



VILNIAUS UNIVERSITETAS
MEDICINOS FAKULTETAS

Visuomenės sveikata

Vilniaus universiteto medicinos fakulteto

Visuomenės sveikatos katedra, Sveikatos mokslų institutas

Evelina Jonušytė, II magistrantūros kursas, 1 grupė

MAGISTRO BAIGIAMASIS DARBAS

Studentų fizinio aktyvumo ir streso sąsajos COVID-19 pandemijos laikotarpiu
The connection between students physical activity and stress during the COVID-19 pandemic

Darbo vadovas

Prof. Dr. (HP) Rimantas Stukas

Katedros vadovas

Prof. Dr. (HP) Rimantas Stukas

Vilnius, 2024.

Studento elektroninio pašto adresas evelina.jonusyte@mf.stud.vu.lt

TURINYS

TURINYS	2
SANTRAUKA	3
SUMMARY	5
SANTRUMPŲ PAAIŠKINIMAS	7
SVARBIAUSIŲ SĄVOKŲ ŽODYNĖLIS	7
LENTELIŲ SĄRAŠAS	8
PAVEIKSLŲ SĄRAŠAS	9
ĮVADAS	11
1. LITERATŪROS APŽVALGA	12
1.1. Fizinio aktyvumo samprata.....	12
1.2. Covid-19 pandemijos laikotarpis.....	14
1.3. Psichikos sveikatos samprata.....	17
1.3.1. Studentų psichinės sveikatos tyrimai covid-19 pandemijos karantino metu	18
1.3.2. Studentų streso sveikatos tyrimai covid-19 pandemijos karantino laikotarpiu.....	21
2. FIZINIO AKTYVUMO IR PSICHIKOS SVEIKATOS SĄSAJOS	22
3. TYRIMO METODIKA	25
3.1. Tyrimo imtis.....	25
3.2. Tyrimo metodai	25
3.2.1. Mokslinės literatūros analizė	25
3.2.2. Anketavimas.....	25
3.3. Aprašomoji analizė	27
3.4. Tyrimo eiga	27
4. TYRIMO REZULTATŲ ANALIZĖ	28
4.1. Demografiniai tiriamosios imties rodikliai	28
4.2. Tiriamųjų studentų fizinio aktyvumo analizė	32
4.3. Studentų fizinio aktyvumo sąsajos su psichikos sveikata.....	52
APIBENDRINIMAS	59
IŠVADOS	61
REKOMENDACIJOS	61
LITERATŪROS SĄRAŠAS	62
PRIEDAI	70

SANTRAUKA

STUDENTŲ FIZINIO AKTYVUMO IR STRESO SĄSAJOS COVID-19 PANDEMIJOS LAIKOTARPIU

Darbo autorė: Evelina Jonušytė

Darbo vadovas: Prof. Dr.(HP) Rimantas Stukas

Raktiniai žodžiai: Studentų fizinis aktyvumas, stresas, psichikos sveikata, COVID-19 pandemija.

Temos aktualumas. 2019 m. prasidėjusi COVID-19 viruso pandemija atnešė žmonėms baimę, nerimą, stresą ir sutrikdė jų psichinę sveikatą. Per pirmus COVID-19 pandemijos metus pasaulinis nerimo ir depresijos paplitimas išaugo net 25% ir didžiausias poveikis pastebėtas psichikos sveikatai, kaip teigia PSO.

Tyrimo tikslas. Įvertinti fizinio aktyvumo įtaka studentų psichikos sveikatai COVID-19 virusinės infekcijos pandemijos laikotarpiu. Pasiiekti tikslui buvo iškelti šie uždaviniai: 1. Nustatyti studentų fizinio aktyvumo lygį karantino laikotarpiu. 2. Įvertinti studentų streso sąsajos karantino laikotarpiu. 3. Įvertinti studentų fizinio aktyvumo įtaką jų psichikos sveikatai.

Tyrimo metodika. Buvo atliktas kiekybinis tyrimas – kuriame dalyvavo studentai. Tyrime buvo taikyta mokslinės literatūros analizė, aprašomoji analizė ir anketavimas. Anketą užpildė 206 studentai. Tyrime dalyvavo 194 Vilniaus Universiteto III ir IV kurso bakalaurų ir I-II kurso magistrantų studijų rūšys. Anketa buvo sudaryta iš trijų dalių: demografinių klausimų, trumpojo tarptautinio fizinio aktyvumo klausimyno formos (IPAQ-SF) ir depresijos nerimo streso skalės (DAAS-21).

Tyrimo rezultatai. Per COVID-19 pandemiją tiriamieji buvo labiau pasyvesni, mažiau vaikščiojo ir sportavo, bet per pastarąją savaitę rezultatai rodo, kad jau didžioji dalis tiriamųjų aktyviai praleidžia savo laisvalaikį ir daugiau kartų skiria sportui. Tyrime didžioji dalis tiriamųjų buvo moterys, kurios turėjo labiau pasireiškiančius psichikos simptomus, nei vyrai. Depresijos, nerimo ir streso sunkumo lygiai per COVID-19 pandemiją buvo didesnis, nei per pastarąją savaitę.

Išvados. 1) COVID-19 pandemijos karantino laikotarpiu didžioji studentų dalis praleido pasyviai, fiziniam aktyvumui skirdavo 1-2 kartus per savaitę ir nuo 0,5 val. iki 2val. VU studentų tiriamoji imtis priklausė vidutinei fizinio aktyvumo kategorijai. 2) COVID-19 pandemijos karantino laikotarpiu didžioji dalis studentų susidūrė su depresijos, nerimo ir streso simptomais. Dominavo vidutiniai, sunkūs ir labai sunkūs lygiai visų sričių. Vyrai buvo mažiau linkę į streso simptomus nei moterys. 3) COVID-19 pandemijos laikotarpiu, didesnę streso, nerimo ir depresijos lygį turi tie, kurie nesportavo arba užsiėmė fiziniu aktyvumu 1 kartą per savaitę. Kuo dažniau užsiėmė, tuo labiau sumažino psichikos simptomų sunkumo lygius. 1 kartą sportuojantiems per pandemiją, dominavo labai sunkūs ir sunkūs lygiai. Per pastarąją savaitę daugiausia nerimo simptomų jautė tie, kurie sportavo 3 kartus ir daugiau, bet jie daugiausia turėjo ir vidutinio nerimo sunkumo lygį. Taip pat, patyrė daugiau nerimo, nei depresijos simptomų. Dvigubai daugiau pradėjo respondentai skirti laiko fiziniam aktyvumui 3 kartus ir daugiau per savaitę. Streso sunkumo lygius didžiausius turėjo tie kas sportavo 3 kartus ir daugiau per savaitę.

SUMMARY

The connection between students physical activity and stress during the COVID-19 pandemic

Author: Evelina Jonušytė

Academic advisor: Prof. Dr.(HP) Rimantas Stukas

Key words: Students' physical activity, stress, mental health, COVID-19 pandemic.

Theme relevance. In 2019 the outbreak of the COVID-19 virus pandemic has brought fear, anxiety, stress and disrupted their mental health. During the first year of the COVID-19 pandemic, the global prevalence of anxiety and depression increased by as much as 25% and the greatest impact was seen in mental health, according to the WHO.

The aim. To evaluate the impact of physical activity on the mental health of students during the pandemic of the COVID-19 viral infection. In order to achieve the goal, the following tasks were set: 1. Determine the level of physical activity of students during the quarantine period. 2. To assess students' stress levels during the quarantine period. 3. To assess the influence of students' physical activity on their mental health.

Methodology of the study. A quantitative study was conducted - in which students participated. The research used scientific literature analysis, descriptive analysis and questionnaires. 194 types of studies of Vilnius University III and IV year bachelors and I-II year master's students participated in the study. 206 students filled out the questionnaire. The questionnaire consisted of three parts: demographic questions, International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ-SF) and Depression Anxiety Stress Scale (DAAS-21).

Conclusions of the study. During the COVID-19 pandemic, the subjects were more active, walking less and doing sports, but in the last week the results show that the majority of the subjects are already actively spending their free time and playing sports more often. In the study, the majority of subjects were women, who had more severe psychiatric symptoms than men. Severity levels of depression, anxiety and stress during the COVID-19 pandemic have been higher than in the past week. Conclusions: 1) During the quarantine period of the COVID-19 pandemic, the majority of students spent time passively, spending 1-2 times a week on physical activity and from 0.5 hours. until 2 a.m. The study sample of VU students belonged to the average physical activity category. 2) During the quarantine period of the COVID-19 pandemic, the majority of students encountered symptoms of

depression, anxiety and stress. Medium, hard and very hard levels dominated in all areas. Men were less prone to stress symptoms than women. 3) During the period of the COVID-19 pandemic, those who did not exercise or engaged in physical activity once a week have a higher level of stress, anxiety and depression. The more often they engaged, the more they reduced the severity levels of their psychiatric symptoms. For 1-time athletes during the pandemic, very hard and hard levels dominated. Those who exercised 3 or more times in the past week had the most anxiety symptoms, but they also mostly had moderate levels of anxiety. Also, experienced more anxiety than depression symptoms. Respondents started spending twice as much time on physical activity 3 times a week or more. Those who exercised 3 times or more per week had the highest levels of stress severity.

SANTRUMPŲ PAAIŠKINIMAS

FA- fizinis aktyvumas

PS- psichikos sveikata

PSO- Pasaulio sveikatos organizacija

SVARBIAUSIŲ SAŲVOKŲ ŽODYNĖLIS

Fizinis aktyvumas- griaučių raumenų sukelti judesiai, kuriuos darant energijos suvartojimas yra didesnis negu ramybės būsenoje.

Kasdienė veikla - tai veikla, kur žmogus atlieka savarankiškai kiekvieną dieną.

Savarankiškumas – gebėjimas pačiam tenkinti asmeninius poreikius.

Stresas – nespecifinė organizmo reakcija į aplinkoje esančius tam tikrus dirgiklius, dar vadinamus stresoriais. Streso poveikis sveikatai gali pasireikšti miego trūkumu, sveikatos ar kitais pokyčiais.

Pandemija – ligos išplitimas pasauliniu mastu.

COVID-19 – infekcinė liga, sukeliama koronaviruso SARS-CoV-2, paveikianti kvėpavimų takus, pasireiškianti karščiavimu, dusuliu, kosuliu, silpnumu, gerklės, raumenų, galvos skausmu ir kitais dažniau ar rečiau jai būdingais simptomais.

Psichinė sveikata - gerovės būseną, kurioje individas suvokia savo gebėjimus, geba valdyti kasdienybėje pasitaikantį stresą, gali dirbti produktyviai ir prasmingai, geba pasitarnauti ir daryti įtaką artimiesiems ar savo bendruomenei.

LENTELIŲ SĄRAŠAS

1 lentelė. Psichikos sveikatos simptomai ir jų sunkumo lygis.....	27
2 lentelė. Tiriamųjų studentų demografiniai rodikliai.....	29-30
3 lentelė. Studentų darbo padėtis, per COVID-19 pandemiją.....	32
4 lentelė. Tiriamųjų gyvenamoji vieta, pagal kursus ir tiriamąjį laikotarpį.....	33
5 lentelė. Kiek kartų per savaitę skyrė fizinei veiklai.....	35
6 lentelė. Laiko skyrimas fiziniam aktyvumui per dieną.....	36
7 lentelė. Per 7 dienas užsiimta labai intensyvi fizine veikla.....	37
8 lentelė. Kaip dažnai praleido laiką sėdėdami.....	38
9 lentelė. Vaikščiojimo dažnumas, pagal kursus.....	39
10 lentelė. Tiriamųjų fizinė veikla per COVID-19 pandemijos laikotarpį.....	44
11 lentelė. Tiriamųjų fizinė veikla, per pastarąją savaitę.....	45
12 lentelė. Depresijos sunkumo lygiai, pagal lytį.....	48
13 lentelė. Nerimo sunkumo lygiai, pagal lytį.....	50
14 lentelė. Streso sunkumo lygiai, pagal lytį.....	53

PAVEIKSLŲ SĄRAŠAS

1 pav. Studentų studijų rūšis pagal lytį	30
2 pav. Darbas COVID-19 pandemijos laikotarpiu, pagal lytį	31
3 pav. Laisvalaikio praleidimas, pagal kursus	34
4 pav. Kaip dažnai vaikščiojo ne mažiau, kaip 10 minučių be pertraukos, COVID-19 pandemijos metu	40
5 pav. Kaip dažnai vaikščiojo ne mažiau, kaip 10 minučių be pertraukos, per pastarąją savaitę	41
6 pav. Fizinio aktyvumo užsiėmimo priežastys, per COVID-19 pandemiją	42
7 pav. Fizinio aktyvumo užsiėmimo priežastys, per pastarąją savaitę	43
8 pav. Depresijos simptomų sunkumas pagal respondentų studijų kursą (COVID-19 pandemijos laikotarpiu)	46
9 pav. Depresijos simptomų sunkumas pagal respondentų studijų kursą (per pastarąją savaitę)	47
10 pav. Nerimo sunkumo lygis, pagal respondentų studijų rūšis, per COVID-19 pandemiją	49
11 pav. Nerimo sunkumo lygis, pagal respondentų studijų rūšis, per pastarąją savaitę	49
12 pav. Streso sunkumo lygis, pagal respondentų studijų rūšis, per COVID-19 pandemiją	51
13 pav. Streso sunkumo lygis, pagal respondentų studijų rūšis, per pastarąją savaitę	52
14 pav. Depresijos sunkumo lygiai COVID-19 pandemijos laikotarpiu, pagal fizinio aktyvumo veiklų skaičių per savaitę.....	54
15 pav. Nerimo sunkumo lygiai COVID-19 pandemijos laikotarpiu, pagal fizinio aktyvumo veiklų skaičių per savaitę	55

16 pav. Streso sunkumo lygiai COVID-19 pandemijos laikotarpiu, pagal fizinio aktyvumo veiklų skaičių per savaitę	56
17 pav. Depresijos sunkumo lygiai per pastarąją savaitę, pagal fizinio aktyvumo veiklų skaičių per savaitę	57
18 pav. Depresijos sunkumo lygiai per pastarąją savaitę, pagal fizinio aktyvumo veiklų skaičių per savaitę	58
19 pav. Depresijos sunkumo lygiai per pastarąją savaitę, pagal fizinio aktyvumo veiklų skaičių per savaitę	59

IVADAS

Fizinis aktyvumas yra siejamas su sveikata, jis turi didelę ir reikšmingą įtaką. Norint sustiprinti raumenis ir padidinti jų jėgą, pagerinti pusiausvyrą, koordinaciją, lankstumą, aerobinį išvermingumą būtina palaikyti fizinį aktyvumą. Europos Sąjungos gyventojai tampa pasyvesni. 2017 metais atliktas „Eurobarometro“ tyrimas parodė, kad nesportuojančių ir nesimankštinančių asmenų dalis yra per keturis metus padidėjusi 4 %. Net 80 % vaikų ir paauglių nepasiekia rekomenduojamo fizinio aktyvumo kiekio [1]. 2022 metų atliktame „Eurobarometro“ tyrimo rezultatai rodo, jog net 32 % suaugusiųjų Lietuvos gyventojų mankštinosi beveik reguliariai, kai tuo tarpu Europos Sąjungos vidurkis buvo 38 % [2]. Pandemija padarė didelę įtaką fiziniam aktyvumui, nes atsiradę apribojimai suvaržė kiekvieno žmogaus gyvenimą ir jo kasdienę veiklą. Lietuvos ir užsienio moksliniai tyrimai atskleidžia, kad fizinis aktyvumas padeda išvengti širdies ir kraujagyslių susirgimų, nutukimo, diabeto, osteoporozės, polinkio į depresiją [3]. Fizinio aktyvumo sumažėjimas paveikia žmonių psichinę sveikatą, gali būti jaučiamos neigiamos emocijos, tokios kaip: pyktis, liūdesys, frustracija ir sudirgimas [4].

Temos aktualumas. 2019 m. prasidėjusi COVID-19 viruso pandemija atnešė žmonėms baimę, nerimą, stresą ir sutrikdė jų psichinę sveikatą. Per pirmus COVID-19 pandemijos metus pasaulinis nerimo ir depresijos paplitimas išaugo net 25% ir didžiausias poveikis pastebėtas psichikos sveikatai, kaip teigia PSO.

Tikslas- Įvertinti fizinio aktyvumo įtaka studentų psichikos sveikatai COVID-19 virusinės infekcijos pandemijos laikotarpiu.

Uždaviniai:

1. Nustatyti studentų fizinio aktyvumo lygį karantino laikotarpiu.
2. Įvertinti studentų streso sąsajos karantino laikotarpiu.
3. Įvertinti studentų fizinio aktyvumo įtaką jų psichikos sveikatai.

1. LITERATŪROS APŽVALGA

1.1. Fizinio aktyvumo samprata

Fizinis aktyvumas tai planuojamas, struktūrizuotas ir pasikartojantis veiksmas. Todėl tai yra, bet koks individo kūno judesys, kuris treniruoja raumenis ir reikalauja daugiau energijos nei poilsis, pvz.: plaukimas, bėgimas, ėjimas, šokiai. Reguliarus fizinis aktyvumas sumažina mirtingumo ir sergamumo rodiklius nuo daugumos lėtinių ligų, tokių kaip antro tipo diabetas, širdies ir kraujagyslių ligos, hipertenzija, osteoporozė, vėžys ir insultas [5]. Daugelyje šalių didėja fizinio pasyvumo lygis, kuris turi reikšmingų pasekmių neužkrečiamųjų ligų paplitimui bei bendrai viso pasaulio gyventojų sveikatai. Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja suaugusiems per savaitę užsiimti bent 150 minučių vidutinio ar intensyvaus fizinio aktyvumo arba 75 min. intensyvaus fizinio aktyvumo veiklomis. Tokio fizinio aktyvumo rekomendacijos normos yra susijusios su mažesne širdies ir kraujagyslių ligų sergamumo ir mirtingumo rizika. Teigiama, kad pasiektas dienos fizinio aktyvumo lygis iš tikrųjų yra nepakankamas vakarų šalyse [6]. Skiriamas didelis dėmesys fizinio aktyvumo skatinimui pirminei lėtinių ligų prevencijai, kuri sumažina sveikatos priežiūros išlaidas. Nors fizinis aktyvumas yra apibrėžiamas kaip nauda sveikatai. Nacionaliniai duomenys rodo, kad tik apie 50 % suaugusiųjų amerikiečių pasiekia rekomenduojamą fizinio aktyvumo lygį [5]. Apžvelgiant Lietuvos gyventojų fizinio aktyvumo tyrimų duomenis, pastebime, jog Lietuvos gyventojų bendras fizinis aktyvumas yra patenkinamas. PSO rekomenduojamą fizinio aktyvumo normą siekia 40,5 % Lietuvos gyventojų. Nors naujaisi Eurobarometro tyrimo duomenys parodo padidėjusį niekada nesimankštinančių ir nesportuojančių Lietuvos gyventojų skaičių. Per 4 metus (2013 metais) jis išaugo nuo 46 % iki 51 % (2017 metais) ir yra didesnis už Europos Sąjungos šalių vidurkį (46 %) [7].

Lietuvos gyventojų sveikatos leidinyje, pateikiama statistinė informacija apie gyventojų sveikatos būklę, priežiūrą ir lemiančius veiksnius, kurie parodo 2020 metų tyrimo rodiklius. Tyrimas parodė, kad net 36 % vyrų ir 42 % moterų dirbo sėdimą ar stovimą darbą, kuriam nereikėjo fizinių pastangų. Kad tiriamųjų darbas yra susijęs su vidutinio sunkumo fiziniu krūviu nurodė 54 % vyrų ir 55 % moterų, o 9 % vyrų ir 2 % moterų dirba fiziškai sunkų darbą. 2019 metais 48 % tiriamųjų gyventojų kasdien vaikščioja paprastai bent 30 minučių, kai 2014 metai buvo 7 % mažiau. Per dieną vidutiniškai 30 minučių ir daugiau sportavo arba aktyviai leido laisvalaikį net 10 % gyventojų, kuomet 2014 metais buvo tik 9 %. Lyginti 2019 metų rezultatus su 2014 metais, fiziškai aktyvių vyrų dalis nepasikeitė (t.y. 13 %), moterų – padidėjo 2 % (nuo 6 iki 8 %). 45–54 ir 55–64 metų amžiaus grupėse moterys buvo

aktyvesnės nei vyrai, o kitose – vyrai nei moterys. Fiziškai aktyvių moterų daugėjimas matomas visose amžiaus grupėse, ypač – 25-34 metų amžiaus grupėje. 2019 metais šioje amžiaus grupėje sportuojančių moterų dalis sudarė 14,5 % , 2014 metais tik 6,3 % 22 % gyventojų (26 % vyrų ir 19 % moterų) atlieka specialius ištvėmės arba jėgos pratimus, kurie yra skirti stiprinti pagrindines kūno raumenų grupes. Tokie pratimai raumenims stiprinti populiariesni yra tarp jaunesnių žmonių. 15-44 metų amžiaus grupėje raumenų stiprinimo pratimus atliko net 40 % vyrų, o moterų – 26 %, tuo tarpu 2014 m. vyrų – 27 % ir moterų 14 % [8]. Taip pat, ištirta, jog 2019 metais JAV gyventojų kasdien mankštinosi ir sportavo, o iš jų 20,7 % vyrų fizine veikla užsiėmė daugiau nei moterų 18 % Taip pačiais metais Velse apie 32 % gyventojų bent tris kartus per savaitę užsiėmė fiziniu aktyvumu atsižvelgiant į PSO rekomendacijas [9]. O 2022 metais JAV kasdien užsiėmė sportu 21,2 % vyrų, kai tuo tarpu moterys sudaro tik 19,1 % Taigi, galime pastebėti skirtingus statistikos duomenis tarp skirtingų lyčių kasdienio įsitraukimo į fizinę veiklą. Skirtingus duomenis lemia ir asmenų socialinė ir ekonominė padėtis, jų amžius, įvairios negalios, šalis, kurioje gyvena bei pačio asmens asmeniniai interesai ir visuomenės lūkesčiai [10].

Fizinio aktyvumo nauda sveikatai pasižymi tarp visų amžiaus, išsilavinimo, lyties ir tautų žmonių. Palaikyti fizinį aktyvumą svarbu, kad gerintume pažintines funkcijas, miegą, gyvenimo kokybę ir sumažintume nerimą, ir depresiją [11]. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) rekomenduoja vidutinio intensyvumo fizinę veiklą, kuriai nereikėtų ypatingų sąlygų ar didelių pastangų. Vaikams rekomenduojama fizinė veikla - ne mažiau kaip 60 min. vidutinio arba didelio intensyvumo fizinio krūvio kasdien bei ne mažiau 3 kartų per savaitę jėgos ugdymo pratimų [12]. Atlikti tyrimai parodo, kad užsiimant fiziniu aktyvumu galime pagerinti savo sveikatą, bet turime atsižvelgti, kad fizinis neveiklumas ir toliau yra didelė visuomenės sveikatos problema. Norint išspręsti šią visuomenės problemą labai svarbu visapusiškos bendruomenių pastangos. Biologiniai, socialiniai, kultūriniai ir aplinkos veiksniai sudaro svarbų vaidmenį individų, šeimų ir bendruomenių fizinio aktyvumo elgesyje. Daugiausia dėmesio buvo skiriama skatinti ir didinti fizinį aktyvumą gyventojų lygmeniu suskirstytos į individualias ir elgesio intervencijas, tačiau šie rodikliai išlieka santykinai statiški, o sėdimas aktyvumas padidėjo. Toks bendruomenės neveiklumas daro įtaką nutukimo ir neužkrečiamųjų ligų dažniui [5].

Apibendrinant galime teigti, jog reguliarus fizinis aktyvumas sumažina mirtingumo ir sergamumo rodiklius, pagerina sveikatą ir mažina tikimybę susirgti tam tikromis lėtinėmis ligomis.

Pastebėta jog moterys yra mažiau aktyvesnės nei vyrai, todėl svarbu kiekvienam palaikyti fizinio aktyvumo rutiną.

1.2. Covid-19 pandemijos laikotarpis

Saviizoliacija COVID-19 pandemijos metu ir fizinis atsiribojimas padarė didelę įtaką žmonių gyvenimui, o ypač mitybos įpročiams bei kasdieniniam elgesiui. Išskiriamos dvi pagrindinės įtakos žmogaus gyvenimui, tai: buvimas namuose (nuotolines paskaitos/pamokas, protinis darbas, fizinis aktyvumas lauke, sporto salių apribojimai) ir maisto atsargų kaupimas. Ilgas sėdėjimas namuose gali sukelti nuobodulį, kuris pasižymi didesniu energijos suvartojimu, žiniasklaidos naujienos gali sukelti stresą, kuris gali peraugti į persivalgymą, o ypač maistu kuriame gausu cukraus. Maisto produktai, kuriuose yra daugiausia angliavandenių sumažina stresą, nes jie skatina serotonino gamybą ir teigiamai veikia nuotaiką. Toks angliavandenių potraukio poveikis yra proporcingas maisto produktų glikemijos indeksui, bet jis yra susijęs su padidėjusia nutukimo, širdies ir kraujagyslių ligų atsiradimo rizika bei lėtinio uždegimo, kuris padidina sunkesnių komplikacijų riziką [13]. Pagal Jungtinių sveikatos ir žmoniškųjų paslaugų departamento, maisto trūkumas yra kaip namų ūkio ekonominė ir socialinė sąlyga, kuomet yra ribojamas arba neaiškios galimybės gauti tinkamą maistą [14]. Teksaso koledžo studentų atliktame tyrime pateikiama, jog vienas iš trijų studentų per 30 dienų patyrė maisto trūkumą, kurį lėmė gyvenimo sąlygų pasikeitimai ir pajamų sumažėjimas [15]. Pandemija prisideda prie žmonių streso, pykčio ir priklausomybių, tokių kaip azartiniai lošimai [16]. Taigi, per karantino laikotarpį sumažėjo fizinis aktyvumas, dėl atsiradusių apribojimų ir sumažėjusių galimybių dalyvauti veiklose. Apribojimai suvaržė žmonių judėjimą, jie dažniau lieka namuose, daugiau ir ilgiau sėdi, todėl daugiau laiko jie praleidžia prie kompiuterio dirbdami.

Di Renzo, L., Gualtieri, P., Pivari, F. et al. atliktame tyrime, išsiaiškino, kad kalbant apie gyvenimo būdo pokyčius COVID-19 karantino metu, dauguma gyventojų teigia savo įpročių nepakeitę (46,1 %), o 16,7 % ir 37,2 % jaučiasi juos pagerinę arba pabloginę. Tarp tiriamųjų rūkymo įpročiai sumažėjo, o miego valandos padidėjo. Kalbant apie fizinį aktyvumą, tai reikšmingo skirtumo tarp žmonių, kurie nesportavo nei prieš (37,7 %), nei per COVID-19 karantino laikotarpį (37,4 %), nepastebėta. Pastebėta, kad tie kurie anksčiau sportuodavo tik retkarčiais, dabar turi daugiau laiko tai daryti namuose. O tie, kurie treniruojas penkias ar daugiau dienų per savaitę, procentas sumažėjo nuo 6 iki 16 %. Galime pastebėti, kad buvo šiek tiek padidėjęs fizinis aktyvumas, o ypač kūno svorio treniruočių metu (38,3 %). Tyrimo apklausos metu buvo tiriamas kūno svorio pokyčių suvokimas: 37,4

% tiriamųjų teigė, kad svoris yra stabilus, 13,9 % - svoris sumažėjo, 40,3 %- jaučiasi priaugęs, o 8,3 % - priaugo svorio [13]. Pasak, R. Arlausko, D. Ausčio ir R. Stuko iš 1600 respondentų sportu neužsiėmė 746 tiriamųjų, o sportuojančių laisvalaikiu buvo net 628 respondentai, iš kurių 38% FA sumažėjo pandemijos laikotarpiu. Aiškesni FA pokytis matomas skirtingose amžiaus grupėse. Daugiausia sumažėjo jaunimo FA 16-17 metų amžiaus grupėje siekė 61 %, kai tuo tarpu 18-29 amžiaus grupėje buvo 39 %. Pandemijos metu nustatyta, jog FA skirtumai tarp miesto ir kaimo buvo statistiškai reikšmingi. Mieste gyvenantiems respondentams FA sumažėjo 37 %, kai tuo tarpu kaime – 25 %. Pandemijos metu pastebėta, jog respondentų fizinis aktyvumas sumažėjo tose apskrityse, kuriuose iki pandemijos laikotarpio buvo didelis aktyvumas. Labiausiai aktyvumas sumažėjo Telšių apskrityje. Labiausiai, per pandemiją sumažėjo Vilniaus ir Klaipėdos miestų gyventojų FA, o dažniau FA sumažėjo tarp tų, kurie sirgo koronaviruso sukelta liga arba, kurių šeimoje buvo susirgęs asmuo [17]. Taip pat, yra atliktas tyrimas, kuriame pastebėta, jog statistiškai padaugėjo alkoholio pardavimas ir jo vartojimas namų aplinkoje [18]. Alkoholio vartojimas skatina smurtą artimoje aplinkoje [19.] Apibendrinant, galima teigti, žmonės yra beveik nepakeitė savo įpročių ir fizinio aktyvumo ir turėjo progos sportuoti namų sąlygomis per pandemijos laikotarpį. Atsiradus ribojimams, žmonės pradėjo daugiau valgyti maistą ir vartoti alkoholinius gėrimus.

