrumo, perteklinio tapatinimosi vidurkiai ir standartiniai nuokrypiai pateikiami 19 lentelėje.

*19 lentelė. Atjautos sau ir jos komponentų vidurkiai ir standartiniai nuokrypiai prieš psichologinio kapitalo intervenciją, po intervencijos ir praėjus mėnesiui po intervencijos*

Kintamieji	T1		T2		T3	
	Vidurkis	Stand. nuokrypis	Vidurkis	Stand. nuokrypis	Vidurkis	Stand. nuokrypis
Atjauta sau	2,93	0,54	2,98	0,61	3,04	0,51
Geranoriškumas sau	3,03	0,67	3,04	0,81	3,11	0,83
Savikritika	3,26	0,72	3,20	0,74	3,15	0,74
Bendražmogiškumas	3,19	0,27	3,25	0,76	3,25	0,76
Atsiskyrimas	3,27	0,81	3,15	0,85	3,09	0,49
Dėmesingas įsisaŃmoninimas	3,50	0,61	3,45	0,60	3,55	0,55
Perteklinis tapatinimasis	3,48	0,75	3,43	0,76	3,40	0,68

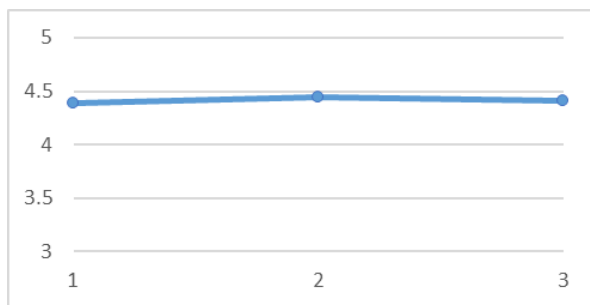
Psichologinio kapitalo intervencijos dalyvių hedoninės gerovės (pasitenkinimo gyvenimu, pozityvaus emocinio patyrimo, negatyvaus emocinio patyrimo), ir eudemoninės gerovės (autonomijos, aplinkos kontrolės, asmeninio augimo, pozityvių santykių, tikslo turėjimo, savęs priėmimo) vidurkiai ir standartiniai nuokrypiai pateikiami 20 lentelėje.

20 lentelė. Hedoninės ir eudemoninės gerovės komponentų vidurkiai ir standartiniai nuokrypiai prieš psichologinio kapitalo intervenciją, po intervencijos ir praėjus mėnesiui po intervencijos

Kintamieji	T1		T2		T3	
	Vidurkis	Stand. nuokrypis	Vidurkis	Stand. nuokrypis	Vidurkis	Stand. nuokrypis
Pasitenkinimas gyvenimu	4,72	1,30	4,66	1,27	4,66	1,26
Pozityvus emocinis patyrimas	3,63	0,66	3,75	0,61	0,37	0,66
Negatyvus emocinis patyrimas	0,254	0,67	2,66	0,72	2,66	0,72
Autonomija	3,72	0,70	3,87	0,68	3,77	0,70
Aplinkos kontrolė	3,90	0,67	3,93	0,76	3,90	0,69
Asmeninis augimas	4,58	0,65	4,66	0,63	4,63	0,63
Pozityvūs santykiai	4,22	0,67	4,21	0,72	4,25	0,66
Tikslo turėjimas	4,30	0,81	4,31	0,78	4,34	0,85
Savęs priėmimas	4,06	0,71	4,22	0,79	4,09	0,80

Toliau pateikiama visų kintamųjų: psichologinio kapitalo, atjautos sau ir psichologinės gerovės komponentų rodikliai skirtingais laiko momentais psichologinio kapitalo intervencijos imtyje. Deja reikšmingų skirtumų nebuvo nustatyta.

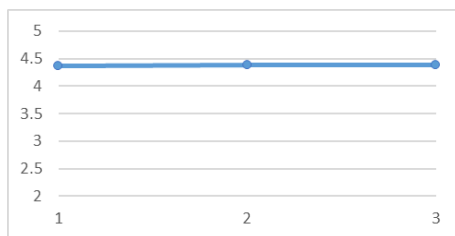
*Psichologinis kapitalas.* Analizuojant bendrą psichologinį kapitalą psichologinio kapitalo intervencijos imtyje prieš intervenciją, po intervencijos ir praėjus mėnesiui po intervencijos Greenhouse-Geisser koreguotų laisvės laipsnių analizė (Mauchly sferiškumo kriterijus  $\chi^2(2)=12,889$ ,  $p=0,002$ ) atskleidė, kad vidurkiai statistiškai reikšmingai nesiskiria skirtingais laiko momentais ( $F(1,613, 77,419)=0,669$ ,  $p=0,512$ ). Psichologinio kapitalo vidurkiai skirtingais laiko momentais psichologinio kapitalo intervencijos imtyje grafiškai pavaizduoti 13 paveiksle.



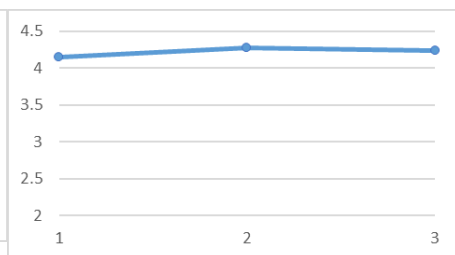
12 pav. Psichologinio kapitalo vidurkiai skirtingais laiko momentais psichologinio kapitalo intervencijos imtyje

*Saviveiksmingumas.* Greenhouse-Geisser koreguotų laisvės laipsnių analizė (Mauchly sferiškumo kriterijus  $\chi^2(2)=12,889$ ,  $p=0,002$ ) atskleidė, kad psichologinio kapitalo intervencinėje imtyje saviveiksmingumo vidurkiai statistiškai reikšmingai nesiskiria skirtingais laiko momentais ( $F(1,699, 81,549)=0,039$ ,  $p=0,942$ ). Saviveiksmingumo vidurkiai skirtingais laiko momentais psichologinio kapitalo intervencijos imtyje grafiškai pavaizduoti 13 paveiksle.

*Viltis.* Blokuotų duomenų dvifaktorišės dispersinės analizės (ANOVA) rezultatai parodė, kad psichologinio kapitalo intervencijos imtyje vilties vidurkiai statistiškai reikšmingai nesiskiria skirtingais laiko momentais ( $F(2,96)=1,421$ ,  $p=0,246$ ). Vilties vidurkiai skirtingais laiko momentais psichologinio kapitalo intervencijos imtyje grafiškai pavaizduoti 14 paveiksle.



13 pav. Saviveiksmingumo vidurkiai skirtingais laiko momentais psichologinio kapitalo intervencijos imtyje

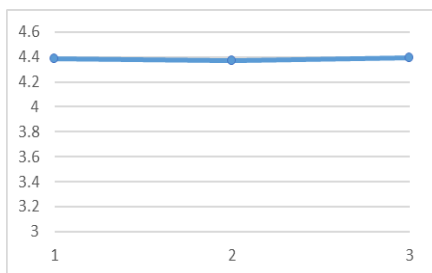


14 pav. Vilties vidurkiai skirtingais laiko momentais psichologinio kapitalo intervencijos imtyje

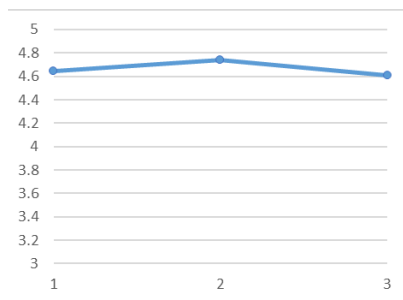
*Atsparumas.* Remiantis blokuotų duomenų dvifaktorišės dispersinės analizės (ANOVA) rezultatais nustatyta, kad psichologinio kapitalo intervencijos imtyje Atsparumo vidurkiai statistiškai reikšmingai nesiskiria skirtingais laiko momentais ( $F(2,96)=0,071$ ,  $p=0,932$ ). Atsparumo vidurkiai skirtingais laiko momentais psichologinio kapitalo intervencijos imtyje grafiškai pavaizduoti 15 paveiksle.

*Optimizmas.* Greenhouse-Geisser koreguotų laisvės laipsnių analizė (Mauchly sferiškumo kriterijus  $\chi^2(2)=40,614$ ,  $p=0,000$ ) atskleidė, kad psichologinio kapitalo

intervencinėje imtyje optimizmo vidurkiai statistiškai reikšmingai nesiskiria skirtingais laiko momentais ( $F(1,267, 60,814)=2,004, p=0,154$ ). Optimizmo vidurkiai skirtingais laiko momentais psichologinio kapitalo intervencijos imtyje grafiškai pavaizduoti 16 paveiksle.



15 pav. Atsparumo vidurkiai skirtingais laiko momentais psichologinio kapitalo intervencijos imtyje

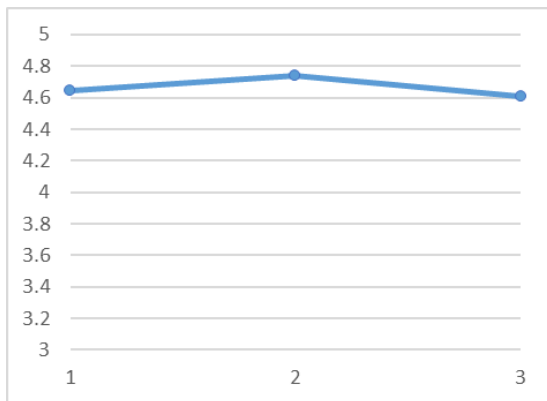


16 pav. Optimizmo vidurkiai skirtingais laiko momentais psichologinio kapitalo intervencijos imtyje

Apibendrinant galima teigti, kad šio tyrimo duomenys parodė, jog psichologinio kapitalo intervencijos imtyje po intervencijos ir po mėnesio psichologinis kapitalas bei jo komponentai: saviveiksmingumas, viltis, atsparumas ir optimizmas skirtingais laiko momentais išliko nepakitę.

Toliau buvo analizuota atjautos sau ir jos komponentų: geranoriškumo, savikritikos, bendražmogiškumo, atsiskyrimo, budrumo ir perteklinio tapatinimosi rodikliai skirtingais laiko momentais psichologinio kapitalo intervencinėje imtyje.

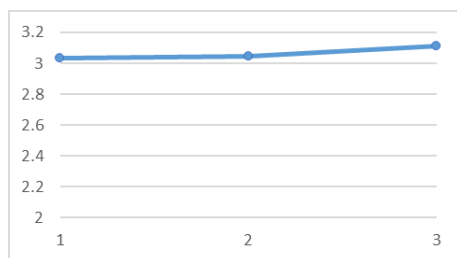
*Atjauta sau.* ANOVA testo rezultatai parodė, kad psichologinio kapitalo intervencijos imtyje atjautos sau vidurkiai statistiškai reikšmingai nesiskiria skirtingais laiko momentais ( $F(2,96)=2,661, p=0,075$ ). Atjautos sau vidurkiai skirtingais laiko momentais psichologinio kapitalo intervencijos imtyje grafiškai pavaizduoti 17 paveiksle.



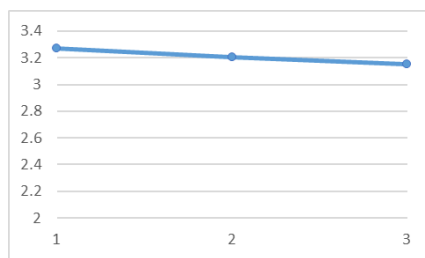
17 pav. Atjautos sau vidurkiaai skirtingais laiko momentais psichologinio kapitalo intervencijos imtyje

*Geranoriškumas sau.* Psichologinio kapitalo intervencijos imtyje Greenhouse-Geisser koreguotų laisvės laipsnių analizė (Mauchly sferiškumo kriterijus  $\chi^2(2)=8,81$ ,  $p=0,012$ ) atskleidė, kad geranoriškumo sau vidurkiaai statistiškai reikšmingai nesiskiria skirtingais laiko momentais ( $F(1,706, 81,898)=0,645$ ,  $p=0,503$ ). Geranoriškumo sau vidurkiaai psichologinio kapitalo intervencijos imtyje grafiškai pavaizduoti 18 paveiksle.

*Savikritika.* Psichologinio kapitalo intervencijos imtyje rezultatai išlieka panašūs, t.y. savikritikos vidurkiaai statistiškai reikšmingai nesiskiria skirtingais laiko momentais ( $F(2,96)=1,349$ ,  $p=0,264$ ). Savikritikos vidurkiaai psichologinio kapitalo intervencijos imtyje grafiškai pavaizduoti 19 paveiksle.



18 pav. Geranoriškumo vidurkiaai skirtingais laiko momentais psichologinio kapitalo intervencijos imtyje

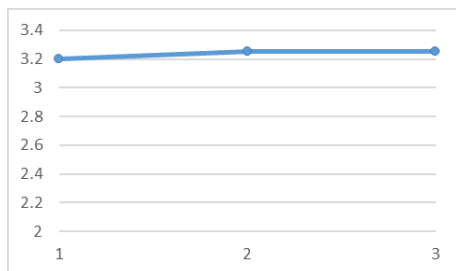


19 pav. Savikritikos vidurkiaai skirtingais laiko momentais psichologinio kapitalo intervencijos imtyje

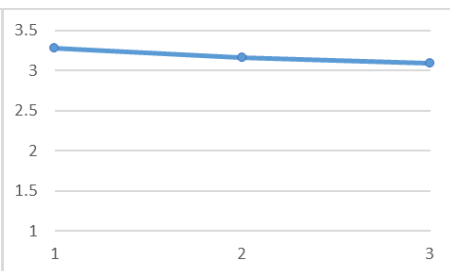
*Bendražmogiškumas.* Psichologinio kapitalo intervencijos imtyje blokuotų duomenų dvifaktorinės dispersinės analizės (ANOVA) rezultatai parodė, kad bendražmogiškumo vidurkiaai statistiškai reikšmingai nesiskiria skirtingais laiko momentais ( $F(2,96)=0,403$ ,  $p=0,669$ ). Bendražmogiškumo vidurkiaai psichologinio kapitalo

intervencijos imtyje grafiškai pavaizduoti 20 paveiksle.

*Atsiskyrimas.* Blokuotų duomenų dvifaktorišės dispersinės analizės (ANOVA) rezultatai parodė, kad psichologinio kapitalo intervencijos imtyje atsiskyrimo vidurkiai statistiškai reikšmingai nesiskiria skirtingais laiko momentais ( $F(2,96)=1,786$ ,  $p=0,036$ ). Atsiskyrimo vidurkiai psichologinio kapitalo intervencijos imtyje grafiškai pavaizduoti 21 paveiksle.



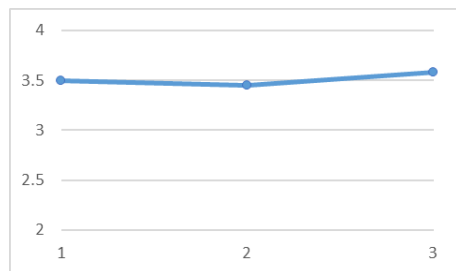
20 pav. Bendražmogiškumo vidurkiai skirtingais laiko momentais psichologinio kapitalo intervencijos imtyje



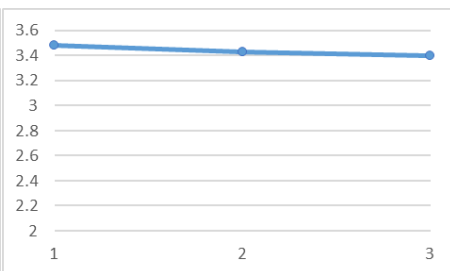
21 pav. Atsiskyrimo vidurkiai skirtingais laiko momentais psichologinio kapitalo intervencijos imtyje

*Dėmesingas įsisąmoninimas.* Greenhouse-Geisser koreguotų laisvės laipsnių analizė (Mauchly sferiškumo kriterijus  $\chi^2(2)=7,095$ ,  $p=0,029$ ) atskleidė, kad psichologinio kapitalo intervencijos imtyje budrumo vidurkiai statistiškai reikšmingai nesiskiria skirtingais laiko momentais ( $F(1,754, 84,203)=2,222$ ,  $p=0,121$ ). Budrumo vidurkiai psichologinio kapitalo intervencijos imtyje grafiškai pavaizduoti 22 paveiksle.

*Perteklinis tapatinimasis.* Analizuojant perdėtą tapatinimasi psichologinio kapitalo intervencijos imtyje Greenhouse-Geisser koreguotų laisvės laipsnių analizė (Mauchly sferiškumo kriterijus  $\chi^2(2)=10,374$ ,  $p=0,006$ ) atskleidė, kad perteklinio tapatinimosi vidurkiai statistiškai reikšmingai nesiskiria skirtingais laiko momentais ( $F(1,669, 80,129)=0,687$ ,  $p=0,481$ ). Perteklinio tapatinimosi vidurkiai psichologinio kapitalo intervencijos imtyje grafiškai pavaizduoti 23 paveiksle.



22 pav. Budrumo vidurkiai skirtingais laiko momentais psichologinio kapitalo intervencijos imtyje

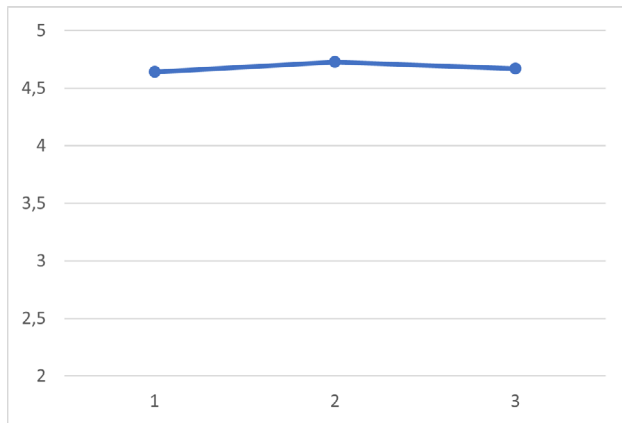


23 pav. Perteklinio tapatinimosi vidurkiai skirtingais laiko momentais psichologinio kapitalo intervencijos imtyje

Apibendrinant, psichologinio kapitalo intervencijos imtyje po intervencijos ir po mėnesio atjauta sau bei jos teigiami komponentai (geranoriškumas sau, bendražmogiškumas ir dėmesingas įsisažmoninimas) ir neigiami komponentai (savikritika, atsisakyrimas ir perteklinis tapatinimasis) išliko nepakitę.

Toliau buvo analizuota hedoninės gerovės (pasitenkinimo gyvenimu, pozityvaus ir negatyvaus emocinio patyrimo) ir eudemoninės gerovės (autonomijos, aplinkos kontrolės, asmeninio augimo, pozityvių santykių, tikslo gyvenime, savęs priėmimo) rodikliai skirtingais laiko momentais psichologinio kapitalo intervencinėje imtyje.

*Pasitenkinimas gyvenimu.* Analizuojant pasitenkinimą gyvenimu psichologinio kapitalo intervencijos imtyje prieš intervenciją, po intervencijos ir praėjus mėnesiui po intervencijos Greenhouse-Geisser koreguotų laisvės laipsnių analizė (Mauchly sferiškumo kriterijus  $\chi^2(2)=7,059$ ,  $p=0,029$ ) atskleidė, kad vidurkiai statistiškai reikšmingai nesiskiria skirtingais laiko momentais ( $F(1,754, 84,203)=0,121$ ,  $p=0,512$ ). Pasitenkinimo gyvenimu vidurkiai skirtingais laiko momentais psichologinio kapitalo intervencijos imtyje grafiškai pavaizduoti 24 paveiksle.

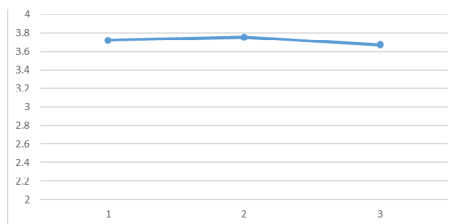


24 pav. Pasitenkinimo gyvenimu vidurkiai skirtingais laiko momentais psichologinio kapitalo intervencijos imtyje

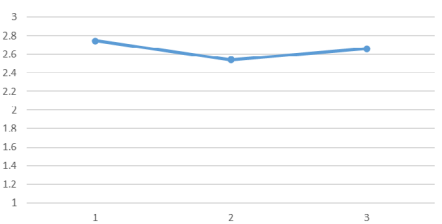
*Pozityvus emocinis patyrimas.* Greenhouse-Geisser koreguotų laisvės laipsnių analizė (Mauchly sferiškumo kriterijus  $\chi^2(2)=0,082$ ,  $p=0,029$ ) atskleidė, kad pozityvaus emocinio patyrimo vidurkiai psichologinio kapitalo intervencijos imtyje statistiškai reikšmingai nesiskiria skirtingais laiko momentais ( $F(1,754, 84,203)=0,121$ ,  $p=0,512$ ). Pozityvaus emocinio patyrimo vidurkiai skirtingais laiko momentais psichologinio kapitalo intervencijos imtyje grafiškai pavaizduoti 25 paveiksle.

*Negatyvus emocinis patyrimas.* Greenhouse-Geisser koreguotų laisvės laipsnių analizė (Mauchly sferiškumo kriterijus  $\chi^2(2)=10,177$ ,  $p=0,006$ ) atskleidė, kad negatyvaus emocinio patyrimo vidurkiai psichologinio kapitalo intervencijos imtyje statistiškai reikšmingai skiriasi skirtingais laiko momentais ( $F(1,674, 80,355)=5,292$ ,  $p=0,001$ ). Nors *Post-Hoc* Bonferoni testas parodė reikšmingus negatyvaus emocinio

patyrimo įverčių skirtumus prieš intervenciją ir po intervencijos ( $p=0,027$ ,  $d=-0,29$  [-0,69; 0,10]), tačiau iš efekto dydžio ir pasikliautinių intervalų matome, kad skirtumo nėra. Skirtumo taip pat nebuvo prieš intervenciją ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $p=0,315$ ,  $d=-0,12$  [-0,51; 0,28]), bei po intervencijos ir praėjus mėnesiui po intervencijos nebuvo ( $p=0,645$ ,  $d=0,17$  [-0,23; 0,57]). Taigi negatyvus emocinis patyrimas išliko nepakitęs. Negatyvaus emocinio patyrimo vidurkiai skirtingais laiko momentais psichologinio kapitalo intervencijos imtyje grafiškai pavaizduoti 26 paveiksle.



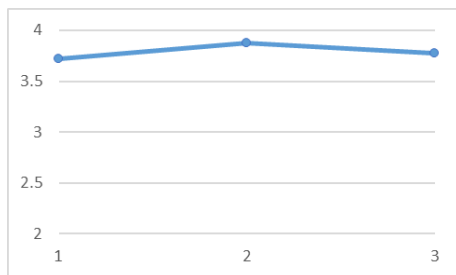
25 pav. Pozityvaus emocinio patyrimo vidurkiai skirtingais laiko momentais psichologinio kapitalo intervencijos imtyje



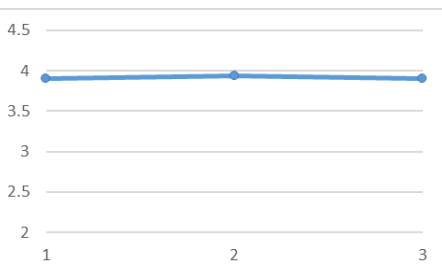
26 pav. Negatyvaus emocinio patyrimo vidurkiai skirtingais laiko momentais psichologinio kapitalo intervencijos imtyje

**Autonomija.** Greenhouse-Geisser koreguotų laisvės laipsnių analizė (Mauchly sferiškumo kriterijus  $\chi^2(2)=19,249$ ,  $p=0,000$ ) atskleidė, kad psichologinio kapitalo intervencijos imtyje autonomijos vidurkiai taip pat statistiškai reikšmingai nesiskiria skirtingais laiko momentais ( $F(1,497, 71,853)=3,075$ ,  $p=0,066$ ). Autonomijos vidurkiai skirtingais laiko momentais psichologinio kapitalo intervencijos imtyje grafiškai pavaizduoti 27 paveiksle.

**Aplinkos kontrolė.** Analizuojant aplinkos kontrolę psichologinio kapitalo intervencijos imtyje Greenhouse-Geisser koreguotų laisvės laipsnių analizė (Mauchly sferiškumo kriterijus  $\chi^2(2)=6,859$ ,  $p=0,032$ ) atskleidė, kad aplinkos kontrolės vidurkiai statistiškai reikšmingai nesiskiria skirtingais laiko momentais ( $F(1,761, 84,523)=0,274$ ,  $p=0,733$ ). Aplinkos kontrolės vidurkiai skirtingais laiko momentais psichologinio kapitalo intervencijos imtyje grafiškai pavaizduoti 28 paveiksle.



27 pav. Autonomijos vidurkiai skirtingais laiko momentais psichologinio kapitalo intervencijos imtyje

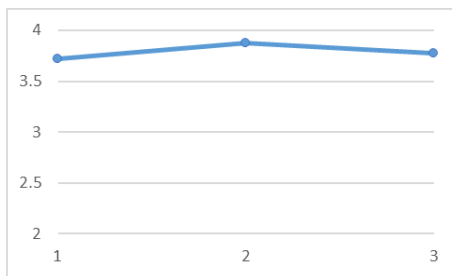


28 pav. Aplinkos kontrolės vidurkiai skirtingais laiko momentais psichologinio kapitalo intervencijos imtyje

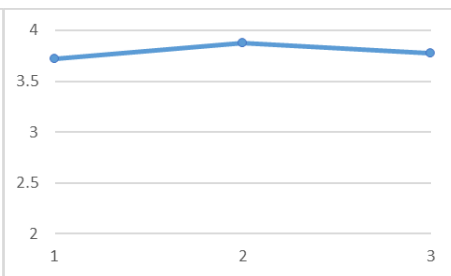
**Asmeninis augimas.** Greenhouse-Geisser koreguotų laisvės laipsnių analizė

(Mauchly sferiškumo kriterijus  $\chi^2(2)=23,134$ ,  $p=0,000$ ) atskleidė, kad psichologinio kapitalo intervencijos imtyje asmeninio augimo vidurkiai statistiškai reikšmingai nesiskiria skirtingais laiko momentais ( $F(1,44, 69,128)=0,808$ ,  $p=0,413$ ). Asmeninio augimo vidurkiai psichologinio kapitalo intervencijos imtyje grafiškai pavaizduoti 29 paveiksle.

*Pozityvūs santykiai.* Greenhouse-Geisser koreguotų laisvės laipsnių analizė (Mauchly sferiškumo kriterijus  $\chi^2(2)=20,418$ ,  $p=0,000$ ) atskleidė, kad psichologinio kapitalo intervencijos imtyje pozityvių santykių vidurkiai statistiškai reikšmingai nesiskiria skirtingais laiko momentais ( $F(1,479, 70,987)=0,233$ ,  $p=0,724$ ). Pozityvių santykių vidurkiai skirtingais laiko momentais psichologinio kapitalo intervencijos imtyje grafiškai pavaizduoti 30 paveiksle.



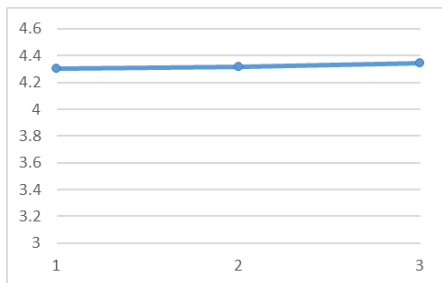
29 pav. Asmeninio augimo vidurkiai skirtingais laiko momentais psichologinio kapitalo intervencijos imtyje



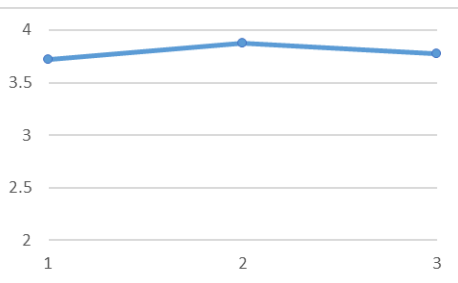
30 pav. Pozityvių santykių vidurkiai skirtingais laiko momentais psichologinio kapitalo intervencijos imtyje

*Tikslo turėjimas.* Psichologinio kapitalo intervencijos imtyje Greenhouse-Geisser koreguotų laisvės laipsnių analizė (Mauchly sferiškumo kriterijus  $\chi^2(2)=13,123$ ,  $p=0,001$ ) atskleidė, kad tikslo gyvenime vidurkiai statistiškai reikšmingai nesiskiria skirtingais laiko momentais ( $F(1,608, 77,194)=0,222$ ,  $p=0,752$ ). Tikslo gyvenime vidurkiai skirtingais laiko momentais psichologinio kapitalo intervencijos imtyje grafiškai pavaizduoti 31 paveiksle.

*Savęs priėmimas.* Nors psichologinio kapitalo intervencijos imtyje Greenhouse-Geisser koreguotų laisvės laipsnių analizė (Mauchly sferiškumo kriterijus  $\chi^2(2)=6,216$ ,  $p=0,044$ ) atskleidė, kad savęs priėmimo vidurkiai statistiškai reikšmingai skiriasi skirtingais laiko momentais ( $F(1,778, 85,355)=3,348$ ,  $p=0,045$ ), tačiau lyginant savęs priėmimą skirtingais laiko momentais, *Post-Hoc* Bonferoni testas parodė, kad savęs priėmimo vidurkiai statistiškai reikšmingai nesiskiria prieš intervenciją ir po intervencijos ( $p=0,073$ ,  $d=0,21$  [-0,19; 0,61]), prieš intervenciją ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $p=0,054$ ,  $d=0,05$  [-0,35; 0,35]), po intervencijos ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $p=0,063$ ,  $d=-0,15$  [-0,55; 0,24]). Taigi savęs priėmimas išliko stabilus visų trijų vertinimų metu. Savęs priėmimo vidurkiai psichologinio kapitalo intervencijos imtyje grafiškai pavaizduoti 32 paveiksle.



31 pav. Tikslų turėjimo vidurkiai skirtingais laiko momentais psichologinio kapitalo intervencijos imtyje



32 pav. Savęs priėmimo vidurkiai skirtingais laiko momentais psichologinio kapitalo intervencijos imtyje

Apibendrinant, psichologinio kapitalo intervencijos imtyje nedelsiant po intervencijos ir po mėnesio hedoninė gerovė (pasitenkinimas gyvenimu, pozityvus emocinis patyrimas, negatyvus emocinis patyrimas) ir eudemoninė gerovė (autonomija, aplinkos kontrolė, asmeninis augimas, pozityvūs santykiai, tikslo turėjimas, savęs priėmimas) išliko nepakitę.

#### 4.5. Jaunų suaugusiųjų psichologinio kapitalo, atjautos sau ir hedoninės bei eudemoninės gerovės pokytis pritaikius atjautos sau intervenciją

Siekiant patikrinti, ar jaunų suaugusiųjų psichologinis kapitalas, atjauta sau ir hedoninė bei eudemoninė gerovė kinta (didėja) pritaikius atjautos sau intervenciją ir nesumažėja praėjus 1 mėnesiui nuo intervencijos (*4 ginamasis teiginys*), buvo atlikta intervencinio tyrimo duomenų analizė. Visi kintamieji buvo vertinti visų matavimų metu (iš viso tris kartus). 21 lentelėje pateikiami psichologinio kapitalo ir jo komponentų vidurkiai ir standartiniai nuokrypiai.

21 lentelė. Psichologinio kapitalo ir jo komponentų vidurkiai ir standartiniai nuokrypiai prieš atjautos sau intervenciją, po intervencijos ir praėjus mėnesiui po intervencijos

Kintamieji	T1		T2		T3	
	Vidurkis	Stand. nuokrypis	Vidurkis	Stand. nuokrypis	Vidurkis	Stand. nuokrypis
Psichologinis kapitalas	4,06	0,62	4,43	0,69	4,46	0,69
Saviveiksmingumas	3,89	0,78	4,37	0,77	4,52	0,69
Viltis	3,90	0,83	4,36	0,92	4,31	0,92
Atsparumas	4,01	0,73	4,40	0,70	4,34	0,70
Optimizmas	4,44	0,76	4,59	0,80	4,68	0,83

Atjautos sau intervencijos dalyvių atjautos sau subskalių: geranoriškumo, savikritikos, bendražmogiškumo, atsiskyrimo, budrumo, perteklinio tapatinimosi vidurkiai ir standartiniai nuokrypiai pateikiami 22 lentelėje.

22 lentelė. Atjautos sau ir jos komponentų vidurkiai ir standartiniai nuokrypiai prieš atjautos sau intervenciją, po intervencijos ir praėjus mėnesiui po intervencijos

Kintamieji	T1		T2		T3	
	Vidurkis	Stand. nuokrypis	Vidurkis	Stand. nuokrypis	Vidurkis	Stand. nuokrypis
Atjauta sau	2,74	0,55	3,32	0,65	3,31	0,60
Geranoriškumas sau	2,86	0,61	3,27	0,77	3,36	0,79
Swwavikritika	3,40	0,67	2,78	0,81	2,76	0,85
Bendražmogiškumas	3,02	0,77	3,74	0,79	3,64	0,84
Atsiskyrimas	3,42	0,81	2,80	0,85	2,91	0,50
Dėmesingas įsisąmoninimas	3,27	0,07	3,72	0,64	3,77	0,67
Perteklinis tapatinimasis	3,68	0,74	3,18	0,84	3,22	0,76

Atjautos sau intervencijos dalyvių hedoninės gerovės (pasitenkinimo gyvenimu, pozityvaus emocinio patyrimo, neigatyvaus emocinio patyrimo), ir eudemoninės gerovės (autonomijos, aplinkos kontrolės, asmeninio augimo, pozityvių santykių, tikslo gyvenime, savęs priėmimo) vidurkiai ir standartiniai nuokrypiai pateikiami 34 lentelėje.

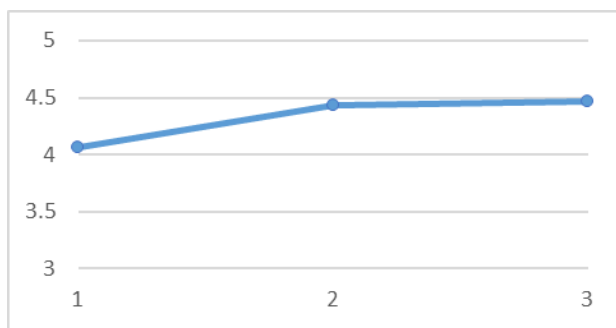
34 lentelė. Hedoninės ir eudemoninės gerovės komponentų vidurkiai ir standartiniai nuokrypiai prieš atjautos sau intervenciją, po intervencijos ir praėjus mėnesiui po intervencijos

Kintamieji	T1		T2		T3	
	Vidurkis	Stand. nuokrypis	Vidurkis	Stand. nuokrypis	Vidurkis	Stand. nuokrypis
Pasitenkinimas gyvenimu	4,63	1,31	4,69	1,34	4,69	1,34
Pozityvus emocinis patyrimas	3,57	0,66	3,74	0,72	3,78	0,65
Negatyvus emocinis patyrimas	2,37	0,74	2,55	0,72	2,55	0,72
Autonomija	3,72	0,74	3,95	0,69	3,00	0,69
Aplinkos kontrolė	3,51	0,77	3,89	0,88	3,83	0,91

Kintamieji	T1		T2		T3	
	Vidurkis	Stand. nuokrypis	Vidurkis	Stand. nuokrypis	Vidurkis	Stand. nuokrypis
Asmeninis augimas	4,50	0,79	4,84	0,70	4,76	0,66
Pozityvūs santykiai	4,10	0,80	4,47	0,87	4,43	0,81
Tikslo turėjimas	4,29	0,77	4,54	0,78	4,39	0,84
Savęs priėmimas	3,61	0,90	4,07	1,01	4,01	0,96

Toliau pateikiama Psichologinio kapitalo ir jo komponentų: saviveiksmingumo, vilties, atsparumo ir optimizmo rodikliai skirtingais laiko momentais atjautos sau intervencijos imtyje.

*Bendras psichologinis kapitalas.* Analizuojant bendrą psichologinį kapitalą atjautos sau intervencijos imtyje prieš intervenciją, po intervencijos ir praėjus mėnesiui po intervencijos nustatyta, kad vidurkiai statistiškai reikšmingai skiriasi skirtingais laiko momentais ( $F(1,575, 75,618)=25,824, p=0,000$ ); kadangi nebuvo tenkinama sferiškumo prielaida (Mauchly sferiškumo kriterijus ( $\chi^2(2)=14,762, p=0,001$ ), todėl šioje blokuotų duomenų dvifaktorišoje dispersinėje analizėje (ANOVA) taikyta Greenhouse-Geisser pataisa). Lyginant psichologinį kapitalą skirtingais laiko momentais, *Post-Hoc* Bonferoni testas parodė reikšmingus psichologinio kapitalo įverčių skirtumus prieš intervenciją ir po intervencijos ( $p=0,000, d=0,56 [0,15; 0,96]$ ) bei prieš intervenciją ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $p=0,000, d=0,61 [0,20; 1,01]$ ), o skirtumo po intervencijos ir praėjus mėnesiui po intervencijos nebuvo ( $p=1,000, d=0,05 [-0,35; 0,44]$ ). Taigi pokytis atsiradęs nedelsiant po intervencijos, išliko stabilus po mėnesio. Psichologinio kapitalo vidurkių kitimas atjautos sau intervencijos imtyje grafiškai pavaizduotas 32 paveiksle.

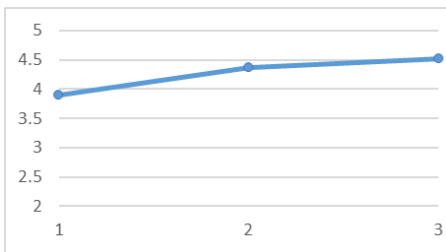


32 pav. Psichologinio kapitalo vidurkių kitimas atjautos sau intervencijos imtyje

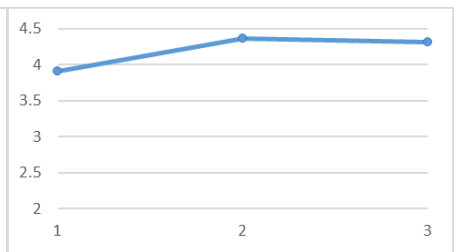
*Saviveiksmingumas.* Blokuotų duomenų dvifaktorišės dispersinės analizės (ANOVA) rezultatai parodė, kad atjautos sau intervencijos imtyje saviveiksmingumo vidurkiai statistiškai reikšmingai skiriasi skirtingais laiko momentais ( $F(1,723,$

82,699)=35,475,  $p=0,000$ ); kadangi nebuvo tenkinama sferiškumo prielaida (Mauchly sferiškumo kriterijus ( $\chi^2(2)=9,167$ ,  $p=0,001$ ), todėl taikyta Greenhouse-Geisser pataisa). Lyginant saviveiksmingumą skirtingais laiko momentais, *Post-Hoc* Bonferoni testas parodė reikšmingus saviveiksmingumo įverčių skirtumus prieš intervenciją ir po intervencijos ( $p=0,000$ ,  $d=0,61$  [0,20; 1,01]) bei prieš intervenciją ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $p=0,000$ ,  $d=0,84$  [0,43; 1,25]). Nors *Post-Hoc* Bonferoni testas parodė reikšmingus saviveiksmingumo įverčių skirtumus po intervencijos ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $p=0,049$ ,  $d=0,20$  [-0,20; 0,60]), iš pasikliautinių intervalų matome, kad saviveiksmingumo įverčiai reikšmingai nesiskiria. Taigi pokytis atsiradęs nedelsiant po intervencijos, išliko stabilus po mėnesio. Saviveiksmingumo vidurkių kitimas atjautos sau intervencijos imtyje grafiškai pavaizduotas 33 paveiksle.

*Viltis*. Blokuotų duomenų dvifaktorišės dispersinės analizės (ANOVA) rezultatai parodė, kad atjautos sau intervencijos imtyje vilties vidurkiai statistiškai reikšmingai skiriasi skirtingais laiko momentais ( $F(2, 96)=12,055$ ,  $p=0,000$ ). Lyginant viltį skirtingais laiko momentais, *Post-Hoc* Bonferoni testas parodė reikšmingus vilties įverčių skirtumus prieš intervenciją ir po intervencijos ( $p=0,000$ ,  $d=0,51$  [0,11; 0,91]) bei prieš intervenciją ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $p=0,003$ ,  $d=0,46$  [0,06; 0,86]), o skirtumo po intervencijos ir praėjus mėnesiui po intervencijos nebuvo ( $p=1,000$ ,  $d=-0,05$  [-0,45; 0,34]). Taigi pokytis atsiradęs nedelsiant po intervencijos, išliko stabilus. Vilties vidurkių kitimas atjautos sau intervencijos imtyje grafiškai pavaizduotas 34 paveiksle.



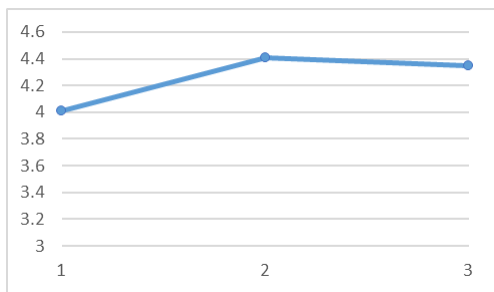
33 pav. Saviveiksmingumo vidurkių kitimas atjautos sau intervencijos imtyje



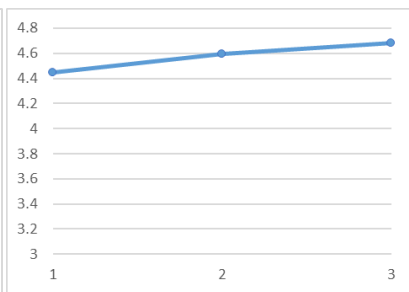
34 pav. Vilties vidurkių kitimas atjautos sau intervencijos imtyje

*Atsparumas*. Panašūs rezultatai aptinkami ir analizuojant atsparumą. Remiantis blokuotų duomenų dvifaktorišės dispersinės analizės (ANOVA) rezultatais nustatyta, kad atjautos sau intervencijos imtyje atsparumo vidurkiai statistiškai reikšmingai skiriasi skirtingais laiko momentais ( $F(2,96)=15,022$ ,  $p=0,000$ ). Lyginant atsparumą skirtingais laiko momentais, *Post-Hoc* Bonferoni testas parodė reikšmingus atsparumo įverčių skirtumus prieš intervenciją ir po intervencijos ( $p=0,000$ ,  $d=0,55$  [0,21; 0,95]), bei prieš intervenciją ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $p=0,001$ ,  $d=0,46$  [0,06; 0,86]), o skirtumo po intervencijos ir praėjus mėnesiui po intervencijos nebuvo ( $p=1,00$ ,  $d=-0,08$  [-0,48; 0,31]). Taigi pokytis atsiradęs nedelsiant po intervencijos nepakito. Atsparumo vidurkių kitimas atjautos sau intervencijos imtyje grafiškai pavaizduotas 35 paveiksle.

*Optimizmas.* Tai yra vienintelis psichologinio kapitalo komponentas, kuris tiek atjautos sau, tiek psichologinio kapitalo intervencijų grupėse išliko nepakitęs. Nors atjautos sau intervencijos imtyje optimizmo vidurkiai statistiškai reikšmingai skiriasi skirtingais laiko momentais ( $F(1,645, 78,954)=5,373, p=0,001$ ; (Mauchly sferiškumo kriterijus ( $\chi^2(2)=11,431, p=0,003$ ), taikyta Greenhouse-Geisser pataisa ir *Post-Hoc* Bonferoni testas parodė reikšmingus optimizmo įverčių skirtumus prieš intervenciją ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $p=0,017, d=0,29 [-0,11; 0,68]$ ), iš pasikliautinių intervalų matome, kad skirtumo nėra. Taip pat nenustatyta skirtumų prieš intervenciją ir po intervencijos, ( $p=0,222, d=0,18 [-0,22; 0,55]$ ) bei po intervencijos ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $p=0,298, d=0,11 [-0,29; 0,50]$ ). Optimizmo vidurkiai atjautos sau intervencijos imtyje grafiškai pavaizduoti 36 paveiksle.



35 pav. Atsparumo vidurkių kitimas atjautos sau intervencijos imtyje

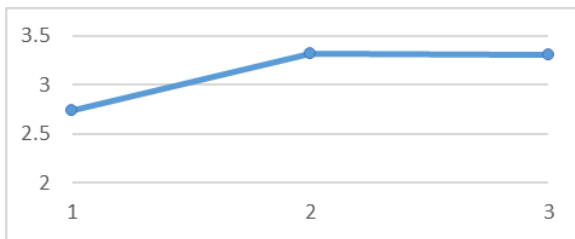


36 pav. Optimizmo vidurkiai atjautos sau intervencijos imtyje

Apibendrinant, atlikto tyrimo duomenimis atjautos sau intervencijos imtyje bendras psichologinis kapitalas, viltis, saviveiksmingumas ir atsparumas padidėjo nedelsiant po intervencijos ir išliko stabilūs po mėnesio, o optimizmas išliko nepakitęs.

Toliau buvo analizuota atjautos sau ir jos komponentų: geranoriškumo, savikritikos, bendražmogiškumo, atsiskyrimo, budrumo ir perteklinio tapatinimosi rodikliai atjautos sau intervencinėje imtyje.

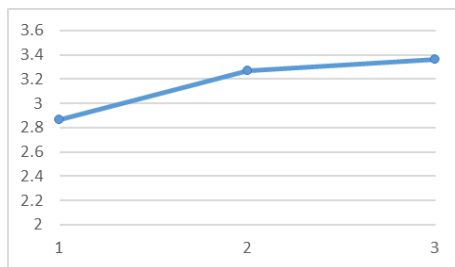
*Atjauta sau.* Remiantis blokuotų duomenų dvifaktoriinės dispersinės analizės (ANOVA) rezultatais nustatyta, kad atjautos sau intervencijos imtyje atjautos sau vidurkiai statistiškai reikšmingai skiriasi skirtingais laiko momentais ( $F(1,536, 73,752)=39,373, p=0,000$ ); kadangi nebuvo tenkinama sferiškumo prielaida (Mauchly sferiškumo kriterijus ( $\chi^2(2)=16,875, p=0,000$ ), todėl šioje blokuotų duomenų dvifaktoriinėje dispersinėje analizėje (ANOVA) taikyta Greenhouse-Geisser pataisa. Lyginant atjautą sau skirtingais laiko momentais, *Post-Hoc* Bonferoni testas parodė reikšmingus atjautos sau įverčių skirtumus prieš intervenciją ir po intervencijos ( $p=0,000, d=0,94 [0,53; 1,36]$ ) bei prieš intervenciją ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $p=0,000, d=0,97 [0,55; 1,03]$ ), o skirtumo po intervencijos ir praėjus mėnesiui po intervencijos nebuvo ( $p=1,000, d=-0,01 [-0,41; 0,38]$ ). Taigi pokytis atsiradęs nedelsiant po intervencijos, išliko stabilus. Atjautos sau vidurkių kitimas atjautos sau intervencijos imtyje grafiškai pavaizduotas 37 paveiksle.



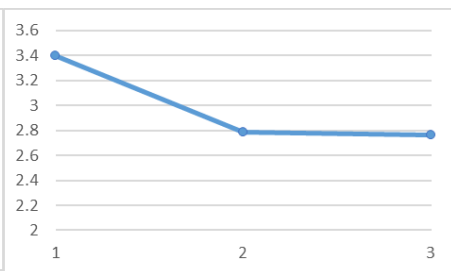
37 pav. Atjautos sau vidurkių kitimas skirtingais laiko momentais atjautos sau intervencijos imtyje

*Geranoriškumas sau.* Greenhouse-Geisser koreguotų laisvės laipsnių analizė (Mauchly sferiškumo kriterijus  $\chi^2(2)=15,805$ ,  $p=0,000$ ) atskleidė, kad geranoriškumo vidurkiai emocinio sąmoningumo intervencijos imtyje statistiškai reikšmingai skiriasi skirtingais laiko momentais ( $F(1,556, 74,675)=11,854$ ,  $p=0,000$ ). Lyginant geranoriškumą skirtingais laiko momentais, Post-Hoc Bonferoni testas parodė reikšmingus geranoriškumo įverčių skirtumus prieš intervenciją ir po intervencijos ( $p=0,005$ ,  $d=0,58$  [0,18; 0,69]), bei prieš intervenciją ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $p=0,001$ ,  $d=0,70$  [0,29; 1,11]), o skirtumo po intervencijos ir praėjus mėnesiui po intervencijos nebuvo ( $p=0,645$ ,  $d=-0,12$  [-0,28; 0,52]). Taigi pokytis atsiradęs nedelsiant po intervencijos nepakito. Geranoriškumo vidurkių kitimas atjautos sau intervencijos imtyje grafiškai pavaizduotas 38 paveiksle.

*Savikritika.* Analizuojant savikritika atjautos sau intervencijos imtyje nustatyta, kad vidurkiai statistiškai reikšmingai skiriasi skirtingais laiko momentais ( $F(2, 96)=28, 116$ ,  $p=0,000$ ). Lyginant savikritika skirtingais laiko momentais, Post-Hoc Bonferoni testas parodė reikšmingus savikritikos įverčių skirtumus prieš intervenciją ir po intervencijos ( $p=0,000$ ,  $d=-0,82$  [-1,23; -0,40]) bei prieš intervenciją ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $p=0,000$ ,  $d=-0,81$  [-1,23; -0,40]), o skirtumo po intervencijos ir praėjus mėnesiui po intervencijos nebuvo ( $p=1,000$ ,  $d=-0,02$  [-0,42; 0,38]). Taigi pokytis atsiradęs nedelsiant po intervencijos, išliko stabilus. Savikritikos vidurkių kitimas atjautos sau intervencijos imtyje grafiškai pavaizduotas 39 paveiksle.



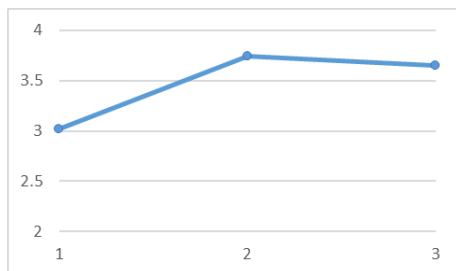
38 pav. Geranoriškumo vidurkių kitimas skirtingais laiko momentais atjautos sau intervencijos imtyje



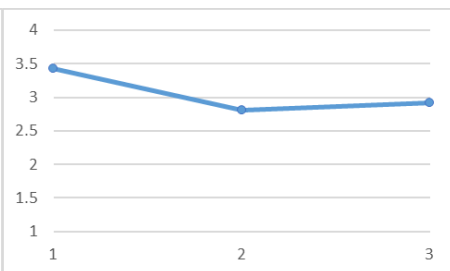
39 pav. Savikritikos vidurkių kitimas skirtingais laiko momentais atjautos sau intervencijos imtyje

*Bendražmogiškumas.* Analizuojant bendražmogiškumą atjautos sau intervencijos imtyje, Greenhouse-Geisser koreguotų laisvės laipsnių analizė (Mauchly sferiškumo kriterijus  $\chi^2(2)=27,09$ ,  $p=0,000$ ) atskleidė, kad bendražmogiškumo vidurkiai statistiškai reikšmingai skiriasi skirtingais laiko momentais ( $F(1,391, 66,756)=29,919$ ,  $p=0,000$ ). Lyginant bendražmogiškumą skirtingais laiko momentais, Post-Hoc Bonferoni testas parodė reikšmingus bendražmogiškumo įverčių skirtumus prieš intervenciją ir po intervencijos ( $p=0,000$ ,  $d=-0,91$  [0,50; 1,33]) bei prieš intervenciją ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $p=0,000$ ,  $d=0,77$  [0,36; 1,18]), o skirtumo po intervencijos ir praėjus mėnesiui po intervencijos nebuvo ( $p=0,38$ ,  $d=-0,11$  [-0,51; 0,28]). Taigi pokytis atsiradęs nedelsiant po intervencijos, išliko stabilus. Bendražmogiškumo vidurkių kitimas atjautos sau intervencijos imtyje grafiškai pavaizduotas 40 paveiksle.

