

VILNIAUS UNIVERSITETO MEDICINOS FAKULTETO  
VISUOMENĖS SVEIKATOS INSTITUTAS

**MAGISTRO DARBAS**

**STUDENTŲ MIEGO YPATUMŲ IR MOKYMOSI REZULTATŲ SAŠAJOS**

**Correlation between Students Sleep Peculiarity and Studying Results**

Magistrantė Ieva Gulbinaitė \_\_\_\_\_  
(parašas)

Darbo vadovas  
doc. G. Šurkienė

\_\_\_\_\_  
(parašas)

Visuomenės sveikatos instituto direktorius  
prof. HP R. Stukas

\_\_\_\_\_

Leidžiama gintis

(parašas)

Darbo įteikimo data \_\_\_\_\_

Registracijos Nr. \_\_\_\_\_

## TURINYS

<b>1.SANTRAUKA .....</b>	<b>4</b>
<b>2.PAVEIKSLŲ SĄRAŠAS.....</b>	<b>8</b>
<b>3.LENTELIŲ SĄRAŠAS.....</b>	<b>9</b>
<b>4.SANTRUMPŲ SĄRAŠAS.....</b>	<b>11</b>
<b>5.ĮVADAS .....</b>	<b>12</b>
<b>6.LITERATŪROS APŽVALGA.....</b>	<b>16</b>
<b>6.1. MIEGAS – KAS TAI? .....</b>	<b>16</b>
<b>6.2. MIEGO SANDARA.....</b>	<b>16</b>
<b>6.3. MIEGO FAZIŲ CIKLIŠKUMAS .....</b>	<b>18</b>
<b>6.4. AMŽINIAI MIEGO STRUKTŪROS KITIMAI.....</b>	<b>19</b>
<b>6.5. MIEGO IR BUDRUMO REGULIAVIMAS.....</b>	<b>20</b>
<b>6.6. MIEGO FUNKCIJOS .....</b>	<b>21</b>
<b>6.7. „NESVEIKAS“ MIEGAS .....</b>	<b>23</b>
<b>6.8. NEMIGOS SUPRATIMAS.....</b>	<b>24</b>
<b>6.9. NEMIGOS RŪŠYS .....</b>	<b>24</b>
<b>6.10. NEMIGĄ SUKELIANČIŲ FAKTORIŲ GRUPĖS.....</b>	<b>26</b>
<b>6.11. ORGANINĖS MIEGO SUTRIKIMŲ PRIEŽASTYS .....</b>	<b>26</b>
<b>6.12. PSICHOLOGINĖS MIEGO SUTRIKIMŲ PRIEŽASTYS .....</b>	<b>27</b>
<b>6.13. NERIMAS IR STRESAS .....</b>	<b>27</b>
<b>6.14. ALKOHOLIS IR TABLETĖS.....</b>	<b>27</b>
<b>6.15. ŽALINGI MITYBOS ĮPROČIAI, GĖRIMAI, TABAKAS.....</b>	<b>28</b>
<b>6.16. MIEGOTI NETINKAMA APLINKA .....</b>	<b>29</b>
<b>6.17. PAMAININIS DARBAS .....</b>	<b>30</b>
<b>6.18. LAIKO JUOSTOS PAKEITIMAS .....</b>	<b>31</b>
<b>7.DARBO METODIKA .....</b>	<b>32</b>
<b>7.1. METODAS IR OBJEKTAS.....</b>	<b>32</b>
<b>8.REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS .....</b>	<b>34</b>
<b>8.1. RESPONDENTŲ CHARAKTERISTIKA .....</b>	<b>34</b>
<b>8.1.1. Respondentų pasiskirstymas pagal specialybę ir kursą .....</b>	<b>34</b>

8.1.2. Respondentų pasiskirstymas pagal lytį.....	34
8.1.3. Respondentų pasiskirstymas pagal šeimyninę padėtį.....	35
8.1.4. Respondentų savo sveikatos vertinimas.....	36
8.1.5. Respondentų pasiskirstymas pagal užimtumą .....	38
8.1.6. Respondentų pasiskirstymas pagal gyvenamąją vietą .....	40
8.1.7. Respondentų pasiskirstymas pagal mokėjimą už studijas .....	41
<b>8.2. RESPONDENTŲ MIEGO TRUKMĖ IR JĄ SĄLYGOJANTYS VEIKSNIAI .....</b>	<b>42</b>
<b>8.3. MIEGO YPATUMAI IR JŲ SĄSAJOS SU SPECIALYBE, KURSU IR LYTIMI .....</b>	<b>57</b>
<b>8.4. MIEGO YPATUMŲ SĄSAJOS SU STUDIJŲ REZULTATAIS .....</b>	<b>85</b>
<b>9.IŠVADOS.....</b>	<b>95</b>
<b>10.LITERATŪROS SĄRAŠAS .....</b>	<b>96</b>
<b>11. PRIEDAI.....</b>	<b>99</b>

## 1. SANTRAUKA

**Raktiniai žodžiai:** *studentai, miego trukmė, miego ypatumai, mokymosi rezultatai.*

**Darbo tikslas** - *nustatyti Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto studentų miego ypatumus ir jų sąsajas su studijų rezultatais.*

**Darbo uždaviniai:**

1. *Nustatyti Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto 1-6 kurso studentų miego trukmę ir identifikuoti miego trukmę sąlygojančius veiksnius.*
2. *Įvertinti Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto 1-6 kurso studentų miego ypatumus ir jų sąsajas su studijų programa, kursu ir lytimi.*
3. *Įvertinti Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto 1-6 kurso studentų miego ypatumų sąsajas su studijų rezultatais.*

