

Vilniaus universitetas
Filosofijos fakultetas
Psichologijos institutas

Gintarė Keršytė

Sveikatos psichologijos studijų programa
Magistro darbas

Pirmo kurso studentų adaptacijos universitete psichosocialiniai veiksniai

Darbo vadovas: doc. dr. A. Kairys

Vilnius, 2020

TURINYS

SANTRAUKA.....	4
SUMMARY	5
SVARBIAUSIOS SĄVOKOS	6
PRATARMĖ	7
1. ĮVADAS.....	8
1.1.1 Studentų adaptacijos samprata.....	8
1.1.2 Amžiaus tarpsnio ypatumai	8
1.1.3 Adaptacijos dimensiškumo problematika	9
1.1.4 Patiriamų problemų dimensiškumo problematika ir patiriamų problemų įvairovė	9
1.1.5 Adaptacijos ir patiriamų problemų ryšys	10
1.1.6 Apsauginiai ir prognostiniai adaptacijos ir patiriamų problemų veiksniai.....	11
1.2.1 Neurotiškumo samprata.....	13
1.2.2 Neurotiškumo ir veiksnių sąsajos	13
1.2.3 Neurotiškumo ryšiai su studentų adaptacija ir patiriamomis problemomis	14
1.3.1 Sveikatai žalingo elgesio samprata	16
1.3.2 Lietuvos gyventojų mitybos ir fizinio aktyvumo įpročiai	17
1.3.3 Sveikatai žalingo elgesio apraiškų aprėptis studentų populiacijoje	18
1.3.4 Sveikatai žalingo elgesio ryšys su studentų adaptacija	19
1.3.5 Sveikatai žalingo elgesio apsauginiai rodikliai.....	20
1.4.1 Socialinės paramos samprata.....	21
1.4.2 Gaunamos socialinės paramos poveikis studentams.....	21
1.4.3 Skirtingų socialinės paramos tiekėjų samprata.....	22
1.4.4 Socialinės paramos ryšys su studentų adaptacija universitete.....	23
1.5 Teorinis tyrimo modelis	24
1.6 Tyrimo tikslas, uždaviniai, hipotezė	25
2. TYRIMO METODIKA.....	26
2.1 Tyrimo dalyviai.....	26

2.2	Tyrimo instrumentai	26
2.2.1	Adaptacijos aukštojoje mokykloje klausimynas (CAQ)	26
2.2.2	Patiriamų problemų aprašas	28
2.2.3	Didžiojo penketo aprašas (BFI).....	28
2.2.4	Sveikatai žalingas elgesys.....	29
2.2.5	Iš socialinės paramos skirtingų šaltinių gauta pagalba	30
2.3	Tyrimo eiga.....	30
2.4	Duomenų analizė.....	31
3.	REZULTATAI	32
3.1	Pirmo kurso studentų patiriamų problemų struktūra.....	32
3.2	Pirmo kurso studentų adaptacijos universitete prognostiniai psichosocialiniai veiksniai.....	34
3.3	Socialinės paramos moderacinis ryšys su pirmo kurso studentų adaptacijos universitete ir psichosocialinių veiksmių sąsajomis	39
4.	REZULTATŲ APTARIMAS	43
4.1	Rezultatų apžvalga	43
4.2	Tyrimo ribotumai ir rekomendacijos ateities tyrimams	46
	IŠVADOS.....	47
	LITERATŪROS SĄRAŠAS.....	48
	PRIEDAI	58
1	priedas. Adaptacijos faktorių analizės rezultatai.	58
2	priedas. Darbo autorės kurtos metodikos	59
3	priedas. Pirmo kurso studentų adaptacijos universitete paplitimas.	65
4	priedas. Duomenų normalumas.	67
5	priedas. Patiriamų problemų faktoriinės analizės rezultatai.	68
6	priedas. Pirmo kurso studentų adaptaciją prognozuojantys veiksmių modeliai.	69
7	priedas. Hierarchinių tiesinių regresijų rezultatai prognozuojant pirmo kurso studentų adaptaciją universitete.	70

SANTRAUKA

Pirmo kurso studentų adaptacijos universitete psichosocialiniai veiksniai

Gintarė Keršytė, Vilnius, VU, 2020, 74 p.

Studentų adaptacijos tyrimuose dažnai galima sutikti rekomendaciją, jog verta tyrinėti adaptacijos ryšius su ne vienu psichosocialinių veiksmiu. Tokiu būdu galima susidaryti platesnį vaizdą, kas gali paveikti adaptaciją pirmame kurse. Šiame darbe buvo analizuojama pirmo kurso studentų adaptacija ir ją prognozuojančius psichosocialinius veiksmius. Atliktame tyrime dalyvavo 204 (vyrų - 64,7 %) pirmo kurso universiteto studentai. Tyrimo dalyvių amžius svyravo tarp 18 ir 34 metų. Tyrimo buvo naudotos šios metodikos: Adaptacijos aukštojoje mokykloje klausimynas (O'Donnell et al., 2018), Didžiojo penketo aprašo neurotiškumo skalė (John & Srivastava, 1999), tyrimo autorės kurtas „Patiriamų problemų aprašas“, sveikatai žalingam elgesiui ir gautai socialinei paramai įvertinti sukurti klausimai. Faktorinės analizės metu buvo išskirta pirmo kurso studentų patiriamų problemų vidinė struktūra. Regresinės analizės rezultatai parodė, kad psichosocialiniai veiksniai, tokie kaip neurotiškumas, subjektyviai įvertinta sveikatos būklė, nikotino vartojimas, socialinių medijų naršymas galėjo numatyti tam tikrus pirmo kurso studentų adaptacijos universitete elementus. Taip pat buvo nustatyta, kad socialinė parama gali būti moderatorius ryšiams tarp tam tikrų psichosocialinių veiksmių ir tam tikrų adaptacijos elementų.

Raktiniai žodžiai: pirmo kurso studentai, adaptacija universitete, neurotiškumas, sveikatai žalingas elgesys, socialinė parama.

SUMMARY

Psychosocial Factors of First Year Students' Adaptation in University

Gintarė Keršytė, Vilnius, VU, 2020, 74 p.

In many previous research, it is often recommended to analyze adaptation with several psychosocial factors to gain a wider perspective on what can affect adaptation in the first year in university. The aim of this study was to analyze what kind of different psychosocial factors can affect first year students' adaptation in university. 204 (men – 64,7 %) first year university students ages between 18 and 34 participated in this study. The following methodologies were used: College Adjustment Questionnaire, neuroticism scale of the Big Five Inventory, Problems Experience Inventory, questions about Health risk behavior and Received Social Support. The results of factor analysis showed that first year students' problems had a structure. Results of regression analysis revealed that psychosocial factors, like neuroticism, self-assessed health status, use of nicotine and social media usage could predict some elements of first year university students' adaptation. It was also found that social support can be a moderator relationship between certain psychosocial factors and certain elements of adaptation.

Key words: first year students, adaptation to university, neuroticism, health risk behavior, social support.

SVARBIAUSIOS SĄVOKOS

Pirmo kurso studentų adaptacija - psichologinis prisitaikymo procesas, kurio metu naudojantis įveikos mechanizmais tvarkomasi su problemomis, iššūkiais, užduotimis ir kasdienio gyvenimo reikalavimais (Jdaitawi, Taamneh, Gharaibeh & Rababah 2011). Studentų adaptacija yra susiskirstyta į keturias didžiausias dimensijas: akademinę adaptaciją, socialinę adaptaciją, asmeninę-emocinę adaptaciją, institucinę adaptaciją (Baker & Siryk, 1984).

Neurotiškumas – vienas iš Didžiojo penketo asmenybės stambiųjų bruožų, nusakantis asmens polinkį patirti neigiamas emocijas – baimę, liūdesį, nepasitenkinimą, pyktį, kaltę, pasišlykštėjimą ir pan. (Bagdonas ir Bliumas, 2019, p. 206).

Sveikatai žalingas elgesys – bet kokia veikla, vykdoma tokiu dažnumu ar intensyvumu, kuris padidina susirgimo ar susižalojimo riziką (Steptoe & Wardle, 2004).

Socialinė parama – tai psichologinė ir materialinė pagalba, kuri gali sušvelninti streso sukeltus požymius (Cohen & Wills, 1985).

PRATARMĖ

Dabartinėje visuomenėje vyrauja diskusijos studentų psichikos sveikatos tema, kalbama apie problemas, su kuriomis studentai susiduria. Tai, kaip sekasi adaptuotis universitete, pradėjo kalbėti ne tik specialistai dirbantys aukštojoje mokykloje, bet ir jau patys studentai. Minima, kad studentai susiduria su daug įvairių iššūkių savo studijų laikotarpiu. Diskutuojama, kaip galima padėti studentams lengviau įveikti tuos sunkumus. Nors studentų adaptacija yra dažna paskutinių keliasdešimt metų tyrimų tema užsienyje, Lietuvoje ši tema dar nėra pakankamai gerai išplėtotą. Yra suvokiama, jog studentas, kuris turi teigiamą studijų patirtį ir sėkmingai užbaigia studijas, yra tas, kuris sėkmingai adaptavosi prie savo universiteto. Iš kitos pusės, jei studentui sekasi prastai adaptuotis universitete, padidėja šansai, jog jis gali studijų ir neužbaigti. Per 2018-2019 m.m. vidutiniškai per visus Lietuvos universitetus 12,54% (iš viso 5906 asmenys) bakalauro studentų nutraukė savo studijų sutartis (Vyriausybės strateginės analizės centras, 2020). Tad išlieka esminis klausimas, kas gali turėti įtakos studentų adaptacijai, ypač pirmaisiais studijų metais? Dauguma tyrėjų sutinka, kad pirmieji studijų metai yra svarbiausi naujame šių žmonių etape, kurie suteikia pagrindą, kaip toliau seksis studentui augti ir tobulėti. Visgi, tiriant pirmo kurso studentus yra pasirenkama tirti tik pačią adaptaciją arba tiriama su vienu veiksmu, kuris galimai galėtų prognozuoti adaptaciją. Patys tyrėjai rekomenduoja, jog būtų tiriamas platesnis profilis veiksnių, kurie galėtų prognozuoti adaptaciją. Taip galima susidaryti platesnį vaizdą apie studentų adaptaciją. Suprantant, kokie veiksniai gali prognozuoti adaptaciją, būtų galima kurti arba tobulinti esamas prevencines priemones, kurios padėtų studentams įveikti jų iššūkius, prisidėtų prie geresnės adaptacijos universitete. Dėl to yra svarbu tirti pirmo kurso studentų universitete patirtį, jų adaptaciją ir ją galimai veikiančius psichosocialinius veiksniai.

1. ĮVADAS

1.1.1 Studentų adaptacijos samprata

Studentų adaptacija universitete domina mokslininkus jau ne vieną dešimtmetį. Kaip teigia Credé ir Niehorster (2012), studentai, patekę į universitetą, susiduria su galybe naujų iššūkių: ne tik didesniais akademiniais, bet ir savarankiškumo reikalavimais bei mažesniu akademinės struktūros lygiu nei mokykloje. Iš pirmo kurso studentų taip pat tikimasi, kad jie greitai gebės orientuotis naujoje socialinėje aplinkoje: rasti savo vietą naujoje institucijoje, joje greitai rasti savo tapatumą, tapti universiteto bendruomenės produktyviu nariu, prisitaikyti prie naujų vaidmenų ir atsakomybių (pvz., pačiam valdyti savo finansus), mokėti savarankiškai tvarkytis su atsiskyrimu nuo senų draugų ir šeimos, įsitraukti į savo būsimos karjeros planavimą (Credé & Niehorster, 2012). Tačiau, kad ne visų studentų adaptacija yra greita ir sėkminga, jaučiama tiek įvadinėse universitetų savaitėse, tiek moksliniuose tyrimuose, kurie tiria studentų adaptaciją (Credé & Niehorster, 2012). Kaip apibendrina Turkpour ir Mehdinezhad (2016), studento naujoji aplinka yra fundamentaliai skirtinga nuo šeimos aplinkos. Adaptacija universitete yra daugialypis konstruktas, kuris susideda iš tarpusavyje susijusių įveikos mechanizmų arba prisitaikymo atsakų (Adams & Proctor, 2010). Jdaitawi ir kiti (2011) įvardina adaptaciją kaip psichologinį prisitaikymo procesą, kurio metu naudojantis įveikos mechanizmais tvarkomasi su problemomis, iššūkiais, užduotimis ir kasdienio gyvenimo reikalavimais. Kadangi, kaip anksčiau minėta, adaptacija universitete yra daugialypis konstruktas, toliau bus analizuojami galimi skirtingi adaptacijos elementai universitete.

1.1.2 Amžiaus tarpsnio ypatumai

Pirmo kurso studentai patenka į ypatingą raidos amžiaus tarpsnį. Pagal Vyriausybės strateginės analizės centro duomenis (2016), 2013 m. Lietuvoje studentų, kurių amžius viršijo 30 m., buvo tik apie 12 proc., tad didžioji studentų dalis patenka į suaugusiųjų išangos raidos tarpsnį, kuris trunka nuo 18 iki 29 metų (angl. *emerging adulthood*). Šiame raidos tarpsnyje asmuo susiduria su 5 pagrindinėmis problemomis (Arnett, Žukauskienė & Sugimura, 2014): savo tapatumo ieškojimas, nepastovumas gyvenime, dėmesio sutelktumas į save, jausmas lyg būtų „tarp“, galimybės ir optimizmas. Yra keliamos hipotezės, jog įsiliejimas į suaugusiųjų pasaulį, mažina studentų atsparumą stresui (Brougham, Zail, Mendoza & Miller, 2009). Kita vertus, perėjimas į universiteto gyvenimą tradiciškai yra suprantamas pozityviai. Tai galima įvardinti kaip naujas galimybes ir pokyčius kasdieninėje rutinoje. Studentai gali susidurti su naujais iššūkiais, kol jie pripranta prie naujos aplinkos, studijų tvarkaraščių ir kasdienių tiek intelektualinių, tiek socialinių išbandymų (Fisher & Hood, 1987). Beveik visi jaunuoliai, tarp jų ir studijuojantys asmenys, pereina per psichologinius ir psichosocialinius pokyčius, kurie padeda jiems tobulėti ir eiti link savarankiško suaugusiojo

gyvenimo (Bayram & Bilgel, 2008). Kaip matome, dėl esamo ypatingo raidos tarpsnio, studentai susiduria su sunkumais, kurių anksčiau dar nėra jiems anksčiau dar nėra tekę spręsti.

1.1.3 Adaptacijos dimensiškumo problematika

Viena iš studentų adaptacijos universitete problema yra pačio konstrukto suvokimas. Yra keliamas klausimas, ar galima adaptaciją iširti tik kaip vieną matmenį, ar visgi adaptacija turi savyje skirtingų sričių. O'Donnell ir kiti (2018) atkreipė dėmesį, kad šio tūkstantmečio literatūroje adaptacijos konstruktas yra naudojamas kaip galutinis rezultatas, mažiau atkreipiamas dėmesys į skirtingas adaptacijos sritis. Tai prieštarauja Baker ir Siryk (1984), kurie rašė apie adaptaciją universitete, kuri iš savo prigimties, yra daugialypė. Baker ir Siryk (1984) pasiūlė adaptaciją susiskirstyti į keturis elementus: akademinę adaptaciją, socialinę adaptaciją, asmeninę-emocinę adaptaciją, institucinę adaptaciją. Credé ir Niehorster (2012) papildomai patikrino Baker ir Siryk (1984) grupavimą ir rado, kad, nors socialinė ir institucinė adaptacija buvo labiausiai panašūs elementai, jie pakankamai skyrėsi dėl savo sąveikos su veiksniais (pavyzdžiui, depresija, socialinė parama, spaudimas iš bendraamžių), kad galėtų egzistuoti kaip dvi atskiros adaptacijos sritys. Todėl buvo priimtas ir toliau naudojamas Baker ir Siryk (1984) grupavimas. Kitų autorių, tokių kaip O'Donnell ir kiti (2018), adaptacijos išskirti elementai atitinka Baker ir Siryk (1984) siūlytą grupavimą: edukacinis funkcionavimas, socialinis funkcionavimas ir psichologinis funkcionavimas. Kaip matome, tarp adaptaciją tiriančių autorių yra bendras supratimas, jog negalime matuoti adaptacijos kaip vieno bendro konstrukto ir reiktų analizuoti studentų adaptaciją universitete kaip daugialypę.

1.1.4 Patiriamų problemų dimensiškumo problematika ir patiriamų problemų įvairovė

Yra bendras supratimas, kad studentai savo studijų metu susidurs su vienais ar kitais sunkumais. Tačiau išlieka klausimais, ar patiriamas problemas galima grupuoti, ar visgi jos turėtų būti nagrinėjamos kaip atskiri elementai. Reynolds (2013) atlikto tyrimo rezultatai leido autorei išskirti dvi studentų patiriamų problemų grupes – dažniausiai sutinkamos ir sunkiausiai išgyvenamos. Su dažniausiomis problemomis studentai susiduria diena iš dienos. Į šią kategoriją priskirtos problemos suvokiamos, kaip studento kasdienos dalis, pavyzdžiui, streso ar laiko valdymas, akademiniai ar finansiniai sunkumai, mokymosi motyvacijos stoka, konfliktai su kitais studentais, šeimoje esantys neramumai ar su kambario draugu(-e) susijusios problemos ir pan. Reynolds (2013) įvardija, jog dauguma sunkiausiai išgyvenamų problemų, yra susijusių su psichikos sveikata, kaip mintys apie savižudybę, nerimas, depresija, piktnaudžiavimas psichoaktyviosiomis medžiagomis, valgymo sutrikimai ir savęs žalojimas, nėštumas, gedėjimas, lytiniu būdu plintančios ligos. Brooker ir kiti (2017), apklausę pirmo kurso studentus, problemų įvairovės atžvilgiu turėjo panašius rezultatus

kaip ir Reynolds (2013). Dėl esamų jau socialinių, kultūrinių ir ekonominių skirtumų, studentų patiriamos problemos yra daugialypės ir skirtingos (Doygun & Gulec, 2012). Remiantis literatūroje rasta informacija (Baker & Siryk, 1984; Credé & Niehorster, 2012; Doygun & Gulec, 2012; Brooker et al., 2017; O'Donnell et al., 2018), tiek adaptacija, tiek patiriamos problemos turi savo dimensiškumą. Problemų įtraukimas, tiriant adaptaciją, prisidėtų prie adaptacijos daugialypiškumo ir pačio konstrukto sudėtingumo patvirtinimo. Matant, kad patiriamos problemos gali būti suskirstytos į grupes, toliau reikėtų atkreipti dėmesį, kokia yra patiriamų problemų įvairovė, paplitimas.

Dadelo, Tamošaukas ir Podlužnas (2009) teigė, kad studijų metu studentai patiria didžiulius psichoemocinius ir protinius krūvius, kadangi turi priprasti prie naujų mokymo būdų, tampa savarankiški, formuoja santykius už šeimos ribų. Pirmo kurso studentai susiduria su daug sunkumų, kaip pripratimas naujoje aplinkoje, kasdienės užduotys, tarpasmeniniai nauji santykiai, kurie turi įtakos psichologinei adaptacijai universitete. Benton, Robertson, Tseng, Newton ir Benton (2003), tirdami specialistų nuomonę, rado, kad studentai patiria daugiau „komplikuotų“ ir „stiprių“ psichikos sveikatos problemų nei kada nors anksčiau. Psichikos sveikatos problemos, kaip per didelis streso ar nerimo, depresijos patyrimas, suicidinės mintys ar veiksmai, ar asmenybės sutrikimai gali turėti įtakos prastesnei adaptacijai universitete (Benton et al., 2003; Clinciu, 2013). Hashem, Al Khawaja, Edhah, Hashmi ir Al Akill (2014) teigė, jog tam tikros problemos, su kuriomis susiduria studentai, paveikia jų akademinį pasiekimą. Pavyzdžiui, dirbantis studentas negali suspėti atlikti visų studijų metu suteikiamų užduočių, tokių kaip rašto darbai ar egzaminai (Hashem et al., 2014). Kaip matome, studentų patiriamos problemos ne tik turi savo dimensiškumą, bet ir turi plačią įvairovę. Žinant, kad patiriamos problemos paveikia skirtingas studento gyvenimo sritis, verta apsvarstyti ir galimas sąsajas tarp šių patiriamų problemų dimensių ir studentų adaptacijos elementų.

1.1.5 Adaptacijos ir patiriamų problemų ryšys

Brooker, Brooker ir Lawrence (2017) rašė, kad pirmo kurso studentai patiria daug ir įvairių sunkumų. Universitete studentai auga ne tik kaip asmenybės, bet jie tobulėja ir akademiškai, socialiai, psichologiškai. Tačiau, kaip Wyn, Cuervo ir Landstedt (2015) rašė, studentai jaučia spaudimą, kurį susikuria patys sau arba jie jį jaučia iš tėvų. Spaudimas gali būti jaučiamas dėl to, jog jiems turi gerai sektis universitete. Taip pat jie turėtų turėti platų juos supančių draugų ratą, turi gerai sektis asmeniniame gyvenime ir turi jau būti susikūręs aiškų būsimos karjeros planą bei kryptį. Kaip rašė Do Carmo, Ferreira, Affonso, Calças ir Belintani (2016), patiriamas spaudimas yra taip pat žinomas kaip stresas. Patį stresą sukelia stresoriai, kuriuos kitaip galima pavadinti problemomis, sunkumais, su kuriais susiduria studentai (Agolla, & Ongori, 2009). Susiduriant su įvairiais sunkumais, studentai tampa labiau pažeidžiami. Šis pažeidžiamumas gali atsispindėti jų akademinėje

aplinkoje, tarpasmeniniuose santykiuose, psichikos sveikatoje (Brooker et al., 2017). Vis dėlto, dažnai literatūroje galima sutikti (pavyzdžiui, Wyn et al., 2015), kad yra tiriama tik viena problema arba jos yra labai specifinės. Tą pabrėžė ir Brooker su kitais (2017), kurie savo tyrime identifikavo 11 skirtingų problemų. Taigi, visi studentai susiduria su daug ir įvairių problemų, kurios gali trigdyti akademinę, socialinę, asmeninę veiklą. Šios sritys yra atitikmenys O'Donnell ir kiti (2018) išskirtiems adaptacijos elementams: edukacinis funkcionavimas, socialinis funkcionavimas ir psichologinis funkcionavimas. Todėl, vykdant adaptacijos tyrimus, verta analizuoti kartu ir problemas, kurias patiria studentai.

1.1.6 Apsauginiai ir prognostiniai adaptacijos ir patiriamų problemų veiksniai

Tęsiant įvairių šaltinių analizę apie studentų adaptaciją ir patiriamas problemas, yra pastebima, kad paskutiniųjų metų tyrimai bando atsakyti į klausimą, kokie veiksniai gali prisidėti prie geresnės ar prastesnės adaptacijos. Viena iš analizuojamų ir tiriamų krypčių yra pasirengimas studijoms. Kaip Bowman, Jarratt, Jang ir Bono (2018) apžvelgė skirtingas teorijas apie studentų adaptaciją ir sėkmę, jie rado, kad šių teorijų pagrindinė mintis yra tai, kad studentai, kurie pradeda studijuoti aukštojoje mokykloje, ateina į ją su skirtingu identitetu, akademinio pasiruošimu ir mokymosi norais ar siekiais. Studentai įsitraukia į socialines ir akademinės veiklas pagal tai, kokį jie turi pasiruošimą prieš įstoiant į universitetą. Šių studentų patirtys formuoja jų priklausomumo universitete jausmą, institucinį įsipareigojimą, akademinį pasiekimą. Taip pat Bowman ir kiti (2018) teigia, kad tyrimai, skirti studentų adaptacijai tirti, turėtų būti atlikti pirmojo semestro metu ar net per pirmąsias savaites, kai studentai tik pradeda studijuoti, nes šis laikotarpis yra svarbiausias studentų adaptacijai ir galiausiai numato tolimesnę studentų sėkmę. Páramo Fernández, Araújo, Tinajero-Vacas, Almeida ir Rodríguez-González (2017) savo tyrime nustatė, jog studentų pasirengimas prieš ateinant į universitetą turi įtakos jų adaptacijai pirmame kurse. Tai ypač buvo svarbu akademinę, socialinę ir institucinę adaptacijai, kai yra atkreipiamas dėmesys į tiriamųjų lytį ir šeimą (pvz., tėvų išsilavinimas ir darbingumas).