*Atsiskyrimas.* Blokuotų duomenų dvifaktorišės dispersinės analizės (ANOVA) rezultatai parodė, kad atjautos sau intervencijos imtyje atsiskyrimo vidurkiai statistiškai reikšmingai skiriasi skirtingais laiko momentais ( $F(2,96)=23,05$ ,  $p=0,000$ ). Lyginant atsiskyrimą skirtingais laiko momentais, *Post-Hoc* Bonferoni testas parodė reikšmingus atsiskyrimo įverčių skirtumus prieš intervenciją ir po intervencijos ( $p=0,000$ ,  $d=-0,79$  [-1,14; -0,32]) bei prieš intervenciją ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $p=0,000$ ,  $d=-0,74$  [-1,15; -0,33]), o skirtumo po intervencijos ir praėjus mėnesiui po intervencijos nebuvo ( $p=0,697$ ,  $d=0,16$  [-0,24; 0,56]). Taigi pokytis atsiradęs nedelsiant po intervencijos, išliko stabilus. Atsiskyrimo vidurkių kitimas atjautos sau intervencijos imtyje grafiškai pavaizduotas 41 paveiksle.



40 pav. Bendražmogiškumo vidurkių kitimas skirtingais laiko momentais atjautos sau intervencijos imtyje

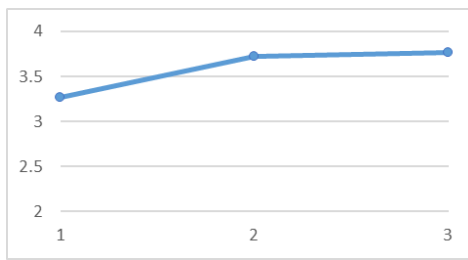


41 pav. Atsiskyrimo vidurkių kitimas skirtingais laiko momentais atjautos sau intervencijos imtyje

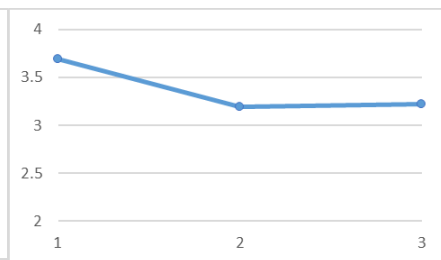
*Dėmesingas įsisąmoninimas.* Analizuojant dėmesingą įsisąmoninimą atjautos sau intervencijos imtyje, Greenhouse-Geisser koreguotų laisvės laipsnių analizė (Mauchly sferiškumo kriterijus  $\chi^2(2)=15,028$ ,  $p=0,001$ ) atskleidė, kad budrumo vidurkiai statistiškai reikšmingai skiriasi skirtingais laiko momentais ( $F(1,57, 75,373)=16,079$ ,  $p=0,000$ ). Lyginant dėmesingą įsisąmoninimą skirtingais laiko momentais, Post-Hoc Bonferoni testas parodė reikšmingus budrumo įverčių skirtumus prieš intervenciją ir po intervencijos ( $p=0,000$ ,  $d=0,67$  [0,26; 1,07]) bei prieš intervenciją ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $p=0,000$ ,  $d=0,72$  [0,31; 1,12]), o skirtumo po intervencijos ir praėjus mėnesiui po intervencijos nebuvo ( $p=1,000$ ,  $d=0,07$  [-0,33; 0,47]). Taigi pokytis

atsiradęs nedelsiant po intervencijos, išliko stabilus. Budrumo vidurkių kitimas atjautos sau intervencijos imtyje grafiškai pavaizduotas 42 paveiksle.

*Perteklinis tapatinimasis.* Greenhouse-Geisser koreguotų laisvės laipsnių analizė (Mauchly sferiškumo kriterijus  $\chi^2(2)=8,433$ ,  $p=0,015$ ) atskleidė, kad atjautos sau intervencijos imtyje perteklinio tapatinimosi vidurkiai statistiškai reikšmingai skiriasi skirtingais laiko momentais ( $F(1,1718,82,457)=15,77$ ,  $p=0,000$ ). *Post-Hoc* Bonferoni testas parodė reikšmingus perteklinio tapatinimosi įverčių skirtumus prieš intervenciją ir po intervencijos ( $p=0,000$ ,  $d=-0,63$  [-1,03; -0,22]) bei prieš intervenciją ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $p=0,000$ ,  $d=-0,61$  [-1,02; -0,21]), o skirtumo po intervencijos ir praėjus mėnesiui po intervencijos nebuvo ( $p=1,000$ ,  $d=0,04$  [-0,35; 0,44]). Taigi pokytis atsiradęs nedelsiant po intervencijos, išliko stabilus. Perteklinio tapatinimosi vidurkių kitimas atjautos sau intervencijos imtyje grafiškai pavaizduotas 43 paveiksle.



42 pav. Budrumo vidurkių kitimas skirtingais laiko momentais atjautos sau intervencijos imtyje



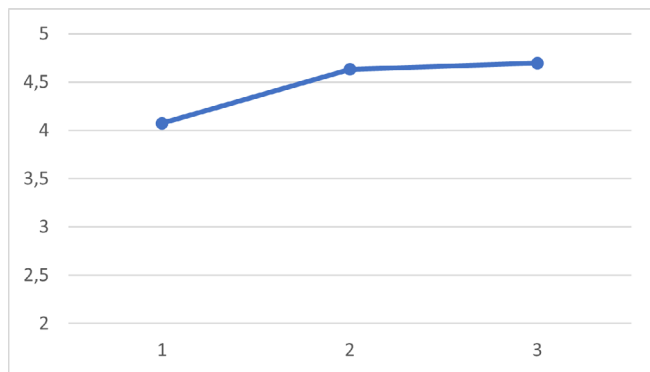
43 pav. Perteklinio tapatinimosi vidurkių kitimas skirtingais laiko momentais atjautos sau intervencijos imtyje

Apibendrinant, atlikto tyrimo duomenimis atjautos sau intervencijos imtyje atjautos sau, geranoriškumas sau, bendražmogiškumas ir dėmesingas įsisąmoninimas padidėjo nedelsiant po intervencijos ir išliko stabilūs po mėnesio, o savikritika, atsiskyrimas ir perteklinis tapatinimasis sumažėjo nedelsiant po intervencijos ir išliko stabilūs po mėnesio.

Toliau buvo analizuota hedoninės gerovės (pasitenkinimo gyvenimu, pozityvaus ir negatyvaus emocinio patyrimo) ir eudemoninės gerovės (autonomijos, aplinkos kontrolės, asmeninio augimo, pozityvių santykių, tikslo turėjimo, savęs priėmimo) rodikliai skirtingais laiko momentais atjautos sau intervencinėje imtyje.

*Pasitenkinimas gyvenimu.* Greenhouse-Geisser koreguotų laisvės laipsnių analizė (Mauchly sferiškumo kriterijus  $\chi^2(2)=8,195$ ,  $p=0,017$ ) atskleidė, kad atjautos sau intervencijos imtyje pasitenkinimo gyvenimu vidurkiai statistiškai reikšmingai skiriasi skirtingais laiko momentais ( $F(1,724, 82,725)=8,831$ ,  $p=0,001$ ). Lyginant pasitenkinimą gyvenimu skirtingais laiko momentais, *Post-Hoc* Bonferoni testas parodė reikšmingus pasitenkinimo gyvenimu įverčių skirtumus prieš intervenciją ir po intervencijos ( $p=0,000$ ,  $d=0,45$  [0,05; 0,85]). Nors *Post-Hoc* Bonferoni testas parodė reikšmingus pasitenkinimo gyvenimu įverčių skirtumus prieš intervenciją ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $p=0,035$ ,  $d=0,35$  [-0,05; 0,75]), tačiau iš pasikliautinių intervalų matome, kad pasitenkinimo gyvenimu įverčiai reikšmingai nesiskiria. Be to, *Post-Hoc*

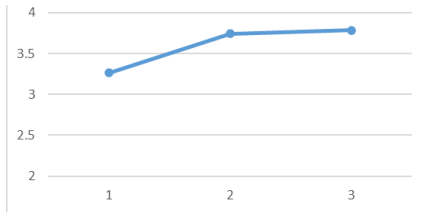
Bonferoni testas parodė, kad pasitenkinimo gyvenimu įverčiai statistiškai reikšmingai nesiskiria po intervencijos ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $p=0,899$ ,  $d=-0,11$  [-0,51; 0,29]). Taigi pasitenkinimas gyvenimu padidėjo nedelsiant po intervencijos ir nugeso po mėnesio. Pasitenkinimo gyvenimu vidurkių kitimas atjautos sau intervencijos imtyje grafiškai pavaizduotas 44 paveiksle.



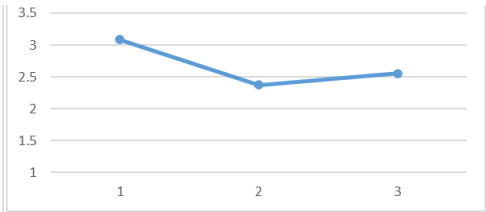
44 pav. Pasitenkinimo gyvenimu vidurkių kitimas skirtingais laiko momentais atjautos sau intervencijos imtyje

*Pozityvus emocinis patyrimas.* Analizuojant pozityvų emocinį patyrimą atjautos sau intervencijos imtyje nustatyta, kad vidurkiai statistiškai reikšmingai skiriasi skirtingais laiko momentais ( $F(2, 96)=22, 917$ ,  $p=0,000$ ). Lyginant pozityvų emocinį patyrimą skirtingais laiko momentais, *Post-Hoc* Bonferoni testas parodė reikšmingus įverčių skirtumus prieš intervenciją ir po intervencijos ( $p=0,000$ ,  $d=0,63$  [0,22; 1,05]) bei prieš intervenciją ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $p=0,000$ ,  $d=0,71$  [0,30 ; 1,12]), o skirtumo po intervencijos ir praėjus mėnesiui po intervencijos nebuvo ( $p=1,000$ ,  $d=0,06$  [-0,34; 0,45]). Taigi pokytis atsiradęs nedelsiant po intervencijos, išliko stabilus. Savikritikos vidurkių kitimas atjautos sau intervencijos imtyje grafiškai pavaizduotas 45 paveiksle.

*Negatyvus emocinis patyrimas.* Greenhouse-Geisser koreguotų laisvės laipsnių analizė (Mauchly sferiškumo kriterijus  $\chi^2(2)=6,684$ ,  $p=0,000$ ) atskleidė, kad negatyvus emocinio patyrimo vidurkiai atjautos sau intervencijos imtyje statistiškai reikšmingai skiriasi skirtingais laiko momentais ( $F(1,776, 84,764)=33,411$ ,  $p=0,000$ ). Lyginant negatyvų emocinį patyrimą skirtingais laiko momentais, *Post-Hoc* Bonferoni testas parodė reikšmingus įverčių skirtumus prieš intervenciją ir po intervencijos ( $p=0,005$ ,  $d=-1,03$  [-1,45; -0,61]), bei prieš intervenciją ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $p=0,005$ ,  $d=-0,73$  [-1,14; -0,32]), o skirtumo po intervencijos ir praėjus mėnesiui po intervencijos nebuvo ( $p=0,645$ ,  $d=0,26$  [-0,14; 0,66]). Taigi pokytis atsiradęs nedelsiant po intervencijos nepakito. Geranoriškumo vidurkių kitimas atjautos sau intervencijos imtyje grafiškai pavaizduotas 46 paveiksle.



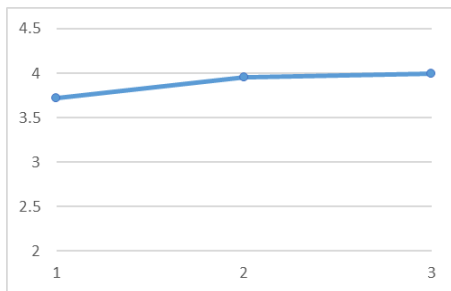
45 pav. Pozityvaus emocinio patyrimo vidurkių kitimas skirtingais laiko momentais atjautos sau intervencijos imtyje



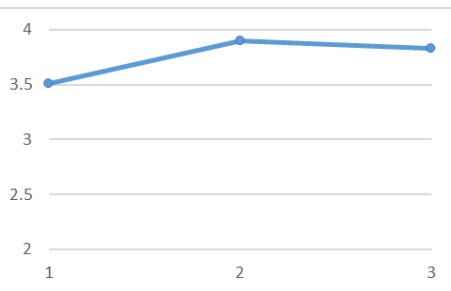
46 pav. Negatyvaus emocinio patyrimo vidurkių kitimas skirtingais laiko momentais atjautos sau intervencijos imtyje

*Autonomija.* Nors blokuotų duomenų dvifaktoriškos analizės (ANOVA) testas parodė, kad atjautos sau intervencijos imtyje autonomijos vidurkiai statistiškai reikšmingai skiriasi skirtingais laiko momentais ( $F(1,603, 76,928)=8,331, p=0,001$ ); kadangi nebuvo tenkinama sferiškumo prielaida (Mauchly sferiškumo kriterijus  $\chi^2(2)=13,391, p=0,001$ ), todėl taikyta Greenhouse-Geisser pataisa, bei *Post-Hoc* Bonferoni testas parodė reikšmingus autonomijos įverčių skirtumus prieš intervenciją ir po intervencijos ( $p=0,017, d=0,33 [-0,07; 0,73]$ ) bei prieš intervenciją ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $p=0,004, d=0,37 [-0,03; 0,77]$ ), iš pasikliautinių intervalų matome, kad autonomijos įverčiai reikšmingai nesiskiria. Be to, *Post-Hoc* Bonferoni testas parodė, kad autonomijos įverčiai taip pat statistiškai reikšmingai nesiskiria po intervencijos ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $p=1,000, d=0,05 [-0,35; 0,44]$ ). Taigi autonomija išliko stabili skirtingais laiko momentais. Autonomijos vidurkiai atjautos sau intervencijos imtyje grafiškai pavaizduoti 47 paveiksle.

*Aplinkos kontrolė.* Blokuotų duomenų dvifaktoriškos dispersinės analizės (ANOVA) atskleidė, kad atjautos sau intervencijos imtyje aplinkos kontrolės vidurkiai statistiškai reikšmingai skiriasi skirtingais laiko momentais ( $F(2,96)=13,838, p=0,000$ ). Lyginant aplinkos kontrolės skirtingais laiko momentais, *Post-Hoc* Bonferoni testas parodė reikšmingus aplinkos kontrolės įverčių skirtumus prieš intervenciją ir po intervencijos ( $p=0,000, d=0,46 [0,06; 0,86]$ ). Nors *Post-Hoc* Bonferoni testas parodė reikšmingus aplinkos kontrolės įverčių skirtumus prieš intervenciją ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $p=0,002, d=0,38 [-0,02; 0,78]$ ), tačiau iš pasikliautinių intervalų matome, kad aplinkos valdymo įverčiai reikšmingai nesiskiria. Be to, *Post-Hoc* Bonferoni testas parodė, kad aplinkos kontrolės įverčiai taip pat statistiškai reikšmingai nesiskiria po intervencijos ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $p=1,000, d=-0,07 [-0,47; 0,32]$ ). Taigi aplinkos kontrolė padidėjo nedelsiant po intervencijos ir nugesė po mėnesio. Aplinkos kontrolės vidurkių kitimas atjautos sau intervencijos imtyje grafiškai pavaizduotas 48 paveiksle.



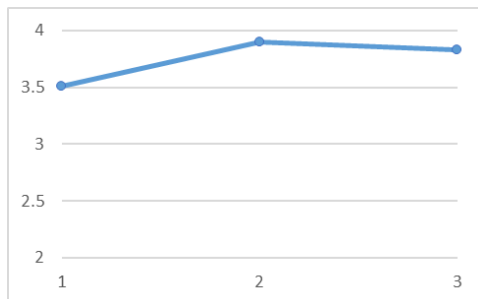
47 pav. Autonomijos vidurkiai skirtingais laiko momentais atjautos sau intervencijos imtyje



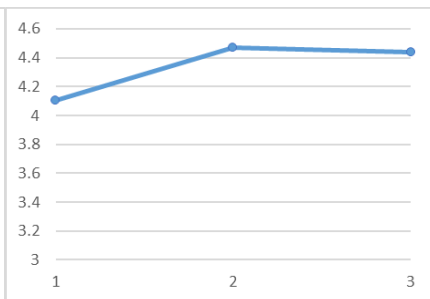
48 pav. Aplinkos kontrolės vidurkių kitimas skirtingais laiko momentais atjautos sau intervencijos imtyje

*Asmeninis augimas.* Greenhouse-Geisser koreguotų laisvės laipsnių analizė (Mauchly sferiškumo kriterijus  $\chi^2(2)=8,195$ ,  $p=0,017$ ) atskleidė, kad atjautos sau intervencijos imtyje asmeninio augimo vidurkiai statistiškai reikšmingai skiriasi skirtingais laiko momentais ( $F(1,724, 82,725)=8,831$ ,  $p=0,001$ ). Lyginant asmeninį augimą skirtingais laiko momentais, Post-Hoc Bonferoni testas parodė reikšmingus asmeninio augimo įverčių skirtumus prieš intervenciją ir po intervencijos ( $p=0,000$ ,  $d=0,45$  [0,05; 0,85]). Nors Post-Hoc Bonferoni testas parodė reikšmingus asmeninio augimo įverčių skirtumus prieš intervenciją ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $p=0,035$ ,  $d=0,35$  [-0,05; 0,75]), tačiau iš pasikliautinių intervalų matome, kad asmeninio augimo įverčiai reikšmingai nesiskiria. Be to, Post-Hoc Bonferoni testas parodė, kad asmeninio augimo įverčiai taip pat statistiškai reikšmingai nesiskiria po intervencijos ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $p=0,899$ ,  $d=-0,11$  [-0,51; 0,29]). Taigi asmeninis augimas padidėjo nedelsiant po intervencijos ir nugeso po mėnesio. Asmeninio augimo vidurkių kitimas atjautos sau intervencijos imtyje grafiškai pavaizduotas 49 paveiksle.

*Pozityvūs santykiai.* Blokuotų duomenų dvifaktoriinė dispersinė analizė (ANOVA) atskleidė, kad atjautos sau intervencijos imtyje pozityvių santykių vidurkiai statistiškai reikšmingai skiriasi skirtingais laiko momentais ( $F(2, 96)=13,063$ ,  $p=0,000$ ). Lyginant pozityvius santykius skirtingais laiko momentais, Post-Hoc Bonferoni testas parodė reikšmingus pozityvių santykių įverčių skirtumus prieš intervenciją ir po intervencijos ( $p=0,000$ ,  $d=0,44$  [0,04; 0,84]) bei prieš intervenciją ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $p=0,001$ ,  $d=0,41$  [0,01; 0,81]), o po intervencijos ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $p=1,000$ ,  $d=-0,04$  [-0,44; 0,35]) statistiškai reikšmingo skirtumo nebuvo. Taigi pozityvūs santykiai padidėjo nedelsiant po intervencijos ir išliko stabilūs po mėnesio. Pozityvių santykių vidurkių kitimas atjautos sau intervencijos imtyje grafiškai pavaizduoti 50 paveiksle.



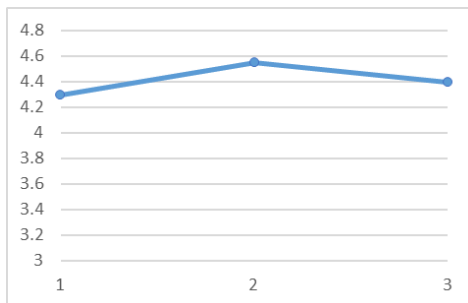
49 pav. Asmeninio augimo vidurkių kitimas skirtingais laiko momentais atjautos sau intervencijos imtyje



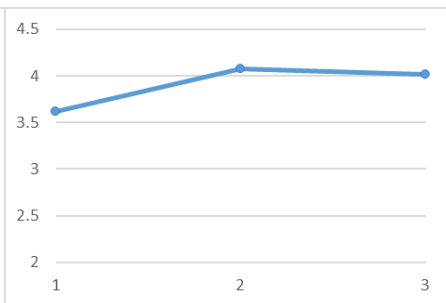
50 pav. Pozityvių santykių vidurkių kitimas skirtingais laiko momentais atjautos sau intervencijos imtyje

*Tikslo turėjimas.* Šis psichologinės gerovės komponentas atjautos sau intervencinėje grupėje išliko nepakitęs visų trijų matavimų metu. Nors atjautos sau intervencijos imtyje Greenhouse-Geisser koreguotų laisvės laipsnių analizė (Mauchly sferiškumo kriterijus  $\chi^2(2)=6,118$ ,  $p=0,047$ ) atskleidė, kad tikslo gyvenime vidurkiai statistiškai reikšmingai skiriasi skirtingais laiko momentais ( $F(1,782, 85,557)=6,367$ ,  $p=0,004$ ). Ir *Post-Hoc* Bonferoni testas parodė taip pat reikšmingus tikslo gyvenime įverčių skirtumus prieš intervenciją ir po intervencijos ( $p=0,003$ ,  $d=0,32$  [-0,08; 0,72]), tačiau iš pasikliautinių intervalų matome, kad tikslo turėjimo įverčiai reikšmingai nesiskiria. Be to, *Post-Hoc* Bonferoni testas parodė, kad tikslo gyvenime įverčiai taip pat statistiškai reikšmingai nesiskiria prieš intervenciją ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $p=0,075$ ,  $d=0,12$  [-0,28; 0,52]) bei po intervencijos ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $p=0,712$ ,  $d=0,19$  [-0,58; -0,21]). Taigi tikslo turėjimas išliko stabilus visų trijų vertinimų metu. Tikslo gyvenime vidurkiai atjautos sau intervencijos imtyje grafiškai pavaizduoti 51 paveiksle.

*Savęs priėmimas.* Blokuotų duomenų dvifaktorinė dispersinė analizė (ANOVA) atskleidė, kad atjautos sau intervencijos imtyje savęs priėmimo vidurkiai statistiškai reikšmingai skiriasi skirtingais laiko momentais ( $F(1,57, 75,351)=19,179$ ,  $p=0,000$ ; kadangi nebuvo tenkinama sferiškumo prielaida (Mauchly sferiškumo kriterijus  $\chi^2(2)=15,053$ ,  $p=0,001$ ), todėl šioje blokuotų duomenų dvifaktorinėje dispersinėje analizėje (ANOVA) taikyta Greenhouse-Geisser pataisa. Lyginant savęs priėmimą skirtingais laiko momentais, *Post-Hoc* Bonferoni testas parodė reikšmingus savęs priėmimo įverčių skirtumus prieš intervenciją ir po intervencijos ( $p=0,000$ ,  $d=0,47$  [0,07; 0,87]) bei prieš intervenciją ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $p=0,000$ ,  $d=0,42$  [0,02; 0,82]), o skirtumo po intervencijos ir praėjus mėnesiui po intervencijos nebuvo ( $p=0,84$ ,  $d=-0,06$  [-0,46; 0,33]). Taigi pokytis atsiradęs nedelsiant po intervencijos, išliko stabilus. Savęs priėmimo vidurkių kitimas atjautos sau intervencijos imtyje grafiškai pavaizduotas 52 paveiksle.



51 pav. Tikslo gyvenime vidurkiai skirtingais laiko momentais atjautos sau intervencijos imtyje



52 pav. Savęs priėmimo vidurkių kitimas skirtingais laiko momentais atjautos sau intervencijos imtyje

Apibendrinant, atjautos sau intervencijos imtyje aplinkos kontrolė, pozityvūs santykiai, asmeninis augimas, savęs priėmimas, pasitenkinimas gyvenimu, pozityvus emocinis patyrimas padidėjo, o negatyvus emocinis patyrimas sumažėjo po intervencijos, tačiau tik pozityvūs santykiai ir savęs priėmimas išliko padidėję po mėnesio, o aplinkos kontrolė, asmeninis augimas ir pasitenkinimas gyvenimu, pozityvus bei negatyvus emocinis patyrimas nugeso. Tuo tarpu autonomiškumas ir tikslo turėjimas išliko nepakitę.

#### 4.6. Psichologinio kapitalo, atjautos sau ir hedoninės bei eudemoninės gerovės pokytis pritaikius psichologinio kapitalo intervenciją žemo ir aukšto pradinio psichologinio kapitalo, atjautos sau ir hedoninės bei eudemoninės gerovės grupėse

Šiame skyriuje ginamas 5 ginamasis teiginys: Jaunų suaugusiųjų psichologinis kapitalas, atjauta sau ir hedoninė bei eudemoninė psichologinė gerovė kinta (didėja) labiau žemo pradinio psichologinio kapitalo, mažos atjautos sau ir mažos hedoninės bei eudemoninės gerovės grupėse nei aukšto pradinio psichologinio kapitalo, didelės atjautos sau ir didelės hedoninės bei eudemoninės gerovės grupėse pritaikius psichologinio kapitalo ir atjautos sau intervencijas. Taigi, šiame skyriuje pristatomi kintamųjų pokyčiai skirtingose grupėse pritaikius psichologinio kapitalo intervenciją, o kitame skyriuje (4.7 skyriuje) pristatomi kintamųjų pokyčiai skirtingose grupėse pritaikius atjautos sau intervenciją.

Siekiant atskleisti psichologinio kapitalo ir jo komponentų pokyčius pritaikius psichologinio kapitalo intervenciją aukšto ir žemo pradinio psichologinio kapitalo grupėse, buvo pasitelkta klasterinė analizė.

*Psichologinis kapitalas.* Remiantis klasterinės analizės rezultatais, psichologinio kapitalo intervencijos imtyje išskirtos dvi grupės. Vienos grupės dalyvių (65,4 proc.) psichologinis kapitalas buvo aukštas ir stabilus. Šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=0,09$  [-0,40; 1,58]). Tarp

pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos skirtumo taip pat nebuvo ( $d=-0,03$  [-0,52; 0,46]), taigi psichologinis kapitalas išliko nepakitęs po mėnesio ( $d=0,07$  [-0,42; 0,56]). Kitos grupės dalyvių (34,6 proc.) psichologinis kapitalas buvo žemas ir stabilus. Šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=0,05$  [-0,62; 0,73]). Tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos taip pat skirtumo nebuvo ( $d=-0,11$  [-0,78; 0,57]), taigi psichologinis kapitalas ir šioje grupėje išliko nepakitęs po mėnesio ( $d=-0,05$  [-0,73; 0,62]). Psichologinio kapitalo rodikliai skirtingais laiko momentais pritaikius psichologinio kapitalo intervencija žemo ir aukšto psichologinio kapitalo grupėse grafiškai pavaizduoti P1 paveiksle ir pateikta 3 priede (žr. P1 pav.).

*Saviveiksmingumo* bendrųjų įverčių klasterinė analizė parodė, kad psichologinio kapitalo intervencijos imtyje neišsiskyrė grupės, kurių saviveiksmingumas būtų skirtingas.

*Viltis*. Psichologinio kapitalo intervencijos imtyje buvo išskirtos dvi grupės. Vienos grupės dalyvių (63,3 proc.) viltis buvo didelė ir stabili. Šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=0,26$  [-0,24; 0,76]). Tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos taip pat nebuvo skirtumo ( $d=-0,06$  [-0,56; 0,44]), taigi viltis išliko nepakitusi tarp ikiintervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=0,20$  [-0,30; 0,70]). Kitos grupės dalyvių (36,7 proc.) viltis buvo maža ir stabili. Šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=-0,06$  [-0,72; 0,59]). Tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos taip pat nebuvo skirtumo ( $d=-0,01$  [-0,66; 0,64]). Taigi viltis ir šioje grupėje išliko nepakitusi tarp ikiintervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=-0,07$  [-0,73; 0,58]). Vilties rodikliai skirtingais laiko momentais pritaikius psichologinio kapitalo intervencija mažos ir didelės vilties grupėse grafiškai pavaizduoti P2 paveiksle ir pateikta 3 priede (žr. P3 pav.).

*Atsparumas*. Psichologinio kapitalo intervencijos imtyje išskirtos dvi grupės. Vienos grupės dalyvių (49 proc.) atsparumas buvo aukštas ir stabilus. Šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=-0,04$  [-0,60; 0,53]). Tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos skirtumo nebuvo ( $d=-0,07$  [-0,49; 0,64]). Taigi atsparumas nepakito tarp ikiintervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=0,04$  [-0,53; 0,60]). Kitos grupės dalyvių (51 proc.) atsparumas buvo žemas ir stabilus. Šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=0,00$  [-0,55; 0,55]). Tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos skirtumo nebuvo ( $d=-0,03$  [-0,58; 0,53]). Atsparumas išliko nepakitęs tarp ikiintervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=-0,03$  [-0,58; 0,53]). Atsparumo rodikliai skirtingais laiko momentais pritaikius psichologinio kapitalo intervencija žemo ir aukšto atsparumo grupėse grafiškai pavaizduoti P3 paveiksle ir pateikta 4 priede (žr. P3 pav.).

*Optimizmas*. Psichologinio kapitalo intervencijos imtyje išskirtos dvi grupės. Vienos grupės dalyvių (55,1 proc.) optimizmas buvo aukštas ir stabilus. Šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=0,14$

[-0,39; 0,68]). Tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos taip pat skirtumo nebuvo ( $d=-0,18$  [-0,71; 0,36]). Taigi optimizmas išliko nepakitęs tarp ikiintervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=-0,04$  [-0,57; 0,50]). Kitos grupės dalyvių (44,9 proc.) optimizmas buvo žemas ir stabilus. Šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=0,08$  [-0,51; 0,67]). Tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos skirtumo nebuvo ( $d=-0,14$  [-0,73; 0,45]). Taigi optimizmas ir šioje grupėje išliko nepakitęs tarp ikiintervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=-0,06$  [-0,65; 0,53]). Optimizmo rodikliai skirtingais laiko momentais pritaikius psichologinio kapitalo intervencija žemo ir aukšto optimizmo grupėse grafiškai pavaizduoti P4 paveiksle ir pateikta 4 priede (žr. P4 pav.).

Apibendrinant, pritaikius psichologinio kapitalo intervenciją nebuvo nustatyta psichologinio kapitalo ir jo komponentų (saviveiksmingumo, vilties, atsparumo ir optimizmo) pokyčių žemo ir aukšto pradinio psichologinio kapitalo grupėse.

Siekiant atskleisti atjautos sau ir jos komponentų pokyčius pritaikius psichologinio kapitalo intervenciją mažos ir didelės pradinės atjautos sau grupėse, buvo pasitelkta klasterinė analizė.

*Atjauta sau.* Psichologinio kapitalo intervencijos imtyje išskirtos dvi grupės. Vienos grupės dalyvių (49 proc.) atjauta sau buvo didelė ir stabili. Šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=0,11$  [-0,45; 0,68]). Tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos skirtumo nebuvo ( $d=-0,01$  [-0,58; 0,55]). Taigi atjauta sau išliko nepakitusi tarp ikiintervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=0,10$  [-0,46; 0,67]). Kitos grupės dalyvių (51 proc.) atjauta sau buvo maža ir stabili. Šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=0,00$  [-0,55; 0,55]). Tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos taip pat skirtumo nebuvo ( $d=0,17$  [-0,38; 0,73]). Taigi atjauta sau ir šioje grupėje išliko nepakitusi tarp ikiintervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=0,17$  [-0,39; 0,73]). Atjautos rodikliai skirtingais laiko momentais pritaikius psichologinio kapitalo intervencija mažos ir didelės atjautos grupėse grafiškai pavaizduoti P5 paveiksle ir pateikta 4 priede (žr. P5 pav.).

*Geranoriškumas sau.* Psichologinio kapitalo intervencijos imtyje išskirtos dvi grupės. Vienos grupės dalyvių (53,1 proc.) geranoriškumas sau buvo mažas ir stabilus. Šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=-0,07$  [-0,61; 0,48]). Tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos taip pat skirtumo nebuvo ( $d=-0,03$  [-0,51; 0,58]). Taigi geranoriškumas sau išliko nepakitęs tarp ikiintervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=-0,03$  [-0,58; 0,51]). Kitos grupės dalyvių (46,9 proc.) geranoriškumas sau buvo didelis ir stabilus. Šioje grupėje taip pat nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=0,09$  [-0,49; 0,67]). Tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos skirtumo nebuvo ( $d=0,12$  [-0,46; 0,70]). Taigi geranoriškumas sau ir šioje grupėje išliko nepakitęs tarp ikiintervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=0,22$  [-0,36; 0,80]). Geranoriškumo sau rodikliai

skirtingais laiko momentais pritaikius psichologinio kapitalo intervencija mažo ir didelio geranoriškumo sau grupėse grafiškai pavaizduoti P6 paveiksle ir pateikta 5 priede (žr. P6 pav.).

*Savikritika.* Psichologinio kapitalo intervencijos imtyje išskirtos dvi grupės. Vienos grupės dalyviai (57,1 proc.) pasižymėjo žema ir stabilia savikritika. Šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=-0,11$  [-0,64; 0,41]). Tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos skirtumo taip pat nebuvo ( $d=-0,06$  [-0,58; 0,47]). Taigi savikritika išliko nepakitusi tarp ikiintervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=-0,17$  [-0,69; 0,36]). Kitos grupės dalyviai (42,9 proc.) pasižymėjo aukšta ir stabilia savikritika. Ir šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=-0,02$  [-0,63; 0,58]). Tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos taip pat skirtumo nebuvo ( $d=-0,06$  [-0,66; 0,55]). Taigi savikritika ir šioje grupėje išliko nepakitusi tarp ikiintervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=-0,08$  [-0,69; 0,52]). Savikritikos rodikliai skirtingais laiko momentais pritaikius psichologinio kapitalo intervencija mažos ir didelės savikritikos grupėse grafiškai pavaizduoti P7 paveiksle ir pateikta 5 priede (žr. P7 pav.).

*Bendražmogiškumas.* Remiantis klasterine analize, psichologinio kapitalo intervencijos imtyje išskirtos dvi grupės. Vienos grupės dalyvių (44,9 proc.) bendražmogiškumas buvo didelis ir stabilus. Šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=0,11$  [-0,48; 0,70]). Tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos skirtumo nebuvo ( $d=0,07$  [-0,52; 0,66]). Taigi bendražmogiškumas išliko nepakitęs tarp ikiintervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=0,18$  [-0,41; 0,77]). Kitos grupės dalyviai (51,1 proc.) pasižymėjo žemu ir stabilium bendražmogiškumu. Šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=0,02$  [-0,51; 0,56]). Tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos skirtumo nebuvo ( $d=-0,05$  [-0,58; 0,48]). Taigi bendražmogiškumas ir šioje grupėje išliko nepakitęs tarp ikiintervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=-0,02$  [-0,56; 0,51]). Taigi abiejose grupėse pokyčio nebuvo. Bendražmogiškumo rodikliai skirtingais laiko momentais pritaikius psichologinio kapitalo intervencija mažo ir didelio bendražmogiškumo grupėse grafiškai pavaizduoti P8 paveiksle ir pateikta 5 priede (žr. P8 pav.).

*Atsiskyrimas.* Remiantis klasterinės analizės rezultatais, psichologinio kapitalo intervencijos imtyje išskirtos dvi grupės, kuriose įverčiai išliko stabilūs po intervencijos įgyvendinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos lyginant su ikiintervenciniu. Vienos grupės dalyviai (53,1 proc.) pasižymėjo žemu ir stabilium atsiskyrimu. Šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=-0,18$  [-0,73; 0,36]). Tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos skirtumo nebuvo ( $d=0,32$  [-0,23; 0,87]). Taigi atsiskyrimas išliko nepakitęs tarp ikiintervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=0,14$  [-0,41; 0,68]). Kitos grupės dalyviai (46,9 proc.) pasižymėjo aukštu ir stabilium atsiskyrimu. Šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=0,07$  [-0,65; 0,51]). Tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui

po intervencijos skirtumo nebuvo ( $d=-0,50$  [-1,09; 0,08]). Taigi atsiskyrimas ir šioje grupėje išliko nepakitęs tarp ikiintervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=-0,57$  [-1,16; 0,02]). Nors nustatyti sąlyginai dideli efekto dydžiai, tačiau iš pasikliautinių intervalų matome, kad atsiskyrimo įverčiai reikšmingai nesiskiria skirtingais laiko momentais. Taigi abiejose grupėse pokyčio nebuvo. Atsiskyrimo rodikliai skirtingais laiko momentais pritaikius psichologinio kapitalo intervencija mažo ir didelio atsiskyrimo grupėse grafiškai pavaizduoti P9 paveiksle ir pateikta 5 priede (žr. P9 pav.).

*Dėmesingas įsisąmoninimas.* Psichologinio kapitalo intervencijos imtyje išskirtos dvi grupės. Vienos grupės dalyviai (51 proc.) pasižymėjo aukštu ir stabilium dėmesingu įsisąmoninimu. Šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=-0,05$  [-0,51; 0,60]). Tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos skirtumo nebuvo ( $d=0,05$  [-0,51; 0,60]). Taigi dėmesingas įsisąmoninimas išliko nepakitęs tarp ikiintervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=0,10$  [-0,46; 0,65]). Kitos grupės dalyviai (49 proc.) pasižymėjo žemu ir stabilium dėmesingu įsisąmoninimu. Šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=-0,18$  [-0,74; 0,39]). Tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos skirtumo nebuvo ( $d=0,29$  [-0,28; 0,86]). Taigi dėmesingas įsisąmoninimas ir šioje grupėje išliko nepakitęs tarp ikiintervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=0,11$  [-0,45; 0,68]). Taigi abiejose grupėse pokyčio nebuvo. Dėmesingo įsisąmoninimo rodikliai skirtingais laiko momentais pritaikius psichologinio kapitalo intervencija mažo ir didelio dėmesingo įsisąmoninimo grupėse grafiškai pavaizduoti P10 paveiksle ir pateikta 6 priede (žr. P10 pav.).

*Perteklinis tapatinimasis.* Psichologinio kapitalo intervencijos imtyje išskirtos dvi grupės. Vienos grupės dalyviai (44,9 proc.) pasižymėjo žemu ir stabilium pertekliniu tapatinimusi. Šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=-0,21$  [-0,81; 0,38]). Tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos skirtumo nebuvo ( $d=0,08$  [-0,51; 0,67]). Taigi perteklinis tapatinimasis išliko nepakitęs tarp ikiintervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=0,13$  [-0,72; 0,46]). Kitos grupės dalyviai (51,1 proc.) pasižymėjo aukštu ir stabilium pertekliniu tapatinimusi. Šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=0,06$  [-0,48; 0,59]). Tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos skirtumo nebuvo ( $d=-0,11$  [-0,65; 0,42]). Taigi perteklinis tapatinimasis ir šioje grupėje išliko nepakitęs tarp ikiintervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=-0,06$  [-0,59; 0,48]). Perteklinio tapatinimosi rodikliai skirtingais laiko momentais pritaikius psichologinio kapitalo intervencija mažo ir didelio perteklinio tapatinimosi grupėse grafiškai pavaizduoti P11 paveiksle ir pateikta 6 priede (žr. P11 pav.).

Apibendrinant, pritaikius psichologinio kapitalo intervenciją nebuvo nustatyta atjautos sau ir jos komponentų (geranoriškumo sau, savikritikos, bendražmogiškumo, atsiskyrimo, dėmesingo įsisąmoninimo ir perteklinio tapatinimosi) pokyčių mažos ir didelės pradinės atjautos sau grupėse.

Siekiant atskleisti hedoninės ir eudemoninės gerovės pokyčius pritaikius psichologinio kapitalo intervenciją mažos ir didelės pradinės hedoninės ir eudemoninės gerovės grupėse, buvo pasitelkta klasterinė analizė.

*Pasitenkinimo gyvenimu* bendrųjų įverčių klasterinė analizė parodė, kad psichologinio kapitalo intervencijos imtyje išsiskyrė dvi grupės, kuriose įverčiai išliko stabilūs po intervencijos įgyvendinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos lyginant su iki-intervenciniu. Vienos grupės dalyviai (59,2 proc.) pasižymėjo aukštu ir stabilium pasitenkinimu gyvenimu. Šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=0,11$  [-0,41; 0,62]). Tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos skirtumo nebuvo ( $d=0,00$  [-0,51; 0,51]). Taigi pasitenkinimas gyvenimu išliko nepakitęs tarp ikiintervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=0,11$  [-0,41; 0,62]). Kitos grupės dalyviai (40,8 proc.) pasižymėjo žemu ir stabilium pasitenkinimu gyvenimu. Šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=0,30$  [-0,32; 0,02]). Tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos skirtumo nebuvo ( $d=0,29$  [-0,91; 0,34]). Nors nustatyti vidutiniai efekto dydžiai, tačiau iš pasikliautinių intervalų matome, kad pasitenkinimo gyvenimu įverčiai reikšmingai nesiskiria skirtingais laiko momentais. Taigi pasitenkinimas gyvenimu ir šioje grupėje išliko nepakitęs tarp ikiintervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=0,01$  [-0,61; 0,63]). Taigi ir psichologinio kapitalo intervencinėje imtyje abiejose grupėse pokyčio nebuvo. Pasitenkinimo gyvenimu rodikliai skirtingais laiko momentais pritaikius psichologinio kapitalo intervencija mažo ir didelio pasitenkinimo gyvenimu grupėse grafiškai pavaizduoti P12 paveiksle ir pateikta 6 priede (žr. P12 pav.).

*Pozityvus emocinis patyrimas.* Psichologinio kapitalo intervencijos imtyje buvo išskirtos dvi grupės. Vienos grupės dalyviai (59,2 proc.) pasižymėjo aukštu ir stabilium pozityviu emociniu patyrimu. Šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=-0,07$  [-0,70; 0,57]). Tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos skirtumo nebuvo ( $d=-0,26$  [-0,90; 0,38]). Taigi pozityvus emocinis patyrimas išliko nepakitęs tarp ikiintervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=-0,33$  [-0,97; 0,31]). Kitos grupės dalyviai (51,1 proc.) pasižymėjo žemu ir stabilium pozityviu emociniu patyrimu. Šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=0,12$  [-0,39; 0,62]). Tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos skirtumo nebuvo ( $d=-0,01$  [-0,52; 0,49]). Taigi pozityvus emocinis patyrimas ir šioje grupėje išliko nepakitęs tarp ikiintervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=0,11$  [-0,49; 0,61]). Pozityvus emocinio patyrimo rodikliai skirtingais laiko momentais pritaikius psichologinio kapitalo intervencija mažo ir didelio pozityvus emocinio patyrimo grupėse grafiškai pavaizduoti P13 paveiksle ir pateikta 7 priede (žr. P13 pav.).

*Negatyvus emocinis patyrimas.* Psichologinio kapitalo intervencijos imtyje buvo išskirtos dvi grupės. Vienos grupės dalyviai (59,2 proc.) pasižymėjo aukštu ir stabilium negatyviu emociniu patyrimu. Šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=0,24$  [-0,77; 0,28]). Tarp pointervencinio

vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos skirtumo nebuvo ( $d=-0,18$  [-0,34; 0,71]). Taigi negatyvus emocinis patyrimas išliko nepakitęs tarp ikiintervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=-0,06$  [-0,58; 0,48]). Kitos grupės dalyviai (51,1 proc.) pasižymėjo žemu ir stabilium negatyviu emociniu patyrimu. Šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=-0,22$  [-0,83; 0,43]). Tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos skirtumo nebuvo ( $d=0,08$  [-0,52; 0,69]). Taigi negatyvus emocinis patyrimas ir šioje grupėje išliko nepakitęs tarp ikiintervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=-0,14$  [-0,75; 0,46]). Negatyvaus emocinio patyrimo rodikliai skirtingais laiko momentais pritaikius psichologinio kapitalo intervencija mažo ir didelio negatyvaus emocinio patyrimo grupėse grafiškai pavaizduoti P14 paveiksle ir pateikta 7 priede (žr. P14 pav.).

*Autonomiškumas.* Psichologinio kapitalo intervencijos imtyje išskirtos dvi grupės. Vienos grupės dalyvių (59,2 proc.) autonomiškumas buvo didelis ir stabilus. Šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=0,11$  [-0,41; 0,62]). Tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos skirtumo nebuvo ( $d=0,00$  [-0,51; 0,51]). Taigi autonomiškumas išliko nepakitęs tarp ikiintervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=0,11$  [-0,41; 0,62]). Kitos grupės dalyviai (40,8 proc.) pasižymėjo žemu ir stabilium autonomiškumu. Šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=0,30$  [-0,32; 0,02]). Tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos skirtumo nebuvo ( $d=0,29$  [-0,91; 0,34]). Nors nustatyti vidutiniai efekto dydžiai, tačiau iš pasikliautinių intervalų matome, kad autonomiškumo įverčiai reikšmingai nesiskiria skirtingais laiko momentais. Taigi autonomiškumas ir šioje grupėje išliko nepakitęs tarp ikiintervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=0,01$  [-0,61; 0,63]). Autonomiškumo rodikliai skirtingais laiko momentais pritaikius psichologinio kapitalo intervencija mažo ir didelio autonomiškumo grupėse grafiškai pavaizduoti P15 paveiksle ir pateikta 7 priede (žr. P15 pav.).

*Aplinkos kontrolė.* Klasterinės analizės rezultatai parodė, kad psichologinio kapitalo intervencijos imtyje taip pat išsiskyrė dvi grupės, kuriose įverčiai išliko stabilūs po intervencijos įgyvendinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos lyginant su ikiintervenciniu (56 pav.). Vienos grupės dalyviai (59,2 proc.) pasižymėjo didele ir stabilia aplinkos kontrolė. Šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=0,09$  [-0,44; 0,63]). Tarp pointervencinio vertinimo bei praėjus mėnesiui po intervencijos taip pat skirtumo nebuvo ( $d=-0,10$  [-0,64; 0,43]), taigi aplinkos kontrolė išliko nepakitusi po mėnesio ( $d=-0,01$  [-0,55; 0,52]). Kitos grupės dalyviai (40,8 proc.) pasižymėjo maža ir stabilia aplinkos kontrole. Šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=-0,04$  [-0,63; 0,55]). Taip pat nenustatyta skirtumo tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=0,06$  [-0,53; 0,65]), taigi aplinkos kontrolė ir šioje grupėje išliko nepakitusi praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=0,03$  [-0,57; 0,26]). Aplinkos kontrolės rodikliai skirtingais laiko momentais pritaikius psichologinio kapitalo intervencija mažos ir didelės grupėse grafiškai pavaizduoti P16 paveiksle ir

pateikta 7 priede (žr. P16 pav.).

*Asmeninis augimas.* Psichologinio kapitalo intervencijos imtyje išskirtos dvi grupės. Vienos grupės dalyviai (59,2 proc.) pasižymėjo aukštu ir stabiliu asmeniniu augimu. Šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=0,09$  [-0,44; 0,63]). Tarp pointervencinio vertinimo bei praėjus mėnesiui po intervencijos taip pat skirtumo nebuvo ( $d=-0,10$  [-0,64; 0,43]), taigi asmeninis augimas išliko nepakitęs po mėnesio ( $d=-0,01$  [-0,55; 0,52]). Kitos grupės dalyviai (40,8 proc.) pasižymėjo žemu ir stabiliu asmeniniu augimu. Šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=-0,04$  [-0,63; 0,55]). Taip pat nenustatyta skirtumo tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=0,06$  [-0,53; 0,65]), taigi asmeninis augimas ir šioje grupėje išliko stabilus praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=0,03$  [-0,57; 0,26]). Asmeninio augimo rodikliai skirtingais laiko momentais pritaikius psichologinio kapitalo intervencija mažo ir didelio asmeninio augimo grupėse grafiškai pavaizduoti P17 paveiksle ir pateikta 8 priede (žr. P17 pav.).

*Pozityvūs santykiai.* Psichologinio kapitalo intervencijos imtyje išskirtos dvi grupės. Vienos grupės dalyviai (53,1 proc.) pasižymėjo aukštu ir stabiliu pozityvių santykių lygiu. Šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=-0,04$  [-0,58; 0,51]). Tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos taip pat skirtumo nebuvo ( $d=0,10$  [-0,45; 0,64]), taigi pozityvūs santykiai išliko nepakitę po mėnesio ( $d=0,06$  [-0,48; 0,60]). Kitos grupės dalyviai (46,1 proc.) pasižymėjo žemu ir stabiliu pozityvių santykių lygiu. Ir šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=-0,01$  [-0,59; 0,57]). Taip pat tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos skirtumo nebuvo ( $d=0,00$  [-0,58; 0,58]), taigi pozityvūs santykiai ir šioje grupėje išliko nepakitę po mėnesio ( $d=-0,01$  [-0,59; 0,57]). Pozityvių santykių rodikliai skirtingais laiko momentais pritaikius psichologinio kapitalo intervencija mažo ir didelio pozityvių santykių lygio grupėse grafiškai pavaizduoti P18 paveiksle ir pateikta 8 priede (žr. P18 pav.).

*Tikslo turėjimas.* Psichologinio kapitalo intervencijos imtyje buvo išskirtos dvi grupės. Vienos grupės dalyviai (67,3 proc.) turėjo didelę ir stabilų tikslą. Šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=-0,06$  [-0,54; 0,43]). Tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos skirtumo nebuvo ( $d=0,13$  [-0,36; 0,61]), taigi tikslo turėjimas išliko nepakitęs po mėnesio ( $d=0,07$  [-0,41; 0,55]). Kitos grupės dalyvių (32,7 proc.) turėjo mažą ir stabilų tikslą gyvenime. Šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=0,15$  [-0,55; 0,84]). Taip pat nebuvo skirtumo tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=-0,15$  [-0,84; 0,55]), taigi tikslo turėjimas ir šioje grupėje išliko nepakitęs po mėnesio ( $d=0,00$  [-0,69; 0,69]). Tikslo turėjimo rodikliai skirtingais laiko momentais pritaikius psichologinio kapitalo intervenciją mažo ir didelio tikslo turėjimo grupėse grafiškai pavaizduoti P19 paveiksle ir pateikta 8 priede (žr. P19 pav.).

*Savęs priėmimas.* Psichologinio kapitalo intervencijos imtyje išskirtos dvi grupės.

Vienos grupės dalyviai (53,1 proc.) pasižymėjo aukštu ir stabiliu savęs priėmimu. Šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=0,17$  [-0,37; 0,72]). Tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos taip pat skirtumo nebuvo ( $d=-0,06$  [-0,60; 0,49]), taigi savęs priėmimas išliko nepakitęs po mėnesio ( $d=0,11$  [-0,43; 0,66]). Kitos grupės dalyviai (46,9 proc.) pasižymėjo žemu ir stabiliu savęs priėmimu. Ir šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=0,19$  [-0,39; 0,77]). Tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos taip pat skirtumo nebuvo ( $d=-0,23$  [0,81; 0,35]), taigi savęs priėmimas ir šioje grupėje išliko nepakitęs po mėnesio ( $d=-0,03$  [-0,61; 0,54]). Savęs priėmimo rodikliai skirtingais laiko momentais pritaikius psichologinio kapitalo intervencija mažo ir didelio savęs priėmimo grupėse grafiškai pavaizduoti P20 paveiksle ir pateikta 8 priede (žr. P20 pav.).