**Darbo metodai.** *Tiriamieji buvo apklausiami nuo 2009 metų spalio mėnesio iki 2009 metų sausio mėnesio. Buvo apklausti Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto 1-6 k. studentai. Studentų apklausą atliko magistrantė, paduodant anketas Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto studentų atstovybei. Išdalintas anketas studentai galėjo pildyti namuose, o užpildytas anketas surinkdavo magistrantė arba studentai jas palikdavo studentų atstovybėje. Anketą sudarė 43 klausimai, kurie yra suskirstyti į keturias grupes: bendrieji duomenys, duomenys apie miegą, duomenys apie sveikatą ir duomenys apie miego trukmę sąlygojančius veiksnius. Duomenų apdorojimui naudotos SPSS 16 versija ir Microsoft Excel 2007 programos.*

**Darbo rezultatai ir išvados.** *1. Didžioji dalis (54,2 proc.) Vilniaus Universiteto Medicinos fakulteto 1-6 kurso studentų miega 4-6 val. per parą. 2. Nustatytos sąsajos tarp miego trukmės ir respondentų: 2.1. lyties (moterų vidutinė miego trukmė 4-6 val., vyrų - 7-8 val.); 2.2. sveikatos būklės (studentai, vertinantys savo sveikatos būklę gerai arba gana gerai, miega ilgiau nei studentai, įvertinę savo sveikatą blogai); 2.3. darbo po auditorinių užsiėmimų laiko (dirbantys dienomis miega 2-3 valandom ilgiau nei dirbantys naktį arba dirbantys dienomis ir naktimis); 2.4. gyvenamosios vietos (gyvenantys nuosavame bute miega 2-3 val. ilgiau nei gyvenantys bendrabutyje, nuomojantys butą ar gyvenantys su tėvais); 2.5. pasilinksminimo dažnio (rečiau besilinksminantys miega trumpiau nei tie, kurie linksminasi dažnai); 3. Studijų programa ir kursas, kuriame mokosi studentai, miego trukmei įtakos neturi. 4. Didžioji dauguma studentų*

*eina miegoti 23-24 val. Kineziterapijos, ergoterapijos ir odontologijos studijų programos studentai eina miegoti 1-2 val. vėliau, nei kitų studijų programų studentai. Studijų programų studentai, išskyrus reabilitacijos studijų programos studentus, keliasi sunkiai, daugiau kaip trečdalis respondentų dienos metu dažnai jaučiasi mieguisti . I ir II kurso studentai eina miegoti 1-2 val. vėliau nei kitų kursų studentai. Visų kursų ir studijų programų moterys keliasi 1-2 val. anksčiau nei vyrai. 5. Miego ypatumų sąsajų su studijų rezultatais nenustatyta, išskyrus su su studentų miegojimu dienomis. Studentai mokantys už mokslus dalinai miega dienomis dažniau, negu studentai nemokantys už mokslus ar mokantys pilną studijų kainą.*

## SUMMARY

**Key words:** student, sleep time, sleep characteristics, learning results.

**The aim of the paper** - determine the Medical Faculty of Vilnius University students sleep characteristics and their links with the study results.

**The tasks of the paper:**

1. Determine Vilnius University Faculty of Medicine, 1-6 year students sleep duration and identify factors causing.
2. To evaluate the Vilnius University Faculty of Medicine, 1-6 year students sleep characteristics and their links to the curriculum, course and gender.
3. To evaluate the Vilnius University Faculty of Medicine, 1-6 year students sleep features links to study results.

**The methods:** Subjects were interviewed from October 2009 until January 2009. Were interviewed at Vilnius University Faculty of Medicine, 1-6 year students. Student survey carried out by graduate, submitting questionnaires to the Vilnius University Faculty of Medicine Student Representation. Distributed questionnaires to students could be completed at home and completed questionnaires were collected graduate or students could leave them at Studentu atstovybė. The questionnaire comprised 43 questions, which are divided into four groups: general data, sleep, health information and data on sleep duration leading actions. Data processing used SPSS version 16 and Microsoft Excel 2007 program.

**The results and conclusions:** 1. The majority (54.2 percent) Vilnius University Faculty of Medicine, 1-6 year students sleeps 4-6 hours per day. 2. Fixed link between sleep duration and the respondents: 2.1. sex (women's average sleep duration 4-6 hours., men - 7-8 hours.) 2.2. health status (students, evaluating their health as good or fairly good, sleeps more than the students, evaluate their own poor health) 2.3. work after lecture (working at days, sleeping 2-3 hour more than working at night or working at day and night), 2.4. residence (living at own apartment sleeps 2-3 hours more than living in a dormitory, renting an apartment or living with parents). 2.5. entertainment frequency (less entertaining sleep less than those who are often fun). 3. Study programs and courses in which students learn, sleep duration has no effect. 4. The majority of students go to sleep at 23-24 o'clock. Physiotherapy, occupational therapy and

dentistry training program, students go to sleep 1-2 hours later than other programs students. Study programmes students except rehabilitation training program students wake up hardly, more than a third of the respondents during the day often feel sleepy. I and II year students go to sleep 1-2 hours later than students of other courses. All courses and training programs women wake up 1-2 hours earlier than men.<sup>5</sup> Sleep characteristics did not interface with the study results, except with the days of sleeping with students. Students who partly pay for their education, sleep more often than students do not paying or paying the full price of studies.