Pandemija palietė kiekvieno žmogaus gyvenimą, visuomenės sveikatos rekomendacijos ir vyriausybės priemonės įvedė užraktus ir apribojimus. Apribojimai padėjo sumažinti užsikrėtimo dažnį, bet sukėlė neigiamą poveikį bendruomenei. Ribojimai dalyvauti įprastoje kasdienėje veikloje, fizinis aktyvumas, keliones į kitas šalis bei galimybė užsiimti įvairiomis veiklomis, kurios padidina socialinį lauką. Fizinio aktyvumo ribojimas ryškiai pasijautė toms šalims, kurios įvedė komendanto valandą, tokie apribojimai apsunkino gyventojų sveikatą. Komendanto valandos gali pabloginti fizinį asmenų pasirengimą, o tai tiesiogiai siejama su gebėjimu įveikti infekcijas ir sunkesnių baigčių imunologines ir kardiopulmonines komplikacijas [20]. Dėl COVID-19 pandemijos didžioji žmonių dalis praleido laiką namuose, dėl uždarytų įstaigų, kurioje mokinosi ar dirbo. Taip atsirado žmonėms daugiau laiko užsiimti fiziniu aktyvumu, kuri atsispindi 2020 metų JAV gyventojų fizinio aktyvumo statistikoje. Uždarius sporto klubus, daugiau žmonių nuotoliniu būdu sportavo namų sąlygomis su treneriais, dažniau bėgiodavo, važinėdavo dviračiais [10]. Taigi, pandemija skatino žmones likti namuose, jie neturėjo didelių galimybių ilgesniam laikui ištrukti iš namų, kad galėtų turiningai praleisti savo laiką įvairiose veiklose. Sumažėjus socialiniam asmens laukui, žmonės negalėjo eiti į sporto klubus, bet rado alternatyvą ir dirbo namų sąlygomis mankštas.

Pandemijos metu užsikrėtę žmonės kontaktavo su šeimos nariais ir artimaisiais, todėl turėjo saviizoliuotis visi, kai kuriems reikėdavo gultis į ligoninę. Gydomo įstaigos galėjo sukelti psichologinį nestabilumą, todėl buvo paskelbta apie didelę potrauminių simptomų dažnį kliniškai stabiliems asmenims, kurie išrašyti iš ligoninės po pasveikimo [21]. Pagal, TLK-10, potrauminio streso sutrikimas pasireiškia, kaip pavėluota ar užsitęsusi reakcija į stresogeninį įvykį ar situaciją. Jis ypač pavojingas, nes gali sukelti stiprų distresą daugumai žmonių [22]. Šis sutrikimas skirstomas į tris pagrindines grupes, tai: (1) Įsibrovimas (pasikartojantys vaizdai, prisiminimai, sapnai, kurie yra susiję su traumine patirtimi; (2) Vengimas –(Vengimas tam tikrų vietų, temų, žmonių, kurie susiję su traumuojančia patirtimi bei lydimas bendro fizinio aktyvumo pamažėjimu; (3) Susijaudinimas (Padidėjęs psichofiziologinis reaktyvumas dėmesio trūkumo, cirkadinio ritmo sutrikimai, padidėjusio budrumo forma) [23]. Buvo atlikta sisteminė apžvalga, kurioje pastebėta, jog potrauminio streso sutikimų paplitimas po sunkaus koronavirusinių infekcijų buvo 32,2 %, depresijos paplitimas buvo 14,9 % , o nerimo – 14,8 % [24]. Kitame tyrime, kuris siekė išanalizuoti depresijos ir nerimo jausmų tendencijų pandemijos metu amžiaus, išsilavinimo, lyties ir užimtumo grupėse. Tyrimo rezultatai atskleidžia, jog dažną nerimo ar depresijos tikimybę paskutinį ketvirtį nuo 2022 metų balandžio mėnesio iki 2020 metų birželio mėnesio buvo žymiai mažesnė nei pirmąjį ketvirtį (2020 metų spalio – gruodžio mėn.) visai populiacijai. 2022 metų balandžio- birželio mėnesiais jaunesni asmenys nurodė 6-7 kartus didesnę tikimybę depresijos ir nerimo [25]. Taigi, karantino laikotarpis kai kuriems sukėlė potrauminį stresą, dėl esančios saviizoliacijos. Daugiau žmonių turėjo nerimo sutrikimus ir depresija, o ypač padaugėjo tarp jaunesnių asmenų.

Žmonės turėjo pasilikti namuose, dėl vyriausybės apribojimų keliauti, todėl padidėjo depresija, stresas ar nerimas yra susijęs su COVID-19 pandemija, kuri turėjo didelį neigiamą poveikį miegui. Tokie poveikiai sveikatai pasižymėjo sveikatos priežiūros darbuotojams, kuriems reikėjo dirbti ilgesnes pamainas įtemptoje aplinkoje. Prastesnė miego kokybė susijusi su didesniu streso, depresijos ir nerimo lygiu. Miego kokybė - yra svarbi žmogaus imuniteto stiprinimui, todėl bet kokie miego sutrikimai po pandemijos sukkelto streso gali padidinti jautrumą infekcijai arba kompromituoti sveikimą infekcijos atveju [26]. Apibendrinant, galima sakyti, kad pandemija sukėlė padidėjusį nerimą ir stresą, kuris daro didelę įtaką žmogaus miego kokybei. Žmonės dirbantys sveikatos įstaigose dirbo viršvalandžius, to pasėkoje atsiranda miego trūkumas.

Globaliu mastu mažas fizinis aktyvumas bei prasta psichinė sveikata yra vieni svarbiausių veiksnių lemiančių pagrindinius sergamumo ligų rizikos veiksnius [20]. Dėl COVID-19 pandemijos

padaugėjo žinomų psichikos sveikatos problemų rizikos veiksnių [16]. Atsižvelgiant į visus amžiaus tarpsnius, o ypač į vyresnio amžiaus žmones bei lėtinėmis ligomis sergančių pacientų populiacijas, kurioms yra didesnė tikimybė mirtingumo rodyklių didėjimui, nuo COVID-19 rizikos. Per pandemiją buvo uždarytos mokyklos. Vaikams ir jaunimui fizinis aktyvumas glaudžiai siejamas fiziniu aktyviu, transportu ir sportavimu. Nuotolinės pamokos padidino ilgalaikio sėdėjimo riziką. Per pandemiją buvo ne tik uždarytos mokyklos, bet ir ribotas parduotuvių darbo laikas, dėl kurių žmonės susidurdavo su iššūkiais, tokiais kaip ribota galimybė gauti šviežio maisto, kuris yra svarbus žmogui, jo sveikatai ir gerovei, o ypač palaikyti stiprią imuninę sistemą [20]. Pandemija sukėlė ekonomikos nuosmukius, dėl nedarbo, skurdo ir finansinio nesaugumo, o tai sutrukdė gauti sveikatos priežiūros paslaugų, kurios yra draudimu pagrįstose sistemose. Tokia situacija neigiamai paveikia psichinę ir fizinę sveikatą bei asmens gyvenimo kokybės užtvirtinimą. Ekonominiai veiksniai sukelia psichikos sveikatos problemų net tiems, kurie anksčiau buvo sveiki žmonės ir dar didesni neigiamą poveikį sukelia jau turintiems psichikos sutrikimų [21]. Tokios ribotos galimybės gali neigiamai paveikti asmens bendrą fizinę ir psichologinę būklę. Karantino sukeltas nerimas ir ribojimai laikomi rizikos veiksniais, kurie skatina suvartoti daugiau maisto ir netgi prastesnės kokybės maisto, palyginti su standartinėmis gyvenimo sąlygomis, kurie gali lemti svorio augimą [20].

Taigi, galime teigti, jog pandemija apribojo žmonių fizinį aktyvumą ir jų kasdienes veiklas uždarant mokyklas, ribojant parduotuvių darbo laiką. Pabrėžiami du pagrindiniai dalykai, kurie įvyko per karantiną, tai: žmonių buvimas namuose ir didelis maisto kaupimas. Karantinas ir izoliacija - visuomenės sveikatos priemonės, kurios naudojamos siekiant užkirsti kelią infekcinių ligų plitimui tarp bendruomenių ir individų.

1.3. Psichikos sveikatos samprata

Depresija tai dažniausias psichikos sutrikimas, kurį lydi praradimas malonumo ar susidomėjusią veiklą ilgesnį laikotarpį bei nuotaikos prislėgimas. Depresija gali pasireikšti kiekvienam, nepriklausomai nuo amžiaus, bet dažniausiai moterys serga depresija nei vyrai. 3,8 % gyventojų patiria depresiją iš kurių 5% suaugusiųjų asmenų (4% vyrų ir 6 % moterų) ir 5,74 % vyresnio amžiaus nei 60 metų asmenys. Ką tik pagimdžiusios moterys ir nėščiosios moterys sudaro 10% dalį, kuomet jos patiria depresiją. Depresija dažniausiai pasireiškia miego sutrikimais, apetito stoka, svorio disbalansas, žemos

savivertes jausmu, kaltės jausmu, ateities nematymu, mintimis apie savižudybę, prasta koncentracija bei energijos trūkumu ir prislėgtu nuovargiu. Depresija glaudžiai susijusi su fizine sveikata ir nuo jos įtakos. Dėl fizinio aktyvumo neveiklumo asmenys gali patirti, dėl tam tikrų ligų depresiją [27]. Kiekvienas studentas yra unikalus ir skirtingas. Jie turi skirtingas sveikatos būkles ir skiriasi jų depresijos simptomai. Atliktame tyrime, kuriame siekiama išsiaiškinti pirmų kursų medicinos studentų įvairias silpnybes, dėl atsirandančių depresijos simptomų ir jų vystymosi, latentinio profilio analizėje išsiaiškinta studentų psichinės sveikatos būklė. Taigi, šiame tyrime nustatyti penki depresijos simptomų lygiai, depresijos neturėjo 53,8 procentai tiriamųjų, 26,1 % sudarė lengva depresija, depresijos padidėjimas I pasiekė 9,2 %, o padidėjimas II jau 9,8 %, o nuolatinę depresiją turėjo 1,1 % tiriamųjų. Apibendrinant šį tyrimą pastebime, kad studentai, kurie mokosi medicinos mokykloje turi skirtingas psichinės sveikatos būkles ir skiriasi pažeidžiamumu, dėl depresijos simptomų, todėl svaru pirmosiomis studijų dienomis skatinti studentų pažinimo savireguliacijos strategijas, siekiant užkirsti kelia depresijai [28].

Nerimas yra dar viena psichikos sveikatos lydintis sutrikimas, kuris apibūdinamas kaip emocija, kuriai būdingi įtampą, susirūpinimas ir fiziniai pokyčiai, kaip pvz.: padidėjęs kraujospūdis. Dažnai pasireiškia širdies plakimas, nuovargio jausmas, galvos skausmas, dusulys, galvos svaigimas [29]. Ryški nerimo simptomų savybė, kuri yra bendroji nerimo sutrikimo diagnostikos kriterijus, tai per didelis nekontroliuojamas nerimas [30]. Pirmo kurso studentai yra jautriausi, nes turi prisitaikyti prie naujų mokymosi universitete metodų ir juos supančios aplinkos [31]. Kanados universiteto bakalauro pirmakursiai dalyvavo tyrime, kurio tikslas buvo išnagrinėti psichikos sveikatos simptomų paplitimą ir išlikimą bei psychosocialinių ir gyvenimo būdo veiksnių svarbą studentų akademiniam rezultatams ir jų psichikos sveikatai. Šiame tyrime buvo 28% ir 33 % buvo kliniškai reikšmingi depresijos ir nerimo simptomai, kurių skaičius išaugo iki 36 % ir 39 % jau pabaigus pirmąjį kursą. Iš viso 14 % studentų svarstė apie savižudybę ir net 1,6 % tai bandė atlikti. Nerimo ir depresijos simptomai buvo susiję su studentų žemesniais įvertinimais ir universiteto gerove. Taigi, pirmakursiu psichinė sveikata turi įtakos akademiniam rezultatams ir jų gerovei [32].

1.3.1. Studentų psichinės sveikatos tyrimai covid-19 pandemijos karantino metu

Psichinė sveikata apibrėžiama, kaip gerovės būseną, kuomet asmuo gali realizuoti savo potencialą, įveikti įprastą gyvenimo stresą, produktyviai dirbti ir prisidėti prie bendruomenės. Psichikos sutrikimai apima daug problemų su įvairiais simptomais. Dažniausiai jiems būdingas tam tikras sutrikusių minčių, emocijų, elgesio ir santykių su kitais derinys. Pavyzdžiui, depresija, nerimas, vaikų elgesio sutrikimai, bipoliniai sutrikimai bei šizofrenija. Be to daugelis šių sutrikimų gali būti gydomi [33]. Atliktame tyrime, Graikijos medicinos studentai pandemijos metu patyrė miego ir psichologinės sveikatos sutrikimus (nuovargį, nemigą, prastą miego kokybę, depresiją ir potrauminį stresą). Dauguma studentų turėjo vidutinio sunkumo ar sunkius nerimo simptomus, 28,4 % pranešė apie vidutinio sunkumo simptomus, 23,1 % – vidutinio sunkumo simptomus ir 16,2 % sunkius simptomus. Taip pat, atlikus tyrimą pastebėti panašūs rezultatai, dėl depresijos simptomų, 22,6 % depresijos simptomų pasireiškė vidutinio sunkumo, 13,9 % vidutinio sunkumo ir 7,2 % sunkių depresijos simptomų. 30,6 % respondentų nurodė lengvus depresijos simptomus [34]. 2020 metais Kinijos medicinos universitete Šenjange buvo atliktas skerspjūvio tyrimas su tarptautiniais medicinos studentais, kuriame pastebėtas nerimo simptomų ir depresijos simptomų paplitimas buvo vidutinis. Pritaikius demografinius veiksniai: stresoriai mokykloje, neigiamas įveikos būdas ir suvokiamas stresas buvo teigiamai ir reikšmingai susiję su nerimu ir depresijos simptomais [35].

Analizuojant tyrimą, kuriame buvo siekta iširti COVID-19 pandemijos poveikį medicinos studentams išsiaiškinta, kad tarp Turkijos medicinos studentų dominuoja nerimas. Atsižvelgiant į gautus rezultatus bus siekiama įgyvendinti naujos medicinos švietimo ir studentų nerimo mažinimo strategijos [36]. Pasak, Pu Peng ir Qiuxia Wu tyrimo, jie parodė tyrime didelį psichikos problemų paplitimą ir rizikos veiksnius COVID-19 pandemijos metu. Pagrindiniai psichikos sutrikimų rizikos veiksniai buvo: buvimas didžiausioje epidemijos COVID-19 zonoje, buvimas užsikrėtusiu COVID-19, žemi akademiniai rezultatai ir akademinė našta, ekonominis nestabilumas, baimė, dėl išsilavinimo ar karjeros pakenkimo, iškilę sunkumai mokantis internetu, fizinė liga ar bloga somatinė sveikata, maža socialinė parama, mažas fizinis aktyvumas, vienišumas [37]. Pandemija sutrikdė JAV medicinos studentų išsilavinimą ir turėjo vidutinę poveikį jų streso ir nerimo lygiui, o 84,1 % tyrimo dalyvių jautė nerimą [38]. Kaip žinome, įtaką žmonių reakcijai į užkrečiamas ligas, šiuo atveju COVID-19 pandemija, galėjo sukelti žmonėms baimę, stresą, žalingą elgesį, nesaugumo jausmą, nerimą, stigimą [39]. Pandemija išskėlė žmonių didžiausias psichikos sveikatos problemas tai depresija, nerimas, nemiga, baimė, psichologinis stresas, potrauminio streso ir nuotaikos sutrikimai, savikontrolės stoka ir kitos nepaminėtos neigiamos psichinės sveikatos pasekmės [40]. Įvertinus psichologinį

COVID-19 poveikį kolegijos studentams, remiantis net 15 šalių įrodymais, kolegijos studentai visose iširtose šalyse patiria visiška psichikos sveikatos problemų našta, o ypač moteriškos lyties atstovės patiria nerimo ir depresijos lygius ir lenkia net vyriškąją lytį. Šiame tyrime pabrėžiamas poreikis sukurti tinkamas visuomenės sveikatos intervencijas siekiant patenkinti psichologinius, emocinius ir socialinius paauglių poreikius. Šio tyrimo rezultatai parodė, kad studentai patyrė 39,4 % nerimą ir 31,2 % depresiją tarp kolegijos studentų. Stresą patyrė 26,0 % studentų, miego kokybės sutrikimą 50,5 % ir potrauminio streso sutrikimą patyrė 29,8 % kolegijų studentai [41]. Pasaulinis COVID-19 pandemijos poveikis apima ne tik fizinę sveikatą, bet ir daro įtaką žmonių psichinei sveikatai. Tiriant Kinijos rajonų studentus pastabėta, jog studentai labiau nerimavo, dėl baimės užsikrėsti, suprastėjusių akademinų rezultatų [42]. Skerspjūvio tyrime, kuriame analizavo COVID-19 pandemijos laikotarpio susijusių traumų įvykių poveikį dvejuose Brazilijos federacinių aukštųjų mokyklų. Rezultatai parodė, jog pandemiją turėjo ryšį su trauminių įvykių intensyvumu siejamu su nerimo, streso ir depresijos simptomais. Kiekvienas specifinis pandemijos įvykis buvo susijęs su simptomais. Labiausiai per pandemiją buvo pažeidžiamos moteriškos lyties atstovės, jaunesnio amžiaus asmenys, bei tie kurie sirgo šia liga. Nustatytas teigiamas ryšys tarp vyriškos lyties ir amžiaus su kraujagyslių ir širdies, kvėpavimo takų, neurologinių ar psichikos sutrikimų ar kitokių gydytojo diagnozuotų ligos anamneze. Taigi, šiame tyrime pabrėžiama padidėjusi studentų psichinės sveikatos problemų rizika susijusi su įvykusiomis trauminiiais įvykiais per COVID-19 pandemiją [43]. Remiantis sekančia skerspjūvio tyrimo duomenimis, išsiaiškinta, jog pastebėta vidutinis streso lygis tarp studentų akušerių [44].

Švedijoje atliktas tyrimas nustatė reikšmingą teigiamą ryši tarp COVID-19 pandemijos laikotarpio apribojimo poveikių ir 5-7 mergaičių psichikos sveikatos problemų per savaitę pranešimus. Priešingai nei mergaites, tarp berniukų nebuvo rasta reikšminga asociacija [45]. COVID-19 pandemijos laikotarpiu didžioji dalis jaunimui pasireiškė streso ir nerimo simptomai, atitinkamai buvo diagnozuota 1020 (37,3 %) moterims ir 348 (28,7 %) vyrams [46]. Įvertinant Lenkijos universitetų studentų psichikos sveikatos, po dviejų COVID-19 protrūkio metu išanalizuoja, kad statistiškai reikšmingi skirtumai buvo kiekvienoje iš GHQ-28 klausimyno subskalių. Dažniausiai tiriamieji skundėsi nerimo simptomais ir miego sutrikimais, bet be somatinių simptomų. Psichikos sveikatos pablogėjimo rizikos veiksniai buvo moteriškos lyties atstovės ir profesinis neveiklumas. Apie padidėjusį streso lygi pranešė 33 % tiriamųjų [47].

1.3.2. Studentų streso sveikatos tyrimai covid-19 pandemijos karantino laikotarpiu

Stresas tai įtampos būseną, kuri paveikia emocijų mąstymo procesus ir kiekvieno individo sąlygas, kurios turi reaguoti daugiau nei gebėjimas prisitaikyti prie tam tikrų išorinių reikalavimų [48]. Sąvoka stresas apibūdinama, kaip fizinis arba psichologinis stimulus, sutrikdantis individo adaptacinę būseną ir provokuojantis įveikimo reakciją [49]. Stresą padidino ilgesnė karantino trukmė, vienatvė, infekcijos baimė, nusivylimas, fizinio aktyvumo stoka, nepakankamos atsargos ir informacija, finansiniai nuostoliai ir atsiradusi stigma [50]. Stigma yra svarbus dalykas, kuris daro įtaką žmogus kasdieniam gyvenimui ir visai bendruomenei [51]. Pasak, Bavel JJV., Baicker K ir kitų, vienatvė ir socialinė izoliacija didina stresą ir tai daro didelį poveikį psichinei sveikatai, širdies ir kraujagyslėms bei imunitetui. Socialinio ryšio atitolimas skatina neigiamų ilgalaikių pasekmių sveikatai, nes sunku susitvarkyti su savo emocijomis, susikaupusiu stresu bei sunku išlikti atspariems [52]. Stresas tai nėra liga, bet užsitęsęs stresas gali sukelti fizines ir psichologines sveikatos sutrikimus [53]. Psichologinis stresas yra problema, su kuria susiduriame asmeniniame gyvenime. Šio tipo stresas reiškia neįprastą ir slegiantį jausmą, kuris daro įtaką individo kasdieniam gyvenimui bei elgesiui. Psichologinis stresas būna įvairių formų [54]. Pasak, mokslų daktaro Friedman'o (2022), streso veiksniai skirstomi į keturias rūšis arba kategorijas: [55]

- 1) Fizinis stresas.
- 2) Psichologinis stresą.
- 3) Psichosocialinis stresas.
- 4) Psichologinis - dvasinis stresas.

Fizinis stresas tai įvairios traumos, tokios kaip sužalojimai, chirurgija, infekcijos, intensyvus fizinis darbas arba per didelis krūvis, aplinkos tarša (sunkieji metalai, spinduliuotė, triukšmas), liga (virusinė, bakterinė), nuovargis, nepakankamas deguonies tiekimas, hormonų ir biocheminis disbalansas, I hipoglikemija, dehidratacija, piktnaudžiavimas medžiagomis, raumenų kaulų sistemos disbalansas.

Psichologinis stresas tai: 1) emocinis stresas pasireiškiantis liūdesiu, pykčiu, nusivylimu, baime, pasipiktinimu. 2) Kognityvinis stresas, kuomet informacijos yra perteklius, nerimas, kaltė, gėda, savikritika. 3) Suvokimo stresas, tokie kaip įsitikinimai, požiūris, vaidmenys ir pasaulėžiūra.

Psichosocialinis stresas yra santykių / santuokos sunkumai (partneris, broliai ir seserys, šeima, darbdavys), trūkumai socialinės paramos bei pakankamai išgyventi išteklių trūkumas, santaupų/ darbo/ investicijų praradimas, taip pat, artimųjų praradimas, bankrotas ar net gi būsto uždarymas ir izoliacija.

Psichologinis – dvasinis stresas tai vertybių, prasmės ir tikslo krizė, džiaugsmingas siekis. Tai vietoj produktyvaus, prasmingo ir visavertiško darbo ir esminių dvasinių įsitikinimų nesuderinamumas.

Psichologinis distresas parodo nespacificinius nerimo, streso bei depresijos simptomus. Didelis psichologinio streso lygis rodo sutrikusią psichinę sveikatą ir atspindi įprastus psichikos sutrikimus- depresijos ir nerimo sutrikimai. Jis matuojamas savivertės vertinimo skalėmis, tokiomis kaip bendrasis sveikatos klausimynas arba MHI-5. Ankstesnių tyrimų duomenimis pastebėta, jog moterys Vakarų pasaulyje yra labiau linkusios į psichologinį išgyvenimą, nerimą ir depresiją nei vyrai [54]. Pagal, Guo ir kitų tyrimo autorių atliktą skerspjūvio tyrimą, kurio tikslas buvo ištirti hospitalizuotų pacientų, sergančių COVID-19 psichinę būklę, išsiaiškinta, jog depresijos ir nerimo simptomai yra didesni ir dažnesni tarp sergančių pacientų nei įprastai kontrolinių žmonių [51]. Apibendrinant, galima teigti, kad stresas pasireiškia įvairiomis formomis ir apima fizinį, emocinį ir psichologinį stresą. Stresas gali būti kenksmingas tiek trumpuoju ir tiek ilguoju pandemijos laikotarpiu, kuris turi neigiamą įtaką žmogaus sveikatai.

2. FIZINIO AKTYVUMO IR PSICHIKOS SVEIKATOS SAŠAJOS

Mažo aktyvumo gyvenimo būdas yra lėtinių ligų ir padidėjusio mirtingumo rizikos veiksnys. Nerimas yra susijęs su kortizolio sekrecijos padidėjimu, kuomet sekrecijos ritmas sutrinka ir nukenčia miego kokybę. Naujausi tyrimai Kinijoje parodė, kad 3-6 metų vaikai greičiausiai pasireiškėdavo simptomais, tokiais kaip baimė, kad šeimos nariai gali užsikrėsti infekcija. Vaikai nuo 6 iki 18 metų dažniau turėjo dėmesio sutrikimų arba turėjo įtakos jų psichinei sveikatai, kaip ir dėl kitų trauminių išgyvenimų. Kinijoje COVID-19 epidemija parodė didelį nerimo ir streso lygį. Kitame tyrime, kuriame dalyvavo 14–35 metų jaunuoliai, pranešė apie 40,4 % psichologinių problemų ir net 14,4 % potrauminio streso sutrikimo simptomų atsiradimą [56]. Pandemijos metu žmonės buvo priversti dirbti iš namų, todėl mažiau laiko užtrukdavo važinėdami į darbą ir atgal bei pasinaudojo galimybe susikurti naujus fizinės veiklos įpročius. Mankšta buvo viena iš mažumos pagrįstų prižasčių,

kodėl jie galėjo išeiti iš namų, kai kurie žmonės turėjo įprotį vaikščioti ar važiuoti dviračiu, kad išvengtų namų. Daugelis tyrimų įrodė stiprius teigiamus ryšius tarp fizinio aktyvumo ir mažesnio psichologinio streso, fizinio aktyvumo pradėjimas arba tęsimas pandemijos metu padės sumažinti psichologinį distresą [26]. Anglijos medicinos studentų duomenimis po COVID-19 pandemijos fizinis aktyvumas ir mankšta buvo veiksminga padedant psichinei gerovei. Tyrimo dalyviai, nurodė, kad mankšta padėjo jaustis geriau, pagerėjo savijauta ir buvo laimingesni, nei tie, kurie nesportavo. Medicinos studentai parodė didesnę nerimo, streso ir išsekimo lygį, su šiomis problemomis studentai susitvarkė užsiimant fiziniu aktyvumu, leisdami laiką lauke [57]. Taigi, vaikai yra labiau jautresni aplinkai, nei suaugusieji, taip paskatino vaikų ligų padidėjimą. Psichologinis stresas sukelia padidėjusį susirūpinimą, atsiranka koncentracijos sumažėjimas ir kognityvinių sutrikimų.