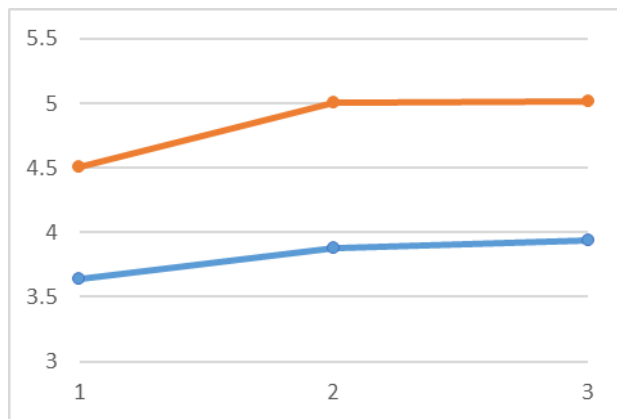
Apibendrinant, pritaikius psichologinio kapitalo intervenciją nebuvo nustatyta hedoninės gerovės (pasitenkinimo gyvenimu, pozityvaus ir negatyvaus emocinio patyrimo) ir eudemoninės gerovės (autonomiškumo, aplinkos valdymo, asmeninio augimo, pozityvių santykių, tikslo turėjimo ir savęs priėmimo) pokyčių mažos ir didelės pradinės hedoninės ir eudemoninės gerovės grupėse.

#### **4.7. Psichologinio kapitalo, atjautos sau ir hedoninės bei eudemoninės gerovės pokytis pritaikius atjautos sau intervenciją žemo ir aukšto pradinio psichologinio kapitalo, atjautos sau ir hedoninės bei eudemoninės gerovės grupėse**

Šiame skyriuje siekiama taip pat apginti 5 ginamąjį teiginį: Jaunų suaugusiųjų psichologinis kapitalas, atjauta sau ir hedoninė bei eudemoninė gerovė kinta (didėja) labiau žemo pradinio psichologinio kapitalo, mažos atjautos sau ir mažos hedoninės bei eudemoninės gerovės grupėse nei aukšto pradinio psichologinio kapitalo, didelės atjautos sau ir didelės hedoninės bei eudemoninės gerovės grupėse pritaikius psichologinio kapitalo ir atjautos sau intervencijas. Taigi, šiame skyriuje pristatomi kintamųjų pokyčiai skirtingose grupėse pritaikius atjautos sau intervenciją.

*Psichologinis kapitalas.* Pasitelkus klasterinę analizę atjautos sau intervencijos imtyje išskirtos dvi grupės (53 pav.). Vienos grupės dalyviai (51 proc.) pasižymėjo žemu ir stabiliu psichologiniu kapitalu. Šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=0,29$  [-0,27; 0,84]). Tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos taip pat nebuvo skirtumo ( $d=0,07$  [-0,48; 0,63]). Taigi psichologinis kapitalas šioje grupėje išliko nepakitęs praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=0,36$  [-0,20; 0,92]). Nors tarp ikiintervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos nustatytas vidutinis efekto dydis, tačiau iš psikliautinių intervalų matome, kad psichologinio kapitalo įverčiai reikšmingai nesiskiria skirtingais laiko momentais. Kitos grupės dalyviai (49 proc.) pasižymėjo aukštu ir didėjančiu psichologiniu kapitalu. Nustatyta, kad šioje grupėje psichologinis kapitalas didėjo tarp ikiintervencinio ir pointervencinio vertinimo ( $d=0,65$  [0,07; 1,23]). Tarp

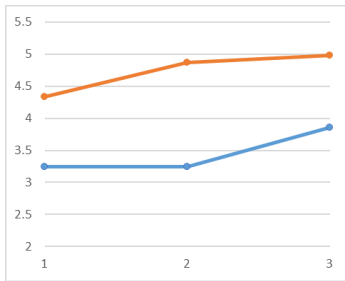
po intervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos skirtumo nebuvo ( $d=0,01$  [-0,55; 0,58]), taigi pokytis išliko stabilus praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=0,66$  [0,08; 1,24]).



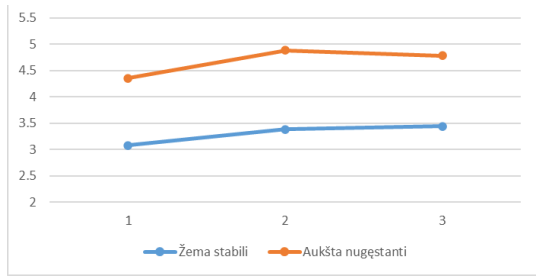
53 pav. Psichologinio kapitalo pokyčiai pritaikius atjautos sau intervencija žemo ir aukšto psichologinio kapitalo grupėse

**Saviveiksmingumas.** Atjautos sau intervencinėje imtyje buvo išskirtos dvi grupės (54 pav.). Vienos grupės dalyviai (40,8 proc.) pasižymėjo žemu ir didėjančiu saviveiksmingumu. Šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio ir pointervencinio vertinimo ( $d=0,00$  [-0,62; 0,62]). Nustatyta, kad saviveiksmingumas padidėjo tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=0,72$  [0,08; 1,36]) ir pokytis išliko stabilus praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=0,72$  [0,19; 1,26]). Kitos grupės dalyviai (59,2 proc.) pasižymėjo aukštu ir didėjančiu saviveiksmingumu. Nustatyta, kad šioje grupėje saviveiksmingumas didėjo tarp ikiintervencinio ir pointervencinio vertinimo ( $d=0,60$  [0,07; 1,13]). Tarp po intervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos skirtumo nebuvo ( $d=0,12$  [-0,39; 0,64]), taigi pokytis išliko stabilus praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=0,73$  [0,19; 1,26]).

**Viltis.** Atjautos sau intervencinėje imtyje buvo išskirtos dvi grupės (55 pav.). Vienos grupės dalyviai (40,8 proc.) pasižymėjo maža ir stabilia viltimi. Šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio ir pointervencinio vertinimo ( $d=0,30$  [-0,38; 0,97]). Skirtumo nebuvo tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=0,06$  [-0,61; 0,73]). Skirtumo taip pat nebuvo tarp ikiintervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=0,26$  [-0,0,32; 1,04]). Kitos grupės dalyviai (59,2 proc.) pasižymėjo didele ir nuęstančia viltimi. Nustatyta, kad šioje grupėje viltis didėjo tarp ikiintervencinio ir pointervencinio vertinimo ( $d=0,55$  [0,05; 1,04]). Tarp po intervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos skirtumo nebuvo ( $d=-0,10$  [-0,59; 0,39]), tačiau pokytis, atsiradęs nedelsiant po intervencijos, sumažėjo praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=0,44$  [-0,05; 0,94]).



54 pav. Saviveikšmingumo pokyčiai pritaikius atjautos sau intervencija žemo ir aukšto saviveikšmingumo klasteriuose



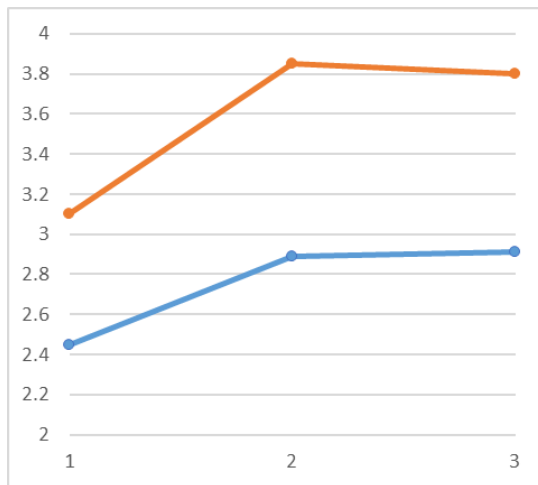
55 pav. Vilties pokyčiai pritaikius atjautos sau intervencija mažos ir didelės vilties klasteriuose

*Atsparumas.* Atjautos sau intervencijos imtyje išskirtos dvi grupės, kuriose atsparumo įverčiai išliko nepakitę visų trijų matavimų metu. Vienos grupės dalyviai (49 proc.) pasižymėjo mažu ir stabilium atsparumu. Šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=0,39 [-0,18; 0,97]$ ). Tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos taip pat nebuvo skirtumo ( $d=-0,20 [-0,59; 0,54]$ ). Taigi atsparumas išliko nepakitęs tarp ikiintervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=0,37[-0,20; 0,94]$ ). Kitos grupės dalyviai (51 proc.) pasižymėjo dideliu ir stabilium atsparumu. Ir šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=0,52[-0,04; 1,08]$ ). Tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos taip pat nebuvo skirtumo ( $d=-0,10 [-0,66; 0,45]$ ). Ir šioje grupėje atsparumas išliko nepakitęs tarp ikiintervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=-0,42[-0,15; 0,98]$ ). Atsparumo rodikliai skirtingais laiko momentais pritaikius atjautos sau intervencija mažo ir didelio atsparumo grupėse grafiškai pavaizduoti P21 paveiksle ir pateikta 9 priede (žr. P21 pav.).

*Optimizmas.* Atjautos sau intervencijos imtyje išskirtos dvi grupės, kuriose optimizmo įverčiai išliko nepakitę visų trijų matavimų metu. Vienos grupės dalyviai (53,1 proc.) pasižymėjo žemu ir stabilium optimizmu. Šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=0,00 [-0,54; 0,54]$ ). Tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos taip pat nebuvo skirtumo ( $d=-0,15 [-0,40; 0,69]$ ) Taigi optimizmas išliko stabilus tarp ikiintervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=-1,12 [-1,70; -0,53]$ ). Kitos grupės dalyviai (46,9 proc.) pasižymėjo aukštu ir stabilium optimizmu. Šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=0,27[-0,31; 0,85]$ ). Tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos taip pat nebuvo skirtumo ( $d=-0,11 [-0,47; 0,69]$ ). Ir šioje grupėje optimizmas išliko nepakitęs tarp ikiintervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=0,39 [-0,20; 0,97]$ ). Optimizmo rodikliai skirtingais laiko momentais pritaikius atjautos sau intervencija mažo ir didelio optimizmo grupėse grafiškai pavaizduoti P22 paveiksle ir pateikta 9 priede (žr. P22 pav.).

Apibendrinant, pritaikius atjautos sau intervenciją buvo nustatyta psichologinio kapitalo ir saviveiksmingumo pokyčiai (padidėjimas) aukšto psichologinio kapitalo ir aukšto bei žemo saviveiksmingumo grupėse bei nustatyta vilties pokytis (padidėjimas) mažos pradinės vilties grupėje.

*Atjautos sau* bendrųjų įverčių klasterinė analizė parodė, kad atjautos sau intervencijos imtyje išskirtos dvi grupės (56 pav.). Vienos grupės dalyviai (55,1 proc.) pasižymėjo žema ir didėjančia atjauta sau. Šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=0,54$  [-0,01; 1,08]). Nors nustatytas sąlyginai didelis efekto dydis, tačiau iš pasikliautinių intervalų matome, kad atjautos sau įverčiai reikšmingai nesiskiria skirtingais laiko momentais. Taip pat nebuvo skirtumo tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=0,02$  [-0,51; 0,56]). Nustatyta, kad šioje grupėje atjauta sau didėjo tarp ikiintervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=0,56$  [0,02; 1,10]). Taigi šioje grupėje pokytis atsirado po mėnesio. Kitos grupės dalyviai (44,9 proc.) pasižymėjo didele ir didėjančia atjauta sau. Nustatyta, kad šioje grupėje atjauta sau didėjo tarp ikiintervencinio ir pointervencinio vertinimo ( $d=0,92$  [0,30; 1,45]). Tarp po intervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos skirtumo nebuvo ( $d=-0,06$  [-0,65; 0,53]), taigi pokytis atsiradęs nedelsiant po intervencijos išliko nepakitęs po mėnesio ( $d=0,86$  [0,24; 1,48]).

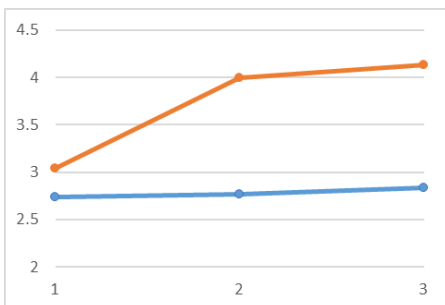


56 pav. *Atjautos sau* pokyčiai pritaikius atjautos sau intervencija mažos ir didelės atjautos sau grupėse

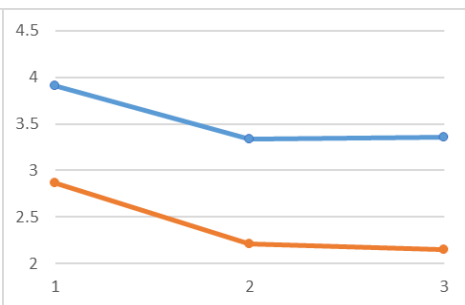
*Geranoriškumas sau*. Išskirtos dvi grupės, pasižymėjęs geranoriškumu sau skirtumais (57 pav.). Vienos grupės dalyviai (59,2 proc.) pasižymėjo žemu ir stabilium geranoriškumu. Šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=0,03$  [-0,48; 0,55]). Tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos taip pat nebuvo skirtumo ( $d=0,07$  [-0,45; 0,58]). Taigi

geranoriškumas sau šioje grupėje išliko nepakitęs tarp ikiintervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=0,10$  [-0,42; 0,61]). Kitos grupės dalyviai (40,8 proc.) pasižymėjo aukštu ir didėjančiu geranoriškumu. Nustatyta, kad šioje grupėje geranoriškumas sau didėjo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=1,05$  [0,39; 1,72]). Tarp po intervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos skirtumo nebuvo ( $d=0,14$  [-0,48; 0,76]), taigi pokytis atsiradęs nedelsiant po intervencijos išliko nepakitęs po mėnesio ( $d=1,20$  [0,52; 1,87]).

*Savikritika.* Atjautos sau intervencijos imtyje išskirtos dvi grupės (58 pav.). Vienos grupės dalyviai (51 proc.) pasižymėjo aukšta ir mažėjančia savikritika. Nustatyta, kad šioje grupėje savikritika mažėjo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=-0,60$  [-1,16; -0,03]). Tarp po intervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos skirtumo nebuvo ( $d=0,02$  [-0,52; 0,58]), taigi pokytis atsiradęs nedelsiant po intervencijos išliko nepakitęs po mėnesio ( $d=-0,57$  [-1,14; -0,01]). Kitos grupės dalyviai (49 proc.) pasižymėjo žema ir mažėjančia savikritika. Nustatyta, kad šioje grupėje savikritika mažėjo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=-0,72$  [-1,30; -0,13]). Tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos skirtumo nebuvo ( $d=-0,07$  [-0,63; 0,50]), taigi pokytis atsiradęs nedelsiant po intervencijos ir šioje grupėje išliko nepakitęs po mėnesio ( $d=-0,78$  [-1,37; -0,20]).



57 pav. Geranoriškumo pokyčiai pritaikius atjautos sau intervenciją žemo ir aukšto geranoriškumo grupėse

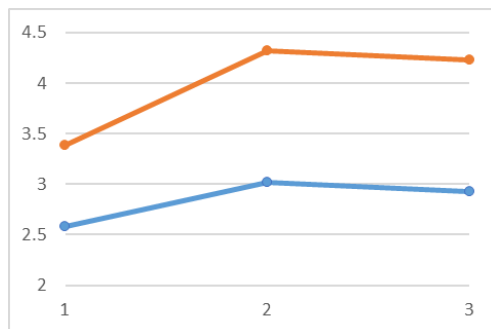


58 pav. Savikritikos pokyčiai pritaikius atjautos sau intervenciją žemos ir aukštos savikritikos grupėse

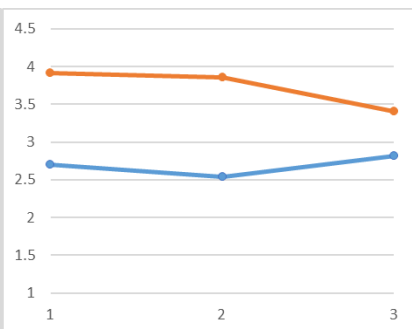
*Bendražmogiškumas.* Atjautos sau intervencijos imtyje išskirtos dvi grupės (59 pav.). Vienos grupės dalyviai (44,9 proc.) pasižymėjo žemu ir stabiliu bendražmogiškumu. Šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=0,49$  [-0,11; 1,09]). Nors nustatytas vidutinis efekto dydis, tačiau iš pasikliautinių intervalų matome, kad bendražmogiškumo įverčiai reikšmingai nesiskiria skirtingais laiko momentais. Tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos taip pat nebuvo skirtumo ( $d=-0,10$  [-0,69; 0,49]). Taigi bendražmogiškumas šioje grupėje išliko nepakitęs tarp ikiintervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=0,39$  [-0,21; 0,09]). Nors ir nustatytas vidutinis efekto dydis, tačiau pasikliautiniai intervalai parodo, kad bendražmogiškumo įverčiai reikšmingai

nesiskiria skirtingais laiko momentais. Kitos grupės dalyviai (51,1 proc.) pasižymėjo aukštu ir didėjančiu bendražmogiškumu. Nustatyta, kad šioje grupėje bendražmogiškumas didėjo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=0,98$  [0,42; 1,55]). Tarp po intervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos skirtumo nebuvo ( $d=-0,09$  [-0,63; 0,44]), taigi pokytis atsiradęs nedelsiant po intervencijos išliko nepakitęs po mėnesio ( $d=0,98$  [0,33; 1,45]).

*Atsiskyrimas.* Atjautos sau intervencijos imtyje išskirtos dvi grupės (60 pav.). Vienos grupės dalyviai (49 proc.) pasižymėjo aukštu ir mažėjančiu atsiskyrimu. Nustatyta, kad šioje grupėje atsiskyrimas mažėjo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=-0,59$  [-1,17; -0,01]). Tarp po intervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos skirtumo nebuvo ( $d=-0,22$  [-0,79; 0,34]), taigi pokytis atsiradęs nedelsiant po intervencijos išliko nepakitęs po mėnesio ( $d=-0,82$  [-1,41; -0,34]). Kitos grupės dalyviai (51 proc.) pasižymėjo žemu ir mažėjančiu atsiskyrimu. Nustatyta, kad šioje grupėje atsiskyrimas mažėjo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=-0,75$  [-1,23; -0,17]). Tarp po intervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos skirtumo nebuvo ( $d=0,44$  [-0,12; 1,00]). Nors nustatytas sąlyginai didelis efekto dydis, tačiau iš pasikliautinių intervalų matome, kad atsiskyrimo įverčiai reikšmingai nesiskiria skirtingais laiko momentais, taigi pokytis atsiradęs nedelsiant po intervencijos, po mėnesio neišliko ( $d=-0,31$  [-0,87; -0,25]).



59 pav. Bendražmogiškumo pokyčiai pritaikius atjautos sau intervencija žemo ir aukšto bendražmogiškumo grupėse

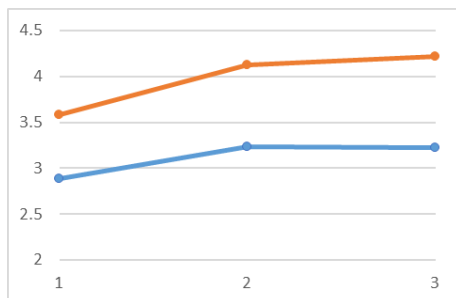


60 pav. Atsiskyrimo pokyčiai pritaikius atjautos sau intervencija žemo ir aukšto atsiskyrimo grupėse

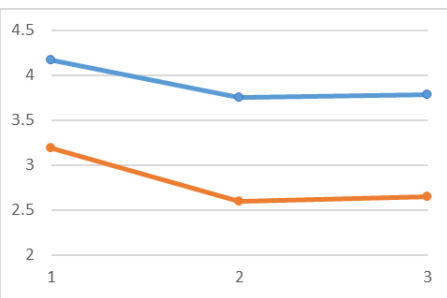
*Dėmesingas įsisąmoninimas.* Atjautos sau intervencijos imtyje išsiskyrė dvi grupės (61 pav.). Vienos grupės dalyviai (44,9 proc.) pasižymėjo žemu ir stabiliu dėmesingu įsisąmoninimu. Šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=0,38$  [-0,22; 0,98]). Nors nustatytas sąlyginai didelis efekto dydis, tačiau iš pasikliautinių intervalų matome, kad dėmesingo įsisąmoninimo įverčiai reikšmingai nesiskiria skirtingais laiko momentais. Tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos taip pat nebuvo skirtumo ( $d=-0,01$  [-0,60; 0,58]). Taigi dėmesingas įsisąmoninimas šioje grupėje išliko nepakitęs tarp ikiintervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=0,37$  [-0,23; 0,96]). Nors

nustatytas sąlyginai didelis efekto dydis, tačiau iš pasikliautinių intervalų matome, kad budrumo įverčiai reikšmingai nesiskiria skirtingais laiko momentais. Kitos grupės dalyviai (51,1 proc.) pasižymėjo vidutiniu ir didėjančiu dėmesingu įsisąmoninimu. Nustatyta, kad šioje grupėje dėmesingas įsisąmoninimas didėjo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=0,62$  [0,07; 1,17]). Tarp po intervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos skirtumo nebuvo  $d=-0,10$  [-0,43; 0,64]), taigi pokytis atsiradęs nedelsiant po intervencijos išliko nepakitęs po mėnesio ( $d=0,72$  [0,17; 1,27]).

*Perteklinis tapatinimasis.* Atjautos sau intervencijos imtyje buvo išskirtos dvi grupės (62 pav.). Vienos grupės dalyviai (51 proc.) pasižymėjo aukštu ir stabilium pertekliniu tapatinimusi. Šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=-0,47$  [-1,03; 0,09]). Nors ir nustatytas sąlyginai didelis efekto dydis, tačiau iš pasikliautinių intervalų matome, kad tapatinimasis reikšmingai nesiskiria skirtingais laiko momentais. Tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos skirtumo taip pat nebuvo ( $d=0,03$  [-0,52; 0,59]). Taigi perteklinis tapatinimasis išliko nepakitęs tarp ikiintervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=-0,43$  [-0,99; 0,13]). Kitos grupės dalyviai (49 proc.) pasižymėjo žemu ir mažėjančiu pertekliniu tapatinimusi. Nustatyta, kad šioje grupėje perteklinis tapatinimasis mažėjo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=-0,66$  [-1,18; -0,02]). Tarp po intervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos skirtumo nebuvo ( $d=0,05$  [-0,52; 0,62]). Taigi pokytis atsiradęs nedelsiant po intervencijos, išliko po mėnesio ( $d=-0,55$  [-0,13; 0,03]). Nors nustatytas sąlyginai didelis efekto dydis, tačiau iš pasikliautinių intervalų matome, kad perteklinio tapatinimosi įverčiai reikšmingai nesiskiria skirtingais laiko momentais.



61 pav. Dėmesingo įsisąmoninimo pokyčiai pritaikius atjautos sau intervenciją žemo ir aukšto dėmesingo įsisąmoninimo grupėse

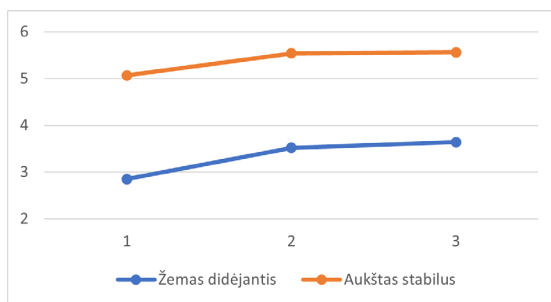


62 pav. Perteklinio tapatinimosi pokyčiai pritaikius atjautos sau intervenciją žemo ir aukšto perteklinio tapatinimosi grupėse

Apibendrinant, pritaikius atjautos sau intervenciją buvo nustatyta atjautos sau ir jos teigiamų komponentų pokyčiai (padidėjimas) didelės pradinės atjautos sau grupėse. Negatyvių atjautos sau komponentų (savikritikos, atsiskyrimo ir perteklinio tapatinimosi) pokyčiai nustatyti mažos ir didelės savikritikos ir atsiskyrimo grupėse ir mažo perteklinio tapatinimosi klasteryje.

Siekiant atskleisti hedoninės ir eudemoninės gerovės pokyčius pritaikius atjautos sau intervenciją didelės ir mažos pradinės hedoninės ir eudemoninės gerovės grupėse, buvo pasitelkta klasterinė analizė. Toliau buvo analizuota grupės, pasižymėjęs pasitenkinimu gyvenimu ir psichologinės gerovės komponentų skirtumais atjautos sau intervencinėje imtyje.

*Pasitenkinimas gyvenimu.* Atjautos sau intervencijos imtyje išsiskyrė dvi grupės (63 pav.). Vienos grupės dalyviai (53,1 proc.) pasižymėjo žemu ir didėjančiu pasitenkinimu gyvenimu. Nustatyta, kad šioje grupėje pasitenkinimas gyvenimu didėjo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=0,62$  [0,07; 1,17]). Tarp po intervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos skirtumo nebuvo ( $d=-0,10$  [-0,43; 0,64]), taigi pokytis atsiradęs nedelsiant po intervencijos išliko nepakitęs po mėnesio ( $d=0,72$  [0,17; 1,27]). Kitos grupės dalyviai (46,9 proc.) pasižymėjo aukštu ir stabiliu pasitenkinimu gyvenimu. Šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=0,22$  [-0,33; 0,76]). Tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos taip pat skirtumo nebuvo ( $d=0,01$  [-0,53; 0,56]), taigi pasitenkinimas gyvenimu šioje grupėje išliko nepakitęs praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=0,23$  [-0,32; 0,77]).

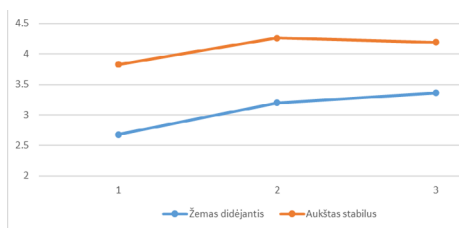


63 pav. Pasitenkinimo gyvenimu pokyčiai pritaikius atjautos sau intervencija žemo ir aukšto pasitenkinimo gyvenimu grupėse

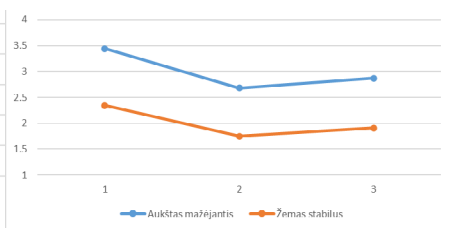
*Posityvus emocinis patyrimas.* Atjautos sau intervencinėje imtyje buvo išskirtos dvi grupės (64 pav.). Vienos grupės dalyviai (40,8 proc.) pasižymėjo mažu ir didėjančiu pozityviu emociniu patyrimu. Šioje grupėje nustatytas skirtumas tarp ikiintervencinio ir pointervencinio vertinimo ( $d=0,59$  [0,01; 1,16]). Skirtumo nebuvo tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=0,18$  [-0,39; 0,75]). Skirtumas nustatytas tarp ikiintervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=0,77$  [0,18; 1,35]). Kitos grupės dalyviai (59,2 proc.) pasižymėjo dideliu ir stabiliu pozityviu emociniu patyrimu. Šioje grupėje nenustatyta skirtumo tarp ikiintervencinio ir pointervencinio vertinimo ( $d=0,48$  [1,08; 0,49]). Tarp po intervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos skirtumo nebuvo ( $d=-0,08$  [-0,63; 0,48]). Skirtumo nebuvo praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=0,40$  [-0,48; 0,96]).

*Negatyvus emocinis patyrimas.* Atjautos sau kapitalo intervencijos imtyje buvo

išskirtos dvi grupės. Vienos grupės dalyviai (59,2 proc.) pasižymėjo aukštu ir stabiliu negatyviu emociniu patyrimu. Šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=0,24$  [-0,77; 0,28]). Tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos skirtumo nebuvo ( $d=-0,18$  [-0,34; 0,71]). Taigi negatyvus emocinis patyrimas išliko nepakitęs tarp ikiintervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=-0,06$  [-0,58; 0,48]). Kitos grupės dalyviai (51,1 proc.) pasižymėjo žemu ir stabiliu negatyviu emociniu patyrimu. Šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=-0,22$  [-0,83; 0,43]). Tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos skirtumo nebuvo ( $d=0,08$  [-0,52; 0,69]). Taigi negatyvus emocinis patyrimas ir šioje grupėje išliko nepakitęs tarp ikiintervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=-0,14$  [-0,75; 0,46]). Negatyvaus emocinio patyrimo rodikliai skirtingais laiko momentais pritaikius atjautos sau intervencija mažo ir didelio negatyvaus emocinio patyrimo grupėse grafiškai pavaizduoti 65 paveiksle.



64 pav. Pozityvaus emocinio patyrimo pokyčiai pritaikius atjautos sau intervencija žemo ir aukšto pozityvaus emocinio patyrimo grupėse



65 pav. Negatyvaus emocinio patyrimo rodikliai skirtingais laiko momentais pritaikius atjautos sau intervencija žemo ir aukšto negatyvaus emocinio patyrimo grupėse

**Autonomiškumas.** Atlikus autonomiškumo klasterinę analizę atjautos sau intervencinėje imtyje pokyčio nebuvo rasta skirtingose grupėse. Vienos grupės dalyviai (46,9 proc.) pasižymėjo žemu ir stabiliu autonomiškumu. Šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=0,36$  [-0,22; 0,95]). Nors nustatytas sąlyginai didelis efekto dydis, tačiau iš pasikliautinių intervalų matome, kad autonomiškumo įverčiai reikšmingai nesiskiria skirtingais laiko momentais. Tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos skirtumo nebuvo ( $d=0,06$  [-0,52; 0,64]), taigi autonomiškumas išliko nepakitusi praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=0,43$  [-0,16; 1,01]). Iš pasikliautinių intervalų matome, kad autonomiškumo įverčiai reikšmingai nesiskiria skirtingais laiko momentais. Kitos grupės dalyviai (53,1 proc.) pasižymėjo aukštu ir stabiliu autonomiškumu. Ir šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=0,22$  [-0,33; 0,76]). Tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos taip pat skirtumo nebuvo ( $d=0,01$  [-0,53; 0,56]), taigi autonomiškumas ir šioje grupėje išliko nepakitęs praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=0,23$  [-0,32; 0,77]). Autonomiškumo rodikliai skirtingais laiko momentais pritaikius atjautos sau intervencija mažo

ir didelio autonomiškumo grupėse grafiškai pavaizduoti P23 paveiksle ir pateikta 9 priede (žr. P23 pav.).

*Aplinkos kontrolė.* Atlikus aplinkos kontrolės klasterinę analizę atjautos sau intervencinėje imtyje taip pat nerasta pokyčio skirtingose grupėse. Buvo išskirtos dvi grupės, kuriose aplinkos kontrolės įverčiai išliko stabilūs po intervencijos įgyvendinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos lyginant su ikiintervenciniu. Vienos grupės dalyviai (51 proc.) pasižymėjo žema ir stabilia aplinkos kontrole. Šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=0,27 [-0,29; 0,82]$ ). Nors nustatytas vidutinis efekto dydis, tačiau iš pasikliautinių intervalų matome, kad aplinkos kontrolės įverčiai reikšmingai nesiskiria skirtingais laiko momentais. Tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos skirtumo nebuvo ( $d=-0,06 [-0,62; 0,49]$ ), taigi aplinkos kontrolė išliko nepakitusi po mėnesio ( $d=0,20 [-0,35; 0,76]$ ). Kitos grupės dalyviai (49 proc.) pasižymėjo aukšta ir stabilia aplinkos kontrole. Šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=0,57 [-0,01; 1,14]$ ). Nors nustatytas sąlyginai didelis efekto dydis, tačiau pasikliautiniai intervalai parodo, kad aplinkos kontrolės įverčiai reikšmingai nesiskiria skirtingais laiko momentais. Tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos taip pat skirtumo nebuvo ( $d=-0,07 [-0,64; 0,49]$ ). Taigi aplinkos kontrolė ir šioje grupėje išliko stabili po mėnesio ( $d=0,49 [-0,08; 0,1,07]$ ). Taigi abiejose grupėse pokyčio nebuvo. Autonomiškumo rodikliai skirtingais laiko momentais pritaikius atjautos sau intervencija mažos ir didelės aplinkos kontrolės grupėse grafiškai pavaizduoti P24 paveiksle ir pateikta 9 priede (žr. P24 pav.).

*Asmeninis augimas.* Atjautos sau intervencinėje imtyje buvo išskirtos dvi grupės. Vienos grupės dalyviai (28,6 proc.) pasižymėjo žemu ir stabilium asmeniniu augimu. Šioje grupėje tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo skirtumo nebuvo ( $d=0,58 [-0,18; 1,33]$ ). Nors nustatytas sąlyginai didelis efekto dydis, tačiau iš pasikliautinių intervalų matome, kad asmeninio augimo įverčiai reikšmingai nesiskiria skirtingais laiko momentais. Taip pat nenustatytas skirtumas tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=0,14 [-0,60; 0,88]$ ), taigi asmeninis augimas išliko nepakitęs po mėnesio ( $d=0,71 [-0,05; 1,48]$ ). Pasikliautiniai intervalai parodo, kad asmeninio augimo įverčiai reikšmingai nesiskiria skirtingais laiko momentais. Kitos grupės dalyviai (71,4 proc.) pasižymėjo aukštu ir stabilium asmeniniu augimu. Ir šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=0,30 [-0,17; 0,77]$ ). Nors nustatytas vidutinis efekto dydis, tačiau iš pasikliautinių intervalų matome, kad asmeninio augimo įverčiai reikšmingai nesiskiria skirtingais laiko momentais. Taip pat nebuvo skirtumo tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=-0,18 [-0,65; 0,29]$ ), taigi asmeninis augimas ir šioje grupėje išliko nepakitęs po mėnesio ( $d=0,11 [-0,35; 0,58]$ ). Taigi abiejose grupėse pokyčio nebuvo. Asmeninio augimo rodikliai skirtingais laiko momentais pritaikius atjautos sau intervencija mažos ir didelės aplinkos kontrolės grupėse grafiškai pavaizduoti P25 paveiksle ir pateikta 10 priede (žr. P25 pav.).

*Pozityvūs santykiai.* Atlikus pozityvių santykių klasterinę analizę atjautos sau intervencinėje imtyje skirtingose grupėse pokyčių nerasta. Vienos grupės dalyviai (53,1

proc.) pasižymėjo aukštu ir stabiliu pozityvių santykių lygiu. Šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=-0,04$  [-0,58; 0,51]). Tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos taip pat skirtumo nebuvo ( $d = 0,10$  [-0,45; 0,64]), taigi pozityvūs santykiai išliko nepakitę po mėnesio ( $d=0,06$  [-0,48; 0,60]). Kitos grupės dalyviai (46,1 proc.) pasižymėjo žemu ir stabiliu pozityvių santykių lygiu. Ir šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=-0,01$  [-0,59; 0,57]). Taip pat tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos skirtumo nebuvo ( $d=0,00$  [-0,58; 0,58]), taigi pozityvūs santykiai ir šioje grupėje išliko nepakitę po mėnesio ( $d=-0,01$  [-0,59; 0,57]). Pozityvių santykių rodikliai skirtingais laiko momentais pritaikius atjautos sau intervencija mažo ir didelio pozityvių santykių lygio grupėse grafiškai pavaizduoti P26 paveiksle ir pateikta 10 priede (žr. P26 pav.).

*Tikslo turėjimas.* Atlikus tikslo turėjimo klasterinę analizę atjautos sau intervencinėje imtyje skirtingose grupėse pokyčių nerasta. Išskirtos dvi grupės, kuriose įverčiai išliko stabilūs po intervencijos įgyvendinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos lyginant su ikiintervenciniu. Vienos grupės dalyviai (30,6 proc.) pasižymėjo žemu ir stabiliu tikslo turėjimu. Šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=0,21$  [-0,50; 0,92]). Skirtumo taip pat nebuvo tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=-0,33$  [-1,05; 0,39]), taigi tikslo turėjimas išliko nepakitęs po mėnesio ( $d=-0,11$  [-0,83; 0,60]). Kitos grupės dalyviai (69,4 proc.) pasižymėjo aukštu ir stabiliu tikslo turėjimu. Ir šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio vertinimo ir pointervencinio vertinimo ( $d=0,34$  [-0,14; 0,83]). Nors nustatytas vidutinis efekto dydis, tačiau iš pasikliautinių intervalų matome, kad tikslo turėjimo įverčiai reikšmingai nesiskiria skirtingais laiko momentais. Tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos taip pat nebuvo skirtumo ( $d=-0,13$  [-0,61; 0,35]), taigi tikslo turėjimas ir šioje grupėje išliko nepakitęs po mėnesio ( $d=0,21$  [-0,26; 0,69]). Tikslo turėjimo rodikliai skirtingais laiko momentais pritaikius atjautos sau intervencija mažo ir didelio tikslo turėjimo grupėse grafiškai pavaizduoti P27 paveiksle ir pateikta 10 priede (žr. P27 pav.).

*Savęs priėmimas.* Atjautos sau intervencinėje imtyje buvo išskirtos dvi grupės. Vienos grupės dalyviai (40,8 proc.) pasižymėjo mažu ir stabiliu savęs priėmimu. Šioje grupėje nebuvo skirtumo tarp ikiintervencinio ir pointervencinio vertinimo ( $d=0,29$  [-0,39; 0,90]). Skirtumo nebuvo tarp pointervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=0,01$  [-0,29; 0,61]). Skirtumo taip pat nebuvo tarp ikiintervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=0,26$  [-0,32; 1,04]). Kitos grupės dalyviai (59,2 proc.) pasižymėjo aukštu ir nuęstančiu savęs priėmimu. Nustatyta, kad šioje grupėje savęs priėmimas didėjo tarp ikiintervencinio ir pointervencinio vertinimo ( $d=0,63$  [0,05; 1,04]). Tarp po intervencinio vertinimo ir praėjus mėnesiui po intervencijos skirtumo nebuvo ( $d=-0,10$  [-0,59; 0,39]), tačiau pokytis, atsiradęs nedelsiant po intervencijos, sumažėjo praėjus mėnesiui po intervencijos ( $d=0,44$  [-0,05; 0,94]). Savęs priėmimo rodikliai skirtingais laiko momentais pritaikius atjautos sau intervencija mažo ir didelio savęs priėmimo grupėse grafiškai pavaizduoti P28 paveiksle ir pateikta 10 priede (žr. P28 pav.).

Apibendrinant, pritaikius atjautos sau intervenciją buvo nustatyta hedoninės gerovės (pasitenkinimo gyvenimu ir pozityvaus emocinio patyrimo) pokyčiai (padidėjimas) mažos pradinės hedoninės gerovės grupėse. Eudemoninės gerovės (išskyrus savęs priėmimą) pokyčių tiek mažos, tiek aukštos pradinės eudemoninės gerovės grupėse nenustatyta.

## 5. JAUNŲ SUAUGUSIŲJŲ PSICHOLOGINIO KAPITALO, ATJAUTOS SAU IR HEDONINĖS BEI EUDEMONINĖS GEROVĖS YPATUMŲ IR POKYČIŲ PRITAIKIUS PSICHOLOGINIO KAPITALO IR ATJAUTOS SAU INTERVENCIJAS TYRIMO REZULTATŲ APTARIMAS

### 5.1. Jaunų suaugusiųjų psichologinio kapitalo sąsajos su hedonine ir eudemonine gerove

Pozityvioji psichologija apibrėžia modelius ir tyrimus, kurie padeda atskleisti gyvenimo kokybės aspektus, t.y. nuo ko priklauso gyvenimo kokybė, dėl ko yra verta gyventi (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000). Nors pozityvūs resursai, tokie kaip psichologinis kapitalas, pozityvus požiūris į gyvenimą (pasitenkinimas gyvenimu) ir pozityvus ir negatyvus emocingumas yra vieni iš pagrindinių pozityviosios psichologijos tyrimo objektų, tačiau Lietuvos imtyje šie konstruktai kartu dar nebuvo tirti. Šiame tyrime pirmą kartą bandoma paanalizuoti psichologinio kapitalo ir hedoninės gerovės (pozityvaus ir negatyvaus emocinio patyrimo bei pasitenkinimo gyvenimu) sąsajas jaunų suaugusiųjų imtyje. Taip pat siekiama atskleisti psichologinio kapitalo sąsajas su eudemonine gerove jaunų suaugusiųjų imtyje.

Prieš atskleidžiant psichologinio kapitalo sąsajas su hedonine ir eudemonine gerove, buvo patikrinta, ar Lietuvos imtyje psichologinio kapitalo konstruktas atitinka originalią keturių faktorių psichologinio kapitalo konstrukto struktūrą (Luthans ir kt., 2007).

*Patvirtintas psichologinio kapitalo (PCQ-24) 4 faktorių modelis.* Psichologinis kapitalas (PCQ-24) sudarytas iš keturių kintamųjų: saviveiksmingumo (Parker, 1998), vilties (Snyder ir kt., 1996), optimizmo (Scheier, Carver, 1985) ir atsparumo (Wagnild, Young, 1993). Taigi, remiantis literatūros analize, tikėtasi, kad egzistuoja bendras keturių faktorių struktūros psichologinio kapitalo modelis, apimantis šiuos kintamuosius: atsparumą, saviveiksmingumą, viltį ir optimizmą. Siekiant patvirtinti šį modelį disertacijos tyrime buvo atlikta patvirtinamoji faktorinė analizė. Šio tyrimo duomenų analizė patvirtino 4 faktorių psichologinio kapitalo modelį, tačiau trijų (neigiamai suformuluotų) apverstų teiginių svoriai faktoriuje buvo žemesni nei 0,45 (0,29 – 13 teiginio, 0,22 – 20 teiginio ir 0,31 – 23 teiginio), o minimalus svoris, reikalingas patvirtinti faktorinę analizę, pagal Tabachnick ir Fidell (2018) yra  $\geq 0,45$ . Kai kurie autoriai nurodo, kad dėl neigiamai formuluojamų teiginių gali būti problematiška išmatuoti konstruktus (Barnette, 2000) – būtent psichologinį kapitalą (Avey ir kt., 2011, Dawkins ir kt., 2013, Luthans, Youssef-Morgan, 2017). Nors literatūroje pateikiami keli patarimai, kaip įvertinti rezultatus, gautus iš neigiamai formuluotų teiginių (Choisay ir kt., 2021), tačiau buvo nuspręsta išbraukti šiuos teiginius iš lietuviškos versijos klausimyno. Gautus rezultatus galima palyginti su kitų šalių rezultatais, kur tyrėjai iš klausimynų taip pat pašalinę neigiamai formuluotus teiginius (13, 20 ir 23) (Cid ir kt., 2020). Visi neigiamai suformuluoti PCQ-24 teiginiai gali atspindėti gynybinį optimizmą (Del Valle,

Mateos, 2008), tačiau šie teiginiai, kaip gynybinio optimizmo atskiras faktorius, negali būti laikoma psichologinio kapitalo dalimi. Vis dėlto šią prielaidą reikia papildomai iširti. Įdomu tai, kad jautrumas neigiamai suformuluotiems teiginiams buvo pastebėtas tik kai kuriose šalyse, bet ne visose. Tai atskleidžia galimą kultūrinių ar semantinių veiksnių poveikį. Ši prielaida taip pat turėtų būti toliau tiriama.

*Patvirtintas the Lith-PCQ-21 lietuviškos versijos validumas.* Remiantis Lietuvos gyventojų apklausos duomenimis, buvo sukurtas antras PCQ modelis, sudarytas iš 21 teiginio (the lith-PCQ-21). Šis modelis yra tinkamesnis ir leidžia analizuoti tiek atskirų keturių faktorių, tiek bendro aukštesnės struktūros psichologinio kapitalo faktoriaus (angl., *common higher-order PsyCap factor*) rezultatus – visi jie atskleidė aukštus patikimumo rodiklius. Pažymėtina, kad kai kurie tyrimai, kuriuose buvo tyrinėta PCQ-24, atskleidė, kad atmetus neigiamai suformuluotus teiginius, padidėjo kitų kintamųjų svoriai faktoriuje ir modelio tinkamumas. Taigi Lietuvos imtyje gauti rezultatai yra panašūs į gautus Brazilijos (Cid ir kt., 2020), Turkijos (Çetin, Basim, 2012), Kinijos (Chen, Lim, 2012) ir Portugalijos imtyse (Rego ir kt., 2010).

Pažymėtina, kad the lith-PCQ-21 atskleidė geresnę modelio struktūrą nei PCQ-24 vertinant CFI, TLI, NFI, RMSEA, SRMR, AVE, CR, DV rodiklius. Tikrinant abu psichologinio kapitalo modelius (PCQ-24 ir Lith-PCQ-21) pasitelkus AIC ir MECVI indeksus (Burnham, Anderson, 2002), buvo gauta, kad Lith-PCQ-21 modelis pasižymėjo geresniu išoriniu validumu ir stabilumu Lietuvos imtyje. Cronbach alpha koeficientai taip pat rodo gerą instrumento patikimumą (Tabachnick, Fidell, 2018). Taigi, disertacijos tyrimas ne tik patvirtino bendrą keturių faktorių psichologinio kapitalo konstrukta, bet ir patvirtino, kad Luthans ir bendraautorių (2007) sukurtas modelis yra patikimas instrumentas vertinti Lietuvos gyventojų psichologinį kapitalą.

*Psichologinio kapitalo sąsajos su hedonine ir eudemonine gerove.* Šis tyrimas parodė stiprias teigiamas sąsajas tarp psichologinio kapitalo (įskaitant visus jo komponentus: saviveiksmingumą, viltį, atsparumą ir optimizmą) ir hedoninės gerovės (pasitenkinimo gyvenimu ir pozityvaus emocinio patyrimo). Taigi šis tyrimas prisideda prie kitų autorių – Datu ir Valdez (2019), Avey ir kt. (2010), Pathak ir Joshi (2020) tyrimų, kuriais nustatyta, kad psichologinis kapitalas yra pozityviai susijęs su pasitenkinimu gyvenimu.

Šis tyrimas taip pat atskleidė psichologinio kapitalo (įskaitant visus jo komponentus: saviveiksmingumą, viltį, atsparumą ir optimizmą) pozityvias sąsajas su eudemonine gerove (autonomiškumu, aplinkos kontrole, tikslu gyvenime, pozityviais santykiais, asmeniniu augimu ir savęs priėmimu). Taigi šis tyrimas prisideda prie kitų autorių (Culbertson ir kt., 2010) atliktų tyrimų, kuriais buvo analizuota psichologinis kapitalas ir eudemoninė gerovė.

Be to, 2020 m. Donaldson ir kolegų atliktas tyrimas atskleidė, kad psichologinis kapitalas gali sustiprinti pozityvumą darbe įvairiose pasaulio šalyse (Donaldson, 2020). Kai kurie kiti autoriai taip pat nustatė, kad pagerinus psichologinį kapitalą galima veiksmingai padidinti įsidarbinimo galimybes (Li ir kt., 2018). Šios išvados yra ypač svarbios atsižvelgiant į tai, kad Lietuvoje yra didelis nedarbo lygis (Eurostat, 2022), o nedarbas yra teigiamai susijęs su saviziudybėmis Lietuvoje (Comunale, 2020). Taigi, jei

psichologinis kapitalas sumažina su nedarbu susijusias problemas, tai psichologinio kapitalo intervencija Lietuvoje galėtų būti taikoma kaip netiesioginė priemonė savižudybių problemai mažinti. Be to, tyrimai atskleidžia, kad asmenys, turintys aukštesnį psichologinį kapitalą, yra laimingesni ir labiau stengiasi pasiekti savo tikslų (Luthans ir kt., 2013). Taigi gebėjimas išverti ir įveikti emocinius sunkumus gali būti ypač svarbus Lietuvos gyventojams kaip viena iš priemonių, stiprinančių psicho-emocinę sveikatą ir gerovę.

## 5.2. Jaunų suaugusiųjų atjautos sau sąsajos su hedonine ir eudemonine gerove

Prieš atskleidžiant atjautos sau sąsajas su hedonine ir eudemonine gerove, buvo patikrinta, ar Lietuvos imtyje atjautos sau konstruktas atitinka originalią šešių faktorių atjautos sau konstrukto struktūrą (Neff, 2003b). Remiantis atlikto tyrimo duomenimis, buvo patikrinti atjautos sau (SCS) modeliai: šešių faktorių modelis, trijų faktorių modelis, dviejų faktorių modelis, vieno faktoriaus modelis ir šeši modeliai po vieną faktorių atskiroms šešioms SCS subskalėms pagal K. Neff (2003a) rekomendacijas. Rezultatų analizė neleido patvirtinti atjautos sau šešių faktorių modelio, tačiau buvo identifikuoti trijų faktorių, dviejų faktorių ir vieno faktoriaus modelių ypatumai. Taip pat identifikuoti atskirų šešių subskalių modeliai.

*Atjautos sau (SCS) 3 faktorių modelis.* Atjauta sau sudaryta iš trijų komponentų: geranoriškumo sau ne savikritikos, bendražmogiškumo ne atsiskyrimo, budrumo ne perteklinio tapatinimosi (Neff, 2003a, 2003b). Taigi, remiantis literatūros analize, tikėtasi, kad egzistuoja bendras šešių faktorių struktūros atjautos sau modelis, apimantis šiuos kintamuosius: geranoriškumą sau, bendražmogiškumą, dėmesingą įsisąmoninimą, savikritiką, atsiskyrimą ir perdėtą tapatinimąsi. Siekiant patvirtinti šį modelį disertacijos tyrime buvo atlikta patvirtinamoji faktorinė analizė. Šio tyrimo duomenų analizė nepatvirtino minėto 6 faktorių atjautos sau modelio, tačiau patvirtino atjautos sau modelį, sudarytą iš 3 faktorių: geranoriškumo sau ne savikritikos, bendražmogiškumo ne atsiskyrimo, budrumo ne perteklinio tapatinimosi. Gautus rezultatus galima palyginti su Neff (2003b) tyrimu, kuriame autorė tikėjosi patvirtinti šį trijų faktorių modelį, bet jos tyrimo duomenys šio modelio nepatvirtino.

*Atjautos sau (SCS) 2 faktorių modelis.* Neff (2003b) teigia, kad geranoriškumas sau, bendražmogiškumas ir dėmesingas įsisąmoninimas išreiškia atjaučiantį save mąstymą (angl., „*self-compassionate frame-of-mind*“), o Gilbert ir Mcewan (cit. Pagal Coroiu ir kt., 2018) papildo, kad neigiami atjautos sau komponentai - savikritika, atsiskyrimas ir perteklinis tapatinimasis - išreiškia šaltumą sau (angl., „*self-coldness*“). Remiantis literatūros analize, tikėtasi, kad egzistuoja bendras dviejų faktorių struktūros atjautos sau modelis, kai vieną faktorių sudaro pozityviai suformuluoti teiginiai (geranoriškumo sau, bendražmogiškumo ir budrumo komponentai), o kitą – neigiamai suformuluoti teiginiai (savikritikos, atsiskyrimo ir perteklinio tapatinimosi komponentai). Šio tyrimo duomenų analizė patvirtino 2 faktorių atjautos sau modelį. Gautus rezultatus galima palyginti su kitų šalių rezultatais, kur tyrėjai taip pat patvirtino 2 atjautos sau

faktorius, pavyzdžiui, Vokietijoje (Coroiu, 2018), Slovakijoje (Halamova ir kt., 2017), Italijoje (Petrocchi ir kt., 2014).