## 2. PAVEIKSLŲ SĄRAŠAS

- 1 pav. Miego hipnograma.
- 2 pav. Sveiko suaugusio (20-30) žmogaus miego struktūra (procentais).
- 3 pav. Vyrų ir moterų pasiskirstymas tarp skirtingų studijų programų.
- 4 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal šeimyninę padėtį.
- 5 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal vaikino/merginos turėjimą.
- 6 pav. Respondentų savo sveikatos vertinimas.
- 7 pav. Respondentų sveikatos problemų turėjimas.
- 8 pav. Respondentų sveikatos problemos.
- 9 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal darbo pobūdį.
- 10 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal darbo pamainas.
- 11 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal papildomos veiklos turėjimą.
- 12 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal gyvenamąją vietą priklausomai nuo studijų programos.
- 13 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal gyvenamąją vietą.
- 14 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal mokėjimą už studijas.
- 15 pav. Ėjimo miegoti sąsajos su studijų programomis.
- 16 pav. Ėjimo miegoti priklausomybė nuo studijų kurso.
- 17 pav. Kėlimosi ryte sąsajos su studijų programomis.
- 18 pav. Kėlimosi ryte sąsajos su studijų kursais.
- 19 pav. Studentų pasiskirstymas pagal miego trukmę dienos metu.
- 20 pav. Studentų pasiskirstymas pagal miegojimo galimybes.
- 21 pav. Studentų vidutinis užmigimo laikas.
- 22 pav. Miego poreikio sesijų metu sąsajos su studijų programa.
- 23 pav. Miego poreikio sesijų metu sąsajos su studijų kursu.
- 24 pav. Studentų miego poreikis skirtingais metų laikais.
- 25 pav. Vaistų, raminančių arbatų ir alkoholio vartojimas.
- 26 pav. Priežastis Nr. 1, dėl kurios studentams trūksta miego.
- 27 pav. Priežastis Nr. 2, dėl kurios studentams trūksta miego.
- 28 pav. Priežastis Nr. 3, dėl kurios studentams trūksta miego.



### 3. LENTELIŲ SĄRAŠAS

1 lentelė. Suaugusiųjų nemigos skirstymas.

2 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal specialybę ir kursą.

3 lentelė. Vidutinės miego trukmės per naktį darbo dienomis sąsajos su lytimi.

4 lentelė. Vidutinės miego trukmės per naktį darbo dienomis sąsajos su šeimynine padėtimi.

5 lentelė. Vidutinės miego trukmės per naktį darbo dienomis sąsajos su studijų programomis.

6 lentelė. Vidutinės miego trukmės per naktį darbo dienomis sąsajos su studijų kursais.

7 lentelė. Vidutinės miego trukmės per naktį darbo dienomis sąsajos su studentų sveikatos būklės vertinimu.

8 lentelė. Vidutinės miego trukmės per naktį darbo dienomis sąsajos su darbo turėjimo.

9 lentelė. Vidutinės miego trukmės per naktį darbo dienomis sąsajos su darbo pobūdžiu.

10 lentelė. Vidutinės miego trukmės per naktį darbo dienomis sąsajos su darbo pamainomis.

11 lentelė. Vidutinės miego trukmės per naktį darbo dienomis sąsajos su papildomos veiklos turėjimu.

12 lentelė. Vidutinės miego trukmės per naktį darbo dienomis priklausomybė nuo gyvenamosios vietos.

13 lentelė. Vidutinės miego trukmės per naktį darbo dienomis sąsajos su laiku, skirtu mokymosi (val.) per dieną.

14 lentelė. Vidutinės miego trukmės per naktį darbo dienomis sąsajos su studentų linksminimosi dažnumu.

15 lentelė. Vidutinės miego trukmės per naktį darbo dienomis sąsajos su nuolatinio partnerio turėjimu.

16 lentelė. Vidutinės miego trukmės per naktį darbo dienomis sąsajos su studentų matymosi dažnumo su savo partneriu.

17 lentelė. Vidutiniškos miego trukmės per naktį darbo dienomis sąsajos su mokėjimu už mokslą.

18 lentelė. Vidutiniškos miego trukmės per naktį darbo dienomis sąsajos su studentų paskutinės sesijos rezultatais.

19 lentelė. Kėlimosi ryte sąsajos su lytimi.

20 lentelė. Miego dienos metu sąsajos su studijų programomis.

- 21 lentelė. Miego dienos metu sąsajos su studijų kursais.
- 22 lentelė. Sunkumo užmigti per paskutinius tris mėnesius sąsajos su studijų programa.
- 23 lentelė. Sunkumo užmigti per paskutinius tris mėnesius sąsajos su studijų kursu.
- 24 lentelė. Prabudimo naktimis sąsajos su studijų programa.
- 25 lentelė. Prabudimo naktimis sąsajos su studijų kursu.
- 26 lentelė. Prabudimo naktimis sąsajos su lytimi.
- 27 lentelė. Rytais kėlimosi sąsajos su studijų programa.
- 28 lentelė. Rytais kėlimosi sąsajos su studijų kursu.
- 29 lentelė. Miegoistumo dienos metu sąsajos su studijų programa.
- 30 lentelė. Miegoistumo dienos metu sąsajos su studijų kursu.
- 31 lentelė. Nemigos sąsajos su studijų programa.
- 32 lentelė. Nemigos sąsajos su studijų kursu.
- 33 lentelė. Nemigos sąsajos su lytimi.
- 34 lentelė. Savo sveikatos vertinimo sąsajos su respondentų nuomone apie miego įtaką sveikatai.
- 35 lentelė. Mokėjimo už mokslą sąsajos su ėjimu miegoti.
- 36 lentelė. Mokėjimo už mokslą sąsajos su kėlimusi rytais.
- 37 lentelė. Mokėjimo už mokslą sąsajos su miegojimu dienos metu.
- 38 lentelė. Mokėjimo už mokslą sąsajos su sunkumu užmigti naktimis.
- 39 lentelė. Mokėjimo už mokslą sąsajos su prabudinėjimu naktimis.
- 40 lentelė. Mokėjimo už mokslą sąsajos su sunkiu kėlimusi rytais.
- 41 lentelė. Mokėjimo už mokslą sąsajos su mieguistumu dienos metu.
- 42 lentelė. Mokėjimo už mokslą sąsajos su nemiga.
- 43 lentelė. Mokėjimo už mokslą sąsajos su studentų nuomone apie jų sveikatą.