Studijuojančių asmenų gyvenama universitete keičiasi – aktyvi protinė veikla bei darbas su informacinėmis technologijomis skatina vis daugiau laiko praleisti pasyviai. Moksliniai tyrimai rodė, kad studijuojantys jauni asmenys daugiau laiko sėdi, daugiau valandų dirba prie kompiuterių ir mažai užsiima fiziniu aktyvumu. Fizinis pasyvumas daugiau pastebėtas merginų grupėje, nei vaikinų. Reguliarius studentų fizinis aktyvumas susijęs su aplinkos veiksniais. Kuomet, COVID-19 pandemijos metu perėjus prie nuotolinio mokymosi, keitėsi universiteto studentų studijų aplinka ir veiklos pobūdis, pailgėjo darbo kompiuteriu laikas. Naujausi tyrimai atskleidė, kad šiuo laikotarpiu didėjo jaunesnio amžiaus žmonių fizinis pasyvumas, su maistu gaunamas energijos kiekis ir sėdimos veiklos trukmė. Mažas fizinis aktyvumas, netinkama darbo vieta ar poza bei jos netinkamas įrangos išdėstymas, nesveika darbo aplinka turi įtakos įvairių organizmo sistemų susirgimams. Ilgalaikis darbas kompiuteriu daro įtaką kaklo, nugaros, pečių juostais, viršutinių galūnių raumenų skausmams, gali sutrikdyti sausgyslių, raumenų, raiščių veikla dėl hipodinamijos. Dėl ilgalaikio asmens sėdėjimo pasireiškia raumenų skausmai, kinta natūralūs stuburo linkiai, pertempiami ir varginami nugaros raumenys smarkiai susilpnėja. Sėdimą darbą dirbantys žmonės greičiau pavargsta, nei dirbantys judrų darbą asmenys [57]. Vaivos Strukčinskaitės ir kt. atliktame tyrime, išsiaiškinta, kad pandemijos metu dauguma studentų prie kompiuterio praleido didžiąją dalį valandų per dieną ir tik maža dalis darė reguliarias pertraukas. Daugumai tiriamųjų buvo nepakankamai tinkama darbo įranga ir darbo aplinka, jie jautė įvairių kūno vietų skausmus. Taip, pat nurodyta, kad studentai deda per mažai pastangų fiziniam aktyvumui ir fizinei veiklai didinti, nes nori mankštintis su bendraamžiais ir draugais, bet tai kelia sunkumus karantino metu. Apibendrinant galime, teigti, kad siekiant išvengti ilgai trunkančios

sėdimos pozicijos, svarbu kurti studentų fiziniam aktyvumui palankias gyvenamos ir studijų sąlygas [58].

Depresijos sutrikimai yra antroji pagrindinė pasaulinės ligų naštos priežastis, kuri siejama su padidėjusiais medicininiais gretutiniais susirgimais, padidėjusiomis sveikatos priežiūros išlaidomis bei priešlaikiniu mirtingumu. Depresija tai psichikos sutrikimas, kuriam būdingas liūdesys, kaltės jausmas ar menka savivertė, malonumo ar susidomėjimo praradimas, sutrikęs miegas ar apetitas, nuovargis bei prasta koncentracija. Jis gali būti ilgalaikis arba pasikartojantis. Reikalingos strategijos, kurios sumažintų depresijos atsiradimą atsižvelgiant į depresinių sutrikimų paplitimą, individualumą bei visuomenę. Vienas iš depresijos atsiradimo rizikos veiksnių - mažas fizinio aktyvumo lygis. Yra rašoma, jog žmonėms, kurie serga sunkiu depresijos sutrikimu, turi net 50 % tikimybę neatitikti rekomenduojamo fizinio aktyvumo lygio (pvz., kiekvieną savaitę atlikti daugiau nei 150 minučių vidutinio intensyvumo fizinio aktyvumo), palyginus su nesergančiais depresija asmenimis. Sisteminės apžvalgos rodo, kad fizinis aktyvumas gali apsaugoti nuo depresijos pradžios bei ją sumažinti, o nedidelis fizinis aktyvumas (pvz., vaikščiojimas iki 150 minučių per savaitę) sumažina būsimų depresijos epizodų pasikartojimus. Deja, bet tyrimai neatliko metaanalizių, kurios galėtų kiekybiškai įvertinti apsauginį fizinio aktyvumo vaidmenį, atsižvelgiant į amžių ir lytį, kurie gali turėti įtakos fizinio aktyvumo ir depresijos sąsajoms [59]. Taigi, mažas fizinis aktyvumas ir užsidarymas namuose padidina asmenų depresijos rodiklius. Sergantys depresija asmenys mažiau užsiima fizine veikla, todėl padidėja galimybė būsimiems depresijos epizodų pasikartojimams.

Ilgesnė karantino trukmė susijusi su blogesne psichine sveikata, ypač potrauminio streso simptomais, vengimo elgesys ir pyktis. Asmenys karantine prabuvę ilgiau nei 10 dienų parodė didesnius potrauminio streso simptomus, nei tie, kurie buvo mažiau nei 10 dienų [60]. Siekiant įveikti psichologinę kančią, kurią patyrė australai per pandemiją, daugiau nei 74 mln. buvo skirta psichikos sveikatos ir gerovės palaikymo paslaugoms Australijoje teikti bei plėtoti [26]. Analizuojant tyrimus, pastebėta, kad net aštuonių tyrimų dalyviai pasisakė, kad bijo, dėl savo sveikatos bei bijo užkrėsti kitus, o ypač šeimos narius, kurie nebuvo karantine. Karantino laikotarpyje įrodyta, kad asmenys tapo daugiau uždaresni, pasikeitė įprasta rutina, sumažėjęs socialinis bei fizinis kontaktas su kitais kėlė nerimą. Tokie rezultatai parodo, kad individų nusivylimą dar labiau didino negalėjimas dalyvauti kasdienėse veiklose ar socialinių tinklų veiklose. Maisto produktų ir ne maisto prekių trūkumas buvo didelė problema, kuri sukėlė nerimo ir pykčio emocijas [60]. Įstatymai likti namuose, apribojo asmenis nuo draugų, šeimos ir todėl atsirado nenumatytų pasekmių, kaip vienatvė ir mažas nelaimės

toleravimas [61]. Tokie pandemijos pokyčiai, studentams sukėlė streso veiksnių, įterpiant padidėjusį klasės darbo krūvį, patiriamus sunkumus prisitaikant prie virtualaus mokymosi, bei finansinį netikrumą ir susirūpinimą, dėl gyvenimo ir darbo aplinkos [62]. Apibendrinama galime teigti, jog prasidėjus pandemijai, žmonės daugiau laiko praleisdavo namuose, mažiau skirdavo dėmesį fiziniam aktyvumui, kuris iššaukė žmonių nerimą ir pablogėjančia psichinę būseną. Pandemijos metu padidėjo žmonių baimės, atsirado nežinomybė ir sukėlė didelį nerimą.

3. TYRIMO METODIKA

3.1. Tyrimo imtis

Tyrimas atliktas nuotoliniu būdu. Tyrime dalyvavo 194 Vilniaus Universiteto III ir IV kurso bakalauro ir I-II kurso magistrantų studijų rūšys. Apklausa vyko nuo 2024 m. Kovo 8 d. iki 2024 m. Balandžio 26 d. Iš viso anketą užpildė 206 respondentai. Tyrimo imties atrankos kriterijai: Vilniaus universiteto studentai, sutinkantys dalyvauti moksliniame tyrime ir yra III-IV kurso bakalaurai, ir I-II kurso magistrantai.

3.2. Tyrimo metodai

Šiame tyrime buvo taikomi tokie metodai:

1. Naujausios Lietuvos ir užsienio autorių mokslinės literatūros analizė.
2. Kiekybinis aprašomasis tyrimas – anketa.
3. Aprašomoji analizė.

3.2.1. Mokslinės literatūros analizė

Mokslinės literatūros analizė supažindina su tyrimo metodais, padeda rasti faktus patvirtinančius ar prieštaraujančią jiems medžiagą. Sudaro galimybę struktūruoti tyrimo aktualumo pagrindą bei kriterijus, pagal kuriuos bus galima lyginti tyrimo rezultatus su kitų tyrimo rezultatais.

3.2.2. Anketavimas

Anketos yra skirstomos į oficialias ir anonimines. Taikyta anoniminė anketa, kad būtų užtikrintas tiriamojo anonimiškumas. Studentams apklausti buvo panaudota originali, baigiamojo darbo autorės parengta anketa (1 priedas).

Tyrimo metu anketinė apklausa buvo pateikta vieną kartą. Kiekvienas anketos klausimas yra logiškai susijęs su iškeltu tyrimo tikslu. Anketa susideda iš demografinio, psichikos sveikatos, fizinio aktyvumo blokų. Įvadinę dalį sudaro kreipimasis į respondentus, pateikiamas trumpas tyrimo problemos ir tikslo aprašymas. Anketos pagrindinę dalį sudaro 27 klausimai, kurie sudaryti remiantis teorine darbo dalimi, trumpąją tarptautinio fizinio aktyvumo klausimyno formą (IPAQ-SF) ir depresijos nerimo streso skalės (DAAS-21). Anketoje yra pateikta keletas demografinių klausimų, kad gauti papildomos informacijos apie respondentą: lytis, amžius, gyvenamoji vieta pandemijos metu ir ar dirbo per COVID-19 pandemijos laikotarpį. Uždarų klausimų sudarė 24, o atvirų - 3. Iš viso buvo 2 uždari klausimai, kurie išsiskaidė į 21 klausimą apie psichikos sveikata, pandemijos metu ir per pastarąją savaitę. Fizinio aktyvumo klausimų buvo 18, iš kurių buvo du atviro tipo klausimai.

Anketa buvo sudaryta iš trijų dalių, kurią sudarė: pirmoji dalis buvo originali, sudaryta iš bendrųjų ir demografinių klausimų.

Antroje dalyje pateikiama Depresijos nerimo streso skalės (angl. Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21)) trumpoji versija, kuri sudaryta iš 21 klausimo (originalioje versijoje yra 42 klausimai). Šios skalės pateiktais klausimais siekiama įvertinti tris neigiamas emocines būsenas: depresiją, nerimą ir stresą. Kiekvienai iš šių būsenų klausimyne pateikta po 7 teiginius, į kuriuos prašoma atsakyti pasirenkant tinkamą atsakymą: 0 (niekada), 1 (kartais), 2 (dažnai), 3 (beveik visada). Tada atsakymai susumuojami, padauginama iš 2 ir pagal gautą rezultatą įvertinama, kokio sunkumo simptomai pasireiškia: normalūs, lengvi, vidutiniai, sunkūs ar labai sunkūs (1 lentelė).

1 lentelė. Psichikos sveikatos simptomai ir jų sunkumo lygis

Sunkumo lygiai	Depresija	Nerimas	Stresas
Nėra	0-9	0-7	0-14
Lengvas	10-13	8-9	15-18
Vidutinis	14-20	10-14	19-25
Sunkus	21-27	15-19	26-33
Labai sunkus	28+	20+	34+

Trečioje dalyje pateikiami klausimai apie fizinį aktyvumą remiantis teorine darbo dalimi bei remiantis Tarptautinio fizinio aktyvumo klausimyno (angl. International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)) trumpa forma. Ji skirta suaugusių žmonių objektyviam fizinio aktyvumo

stebėjimui įvertinti. Duomenų analizė vykdoma pagal IPAQ pateikiamas gaires: įvertinama kokių intensyvumu ir kiek laiko per dieną, kiek dienų per savaitę buvo užsiimama fizine veikla.

Anketos vieta: www.apklausa.lt. Anketinės apklausos duomenys buvo apdoroti naudojant „Microsoft Office Excel“ ir „IBM SPSS statistics“ kompiuterinės programas. Apibendrinant šio tyrimo duomenis ir analizės rezultatus pateikta lentelėse ir diagramose, kurios buvo sudarytos naudojantis „IBM SPSS statistics“ kompiuterine programa. Buvo skaičiuojami absoliutūs skaičiai, vidurkiai, chi kvadrato kriterijus, Spearmano koreliacija buvo naudojamas siekiant išsiaiškinti dviejų ar net daugiau nominalių kintamųjų, kurie statistiškai nepriklausomi palyginimui. Rezultatai buvo laikomi statistiškai reikšmingais, kai $p < 0,05$.

3.3. Aprašomoji analizė

Aprašomoji analizė - dabartinių ir istorinių duomenų naudojimo procesas tendencijoms ir ryšiams nustatyti. Kartais tai vadinama paprasčiausia duomenų analizės forma. Aprašomąją analizę naudojame norint pranešti apie pokyčius einant laikui, o tendencijas naudojame kaip tolimesnei analizei skatinančiai sprendimų priėmimą.

3.4. Tyrimo eiga

Tyrimas atliktas nuotoliniu būdu, nuo šių metų Kovo 8 d. iki Balandžio 26 d. Tyrime iš viso dalyvavo 206 respondentų, atsižvelgusi į atrankos kriterijus 12 iš jų neatitiko kriterijų ir jų duomenys nebuvo analizuojami. Todėl tyrime dalyvavo 194 respondentai, kurie studijavo III-VI kurso bakalauro studijų rūšį ir I-II magistrantūros studijų ryšį, Vilniaus universitete. Vilniaus universiteto, medicinos fakulteto tinklalapio skiltyje „apklausos“ buvo pateikta visiems prieinama anketa. Internetinėje platformoje „Facebook“ grupėse: „Niujorkas @ Saulėtekis“, „VU CHGF skelbimų lenta“, „VU informatorius“, „Studentas- studentui“, „VU pirmakursiai 2019“, „VU studentai 2023“, „VU Students group“, „VU MF SMVT“, „Studentas studentui 2023/2024“, „Studentai Vilniuje“, „Studentai“ taip pat buvo pateiktas skelbimas. Skelbime pranešama, kad ieškoma Vilniaus universiteto studentų, kurie yra III-IV kurso bakalaurai arba I-II kurso magistrantai, kurie norėtų dalyvauti tyrime, kuriame siekiama įvertinti fizinio aktyvumo įtaka studentų psichikos sveikatai COVID-19 virusinės infekcijos pandemijos laikotarpiu. Dauguma neatitiko, dėl netinkamo studijuojamo kurso. Todėl buvo analizuojami būtent tie duomenys, kurie atitiko atrankos kriterijus.

Tyrimo pradžioje buvo atliekamas anketavimas per www.anketa.lt, kuri buvo pateikta studentams, tam kad įsivertinti fizinio aktyvumo įtaka studentų psichikos sveikatai COVID-19 virusinės infekcijos pandemijos laikotarpiu. Tyrimo pabaigoje surinkti ir apdoroti rezultatai. Galutiniam tyrimo aprašymui ir rezultatų pateikimui naudojau „Microsoft Office Word“ ir „IBM SPSS statistics“ kompiuterines programas.

4. TYRIMO REZULTATŲ ANALIZĖ

4.1. Demografiniai tiriamosios imties rodikliai

Tyrimo dalyvavo 206 respondentai, atrinkus pagal nurodytus kriterijus, duomenys apdorojami buvo 194 respondentų, iš kurių 75,3% tiriamųjų sudarė moterys, o vyrai – 24,7%. Amžiaus vidurkis buvo 24,1 metų. 17,5% tiriamųjų buvo III kurso ir IV- 46,9% bakalauro studijų rūšies, o magistrantūros studijų I kurso 11,3% , o II – 24,2%. Didžioji tiriamųjų respondentų pandemijos laikotarpyje gyveno mieste (61,9%), miestelyje 45 (23,2%) respondentai, o mažiausiai gyveno kaime 29 (14,9%) respondentai. COVID-19 pandemijos metu dirbo 51,5% respondentų, o 48,5% nedirbo. Demografiniai duomenys yra pateikti 2 lentelėje.

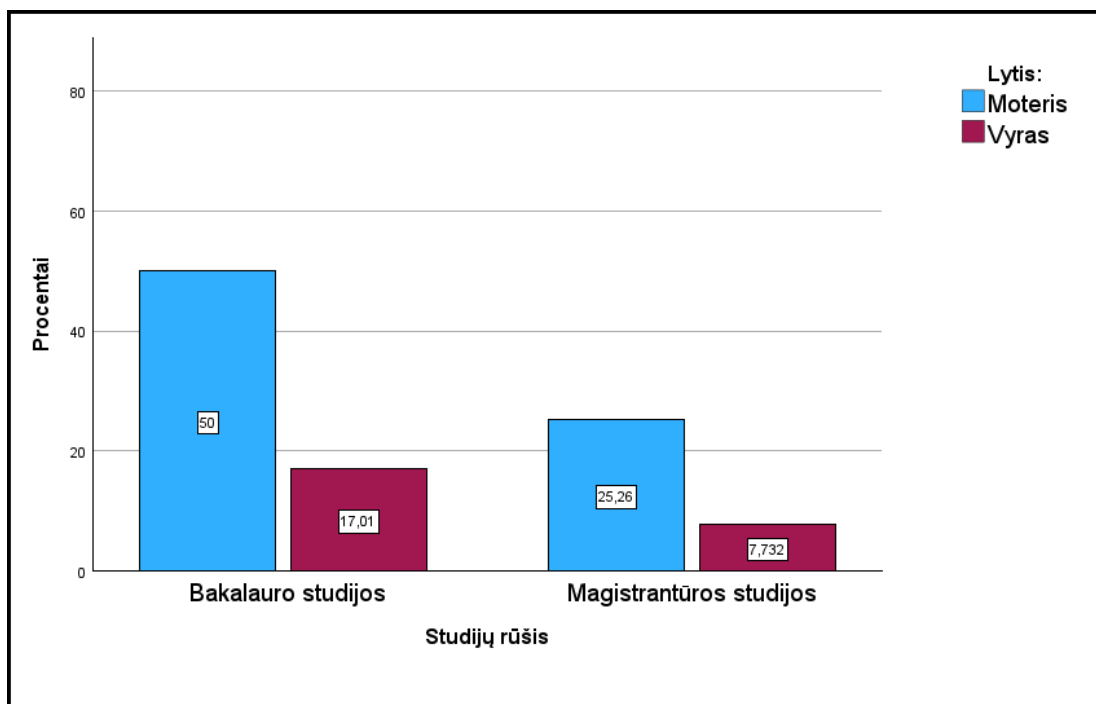
2 lentelė. Tiriamųjų studentų demografiniai rodikliai.

Demografiniai rodikliai		N (%)
Amžius		24,1
Lytis	Moterys	146(75,3)
	Vyrai	48(24,7)
Studijų rūšis	Bakalauro studijos	130 (67)
	Magistrantūros studijos	64 (33)
Kursas	I	22(11,3)
	II	47(24,2)
	III	34(17,5)
	IV	91(46,9)
Gyvenamoji vieta per COVID-19 pandemiją	Miestas	120(61,9)
	Miestelis	45(23,2)
	Kaimas	29(14,9)
Gyvenamoji vieta šiuo metu	Miestas	173(89,2)
	Miestelis	13(6,7)
	Kaimas	8(4,1)
Ar dirbo COVID-19 pandemijos	Dirbo	100(51,5)

laikotarpiu	Nedirbo	94(48,5)
-------------	---------	----------

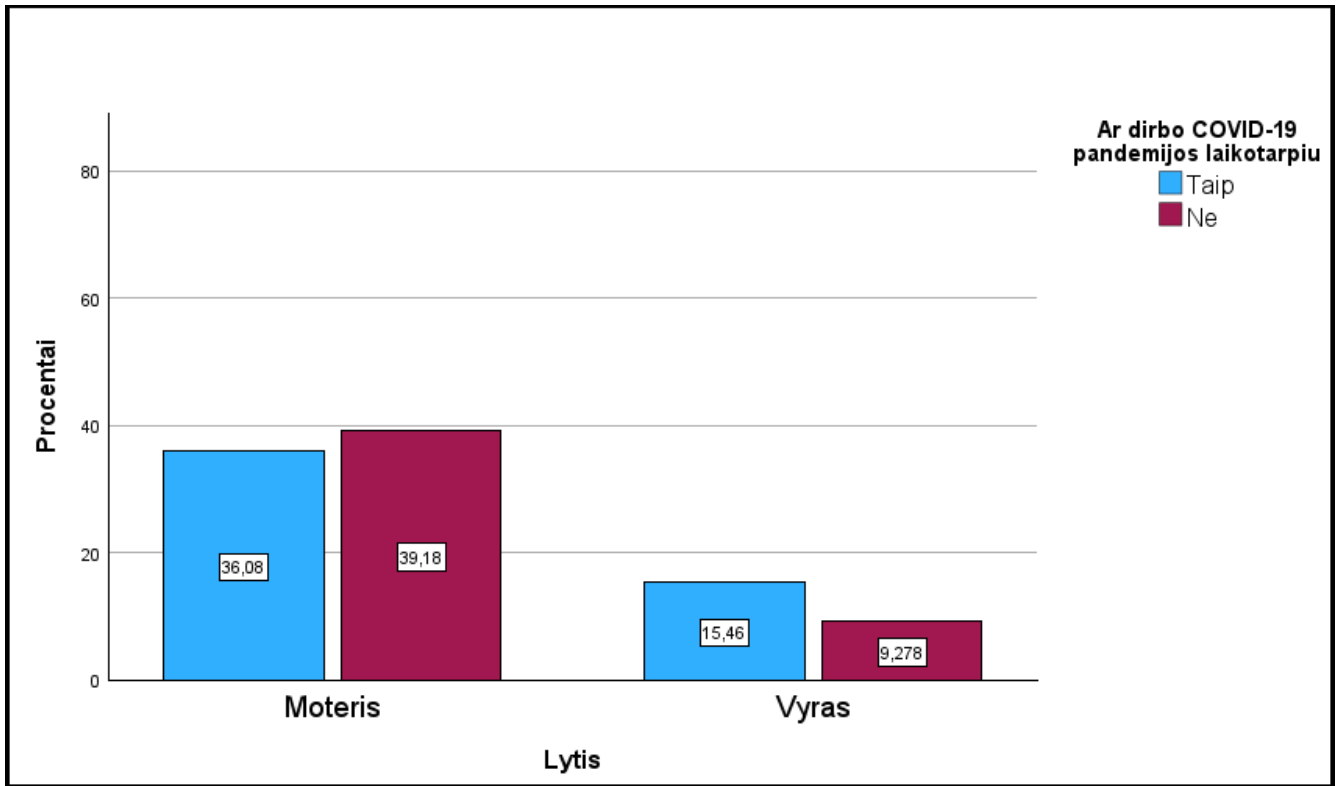
2 lentelė. Tiriamųjų studentų demografiniai rodikliai(tęsinys)

Šiame tyrime daugiausia dalyvavusių tiriamųjų buvo 146 (75,3%) moterų iš kurių, 97 (50%) respondenčių buvo iš bakalauro studijų, o 49 (25,3%) respondentės studijavo magistrantūros studijas. Vyrų daugiau sudarė iš bakalauro studijų, jų buvo 33 (17,0%), o magistrantūroje studijavo 15 (7,7%) respondentų. Iš viso magistrantūros ir bakalauro studijas studijavo 48 (24,7%) vyrai. Bendrai bakalauro studijas studijavo 130 (67,0%) respondentų ir 64 (33,0%) magistrantūros respondentai. Apibendrinant, daugiau tyrime dalyvavo moterys, nei vyrai, daugiau abiejų lyčių buvo bakalauro studijose (1 pav.).



1 pav. Studentų studijų rūšis pagal lytį

Šiame tyrime per COVID-19 pandemijos laikotarpį daugiau dirbo moterys, nei vyrai, bet moterų tarp jų buvo daugiau nedirbančių (2 pav.). 70 (36,1%) moterų turėjo darbą pandemijos laikotarpiu, o nedirbo šiek tiek didesnė dalis - 76 (39,2%) moterys. 30 (15,5%) vyrų dirbo pandemijos laikotarpyje, o 18 (9,3%) neturėjo darbo. Iš viso dirbančių nepriklausomai nuo lyties buvo 100 (51,5%) respondentų, o tuo tarpu nedirbančių buvo 94 (48,5%) respondentai. Taigi, COVID-19 pandemijos metu moterų buvo daugiau nedirbančių nei dirbančių tarp moterų, o vyrų tarpusavyje buvo daugiau dirbančių.



2 pav. Darbas COVID-19 pandemijos laikotarpiu, pagal lytį

Per pandemiją magistrantūros pirmakursiai ir antrakursiai beveik visi turėjo darbą pandemijos laikotarpiu, bet bakalauro ketvirtakursių ir trečiakursių duomenys buvo išsidėstę atvirksčiai - daugiau buvo nedirbančių asmenų nei dirbančių. Iš viso, per pandemiją magistrantūros pirmakursiai turėjo darbą 16 (8,2%) respondentų, o likę 6 (3,1%) nedirbo, antrakursiai 26 (13,4%) dirbo, o 21 (10,8%) studentas nedirbo. Trečio kurso bakalauro 19 (9,8%) studentai tuo metu nedirbo, o dirbančių buvo 15 (7,7%) respondentų, ketvirto kurso studentų duomenys panašiai išdėstyti, didžioji dalis 48 (24,7%) neturėjo darbo ir 43 (22,2%) buvo dirbantys. Iš viso dirbančių magistratūros studijų rūšies buvo 21,6%, o bakalauro studijų rūšies net 29,9% studentų. Apibendrinant pastebime, kad pandemijos laikotarpiu daugiau dirbantys buvo magistrantūros studijų rūšys, nei bakalauro, bendrai dirbantys sudarė 51,5%, o nedirbantys 48,5% visų atsakiusiųjų (3 lentelė). Pasitelkus statistinio palyginimo rezultatus pagal Spearmano koreliaciją, tarp studentų kurso ir pagal darbą per COVID-19 pandemiją yra koreliacija teigiama, bet statistiškai nereikšminga ($p > 0,01$).

3 lentelė. Studentų darbas padėtis, per COVID-19 pandemiją

Kursas	N, (%)	Ar dirbote COVID-19 pandemijos laikotarpiu?		Iš viso
		Taip	Ne	
I	Kiekis	16	6	22
	Procentai	8,2%	3,1%	11,3%
II	Kiekis	26	21	47
	Procentai	13,4%	10,8%	24,2%
III	Kiekis	15	19	34
	Procentai	7,7%	9,8%	17,5%
IV	Kiekis	43	48	91
	Procentai	22,2%	24,7%	46,9%
Iš viso	Kiekis	100	94	194
	Procentai	51,5%	48,5%	100,0%

Atsiradus ekstremaliomis sąlygomis COVID-19 pandemijos laikotarpiu pastebime, kad respondentai tuo laikotarpiu didžioji dalis gyveno miestelyje ir kaimuose nei per pastarąją savaitę. Per pandemiją didžioji studentų dalis gyveno mieste, iš viso 120 respondentų (4 lentelė). Miestelyje daugiausia gyveno bakalauro ketvirtakursiai, kurių buvo net 21 (46,7%), trečiakursių 12 (26,7%), magistrantūros antrakursiai ir pirmakursiai po 6 (13,3%) respondentus, kaime daugiausia gyveno bakalauro ketvirtakursiai, kurių buvo net 19 (65,5%), mažiausiai kaime gyveno tik magistrantūros pirmakursis, jų buvo tik vienas studentas (3,4%). Pasibaigus pandemijai ir išanalizavus per pastarąją savaitę duomenis, galima teigti, jog iš 29 gyvenusių kaime, dabar gyvena tik 8 respondentai, miestelyje gyvena 13 respondentų, kai per pandemiją gyveno 29. Miesto paklausimas smarkiai išaugo, dabar mieste gyvena 173 atsakiusių respondentų, kai per pandemiją mieste gyveno tik 120. Pasitelkus Spearmano koreliaciją, nustatyta, kad skirtumas tarp kursų ir gyvenamosios vietos per pandemiją yra statistiškai reikšminga ($p < 0,05$), kur šiuo metu gyvena ir tarp kur gyveno yra statistiškai reikšminga ($p < 0,01$) Taigi, pastebime, kad pandemijos metu respondentai daugiau gyveno miesteliuose ir kaimuose, o per pastarąją savaitę sumažėjo gyvenamosios vietos skaičius miesteliuose ir kaimuose, bet išaugo skaičius mieste.