Kita tyrimų kryptis yra tarpasmeniniai santykiai ir kaip jie gali nulemti studentų adaptaciją. Bowman ir kitų (2018) studijoje buvo nagrinėjami du kritiniai adaptacijos komponentai – pripažinimas, ar kitaip priklausomumas, prie universiteto aplinkos ir psichologinė gerovė per studijų laikotarpį. Jie nustatė, kad pasitenkinimas savo kurso kolegomis ir bendravimas su jais gali sustiprinti priklausomumo universitete jausmą ir bendrą studentų psichologinę gerovę. Taip pat pasitenkinimas santykiais su tėvais teigiamai siejosi su tais pačiais dviem tiriamais komponentais, t.y., kuo labiau studentai buvo patenkinti savo santykiais su tėvais, tuo jautėsi labiau priklausantys universitete ir jų psichologinė gerovė buvo aukštesnė. Nors tėvai tiesiogiai nedalyvauja universiteto gyvenime, jie gali

suteikti paramą studentams, kol studentai bando prisitaikyti prie naujos aplinkos. Prisitaikius prie naujos aplinkos ir bent kartą bendravimas su akademinio personalu, pagal Bowman ir kitų (2018) tyrimą, padidina priklausomumo universitete jausmą. Taip pat adaptaciją prie universiteto gali numatyti tokie socialiniai aspektai, kaip atsiskyrimas nuo kitų, šeimos santykiai (Holmbeck & Wandrei, 1993). Įvairūs sunkumai, kaip motyvacijos trūkumas, komunikacijos spragos, kurie užkerta kelią sėkmingai adaptacijai pirmame kurse aukštojoje mokykloje, gali būti įveikti su psichologine ir pedagogine parama (Orlov, Pazukgina, Yakushin & Ponomareva, 2018). Ši parama turėtų padėti studentus motyvuoti (vidine ar išorine), asmeniniu augimu akademinėje aplinkoje ir taip pat padėtų lengviau rasti savo kelią pirmo kurso metu, susitvarkyti su iškilusiomis užduotimis.

Reynolds (2013) ir vėliau Perez-Rojan ir kiti (2017) pastebėjo, jog šių laikų aukštosios mokyklos realybė yra tokia: studentai susiduria su daugybe problemų, krizių atveju daliai reikalingos konsultacijos su specialistais, dar mažesnei studentų daliai reikalingas net medikamentinis gydymas ir psichologinė pagalba vien tam, jog galėtų sėkmingai studijuoti aukštojoje mokykloje. Šios ir kitos problemos, susijusios su psichikos sveikata, paveikia studentus. Studentai sudaro didžiąją dalį akademinės bendruomenės universitete, todėl studentų patiriami sunkumai yra ir viso universiteto sunkumai. Bendradarbiaudami su studentais, galima kartu identifikuoti jų problemas, kurias patiria pirmame kurse. Jas padėjus įveikti, studentai gali susiformuoti atsparumą problemoms, prie jų prisitaikyti (Doygun & Gulec, 2012; Brooker et al., 2017). Pagal Bagdono ir Bliumo (2019) išleistą psichologijos žodyną, prisitaikymas ir adaptacija yra minimi kaip sinonimai, todėl yra svarbu toliau nagrinėti kokias problemas patiria studentai, kad būtų suteikiama tikslinga pagalba. Su tinkama pagalba, studentai galėtų lengviau prisitaikyti ir įveikti problemas, pasiekiant geresnę adaptaciją universitete.

Vis dėlto, adaptacijos konstruktas yra sudėtingumas. Taip pat ir dėl galimų įvairių adaptaciją veikiančių veiksnių, literatūroje yra minimos ir rekomendacijos, į ką turėtų atkreipti dėmesį tolimesni darbai adaptacijos tema. Dėl, Kaip Páramo Fernández ir kiti (2017) paminėjo, tiriant depresiją, savigarbą, aukštojo mokslo lūkesčius ir rizikingą elgesį, turėtų susidaryti platesnis ir detalesnis požiūris į adaptaciją pirmame kurse. Apie skirtingų sričių tyrinėjimą ir jų adaptacijos numatymo galimybes minėjo ir Credé ir Niehorster (2012). Autoriai pasigedo tyrimų, kurie analizuotų studentų individualias elgesio ar asmenybės savybes ir jų ryšius su adaptacija pirmame kurse. Taip pat autoriai atkreipė dėmesį į tai, kad dauguma tyrimų nagrinėja dažniausiai patiriamomis problemomis, tačiau nepamini gal rečiau sutinkamų, bet sunkiau išgyvenamų problemų, kaip patyčios ar konfliktai su bendraamžiais ir pan. Tyrimai rodo, kad studentų adaptacija gali keistis priklausomai nuo studentų skirtingų patirčių, turimų resursų, kurie pagerina arba pablogina adaptaciją. Tai, kad paskutinių kelių metų tyrimai vis mini, jog trūksta tyrimų ir rekomenduoja tirti adaptaciją su galimybe

prognozuoti, kokie veiksniai turi įtakos adaptacijai, rodo, jog tai yra dar labai aktuali ir ne iki galo ištirta sritis akademinėje bendruomenėje.

1.2.1 Neurotiškumo samprata

Literatūroje neurotiškumas suprantamas kaip vienas iš platesnių asmenybės bruožų (Zupančič & Kavčič, 2013). Neurotiškumas, arba emocinis nestabilumas, kaip Zupančič ir Kavčič (2013) aprašė, yra charakterizuojamas kaip polinkis būti emocionaliai negatyviu ir per stipriai reaguoti į emocijas sukeliančius stimulus. Penkių didžiųjų faktorių hierarchiniame modelyje neurotiškumas yra šalia kitų keturių asmenybės bruožų – ekstraversijos, sutariamumo, sąmoningumo ir atvirumo. Būtent neurotiškumas apibūdinamas kaip nerimas, baimė, irzlumas, dažna nuotaikų kaita, pažeidžiamumas emociniam distresui ir žemas pasitikėjimas savimi. Pagal Costa ir McCrae (cit. iš John, Chavers & Labbé, 2013), neurotiškumas yra prastos adaptacijos, ypač psichologinio funkcionavimo, faktorius. Neurotiškumo-ekstraversijos-atvirumo (NEO) modelyje, neurotiškumas yra kaip priešingybė adaptacijai ar emociniam stabilumui. Neurotiškumas yra apibūdinamas kaip individo neigiamų emocijų patyrimą per laiką ar situacijose. Neurotiškumo skirtingi bruožai yra nerimas, agresyvumas, depresija, nepilnavertiškumas, impulsyvumas ir pažeidžiamumas stresui (cit. iš Johns et al., 2013). Johns ir kiti (2013) teigia, kad šie atskiri neurotiškumo bruožai gali turėti neigiamos įtakos asmens gyvenime ir pasireiškia kaip emocinis nestabilumas, prasta adaptacija arba neefektyvi savireguliacija. Kaip Johns ir kiti (2013) rašo, sėkminga adaptacija yra didėjantis individo atsparumas arba mažėjantis distresas, palaikant sveiką funkcionavimą. Pozityvi įveika, atsparumas yra prisitaikiusio žmogaus atsakas į sunkumus.

1.2.2 Neurotiškumo ir veiksnių sąsajos

Neurotiškumas, kaip asmenybės bruožas, yra plačiai aptarinėtas literatūroje. Viena iš nagrinėjamų sričių yra neurotiškumo ryšys su asmenį neigiamai veikiančia patirtimi. Di Fabio (2016) apibendrinamas analizuotą literatūrą bei tyrimus rašė, kad neurotiškumas, kaip tendencija patirti neigiamas emocijas, yra susijusi su tam tikrais psichikos sutrikimais. Stipriausiai ryšiai yra tarp neurotiškumo ir išreikšto internalizuoto sutrikimo, kaip nerimas ar nuotaikos sutrikimas. Nors rečiau sutinkama, bet neurotiškumas turi reikšmingus ryšius ir su į išorę nukreiptais sutrikimais, kaip priklausomybę keliančių medžiagų probleminis vartojimas ar antisocialios asmenybės sutrikimas. Gunthert, Cohen ir Armeli (1999) atlikę tyrimą apie neurotiškumą ir kaip sekasi asmenims susitvarkyti su kasdieniu stresu rado, kad didesniu neurotiškumu pasižymintys asmenys naudoja mažiau priimtinius įveikos metodus, kaip agresija. Taip pat, aukštesniu neurotiškumu pasižymintys asmenys, kasdienesius įvykius įvardija kaip sukeliančius daugiau streso, nei tie asmenys, kurių neurotiškumas yra žemesnis. Visgi, aukštesnį neurotiškumą turintys asmenys, buvo įsitikinę, kad jų

įveikos metodai nėra efektyvūs ir jie mano, kad gali prasčiau susitvarkyti su stresu. Johns ir kiti (2013) teigia, kad neurotiškumas yra dalis asmens ir aukštesni neurotiškumo lygiai neigiamai paveikia suvokimą apie patiriamą stresą.

Asmenybė ar asmenybės bruožai ir sveikata taip pat yra labai gerai ištyrinėta literatūroje (Di Fabio, 2016). Pasaulinė sveikatos organizacija yra iškėlus biopsichosocialiniu modeliu paremtą sveikatos supratimą. Šis modelis apibūdina kaip sveikatą sudaro fiziniai (funkcionavimas, vidaus organų struktūros), psichikos (intelektualus ir psichologinis būvis), socialiniai (šeima, darbas, ekonomika, tapatybė) ir dvasiniai komponentai (kaip vertybės). Vertinant asmenybės bruožus ir sveikatą, Di Fabio (2016) apžvelgęs literatūrą ir atliktus šioje srityje tyrimus, pastebėjo, kad neurotiškumas yra visada išsiskiriantis asmenybės bruožas, kuris rodo ryšius su prastesne subjektyviai įvertinama fizine sveikata. Aukštas ekstraversiškumas kartu su aukštu neurotiškumu siejosi su aukštesniu kūno masės indeksu abiem lytims, o neurotiškumas moterims numato didesnę kūno masės indeksą. Taip pat Di Fabio (2016) apibendrina, kad neurotiškumas turi aiškų ryšį su psichoaktyvių medžiagų vartojimu. Neurotiškumu pasižymintys asmenys yra ypač linkę rūkyti ir surūkyti didesnę kiekį cigarečių, yra labiau linkę vartoti daug alkoholio, marihuanos, kokaino ir heroino. Taigi, neurotiškumas, pats iš savęs apibūdinamas kaip emocinis nestabilumas, turi aiškų ryšį su neigiamomis patirtimis. Tačiau išlieka klausimas dėl neurotiškumo vaidmens studentų gyvenime.

1.2.3 Neurotiškumo ryšiai su studentų adaptacija ir patiriamomis problemomis

Studentų imties tyrimuose, asmenybės bruožai, ir būtent neurotiškumas, dažnai siejamas su aukštojoje mokykloje vykstančiais procesais. Hakimi, Hajeza ir Lavasani (2011) pranešime nurodė, kad asmenybės bruožai yra reikšmingai susiję apie studentų akademiniais pasiekimais. Kaip vieną svarbesnių asmenys bruožų, jie įvardijo neurotiškumą ir jo neigiamus ryšius su akademiniais studentų pasiekimais. Kaip aiškina autoriai, neurotiškumu pasižymintys studentai rodo didesnę patiriamą nerimą, turi baimių ir problemų, kurios gali lemti prastesnę akademinį pasirodymą. Chomoro ir Furnham (cit. iš Hakimi et al., 2011) nurodė, kad jų tyrime neurotiškumas buvo susijęs su dažnesniu paskaitų praleidinėjimu. Dažnesnis paskaitų praleidinėjimas gali studentui kliudyti save realizuoti edukacinėje aplinkoje. Panašius rezultatus gavo ir Bhagat ir Nayak (2014), kai atliko tyrimą su medicinos studentais. Jie pastebėjo, kad kai medicinos studentai pasižymi neurotiškumu, tai paveikia jų akademinis rezultatus. Taip pat studentai su aukštesniu neurotiškumu reagavo negatyviau į akademinį stresą. Raza ir Shah (2017) tyrė neurotiškumą ir akademinę motyvaciją. Autoriai nurodė, jog kuo asmuo turi aukštesnius išreikštus neurotiškumo bruožus, tuo buvo didesnė jų akademinė motyvacija. Tyrėjai savo rezultatus aiškina pagal Child tyrimo rezultatus. Neurotiškumu pasižymintys asmenys įprastai yra sutelkę daugiau dėmesio į save, stengiasi vengti socialinių situacijų ir mėgsta abstraktesnes veiklas (cit. iš Raza & Shah, 2017). Taip pat Raza ir Shah

(2017) aiškina gautus rezultatus Bidjerano ir Yun Dai tyrimu, kur buvo pastebėta, kad neurotiškumu pasižymintys studentai, tam kad galėtų susitvarkyti su savo nerimu, kuris susijęs su baime suklysti, įdeda daugiau pastangų bandant išvengti klaidų (cit. iš Raza & Shah, 2017).

Su akademiniais sunkumais yra dažnai susijęs ir pasitenkinimas studijomis. Literatūroje yra įprasta rasti, jog neurotiškumu pasižymintys studentai į viską žiūri pesimistiškiau, tai ir jie gali būti mažiau patenkinti savo studijomis (Smidt, 2015). Tačiau, kaip rašė Smidt (2015), atlikdamas tyrimą, nerado ryšių tarp neurotiškumo ir studijų pasitenkinimo. Kaip autorius svarstė, tie tyrimai, kurie randa šiuos ryšius, vykdomi semestro pradžioje, kada neurotiškumu pasižymintys studentai susiduria su padidėjusiu studijų krūviu, naujais akademiniais reikalavimais, iššūkiais. Tai gali lemti neurotiškumu pasižymintys studentų nepasitenkinimu studijomis. Šio autoriaus tyrime studentai buvo apklausti studijų semestro pradžioje. Šie studentai dar turėjo laiko prisitaikyti prie naujų reikalavimų ir studijų dalykų, kas gali lemti studentų (ne)pasitenkinimą studijomis.

Studentai, būdami akademinėje bendruomenėje patiria ir psichologinių sunkumų. Jei studentas taip pat turi ir neurotiškumo bruožų, tai gali pasunkinti šių sunkumų įveikimą. Atlikus longitudinalinį tyrimą su pirmo kurso universiteto studentais, buvo pastebėta, jog per metus neigiama nuotaika (nerimo, įtampos, depresijos, pykčio, sumaišties, nuovargio ir energijos trūkumo kombinacija) padidėjo (Pritchard, Wilson & Yammitz, 2007). Tyrėjai rado, kad studentų fizinė ir psichologinė būsenos prastėjo pirmų studijų metų pabaigoje, nors streso lygiai nepakilo pirmuosius studijų metus. Kaip svarsto Pritchard ir kiti (2007), pirmosios savaitės yra labiausiai sukeliančios stresą, tai yra pirmi gurkšniai, kurie padeda suprasti, kad esi studentas ir susipažįsti su studentišku gyvenimu. Kaip tyrėjai minėjo, jei jie būtų turėję galimybę savaitę iki studijų pradžios apklausti būsimus pirmo kurso studentus, jie numato, kad būtų radę jog jie patiria mažiau streso, nei per tas pirmas savaites. Galiausiai Jennings ir kiti (2017) rado, kad iš visų asmenybės tipų, neurotiškumu pasižymintys studentai buvo labiau linkę ieškoti profesionalios pagalbos, kai jautė, jog patiria sunkumų. Šiuose tyrimuose aptariami rezultatai rodo, kad neurotiškumas, kaip asmenybės bruožas, dažniausiai turi ryšių su neigiamomis studijų patirtimis.

Neurotiškumas, kaip asmenybės bruožas, yra tiriamas kartu su studentų adaptacija universitetuose. Kaip Russell ir Petrie rašė, kad adaptacija nėra tik socialinė, akademinė ir institucinė, bet reikia atkreipti dėmesį adaptacijos procese ir į individualius studentų skirtumus. Studento asmenybės bruožai padeda studentui adaptuotis universitete ir prisideda prie studento noro pabaigti studijas nestabdant studijų ar pasiimant akademinės atostogas. Toks požiūris dar vadinamas konceptualizuota universiteto studentų adaptacija (cit. iš Salmain, Azar & Salmani, 2014). Luqman ir Grover (2014) tirdami studentų adaptaciją ir asmenybės bruožus, kėlė hipotezę, kad neurotiškumas neturės reikšmės adaptacijai. Tačiau jų hipotezė nepasitvirtino – aukštas neurotiškumas, paaiškino prastesnę adaptaciją universitete. Longitudiniame Klimstra, Nofle, Luyckx, Goossens ir Robins

(2018) tyrime su universiteto studentais nuo pirmo kurso, buvo rasta, kad neurotiškumo požymiai, kaip depresiškumas, turėjo neigiamų ryšių su socialine adaptacija universitete. Pavyzdžiui, depresiškumas dažniausiai asocijuojasi su dažnesnėmis neigiamomis socialinėmis interakcijomis ir asmuo į šias interakcijas reaguoja daug stipriau, nei įprastai. Ši tendencija gali būti susijusi su didesniu laiko praleidimu universitete būnant vienam. Tai gali lemti prastesnę socialinę adaptaciją. Vėliau ji gali lemti padidėjusį depresinį epizodą, kuris būtų rezultatas to, jog yra gaunama mažai socialinės paramos, kai susiduriama su stresinėmis situacijomis (Klimstra et al., 2018). Credé ir Niehorster (2012) atliko meta-analizę, kuri tyrinėjo Didžiojo Penketo ir socialinės, akademinės adaptacijos ryšius. Socialinė adaptacija turėjo nuo vidutinių iki aukštų neigiamų ryšių su neurotiškumu. Toje pačioje meta-analizėje neurotiškumas turėjo vidutinio stiprumo neigiamą asociaciją su akademinė adaptacija. Neurotiškumas ir kitas asmenybės bruožas, sąmoningumas, buvo įvardinti kaip galimi perspektyviniai prediktoriai, kaip studentų pirmųjų mokslo metų pabaigoje akademiškai bus adaptavęsis (Kurtz, Puher & Cross, 2012).

Neurotiškumas, kaip rodo šių tyrimų rezultatai, yra svarbus ir tyrinėtinas bruožas, kuris turi ryšių su studentų adaptacija universitete. Credé ir Niehorster (2012) rekomendavo, jog tolimesni tyrimai turėtų tyrinėti studentų asmenybę ir elgesio ypatumus. Šie veiksniai galėtų numatyti kaip gerai studentai adaptuojasi universitete. Kaip svarsto autoriai, studentai su skirtingais asmenybės bruožais gali nevienodai gerai adaptuotis skirtingose adaptacijos srityse. Nors autoriai pamini tokį galima variantą, literatūra rodo, jog asmenys, kurie pasižymi neurotiškumu, susiduria su sunkumais socialinėse situacijose, tad tyrinėti, ar studentai, kurie pasižymi neurotiškumu, pasižymi vienoda adaptacija visose srityje, yra verta.

1.3.1 Sveikatai žalingo elgesio samprata

Sveikatai žalingas elgesys ir sveikatai nepalankus elgesys dažniausiai sveikatos psichologijos tyrimuose yra vartojami kaip sinonimai. Elgesio rizikos veiksnių yra keli, bet „didžiuoju ketvertu“ yra laikomi šie: nepakankamas fizinis aktyvumas, neracionali mityba, alkoholio vartojimas ir rūkymas (Irish, 2011). Būtent toks elgesys yra mirčių ir daugelio ligų priežastis ir dėl tokio elgesio reiktų susirūpinti paauglystėje ar net vaikystėje (Janaruskaitė ir Zajančauskaitė-Staskevičienė, 2015). Bulotaitė ir Zamalijeva (2016) apibendrina, kad rizikingas elgesys – kai tiesiogiai arba netiesiogiai yra keliama grėsmė žmogaus gerovei, sveikatai ir ateities sėkmei ir raidai. Yra teigiama, kad rizikingas elgesys yra taip paplitęs tarp jaunų žmonių, kad tai galima net vadinti tam tikra to žodžio prasme – epidemija. Autorės apibendrina kelių kitų tyrėjų pastebėjimus – tapimas suaugusiu, kas yra studentų tipinis amžius, yra laikotarpis, kada yra bandoma ieškoti savęs. Tų paieškų eigoje studentai įsitraukia į rizikingą elgesį apibūdinančią veiklą, kaip rūkymas, alkoholio

vartojimas ir pan. Šios veiklos gali turėti neigiamų jiems pasekmių akademinėje veikloje, studentų socialinėje, psichologinėje ir fizinėje raidoje ir galiausiai – tolimesnėje karjeroje.

Mityba ir fizinis aktyvumas yra be ne dažniausiai minima literatūroje sveikatai žalingo elgesio forma. Dėl prastos edukacijos mitybos srityje žemesnėse klasėse, daug universiteto studentų nesuvokia, kad jų maisto pasirinkimai ir suvartojamo maisto kiekiai įprastai viršija rekomenduojamą porcijos dydį (Bryant & Dundes, 2005). Asmeniniai ir aplinkos faktoriai buvo nustatyti kaip turintys įtakos studentų fiziniam aktyvumui ir valgymo įpročiams (Boyle & LaRose, 2008). O'Connor, Jones, Conner, McMillan ir Ferguson (2008) tyrimas su bendra suaugusiųjų populiacija parodo, kad žmonės, susidūrę su kasdieniais sunkumais, suvartodavo daugiau užkandžių, kurie turi didelį riebalų ir cukraus kiekį, o jų pagrindinių patiekalų ir daržovių suvartojimas sumažėdavo. Kai stresas yra susijęs su darbine aplinka, tarpasmeniniais santykiais ar kėlė grėsmę pačių žmonių psichikai, tai didino užkandžiavimo kiekius. Šie rezultatai parodo, kaip susidūrę su stresu, žmonės yra linkę į sveikatai žalingą elgesį.

Viena naujausių temų, kuri aptariama, kaip dalis sveikatai žalingo elgesio, tai ekranų ir socialinių medijų naudojimas. Thomas, Balzer Carr, Azmitia ir Whittaker (2020) įvardija, kad suaugusiųjų išangos raidos tarpsnio asmenys yra išmaniųjų telefonų ir socialinių medijų intensyvi vartotojai. Kaip autoriai svarsto, būvimas vienvėžėje ir gebėjimas išbūti su savimi ir savo mintimis, padeda tobulėti kaip asmenybei, mokomasi geriau reguliuoti savo nuotaiką. Dėl šio amžiaus tarpsnio tokio elgesio ypatumo, asmenys gali prarasti vienvėžės suteikiamą naudą ją užgožiant išmaniaisiais prietaisais ir socialinėmis medijomis.

1.3.2 Lietuvos gyventojų mitybos ir fizinio aktyvumo įpročiai

Bendrai, pagal Barzdos ir kitų 2016 metais išleistą straipsnį, lietuviai vartoja per mažai daržovių ir vaisių, suvartoja per daug riebalų, cukraus turintį maistą. Kas įdomu, kad nors asmenys priima patys šiuos mitybos sprendimus, autorių tyrime tik 40,2% tiriamųjų manė, jog jų mityba yra tinkama. Suaugusiųjų imtyje kūno sudėjimas buvo normalus mažiau nei pusei respondentų, daugiau nei trečdalis turėjo antsvorio ir beveik kas penktas buvo nutukęs. Šis tyrimas parodė, kad vis dėlto, Lietuvos gyventojai netinkamai maitinasi ir jų sveikata nėra jiems patiens palanki. Jog šie rezultatai kelia nerimą, rodo ir oficiali Lietuvos statistika. Lietuvos statistikos departamento 2014 metų duomenimis, vyrų nuo 18 metų kūno masės indeksas, kuris patenka į antsvorio ribas (kūno masės indeksas (toliau – KMI) tarp 25-29,9) buvo 44,2%, o viršsvorį (KMI = 30 ir virš) turėjo 14,1%. Moterų nuo 18 metų buvo 33,5% ir 19,9% atitinkamai. Taip pat 2014 metų duomenimis, gyventojų, kurie įprastai per dieną užsiima sportu, kūno rengyba ar kita aktyvia veikla bent 30 min. ir daugiau buvo 12,8% vyrų ir 5,7% moterų. Jei atskirai patikslinant duomenis apie asmenis, kurie įprastai per dieną užtrunka važiuodami dviračiu 30 min. ir daugiau, tai skaičiai skiriasi nedaug, bet vyrų buvo

14,8% ir moterų buvo 9,6%. Pagal Šaulinskienės, Bartkevičienės, Žiliuko ir Razbadausko 2012 metų tyrimą, 26,1% studentų nurodė, kad reguliariai rūko, o net 50% rūkančių studentų teigė, jog rūkė dažniau nei rūkydavo vidurinėje mokykloje. Tokia statistika apie Lietuvos gyventojus ir ankstesni tyrimai rodo, kad studentai yra labiau linkę užsiimti sveikatai žalingu elgesiu. Toliau bus svarstoma apie šio elgesio apraiškų ryšius su galimais patiriamais sunkumais.