*Atjautos sau (SCS) 1 faktoriaus struktūra.* Remiantis literatūros analize, tikėtasi, kad egzistuoja atjautos sau 1 faktorius, sudarytas iš 26 teiginių. Šio tyrimo duomenų analizė patvirtino šią prielaidą. Taigi gautus rezultatus galima palyginti su Neff (2003b), Coroiu ir kt., (2018); Henje ir kt., (2023); Garcia-Campayo ir kt., (2014) tyrimais, kuriais taip pat buvo patvirtinta atjautos sau vieno faktoriaus struktūra.

*Atjautos sau sąsajos su hedonine ir eudemonine gerove.* šis tyrimas parodė stiprias teigiamas sąsajas tarp atjautos sau ir pasitenkinimo gyvenimu bei pozityvaus emocinio patyrimo ir negatyvias atjautos sau sąsajas su negatyviu emociniu patyrimu. Taip pat nustatytos pasitenkinimo gyvenimu ir pozityvaus emocinio patyrimo pozityvios sąsajos su visais pozityviais atjautos sau komponentais: geranoriškumu sau, bendražmogiškumu, budrumu bei nustatytos pasitenkinimo gyvenimu ir pozityvaus emocinio patyrimo negatyvios sąsajos su visais negatyviais atjautos sau komponentais: savikritika, atsiskyrimu ir pertekliniu tapatinimusi. Taigi šis tyrimas prisideda prie kitų autorių – Neff (2009), Mathad ir kt. (2019) tyrimų, kuriais atskleistos atjautos sau pozityvios sąsajos su hedonine gerove.

Šis tyrimas taip pat atskleidė atjautos sau (įskaitant visus jos pozityvius komponentus: geranoriškumą, bendražmogiškumą ir dėmesingą įsisašmoninimą) pozityvias sąsajas su eudemonine gerove (autonomiškumu, aplinkos kontrole, tikslu gyvenime, pozityviais santykiais, asmeniniu augimu ir savęs priėmimu). Taigi šis tyrimas prisideda prie kitų autorių – Saricaoglu ir Arslan (2013) bei Mathad ir bendraautorių (2019). atliktų tyrimų, kuriais buvo analizuota atjauta sau ir eudemoninė gerovė ir rastos pozityvios sąsajos tarp šių konstruktyvų. Nors Neff (2003b) atliktas tyrimas atskleidė, kad moterų atjauta sau yra reikšmingai mažesnė už vyrų, o savikritika, atsiskyrimas ir perteklinis tapatinimasis yra reikšmingai didesnė už vyrų, šis tyrimas neatskleidė reikšmingų vyrų ir moterų atjautos sau skirtumų, o tai atitinka kitose šalyse, pvz., Turkijoje atliktų tyrimų rezultatus (Iskender, 2009). Tai atskleidžia galimą kultūrinių veiksnių poveikį. Todėl ši prielaida galėtų būti toliau tiriama.

### **5.3. Psichologinio kapitalo intervencijos poveikis jaunų suaugusiųjų psichologiniam kapitalui, atjautai sau ir hedoninei bei eudemoninei gerovei**

Disertacijos tyrime siekta atskleisti, ar yra psichologinio kapitalo, atjautos sau ir hedoninės bei eudemoninės gerovės komponentų pokyčiai jaunų suaugusiųjų imtyje po psichologinio kapitalo intervencijos bei po mėnesio. Disertacijos tyrimo rezultatai atskleidė, kad psichologinio kapitalo intervencinėje imtyje psichologinis kapitalas ir jo komponentai: saviveiksmingumas, viltis, atsparumas ir optimizmas išliko nepakitę nei po intervencijos, nei po mėnesio. Šie rezultatai nesutampa su ankstesnių intervencinių tyrimų rezultatais. Pavyzdžiui, Luthans ir bendraautorių (2010) atlikti žvalgomasis ir pagrindinis tyrimai, kuriuose dalyvavo 200 studentų (žvalgomajame tyrime) ir 80 vadybininkų (pagrindiniame tyrime) parodė, kad po psichologinio kapitalo intervencijos padidėjo studentų ir vadybininkų psichologinis kapitalas. Svarbu paminėti tai,

kad Luthans ir bendraautorai (2010) savo tyrimuose tiek studentų imtyje, tiek vadybininkų imtyje psichologinį kapitalą matavo likus trims dienoms iki intervencijos ir praėjus trims dienoms po intervencijos. Psichologinio kapitalo intervencijoje (Luthans, psichologinio kapitalo CD video įrašas) rekomenduoja pateikti psichologinio kapitalo intervencijos dalyviams konkrečią namų užduotį dviem savaitėm, kuri stiprina pozityvias emocijas. Taigi disertacijos tyrime psichologinis kapitalas buvo matuotas likus trims dienoms iki intervencijos ir po intervencijos praėjus dviem savaitėm, per kurias dalyviai turėjo daryti namų darbus, nurodytus psichologinio kapitalo intervencijoje (Luthans, psichologinio kapitalo CD video įrašas). Zhang ir bendraautorių (2014) tyrime intervencijos dalyviai turėjo 30 minučių skaityti tekstą, kuriame buvo pateikta informaciją apie psichologinio kapitalo poveikį psichologinei gerovei, profesinei sėkmei ir darbo rezultatams bei aprašytos žmonių istorijos, kaip jie elgėsi siekdami sustiprinti savo psichologinį kapitalą. Šis tyrimas parodė, kad intervencinės grupės dalyvių psichologinis kapitalas ir darbo našumas po programos padidėjo, o kontrolinėje grupėje – nepakito. Be to, praėjus 3 mėnesiams po programos įgyvendinimo bendras psichologinis kapitalas, viltis ir darbo našumas intervencinėje grupėje buvo žymiai aukštesni nei kontrolinėje tyrimo grupėje.

Kai kurie mokslininkai, pvz., Hidayat ir bendraautorai (2020) tyrinėjo bedarbių psichologinį kapitalą ir atjauta sau, bei atrado, kad psichologinis kapitalas yra atjautos sau prognostinis veiksnys. Be to, šie autoriai nustatė, kad kuo bedarbių psichologinis kapitalas yra mažesnis, tuo mažesnė ir atjauta sau. Mirhosseini ir bendraautorai (2019) tyrinėjo studentų psichologinį kapitalą ir atjauta sau, bei atrado, kad studentai, kurių atjauta sau yra didesnė, jų psichologinis kapitalas taip pat yra didesnis. Siswati ir Hadiyati (2017) nustatė, kad kuo studentų didesnis saviveiksmingumas, tuo didesnė ir atjauta sau. Harning (2018) nustatė, kad paauglių, kurių tėvai yra išsiskyrę, atsparumas yra pozityviai susijęs su atjauta sau. Neff (2009) atrado, kad optimizmas yra pozityviai susijęs su atjauta sau. Remiantis mūsų žvalgomoju tyrimu, kuriame buvo rasta teigiami koreliaciniai ryšiai tarp psichologinio kapitalo ir atjautos sau (Sabaitytė ir Diržytė, 2017) ir anksčiau minėtais kitų autorių tyrimais (Hidayat ir kt., 2020; Mirhosseini ir kt., 2019) buvo manyta, kad psichologinio kapitalo intervencija galėtų stiprinti atjautą sau. Deja, disertacijos tyrimo duomenys parodė, kad pozityvūs atjautos sau komponentai: geranoriškumas sau, bendražmogiškumas, dėmesingas įsisąmoninimas ir neigiami komponentai: savikritika, atsiskyrimas ir perteklinis tapatinimasis išliko nepakitę nei po intervencijos, nei po mėnesio. Pasiremiant anksčiau aptartais moksliniais tyrimais manyta, kad jei psichologinio kapitalo intervencija stiprina psichologinį kapitalą (Luthans ir kt., 2010; Culbertson ir kt., 2010) ir psichologinis kapitalas yra atjautos sau prognostinis veiksnys (Hidayat ir kt., 2020), tikėtina, kad psichologinio kapitalo intervencija stiprins ir atjautą sau. Tačiau šiame tyrime psichologinis kapitalas po intervencijos nepadidėjo. Todėl gali būti, kad dėl šios priežasties ir atjauta sau po psichologinio kapitalo intervencijos taip pat nepadidėjo.

Ankstesni tyrimai atskleidė, kad psichologinis kapitalas yra teigiamai susijęs su hedonine gerove – pasitenkinimu gyvenimu ir pozityviu emociingumu (Avey ir kt., 2010; Datu, Valdez, 2019; Pathak, Joshi, 2020) bei eudemonine gerove (Culbertson ir kt.

2010) Deja, psichologinio kapitalo intervencijos imtyje po intervencijos ir po mėnesio hedoninė gerovė (pasitenkinimas gyvenimu, pozityvus emocingumas) bei eudemoninė gerovė (autonomija, aplinkos kontrolė, asmeninis augimas, pozityvūs santykiai, tikslo turėjimas ir savęs priėmimas) išliko nepakitę. Taigi, šio tyrimo rezultatai nesutampa su ankstesnių tyrimų rezultatais. Atsižvelgiant į tai, kad psichologinio kapitalo intervencija stiprina psichologinį kapitalą ir hedoninę gerovę (Luthans ir kt., 2010) bei eudemoninę gerovę (Culbertson ir kt., 2010), o šiame tyrime psichologinis kapitalas po intervencijos nepadidėjo, todėl logiška, kad ir hedoninė ir eudemoninė gerovė po intervencijos taip pat nepakito.

#### **5.4. Atjautos sau intervencijos poveikis jaunų suaugusiųjų psichologiniam kapitalui, atjautai sau ir hedoninei bei eudemoninei gerovei**

Buvo tyrinėjama, ar yra psichologinio kapitalo, atjautos sau ir hedoninės bei eudemoninės gerovės komponentų pokyčiai jaunų suaugusiųjų imtyje po atjautos sau intervencijos bei po mėnesio. Ankstesni koreliaciniai tyrimai atskleidė, kad atjauta sau yra pozityviai susijusi su saviveiksmingumu (Iskender, 2009), atsparumu (Neff, McGehee, 2010), optimizmu (Neff, 2009). Be to, Tiwari ir bendraautorai (2020) nustatė, kad atjauta sau padidina įvairius pozityvius resursus, tarp kurių yra saviveiksmingumas, viltis, optimizmas ir atsparumas. Smeets ir bendraautorės (2014) atrado, kad po trijų savaitių atjautos sau intervencijos padidėjo studentų optimizmas ir saviveiksmingumas. Šie tyrimai leido manyti, kad psichologinis kapitalas galėtų būti stiprinamas pritaikius atjautos sau intervenciją. Disertacijos tyrimo rezultatai prisideda prie anksčiau aptartų tyrimų. Gauti duomenys parodė, kad psichologinis kapitalas, viltis, saviveiksmingumas ir atsparumas padidėjo po atjautos sau intervencijos ir išliko po mėnesio, tik optimizmas išliko nepakitęs. Beje, Phillips (2018) analizavo atjautą sau ir optimizmą ir atrado panašius rezultatus. Šiame tyrime visiems kintamiesiems buvo skaičiuojamas pokyčio efekto dydis (Kelley, Preacher, 2012), kuris šiems kintamiesiems - psichologiniam kapitalui, saviveiksmingumui ir vilčiai buvo  $> 0,5$ . Remiantis Gignac ir Szodorai (2016) gairėmis šiame tyrime laikoma, kad  $> 0,3$  yra didelis efektas.

Taigi atlikto disertacijos tyrimo rezultatai patvirtina, kad psichologinis kapitalas ir jo komponentai - saviveiksmingumas, viltis ir atsparumas – gali būti stiprinami ne tik pritaikius psichologinio kapitalo intervenciją (Luthans ir kt., 2007), kurioje, pasitelkus konkrečius pratimus, stiprinami konkretūs psichologinio kapitalo komponentai, bet ir pritaikius atjautos sau intervenciją, kurioje stiprinama geranoriškumas sau, bendražmogiškumas ir dėmesingas įsisąmoninimas.

Mokslinėje literatūroje gausu įrodymų, kad įvairios trukmės ir struktūros atjautos sau intervencijos stiprina atjautą sau. Pavyzdžiui, nustatyta, kad atjauta sau gali būti stiprinama pritaikius 8 savaitių atjautos sau intervenciją (Dreisoerner ir kt., 2021; Neff, Germer, 2013), 4 savaitių (Diggory, Reeves, 2021; Li ir kt., 2021), 3 savaitių intervencija (Albertson ir kt., 2014; Smeets ir kt., 2014). Atlikti tyrimai rodo, kad po atjautos sau intervencijos sustiprėja atjauta sau ir atskiri jos komponentai: geranoriškumas sau, bendražmogiškumas bei dėmesingas įsisąmoninimas (Albertson ir kt.,

2014; Dreisoerner ir kt. 2021; Halamova ir kt., 2020; Li ir kt., 2021; Neff, Germer, 2013; Smeets ir kt., 2014). Disertacijos tyrimo rezultatai prisideda prie anksčiau aptartų tyrimų. Gauti duomenys parodė, kad atjautos sau intervencijos imtyje atjauta sau, geranoriškumas sau, bendražmogiškumas ir dėmesingas įsisąmoninimas padidėjo po intervencijos ir išliko po mėnesio, o savikritika, atsiskyrimas ir perteklinis tapatinimasis sumažėjo po intervencijos ir išliko po mėnesio. Įdomu pastebėti, kad Halamova ir bendraautorai (2020) taip pat atrado, kad netgi nuotolinė trumpa atjautos sau intervencija sustiprino atjautą sau po intervencijos ir šie rezultatai išliko praėjus dviem mėnesiams. O stiprinant vieną iš trijų atjautos sau komponentų (geranoriškumą, bendražmogiškumą arba dėmesingą įsisąmoninimą) stiprėja kiti likę du komponentai (Dreisoerner ir kt., 2021). Be to, šiame tyrime buvo apskaičiuotas pokyčio efekto dydis (Kelley, Preacher, 2012), kuris atjautai sau ir jos komponentams buvo nuo 0,5 iki 0,9, o tai rodo didelį efektą (Gignac, Szodorai, 2016).

Taigi atlikto disertacijos tyrimo rezultatai patvirtina, kad atjauta sau ir jos pozityvūs komponentai – geranoriškumas sau, bendražmogiškumas ir dėmesingas įsisąmoninimas – gali būti stiprinami, o neigiami atjautos sau komponentai – savikritika, atsiskyrimas ir perteklinis tapatinimasis gali būti silpninami pritaikius atjautos sau intervenciją.

Mokslinių tyrimų duomenų bazėje galime aptikti tyrimų, analizavusių atjautos sau ir psichologinės gerovės sąsajas. Kai kurie tyrimai išsamiau analizavo atjautą sau ir hedoninę gerovę, pavyzdžiui, nustatyta, kad atjauta sau yra stipriai pozityviai susijusi su pasitenkinimu gyvenimu (Mathad ir kt., 2019; Phillips, 2018). Be to, nustatyta, kad atjautos sau intervencija stiprina pasitenkinimą gyvenimu (Dreisoerner ir kt., 2021; Yu, Chang, 2020; Kasalak, 2020; Pandey ir kt., 2021), o mažesnė atjauta sau sąlygoja mažesnę pasitenkinimą gyvenimu (Demirci ir kt., 2019). Kiti tyrimai analizavo atjautos sau ir eudemoninės gerovės sąsajas. Pavyzdžiui, nustatyta, kad atjauta sau yra pozityviai susijusi su eudemonine gerove (Mathad ir kt., 2019; Saricaoglu, Arslan, 2013). Kiti tyrimai rodo, kad atjauta sau stiprina eudemoninę gerovę (Diggory, Reeves, 2021; Whitehead ir kt., 2021). Be to, Pandey ir bendraautorai (2021) atrado, kad atjauta sau sustiprina tiek hedoninę, tiek eudemoninę gerovę. Disertacijos tyrimo rezultatai prisideda prie anksčiau aptartų tyrimų ir juos papildo. Gauti duomenys atskleidė, kad atjautos sau intervencijos imtyje dauguma eudemoninės gerovės komponentų – aplinkos kontrolė, pozityvūs santykiai, asmeninis augimas, savęs priėmimas bei hedoninė gerovė – pasitenkinimas gyvenimu ir pozityvus emocingumas – padidėjo po intervencijos, o neigiamas emocingumas sumažėjo po intervencijos, tačiau tik pozityvūs santykiai ir savęs priėmimas išliko po mėnesio, o aplinkos kontrolė, asmeninis augimas ir pasitenkinimas gyvenimu sumažėjo. Tuo tarpu autonomija ir tikslo turėjimas išliko nepakitę. Taip pat buvo apskaičiuotas pokyčio efekto dydis (Kelley, Preacher, 2012), kuris aplinkos kontrolei, pozityviems santykiams, asmeniniam augimui, savęs priėmimui bei pasitenkinimui gyvenimu buvo  $> 0,4$ , o tai rodo didelį efektą (Gignac, Szodorai, 2016). Disertacijos radiniai taip pat papildo Saricaoglu ir Arslan (2013) tyrimo rezultatus, kurie atskleidė, kad atjauta sau pozityviai koreliuoja su visomis psichologinės gerovės skalėmis: aplinkos kontrole, autonomija, tikslo gyvenime, pozityviais

santykiais, asmeniniu augimu ir savęs priėmimu. Deja, disertacijos tyrime autonomija ir tikslo turėjimas išliko nepakitę. O praėjus mėnesiui po intervencijos aplinkos kontrolė, asmeninis augimas ir pasitenkinimas gyvenimu sumažėjo, tik pozityvūs santykiai ir savęs priėmimas išliko tokie pat, kaip po intervencijos.

Taigi galime daryti išvadą, kad po atjautos sau intervencijos hedoninė ir eudemoninė gerovė padidėjo, tačiau praėjus mėnesiui po intervencijos sumažėjo ir liko tokia, kokia buvo iki intervencijos. Taigi ateityje būtų naudinga atlikti išsamesnius atjautos sau ir hedoninės ir eudemoninės gerovės intervencinius tyrimus įtraukiant daugiau kintamųjų, pavyzdžiui, kitas psichologinės gerovės skales.

### **5.5. Psichologinio kapitalo intervencijos poveikis jaunų suaugusiųjų žemam ir aukštam psichologiniam kapitalui, mažai ir didelei atjautai sau ir mažai ir didelei hedoninei bei eudemoninei gerovei**

Kaip buvo minėta, anksčiau atlikti tyrimai atskleidė, kad po psichologinio kapitalo intervencijos padidėja psichologinis kapitalas (Luthans ir kt., 2010; Zhang ir kt., 2014), tačiau disertacijos duomenys parodė, kad nepaisant to, ar psichologinio kapitalo intervencijos dalyviai prieš intervenciją pasižymėjo žemu ar aukštu psichologiniu kapitalu (saviveiksmingumu, viltimi, atsparumu ir optimizmu), po intervencijos ir po mėnesio psichologinis kapitalas ir jo komponentai išliko nepakitę. Taigi disertacijos tyrimo rezultatai nesutampa su anksčiau atliktais psichologinio kapitalo intervenciniais tyrimais (Luthans ir kt., 2010; Zhang ir kt., 2014).

Disertacijos tyrimo duomenys taip pat parodė, kad nepaisant to, ar psichologinio kapitalo intervencijos dalyvių prieš intervenciją atjautos sau (geranoriškumo sau, bendražmogiškumo, budrumo ir savikritikos, atsiskyrimo, perteklinio tapatinimosi) rodikliai buvo aukštesni ar žemesni, po intervencijos ir po mėnesio jie išliko nepakitę. Šie rezultatai prieštarauja anksčiau atliktiems psichologinio kapitalo ir atjautos sau tyrimams, kuriais buvo nustatyta, kad kuo psichologinis kapitalas yra didesnis, tuo didesnė ir atjauta sau (Hidayat ir kt., 2020; Mirhosseini ir kt., 2019). Taigi galima daryti išvadą, kad nors koreliaciniai tyrimai parodė pozityvias sąsajas tarp psichologinio kapitalo ir atjautos sau, tačiau atjauta sau nepadidėjo po psichologinio kapitalo intervencijos. Visgi šią prielaidą reiktų toliau tyrinėti didesnėje Lietuvos gyventojų imtyje.

Nors anksčiau atlikti psichologinio kapitalo ir pasitenkinimo gyvenimu tyrimai atskleidė, kad psichologinis kapitalas yra teigiamai susijęs su pasitenkinimu gyvenimu (Avey ir kt., 2010; Datu, Valdez, 2019; Pathak, Joshi, 2020) bei psichologine gerove (Avey ir kt., 2010; Culbertson ir kt., 2010; Luthans ir kt., 2006; Santisi ir kt., 2020), šio tyrimo duomenys parodė, kad nepaisant to, ar psichologinio kapitalo intervencijos dalyvių prieš intervenciją pasitenkinimo gyvenimu bei psichologinės gerovės komponentų - autonomijos, aplinkos kontrolės, asmeninio augimo, pozityvių santykių, tikslo gyvenime ir savęs priėmimo rodikliai buvo aukštesni ar žemesni, po intervencijos ir po mėnesio jie išliko nepakitę. Taigi galima daryti išvadą, kad nors koreliaciniai tyrimai parodė psichologinio kapitalo pozityvias sąsajas su pasitenkinimu gyvenimu ir

psichologine gerove, tačiau pasitenkinimas gyvenimu ir psichologinė gerovė nepadidėjo po psichologinio kapitalo intervencijos. Visgi ir šią prielaidą reiktų toliau tyrinėti didesnėje Lietuvos gyventojų imtyje.

Gali būti, kad tokius rezultatus nulėmė psichologinio kapitalo intervencijos dalyvių maža motyvacija atlikti namų darbus. Tikėtina, jei dalyviams būtų kasdien siunčiama žinutė, priminanti, kad reikia atlikti namų darbus, tuomet bent dalis dalyvių būtų atlikę namų darbus ir psichologinio kapitalo, hedoninės bei eudemoninės gerovės rodikliai po intervencijos būtų aukštesni. Priminimus apie namų darbų darymą savo tyrimo dalyviams siuntė Culbertson ir bendraautorai (2010) ir minėti autoriai atrado, kad psichologinis kapitalas yra pozityviai susijęs su hedonine bei eudemonine gerove, tačiau Culbertson ir bendraautorai (2010) savo tyrime netaikė psichologinio kapitalo intervencijos.

### **5.6. Atjautos sau intervencijos poveikis jaunų suaugusiųjų žemam ir aukštam psichologiniam kapitalui, mažai ir didelei atjautai sau ir mažai ir didelei hedoninei bei eudemoninei gerovei**

Atjautos sau intervencijos imtyje rezultatai nebuvo vienareikšmiški. Palyginus psichologinį kapitalą aukšto ir žemo pradinio psichologinio kapitalo grupėse išskirti trys pokyčių ypatumai: psichologinis kapitalas ir viltis padidėjo tose grupėse, kurios prieš intervenciją pasižymėjo aukštu psichologiniu kapitalu ir aukšta viltimi, o tose grupėse, kurios prieš intervenciją pasižymėjo žemu psichologiniu kapitalu ir žema viltimi, po intervencijos psichologinis kapitalas ir viltis nepakito; saviveiksmingumas didėjo abiejose grupėse, prieš intervenciją pasižymėjusiose tiek aukštu, tiek žemu saviveiksmingumu; atsparumas ir optimizmas išliko stabilūs tiek tose grupėse, kurios pasižymėjo aukštu atsparumu ir aukštu optimizmu, tiek tose grupėse, kurios pasižymėjo žemu atsparumu ir žemu optimizmu. Tai reikštų, kad atjautos sau intervencija stiprina psichologinį kapitalą tik tų dalyvių, kurie prieš intervenciją pasižymėjo aukštu psichologiniu kapitalu bei aukštu ir žemu saviveiksmingumu bei žema viltimi. Tačiau optimizmas ir atsparumas atskirose grupėse išliko nepakitę. Visiems kintamiesiems buvo skaičiuojamas pokyčio efekto dydis (Kelley, Preacher, 2012), kuris psichologiniam kapitalui, saviveiksmingumui ir vilčiai buvo nuo 0,6 iki 0,9, o tai rodo didelį efekto dydį (Gignac, Szodorai, 2016).

Atjauta sau padidėjo tų dalyvių, kurie prieš atjautos sau intervenciją pasižymėjo didele ir maža atjauta sau. Analizuojant atskirus pozityvius atjautos sau komponentus nustatyta, kad dalyvių, kurių prieš intervenciją geranoriškumas, bendražmogiškumas ir dėmesingas įsisąmoninimas buvo didelis, po intervencijos geranoriškumas sau, dėmesingas įsisąmoninimas ir bendražmogiškumas padidėjo, o tų dalyvių, kurių prieš intervenciją geranoriškumas, dėmesingas įsisąmoninimas ir bendražmogiškumas buvo mažas, po intervencijos geranoriškumas sau, dėmesingas įsisąmoninimas ir bendražmogiškumas išliko nepakitę. Analizuojant negatyvius atjautos sau komponentus paaiškėjo, kad dalyvių, kurie prieš intervenciją pasižymėjo žema savikritika, žemu

atsiskyrimu ir žemu pertekliniu tapatinimusi bei aukšta savikritika ir aukštu atsiskyrimu po intervencijos savikritika, atsiskyrimas ir perteklinis tapatinimasis sumažėjo, o tų dalyvių, kurie prieš intervenciją pasižymėjo aukštu pertekliniu tapatinimusi po intervencijos perteklinis tapatinimasis nepakito. Visiems kintamiesiems buvo skaičiuojamas pokyčio efekto dydis (Kelley, Preacher, 2012), kuris buvo didelis (Gigna, Szodorai, 2016) nuo 0,6 iki 0,9. Taigi būtų galima sakyti, kad atjautos sau intervencija stiprino atjautą sau tų dalyvių, kurie prieš intervenciją pasižymėjo didele ir maža atjauta sau, bei beveik visų dalyvių silpnino savikritiką, atsiskyrimą ir perdėtą tapatinimąsi.

Atliktas tyrimas atskleidė, kad dalyvių, kurie prieš atjautos sau intervenciją pasižymėjo maža hedonine gerove – mažu pasitenkinimu gyvenimu ir mažu pozityviu emociniu patyrimu, po atjautos sau intervencijos pasitenkinimas gyvenimu ir pozityvus emocinis patyrimas padidėjo. Tuo tarpu dalyvių, kurių eudemoninė gerovė (autonomiškumas, aplinkos valdymas, pozityvūs santykiai, tikslo turėjimas, asmeninis augimas) buvo didelė ir maža po intervencijos nepakito. Tik savęs priėmimas padidėjo tų dalyvių, kurie prieš intervenciją pasižymėjo mažu savęs priėmimu. Iš to, kas pasakyta, galime daryti išvadą, kad atjautos sau intervencija sustiprino pasitenkinimą gyvenimu, pozityvų emocinį patyrimą ir savęs priėmimą tik tų dalyvių, kurie prieš intervenciją pasižymėjo mažu pasitenkinimu gyvenimu, mažu pozityviu emociniu patyrimu ir mažu savęs priėmimu.

## 5.7. Tyrimo ribotumai ir stiprybės

Šis disertacijos tyrimas, kaip ir dauguma kitų tyrimų, turi keletą ribotumų, kuriuos žemiau aptarsime.

- 1) Psichologinio kapitalo klausimyno (PCQ-24) (Luthans ir kt., 2007) patvirtinamoji faktorinė analizė, siekiant nustatyti konstrukto faktorių skaičių Lietuvos imtyje, buvo atlikta pasitelkus duomenis gautus iš vieno tyrimo, o atjautos sau skalės (SCS) (Neff, 2003) patvirtinamoji faktorinė analizė, siekiant nustatyti konstrukto faktorių skaičių Lietuvos imtyje, buvo atlikta pasitelkus duomenis gautus iš kitų šešių tyrimų. Ateityje būtų naudinga šiuos abu konstruktus patyrinėti vienoje didelėje imtyje ir pasitelkus struktūrinį lygčių modeliavimą patyrinėti jų tarpusavio sąveiką.
- 2) Siekiant atskleisti psichologinio kapitalo ir atjautos sau sąsajas su hedonine ir eudemonine gerove buvo pasitelktas struktūrinis lygčių modeliavimas (SEM) tačiau modeliai buvo patenkinami. Tikėtina, kad tokį rezultatą galėjo sąlygoti mažos imtys (N=159 ir N=180). Abejų imčių duomenys nebuvo suliejami į vieną jaunų suaugusiųjų imtį, kadangi vienos imties (N=180) dalyviai buvo motyvuoti dalyvauti intervencijoje ir gauti numanomą jos naudą, o kitos imties (N=159) dalyviai nors apklausoje dalyvavo savanoriškai, bet neturėjo galimybės gauti intervencijos, dėl to jų motyvacija pildant anketas galėjo būti skirtinga, o tai galėjo sąlygoti apklausos rezultatus.
- 3) Intervenciniame tyrime iš pradžių buvo siekiama dalyvius paskirstyti į intervencijas atsitiktine tvarka. Apie tai dalyviai buvo iš anksto informuoti kvietime

dalyvauti tyrime, tačiau norinčių dalyvauti tyrime buvo labai mažai, nors susidomėjimas intervencijomis buvo gana didelis. Tuomet buvo nuspręsta organizuoti atjautos sau ir psichologinio kapitalo intervencijas etapais, t.y. pirmiausiai vyko atjautos sau intervencija, vėliau – psichologinio kapitalo intervencija. Taigi, abiejose intervencijose dalyvavo savanoriai asmenys, kurie iš anksto žinojo, kurioje intervencijoje dalyvaus, koks yra intervencijos turinys bei trukmė. Galima manyti, kad galimybė pasirinkti stiprino dalyvių motyvaciją dalyvauti tyrime. Jei dalyviai būtų atsitiktinai paskirstyti į intervencijas, galbūt būtų kitokie rezultatai. Gal psichologinis kapitalas, atjauta sau ir hedoninė bei eudemoninė gerovė būtų padidėjusi po psichologinio kapitalo intervencijos.

- 4) Siekiant įvertinti psichologinio kapitalo, atjautos sau ir hedoninės bei eudemoninės gerovės pokyčius pritaikius psichologinio kapitalo ir atjautos sau intervencijų buvo atliktas tyrimas, kurio imtis yra nedidelė, iš viso dalyvavo 180 asmenų, tačiau dalis jų atkrito arba neužpildė visų trijų anketų: prieš intervenciją, po intervencijos ir praėjus mėnesiui po intervencijos. Tyrime pasirinktas kvazi-eksperimentinis (patogiosios imties) tyrimo dizainas, nes atjautos sau intervencija vertinta pirmą kartą. Gali būti, kad po šio tyrimo etapo intervencijos turinys bus koreguojamas, todėl iš pradžių intervencija vertinama žvalgomąja imtimi. Todėl gauti tyrimo rezultatai negali būti generalizuojami visiems jauniems suaugusiesiems ar visai Lietuvos populiacijai. Taigi, ateityje organizuojant eksperimentinį tyrimo dizainą, reiktų apgalvoti, kaip motyvuoti žmones dalyvauti tyrime nuo pradžios iki galo, siekiant išvengti didelio dalyvių atkritimo.
- 5) Psichologinio kapitalo ir atjautos sau intervencijos yra skirtingos trukmės ir struktūros. Tai gali turėti įtakos tyrimo rezultatams. Pradžioje buvo manoma, kad atjautos sau intervencijos trukmė ir struktūra galėtų būti panaši į psichologinio kapitalo intervencijos struktūrą, t.y. 2 val. trukmės paskaita, užduodant namų darbus dviem savaitėm. Tokiu būdu abi intervencijos būtų panašios savo trukme ir struktūra. Tačiau šios idėjos buvo atsisakyta, po 2015 m. gegužės mėn. vykusios atjautos sau žvalgomosios intervencijos, kurioje dalyvavo 15 savanorių. Paaiškėjo, kad asmenys dalyvavo intervencijoje (išklusė teorinę dalį, atliko praktines užduotis), tačiau nė vienas dalyvis nedarė namų darbų. Todėl buvo nuspręsta keisti intervencijos struktūrą, turinį ir trukmę, atsižvelgiant į K. Neff rekomendacijas. Ateityje atjautos sau intervenciją vertėtų lyginti su kita intervencija, kuri būtų tokios pat trukmės. Nelabai įtikina, kodėl tai svarbu.
- 6) Gali būti, kad atsparumas, kuris yra psichologinio kapitalo komponentas, persidengia su kai kuriais eudemoninės gerovės komponentais. Literatūroje išskiriami šie atsparumo komponentai: autonomiškumas ir ateities tikslų numatymas (Luthans, Avey, 2004), tačiau šie komponentai taip pat yra eudemoninės gerovės komponentai.

Šis tyrimas turi ir stiprybių:

- 1) Šiame darbe pirmą kartą atskleidžiamos atjautos sau skalės ir psichologinio kapitalo klausimyno psichometrinės charakteristikos Lietuvos imtyje. Šios žinios yra naudingos specialistams, atliekantiems tyrimus visuomenėje ir organizacijose, tiriant Lietuvos gyventojų psichologinį kapitalą ir atjautą sau.
- 2) Disertacijoje atskleidžiama darbo autorės sukurtos atjautos sau intervencijos, vadovaujantis K. Neff (Neff, 2003) atjautos sau modeliu, ir psichologinio kapitalo intervencijos, sukurtos F. Luthans (Luthans ir kt., 2006), galimybės ir ribotumai didinant ne tik atjautą sau bei psichologinį kapitalą, bet ir hedoninę bei eudemoninę gerovę.
- 3) Rekomenduojama Lietuvos politikos formuotojams diegti psichologinio kapitalo ir atjautos sau intervencijas švietimo įstaigose, užimtumo tarnyboje, ligoninėse, slaugos namuose, viešojo ir privataus sektoriaus įstaigose siekiant didinti psichologinį kapitalą, atjautą sau, hedoninę bei eudemoninę gerovę.

## 6. IŠVADOS

1. Psichologinis kapitalas ir visi jo komponentai: saviveiksmingumas, viltis, optimizmas ir psichologinis atsparumas yra teigiamai susiję su jaunų suaugusiųjų hedonine ir eudemonine gerove.
2. Atjautos sau pozityvūs komponentai: geranoriškumas sau, bendražmogiškumas ir dėmesingas įsisažmoninimas yra teigiamai susiję su hedonine ir eudemonine gerove, o atjautos sau negatyvūs komponentai: savikritika, atsiskyrimas ir perteklinis tapatinimasis yra neigiamai susiję su jaunų suaugusiųjų hedonine ir eudemonine gerove.
3. Jaunų suaugusiųjų psichologinis kapitalas, atjauta sau ir hedoninė bei eudemoninė gerovė nepadidėjo pritaikius psichologinio kapitalo intervenciją ir išliko tokia pati praėjus 1 mėnesiui nuo intervencijos.
4. Jaunų suaugusiųjų psichologinis kapitalas, atjauta sau ir iš dalies hedoninė bei eudemoninė gerovė padidėjo pritaikius atjautos sau intervenciją ir nesumažėjo praėjus 1 mėnesiui nuo intervencijos:
  - a) Psichologinis kapitalas (bendras), viltis, saviveiksmingumas ir atsparumas padidėjo po atjautos sau intervencijos ir išliko po mėnesio, o optimizmas išliko nepakitęs;
  - b) Atjauta sau, geranoriškumas sau, bendražmogiškumas ir dėmesingas įsisažmoninimas padidėjo po atjautos sau intervencijos ir išliko po mėnesio, o savikritika, atsiskyrimas ir perteklinis tapatinimasis sumažėjo po intervencijos ir išliko po mėnesio;
  - c) Eudemoninės gerovės komponentai: aplinkos kontrolė, pozityvūs santykiai, asmeninis augimas, savęs priėmimas ir hedoninės gerovės elementai: pasitenkinimas gyvenimu, pozityvus emocinis patyrimas padidėjo o negatyvus emocinis patyrimas sumažėjo po atjautos sau intervencijos, tačiau aplinkos kontrolė, asmeninis augimas ir pasitenkinimas gyvenimu sumažėjo po mėnesio.
5. Jaunų suaugusiųjų psichologinis kapitalas, atjauta sau ir hedoninė gerovė (pasitenkinimas gyvenimu ir pozityvus emocinis patyrimas) padidėjo tų dalyvių, kurie prieš atjautos sau intervenciją pasižymėjo aukštu psichologiniu kapitalu, didele ir maža atjauta sau ir maža hedonine gerove (mažu pasitenkinimu gyvenimu ir mažu pozityviu emociniu patyrimu). Tuo tarpu jaunų suaugusiųjų psichologinis kapitalas, atjauta sau ir hedoninė bei eudemoninė gerovė skirtingose grupėse nepakito po psichologinio kapitalo intervencijos.

## LITERATŪRA

1. Abdallah, S., Thompson, S., Marks, N. (2008). Estimating worldwide life satisfaction. *Ecological Economics*, 65(1), 35–47.
2. Adams, S. H., Schaub, J. P., Nagata, J. M., Park, M.J., Brindis, C. D., Irwin, C. E. (2022). Young Adult Anxiety or Depressive Symptoms and Mental Health Service Utilization During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Adolescent Health*, 70 – 76.
3. Ahadi, F., Khosravi, T., Ansariniaki, M. Langaroudi, M. S. (2015). Self– knowledge and mental well–being in Iranian university students. *International Journal of Academic Research*, 7(1), 430–433.
4. Ainley, M. One ingredient in the mix: interest and psychological well–being. *A Positive Psychology Perspective on Quality of Life*, 51, / Ed. by D. Efklides, Moraitou. Dordrecht, Heidelberg New York London: Springer, 2013, 243–258.
5. Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill–Shackleford, K. E. (2014). Self–compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention. *Mindfulness*, 1–11.
6. Alessandri, G., Borgogni, L., Consiglio, C., Mitidieri, G. (2015). Psychometric properties of the Italian version of the psychological capital Questionnaire. *International Journal of Selection and Assessment*, 23(2), 149–159.
7. Algoe, S.B., Haidt, J., & Gable, S.L. (2008). Beyond reciprocity: Gratitude and relationships in everyday life. *Emotion*, 8(3), 425–9. doi: 10.1037/1528–3542.8.3.425.
8. Anglų–lietuvių kalbų žodynas. (1992). A. Laučka, B. Piesarskas, E. Stasiulevičiūtė (sud.). Vilnius: Mokslas
9. Antunes, A.C., Caetano, A., Pina, E., Cunha, M. (2017). Reliability and construct validity of the Portuguese version of the psychological capital questionnaire. *Psychological Reports*, 120(3), 520–536.
10. Arslan, G. (2023). Psychological Well-Being and Mental Health in Youth: Technical Adequacy of the Comprehensive Inventory of Thriving. *Children*, 10(7), 1269, doi: 10.3390/children10071269.
11. Avey, J. B., Luthans, F., Smith, R. M., Palmer, N. F. (2010). Impact of positive psychological capital on employee well–being over time. *Journal of occupation health psychology*, 15(1), 17–28.
12. Avey, J. B., Reichard, R., Luthans, F., & Mhatre, K. (2011). Meta–analysis of the impact of positive psychological capital on employee attitudes, behaviors, and performance. *Human Resource Development Quarterly*, 22(2), 127–152.
13. Avey, J.B., Luthans, F., Youssef, C.M. (2010). The additive value of positive psychological capital in predicting work attitudes and behaviors. *Journal of Management*, 36(2), 430–452.
14. Avey, J.B., Luthans, F., Smith, R.M., Palmer, N.F. (2010). Impact of positive psychological capital on employee wellbeing over time. *Journal of Occupational Health Psychology* 15(1), 17–28.
15. Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Journal of Clinical Psychology*, 10, 125–143.
16. Bagdonas, A., Kairys, A., Linauskaitė, A., Pakalniškienė, V. (2013). *Lietuvos gyventojų psichologinė gerovė ir jos veiksniai*. Monografija. Vilnius: Vilniaus universitetas.
17. Bajaj, B., Pande, N. (2016). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well–being. *Personality & Individual Differences*, 93, 63–67.

18. Balaišis, M. (2004). *First year students adjustment at Vilnius University in Lithuania: The role of self-orientation, locus of control, social support and demographic variables*. Doktoro disertacija. Vilnius: Vilniaus universitetas.
19. Bandura A. Cultivate self-efficacy for personal and organizational effectiveness. In Locke EA (Ed.), *The Blackwell handbook of principles of organizational behavior* Oxford, UK: Blackwell, 2000, 120–136.
20. Bandura A. Personal and collective efficacy in human adaptation and change. In Adair JG, Belanger D, Dion KL (Eds.). *Advances in psychological science*, 1: Personal, social and cultural aspects, Hove, UK: Psychology Press, 1998, p. 51–71.
21. Bandura, A. An agentic perspective on positive psychology. *The science of human flourishing*. / Ed. by S. J. Lopez New York: Praeger, 2007.
22. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
23. Barnard, L. K., Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289–303.
24. Barnette, J. J. (2000). Effects of stem and likert response option reversals on survey internal consistency: If you feel the need, there is a better alternative to using those negatively worded stems. *Educational and Psychological Measurement*, 60(3), 361–370.
25. Barry, C. T., Loflin, D. C., Doucette, H. (2015). Adolescent self-compassion: Associations with narcissism, self-esteem, aggression, and internalizing symptoms in at-risk males. *Personality & Individual Differences*, 77, 118–123.
26. Barrick M. R., Mount, M.K. (1991). The Big Five personality dimensions and job performance: A meta-analysis. *Personnel Psychology*, 44, 1–26.
27. Batson, C. D., Fultz, J., & Schoenrade, P. A. (1987). Distress and empathy: Two qualitatively distinct vicarious emotions with different motivational consequences. *Journal of Personality*, 55, 19–39.
28. Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5, 323–370.
29. Baumeister, R. F., Bushman J., & Campbell, W. K. (2000). Self-esteem, narcissism, and aggression: Does violence result from low self-esteem from threatened egotism. *Current Directions in Psychological Science*, 9, 26–29.
30. Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4, 1–44.
31. Benard, B. (1993). Fostering resiliency in kids. *Educational Leadership*, 51, 44–48.
32. Bin, L. (2014). Positive psychological capital: A new approach to social support and subjective well-being. *Social Behaviour & Personality: An International Journal*, 42(1), 135–144.
33. Biswas-Diener, R., Vitterso, J., Diener, E. (2005). Most people are pretty happy, but there is cultural variation: The Inughuit, the Amish, and the Maasai. *Journal of Happiness Studies*, 6, 205–226.
34. Blanca, M. J., Alarcón, R., Arnau, J., Bono, R., & Bendayan, R. (2017). Non-normal data: Is ANOVA still a valid option?. *Psicothema*, 29, 552–557.
35. Broadbent, E., Kahokehr, A., Booth, R. J., Thomas, J., Windsor, J. A., Buchanan, C. M., Wheeler, B. R., Sammour, T., Hill, A. G. (2012). A brief relaxation intervention reduces stress and improves surgical wound healing response: A randomized trial. *Brain, Behavior, & Immunity*, 26(2), 212–217.
36. Burnham, K. P. Anderson, D. R. (2002). *Model Selection and Inference: A Practical Information-Theoretic Approach*. 2nd Edition, New York: Springer-Verlag.

37. Burton, C. M., & King, L. A. (2004). The health benefits of writing about intensely positive experiences. *Journal of Research in Personality*, 38(2), 150–163.
38. Cambridge dictionaries online. (n.d.). Retrieved from <http://dictionary.cambridge.org/dictionary/british/> (žiūrėta 2015–12–12).
39. Campbell, M., Fitzpatrick, R., Haines, A., Kinmonth, A. L., Sandercock, P., Spiegelhalter, D., & Tyrer, P. (2000). Framework for design and evaluation of complex interventions to improve health. *British Medical Journal*, 321(7262), 694–696.
40. Carver, C. S., Scheier, M. S. *Optimism*. Handbook of positive psychology. / Ed. by C. R. Snyder & S.J. Lopez. Oxford: Oxford University Press, 231–243.
41. Çetin, F. Basım, N. (2012). Organizational psychological capital: A scale adaptation study. *Amme İdaresi Dergisi*, 45, 121–137.
42. Chen, D. J. Q., Lim, V. K. G. (2012). Strength in adversity: the Influence of psychological capital on job search. *Journal of Organizational Behavior*, 33, 811–839.
43. Cheung, F., Tang, C. S. (2011). Psychological capital as a moderator between emotional labor, burnout, and job satisfaction among school teachers in China. *International Journal of Stress Management*. 18(4): 348–371.
44. Choisy, F., Fouquereau, E., Coillot, H., Chevalier, S. (2021). Validation of the French Psychological Capital Questionnaire (F-PCQ-24) and its measurement invariance using bifactor exploratory structural equation modeling framework. *Military Psychology*, 33, 50–65.
45. Cid, D. T., Martins, M. D. C.F., Dias, M., Fidelis, A. C. F. (2020). Psychological capital questionnaire (PCQ-24): preliminary evidence of psychometric validity of the Brazilian version. *Psico-USF*, 25(1), 63–74.
46. Clasen, P. C., Fisher, A. J., Beevers, C. G. (2015). Mood-reactive self-esteem and depression vulnerability: person-specific symptom dynamics via smart phone assessment. *PLoS ONE*, 10(7), 1–16.
47. Komunale, M. (2020). The persistently high rate of suicide in Lithuania: an updated view. *Discussion Paper Series*; Lietuvos bankas: Lithuania, 21, 1–42.
48. Coroiu, A., Kwakkenbos, L., Moran, C., Thombs, B., Albani, C., Bourkas, S., Zenger, M., Braehler, E., Körner, A. (2018). Structural validation of the self-compassion scale with a German general population sample. *PLoS ONE*, 13(2), 1–17.
49. Costantini, A.; De Paola, F.; Ceschi, A.; Sartori, R.; Meneghini, A.M.; Di Fabio, A. (2017). Work engagement and psychological capital in the Italian public administration: A new resource-based intervention programme. *SA Journal of Industrial Psychology*, 43(1). <https://doi.org/10.4102/sajip.v43i0.1413>.
50. Coutu, D. L. (2002). How resilience works. *Harvard Business Review*, 80(5), 46–55.
51. Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, 130, 392–414.
52. Crocker, J., Yu, N., & Mischkowski, D. (2008). Self-affirmation and the role of positive other-directed feelings. *Psychological Science*, 19(7), 740–747.
53. Crocker, J., Luhtanen, R. K., Cooper, M. L., & Bouvrette, S. (2003). Contingencies of self-worth in college students: Theory and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 894–908.
54. Culbertson, S. S., Fullagar, C. J., 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.

55. Datu, J. A. D., Valdez, J. P. M. (2019). Psychological capital is associated with higher levels of life satisfaction and school belongingness. *School Psychology International*, 40(4), 331–346.
56. Dawkins, S., Martin, A., Scott, J., Sanderson, K. (2013). Building on the positives: A psychometric review and critical analysis of the construct of psychological capital. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 86(3), 348–370.
57. Del Valle, C. H. C., Mateos, P. M. (2008). Dispositional pessimism, defensive pessimism and optimism: The effect of induced mood on prefactual and counterfactual thinking and performance. *Cognition and Emotion*, 22(8), 1600–1612.
58. Dello Russo, S. & Stoykova P. (2015). Psychological capital intervention (PCI): a replication and extension. *Human Resource Development Quarterly*, 26(3), 329–347.
59. Demirci, I., Eksi, H., Eksi, F. (2019). Narcissism, life satisfaction, and harmony: the mediating role of self-esteem and self-compassion. *Eurasian Journal of Educational Research*, 84, 159–176.
60. Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *The American Psychologist*, 55, 34–36.
61. Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Malden, MA: Blackwell.
62. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.
63. Diener, E., Napa-Scollon, C. K., Oishi, S., Dzokoto, V., & Suh, E. M. (2000). Positivity and the construction of life satisfaction judgments: Global happiness is not the sum of its parts. *Journal of Happiness Studies*, 1, 159–176.
64. Diener, E., Oishi, S. & Lucas, R. E. Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction. *Handbook of Positive Psychology*. / Ed. by C. R. Snyder & S.J. Lopez. Oxford: Oxford University Press, 2002: 63–73.
65. Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276–302. doi:10.1037/0033-2909.125.2.276.
66. Diggory, K., Reeves, A. (2021). “Permission to be kind to myself”. The experiences of informal carers of those with a life-limiting or terminal illness of a brief self-compassion-based self-care intervention. *Progress in Palliative Care*, 1–9.
67. Dodge, R, Daly A. P., Huyton, J., Sanders, L. D. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222–235.
68. Dogan, T. Tugut, N. Golbasi, Z. (2013). The Relationship Between Sexual Quality of Life, Happiness, and Satisfaction of Life in Married Turkish Women. *Sexuality & Disability*, 32(3), 239–247.
69. Donaldson, S. I., Chan, L.B., Villalobos, J. Chen, C.L. (2020). The generalizability of hero across 15 nations: Positive psychological capital (psycap) beyond the us and other weird countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 1–11.
70. Dreisoerner, A., Junker, N. M., & van Dick, R. (2021). “The relationship among the components of self-compassion: A pilot study using a compassionate writing intervention to enhance self-kindness, common humanity, and mindfulness”: Correction. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 22(5), 2409–2410.
71. Dunn, C., Hanieh, E., Roberts, R., Powrie, R. (2012). Mindful pregnancy and childbirth: Effects of a mindfulness-based intervention on women’s psychological distress and well-being in the perinatal period. *Archives of Women’s Mental Health*, 15, 139–143.

72. Durkin K. (2002). *Developmental social psychology. From Infancy to Old Age*. Blackwell publishers.
73. Ekman, P. (2003). *Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life*. New York: Times Books.
74. Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An empirical investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377–389.
75. Emmons, R.A. & McCullough, M. E. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: Links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 295 – 309.
76. Eurostat (2022, August 23). Retrieved from [http://epp.eurostat.ec.europa.eu/statistics\\_explained/index.php/](http://epp.eurostat.ec.europa.eu/statistics_explained/index.php/).
77. Fabio, A. Di., Bucci, O. (2015). Affective profiles in Italian high school students: life satisfaction, psychological well-being, self-esteem, and optimism. *Frontiers in Psychology*, 1–6.
78. Farb, N. A. S., Anderson, A. K., Segal, Z. V. (2012). The Mindful brain and emotion regulation in mood disorders. *Canadian Journal of Psychiatry*, 57, 70–77.
79. Feldman, C. (2005). *Compassion: Listening to the cries of the world*. Berkeley, CA: Rodmell Press.
80. Florida, R. (2002). *The Rise of the Creative Class and How it's Transforming Work, Leisure, Community, and Everyday Life*. New York: Basic Books.
81. Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K.A., Pek J., Finkel, S.M. (2008). Open Hearts Build Lives: Positive Emotions, Induced Through Loving-Kindness Meditation, Build Consequential Personal Resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045–1062.
82. Froman, L. (2010). Positive Psychology in the Workplace. *Journal of Adult Development*, 17(2), 59–69.
83. Fujita, F., & Diener, E. (2005). Life satisfaction set-point: Stability and change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 158–164.
84. Gall, J. P., Gall, M. D., & Borg, W. R. (2005). *Applying educational research: A practical guide*. Boston, NY: Pearson education.
85. Garcia-Campayo, J., Navarro-Gil, M., Andrés, E., Montero-Marin, J., López-Artal, L., Piva Demarzo, M., M. (2014). Validation of the Spanish versions of the long (26 items) and short (12 items) forms of the self-compassion scale (SCS). *Health & Quality of Life Outcomes*, 12(1), 1–19.
86. Georgiou, K., Nikolaou, I. (2018). The influence and development of psychological capital in the job search context. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*. <https://doi.org/10.1007/s10775-018-9385-2>.
87. Germer, C. K., Neff, K. D. (2013). Self-Compassion in Clinical Practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69, 856–867.
88. Germer, C. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York, NY: Guilford Press.
89. Gilbert, P. (2009). Introducing Compassion-Focused Therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15, 199–209.
90. Gilbert, P. *Compassion and Cruelty: A Biopsychosocial Approach*. Compassion: Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy / Ed. by P. Gilbert. London: Routledge, 2005, 9–74.