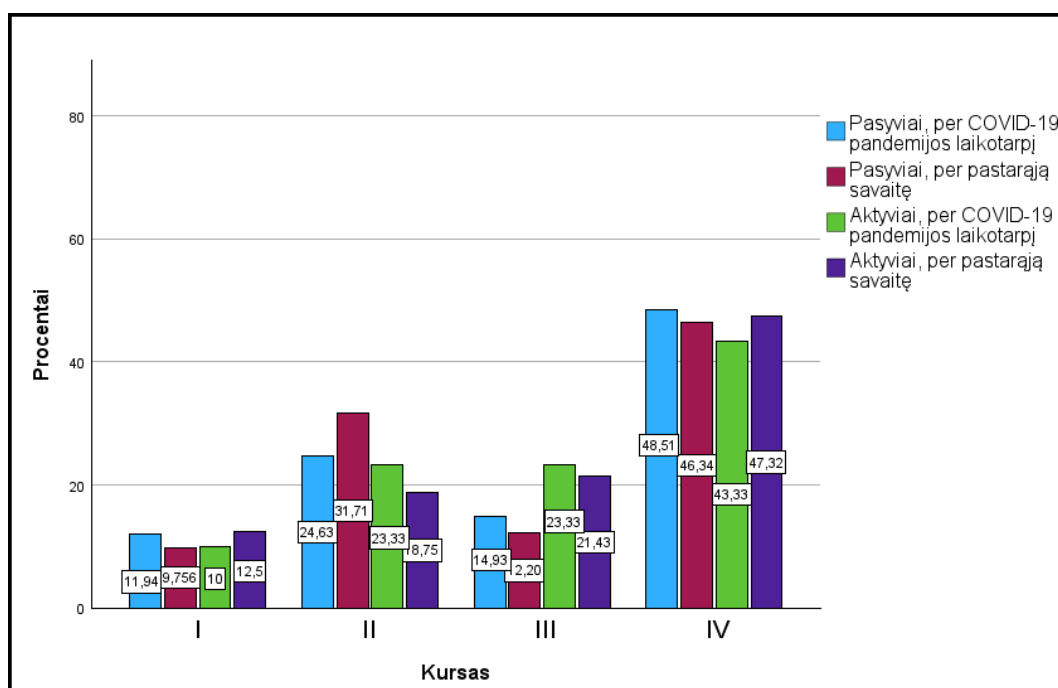
4 lentelė. Tiriamųjų gyvenamoji vieta, pagal kursus ir tiriamąjį laikotarpį

Gyvenamoji vieta			Kursas				
			I	II	III	IV	Iš viso
Per COVID-19 pandemijos laikotarpį	Mieste	Kiekis	15	37	17	51	120
		Procentai	12,5%	30,8%	14,2%	42,5%	100,0%
	Miestelyje	Kiekis	6	6	12	21	45
		Procentai	13,3%	13,3%	26,7%	46,7%	100,0%
	Kaime	Kiekis	1	4	5	19	29
		Procentai	3,4%	13,8%	17,2%	65,5%	100,0%
Kur šiuo metu gyvena	Mieste	Kiekis	21	44	29	79	173
		Procentai	12,1%	25,4%	16,8%	45,7%	100,0%
	Miestelyje	Kiekis	1	2	4	6	13
		Procentai	7,7%	15,4%	30,8%	46,2%	100,0%
	Kaime	Kiekis	0	1	1	6	8
		Procentai	0,0%	12,5%	12,5%	75,0%	100,0%

4.2. Tiriamųjų studentų fizinio aktyvumo analizė

Laisvalaikio praleidimas išsidėstė labai įvairiai. Visų kursų respondentai, per COVID-19 pandemiją didžiąją dalį laisvalaikio praleido pasyviai. 16 (11,9%) magistrantūros pirmo kurso respondentai savo laisvalaikį praleido pasyviai ir tik 6 (10,0%) respondentai užsiėmė aktyviu fiziniu aktyvumu. Tuo tarpu tos pačios studijų rūšies antro kurso 33 (24,6%) respondentai irgi savo laisvalaikį per pandemiją praleido pasyviai, o tik 14 (23,3%) respondentų aktyviai. Aktyviai praleido laisvalaikį ir 14 (23,3%) respondentų iš bakalauro trečio kurso, bet pasyviai praleidžiančių savo laiką buvo daugiau – 20 (14,9%). Didžioji dauguma bakalauro ketvirto kurso studentų irgi praleido pasyviai savo laisvalaikį, jų buvo net 65 (48,5%) respondentai, o aktyviai praleido 26 (43,3%) respondentai. Iš viso per COVID-19 pandemiją 134 respondentai praleido savo laisvalaikį pasyviai, o 60 respondentų išlaikė aktyvumą laisvalaikio metu. Galima, teigti, jog per pandemiją didžioji dalis respondentų, iš visų kursų praleido savo laisvalaikį pasyviai. Labiausiai pasyviausi buvo bakalauro ketvirto kurso studentai (3 pav.).

Per pastarąją savaitę duomenys smarkiai pasikeitė lyginant su pandemijos laikotarpiu. Kai per pandemiją buvo tik 60 aktyvių visų kursų studentų, per pastarąją savaitę jų skaičius išaugo iki 112, o pasyviai savo laisvalaikį praleido per pandemiją 134 respondentai, o dabar tik 82 respondentai. Visų kursų studentų didžioji dalis savo laisvalaikį per pastarąją savaitę praleido aktyviai, išskyrus magistrantūros antro kurso studentus. Magistrantūros antro kurso 26 (31,7%) respondentai savo laisvalaikį praleido pasyviai, bet aktyviai tik 21 (18,8%) respondentas. Per pastarąją savaitę aktyvesni buvo ir magistrantūros pirmo kurso 14 (12,5%) respondentų, o pasyviai savo laisvalaikį leido 8 (9,8%) respondentai. Bakalauro trečio kurso 10 (12,2%) respondentų laisvalaikį praleido pasyviai, o 24 (21,4%) aktyviai. Taip pat, aktyvesni buvo ir ketvirtakursiai, aktyviai praleido laisvalaikį 53 (47,3%) respondentai, o pasyviai 38 (46,3%) respondentai. Taigi, visų kursų studentai šiuo metu daugiau praleidžia savo laisvalaikį aktyviai, išskyrus magistrantūros antro kurso studentus. Taigi, galima daryti išvadą, kad per pandemiją buvo didesnis pasyvumas, o per pastarąją savaitę išvydome pokyčius ir yra daugiau aktyviai praleidžiančių savo laisvalaikį nei pasyviai.



3 pav. Laisvalaikio praleidimas, pagal kursus

Lyginant jau per pastarąją savaitę pastebime, kad respondentai beveik dvigubai daugiau savo laisvalaikio praleido aktyviai. Per pandemijos laikotarpį magistrantūros pirmo kurso studentai daugiausia fizinei veiklai skyrė 2 kartus (14,6%), o 9 (17,6%) respondentai neužsiima FA. 25,5% neužsiima FA ir antrakursiai, bet 13 (27,1%) respondentų FA skiria 2 kartus per savaitę. Bakalauro

trečiakursiai ir ketvirtakursiai dažniausiai skiria 1 kartą FA. Iš viso 1 kartą pasirinko 50 respondentų, 2 kartus – 48 respondentai, 3 kartus ir daugiau – 45 respondentai, neužsiėmė 51 respondentas (5 lentelė). Per pastarąją savaitę pastebėta didelis pakitimas, nesportuojančių studentų kiekis sumažėjo iki 34, beveik dvigubai padidėjo – 3 kartus ir daugiau skirtas laikas per savaitę FA. 1 kartą per savaitę sumažėjo pasirinkimas, 2 kartus išliko nežymiai pakitęs. Taigi, galima teigti, jog per pandemiją respondentai skyrė mažai laiko FA, tik 1 kartą per savaitę ir panašiai kartų – 2-3 kartai ir daugiau. Per pastarąją savaitę po 1 kartą per savaitę sumažėjo ir dvigubai daugiau pradėjo skirti laiko FA 3 kartus ir daugiau. Koreliacijos koeficientas yra teigiamas, o $p > 0,05$, tai yra statistiškai nereikšmingas.

5 lentelė. Kiek kartų per savaitę skyrė fizinei veiklai

Kartai per savaitę fizinės veiklos			Kursas					
			I	II	III	IV	Iš viso	
Per COVID-19 pandemijos laikotarpį	1 kartą	Kiekis	4	10	11	25	50	
		Procentai	8,0%	20,0%	22,0%	50,0%	100,0%	
	2 kartus	Kiekis	7	13	7	21	48	
		Procentai	14,6%	27,1%	14,6%	43,8%	100,0%	
	3 kartus ir daugiau	Kiekis	2	11	10	22	45	
		Procentai	4,4%	24,4%	22,2%	48,9%	100,0%	
	Neužsiimu	Kiekis	9	13	6	23	51	
		Procentai	17,6%	25,5%	11,8%	45,1%	100,0%	
	Per pastarąją savaitę	1 kartą	Kiekis	4	6	6	15	31
			Procentai	12,9%	19,4%	19,4%	48,4%	100,0%
2 kartus		Kiekis	6	11	8	24	49	
		Procentai	12,2%	22,4%	16,3%	49,0%	100,0%	
3 kartus ir daugiau		Kiekis	7	22	15	36	80	
		Procentai	8,8%	27,5%	18,8%	45,0%	100,0%	
Neužsiimu		Kiekis	5	8	5	16	34	
		Procentai	14,7%	23,5%	14,7%	47,1%	100,0%	

Fiziniam aktyvumui per diena skyrė 0,5-1 valandas, išskyrus magistrantūros pirmakursius, kurie tam skyrė 1-2 valandas per dieną. 0,5-1 valandos iš viso pasirinko 76 respondentai, 1-2 valandas pasirinko 62 respondentai, 3 valandas ir daugiau tik 6 respondentai. Per pastarąją savaitę padidėjo respondentų atsakymų tie 3 valandas ir daugiau skirtam FA per diena, 83 respondentai skiria 1-2 valandas, o 0,5-1 valandas skiria 49 respondentai. Taigi, respondentai per pastarąją savaitę pradėjo daugiau laiko skirti savo fiziniam aktyvumui per dieną (6 lentelė). Remiantis statistinio palyginimo

duomenimis, per pandemiją ir tarp pastarosios savaitės fizinės veiklos kartai buvo statistiškai reikšmingi ($p < 0,01$).

6 lentelė. Laiko skyrimas fiziniam aktyvumui per dieną

Laiko skyrimas fiziniam aktyvumui per dieną			Kursas					
			I	II	III	IV	Iš viso	
Per COVID-19 pandemijos laikotarpį	0,5-1 val.	Kiekis	5	19	16	36	76	
		Procentai	6,6%	25,0%	21,1%	47,4%	100,0%	
	1-2 val.	Kiekis	8	15	12	27	62	
		Procentai	12,9%	24,2%	19,4%	43,5%	100,0%	
	3 val. ir daugiau	Kiekis	0	1	0	5	6	
		Procentai	0,0%	16,7%	0,0%	83,3%	100,0%	
	Neužsiimu	Kiekis	9	12	6	23	50	
		Procentai	18,0%	24,0%	12,0%	46,0%	100,0%	
	Per pastarąją savaitę	0,5-1 val.	Kiekis	3	14	9	23	49
			Procentai	6,1%	28,6%	18,4%	46,9%	100,0%
		1-2 val.	Kiekis	10	19	13	41	83
			Procentai	12,0%	22,9%	15,7%	49,4%	100,0%
3 val. ir daugiau		Kiekis	4	4	6	13	27	
		Procentai	14,8%	14,8%	22,2%	48,1%	100,0%	
Neužsiimu		Kiekis	5	9	6	14	34	
		Procentai	14,7%	26,5%	17,6%	41,2%	100,0%	

Per septynias dienas užsiėmė labai intensyviomis fizinėmis veikomis, tokiomis, kaip kasti žemę, kelti sunkius daiktus, žaisti krepšinį, lankyti aerobiką arba greitai važiuoti dviračiu. Per COVID-19 pandemijos laikotarpį kasdien buvo tik iš viso 4 respondentai, 3 kartus ir daugiau per savaitę užsiėmė 19 respondentų, 1-2 kartais per savaitę jau 82 respondentai, o neužsiėmė susidarė 89 respondentai. Magistrantūros studijų pirmakursių ir antrakursių didžioji dalis intensyvia fizine veikla neužsiėmė, nors 16 antrakursių atsakė, kad užsiima 1-2 kartus per savaitę (20,7%). Bakalauro trečiakursiai per pandemiją intensyvia veikla didžioji dalis užsiėmė 1-2 kartus per savaitę (20,7%) arba visai neužsiėmė (15,7%), o ketvirtakursių 38 (42,7%) neužsiėmė, bet 40 (48,8%) užsiėmė 1-2 kartus per savaitę (7 lentelė). Remiantis statistinio palyginimo rezultatais, bendroje studentų kursuose labai intensyvi fizinė veikla per COVID-19 pandemiją ir per pastarąją savaitę buvo statistiškai reikšminga ($p < 0,001$). Taigi, pagal statistinius duomenis pastebime, kad daugiausia nesportuojančių per pandemijos laikotarpį buvo bakalauro studijų krypties. Palyginus su pastarąja savaitė šis skaičius yra

sumažėjęs. Per pandemiją daugiau buvo nesportuojančių ir retai sportuojančių, kai tuo tarpu per pastarąją savaitę studentai užsiėmė aktyviau intensyvia fizine veikla.

7 lentelė. Per 7 dienas užsiimta labai intensyvia fizine veikla

Kartai per 7 dienas, kuomet buvo užsiimta labai intensyvia fizine veikla			Kursas					
			I	II	III	IV	Iš viso	
Per COVID-19 pandemijos laikotarpį	Neužsiėmiau	Kiekis	12	25	14	38	89	
		Procentai	13,5%	28,1%	15,7%	42,7%	100,0%	
	1-2 kartus per savaitę	Kiekis	9	16	17	40	82	
		Procentai	11,0%	19,5%	20,7%	48,8%	100,0%	
	3 kartai ir daugiau per savaitę	Kiekis	1	6	2	10	19	
		Procentai	5,3%	31,6%	10,5%	52,6%	100,0%	
	Kasdien	Kiekis	0	0	1	3	4	
		Procentai	0,0%	0,0%	25,0%	75,0%	100,0%	
	Per pastarąją savaitę	Neužsiėmiau	Kiekis	9	22	9	31	71
			Procentai	12,7%	31,0%	12,7%	43,7%	100,0%
1-2 kartus per savaitę		Kiekis	9	19	18	34	80	
		Procentai	11,3%	23,8%	22,5%	42,5%	100,0%	
3 kartai ir daugiau per savaitę		Kiekis	4	5	4	21	34	
		Procentai	11,8%	14,7%	11,8%	61,8%	100,0%	
Kasdien		Kiekis	0	1	3	5	9	
		Procentai	0,0%	11,1%	33,3%	55,6%	100,0%	

Lyginant per pastarąją savaitę gautus rezultatus ir per COVID-19 pandemijos laikotarpį pastebime, kad respondentai daugiau buvo pasyvūs per pandemiją, o jai pasibaigus tapo aktyvesni. Galime pastebėti, kad iš 22 pirmo kurso magistrantų net 18 (13%) iš jų dažnai praleido laiką sėdėdami, o antrakursiai iš 47 respondentų, dažnai praleido laiką sėdėdami 37 (26,8%) asmenys, kai tuo tarpu bakalauro trečio kurso studentai iš 34 respondentų dažnai sėdėjo net 19 (13,8%) respondentų, o ketvirtakursiai dažniausiai sėdėjo net 64 (64,4%). Per pastarąją savaitę visi duomenys pasikeitė, galime pastebėti, kaip pakito duomenys pateiktoje lentelėje duomenys. Iš 138 respondentų, kurie per pandemiją dažnai sėdėjo liko tik 112 respondentas per pastarąją savaitę, 48 respondentai retai sėdėjimui laiko skyrė ir tik 34 apklaustieji kartais praleisdavo laiką sėdėdami (8 lentelė). Apibendrinant statistinius duomenis, tarp sėdėjimo per pandemiją ir per pastarąją savaitę yra statistiškai reikšmingi ($p < 0,01$). Per pastarąją savaitę pastebimi pokyčiai, kad yra rečiau sėdima nei per pandemiją. Dažnai sėdėjimo rezultatai per pastarąją savaitę sumažėjo, kai tuo tarpu per COVID-19 pandemiją buvo didesni rodikliai.

8 lentelė. Kaip dažnai praleido laiką sėdėdami

Kaip dažnai praleista sėdint			Kursas				
			I	II	III	IV	Iš viso
Per COVID-19 pandemijos laikotarpį	Dažnai	Kiekis	18	37	19	64	138
		Procentai	13,0%	26,8%	13,8%	46,4%	100,0%
	Retai	Kiekis	3	4	5	14	26
		Procentai	11,5%	15,4%	19,2%	53,8%	100,0%
	Kartais	Kiekis	1	6	10	13	30
		Procentai	3,3%	20,0%	33,3%	43,3%	100,0%
Per pastarąją savaitę	Dažnai	Kiekis	12	29	15	56	112
		Procentai	10,7%	25,9%	13,4%	50,0%	100,0%
	Retai	Kiekis	7	10	7	24	48
		Procentai	14,6%	20,8%	14,6%	50,0%	100,0%
	Kartais	Kiekis	3	8	12	11	34
		Procentai	8,8%	23,5%	35,3%	32,4%	100,0%

Per pandemiją studentai rečiau ėjo pasivaikščioti, nei per pastarąją savaitę. Per pandemiją dažniausiai (44,4%), rečiausiai (51,6%), kartais (45,0%) vaikščiojo ketvirto kurso bakalai, o per pastarąją savaitę duomenys patiko ir padidėjo skaičius dažname vaikščiojime (50,5 %), kartais (42,6 %) ir sumažėjo retai einančių pasivaikščioti (43,8 %). Bakaluro trečiakursių dažnas vaikščiojimas išliko vienodas ir šiek tiek padidėjo rečiau vaikščiojančių. Magistrantūros pirmo kurso studentai pradėjo daugiau vaikščioti ir sumažino rečiau vaikščiojančių studentų skaičių. Antrakursiai tuo tarpu padidino „kartais“ pasivaikščiojimą iš „dažnai“. Iš viso per COVID-19 pandemijos laikotarpį vaikščiojo dažnai 90 respondentų, retai 64 respondentai ir kartais 40 respondentų. Per pastarąją savaitę duomenis pakito ir dažnai vaikščiojo net 99 respondentai, retai vaikščiojo 48 respondentai, kartais pavaikščioti išeidavo 47 respondentai. Taigi, vaikščiojimo dažnumas per COVID-19 pandemijos laikotarpį ir per pastarąją savaitę buvo statistiškai reikšmingas ($p < 0,01$).

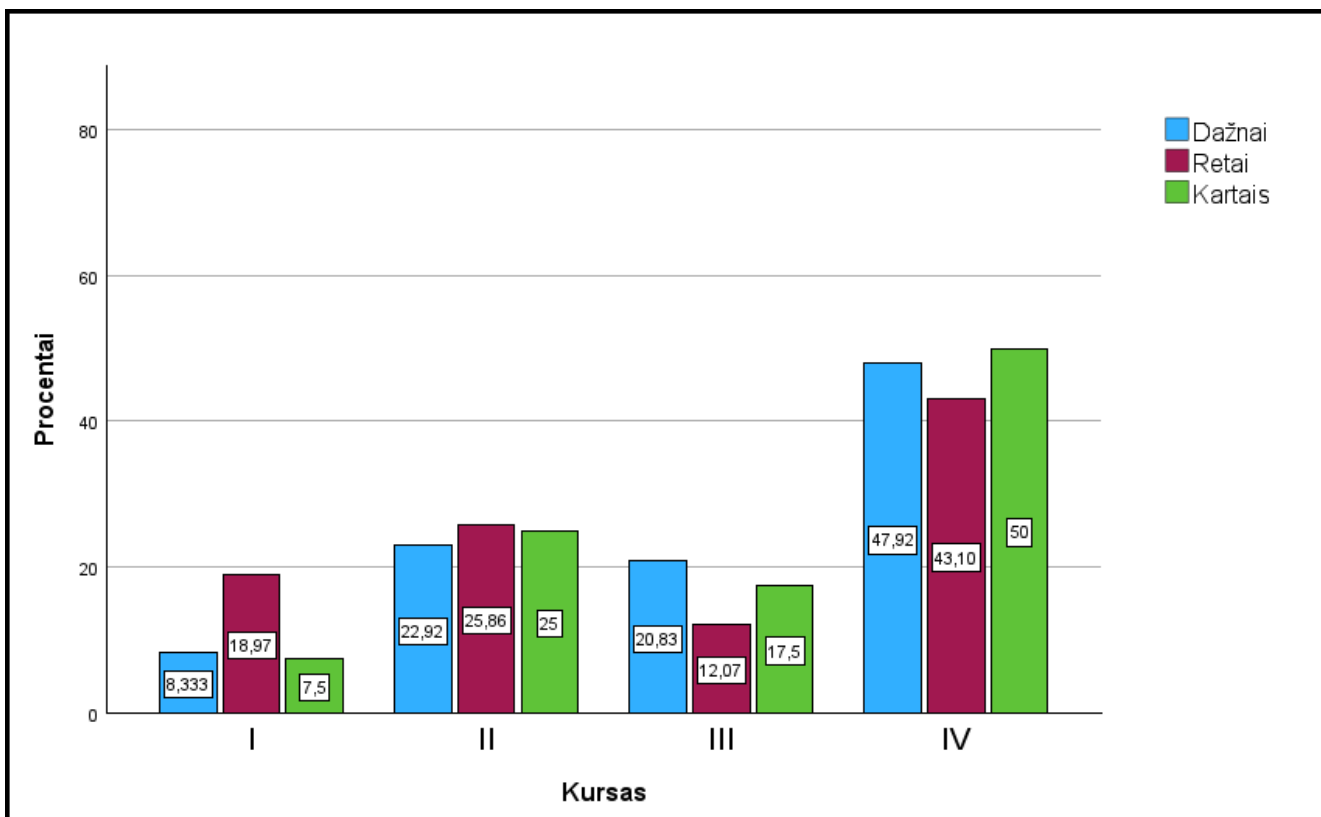
Dažniausiai vaikščiojo per pandemiją bakalauro ketvirtakursiai, pirmakursiai ir magistrantūros antrakursiai, rečiau vaikščiojo pirmakursiai magistrantūros studijų rūšies. Analizuojant per pastarąją savaitę pastebime pakitimus visose kursuose, kad respondentai pradėjo daugiau vaikščioti ir sumažėjo retai vaikščiojančių, nei per pandemijos laikotarpį. Magistrantūros antro kurso studentų ir bakalauro trečiakursių rezultatai šiek tiek išliko panašūs (9 lentelė).

9 lentelė. Vaikščiojimo dažnumas, pagal kursus

Vaikščiojimo dažnumas			Kursas				
			I	II	III	IV	Iš viso
Per COVID-19 pandemijos laikotarpį	Dažnai	Kiekis	7	23	20	40	90
		Procentai	7,8%	25,6%	22,2%	44,4%	100,0%
	Retai	Kiekis	12	14	5	33	64
		Procentai	18,8%	21,9%	7,8%	51,6%	100,0%
	Kartais	Kiekis	3	10	9	18	40
		Procentai	7,5%	25,0%	22,5%	45,0%	100,0%
Per pastarąją savaitę	Dažnai	Kiekis	13	16	20	50	99
		Procentai	13,1%	16,2%	20,2%	50,5%	100,0%
	Retai	Kiekis	5	14	8	21	48
		Procentai	10,4%	29,2%	16,7%	43,8%	100,0%
	Kartais	Kiekis	4	17	6	20	47
		Procentai	8,5%	36,2%	12,8%	42,6%	100,0%

Dažnai vaikščioti ne mažiau kaip 10 minučių be pertraukos, per pandemiją sudarė 96 respondentai, dažniausiai vaikščiojo bakalauro ketvirto kurso studentai (47,9 %), trečio kurso studentai (20,8 %) ir magistrantūros antro kurso studentai (22,9 %) (2 pav.). Magistrantūros pirmo kurso studentai, per pandemiją rečiau užsiėmė vaikščiojimu ilgiau nei 10 minučių (19,0 %), bet per pastarąją savaitę skaičiai sumažėjo ir jie pradėjo ilgiau ir daugiau vaikščioti, nei pas COVID-19 pandemijos laikotarpį (13,6 %).

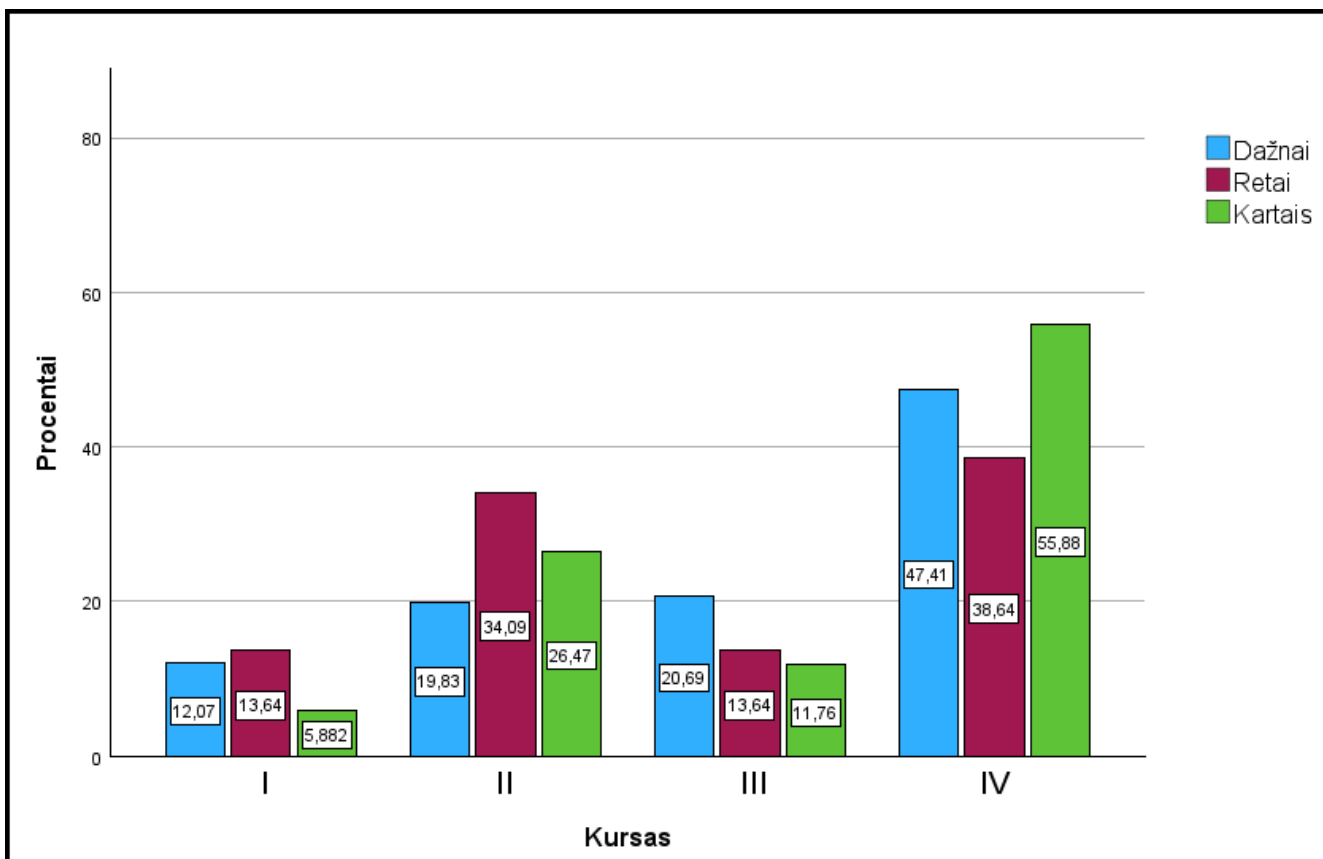
Tuo tarpu magistrantūros antro kurso studentų rezultatai labai minimaliai pakitę, per pandemiją dažnai vaikščiojo ne mažiau kaip 10 minučių be pertraukos buvo 22 studentai (22,9 %), 15 studentai pasirinko variantą, kad jie retai (25,9 %) vaikščioja ilgiau nei 10 minučių, o kartais rinkosi 10 studentų (25,0 %), atitinkamai per pastarąją savaitę antro kurso studentai rinkosi dažnai 23 (19,8 %), 15 retai (34,1 %) ir 9 kartais (26,5 %). Vienas respondentas pradėjo vaikščioti dažniau, kaip 10 minučių be pertraukos per pastarąją savaitę (4 pav.). Taigi, per pastarąją savaitę magistrantūros studijų rūšies studentai dažniau pradėjo vaikščioti ilgiau nei 10 minučių be pertraukos.