1.3.3 Sveikatai žalingo elgesio apraiškų aprėptis studentų populiacijoje

Kaip rašo, Fisher ir Hood (1987), studentai, kai yra pereinamajame laikotarpyje, kada tik pradeda studijuoti, patiria įvairių iššūkių. Tai, kad pirmo kurso studentai patiria problemas, susijusias su sveikata, rodo atliktas kokybinis tyrimas su trečio kurso studentais apie jų patirtį pirmame kurse. Šio tyrimo autorė Brandy, Kessler ir Grabarek (2018) išskyrė pagrindines 4 sunkumų kategorijas. Be patiriamo streso ir darbų atidėliojimo, išskyrė valgymo įpročių pokyčius ir miego problemas. Bulotaitės ir Zamalijevos (2016) atliko tyrimo, kurio metu rado, jog bent vienas rizikingo elgesio tipas būdingas tik 11,3 proc. studentų, tačiau net 49 proc. studentų yra būdingi 2-4 rizikingo elgesio tipai, o 34,5 proc. studentų būdingi net penki ir daugiau rizikingo elgesio tipų. Iš visų apklaustų studentų, tik 5,3 proc. studentų nebuvo būdingas koks nors rizikingas elgesys. Kaip tyrimas parodė, kad važiavimas su apsvaigusiu nuo alkoholio vairuotoju yra dažniausias elgesys (50,8 proc.), o patys dažnai vartoja alkoholį – 32,1 proc. Šalia to 31,6 proc. studentų yra bandę narkotikų, o 29,8 proc. studentų rūko. Pillai ir kiti (2014) rado, jog jų apklaustų studentų daugiau nei 55% vartojo alkoholį dėl bendraamžių įtaigos, akademinio streso ir emocinio streso. Daugiau nei ketvirtis tų, kurie vartojo alkoholį pateko į keliuose vykstančius auto įvykius ar patekdavo į kitas teises problemas, patyrė sunkumų, susijusių su šeima. Studentai, kurie suvartoja savo didžiąją dalį dienos kalorijų vėliau dienoje, turi didesnę kūno masės indeksą (Teixeira, Barreto, Mota & Crispim, 2019). Kaip pastebėjo Yoshikawa, Tanaka, Ishii ir Watanabe (2014), kad tiek emocinis valgymas, tiek sumažėjęs maisto suvartojimas, kai yra jaučiamas stresas, yra susiję su jaučiamu dideliu nuovargiu, nes kaip autoriai pabrėžia, valgymo sutrikimų pagrindas yra jaučiamas stresas. Taip pat, kai jaučiamas didesnis stresas, studentai yra labiau linkę į naktinį valgymą (Wichianson, Bughi, Unger, Spruijt-Metz & Nguyen-Rodriguez, 2009). Dayapoglu, Kavurmaci ir Karaman (2016) tyrė slaugos studentus ir rado, kad tie, kurie pasižymėjo problematiniu mobiliųjų telefonų naudojimu (kai negali limituoti telefonų naudojimo laiko, vietos, kaip pvz. vairavimas, paskaita ir pan.), jų pasitenkinimas gyvenimu mažėjo, vienišumas didėjo, o akademinis pasirodymas mažėjo. Besigirskaitės ir Lesinskienės (2016) atliktoje literatūros apžvalgoje, autorės aptarė socialinių medijų žalą studentų mokymosi pasiekimams. Kaip rašo literatūra, kurią aptarė autorės, asmenys gali praleisti labai daug laiko naršant socialinėse medijose. Dėl praleisto laiko socialinėse medijose, individai gali apleisti kitas veiklas, kaip, pavyzdžiui, mokslas ir tai gali neigiamai pasireikšti mokymosi rezultatuose ir darbų atlikimo kokybei.

Vienas iš tyrimų, kurį aprašė autorės, minėjo, kad yra ryšys tarp prastesnio našumo, pažymių ir išsiblaškymo, kai yra naudojamos socialinės medijos. Matant, kad studentai užsiima sveikatai žalingu elgesiu, toliau bus analizuojama šio elgesio sąsajos su studentų adaptacija universitete.

1.3.4 Sveikatai žalingo elgesio ryšys su studentų adaptacija

Studentai yra linkę užsiimti sveikatai žalingu elgesiu ir tai gali turėti pasekmių jų adaptacijai universitete. Analizuojant interneto, socialinių medijų ir ekranų naudojimą su studentų adaptacija, nuomonė atrodo pakankamai vieninga. Kaip De Leo ir Wulfert (2013) aprašė, tyrimai randa įrodymų, jog žalingas sveikatai elgesys, kaip per ilgas interneto naudojimas, paauglių tarpe turi įtakos kasdieniam funkcionavimui, akademiniam pasiekimams, santykiams šeimoje ir paauglių nuotaikai. Studentų imtyje buvo rasti panašūs rezultatai – per ilgas buvimas internete siejosi su prastais akademiniais pasiekimais ir kasdienės veiklos sutrukdymais. Taip pat autoriai apibendrina, kad tie, kurie naudojami internetu per daug, yra linkę būti vieniši, dažniau patiria nuobodulį, socialinį nerimą, nepilnavertiškumą ir depresiją. Šios problemos grupuojamos kaip internalizuotos, o internalizuotos problemos dažnai siejamos su neurotiškumu (Zupančič & Kavčič, 2013). Per ilgas naudojimas internetu tampa vis dažnesne šių problemų dalis. Tačiau Thomas ir kiti (2020) savo rezultatams duoda kiek kitokį paaiškinimą. Nors autoriai rado, kad prasta psichologinė adaptacija skatina socialinių medijų naudojimą ir slopina vienatvę, tai gali būti interpretuojama kaip abipusio ryšio tarp šių kintamųjų egzistavimas. Kaip pavyzdį autoriai pateikė, kad suaugusiųjų žangos raidos tarpsnio asmenys, kurie rodo žemą identiteto tobulėjimą gali to nesuprasdami vengti vienatvės ir nežinoti kaip konstruktyviai išnaudoti savo laiką vienatvėje, kai yra tam galimybė. Toks chroniškas vienatvės vengimas gali sustabdyti asmenybės tobulėjimą ir savo emocijų suvokimą.

Neurotiškumas siejamas su bendru psichologiniu pažeidžiamumu, o bendras psichologinis pažeidžiamumas siejamas su alkoholio, narkotikų vartojimu, azartiniais žaidimais ir pavojingu lytiniu elgesiu (De Leo & Wulfert, 2013). Paramo, Cadaveira, Tinahero ir Rodríguez (2020) nustatė, kad pirmo kurso studentų besaikis alkoholio vartojimas kartu su marihuanos rūkymu parodė reikšmingą poveikį akademiniam pasiekimams ir akademiniai adaptacijai. Alkoholio vartojimas ir marihuanos rūkymas kartu turėjo pasekmių sunkesnei adaptacijai akademiniam gyvenime, ko pasekoje prasčiau sekėsi universitete, gaudavo prastesnius įvertinimus. Pritchard ir kiti (2007) pastebėjo, kad buvo pokytis tarp pirmųjų studijų metų pabaigos ir mokslo metų pradžios. Studentams tapo dažnesni fiziniai susirgimai, suvartojamo alkoholio kiekis savaitgaliais, kaip dažnai yra vartojamas alkoholis, dažnesnė intoksikacija ir dažnesnė neigiama nuotaika. Autoriai pastebėjo, kad alkoholis buvo naudojamas kaip streso, bandant prisitaikyti prie naujosios akademinės aplinkos, įveikos mechanizmas per pirmuosius studijų metus. Studentai, paveikti streso nuo padidėjusių veiklų

ir darbų studijose, gali mažiau užsiimti kasdieniu fiziniu aktyvumu ar turėti mažesnę motyvaciją būti judriems ir aktyviems (Mikan, 2013). Kaip matome, studentų sveikatai žalingas elgesys yra ne tik dažnas reiškinys akademinėje bendruomenėje, bet ir šis elgesys turi ryšių su pačių studentų adaptacija. Toliau yra analizuojami veiksniai, kurie galėtų apsaugoti nuo sveikatai žalingo elgesio neigiamo poveikio.

1.3.5 Sveikatai žalingo elgesio apsauginiai rodikliai

Vienas iš sveikatai žalingo elgesio nagrinėjamų aspektų yra socialinė parama. Atsiranda diskusija, ar sveikatai žalingam elgesiui socialinė parama galėtų būti apsauginis rodiklis. Kaip rodo literatūra, nuomonė nėra vieninga. Nors Šmitas ir Gustaitienė (2017) rado, kad socialinė sveikata, kartu su emocine sveikata, turi įtakos sveikatos elgesiui, t.y., kai asmuo užsiima nenaudinga ar sveikatai žalingu elgesiu, tai neigiamai paveikia sveikatą. Vienas iš įdomesnių rezultatų buvo tai, kad įsitraukimas į socialines veiklas buvo siejamas su dažnesniu alkoholio vartojimu vyrų imtyje ir moterų imtyje su dažnesniu rūkymu. Šie rezultatai yra šokiruojantys, nes įprasta matyti literatūroje, kad, kaip Powers su bendraautoriais rašė (cit. iš Mikan, 2013), tarpasmeniniai faktoriai, kaip socialinė parama, turi teigiamą poveikį studentų fiziniam aktyvumui ir valgymo įpročiams. Šios veiklos gali motyvuoti individą įsitraukti į daugiau sveikesnes elgesio praktikas. Gera socialinė sveikata gali pakelti asmens pasitikėjimą savimi socialinėse interakcijose ir suteikti emocinį stabilumą (Mikan, 2013). Pagal Economos, Hildebrant ir Hyatt (2008), atsiradęs emocinio valgymo elgesys tarp studentų, kaip besaikis valgymas (angl. binging), tada valymas (angl. purging) arba nepakankamas valgymas, yra naudojamas kaip įveikos strategija psichologiniam suvoktam stresui įveikti. Toks sveikatai žalingas elgesys gali ir nepasireikšti ar būti mažiau reikšmingas, kai yra sukuriamas apsauginis efektas. Jei, kaip rašė Mohammadpoorasl, Ghahramanloo ir Allahverdipour (2013), yra šeimos parama ir religija, asmeniui tai gali tapti apsauginiais rodikliais ir sveikatai žalingas elgesys nepasireikšti. Pagal autorių rezultatus, vaikinai yra labiau linkę patekti į aukštos rizikos grupę sveikatai žalingo elgesio, nei merginos. Twenge, Catanese ir Baumeister (2002) atlikę eksperimentą su bakalauro studentais rado, kad socialinė atskirtis lemia rinktis sveikatai žalingą elgesį, atidėlioti darbus (tokius kaip pasiruošimas atsiskaitymams) ilgiau atliekant labiau patinkančias veiklas. Lupi ir kiti (2015) ištyrė, kad studentai, kurie gyvena su tėvais studijų metu, įsitraukia dažniau į sportinę veiklą, dažniau maitinasi šviežiomis ar paruoštomis daržovėmis, valgė daugiau žuvies, mėsos, kiaušinių. Iš kitos pusės, studentai, kurie gyvena be tėvų, suvalgė daugiau jau paruoštų gaminių, pusfabrikačių, pieno ir bulvių traškučių, suvartojo daugiau alaus ir kitų stipriųjų alkoholinių gėrimų. Buvo pastebėta, jog daugumai studentų, kurie gyvena vieni, mityba ir mitybos įpročiai pasikeitė nuo to laiko, kai išsikraustė iš tėvų namų. Dar daugiau – šie studentai turėjo daugiau sunkumų su svoriu ir jo kontrole, nei tie studentai, kurie gyvena su tėvais studijų laikotarpiu.

Tačiau tie studentai, kurie yra geriau prisitaikę akademiškai, asmeniškai, emociškai ir socialiai prie universiteto yra labiau linkę ir pasiekti rekomenduojamą fizinį aktyvumą ir maitinasi visaverte mityba (Hall, 2010). Kaip Hall (2010) teigia, tokie atlikto tyrimo rezultatai skatina ir tolimesnius tyrimus, kokią turi įtaką fizinis aktyvumas ir mityba studentų adaptacijai universitete. Kaip Reuter, Forster ir Brister (2020) rašė, kuo dažniau studentai laikėsi sveikos mitybos principų, tuo buvo geresni tų studentų įvertinimai, o iš kitos pusės, kuo dažniau studentai nesilaikė sveikos mitybos principų (kaip valgymas iš greito maisto restoranų), tuo jų akademinis pasirodymas buvo prastesnis. Bet autoriai rekomenduoja ateities tyrimams stebėti ir kitus prognostinius faktorius, kaip miegas, darbo-poilsio režimas. Kaip matoma iš apžvelgtos literatūros, tyrimai bandantys sieti sveikatai žalingą elgesį ir studentų adaptaciją vyksta jau ne vieną dešimtmetį, tyrėjai vis rekomenduoja ir siūlo tirti šią temą, tam kad būtų galima geriau atskleisti šias kompleksiškas sritis.

1.4.1 Socialinės paramos samprata

Socialinė parama (angl. social support), į kurią įeina ir psichologinė ir materialinė pagalba, gali sušvelninti streso poveikį (Cohen & Wills, 1985). Situacija yra mažiau traktuojama kaip kupina streso. Taip pat socialinė parama mažina suvokiamos problemos svarbą arba skatina sveikesnę elgesio atsaką į patiriamą problemą. Lenkijos studentų parlamento atlikta apklausa 2019 metais parodė, kad dauguma atsakiusiųjų studentų nemoka tvarkytis su stresu ir jiems reikalinga pagalba, tačiau apie pusę studentų nurodė, kad nežino ar gali gauti psichologinę pagalbą universitete. Panašų tyrimą atliko ir Lietuvos studentų sąjunga 2018 metais, kurios metu nustatė, kad trečdalis apklaustųjų studentų patyrė psichologinį smurtą, daugiau nei pusę studentų patyrė didelį nerimą, stiprų stresą ar ilgai besitęsiančią blogą nuotaiką. Kaip ir Lenkijoje, daugiau nei pusę Lietuvos studentų nežino, ar savo universitete gali gauti psichologinę pagalbą. Taip pat daugiau nei pusę studentų norėtų, kad visgi jų universitete būtų suteikiama tokio tipo pagalba. Maymon, Hall ir Harley (2019) bandė sudėti teorinę ir empirinę literatūrą apie pirmo kurso studentų gaunamą socialinę paramą. Kaip Maymon ir kiti (2019) apibendrina, autoriai Lakey ir Cohen (cit. iš Maymon et al., 2019) socialinę paramą įvardino kaip vieną iš turimų resursų iš socialinės aplinkos, kuri gali prisidėti prie streso įveikos. Autoriai Lazarus ir Folkman (cit. iš Maymon et al., 2019) pateikė transakcinį streso modelį, Lakey ir Cohen apsvarsto socialinę paramą esant itin naudingą psichologinį socialinės aplinkos resursą streso įveikos mechanizmui. Matome, kad poreikis socialinei paramai yra didelis ir aktualus ypač šiais laikais.

1.4.2 Gaunamos socialinės paramos poveikis studentams

Socialinės paramos trūkumas iš galimų socialinės paramos tiekėjų, gali turėti neigiamų pasekmių studentams. Taip pat autoriai Maymon ir kiti (2019) apibendrina šiuolaikinius tyrimus apie socialinę paramą ir pirmo kurso studentus. Draugų, šeimos, fakulteto ir kitų įstaigų paramą pirmame

kurse rodo geresnę fizinę sveikatą, emocinę gerovę, adaptaciją ir išsilaikymą universitete, atkaklumą. Brailovskaia ir kiti (2018) atliko tarptautinį tyrimą ir nurodė, kad studentų atsparumas ir socialinė parama neigiamai siejosi su depresija, nerimu ir streso simptomatika, t.y., kuo buvo studentų didesnis atsparumas ir socialinė parama, tuo mažiau studentai pasižymėjo depresijos, nerimo ar streso požymiais.

Socialinė parama gali būti iš įvairių šaltinių ir ji gali skirtingai veikti vienas ar kitas asmens gyvenimo sritis. Crockett ir kiti (2007) savo tyrime nustatė, kad socialinė parama iš tėvų yra moderatorius tarp streso ir depresijos, nerimo simptomų. Taip pat jie nustatė, kad draugų parama moderavo ryšį tarp stipraus streso ir nerimo simptomų. Vieni naujausių tyrimų rezultatai patvirtina buvusius tyrimus ir nurodo, kad socialinė parama gali būti moderatorius ir jų tyrime rasta, kad būtent draugų ir romantinių partnerių parama švelnina streso sukeltus neigiamus efektus individo gerovei, ypač vienišumui ir suvokiamai fizinei sveikatai (Lee, Goldstein, Dik & Rodas, 2020).

Owen su bendraautorais teigė, jog studentų psichikos sveikata nėra tik psichologų ar kitų, su studentais dirbančių darbuotojų atsakomybė (cit. iš Reynolds, 2013). Kaip Perez-Rojan ir kiti (2017) teigia, kad apklausus būtent tuos studentus, kurie kreipiasi pagalbos, galima pastebėti bendras tendencijas. Atėję konsultuotis studentai iškelia šia jiems aktualias problemas: valgymo sutrikimai, dėl akademinio krūvio sukeltas distresas, patirtas priešiškus, priklausomybę keliančių medžiagų vartojimas, šeimos sukeltas distresas. Perez-Rojan ir kiti (2017) atlikto tyrimo rezultatai rodo, jog specialistai, dirbantys su studentais, pažymi, kad dažniausiai sutinkamos problemos, tokios kaip nerimas, depresija ir stresas yra studentų paskata pradėti ieškoti ir/ar kreiptis pagalbos. Problemos, susijusios su šeima ir akademiniais pasiekimais, taip pat dažnai pasitaikydavo. Šie rezultatai rodo, kad studentams yra itin svarbi socialinė parama iš įvairių paramos šaltinių. Tačiau kaip matoma Nash, Sixbey, An ir Puig (2017) atliktame tyrime socialinė parama, net ir tiems, kurie nejaučia jos poreikio, yra itin naudinga. Tyrimo rezultatai rodė, kad tie studentai, kurie jautė, kad jiems reikia pagalbos, bet jos neieškojo, turėjo aukštesnius emocinio distreso lygius (depresiškos nuotaikos buvimas, stresas ir nelaimingumas), palyginus su tais, kuriems pagalba nereikalinga arba bent kartą jau ją buvo gavę. Jų aptarti tyrimai, kurie šiuos atradimus patvirtino, irgi teigė, kad studentai gauna naudos, kai ieško ir gauna psichologinę pagalbą. Ypač tai pastebima, kai pagalba gaunama būtent iš universitete esančių psichologinės pagalbos centrų. Tokie rezultatai rodo, kad studentams yra labai svarbu gauti socialinę paramą. Gauta parama gali užkirsti kelią įvairioms problemoms, su kuriomis susiduria studentai.

1.4.3 Skirtingų socialinės paramos tiekėjų samprata

Padidėjusi gaunama socialinė parama, o ypač iš šeimos narių, padėjo pagerinti studentų psichikos sveikatos ir pasitenkinimą gyvenimu (Harikandei, 2017). Kaip Hogan, Linden ir Najarian (2002) išryškino problema, kad dažnai tyrimuose ir bendroje erdvėje socialinė parama atkeliauja iš

natūralios aplinkos, kaip šeima ar draugai. Tačiau egzistuoja formali socialinė parama iš profesionalų (kaip psichikos sveikatos, medicinos specialistai, savitarpio pagalbos grupės) ir formali socialinė parama iš bendruomenės (kaip klubai, religinės grupės). Kaip autoriai rašo, parama ateinanti iš natūralios aplinkos gali atrodyti kaip labiau patvari ar ilgalaikė, kol kitos paramos formos gali atrodyti kaip trumpalaikės ir laikinos. Tačiau atlikus meta-analizę, Hogan ir kiti (2002) pastebėjo, kad bendrai visos socialinės paramos formos yra naudingos individui. Kaip pastebėjo Hashem ir kiti (2014), beveik puse tiriamųjų tyrime teigė, jog pagrindinė priežastis, kodėl jų įvertinimai yra prastesni, yra emocinės problemos, tokios kaip gyvenimas su kambario draugu(-e), atsiskyrimas nuo šeimos ir jos ilgesys, naujų draugų susiradimas, t.y., problemos, kylančios iš santykio su žmonėmis, kurie galimi socialinės paramos tiekėjai. Šie rezultatai yra panašūs į kitų tyrėjų išvadas apie vieną ar kelias paminėtas problemas (Grayson, 2008; Reynolds, 2013; Caldwell & Hyams-Ssekasi, 2016; Perez-Rojan et al., 2017). Matant, kad skirtingos socialinės paramos rūšys turi teigiamų ryšių su skirtingomis, studentus liečiančiomis, sritimis, verta toliau analizuoti ar socialinė parama yra svarbi studentų adaptacijai.

1.4.4 Socialinės paramos ryšys su studentų adaptacija universitete

Adaptacijos tyrimai rodo, kad socialinė parama, nepriklausomai nuo šios paramos šaltinio, gali turėti teigiamų rezultatų. Friedlander, Reid, Shupak ir Cribbie (2007) socialinę paramą apibūdina kaip vieną iš svarbiausių apsauginių faktorių studentų studijų pradžioje. Autoriai apibendrina, kad į socialinę paramą įeina socialiniai resursai, kuriuos individas suvokia kaip prieinamus arba tie pagalbos resursai yra pasiūlomi jiems iš pasitikėjimą keliančių santykių. Tao ir kolegos pastebėjo, kad suvokiama globalinė parama (skirtingų socialinių paramų suma) siejosi su akademinė, asmenine-emocine ir socialine adaptacija pirmo semestro trečią ir penkioliką savaitę (cit. iš Friedlander et al., 2007). Friedlander ir kiti (2007) longitudiniame tyrime su pirmo kurso studentais buvo pastebėta, kad kai studentai suvokia turintys vis didėjančią socialinę paramą, gerėjo ir jų adaptacija. Tokia tendencija yra pastebima ir ankstesniuose socialinės paramos ir adaptacijos tyrimuose. Credé ir Niehorster (2012) atliktoje meta-analizėje apibendrina, kad socialinė parama yra resursas, kuris padeda studentui integruotis į naują akademinę, socialinę aplinką ir sumažina tikimybę susidurti su stresoriais tose aplinkose. Esamos paramos struktūros studentui gali padėti greičiau prisitaikyti naujoje aplinkoje ir susiduriant su iššūkiais. Tačiau Credé ir Niehorster (2012) pastebėjo, tai buvo rasti specifiniai ryšiai su adaptacijos rūšimis iš skirtingų socialinės paramos šaltinių (šeimos nariai, draugai, administracija ar akademinis personalas). Parama, kurią gauna studentai iš fakulteto darbuotojų universitete, turės didesnę reikšmę akademinėi adaptacijai, o gauta socialinė parama iš šeimos ar draugų turės daugiau ryšių su socialine ir asmenine-emocine adaptacija.