91. Gilbert, P. Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13, 353–379.
92. Gilbert, P., & Irons, C. Focused therapies and compassionate mind training for shame and self-attacking. *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy.* / Ed. by P. Gilbert. New York, NY: Routledge, 2005, 263–325.
93. Gladding, S. (2009). *Counseling: A Comprehensive profession*. 6th. Columbus: Pearson Education Inc.
94. Goetz, J. L., Keltner, D., Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: an Evolutionary Analysis and Empirical Review. *Psychological Bulletin*, 136(3), 351–374.
95. Gordon, K. C., Baucom, D. H. (2003). Forgiveness and marriage: Preliminary support for a measure based on a model of recovery from marital betrayal, *The American Journal of Family Therapy*, 31, 179–199.
96. Gu, Y., Tang, T., Wang, H., Zhou, W. (2019). Sustainable career development of new urban immigrants: A psychological capital perspective. *Journal of Cleaner Production*, 208, 1120–1130.
97. Gučas A. (1990). Vaiko ir paauglio psichologija. Kaunas: Šviesa.
98. Hayami, Y. (2009). Social Capital, Human Capital and the Community Mechanism: Toward a Conceptual Framework for Economists. *Journal of Development Studies*, 45(1), 96–123.
99. Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy*. New York: Guilford Press.
100. Hair, J.F. (2009). *Multivariate Data Analysis: A Global Perspective*, 7th ed.; Prentice Hall: Upper Saddle River, NJ, USA.
101. Halamova, J., kanoovvsky, M., Jakubcova, K., Kupeli, N. (2022). Short online compassionate intervention based on mindful self-compassion program. *Ceskoslovenska Psychologie*, 64(2), 236–250.
102. Hanley, A., Warner, A., Garland, E. (2015). Associations Between Mindfulness, Psychological Well-Being, and Subjective Well-Being with Respect to Contemplative Practice. *Journal of Happiness Studies*, 16(6), 1423–1436.
103. Harms, P. D., Luthans, F. (2012). Measuring implicit psychological constructs in organizational behaviour: An example using psychological capital. *Journal of Organizational Behaviour*. DOI: 10.1002/job.1785
104. Harning, A. D. (2018). *Hubungan Antara Self Compassion Dengan Resiliensi Pada Remaja Dari Keluarga Bercerai*. Skripsi: Universitas Islam Indonesia.
105. Harter, J. K., Schmidt, F. L., Kayes, C. L. M. Well-being in the workplace and its relationship to business outcomes: A review of the Gallup studies. *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived.* / Ed. by C. L. M. Kayes, J. Haidt. Washington, DC, US: American Psychological Association, 2003, 205–224.
106. Hassija, C. M., Gray, M. J. (2010). Are Cognitive Techniques and Interventions Necessary? A Case for the Utility of Cognitive Approaches in the Treatment of PTSD. *Clinical Psychology: Science & Practice*, 17 (2), 112–127.
107. Henderson, L. W., Knight, T. (2012). Integrating the hedonic and eudaimonic perspectives to more comprehensively understand wellbeing and pathways to wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 196–221.
108. Henje, E., Wiberg, M., Dennhag, I. (2023). Translation and validation of the Swedish version of the Self-Compassion Scale for Youth. *Australian Psychologist*, 112–124.

109. Hidayat, F., Arifin Aff, M., Dermawan, k. i., and Chusniyah, T. (2020). "Psychological Capital as a Predictor of Self Compassion Amongst those of Productive Age Unemployed During the Pandemic" in *International Conference of Psychology, KnE Social Sciences*, 88–96.
110. Hope, D. A., Burns, J. A., Hyes, S. A., Herbert, J. D. Warner, M. D. (2010). Automatic thoughts and cognitive restructuring in cognitive behavioral group therapy for social anxiety disorder. *Cognitive Therapy Research*, 34, 1–12.
111. Huang, S. L., Li, R. H., Huang, F. Y., Tang, F. C. (2015). The potential for mindfulness-based intervention in workplace mental health promotion: Results of a randomized controlled trial. *PLoS ONE*, 10(9), 1–15.
112. Huth, M. M., Daraiseh, N. M., Henson, M. A., McLeod, S. M. (2009). Evaluation of the Magic Island: Relaxation for Kids Compact Disc. *Pediatric Nursing*, 35(5), 290–295.
113. Youssef, C. M., & Luthans, F. (2007). Positive organizational behavior in the workplace: The impact of hope, optimism, and resiliency. *Journal of Management*, 33, 774–800.
114. Iskender, M. (2009). The Relationship Between Self-Compassion, Self-efficacy, and Control Belief about Learning in Turkish University Students. *Social Behavior and Personality*, 37(5), 711–720.
115. Yu, E. A., Chang, E. C. (2020). Depressive symptoms and life satisfaction in Asian American college students: Examining the roles of self-compassion and personal and relational meaning in life. *Asian American Journal of Psychology*, 11(4), 259–268.
116. Joshanloo, M., Jovanović, V. (2020). The relationship between gender and life satisfaction: analysis across demographic groups and global regions. *Arch Womens Ment Health*, 23(3), 331–338.
117. Judge, T. A., & Watanabe, S. (1993). Another look at the job satisfaction–life satisfaction relationship. *Journal of Applied Psychology*, 78, 939–948.
118. Jurewicz, I. (2015). Young Adult and Adolescent Health. *Clinical Medicine* 15(2), 151–155.
119. Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology Science and Practice*, 10, 144–156
120. Kasalak, G. (2020). "Will I be a teacher after I graduate?" Employment anxiety, self-compassion, and life satisfaction among pre-service teachers. *Journal of Teacher Education and Educators*, 9(3), 309–327.
121. Kersting K. (2003). Turning happiness into economic power. *Monitor on Psychology*, 34(11), 26–36.
122. Kiecolt-Glaser, J. K., Christian, L., Preston, H., Houts, C. R., Malarkey, W. B., Emery, C. F., Glaser, R. (2010). Yoga practice. *Psychosomatic Medicine*, 72(2), 113–121.
123. Kim, T. (2010). Transnational Academic Mobility, Knowledge, and Identity Capital. *Discourse: Studies in the Cultural Politics of Education*, 31(5), 577–591.
124. King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(7), 798–807.
125. Kirkpatrick, K. L. (2005). Enhancing self-compassion using a Gestalt two-chair intervention. Unpublished doctoral dissertation, University of Texas at Austin, TX, USA.
126. Klein, K. & Boals, A. (2001). Expressive writing can increase working memory capacity. *Journal of Experimental Psychology*, 130(3), 520–533.
127. Klein, R., Dubois, S., Gibbons, C., Ozen, L. J., Marshall, S., Cullen, N., Bédard, M. (2015). The Toronto and Philadelphia Mindfulness Scales: Associations with Satisfaction with Life and Health-Related Symptoms. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 15(1), 133–142.

128. Kline, R. (2015). *Principles and practices of structural equation modeling*. New York, NY: Guilford Press.
129. Kobau, R.; Snizek, J.; Zack, M.M.; Lucas, R.E.; Burns, A. (2010). Well-being assessment: An evaluation of well-being scales for public health and population estimates of well-being among US adults. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 2(3), 272–297.
130. Kong, F., Wang, X., Song, Y., Liu, J. (2016). Brain regions involved in dispositional mindfulness during resting state and their relation with well-being. *Social Neuroscience*, 11(4), 331–343.
131. Krieger, T., Hermann, H., Zimmermann, J., Grosse Holtforth, M. (2015). Associations of self-compassion and global self-esteem with positive and negative affect and stress reactivity in daily life: Findings from a smart phone. *Personality & Individual Differences*, 87, 288–292.
132. Kwok, S. J. C. L.; Cheng, L.; Wong, D. F. K. (2014). Family Emotional Support, Positive Psychological Capital and Job Satisfaction Among Chinese White-Collar Workers. *Journal of Happiness Study*. (Research Paper). Springer Science+Business Media Dordrecht. doi:10.1007/s10902-014-9522-7.
133. Layous, K., Nelson, S.K., & Lyubomirsky, S. (2012). What is the optimal way to deliver a positive activity intervention? The case of writing about one's best possible selves. *Journal of Happiness Studies*, 14(2), 635–654.
134. Law, K. S., Wong, C., Mobley, W. H. (1998). Toward a taxonomy of multidimensional constructs. *Academy of Management Review*, 23, 741–755.
135. Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford, England: Oxford University Press.
136. Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887–904.
137. Li, C.; Chi, I.; Zhang, X.; Cheng, Z.; Zhang, L.; Chen, G. (2015). Urban and rural factors associated with life satisfaction among older Chinese adults. *Aging Ment Health*, 19(10), 947–54.
138. Li, Y., Hu, Y., Yang, W., Wang, Y. (2021). Daily interventions and assessments: The effect of online self-compassion meditation on psychological health. *Applied Psychology: Health & Well-Being*, 13(4), 906–921.
139. Li, L., Serido, J., Vosylis, R., Sorgente, A., Lep, Ž., Zhang, Y., Fonseca, G., Crespo, C., Relvas, A. P., Zupančič, M., Lanz, M. (2023). Employment Disruption and Wellbeing Among Young Adults: A Cross-National Study of Perceived Impact of the COVID-19 Lockdown. *Journal of Happiness Studies*, 24, 991–1012.
140. Li, S.; Li, H.; Xu, Ch. (2018). Research on Psychological Capital Intervention of College Students. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 195, 211–214. <https://doi.org/102991/iserss-18.2018.54>.
141. Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
142. Lyubomirsky, S. (2007). *The how of happiness: A new approach to getting the life you want*. New York, NY: Penguin.
143. Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803–855.
144. Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111–131.

145. Lyubomirsky, S., Tkach, C., & DiMatteo, M. R. (2006). What are the differences between happiness and self-esteem? *Social Indicators Research*, 78, 363–404.
146. Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2003). Re-examining adaptation and the set point model of happiness: Reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 527–539.
147. Lupa, D., Virga, D., Maricuoiu, L. P., Rusu, A. (2019). Meta-Analysis of Controlled Interventions. *Applied psychology: an international review*. 0(0), 1–51.
148. Luthans F., & Youssef C. M. (2004). Human, social, and now positive psychological capital management: Investing in people for competitive advantage. *Organizational Dynamics*, 33(2), 143–160.
149. Luthans, F., Jensen, S. M. (2002). Hope: A new positive strength for human resource development. *Human Resource Development Review*, 1, 304–322.
150. Luthans, F. (2002a). The need for and meaning of positive organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior*, 23(6), 695–706.
151. Luthans, F. (2002b). Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths. *Academy of Management Executive*, 16, 57–72.
152. Luthans, F. (2012). Psychological capital: Implications for HRD, retrospective analysis, and future directions. *Human Resource Development Quarterly*, 23, 1–8.
153. Luthans, F., & Avolio, B. J. (2009). The "Point" of Positive Organizational Behavior. *Journal of Organizational Behavior*, 30, 291–307.
154. Luthans, F., Avey, J. B., Avolio, B. J., Norman, S. M., Combs, G. J. (2006). Psychological capital development: Toward a micro-intervention. *Journal of Organizational Behavior*, 27 387–393.
155. Luthans, F., Avey, J. B., Avolio, B. J., Peterson, S. J. (2010). The development and Resulting Performance Impact of Positive Psychological Capital. *Human Resource Development Quarterly*. 21(1), 41–67.
156. Luthans, F., Avey, J. B., Patera, J. L. (2008). Experimental analysis of a web-based training intervention to develop positive psychological capital. *Academy of Management Learning and Education*, 7, 209–221.
157. Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60(3), 531–572.
158. Luthans, F., Youssef, C. M. (2007). Emerging positive organizational behavior. *Journal of Management*, 33, 321–349.
159. Luthans, F., Youssef, C. M., Sweetman, D. S., Harms, P. D. (2013). Meeting the leadership challenge of employee well-being through relationship PsyCap and health PsyCap. *Journal of leadership & organizational studies*. Doi: 10: 118–133.
160. Luthans, F., Youssef-Morgan, C.M. (2017). Psychological Capital: An evidence-based positive approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4, 339–366.
161. Luthans, F., Luthans, K. W., Luthans, B. C. (2004). Positive Psychological Capital: Beyond Human and Social Capital. *Business Horizons*, 47(1), 45–50.
162. Luthans, F., Norman, S. M., Avolio, B. J., Avey, J. B. (2008). The mediating role of psychological capital in the supportive organizational climate – Employer performance relationship. *Journal of Organizational Behavior*, 29, 219–238.

163. Luthra, S., Agrawal, S., Kumar, A., Sharma, M., Joshi, S., Kumarf, J. (2023). Psychological well-being of young adults during COVID-19 pandemic: Lesson learned and future research agenda. *Heliyon*, 9(5), 15841.
164. Margaça, C., Hernández-Sánchez, B., Sánchez-García, J.C., Cardella, G.M. (2021). The Roles of Psychological Capital and Gender in University Students' Entrepreneurial Intentions. *Front Psychol*, 1, 61–71f.
165. Marlatt, G. A., & Kristeller, J. L. *Mindfulness and meditation. Integrating spirituality into treatment.* / Ed. by W. R. Miller. Washington, DC: American Psychological Association, 1999, 67–84.
166. Marrocu, E. Paci, R. (2012). Education or Creativity: What Matters Most for Economic Performance? *Economic Geography*, 88(4), 369–401.
167. Marshall, S. L., Parker, P. D., Ciarrochi, J., Sahdra, B., Jackson, C. J., Heaven, P. C.L. (2015). Reprint of “Self-compassion protects against the negative effects of low self-esteem: A longitudinal study in a large adolescent sample”. *Personality & Individual Differences*, 81, 201–206.
168. Martin, K.A. & Hall, C.R. (1995). Using mental imagery to enhance intrinsic motivation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17(1), 54–69.
169. Masten A. S., Reed M. G. J. Resilience in development. Handbook of positive psychology/ Ed. by C. R. Snyder, S. J. Lopez. Oxford, UK, Oxford University Press, 2002, 74–88.
170. Mathad, M D., Rajesh, S. K., Pradhan, B. (2019). Spiritual well-being and Its relationship with mindfulness, self-compassion and satisfaction with life in baccalaureate nursing students: A correlation study. *Journal of Religion & Health*, 58(2), 554–565.
171. McCullough, M. E., Root, L. M., & Cohen, A. D. (2006). Writing about the benefits of an interpersonal transgression facilitates forgiveness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 887–897.
172. McDowell, I. (2010). Measures of self-perceived well-being. *Journal of Psychosomatic Research*, 69, 69–79.
173. McGuire, K.M.B., Greenberg, M.A., & Gevirtz, R. (2005). Autonomic effects of expressive writing in individuals with elevated blood pressure. *Journal of Health Psychology*, 10(2), 197–209.
174. MCQueen, A., Klein, W. M. P.(2006). Experimental manipulations of self-affirmation: A systematic review. *Self and Identity*, 5(4), 289–354.
175. Mirhosseini, F. S., Nasab, Z. M. and Azad, M. A. (2019). Comparison of Mindfulness, Psychological Capital, and Self-Compassion between Students with Externalizing Behavior Problems and Normal Students. *Social Behavior Research & Health*, 2(2), 245–253.
176. Mitchell, J., Stanimirovic, R., Klein, B., & Vella-Brodrick, D. (2009). A randomised controlled trial of a self-guided internet intervention promoting well-being. *Computers in Human Behavior*, 25(3), 749–760.
177. Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250.
178. Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–102.
179. Neff, K. D. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Compass*, 5, 1–12.
180. Neff, K. D. Self-compassion. Handbook of individual differences in social behavior. / Eds. by M. R. Leary & R. H. Hoyle. New York: Guilford Press, 2009, 561–573.

181. Neff, K. D. Self-compassion: Moving beyond the pitfalls of a separate self-concept. *Transcending Self-Interest: Psychological Explorations of the Quiet Ego.* / Eds by J. Bauer & H. A. Wayment. APA Books, Washington DC, 2008, 95–105.
182. Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality, 77*, 23–50.
183. Neff, K. D., Hsieh, Y., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity, 4*, 263–287.
184. Neff, K. D., McGehee, P. (2010). Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity, 9*, 225–240.
185. Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality, 41*, 908–916.
186. Neff, K., Hsieh, Y., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity, 4*, 263–287.
187. Nelson-Jones, R. (2004). *Cognitive Humanistic Therapy: Buddhism, Christianity, and Being Fully Human.* London: SAGE.
188. Nordstrom, A. H., Goguen, L. M. S., Hiester, M. (2014). The Effect of Social Anxiety and Self-Esteem on College Adjustment, Academics, and Retention. *Journal of College Counseling, 17*(1), 48–63.
189. Ouweneel, E., LeBlanc, P. M., & Schaufeli, W. B. (2011). Flourishing Students: A Longitudinal Study on Positive Emotions, Personal Resources, and Study Engagement. *The Journal of Positive Psychology, 6*, 142–153.
190. Oveis, C., Horberg, E. J., & Keltner, D. (2010). Compassion, pride, and social intuitions of self-other similarity. *Journal of Personality and Social Psychology, 98*(4), 618–630.
191. Öztürk, F., & Karagün, E. (2020). Investigation of life satisfaction and interpersonal problem-solving skills of high school students according to their sports status. *Educational Research and Reviews, 15*(7), 426–432.
192. Pandey, R., Tiwari, G. K., Parihar, P., Rai, P. K. (2021). Positive, not negative, self-compassion mediates the relationship between self-esteem and well-being. *Psychology & Psychotherapy: Theory, Research & Practice, 94*(1), 1–15.
193. Parker, S. K. (1998). Enhancing role breadth self-efficacy: The roles of job enrichment and other organizational interventions. *Journal of Applied Psychology, 83*(6), 835–852.
194. Pathak, D., Joshi, G. (2020). Impact of psychological capital and life satisfaction on organizational resilience during COVID-19: Indian tourism insights. *Current Issues in Tourism, Ahead-of-print*, 1–18.
195. Pavot, W., Diener, E. (2008). The Satisfaction with Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *Journal of Positive Psychology, 3*, 137–152.
196. Peters, M. L., Flink, I. K., Boersma, K. & Linton, S. J. (2010). Manipulating optimism: Can imagining a best possible self be used to increase positive future expectancies? *Journal of Positive Psychology, 5*(3), 204–211.
197. Petersen, L. E. (2014). Self-compassion and self-protection strategies: The impact of self-compassion on the use of self-handicapping and sandbagging. *Personality & Individual Differences, 56*, 133–138.
198. Peterson, C. (2005). The future of optimism. *American Psychologist, 55*, 44–55.
199. Peterson, C.; Seligman M. E. (2004). *Character strengths and virtues.* Oxford, UK: Oxford University Press.

200. Peterson, S., Luthans, F. (2003). The positive impact of development of hopeful leaders. *Leadership and Organization Development Journal*, 24, 26–31.
201. Petkari, E. (2022). Mental wellbeing among urban young adults in a developing country: A Latent Profile Analysis. *Front. Psychol., Sec. Health Psychology*, 13, 2022, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.834957>.
202. Petrocchi, N., Ottaviani, C., Couyoumdjian, A. (2014). Dimensionality of self-compassion: translation and construct validation of the self-compassion scale in an Italian sample. *Journal of Mental Health*, 23(2), 72–77.
203. Phillips, W. J. (2018). Future–outlook mediates the associations between self–compassion and well–being. *Personality & individual differences*, 135, 143–148.
204. Proyer, R. T., Ruch, W., & Buschor, C. (2013). Testing strengths–based interventions: A preliminary study on the effectiveness of a program targeting curiosity, gratitude, hope, humor, and zest for enhancing life satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 275–292.
205. Quiles, C., Prouteau, A., Verdoux, H. (2015). Associations between self–esteem, anxiety and depression and metacognitive awareness or metacognitive knowledge. *Psychiatry Research*, 2015, 230 (2), 738–741.
206. Rakauskienė, O. G., Servetkienė, V., Puškorius, S., Čaplinskienė, M., Diržytė, A., Ranceva, O., Bilevičienė, T., Kazlauskienė, E., Žitkienė, R., Štreimikienė, D., Monkevičius, A., Bieliauskienė, R., Laurinavičius, A., Krinickienė, E. (2015). *Gyvenimo kokybės matavimo rodiklių Sistema ir vertinimo kriterijai. Mokslo studija*. Vilnius: Mykolo Romerio Universitetas.
207. Ramirez, G., Beilock, S.L. (2011). Writing about Testing Worries Boosts Exam Performance in the Classroom. *Science*, 331(6014), 211–213.
208. Rego, A., Marques, C., Leal, S. Sousa, F., Pina–Cunha, M. (2010). Psychological capital and performance of Portuguese civil servants: Exploring neutralizers in the context of an appraisal system. *The International Journal of Human Resources Management*, 21(9), 1531–1552.
209. Reivich, K., Andrew S. (2002). *The resilience factor*. New York: Broadway Books.
210. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well–being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
211. Richardson G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 307–321.
212. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well–being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1080.
213. Ryff, C. D. (1995). Psychological Well–Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104.
214. Riolli, U., Savicki, V., Richards, J. (2012). Psychological Capital as a Buffer to Student Stress. *Psychology*, 3(12A), 1107–1202.
215. Robins, C. J., Keng, S. L., Ekblad, A. G., Brantley, J. G. (2012). Effects of mindfulness–based stress reduction on emotional experience and expansion: A randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychology*, 68, 117–131.
216. Roth, J. L., & Brooks–Gunn, J. (2016). Evaluating youth development programs: Progress and promise. *Applied Developmental Science*, 20, 188–202.
217. Sabaitytė, E., Diržytė, A. (2017). Psychological capital, self-compassion and life satisfaction of unemployed youth. *Tarptautinis psichologijos žurnalas: biopsichosocialinis požiūris*, 19, 49–69.

218. Santisi, G., Lodi, E. Magnano, P., Zarbo, R. Zammiti, A. (2020). Relationship between psychological capital and quality of life: The role of courage. *Sustainability (Switzerland)*, 12(13), 5238.
219. Saricaoglu, H., Arslan, C. (2013). An investigation into psychological well-being levels of higher education students with respect to personality traits and self-compassion. *Educational sciences: theory and practice*. 13(4), 2097–2104.
220. Scheier, M. F., Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219–247.
221. Schneider S. (2001). I. In search of realistic optimism. *American Psychologist*, 56, 250–263.
222. Schöne, C., Tandler, S. S., Stiensmeier-Pelster, J. (2015). Contingent self-esteem and vulnerability to depression: academic contingent self-esteem predicts depressive symptoms in students. *Frontiers in Psychology*, 6, 1–13.
223. Schooler, J. W., Ariely, D., & Loewenstein, G. The pursuit and assessment of happiness may be self-defeating. The psychology of economic decisions: 1. Rationality and well-being. / Eds. by I. Brocas & J. D. Carrillo. New York: Oxford University Press, 2003, 41–70.
224. Schorr, L. B., & Schorr, D. (1988). Within our reach: Breaking the cycle of disadvantage. Anchor Press/Doubleday.
225. Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. *American Psychologist*, 55, 5–14.
226. Seligman, M. E. P. (2002). Authentic happiness. New York: Free Press.
227. Seligman, M. E. P. (1998). Learned Optimism. New York: Pocket Books.
228. Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., Peterson C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410–421.
229. Seligman, M. (2011). Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. New York: Free Press.
230. Shapira, L. B., Mongrain, M. (2010). The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. *The Journal of Positive Psychology*, 5(5), 377–389.
231. Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology*, 1, 105–115.
232. Shaver P. R., Schwartz J., Kirson D., O'Connor, C. (1987). Emotion knowledge: Further exploration of a prototype approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 1061–1086.
233. Sheldon, K. M. & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualising best possible selves. *Journal of Positive Psychology*, 1, 73–82.
234. Shikatani, B., Antony, M. M., Kuo, J. R., Cassin, S. E. (2014). The impact of cognitive restructuring and mindfulness strategies on postevent processing and affect in social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 28(6), 570–579.
235. Shut, C., Mollanazar, N. K., Kupfer, J., Gieler, U., Yosipovitsch, G. (2016). Psychological Interventions in the Treatment of Chronic Itch. *Acta Dermato-Venereologica*, 96(2), 157–163.
236. Siswati, S. Hadiyati, F. N. R. (2017). Hubungan Antara Self-Compassion Dan Efikasi Diri Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Tugas Akhir. *MEDIAPSI*, 3(2), 22–28.

237. Siu, O., Bakker, A. B., & Jiang, X. (2013). Psychological Capital Among University Students: Relationships with Study Engagement and Intrinsic Motivation. *Journal of happiness studies*, doi: 10.1007/s10902-013-9459-2.
238. Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of Clinical Psychology*, 70(9), 794-807.
239. Smokowski, P., Evans, C., Cotter, K., Guo, S. (2014). Ecological Correlates of Depression and Self-Esteem in Rural Youth. *Child Psychiatry & Human Development*, 45 (5), 500-518.
240. Snyder C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-276.
241. Snyder C. R. (2000). *Handbook of Hope*. San Diego: Academic Press.
242. Snyder C. R., Sympson S., Ybasco F., Borders T., Babyak M, Higgins R. (1996). Development and validation of the state hope scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 321-335.
243. Sprecher, S., Fehr, B. (2005). Compassionate Love for Close Others and Humanity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22, 629-651.
244. Stajkovic, A, Luthans, F. (1998a). Self-self efficacy and work-related performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 124, 240-261.
245. Stajkovic, A, Luthans, F. (1998b). Social cognitive theory and self-self efficacy: Going beyond traditional motivational and behavioral approaches. *Organizational Dynamics*, 26, 62-74.
246. Steele, C. M. (1988). The psychology of self-affirmation: Sustaining the integrity of the self. *Advances in Experimental Social Psychology*, 21, 261-302.
247. Sultan A. A., Alharbi A. A., Mahmoud, S.S., Elsharkasy, A. S. (2023). The Mediating Role of Psychological Capital Between Academic Stress and Well-Being Among University Students. *Pegem Journal of Education and Instruction*, 13(2), 335-344.
248. Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. (2018). *Using multivariate statistics (7th ed.)*. Pearson.
249. Tamagawa, R., Giese-Davis, J., Specca, M., Doll, R., Stephen, J., Carlson, L. E. (2013). Trait mindfulness, repression, suppression and self-reported mood and stress symptoms among women with breast cancer. *Journal of Clinical Psychology*, 69, 264-277.
250. Tang, Y., Shao, Y.F., Chen, Y.J. (2019). Assessing the mediation mechanism of job satisfaction and organizational commitment on innovative behavior: the perspective of psychological capital. *Frontiers in Psychology*, 10, 26 99.
251. Teasdale, J. D., Segal, Z. V., & Williams, M. G. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness training) help? *Behaviour Research and Therapy*, 33, 25-39.
252. Thomas, D. L., & Diener, E. (1990). Memory accuracy in the recall of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 291-297.
253. Tiwari, G. K., Pandey, R., Rai, P. K., Pandey, R., Werma, Y., Parihar, P., Ahirwar, G., Tiwari, A. S., Mandal, S. P. (2020). Self-compassion as an intrapersonal resource of perceived positive mental health outcomes: a thematic analysis. *Mental health religion & culture*, 23(7), 550-569.
254. Towler, A., J. Stuhlmacher, A., F. (2013). Attachment Styles, Relationship Satisfaction, and Well-Being in Working Women. *Journal of Social Psychology*, 153(3), 279-298.
255. Triandis, H.C. Cultural syndromes and subjective well-being. *Culture and subjective well-being / Ed. by. E. Diener*. Massachusetts Institute of Technology Press: Cambridge, MA, 2002, 13-36.

256. Valentine, J. C., DuBois, D. L., & Cooper, H. (2004). The Relation Between Self-Beliefs and Academic Achievement: A Meta-Analytic Review. *Educational Psychologist*, 39, 111–133.
257. Värnik, P. (2012). Suicide in the World. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 9(3), 760–771.
258. Wagnild, G. M.; Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165–178.
259. Wakefield, J. R. H., Sani, F. Madhok, V., Norbury, M., Dugard, P., Gabbanelli, C., Poggesi, F. (2017). The Relationship Between Group Identification and Satisfaction with Life in a Cross-Cultural Community Sample. *J. Happiness Stud.*, 18, 785–807.
260. Whelton, W., & Greenberg, L. (2005). Emotion in self-criticism. *Personality and individual differences*, 38, 1583–1595.
261. Whitehead, R., Bates, G., Elphinstone, B., Yang, Y. (2021). The relative benefits of nonattachment to self and self-compassion for psychological distress and psychological well-being for those with and without symptoms of depression. *Psychology & Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 94(3), 573–586.
262. Wisner, B., Starzec, J. (2016). The process of personal transformation for adolescents practicing mindfulness skills in an alternative school setting. *Child & Adolescent Social Work Journal*, 33(3), 245–257.
263. Wolgast, M., Lundh, L. G., Viborg, G. (2013). Cognitive restructuring and acceptance: An empirically grounded conceptual analysis. *Cognitive Therapy & Research*, 37(2), 340–351.
264. World Health organization (2023). Mental health, social inclusion and young people aged 18–29 in the who European region. Rapid evidence synthesis to build economies of well-being that deliver lives and livelihoods for all young people in Europe. Draft for consultation.
265. Worthington, S. L.; Kasouf, C. J. (2018). The paradox of resource availability and the perception of resource adequacy: the roles of psychological capital, perceived stress and age in the innovation process. *Small Enterprise Research*, 25(3), 276–289.
266. Wright, T. A., & Cropanzano, R. (2000). Psychological well-being and job satisfaction as predictors of job performance. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5, 84–94.
267. Wrosch, C., & Heckhausen, J. (2002). Perceived control of life regrets: Good for young and bad for old adults. *Psychology and Aging*, 17, 340–350.
268. Wrosch, C., Scheier, M. F., Miller, G. E., Schulz, R., & Carver, C. S. (2003). Adaptive self-regulation of unattainable goals: Goal disengagement, goal reengagement, and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 1494–1508.
269. Zessin, U., Dickhäuser, O., Garbade, S. (2015). The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis. *Applied Psychology: Health & Well-Being*. 7(3), 340–364.
270. Zhang, X., Li, Y.-L., Ma, S., Hu, J., & Jiang, L. (2014). A structured reading materials-based intervention program to develop the psychological capital of Chinese employees. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 42(3), 503–516.

## PRIEDAI

### 1 PRIEDAS

*P1 lentelė. kiekybinio tyrimo kintamųjų: psichologinio kapitalo (saviveiksmingumo, vilties, atsparumo, optimizmo) skirstinių normalumas (Kolmogorovo-Smirnovo testas)*

Kintamieji	Asimetrijos koeficientas	Stand. klaida	Eksceso koeficientas	Stand. klaida	Kolmogorovo-Smirnovo testo $p$ reikšmė
Psichologinis kapitalas	-0,281	0,056	0,180	0,112	$p < 0,001$
Saviveiksmingumas	-0,418	0,056	0,279	0,112	$p < 0,001$
Viltis	-0,222	0,056	-0,055	0,112	$p < 0,001$
Atsparumas	-0,257	0,056	0,301	0,112	$p < 0,001$
Optimizmas	-0,408	0,056	0,521	0,112	$p < 0,001$
Pasitenkinimas gyvenimu	-0,001	0,056	-0,174	0,112	$p < 0,001$

*P2 lentelė. kiekybinio tyrimo kintamųjų: atjautos sau (geranoriškumo, savikritikos, bendražmogiškumo, atsiskyrimo, budrumo, perteklinio susitapatinimo) skirstinių normalumas (Kolmogorovo-Smirnovo testas)*

Kintamieji	Asimetrijos koeficientas	Stand. klaida	Eksceso koeficientas	Stand. klaida	Kolmogorovo-Smirnovo testo $p$ reikšmė
Atjauta sau	0,109	0,184	-0,276	0,365	$p > 0,005$
Geranoriškumas sau	0,239	0,184	-0,177	0,365	$p > 0,005$
Savikritika	0,111	0,184	-0,646	0,365	$p > 0,005$
Bendražmogiškumas	-0,170	0,184	-0,401	0,365	$p > 0,005$
Atsiskyrimas	-0,236	0,184	-0,413	0,365	$p > 0,005$
Dėmesingas įsisažmoninimas	-0,216	0,184	-0,137	0,365	$p > 0,005$
Perteklinis tapatinimasis	-0,193	0,184	-0,484	0,365	$p > 0,005$

## 2 PRIEDAS

*P3 Lentelė. Kintamųjų: psichologinio kapitalo, atjautos sau, psichologinės gerovės komponentų ir pasitenkinimo gyvenimu skirstinių normalumas prieš psichologinio kapitalo ir atjautos sau intervencijas (Kolmogorovo-Smirnovo testas)*

Kintamieji	Asimetrijos koeficientas	Stand. klaida	Eksceso koeficientas	Stand. klaida	Kolmogorovo-Smirnovo testo $p$ reikšmė
Psichologinis kapitalas1	-0,435	0,184	-0,082	0,365	0,158
Saviveiksmingumas1	-0,370	0,184	-0,442	0,365	0,028
Viltis1	-0,516	0,184	0,182	0,365	0,027
Atsparumas1	-0,404	0,184	0,378	0,365	0,180
Optimizmas1	-0,329	0,184	-0,262	0,365	0,307
Autonomija 1	0,117	0,184	-0,507	0,365	0,377
Aplinkos kontrolė1	-0,379	0,184	0,015	0,365	0,233
Asmenybės augimas 1	-0,429	0,184	-0,525	0,365	0,023
Pozityvūs santykiai1	-0,130	0,184	-0,037	0,365	0,518
Tikslo turėjimas1	-0,445	0,184	-0,386	0,365	0,010
Savęs priėmimas1	-0,264	0,184	-0,417	0,365	0,377
Pasitenkinimas gyvenimu 1	-0,001	0,056	-0,174	0,112	$p > 0,005$
Atjauta sau1	0,109	0,184	-0,276	0,365	0,851
Geranoriškumas sau 1	0,239	0,184	-0,177	0,365	0,092
Savikritika 1	0,111	0,184	-0,646	0,365	0,180
Bendražmogiškumas 1	-0,170	0,184	-0,401	0,365	0,064
Atsiskyrimas1	-0,236	0,184	-0,413	0,365	0,258
Dėmesingas įsisąmoninimas1	-0,216	0,184	-0,137	0,365	0,115
Perteklinis tapatinimasis 1	-0,193	0,184	-0,484	0,365	0,171

*P4 lentelė. Kintamųjų: psichologinio kapitalo, atjautos sau, psichologinės gerovės komponentų ir pasitenkinimo gyvenimu skirstinių normalumas po psichologinio kapitalo ir atjautos sau intervencijų (Kolmogorovo-Smirnovo testas)*

Kintamieji	Asimetrijos koeficientas	Stand. klaida	Eksceso koeficientas	Stand. klaida	Kolmogorovo-Smirnovo testo $p$ reikšmė
Psichologinis kapitalas 2	-0,143	0,322	-0,394	0,634	0,982
Saviveiksmingumas2	-0,289	0,306	0,812	0,604	0,353

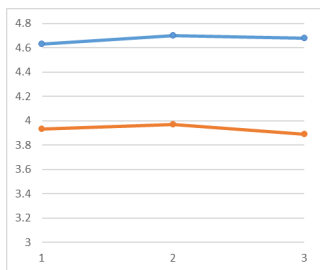
Viltis <sup>2</sup>	-0,364	0,322	-0,553	0,634	0,428
Atsparumas <sup>2</sup>	0,122	0,322	-0,875	0,634	0,182
Optimizmas <sup>2</sup>	-0,280	0,322	-0,466	0,634	0,547
Autonomija <sup>2</sup>	-0,003	0,322	0,618	0,634	0,526
Aplinkos kontrolė <sup>2</sup>	0,022	0,322	-0,651	0,634	0,338
Asmenybės augimas <sup>2</sup>	-0,643	0,322	0,189	0,634	0,094
Pozityvūs santykiai <sup>2</sup>	-0,395	0,322	-0,135	0,634	0,503
Tikslo turėjimas <sup>2</sup>	-0,337	0,322	0-,553	0,634	0,279
Savęs priėmimas <sup>2</sup>	-0,364	0,322	-0,303	0,634	0,178
Atjauta sau <sup>2</sup>	0,256	0,322	-0,074	0,634	0,390
Geranoriškumas sau <sup>2</sup>	0,356	0,322	-0,276	0,634	0,105
Savikritika <sup>2</sup>	0,141	0,322	-0,314	0,634	0,486
Bendražmogiškumas <sup>2</sup>	-0,137	0,322	-0,755	0,634	0,272
Atsiskyrimas <sup>2</sup>	-0,035	0,322	0,115	0,634	0,225
Dėmesingas įsisąmoninimas <sup>2</sup>	-0,174	0,322	0,116	0,634	0,161
Perteklinis tapatinimasis <sup>2</sup>	-0,466	0,322	0,595	0,634	0,392

---

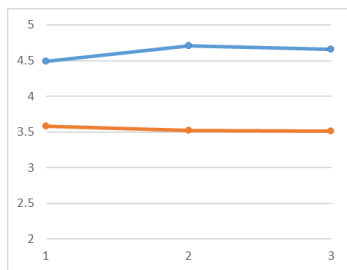
### 3 PRIEDAS

*P 5 lentelė. Kintamųjų: psichologinio kapitalo, atjautos sau, psichologinės gerovės komponentų ir pasitenkinimo gyvenimu skirstinių normalumas praėjus mėnesiui po psichologinio kapitalo ir atjautos sau intervencijų (Kolmogorovo-Smirnovo testas)*

Kintamieji	Asimetrijos koeficientas	Stand. klaida	Eksceso koeficientas	Stand. klaida	Kolmogorovo-Smirnovo testo $p$ reikšmė
Psichologinis kapitalas 3	-0,294	0,337	-0,235	0,662	0,960
Saviveiksmingumas3	0,081	0,337	-0,493	0,662	0,669
Viltis3	-0,319	0,337	-0,258	0,662	0,122
Atsparumas3	0,114	0,337	-0,728	0,662	0,599
Optimizmas3	-0,380	0,337	0,023	0,662	0,445
Autonomija 3	0,207	0,337	0,447	0,662	0,826
Aplinkos kontrolė 3	-0,234	0,337	0,207	0,662	0,427
Asmenybės augimas 3	-0,544	0,337	0,086	0,662	0,253
Pozityvūs santykiai3	-0,234	0,337	0,207	0,662	0,427
Tikslo turėjimas3	-0,570	0,337	-0,395	0,662	0,140
Savęs priėmimas3	-0,473	0,337	-0,196	0,662	0,592
Atjauta sau3	-0,011	0,337	-0,400	0,662	0,987
Geranoriškumas sau3	-0,086	0,337	-0,704	0,662	0,564
Savikritika 3	-0,063	0,337	-0,775	0,662	0,515
Bendražmogiškumas 3	-0,292	0,337	-0,507	0,662	0,140
Atsiskyrimas3	-0,156	0,337	-0,043	0,662	0,126
Dėmesingas įsisažmoninimas3	-0,375	0,337	-0,406	0,662	0,532
Perteklinis tapatinimasis 3	-0,570	0,337	-0,221	0,662	0,373

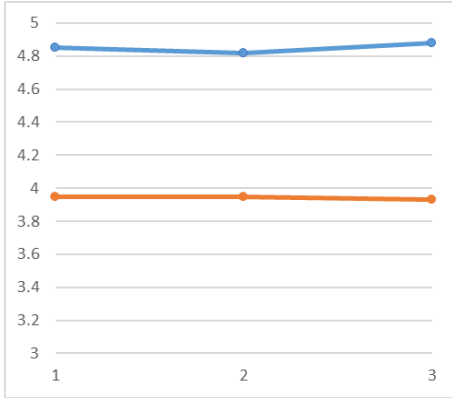


*P1 pav. Psichologinio kapitalo rodikliai skirtingais laiko momentais pritaikius psichologinio kapitalo intervencija žemo ir aukšto psichologinio kapitalo klasteriuose*

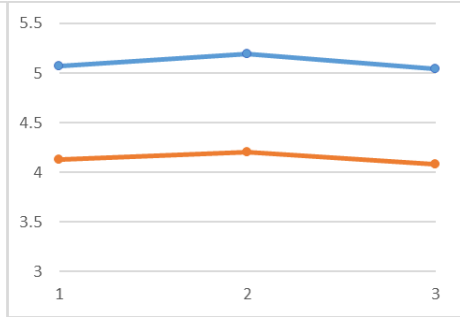


*P2 pav. vilties rodikliai skirtingais laiko momentais pritaikius psichologinio kapitalo intervencija mažos ir didelės vilties grupėse*

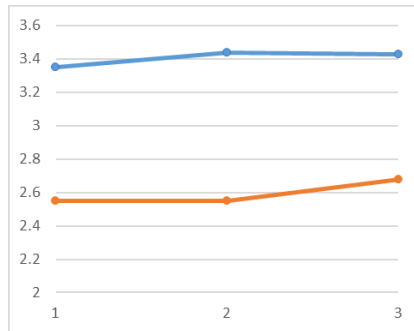
## 4 PRIEDAS



*P3 pav. Atsparumo rodikliai skirtingais laiko momentais pritaikius psichologinio kapitalo intervencija žemo ir aukšto atsparumo grupėse*

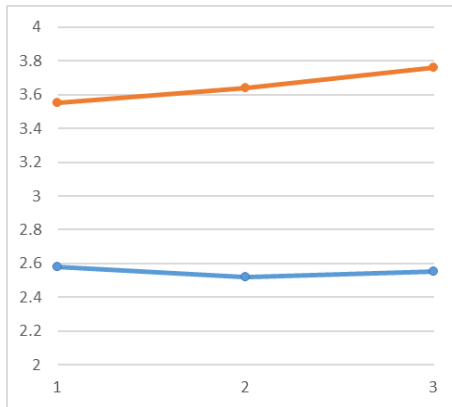


*P4 pav. Optimizmo rodikliai skirtingais laiko momentais pritaikius psichologinio kapitalo intervencija žemo ir aukšto optimizmo grupėse*

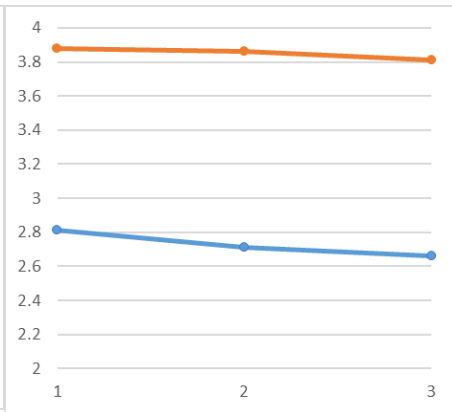


*P5 pav. Atjautos sau rodikliai skirtingais laiko momentais pritaikius psichologinio kapitalo intervencija mažos ir didelės atjautos sau grupėse*

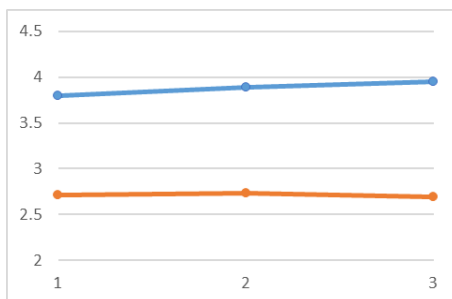
## 5 PRIEDAS



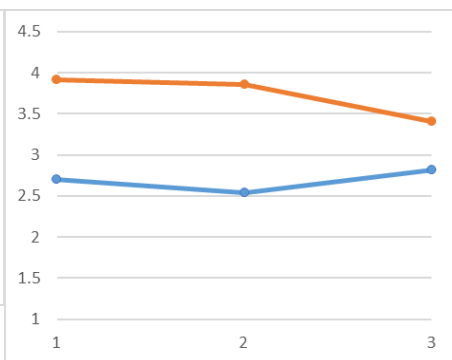
*P6 pav. Geranoriškumo sau rodikliai skirtingais laiko momentais pritaikius psichologinio kapitalo intervencija mažo ir didelio geranoriškumo sau grupėse*



*P7 pav. Savikritikos rodikliai skirtingais laiko momentais pritaikius psichologinio kapitalo intervencija mažos ir didelės savikritikos grupėse*

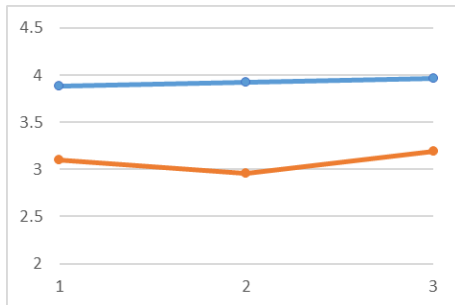


*P8 pav. Bendražmogiškumo sau rodikliai skirtingais laiko momentais pritaikius psichologinio kapitalo intervencija mažo ir didelio Bendražmogiškumo sau grupėse*

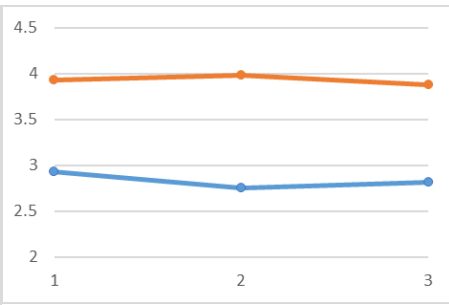


*P9 pav. Atsiskyrimo sau rodikliai skirtingais laiko momentais pritaikius psichologinio kapitalo intervencija mažo ir didelio Atsiskyrimo sau grupėse*

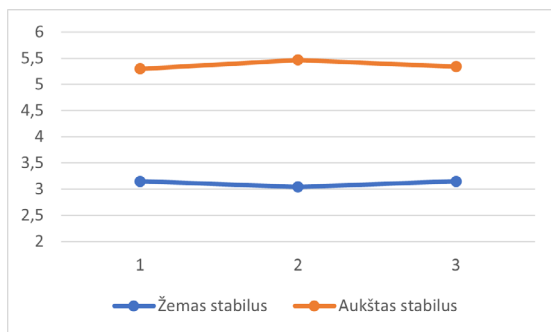
## 6 PRIEDAS



*P10 pav. Dėmesingo įsisąmoninimo rodikliai skirtingais laiko momentais pritaikius psichologinio kapitalo intervencija mažo ir didelio Dėmesingo įsisąmoninimo grupėse*

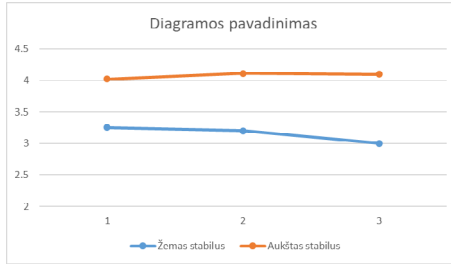


*P11 pav. Perteklinio tapatinimosi rodikliai skirtingais laiko momentais pritaikius psichologinio kapitalo intervencija mažo ir didelio Perteklinio tapatinimosi grupėse*

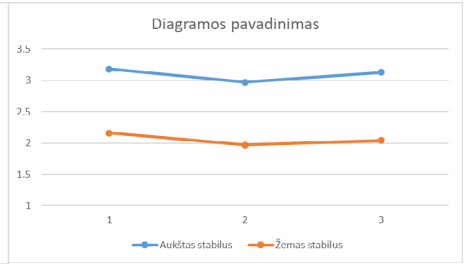


*P12 pav. Pasitenkinimo gyvenimu rodikliai skirtingais laiko momentais pritaikius psichologinio kapitalo intervencija mažo ir didelio pasitenkinimo gyvenimu grupėse*

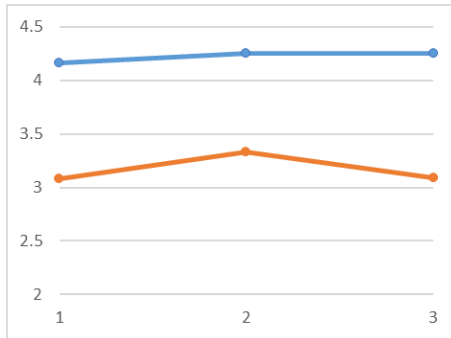
## 7 PRIEDAS



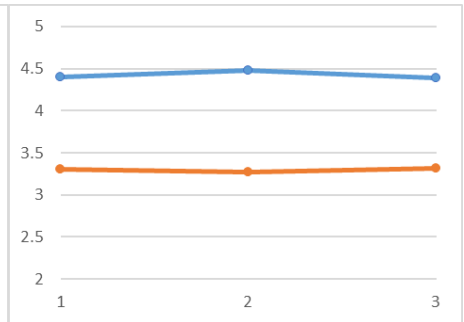
*P13 pav. Pozityvaus emocinio patyrimo rodikliai skirtingais laiko momentais pritaikius psichologinio kapitalo intervencija mažo ir didelio pozityvaus emocinio patyrimo grupėse*



*P14 pav. Negatyvaus emocinio patyrimo rodikliai skirtingais laiko momentais pritaikius psichologinio kapitalo intervencija aukšto ir žemo negatyvaus emocinio patyrimo grupėse*

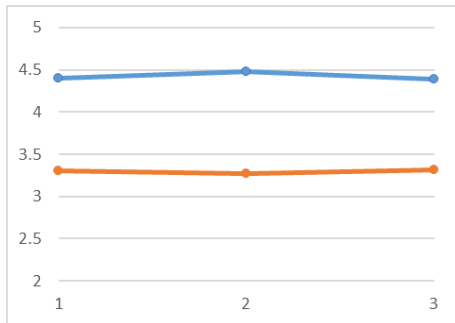


*P15 pav. Autonomiškumo rodikliai skirtingais laiko momentais pritaikius psichologinio kapitalo intervencija mažo ir didelio autonomiškumo grupėse*

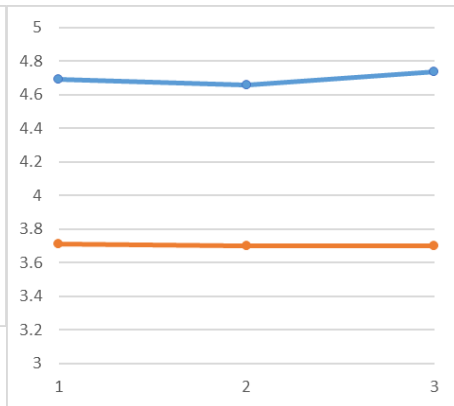


*P16 pav. Aplinkos valdymo rodikliai skirtingais laiko momentais pritaikius psichologinio kapitalo intervencija aukšto ir žemo aplinkos valdymo grupėse*

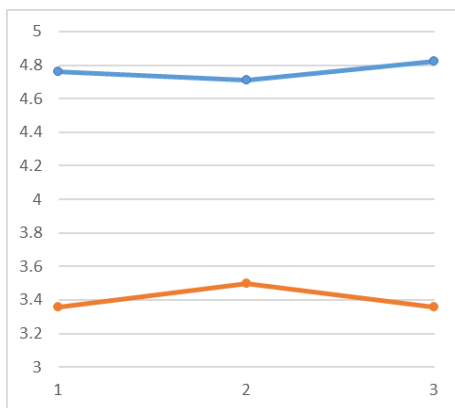
## 8 PRIEDAS



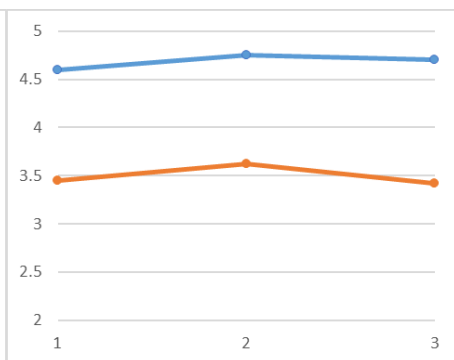
*P17 pav. Asmeninio augimo rodikliai skirtingais laiko momentais pritaikius psichologinio kapitalo intervencija mažo ir didelio asmeninio augimo grupėse*



*P18 pav. Pozityvių santykių rodikliai skirtingais laiko momentais pritaikius psichologinio kapitalo intervencija mažo ir didelio pozityvių santykių lygio grupėse*

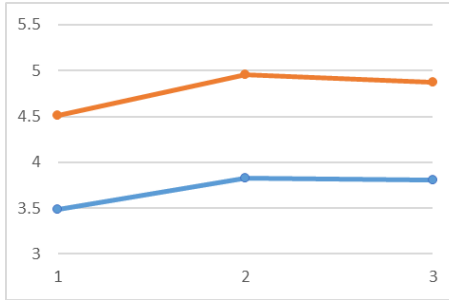


*P19 pav. Tikslų gyvenime rodikliai skirtingais laiko momentais pritaikius psichologinio kapitalo intervencija mažo ir didelio tikslo gyvenime grupėse*

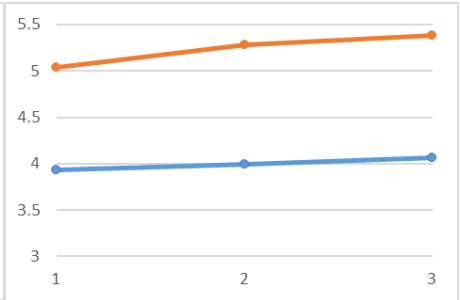


*P20 pav. Savęs priėmimo rodikliai skirtingais laiko momentais pritaikius psichologinio kapitalo intervencija mažo ir didelio savęs priėmimo grupėse*

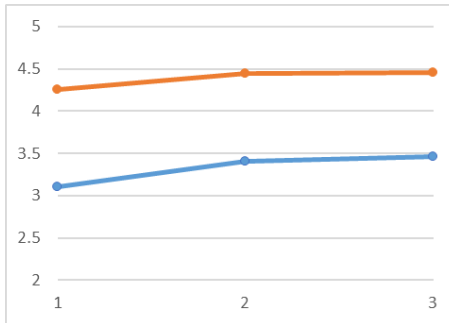
## 9 PRIEDAS



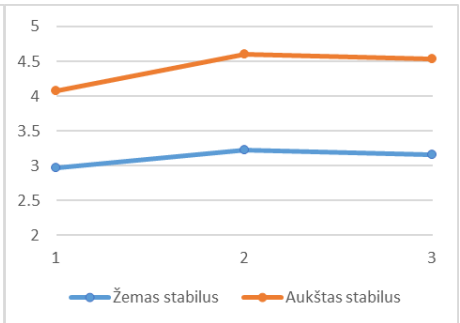
*P21 pav. Atsparumo rodikliai skirtingais laiko momentais pritaikius atjautos sau intervencija mažo ir didelio atsparumo grupėse*



*P22 pav. Optimizmo rodikliai skirtingais laiko momentais pritaikius atjautos sau intervencija mažo ir didelio optimizmo grupėse*

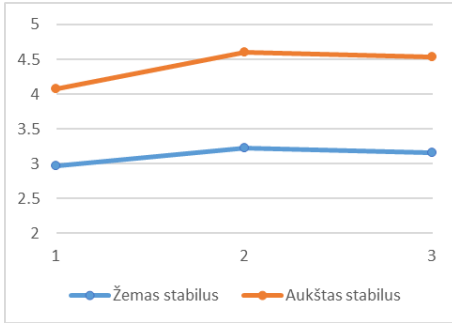


*P23 pav. Autonomiškumo rodikliai skirtingais laiko momentais pritaikius atjautos sau intervencija žemo ir aukšto autonomiškumo grupėse*

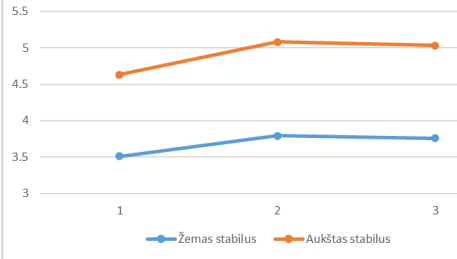


*P24 pav. Aplinkos kontrolės rodikliai skirtingais laiko momentais pritaikius atjautos sau intervencija mažos ir didelės aplinkos kontrolės grupėse*

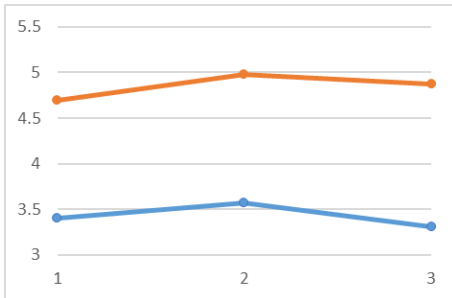
## 10 PRIEDAS



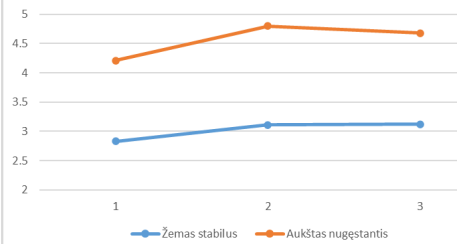
*P25 pav. Asmeninio augimo rodikliai skirtingais laiko momentais pritaikius atjautos sau intervencija žemo ir aukšto asmeninio augimo grupėse*



*P26 pav. Pozityvių santykių rodikliai skirtingais laiko momentais pritaikius atjautos sau intervencija žemo ir aukšto pozityvių santykių lygio grupėse*



*P27 pav. Tikslų gyvenime rodikliai skirtingais laiko momentais pritaikius atjautos sau intervencija žemo ir aukšto tikslo gyvenime grupėse*



*P28 pav. Savęs priėmimo pokyčiai pritaikius atjautos sau intervencija žemo ir aukšto savęs priėmimo grupėse*

MYKOLO ROMERIO UNIVERSITETAS

**Eglė Biliūnienė**

JAUNŲ SUAUGUSIŲJŲ PSICHOLOGINIO  
KAPITALO, ATJAUTOS SAU IR HEDONINĖS  
BEI EUDEMONINĖS GEROVĖS YPATUMAI  
IR POKYČIAI PRITAIKIUS PSICHOLOGINIO  
KAPITALO IR ATJAUTOS SAU INTERVENCIJAS

Mokslo daktaro disertacijos santrauka

Vilnius, 2024

Mokslo daktaro disertacija rengta 2013-2023 metais, ginama Mykolo Romerio universitete pagal Vytauto Didžiojo universitetui su Mykolo Romerio universitetu Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2019 m. vasario 22 d. įsakymu Nr. V-160 suteiktą doktorantūros teisę.