#### 4. SANTRUMPŲ SĄRAŠAS

val. – valandos

proc. – procentai

m. – metai

min. – minutės

JAV – Jungtinės Amerikos valstijos

kt. – kita

pvz. – pavyzdžiui

EEH – elektroencefalograma

EOG – elektrookulograma

EMG – elektromiograma

LM – lėtas miegas

PM – paradoksinis miegas

žr. – žiūrėti

g – gramai

mg – miligramai

k. – kursas

## 5. ĮVADAS

Žmogus pramiega apie trečdalį savo gyvenimo. Nors miego mechanizmai nėra iki galo iširti, miegas labai svarbus visiems gyviems organizmams. Nemiegojus 24 valandas sutrinka informacijos suvokimas, išsiminimas ir dėmesys, atsiranda irzlumas ir nuovargis, taip pat atsiranda ir sveikatos sutrikimų. Nuo nemigos kenčia kas dešimtas pasaulio gyventojas. Amerikiečiai suskaičiavo, kad dėl nemigos sukeltųjų pasekmių kasmet prarandama apie 100 milijonų dolerių [1].

Miegas pradėtas tirti tik nuo 1950 m, nors encefalografai, matuojantys smegenų bangas, sukurti jau ketvirtojo dešimtmečio pradžioje. Iki tol buvo manoma, kad miegas yra paprasčiausias organizmo veiklos ritmas, užtikrinantis poilsį po dienos darbų [2].

Visų žmonių miego poreikis skirtingas. Kai kurie puikiai jaučiasi miegoję tik 5 val., kitiems neužtenka ir 9-10 val. miego. Vadinasi, vienas nemiga gali skūstis miegas tik 7 val., o kitas, miegantis 6 val., jaučiasi visiškai gerai.

Dabartiniu metu prastas miegas yra plačiai paplitusi sveikatos problema. Pasaulyje miego sutrikimais skundžiasi daug žmonių. Gallup tarnybos duomenimis, 49,0 proc. suaugusiųjų yra nepatenkinti savo miegu mažiausiai 5 naktis per mėnesį [3, 4].

Tyrimai, atlikti Vakarų Europos šalyse, rodo, kad nemigos simptomų turi 20 – 40 proc. visos populiacijos. Didesnių miestų gyventojų miego trukmė trumpesnė [4].

Vokietijoje atlikti tyrimai parodė, kad 7,0 proc. vyresnių nei 15 m. asmenų yra nepatenkinti savo miegu. 95,5 proc. jų turi mažiausiai 1 nemigos požymį. Dažniausiai skundžiamasi trumpesniu nei 6 val. nakties miegu, neužmigimu daugiau kaip per 30 min., nerimu, prastomis miego sąlygomis [5]. Nemiga dažnai yra kompleksinė, daugialypė problema. Beveik vienareikšmiškai teigiama, kad nemiga sąlygoja depresijos rizikos didėjimą [6, 7]. Nemiga ir kiti sutrikimai, sąlygojantys neramų miegą, yra paplitę JAV. Jie dažnai susiję su chroniškais sveikatos sutrikimais, taip pat pastebėta stiprus tiesioginis ryšys nemigos ar neramaus miego ir tokių sutrikimų, kaip nutukimas, hipertenzija, įgimtos širdies ydos, nerimas ir depresija [8].

Daugelio tyrėjų duomenimis, studijų pradžia jauniems žmonėms yra kritinis laikotarpis tiek gyvenimo kokybės, pasikeitusios aplinkos, didelių psichinių krūvių, tiek tebevykstančių jų organizme sudėtingų fiziologinių pokyčių požiūriu. Studentiškas amžius – tai vienas

svarbiausių asmenybės formavimosi etapų, kuris susijęs su mokymusi. Tai specifinė veikla, kuri reikalauja nuolatinės įtampos, didelių valios ir emocinių pastangų. Studijos aukštojoje mokykloje gerokai skiriasi nuo mokinių mokymosi bendrojo lavinimo mokykloje. Buvusiam mokiniui įstojus į aukštąją mokyklą, vyksta dideli organizmo adaptaciniai pokyčiai, o nepalankios aplinkos sąlygos gali susilpninti organizmą ir sąlygoti įvairios patologijos atsiradimą. Tai ypač aktualu studijuojantiems mediciną. Medicinos studijos ilgai tęsiasi, jos labai intensyvios, daug specifinių, palyginti su kitų specialybių studentais, dalykų: didelis savarankiško darbo krūvis, kontaktai su sergančiais žmonėmis, daug laiko sugaištama važiuojant iš vienos gydymo įstaigos į kitą ir kt [9, 10].

Mokslininkų duomenys apie studentų sveikatą skirtingi. Tam turi įtakos daug priežasčių, iš jų besikeičiančios gyvenimo sąlygos, kurios, be abejonės, lemia ir studentų sveikatos būklės kitimą [9, 10].

