

Vilniaus universitetas
Medicinos fakultetas

A decorative graphic consisting of four triangles: a solid black triangle pointing up at the top center, a solid grey triangle pointing down at the top right, a solid grey triangle pointing up at the bottom left, and a solid grey triangle pointing up at the bottom right.

**STUDENTŲ
MOKSLINĖS VEIKLOS
LXXV
KONFERENCIJA**

Vilnius, 2023 m. gegužės 15–19 d.
PRANEŠIMŲ TEZĖS

*Leidinį sudarė VU MF Mokslo specialistė
dr. Simona KILDIENĖ*

Mokslo komitetas:

Prof. dr. (HP) Janina Tutkuvienė
Doc. dr. Agnė Kirkliauskienė
Prof. dr. Vaiva Hendrixson
Doc. dr. Jurgita Stasiūnienė
Prof. dr. Nomedas Rima Valevičienė
Prof. dr. Eglė Preikšaitienė
Dr. Diana Bužinskienė
Prof. dr. (HP) Saulius Vosylius
Doc. dr. Saulius Galgauskas
Prof. dr. Eugenijus Lesinskas
Doc. dr. Valdemaras Jotautas
Prof. habil. dr. (HP) Gintautas Brimas

Dr. Ieva Stundienė
Prof. dr. Marius Miglinas
Doc. dr. Birutė Zablockienė
Inga Kisielienė
Prof. dr. Violeta Kvedarienė
Dr. Žymantas Jagelavičius
Prof. dr. (HP) Edvardas Danila
Doc. dr. Kristina Ryliškienė
Dr. Gunaras Terbetas
Prof. dr. Alvydas Navickas
Doc. dr. Rima Viliūnienė
Prof. dr. Sigita Lesinskienė

Doc. dr. Sigitas Ryliškis
Doc. dr. Vytautas Tutkus
Dr. Danutė Povilėnaitė
Doc. dr. Sigita Burokienė
Dr. Agnė Abraitienė
Prof. dr. Pranas Šerpytis
Prof. dr. Robertas Stasys Samalavičius
Prof. dr. Vilma Brukienė
Dr. Agnė Jakavonytė-Akstinienė
Doc. dr. Marija Jakubauskienė

Organizacinis komitetas:

Martyna Sveikataitė
Rafal Sinkevič
Gintarė Zarembaitė
Alicija Krasavceva
Karina Mickevičiūtė
Jogailė Gudaitė
Emilis Gegeckas
Auksė Ramaškevičiūtė
Tautvydas Petkus
Kristina Marcinkevičiūtė
Melita Virpšaitė

Gabrielė Lisauskaitė
Rosita Reivytytė
Kamilė Čeponytė
Šarūnas Raudonis
Monika Rimdeikaitė
Inga Česnavičiūtė
Tadas Abartis
Rūta Bleifertaitė
Kristijonas Puteikis
Saulius Ročka
Paulius Montvila

Agnė Timofejevaitė
Augustė Lapinskaitė
Emilis Šostak
Gratas Šepetyš
Gediminas Gumbis
Erika Ališauskienė
Indrė Urbaitė
Miglė Vilniškytė
Urtė Smailytė
Gabriela Šimkonytė
Julija Bitautaitė

ISSN 2783-7831 (skaitmeninis PDF)

© Tezių autoriai, 2023

© Vilniaus universitetas, 2023

LIETUVOS STUDENTŲ GYVENSENOS RIZIKOS VEIKSNIAI IR JŲ PREVENCIJA

Darbo autorės. Vaiva ADOMAVIČIŪTĖ (II kursas), Justina ALČAUSKAITĖ (II kursas), Agnė BAIRAŠAUSKAITĖ (II kursas).

Darbo vadovė. Doc. dr. Marija JAKUBAUSKIENĖ, VU MF SMI Visuomenės sveikatos katedra.

Darbo tikslas. Išsiaiškinti pagrindinius Lietuvos studentų gyvenamosios rizikos veiksnius ir pasiūlyti atitinkamus prevencijos būdus labiausiai paplitusiems rizikos faktoriams mažinti.

Darbo metodika. Atliktas paplitimo tyrimas anketinės anoniminės apklausos būdu. Tikslinę grupę sudarė Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto bei kitų fakultetų studentai „Facebook Messenger“ bendravimo platformoje. Sudaryta tyrimo anketa „Lietuvos studentų gyvenamosios rizikos veiksniai ir jų prevencija“ (30 klausimų). Buvo vertinami šie rizikos veiksniai: rūkymas, alkoholio vartojimas, nepakankama miego trukmė, įtampa/stresas, netinkama mityba, kofeino gėrimų suvartojimas, fizinis aktyvumas. Tyrime dalyvavo 176 respondentai. Dalyvių apklausos sudarymui buvo naudojamos „Google“ formos. Surinktų duomenų apdorojimui buvo naudojama „Microsoft Excel 2019“ programa, o jų pateikimui „Microsoft Office Word 2019“.

Rezultatai. Tarp Lietuvos studentų labiausiai paplitę rizikos veiksniai yra studijų metu patiriamas stresas (93,1%), alkoholio vartojimas (87,3%), nepakankamas fizinis aktyvumas (mažesnis nei 3,5-4 val. per sav.) – 76,9%, tabako gaminių rūkymas 49,7%. Net 54,3% respondentų vertina savo streso lygį septyniais balais ir daugiau (skalėje nuo vieno iki dešimties). Mažiau nei rekomenduojama (mažiau nei 7-8 val.) miega 32,4% studentų. Rizikos veiksnys yra ir netinkama dieta: valgoma per mažai kartų – 57,2%, studentų mityba yra nesubalansuota – 65,9%. Taip pat nustatyta, kad 78% apklaustųjų vartoja kofeino turinčius gėrimus.

Išvados. Studijų metu patiriamas stresas yra didžiausias Lietuvos studentų gyvenamosios rizikos veiksnys, o alkoholio vartojimas, nepakankamas fizinis aktyvumas, tabako rūkymas ir netinkama mityba taip pat yra svarbūs veiksniai, kurie gali neigiamai paveikti studentų sveikatą. Dauguma studentų taip pat negauna pakankamai miego ir vartoja kofeino turinčius gėrimus. Atlikto tyrimo rezultatai rodo, kad turėtų būti skiriamas didesnis dėmesys studentų sveikatingumo bei gerovės skatinimui, atsižvelgiant į nustatytus labiausiai tarp Lietuvos studentų paplitusius gyvenamosios rizikos veiksnius.

Raktažodžiai. Gyvenamosios rizikos veiksniai; studentai; rūkymas; alkoholis; miegas; stresas; mityba; kofeinas; fizinis aktyvumas; prevencija.