*Mokslinė vadovė:*

prof. dr. Aistė Diržytė (Mykolo Romerio universitetas, socialiniai mokslai, psichologija, S 006).

Mokslo daktaro disertacija ginama Mykolo Romerio universiteto ir Vytauto Didžiojo universiteto psichologijos mokslo krypties taryboje:

*Pirmininkė:*

prof. dr. Rasa Pilkauskaitė Valickienė (Mykolo Romerio universitetas, socialiniai mokslai, psichologija, S 006).

*Nariai:*

prof. dr. Ulas Basar Gezgin (Stambulo Galatos universitetas, Turkijos Respublika, socialiniai mokslai, psichologija, S 006);

doc. dr. Loreta Gustainienė (Vytauto Didžiojo universitetas, socialiniai mokslai, psichologija, S 006);

prof. dr. Danielius Serapinas (Mykolo Romerio universitetas, medicinos ir sveikatos mokslai, medicina, M 001);

prof. dr. Jolanta Sondaitė (Mykolo Romerio universitetas, socialiniai mokslai, psichologija, S 006).

Mokslo daktaro disertacija bus ginama viešame psichologijos mokslo krypties tarybos posėdyje 2024 m. spalio 11 d. 11 val. Mykolo Romerio universitete I-414 auditorijoje.

Adresas: Ateities g. 20, 08303 Vilnius.

**Mokslinė problema ir darbo aktualumas.** Jau kurį laiką daugelyje pasaulio šalių buvo stebimas jaunų suaugusiųjų psichikos sveikatos prastėjimas, kurį mokslininkai siejo su didėjančiu nedarbu, plintančiomis priklausomybėmis, kitais psychosocialiniais ir ekonominiais veiksniais. Tyrimų duomenimis, pandemija jaunų suaugusiųjų psichikos sveikatos sunkumų skaičius beveik padvigubino: Europos regione 64 proc. jaunų suaugusiųjų yra rizikos grupėje susirgti depresija, ir ši grupė, lyginant su kitais suaugusiais, yra 30 – 80 proc. labiau linkusi skųstis depresijos ar nerimo simptomais (PSO, 2023). Kai kuriose šalyse, pavyzdžiui, Bulgarijoje, jaunų suaugusiųjų savižudybės po pandemijos sudaro 70 proc. nuo visų savižudijų šalyje skaičiaus. Be to, jeigu jaunų suaugusiųjų bedarbystė, kuri daugelyje Europos šalių per 2007 – 2013 metų krizę pasiekusi net 40 proc., prieš pandemiją ir buvo gerokai sumažėjusi, tai pandeminiu laikotarpiu, bankrutuojant įmonėms, jaunų suaugusiųjų bedarbių skaičius vėl gerokai išaugo, pasiekdamas Europos ir Centrinės Azijos šalyse nuo 15,6 proc. iki 17,1 proc. (PSO, 2023). Po-pandeminiu laikotarpiu 42 proc. jaunų suaugusiųjų prisipažįsta apie gerokai sumažėjusias pajamas, nekaltant apie ekonominę nesaugumą ir pažeidžiamumą. Europos Sąjungoje 43 proc. jaunų suaugusiųjų bedarbių po pandemijos nebegali patenkinti būtiniausiųjų reikmių, 17 proc. gresia rizika prarasti būstą, ir 39 proc. neturi sukaupę jokių santaupų ateičiai. Be to, tyrimai rodo, kad jaunų suaugusiųjų optimizmas ateities atžvilgiu Europoje paskutiniu metu tiesiog drastiškai sumažėjo, nes kai kuriose šalyse, pavyzdžiui, Ispanijoje, Lenkijoje ar Kipre tik apie trečdalis tirtų jaunų suaugusiųjų tiki gera ateitimi (PSO, 2023). Šios ir kitos problemos (pavyzdžiui, kad savižudybė jau daugelį metų yra vyraujanti jaunų suaugusiųjų mirties priežastis (Jurewicz, 2015), kad ne tik Europoje, bet ir Jungtinėse Amerikos Valstijose padidėjo jaunų suaugusiųjų nerimo (iki 21 proc.) ir depresijos (iki 39 proc.) (Adams ir kt., 2022) rodikliai liudija, jog jauni suaugusieji yra ne tik ekonomine prasme pažeidžiama grupė, kurios sveikatą, apimančią ne tik fizinę, bet ir socialinę bei psichologinę gerovę, svarbu tyrinėti, ypač, siekiant išsiaiškinti susijusius veiksnius.

Pozityvioji psichologija apibrėžia modelius ir tyrimus, kurie padeda atskleisti gyvenimo kokybės aspektus, t.y. nuo ko priklauso gyvenimo kokybė, dėl ko yra verta gyventi (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000). Nors pozityvūs resursai, tokie kaip psichologinis kapitalas (Luthans ir kt., 2007) ir atjauta sau (Neff, 2003a, 2003b) yra vieni iš pagrindinių pozityviosios psichologijos tyrimo objektų, tačiau Lietuvos imtyje šie konstruktai kartu dar nebuvo tirti, o tai yra pagrindinės priemonės įvertinti psichologinį kapitalą ir atjautą sau. Be to, šiame darbe psichologinis kapitalas ir atjauta sau tyrinėjami kartu su psichologinę gerovę ir taikoma psichologinio kapitalo ir atjautos sau intervencija, kadangi trūksta tyrimų apie psichologinio kapitalo ir atjautos sau sąsajas su psichologine gerove ir intervencijos poveikį, ypač, Lietuvos imtyje. Taigi, plačiau prasme galima sakyti, kad šis tyrimas yra aktualus tuo, kad juo siekiama atskleisti jaunų suaugusiųjų psichologinio kapitalo ir atjautos sau sąsajas su psichologine gerove bei atskleisti psichologinio kapitalo, atjautos sau ir psichologinės gerovės pokyčius po atjautos sau ir psichologinio kapitalo intervencijų.

Be to, psichologinio kapitalo ir atjautos sau konstrukto autoriai taip pat yra sukūrę intervencijas šioms savybėms stiprinti – psichologinio kapitalo intervenciją bei

atjautos sau intervenciją. Ar galima kelti prielaidą, kad psichologinis kapitalas ir atjauta sau yra ne tik susiję su psichologine gerove, bet, kad šias savybes stiprinančios intervencijos gali padidinti ir psichologinę gerovę? Deja, tyrimų apie psichologinio kapitalo ir atjautos sau intervencijų poveikį psichologinei gerovei nėra daug, o Lietuvoje iki šiol, apskritai, tai nebuvo tyrineta.

Kita vertus, psichologinė gerovė gali būti hedoninė ir eudemoninė. Tiek psichologinis kapitalas, tiek atjauta sau dažniausiai buvo tyrinėti kartu su hedonine gerove. Mokslininkai nustatė, kad psichologinis kapitalas yra teigiamai susijęs su hedoninės gerovės elementais - pasitenkinimu gyvenimu (Avey ir kt., 2010; Datu, Valdez., 2019) bei pozityviu emocijumu (Culbertson ir kt., 2010). Tyrimai taip pat parodė, kad ir atjauta sau yra susijusi su hedonine gerove – teigiamai susijusi su pasitenkinimu gyvenimu (Mathad ir kt., 2019) ir neigiamai susijusi su neigiamu emocijumu (Reis ir kt., 2015). Visgi stokojama tyrimų, analizavusių psichologinį kapitalą ir atjautą sau kartu su eudemonine gerove.

Nors teoriniame lygmenyje galimos sąsajos tarp atjautos sau, psichologinio kapitalo, ir hedoninės bei eudemoninės gerovės kintamųjų nesunkiai išvelgiamos, empirinių tokių ryšių tyrimų pasaulyje trūksta, o Lietuvoje tai yra pirmas bandymas juos analizuoti, pasitelkiant mokslinio tyrimo metodologiją. Taigi, plačiąja prasme, galima sakyti, kad šis tyrimas yra aktualus tuo, kad juo pirmą kartą siekiama atskleisti jaunų suaugusiųjų atjautos sau ir psichologinio kapitalo sąsajas su eudemonine bei hedonine psichologine gerove, o taip pat atskleisti psichologinio kapitalo ir atjautos sau intervencijų poveikį jaunų suaugusiųjų eudemoninei ir hedoninei psichologinei gerovei.

**Darbo teorinė ir praktinė reikšmė.** Teoriniu požiūriu šis darbas yra reikšmingas, nes, pirma, pasiūlo jaunų suaugusiųjų atjautos sau, psichologinio kapitalo ir eudemoninės bei hedoninės gerovės sąsajų modelį. Ankstesni tyrimai dažniausiai nagrinėjo sąsajas tarp dviejų konstruktyvų – atjautos sau ir hedoninės gerovės (Mathad ir kt., 2019; Nef, 2009), arba psichologinio kapitalo ir hedoninės gerovės (Avey ir kt., 2010; Datu, Valdez., 2019). Atsižvelgiant į tai, kad Lietuvos gyventojų psichologinė gerovė yra santykinai žema, psichologinio kapitalo ir atjautos sau tyrinėjimas kartu su hedonine bei eudemonine psichologine gerove Lietuvoje yra neabejotinai reikalingas, ir šiame tyrime analizuojamos atjautos sau, psichologinio kapitalo, ir ne tik hedoninės, bet ir eudemoninės gerovės sąsajos. Siekiama patikrinti, ar psichologinis kapitalas medijuoja ryšį tarp atjautos sau bei hedoninės gerovės, eudemoninės gerovės ir kompleksinės (hedoninės bei eudemoninės) gerovės. Toks sąsajų modelis yra naujas ne tik Lietuvos, bet ir tarptautiniu mastu.

Antra, šiame darbe pirmą kartą Lietuvos imtyje atskleidžiamos atjautos sau skalės ir psichologinio kapitalo klausimyno psichometrinės charakteristikos. Per pastarąjį dešimtmetį atlikta daug tyrimų, kuriais patvirtinta psichologinio kapitalo konstrukto keturių faktorių struktūra įvairiose pasaulio šalyse, pavyzdžiui, JAV (Luthans ir kt., 2007), Portugalijoje (Antunes ir kt., 2017), Italijoje (Alessandri ir kt., 2015), Prancūzijoje (Choisy ir kt., 2021), Brazilijoje (Cid ir kt., 2020), ir įrodyta, kad psichologinio kapitalo įvertinimui skirtas klausimynas (PCQ-24), pasižymi geru patikimumu ir validumu (Luthans ir kt., 2007), ir daugelis tyrimų patvirtino originalią psichologinio

kapitalo konstrukto struktūrą, sudarytą iš 4 komponentų. Visgi, keli tyrimai parodė, kad neigiamai suformuluoti psichologinio kapitalo klausimyno (PCQ-24) teiginiai yra problemiški (Avey ir kt., 2011; Barnette, 2000; Dawkins ir kt., 2013), ir kai kurie tyrėjai siūlė juos šalinti iš klausimyno (Cid ir kt., 2020). Be to, nors daugelis tyrimų patvirtino atjautos sau konstrukto šešių faktorių struktūrą įvairiose pasaulio šalyse, pavyzdžiui, JAV (Neff, 2003b), Švedijoje (Henje ir kt., 2023), Ispanijoje (Garcia-Campayo ir kt., 2014), ir ankstesni tyrimai atskleidė, kad atjautos sau skalė (SCS) pasižymi geru patikimumu ir validumu (Nef., 2003b), visgi kai kurie tyrimai nepatvirtino originalios atjautos sau konstrukto struktūros, bet patvirtino dviejų faktorių struktūrą, pavyzdžiui, tyrimai, atlikti Vokietijoje (Coroiu, 2018), Slovakijoje (Halamova ir kt., 2017), Italijoje (Petrocchi ir kt., 2014), o kai kurie tyrimai patvirtino atjautos sau vieno faktoriaus modelį (Henje ir kt., 2023; Neff, 2003b). Taigi, pasaulyje atliktų ankstesnių tyrimų rezultatai buvo nevienareikšmiški, be to, trūko informacijos apie atjautos sau skalės ir psichologinio kapitalo klausimyno psichometrinės charakteristikas Lietuvos populiacijoje, o šis darbas užpildo informacijos apie instrumentų struktūrą ir psichometrinės charakteristikas Lietuvos imtyje spragą.

Trečia, šiame darbe atskleidžiamos originalios atjautos sau intervencijos metodikos, sukurtos vadovaujantis K. Neff (Neff, 2003) modeliu, ir psichologinio kapitalo intervencijos metodikos, sukurtos F. Luthans (Luthans ir kt., 2006), galimybės ir ribotumai didinant ne tik atjautą sau bei psichologinį kapitalą, bet ir hedoninę bei eudemoninę gerovę. Toks kompleksinis dviejų skirtingų intervencijų poveikio eudemoninei ir hedoninei gerovei tyrimas yra pirmas Lietuvoje ir naujas tarptautiniu mastu.

Šis darbas turi ir praktinę reikšmę, nes jo rezultatai ir išvalgos gali padėti ne tik geriau suprasti jaunų suaugusiųjų psichologinės gerovės veiksnius, atjautos sau, psichologinio kapitalo ir eudemoninės bei hedoninės gerovės sąveikos mechanizmus, bet ir atrasti būdus, kaip praktiškai stiprinti jaunų suaugusiųjų eudemoninę ir hedoninę psichologinę gerovę. Tai labai svarbu, nes, pagal skelbiamus duomenis, Lietuvos gyventojų, įskaitant jaunų suaugusiųjų grupę, psichologinė gerovė yra gana žema (Rakauskienė ir kt., 2015), didelis nedarbo lygis (Eurostat, 2022) ir aukšti savizudybių rodikliai (Värnik, 2012), ypač, susiję su nedarbu (Comunale, 2020). Daugelyje šalių atlikti tyrimai atskleidė, kad psichologinio kapitalo intervencija gali pagerinti įsidarbinimo galimybes (Li ir kt., 2018) ir net padidinti veiklos efektyvumą (Luthans ir kt., 2010), nes aukštesnis psichologinis kapitalas yra susijęs su sumažėjusiomis problemomis darbe (Avey ir kt., 2010; Costantini ir kt., 2017; Tang ir kt., 2019). Taigi, gali būti, kad, pritaikius psichologinio kapitalo intervenciją būtų galima stiprinti žmonių pozityvius resursus ir tokiu būdu padėti jiems įsitvirtinti darbo rinkoje, netiesiogiai mažinant savizudybių skaičių Lietuvoje. Be to, atsižvelgiant į tai, kad atjauta sau yra neigiamai susijusi su nerimu, depresija, neurotiniu perfekcionizmu ir pasikartojančiu permąstymu (angl., *ruminatio*) (Neff, 2009) bei pozityviai susijusi su pasitenkinimu gyvenimu (Mathad ir kt., 2019) ir kitais psichologinės gerovės komponentais (Saricaoglu, Arslan, 2013), gali būti, kad, pritaikius atjautos sau intervenciją, būtų galima stiprinti jaunų suaugusiųjų psichoemocinę sveikatą. Be to, kaip minėta, šiame darbe atskleidžiamos psichologinio kapitalo ir atjautos sau įvertinimo instrumentų psichometrinės

charakteristikos Lietuvos imtyje, ir gautos žinios ne tik prisidės prie pasaulyje atliktų tyrimų, analizavusių šių instrumentų patikimumą ir validumą, bet jos yra naudingos ir specialistams, atliekantiems tyrimus visuomenėje ir organizacijose, tiriant Lietuvos gyventojų psichologinį kapitalą ir atjautą sau.

**Tyrimo tikslas** yra atskleisti jaunų suaugusiųjų atjautos sau, psichologinio kapitalo ir hedoninės bei eudemoninės gerovės sąsajas, įvertinti atjautos sau, psichologinio kapitalo ir hedoninės bei eudemoninės gerovės kitimą po atjautos sau ir psichologinio kapitalo intervencijų. Siekiant šio tikslo yra nuosekliai keliami **šie tyrimo klausimai**: 1) Ar jaunų suaugusiųjų psichologinis kapitalas ir atjauta sau yra susiję su hedonine ir eudemonine gerove? 2) Ar jaunų suaugusiųjų psichologinio kapitalo ir atjautos sau intervencijos gali padidinti ne tik psichologinį kapitalą ir atjautą sau, bet ir hedoninę bei eudemoninę gerovę?

Tyrimo **ginami šie teiginiai**: 1) Psichologinis kapitalas ir visi jo komponentai – saviveiksmingumas, viltis, optimizmas ir psichologinis atsparumas yra teigiamai susiję su jaunų suaugusiųjų hedonine ir eudemonine gerove. 2) Atjautos sau pozityvūs komponentai: geranoriškumas sau, bendražmogiškumas ir dėmesingas išisąmoninimas yra teigiamai susiję su hedonine ir eudemonine gerove, o atjautos sau negatyvūs komponentai: savikritika, atsiskyrimas ir perteklinis tapatinimasis yra neigiamai susiję su jaunų suaugusiųjų hedonine ir eudemonine gerove. 3) Jaunų suaugusiųjų psichologinis kapitalas, atjauta sau ir hedoninė bei eudemoninė gerovė kinta (didėja) pritaikius psichologinio kapitalo intervenciją ir nesumažėja praėjus 1 mėnesiui nuo intervencijos. 4) Jaunų suaugusiųjų psichologinis kapitalas, atjauta sau ir hedoninė bei eudemoninė gerovė kinta (didėja) pritaikius atjautos sau intervenciją ir nesumažėja praėjus 1 mėnesiui nuo intervencijos. 5) Jaunų suaugusiųjų psichologinis kapitalas, atjauta sau ir hedoninė bei eudemoninė gerovė kinta (didėja) labiau žemo pradinio psichologinio kapitalo, mažos atjautos sau ir mažos hedoninės bei eudemoninės gerovės grupėse nei aukšto pradinio psichologinio kapitalo, didelės atjautos sau ir didelės hedoninės bei eudemoninės gerovės grupėse pritaikius psichologinio kapitalo intervenciją.

Bendras tyrimų dalyvių skaičius – 3165, iš jų 2003 dalyvių duomenys naudoti įvertinti psichologinio kapitalo klausimyno (PCQ-24), pasitenkinimo gyvenimu skalės (SWLS) validumą, 1006 dalyvių duomenys naudoti įvertinti atjautos sau skalės validumą, ir 159 dalyvių duomenys naudoti įvertinti psichologinio kapitalo, atjautos sau, ir eudemoninės bei hedoninės gerovės sąsajas. Dalyvių amžius svyravo nuo 18 – 35 m. Intervencijų tyrime iš viso dalyvavo 180 savanoriai asmenys (76,6 proc. moterų ir 23,3 proc. vyrų). Dalyvių amžius – 18 – 35 m., amžiaus vidurkis 28,33 (stand. nuokrypis 4,70).

Vertinimo instrumentai: psichologinio kapitalo klausimynas (angl., *psychological capital questionnaire –PCQ-24*) (Luthans ir kt., 2007) pasitenkinimo gyvenimu skalė (angl., *satisfaction with life scale – SWLS*) (Diener ir kt., 1985), 3) teigiamo ir neigiamo emocinio patyrimo skalė (angl. *Scale of Positive and Negative Experience – SPAIN*) (Diener ir kt., 2010), 4) psichologinės gerovės skalė (angl., *Psychological Well-Being Scale – PWB*) (Ryff, 1989), 5) Atjautos sau skalė (angl., *Self-compassion scale –SCS*)

(Neff, 2003b), 6) Atjautos sau skalės trumpoji versija (angl., *Self-compassion scale – Short form – sCS – SF*) (Raes ir kt., 2011). Visi instrumentai pasižymėjo tinkamu patikimumu ir validumu.

Psichologinio kapitalo intervenciją sukūrė Luthans ir bendraautoriai (2006), kurios trukmė yra dvi valandos. Intervenciją sudaro teorinė dalis (30 min), kurios metu pristatoma psichologinio kapitalo samprata ir reikšmė psichologinei gerovei ir praktinė dalis – pratimai ir diskusijos grupėse, kurių tikslas stiprinti dalyvių saviveiksmingumą, viltį, atsparumą ir optimizmą (90 min). Atjautos sau intervencija sukurta darbo autorės, remiantis Neff (2003a, 2003b), Germer ir Neff (2013) atjautos sau teorija ir atjauta grindžiama terapija (Gilbert, Procter, 2006) bei Neff sukurtais pratimais, kurie laisvai prieinami internetinėje svetainėje <http://self-compassion.org/>. Atjautos sau intervenciją sudaro 4 užsiėmimai. Kiekvieno užsiėmimo trukmė yra dvi valandos, kurio metu pateikiama teorinė dalis (30 min) ir praktinė dalis (90 min.) – individualūs pratimai bei diskusijos grupėse. Pagrindinis intervencijos tikslas – mažinti dalyvių savikritiką ir savęs kaltinimą bei stiprinti geranoriškumą sau ir savęs priėmimą.

Intervencinio tyrimo dalyvių vertinimas vyko iš viso tris kartus. Abiejų intervencijų dalyviai pildė identišką elektroninio formato anketas visų trijų matavimų metu. Anketos buvo siunčiamos elektroniniu paštu asmeniškai kiekvienam dalyviui visus tris kartus. Kadangi atjautos sau ir psichologinio kapitalo intervencijos yra skirtingos trukmės, skiriasi jų vertinimo laikas. Abiejų intervencijų pirmasis matavimas vyko likus trims dienoms iki atjautos sau arba psichologinio kapitalo intervencijos pradžios. Antrasis matavimas atjautos sau intervencijos dalyviams vyko kitą dieną pasibaigus intervencijai. O psichologinio kapitalo intervencijos dalyviams antrasis matavimas vyko po psichologinio kapitalo intervencijos praėjus dviem savaitėm, kurių metu dalyviai turėjo atlikti paskirtus namų darbus. Trečiasis matavimas atjautos sau ir psichologinio kapitalo intervencijos dalyviams vyko praėjus mėnesiui po intervencijos.

Psichologinio kapitalo, atjautos sau ir hedoninės bei eudemoninės gerovės pokyčiams vertinti buvo pasirinktas kvazi-eksperimentinis tyrimo dizainas. Taigi, buvo tirtos dvi grupės – viena grupė dalyvavo atjautos sau intervencijoje, kita grupė – psichologinio kapitalo intervencijoje, tačiau dalyviai į intervencijas nebuvo paskirstyti atsitiktine tvarka. Kvietimas dalyvauti intervencijose buvo platinamas psichologijos socialiniame tinkle *Facebook*, kuriame buvo kviečiami 18 – 35 m. norintys dalyvauti moksliniame tyrime asmenys. Taigi intervencijose dalyvavo 98 asmenys (80,6 proc. moterų ir 19,4 proc. vyrų). Dalyvių amžius 18 – 35 m, amžiaus vidurkis 27,32 (stand. nuokrypis 4,70). Abiejose intervencijose dalyvių skaičius buvo vienodas, t.y. 49 asmenys dalyvavo atjautos sau intervencijoje ir 49 asmenys dalyvavo psichologinio kapitalo intervencijoje.

Tyrimo duomenys atskleidė šiuos rezultatus:

- 1) Psichologinis kapitalas ir visi jo komponentai: saviveiksmingumas, viltis, optimizmas ir psichologinis atsparumas yra teigiamai susiję su jaunų suaugusiųjų hedonine ir eudemonine gerove.
- 2) Atjautos pozityvūs komponentai: geranoriškumas sau, bendražmogiškumas ir dėmesingas įsisąmoninimas yra teigiamai susiję su hedonine ir eudemonine

gerove, o atjautos negatyvūs komponentai: savikritika, atsiskyrimas ir perteklinis tapatinimasis yra neigiamai susiję su jaunų suaugusiųjų hedonine ir eudemonine gerove.

- 3) Jaunų suaugusiųjų psichologinis kapitalas, atjauta sau ir hedoninė bei eudemoninė gerovė nepakito (nepadidėjo) pritaikius psichologinio kapitalo intervenciją ir išliko tokia pati praėjus 1 mėnesiui nuo intervencijos.
- 4) Jaunų suaugusiųjų psichologinis kapitalas, atjauta sau ir hedoninė bei eudemoninė gerovė iš dalies pakito (padidėjo) pritaikius atjautos sau intervenciją ir nesumažėjo praėjus 1 mėnesiui nuo intervencijos:
  - a) Psichologinis kapitalas (bendras), viltis, saviveiksmingumas ir atsparumas padidėjo po atjautos sau intervencijos ir išliko po mėnesio, o optimizmas išliko nepakitęs;
  - b) Atjauta sau, geranoriškumas sau, bendražmogiškumas ir dėmesingas įsisąmoninimas padidėjo po atjautos sau intervencijos ir išliko po mėnesio, o savikritika, atsiskyrimas ir perteklinis tapatinimasis sumažėjo po intervencijos ir išliko po mėnesio;
  - c) Eudemoninė gerovė – aplinkos kontrolė, pozityvūs santykiai, asmeninis augimas, savęs priėmimas) ir hedoninė gerovė – pasitenkinimas gyvenimu, pozityvus emocinis patyrimas padidėjo o negatyvus emocinis patyrimas sumažėjo po atjautos sau intervencijos, tačiau tik pozityvūs santykiai, savęs priėmimas, pozityvus emocinis patyrimas išliko padidėję, o negatyvus emocinis patyrimas išliko sumažėjęs po mėnesio.
- 5) Jaunų suaugusiųjų psichologinis kapitalas, atjauta sau ir hedoninė gerovė (pasitenkinimas gyvenimu ir pozityvus emocinis patyrimas) padidėjo tų dalyvių, kurie prieš atjautos sau intervenciją pasižymėjo aukštu psichologiniu kapitalu, didele ir maža atjauta sau ir maža hedonine gerove (mažu pasitenkinimu gyvenimu ir mažu pozityviu emociniu patyrimu). Tuo tarpu jaunų suaugusiųjų psichologinis kapitalas, atjauta sau ir hedoninė bei eudemoninė gerovė skirtingose grupėse nepakito po psichologinio kapitalo intervencijos.

Apibendrinant ir atsakant į tyrimo klausimus galima teigti, kad : pirma, psichologinis kapitalas ir atjauta sau yra susiję su hedonine ir eudemonine gerove jaunų suaugusiųjų imtyje. Antra, psichologinio kapitalo ir atjautos sau intervencijų poveikis intervencijų dalyviams yra nevienareikšmiškas. Psichologinio kapitalo intervencijos dalyvių psichologinis kapitalas, atjauta sau ir hedoninė bei eudemoninė gerovė po psichologinio kapitalo intervencijos ir praėjus 1 mėnesiui nuo intervencijos nepakito. Atjautos sau intervencijos dalyvių psichologinis kapitalas, atjauta sau ir hedoninė bei eudemoninė gerovė po atjautos sau intervencijos pakito(padidėjo) ir tokia išliko praėjus 1 mėnesiui nuo intervencijos.

Disertacijos tema paskelbti straipsniai trijuose moksliniuose leidiniuose lietuvių ir anglų kalbomis:

- 1) Sabaitytė, E. (2014). Pozityvaus psichologinio kapitalo ir hedoninės gerovės komponentų ryšys: sisteminė literatūros analizė. *Socialinis darbas*, 13(2), 221–233.  
<https://cris.mruni.eu/cris/entities/publication/09aa50b3-d6a2-4b49-ab23-419475dfb4a3>.
- 2) Sabaitytė, E., Diržytė, A. (2017). Psychological capital, self-compassion and life satisfaction of unemployed youth. *Tarptautinis psichologijos žurnalas: Biopsichosocialinis požiūris*, 19, 49–69.  
<https://www.vdu.lt/cris/entities/publication/e25db0f6-7315-4843-9958-4d1eac8ee86e>.
- 3) Diržytė, A., Perminas, A., Biliūnienė, E. (2021). Psychometric properties of satisfaction with life scale (SWLS) and psychological capital questionnaire (PCQ-24) in the Lithuanian population. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 2608–26334, <https://doi.org/10.3390/ijerph18052608>.

Disertacijos tema parengti ir pristatyti pranešimai dviejose tarptautinėse ir keturiuose nacionalinėse konferencijose:

- 1) Sabaitytė E., Diržytė A. (2016) Jaunų bedarbių psichologinės gerovės stiprinimas taikant psichologinio kapitalo intervenciją, Lietuvos psichologų kongresas „Psichologija: mokslu grindžiama praktika žmogui ir visuomenei“. Kaunas, Vytauto Didžiojo universitetas, 2016 m. gegužės 6-7 d.
- 2) Sabaitytė E. (2016) Jaunų bedarbių psichologinė gerovė: pozityvaus psichologinio kapitalo, atjautos ir dėkingumo reikšmė, XIII-oji Jaunųjų mokslininkų psichologų konferencija „Mokslas, kuris įkvepia“. Vilnius, Vilniaus universitetas, 2016 m. balandžio 22 d.
- 3) Diržytė A., Sabaitytė E. (2015) Psychological capital of the young unemployed. Social innovations: Theoretical and practical insights (SOCIN' 2015), September 24-25, 2015, Vilnius, Mykolas Romeris university.
- 4) Sabaitytė E., Diržytė A. (2015) Positive Psychological Capital and Self-Compassion as Developmental Capacities of Unemployed Young People. The 14<sup>th</sup> European Congress of Psychology “Linking technology and psychology: feeding the mind, energy for life”. July 7-10, 2015, Milan, Bicocca University.
- 5) Sabaitytė E. (2015) Jaunų bedarbių pozityvus psichologinis kapitalas, hedoninė gerovė ir atjauta, XII-oji Jaunųjų mokslininkų psichologų konferencija “Psichologiniai tyrimai tarptautiniame kontekste: jaunojo mokslininko vaidmuo”, Vilnius: Vilniaus universitetas, 2015 m. balandžio 24 d.
- 6) Sabaitytė E., Diržytė A. (2015) Darbo neturinčio jaunimo hedoninė gerovė: savęs atjautimo ir psichologinio kapitalo reikšmė, Lietuvos psichologų kongresas “Ieškoti, atrasti, dalintis”, Vilnius, Lietuvos Edukologijos universitetas, 2015 m. gegužės 8-9 d.

## APIE AUTORE

Eglė Biliūnienė gimė 1982 m. gegužės 14 d. Trakuose. 2002 m. baigė Antano Jono gimnaziją. 2008 m. įgijo socialinio pedagogo kvalifikacinį laipsnį Šiaulių universitete. 2011 m. įgijo psichologijos bakalauro kvalifikacinį laipsnį Mykolo Romerio universitete, o 2013 m. – psichologijos magistro kvalifikacinį laipsnį (klinikinė psichologija) Vilniaus universitete. 2013 – 2023 m. studijavo Mykolo Romerio universiteto, Vytauto Didžiojo universiteto ir Kordobos universiteto jungtinėje psichologijos krypties doktorantūroje.

Moksliniai interesai: pozityvioji psichologija, psichologinis kapitalas, atjauta sau, psichologinė gerovė, intervenciniai tyrimai.

MYKOLAS ROMERIS UNIVERSITY

**Eglė Biliūnienė**

FEATURES AND CHANGES IN YOUNG  
ADULTS' PSYCHOLOGICAL CAPITAL,  
SELF-COMPASSION AND HEDONIC AND  
EUDAEMONIC WELL-BEING FOLLOWING  
PSYCHOLOGICAL CAPITAL AND SELF-  
COMPASSION INTERVENTIONS

Summary of Doctoral Dissertation  
Social Sciences, Psychology (S 006)

Vilnius, 2024

The doctoral dissertation was written between 2013 and 2023, and defended at Mykolas Romeris University according to the right to carry out doctoral studies provided to Vytautas Magnus University and Mykolas Romeris University under the order of the Minister of Education, Science and Sport of the Republic of Lithuania, dated 22 February 2019, No. V-160.

*Scientific supervisor:*

Prof. Dr. Aistė Diržytė (Mykolas Romeris University, Social Sciences, Psychology, S 006).

Doctoral dissertation will be defended before the Psychology research council of Mykolas Romeris University and Vytautas Magnus University:

*Chairperson:*

Prof. Dr. Rasa Pilkauskaitė Valickienė (Mykolas Romeris University, Social Sciences, Psychology, S 006).

*Members:*

Prof. Dr. Ulas Basar Gezgin (Istanbul Galata University, Turkey, Social Sciences, Psychology, S 006);

Assoc. Prof. Dr. Loreta Gustainienė (Vytautas Magnus University, Social Sciences, Psychology, S 006);

Prof. Dr. Danielius Serapinas (Mykolas Romeris University, Medicine and Health Sciences, Medicine, M 001);

Prof. Dr. Jolanta Sondaitė (Mykolas Romeris University, Social Sciences, Psychology, S 006).

Public defense of the doctoral dissertation will be held at the Psychology Research council at Mykolas Romeris University on the 11<sup>th</sup> of October, 2024 at 11 AM in the Conference Hall of Mykolas Romeris University, room I – 414.

Address: Ateities str. 20, LT-08303, Vilnius, Lithuania.

## TABLE OF CONTENT

1. INTRODUCTION .....	173
1.1. Key Terms.....	173
1.2. Scientific Problem and Relevance of the Study .....	175
1.3. Theoretical Significance and Novelty of the Study.....	177
1.4. Research Aim, Research Questions, and Defended Statements .....	178
2. METHODOLOGY.....	180
2.1. Presentation of the Data Collection Strategy .....	180
2.2. Participants of the study.....	181
2.3. Measures of the study .....	182
2.4. Procedure of psychological capital and self-compassion interventions.....	184
2.5. Design of Research.....	186
2.6. Methods for statistical data analysis .....	186
3. RESULTS .....	188
3.1. Factor structure of psychological capital and self-compassion models in a sample of Lithuanian population .....	188
3.2. Relationship of psychological capital with hedonic and eudaemonic well-being.....	191
4. DISCUSSION .....	203
4.1. Relationships of psychological capital with hedonic and eudaemonic well-being in young adults.....	203
4.2. Relationships of self-compassion with hedonic and eudaemonic well-being in young adults .....	204
4.3. Effects of a psychological capital intervention on young adults' psychological capital, self-compassion, and hedonic and eudaemonic well-being.....	205
4.4. Effects of a self-compassion intervention on young adults' psychological capital, self-compassion, and hedonic and eudaemonic well-being.....	207
4.5. Limitations and strengths of the Study.....	208
5. CONCLUSION.....	210
ABOUT THE AUTHOR .....	212
REFERENCES.....	213

# 1. INTRODUCTION

## 1.1. Key Terms

*Psychological capital* – a multidimensional construct that reflects positive psychological resources consisting of four components: self-efficacy, optimism, hope, and resilience (Luthans, Youssef, Avolio, 2007).

*Self-efficacy* – a person's confidence in his ability to achieve his goals and tasks, and a person's belief that he is able to perform the required tasks and cope effectively with challenges (Luthans, Youssef, Avolio, 2007).

*Optimism* – a person's tendency to believe that he will achieve positive outcomes now and in the future (Luthans, Youssef, Avolio, 2007).

*Hope* – the belief that it is possible to overcome obstacles and achieve desired outcomes in order to achieve goals (Luthans, Youssef, Avolio, 2007).

*Resilience* – the ability to bounce back quickly from difficulties, challenges or setbacks, as well as the ability to adapt to changing conditions and learn from difficulties (Luthans, Youssef, Avolio, 2007).

*Psychological intervention* – a psychological intervention designed to change people's thinking strategies, behaviours and emotional states (Li et al., 2021).

*Psychological capital intervention* – a process that aims to increase participants' self-efficacy, hope, resilience, optimism and overall psychological capital through exercises and group discussions (Luthans et al., 2010).

*Self-compassion* – recognising and accepting one's painful emotional state (suffering), and seeking to alleviate it in a kind way and not avoid it. There are three positive components of self-compassion: self-kindness, common humanity and mindfulness, and three negative components: self-criticism, isolation and over-identification (Neff, 2003a, 2003b).

*Self-kindness* – is the ability to forgive oneself, to be kind, empathetic, sensitive and patient with all one's feelings, thoughts and actions (Neff, 2003a; Gilbert, Irons, 2005).

*Self-criticism* – hostility towards oneself, manifested by criticism, belittling, condemnation and humiliation of oneself or one's personality and actions (Neff, 2003a).

*Common-humanity* – a sense of connectedness to other human beings, expressing that all human beings are limited and imperfect, and that everyone is worthy of forgiveness and can forgive themselves (Neff, 2003a).

*Isolation* – is the act of distancing oneself from other people and withdrawing into oneself (Barnard, Curry, 2011).

*Mindfulness* – a state of consciousness that engages attention in the experience of the present moment (Farb et al., 2012) and involves attentive and non-judgmental observation of ongoing internal and external stimulation (Baer, 2003).

*Over-identification* – a repetitive rethinking of one's shortcomings, leading to tunnel vision that prevents the experience of the present moment (Gilbert & Procter, 2006).

*Self-compassion intervention* – a process that aims to teach participants to treat themselves compassionately in times of personal suffering through exercises and group discussions (Smeets et al., 2014).

*Hedonic psychological well-being* – a person's cognitive and affective appraisal of his or her life. These are affective elements – positive and negative emotionality and cognitive element – life satisfaction (Diener, Oishi, & Lucas, 2002).

*Positive emotionality* – a state of enthusiasm, activity and attentive awareness (Diener et al., 2002).

*Negative emotionality* is a state of feeling irritable and hostile (Diener et al., 2002).

*Life satisfaction* is a subjective evaluation of one's life (Diener et al., 2002).

*Eudaemonic well-being* is a multidimensional construct expressing six domains of positive psychological functioning: autonomy, environmental control, life purpose, positive relationships with others, self-acceptance, and personal growth (Ryff, 1989).

*Self-acceptance* is the ability to feel good even when one perceives one's own weaknesses and limitations (Ryff, 1989).

*Positive relationships* – the effort and ability to build and maintain warm and trusting interpersonal relationships (Ryff, 1989).

*Environmental control* is the effort and ability to create an environment that meets wants and needs (Ryff, 1989).

*Autonomy* is the ability to maintain one's individuality and authority in a wider social context (Ryff, 1989).

*Personal growth* is the pursuit and effort to realise one's abilities and talents (Ryff, 1989).

*Young adults* – people aged 20 to 40. At this age, young adults fulfill themselves professionally, create a family, give birth and raise the children (Durkin, 2002).

## 1.2. Scientific Problem and Relevance of the Study

Many countries around the world were experiencing a decline in the mental health of young adults, which researchers attributed to rising unemployment, the spread of addictions, and other psychosocial and economic factors. Studies have shown that the pandemic has almost doubled the number of mental health problems among young adults: in the European region, 64% of young adults are at risk of depression, and this group is 30-80% more likely to complain of depressive or anxiety symptoms compared to other adults (WHO, 2023). In some countries, such as Bulgaria, suicides among the young adults after the pandemic account for 70% of all suicides in the country. Moreover, while young adult unemployment, which reached as high as 40% in many European countries during the crisis of 2007-2013, had fallen substantially before the pandemic, the number of unemployed young adults has risen significantly again during the pandemic period, with the bankruptcy of businesses, reaching between 15.6% and 17.1% in European and Central Asian countries (WHO, 2023). In the post-pandemic period, 42% of young adults admit to a significant reduction in income, not to mention economic insecurity and vulnerability. In the European Union, 43% of unemployed young adults are unable to meet their basic needs after the pandemic, 17% are at risk of losing their homes, and 39% have no savings for the future. In addition, studies show that the optimism of young adults regarding the future in Europe has simply decreased drastically recently, as in some countries, such as Spain, Poland, or Cyprus, only about a third of young adults surveyed believe in a good future (WHO, 2023). These and other issues (for example, that suicide has been the leading cause of death among young adults for many years (Jurewicz, 2015), that anxiety (up to 21%) and depression (up to 39%) among young adults have increased not only in Europe but also in the United States (Adams et al., 2022) indicators) show that young adults are not only an economically vulnerable group, whose health, which includes not only physical but also social and psychological well-being, is important to study, especially to find out the related factors.

Positive psychology defines models and research that help to uncover aspects of quality of life, i.e. what makes life worth living (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000).

Although positive resources such as psychological capital (Luthans et al., 2007) and self-compassion (Neff, 2003a, 2003b) are among the main objects of research in positive psychology, these constructs have not yet been studied together in a Lithuanian sample, and these are the main tools for assessing psychological capital and self-compassion. Moreover, this paper explores psychological capital and self-compassion in conjunction with psychological well-being and the psychological capital and self-compassion intervention, as there is a lack of research on the links between psychological capital and self-compassion and the implications of the intervention, particularly in the Lithuanian sample. Thus, in a broader sense, this study is relevant in that it aims to uncover the links between psychological capital, self-compassion and psychological well-being in young adults, and to reveal changes in psychological capital, self-compassion, and psychological well-being following self-compassion and psychological

capital interventions.

Recent research on young adults' psychological well-being shows that, although psychological well-being is not directly predicted by loss of income and job (Li et al., 2023), i.e. economic vulnerability, psychological well-being can be predicted by self-compassion (Kotera et al., 2022), and psychological capital (Sultan et al., 2023). Several studies have confirmed the positive associations of these constructs with psychological well-being in samples of different ages. However, some studies have raised doubts, for example, by showing that self-compassion is not always related to psychological well-being, as it may also be related to neuroticism (Geiger et al., 2018). Thus, although the relationship between psychological capital, self-compassion, and psychological well-being is abundantly researched, research results are mixed and many authors point to the need for more comprehensive, in-depth research.

In addition, the authors of the psychological capital and self-compassion constructs have also developed interventions to enhance these qualities – the psychological capital intervention and the self-compassion intervention. Is it possible to suggest that psychological capital and self-compassion are not only related to psychological well-being but that interventions that enhance these qualities may also enhance psychological well-being? Unfortunately, research on the effects of psychological capital and self-compassion interventions on psychological well-being is scarce and has not been studied in Lithuania so far.

On the other hand, psychological well-being can be hedonic and eudaemonic. Both psychological capital and self-compassion have been commonly studied alongside hedonic well-being. Researchers have found that psychological capital is positively related to elements of hedonic well-being such as life satisfaction (Datu, Valdez., 2019) and positive emotionality (Culbertson et al., 2010). Research has also shown that self-compassion is positively related to life satisfaction (Mathad et al., 2019) and negatively related to negative emotionality (Reis et al., 2015). However, there is a lack of studies that have analysed psychological capital and self-compassion in conjunction with eudaemonic well-being.

Although at the theoretical level, the possible links between self-compassion, psychological capital, and hedonic and eudaemonic well-being variables are easily discernible, empirical studies of such links are lacking worldwide, and in Lithuania, this is the first attempt to analyze them using the methodology of a scientific study. Thus, in a broader sense, this study is relevant in that it is the first to uncover the links between young adults' self-compassion and psychological capital and eudaemonic and hedonic well-being, as well as the effects of psychological capital and self-compassion interventions on young adults' eudaemonic and hedonic well-being.

### 1.3. Theoretical Significance and Novelty of the Study

From a theoretical point of view, this paper is significant because, firstly, it proposes a model of the relationship between young adults' self-compassion, psychological capital, and eudaemonic and hedonic well-being. Previous research has mostly examined the links between two constructs, self-compassion and hedonic well-being (Mathad et al., 2019), or psychological capital and hedonic well-being (Datu, Valdez., 2019). Given the relatively low psychological well-being of the Lithuanian population, exploring psychological capital and self-compassion along with hedonic and eudaemonic well-being in Lithuania is needed, and this study explores the links between self-compassion, psychological capital, and not only hedonic but also eudaemonic well-being.

Secondly, this paper reveals for the first time in a Lithuanian sample the psychometric characteristics of the self-compassion scale and the psychological capital questionnaire. Over the last decade, many studies have been conducted to validate the four-factor structure of the psychological capital construct in different countries around the world, e.g., in the USA (Luthans et al., 2007), and Portugal (Antunes et al., 2017). The Psychological Capital Questionnaire has been shown to have good reliability and validity (Luthans et al., 2007) and many studies have validated the original construct structure of the Psychological Capital construct, which consists of 4 components. However, several studies have found the negatively worded items of the Psychological Capital Questionnaire (PCQ-24) to be problematic (Barnette, 2000), and some researchers have suggested removing them from the questionnaire (Cid et al., 2020). Furthermore, many studies have validated the six-factor structure of the self-compassion construct in different countries around the world, such as the USA (Neff., 2003b), and Sweden (Henje et al., 2023). While previous studies have shown that the Self-Compassion Scale has good reliability and validity (Neff., 2003b), some studies have not confirmed the original construct of self-compassion, but have confirmed the two-factor structure, such as the studies conducted in Germany (Coroiu, 2018), Slovakia (Halasova et al., 2017), and some studies have supported a single-factor of self-compassion (Henje et al., 2023). Thus, the results of previous studies conducted were ambiguous, and there was a lack of information about the psychometric characteristics of the self-compassion scale and the psychological capital questionnaire in the Lithuanian population, this work fills the gap of information about the structure of the instruments and psychometric characteristics in the Lithuanian sample.