Buvo nustatyta, kad ilgai miegantieji turi daugiau psichologinių ir socialinių rūpesčių. Literatūroje pastaruosiu metu vis daugiau rašoma apie moksleivių ir studentų miego deprivacijas. Nemiegoję jaunuoliai būna mieguisti dienos metu. Ištyrus miego ilgumo ir sergamumo bei mirštamumo koreliaciją 10 metų laikotarpiu, nustatyti tokie duomenys:

- vidutinis miego laikas dažniausiai sudaro 7-8 val.
- sutrumpėjus miegui iki 6 val. mirštamumas buvo didesnis negu 13 proc., iki 5 val. – 20 proc., iki 4 val. – 40 proc. ir miegant mažiau negu 4 val. – 48 proc.
- miegant ilgiau kaip 10 val., mirtingumas padidėjo 82 proc. [11].

Todėl pastaruosiu metu ypač kreiptinas dėmesys į miego kokybę. P. Chang su bendraautoriais, daug metų analizuodami miego kokybę ir miego sutrikimų priežastis, nustatė, kad depresija ir psichologinis distresas baigus studijas dažniausiai pasireiškė asmenims, studijų metais miegojusiems mažiau kaip 7 valandas per naktį ar turėjusiems kitų miego sutrikimų. Studentus, miegojusius mažiau kaip 7 valandas per naktį, dažniau vargino mieguistumas ir dėmesio koncentracijos sumažėjimas dieną [12, 13]. 18-22 m. japonų studentų tyrimai rodo, kad miego sutrikimus, vėlyvą kėlimąsi gali sąlygoti naktinių televizijos programų žiūrėjimas. Studentai, kurie dažnai sapnuodavo, turėjo daugiau sunkumų atsikeldami iš miego ir dažniau jautė susierzinimą ir depresiją negu tie, kurie nesapnavo. Sapnavę neigiamus sapnus (kuriuose jie buvo liūdni, pikti, susierzinę, vieniši, išsigandę)

jautė depresiją ar pyktį be priežasties dažniau negu tie, kurie sapnavo laimingus sapnus. Studentai naktimis žiūrėję TV, kentėjo nuo miego paralyžiaus dažniau už nežiūrinčius [14]. Stresinės situacijos šeimoje kartu su akademinio stresu pranašauja didžiausią nemigos lygį. Šeimos gyvenimo stresai veikia labiau nei akademiniai [15].

Artėjantys egzaminai dar daugiau atima poilsio laiko, be to, studentai per daug geria kolos, kavos, rūko. Poilsio būdas dar labiau padidina nervinę įtampą: garsi muzika, televizijos serialai, kompiuteris, draugų rengiami vakarėliai. Pagaliau tai amžius, kai bet koks nemalonus įvykis tampa milžinišku: ginčas su geriausiu draugu, nusivylimas meile, susikirtimas su dėstytoju.

Dalis jaunimo vartoja vaistus nuo nemigos, kurie labai kenkia jaunam organizmui. Tarp labiausiai vartojamų, raminamieji nusigriebia liūto dalį. Ši situacija pavojinga dar ir dėl to, jog prie jų greitai priprantama [16].

Tyrimas atliktas Vilniaus universiteto Medicinos fakultete, atskleidė, kad daugiau kaip 2/3 šio fakulteto studentų miego kokybė buvo bloga, o nakties miego trukmė per maža, tai turėjo neigiamos įtakos jų bendrai sveikatos būklei [17].

Tyrimas atliktas Vilniaus pedagoginio universiteto įvairiuose fakultetuose, parodė, kad 58,1 proc. respondentų turi rimtų miego sutrikimų, 39,4 proc. tiriamųjų miego trukmė per maža [4].

Taigi, nors miego sutrikimų paplitimas studentų tarpe akivaizdus ir nemenkas, tačiau dauguma mokslininkų analizuoja studentų miego kokybę, jo sutrikimus, tai lemiančias priežastis, tačiau mokslinių tyrimų apie studentų miego ypatumų ir studijų rezultatų sąsajas yra labai nedaug.

**DARBO HIPOTEZĖ** – trumpiau miegančių studentų studijų rezultatai yra blogesni, nei miegančių ilgiau.

**DARBO TIKSLAS** – nustatyti Vilniaus Universiteto Medicinos fakulteto studentų miego ypatumus ir jų sąsajas su studijų rezultatais.

#### **DARBO UŽDAVINIAI:**

1. Nustatyti Vilniaus Universiteto Medicinos fakulteto 1-6 kurso studentų miego trukmę ir identifikuoti miego trukmę sąlygojančius veiksnius.

2. Įvertinti Vilniaus Universiteto Medicinos fakulteto 1-6 kurso studentų miego ypatumus ir jų sąsajas su studijų programa, kursu ir lytimi.
3. Įvertinti Vilniaus Universiteto Medicinos fakulteto 1-6 kurso studentų miego ypatumų sąsajas su studijų rezultatais.

## 6. LITERATŪROS APŽVALGA

### 6.1. MIEGAS – KAS TAI?

Miegas – tai funkcinė žmogaus smegenų bei viso organizmo būklė, kokybiškai besiskirianti nuo būdravimo būklės, kuriai būdingas aktyvios organizmo sąveikos su aplinka sumažėjimas bei dalinis psichinės veiklos slopinimas [18]. Miegas yra nuolat pasikartojanti elgesio ramybės būseną, apibūdinama šiais parametrais:

- stereotipinė poza;
- minimaliais judesiais;
- sumažėjusia reakcija į dirgiklius;
- būsenos pasikartojimu
- epizodais, kurie yra specifiški rūšiai pagal savo atsiradimo laiką ir trukmę [19].