4 pav. Kaip dažnai vaikščiojo ne mažiau, kaip 10 minučių be pertraukos, COVID-19 pandemijos metu

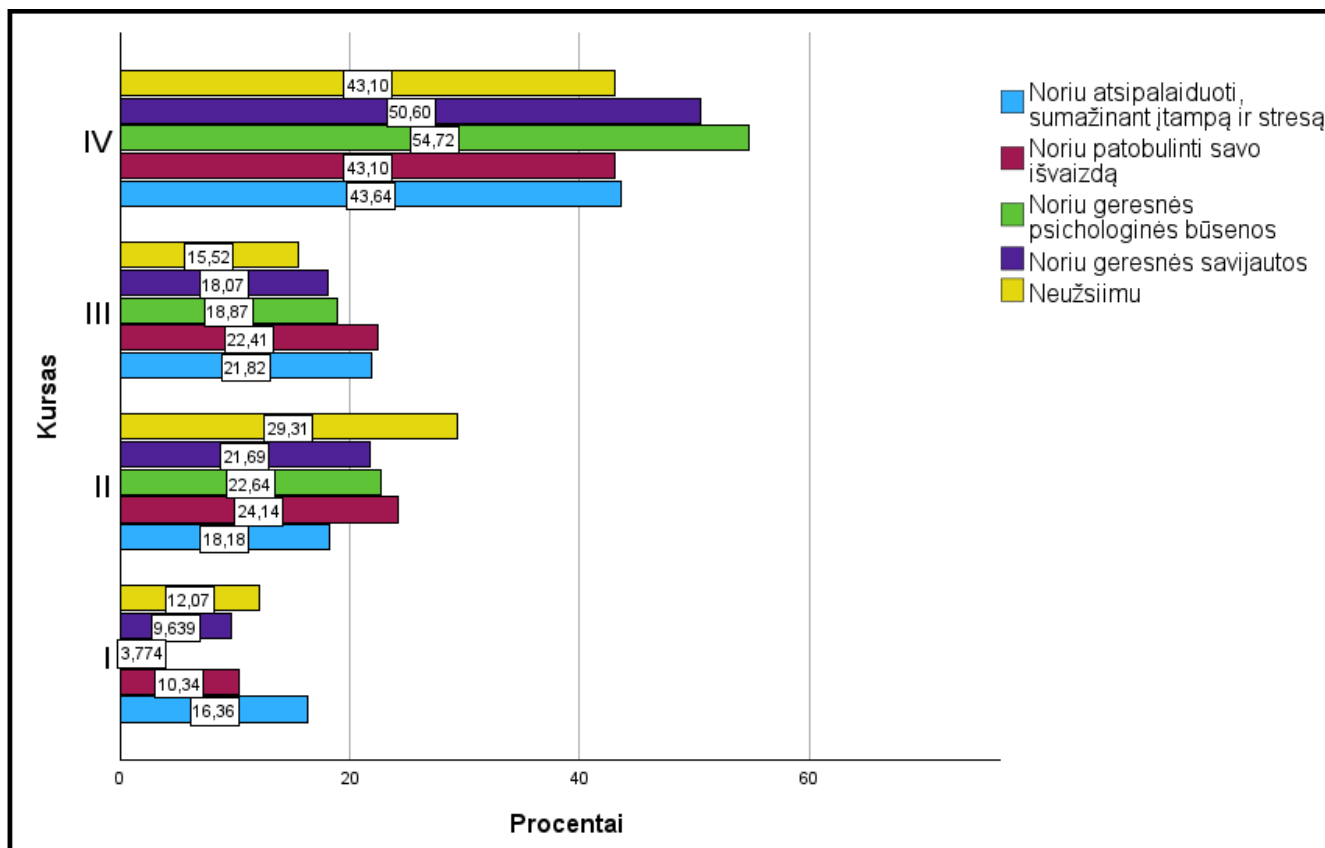
Kai tuo tarpu bendrai bakalauro ketvirtakursių vaikščiojimo dažnumas išaugo iki 55 (47,4%) respondentų atsakymų, kai buvo tik 46 (47,9%) respondento atsakymai. Sumažėjo retai (38,6%) ir kartais (55,9%) ilgesnis vaikščiojimas ne mažiau kaip 10 minučių be pertraukos per pastarąją savaitę. Trečiakursiai taip pat, 24 (20,7%) respondentai dažniau užsiėmė ilgesniu vaikščiojimu, per pastarąją savaitę nei per COVID-19 pandemijos laikotarpį 24 respondentai (20,7%).

Taigi, pastebime, kad daugiausia ir dažniausiai vaikščiojo per pandemiją bakalauro ketvirtakursiai, o mažiausiai magistrantūros pirmakursiai, nors pirmakursiai praėjus pandemijai pradėjo daugiau vaikščioti ir jų dažnumo duomenys pakilo. Pastebime, kad visų kursų studentai per pastarąją savaitę užsiėmė vaikščiojimu ilgiau nei 10 minučių. Remiantis statistinio palyginimo rezultatais, bendroje studentų grupėje per COVID-19 pandemijos laikotarpį tarp per pastarąją savaitę ne mažesnio nei 10 minučių, be pertraukos vaikščiojimas yra statistiškai reikšmingas $p < 0,001$ (5 pav.).



5 pav. Kaip dažnai vaikščiojo ne mažiau, kaip 10 minučių be pertraukos, per pastarąją savaitę

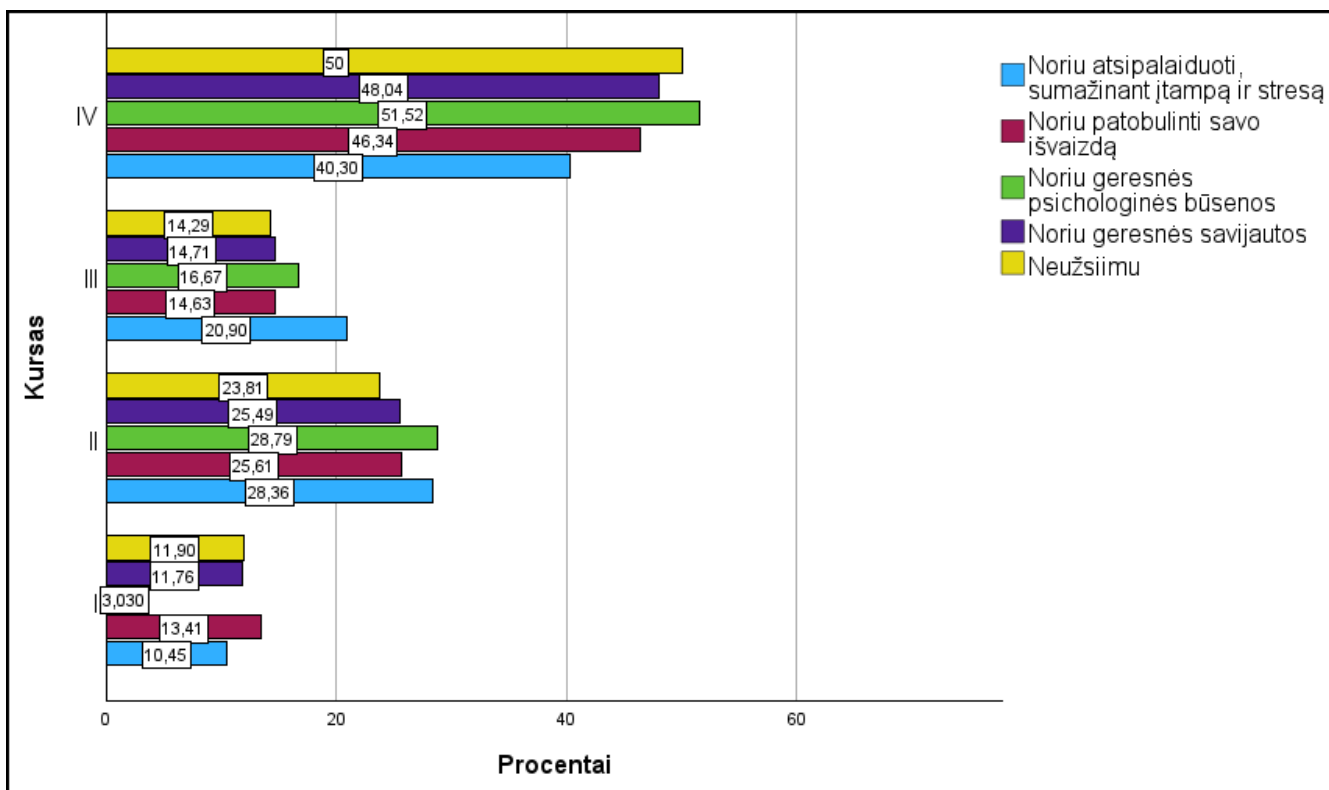
6 paveikslėlyje matote pateiktus duomenis, kurie apibūdina respondentų padidėjusius interesus užsiimti fiziniu aktyvumu, per COVID-19 pandemijos laikotarpį. 42 (50,6%) ketvirtojo kurso bakalaurų studentai daugiausia pasirinko, kad nori užsiimti FA, dėl geresnės savijautos, šiek tiek mažiau pasirinko, kad nori geresnės psichologinės būsenos ir patobulinti savo išvaizdą atitinkamai 29 (54,7%) respondentai ir 25 (43,1%). Bakalauro trečiakursiai ir magistrantūros antrakursiai daugiausia pasirinko tokį patį atsakymą, kaip ir ketvirtakursiai. Magistrantūros pirmakursiai atvirkščiai, negu kiti kursai pasirinko daugiausia užimti FA, dėl noro atsipalaiduoti, sumažinti įtampą ir stresą. Iš visų kursų neužsiėmė jokia FA buvo 58 respondentai, o norėjo geresnės savijautos rinkosi net 83 respondentai, nori geresnės psichologinės būsenos - 53 respondentai, patobulinti savo išvaizdą norėjo 58 respondentai ir 55 respondentai, kurie norėjo atsipalaiduoti, kad sumažintų susidariusią įtampą. Taigi, didžioji dalis respondentų fiziniu aktyvumu užsiėmė, dėl geresnės savijautos. Fizinio aktyvumo užsiėmimo priežastys per COVID-19 pandemijos laikotarpį buvo statistiškai reikšminga $p < 0,001$.



6 pav. Fizinio aktyvumo užsiėmimo priežastys, per COVID-19 pandemiją

Analizuojant diagramą, kodėl nusprendė užsiimti FA, per pastarąją savaitę pastebime, kad prieš tai nesportavę 11 asmenų jau pradėjo užsiimti fiziniu aktyvumu. Daugiau respondentų rinkosi, kad nori patobulinti savo išvaizdą, geresnės savijautos ir psichologinės būsenos. Iš viso daugiausia respondentų rinkosi kodėl sportuoja, tai net 102 respondentai, kad nori turėti geresnę savijautą, 82 respondentai nori patobulinti savo išvaizdą, 67 respondentai nori atsipalaiduoti ir sumažinti susidariusią įtampą, 66- geresnės psichologinės būsenos ir 42 respondentai neužsiima sportu. 43,6% bakalauro ketvirtakursių užsiėmė FA, nes norėjo atsipalaiduoti, sumažinant įtampą ir stresą, patobulinti savo išvaizdą norėjo 43,1%, geresnės psichologinės būsenos 54,7%, geresnės savijautos 50,6% ir 43,1% neužsiėmė FA. Bakalauro trečiakursių didžioji dalis norėjo patobulinti savo išvaizdą (22,4%), 21,8% atsipalaiduoti, sumažinant įtampą ir stresą, 18,9% norėjo geresnės psichologinės būsenos, 18,1% geresnės savijautos ir 43,1% neužsiėmė. Magistrantūros pirmakursiai daugiausia norėjo atsipalaiduoti, sumažinant įtampą ir stresą (16,4%), 10,3% norėjo patobulinti savo išvaizdą, 9,6% geresnės savijautos, 3,8% geresnės psichologinės būsenos, neužsiėmė 12,1%. Magistro antrakursių didžioji dalis neužsiėmė 29,3% FA, 24,1% nori patobulinti savo išvaizdą, 22,6% nori geresnės psichologinės būsenos, 21,7%

nori geresnės savijautos, 18,2% nori atsipalaiduoti, sumažinant įtampą ir stresą. Taigi, daugiausia respondentų norėjo FA užsiimti, nes norėto patobulinti savo išvaizdą. Fizinio aktyvumo užsiėmimo priežastys per COVID-19 pandemijos laikotarpį buvo statistiškai reikšminga $p < 0,001$ (7 pav.).



7pav. Fizinio aktyvumo priežastys, per pastarąją savaitę

Iš viso per COVID-19 pandemijos laikotarpį 55 (21,7%) respondentai neužsiėmė fizine veikla. Išanalizavus gautus duomenis, pastebėjome, kad 93 (47,4%) respondentai dažniausiai užsiėmė viena fizine veikla, 35 (17,9%) respondentai parašė dvi veiklas, 12 (6,1%) respondentų tris veiklas, o vienas (0,5%) respondentas net keturias veiklas parašė, ką jis darė per pandemiją. Jokios fizinės veiklos neparasė 55 (28%) respondentai iš 196. Didžiąją dalį apklaustųjų vaikščiojo, darė mankštas, bėgiojo, važinėjo dviračiu, sportavo, joga, šokius lankė, svorius kilnojo, pilatesas, ėjo į sporto salę. Per pastarąją savaitę respondentai pradėjo daugiau sportuoti, vaikščioti, lankyti sporto salę, daryti mankštas, bėgioti, svorius kilnoti, šokti, boksuotis, plaukti, sportuoti, joga, pilatesas, jodinėti, žaisti krepšinį, futbolą, lauko tenisą, kardio (10 lentelė).

10 lentelė. Tiriamųjų fizinė veikla per COVID-19 pandemijos laikotarpį.

Fizinė veikla	Kiekis	Procentai
Neužsiėmė jokia fizine veikla	55	21,7
Vaikščiojimas	65	25,6
Zumba	1	0,4
Sportas bendrai	11	4,3
Bėgimas	31	12,2
Sporto salė	7	2,8
Pilates	5	2,0
Važinėjimas su dviračiu	11	4,3
Kardio	9	3,5
Mankšta	28	11,0
Joga	9	3,5
Svorių kilnojimas	5	2,0
Krepšinis	1	0,4
Gimnastika	1	0,4
Knygų skaitymas	1	0,4
Jodinėjimas	2	0,8
Šokiai	5	2,0
Riedučiai	2	0,8
Šokinėjimas su šokdyne	1	0,4
Lanko sukimas	1	0,4
Lauko treniruokliai	1	0,4
Žaidimai su kompiuteriu	2	0,8

Per pastarąją savaitę pastebėjome, kad respondentai pradėjo užsiimti fiziniu aktyvumu, kuris stiprina raumenis, tai pavyzdžiui: svorių kilnojimas, jėgos treniruotės sporto klubuose ir namuose, kur reikalauja išvermės ir jėgos. Dabar sporto salę lanko 36 (17,6%) respondentai, buvo – 7 (2,8%) svorius kilnoja 10 (3,8%) respondentų, buvo - 5 (2%), bendro pagrindo sportu užsiima- 12 (4,6%), buvo – 11 (4,3%). Išlieka lankstumo ir balanso fizinis aktyvumas, kurie gerina žmogaus pusiausvyrą, kaip: joga, pilatesas, mankšta. Per pastarąją savaitę lengvesnį ir vidutinį fizinį aktyvumą per pandemiją, dabar respondentai daugiau renkasi vidutines ir intensyvias fizines veiklas. Daugiausia 17,9% respondentų vaikščiojo, 8,0% darė mankštas, 9,2% bėgiojo, 13,7% lankė sporto salę. Bendri atsakymų

duomenys pakito, 46 (23,5%) respondentų nieko neatsakė kokia fizine veikla jie užsiėmė, tai galima teigti, jog jie tuo neužsiėmė, viena fizinę veiklą įvardino net 101 (51,5%) respondentai, 2 fizines veiklas – 36 (18,4%) respondentai, 3 fizines veiklas – 10 (5,4%), 4 veiklas – 2 (1%) respondentai ir net 5 veiklas įvardino vienas respondentas (0,5%) (11 lentelė).

11 lentelė. Tiriamųjų fizinė veikla, per pastarąją savaitę

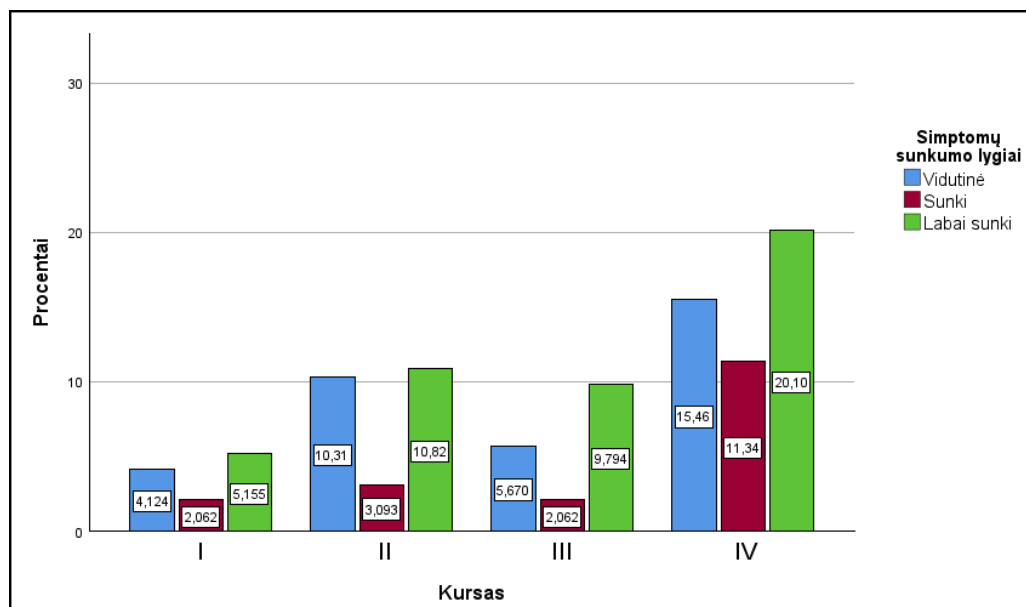
Fizinė veikla	Kiekis	Procentai
Vaikščiavimas	47	17,9
Sporto salė	36	13,7
Neužsiėmė jokia fizine veikla	46	17,6
Sportas bendrai	12	4,6
Joga	9	3,4
Mankšta	21	8,0
Boksas	1	0,4
Plaukimas	6	2,3
Bėgiojimas	24	9,2
Kardio	5	1,9
Svorių kilnojimas	10	3,8
Šokiai	10	3,8
Su pačiužoms slidinėjimas	1	0,4
Pilatesas	5	1,9
Važinėjimas su dviračiu	10	3,8
Jodinėjimas	1	0,4
Krepšinis	6	2,3
Riedučiais	3	1,1
Futbolas	3	1,1
Lauko tenisas	2	0,8
Žaidimai su kompiuteriu	1	0,4
Aikido	1	0,4
Kineziterapija	1	0,4
Žonglieriai	1	0,4

4.3. Studentų psichikos sveikatos vertinimas

Analizuojant pandemijos laikotarpį pastebime, kad respondentai pildantys anketą apie depresiją, per COVID-19 pandemiją daugiausia patyrė vidutinę, sunkią ir labai sunkią depresijos simptomų sunkumo lygį. Į šį klausimą daugiausia atsakė ketvirto kurso bakalauro studijų rūšis, o mažiausiai magistrantūros studijų rūšies pirmo kurso respondentai. Vidutinį sunkumo lygį mažiausiai

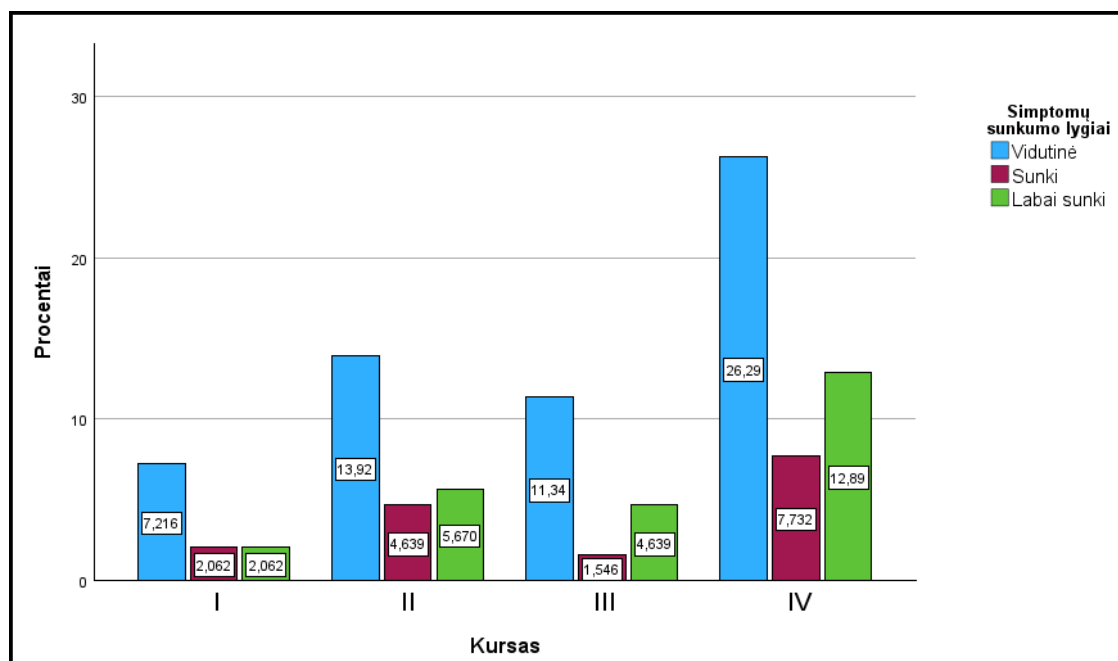
patyrė pirmakursiai, kurie sudarė tik 4,1% iš apklaustųjų, sekantys buvo trečiakursiai bakalaurai, kurie šiek tiek daugiau surinko balų ir sudarė 5,7% apklaustųjų, šiek tiek daugiau surinko 10,3% magistrantūros studijų rūšies pirmakursiai (8 pav.). Didžiausia vidutinio sunkumo lygį pasiekė bakalauro studijų rūšies ketvirto kurso respondentai, kurie surinko net 15,5%. Iš viso vidutinį sunkumo lygį siekė 69 respondentai, kurie sudarė 35,6 % apklaustųjų. Sunkus sunkumo lygis nustatytas magistrantūros studijų rūšies pirmo kurso ir bakalauro trečio kurso studentams, kurie surinko tokį patį sunkumo lygį ir sudarė 2,1%, šiek tiek daugiau 3,1% sudarė apklaustųjų iš magistrantūros antro kurso apklaustieji, o daugiausia pasižymėjo bakalauro ketvirtakursiai surinkdami 11,3%. Iš viso sunkaus sunkumo lygis sudarė 18,6%, mažiau už vidutinį ir labai sunkų sunkumo lygį. Labai sunkų sunkumo lygis pasimatė ties ketvirto kurso bakalaurais, kurie surinko 20,1%, o kiek tiek mažiau 10,8% magistrantūros antro kurso studentai, mažiausiai 5,2% surinko magistrantūros pirmo kurso studentai.

Taigi, pagal gautus duomenis galime apibendrinti, jog daugiausia vidutinio, sunkaus ir labai sunkaus sunkumo lygius pasiekė ketvirto kurso bakalaurai, o mažiausiai vidutinio - pirmo kurso magistrantūros studentai, sunkaus - magistrantūros pirmo kurso ir bakalauro trečio kurso studentai, labai sunkaus mažiausiai surinko magistrantūros pirmo kurso studentai. Daugiausia atsakė 89 studentai sunkiame sunkumo lygyje, kuomet sudarė net 45,9%, mažiausiai – sunki 18,6% surinko, kai respondentų skaičius siekė tik 36 pasirinkimus. Taigi, rezultatai rodo, kad depresijos sunkumo lygis per COVID-19 pandemiją buvo didesnis nei per pastarąją savaitę.



8 pav. Depresijos simptomų sunkumas pagal respondentų studijų kursą (COVID-19 pandemijos laikotarpiu)

Analizuojant depresijos duomenis per pastarąją savaitę (9 pav.), pastebime, kad visų kursų respondentai pasiekė depresijos vidutinį sunkumo lygį ir tik mažesni procentai liko sunkumo lygiose, tokiose kaip sunki ir labai sunki. Vidutinio sunkumo lygio mažiausias procentas sudaro 7,2% atsakiusių magistrantūros pirmo kurso studentai, o net 51 (26,3%) ketvirto kurso bakalauro studijų rūšies studentai. Sunki sunkumo lygmeniu pasirinko 3 (1,5%) bakalauro trečio kurso respondentai, o daugiausia ketvirto kurso bakalauro studijų rūšies respondentai. Labai sunku lygis mažiausiai pasirinkimo turėjo magistrantūros pirmo kurso studentų tai - 2,1% sudarė, o daugiausia bakalauro ketvirto kurso studentai - 12,9%. Iš viso vidutinį lygmenį atitiko 114 (58,8%) respondentų, sunkų- 31 (16%), labai sunkų- 49 (25,3%). Apibendrinant galima teigti, jog lyginant per COVID-19 pandemiją ir per pastarąją savaitę matome geresnius rezultatus. Respondentų labai sunkus sunkumo lygmuo sumažėjo net 40 respondentų atsakymų, kai tuo metu buvo 89 (45,9%), o dabar 49 (25,3%). Taip pat, matome skirtumą ties sunkiu sunkumo lygiu, kuomet sumažėjo 5 respondentų atsakymais, kai buvo per COVID-19 pandemiją 36 (18,6%), o per pastarąją savaitę 31 (16,0%). Per pusę padidėjo vidutinis sunkumo lygmuo per pastarąją savaitę – 114 (58,8%) kai tuo tarpu buvo 69 (35,6%) respondentai.



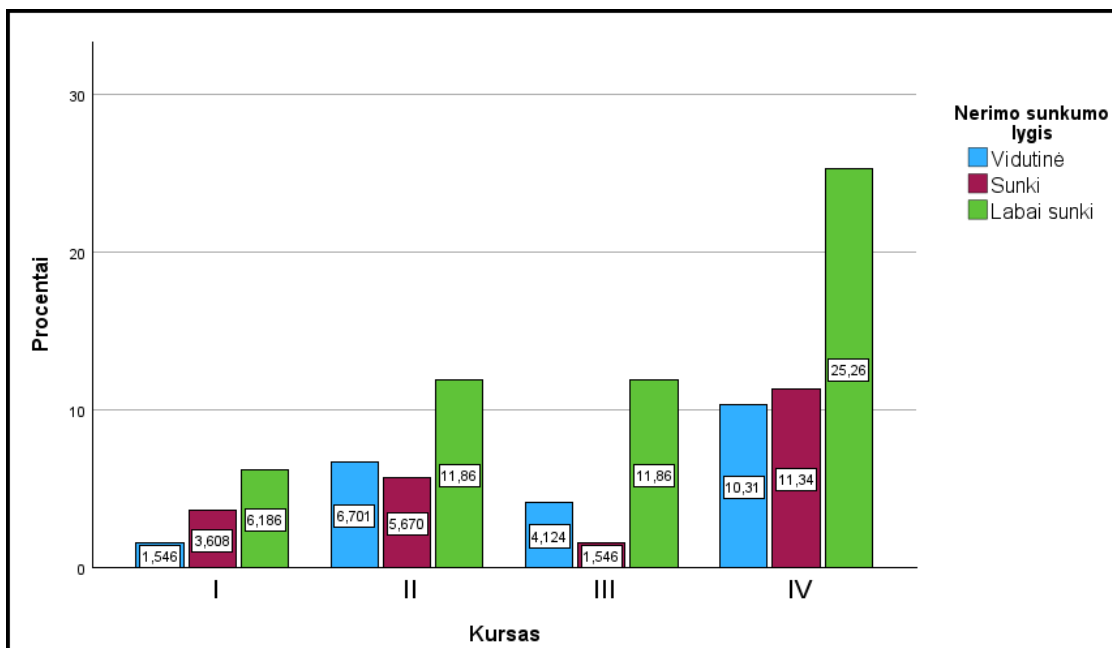
9 pav. Depresijos simptomų sunkumas pagal respondentų studijų kursą (per pastarąją savaitę)

Prieš tai aptarėme gautus duomenis apie depresijos simptomų sunkumo lygius pagal kursus, o dabar apžvelgsime gautus duomenis apie depresijos simptomų sunkumo lygius pagal lytis, per pandemiją ir šiuo laikotarpiu (12 lentelė). Per COVID-19 pandemijos laikotarpį vidutinį depresijos sunkumo lygį daugiau turėjo moterų, tai 49 (71%), o vyrų buvo 20 (29%). Iš viso vidutinį depresijos sunkumo laipsnį turėjo 69 respondentai. Sunkią depresijos sunkumo lygį turėjo 22 (61,1%) moterys, o vyrų – 10 (38,9%). Labai sunkią depresiją siekė 75 (84,3%) respondenčių moterų, o vyrų – 14 (15,7%). Iš viso sunkų lygį pasiekė 36 respondentai ir 89 respondentai labai sunkų depresijos lygį. Per pastarąją savaitę duomenys pakito, ir didžioji dalis abiejų lyčių dominavo vidutinė depresijos sunkumo lygis. Iš viso sudarė 114 respondentai, iš kurių buvo 78 (68,4%) moterys ir 36 (31,6%) vyrai. Sunkų lygį pasiekė 26 (83,9%) moterys ir 5 (16,1%) vyrų, labai sunkų – 42 (85,7%) moterų ir 7 (14,3%) vyrų. Taigi, pastebime, kad nebuvo asmenų, kurie neturėtų arba turėtų lengva depresijos lygį, daugiausia per pandemiją dominavo labai sunki depresija, o per pastarąją savaitę vidutinis depresijos lygis.

