

**Klaipėdos universiteto strateginės mokslo krypties
„Darnios sveikatos ir gerovės link“
podoktorantūros stažuotės temos paraiška (2024-2026 m.)**

Stazuotės temos pavadinimas	Psichikos sveikatos ir gerovės stiprinimo modelio sukūrimas
Stazuotės mokslo kryptis (-ys), vykdomas padalinys, pradžia, trukmė	Kryptis: Visuomenės sveikata, padalinys Sveikatos tyrimų ir inovacijų mokslo centras (STIMC), pradžia 2024-09-01, trukmė 24 mėn.
Trumpas mokslinių tyrimų ir siekiamų rezultatų aprašymas (tikslas ir uždaviniai, raktažodžiai)	<p>Modernaus pasaulio gyvenimo būdui būdingas skubėjimas dėl patiriamų socialinių išipareigojimų, sėdimos gyvensenos, oro užterštumo, nepakankamai sveikos mitybos bei besaikio naudojimosi socialiniais tinklais. Todėl šios gyvensenos pasekmė yra lėtinis stresas. Tokia aplinka skatina nerimo, depresijos ir kitų psichikos sveikatos sunkumų atsiradimą (Biggs, et al., 2017). Nustatyta, kad bent vienas iš trijų asmenų bent kartą gyvenime susiduria su psichikos sveikatos sunkumais, kurių didžioji dalis lieka nenustatyti. Prasta psichikos sveikata siejama su sėdima gyvensena, žalingų įpročių atsiradimu, socialiniu atsiribojimu, menkomis pajamomis ir patiriamu psichosocialiniu stresu (Sinha, 2008).</p> <p>Pasaulio sveikatos organizacija (PSO, 2005) pripažįsta, kad psichikos sveikatos stiprinimas yra toks pat prioritetas kaip ir sergamumo bei mirtingumo nuo lėtinių neinfekcinių ligų mažinimas ir sveiko gyvenimo trukmės prailginimas. PSO pabrėžia, kad gera psichikos sveikata yra ne tik psichikos susirgimų nebuvimas, tačiau ir atsparumas iššūkiams bei gebėjimas jų akistatoje produktyviai dirbti ir susidoroti su stresu sveikatai palankiais metodais (Goyal, et al., 2014). Vienas iš PSO prioritetų yra psichikos sveikatos ir gerovės stiprinimas, skatinant veiklas ir kuriant aplinką, kurios palaiko gerą psichikos sveikatą: fizinio aktyvumo skatinimas, socialinių ryšių stiprinimas ir pusiausvyros tarp darbo bei asmeninio gyvenimo palaikymas (PSO, 2020). Pastaruoju metu mokslininkai atkreipia dėmesį ir į dėmesingo įsisąmoninimo kasdieniniame gyvenime svarbą (Brown & Ryan, 2003). Dėmesingas įsisąmoninimas apibrėžiamas kaip gebėjimas būti „čia ir dabar“, sekti mintis ir kūno pojūčius ir juos atpažinti bei savo minčių ir kūno pojūčių priėmimas nekritikuojant ir nesistengiant jų pakeisti (Brown & Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 2013). Pastaraisiais metais sąmoningumo praktikos susilaukė daug mokslininkų dėmesio dėl galimos naudos psichikos sveikatai ir bendrai asmens gerovei (Johnson, et. al., 2023; Keng, et al., 2011(Brown & Ryan, 2003).</p> <p>Urbanizacija kelia daug iššūkių visuomenės sveikatai, o vienas iš jų yra žmonių atitrūkimas nuo gamtos (Hartig, Mitchell, de Vries, & Frumkin, 2014). Moksliniai tyrimai rodo, kad buvimas natūralios gamtos apsuptyje leidžia atsiriboti nuo rūpesčių ir sustiprinti žmogaus dėmesingą įsisąmoninimą ir sąmoningumą (Howell, A., Passmore, & Buro, 2013; Howell, Andrew J., Dopko, Passmore, & Buro, 2011). Nemažai tyrimų atlikta tiriant ryšį tarp sąmoningumo ir gamtos apsuptyties. Šių tyrimų pagrindu yra pateikiama keletas prielaidų ateities tyrimams, siekiant geriau suprasti ir paaiškinti mechanizmus, prisidedančius prie psichikos sveikatos ir bendros gerovės stiprinimo:</p> <p>1. Sumažėjęs stresas: natūralios gamtos aplinka dažnai siejama su mažesniu streso lygiu, lyginant su miesto aplinka. Įrodyta, kad buvimas gamtoje mažina fiziologinius streso žymenis, tokius kaip kortizolio kiekis ir širdies</p>