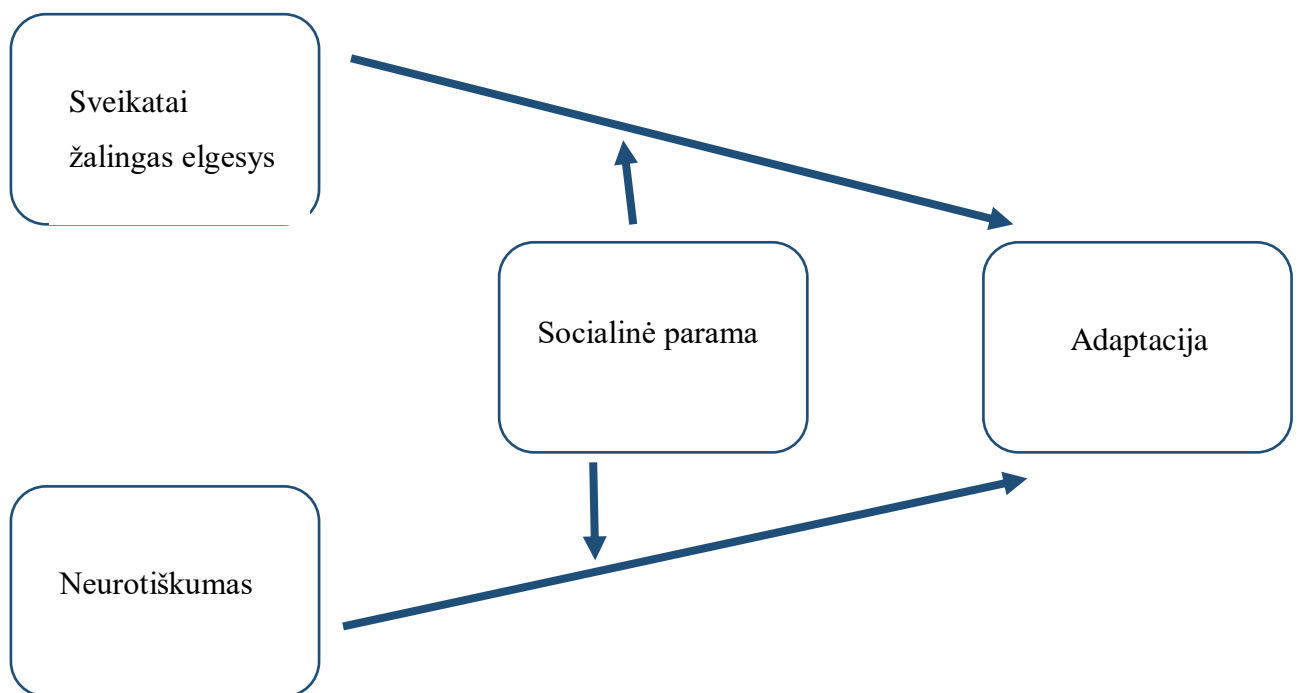
Kai yra nagrinėjama profesionali, arba kitaip vadinama formali, socialinė parama, DeStefano, Mellott ir Petersen (2001) nustatė, kad psichologinis konsultavimas teigiamai veikė studentus, ypač kai tai liečia jų asmeninę-emocinę ir akademinę adaptaciją. Nors tyrime nebuvo rasta ryšių su instituciniu prisirišimu ir gauta psichologine pagalba, buvo pastebėta, kad gauta pagalba suteikia svarbią intervenciją studentams su asmeninėmis ir adaptacinėmis problemomis. Awang, Kutty ir Ahmad (2014), atlikę kokybinį tyrimą, apibendrino, jog studentų adaptacija teigiamai koreliuoja su gaunama parama. Jie atkreipė dėmesį, kad tarp pirmo kurso studentų turėtų būti universitetuose skatinamas pozityvus bendravimas ir palaikomoji atmosfera. Kaip jų rezultatai rodė, studentų bendruomeniškumas yra labai svarbus. Vyresnio kurso studentai padeda naujesiems studentams prisitaikyti prie naujos mokymosi aplinkos, palaikydami paramą suteikiančią aplinką universitete.

Emocinės paramos gavimas turi reikšmingą ryšį su adaptacija (Alvan, Belgrave & Zea, 1996). Tai reiškia, kad emocinės paramos įvairios formos, kaip patarimas, padaršinimas, socializacijos galimybės su šeima ar draugai rodo sėkmingą aukštosios mokyklos patirtį, nei kitos paramos formos, kaip piniginė pagalba. Turint omenyje, kad studentai savo studijų laikotarpiu dažniau sutiks neformalią socialinę paramą, Rogers ir kitų (2018) studijos rezultatai rodo teigiamų perspektyvų adaptacijos tyrimų srityje. Jų tyrime pirmo semestro metu geresnis ir artimesnis bendravimas su tėvais ir draugais siejosi su daugiau pozityviomis būsenomis. Konfliktai su tėvais ir draugais siejosi su negatyviomis patirtimis. Kartu, šie rezultatai rodo iš tėvų ir draugų paramos svarbą tuo pradiniu adaptaciniu laikotarpiu į universitetą ir potencialų nematomą konfliktų su artimais žmonėmis poziciją net jiems nesant fiziškai universitete kartu su tuo pirmo kurso studentu. Taip pat, be artimųjų, šeimos ir draugų, savipagalbos grupės turėjo reikšmingą poveikį studentų adaptacijai ir potencialiam studijų nutraukimui. Kaip Brown, Wehe, Zunker ir Haslam (1971) atliktame tyrime rezultatai parodė, kad studijų metimo rizika mažėjo dalyvavus savitarpio pagalbos grupėje palyginus su grupe, kuri negavo tokios pagalbos. Taip pat grupė, kuri gavo pagalbą, rodė mažesnę tolimesnių studijų problemų kiekį palyginus su grupe, kurioje studentai dalyvavo tik orientacinėje savaitėje. Studentai, gavę papildomą pagalbą, pasižymėjo efektyvesniais mokymosi būdais, aukštesne mokymosi motyvacija. Galiausiai, studentai, kurie gavo papildomą pagalbą grupėje, turėjo geresnius studijų rezultatų vidurkius, nei tie, kurie negavo tokios pagalbos.

1.5 Teorinis tyrimo modelis

Kaip matome iš literatūros, adaptacija, kaip konstruktas, yra daugialypis. Tačiau patiriamos problemos, neturi vieningos išskirtos struktūros, nors turi ryšių su pačiu adaptacijos konstruktu. Tai gali būti dėl to, jog dažniausiai tyrinėjama yra tik viena arba labai specifinė problema. Dėl šio ribotumo, tyrimų, kuriuose būtų aptariami platesni adaptacijos prognostiniai psichosocialiniai

veiksniai, taip pat nėra tiek daug. Tą patvirtina ir tyrėjų rekomendacijos toliau tyrinėti adaptaciją su daugiau veiksnių tam, kad susidarytų platesnis ir aiškesnis vaizdas apie studentų adaptaciją universitete. Iš apžvelgtų tyrimų matome, kad adaptaciją neigiamai veikia įvairios sveikatai žalingos elgesio apraiškos, neurotiškumo asmenybės bruožų turėjimas. Tačiau, dauguma autorių kalba, kad socialinė parama, tarpasmeniniai santykiai dažnai yra galimi apsauginiai rodikliai psichosocialinių veiksnių neigiamam poveikiui adaptacijai. Žinant tai, kad Lietuvoje yra dar retai tyrinėjama studentų adaptacija ir pasitelkus, tiek teorines, tiek empirines žinias iš užsienio šaltinių, šis tyrimas remsis 1 pav. nurodytu modeliu ir tęs tyrinėjimus šia tema.



1 pav. Teorinis modelis.

1.6 Tyrimo tikslas, uždaviniai, hipotezė

Tyrimo tikslas – įvertinti pirmo kurso studentų adaptacijos universitete psichosocialinius veiksnius.

Tyrimo uždaviniai:

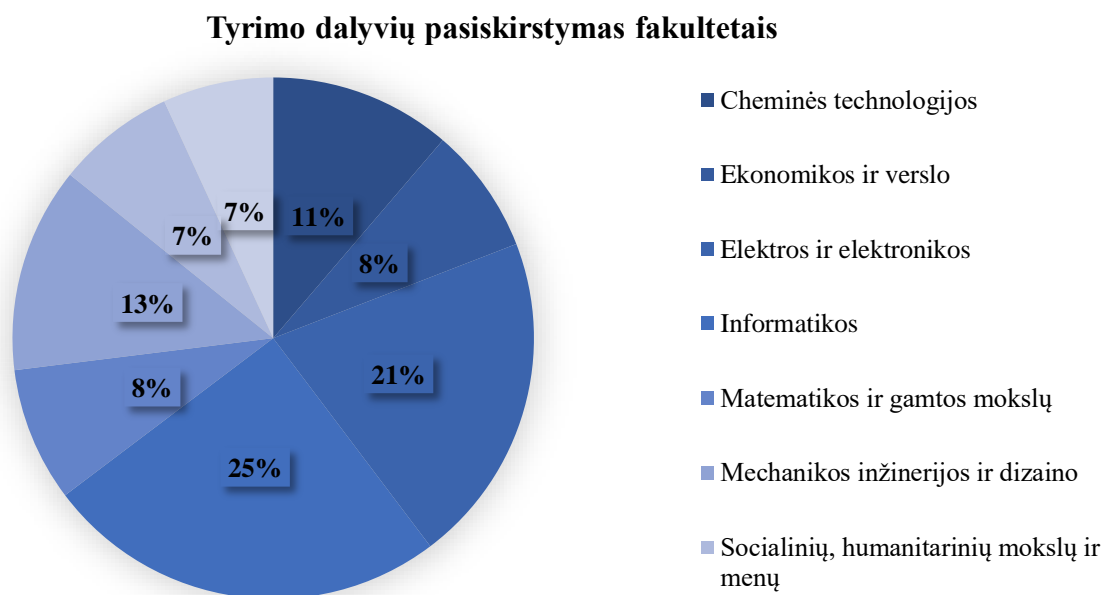
1. Išanalizuoti pirmo kurso studentų problemų universitete struktūrą.
2. Išanalizuoti pirmo kurso studentų adaptacijos prognostinius psichosocialinius veiksnius.
3. Įvertinti, ar socialinė parama gali būti ryšių tarp neurotiškumo ir adaptacijos universitete bei sveikatai žalingo elgesio ir adaptacijos universitete moderatoriumi.

2. TYRIMO METODIKA

2.1 Tyrimo dalyviai

Dėl dalyvavimo tyrime buvo kreiptasi į kelis Lietuvos universitetus ir/ar universitetų centrines studentų atstovybes. Kauno technologijos universiteto studentų atstovybės atstovai atsiliepė į paiešką ir sutiko prisidėti platinant internetinę apklausą mainais į šio tyrimo apibendrintus rezultatus. Tyrime dalyvavo 207 Kauno technologijos universiteto pirmo kurso studentai, sutikimą dalyvauti tyrime suteikė 206 asmenys. Pašalinus nesutikusių dalyvauti tyrime ir sugadintus atsakymus, tyrime liko 204 tyrimo dalyvių atsakymai. Tyrimo dalyvių amžius svyravo tarp 18 ir 34 metų ($M=19,24$; $SD=1,59$). Apklausą užpildė 132 vyrai (64,7%), 71 moteris (34,8%) ir 1, kuris nenorėjo įvardyti savo lyties (0,5%).

Naudojantis patogiąja atranka, tiriamieji buvo renkami iš Kauno technologijos universiteto. Pirmo kurso studentų dalyvavimo tyrime pasiskirstymą pagal fakultetus galima pamatyti 2 paveikslėlyje.



2 pav. Tyrimo dalyvių pasiskirstymas fakultetais

2.2 Tyrimo instrumentai

2.2.1 Adaptacijos aukštojoje mokykloje klausimynas (CAQ)

Tyrimo dalyvių adaptacija universitete buvo tiriama su Adaptacijos aukštojoje mokykloje klausimynu (angl. College Adjustment Questionnaire (CAQ)), kurį sukūrė O'Donnell, Shirley, Park, Nolen, Gibbons ir Rosén (2018). Šių autorių tikslas buvo sukurti trumpą klausimyną,

kuris galėtų būti laisvai prieinamas ir paprastas naudojant adaptacijos universitete tyrimuose. CAQ matuoja tyrimo dalyvių patirtį universitete tuo metu, kada vyksta apklausa. CAQ turi tris subskales, kurios matuoja edukacinį funkcionavimą, socialinį funkcionavimą ir psichologinį funkcionavimą.

- 1) Edukacinio funkcionavimo subskalė matuoja studijų rezultatus ir pasiekimus paskaitose (pvz., „Esu patenkintas (-a) studijų dalykuose gaunamais įvertinimais“);
- 2) Socialinio funkcionavimo subskalė matuoja gyvenimo universitete socialinės adaptacijos aspektus ir analizuoja socialinio susietumo, pasitenkinimo savo tarpasmeniniais santykiais jausmą (pvz., „Aš esu patenkintas (-a) savo socialiniu gyvenimu“);
- 3) Psichologinio funkcionavimo subskalė matuoja pagrindinius emocinio/psichologinio adaptacijos elementus ir analizuoja, kaip individas šiuo metu jaučiasi dėl savo patirčių universitete (pvz., „Jaučiu, kad man emociškai sekasi gerai nuo tada, kai pradėjau studijuoti universitete“).

14 testo teiginių įvertinami naudojantis 5 taškų Likert tipo skalę nuo 1 – „visiškai nesutinku“ iki 5 – „visiškai sutinku“. Testas dar nebuvo verstas į lietuvių kalbą, tad buvo panaudotas dvigubas vertimas, naudojantis dviejų atskirtų vertėjų pagalba. Metodikos autoriai suteikė sutikimą naudoti šiame darbe ir versti į lietuvių kalbą šią metodiką.

CAQ pasižymi geromis psichometrinėmis charakteristikomis. Subskalių Cronbacho alfa yra 0,89 (edukacinis funkcionavimas), 0,84 (socialinis funkcionavimas) ir 0,79 (psichologinis funkcionavimas) studentų imtyje (O'Donnell et al., 2018). Atlikus patikimumo testą šio tyrimo imtyje (N = 206), Cronbacho alfa reikšmės atitiko vidinio suderinamumo rekomenduojamas normas: edukacinio funkcionavimo Cronbacho alfa buvo 0,898, socialinis funkcionavimas – 0,838 ir psichologinis funkcionavimas – 0,802.

Adaptacijos aukštojoje mokykloje klausimynas buvo verstas iš anglų kalbos ir turi savo jau aprašytą struktūrą, todėl, norint ištirti ar po vertimo į lietuvių kalbą klausimai sukrenta į tas pačias subskales, atlikta tiriamoji faktorių analizė su Varimax sukiniu. Atliekant šią faktorių analizę, KMO buvo 0,883. Ši reikšmė yra priimtina ir gerai tinka. Bartlett sferiškumo testo $p < 0,001$. Šie rezultatai parodo, kad duomenys yra tinkami atlikti faktorių analizę. Teiginiai, sukritę į tris faktorius, kartu paaiškina 68,80 procentus tyrimo imties. Faktorių svorių pasiskirstymas yra pateiktas 1 priedo 1 lentelėje. Palyginus su O'Donnell ir kitų (2018) subskalių skirstymu, teiginys „Esu patenkintas (-a) tuo, kaip einasi reikalai universitete“ šiame darbe atliktoje tiriamojame faktorių analizėje pateko į 1 faktorių – Edukacinis funkcionavimas, kai tuo tarpu O'Donnell ir kitų (2018) darbe šis teiginys patenka į 3 faktorių – Psichologinis funkcionavimas. Kadangi savo formuluote teiginys „Esu patenkintas (-a) tuo, kaip einasi reikalai universitete“ galėtų sietis tiek su edukacine aplinka, tiek su psichologine aplinka, nuspręsta toliau remtis autorių pateiktu teiginių skirstymu į nurodytas subskales.

2.2.2 Patiriamų problemų aprašas

Kadangi literatūra kalba apie adaptaciją kaip daugialypę (Baker & Siryk, 1984; Credé & Niehorster, 2012; O'Donnell et al., 2018) ir patiriamų problemų ryšį su studentų adaptacija (Wyn et al., 2015; Brooker et al., 2017), buvo išskirtos įvairios problemos, su kuriomis studentai gali susidurti pirmame kurse ir sudėtos į šio darbo autorės sukurtą „Patiriamų problemų aprašą“. Jis buvo parengtas remiantis Keršytės (2018) baigiamuoju bakalauro darbe naudotu „Studentų patiriamų problemų aprašu“, Reynolds (2013), Brooker ir kiti (2017) tyrimų duomenimis apie studentų dažniausiai ir emociškai sunkiausiai išgyvenamas patiriamas problemas. Pilotinio tyrimo metu (N=46), buvo tiriamos 27 problemos. Po atlikti tyrimo, analizės metu buvo nuspręsta:

- Performuluoti problemas (pvz., iš „Patiriate nerimą“ į „Nerimas“);
- Buvo išmestas teiginys „Patiriate sunkumų piktnaudžiaujant priklausomybę keliančiomis medžiagomis (nikotinas, alkoholis, narkotinės medžiagos ir pan.)“. Klausimai, susiję su sveikatai žalingu elgesiu, buvo pateikiami atskirai.
- Dėl atsakymų tarp to paties tyrimo dalyvio į teiginius „Patiriate sunkumų planuodami savo laiką“ ir „Atidėliojate darbus“ vienodumo, šie teiginiai buvo performuluoti į problemą „Laiko planavimas“;
- Lyginant pateiktus atsakymus į teiginius „Turite sunkumų susijusių su kambario draugu (-e)“, „Patiriate sunkumų prisitaikant naujame mieste“ ir „Patiriate sunkumų dėl gyvenimo be tėvų“, buvo pastebėta, jog atsakymai į šiuos teiginius buvo pakankamai vienodi, kas galėtų rodyti klausimų panašumą. Buvo nuspręsta išmesti rečiau patiriamą problemą „Turite sunkumų susijusių su kambario draugu (-e)“ ir likusius teiginius, juos reformulavus, palikti kaip „Prisitaikymas naujame mieste“ ir „Gyvenimas be tėvų“.

Galutiniame „Patiriamų problemų aprašo“ variante liko 24 problemos. Šio tyrimo imtyje (N=204) Cronbacho alfos reikšmė buvo 0,845, kas yra rekomenduojamose normose. „Patiriamų problemų aprašui“ buvo atlikta tiriamoji faktorių analizė su Varimax sukiniu, norint atrasti, kokia yra galima patiriamų problemų struktūra. Faktorių analizės rezultatai aptariami rezultatų skyrelyje. Šis aprašas ir visi, kurie yra kurti darbo autorės, kitos metodikos yra pateiktos 2 priede.

2.2.3 Didžiojo penketo aprašas (BFI)

Tyrimo dalyvių neurotiškumui matuoti buvo naudojamas Didžiojo penketo aprašas (angl. Big five inventory (BFI)), kurį sukūrė John ir Srivastava (1999). BFI autoriai yra suteikę laisvą prieigą prie šios metodikos mokslinių darbų tikslais. Iš autorių puslapio buvo gauta lietuviškas metodikos vertinimas 2019 m. rugsėjį. BFI vertinimas į lietuvių kalbą buvo atliktas Vytauto Didžiojo

universiteto mokslininkų. Pati metodika turi 44 trumpus teiginius, su kuriais tyrimo dalyviai turi atsakyti naudojantis 5 taškų Likert tipo skale nuo visiškai nesutinku iki visiškai sutinku. Šis aprašas matuoja penkis didžiuosius asmenybės tipus: ekstraversiją, sąmoningumą, sutariamumą, atvirumą patirčiai, neurotiškumą. Kadangi šiame tyrime yra matuojamas tik neurotiškumas, buvo naudojami tik 8 instrumento teiginiai, kurie sudaro neurotiškumo skalę. Neurotiškumas šiame apraše yra apibūdinamas kaip polinkis patirti neigiamus jausmus kaip baimė, liūdesys, pyktis, gėda ir pan. Šios skalės Cronbacho alfa yra 0,87 (John ir kt., 2008). Šio tyrimo imtyje (N = 206), Cronbacho alfos reikšmė yra 0,826, kas atitinka rekomenduojamas normas.

2.2.4 Sveikatai žalingas elgesys

Išanalizavus literatūroje minimus skirtingus sveikatai žalingo elgesio būdus, darbo autorė sudarė klausimus, kurie analizavo nepakankamą fizinį aktyvumą, neracionalią mitybą, rūkymą, alkoholio ir psichotropinių medžiagų vartojimą, ekranų ir socialinių medijų naudojimą. Pirmiausiai klausimai buvo patikrinti naudojantis pilotiniu tyrimu. Jiems analizuoti šiame tyrime. Pirmiausiai klausimai buvo patikrinti naudojantis pilotiniu tyrimu. Po pilotinio tyrimo buvo pridėtas dar vienas patikslinamasis klausimas „Kai įprastai vartojate alkoholinių gėrimų, kiek standartinių alkoholio vienetų (SAV) suvartojate vienu kartu? Vienas SAV yra 10 g. gryno alkoholio. Kaip nurodyta paveikslėlyje, 1 SAV atitinka 200 ml alaus (5%), arba 100 ml vyno (11-13%), arba 25 ml stipraus alkoholio (40%)“ ir galutiniame tyrime iš viso buvo pateikta 13 klausimų.

Klausimai, susiję su fiziniu aktyvumu (pvz., „Kiek kartų per savaitę mažiausiai 30 min. užsiimate energinga fizine veikla taip, kad pagreitėtų kvėpavimas ir pulsas?“), neracionalia mityba (pvz., „Kaip dažnai valgote daržovių (neskaitant bulvių)?“), rūkymu (pvz., „Ar vartojote tabako gaminius per pastarąsias 30 dienų?“), alkoholio (pvz., „Ar vartojote alkoholinių gėrimų per pastarąsias 30 dienų?“) ir psichotropinių medžiagų (pvz., „Ar bent kartą vartojote narkotinių ar psichotropinių medžiagų per pastarąsias 30 dienų?“) vartojimu analizavo šių sveikatai žalingo elgesio apraiškų *dažnumą*, o klausimai apie ekranų (pvz., „Kiek valandų per dieną praleidžiate naudodamiesi mobiliuoju telefonu?“) ir socialinių medijų (pvz., „Nepriklausomai nuo naudojamo įrenginio, kiek valandų per dieną naršote socialinėse medijose (FaceBook, Instagram, Twitter, Reddit, 9GAG, YouTube, LinkedIn, Snapchat, Discord ir pan.)?“) naudojimą analizavo *trukmę*. Klausimai buvo vertinami Likert tipo skale. Klausimas apie bendrą sveikatos būklę buvo matuojamas nuo 1 - „Labai blogai“ iki 5 - „Labai gerai“. Klausimas apie fizinį aktyvumą buvo matuojamas nuo 1 - „1 kartą per savaitę“ iki 7 - „7 dienas per savaitę“ su galimybe pasirinkti „Neužsiimu jokia fizine veikla“. Šis atsakymo variantas buvo įvertinamas 0. Klausimai apie vaisių ir daržovių valgymą buvo matuojami nuo 1 - „Mažiau nei kartą per savaitę“ iki 4 - „Vieną ar daugiau kartų per dieną“. 2 klausimai buvo skirti ištirti įprastų cigarečių ir elektroninių cigarečių rūkymo dažnumui. Šie klausimai buvo

matuojami nuo 1 - "Kasdien" iki 4 - "Ne". Taip pat buvo tiriamas alkoholio vartojimo dažnumas. Pirmasis klausimas tyrė vartojimo dažnumą matuojant nuo 1 - "Kasdien" iki 4 - "Ne". Antrasis klausimas buvo skirtas iširti suvartojamo alkoholio kiekį, kai yra įprastai vartojamas alkoholis, naudojantis standartiniais alkoholio vienetais (SAV). Taip pat buvo klausama apie psichotropinių medžiagų vartojimą ir ar per paskutines 30 d. buvo bent kartą vartojamos šios medžiagos. Kai buvo klausama apie ekranus ir socialines medijas, tyrimo dalyviai turėjo pažymėti naudojimo trukmę nuo 1 - "3 val. ir daugiau" iki 5 - "Iki 30 min.". Kaip papildoma galimybė, tyrimo dalyviai galėjo pasinaudoti savo telefonų aplikacijas ir papildomai parašyti paskutinės savaitės vidutinę įrenginio naudojimo trukmę per dieną.

