

Turinys

Pratarmė	5
Santrumpos	6
1 skyrius. Sergamumo lėtinėmis ligomis problema	7
1.1. Sergamumo lėtinėmis ligomis problema pasaulyje ir Lietuvoje	7
1.2. Mirtingumo nuo lėtinių ligų problema pasaulyje ir Lietuvoje	13
1.3. Kodėl tyrime nagrinėjamos širdies ir kraujagyslių bei lėtinės sąnarių ligos?	19
1.4. Sergančiųjų lėtinėmis ligomis reabilitacijos aspektai	21
2 skyrius. Lėtinių ligų išsivystymo elgesio rizikos veiksniai	24
2.1. Antsvorio ir nutukimo problema pasaulyje ir Lietuvoje	26
2.1.1. Sveikos mitybos įpročių ugdymo priemonės	26
2.1.2. Mitybos įpročiai ir lėtinės ligos	27
2.2. Fizinio pasyvumo problema pasaulyje ir Lietuvoje	30
2.2.1. Fizinio aktyvumo didinimo priemonės	31
2.2.2. Fizinis aktyvumas ir lėtinės ligos	32
2.3. Alkoholio vartojimo problema pasaulyje ir Lietuvoje	34
2.3.1. Alkoholio vartojimo mažinimo priemonės	34
2.3.2. Alkoholio vartojimas ir lėtinės ligos	35
2.4. Rūkymo problema pasaulyje ir Lietuvoje	36
2.4.1. Rūkymo mažinimo priemonės	37
2.4.2. Rūkymas ir lėtinės ligos	38
3 skyrius. Su sveikata susijusios teorinės prielaidos	41
3.1. Asmens sveikatą palaikančios psichologinės teorinės prielaidos. Sveikatos psichologijos teorinių modelių apžvalga	41
3.2. Motyvuojantis pokalbis: teorinis pagrindimas, principai ir praktinis taikymas .54	
3.2.1. Teorinis motyvuojančio pokalbio pagrindimas	55
3.2.2. Motyvuojančio pokalbio principai ir praktinis taikymas	60
4 skyrius. Motyvuojančio pokalbio veiksmingumo tyrimo metodologija	68
4.1. Tiriamieji	69
4.2. Metodai	72
4.3. Tyrimo procedūra	81
5 skyrius. Motyvuojančio pokalbio taikymas keičiant sergančiųjų lėtinėmis ligomis sveikatai nepalankaus elgesio įpročius	84
5.1. Tyrimo kintamųjų palyginimas poveikio ir lyginamojoje grupėse reabilitacijos pradžioje	87
5.2. Motyvuojančio pokalbio veiksmingumo analizė	91

MOTYVUOJANČIO POKALBIO VEIKSMINGUMAS LĒTINĒMIS LĪGOMIS SERGANČIŪJŪ GRUPĒJE

5.2.1. Motyvuojančio pokalbio veiksmingumas stiprinant sergančiųjų lėtinėmis ligomis motyvaciją keisti sveikatai nepalankų elgesį	91
5.2.2. Motyvuojančio pokalbio veiksmingumas keičiant sergančiųjų lėtinėmis ligomis sveikatai nepalankų subjektyviai vertinamą elgesį	97
5.3. Sociodemografinių rodiklių ryšys su psichologinio poveikio efektyvumu	102
5.4. Fizinės sveikatos rodiklių ryšys su psichologinio poveikio efektyvumu	122
6 skyrius. Emocijos ir sveikata	142
6.1. Lėtinėmis ligomis sergančiųjų asmenų emocinės būklės ypatumai	142
6.1.1. Depresiškas	142
6.1.2. Nerimastingumas	148
6.2. Lėtinėmis ligomis sergančiųjų asmenų emocinės būsenos poveikis intervencijų veiksmingumui	156
6.2.1. Lėtinėmis ligomis sergančiųjų asmenų depresiškumo reikšmė motyvuojančio pokalbio veiksmingumui	159
6.2.2. Lėtinėmis ligomis sergančiųjų asmenų nerimastingumo reikšmė motyvuojančio pokalbio veiksmingumui	167
7 skyrius. Asmenybė ir sveikata	179
7.1. Sergančiųjų lėtinėmis ligomis asmenybės bruožų ypatumai	179
7.2. Sergančiųjų lėtinėmis ligomis asmenybės bruožų reikšmė intervencijų veiksmingumui	200
7.2.1. Lėtinėmis ligomis sergančiųjų asmenų ekstraversijos reikšmė motyvuojančio pokalbio veiksmingumui	204
7.2.2. Lėtinėmis ligomis sergančiųjų asmenų neurotiškumo reikšmė motyvuojančio pokalbio veiksmingumui	209
7.2.3. Lėtinėmis ligomis sergančiųjų asmenų atvirumo patirčiai reikšmė motyvuojančio pokalbio veiksmingumui	217
7.2.4. Lėtinėmis ligomis sergančiųjų asmenų sutariamumo reikšmė motyvuojančio pokalbio veiksmingumui	222
7.2.5. Lėtinėmis ligomis sergančiųjų asmenų sąmoningumo reikšmė motyvuojančio pokalbio veiksmingumui	229
Išvados ir apibendrinimas	244
Rekomendacijos	249
Summary	252
Literatūra	255