12 lentelė. Depresijos sunkumo lygiai, pagal lytį

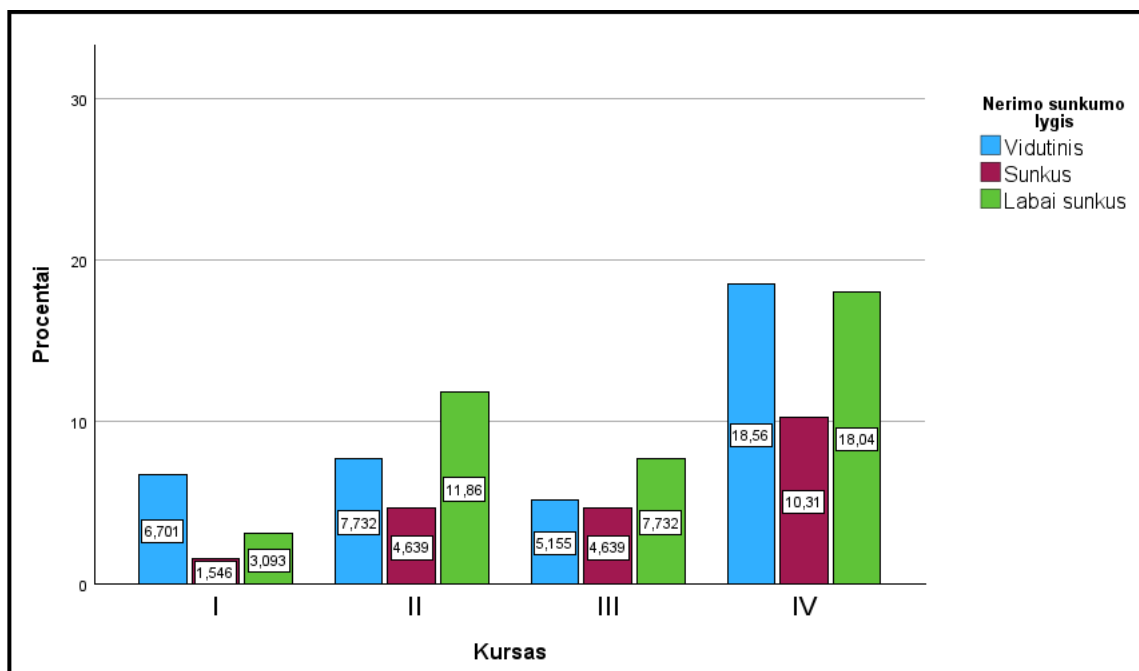
Depresijos sunkumo lygiai		Lytis				Iš viso	
		Moteris		Vyras			
		Kiekis	Procentai	Kiekis	Procentai	Kiekis	Procentai
Per COVID-19 pandemiją	Vidutinė	49	71,00%	20	29,00%	69	100,00%
	Sunki	22	61,10%	14	38,90%	36	100,00%
	Labai sunki	75	84,30%	14	15,70%	89	100,00%
Per pastarąją savaitę	Vidutinė	78	68,40%	36	31,60%	114	100,00%
	Sunki	26	83,90%	5	16,10%	31	100,00%
	Labai sunki	42	85,70%	7	14,30%	49	100,00%

Didžioji respondentų dalis per COVID-19 pandemiją labai sunkų sunkumo lygį pasiekė 107 respondentas ir sudarė 55,2% visų apklaustųjų. Mažiausiai vidutinio sunkumo lygmenį pastebime magistrantūros pirmo kurso studentuose, kurie sudarė 1,5%, o daugiausia 10,3% ketvirto kurso bakalauro. Sunkų lygmenį mažiausiai surinkusių respondentų buvo bakalauro trečio kurso studentai, kurie surinko tokį balą buvo tik 3 (1,5 %) respondentai, daugiausia- ketvirto kurso bakalaurai 11,3 % sudarė. Labai sunkius lygmuo sunkumo pasirodė ketvirto kurso bakalaursams (25,3%), o mažiausiai magistrantūros pirmo kurso studentams (6,2 %) (10 pav.).



10 pav. Nerimo sunkumo lygis, pagal respondentų studijų rūšis, per COVID-19 pandemiją

Respondentų labai sunkus sunkumo lygmenio rezultatai sumažėjo iki 79 (40,7 %) respondentų rezultatų, taip pat matosi pokytis sunkaus lygio, kuris siekia 41 (21,1 %) respondentų atsakymus ir pastebimas didelis sumažėjimas duomenų iš labai sunkaus sunkumo lygmenio – 79 (40,7 %). Mažiausi rezultatai yra magistro pirmo kurso studentų – sunkumo lygis „sunkus“ mažiausi duomenys sudarė 1,5 %, o labai sunkaus 3,1 %, kai tuo tarpu bakalauro trečiakursiai turėjo mažiausiai surinktų rezultatų vidutiniam nerimo sunkumo lygmenyje – 5,2 % (11 pav.).



11 pav. Nerimo sunkumo lygis, pagal respondentų studijų rūšis, per pastarąją savaitę

Prisimenant 10 paveikslėlių galime pastebėti didelį skirtumą respondentų nerimo sunkumo lygmenų, per pastarąją savaitę. Pastebėta, jos sumažėjo visų kursų sunkumo lygmuo „labai sunkus“, per pandemiją buvo 107 (55,2%), o per pastarąją savaitę sumažėjo iki 74 (38,1%) respondentų rezultatų. Sunkus sunkumo lygis per pastarąją savaitę išaugo 1 %, o vidutinis sunkumo lygis išaugo iki 74 (38,1%), kai tuo tarpu buvo tik 44 (22,7%) (11 pav.). Taigi, rezultatai rodo, kad nerimo sunkumo lygis per COVID-19 pandemiją buvo didesnis nei per pastarąją savaitę.

Išanalizavome ir nerimo sunkumo lygius tarp lyčių. Per COVID-19 pandemijos laikotarpį daugiausia buvo nustatyta labai sunkus lygis. Vidutinį sunkumo lygį nustatytas 37 (84,1%) moterims ir 7 (15,9%) vyrams. Sunkų lygį turėjo 28 (65,1%) moterys ir 15 (34,9%) vyrai. Labai sunkų lygį turėjo 81 (75,7%) moterų ir 26 (24,3%) vyrų. Iš viso, per pandemiją vidutinį lygį turėjo 44 respondentai, sunkų – 43 respondentai ir labai sunkų net 107 respondentų. Lyginant gautus duomenis su nerimo sunkumo lygiais per pastarąją savaitę duomenų rezultatai pagerėjo. Vidutinį nerimo sunkumo lygį turėjo 49 (66,2%) moterys ir 25 (33,8%) vyrai. Sunkų lygį turėjo 34 (82,9%) moterys ir 7 (17,1%) vyrai, Labai sunkų lygį turėjo 63 (79,7%) moterys ir 16 (20,3%) vyrų. Apibendrinat, iš viso vidutinį sunkumo lygį turėjo 74 respondentai, sunkų – 41 respondentas ir labai sunku 79 respondentai.

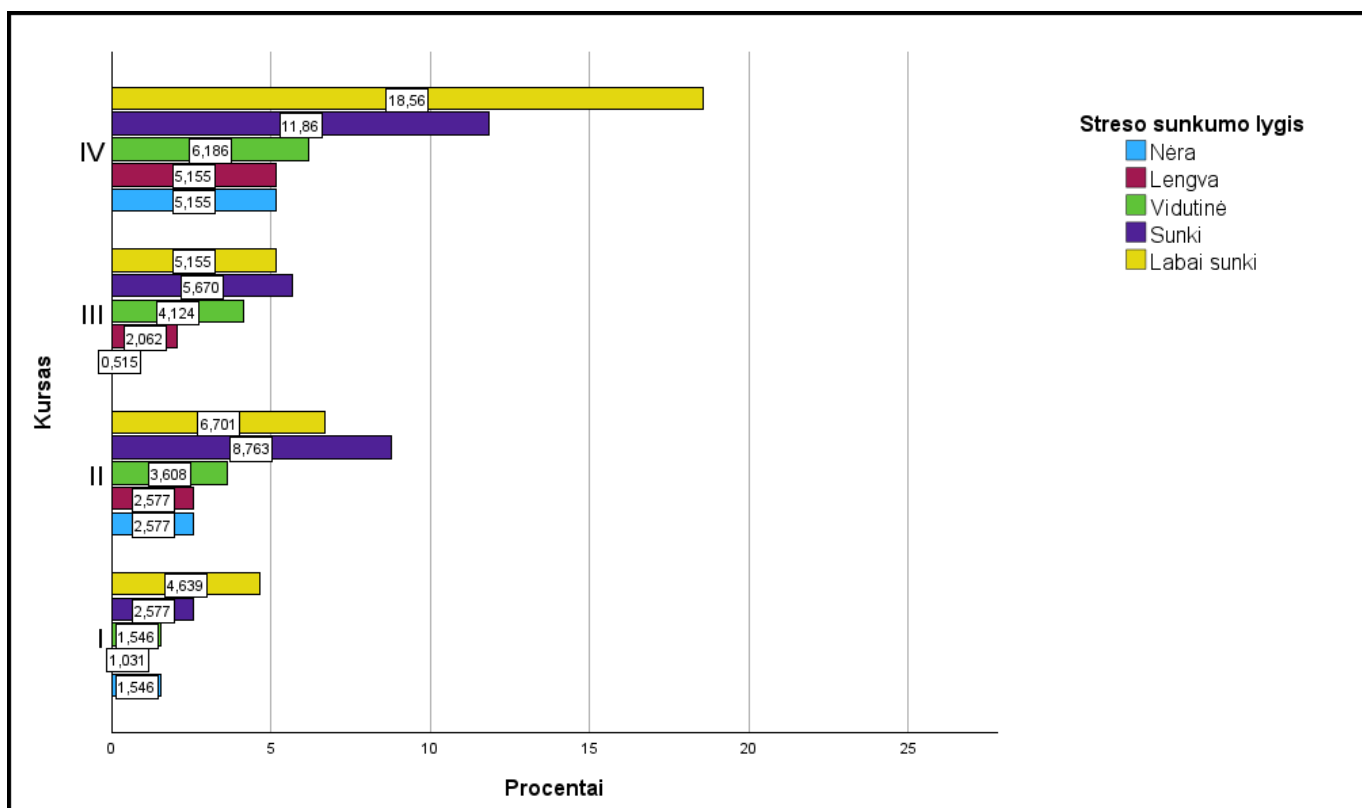
Taigi, pagal gautus duomenis, galime teigti, kad sumažėjo labai ir sunkiai nerimo sunkumo lygių simptomų. Per pastarąją savaitę labai sunkų sunkumo lygis tiek moterims tiek vyrams sumažėjo, daugiau vyrų turėjo vidutinį nerimo sunkumo lygį (13 lentelė).

13 lentelė. Nerimo sunkumo lygiai, pagal lytį

Nerimo sunkumo lygiai		Lytis					
		Moteris		Vyras		Iš viso	
		Kiekis	Procentai	Kiekis	Procentai	Kiekis	Procentai
Per COVID-19 pandemijos laikotarpį	Vidutinė	37	84,1%	7	15,9%	44	100,0%
	Sunki	28	65,1%	15	34,9%	43	100,0%
	Labai sunki	81	75,7%	26	24,3%	107	100,0%
Per pastarąją savaitę	Vidutinė	49	66,2%	25	33,8%	74	100,0%
	Sunki	34	82,9%	7	17,1%	41	100,0%
	Labai sunki	63	79,7%	16	20,3%	79	100,0%

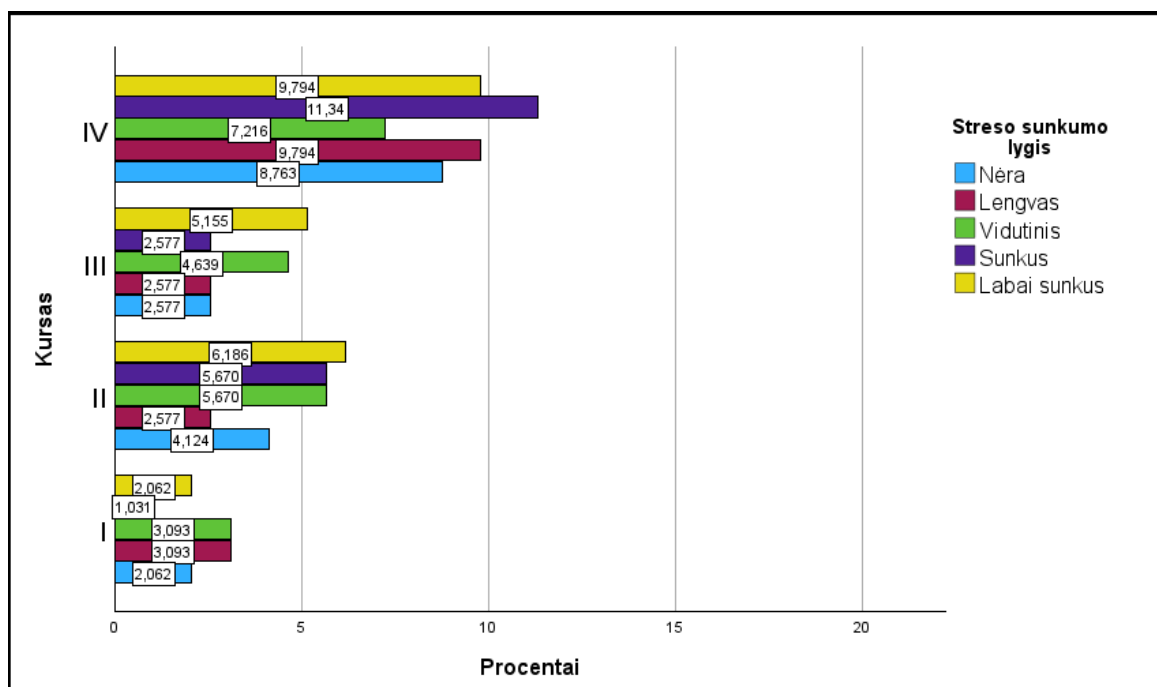
Pagal streso sunkumo lygį per COVID-19 pandemiją pastebime, jog yra net 19 (9,8%) respondentų, kurie streso nepatyrė, o mažiausiai streso nepatyrė magistrantūros pirmakursiai, kurie sudarė 1,5% rezultato. Lengva sunkumo lygį mažiausiai respondentų buvo 2 (1%), kurie studijuoja magistrantūros pirmajame kurse, o daugiausia (5,2%) pastebėta tarp ketvirto kurso bakalauro studijų rūšies. Vidutinė lygmenį pasiekė bakalauro ketvirto kurso studentai, čia rezultatai siekia net 6,2%, o mažiausia rezultatą turi magistrantūros pirmo kurso studentai- 1,5%. Daugiausia respondentų susumavus sunkios rezultatus pasitvirtino 23 (11,9%) ketvirto kurso bakalauro respondentams, o mažiausiai (2,6%) vėl magistrantūros pirmo kurso studentams. Labai sunkų lygmenį sunkumo pastebėjome ketvirto kurso bakalauroose (18,6%) ir magistrantūros antruosiuose kursuose (6,7%).

Apibendrinant, galime teigti, jog per COVID-19 pandemiją didesnius rezultatus buvo galima pamatyti ties labai sunkiais ir sunkiais sunkumo lygmenimis, o mažiausiai – nėra arba lengvi sunkumo lygmenys. (12 pav.)



12pav. Streso sunkumo lygis, pagal respondentų studijų rūšis, per COVID-19 pandemiją

Per pastarąją savaitę respondentams sumažėjo stresas, kai tuo tarpu prieš karantiną buvo 9,8%, o dabar 17,5%, net 15 žmonių pagerėjo. Padidėjo duomenų skaičius ties streso lengvo lygmeniu, kuris dabar sudaro visų kursų 18,0%, kai tuo tarpu per COVID-19 pandemiją siekė tik 10,8%. Pastebime didelius pagerėjimus ir duomenų rezultatų sumažėjimus ties sunkiu ir labai sunkiu lygmeniu. Šių simptomų sunkumo lygių rezultatai pagerėjo, per COVID-19 pandemiją atsakė 23 (11,9%) ir 36 (18,6%) respondentai, kai per pastarąją savaitę 22 (11,3%) ir 19 (9,8%) sunkus ir labai sunku sunkumo lygis. Taigi, rezultatai rodo, kad streso lygis per COVID-19 pandemiją buvo didesnis nei per pastarąją savaitę (13 pav.). Remiantis statistinio palyginimo rezultatais - statistiškai reikšmingas $p < 0,001$. Magistrantūros pirmakursiai daugiausia surinko po 3,1% lengvo ir vidutinio streso sunkumo lygio, mažiausiai atsakymų turėjo sunkus sunkumo lygis (1%), neturėjo lygio 2,1% respondentų. Magistrantūros antro kurso studentai turėjo labai sunkų lygį (6,2%), vidutinį (5,7%) ir sunkų (5,7%) bei lengvas (2,6%) ir neturėjo (4,1%) respondentų. Bakalauro trečio kurso studentai daugiausia turėjo labai sunkų lygį (5,2%), vidutinį (4,6%), o po 2,6% sudarė streso sunkumo lygio nebuvimas, lengvas ir sunkus lygiai. Bakalauro ketvirtakursiuose mažiausia buvo 7,2% vidutinio lygio, daugiausia sunkaus (11,3%), o neturėjo arba lengvas streso lygis atitinkamai 8,8% ir 9,8%. Iš viso neturėjo 34 (17,5%) respondentai, lengvą lygį turėjo 35 (18%) respondentai, vidutini ir sunku lygį turėjo 40 (20,6%) respondentų, o labai sunkų 45 (23,2%). Taigi, galima teigti, jog sumažėjo sunkesnių lygių ir padidėjo skaičiai ties lengvu ir normaliu lygiu.



13 pav. Streso sunkumo lygis, pagal respondentų studijų rūšis, per pastarąją savaitę

Analizuojant streso sunkumo lygius, pagal lytį pastebėjome, jog tiek moterys, tiek vyrai daugiau turėjo vidutinę, sunkia ir labai sunkią streso sunkumo lygį pandemijos laikotarpiu. 18 moterų turėjo vidutinę ir lengvą lygį, o normalų net 13 moterų. 6 vyrai turėjo normalų, 3- lengvą, 12- vidutinį, 17- sunkų ir 10 labai sunkų lygį.

Per pastarąją savaitę duomenys pakito ir atsirado 18 moterų ir 16 vyrų, kurie neturėjo jokio streso sunkumo lygio. Lengvą lygį turėjo 22 moterys ir 13 vyrų, vidutinę 31 moteris ir 9 vyrai, sunkia turėjo 35 moterys ir 5 vyrai. Iš viso sunkiu ir vidutinių lygių buvo po 40 tiek moterų, tiek vyrų, lengva lygį – 35 respondentai ir neturėjo iš viso jokio streso sunkumo lygio net 34 respondentai. Taigi, pastebėjome geresnius rezultatus per pastarąją savaitę, niekas neturėjo labai sunkaus lygio, padaugėjo lengvesnių atveju. Vyrai buvo mažiau linkę į streso simptomus nei moterys (14 lentelė).

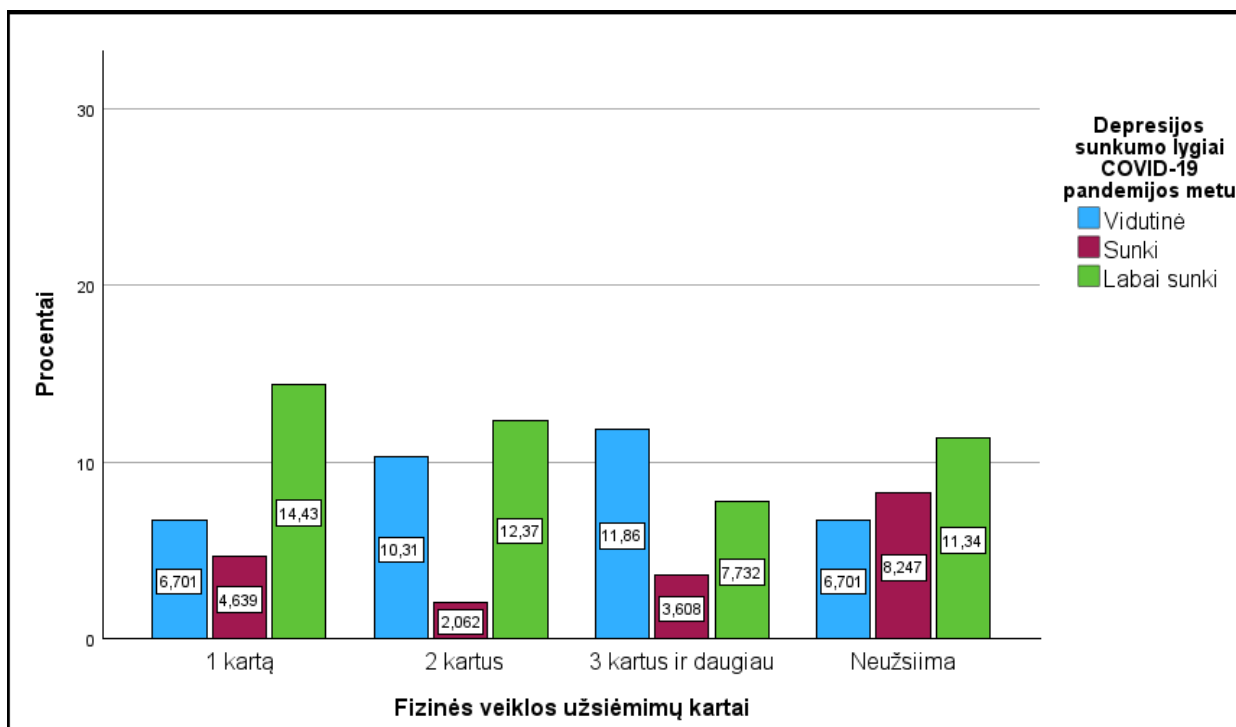
14 lentelė. Streso sunkumo lygiai, pagal lytį

Streso sunkumo lygiai		Lytis					
		Moteris		Vyras		Iš viso	
		Kiekis	Procentai	Kiekis	Procentai	Kiekis	Procentai
Per COVID-19 pandemijos laikotarpį	Nėra	13	68,40%	6	31,60%	19	100,00%
	Lengva	18	85,70%	3	14,30%	21	100,00%
	Vidutinė	18	60,00%	12	40,00%	30	100,00%
	Sunki	39	69,60%	17	30,40%	56	100,00%
	Labai sunki	58	85,30%	10	14,70%	68	100,00%
Per pastarąją savaitę	Nėra	18	52,90%	16	47,10%	34	100,00%
	Lengva	22	62,90%	13	37,10%	35	100,00%
	Vidutinė	31	77,50%	9	22,50%	40	100,00%
	Sunki	35	87,50%	5	12,50%	40	100,00%

4.3. Studentų fizinio aktyvumo sąsajos su psichikos sveikata

Analizuojant fizinio aktyvumo sąsajos su depresija, per COVID-19 pandemijos laikotarpį, pastebėjome, jog labai sunkią depresiją turi 11,3 % respondentai, kurie neužsiėmė FA, 1 kartą ir 2 kartus atitinkamai 14,4 % ir 12,4 % respondentai. 7,7 % respondentų turi mažesni skaičių labai sunkios depresijos, kurie FA užsiėmė 3 kartus ir daugiau per savaitę. Iš viso per COVID-19 pandemiją vidutinių depresijos sunkumo lygį turėjo 35,6 % respondentai, sunkų – 18,6 % respondentai ir labai sunkią 45,9

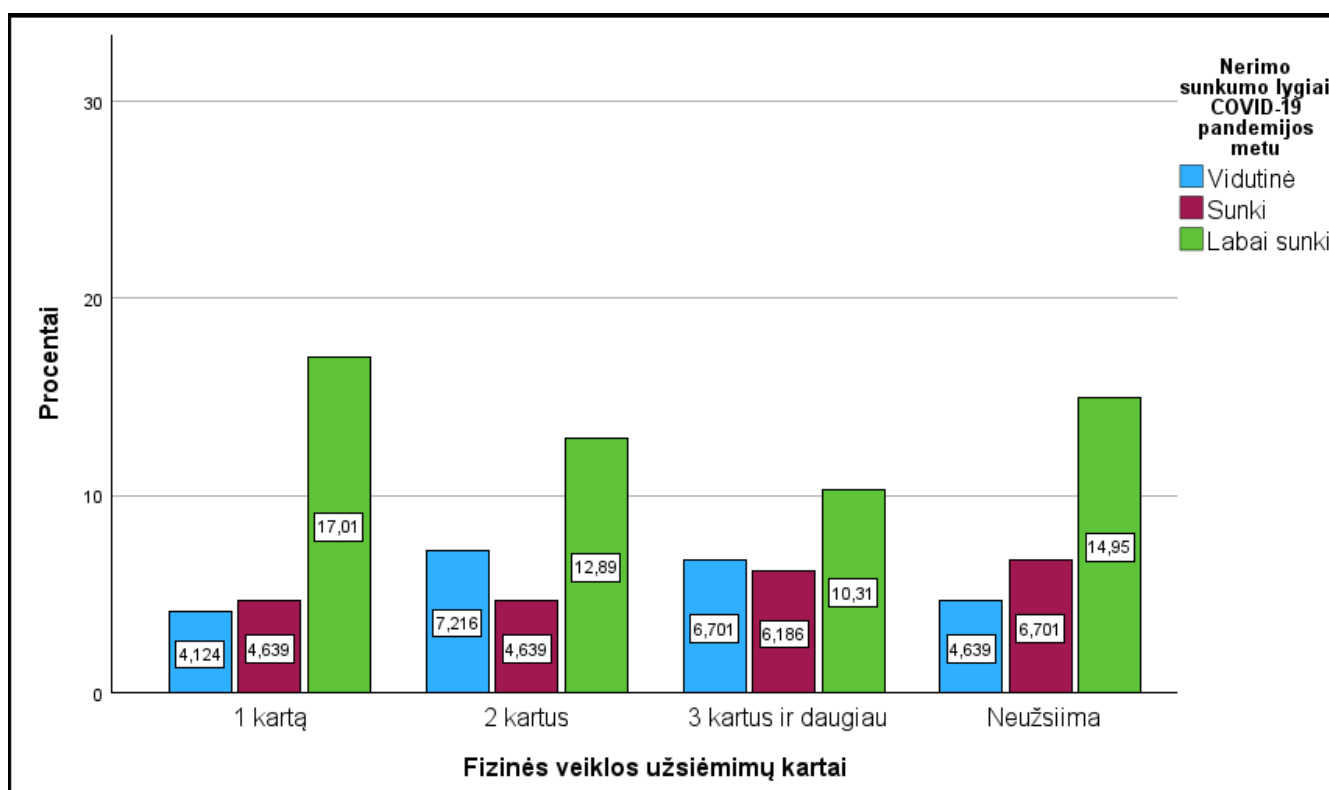
%. Atsižvelgiant į FA kartus per savaitę, pastebime, kad daugiausia žmonių t.y. 51 (26,3 %) respondentas neužsiima FA, 1 kartą užsiėmė 50 (25,8 %) respondentų, o 2 kartus – 48 (24,7 %) respondentai, mažiausiai buvo 45 (23,2 %) respondentai, kurie per savaitę sportavo 3 kartus ir daugiau. Taigi, lyginant depresijos simptomų lygį su FA kartais per savaitę, pastebėjome, kad mažiausius ir geresnius rezultatus turėjo tie, kurie FA užsiėmė 3 kartus ir daugiau per savaitę esant COVID-19 pandemijai. Daugiausia respondentų turėjo vidutinį depresijos sunkumo lygį, ir mažiau sunkaus ir labai sunkaus lygio. 2 kartus per savaitę sportuojantys respondentai, taip pat, turi geresnius rezultatus, nes vidutinį sunkumą turėjo 20 (10,3 %) respondentų, o sunkią turėjo 4 (2,1 %) ir labai sunkią 24 (12,4 %). Darome išvada, kad COVID-19 pandemijos laikotarpiu, tie asmenys, kurie per savaitę turėjo didesnius vidutinės depresijos lygius ir susumavus sunkią ir labai sunkią depresija, jų duomenys buvo mažesni, nei tu kurie užsiėmė 1 kartą arba iš vis neužsiėmė jokia FA. Didesnė streso lygį turi tie, kurie nesportavo arba užsiėmė FA 1 kartą per savaitę pandemijos laikotarpiu (14 pav.).