2.2.5 Iš socialinės paramos skirtingų šaltinių gauta pagalba

Tyrimo dalyvių gauta pagalba iš socialinės paramos skirtingų šaltinių buvo matuojami dviem klausimais atskiriant ar siekė socialinės paramos ir neformalių socialinės paramos tiekėjų ir ar siekė socialinės paramos iš formalių paramos tiekėjų. Tyrimo dalyvių nebuvo klausama atskirai dėl socialinės paramos poreikio, kadangi Studentų adaptacijos aukštojoje mokykloje klausimyno 11 teiginys buvo "Aš jaučiu poreikį gauti emocinę pagalbą nuo to laiko, kai pradėjau studijuoti universitete". Tie, kurie atsakė pažymėdami nuo 2 - "Retai" iki 5 - "Nuolatos" buvo įvardijami kaip asmenys, kurie turi socialinės paramos poreikį.

2.3 Tyrimo eiga

Šis tyrimas yra koreliacinis. Kadangi tyrime buvo naudojama aprašai ir klausimynai, kuriems reikėjo patikrinti jų validumą ir patikimumą, 2019 m. rugsėjo ir spalio mėnesiais įvyko pilotinis tyrimas. Tyrimo anketą galėjo pildyti antro kurso studentai iš įvairių Lietuvos universitetų. Šių studentų buvo prašoma prisiminti savo pirmo kurso pirmą semestrą, tuo metu turėtas patirtis ir pildyti apklausą turint šią perspektyvą. Kiekvienas tyrimo dalyvis asmeniškai susipažino su tyrimo tikslu, suteikė savo sutikimą dalyvauti tyrime, prie kiekvieno apklausos etapo buvo pateiktos pildymo instrukcijos, pabaigoje apklausos buvo pateikta laisva vieta, kur gali tyrimo dalyviai išreikšti savo pasiūlymus. Atlikus pataisymus apklausoje (aprašyti 2.1.2. ir 2.1.4. skyreliuose), prasidėjo tyrimo antrasis etapas su pirmo kurso studentais. Tyrimo anketa tyrimo dalyviai galėjo pildyti internetu. Ją platino ir dalinosi Kauno technologijų universiteto studentų atstovybė. Tyrimo dalyviai, jei turėjo klausimų apie patį tyrimą, ar norėjo, jog jų atsakymai būtų pašalinti iš imties, galėjo susiekti tyrimo aprašyme pateiktu el. paštu. Prieš pradėdant pildyti anketą, tyrimo dalyvis turėjo duoti savo informuotą sutikimą atsakydami į klausimą "Sutinku" arba "Nesutinku". Nuoroda į internetinę apklausą buvo platinama internetu 2019 m. lapkričio-gruodžio mėnesiais bendruose ir atskirai

kiekvieno fakulteto pirmo kurso studentų grupėse. Su tyrimu ir kaip pildyti kiekvieną apklausos etapą tyrimo dalyviai susipažino savarankiškai. Apklausos pabaigoje tyrimo dalyvių buvo paprašyta užpildyti informaciją apie save: amžius, lytis ir fakultetas.

2.4 Duomenų analizė

Tyrimo duomenys apdoroti naudojant SPSS Statistics 22 programa. „Patiriamų problemų aprašo“, Studentų adaptacijos aukštojoje mokykloje klausimyno validumas buvo tikrinamas naudojantis principinių komponentų faktorių analizės metodu su Varimax sukiniu. Buvo patikrintas priklausomų kintamųjų normalumo pasiskirstymas. Buvo atliktas Kolmogorov-Smirnov testas ir patikrintas kintamųjų asimetrijos ir eksceso koeficientai (4 priedo 1 lentelė). Dėl didesnės imties (N=204) yra rekomenduojama remtis ne tik Kolmogorov-Smirnov kriterijumi, bet ir asimetrijos ir eksceso koeficientais. Šie koeficientai parodė, kad „Patiriamų problemų aprašo“ atliktos faktorinės analizės išskirti 2 ir 3 faktoriai, kurių koeficientai viršijo rekomenduotiną -0,8 iki 0,8 ribą. Dėl šios priežasties buvo nuspręsta šias skales transformuoti. Šios dvi skalės, įvertinus histogramoje matomą atsakymų variantų pasiskirstymą, buvo transformuotos naudojantis Logaritmo lygtimi. Atlikus transformaciją, buvo patikrinti šių dviejų skalių Kolmogorov-Smirnov kriterijai, eksceso ir asimetrijos koeficientai. Po transformacijos, skalių eksceso ir asimetrijos atitiko naudotinas nuo -0,8 iki 0,8 ribas (4 priedo 2 lentelė) ir buvo tęsiama statistinė analizė naudojantis parametrine statistika. Norint apskaičiuoti skalių vidinius suderinamumus, buvo naudojamas Cronbacho alfa koeficientas. Buvo taikyta Pearson ir Spearman koreliacinė analizė norint išsiaiškinti ryšius tarp kintamųjų. Taip pat buvo taikyta tiesinė regresinė analizė, siekiant įvertinti psichosocialinių veiksnių prognostines galimybes studentų adaptacijai universitete. Prieš atliekant hierarchinę regresinę analizę, buvo standartizuoti kintamieji, kurių sąveika buvo analizuojama hierarchinėje regresinėje analizėje. Taip pat moderuojantys kintamieji „Socialinė parama (formali)“ ir „Socialinė parama (neformali)“ buvo koduoti į dvinarius kintamuosius, kur 1 reikšmė priskiriama, kai tyrimo dalyvis kreipėsi dėl paramos, o kitu atveju yra priskiriama 0 reikšmė. Kintamieji, kurie dalyvavo analizėje, buvo atrinkti pagal prieš tai atliktą tiesinę regresinę analizę, t.y., kurie veiksniai galėjo statistiškai reikšmingai numatyti atitinkamus adaptacijos elementus.

3. REZULTATAI

3.1 Pirmo kurso studentų patiriamų problemų struktūra

Šiame darbe yra analizuojama pirmo kurso studentų adaptacija universitete. 3 priedo 1 ir 2 lentelėse yra pateikta informacija apie tai, kaip studentai yra adaptavęsi įvairiose srityse, kokias problemas dažniausiai patiria studentai. Kaip yra matoma 3 priedo 1 lentelėje, stipriausiai jaučiamos problemos buvo miego trūkumas, stresas, mokymosi motyvacijos nebuvimas, laiko planavimas, nerimas, mokymosi tempas ir per didelis studijų krūvis. Rečiausiai patiriamos problemos buvo įvardinamos kaip konfliktai su kitais studentais, kylančios mintys apie savižudybę, per mažas studijų darbo krūvis, darbo ir studijų derinimas, gyvenimas be tėvų. Jei žiūrima į procentine išraiška (3 priedo 2 lentelėje), 97,06% pirmo kurso studentų susidūrė su laiko planavimo problema, stresu ir mokymosi motyvacijos nebuvimu. Iš kitos pusės, 23,04% pirmo kurso studentų turėjo konfliktų su kitais studentais, 28,92% pirmo kurso studentų turėjo minčių apie savižudybę. Jei yra atkreipiamas dėmesys į pačią adaptaciją (3 priedo 1 lentelėje), tai pirmo kurso studentai yra prisitaikę prie universiteto panašiai visose srityse. Geriausiai adaptavęsi edukacinėje aplinkoje, prasčiausiai socialinėje aplinkoje.

Peržvelgus bendrą problemų patyrimą ir adaptaciją pirmame kurse, buvo analizuojama pirmo kurso studentų problemų struktūra. Todėl buvo atlikta „Patiriamų problemų aprašo“ tiriamoji faktorių analizė. „Patiriamų problemų aprašo“ faktorių analizės su Varimax sukiniu teiginių faktorių svoriai pateikti 1 lentelėje.

1 lentelė. „Patiriamų problemų aprašo“ tiriamosios faktorių analizės su Varimax sukiniu teiginių faktorių svoriai.

Teiginiai	Faktoriai			
	1 faktorius (Problemos, kylančios iš akademinų reikalavimų)	2 faktorius (Su universiteto aplinka susijusios problemos)	3 faktorius (Psichologinės problemos)	4 faktorius (Su nauja gyvenamąja vieta susijusios problemos)
Per didelis studijų darbo krūvis	0,809	0,208	-	-
Stresas	0,761	-	0,295	0,156
Miego trūkumas	0,729	-	-	-
Mokymosi tempas (per greitas arba per lėtas)	0,588	-	0,136	0,169
Mokymosi motyvacijos nebuvimas	0,536	0,184	0,177	-
Sveikatos problemos	0,432	0,14	0,272	0,169
Finansai	0,357	0,341	-	-
Laiko planavimas	0,23	0,215	-	0,116
Bendravimas su dėstytojais	0,113	0,789	-	-
Bendravimas su universiteto/fakulteto administracija	-	0,776	-	-
Naujų draugų susiradimas	0,164	0,733	-	-
Pasirinkta studijų programa	-	0,663	0,11	-
Būsimos karjeros planavimas	-	0,524	-	0,271
Darbo ir studijų derinimas	0,142	0,486	0,147	-
Kylančios mintys apie savizudybę	0,24	-	0,721	-
Depresiška nuotaika	0,46	-	0,718	-
Nepasitikėjimas savimi	0,475	-0,124	0,621	0,129
Per mažas studijų darbo krūvis	-0,356	0,247	0,578	0,334
Nerimas	0,469	-0,126	0,506	0,263
Konfliktai su kitais studentais	-0,149	0,379	0,478	0,448
Prisitaikymas naujame mieste	-	-	0,111	0,75
Šeimos ilgesys	0,365	-0,162	-0,116	0,713
Gyvenimas be tėvų	0,106	0,117	0,227	0,672
Senų draugų ilgesys	0,412	-	-	0,526

Pastaba. Paryškintu šriftu pažymėti didžiausi kintamojo faktorių svoriai.

Pirmuoju etapu, buvo atlikta tiriamoji faktorių analizė nenustatant skaičiaus, kiek turi faktorių iširti. Gauti rezultatai pateikti 5 priede 1 lentelėje. Pagal gautą analizę, buvo išskirti 6 faktoriai, tarp kurių teiginys „Laiko planavimas“ turėjo pats savo faktorių. Tai galėjo nutikti dėl galimai mažos atsakymų sklaidos teiginyje „Laiko planavimas“. Išanalizavus faktorių tikrinių reikšmių grafiką, buvo nustatyta, kad 4 faktoriai geriausiai aprašo duomenis. Antrą kartą atliekant tiriamąją faktorių analizę, buvo nustatyta, jog ieškotų 4 faktorių. Atlikus analizę, kaip matoma 1 lentelėje, teiginys „Laiko planavimas“ dėl per mažo faktoriaus svorio nepateko į nei vieną faktorių ir buvo pašalintas iš tolimesnio rezultatų skaičiavimo. Šios tiriamosios faktorių analizės, kuri yra pavaizduota 1 lentelėje, $KMO = 0,759$. Ši reikšmė yra priimtina ir tinkama patenkinamai. Bartlett sferiškumo testo $p < 0,001$. Šie rezultatai parodo, kad duomenys yra tinkami atlikti faktorių analizę. Teiginiai, sukritę į keturis faktorius, kartu paaiškina 51,46 procentus tyrimo imties. Pirmasis faktorius yra susijęs su problemomis, kurios kyla iš akademinų reikalavimų (kintamųjų svoriai pirmame faktoriuje – nuo 0,36 iki 0,81). Antrasis faktorius susijęs su iš universiteto aplinkos kylančiomis problemomis (kintamųjų svoriai antrame faktoriuje – nuo 0,49 iki 0,79). Trečiasis faktorius susijęs su psichologinėmis problemomis (kintamųjų svoriai trečiame faktoriuje – nuo 0,48 iki 0,72). Ketvirtasis faktorius susijęs su nauja gyvenamąja vieta susijusiomis problemomis (kintamųjų svoriai ketvirtame faktoriuje – nuo 0,53 iki 0,75).

3.2 Pirmo kurso studentų adaptacijos universitete prognostiniai psichosocialiniai veiksniai

Šiame darbe buvo iškeltas uždavinys įvertinti psichosocialinius veiksniai, kurie gali prognozuoti pirmo kurso studentų adaptaciją universitete: psichologinį, socialinį, edukacinį funkcionavimą ir patiriamas problemas. Prieš atliekant tiesines regresines analizes, buvo siekta įvertinti ryšius tarp pirmo kurso studentų adaptacijos universitete ir psichosocialinių veiksnių pasinaudojus Pearson ir Spearman koreliacijų koeficientais (2 lentelė). Kaip matoma iš 2 lentelės, subjektyviai įvertinta sveikatos būklė statistiškai reikšmingai teigiamai ir neigiamai koreliavo su visais adaptacijos elementais. Neurotiškumas taip pat koreliavo su beveik visais adaptacijos elementais, išskyrus su universiteto aplinka susijusiomis problemomis. Vienintelis psichosocialinis veiksnys, kuris neturėjo statistiškai reikšmingų ryšių su adaptacijos elementais, buvo alkoholio vartojimas. Visi kiti psichosocialiniai veiksniai turėjo statistiškai reikšmingų ryšių su nuo vieno iki keturių skirtingų adaptacijos elementų.

2 lentelė. Pirmo kurso studentų adaptacijos universitete elementų ir psichosocialinių veiksnių ryšiai.

Subskalės	Psicholo- ginis funkciona- vimas	Socialinis funkciona- vimas	Edukaci- nis funkciona- vimas	Problemos, kylančios iš akademinių reikalavimų	Su universi- teto aplinka susijusios problemos	Psicholo- ginės problemos	Su nauja gyvenimo vieta susijusios problemos
Subjekty- vus sveikatos būklės įvertini- mas	0,429***	0,373***	0,294***	-0,439***	-0,182*	-0,462***	-0,192*
Fizinis aktyvu- mas	0,141*	0,059	0,076	-0,106	0,053	-0,165*	-0,251**
Daržovių valgymas	-0,002	0,081	0,014	-0,08	-0,022	-0,159*	-0,199*
Vaisių valgymas	0,016	-0,011	0,008	-0,021	0,03	-0,068	-0,189*
Alkoholio vartoji- mas	0,071	-0,006	0,013	-0,046	-0,006	-0,076	-0,021
Nikotino vartoji- mas	0,196**	-0,019	0,171*	-0,274***	-0,105	-0,133	-0,087
Psicho- tropinių medžiagų vartoji- mas	0,12	0,03	0,205**	-0,082	-0,022	-0,202**	0,001
Laikas, praleistas prie ekranų	0,092	0,162*	0,101	-0,088	0,141	-0,183*	-0,232**
Laikas, praleistas naršant sociali- nėse medijose	0,096	0,163*	0,193**	-0,092	0,063	-0,073	-0,173*
Neurotiš- kumas	-0,601***	-0,344***	0,299***	0,558***	0,164	0,687***	0,47***

Pastaba. Statistiškai reikšmingi rezultatai pažymėti paryškintu šriftu; * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$; Pearson ir Spearman koreliacijos koeficientai; Kintamieji „Su universiteto aplinka susijusios problemos“ ir „Psichologinės problemos“ yra transformuoti.

Išanalizavus ryšius tarp tiriamų kintamųjų, buvo atliekama tiesinė regresinė analizė, norint išsiaiškinti, kurie psichosocialiniai veiksniai galėjo prognozuoti skirtingus adaptacijos elementus. 3 lentelėje matomas analizuojamas modelis ($F=14,3$; $p<0,001$), kuriame buvo rasta, jog neurotiškumas ir subjektyvus sveikatos būklės įvertinimas geriausiai prognozuoja psichologinį funkcionavimą. Šis modelis gebėjo paaiškinti 43% duomenų sklaidos.

3 lentelė. *Pirmo kurso studentų psichologinio funkcionavimo universitete prognostiniai veiksniai.*

Nepriklausomi kintamieji	Priklausomas kintamasis		
	Psichologinis funkcionavimas		
	<i>Beta (β)</i>	<i>p</i>	<i>R²</i>
Neurotiškumas	-0,52	<0,001	0,43
Nikotino vartojimas	0,06	0,34	
Laikas, praleistas prie ekranų	-0,02	0,73	
Laikas, praleistas naršant socialinėse medijose (nepriklausomai nuo naudojamo įrenginio)	0,09	0,17	
Psichotropinių medžiagų vartojimas	0,02	0,76	
Alkoholio vartojimas	0,01	0,87	
Vaisių valgymas	-0,02	0,75	
Daržovių valgymas	-0,11	0,09	
Fizinės veiklos atlikimas	-0,01	0,93	
Subjektyvus sveikatos būklės įvertinimas	0,21	0,001	

Pastaba. Statistiškai reikšmingi rezultatai pažymėti paryškintu šriftu.

Kai buvo tikrinamas socialinis funkcionavimas universitete, buvo rasta (4 lentelė), kad socialinį funkcionavimą šiame modelyje ($F=5,41$; $p<0,001$) gali geriausiai nuspėti neurotiškumas, valandos praleistos naršant socialines medijas, subjektyviai įvertinta sveikatos būklė, nikotino vartojimas. Šis modelis gebėjo paaiškinti 22% duomenų sklaidos.

4 lentelė. Pirmo kurso studentų socialinio funkcionavimo universitete prognostiniai veiksniai.

Nepriklausomi kintamieji	Priklausomas kintamasis		
	Socialinis funkcionavimas		
	Beta (β)	<i>p</i>	R^2
Neurotiškumas	-0,24	0,001	0,22
Nikotino vartojimas	-0,16	0,04	
Laikas, praleistas prie ekranų	0,01	0,98	
Valandos praleistos naršant socialinėse medijose (nepriklausomai nuo naudojamo) įrenginio	0,17	0,02	
Psichotropinių medžiagų vartojimas	-0,03	0,63	
Alkoholio vartojimas	0,08	0,31	
Vaisių valgymas	-0,1	0,19	
Daržovių valgymas	0,2	0,77	
Fizinės veiklos atlikimas	-0,03	0,65	
Subjektyvus sveikatos būklės įvertinimas	0,25	0,001	

Pastaba. Statistiškai reikšmingi rezultatai pažymėti paryškintu šriftu.

Analizuojant 5 lentelėje esantį modelį ($F=11,22$; $p<0,001$), buvo rasta, kad pirmo kurso studentų problemas, kylančias iš akademinų reikalavimų, geriausiai prognozuoja neurotiškumas, nikotino vartojimas, subjektyvus sveikatos būklės įvertinimas. Šis modelis gebėjo paaikškinti 39% duomenų sklaidos.

5 lentelė. Pirmo kurso studentų 1 problemų faktoriaus (Problemos, kylančios iš akademinų reikalavimų) universitete prognostiniai veiksniai.

Nepriklausomi kintamieji	Priklausomas kintamasis		
	1 faktorius (Problemos, kylančios iš akademinų reikalavimų)		
	Beta (β)	p	R ²
Neurotiškumas	0,44	< 0,001	0,39
Nikotino vartojimas	-0,18	0,02	
Laikas, praleistas prie ekranų	-0,01	0,87	
Valandos praleistos naršant socialinėse medijose (nepriklausomai nuo naudojamo) įrenginio	-0,06	0,4	
Psichotropinių medžiagų vartojimas	0,02	0,7	
Alkoholio vartojimas	0,01	0,86	
Vaisių valgymas	0,3	0,65	
Daržovių valgymas	0,01	0,84	
Fizinės veiklos atlikimas	0,006	0,92	
Subjektyvus sveikatos būklės įvertinimas	-0,21	0,003	

Pastaba. Statistiškai reikšmingi rezultatai pažymėti paryškintu šriftu.

Tikrinant pirmo kurso studentų psichologines problemas (6 lentelė), modelyje ($F=20,5$; $p<0,001$) neurotiškumas ir subjektyvus sveikatos būklės įvertinimas galėjo geriausiai prognozuoti šį adaptacijos aspektą. Šis modelis gebėjo paaiškinti 53% duomenų sklaidos.

6 lentelė. Pirmo kurso studentų 3 problemų faktorių (Psichologinės problemos) universitete prognostiniai veiksniai.

Nepriklausomi kintamieji	Priklausomas kintamasis		
	3 faktorius (Psichologinės problemos)		
	Beta (β)	p	R ²
Neurotiškumas	0,58	< 0,001	0,53
Nikotino vartojimas	0,04	0,55	
Laikas, praleistas prie ekranų	-0,11	0,05	
Valandos praleistos naršant socialinėse medijose (nepriklausomai nuo naudojamo) įrenginio	0,003	0,96	
Psichotropinių medžiagų vartojimas	-0,1	0,07	
Alkoholio vartojimas	-0,08	0,17	
Vaisių valgymas	0,02	0,8	
Daržovių valgymas	-0,05	0,4	
Fizinės veiklos atlikimas	0,01	0,86	
Subjektyvus sveikatos būklės įvertinimas	-0,18	0,003	

Pastaba. Statistiškai reikšmingi rezultatai pažymėti paryškintu šriftu; Priklausomas kintamasis „3 faktorius (Psichologinės problemos)“ yra transformuotas.

Tikrinant pirmo kurso studentų su nauja gyvenimo vieta susijusias problemas (7 lentelė), modelyje ($F=6,47$; $p=<0,001$) neurotiškumas galėjo geriausiai prognozuoti šią adaptacijos aspektą. Šis modelis gebėjo paaiškinti 30% duomenų sklaidos.

7 lentelė. Pirmo kurso studentų 4 problemų faktorius (Su nauja gyvenimo vieta susijusios problemos) universitete prognostiniai veiksniai.

Nepriklausomi kintamieji	Priklausomas kintamasis		
	4 faktorius (Su nauja gyvenamąja vieta susijusios problemos)		
	Beta (β)	p	R ²
Neurotiškumas	0,41	<0,001	0,3
Nikotino vartojimas	-0,01	0,88	
Laikas, praleistas prie ekranų	-0,14	0,09	
Valandos praleistos naršant socialinėse medijose (nepriklausomai nuo naudojamo) įrenginio	-0,03	0,75	
Psichotropinių medžiagų vartojimas	0,07	0,34	
Alkoholio vartojimas	-0,03	0,75	
Vaisių valgymas	-0,09	0,3	
Daržovių valgymas	-0,09	0,29	
Fizinės veiklos atlikimas	-0,12	0,15	
Subjektyvus sveikatos būklės įvertinimas	0,02	0,81	

Pastaba. Statistiškai reikšmingi rezultatai pažymėti paryškintu šriftu.

Atliekant tiesinę regresinę analizę, buvo rasti veiksniai, kurie galėtų prognozuoti edukacinį funkcionavimą (6 priedas, 1 lentelė), su universiteto aplinka susijusias problemas (6 priedas, 2 lentelė).

3.3 Socialinės paramos moderacinis ryšys su pirmo kurso studentų adaptacijos universitete ir psichosocialinių veiksnių sąsajomis

Šio tyrimo metu buvo taip pat bandoma išsiaiškinti ar socialinė parama gali būti moderatorius ryšyje tarp pirmo kurso studentų adaptacijos universitete ir psichosocialinių veiksnių. Tam, kad būtų galima tai ištirti, buvo naudojama hierarchinė regresinė analizė. Kintamieji, kurie buvo įtraukti į analizę, buvo atrinkti pagal prieš tai atliktą tiesinę regresinę analizę, t.y., kurie veiksniai galėjo statistiškai reikšmingai numatyti atitinkamus adaptacijos elementus. Pirmo žingsnio metu buvo analizuojama socialinės paramos ir psichosocialinio veiksnio gebėjimas numatyti adaptacijos elementą, o antro žingsnio metu buvo analizuojama šių kintamųjų sąveika. Lentelėse 8-10 yra pateikti

hierarchinių regresijų modeliai, kurių antrojo žingsnio metu gautas modelis statistiškai reikšmingai skyrėsi nuo pirmojo žingsnio metu gauto modelio.