ritmo dažnis. Sumažinus stresą, gamtos apsuptis gali sukurti palankią aplinką dėmesingo įsisąmoninimo praktikai (Ulrich et al., 1991).

2. Dėmesio atkūrimas: gamta atkuria dėmesį, leidžia žmonėms atsigauti nuo protinio nuovargio ir atkurti gebėjimą susikaupti. Dėmesio atkūrimo teorija teigia, kad natūrali aplinka be papildomų pastangų traukia dėmesį, skatindama dėmesingumo būseną. Ir priešingai, miesto aplinka reikalauja valingo dėmesio koncentravimo. Dėmesio išteklių atkūrimas natūralios gamtos apsuptyje gali palengvinti sąmoningumo praktiką, didinant dabarties momento suvokimą (Kaplan, R. & Kaplan, 1989; Kaplan, S., 1995).

3. Sustiprėjęs jutimų suvokimas: natūralios gamtos apsuptis suteikia patirties, kurioje gausu jutimų: besikeičiančių vaizdų, kvapų ir garsų. Gamtos variabilumas ir susitelkimas į šiuos dirgiklius skatina jutiminį sąmoningumą ir įprasmina esamoje akimirkoje, todėl fizinė veikla gamtoje yra suvokiama kaip labiau atstatanti nei fizinė veikla patalpose (Araújo, Brymer, Brito, Withagen, & Davids, 2019).

4. Jaučiamas ryšys su gamta: pagal Biophilia hipotezę, biologinės evoliucijos skatinami žmonės turi įgimtą giminingumą buvimui šalia kitų gyvų būtybių. Ryšys su gamta yra sąmoningas žmogaus jausmas, kad jis yra gamtos pasaulio dalis. Jį sudaro kognityviniai, emociniai ir elgesio komponentai, pavyzdžiui, gamtą tausojantis elgesys. Taip pat manoma, kad pagarbos gamtai jausmo ugdymas gali pagilinti sąmoningumo lygį (Wilson, 1984).

5. Fizinis aktyvumas: daugelis su gamta susijusių veiklų, tokių kaip žygiai pėsčiomis, pasivaikščiojimai, mankštinimasis, sodininkystė, namų aplinkos puoselėjimas sudaro pagrindą fiziniam aktyvumui. Fizinis aktyvumas siejamas su pagerėjusia nuotaika ir sustiprėjusiomis kognityvinėmis funkcijomis, kurios gali sustiprinti sąmoningumą, skatindamos proto ir kūno ryšį bei pozityvų kūno vaizdą (Baceviciene, M. & Jankauskiene, 2021; Baceviciene, Migle, Jankauskiene, & Swami, 2021).

6. Pozityvaus kūno vaizdo ir atjautos sau stiprinimas: natūralios gamtos aplinka suteikia žmonėms galimybę fiziškai ir psichiškai atsiriboti nuo visuomenės konteksto, kurio pagrindinis dėmesys skiriamas išvaizdai, ir padeda sušvelninti neigiamas mintis ir jausmus, susijusius su kūno išvaizda (Baceviciene, Migle et al., 2021).