14 pav. Depresijos sunkumo lygiai COVID-19 pandemijos laikotarpiu, pagal fizinio aktyvumo veiklų skaičių per savaitę

Nerimo sunkumo lygiai COVID-19 pandemijos metu lyginant su FA per savaitę rezultatai išlieka panašūs su depresijos rezultatais. Labai sunkius nerimo lygius siekė tie, kad FA užsiėmė 1 kartą per savaitę (17%) arba visai neužsiėmė (14,9%). Šios dvi grupės turėjo, po mažesni nerimo vidutinio sunkumo lygį, už kurį buvo didesnis sunkus sunkumo lygis. Kas neužsiėmė FA vidutinis lygis siekė

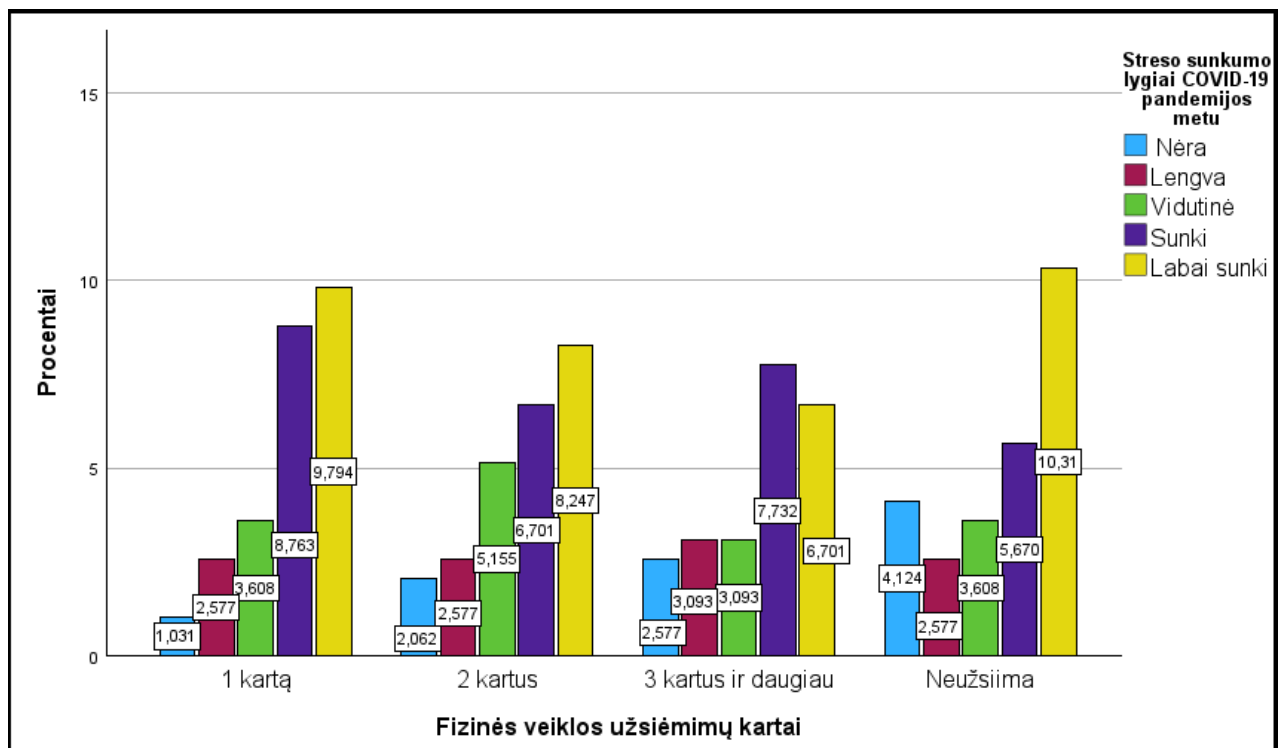
4,6%, o kas sportavo 1 kartą per savaitę siekė tik 4,1%. Geresnius rezultatus turėjo kas FA užsiėmė 2 kartus į savaitę, jų vidutinis sunkumo lygis siekė didžiausia iš visų 7,2%, o sunkus (4,6%), bei labai sunkus lygis (12,9%). 3 kartus ir daugiau sportuojantiems sumažėjo labai sunki nerimo sunkumo lygis ir jis sudarė 10,3% , o sunki 6,1%, o vidutinis lygis buvo 6,7%, nors labai sunkus lygis buvo statistiškai mažiau, bet šiek tiek padidėjo sunkumo sunkios lygis. Taigi, pagal rezultatus galima teigti, jog didesnis nerimo sunkumo lygis pasireiškia tiems kad per savaite užsiima tik 1 kartu FA arba iš vis neužima jokia fizine veikla, bei jų yra mažiau, kurie turi vidutinė sunkumo lygi. O šiuos rezultatus lyginant su 2 kartais arba 3 kartais ir daugiau per savaite fizinio aktyvumo per pandemiją pastebime, kad sumažėjo labai sunkaus sunkumo lygiai ir padidėjo vidutinis lygis. Kuo dažniau COVID-19 pandemijos metu užsiėmė fizinio aktyvumu, tuo labiau sumažina nerimo sunkumo lygius (15 pav.).



15 pav. nerimo sunkumo lygiai COVID-19 pandemijos laikotarpiu, pagal fizinio aktyvumo veiklų skaičių per savaitę

Streso sunkumo lygiai COVID-19 pandemijos laikotarpiu pasiskirstė įvairiai. Labai sunku ir sunku streso lygi turėjo tie, kad neužsiėmė FA (atitinkamai 10,3% ir 5,7%) arba kas užsiėmė 1 kartą per savaitę (atitinkamai 9,8% ir 8,8%), kai tuo kartu 2 kartus sportuojantys turėjo labai sunkaus 8,2%,

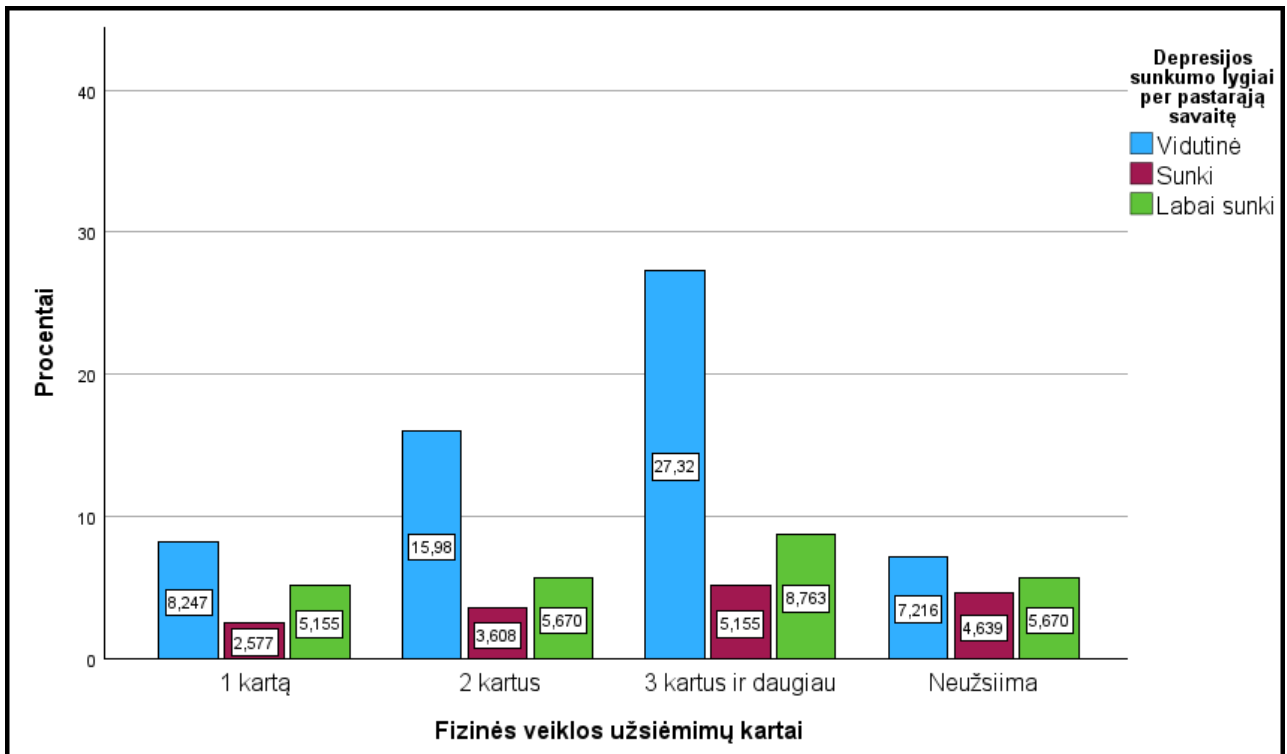
sunkaus- 6,7%, o 3 kartus ir daugiau sportuojantis – labai sunkaus (6,7%) ir sunkaus (7,7%). Kas sportavo 2 kartus per savaitę, jų streso sunkumo lygis sunkus ir labai sunkus buvo žemesnis, o vidutinis sunkumo lygis pats aukščiausias iš visų (5,2%). Kas neužsiėmė FA turėjo net 4,1%, kurie neturėjo jokio sunkumo lygio, ir 2,6% lengva lygį turėjo. Kas užsiėmė 1 kartą jokios neturėjo 1, o lengva turėjo 2,6%, 2 kartus – neturėjo jokios 2,1%, lengva – 2,6%. 3 kartus ir daugiau jokios neturėjo 2,6% ir lengva sunkumo lygį turėjo 3,1%. Taigi, pastebime, kad kas neužsiėmė jokia fizine veikla turėjo daugiausia tų, kurie neturi jokio lygio sunkumo, bet už tai turi didžiausia labai sunkia streso sunkumo lygį. 1 kartą sportuojantiems dominavo labai sunkūs ir sunkūs lygiai (16 pav.).



16 pav. Streso sunkumo lygiai COVID-19 pandemijos laikotarpiu, pagal fizinio aktyvumo veiklų skaičių per savaitę

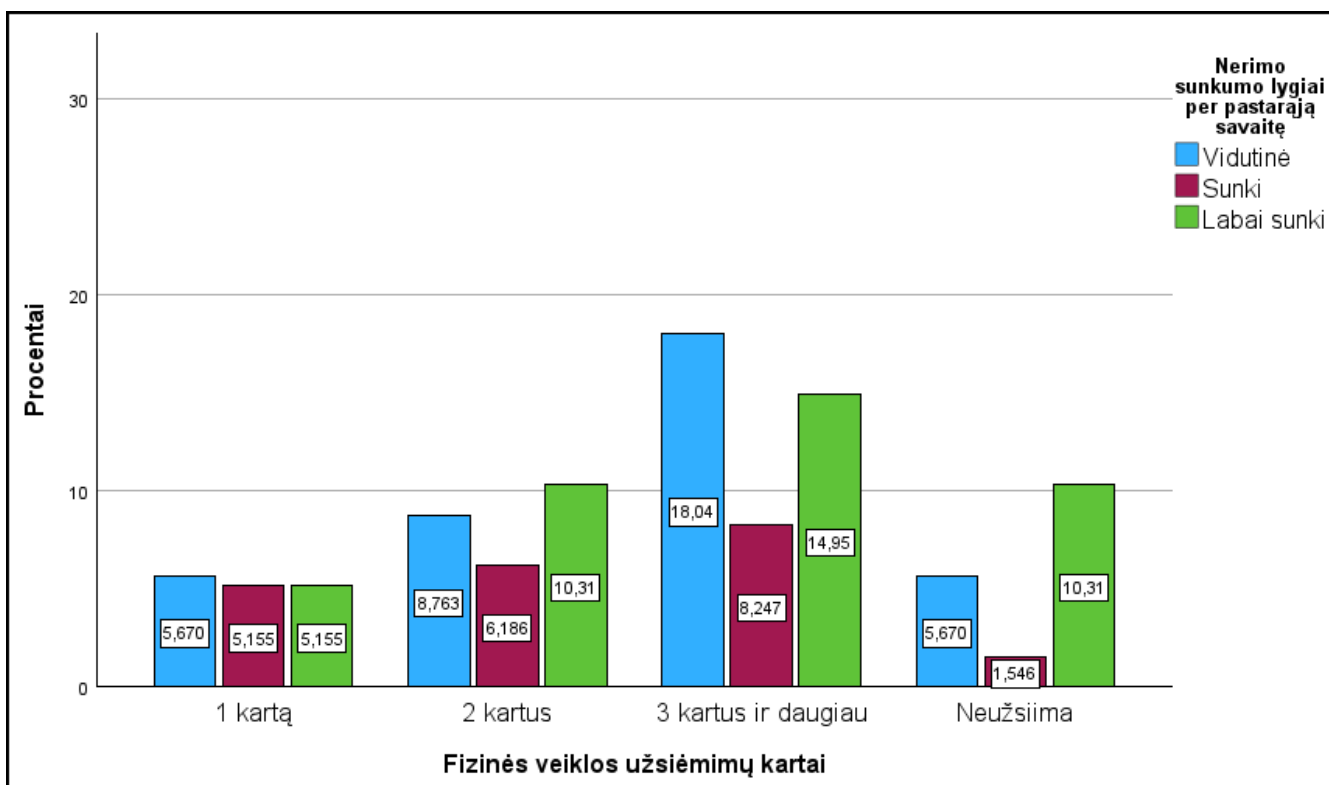
Per pastarąją savaitę depresijos sunkumo lygiai išsidėstė labai įvairiai. Dabar kas užsiėmė 3 kartus ir daugiau kartu per savaitę turėjo dažiausius skaičius 27% vidutinio sunkumo lygio, 5,1% sunkaus ir 8,8% labai sunkaus. 2 kartus į savaitę turėjo daugiausia 16% vidutinio sunkumo lygė depresijos, 3,6% sunkios ir labai sunkios 5,7% tiriamųjų. 1 kartą per pastarąją savaitę užsiimantys respondentai turėjo 8,2% depresijos vidutini sunkumą, 2,6% sunkaus ir 5,1% labai sunkaus lygio. Kas neužsiėmė FA turėjo vidutinės 7,2% sunkios 4,6% ir labai sunkios 5,7%. Taigi, daugiausia streso patyrė

tie kurie užsiėmė fizine veikla 3 kartus ir daugiau, o kurie sportavo 1 kartą per savaitę turėjo mažesnius statistiškai sunkumo lygius (17 pav.).



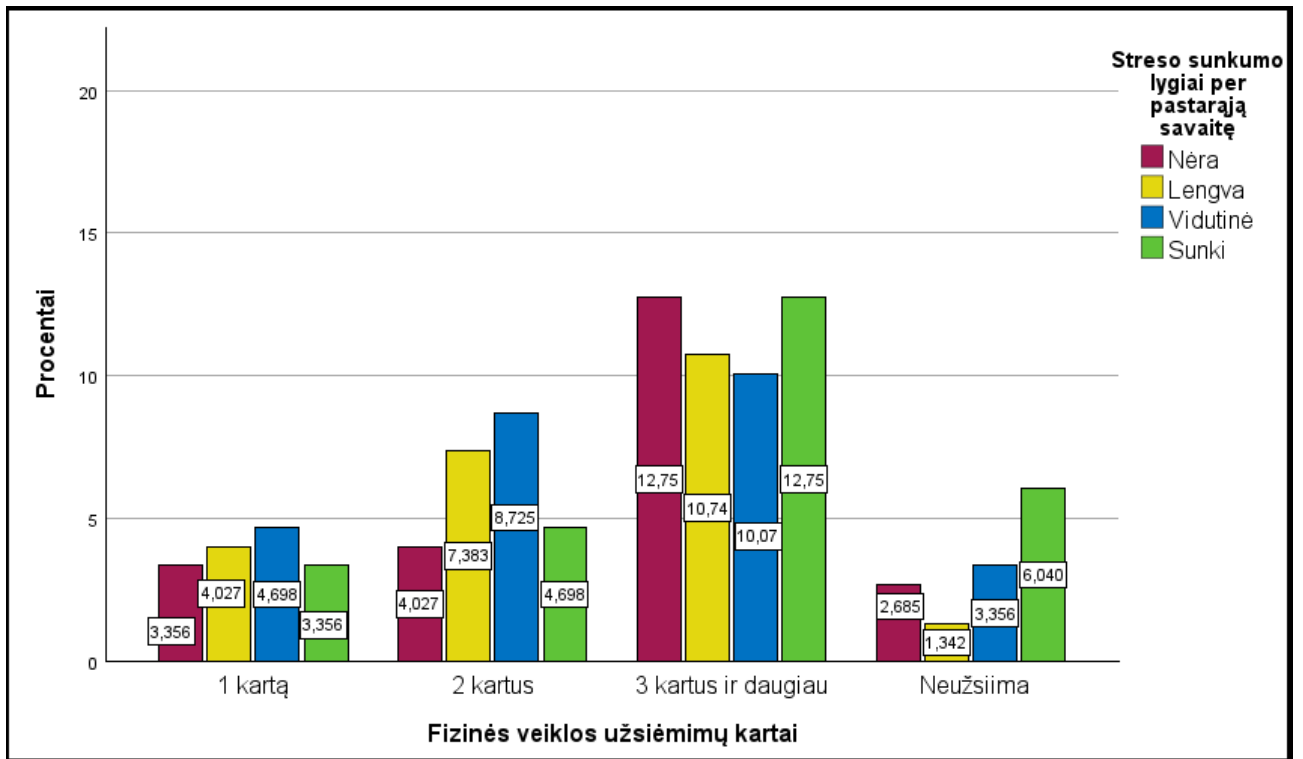
17 pav. Depresijos sunkumo lygiai per pastarąją savaitę, pagal fizinio aktyvumo veiklų skaičių per savaitę

Tiriamieji per pastarąją savaitę patyrė daugiau nerimo, nei depresijos simptomų. (18pav.) Labai sunkų lygį nerimo siekė tie kas sportavo 3 kartus ir daugiau (14,9%) kartų, bei po 10,3% labai sunkaus siekė 2 kartus per savaitę sportuojantys ir tie kurie nesportuoja. Didžiausia vidutinė nerimo lygį turėjo tie kas sportavo 3 kartus ir daugiau (18%), 8,8% turėjo kas sportavo 2 kartus per savaitę, 5,7% kas 1 kartą arba neužsiėmė jokių sportu. Taigi, daugiausia nerimo simptomų jautė tie, kurie sportavo 3 kartus ir daugiau, bet jie daugiausia turėjo ir vidutinio nerimo sunkumo lygį.



18 pav. Nerimo sunkumo lygiai per pastarąją savaitę, pagal fizinio aktyvumo veiklų skaičių per savaitę

Streso sunkumo lygius didžiausius turėjo tie kas sportavo 3 kartus ir daugiau (19 pav.). 3 kartus ir daugiau sportuojant duomenys išsidėstė taip: Neturėjo jokių simptomų 12,8%, lengvą 10,7%, sunkią 10,1%, labai sunkią 12,8% respondentų. Kas sportavo du kartus: neturėjo jokių simptomų 4%., lengvą 7,4%, sunkią 8,7% ir labai sunkią 4,7%. 1 kartą sportuodami per savaitę turėjo: jokių simptomų 3,4%, lengvą 4% , sunkią, 4,7% ir labai sunkią 3,4%, kai tuo tarpu kas jokių FA neužsiėmė turėjo labai sunkius simptomus 6%, sunkius 3,4%, lengvą 1,3% ir jokios neturėjo net 2,7%. Taigi, neturėjo simptomų arba turėjo labai sunkius po 12,8% turi tie, kurie sportavo 3 kartus ir daugiau per savaitę.



19 pav. Depresijos sunkumo lygiai per pastarąją savaitę, pagal fizinio aktyvumo veiklų skaičių per savaitę

APIBENDRINIMAS

Šiame tyrime dalyvavo daugiau moterų (75,3%) nei vyrų (24,7%). Tiriamųjų didžiąją dalį (67%) sudarė bakalauro studijų studentai, daugiausia COVID-19 pandemijos laikotarpiu studentai gyveno mieste (61,9%), o šiuo metų mieste gyvenančių tiriamųjų studentų skaičius pakilo net iki 173 (89,2%). Šiek tiek daugiau nei puse (51,5%) turėjo darbą pandemijos laikotarpiu. COVID-19 pandemijos metu moterų buvo daugiau nedirbančių nei dirbančių tarp moterų, o vyrų tarpusavyje buvo daugiau dirbančių.

Per pandemiją didžioji dalis respondentų, iš visų kursų, dažniausiai praleido savo laisvalaikį pasyviai. Per pandemiją labiausiai pasyviausi buvo bakalauro ketvirto kurso studentai. Per pastarąją savaitę visų kursų studentai dvigubai daugiau praleidžia aktyviai savo laisvalaikį, išskyrus magistrantūros antro kurso studentus. Per COVID-19 pandemiją respondentai skyrė mažiau laiko fiziniam aktyvumui, tik 1 kartą per savaitę bei 2-3 kartai ir daugiau. Respondentai per pastarąją savaitę pradėjo daugiau laiko skirti savo fiziniam aktyvumui per dieną. Pandemijos laikotarpiu daugiau buvo nesportuojančių ir retai sportuojančių, kai tuo tarpu per pastarąją savaitę studentai užsiima aktyviau intensyvia fizine veikla. Dažni sėdėjimo rezultatai per pastarąją savaitę sumažėjo, kai tuo tarpu per COVID-19 pandemiją buvo žymiai didesni rodikliai. Per pandemiją studentai rečiau ėjo pasivaikščioti, nei per pastarąją savaitę. Magistrantūros ir bakalauro kursų studentai per pastarąją savaitę užsiėmė vaikščiojimu ilgiau nei 10 minučių. Daugiau respondentų rinkosi, kad nori patobulinti savo išvaizdą, geresnės savijautos ir psichologinės būsenos.

Depresijos ir nerimo sunkumo lygiai per COVID-19 pandemiją buvo didesnis, nei per pastarąją savaitę. Sumažėjo labai ir sunkiai nerimo sunkumo lygių simptomų. Per pastarąją savaitę labai sunkų sunkumo lygis tiek moterims, tiek vyrams sumažėjo, daugiau vyrų turėjo vidutinį nerimo sunkumo lygį. Per COVID-19 pandemiją didesnius rezultatus buvo galima pamatyti ties labai sunkiais ir sunkiais sunkumo lygmenimis, o mažiausiai – nėra arba lengvi sunkumo lygmenys. Vyrų buvo mažiau linkę į streso simptomus nei moterys. Tiriamieji per pastarąją savaitę patyrė daugiau nerimo, nei depresijos simptomų. Streso sunkumo lygius didžiausius turėjo tie kas sportavo 3 kartus ir daugiau. Daugiausia streso patyrė tie, kurie užsiėmė fizine veikla 3 kartus ir daugiau, o kurie sportavo 1 kartą per savaitę turėjo mažesnius statistiškai sunkumo lygius. Didesnis aktyvumas per pastarąją savaitę gali

lemti ir kitus veiksnius, kodėl kuo daugiau sportuojant labiausiai išsiryškino psichikos simptomai, bet fiziniu aktyvumu yra užsiimama daugiau nei per COVID-19 pandemiją.

IŠVADOS

1. COVID-19 pandemijos karantino laikotarpiu didžioji studentų dalis praleido pasyviai, fiziniam aktyvumui skirdavo 1-2 kartus per savaitę ir nuo 0,5 val. iki 2 val. VU studentų tiriamoji imtis priklausė vidutinei fizinio aktyvumo kategorijai.
2. COVID-19 pandemijos karantino laikotarpiu didžioji dalis studentų susidūrė su depresijos, nerimo ir streso simptomais. Dominavo vidutiniai, sunkūs ir labai sunkūs lygiai visų sričių. Vyrai buvo mažiau linkę į streso simptomus nei moterys.
3. COVID-19 pandemijos laikotarpiu, didesnę streso, nerimo ir depresijos lygį turi tie, kurie nesportavo arba užsiėmė fiziniu aktyvumu 1 kartą per savaitę. Kuo dažniau užsiėmė, tuo labiau sumažino psichikos simptomų sunkumo lygius. 1 kartą sportuojantiems per pandemiją, dominavo labai sunkūs ir sunkūs lygiai. Per pastarąją savaitę daugiausia nerimo simptomų jautė tie, kurie sportavo 3 kartus ir daugiau, bet jie daugiausia turėjo ir vidutinio nerimo sunkumo lygį. Taip pat, patyrė daugiau nerimo, nei depresijos simptomų. Dvigubai daugiau pradėjo respondentai skirti laiko fiziniam aktyvumui 3 kartus ir daugiau per savaitę. Streso sunkumo lygius didžiausius turėjo tie kas sportavo 3 kartus ir daugiau per savaitę.

REKOMENDACIJOS

1. Visuomenės sveikatos biurai turėtų toliau organizuoti ir vykdyti visuomenės sveikatos stiprinimą bendruomenėje, teikti visuomenės sveikatos stiprinimo paslaugas įvairioms studentų grupėms. Taikyti sveikatos išsaugojimo, stiprinimo, ligų rizikos mažinimo teorines žinias visuomenės sveikatos problemoms spręsti. Rengti informacinę ir metodinę medžiagą sveikatos stiprinimo klausimais, skleisti bendruomenėje sveikatos žinias.
2. VU Studentų atstovybė skatinti ir organizuoti studentams fizinio aktyvumo užsiėmimus, kad galėtų pagerinti studentų psichologinę gerovę, nuo susidariusio streso, ypač prieš egzaminus.

LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija (2019). Fizinio aktyvumo situacija. Prieiga per internetą: <https://sam.lrv.lt/fizinio-aktyvumo-situacija>
2. European Commission, 2023, “State of health in the EU Lithuania Country Health Profile 2023”, <https://commission.europa.eu>
3. Rima Ševčuk, Aušra Lisinskienė, 2021, „Vyresniojo amžiaus paauglių fizinis aktyvumas COVID-19 PANDEMIJOS metu“ <https://doi.org/10.15823/sm.2021.99.2>
4. Renata Rutkauskaitė, Evelina Visockytė, 2021, „VISUOMENĖS SVEIKATOS MOKSLAI PUBLIC HEALTH SCIENCES,, / ISSN 2424-3949 (Online), <https://doi.org/10.15823/sm.2021.100.6>
5. Mathew Joseph, N., Ramaswamy, P., & Wang, J. (2018). Cultural factors associated with physical activity among U.S. adults: An integrative review. *Applied Nursing Research*, 42, 98–110. doi:10.1016/j.apnr.2018.06.006 https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0897189717307358?casa_token=X8oeZmX5nFMAAAAAA:kuZfvCH3rOWeuSACzfQLQX3DvU2zuwhzhvzEW5dLxQYVC3SudCMEhQs5fEiR9jXocqSSRSROKmq
6. Ricci, F., Izzicupo, P., Moscucci, F., Sciomer, S., Maffei, S., Di Baldassarre, A., Gallina, S. (2020). Recommendations for Physical Inactivity and Sedentary Behavior During the Coronavirus Disease (COVID-19) Pandemic. *Frontiers in Public Health*, 8. doi:10.3389/fpubh.2020.00199 <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2020.00199/full>
7. Lietuvos respublikos sveikatos apsaugos ministerija, 2020, „fizinis aktyvumas“ https://www.srf.lt/wp-content/uploads/2020/10/turinio-lapo-priedas_spec-kriteriju-statistika-2020_5sritis.pdf
8. Health of Population of Lithuania (edition 2020) <https://osp.stat.gov.lt/lietuvos-gyventoju-sveikata-2020/fizinis-aktyvumas> Official Statistics Portal 2020
9. Statista Research Department 2024, „Physical Activity - Statistics & Facts“ Prieiga per: <https://www.statista.com/topics/1749/physical-activity/#topicOverview>
10. Christina Gough, 2023, „Average percentage of the population engaged in sports, exercise, and recreation per day in the United States from 2010 to 2022“ Prieiga per:

<https://www.statista.com/statistics/189562/daily-engagement-of-the-us-population-in-sports-and-exercise/>

11. Kavaliauskas K., Markauskienė A., Stankaitis D., Žukienė K., 2021. „Studentų fizinio aktyvumo vertinimas karantino laikotarpiu“ Prieiga per internetą: <https://etalpykla.lituanistika.lt/object/LT-LD0001:J.04~2021~1664293074164/J.04~2021~1664293074164.pdf>
12. Lietuvos respublikos sveikatos apsaugos ministerija Higienos instituto Suaugusiųjų gyvensenos tyrimo 2018 m. rodiklių suvestinė. <https://sam.lrv.lt/fizinio-aktyvumo-situacija>
13. Di Renzo, L., Gualtieri, P., Pivari, F. et al. Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. *J Transl Med* 18, 229 (2020). <https://doi.org/10.1186/s12967-020-02399-5>
<https://translational-medicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12967-020-02399-5#Abs1>
14. U.S. Department of Agriculture, Economic Research Service, „Definitions of food security“ 2023. Prieiga per: <https://www.ers.usda.gov/topics/food-nutrition-assistance/food-security-in-the-u-s/definitions-of-food-security/>
15. Owens M.R., Brito-Silva F., Kirkland T., et al. Prevalence and social determinants of food insecurity among college students during the COVID-19 pandemic. *Nutrients*. 2020;12(9):2515. doi: 10.3390/nu12092515
16. Carmen Moreno, Prof Til Wykes, Prof Silvana Galderisi, Prof Merete Nordentoft, Nicolas Crossley, Nev Jones, et al. , 2020. „How mental health care should change as a consequence of the COVID-19 pandemic“ DOI:[https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30307-2](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30307-2)
17. Arlauskas Rokas, Austys Donatas, Stukas Rimantas. COVID-19 pandemijos įtaka Lietuvos darbingo amžiaus gyventojų fizinio aktyvumo pokyčiams = Assessment of impact of COVID-19 pandemic on physical activity of working age residents of Lithuania // *Sveikatos mokslai*. Vilnius : Sveikatos mokslai. ISSN 1392-6373. eISSN 2335-867X. 2023, t. 33, Nr. 2, p. 5-9. DOI: 10.35988/sm-hs.2023.042. [DB: Index Copernicus]
18. Clay JM, Parker MO. Alcohol use and misuse during the COVID-19 pandemic: a potential public health crisis? *Lancet Public Health*. 2020 May;5(5):e259. doi: 10.1016/S2468-2667(20)30088-8. Epub 2020 Apr 8. PMID: 32277874; PMCID: PMC7195126
19. Usher K, Bhullar N, Durkin J, Gyamfi N, Jackson D, Family violence and COVID-19: increased vulnerability and reduced options for support. *Int J Ment Health Nurs*. 2020; (<https://doi.org.10.1111/inm.12735> published online April 22).

20. Ammar A, Brach M, Trabelsi K, Chtourou H, Boukhris O, Masmoudi L, Bouaziz B, Bentlage E, How D, Ahmed M, et al. Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the ECLB-COVID19 International Online Survey. *Nutrients*. 2020; 12(6):1583. <https://doi.org/10.3390/nu12061583>
21. Bo HX, Li W, Yang Y, Wang Y, Zhang Q, Cheung T, Wu X, Xiang YT. Posttraumatic stress symptoms and attitude toward crisis mental health services among clinically stable patients with COVID-19 in China. *Psychol Med*. 2021 Apr;51(6):1052-1053. doi: 10.1017/S0033291720000999. Epub 2020 Mar 27. PMID: 32216863; PMCID: PMC7200846
22. TLK-10-AM / ACHI / ACS elektroninis vadovas, 2024, „PSICHIKOS IR ELGESIO SUTRIKIMAI (F00-F99)“ Prieiga Per: <http://ebook.vlk.lt/e.vadovas/index.jsp>
23. d’Ettorre, Gabriele, Giancarlo Ceccarelli, Letizia Santinelli, Paolo Vassalini, Giuseppe Pietro Innocenti, Francesco Alessandri, Alexia E. Koukopoulos, Alessandro Russo, Gabriella d’Ettorre, and Lorenzo Tarsitani. 2021. "Post-Traumatic Stress Symptoms in Healthcare Workers Dealing with the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review" *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18, no. 2: 601. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020601>
24. Rogers JP, Chesney E, Oliver D, Pollak TA, McGuire P, Fusar-Poli P, Zandi MS, Lewis G, David AS. Psychiatric and neuropsychiatric presentations associated with severe coronavirus infections: a systematic review and meta-analysis with comparison to the COVID-19 pandemic. *Lancet Psychiatry*. 2020 Jul;7(7):611-627. doi: 10.1016/S2215-0366(20)30203-0. Epub 2020 May 18. PMID: 32437679; PMCID: PMC7234781
25. Catherine K. Ettman, Elena Badillo-Goicoechea, Elizabeth A. Stuart, 2023 "Evolution of Depression and Anxiety During the COVID-19 Pandemic and Across Demographic Groups in a Large Sample of U.S. Adults", *AJPM Focus*, Volume 2, Issue 4, 100140, ISSN 2773-0654, <https://doi.org/10.1016/j.focus.2023.100140>
26. Stanton R, To QG, Khalesi S, Williams SL, Alley SJ, Thwaite TL, Fenning AS, Vandelanotte C. Depression, Anxiety and Stress during COVID-19: Associations with Changes in Physical Activity, Sleep, Tobacco and Alcohol Use in Australian Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020; 17(11):4065. <https://doi.org/10.3390/ijerph17114065>
27. Takano, R., Tominaga, Y., Fu, D. J., Moyer, J. A., Cheng, Y., & Okada, K. (2024). Self-administered generational surveys combine with genetic analysis to reveal foundations of

- depression in Japanese adults. *Journal of affective disorders*, 356, 204–214.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.04.021>
28. Polujanski, S., Rotthoff, T., Nett, U., & Schindler, A. K. (2023). First-year Medical Students' Varying Vulnerability to Developing Depressive Symptoms and Its Predictors: a Latent Profile Analysis. *Academic psychiatry : the journal of the American Association of Directors of Psychiatric Residency Training and the Association for Academic Psychiatry*, 47(2), 143–151.
<https://doi.org/10.1007/s40596-023-01757-x>
29. Polmann H, Domingos FL, Melo G, et al. Association between sleep bruxism and anxiety symptoms in adults: A systematic review. *J Oral Rehabil*. 2019; 46: 482–491. <https://doi.org/10.1111/joor.12785>
30. Bergman YS, Cohen-Fridel S, Shrira A, Bodner E, Palgi Y. COVID-19 health worries and anxiety symptoms among older adults: the moderating role of ageism. *International Psychogeriatrics*. 2020;32(11):1371–5. doi:10.1017/S1041610220001258
31. Picton, A., Greenfield, S. & Parry, J. Why do students struggle in their first year of medical school? A qualitative study of student voices. *BMC Med Educ* 22, 100 (2022).
<https://doi.org/10.1186/s12909-022-03158-4>
32. Duffy A, Keown-Stoneman C, Goodday S, Horrocks J, Lowe M, King N, et al. Predictors of mental health and academic outcomes in first-year university students: Identifying prevention and early-intervention targets. *BJPsych Open*. 2020;6(3):e46. doi:10.1192/bjo.2020.24
33. World Health organization 2024 „Key terms and definitions in mental health“ Prieiga per:
<https://www.who.int/southeastasia/health-topics/mental-health/key-terms-and-definitions-in-mental-health#health>
34. Eleftheriou A, Rokou A, Arvaniti A, Nena E, Steiropoulos P. Sleep Quality and Mental Health of Medical Students in Greece During the COVID-19 Pandemic. *Front Public Health*. 2021 Nov 19;9:775374. doi: 10.3389/fpubh.2021.775374. PMID: 34869189; PMCID: PMC8639533
35. Yuan LL, Lu L, Wang XH, Guo XX, Ren H, Gao YQ, Pan BC. Prevalence and Predictors of Anxiety and Depressive Symptoms Among International Medical Students in China During COVID-19 Pandemic. *Front Psychiatry*. 2021 Nov 4;12:761964. doi: 10.3389/fpsy.2021.761964. PMID: 34803770; PMCID: PMC8599347
36. Kuman Tunçel Ö, Taşbakan SE, Gökengin D, Erdem HA, Yamazhan T, Sipahi OR, Pullukçu H, Önen Sertöz Ö, Işıkgöz Taşbakan M. The deep impact of the COVID-19 pandemic on medical students: An online cross-sectional study evaluating Turkish students' anxiety. *Int J Clin Pract*.

- 2021 Jun;75(6):e14139. doi: 10.1111/ijcp.14139. Epub 2021 Mar 26. PMID: 33683775; PMCID: PMC8250332
37. Peng P, Hao Y, Liu Y, Chen S, Wang Y, Yang Q, Wang X, Li M, Wang Y, He L, Wang Q, Ma Y, He H, Zhou Y, Wu Q, Liu T. The prevalence and risk factors of mental problems in medical students during COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *J Affect Disord*. 2023 Jan 15;321:167-181. doi: 10.1016/j.jad.2022.10.040. Epub 2022 Oct 28. PMID: 36341802; PMCID: PMC9613786
38. Harries AJ, Lee C, Jones L, Rodriguez RM, Davis JA, Boysen-Osborn M, Kashima KJ, Krane NK, Rae G, Kman N, Langsfeld JM, Juarez M. Effects of the COVID-19 pandemic on medical students: a multicenter quantitative study. *BMC Med Educ*. 2021 Jan 6;21(1):14. doi: 10.1186/s12909-020-02462-1. PMID: 33407422; PMCID: PMC7786337
39. Patel MP, Kute VB, Agarwal SK; COVID-19 Working Group of Indian Society of Nephrology. "Infodemic" COVID 19: More Pandemic than the Virus. *Indian J Nephrol*. 2020 May-Jun;30(3):188-191. doi: 10.4103/ijn.IJN_216_20. Epub 2020 Jun 10. PMID: 33013069; PMCID: PMC7470201.
40. Hossain MM, Sultana A, Purohit N. Mental health outcomes of quarantine and isolation for infection prevention: a systematic umbrella review of the global evidence. *Epidemiol Health*. 2020;42:e2020038. doi: 10.4178/epih.e2020038. Epub 2020 Jun 2. PMID: 32512661; PMCID: PMC7644933
41. Bintabara D, Singo JB, Mvula M, Jofrey S, Shayo FK. Mental health disorders among medical students during the COVID-19 pandemic in the area with no mandatory lockdown: a multicenter survey in Tanzania. *Scientific Reports [Internet]*. 2024 Feb 11 [cited 2024 May 15];14(1):1–9. Available from: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=asn&AN=175360346&site=ehost-live>
42. Gao, Y., Ma, Y., Li, Y., Zhao, Y., Zeng, Z., Yao, X., & Nie, Y. (2024). Prevalence and correlates of mental disorders among Chinese overseas students during the COVID-19: A multi-regional cross-sectional analysis. *PloS one*, 19(5), e0303283. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0303283>
43. Rosário, N. S. A., do Santos, G. S. E., Batista, A. L., de Assis, A. D., Nórte, C. E., Mocaiber, I., Volchan, E., Pereira, G. S., Pereira, M. G., de Oliveira, L., Meireles, A. L., Bearzoti, E., & Souza, G. G. L. (2024). Exploring the effects of COVID-19-related traumatic events on the mental health of university students in Brazil: A cross-sectional investigation. *Acta*

- psychologica, 247, 104300. Advance online publication.
<https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104300>
44. Efimov, I., Agricola, C.J., Nienhaus, A. et al. Stress perception, coping behaviors and work-privacy conflict of student midwives in times of COVID-19 pandemic: the “Healthy MidStudents” study in Germany. *BMC Health Serv Res* 24, 594 (2024).
<https://doi.org/10.1186/s12913-024-10823-5>
 45. Källmen, H., & Hallgren, M. (2024). Mental health problems among adolescents during the COVID-19 pandemic: a repeated cross-sectional study from Sweden. *Scandinavian journal of public health*, 52(3), 329–335. <https://doi.org/10.1177/14034948231219832>
 46. Shpakou, A., Krajewska-Kułak, E., Cybulski, M., Sokołowska, D., Andryszczyk, M., Kleszczewska, E., Loginovich, Y., Owoc, J., Tarasov, A., Skoblina, N., & Kowalczyk, K. (2023). Anxiety, Stress Perception, and Coping Strategies among Students with COVID-19 Exposure. *Journal of clinical medicine*, 12(13), 4404. <https://doi.org/10.3390/jcm12134404>
 47. Talarowska, Monika, Kinga Rucka, Mateusz Kowalczyk, Jan Chodkiewicz, Edward Kowalczyk, Michał Seweryn Karbownik, and Monika Sienkiewicz. 2023. "Mental Health of Students at Polish Universities after Two Years of the Outbreak of COVID-19" *International Journal of Environmental Research and Public Health* 20, no. 3: 1921. <https://doi.org/10.3390/ijerph20031921>
 48. Fahmi P. Sudjono, Parwoto, Supriyatno, Saluy. A.B., Safitri E, Effiyaldi, Rivaldo Y., Endrei E., 2022 ,“ Work Stress Mediates Motivation and Discipline on Teacher Performance: Evidence Work from Home Policy“. E-ISSN 2240-0524 ISSN 2239-978X DOI: <https://doi.org/10.36941/jesr-2022-0068>
 49. Baluwa MA, Lazaro M, Mhango L, Msiska G. Stress and Coping Strategies Among Malawian Undergraduate Nursing Students. *Adv Med Educ Pract.* 2021;12:547-556
<https://doi.org/10.2147/AMEP.S300457>
 50. Brooks, Samantha K, Webster, Rebecca K., Smith, Louise E., Woodland, Lisa, Wessely, Simon. Greenberg, Neil; Rubin, Gideon James, 2020, „The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence“ *Lancet*, 395 (10227) (2020), pp. 912-920 DOI:[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
 51. Guo Q, Zheng Y, Shi J, et al.: Immediate psychological distress in quarantined patients with COVID-19 and its association with peripheral inflammation: a mixed-method study. *Brain Behav Immun.* 2020; S0889-1591(20)30618-8. 10.1016/j.bbi.2020.05.038

52. Bavel, J.J.V., Baicker, K., Boggio, P.S. et al. Using social and behavioural science to support COVID-19 pandemic response. *Nat Hum Behav* 4, 460–471 (2020). <https://doi.org/10.1038/s41562-020-0884-z>
53. Europos saugos ir sveikatos darbe agentūra “Factsheet 22 - Stresas darbe“ [atnaujinta 2022-05-22, Prieinama per: <https://osha.europa.eu/lt/publications/factsheet-22-work-related-stress>.)
54. Janima H. Omar , Yanessah G. Rangiris , Nor-ainie Z. Osop , Moshliha G. Moh'd Redwan, Hanna Neshren A. Macapodi , Fatimazahra Pagayawan, Amelhizam D. Nader,, and Abdani D. Bandera. „Effects of Mental Stress Towards the Grade-12 Students in Ibn Siena Integrated School Foundation, Marawi City, Philippines“ 2022. *IEEE-SEM*, Volume 10, Issue 11, November-2022 ISSN 2320-9151 Prieiga per: https://www.ieeesem.com/researchpaper/Effects_of_Mental_Stress_Towards_the_Grade_12_Students_in_Ibn_Siena_Integrated_School_Foundation_Marawi_City_Philippines.pdf
55. Friedman, W. J., Ph. D. (2022). Types of Stress and Their Symptoms. *MentalHelp.net*. <https://www.mentalhelp.net/blogs/types-of-stress-and-their-symptoms/>
56. Margaritis, I., Houdart, S., El Ouadrhiri, Y. et al. How to deal with COVID-19 epidemic-related lockdown physical inactivity and sedentary increase in youth? Adaptation of Anses' benchmarks. *Arch Public Health* 78, 52 (2020). <https://doi.org/10.1186/s13690-020-00432-z> <https://link.springer.com/article/10.1186/s13690-020-00432-z>
57. Mittal R, Su L, Jain R. COVID-19 mental health consequences on medical students worldwide. *J Community Hosp Intern Med Perspect*. 2021 May 10;11(3):296-298. doi: 10.1080/20009666.2021.1918475. PMID: 34234896; PMCID: PMC8118449
58. Vaiva Strukčinskaitė , Birutė Strukčinskienė , Neringa Strazdienė , Sigitas Griškoniš SVEIKATOS MOKSLAI / HEALTH SCIENCES IN EASTERN EUROPE ISSN 1392-6373 print / 2335-867X online 2021, 31 tomas, Nr.6, p. 14-18 DOI: <https://doi.org/10.35988/sm-hs.2021.195>
UNIVERSITETO STUDENTŲ GYVENSENOS YPATUMAI PANDEMIJOS METU: DARBO KOMPIUTERIU APLINKA IR FIZINIS AKTYVUMAS <https://etalpykla.lituanistika.lt/object/LT-LDB-0001:J.04~2021~1671363027567/J.04~2021~1671363027567.pdf>
59. Schuch, F. B., Vancampfort, D., Firth, J., Rosenbaum, S., Ward, P. B., Silva, E. S., ... Stubbs, B. (2018). Physical Activity and Incident Depression: A Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. *American Journal of Psychiatry*, 175(7), 631–648. doi:10.1176/appi.ajp.2018.17111194

60. Samantha K Brooks, Rebecca K Webster, Louise E Smith, Lisa Woodland, Simon Wessely, Neil Greenberg, Gideon James Rubin, „The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence“ 2020. Internetinė prieiga per: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext?cid=in%3Adisplay%3Afh0&dclid=CNKCgb7nle0CFVUkjwodG0YCkg#secestitle60](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext?cid=in%3Adisplay%3Afh0&dclid=CNKCgb7nle0CFVUkjwodG0YCkg#secestitle60))
61. Bu F., Steptoe A., Fancourt D. Who is lonely in lockdown? Cross-cohort analyses of predictors of loneliness before and during the COVID-19 pandemic. *Public Health*. 2020;186:31–34. doi: 10.1016/j.puhe.2020.06.036.
62. Sunah Hyun, Hyeouk Chris Hahm, Ga Tin Fifi Wong, Emily Zhang, Cindy H. Liu, „Psychological correlates of poor sleep quality among U.S. young adults during the COVID-19 pandemic, *Sleep Medicine“* Volume 78, 2021, Pages 51-56, ISSN 1389-9457, <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.12.009>.

PRIEDAI

Studentų fizinio aktyvumo ir streso sąsajos COVID-19 pandemijos laikotarpiu

Gerb. Respondente,

Esu Evelina Jonušytė, Vilniaus universiteto, Visuomenės sveikatos studijų programos studentė. Šiuo metu rengiu magistrinį darbą tema "**Studentų fizinio aktyvumo ir streso sąsajos COVID-19 pandemijos laikotarpiu**". Prašau Jūsų prisidėti prie tyrimo, kuriuo siekiama įvertinti fizinio aktyvumo įtaką VU medicinos studentų psichikos sveikatai COVID-19 pandemijos laikotarpiu.

Anketa yra anoniminė. Anonimiškumas užtikrinamas, o tyrimo rezultatai bus naudojami tik apibendrinti. Pateikdami anketos atsakymus Jūs išreiškiate savo sutikimą dalyvauti tyrime. Kiekvienas Jūsų atsakymas yra labai svarbus šiame tyrime. Anketos pildymas užtruks apie 20 minučių.

Jei turite su tyrimu susijusių klausimų ar pastebėjimų, prašau kreiptis el. paštu evelina.jonusyte@mf.stud.vu.lt.

Ačiū už dalyvavimą!

I dalis. Demografiniai klausimai.

1. Koks jūsų amžius?
(atviras)
2. Kokia jūsų lytis?
 - a. Moteris
 - b. Vyras
3. Koks jūsų medicinos programos studijų kursas?
 - a. I
 - b. II
 - c. III
 - d. IV

4. Kokia jūsų studijų rūšis?
 - a. Bakalauro studijos
 - b. Magistrantūros studijos

5. Kur gyvenote COVID-19 pandemijos laikotarpiu?
 - a. Mieste
 - b. Miestelyje
 - c. Kaime

6. Kur šiuo metu gyvenate?
 - a. Mieste
 - b. Miestelyje
 - c. Kaime

7. Ar dirbote COVID-19 pandemijos laikotarpiu?
 - a. Taip
 - b. Ne

II dalis. Psichikos sveikata COVID-19 pandemijos metu ir po. DASS-21.

Perskaitykite teiginius ir pasirinkite vieną Jums labiausiai tinkantį atsakymą (0 – niekada; 1 – kartais; 2 – dažnai; 3 – beveik visada), per COVID-19 pandemijos laikotarpį. Nėra teisingų ar neteisingų atsakymų.

0 1 2 3

1. Man buvo sunku nusiraminti
2. Man džiūvo burna
3. Atrodo, kad aš negalėjau patirti jokio teigiamo jausmo
4. Man buvo sunku kvėpuoti (pvz.: pagreitėjęs kvėpavimas, dusulys, kai nėra fizinio krūvio)
5. Man buvo sunku pradėti darbus

6. Aš buvau linkęs per daug reaguoti į situacijas
7. Aš patyriau nevalingą drebulį (pvz., rankų)
8. Aš jaučiau nervinę įtampą
9. Aš buvau susirūpinęs/usi, kad neištiktų panika ir neapsijuokčiau
10. Aš neturėjau ko tikėtis iš ateities
11. Pastebėjau, kad jaudinuosi
12. Man buvo sunku atsipalaiduoti
13. Aš jaučiausi liūdnas/a ir nusiminęs/usi
14. Aš tapau nekantrus/i, užtrukęs/usi ilgiau nei planavau
15. Aš jaučiau, kad mane tuojau ištiks panika
16. Man niekas nekėlė entuziazmo
17. Aš jaučiausi nepilnavertis/ė
18. Aš jaučiausi jautrus/i
19. Man pasireiškė širdies veiklos pakitimai ne fizinio krūvio metu (pvz.: pagreitėjęs širdies ritmas, permušimai)
20. Aš buvau išsigandęs/usi be jokios rimtos priežasties
21. Aš jaučiau, kad gyvenimas yra beprasmiškas

Perskaitykite teiginius ir pasirinkite vieną Jums labiausiai tinkantį atsakymą (0 – niekada; 1 – kartais; 2 – dažnai; 3 – beveik visada), per pastarąją savaitę. Nėra teisingų ar neteisingų atsakymų.

0 1 2 3

1. Man buvo sunku nusiraminti
2. Man džiūvo burna
3. Atrodo, kad aš negalėjau patirti jokio teigiamo jausmo
4. Man buvo sunku kvėpuoti (pvz.: pagreitėjęs kvėpavimas, dusulys, kai nėra fizinio krūvio)
5. Man buvo sunku pradėti darbus
6. Aš buvau linkęs per daug reaguoti į situacijas
7. Aš patyriau nevalingą drebulį (pvz., rankų)
8. Aš jaučiau nervinę įtampą
9. Aš buvau susirūpinęs/usi, kad neištiktų panika ir neapsijuokčiau

10. Aš neturėjau ko tikėtis iš ateities
11. Pastebėjau, kad jaudinuosi
12. Man buvo sunku atsipalaiduoti
13. Aš jaučiausi liūdnas/a ir nusiminęs/usi
14. Aš tapau nekantrus/i, užtrukęs/usi ilgiau nei planavau
15. Aš jaučiau, kad mane tuojau ištiks panika
16. Man niekas nekėlė entuziazmo
17. Aš jaučiausi nepilnavertis/ė
18. Aš jaučiausi jautrus/i
19. Man pasireiškė širdies veiklos pakitimai ne fizinio krūvio metu (pvz.: pagreitėjęs širdies ritmas, permušimai)
20. Aš buvau išsigandęs/usi be jokios rimtos priežasties
21. Aš jaučiau, kad gyvenimas yra beprasmiškas

III dalis. Fizinio aktyvumas COVID-19 pandemijos metu ir po.

1. Kaip dažniausiai praleidžiate savo laisvalaikį? (Pandemijos laikotarpis)
 - a. Pasyviai (pvz. Filmų/ serialų žiūrėjimas, kompiuteriniai žaidimai ir pan.)
 - b. Aktyviai (pvz.: važinėjimas dviračiais, pasivaikščiojimas, sportinė veikla ir pan.)
2. Kaip dažniausiai praleidžiate savo laisvalaikį? (Pasibaigus pandemijos laikotarpiui)
 - a. Pasyviai (pvz. Filmų/ serialų žiūrėjimas, kompiuteriniai žaidimai ir pan.)
 - b. Aktyviai (pvz.: važinėjimas dviračiais, pasivaikščiojimas, sportinė veikla ir pan.)
3. Kiek kartų per savaitę užsiimate fizine veikla? (Pandemijos laikotarpis)
 - a. 1 kartą
 - b. 2 kartus
 - c. 3 kartus
 - d. Neužsiimu
4. Kiek laiko skiriate fiziniam aktyvumui per dieną? (Pandemijos laikotarpis)
 - a. 0,5-1 val.
 - b. 1-2 val.
 - c. 3 val ir daugiau
 - d. Neužsiimu

5. Kiek laiko skiriate fiziniam aktyvumui per dieną? (Pasibaigus pandemijos laikotarpiui)

- a. 0,5-1 val.
- b. 1-2 val.
- c. 3 val ir daugiau
- d. Neužsiimu

6. Kodėl užsiimate fiziniu aktyvumu?

- a. Noriu sumažinti atsipalaiduoti, sumažinant įtampą ir stresą
- b. Noriu patobulinti savo išvaizda
- c. Noriu geresnės psichologinė būsenos
- d. Noriu geresnės savijautos
- e. Neužsiimu

7. Kokia fiziniu aktyvumu užsiimate?

(Atviras klausimas)

8. Kelias iš pastarųjų 7 dienų Jūs užsiėmėte labai intensyvia fizine veikla, pavyzdžiui, kasėte žemę, kėlėte sunkius daiktus, žaidėte krepšinį, lankėte aerobiką arba greitai važiavote dviračiu?

(Atviras klausimas)

9. Kiek laiko per vieną iš pastarųjų 7 darbo dienų vidutiniškai praleidote sėdėdami?

(Atviras klausimas)

10. Kiek laiko per vieną iš tų dienų praleidote vaikščiodami?

(Atviras klausimas)

11. Kelias iš pastarųjų 7 dienų Jūs vaikščiojote ne mažiau kaip 10 minučių be pertraukos?

(Atviras klausimas)