8 lentelė. Hierarchinės tiesinės regresijos rezultatai prognozuojant 3 faktorių (Psichologines problemas)

Nepriklausomi kintamieji		Priklausomas kintamasis		
		3 faktorius (Psichologinės problemos)		
		<i>Beta</i> (β)	<i>p</i>	R^2
1 žingsnis	Neurotiškumas	0,63	< 0,001	0,456
	Socialinė parama (formali)	0,12	0,04	
2 žingsnis	Neurotiškumas	0,65	< 0,001	0,482
	Socialinė parama (formali)	0,57	< 0,001	
	Neurotiškumas x Socialinė parama (formali)	-0,49	0,002	

Pastaba. Statistiškai reikšmingi rezultatai pažymėti paryškintu šriftu; Priklausomas kintamasis „3 faktorius (Psichologinės problemos)“ yra transformuotas;

Kaip matome iš 8 lentelės, pirmojo žingsnio metu buvo rasta, jog modelyje ($F=78,76$; $p<0,001$), kuriame kartu neurotiškumas ($\beta=0,63$; $p<0,001$) ir socialinė parama iš formalių šaltinių ($\beta=0,12$; $p=0,04$) reikšmingai prognozuoja psichologines pirmo kurso studentų problemas. Kartu šie kintamieji paaiškina 45,6% duomenų sklaidos. Antrojo žingsnio metu, kuomet prie šių kintamųjų buvo pridėta ir šių kintamųjų sąveika, yra matoma, jog visi 3 modelyje ($F=58,1$; $p<0,001$) esantys kintamieji yra statistiškai reikšmingi ir šis modelis paaiškina 48,2% duomenų sklaidos. Tai reiškia, kad atskirai neurotiškumas ir socialinė parama iš formalių šaltinių yra reikšmingi pirmo kurso studentų patiriamoms psichologinėms problemoms universitete. Tačiau, kaip matoma iš antrojo žingsnio, gaunama socialinė parama iš formalių šaltinių gali būti moderatorius neurotiškumo gebėjimui prognozuoti patiriamas psichologines problemas.

9 lentelė. Hierarchinės tiesinės regresijos rezultatai prognozuojant 3 faktorių (Psichologines problemas)

Nepriklausomi kintamieji		Priklausomas kintamasis 3 faktorius (Psichologinės problemos)		
		Beta (β)	p	R ²
1 žingsnis	Subjektyvus sveikatos būklės įvertinimas	-0,45	<0,001	0,306
	Socialinė parama (neformali)	0,24	<0,001	
2 žingsnis	Subjektyvus sveikatos būklės įvertinimas	-0,35	<0,001	0,327
	Socialinė parama (neformali)	0,74	0,001	
	Subjektyvus sveikatos būklės įvertinimas x	-0,50	0,02	
	Socialinė parama (neformali)			

Pastaba. Statistiškai reikšmingi rezultatai pažymėti paryškintu šriftu. Priklausomas kintamasis „3 faktorius (Psichologinės problemos)“ yra transformuotas.

Kaip matome iš 9 lentelės, pirmojo žingsnio metu buvo rasta, kad modelyje (F=41,53; p=<0,001) kartu subjektyviai įvertinta sveikatos būklė (β =-0,45; p=<0,001) ir socialinė parama iš neformalių šaltinių (β =0,24; p=<0,001) reikšmingai prognozuoja psichologines pirmo kurso studentų problemas. Kartu šie kintamieji paaiškina 30,6% duomenų sklaidos. Antrojo žingsnio metu, kuomet prie šių kintamųjų buvo pridėta ir šių kintamųjų sąveika, yra matoma, jog visi 3 modelyje (F=30,33; p=<0,001) esantys kintamieji yra statistiškai reikšmingi šis modelis paaiškina 32,7% duomenų sklaidos. Tai reiškia, kad atskirai subjektyviai įvertinta sveikatos būklė ir socialinė parama iš neformalių šaltinių yra reikšmingi pirmo kurso studentų patiriamoms psichologinėms problemoms universitete. Tačiau, kaip matoma iš antrojo žingsnio, gaunama socialinė parama iš neformalių šaltinių gali būti moderatorius subjektyviai įvertintos sveikatos būklės gebėjimui prognozuoti patiriamas psichologines problemas.

10 lentelė. Hierarchinės tiesinės regresijos rezultatai prognozuojant 4 faktorių (Su nauja gyvenimo vieta susijusias problemas)

Nepriklausomi kintamieji		Priklausomas kintamasis 4 faktorius (Su nauja gyvenamąja vieta susijusias problemas)		
		Beta (β)	p	R ²
1 žingsnis	Neurotiškumas	0,47	<0,001	0,221
	Socialinė parama (formali)	0,02	0,84	
2 žingsnis	Neurotiškumas	0,49	<0,001	0,253
	Socialinė parama (formali)	0,52	0,01	
	Neurotiškumas x Socialinė parama (formali)	-0,54	0,009	

Pastaba. Statistiškai reikšmingi rezultatai pažymėti paryškintu šriftu.

Kaip matome iš 10 lentelės, pirmojo žingsnio metu buvo rastas modelis ($F=22,82$; $p<0,001$), kuriame neurotiškumas ($\beta=0,47$; $p<0,001$) reikšmingai prognozuoja problemas, susijusias su nauja gyvenamąja vieta. Šiame modelyje, socialinė parama iš formalių šaltinių problemų, susijusių su nauja gyvenamąja vieta neprognozuoja. Tik neurotiškumas paaiškina 22,1% duomenų sklaidos. Antrojo žingsnio metu, kuomet prie šių kintamųjų buvo pridėta ir šių kintamųjų sąveika, yra matoma, jog jau visi 3 modelyje ($F=18,11$; $p<0,001$) esantys kintamieji yra statistiškai reikšmingi. Šis modelis paaiškina 25,3% duomenų sklaidos. Tai reiškia, kad atskirai neurotiškumas ir socialinė parama iš formalių šaltinių yra reikšmingi pirmo kurso studentų patiriamoms problemoms, susijusioms su nauja gyvenamąja vieta. Tačiau, kaip matoma iš antrojo žingsnio, gaunama socialinė parama iš formalių šaltinių gali būti moderatorius neurotiškumo gebėjimui prognozuoti patiriamas problemas, susijusias su nauja gyvenamąja vieta.

Tiriant likusius veiksnius, nebuvo rasta modelių, kurių moderacinio ryšio modelis statistiškai reikšmingai skyrėsi nuo pirmame žingsnyje analizuojamo modelio, bandant paaiškinti: psichologinį funkcionavimą, socialinį funkcionavimą, psichologines problemas ir problemas, kylančias iš akademinų reikalavimų (7 priedo 1-8 lentelės).

4. REZULTATŲ APTARIMAS

4.1 Rezultatų apžvalga

Šiame tyrime buvo bandoma išsiaiškinti pirmo kurso studentų adaptacijos universitete psichosocialinius veiksniai. Vienas iš tikslų buvo išsiaiškinti, kokia yra galima pirmo kurso studentų patiriamų problemų universitete struktūra. Tyrimo rezultatai rodo, kad pirmo kurso studentų patiriamų problemos išsiskiria į 4 grupes: 1) psichologinės problemos, 2) problemos, susijusios su akademiniais reikalavimais, 3) problemos, susijusios su akademinė aplinka ir 4) problemos, susijusios su nauja gyvenamąja vieta. Šie rezultatai paantrino prieš tai tyrėjų gautus rezultatus apie galimą patiriamų problemų grupavimą ir analizavimą, kokias skirtingas studento gyvenimo sritis patiriamos problemos paveikia (Doygun & Gulec, 2012; Lin, Pan & Ching, 2015; Farhana Yasmin & Ahmad, 2018). Doygun ir Gulec (2012) savo tyrime identifikavo 4 problemų grupes, su kuriomis susiduria studentai. Dvi iš šių keturių grupių atitiko ir šiame tyrime nustatytą problemų klasifikavimą. Pirmoji Doygun ir Gulec (2012) grupė buvo įvardinta kaip orientacijos problemų grupė. Ją autoriai apibūdino kaip problemas, su kuriomis susiduria studentai dėl naujos aplinkos. Ši grupė atitinka šiame tyrime identifikuotas problemų grupes - problemos dėl akademinės aplinkos ir problemos, susijusios su nauja gyvenamąja vieta. Antroji grupė, kurią identifikavo Doygun ir Gulec (2012) buvo problemos, susijusios su mityba ir gyvenamąja aplinka. Ši problemų grupė dalinai atitinka šio tyrimo išskirtas problemas, susijusias su nauja gyvenamąja vieta. Farhana Yasmin ir Ahmad (2018) tirdami magistro studentus rado 4 problemų grupes, iš kurių trys atitinka šiame darbe minimas problemas – situacinės (kaip šeima, laiko planavimas) problemos, institucinės problemos ir akademiniai sunkumai. Lin ir kiti (2015) be anksčiau minėtų problemų, savo tyrime rado tarp studentų problemas, susijusias su asmeniniais sunkumais ir streso sukeltas problemas, kurios atitinka šio tyrimo psichologines problemas, ir problemas, kylančias iš akademinų reikalavimų. Šio tyrimo rezultatai, kartu su kitų tyrėjų rezultatais, rodo, kad studentų patiriamas problemas galima skirstyti į grupes ir ieškoti struktūros. Tačiau kiekvieno tyrimo rezultatai rodo galimą skirtumą, tarp problemų skirstymo. Tai galėtų būti dėl universiteto studentų, kurie dalyvavo tyrime, studijų pakraipos, kultūros, studentui prieinamų socialinių paslaugų ir kt. Šiame tyrime dalyvavo iš technologijų universiteto studentai, tad jų ir problemos gali būti kitokios, nei universitete, kuris yra labiau orientuotas į socialinius mokslus.

Šiame darbe buvo rasti psichosocialiniai veiksniai kaip neurotiškumas, subjektyviai įvertinama sveikatos būklė, nikotino vartojimas ir socialinių medijų naršymas, kurie gali prognozuoti skirtingus pirmo kurso studentų adaptacijos elementus. Šiame tyrime neurotiškumas buvo vienintelis psichosocialinis veiksnys, kuris rodė prognostinius ryšius su beveik visais skirtingais adaptacijos elementais: neurotiškumas paaiškina prastesnę socialinę ir psichologinę funkcionavimą. Esant didesniam neurotiškumui, padažnėja ir problemų, kylančių iš akademinų reikalavimų, psichologinių

problemų ir su nauja gyvenamąja vieta susijusių problemų susidūrimas. Kitų tyrėjų rezultatai buvo panašūs į šio tyrimo – neurotiškumas gali būti geras prediktorius studentų adaptacijai (Schnuck & Handal, 2011; Luqman & Grover, 2014, Hirai, Frazier & Syed, 2015). Vienintelis elementas, kurio neurotiškumas negalėjo prognozuoti, tai problemos, susijusios su universiteto aplinka. Galima tokius rezultatus interpretuoti kaip tą padarė Smidt (2015) tyrime tirdamas neurotiškumą ir pasitenkinimą studijomis. Dauguma tyrėjų (Hakimi et al., 2011; Bhagat & Nayak, 2014; Luqman & Grover, 2014; Raza & Shah, 2017) vieningai sutinka, kad neurotiškumu pasižymintys studentai turėtų būti labiau paveikti savo universiteto aplinkos ir iš ten kylančių problemų, bet šis tyrimas, kaip ir Smidt (2015) atliktas tyrimas, vyko jau pirmo kurso studentams įsitraukus į pirmąjį savo studijų semestrą, kuomet jau neurotiškumu pasižymintys studentai jau yra pripratę prie studijų aplinkos, teko susidurti ir bent kartą komunikuoti su universiteto darbuotojais, susidūrė jau su pirmaisiais atsiskaitymais. Tad tai, kad studentas turi neurotiškumo asmenybės bruožą, nebeturėjo įtakos to studento patiriamoms problemoms su jo universiteto aplinka, nes ji nebėra tokia jiems nepažįstama, kaip ji gali būti pirmų studijų metų pirmąsias savaites.

Šiame tyrime buvo nustatyta, kad subjektyviai įvertinama sveikatos būklė prognozavo šiuos adaptacijos elementus: psichologinės problemos ir funkcionavimas, problemos, kylančios iš akademinų reikalavimų, socialinis funkcionavimas. Geriau įvertinama sveikatos būklė galėjo prognozuoti geresnį psichologinį ir socialinį funkcionavimą. Prasčiau įvertinama sveikatos būklė galėjo numatyti didesnį psichologinių problemų ir problemų, kurios kyla iš akademinų reikalavimų, skaičių. Panašius rezultatus rado Pritchard ir kiti (2007). Jų tyrime per pirmuosius studijų metus studentai pasižymėjo prastesne sveikatos būkle ir tie pokyčiai neigiamai siejosi su jų psichologiniu prisitaikymu. Kaip rašė Salami (2011), stresas, su kuriuo studentai susiduria universitete, paveikia ne tik asmens psichiką, bet ir fizinę sveikatą. Studentai, kurie susiduria su daug stresorių, ne taip efektyviai tvarkosi su akademiniais reikalavimais, socialiniu prisitaikymu, asmeniniais ir emociniais iššūkiais universitete. Šiuos pastebėjimus galima pritaikyti ir šio tyrimo rezultatams. Nors studentai susiduria su įvairiais stresoriais, jei jie savo sveikatos būklę įvertina kaip gerą, jie gali įveikti sunkumus. Ateityje, studentai būtų ne tokie pažeidžiami iškilusiomis problemomis, sėkmingai adaptuotis psichologinėje ir socialinėje sferoje.

Kaip vienas iš prognostinių veiksnių buvo nustatytas nikotino vartojimas. Šis veiksnys gali prognozuoti socialinį funkcionavimą ir problemas, kylančias iš akademinų reikalavimų. Retesnis nikotino vartojimas galėjo numatyti geresnę socialinę adaptaciją ir retesnis nikotino vartojimas galėjo prognozuoti didesnį problemų, kylančių iš akademinų reikalavimų, skaičių. Deasy, Coughlan, Pironom, Jourdan ir Mannix-McNamara (2014) rado, kad studentai, kurie patiria psichologinį distresą studijų metu renkasi netinkamus streso įveikos būdus kaip nikotino ar kitų,

pabėgimo jausmą sukeliančių, psichotropinių medžiagų vartojimas. Šiame tyrime galėjo būti, jog studentai, patirdami studijų metų problemų, ir neturėdami kitų įveikos būdų gali jausti stresą, nes mato kaip jų studijų aplinkoje kiti studentai su stresu kovoja vartojant nikotiną.

Galiausiai, socialinių medijų naršymas buvo nustatytas šiame tyrime kaip prognostinis veiksnys socialiniam funkcionavimui. Panašius į šio tyrimo rezultatus rado Gray, Vitak, Easton ir Ellison (2013). Jų tyrime buvo nustatyti teigiami ryšiai tarp socialinių medijų naudojimo ir adaptacijos universitete. Teigiamai naudojamos socialinės medijos, kaip jų tyrime Facebook, gali teigiamai veikti adaptaciją, ypač socialinę adaptacijos sritį. Naudojantis socialinėmis medijomis yra bendraujama ir kuriami ryšiai su savo kurso kolegomis. Lanthier ir Windham (2004) savo tyrimo metu nerado, jog pats kiekybiškai matuojamas interneto ir socialinių medijų naudojimas būtų reikšmingas studentų adaptacijai. Vis dėlto, Lanthier ir Windham (2004) nustatė, panašiai kaip ir Gray ir kiti (2013) teigė, jei internetas ir socialinės medijos yra naudojamos susirašinėjimo ir bendravimo su kitais žmonėmis tikslai, tai teigiamai veikė studentų adaptaciją. Iš kitos pusės, kai yra jaučiami negatyvūs jausmai ar emocijos naudojantis internetu, tai neigiamai veikė studentų adaptaciją. Kaip Yan, Li ir Sui (2014) rašė, vidutinio stiprumo priklausomumas nuo interneto turi ryšių su adaptacijos universitete problemomis. Matant šiuos prieštarigus rezultatus, galima interpretuoti, jog kol socialinės medijos yra naudojamos palaikant socialinius ryšius su kitais asmenimis, tol tai padeda studentams geriau adaptuotis universitete. Tačiau, jei yra vengiama socialinio kontakto ir bandoma jį pakeisti socialinėmis medijomis, tai gali sukelti su adaptacija susijusių problemų universitete.

Šiame tyrime buvo nustatyta, jog socialinė parama gali būti moderatorius ryšyje tarp psichosocialinių veiksnių ir adaptacijos elementų. Prie tokios išvados priėjo ir kiti tyrėjai. Kaip Toews ir Yazedjian (2007) rado, kad neformali draugų parama gali numatyti geresnę adaptaciją universitete. Chou (2005) savo tyrime nustatė, kad subjektyviai įvertinta sveikatos būklė gali prognozuoti psichologines problemas, kaip depresinę nuotaiką, tačiau nerado, kad socialinė parama gali būti moderatorius. Tokie rezultatai stebina, nes šiame tyrime, kaip ir Chou (2005), subjektyviai įvertinta sveikatos būklė galėjo prognozuoti psichologines problemas. Tačiau šiame tyrime, nustatytam ryšiui tarp subjektyviai įvertintos sveikatos būklės ir psichologinių problemų socialinė parama galėjo būti moderatorius. Larose, Guay ir Boivin (2002) rado, kad socialiniai aspektai, kaip parama tarpininkauja ryšyje tarp neurotiškumo ir studentų adaptacijos. Šiuos rezultatus patvirtina ir šio tyrimo metu nustatytas formalios socialinės paramos moderatoriaus ryšys tarp neurotiškumo ir pirmo kurso studentų patiriamų psichologinių problemų. Taip pat formali socialinė parama turėjo reikšmingą moderacinį ryšį sąsajoje tarp neurotiškumo ir pirmo kurso studentų patiriamų problemų, susijusių su nauja gyvenamąja vieta. Tad socialinė parama yra svarbus rodiklis, norint vykdyti šių problemų

patyrimo prevenciją. Panašius rezultatus rado ir kiti autoriai (Lidy & Kahn, 2006; Katz & Somers, 2017).

4.2 Tyrimo ribotumai ir rekomendacijos ateities tyrimams

Šis tyrimas turi savo ribotumų, į kuriuos reikėtų atsižvelgti. Pati tyrimo imtis buvo sudaryta iš vieno Lietuvos universiteto pirmo kurso studentų, todėl rekomenduojama ateities tyrimuose įtraukti ir daugiau universitetų į imtį. Taip galėtų būti sudaryta atsitiktinė imtis ir rezultatus galima būtų labiau apibendrinti ir pritaikyti visai pirmo kurso studentų populiacijai Lietuvoje. Adaptacija buvo tiriama pirmą kartą Lietuvoje naudota metodika ir naujai kurtu patiriamų problemų aprašu, todėl dėl geresnių patikimumo rodiklių, rekomenduojama atlikti daugiau tyrimų naudojantis šiomis metodikomis. Šis tyrimas vyko pirmo kurso pirmo semestro antroje pusėje, todėl buvo tiriama momentinė adaptacija ir patiriamos problemos, o ne stebimas šių kintamųjų pokytis laike. Rekomendacija ateities tyrimams būtų įvertinti galimybes atlikti ilgalaikį tyrimą, nuo pirmo kurso pirmo semestro pradžios iki pirmųjų studijų metų pabaigos. Tada galima stebėti, kaip keičiasi adaptacija per pirmuosius studijų metus. Tai turėtų suteikti daugiau žinių, kaip keičiasi adaptacija, kurie pirmųjų studijų metų momentai yra kritiniai studentų adaptacijai, ją veikiantiems psichosocialiniams veiksniams. Atkreipiant dėmesį į šio tyrimo ribotumus ir įgyvendinus pateiktas rekomendacijas, ateities adaptacijos tyrimai Lietuvoje galėtų kurti jau ir praktinius pasiūlymus, kuriuos galima būtų pritaikyti visos Lietuvos pirmo kurso studentams. Analizuojant ir toliau pirmo kurso studentų adaptaciją universitete, būtų galima kurti ir tobulinti jau esamas prevencines, intervencines priemones, orientuotis jas į opiausias adaptacijos išskirtas pirmo kurso studentų problemas. Kaip mini keli tyrėjai (Doygun & Gulec, 2012; Brooker et al., 2017), yra itin svarbu identifikuoti sritis, kurios yra sunkiausiai įveikiamos pirmo kurso studentų savarankiškai. Sukuriant planą, kaip padėti studentams šiuos sunkumus įveikti, ir jį įgyvendinant, kuriamas pirmo kurso studentų atsparumas, kuris atsispindėtų jų geresnėje adaptacijoje.

IŠVADOS

1. Pirmo kurso studentų patiriamos problemos universitete, kaip ir studentų adaptacija, turi struktūrą. Šio tyrimo metu patiriamos problemos išsiskyrė į keturias grupes: problemos, kylančios iš akademinų reikalavimų, problemos, kylančios iš universiteto aplinkos, psichologinės problemos ir problemos, susijusios su nauja gyvenamąja vieta.
2. Pirmo kurso studentų adaptaciją universitete prognozuoja šie psichosocialiniai rodikliai:
 - a. Didesnis pirmo kurso studentų neurotiškumas numatė prastesnį psichologinį funkcionavimą, o geresnė subjektyviai įvertinta sveikatos būklė numatė geresnį psichologinį funkcionavimą;
 - b. Didesnis pirmo kurso studentų neurotiškumas numatė prastesnį socialinį funkcionavimą, retesnis nikotino vartojimas numatė geresnį socialinį funkcionavimą, dažnesnis socialinių medijų naršymas numatė geresnį socialinį funkcionavimą ir geresnė subjektyviai įvertinta sveikatos būklė numatė geresnį socialinį funkcionavimą;
 - c. Didesnis pirmo kurso studentų neurotiškumas numatė dažnesnį problemų, kylančių iš akademinų reikalavimų, patyrimą, retesnis nikotino vartojimas numatė dažnesnį problemų, kylančių iš akademinų reikalavimų, patyrimą ir prasčiau subjektyviai įvertinta sveikatos būklė numatė dažnesnį problemų, kylančių iš akademinų reikalavimų, patyrimą;
 - d. Didesnis pirmo kurso studentų neurotiškumas numatė dažnesnį psichologinių problemų patyrimą, o geresnė subjektyviai įvertinta sveikatos būklė numatė retesnį psichologinių problemų patyrimą;
 - e. Didesnis pirmo kurso studentų neurotiškumas numatė dažnesnį problemų, susijusių su nauja gyvenamąja vieta, patyrimą.
3. Buvo nustatyta, kad socialinė parama gali būti moderatorius ryšiams tarp psichosocialinių veiksnių ir pirmo kurso studentų adaptacijos:
 - a. Formali socialinė parama gali būti moderatorius neurotiškumo ir psichologinių problemų ryšiui;
 - b. Neformali socialinė parama gali būti moderatorius subjektyviai įvertintos sveikatos būklės psichologinių problemų ryšiui;
 - c. Formali socialinė parama gali būti moderatorius neurotiškumo ir problemų, susijusių su nauja gyvenamąja vieta, ryšiui.

LITERATŪROS SĄRAŠAS

- Adams, K. S., & Proctor, B. E. (2010). Adaptation to College for Students with and without Disabilities: Group Differences and Predictors. *Journal of Postsecondary Education and Disability*, 22(3), 166-184.
- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of University of Botswana. *Educational Research and Review*, 4(2), 63-70.
- Alvan, S., Belgrave, F. Z., & Zea, M. C. (1996). Stress, social support, and college adjustment among Latino students. *Cultural Diversity and Mental Health*, 2(3), 193-203.
- Arnett J., Žukauskienė R. & Sugimura K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18-29 years: Implications for mental health. *Lancet Psychiatry*, 1(7), 569-576.
- Awang, M. M., Kutty, F. M., & Ahmad, A. R. (2014). Perceived Social Support and Well Being: First-Year Student Experience in University. *International Education Studies*, 7(13), 261-270.
- Bagdonas, A., ir Bliumas, R. (2019). *Aiškinamasis psichologijos terminų žodynas*. Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidybos centras.
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. *Journal of counseling psychology*, 31(2), 179-189.
- Barzda, A., Bartkevičiūtė, R., Baltušytė, I., Stukas, R. ir Bartkevičiūtė, S. (2016). Suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų faktinės mitybos ir mitybos įpročių tyrimas. *Visuomenės sveikata*, 1(72), 85-94.
- Bayram N., & Bilgel N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Social Psychiatry Psychiatric Epidemiology*, 43, 667-672.
- Benton, S. A., Robertson, J. M., Tseng, W. C., Newton, F. B., & Benton, S. L. (2003). Changes in counseling center client problems across 13 years. *Professional psychology: Research and practice*, 34(1), 66-72.
- Besigirskaitė, L. ir Lesinskienė, S. (2016). Priklausomybė nuo socialinių tinklų internetinėje erdvėje: literatūros apžvalga. *Visuomenės sveikata*, 4(75), 15-19.