Apibendrinant galima teigti, kad moksliniai įrodymai rodo, jog buvimas natūralioje gamtoje gali papildyti sąmoningumo praktikas, sudarydamas palankią aplinką atsipalaiduoti, atkurti dėmesį, sustiprinti juslinį suvokimą, ryšį su gamta ir fizinį aktyvumą, tačiau detalių tyrimų, apimančių visus aptartus komponentus didelėse reprezentatyviose imtyse šiai dienai labai stokoja. Dėmesingu įsisąmoninimu paremto fizinio aktyvumo gamtoje tyrimai taip pat labai aktualūs. Tokio tipo intervencijos gali būti labai veiksmingos mažinant stresą, stiprinant visuomenės psichikos sveikatą ir bendrą gerovę.

Raktiniai žodžiai: psichikos sveikata, dėmesingas įsisąmoninimas, gamtos apsuptis, jaučiamas ryšys su gamta, fizinis aktyvumas gamtos apsuptyje, sveikatos stiprinimas, gyvenimo kokybė.

Tyrimo tikslas: daugiapakopės daugiaveiksnių analizės principu įvertinus ryšius tarp psichikos sveikatos komponentų, dėmesingo įsisąmoninimo, fizinio aktyvumo, gamtos apsupties, pasitenkinimo gyvenimu bei gyvenimo kokybės, sudaryti psichikos sveikatos stiprinimo modelį ir pateikti rekomendacijas visuomenės sveikatos biurams, švietimo ir ugdymo institucijoms, sporto ir sveikatingumo centrams.

	<p>Tyrimo uždaviniai:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nustatyti psichikos sveikatos komponentų (streso, nerimo, depresijos požymių) paplitimą, dėmesingo įsisąmoninimo, pasitenkinimo gyvenimu, fizinio aktyvumo, gyvenimo kokybės lygmenį reprezentatyvioje stratifikuotoje pagal lytį ir amžių Lietuvos gyventojų imtyje (n ≈ 1200) ir palyginti demografinių, socialinių ir ekonominių grupių aspektu. 2. Įvertinti ryšius tarp psichikos sveikatos komponentų, gamtos apsupties kasdienėje ir nekasdienėje aplinkoje, jaučiamo ryšio su gamta, atkuriamojo gamtos poveikio ir fizinio aktyvumo gamtos apsuptyje dažnio. 3. Atskleisti sąsajas tarp gamtos apsupties ir kitų su natūralios gamtos apsuptimi susijusių komponentų bei dėmesingo įsisąmoninimo. 4. Sudaryti modelį, paaiškinantį ryšius tarp psichikos sveikatos komponentų, natūralios gamtos apsupties, fizinio aktyvumo gamtoje, dėmesingo įsisąmoninimo, pasitenkinimo gyvenimu ir gyvenimo kokybės ir pateikti rekomendacijas psichikos sveikatos stiprinimui. 5. Pagal gautus rezultatus, pateikti rekomendacijos ateities longitudinaliams ir eksperimentiniams tyrimams, siekiant gilesnio galimų mechanizmų atskleidimo, paaiškinant ryšius tarp gamtos apsupties poveikio, dėmesingo įsisąmoninimo ir geresnės psichikos sveikatos.
<p>Temos atitiktis strateginės mokslo krypties tikslams ir prioritetams</p>	<p>Planuojama tema atitinka strateginę kryptį „Darnios sveikatos ir gerovės link“ tiek holistiniu tematikos požiūriu, šiuo tyrimu siekiant integruoti fiziologinius, psichologinius, socialinius ir aplinkos veiksnius visuomenės ir aplinkos tarpusavio ryšiams stiprinti, tiek prevencinės strategijos požiūriu, ieškant inovatyvių priemonių streso mažinimui ir psichikos sveikatos stiprinimui. Planuojamas tyrimas grindžiamas priemonių paieška, kurios didintų populiacijos psichinį atsparumą per ryšio su gamta ir dėmesingo įsisąmoninimo stiprinimą ilgalaikėje perspektyvoje.</p>
<p>Planuojami tarpiniai ir galutiniai rezultatai (mokslinė produkcija: publikacijos, pranešimai ir kt.)</p>	<p><u>Tarpiniai rezultatai:</u> planuojami tarpinių tyrimo duomenų pristatymai regioninėse bei tarptautinėse konferencijose (mažiausiai trijose), rezultatų viešinimas populiarioje spaudoje ir radijo laidoje.</p> <p><u>Galutiniai rezultatai:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Parengtos ir išsiųstos 3 tarptautinės publikacijos mokslo žurnaluose, referuojamuose WoS duomenų bazėje. 2. Tyrimo rezultatais pagrįstos ir parengtos psichikos sveikatos stiprinimo rekomendacijos visuomenės sveikatos biurams, sveikatingumo centrams, švietimo ir ugdymo institucijoms. 3. Parengta mokslo projekto paraiška Lietuvos mokslo tarybai, Visuomenės sveikatos stiprinimo fondui ar pan. pagal tuo metu galiojančius kvietimus.
<p>Reikalavimai stažuotojui</p>	<p>Apginta daktaro disertacija ne anksčiau nei 2019 m. (per pastaruosius 5 metus), tęsiama mokslo - tiriamoji veikla, skaitomi pranešimai konferencijose, po disertacijos gynimo atspausdintos bent 2 publikacijos, iš kurių bent viena tarptautiniame mokslo žurnale, įtrauktame į WoS duomenų bazę. Reikalingi profesiniai gebėjimai: bent minimali patirtis atliekant didelės apimties epidemiologinius tyrimus ir apdorojant juos statistinės analizės paketų pagalba, geros anglų kalbos žinios. Asmeninės savybės - žingeidumas, atsakingumas, gebėjimas efektyviai planuoti darbo laiką ir dirbti komandoje, analitiniai ir organizaciniai gebėjimai, aukšta motyvacija prisijungti prie tyrėjų komandos ir vykdyti mokslinius tyrimus.</p>
<p>Temos aprūpinimas (infrastruktūra, sąsaja su vykdomais projektais)</p>	<p>STIMC padalinyje dirbanti komanda įsipareigoja suteikti prieigą prie techninės bazės (apklausų platformų, statistinės analizės programų, techninės paramos renkant duomenis) bei metodinės medžiagos reikalingos tyrimams atlikti. Tyrėjų komanda, kurioje dirbs stažuotojas, turi sukaupusi kelias dešimtis lietuvių kalba adaptuotų validžių instrumentų, reikalingų tyrimo</p>