Žmonės miega gulimoje padėtyje, užmerktomis akimis, tačiau kai kurie žinduoliai miega atviromis akimis (pvz., galvijai), kai kurie stovėdami (pvz., arkliai, drambliai), kai kurie kabodami žemyn galva (pvz., kabančios papūgos). Nejudrumas miegant yra reliatyvus – žuvis miegodamos plaukia (tačiau tai yra plaukimas vietoje), žinduoliai miego metu periodiškai sujuda, o žmonės miego sutrikimų atvejais gali užmigti kalbėdami ar eidami. Miegant reakcija į išorinius ir vidinius dirgiklius būna sumažėjusi, bet neišnykusi. Taip pat ši būseną yra pasikartojanti. Reakcija į dirgiklius ir būsenos pasikartojamumas yra dvi savybės, kurios aiškiai atskiria miegą nuo komos ir hibernacijos (gyvūnų žiemos miego) [20]. Komos metu tam tikri somomotoriniai ryšiai su aplinka irgi išlieka, bet ji niekada negali taip greit nutrūkti kaip miegas. Skiriasi miegas ir nuo hipnozės, kurios metu smegenų bioelektrinis aktyvumas beveik prilygsta budrumui, nuo narkozės, nes irgi gali išlikti daliniai ryšiai su aplinka, bet kuri valdoma farmakologinėmis medžiagomis [21].

### 6.2. MIEGO SANDARA

Miegas nėra pasyvus, bet priešingai, labai aktyvus procesas, turintis daug skirtingo elgesio stadijų.



Budrumo ir miego būsenos buvo tiriamos nuo seno, stebint miegantįjį. Tik po 1937 m., sukūrus elektroencefalografinį tyrimą šie stebėjimai buvo papildyti objektyviais duomenimis. Tada Loomis su bendraautoriais aprašė penkias budrumo ir miego būsenas, kurias, atsižvelgdamas į gylį, pavadino raidėmis nuo A iki E [21]. 1953 m. K. Aserinsky ir N. Kleitmanas Čikagoje aprašė ypatingą miego būseną, kuriai būdingas gilus miegas ir greiti akių judesiai. Dėl raumenų tonuso išnykimo bei tuo pat metu smegenų veiklos aktyvacijos ši būseną buvo pavadinta paradoksinio miegu. Atliekant poligrafinius miego tyrimus buvo pastebėti miego metu vykstantys ne tik smegenų veiklos (EEH), bet ir raumenų funkcijos (EMG) bei akių inervacijos (EOG) pakitimai [21].

Remdamiesi visais šiais duomenimis, W. Dementas ir N. Kleitmanas suskirstė miegą į dvi fazes, ir nuo 1968 m. įvedė tikslią jų klasifikaciją [21].

Miego fazių klasifikacija [21, <sup>22</sup>]:

1. Aktyvus budrumas – žmogus guli atmerkęs akis, akys ir vokai juda.
2. Ramus budrumas – žmogus guli atsipalaidavęs, užsimerkęs, akys nejuda.
3. Lėtasis miegas – susideda iš 4 stadijų:

I stadija – snaudimas

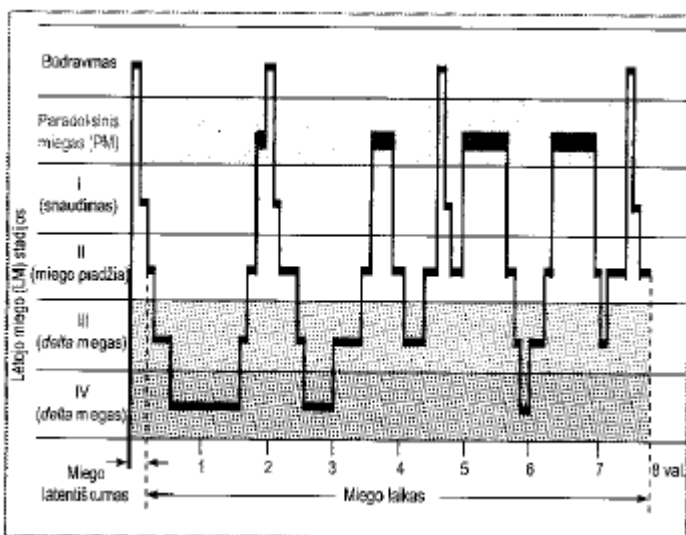
II stadija – miego pradžia

III ir IV stadijos – delta miegas (Šiuo metu bundama sunkiai, apie 5 – 10 proc. prisimena neaiškius sapnus).

Lėtasis miegas dar vadinamas - ne REM (angl. Rapid eye movements) – kietojo miego periodas, kurio metu nebūna greitų akių judesių. Pabundant šioje fazėje, sapnai beveik neprisimenami.

4. Paradoksinis miegas (PM) labai skiriasi nuo lėtojo miego [<sup>23</sup>]. Paradoksinio miego fazė dar vadinama greitų akių judesių faze, greito miego faze. Mokslininkai stebėjo miegančius žmones laboratorijoje ir nustatė, jog maždaug kas 90 minučių miegančio žmogaus akys pradėdavo greitai judėti, atsirasdavo taip vadinamieji „greiti akių judesiai“ [<sup>24</sup>]. Nors vokai užmerkti, atsiranda greiti pavieniai ar dauginiai akių judesiai. Raumenų tonusas išnyksta, išskyrus trumpus raumenų iškrūvius, vadinamus trūkčiojimais, matomais veido ir galūnių raumenyse. Pabudinus šiuo metu, 80-90 proc. žmonių sapnus prisimena [23].

Remiantis šiais atradimais, buvo sukurtas ir šiandien vartojamas miego modelis: miego metu REM fazės (sapnavimas) kaitaliojasi su ne REM fazėmis [24].