Thirdly, this paper reveals the original self-compassion intervention methodology developed by Neff (2003) and the psychological capital intervention methodology developed by Luthans et al., (2007) in increasing not only self-compassion and psychological capital but also hedonic and eudaemonic well-being. Such a complex study of the impact of two different interventions on eudaemonic and hedonic well-being is a first in Lithuania and a new one internationally.

This work also has practical implications, as its results can help to better understand the factors of young adults' psychological well-being, and the mechanisms of

interaction between self-compassion, psychological capital, and eudaemonic and hedonic well-being. It also discovers ways to practically strengthen young adults' eudaemonic and hedonic well-being.

According to published data, the psychological well-being of the Lithuanian population, including the group of young adults, is relatively low (Rakauskienė et al., 2015), the unemployment rate is high (Eurostat, 2022), and suicide rates are high (Värnik, 2012), especially related to unemployment (Comunale, 2020). Multi-country studies have found that psychological capital interventions can improve employability (Li et al., 2018) and even increase performance (Luthans et al., 2010).

Thus, it is possible that, by applying the intervention of psychological capital, it would be achievable to strengthen people's positive resources and thus help them establish themselves in the labour market, indirectly reducing the number of suicides in Lithuania. Furthermore, given that self-compassion is negatively related to anxiety, depression, and rumination (Neff, 2009) and positively related to life satisfaction (Mathad et al., 2019), it is possible that applying a self-compassion intervention could enhance the psychoemotional health of young adults. In addition, as mentioned, this work reveals the psychometric characteristics of psychological capital and self-compassion assessment instruments in the Lithuanian sample, and the knowledge obtained will not only contribute to the research conducted in the world that analysed the reliability and validity of these instruments but it is also useful for specialists conducting research in society and organisations, studying the psychological capital and self-compassion of Lithuanian residents.

#### 1.4. Research Aim, Research Questions, and Defended Statements

**The study** aims to uncover the links between self-compassion, psychological capital, and hedonic and eudaemonic well-being in young adults, and to assess the change in self-compassion, psychological capital, and hedonic and eudaemonic well-being following self-compassion and psychological capital interventions.

##### **Research questions:**

- 1) How are the young adults' psychological capital and self-compassion related to hedonic and eudaemonic well-being?
- 2) Can the interventions on psychological capital and self-compassion in young adults increase psychological capital, self-compassion, and hedonic and eudaemonic well-being?

##### **Defended statements:**

- 1) Psychological capital and all its components – self-efficacy, hope, optimism, and psychological resilience – are positively related to hedonic and eudaemonic well-being in young adults.
- 2) The positive components of self-compassion, such as self-kindness, *Common-humanity*, and mindfulness, are positively related to hedonic and eudaemonic

well-being, whereas the negative components of self-compassion, such as self-criticism, detachment, and overidentification, are negatively related to hedonic and eudaemonic well-being in young adults.

- 3) Young adults' psychological capital, self-compassion, and hedonic and eudaemonic well-being change (increase) after the psychological capital intervention and do not decrease 1 month after the intervention.
- 4) Young adults' psychological capital, self-compassion, and hedonic and eudaemonic well-being change (increase) after the self-compassion intervention and do not decrease 1 month after the intervention.
- 5) Young adults' psychological capital, self-compassion, and hedonic and eudaemonic well-being change (increase) more in groups of low initial psychological capital, low self-compassion, and low hedonic and eudaemonic well-being, than in groups of high initial psychological capital, high self-compassion, and high hedonic and eudaemonic well-being, following the Psychological Capital and self-compassion interventions.

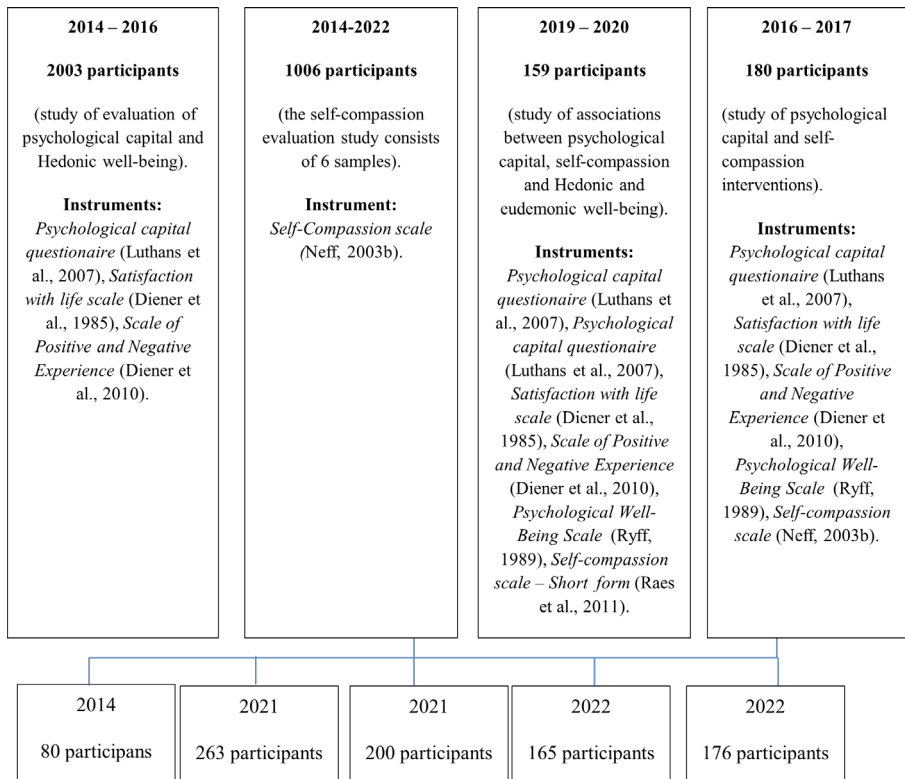
# METHODOLOGY

## 2.1. Presentation of the Data Collection Strategy

In this study, data was collected in several stages:

- 1) In 2014 - 2016, data were collected to assess the reliability and validity of the psychological capital questionnaire, satisfaction with life scale, and the Scale of Positive and Negative Emotional Experiences.
- 2) In 2014 - 2021, data was collected to assess the reliability and validity of the self-compassion scale used in the dissertation.
- 3) In 2019 - 2021, data were collected to assess the associations between young adults' psychological capital, self-compassion, and hedonic and eudaemonic well-being.
- 4) since 2016 May until 2017 April self-compassion and psychological capital interventions were organized.

The picture below graphically depicts the data collection scheme for the research.



**Picture 1.** The scheme of data collection for the research.

## 2.2. Participants of the study

The data for the reliability and validity assessment of the psychological capital questionnaire, satisfaction with life scale, and the Scale of Positive and Negative Emotional Experiences were collected from 2003 individuals. The participants were selected and interviewed by the Public Opinion and Market Research Center “Vilmorus”, which ensured the representativeness of the research sample for the Lithuanian population. The study was conducted by multistage probability sampling. In other words, the selection of respondents was prepared in such a way that every resident of Lithuania would have an equal chance of being interviewed. The study’s Lithuanian subjects included 46.8 % of men and 53,2 % of women.

The respondents’ mean age was 50,67 years (SD=17,46), age range =18 to 90 years.

The data for the reliability and validity assessment of the self-compassion scale were obtained from 6 studies. below, we describe how the aforementioned studies were sampled and present the demographic characteristics of the participants.

Sample 1. This study used a test design utilizing a heterogeneous random sample of 80 young unemployed people (62% women and 38% men). The respondents’ mean age was 24.34 years (SD=2.90), age range =19 to 29 years. All persons participated in the professional counseling project organized by the labor exchange. This was the pilot research data for the dissertation. Participants did not receive any reward for completing the questionnaires. The data for this study were collected in the spring of 2014.

Sample 2. This study used a test design utilizing a heterogeneous random sample of 180 volunteers (76.6% women and 23.3% men). The respondents’ age range 18 – 35 years. The invitation to participate in the study was distributed on the psychology social network Facebook, which invited 18 – 35 year-old people who wanted to participate in the research. Data for this study was collected from May 2016 until April 2017. These participants also participated in the intervention study.

Sample 3. This study used a test design utilizing a heterogeneous random sample of 165 volunteers (63.7% women, 35.7% men). The respondents’ age range 18 – 35 years. Participants did not receive any reward for completing the questionnaires. The data of 174 persons who filled out the questionnaires were included in the data analysis. Data collected in March 2022.

Sample 4. Data of 176 students (52% women, 48.8% men) were used in the analysis. The respondents’ age range is 18 – 40 years. Data was collected in the spring of 2022.

Sample 5. This study used a test design utilizing a heterogeneous random sample of 261 students (82,4 % women, 17,6 % men). The respondents’ age range is 18 – 56 years. Data was collected in the winter of 2021.

Sample 6. This study used a test design utilizing a heterogeneous random sample of 200 resident doctors (77,5 % women, 22,5 % men). The respondents’ mean age was 27,16 years (SD=2,22). Data was collected in the winter of 2021.

Thus, a total of 1006 questionnaire data were used in the data analysis (68.3% of women and 31.7% of men).

To assess the relationship between psychological capital, self-compassion, and hedonic and eudaemonic well-being in young adults, a study was conducted with 159 volunteers (52% female, 48.8% male). Participants were aged between 18 and 35 years. The questionnaire was hosted online. Data were collected between 2019 and 2022. Data analysis included 159 individuals who completed the questionnaires in full.

All participants were given an informed consent that described the purpose, course, and confidentiality of the study. Participants did not receive any reward for completing the questionnaire.

To assess young adults' changes of psychological capital, self-compassion, and hedonic and eudaemonic well-being after psychological capital and self-compassion interventions a study was conducted with 180 volunteers (76.6% women and 23.3% men). The age of the participants is 18 – 35. This sample was described (see sample 2). Some participants did not complete the interventions to the end, therefore their data were not included in the data analysis. Thus, the final study sample consisted of 98 participants (80.6% female and 19.4% male)

### 2.3. Measures of the study

In this study, the coefficient of Cronbach alpha and confirmatory factor analysis (CFA) were used to assess the reliability and validity of the instruments.

- 1) *Psychological capital questionnaire* (PCQ-24) (Luthans et al., 2007). It consists of four subscales, each comprised of six items. The subscales include hope, efficacy, resilience, and optimism. Some sample items for psychological capital are the following: “I feel confident analyzing a long-term problem to find a solution” (Efficacy subscale); “There are lots of ways around my problem” (Hope subscale); “I always look on the bright side of things” (Optimism scale); and “I usually manage difficulties one way or another” (Resilience scale). In this study, the response pattern followed a 6-point Likert scale ranging from 6 (agree) to 1 (totally disagree). In this study, we calculated and reported the means and standard deviations of the scales. The reliability of the scale and subscales of psychological capital in this study was sufficiently high: Cronbach's alpha for PsyCap was  $\alpha = 0.96$ , Self-efficacy subscales  $\alpha = 0.92$ , Hope subscales  $\alpha = 0.91$ , Optimism subscales  $\alpha = 0.74$ , Resilience subscales  $\alpha = 0.79$ . Findings revealed that the fit of the original 24-item model was acceptable,  $\chi^2 = 3079.712$ ; DF = 248; TLI = .893; NFI = .897; RMSEA = .077 [.075-.080]; CFI = .904, Standardized RMR = .0528.
- 2) *The Satisfaction with Life Scale*, SWLS) (Diener et al., 1985). The scale consists of 5 items. The response pattern followed a 7-point Likert scale ranging from 7 (agree) to 1 (totally disagree). In this study, we calculated and reported the mean and standard deviation of the scale. The reliability of satisfaction with the life scale in this study was sufficiently high: Cronbach's alpha was 0.89. Findings revealed that the fit of the model was good,  $\chi^2 = 15.157$ ; DF = 2; TLI = .988; NFI = .997; RMSEA = .059 [.033-.088]; CFI = .998; SRMR = .0077.

- 3) *Scale of Positive and Negative Experience* (SPAIN) (Diener et al., 2010). The scale measures how often respondents experienced positive and negative emotions in the last four weeks. The scale contains 12 positive and negative emotions. Examples of some of the emotions are 'happy', 'sad', 'scared', and 'happy'. The emotions are rated on a 5-point Likert-type scale (from 1 for 'very rarely or never' to 5 for 'very often or always'). Positive and negative emotions form separate subscales. In this study, we calculated and reported the means and standard deviations of the subscales. The scale has been translated into English by Prof. Dr. Aistė Diržytė.
- 4) *Psychological Well-Being Scale* (PWB) (Ryff, 1989). The scale consists of 42 statements measuring 6 components of psychological well-being: autonomy (e.g., "I am not afraid to express my opinion, even if it conflicts with the opinions of many people"), control over my environment (e.g., "Overall, I feel in control of my life"), personal growth (e.g., "I think it is important to experience new challenges that test who/what you are and what you think about life"), positive relationships (e.g., "Most people think of me as a loving and gentle person"), purpose in life (e.g., "I feel that I am living purposefully and have a purpose in life"), self-acceptance (e.g., "Overall, I am satisfied and confident. The statements are rated on a 6-point Likert-type scale ranging from 1 - 'strongly disagree' to 6 - 'strongly agree'). In this study, we calculated and reported the means and standard deviations of the subscales.
- 5) *Self-compassion scale* (SCS) (Neff, 2003b). The scale consists of 26 items that assess 3 positive and 3 negative components of self-compassion: self-kindness („When I'm going through a very hard time, I give myself the caring and tenderness I need“), self-judgment („I'm disapproving and judgmental about my flaws and inadequacies“), common humanity („When I'm down, I remind myself that there are lots of other people in the world feeling like I am“), isolation („When I'm feeling down, I tend to feel like most other people are probably happier than I am“), mindfulness („When something upsets me I try to keep my emotions in balance“), over-identification („When something painful happens I tend to blow the incident out of proportion.). The statements are rated on a Likert-type scale (from 1 - "never" to 5 - "always"). In this study, we calculated and reported the means and standard deviations of the subscales. The scale has good psychometric properties. The reliability of the self-compassion subscales in this study was sufficiently high: Cronbach's alpha for the self-kindness subscale was  $\alpha = 0.88$ , self-judgment subscale  $\alpha = 0.86$ , common humanity subscale  $\alpha = 0.83$ , isolation, subscale  $\alpha = 0.85$ , mindfulness subscale  $\alpha = 0.82$ , over-identification subscales  $\alpha = 0.85$ .
- 6) *Self-compassion scale - Short form* (sCS - SF) (Raes et al., 2011). This is a 12-item scale. The scale consists of 2 subscales: (1) a self-disparagement subscale and (2) a self-care subscale. In this study, we calculated and reported the means and standard deviations of the subscales. The statements are scored on a Likert-type scale (from 1 for 'never' to 5 for 'always').

The reliability and validity of the instruments in this study were good. The values higher than 0.90 for CFI, NFI, TLI, and values lower than 0.08 for RMSEA and SRMR were considered indicative of a good fit (Wakefield and others, 2017). In this research, we considered p-values less than 0.01 to be statistically significant (Öztürk, Karagün, 2020).

To assess the relationship between psychological capital, self-compassion, and hedonic and eudaemonic well-being in young adults, participants were evaluated once. To assess young adults' psychological capital, self-compassion, and hedonic and eudaemonic well-being after psychological capital and self-compassion interventions, participants were evaluated a total of three times. Participants in both interventions completed identical electronic questionnaires at all three measurements. The questionnaires were emailed personally to each participant on all three occasions. The questionnaires took between 20 and 40 minutes to complete. As the self-compassion and psychological capital interventions are different in duration (the self-compassion intervention consisted of 4 sessions once a week and the psychological capital intervention consisted of 1 session once a week) and as the two interventions did not take place at the same time, the timing of the evaluation is different. The first measurement for both interventions took place three days before the start of the self-compassion or psychological capital intervention. The second measurement for the self-compassion intervention took place the day after the intervention ended. For the psychological capital intervention, the second measurement took place two weeks after the psychological capital intervention, during which time the participants had to complete the assigned homework. The third measurement for both the self-compassion and the psychological capital interventions took place one month after the interventions. On all three occasions, questionnaires were sent to each participant by e-mail.

#### **2.4. Procedure of psychological capital and self-compassion interventions**

First, we will provide information on the selection of study participants and the ethics of storing information related to the study.

The invitation to participate in the study was distributed on the psychology social network Facebook, which invited 18 – 35 year-old people who wanted to participate in the research. The invitation stated that the research was being carried out by Eglė Biliūnienė, a PhD student at Mykolas Romeris University. The aim of the study was to investigate whether psychological capital and self-compassion interventions can increase the psychological well-being of young people, and what are the lasting effects of these interventions one month after the interventions. The invitation also briefly described the content and duration of the psychological capital and self-compassion interventions. Before deciding to take part in the study, individuals had the opportunity to ask the researcher questions of interest to them.

Participants registered for the study using the e-mail address indicated in the invitation. Participants completed questionnaires in electronic format. The questionnaire was uploaded to the online survey platform [www.apklausa.lt](http://www.apklausa.lt). The questionnaires were

sent by e-mail personally to each participant. Those wishing to participate in the study were asked to complete questionnaires before the intervention, after the intervention and one month after the intervention. Participants were able to take part in both research interventions free of charge in return for completing the questionnaires. For example, participants in the psychological capital intervention were able to participate in the self-compassion intervention at the end of the intervention after completing all three questionnaires.

Prior to participation in the study, participants were provided with an informed consent describing the purpose, conduct and confidentiality of the study. Participants were assured of the confidentiality of their personal information and of its non-availability to persons outside the study. This information will be kept until the dissertation has been defended and then destroyed. Participants were also informed that they could refuse to participate in the study at any time and that such refusal would have no physical, mental or legal consequences for them. By clicking the “I agree” button on the computer screen, participants confirm that they have read and understood the document and voluntarily agree to participate in the study.

### Procedure of psychological capital intervention

Psychological capital intervention was created by Luthans and co-authors (2006). The duration of the psychological capital intervention is two hours. The intervention consists of a theoretical part (30 min) and a practical part - exercises and discussions in groups aimed at strengthening the participants’ self-efficacy, hope, resilience, and optimism (90 min). In the theoretical part, the components of psychological capital and the relationship between psychological capital and subjective well-being. In the practical part are given tasks that strengthen the components of psychological capital.

### Procedure of self-compassion intervention

For the first time, the self-compassion intervention developed by the author of the dissertation is applied, which is based on the self-compassion theory (Neff, 2003a, 2003b), (Germer, Neff, 2013). The main goal of the intervention was to reduce participants’ self-criticism, self-blame, and self-condemnation and strengthen self-kindness and self-acceptance. The self-compassion intervention consists of 4 workshops. The duration of each workshop is two hours, during which a theoretical part is presented (30 min) and a practical part, during which individual exercises are done and group discussions take place, during which participants share their thoughts and feelings (90 min). Although the main goal of the self-compassion intervention is to reduce self-criticism and strengthen self-kindness individual tasks also increase participants’ mindfulness (the third component of self-compassion), and group discussion increases common humanity (the second component of self-compassion). Thus, the intervention is designed to enhance all three components of self-compassion: self-kindness, common humanity, and mindfulness.

## 2.5. Design of Research

A quasi-experimental research design was chosen to assess changes in psychological capital, self-compassion, and psychological well-being. Thus, two groups were studied - one group participated in the self-compassion intervention, and the other group participated in the psychological capital intervention, but the participants were not randomly assigned to the interventions. Although researchers (e.g., Roth and Brooks-Gunn (2016)) recommend a randomized experimental design for evaluating interventions, the dissertation chose a quasi-experimental study design because it is the first time self-compassion intervention has been evaluated. It is possible that after this study the content of the intervention will be changed.

## 2.6. Methods for statistical data analysis

SPSS v.26.0 was used for data analysis. To assess the reliability and validity of the Psychological Capital Questionnaire, the Satisfaction with Life Scale, and the Scale of Positive and Negative Emotional Experiences, a full sample of the study, i.e. data from the 2003 participants, was included in the statistical analysis. 1979 (98.8%) of the participants fully completed the questionnaires with no missing data. Data from 24 (1.2%) participants with unanswered questions were excluded from the data analysis. The final study sample, which was included in further statistical analysis, consisted of 1979 individuals.

To assess the reliability and validity of the self-compassion scale, data from 6 surveys were included in the statistical analysis, i.e. a total of 1006 questionnaires were used, who completed the questionnaires in full.

The normality of the variable distributions was tested using the Kolmogorov-Smirnov test and skewness and kurtosis coefficients. The Kolmogorov-Smirnov test showed that the variables were non-normally distributed,  $p < 0.001$ .

Structural equation modeling (SEM) and confirmatory factor analysis (CFA) using AMOS v.26.0 were used to validate the four-factor model of psychological capital. Confirmatory factor analysis using JASP 0.17.1.0 was used to test the factor structure of the self-compassion scale.

To assess the model fit, the Comparative Fit Index (CFI), the Normed Fit Index (NFI), the Tucker – Lewis coefficient (TLI), the Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA), and SRMR (Standardized Root Mean Square Residual) were used.  $\chi^2$  was used to describe the data only, as it is sensitive to sample size (Kobau et al. 2010). When CFI, NFI, and TLI values are greater than 0.9 and RMSEA and SRMR values are less than 0.8, the model structure is considered adequate (Wakefield et al., 2017). In this study, a p-value less than 0.01 is considered statistically significant (Öztürk and Karagün, 2020).

Confirmatory factor analysis (CFA) and correlation analysis were used to assess the relationship between psychological capital, self-compassion, and hedonic and eudaemonic well-being in young adults.

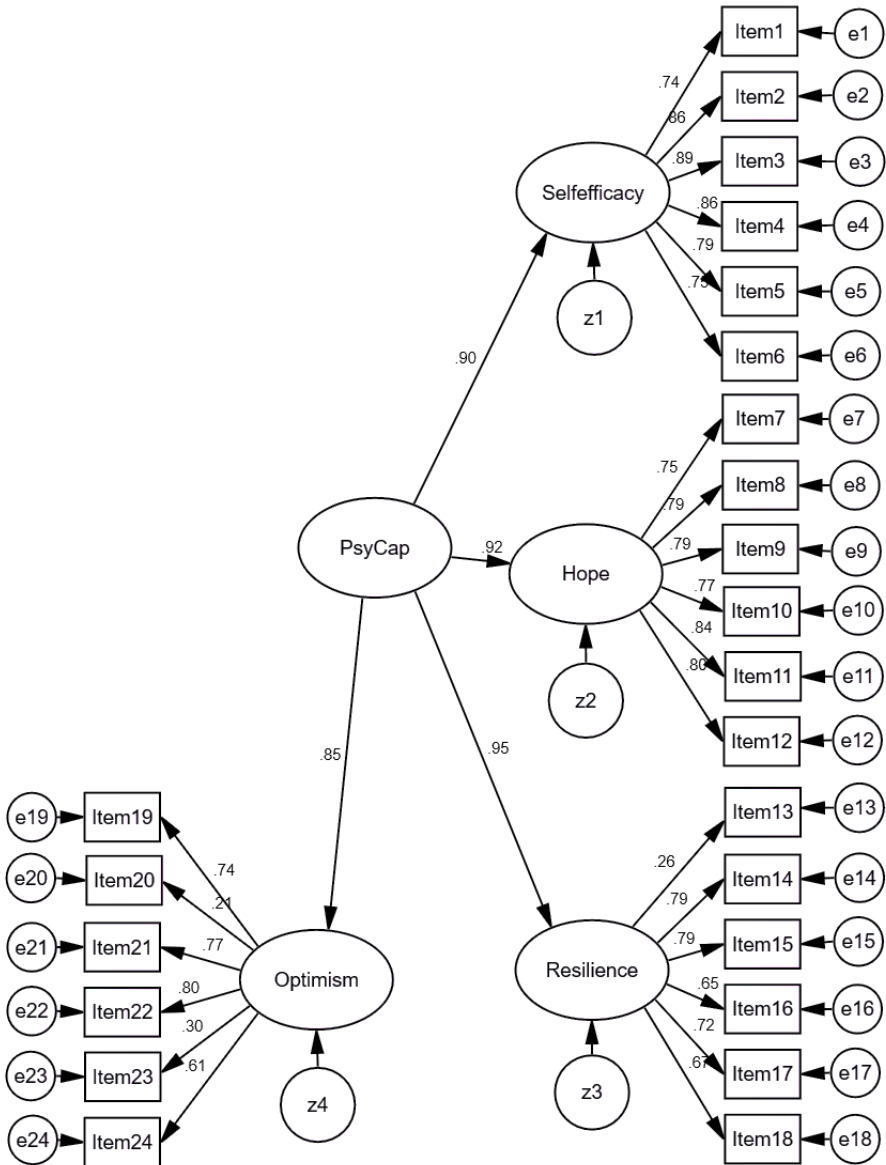
To assess young adults' changes of psychological capital, self-compassion, and hedonic and eudaemonic well-being after psychological capital and self-compassion interventions a full sample of the study, i.e. data from the 180 participants, was included in the statistical analysis. The data of 82 (45.5%) participants who did not participate in the interventions from start to finish or did not complete all three survey questionnaires were excluded from the data analysis. The final study sample, which was included in the further statistical analysis, therefore consisted of 98 individuals. The normality of the variable distributions was tested using the Kolmogorov-Smirnov test and the asymmetry and excess coefficients. The normality of the variable distributions was tested using the Kolmogorov-Smirnov test and skewness and kurtosis coefficients. The Kolmogorov-Smirnov test showed that the variables were non-normally distributed,  $p < 0.001$ .

Changes in the Means of PsyCap, self-compassion, and psychological well-being components at different time points were analyzed. To achieve this goal, a two-factor analysis of variance (ANOVA) method was used for blocked data. Although the ANOVA method is applied when the data are normally distributed, recent studies show that the ANOVA method is also applied when the normality of variable distributions does not meet the normality criterion (Blanca et al., 2017). 38 analyses of variance were performed. The effect size of change was calculated for all variables (Kelley, Preacher, 2012). Following Thompson's (2002) guidelines, effect sizes are presented with confidence intervals that indicate whether the effect is statistically significant. If the confidence intervals do not include 0, then the effect is statistically significant. According to the guidelines of Gignac, and Szodorai (2016), this study considers  $> 0,1$  and  $< 2$  as a small effect size,  $> 0,2$  and  $< 3$  as a medium effect size, and  $> 0,3$  as a large effect size.

### 3. RESULTS

#### 3.1. Factor structure of psychological capital and self-compassion models in a sample of Lithuanian population

First, we examined the factorability of the PCQ-24 items. We conducted the Confirmatory Factor analysis with the 24 items, based on the propositions of the authors of the PCQ-24. Standardized results of the model with 24 items are presented in picture 2. As mentioned above, to assess the model fit, the Comparative Fit Index (CFI), the Normed Fit Index (NFI), the Tucker – Lewis coefficient (TLI), Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA), and SRMR (Standardized Root Mean Square Residual) were used. Findings revealed that the fit of the original 24 items model was acceptable,  $\chi^2 = 3079,712$ ;  $DF = 248$ ;  $TLI = 0,893$ ;  $NFI = 0,897$ ;  $RMSEA = 0,077$  [0,075-0,080];  $CFI = 0,904$ , Standardized RMR = .0528.

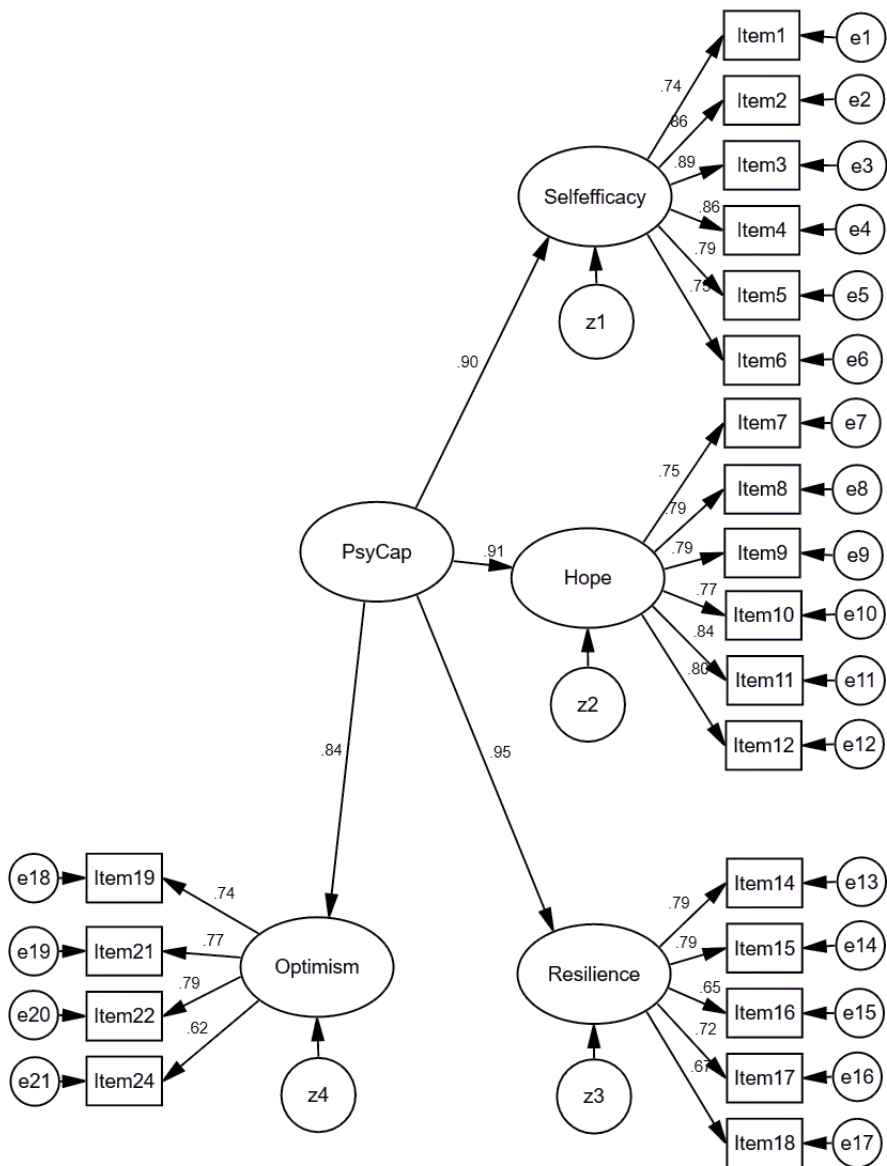


**Picture 2.** Standardized results of Model 1 of the PCQ-24 with 24 items.  $\chi^2 = 3079.712$ ;  $DF = 248$ ;  $TLI = .893$ ;  $NFI = .897$ ;  $RMSEA = .077$  [.075-.080];  $CFI = .904$ ;  $SRMR = .0528$ .

However, as seen in picture 2, the three (negative) inverted items had factor loads below 0,45 (0,26 for Item 13, 0,21 for Item 20, and 0,30 for Item 23), while the minimum value required for confirmatory factor analysis must be  $\geq 0.45$  (Tabachnick and

Fidell, 2018). Therefore, we have excluded the three inverted items (13, 20, and 23), and the PCQ-24 scale was shortened to 21 items (self-efficacy = 6 items, hope = 6 items, resilience = 5 items, and optimism = 4 items)

Therefore, we created a CFA model of the PCQ-24 with 21 items, but following the structure, proposed by the PCQ-24 authors (Luthans ir kt., 2007). This second-order model's confirmatory factor analysis revealed a higher fit than a CFA model with 24 items. Findings revealed that the fit of the model was good,  $\chi^2 = 2305,383$ ;  $DF = 185$ ;  $TLI = 0,915$ ;  $NFI = 0,920$ ;  $RMSEA = 0,077 [0,075-0,080]$ ;  $CFI = 0,925$ ; Standardized RMR = 0,0450. Standardized results of the model are presented in picture 3.



**Figure 3.** Standardized results of Model 2 of the PCQ-24 with 21 items.  $\chi^2 = 2305383$ ;  $DF = 185$ ;  $TLI = 0,915$ ;  $NFI = 0,920$ ;  $RMSEA = 0,077 [0,075-0,080]$ ;  $CFI = 0,925$ ;  $SRMR = 0,0450$ .

For the sake of clarity, the Lithuanian corrected version of the PCQ-24 with 21 items could be termed the Lith-PCQ-21.

To test the validity of the self-compassion model, several confirmatory factor

analyses were performed. The structure of the self-compassion scale (SCS) of the following models was analyzed: two-factor SCS model: self-kindness and self-criticism (5 items in each factor); 2) two-factor SCS model: common humanity and isolation (4 items in each factor); 3) two-factor SCS model: mindfulness and overidentification (4 items in each factor); 4) two-factor SCS model: 1) self-kindness, common humanity, mindfulness and 2) self-criticism, isolation, overidentification (13 items in each factor); 5) single-factor SCS model: general self-compassion (26 items); 6) three-factor SCS model: 1) self-kindness not self-criticism (10 items in the factor), 2) common humanity not isolation (8 items in the factor), 3) mindfulness not overidentification (8 items in the factor), 7) six-factor SCS model: self-kindness, self-criticism, common humanity, isolation, mindfulness and overidentification.

Unfortunately, analysis of all SCS models revealed that the thesis data did not support the self-compassion original six-factor structure. The fit indices of the other six models are presented in the table below.

**Table 1.** *Models fit indices of the self-compassion scale (SCS)*

SCS Modelis	$\chi^2$	df	CFI	TLI	NFI	RMSEA [90% CI]
1, Two-Factors SCS model: self-kindness and self-criticism	38415,822	45	0,979	0,972	0,978	0,149 [0,140-0,158]
2, Two-Factors SCS model: common humanity and isolation	24575, 941	28	0,997	0,995	0,996	0,064 [0,052-0,076]
3, Two-Factors SCS model: mindfulness and over-identification	24459,566	28	0,998	0,997	0,997	0,048 [0,036-0,061]
4, Two-Factors SCS model: 1) self-kindness, common humanity, mindfulness; 2) self-criticism, isolation, over-identification	6007,256	299	0,970	0,967	0,968	0,134 [0,131-0,137]
5, Single-Factor SCS model: general self-compassion	2826,609	355	0,989	0,988	0,978	0,065 [0,058-0,072]
6, Three Factors SCS model: 1) self-kindness not self-criticism, 2) common humanity not isolation, 3) mindfulness not over-identification	556,090	272	0,970	0,966	0,968	0,135 [0,132-0,138]

Confirmatory factor analysis allowed for demonstration of the structure of the single SCS factor model, two-factor SCS model, and three-factor SCS model. Although the fit indices of the SCS single-factor - model fit were not the highest, this model reveals more information than the other two models for two factors: common humanity

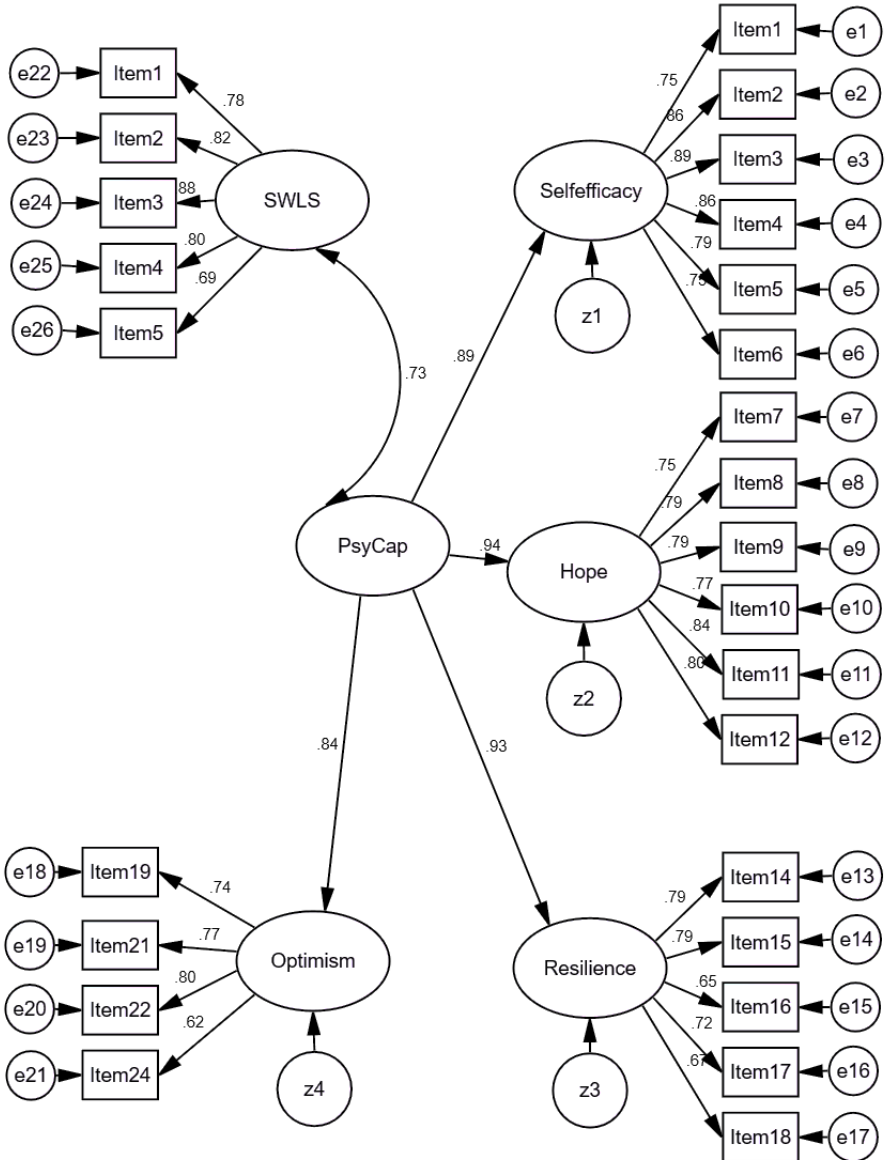
and isolation and mindfulness and overidentification, which had the highest model fit indices. So the single-factor model is considered the best.

In summary, the PCQ-24 and the Lith-PCQ-21 data from this study support a general factor structure of psychological capital consisting of four components. The one-, two- and three-factor models of self-compassion are also revealed.

### **3.2. Relationship of psychological capital with hedonic and eudaemonic well-being**

To test whether psychological capital and its components self-efficacy, hope, optimism, and psychological resilience are positively related to hedonic and eudaemonic well-being in young adults, analyses of data from several research samples were conducted.

Preliminary associations between psychological capital and hedonic well-being (life satisfaction) were first tested in a pooled sample ( $n = 2003$ ). Thus, we created a model on associations between the SWLS as a latent variable with five items and the Lith-PCQ-21 as a latent four-factor structure variable with 21 items. The model indicates strong positive associations between psychological capital and life satisfaction. Standardized results of the model are presented in picture 4.



**Figure 4.** Standardized results of Model 3 on associations between the latent variable of SWLS and the latent variable of PCQ-24 with 21 items (Lith-PCQ-21).  $\chi^2 = 3088,762$ ;  $DF = 294$ ;  $TLI = 0,913$ ;  $NFI = 0,914$ ;  $RMSEA = 0,070 [0,068-0,073]$ ;  $CFI = 0,922$ ;  $SRMR = 0,0469$ .

Next, correlation analyses and structural equation modeling (SEM) were conducted on the two study samples to uncover the relationship between psychological capital and hedonic well-being in a sample of young adults. The results of the correlational

analyses showed that in one sample (N = 180) psychological capital and its components are positively related to life satisfaction and positive emotional experience and negatively related to negative emotional experience. In another sample (N = 159), psychological capital and its components (except optimism) are positively related to life satisfaction and positive emotional experience. The results for one of the samples (n = 159) are shown in Table 2.

Similar results were obtained with structural equation modeling (SEM). In both samples, psychological capital is related to hedonic well-being. We created models on associations between hedonic well-being as a latent three-factor structure variable and psychological capital as a latent four-factor structure variable In both samples. Both models fit the data satisfactorily. For example, in one sample (n = 159) findings revealed that the fit of the model was satisfactory:  $\chi^2 = 59,874$ ; DF = 13; TLI =0,752; NFI =0,863; CFI =0,885; RMSEA=0,151 [0,114-0,191]. In the other sample (n = 180) findings revealed that the fit of the model was satisfactory:  $\chi^2 = 54.272$ ; DF = 13; TLI =.833; NFI =.903; CFI =.923; RMSEA=.130 [.095- .166].

**Table 2.** Spearman correlations between psychological capital and hedonic well-being (N=159)

	Life satisfaction	Positive emotional experience	Negative emotional experience
Psychological capital	0,418**	0,401**	-0,225
Hope	0,534**	0,332**	0,130
Self-efficacy	0,400**	0,367**	-0,190
Resilience	0,323**	0,401**	-0,226
Optimism	0,142	0,265**	-0,25

\* < 0,05, \*\* < 0,01.

The results of the correlational analyses showed that in both samples, psychological capital and almost all its components are positively related to eudemonic well-being. In one sample (N = 180), optimism is not related to autonomy. The results for one of the samples (n = 159) are shown in Table 3. We also created SEM models on associations between eudaemonic well-being as a latent six-factor structure variable and psychological capital as a latent four-factor structure variable In both samples. Both models fit the data satisfactorily. For example, in one sample (n = 159) findings revealed that the fit of the model was satisfactory:  $\chi^2 = 74,635$ ; DF = 34; TLI =0,915; NFI =0,910; CFI =0,947; RMSEA=0,087 [0,060-0,114]. In the other sample (n = 180) findings revealed that the fit of the model was satisfactory:  $\chi^2 = 130,925$ ; DF = 34; TLI =0,838; NFI =0,872; CFI =0,900; RMSEA=0,123 [0,101-0,145]. Thus, In both samples psychological capital is related to eudaemonic well-being.

**Table 3.** Spearman correlations between psychological capital and eudaemonic well-being (N=159)

	Autonomy	Environmental control	Personal growth	Positive relations-hip	Purpose in life	Self-acceptance
Psychological capital	0,453**	0,449w	0,415**	0,342**	0,543**	0,566**
Hope	0,465**	0,511**	0,402**	0,407**	0,645**	0,604**
Self-efficacy	0,440**	0,411**	0,380**	0,258**	0,468**	0,498**
Resilience	0,369**	0,378**	0,396**	0,250**	0,396**	0,485**
Optimism	0,229**	0,230**	0,277**	0,249**	0,345**	0,306**

\* < 0,05, \*\* < 0,01.

In summary, the sample analyses confirmed that psychological capital and its components self-efficacy, hope, psychological resilience, and optimism are positively related to hedonic and eudaemonic well-being in young adults.

### 3.3. Relationship of self-compassion with hedonic and eudaemonic well-being

First, correlation analyses and structural equation modeling (SEM) were conducted on the two study samples to uncover the relationship between self-compassion and hedonic well-being in a sample of young adults. The results of the correlational analyses showed that in both samples self-compassion is positively related to hedonic well-being. In one sample (N =159) self-compassion is positively related to life satisfaction and positive emotional experience and is negatively related to negative emotional experience. In another sample (N =180), the self-compassion and the positive components of self-compassion revealed positive correlations with life satisfaction and positive emotional experience and revealed negative correlations with negative emotional experience. Also, in this sample, negative correlations of the negative components of self-compassion with life satisfaction and positive emotional experience and positive correlations with negative emotional experience were found. The results for one of the samples (n = 159) are shown in Table 4.

Similar results were obtained with structural equation modeling (SEM). In both samples, Self-compassion is related to hedonic well-being. We created models on associations between hedonic well-being as a latent three-factor structure variable and self-compassion as a single latent factor In both samples. Both models fit the data satisfactorily. For example, in one sample (n = 159) findings revealed that the fit of the model was satisfactory:  $\chi^2 = 3,696$ ; DF = 2; TLI =0,897; NFI =0,960; CFI =0,979; RMSEA=0,073 [0,000-0,189]. In the other sample (n = 180) findings revealed that the fit of the model was satisfactory:  $\chi^2 = 13,268$ ; DF = 2; TLI =0,788; NFI =0,952; CFI =0,958; RMSEA=0,173 [0,093-0,266].

**Table 4.** Spearman correlations between self-compassion and hedonic well-being (N=159)

	Life satisfaction	Positive emotional experience	Negative emotional experience
Self-compassion	0,307**	0,300**	-0,308**

\* < 0,05, \*\* < 0,01.

In one sample (N = 159), self-compassion is related to self-acceptance and purpose in life. In another sample (N =180), components of eudaemonic well-being were positively correlated with self-compassion. In this sample components of eudaemonic well-being were negatively correlated with negative self-compassion components. The results for one of the samples (n = 159) are shown in Table 5. We created SEM models on associations between eudaemonic well-being as a latent six-factor structure variable and self-compassion as a single latent factor in both samples. Both models fit the data satisfactorily. For example, in one sample (n = 159) findings revealed that the fit of the model was satisfactory:  $\chi^2 = 33.024$ ; DF = 14; TLI = .910; NFI = .927; CFI = .955; RMSEA=.093 [.052-.134]. In the other sample (n = 180) findings revealed that the fit of the model was satisfactory:  $\chi^2 = 56.438$ ; DF = 14; TLI = .870; NFI = .917; CFI = .935; RMSEA=0,127 [0,093-0,162]. Thus, in both samples, Self-compassion is related to eudaemonic well-being.

**Table 5.** Spearman correlations between self-compassion and eudaemonic well-being (N=180)

	Autonomy	Environmental control	Personal growth	Positive relationships	Purpose in life	Self-acceptance
Self-compassion	0,473**	0,679**	0,441**	0,552**	0,513**	0,718**
Self-kindness	0,325**	0,530**	0,301**	0,419**	0,286**	0,553**
Self-criticism	-0,441**	-0,525**	-0,281**	-0,402**	-0,273**	-0,500**
Common humanity	0,139	0,415**	0,352**	0,406**	0,327**	0,449**
Isolation	-0,471**	-0,625**	-0,390**	-0,492**	-0,435**	-0,674**
Mindfulness	0,334**	0,459**	0,403**	0,473**	0,463**	0,514**
Over-identification	-0,276**	-0,645**	-0,475**	-0,428**	-0,319**	-0,618**

\* < 0,05, \*\* < 0,01.

In summary, both sample analyses confirmed that self-compassion and its components self-kindness, common humanity, and mindfulness are positively related to hedonic and eudaemonic well-being in young adults. In contrast, the negative components of self-compassion: self-criticism, isolation, and over-identification are negatively related to hedonic and eudaemonic well-being in young adults.

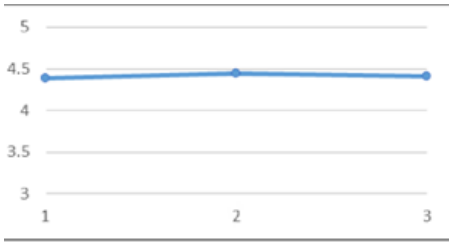
### 3.4. Changes in young adults' psychological capital, self-compassion, and hedonic and eudaemonic well-being following psychological capital and self-compassion interventions

First, we will present results at different points of time in the sample of psychological capital intervention. Later we will provide results from the self-compassion intervention sample.

The data from this study revealed that in the sample of psychological capital intervention psychological capital and its components remained unchanged post-intervention and one-month post-intervention. For example, after analyzing PsyCap in the sample of psychological capital intervention pre-intervention, post-intervention and one-month post-intervention Greenhouse-Geisser adjusted degrees of freedom analysis (Mauchly test of sphericity  $\chi^2(2) = 12.889, p = 0.002$ ) revealed that the means of psychological capital are not statistically significantly different at different points of time ( $F(1.613, 77.419) = 0.669, p = 0.512$ ). Means of psychological capital at different points of time in the sample of psychological capital intervention are graphically represented in Figure 5.

It was found that self-compassion and its components remained unchanged at different points in time. For example, after analyzing self-compassion in the sample of psychological capital intervention pre-intervention, post-intervention, and one-month post-intervention the results of the ANOVA test showed that the means of self-compassion in the psychological capital intervention sample did not differ statistically significantly at different time points ( $F(2, 96) = 2.661, p = 0.075$ ).

We also found similar results after analyzing the means of the components of hedonic and eudaemonic well-being at different points in time. It was found that in the sample of psychological capital intervention, the components of hedonic and eudaemonic well-being remained unchanged at different points in time. For example, after analyzing life satisfaction in the sample of psychological capital intervention pre-intervention, post-intervention and one-month post-intervention Greenhouse-Geisser adjusted degrees of freedom analysis (Mauchly test of sphericity  $\chi^2(2) = 7.059, p = 0.029$ ) revealed that the means are not statistically significantly different at different time points ( $F(1.754, 84.203) = 0.121, p = 0.512$ ).



**Picture 5.** Means of psychological capital at different points of time in the sample of psychological capital intervention



**Picture 6.** Changes of psychological capital at different points in time in the Sample of Self-compassion Intervention

Next, we will provide results of psychological capital, self-compassion, and psychological well-being components at different points of time in the sample of self-compassion intervention.

In the sample of self-compassion intervention, the means of PsyCap and almost all of its components increased post-intervention. For example, analysis of psychological capital pre-intervention, post-intervention, and one-month post-intervention revealed that the means were statistically significantly different at different points of time ( $F(1,575, 75,618) = 25,824, p = 0,000$ ; as the assumption of sphericity was not met (Mauchly test of sphericity  $\chi^2(2) = 14,762, p = 0,001$ ), therefore a Greenhouse-Geisser correction was applied in this two-way analysis of variance (ANOVA) for blocked data). When comparing PsyCap at different time points, a Post-Hoc Bonferroni test showed significant differences in PsyCap scores pre-intervention and post-intervention ( $p = 0,000, d = 0,56 [0,15, 0,96]$ ) and pre-intervention and one-month post-intervention ( $p = 0,000, d = 0,61 [0,20, 1,01]$ ), and there was no difference between post-intervention and one-month post-intervention ( $p = 1,000, d = 0,05 [-0,35, 0,44]$ ). Thus, the change that occurred after the intervention remained stable after one month. The change in psychological capital means in the sample of self-compassion intervention is graphically represented in Figure 6.

Data from this study also revealed that in the sample of self-compassion intervention, self-compassion, self-kindness, common humanity, and mindfulness increased immediately post-intervention and remained stable after one month, while self-criticism, isolation, and over-identification decreased immediately post-intervention and remained stable after one month. For example, based on the results of a two-way analysis of variance (ANOVA) for the blocked data, it was found that the means of self-compassion in the self-compassion intervention sample were statistically significantly different at different time points ( $F(1,536, 73,752) = 39,373, p = 0,000$ ; as the assumption of sphericity was not met (Mauchly's test of sphericity  $\chi^2(2) = 16,875, p = 0,000$ ), therefore a Greenhouse-Geisser correction was applied in this two-way analysis of variance (ANOVA) for blocked data). When comparing self-compassion at different time points, a post-hoc Bonferroni test showed significant differences in self-compassion scores between pre-intervention and post-intervention ( $p = 0,000, d =$

0.94 [0.53, 1.36]) and between pre-intervention and one-month post-intervention. ( $p = 0.000$ ,  $d = 0.97$  [0.55, 1.03]), and there was no difference between post-intervention and one-month post-intervention ( $p = 1.000$ ,  $d = -0.01$  [-0.41; 0.38]). Thus, the change that occurred immediately after the intervention remained stable.