	<p>uždaviniams pasiekti, pateikiama keletas pavyzdžių originalo kalba: <i>General Health Questionnaire, Kessler Psychological Distress Scale, Satisfaction with Life Scale, The World Health Organization Quality of Life-BREF Questionnaire, Philadelphia Mindfulness Scale, State Mindfulness Scale for Physical Activity 2, Nature Exposure Scale, Connectedness to Nature Scale, Nature Restoration Outcome Scale, Body Appreciation Scale2, Self-Compassion Scale, Behaviour Regulation in Exercise Questionnaire 2, etc.</i></p>
<p>Numatomas stažuotės vadovas</p>	<p>Doc. dr. Miglė Bacevičienė. ORCID tyrėjo profilis, Scopus profilis, Wos profilis, Google Scholar profilis</p>
<p>Vadovo įdirbis siūlomoje temoje</p>	<p><u>Mokslinės veiklos patirtis:</u> Tyrimai, susiję su veiksmų, stiprinančių fizinę ir psichikos sveikatą įvairaus amžiaus populiacijose, atliekami nuo 2001 metų. Stažuotės vadovė yra nacionalinių ir tarptautinių mokslo projektų vykdytoja ir vadovė, turi patirties, koordinuojant komandos veiksmus, planuojant ir atliekant didelių apimčių stebėsenos ir eksperimentinius tyrimus, yra daugiau kaip 60 publikacijų, atspausdintų žurnaluose, įtrauktuose į WoS duomenų bazę, bendraautorė. 2002-2014 metais mokslo veikla vykdyta LSMU Kardiologijos instituto Populiacinių tyrimų laboratorijoje, atliekant periodinius sveikatos skriningus, kurių tikslas buvo tirti veiksmų, susijusių su sergamumu ir mirtingumu nuo širdies ir kraujagyslių ligų paplitimą vidutinio amžiaus miesto populiacijose. Šalia klasikinių gyvenimo rizikos veiksmų tyrinėta psichikos sveikata, gerovė ir gyvenimo kokybė. Šiuo periodu (2005-11-04) buvo apginta daktaro disertacija Visuomenės sveikatos kryptyje. 2013-2018 metais buvo atliekami fizinio aktyvumo epidemiologijos srities tyrimai, nustatant fizinio aktyvumo paplitimą ir ryšius su sveikata įvairaus amžiaus populiacijose. Nuo 2019 m. tyrinėjama paauglių ir jaunų asmenų kūno vaizdo problematika fizinio aktyvumo ir sporto kontekste, ieškant ryšių su gyvenimo komponentais ir valgymo sutrikimų rizika. Nuo 2023 m. tyrimai tęsiami Klaipėdos universiteto STMC padalinyje, nagrinėjami daugiakomponentiniai ir inovatyvūs psichikos sveikatos stiprinimo modeliai per gamtos apsupties, ryšio su gamta ir fizinio aktyvumo gamtoje skatinimą, dėmesingą įsisąmoninimą mažinant stresą ir stiprinant gyvenimo kokybę per įvairius jos komponentus (fizinį, psichologinį, aplinkos, socialinį, dvasinį ir kt.).</p> <p><u>Patirtis vykdant MTEP projektus:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2004-2015m. tarptautinis projektas „HAPIEE (Health, Alcohol and Psychosocial factors in Eastern Europe)” (LSMU). 2. 2010-2011m. LMT finansuotas projektas „Lėtinės neinfekcinės ligos. Rizikos veiksmų reikšmė prognozuojant sergamumą ir mirtingumą nuo širdies ir kraujagyslių ligų“ (LSMU). 3. 2011-2012 m. tarptautinis projektas „Nutritional supplements effect on healthy ageing: human intervention study“ (LSMU). 4. 2021-2022 Tarptautinis bendradarbiavimo projektas „Body Image in Nature Survey: An International, Collaborative Project“. 5. 2022-2025 m. LMT finansuojamas mokslininkų grupių projektas „Dėmesingu įsisąmoninimu grįsto fizinio aktyvumo intervencijos poveikis jaunų moterų pozityviam kūno vaizdui“ (sut. Nr. S-MIP-22-25) (LSU). 6. 2022-2024 m. Erasmus+ projekto KA220-HED – Cooperation partnerships in higher education „Body Image and Physical Activity - a psychological, educational and public health perspective for higher education“ (LSU), vadovė. 7. 2024-2026 m. programos ERA4Health projektas „Improving Physical Activity Policies and Their Impact on Health Equity, IMPAQT (KU) vadovė (LMT sutarties S-ERA4Health-23-1).