1 pav. Miego hipnograma

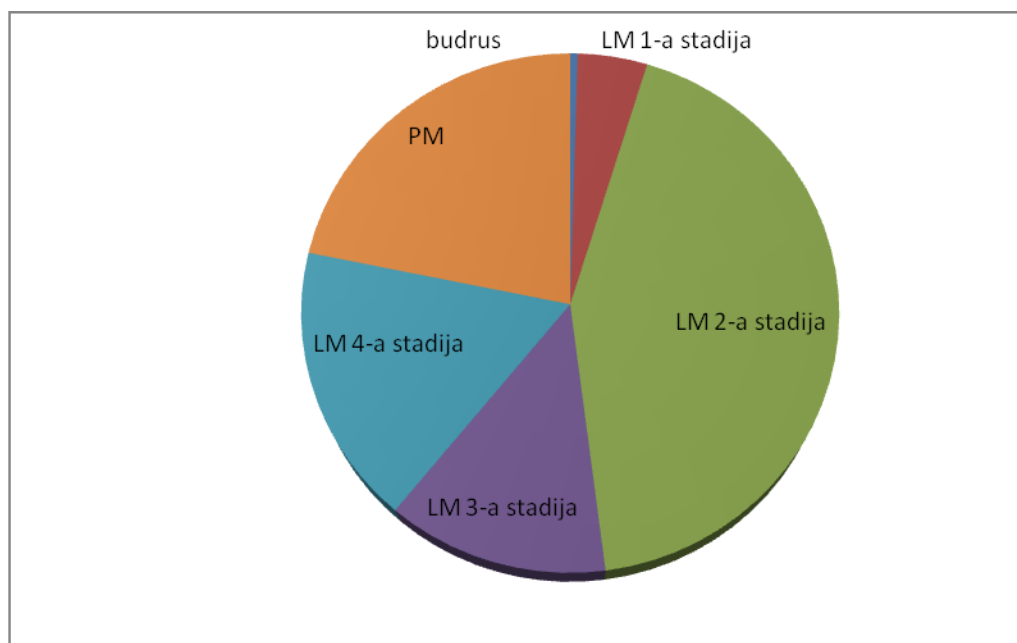
Miego metu sumažėja žmogaus motorinis aktyvumas ir raumenų tonusas, tačiau išlieka smulkūs judesiai (veido raumenų, galūnių raumenų trūkčiojimai ir pan.), kurie ryškiausi būna užmiegant bei greito miego metu, o miego stadijų keitimosi metu pasireiškia ir masyvūs judesiai (pozos lovoje pakeitimas). Lėto miego metu smegenų kraujotaka net pagreitėja, lyginant su budėjimo būkle. Greito miego metu smegenų kraujotaka dar žymiai sustiprėja, gerokai viršydama budėjimo metu ramybėje esančią kraujotaką. Padidėja ir smegenų temperatūra. Būdingas greito miego požymis vyrams – lytinio organo erekcija, kas būna ir kūdikiams bei seneliams [18].

### 6.3. MIEGO FAZIŲ CIKLIŠKUMAS

Suaugusio žmogaus miegas vidutiniškai trunka 8 val. Jis susideda iš ciklų [21]. Vieno miego ciklo trukmė vidutiniškai yra 1,5 – 2 val. (per naktį būna 3-5 tokie ciklai). Kiekvienas ciklas susideda iš lėto ir greito miego fazių. Tik užmigus, prasideda lėtas miegas, o po 1-1,5 val. pirmą kartą atsiranda greitas miegas (matome pirmą “multiką” ...). Gilus delta miegas paprastai

būdingas pirmiems dviems miego ciklams, o greito miego trukmė maksimali 3 ir 4 ciklo metu (paryčiais) [18].

Pirmasis PM epizodas atsiranda po 90 – 120 min. Nuo užmigimo pradžios, nes užmiegame lėtuju miegu. Lėtasis miegas sudaro 75 – 80 proc. viso nakties miego, kurio 5 proc. trunka I-oji stadija, 50 – 60 proc. – II-oji stadija ir 15 – 20 proc. III ir IV stadijos, vadinamasis delta miegas. Suaugusio žmogaus paradoksinis miegas trunka 18 – 23 proc. [21] (žr. 2 pav.).



2pav. Sveiko suaugusio (20-30) žmogaus miego struktūra (procentais).

#### 6.4. AMŽINIAI MIEGO STRUKTŪROS KITIMAI

Visų individų miego poreikis skirtingas ir yra genetiškai sąlygotas. Yra trumpai ir ilgai miegančių žmonių, tačiau lėtojo miego trukmė abiem atvejais būna vienoda. Nustatomas tik PM ir paviršinės miego stadijos skirtumas (I-oji LM stadija). Tai rodo lėtojo miego svarbą žmogaus organizmui [21].

Fiziologinio miego struktūros vaisius dar neturi, jis būna nejudrus ir laikas nuo laiko juda. Aktyvusis miegas tarsi PM pradžia pasirodo tik 28-ąją savaitę, o LM užuomazgos stebimos 30-ąją savaitę. Naujagimis miega apie 16 val. per dieną, nors jo miego laikas kinta. Dažnai jis iškart užmiega paradoksinio miego. Miego pobūdis yra ultradinis: miegas – budrumas keičiasi