- Bhagat, V., & Nayak, R. D. (2014). Neuroticism and academic performance of medical students. *International Journal of Humanities and Social Science Invention*, 3(1), 51-55.
- Boyle, J. R., & LaRose, N. R. (2009). Personal beliefs, the environment and college students' exercise and eating behaviors. *American Journal of Health Studies*, 23(4), 195-200.
- Bowman, N. A., Jarratt, L., Jang, N., & Bono, T. J. (2018). The Unfolding of Student Adjustment During the First Semester of College. *Research in Higher Education*, 60, 273–292.
- Brailovskaia, J., Schönfeld, P., Zhang, X. C., Bieda, A., Kochetkov, Y., & Margraf, J. (2018). A cross-cultural study in Germany, Russia, and China: Are resilient and social supported students protected against depression, anxiety, and stress?. *Psychological Reports*, 121(2), 265-281.
- Brandy, J. M., Kessler, T. A., & Grabarek, C. H. (2018). A Grounded Theory Investigation Into Sophomore Students' Recall of Depression During Their Freshman Year in College: A Pilot Study. *Journal of psychosocial nursing and mental health services*, 56(9), 44-50.
- Brooker, A., Brooker, S., & Lawrence, J. (2017). First year students' perceptions of their difficulties. *Student Success*, 8(1), 49- 62.
- Brougham R. R., Zail C. M., Mendoza C. M., & Miller J. R. (2009). Stress, sex differences, and coping strategies among college students. *Current Psychology*, 28, 85-97.
- Brown, W. F., Wehe, N. O., Zunker, V. G., & Haslam, W. L. (1971). Effectiveness of student-to-student counseling on the academic adjustment of potential college dropouts. *Journal of Educational Psychology*, 62(4), 285-289.
- Bryant, R., & Dundes, L. (2005). Portion distortion: a study of college students. *Journal of Consumer Affairs*, 39(2), 399-408.
- Bulotaitė, L. ir Zamalijeva, O. (2016). Studentų rizikingo elgesio ir aštrių pojūčių siekio sąsajos. *Psichologija*, 54, 57-71.
- Caldwell E. F., & Hyams-Ssekasi D. (2016). Leaving home: The challenges of black-african international students prior to studying overseas. *Journal of International Students*, 6(2), 588-613.
- Chou, K. L. (2005). Everyday competence and depressive symptoms: Social support and sense of control as mediators or moderators?. *Aging & Mental Health*, 9(2), 177-183.

- Clinciu, A. I. (2013). Adaptation and stress for the first year university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 78, 718-722.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin*, 98(2), 310-357.
- Credé, M., & Niehorster, S. (2012). Adjustment to college as measured by the student adaptation to college questionnaire: A quantitative review of its structure and relationships with correlates and consequences. *Educational Psychology Review*, 24(1), 133-165.
- Crockett, L. J., Iturbide, M. I., Torres Stone, R. A., McGinley, M., Raffaelli, M., & Carlo, G. (2007). Acculturative stress, social support, and coping: Relations to psychological adjustment among Mexican American college students. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 13(4), 347-355.
- Dadelo S., Tamošauskas P. ir Podlužnas V. (2009). Vilniaus gedimino technikos universiteto pirmo kurso įvairių specialybių studentų palyginamoji sveikatingumo analizė. *Visuomenės Sveikata*, 1(44), 78-87.
- Dayapoglu, N., Kavurmaci, M., & Karaman, S. (2016). The relationship between the problematic mobile phone use and life satisfaction, loneliness, and academic performance in nursing students. *International Journal of Caring Sciences*, 9(2), 647-652.
- De Leo, J. A., & Wulfert, E. (2013). Problematic Internet use and other risky behaviors in college students: An application of problem-behavior theory. *Psychology of addictive behaviors*, 27(1), 133-141.
- Deasy, C., Coughlan, B., Pironom, J., Jourdan, D., & Mannix-McNamara, P. (2014). Psychological distress and coping amongst higher education students: A mixed method enquiry. *Plos one*, 9(12), pp. (online).
- DeStefano, T. J., Mellott, R. N., & Petersen, D. J. (2001). A Preliminary Assessment of the Impact of Counseling on Student Adjustment to College. *Journal of College Counseling*, 4, 113-121.
- Di Fabio, A. (2016). Neuroticism, Job performance and health outcomes: a review. In A. Di Fabio (Ed.), *Neuroticism*. Characteristics, impact on job performance and health outcomes (pp. 3-32). New York: Nova publishers.
- Do Carmo, L. S., Ferreira, J. L., Affonso, M. J. C. O., Calças, A. Q. P., & Belintani, P. (2016). Stress into University Students Impacts the Learning Quality. *J Psychol Psychother*, 6(248), 2161-0487.

- Doygun, O., & Gulec, S. (2012). The problems faced by university students and proposals for solution. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 47, 1115-1123.
- Economos, D., Hildebrant, M., & Hyatt, R. (2008). College freshman stress and weight change: differences by gender. *American Journal of Health Behavior*, 32(1), 16-25.
- FarhanaYasmin, M. S., & Ahmad, N. (2018). Challenges faced by postgraduate students: A case study of a private university in Pakistan. *Journal of Education and Human Development*, 7(1), 109-116.
- Fisher, S., & Hood, B. (1987). The stress of the transition to university: a longitudinal study of psychological disturbance, absent-mindedness and vulnerability to homesickness. *British journal of psychology*, 78(4), 425-441.
- Friedlander, L. J., Reid, G. J., Shupak, N., & Cribbie, R. (2007). Social support, self-esteem, and stress as predictors of adjustment to university among first-year undergraduates. *Journal of college student development*, 48(3), 259-274.
- Gray, R., Vitak, J., Easton, E. W., & Ellison, N. B. (2013). Examining social adjustment to college in the age of social media: Factors influencing successful transitions and persistence. *Computers & Education*, 67, 193-207.
- Grayson, J. P. (2008). The experiences and outcomes of domestic and international students at four Canadian universities. *Higher Education Research & Development*, 27(3), 215-230.
- Gunthert, K. C., Cohen, L. H., & Armeli, S. (1999). The role of neuroticism in daily stress and coping. *Journal of personality and social psychology*, 77(5), 1087-1100.
- Hakimi, S., Hejazi, E., & Lavasani, M. G. (2011). The relationships between personality traits and students' academic achievement. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 29, 836-845.
- Hall, L. A. (2010). *College Student Adjustment and Health Behaviors* (Doctoral dissertation). Old Dominion University, Norfolk, Virginia, USA. DOI: 10.25777/1jr7-z555
- Hanna, K. M., Scott, L. L., & Schmidt, K. K. (2014). Retention strategies in longitudinal studies with emerging adults. *Clinical nurse specialist CNS*, 28(1), 41-45.
- Harikandei, H. R. (2017). Relationship between perceived social support, mental health and life satisfaction in MSc students of physical education. *International journal of sports science*, 7(4), 159-162.

- Hashem, M. H., Al Khawaja, A. A., Edhah, S. O., Hashmi, U. I., & Al Akill, A. H. S. (2014, April). How do academic issues affect college students's performance? *Paper presented at ASEE 2014 Zone I Conference*. Bridgeport, United States of America.
- Hirai, R., Frazier, P., & Syed, M. (2015). Psychological and sociocultural adjustment of first-year international students: Trajectories and predictors. *Journal of counseling psychology, 62*(3), 438-452.
- Hogan, B. E., Linden, W., & Najarian, B. (2002). Social support interventions: Do they work?. *Clinical psychology review, 22*(3), 381-440.
- Holmbeck, G. N., & Wandrei, M. L. (1993). Individual and relational predictors of adjustment in first-year college students. *Journal of Counseling Psychology, 40*(1), 73-78.
- Irish, L. A. (2011). *Development, reliability and validity of the health risk behaviors inventory: a self-report measure of 7 current health risk behaviors* (Doctoral dissertation). Kent State University, Kent, Ohio, USA. Available from: <http://rave.ohiolink.edu/etdc/view?acc_num=kent1302034344>.
- Janaruskaitė, G. ir Zajančauskaitė-Staskevičienė, L. (2015). 16–18 metų paauglių sveikatai nepalankaus elgesio sąsajos su agresyvumu ir kompensaciniais sveikatos įsitikinimais. *Visuomenės sveikata, 4*(71), 110-116.
- Jennings, K. S., Goguen, K. N., Britt, T. W., Jeffirs, S. M., Wilkes III, J. R., Brady, A. R., ... DiMuzio, D. J. (2017). The role of personality traits and barriers to mental health treatment seeking among college students. *Psychological services, 14*(4), 513-523.
- Jdaitawi, T., Taamneh, A., Gharaibeh, N., & Rababah, M. (2011). The effectiveness of emotional intelligence training program on social and academic adjustment among first year university students. *International Journal of Business and Social Science, 2*(24).
- John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The Big-Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (Vol. 2, pp. 102–138). New York: Guilford Press.
- John, O. P., Naumann, L. P., & Christopher J. S. (2008). Paradigm shift to the integrative Big Five Trait Taxonomy: history, measurement, and conceptual issues. In A. P. John, E. W. Robins, L. A. Pervin (Eds.), *Hanbook of personality: theory and research* (3rd ed, pp. 144-158). New York: Guilford Press.

- Johns, K., Chavers, D. J., & Labbé, E. (2013). Neuroticism and resilience: evaluating mindfulness as a mediator. In K. Parn (Ed.), *Psychology of neuroticism* (pp. 67-84). New York: Novinka.
- Katz, S., & Somers, C. L. (2017). Individual and environmental predictors of college adjustment: Prevention and intervention. *Current Psychology, 36*(1), 56-65.
- Keršytė, G. (2018). Pirmo kurso universiteto studentų patiriamos problemos ir jų sąsajos su psichologine gerove ir santykių su tėvais artumu (Bakalauro darbas). Vilnius: Lietuvos edukologijos universitetas.
- Klimstra, T. A., Nofle, E. E., Luyckx, K., Goossens, L., & Robins, R. W. (2018). Personality development and adjustment in college: A multifaceted, cross-national view. *Journal of personality and social psychology, 115*(2), 338–361.
- Kurtz, J. E., Puher, M. A., & Cross, N. A. (2012). Prospective prediction of college adjustment using self- and informant-rated personality traits. *Journal of personality assessment, 94*(6), 630-637.
- Lanthier, R. P., & Windham, R. C. (2004). Internet use and college adjustment: The moderating role of gender. *Computers in Human Behavior, 20*(5), 591-606.
- Larose, S., Guay, F., & Boivin, M. (2002). Attachment, social support, and loneliness in young adulthood: a test of two models. *Personality and Social Psychology Bulletin, 28*(5), 684–693.
- Lee, C.-Y. S., Goldstein, S. E., Dik, B. J., & Rodas, J. M. (2020). Sources of social support and gender in perceived stress and individual adjustment among Latina/o college-attending emerging adults. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology, 26*(1), 134–147.
- Lidy, K. M., & Kahn, J. H. (2006). Personality as a predictor of first-semester adjustment to college: the mediational role of perceived social support. *Journal of College Counseling, 9*, 123–134.
- Lietuvos statistikos departamentas (2014). *Gyventojai, kurie įprastai per dieną užsiima sportu, kūno rengyba ar aktyvia laisvalaikio veikla 30 min. ir daugiau, 2014 m. duomenys*. Paimta iš <https://osp.stat.gov.lt/lt/statistiniu-rodikliu-analize?hash=6eb5f07a-87a5-4897-ac01-75f3ca868362>.
- Lietuvos statistikos departamentas (2014). *Gyventojai, kurie įprastai per dieną užtrunka važiuodami dviračiu 30 min. ir daugiau, 2014 m. duomenys*. Paimta iš <https://osp.stat.gov.lt/lt/statistiniu-rodikliu-analize?hash=b6467cc0-6ae7-4728-a773-f34a1bda780a>.

- Lietuvos statistikos departamentas (2014). *Gyventojai pagal kūno masės indeksą (KMI), 2005-2014 m. duomenys*. Paimta iš <https://osp.stat.gov.lt/lt/statistiniu-rodikliu-analize?hash=6a7ed1b0-8e14-4fc9-8006-73437726b73f>.
- Lietuvos studentų sąjunga (2018). *Psichologinės studentų būklės ir pagalbos tyrimas 2018*. Paimta iš <http://www.lss.lt/wp-content/uploads/2013/01/PSB.pdf>.
- Lin, M., Pan, C., & Ching, G. (2015). Common problems and coping solutions of university students in Taiwan. *International Journal of Research Studies in Education*, 4(1), 3-16.
- Lupi, S., Bagordo, F., Stefanati, A., Grassi, T., Piccinni, L., Bergamini, M., & Donno, A. D. (2015). Assessment of lifestyle and eating habits among undergraduate students in northern Italy. *Annali dell'Istituto superiore di sanita*, 51, 154-161.
- Luqman, N. P., & Grover, N. (2014). To study personality traits as predictors of college adjustment among students. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 5(11), 1349-1350.
- Maymon, R., Hall, N. C., & Harley, J. M. (2019). Supporting First-Year Students During the Transition to Higher Education: The Importance of Quality and Source of Received Support for Student Well-Being. *Student Success*, 10(3), 64-75.
- Mikan, V. (2013). *Physical Activity and Psychosocial Adjustment Among 1st and 2nd year Undergraduate Students* (Doctoral dissertation). The University of New Mexico, Albuquerque, New Mexico. Available from: < https://digitalrepository.unm.edu/educ_hess_etds/32>.
- Mohammadpoorasl, A., Ghahramanloo, A. A., & Allahverdipour, H. (2013). Risk-taking behaviors and subgrouping of college students: a latent class analysis. *American journal of men's health*, 7(6), 475-481.
- Nash, S., Sixbey, M., An, S., & Puig, A. (2017). University students' perceived need for mental health services: A study of variables related to not seeking help. *Psychological services*, 14(4), 502-512.
- O'Connor, D. B., Jones, F., Conner, M., McMillan, B., & Ferguson, E. (2008). Effects of daily hassles and eating style on eating behavior. *Health Psychology*, 27(1S), S20-S31.
- O'Donnell, M. B., Shirley, L. A., Park, S. S., Nolen, J. P., Gibbons, A. M., & Rosén, L. A. (2018). The College Adjustment Questionnaire: A Measure of Students' Educational, Relational, and

- Psychological Adjustment to the College Environment. *Journal of College Student Development*, 59(1), 116-121.
- Orlov., A. A., Pazukhina, S. V., Yakushin, A. V., & Ponomareva, T. M. (2018). A study of first-year students' adaptation difficulties as the basis to promote their personal development in university education. *Psychology in Russia: State of the art*, 11(1), 71-83.
- Páramo, M. F., Cadaveira, F., Tinajero, C., & Rodríguez, M. S. (2020). Binge Drinking, Cannabis Co-Consumption and Academic Achievement in First Year University Students in Spain: Academic Adjustment as a Mediator. *International journal of environmental research and public health*, 17, 542-556.
- Páramo Fernández, M. F., Araújo, A. M., Tinajero-Vacas, C., Almeida, L. S., & Rodríguez-González, M. S. (2017). Predictors of students' adjustment during the transition to university in Spain. *Psicothema*, 29(1), 67-72.
- Parlament Studentow Rzeczypospolitej Polskiej (2019). *Psychological support of students at universities*. Paimta iš <https://psrp.org.pl/wsparcie-psychologiczne-studentow-na-uczelniach/>.
- Perez-Rojas, A. E., Lockard, A. J., Bartholomew, T. T., Janis, R. A., Carney, D. M., Xiao, H., Jeong Youn, S., ... Hayes, J. A. (2017). Presenting concerns in counseling centers: The view from clinicians on the ground. *Psychological Services*, 14(4), 416-427.
- Pillai, A. S., Nayanar, A., Chopra, A., Suresh, A., Shaffi, C., Harikrishnan, K., ... & Ravi, K. (2014). Risk factors and consequences of alcohol consumption among college students. *Nitte University Journal of Health Science*, 4(2), 102-104.
- Pritchard, M. E., Wilson, G. S., & Yamnitz, B. (2007). What predicts adjustment among college students? A longitudinal panel study. *Journal of American College Health*, 56(1), 15-22.
- Raza, S. A., & Shah, N. (2017). Influence of the Big Five personality traits on academic motivation among higher education students: Evidence from developing nation.
- Reuter, P. R., Forster, B. L., & Brister, S. R. (2020). The influence of eating habits on the academic performance of university students. *Journal of American College Health*, 1-7.
- Reynolds, A. L. (2013). College student concerns: Perceptions of student affairs practitioners. *Journal of College Student Development*, 54(1), 29-104.

- Rogers, A. A., Updegraff, K. A., Iida, M., Dishion, T. J., Doane, L. D., Corbin, W. C., ... & Ha, T. (2018). Trajectories of positive and negative affect across the transition to college: The role of daily interactions with parents and friends. *Developmental psychology*, 54(11), 2181-2192.
- Salami, S. O. (2011). Psychosocial Predictors of Adjustment among First Year College of Education Students. *Online Submission*, 8(2), 239-248.
- Salmain, D., Azar, N. N., & Salmani, A. (2014). A study of first-year student adjustment to college in relation to academic self-efficacy, academic motivation, and satisfaction with college environment. *International Journal of Scientific Management and Development*, 2(5), 87-93.
- Schnuck, J., & Handal, P. J. (2011). Adjustment of college freshmen as predicted by both perceived parenting style and the five factor model of personality—personality and adjustment. *Psychology*, 2(04), 275-282.
- Smidt, W. (2015). Big Five personality traits as predictors of the academic success of university and college students in early childhood education. *Journal of Education for Teaching*, 41(4), 385-403.
- Steptoe, A., & Wardle, J. (2004). Health-related behavior: Prevalence and links with disease. In A. A. Kaptein & J. Weinmen (Eds.), *Health psychology* (pp. 25–51). Oxford, UK: British Psychological Society and Blackwell Publishing Ltd.
- Šaulinskienė, R., Bartkevičienė, A., Žiliukas, G. ir Razbadauskas, A. (2012). Studentų rūkymo įpročiai ir požiūris į rūkymą. *Visuomenės sveikata*, 1, 93-100.
- Šmitas, A., & Gustainienė, L. (2017). How do emotional, cognitive and social health resources relate to health behaviour? The case of Lithuania. *International journal of psychology: a biopsychosocial approach*, 21, 57-70.
- Teixeira, G. P., Barreto, A. D. C. F., Mota, M. C., & Crispim, C. A. (2019). Caloric midpoint is associated with total calorie and macronutrient intake and body mass index in undergraduate students. *Chronobiology international*, 36(10), 1418-1428.
- Thomas, V., Balzer Carr, B., Azmitia, M., & Whittaker, S. (2020). Alone and online: Understanding the relationships between social media, solitude, and psychological adjustment. *Psychology of Popular Media*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/ppm0000287>

- Toews, M. L., & Yazedjian, A. (2007). College adjustment among freshmen: Predictors for White and Hispanic males and females. *College Student Journal*, 41(4), 891-901.
- Turkpour, A., & Mehdinezhad, V. (2016). Social and Academic Support and Adaptation to College: Exploring the Relationships between Indicators' College Students. *International Education Studies*, 9(12), 53-60.
- Twenge, J. M., Catanese, K. R., & Baumeister, R. F. (2002). Social exclusion causes self-defeating behavior. *Journal of personality and social psychology*, 83(3), 606-615.
- Vyriausybės strateginės analizės centras (2016). *Lietuvos aukštojo mokslo situacija: dirbantys studentai ir žemas tarptautiškumas*. Paimta iš <https://strata.gov.lt/lt/naujienos/8-naujienos/279-lietuvos-aukstojo-mokslo-situacija-dirbantys-studentai-ir-zemas-tarptautiskumas>.
- Vyriausybės strateginės analizės centras (2020). *Studijas nutraukusių studentų dalis*. Paimta iš https://rodikliai.strata.gov.lt/?lang=lt&kpi_type=ilevel&kpi_group=1.
- Wichianson, J. R., Bughi, S. A., Unger, J. B., Spruijt-Metz, D., & Nguyen-Rodriguez, S. T. (2009). Perceived stress, coping and night-eating in college students. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 25(3), 235-240.
- Wyn, J., Cuervo, H., & Landstedt, E. (2015). The limits of wellbeing. In K. Wright & J. McLeod (Eds.), *Rethinking youth wellbeing: Critical perspectives*. Singapore: Springer.
- Yan, W., Li, Y., & Sui, N. (2014). The relationship between recent stressful life events, personality traits, perceived family functioning and internet addiction among college students. *Stress and Health*, 30(1), 3-11.
- Yoshikawa, T., Tanaka, M., Ishii, A., & Watanabe, Y. (2014). Association of fatigue with emotional-eating behavior and the response to mental stress in food intake in a young adult population. *Behavioral medicine*, 40(4), 149-153.
- Zupančič M., & Kavčič T. (2013). Neuroticism in early childhood: its measurement, development, and behavioral expressions. In K. Parn (Ed.), *Psychology of neuroticism* (pp. 1-42). New York: Novinka.

PRIEDAI

1 priedas. Adaptacijos faktorių analizės rezultatai.

1 lentelė. *Adaptacijos aukštojoje mokykloje klausimyno tiriamosios faktorių analizės su Varimax sukiniu teiginių faktorių svoriai.*

Teiginiai	Faktoriai		
	1 faktorius (Edukacinis funkcionavimas)	2 faktorius (Socialinis funkcionavimas)	3 faktorius (Psichologinis funkcionavimas)
Man gerai sekasi studijų dalykai	0,86	0,13	-0,12
Esu patenkintas (-a) studijų dalykuose gaunamais įvertinimais	0,86	-	-
Pasiekiu savo akademinį tikslus	0,84	-	-
Man sekasi akademiniai reikalai	0,81	0,15	-0,17
Esu patenkintas (-a) tuo, kaip einasi reikalai universitete	0,78	0,28	-0,26
Man prastai sekasi studijų dalykuose nuo to laiko, kai pradėjau studijuoti universitete	-0,71	-	0,37
Aš esu patenkintas (-a) savo socialiniu gyvenimu	0,15	0,83	-0,17
Esu patenkintas (-a) savo socialiniais santykiais	0,20	0,82	-0,21
Aš neturiu tiek socialinio gyvenimo, kiek norėčiau	-	-0,80	-
Aš esu socialiai išitraukęs (-usi) tiek, kiek ir norėčiau	0,23	0,66	-
Man sunkiai sekasi susirasti draugų nuo to laiko, kai pradėjau studijuoti universitete	-	-0,64	0,42
Aš jaučiu poreikį gauti emocinę pagalbą nuo to laiko, kai pradėjau studijuoti universitete	-0,18	-	0,79
Jaučiu, kad emociškai griūnu universitete	-0,31	-0,23	0,79
Jaučiu, kad man emociškai gerai sekasi nuo tada, kai pradėjau studijuoti universitete	0,48	0,37	-0,51

Pastaba. Paryškintu šriftu pažymėti didžiausi kintamojo faktorių svoriai.

2 priedas. Darbo autorės kurtos metodikos

Pirmo kurso studentų adaptacijos universitete tyrimas

Esu Gintarė Keršytė, Vilniaus universiteto Sveikatos psichologijos 2 kurso magistrantė. Šiuo metu vykdu magistro baigiamojo darbo tyrimą, kurio tikslas įvertinti pirmo kurso Kauno technologijos universiteto studentų adaptaciją universitete.

Šioje apklausoje pateikti atsakymai išliks konfidencialūs, jie bus pateikiami tik apibendrintai. Apibendrinta statistika bus panaudota magistro baigiamajame darbe, pateikta Kauno technologijos universiteto Studentų atstovybei ir gali būti panaudota mokslinėms publikacijoms. Jokia Jus galinti padėti atpažinti informacija nebus atskleidžiama tretiesiems asmenims.