	<p><u>Patirtis dalyvaujant mokslo daktarų rengime:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2008-05-06 Joanos Makari, Biomedicinos mokslų, Visuomenės sveikatos krypties disertacijos tema „Lietuvos vaikų, sergančių onkologinėmis ligomis, gyvenimo kokybė“ oponentė (KMU). 2. 2008-06-20 Dainos Krančiukaitės Biomedicinos mokslų, Visuomenės sveikatos krypties disertacijos tema „Persirgusiųjų galvos smegenų insultu gyvenimo kokybė“ gynimo tarybos narė (KMU). 3. 2013-05-17 Audrius Sniečkus, Biologijos krypties disertacijos tema „Raumenų pažaidos priklausomumas nuo krūvio išdėstymo strategijos, sportininkų specializacijos ir genotipo“ gynimo tarybos narė (LSU). 4. 2019-09-20 Margarita Drozdova-Statkevičienė, Biologijos krypties disertacijos tema „Vienkartinio jėgos krūvio poveikis vyresnio amžiaus žmonių motorinėms, kognityvinėms funkcijoms“ gynimo tarybos narė (LSU). 5. 2022-09-30 Agnė Čekanauskaitė, Biologijos krypties disertacijos tema „The effect of alternative exercises programmes on motor and cognitive functions in older adults“ gynimo tarybos narė (LSU). 6. 2022-03-25 Vita Tamolienė, Biologijos krypties disertacijos tema „Associations between bone mineral characteristics, body composition and blood biomarkers in adolescent female athletes with different training patterns“ recenzentė (apginta 2022-06-17 LSU). 7. 2019-2022 Vaiva Balčiūnienė, Edukologijos krypties disertacijos tema „Studentų kūno vaizdas ir edukacinės jo koregavimo galimybės“ mokslinė konsultantė (apginta 2022-05-27 LSU). 8. 2021-dabar Danielius Urmanavičius, Edukologijos krypties disertacijos tema „Mokinių vidinės motyvacijos fiziniam aktyvumui ir fiziniam ugdymui stiprinimas“ mokslinė konsultantė (disertacija rengiama LSU). 9. 2023-06-09 Milda Eimontė, Biologijos krypties disertacijos tema „Vėsinimo poveikis termoreguliacijai, streso hormonų ir citokinų IL-1β, IL-6 ir TNF-α kinetikai“ gynimo tarybos narė (LSU).
--	--