Unfortunately, the results were ambiguous when analyzing the components of hedonic and eudaemonic well-being. In the sample of self-compassion intervention, environmental control, positive relationships, personal growth, self-acceptance, positive emotional experience, and life satisfaction increased post-intervention, but only positive relationships, self-acceptance, and positive emotional experience remained increased at one month, while environmental control, personal growth, and life satisfaction decreased. Meanwhile, autonomy and purpose in life remained unchanged. For example, Greenhouse-Geisser adjusted degrees of freedom analysis (Mauchly test of sphericity  $\chi^2(2) = 8.195$ ,  $p = 0.017$ ) revealed that the means of life satisfaction in the self-compassion intervention sample were statistically significantly different at the significant 3-time points ( $F(1,724, 82,725) = 1.818$ ,  $p = 0.001$ ). When comparing the difference in satisfaction across time points, the post-hoc Bonferroni test showed a difference in life satisfaction estimates before and after the intervention ( $p = 0.000$ ,  $d = 0.45$  [0.05, 0.85]). Although the posthoc Bonferroni test showed significant differences between the life satisfaction estimates before the intervention and the last month after the intervention ( $p = 0.035$ ,  $d = 0.35$  [-0.05; 0.75]), from the confidence intervals we can see that the life satisfaction estimates were not significantly different. In addition, a posthoc Bonferroni test shows that life satisfaction estimates are not statistically significantly different between post-intervention and the previous month post-intervention ( $p = 0.899$ ,  $d = -0.11$  [-0.51; 0.29]). Thus, life satisfaction increased after the intervention and decreased immediately after one month.

### **3.5. Changes in psychological capital, self-compassion, and hedonic and eudaemonic well-being following psychological capital and self-compassion interventions in groups of low and high baseline psychological capital, low and high hedonic and eudaemonic well-being, and low and high self-compassion**

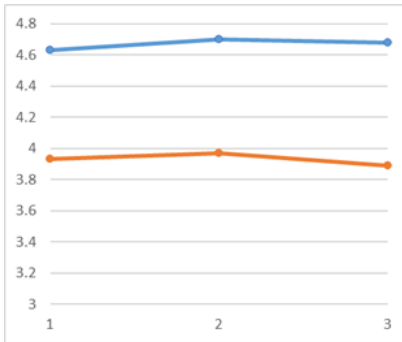
In the sample of psychological capital intervention were distinguished groups with differences in psychological capital and its components, but there were no differences in these groups either between the pre-intervention assessment and the post-intervention assessment, or between the post-intervention assessment and one month after intervention. For example, based on the results of the cluster analysis, two groups with differences in PsyCap were distinguished in the sample of psychological capital intervention (picture 7). Participants in one group (65.4%) had high and stable psychological capital. In this group, there was no difference between the preintervention assessment and the postintervention assessment ( $d = 0.09$  [-0.40; 1.58]). There was also no difference between the post-intervention assessment and one-month post-intervention ( $d$

= -0.03 [-0.52; 0.46]), thus, psychological capital remained unchanged at one month ( $d = 0.07[-0.42; 0.56]$ ). Participants in the other group (34.6%) had medium and stable psychological capital. There was also no difference between the preintervention assessment and the postintervention assessment in this group ( $d = 0.05 [-0.62; 0.73]$ ). There was also no difference between the post-intervention assessment and one month after the intervention ( $d = -0.11 [-0.78; 0.57]$ ), thus, psychological capital also remained unchanged in this group after one month ( $d = -0.05 [-0.73; 0.62]$ ).

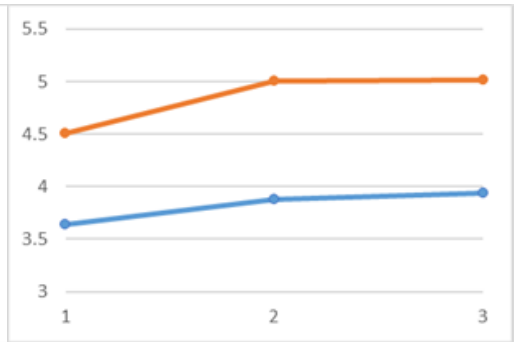
Similar results were obtained after analyzing the means of the components of self-compassion. Based on the results of the cluster analysis, groups with differences in the components of self-compassion: were distinguished in PsyCap intervention, but there were no differences in these groups either between the pre-intervention assessment and the post-intervention assessment, or between post-intervention assessment and one month after intervention. For example, the cluster analysis of general self-compassion showed that two groups were distinguished in the psychological capital intervention sample, where general self-compassion remained stable after the intervention and one month after the intervention compared to the pre-intervention. Participants in one group (49%) had high and stable self-compassion. In this group, there was no difference between the preintervention assessment and the postintervention assessment ( $d = 0.11 [-0.45; 0.68]$ ). There was no difference between the post-intervention assessment and one-month post-intervention ( $d = -0.01[-0.58; 0.55]$ ). Thus, self-compassion remained unchanged between the preintervention assessment and one-month postintervention ( $d = 0.10 [-0.46; 0.67]$ ). Participants in the other group (51%) had low and stable self-compassion. And in this group, there was no difference between the pre-intervention assessment and the post-intervention assessment ( $d = 0.00 [-0.55; 0.55]$ ). There was also no difference between the post-intervention assessment and one-month post-intervention ( $d = 0.17 [-0.38; 0.73]$ ). Thus, self-compassion also remained unchanged in this group between the preintervention assessment and one-month postintervention ( $d = 0.17 [-0.39; 0.73]$ ).

We also found similar results after we analyzed the means of the components of psychological well-being. Based on the results of the cluster analysis, were distinguished groups with differences in the components of hedonic and eudaemonic well-being, however, there were no differences in these groups either between the pre-intervention assessment and post-intervention assessment or between the post-intervention assessment and one month after the intervention. For example, cluster analysis showed that two groups were distinguished in the psychological capital intervention sample, in which Life satisfaction remained stable after the intervention and one month after the intervention. Participants of one group (59.2%) had high and stable life satisfaction. In this group, there was no difference between the preintervention assessment and the postintervention assessment ( $d = 0.11 [-0.41; 0.62]$ ). There was no difference between the post-intervention assessment and one-month post-intervention ( $d = 0.00 [-0.51; 0.51]$ ). Thus, life satisfaction remained unchanged between the preintervention assessment and one-month postintervention ( $d = 0.11 [-0.41; 0.62]$ ). Participants of the other group (40.8%) had low and stable life satisfaction. In this group, there was no

difference between the preintervention assessment and the postintervention assessment ( $d = 0.30 [-0.32; 0.02]$ ). There was no difference between the post-intervention assessment and one-month post-intervention ( $d = 0.29 [-0.91; 0.34]$ ). Although the average effect sizes were determined, we can see from the confidence intervals that the estimates of life satisfaction do not differ significantly at different time points. Thus, life satisfaction also remained unchanged in this group between the pre-intervention assessment and one month post-intervention ( $d = 0.01 [-0.61; 0.63]$ ). Thus, there was no change in psychological capital in the intervention sample in both groups.



**Picture 7.** Indicators of psychological capital at different time points after applying the psychological capital intervention in low and high psychological capital groups



**Picture 8.** Changes of psychological capital at different time points after applying the self-compassion intervention in low and high psychological capital groups

Next, we will provide the results of psychological capital, self-compassion, and psychological well-being components at different points of time in different clusters in the sample of self-compassion intervention.

Based on the results of the cluster analysis, there were distinguished groups with differences in psychological capital and its components in the sample of self-compassion intervention. For example, the results of the cluster analysis showed that there were two groups with differences in psychological capital (picture 8). Participants in one group (51%) had low and stable psychological capital. There was no difference between preintervention and postintervention assessment in this group ( $d = 0,29 [-0,27; 0,84]$ ). There was also no difference between the post-intervention assessment and one month after intervention ( $d = 0,07 [-0,48; 0,63]$ ). Thus, psychological capital remained unchanged in this group one month after the intervention ( $d = 0,36[-0,20; 0,92]$ ). Participants in the other group (49%) had high and increasing PsyCap. In this group, PsyCap was found to increase between preintervention and postintervention assessments ( $d = 0,65 [0,07; 1,23]$ ). There was no difference between the post-intervention assessment and one-month post-intervention ( $d = 0,01 [-0,55; 0,58]$ ), so the change remained stable at one-month post-intervention ( $d = 0,66 [0,08; 1, 24]$ ). When

we analyzed components of psychological capital, we found different results in different groups. In the group that had high or medium hope before the intervention, hope increased after the intervention, and in the group that had low hope before the intervention, hope did not change after the intervention. Self-efficacy increased in groups that had high and low self-efficacy before the intervention. It should be noted that resilience and optimism remained unchanged in groups that had low and high resilience and in groups that had low and high optimism before the intervention.

It is important to mention that after analyzing self-compassion and its components, we found also different results in different groups. For example, the results of the cluster analysis showed that there were two groups with differences in self-compassion. Participants in one group (55.1%) were characterized by low and increasing self-compassion. In this group, there was no difference between the preintervention assessment and the postintervention assessment ( $d = 0.54 [-0.01; 1.08]$ ). Although a relatively large effect size was determined, we can see from the confidence intervals that self-compassion estimates do not differ significantly at different time points. There was also no difference between the postintervention assessment and one-month postintervention ( $d = 0.02 [-0.51; 0.56]$ ). Self-compassion was found to increase in this group between the pre-intervention assessment and one month post-intervention ( $d = 0.56 [0.02, 1.10]$ ). Thus, in this group, the change occurred after one month. The participants in the other group (44.9%) had high and increasing self-compassion. Self-compassion was found to increase in this group between pre- and post-intervention assessments ( $d = 0.92 [0.30, 1.45]$ ). There was no difference between the post-intervention assessment and the one-month post-intervention assessment ( $d = -0.06 [-0.65; 0.53]$ ), so the change that occurred immediately after the intervention remained unchanged at one month ( $d = 0.86 [0.24; 1.48]$ ).

It should be noted, that in groups that had high self-kindness, high mindfulness, and high common humanity before the intervention, these positive components increased after the intervention, while in those groups that had low self-kindness, low common humanity, and low mindfulness before the intervention, these positive components remained unchanged after the intervention. In those groups that had low and high self-criticism, low and high isolation, and low over-identification before the intervention, these negative components decreased after the intervention, while in the group that had high over-identification before the intervention, over-identification remained unchanged after the self-compassion intervention.

The results of hedonic and eudemonic well-being were ambiguous in the self-compassion intervention sample. After the intervention increased only life satisfaction, positive emotional experience, and self-acceptance in groups that had low life satisfaction, low positive emotional experience, and high self-acceptance, before the intervention, but only life satisfaction and positive emotional experience remained increased at one month, while self-acceptance decreased. It should be noted that in groups that showed high self-acceptance, high positive relationships, and high life satisfaction before the intervention, these components remained unchanged after the intervention. For example, cluster analysis showed that two groups were distinguished in the

psychological capital intervention sample, in which Life satisfaction remained stable after the intervention and one month after the intervention. Participants of one group (59.2%) had high and stable life satisfaction. In this group, there was no difference between the preintervention assessment and the postintervention assessment ( $d = 0.11 [-0.41; 0.62]$ ). There was no difference between the post-intervention assessment and one-month post-intervention ( $d = 0.00 [-0.51; 0.51]$ ). Thus, life satisfaction remained unchanged between the preintervention assessment and one-month postintervention ( $d = 0.11 [-0.41; 0.62]$ ). Participants of the other group (40.8%) had low and stable life satisfaction. In this group, there was no difference between the preintervention assessment and the postintervention assessment ( $d = 0.30 [-0.32; 0.02]$ ). There was no difference between the post-intervention assessment and one-month post-intervention ( $d = 0.29 [-0.91; 0.34]$ ). Although the average effect sizes were determined, we can see from the confidence intervals that the estimates of life satisfaction do not differ significantly at different time points. Thus, life satisfaction also remained unchanged in this group between the pre-intervention assessment and one month post-intervention ( $d = 0.01 [-0.61; 0.63]$ ).

For example, cluster analysis of life satisfaction showed that two groups were distinguished in the self-compassion intervention sample with differences in life satisfaction after the intervention and one month after the intervention compared to the pre-intervention. Participants in one group (53.1%) had low and increasing life satisfaction. In this group, life satisfaction was found to increase between the preintervention assessment and the postintervention assessment ( $d = 0.62 [0.07; 1.17]$ ). There was no difference between the post-intervention assessment and one-month post-intervention ( $d = -0.10 [-0.43; 0.64]$ ), such that the change that occurred immediately after the intervention remained unchanged at one month ( $d = 0.72 [0.17; 1.27]$ ). The participants of the other group (46.9%) had high and stable life satisfaction. In this group, there was no difference between the preintervention assessment and the postintervention assessment ( $d = 0.22 [-0.33; 0.76]$ ). There was also no difference between post-intervention assessment and one-month post-intervention ( $d = 0.01 [-0.53; 0.56]$ ), so life satisfaction in this group remained unchanged at one-month post-intervention ( $d = 0.23 [-0.32; .77]$ ). Regardless of whether groups of participants had high or low autonomy, environmental control, personal growth, and purpose in life before the intervention, these components remained unchanged after the self-compassion intervention.

## 4. DISCUSSION

### 4.1. Relationships of psychological capital with hedonic and eudaemonic well-being in young adults

Before revealing the connections of psychological capital with hedonic and eudaemonic well-being, it was tested whether the construct of psychological capital in the Lithuanian sample corresponds to the original structure of the four-factor construct of psychological capital (Luthans et al., 2007).

*Four-factor psychological capital structure confirmed.* Psychological capital (PCQ-24) is based on four published measures of self-efficacy (Parker, 1998), hope (Snyder et al., 1996), optimism (Scheier, Carver, 1985), and resilience (Wagnild, Young, 1993). This research confirmed the existence of a common higher-order PsyCap factor that is superordinate and represents the four sub-dimensions: resilience, self-efficacy, hope, and optimism. The results of confirmatory factor analyses verified the psychological capital construct, a latent second-order factor, consisting of the four first-order factors proposed by Luthans et al. (2007). Like other studies, this research contributed to the robust data on psychological capital, demonstrating that PsyCap is a second-order factor, consisting of the four latent factors: resilience, self-efficacy, hope, and optimism (Donaldson and others, 2020; Luthans and others, 2013).

*Poor fit of negatively worded items identified.* Even though in our research the latent variable of PsyCap was found to consist of four latent variables of self-efficacy, hope, optimism, and resilience, the the CFA analyses of the PCQ-24 findings in the Lithuanian population showed some points of poor fit of negatively worded items. In this research, the three (negative) inverted items (13, 20, and 23) had factor loads below the minimum values required for confirmatory factor analyses (Tabachnick, Fidell, 2018). Some research has also indicated that negatively worded items tend to be problematic when measuring positive constructs (Barnette, 2000), and, specifically, psychological capital (Avey et al., 2011; Luthans and others, 2017), and several studies indicated that the reversed items' exclusion increased the factor load of the other items and increased the model fit (Cid et al., 2020). So it was decided to exclude items 13, 20, and 23 from the Lithuanian version of the PCQ instrument. Thus, the results obtained in the Lithuanian sample are similar to those obtained in the Portuguese sample (Rego et al., 2010), the Turkish sample (Çetin, Basim, 2012), the Brazilian sample (Cid et al., 2020), and the Chinese sample (Chen, Lim, 2012).

*The Lith-PCQ-21 reliability and validity were confirmed.* We opted for the second-order model of 21 items that presented the best fit supported by CFI, TLI, NFI, RMSEA, SRMR, AVE, CR, and DV. Furthermore, for the two PCQ models tested with the AIC and the MECVI indexes [(Burnham, Anderson, 2002), the one with 21 items demonstrated better external validity and stability in the Lithuanian sample. In addition, the alpha coefficients indicated a consistent and reliable instrument (Tabachnick, Fidell, 2018). As in some other studies (Choisay and others, 2021), this research not

only supported previous theoretical considerations that PsyCap is a core construct but confirmed the model of Luthans et al. (2007), evidencing

the instrument as an adequate measure to evaluate psychological capital in the Lithuanian population.

*Relationships of psychological capital with hedonic and eudaemonic well-being.* This study showed strong positive associations between psychological capital (including all its components: self-efficacy, hope, resilience, and optimism) and hedonic well-being (life satisfaction and positive emotional experience). Thus, this study contributes to the studies of Datu, and Valdez (2019, Pathak, Joshi (2020), which found that psychological capital is positively related to life satisfaction.

This study also revealed positive associations of psychological capital (including all its components) with eudaemonic well-being (autonomy, environmental control, purpose in life, positive relationships, personal growth, and self-acceptance). Thus, this study contributes to research conducted by Culbertson et al., (2010) that analyzed psychological capital and eudaemonic well-being.

#### **4.2. Relationships of self-compassion with hedonic and eudaemonic well-being in young adults**

Before revealing the connections of self-compassion with hedonic and eudaemonic well-being, it was tested whether the construct of self-compassion in the Lithuanian sample corresponds to the original structure of the six-factor self-compassion construct (Neff, 2003b).

Based on the data of the study, self-compassion models were tested: six-factor model, three-factor model, two-factor model, single-factor, according to the recommendations of K. Neff (2003a). Analysis of the results did not confirm the six-factor model of self-compassion, but three-factor, two-factor, and single-factor models were identified.

*Three-factor self-compassion model.* Self-compassion entails three basic components: 1) extending kindness and understanding to oneself rather than harsh self-criticism and judgment; 2) seeing one's experiences as part of the larger human experience rather than as separating and isolating; and 3) holding one's painful thoughts and feelings in balanced awareness rather than over-identifying with them (Neff, 2003a). Thus, based on the literature review, a general model of self-compassion with a six-factor structure was expected to exist, including the following variables: self-kindness, self-criticism, common humanity, isolation, mindfulness, and overidentification. To confirm this model, a confirmatory factor analysis was performed in the dissertation research. Unfortunately, the data analysis of this study did not confirm the aforementioned 6-factor model of self-compassion but confirmed the model of self-compassion consisting of 3 factors: self-kindness versus self-criticism, common humanity versus isolation, and mindfulness versus over-identification. The obtained results can be compared with the study of Neff (2003b), in which the author proposed the existence

of three conceptual SCS dimensions, but could not demonstrate them empirically. Furthermore, the three SCS factors corresponding to the three bipolar dimensions have also been investigated in previous studies, but the three factorial structure could not be demonstrated (Coroiu et al., 2018).

*Two-factor self-compassion model.* In line with a possible two-factor structure of SCS, Neff (2003b) proposed that self-kindness, common humanity, and mindfulness represent a “self-compassionate frame of mind”. Similarly, Gilbert, McEwan (cited by Coroiu and others, 2018) used the terms “self-compassion” to refer to a composite of the three positive subscales of SCS and “self-coldness” for the composite of the three negative subscales. So it was expected that a two-factor SCS structure corresponding to the positively phrased items (from self-kindness, common humanity, mindfulness subscales) and the negatively phrased items (from self-judgment, isolation, over-identification subscales), respectively, exists. The data analysis in this study supported a 2-factor model of self-compassion. The obtained results can be compared with the results of other countries, where researchers have also confirmed the 2 factors of self-compassion, for example, in Germany (Coroiu, 2018), Slovakia (Halamova ir kt., 2017), Italy (Petrocchi ir kt., 2014).

*A single self-compassion model.* Based on the literature review, a single encompassing all 26 items (overall SCS) was expected to exist. Analysis of the data in this study confirmed *A single* self-compassion model. Thus, the obtained results can be compared with Neff’s (2003b; Henje et al., 2023) studies that also confirmed the single factor of self-compassion.

*Self-compassion links to hedonic and eudaemonic well-being.* This study showed strong positive associations between self-compassion and hedonic well-being (life satisfaction and positive emotional experience). Positive associations of all positive components of self-compassion (self-kindness, common humanity, and mindfulness) with life satisfaction and positive emotional experience were also determined. In contrast, this study showed negative associations between self-compassion and negative emotional experience. Negative associations of all negative components of self-compassion (self-criticism, isolation, and over-identification) with life satisfaction and positive emotional experience also were determined. Thus, this study contributes to Neff (2009), Mathad et al. (2019) studies that revealed positive associations of self-compassion with hedonic well-being. This study also revealed positive associations of self-compassion and its positive components with eudaemonic well-being. Thus, this study contributes to the research conducted by Saricaoglu, Arslan (2013) which analyzed self-compassion and eudaemonic well-being and found positive associations between these constructs.

### 4.3. Effects of a psychological capital intervention on young adults' psychological capital, self-compassion, and hedonic and eudaemonic well-being

The results of the dissertation research revealed that in the psychological capital intervention sample, psychological capital and its components: self-efficacy, hope, resilience, and optimism remained unchanged after the psychological capital intervention and at one month. These results are inconsistent with previous intervention studies (Luthans et al., 2010; Zhang et al., 2014). For example, a study by Luthans and colleagues (2010) showed that psychological capital increased after psychological capital intervention in samples of students and managers. It is important to mention that Luthans and co-authors (2010) measured psychological capital three days before the intervention and three days after the intervention. In our study, psychological capital was measured three days before the intervention and two weeks after the intervention, during which the participants were required to complete the homework specified in the psychological capital intervention (Luthans, Psychological Capital CD video recording). Dissertation data also showed that regardless of whether participants in the psychological capital intervention had low or high psychological capital (self-efficacy, hope, resilience, and optimism) before the intervention, psychological capital and its components remained unchanged after the intervention and one month later.

Some studies suggested that self-compassion could be enhanced through psychological capital intervention. For example, self-compassion is positively related to self-efficacy (Iskender, 2009), resilience (Neff, McGehee, 2010), and optimism (Neff, 2009). In this research, the positive components of self-compassion: self-kindness, common humanity, mindfulness, and the negative components: self-criticism, isolation, and overidentification remained unchanged after the psychological capital intervention and at one month. These results are inconsistent with previous studies on psychological capital and self-compassion (Hidayat et al., 2020; Mirhosseini et al., 2019). Dissertation research data also showed that regardless of whether psychological capital intervention participants' pre-intervention self-compassion (self-kindness, common humanity, mindfulness and self-criticism, isolation, and over-identification) indicators were higher or lower, they remained unchanged after the intervention and one month later.

Previous research has revealed that psychological capital is positively related to hedonic well-being (life satisfaction and positive emotional experience) (Datu, Valdez, 2019; Pathak, Joshi, 2020) and eudemonic well-being (Culbertson et al., 2010). Unfortunately, hedonic and eudemonic well-being (autonomy, environmental control, personal growth, positive relationships, purpose in life, and self-acceptance) remained unchanged in the psychological capital intervention sample at post-intervention and one-month follow-up. Thus, the results of this study do not agree with the results of previous studies. The data of this study also showed that regardless of whether components of hedonic and eudemonic well-being were higher or lower in the participants of

the psychological capital intervention before the intervention, after the intervention, and one month later they remained unchanged.

It is possible that these results were due to the low motivation of participants in the psychological capital intervention to do homework. It is likely that if participants were sent a daily message reminding them to do their homework, then at least some of the participants would have completed their homework, and psychological capital, hedonic, and eudaemonic well-being would be higher post-intervention. Culbertson et al. (2010) sent homework reminders to participants in their study and found that psychological capital was positively related to hedonic and eudaemonic well-being.

#### **4.4. Effects of a self-compassion intervention on young adults' psychological capital, self-compassion, and hedonic and eudaemonic well-being**

Previous research has revealed that self-compassion is positively related to self-efficacy (Iskender, 2009), resilience (Neff, McGehee, 2010), and optimism (Neff, 2009). These studies suggested that psychological capital could be enhanced through self-compassion intervention. The findings of our research showed that psychological capital, hope, self-efficacy, and resilience increased after the self-compassion intervention and were maintained one month later, while optimism remained unchanged., Phillips (2018) analyzed self-compassion and optimism and found similar results. In addition, in this research psychological capital and hope increased in groups with high psychological capital and high hope before the intervention; self-efficacy increased in both high and low self-efficacy groups before the intervention; resilience and optimism remained stable in both the high resilience and high optimism groups and the low resilience and low optimism groups.

There is abundant evidence in the scientific literature that self-compassion interventions enhance self-compassion. For example, it has been found that self-compassion can be enhanced through an 8-week self-compassion intervention (Dreisoerner et al., 2021), a 4-week intervention (Diggory, Reeves, 2021), through 3-week intervention (Albertson et al., 2014). Conducted research shows that self-compassion and its components: self-kindness, common humanity, and mindfulness are strengthened after a self-compassion intervention (Li et al., 2021; Smeets et al., 2014; Neff and Germer, 2013). The findings of our research showed that self-compassion, self-kindness, common humanity, and mindfulness increased post-intervention and persisted at one month, while self-criticism, isolation, and overidentification decreased post-intervention and persisted at one month. In addition, Halamova and co-authors (2020) also found that a remote brief self-compassion intervention enhanced self-compassion post-intervention and that these results were maintained two months later.

In addition, the dissertation research revealed that self-compassion increased in participants who had high and low self-compassion before to the self-compassion intervention. Analyzing the positive components of self-compassion it was revealed

that Participants who were high in self-kindness, common humanity, and mindfulness before the intervention, these components had increased after the self-compassion intervention. Analyzing the negative components of self-compassion it was revealed that participants with low self-criticism, low isolation, and low overidentification before the intervention and high self-criticism and high isolation before the intervention, these components had reduced after the intervention.

In the research database, we can find studies that have analyzed the links between self-compassion and psychological well-being. Some studies have examined self-compassion and hedonic well-being in more detail, for example, finding that self-compassion is strongly positively related to life satisfaction (Phillips, 2018; Mathad and others, 2019). Additionally, a self-compassion intervention has been found to enhance life satisfaction (Pandey *ir kt.*, 2021; Kasalak, 2020; Dreisoerner *ir kt.*, 2021; Yu and Chang, 2020), and lower self-compassion leads to lower life satisfaction (Demirci *ir kt.*, 2019). Other studies have analyzed the relationship between self-compassion and eudemonic well-being. For example, self-compassion is positively related to psychological well-being (Saricaoglu, Arslan, 2013; Mathad and others, 2019). Other research suggests that self-compassion enhances psychological well-being (Diggory, Reeves, 2021; Whitehead and others, 2021;). Furthermore, Pandey and colleagues (2021) found that self-compassion enhances both hedonic and eudaemonic well-being. The results of the dissertation research contribute to the previously discussed research. The findings of our research revealed that in the self-compassion intervention sample, most components of hedonic and eudaemonic well-being: environmental control, positive relationships, personal growth, self-acceptance, positive emotional experience, and life satisfaction increased after the intervention, but only positive relationships, self-acceptance, and positive emotional experience remained increased at one month, while environmental control, personal growth, and life satisfaction decreased. Meanwhile, autonomy and purpose in life remained unchanged. The findings of the dissertation also support the results of the research of Saricaoglu, and Arslan (2013), which revealed that self-compassion is positively correlated with all scales of psychological well-being: environmental control, autonomy, purpose in life, positive relationships, personal growth, and self-acceptance. Thus, we can conclude that psychological well-being increased after the self-compassion intervention, but it decreased one month after the intervention. Thus, in the future, more comprehensive interventional studies of self-compassion and psychological well-being would be useful, including more variables, for example, other scales of psychological well-being should be included.

In addition, the conducted study revealed that participants who had low life satisfaction and low positive emotional experience before the self-compassion intervention increased their life satisfaction and positive emotional experience after the intervention. self-acceptance increased in participants who had low self-acceptance before the intervention. From the above, we can conclude that the self-compassion intervention enhanced life satisfaction, positive emotional experience, and self-acceptance only in those participants who had low life satisfaction, low positive emotional experience, and low self-acceptance before the intervention.

#### 4.5. Limitations and strengths of the Study

This study has several limitations, which we will discuss below.

- 1) In a cross-sectional study, confirmatory factor analysis of the Psychological Capital Questionnaire (PCQ-24) (Luthans et al., 2007) to determine the number of construct factors in the Lithuanian sample was conducted using data obtained from one study, and the Self-Compassion Scale (SCS) (Neff, 2003) confirmatory factor analysis, to determine the number of construct factors in the Lithuanian sample, was performed using the data obtained from the other six studies. In the future, it would be useful to examine these two constructs in one large sample and to examine their interactions with each other using structural equation modeling.
- 2) Structural equation modeling (SEM) was used to reveal the relationships between psychological capital and self-compassion with hedonic and eudaemonic well-being, but the models were satisfactory. This result could likely have been due to the small samples ( $N = 159$  and  $N = 180$ ). The data of both samples were not merged into one sample of young adults, because the participants of one sample ( $N = 180$ ) were motivated to participate in the intervention and receive its perceived benefits, while the participants of the other sample ( $N = 159$ ) participated in the survey voluntarily, but did not have the opportunity to receive the intervention. therefore, their motivation for completing the questionnaires may have been different, which may have influenced the results of the survey.
- 3) In the intervention study, we tried to randomize participants to psychological capital and self-compassion interventions. The participants were informed about this in advance in the invitation to participate in the study, but there were very few willing to participate in the study in this way, although the interest in the interventions was quite high. So then it was decided to organize self-compassion and psychological capital interventions in stages, i.e. self-compassion intervention took place first, followed by psychological capital intervention. Thus, both interventions involved volunteers who knew in advance which intervention they would participate in and the content and duration of the intervention. These individuals were motivated to participate in the study. All this likely influenced the results of the study. In the future, it would make sense to carry out interventions with target groups, such as the unemployed, women who have experienced violence, adult children of alcoholics, etc. randomizing participants to interventions.
- 4) The sample of the intervention study is small, with a total of 180 subjects, but some of them dropped out or did not complete all three questionnaires: pre-intervention, post-intervention, and one month after the intervention. A quasi-experimental (convenience sample) research design was chosen in the study, as the self-compassion intervention was evaluated for the first time. The content of the intervention may be adjusted after this research phase, so the intervention is initially evaluated with a pilot sample. Therefore, the obtained research

results cannot be generalized to all young adults or the entire population of Lithuania. Thus, when organizing an experimental study design in the future, one should think about how to motivate people to participate in the study from the beginning to the end, to avoid a large dropout of participants.

- 5) Psychological capital and self-compassion interventions have different durations and structures. This may affect the results of the study. In the beginning, it was thought that the duration and structure of the self-compassion intervention could be similar to the structure of the psychological capital intervention, i.e. 2 hours Lecture duration, with homework assignments for two weeks. In this way, both interventions would be similar in duration and structure. However, this idea was abandoned after the first pilot self-compassionate intervention, in which 15 volunteers participated. It turned out that individuals participated in the intervention (listened to the theoretical part, and completed practical tasks), but none of the participants did homework. Therefore, it was decided to change the structure, content, and duration of the intervention, taking into account K. Neff's recommendations. In the future, the self-compassion intervention should be compared with another intervention of the same duration.
- 6) It is possible that resilience, which is a component of psychological capital, overlaps with some components of eudemonic well-being. The literature identifies the following components of resilience: autonomy and anticipation of future goals (Luthans, Avey, 2004), but these are also components of eudaemonic well-being.

This study also has strengths:

- 1) For the first time, this dissertation reveals the psychometric characteristics of the self-compassion scale and the psychological capital questionnaire in a Lithuanian sample. This knowledge is useful for practitioners conducting research in societies and organisations in order to investigate the psychological capital and self-compassion of the Lithuanian population.
- 2) The dissertation reveals limitations and opportunities of the self-compassion intervention, which was developed by the author based on the self-compassion model of K. Neff (Neff, 2003), and of the psychological capital intervention, which was developed by F. Luthans (Luthans et al., 2006), in increasing not only self-compassion and psychological capital, but also hedonic and eudaemonic well-being.
- 3) We recommend that Lithuanian politicians introduce psychological capital and self-compassion interventions in educational institutions, employment services, hospitals, nursing homes, and public and private sector institutions to increase psychological capital, self-compassion, and hedonic and eudaemonic well-being.

## 5. CONCLUSION

- 1) Psychological capital and all its components: self-efficacy, hope, optimism, and psychological resilience are positively related to hedonic and eudaemonic well-being in young adults.
- 2) The positive components of self-compassion: self-kindness, common humanity, and mindfulness are positively related to hedonic and eudaemonic well-being, while the negative components of self-compassion: self-criticism, detachment, and overidentification are negatively related to hedonic and eudaemonic well-being in young adults.
- 3) Young adults' psychological capital, self-compassion, and hedonic and eudaemonic well-being did not change (increase) after applying the psychological capital intervention and remained the same 1 month after the intervention.
- 4) Young adults' psychological capital, self-compassion, and hedonic and eudaemonic well-being partially changed (increased) after applying the self-compassion intervention and did not decrease 1 month after the intervention:
  - a) Psychological capital (general), hope, self-efficacy, and resilience increased after the self-compassion intervention and were maintained for one month, while optimism remained unchanged;
  - b) Self-compassion, self-kindness, common humanity, and mindfulness increased after the self-compassion intervention and remained at one month, while self-criticism, isolation, and overidentification decreased after the intervention and remained at one month;
  - c) Eudaemonic well-being – environmental control, positive relationships, personal growth, self-acceptance and hedonic well-being – life satisfaction, positive emotional experience increased and negative emotional experience decreased after the self-compassion intervention, but only positive relationships, self-acceptance, and positive emotional experience remained increased, while negative emotional experience remained reduced after a month, while life satisfaction, environmental control, and personal growth faded.
- 5) 5) Young adults' psychological capital, self-compassion and hedonic well-being (life satisfaction and positive emotional experience) increased in participants with high psychological capital, high and low self-compassion, and low hedonic well-being (low life satisfaction and low positive emotional experience) prior to the self-compassion intervention. In contrast, young adults' psychological capital, self-compassion, and hedonic and eudemonic well-being remained unchanged across groups after the psychological capital intervention.

## ABOUT THE AUTHOR

Eglė Biliūnienė was born on 14 May 1982 in Trakai. In 2002 she graduated from Antanas Jonynas Gymnasium. In 2008 she received a bachelor's degree in social pedagogy from Šiauliai University. In 2011 she received a bachelor's degree in psychology from Mykolas Romeris University and in 2013 a master's degree in clinical psychology from Vilnius University. Between 2013 and 2023 she was a doctoral student in a joint programme of Mykolas Romeris University, Vytautas Magnus University and the University of Cordoba.

Research interests: positive psychology, psychological capital, self-compassion, well-being, intervention research.

## REFERENCES

1. Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-Shackleford, K. E. (2014). Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention. *Mindfulness*, 1-11
2. Alessandri, G., Borgogni, L., Consiglio, C., Mitidieri, G. (2015). Psychometric properties of the Italian version of the psychological capital Questionnaire. *International Journal of Selection and Assessment*, 23(2), 149-159
3. Antunes, A.C., Caetano, A., Pina, E., Cunha, M. (2017). Reliability and construct validity of the Portuguese version of the psychological capital questionnaire. *Psychological Reports*, 120(3), 520-536
4. Avey, J. B., Reichard, R., Luthans, F., & Mhatre, K. (2011). Meta-analysis of the impact of positive psychological capital on employee attitudes, behaviors, and performance. *Human Resource Development Quarterly*, 22(2), 127-152
5. Avey, J.B., Luthans, F., Smith, R.M., Palmer, N.F. (2010). Impact of positive psychological capital on employee wellbeing over time. *Journal of Occupational Health Psychology* 15(1), 17-28
6. Barnette, J. J. (2000). Effects of stem and likert response option reversals on survey internal consistency: If you feel the need, there is a better alternative to using those negatively worded stems. *Educational and Psychological Measurement* 60(3), 361-370
7. Cetin, F. Basim, N. (2012). Organizational psychological capital: A scale adaptation study. *Amme Idaresi Dergisi*, 45, 121-137
8. Chen, D. J. Q., Lim, V. K. G. (2012). Strength in adversity: the Influence of psychological capital on job search. *Journal of Organizational Behavior*, 33, 811-839
9. Choisy, F., Fouquereau, E., Coillot, H., Chevalier, S. (2021). Validation of the French Psychological Capital Questionnaire (F-PCQ-24) and its measurement invariance using bifactor exploratory structural equation modeling framework. *Military Psychology*, 33, 50-65
10. Cid, D. T., Martins, M. D. C.F., Dias, M., Fidelis, A. C. F. (2020). Psychological capital questionnaire (PCQ-24): preliminary evidence of psychometric validity of the Brazilian version. *Psico-USF*, 25(1), 63-74
11. Coroiu, A., Kwakkenbos, L., Moran, C., Thombs, B., Albani, C., Bourkas, S., Zenger, M., Brahler, E., Körner, A. (2018). Structural validation of the self-compassion scale with a german general population sample. *PLoS ONE*, 13(2), 1 - 17.
12. Culbertson, S. S., Fullagar, C. J., 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
13. Datu, J. A. D., Valdez, J. P. M. (2019). Psychological capital is associated with higher levels of life satisfaction and school belongingness. *School Psychology International*, 40(4), 331-346
14. Demirci, I., Eksi, H., Eksi, F. (2019). Narcissism, life satisfaction, and harmony: the mediating role of self-esteem and self-compassion. *Eurasian Journal of Educational Research*, 84, 159-176
15. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
16. Diener, E., Oishi, S. & Lucas, R. E. Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction. *Handbook of Positive Psychology*. / Ed. by C. R. Snyder & S.J. Lopez. Oxford: Oxford University Press, 2002: 63-73

17. Donaldson, S. I., Chan, L.B., Villalobos, J. Chen, C.L. (2020). The generalizability of hero across 15 nations: Positive psychological capital (psycap) beyond the us and other weird countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 1–11
18. Diggory, K., Reeves, A. (2021), “Permission to be kind to myself”. The experiences of informal carers of those with a life-limiting or terminal illness of a brief self-compassion-based self-care intervention. *Progress in Palliative Care*, 1–9
19. Dreisoerner, A., Junker, N. M., & van Dick, R. (2021). “The relationship among the components of self-compassion: A pilot study using a compassionate writing intervention to enhance self-kindness, common humanity, and mindfulness”: Correction. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 22(5), 2409–2410
20. Eurostat (2022, August 23). Retrieved from [http://epp.eurostat.ec.europa.eu/statistics\\_explained/index.php/](http://epp.eurostat.ec.europa.eu/statistics_explained/index.php/).
21. Garcia-Campayo, J., Navarro-Gil, M., Andrés, E., Montero-Marin, J., López-Artal, L., Piva Demarzo, M., M. (2014). Validation of the Spanish versions of the long (26 items) and short (12 items) forms of the self-compassion scale (SCS). *Health & Quality of Life Outcomes*, 12 (1), 1–19
22. Germer, C. K., Neff, K. D. (2013). Self-Compassion in Clinical Practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69, 856–867
23. Halamova, J., kanoovskiy, M., Jakubcova, K., Kupeli, N. (2022). Short online compassionate intervention based on mindful self-compassion program. *Ceskoslovenska Psychologie*, 64(2), 236–250
24. Henje, E., Wiberg, M., Dennhag, I. (2023). Translation and validation of the Swedish version of the Self-Compassion Scale for Youth. *Australian Psychologist*, 112 – 124
25. Hidayat, F., Arifin Afif, M., Dermawan, k. i., and Chusniyah, T. (2020), “Psychological Capital as a Predictor of Self Compassion Amongst those of Productive Age Unemployed During the Pandemic” in *International Conference of Psychology, KnE Social Sciences*, 88–96.
26. Iskender, M. (2009). The Relationship Between Self-Compassion, Self-efficacy, and Control Belief about Learning in Turkish University Students. *Social Behavior and Personality*, 37 (5), 711–720
27. Kasalak, G. (2020), “Will I be a teacher after I graduate?” Employment anxiety, self-compassion, and life satisfaction among pre-service teachers, *Journal of Teacher Education and Educators*, 9(3), 309–327
28. Li, Y., Hu, Y., Yang, W., Wang, Y. (2021). Daily interventions and assessments: The effect of online self-compassion meditation on psychological health. *Applied Psychology: Health & Well-Being*, 13(4), 906–921
29. Li, S.; Li, H.; Xu, Ch. (2018). Research on Psychological Capital Intervention of College Students. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 195, 211–214. <https://doi.org/102991/iserss-18.2018.54>
30. Luthans, F., Avey, J. B., Avolio, B. J., Norman, S. M., Combs, G. J. (2006). Psychological capital development: Toward a micro-intervention. *Journal of Organizational Behavior*, 27 387–393
31. Luthans, F., Avey, J. B., Avolio, B. J., Peterson, S. J. (2010). The development and Resulting Performance Impact of Positive Psychological Capital. *Human Resource Development Quarterly*. 21(1), 41–67
32. Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital:

- Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60(3), 531–572
33. Luthans, F., Youssef, C. M. (2007). Emerging positive organizational behavior. *Journal of Management*, 33, 321–349
  34. Luthans, F., Youssef, C. M., Sweetman, D. S., Harms, P. D. (2013). Meeting the leadership challenge of employee well-being through relationship PsyCap and health PsyCap. *Journal of leadership & organizational studies*. Doi: 10: 118–133
  35. Luthans, F., Youssef–Morgan, C.M. (2017). Psychological Capital: An evidence-based positive approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4, 339–366
  36. Mathad, M D., Rajesh, S. K., Pradhan, B. (2019), Spiritual well-being and Its relationship with mindfulness, self-compassion and satisfaction with life in baccalaureate nursing students: A correlation study. *Journal of Religion & Health*, 58(2). 554–565
  37. McDowell, I. (2010). Measures of self-perceived well-being. *Journal of Psychosomatic Research*, 69, 69–79. Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250
  38. Mirhosseini, F. S., Nasab, Z. M. and Azad, M. A. (2019). Comparison of Mindfulness, Psychological Capital, and Self-Compassion between Students with Externalizing Behavior Problems and Normal Students. *Social Behavior Research & Health*, 2(2), 245–253
  39. Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250
  40. Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–102
  41. Neff, K. D. Self-compassion. *Handbook of individual differences in social behavior*. / Eds. by M. R. Leary & R. H. Hoyle. New York: Guilford Press, 2009, 561–573
  42. Neff, K. D., McGehee, P. (2010). Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity*, 9, 225–240
  43. Rego, A., Marques, C., Leal, S. Sousa, F., Pina–Cunha, M. (2010). Psychological capital and performance of Portuguese civil servants: Exploring neutralizers in the context of an appraisal system. *The International Journal of Human Resources Management*, 21(9), 1531–1552
  44. Riolli, U., Savicki, V., Richards, J. (2012). Psychological Capital as a Buffer to Student Stress. *Psychology*, 3(12A), 1107– 1202
  45. Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104
  46. Santisi, G., Lodi, E. Magnano, P., Zarbo, R. Zammitti, A. (2020). Relationship between psychological capital and quality of life: The role of courage. *Sustainability (Switzerland)*, 12(13), 5238
  47. Saricaoglu, H., Arslan, C. (2013). An investigation into psychological well-being levels of higher education students with respect to personality traits and self-compassion. *Educational sciences: theory and practice*. 13 (4) 2097–2104
  48. Scheier, M.F., Carver, C.S. Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology* 1985, 4(3), 219–247.
  49. Schorr, L. B., & Schorr, D. (1988). *Within our reach: Breaking the cycle of disadvantage*. Anchor Press/Doubleday.
  50. Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. *American Psychologist*, 55, 5–14

51. Siswati, S. Hadiyati, F. N. R. (2017). Hubungan Antara Self-Compassion Dan Efikasi Diri Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Tugas Akhir. *MEDIAPSI*, 3(2), 22–28
52. Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of Clinical Psychology*, 70(9), 794 – 807
53. Snyder C. R., Simpson S., Ybasco F., Borders T., Babyak M, Higgins R. (1996). Development and validation of the state hope scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 321–335
54. Pandey, R., Tiwari, G. K., Parihar, P., Rai, P. K. (2021), Positive, not negative, self-compassion mediates the relationship between self-esteem and well-being. *Psychology & Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 94(1), 1–15
55. Parker, S. K. (1998). Enhancing role breadth self-efficacy: The roles of job enrichment and other organizational interventions. *Journal of Applied Psychology*, 83(6), 835–852
56. Pathak, D., Joshi, G. (2020). Impact of psychological capital and life satisfaction on organizational resilience during COVID-19: Indian tourism insights. *Current Issues in Tourism*, Ahead-of-print, 1–18
57. Petrocchi, N., Ottaviani, C., Couyoumdjian, A. (2014). Dimensionality of self-compassion: translation and construct validation of the self-compassion scale in an Italian sample. *Journal of Mental Health*, 23 (2), 72 – 77.
58. Phillips, W. J. (2018). Future-outlook mediates the associations between self-compassion and well-being. *Personality & individual differences*, 135, 143–148
59. Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. Using multivariate statistics (7th ed.). Pearson, 2018
60. Tang, Y., Shao, Y.F., Chen, Y.J. (2019). Assessing the mediation mechanism of job satisfaction and organizational commitment on innovative behavior: the perspective of psychological capital. *Frontiers in Psychology*, 10, 26 99
61. Värnik, P. (2012). Suicide in the World. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 9(3), 760–771.
62. Wagnild, G. M.; Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165–178
63. Whitehead, R., Bates, G., Elphinstone, B., Yang, Y. (2021), The relative benefits of nonattachment to self and self-compassion for psychological distress and psychological well-being for those with and without symptoms of depression, *Psychology & Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 94 (3), 573–586
64. Yu, E. A., Chang, E. C. (2020), Depressive symptoms and life satisfaction in Asian American college students: Examining the roles of self-compassion and personal and relational meaning in life. *Asian American Journal of Psychology*, 11(4), 259–268
65. Zhang, X., Li, Y.-L., Ma, S., Hu, J., & Jiang, L. (2014). A structured reading materials-based intervention program to develop the psychological capital of Chinese employees. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 42(3), 503–516.

## Publications:

1. Sabaitytė, E. (2014). Pozityvaus psichologinio kapitalo ir hedoninės gerovės komponentų ryšys: sisteminė literatūros analizė. *Socialinis darbas*, 13(2), 221-233.  
<https://cris.mruni.eu/cris/entities/publication/09aa50b3-d6a2-4b49-ab23-419475dfb4a3>.
2. Sabaitytė, E., Diržytė, A. (2017). Psychological capital, self-compassion and life satisfaction of unemployed youth. *Tarptautinis psichologijos žurnalas: biopsichosocialinis požiūris*, 19, p. 49-69.  
<https://www.vdu.lt/cris/entities/publication/e25db0f6-7315-4843-9958-4d1eac8ee86e>.
3. Diržytė, A., Perminas, A., Biliūnienė, E. (2021). Psychometric properties of satisfaction with life scale (SWLS) and psychological capital questionnaire (PCQ-24) in the Lithuanian population. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 2608 – 26334, <https://doi.org/10.3390/ijerph18052608>.

## Conferences:

1. Sabaitytė E., Diržytė A. (2016) Jaunų bedarbių psichologinės gerovės stiprinimas taikant psichologinio kapitalo intervenciją. Lietuvos psichologų kongresas „Psichologija: mokslu grindžiama praktika žmogui ir visuomenei“. Kaunas: Vytauto Didžiojo Universitetas, 2016 m. gegužės 6-7 d.
2. Sabaitytė E. (2016) Jaunų bedarbių psichologinė gerovė: pozityvaus psichologinio kapitalo, atjautos ir dėkingumo reikšmė. XIII-oji Jaunųjų mokslininkų psichologų konferencija „Mokslas, kuris įkvepia“, Vilnius: Vilniaus Universitetas, 2016 m. balandžio 22 d.
3. Diržytė A., Sabaitytė E. (2015) Psychological capital of the young unemployed. Social innovations: Theoretical and practical insights (SOCIN' 2015), September 24-25, 2015, Vilnius: Mykolas Romeris University.
4. Sabaitytė E., Diržytė A. (2015) Positive Psychological Capital and Self-Compassion as Developmental Capacities of Unemployed Young People. The 14th European Congress of Psychology “Linking technology and psychology: feeding the mind, energy for life”, July 7-10, 2015, Milan, Bicacca University.

Biliūnienė, Eglė

JAUNŲ SUAUGUSIŲJŲ PSICHOLOGINIO KAPITALO, ATJAUTOS SAU IR HEDONINĖS BEI EUDEMONINĖS GEROVĖS YPATUMAI IR POKYČIAI PRITAIKIUS PSICHOLOGINIO KAPITALO IR ATJAUTOS SAU INTERVENCIJAS: daktaro disertacija. – Vilnius: Mykolo Romerio universitetas, 2024. P. 224.

Bibliogr. 137–151 p.

*Daktaro disertacijoje analizuojama jaunų suaugusiųjų psichologinis kapitalas, atjauta sau ir hedoninė bei eudemoninė gerovė. Teorinėje dalyje pristatoma psichologinio kapitalo ir atjautos sau samprata, reikšmė psichologinei gerovei, aptariama psichologinio kapitalo, atjautos sau intervencijų ypatumai. Empirinėje dalyje pristatomi 2014 – 2021 m. atlikto tyrimo rezultatai. Tyrime naudota 3009 18 – 90 metų dalyvių duomenys siekiant įvertinti metodikų validumą ir 339 18 – 40 metų dalyvių duomenys naudoti įvertinti psichologinio kapitalo, atjautos sau, hedoninės ir eudemoninės gerovės sąsajas ir pokyčius po atjautos sau ir psichologinio kapitalo intervencijų. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad jaunų suaugusiųjų psichologinis kapitalas ir atjauta sau yra pozityviai susiję su hedonine ir eudemonine gerove. Nustatyta, kad jaunų suaugusiųjų psichologinis kapitalas ir jo komponentai (saviveiksmingumas, viltis, atsparumas) atjauta sau ir jos pozityvūs komponentai (geranoriškumas sau, bendražmogiškumas, dėmesingas įsisąmoninimas), hedoninė gerovė (pasitenkinimas gyvenimu, pozityvus emocinis patyrimas) ir eudemoninė gerovė (aplinkos kontrolė, pozityvūs santykiai, asmeninis augimas, savęs priėmimas) padidėjo po atjautos sau intervencijos ir išliko po mėnesio. Jaunų suaugusiųjų psichologinis kapitalas, atjauta sau, hedoninė ir eudemoninė gerovė po psichologinio kapitalo intervencijos ir po mėnesio nepakito.*

*Young adults' psychological capital, self-compassion, hedonic and eudemonic well-being are analysed in this dissertation. The theoretical background presents the concept of psychological capital and self-compassion, its significance for psychological well-being, and discusses the changes of psychological capital and self-compassion interventions. In the empirical part are presented the results of the research collected in 2014 - 2021. The data of 3009 participants (of the age of 18 – 90) were used to assess the validity of the instruments. The data of 339 participants was used to assess the associations, changes in psychological capital, self-compassion, hedonic and eudemonic well-being following self-compassion and psychological capital interventions. The results revealed that young adults' psychological capital and self-compassion are positively related to hedonic and eudemonic well-being. Psychological capital and its components (self-efficacy, hope, resilience), self-compassion and its positive components (self-kindness, sociability, mindfulness), hedonic well-being (life satisfaction, positive emotional experience) and eudemonic well-being (environmental control, positive relationships, personal growth, self-acceptance) increased after the self-compassion intervention and were maintained one month later. However, psychological capital, self-compassion, hedonic and eudemonic well-being did not change after one month of psychological capital intervention.*

Eglė Biliūnienė

JAUNŲ SUAUGUSIŲJŲ PSICHOLOGINIO KAPITALO, ATJAUTOS SAU IR HE-  
DONINĖS BEI EUDEMONINĖS GEROVĖS YPATUMAI IR POKYČIAI PRITAI-  
KIUS PSICHOLOGINIO KAPITALO IR ATJAUTOS SAU INTERVENCIJAS

Daktaro disertacija  
Socialiniai mokslai, psichologija (S 006)

Mykolo Romerio universitetas  
Ateities g. 20, Vilnius  
Puslapis internete [www.mruni.eu](http://www.mruni.eu)  
El. paštas [roffice@mruni.eu](mailto:roffice@mruni.eu)  
Tiražas 20 egz.

Parengė spaudai Martynas Švarcas

Spausdino UAB „Šiaulių spaustuvė“  
P. Lukšio g. 9G, 76200 Šiauliai  
El. p. [info@dailu.lt](mailto:info@dailu.lt)  
<https://siauliuspaustuve.lt>