Apklausiai vykdyti naudojama Google Forms paslauga.

Jei turėtumėte klausimų, prašome susisiekti el. paštu gintare.kersyte@fsf.stud.vu.lt.

Magistro darbo vadovas: doc. dr. Antanas Kairys, antanas.kairys@fsf.vu.lt.

Aš sutinku, kad šioje apklausoje surinkti duomenys būtų anonimiškai naudojami šio tyrimo tikslais:

- Sutinku
- Nesutinku

Apačioje yra pateikiamas sąrašas problemų, kurias Jūs galbūt patiriate studijų metais. Atidžiai perskaitykite ir prie kiekvienos problemos pažymėkite, kaip dažnai su ja susidūrėte (nuo "Niekada" iki "Nuolatos"). Jei teiginys Jūsų situacijai netinkamas, pavyzdžiui, klausiama apie prisitaikymą naujame mieste, o Jūs nekeitėte gyvenamosios vietos, žymėkite "Teiginys nepritaikomas".

Atsakymo variantai:

1. Niekada
2. Retai
3. Kartais
4. Dažnai
5. Nuolatos

Įvertinkite ir pažymėkite, kaip dažnai patiriate sąrašė nurodytas problemas:

	Niekada	Retai	Kartais	Dažnai	Nuolatos	Teiginys nepritaikomas
Laiko planavimas						
Stresas						
Darbo ir studijų derinimas						
Finansai						
Mokymosi motyvacijos nebuvimas						
Sveikatos problemos						
Nerimas						
Senų draugų ilgesys						
Šeimos ilgesys						
Miego trūkumas						
Prisitaikymas naujame mieste						
Pasirinkta studijų programa						
Naujų draugų susiradimas						
Bendravimas su universiteto/fakulteto administracija						
Bendravimas su dėstytojais						
Būsimos karjeros planavimas						
Konfliktai su kitais studentais						
Kylančios mintys apie savižudybę						
Depresiška nuotaika						
Nepasitikėjimas savimi						
Gyvenimas be tėvų						
Mokymosi tempas (per greitas arba per lėtas)						
Per didelis studijų darbo krūvis						
Per mažas studijų darbo krūvis						

Apačioje yra pateikti klausimai apie gaunamą emocinę pagalbą ar paramą.

Ar nuo to laiko, kai pradėjote studijuoti universitete, kreipėtės psichologinės pagalbos pas psichikos sveikatos specialistus (pvz. psichologai, psichiatrai, psichoterapeutai ir pan.)?

- Taip, kreipiausi
- Nesikreipiau

Ar nuo to laiko, kai pradėjote studijuoti universitete, kreipėtės emocinės paramos pas savo šeimos narius ar už šeimos ribų (pvz. "Jaunimo linija", artimi draugai, universiteto darbuotojai ir pan.)?

- Taip, kreipiausi
- Nesikreipiau

Apačioje yra pateikti klausimai apie Jūsų sveikatą. Pažymėti reikia vieną atsakymo variantą.

Kaip vertinate dabartinę savo sveikatos būklę?

- Labai blogai
- Blogai
- Vidutiniškai
- Gerai
- Labai gerai

Kiek kartų per savaitę mažiausiai 30 min. užsiimate energinga fizine veikla taip, kad pagreitėtų kvėpavimas ir pulsas?

- 1 dieną
- 2 dienas
- 3 dienas
- 4 dienas
- 5 dienas
- 6 dienas
- 7 dienas
- Neužsiimu tokia fizine veikla

Kaip dažnai valgote daržovių (neskaitant bulvių)?

- Vieną ar daugiau kartų per dieną
- 4–6 kartus per savaitę
- 1–3 kartus per savaitę
- Mažiau nei kartą per savaitę

Kaip dažnai valgote vaisių (neskaitant sulčių, pagamintų iš koncentrato)?

- Vieną ar daugiau kartų per dieną
- 4–6 kartus per savaitę
- 1–3 kartus per savaitę
- Mažiau nei kartą per savaitę

Ar vartojote tabako gaminius per pastarąsias 30 dienų?

- Ne

- Bent kartą
- Retkarčiais
- Kasdien

Ar rūkėte elektronines cigaretes (įskaitant ir IQOS) per pastarąsias 30 dienų?

- Ne
- Bent kartą
- Retkarčiais
- Kasdien

Ar vartojote alkoholinių gėrimų per pastarąsias 30 dienų?

- Ne
- 2-3 kartus per mėnesį
- Kartą per savaitę
- 2-3 kartus per savaitę
- Kasdien

Kai įprastai vartojate alkoholinių gėrimų, kiek standartinių alkoholio vienetų (SAV) suvartojate vienu kartu? Vienas SAV yra 10 g. gryno alkoholio. Kaip nurodyta paveikslėlyje, 1 SAV atitinka 200 ml alaus (5%), arba 100 ml vyno (11-13%), arba 25 ml stipraus alkoholio (40%).



- 1 SAV
- 2 SAV
- 3 SAV
- 4-5 SAV
- 6-7 SAV
- 8 ir daugiau SAV

Ar bent kartą vartojote narkotinių ar psichotropinių medžiagų per pastarąsias 30 dienų?

- Taip
- Ne

Kiek valandų per dieną praleidžiate naudodamiesi mobiliuoju telefonu?

- 0 val.
- Iki 30 min.
- 30 min. – 1 val.
- 1 val. – 2 val.
- 2 val. – 3 val.
- 3 val. ir daugiau

Kiek valandų per dieną naudojate stacionariu arba nešiojamu kompiuteriu?

- 0 val.
- Iki 30 min.
- 30 min. – 1 val.
- 1 val. – 2 val.
- 2 val. – 3 val.
- 3 val. ir daugiau

Nepriklausomai nuo naudojamo įrenginio, kiek valandų per dieną naršote socialinėse medijose (FaceBook, Instagram, Twitter, Reddit, 9GAG, YouTube, LinkedIn, Snapchat, Discord ir pan.)?

- 0 val.
- Iki 30 min.
- 30 min. – 1 val.
- 1 val. – 2 val.
- 2 val. – 3 val.
- 3 val. ir daugiau

Jeigu turite mobilųjį įrenginį iPhone (Settings -> Screen Time) arba savo telefone turite aplikaciją (pvz. Screen Time, Moment, Usage Time ir pan.), kuri matuoja laiką, praleistą naudojantis įrenginiu, prašome įrašyti valandų kiekį, kurį praleidžiate vidutiniškai prie įrenginio per dieną:

Prašytume atsakyti į keletą klausimų apie save.

Amžius (įrašykite):

Lytis:

- Vyras
- Moteris
- Nenorėčiau įvardinti

Fakultetas:

- Mechanikos inžinerijos ir dizaino
- Matematikos ir gamtos mokslų
- Statybos ir architektūros
- Panevėžio technologijų ir verslo
- Socialinių, humanitarinių mokslų ir menų
- Cheminės technologijos
- Elektros ir elektronikos
- Informatikos
- Ekonomikos ir verslo

3 priedas. Pirmo kurso studentų adaptacijos universitete paplitimas.

1 lentelė. *Pirmo kurso studentų adaptacijos universitete paplitimas.*

Adaptacijos elementas	N	M	SD
Laiko planavimas	203	3,28	1,00
Stresas	203	3,42	1,03
Darbo ir studijų derinimas	148	1,85	1,17
Finansai	198	2,82	1,16
Mokymosi motyvacijos nebuvimas	204	3,35	1,05
Sveikatos problemos	203	2,03	0,97
Nerimas	202	3,22	1,08
Senų draugų ilgesys	199	2,75	1,21
Šeimos ilgesys	185	2,57	1,19
Miego trūkumas	202	3,50	1,19
Prisitaikymas naujame mieste	177	2,15	1,14
Pasirinkta studijų programa	179	2,96	1,23
Naujų draugų susiradimas	200	2,92	1,06
Bendravimas su universiteto/fakulteto administracija	195	2,18	0,97
Bendravimas su dėstytojais	199	2,64	1,08
Būsimos karjeros planavimas	198	2,86	1,06
Konfliktai su kitais studentais	198	1,31	0,63
Kylančios mintys apie savižudybę	199	1,55	1,02
Depresiška nuotaika	199	2,34	1,19
Nepasitikėjimas savimi	200	2,76	1,25
Gyvenimas be tėvų	178	1,98	1,16
Mokymosi tempas	199	3,13	1,10
Per didelis studijų darbo krūvis	200	3,01	1,08
Per mažas studijų darbo krūvis	195	1,56	0,90
Edukacinis funkcionavimas	204	3,54	0,88
Socialinis funkcionavimas	204	3,40	0,90
Psichologinis funkcionavimas	204	3,49	0,96

2 lentelė. Pirmo kurso studentų patiriamų problemų dažnumas.

Problema	Visos imties procentinė dalis (%; N=204)
Laiko planavimas	97,06
Stresas	97,06
Mokymosi motyvacijos nebuvimas	97,06
Nerimas	93,63
Miego trūkumas	92,16
Per didelis studijų darbo krūvis	89,71
Naujų draugų susiradimas	89,22
Mokymosi tempas	89,22
Būsimos karjeros planavimas	86,27
Finansai	84,31
Bendravimas su dėstytojais	81,37
Senų draugų ilgesys	79,90
Nepasitikėjimas savimi	79,90
Pasirinkta studijų programa	74,02
Bendravimas su universiteto/fakulteto administracija	70,59
Šeimos ilgesys	69,61
Depresiška nuotaika	68,63
Sveikatos problemos	65,69
Prisitaikymas naujame mieste	55,88
Gyvenimas be tėvų	46,08
Per mažas studijų darbo krūvis	33,33
Darbo ir studijų derinimas	30,88
Kylančios mintys apie savižudybę	28,92
Konfliktai su kitais studentais	23,04

Pastaba. Patiriamų problemų dažnumas buvo išskaičiuotas ištrynus atsakymo variantą 1 – „Niekada“. Šis atsakymo variantas reiškia, kad studentas nepatiria šios problemos, o atsakymai nuo 2 – „Retai“ iki 5 – „Visados“ rodo, jog tyrimo dalyvis susiduria su šia problema.

4 priedas. Duomenų normalumas.

1 lentelė. *Pirmo kurso studentų adaptacijos skalių normalumo rodikliai*

Skalė	Kolmogorov- Smirnov kriterijaus p reikšmė	Asimetrijos koeficientas	Eksceso koeficientas
Edukacinis funkcionavimas	0,01	-0,6	0,24
Socialinis funkcionavimas	0,01	-0,33	0,08
Psichologinis funkcionavimas	<0,001	-0,4	-0,53
1 faktorius	0,2	0,12	-0,3
2 faktorius	0,01	0,59	1,06
3 faktorius	0,03	0,92	1,67
4 faktorius	<0,001	0,63	0,4

2 lentelė. *Pirmo kurso studentų adaptacijos transformuotų skalių normalumo rodikliai*

Skalė	Kolmogorov- Smirnov kriterijaus p reikšmė	Asimetrijos koeficientas	Eksceso koeficientas
2 faktorius	0,01	-0,49	0,66
3 faktorius	0,01	-0,01	-0,4

5 priedas. Patiriamų problemų faktorinės analizės rezultatai.

1 lentelė. „Patiriamų problemų aprašo“ tiriamosios faktorių analizės su Varimax sukiniu teiginių faktorių svoriai.

Teiginiai	Faktoriai					
	1 faktorius	2 faktorius	3 faktorius	4 faktorius	5 faktorius	6 faktorius
Depresiška nuotaika	0,83	-	-	0,19	-	-
Nepasitikėjimas savimi	0,79	-	0,13	0,14	-	-
Stresas	0,74	-	0,31	-0,21	0,12	-0,14
Nerimas	0,73	-0,11	0,31	-	0,13	-
Kylančios mintys apie savizudybę	0,68	-	-0,13	0,33	-	0,15
Per didelis studijų darbo krūvis	0,55	0,28	0,29	-0,45	0,23	-
Mokymosi tempas	0,53	0,16	0,29	-0,24	-	0,18
Miego trūkumas	0,49	-	-0,38	-0,38	0,22	-0,22
Mokymosi motyvacijos nebuvimas	0,43	0,12	-0,15	-0,15	0,42	-
Bendravimas su dėstytojais	-	0,83	-	-	0,11	-0,12
Naujų draugų susiradimas	-	0,76	-	-	0,13	-
Pasirinkta studijų programa	0,13	0,72	-0,12	-	-	-
Bendravimas su universiteto/fakulteto administracija	-	0,69	-	0,21	0,31	-0,15
Būsimos karjeros planavimas	-	0,54	0,19	0,18	-	0,31
Šeimos ilgesys	0,12	-0,14	0,80	-	-	-
Prisitaikymas naujame mieste	-	-	0,69	0,26	-	0,30
Senų draugų ilgesys	0,19	-	0,64	-0,11	-	-0,22
Gyvenimas be tėvų	0,19	0,10	0,59	0,32	-	0,26
Per mažas studijų darbo krūvis	0,11	0,15	-	0,77	-	-
Konfliktai su kitais studentais	0,13	0,26	0,26	0,69	0,20	-0,30
Finansai	-	0,11	0,13	-	0,73	0,28
Darbo ir studijų derinimas	-	0,22	-0,13	0,13	0,72	-
Sveikatos problemos	0,36	-	0,22	0,11	0,56	-0,35
Laiko planavimas	0,13	-	-	-	0,33	0,72

Pastaba. Paryškintu šriftu pažymėti didžiausi kintamojo faktorių svoriai.

6 priedas. Pirmo kurso studentų adaptaciją prognozuojantys veiksmų modeliai.

1 lentelė. *Edukacinio funkcionavimo universitete prognostiniai veiksniai.*

Nepriklausomi kintamieji	Priklausomas kintamasis				
	Edukacinis funkcionavimas				
	<i>Beta</i> (β)	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>R</i> ²
Neurotiškumas	-0,18	0,02	4,51	<0,001	0,19
Nikotino vartojimas	0,06	0,44			
Laikas, praleistas prie ekranų	-0,01	0,89			
Valandos praleistos naršant socialinėse medijose (nepriklausomai nuo naudojamo įrenginio)	0,17	0,03			
Psichotropinių medžiagų vartojimas	0,15	0,03			
Alkoholio vartojimas	-0,02	0,84			
Vaisių valgymas	-0,04	0,64			
Daržovių valgymas	-0,07	0,34			
Fizinės veiklos atlikimas	0,01	0,84			
Subjektyvus sveikatos būklės įvertinimas	0,21	0,007			

Pastaba. Statistiškai reikšmingi rezultatai pažymėti paryškintu šriftu.

2 lentelė. *Su universiteto aplinka susijusių problemų universitete prognostiniai veiksniai.*

Nepriklausomi kintamieji	Priklausomas kintamasis				
	2 faktorius (su universiteto aplinka susijusios problemos)				
	<i>Beta</i> (β)	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>R</i> ²
Neurotiškumas	0,11	0,28	0,94	>0,5	0,075
Nikotino vartojimas	-0,07	0,57			
Laikas, praleistas prie ekranų	0,13	0,22			
Valandos praleistos naršant socialinėse medijose (nepriklausomai nuo naudojamo įrenginio)	-0,01	0,92			
Psichotropinių medžiagų vartojimas	0,1	0,88			
Alkoholio vartojimas	-0,06	0,59			
Vaisių valgymas	0,04	0,72			
Daržovių valgymas	-0,02	0,83			
Fizinės veiklos atlikimas	0,05	0,62			
Subjektyvus sveikatos būklės įvertinimas	-0,12	0,27			

Pastaba. Statistiškai reikšmingi rezultatai pažymėti paryškintu šriftu; Priklausomas kintamasis „2 faktorius (su universiteto aplinka susijusios problemos)“ yra transformuotas.

7 priedas. Hierarchinių tiesinių regresijų rezultatai prognozuojant pirmo kurso studentų adaptaciją universitete.

1 lentelė. Socialinės paramos (formalios) ir subjektyviai įvertintos sveikatos būklės vaidmuo prognozuojant skirtingus adaptacijos elementus.

Priklausomi kintamieji		Subjektyvus sveikatos	Socialinė parama	Subjektyvus sveikatos	F	R ²
		būklės įvertinimas	(formali)	būklės įvertinimas x		
		Beta (β)	Beta (β)	Socialinė parama (formali)		
Psichologinis funkcionavimas	1 žingsnis	0,397***	-0,221**		33,1***	0,248
	2 žingsnis	0,413***	-0,112	-0,116	22,22***	0,250
Socialinis funkcionavimas	1 žingsnis	0,356***	0,095		13,71***	0,12
	2 žingsnis	0,362***	0,134	-0,041	9,12***	0,12
1 faktorius (Problemos, kylančios iš akademinų reikalavimų)	1 žingsnis	-0,418***	0,142*		26,92***	0,223
	2 žingsnis	-0,414***	0,169	-0,028	17,87***	0,223
3 faktorius (Psichologinės problemos)	1 žingsnis	-0,455***	0,189**		37,18***	0,283
	2 žingsnis	-0,445***	0,257	-0,073	24,76***	0,284

Pastaba. * p<0,05; ** p<0,01; *** p<0,001; Priklausomas kintamasis „3 faktorius (Psichologinės problemos)“ yra transformuotas.

2 lentelė. Socialinės paramos (neformalios) ir subjektyviai įvertintos sveikatos būklės vaidmuo prognozuojant skirtingus adaptacijos elementus.

Priklausomi kintamieji		Subjektyvus sveikatos	Socialinė parama	Subjektyvus sveikatos		
		būklės įvertinimas	(neformali)	Socialinė parama	būklės įvertinimas x	
		<i>Beta</i> (β)	<i>Beta</i> (β)	<i>Beta</i> (β)	<i>F</i>	<i>R</i> ²
Psichologinis funkcionavimas	1 žingsnis	0,363***	-0,401***		55,31***	0,355
	2 žingsnis	0,307***	-0,685***	0,29	37,81***	0,362
Socialinis funkcionavimas	1 žingsnis	0,327***	-0,033		12,74***	0,112
	2 žingsnis	0,347***	0,068	-0,102	8,52***	0,113
1 faktorius (Problemos, kylančios iš akademinų reikalavimų)	1 žingsnis	-0,392***	0,276***		35,91***	0,276
	2 žingsnis	-0,346***	0,509*	-0,237	24,37***	0,281

Pastaba. * $p < 0,05$; *** $p < 0,001$; Priklausomas kintamasis „3 faktorius (Psichologinės problemos)“ yra transformuotas.

3 lentelė. Socialinės paramos (formalios) ir neurotiškumo vaidmuo prognozuojant skirtingus adaptacijos elementus.

Priklausomi kintamieji		Neurotiškumas	Socialinė parama	Neurotiškumas x		
		<i>Beta</i> (β)	(formali)	Socialinė parama	(formali)	
		<i>Beta</i> (β)	<i>Beta</i> (β)	<i>Beta</i> (β)	<i>F</i>	<i>R</i> ²
Psichologinis funkcionavimas	1 žingsnis	-0,556***	-0,156**		62,52***	0,384
	2 žingsnis	-0,556***	-0,154	0,002	41,47***	0,384
Socialinis funkcionavimas	1 žingsnis	-0,378***	0,119		15,23***	0,132
	2 žingsnis	-0,389***	-0,175	0,315	11,09***	0,142
1 faktorius (Problemos, kylančios iš akademinų reikalavimų)	1 žingsnis	0,532***	0,09		43,92***	0,318
	2 žingsnis	0,539***	0,261	-0,183	29,63***	0,322

Pastaba. ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$; Priklausomas kintamasis „3 faktorius (Psichologinės problemos)“ yra transformuotas.

4 lentelė. Socialinės paramos (neformalios) ir neurotiškumo vaidmuo prognozuojant skirtingus adaptacijos elementus.

Priklausomi kintamieji		Neurotiškumas	Socialinė parama (neformali)	Neurotiškumas x Socialinė parama (neformali)	F	R ²
		Beta (β)	Beta (β)	Beta (β)		
Psichologinis funkcionavimas	1 žingsnis	-0,485***	-0,272***		73,23***	0,422
	2 žingsnis	-0,462***	-0,233**	-0,07	49,01***	0,424
Socialinis funkcionavimas	1 žingsnis	-0,367***	0,054		13,84***	0,121
	2 žingsnis	-0,388***	0,018	0,065	9,34***	0,123
1 faktorius (Problemos, kylančios iš akademinių reikalavimų)	1 žingsnis	0,494***	0,15*		46,18***	0,329
	2 žingsnis	0,484***	0,134	0,029	30,67***	0,33
3 faktorius (Psichologinės problemos)	1 žingsnis	0,637***	0,068		76,03***	0,447
	2 žingsnis	0,643***	0,08	-0,021	50,45***	0,447
4 faktorius (Su nauja gyvenamąja vieta susijusios problemos)	1 žingsnis	0,426***	0,101		23,92***	0,229
	2 žingsnis	0,428***	0,105	-0,006	15,85***	0,229

Pastaba. * p<0,05; ** p<0,01; *** p<0,001; Priklausomas kintamasis „3 faktorius (Psichologinės problemos)“ yra transformuotas.

5 lentelė. Socialinės paramos (formalios) ir nikotino vartojimo vaidmuo prognozuojant skirtingus adaptacijos elementus.

Priklausomi kintamieji		Nikotino vartojimas x Socialinė parama			F	R ²
		Nikotino vartojimas <i>Beta (β)</i>	Socialinė parama (formali) <i>Beta (β)</i>	Socialinė parama (formali) <i>Beta (β)</i>		
Socialinis funkcionavimas	1 žingsnis	-0,019	0,01		0,049	0,000
	2 žingsnis	0,000	0,225	-0,231	0,538	0,008
1 faktorius (Problemos, kylančios iš akademinių reikalavimų)	1 žingsnis	-0,246***	0,221**		12,6***	0,118
	2 žingsnis	-0,237**	0,319	-0,105	8,48***	0,12

Pastaba. ** p<0,01; *** p<0,001.

6 lentelė. Socialinės paramos (neformalios) ir nikotino vartojimo vaidmuo prognozuojant skirtingus adaptacijos elementus.

Priklausomi kintamieji		Nikotino vartojimas x Socialinė parama			F	R ²
		Nikotino vartojimas <i>Beta (β)</i>	Socialinė parama (neformali) <i>Beta (β)</i>	Socialinė parama (neformali) <i>Beta (β)</i>		
Socialinis funkcionavimas	1 žingsnis	-0,026	-0,104		1,143	0,011
	2 žingsnis	-0,029	-0,121	0,018	0,761	0,011
1 faktorius (Problemos, kylančios iš akademinių reikalavimų)	1 žingsnis	-0,243***	0,346***		21,87***	0,189
	2 žingsnis	-0,229**	0,426*	-0,085	14,57***	0,189

Pastaba. * p<0,05; ** p<0,01; *** p<0,001.

7 lentelė. Socialinės paramos (formalios) ir socialinių medijų naudojimo vaidmuo prognozuojant skirtingus adaptacijos elementus.

Priklausomi kintamieji		Socialinių medijų naudojimas	Socialinė parama (formali)	Socialinių medijų naudojimas x Socialinė parama (formali)	<i>F</i>	<i>R</i> ²
		<i>Beta (β)</i>	<i>Beta (β)</i>	<i>Beta (β)</i>		
Socialinis funkcionavimas	1 žingsnis	0,173*	0,004		3,12*	0,03
	2 žingsnis	0,194*	0,184	-0,201	2,58	0,037

Pastaba. * $p < 0,05$.

8 lentelė. Socialinės paramos (neformalios) ir socialinių medijų naudojimo vaidmuo prognozuojant skirtingus adaptacijos elementus.

Priklausomi kintamieji		Socialinių medijų naudojimas	Socialinė parama (neformali)	Socialinių medijų naudojimas x Socialinė parama (neformali)	<i>F</i>	<i>R</i> ²
		<i>Beta (β)</i>	<i>Beta (β)</i>	<i>Beta (β)</i>		
Socialinis funkcionavimas	1 žingsnis	0,173*	-0,102		4,24*	0,04
	2 žingsnis	0,185*	-0,045	-0,063	2,86*	0,041

Pastaba. * $p < 0,05$.