References

- Araújo, D., Brymer, E., Brito, H., Withagen, R., & Davids, K. (2019). The empowering variability of affordances of nature: Why do exercisers feel better after performing the same exercise in natural environments than in indoor environments? *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 138-145. doi:<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.12.020>
- Baceviciene, M., & Jankauskiene, R. (2021). Self-determined motivation mediates the association between self-reported availability of green spaces for exercising and physical activity: An explorative study. *Sustainability*, 13(1312) Retrieved from <https://doi.org/10.3390/su13031312>
- Baceviciene, M., Jankauskiene, R., & Swami, V. (2021). *Nature exposure and positive body image: A Cross-Sectional study examining the mediating roles of physical activity, autonomous motivation, connectedness to nature, and perceived restorativeness* MDPI AG. doi:10.3390/ijerph182212246
- Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's psychological stress and coping theory. In C.L. Cooper & J.C. Quick (eds.), *The handbook of stress and health: A guide to research and practice* (pp. 351-364). Wiley Blackwell: <https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch21>

- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. doi:10.1037/0022-3514.84.4.822
- Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., ... & Haythornthwaite, J. A. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368.
- Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S., & Frumkin, H. (2014). Nature and health. *Annual Review of Public Health*, 35(1), 207-228. doi:10.1146/annurev-publhealth-032013-182443
- Howell, A., Passmore, H., & Buro, K. (2013). Meaning in nature: Meaning in life as a mediator of the relationship between nature connectedness and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 14, 1681-1696. doi:10.1007/S10902-012-9403-X
- Howell, A. J., Dopko, R. L., Passmore, H., & Buro, K. (2011). Nature connectedness: Associations with well-being and mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 51(2), 166-171. doi:<https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.03.037>
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living, revised edition: How to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation* Hachette UK. Retrieved from <https://books.google.lt/books?id=iedJAAAAQBAJ>
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. New York, NY: Cambridge University Press.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169-182. doi:[https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)
- Sinha, R. (2008). Chronic stress, drug use, and vulnerability to addiction. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 1141, 105-130.
- Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11(3), 201-230. doi:[https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(05\)80184-7](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80184-7)
- WHO. Promoting Mental Health: Concepts, Emerging evidence, Practice (2005). Geneva: World Health Organization.
- WHO. Guidelines on mental health promotive and preventive interventions for adolescents: helping adolescents (2020). Geneva: World Health Organization. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- Wilson, E. O. (1984). *Biophilia*. Cambridge, UK: Harvard University Press.