kas 4 val. Nakties miegas pradeda ilgėti tarp 1 ir 6 mėn. amžiaus. Kūdikis naktį miega 9 – 12 val., dienos metu vis ilgėja budrumo laikotarpiai. Apie 6 mėn. LM įgyja keturių stadijų struktūrą. Tarp 6 mėn. ir 4 metų miego valandėlių dienos metu mažėja, dažniausiai jau 18 mėn. vaikas miega tik vieną kartą, o nuo 4 iki 6 m. nustoja miegoti dienos metu. Keturmečių – dvylikamečių vaikų labai ryški lėtojo miego fazė, ir jie budrūs per visą dieną. Paaugliai vėl pradeda jaustis mieguisti dienos metu, mažėja jų lėtojo miego trukmė naktį. Kai kurie paaugliai net nori pamiegoti po pietų. Jie vidutiniškai miega 9 – 10val [21]. Jaunų ir vidutinio amžiaus žmogaus lėtas miegas sudaro apie 75-80% viso miego, o greitam miegui (sapnams) tenka 20-25 proc. viso miego laiko [18]. Subrendusio žmogaus po 30 m. pradeda mažėti lėtasis miegas, jis miega 7 – 8 va. penkiasdešimtmečiai – šešiasdešimtmečiai pradeda dažniau prabudinėti nakties metu, o dieną keletą kartų miega. Taip pat pakinta miego laikas – anksčiau užmiegame ir nubundama. Miegas dažniausiai vėl prailgėja iki 8 – 9 val.

Senatvėje miegas sutrumpėja iki 6,5 val. Miego efektyvumas ilgainiui mažėja. Laikas, pragulėtas lovoje nemiegant, pamažu didėja po 45 m. amžiaus [21]. Dvifazė paros struktūra senatvėje dažnai pereina į polifazinę (dažnai užmiegame dieną, naktinis miegas su pertraukomis) [18].

Greta įgimto polinkio ir amžiaus didelė reikšmė skirtina ir gyvenimo sąlygoms bei žalingiems aplinkos veiksniams. Jei žmogui tenka didelis fizinis krūvis ar dvasinis krūvis, pvz., jis sunkia dirba fiziškai ar darbe patiria emocinį krūvį – toks žmogus jaučiasi labiau pavargęs ir jam reikia daugiau miego negu ką tik atostogavusiam ar daug laisvo laiko turinčiam žmogui. Gerokai daugiau miego paprastai reikia ir po ilgiau trukusios ligos sveikstančiam ligoniui [24].

## 6.5. MIEGO IR BUDRUMO REGULIAVIMAS

Miegas yra aktyviai reguliuojamas ir gerai organizuotas biologinis aktyvumas. Jo reguliavimo hipotezė remiasi vienu iš trijų ar visais trimis procesais:

- 1) homeostaziniu procesu, kuris apibrėžiamas prieš tai buvusio miego ir būdravimo kiekiu;
- 2) cirkadiniu procesu (cirkadinis laikrodis), kuris organizuoja miego ir būdravimo kaitą 24 valandų paros laikotarpiu;

3)ultradianiniu procesu (miego metu), kuris reguliuoja kaitą tarp miego būsenų – lėtojo ir aktyviojo miego [20].

*Homeostatinis reguliacijos mechanizmas* yra susijęs su organizmo metabolizmo procesais. Jų metu keičiasi miego slenkstis. Metaboliniai procesai sąlygoja miego ritmiškumą: esant 35°C temperatūrai, visai išnyksta PM fazė, o esant hipotermijai apie - 25°C PM būna beveik nepertraukiamas. Vadinasi, homeostatiniai procesai keičia miego pradžios slenkstį [21].

Miego ir budrumo ciklas yra vienas iš daugelio žmogaus *cirkadinių ritmų* (dar yra elgesio, metaboliniai ir fiziologiniai cirkadiniai ritmai). Šiuos per 24 val. pasireiškiančius kitimus kontroliuoja priekinėje pogumburio dalyje esantis n. Suprachiasmaticus, kuris gauna impulsus iš aplinkos. Subrendusiam žmogui tipinio miego ir budrumo ciklo seka verčia jį jaustis mieguistą 22 – 23 val., miegoti 8 val. ir nubusti tarp 6 – 8 val. ryto. Cirkadiniai ritmai ne visada sinchroniški. Cirkadinio laikrodžio reguliacija yra genetinė. Ląstelėje esantis cirkadinio laikrodžio reguliavimo mechanizmas yra susijęs su nedidelės neuronų grupės aktyvacijos ritmu, priklausomu nuo molekulių sudedamųjų dalių kitimo. Cirkadinio laikrodžio funkcionavimą nulemiančių genų baltyminių molekulių moduliacija keičia melatonino sekreciją ir gali sukelti miego ir budrumo ritmo postūmius [25].

*Ultradinis nervų sistemos ritmas* sąlygoja miego fazių kaitą ir daro poveikį vidinei miego struktūrai. Jis sąlygoja darnią lėtojo ir paradoksinio miego kaitą kas 90 – 100 min., ir dar vadinamas pamatiniu nervų sistemos poilsio – aktyvumo ritmu. Vidiniai greitesni ultradiniai ritmai keičia miego struktūrą [21].

## 6.6. MIEGO FUNKCIJOS

Moksliniais tyrimais nustatyta miego svarba nervų sistemos veiklai, galvos smegenų darbui. Miego metu galvos smegenys dirba – susitvarko biocheminiai, bioelektriniai, procesai, žmogus net auga miegodamas, sustiprinama atmintis, formuojasi asmenybė ir vyksta daug kitų organizmui svarbių procesų [26]. Taigi išskiriamos tokios miego funkcijos:

1. Smegenų veiklos suregulavimas, jos atkūrimas. Miegant, išskyrus smegenis, visi organai ilsisi ir gauna maisto. Nervinei veiklai atkurti reikalingiausias yra delta miegas (LM 3 – 4 stadijos). Taigi pirmosios miego valandos yra beveik

svarbiausios. Lėtojo miego metu sulėtėjus metabolizmui, apie 25 proc. lėtėja širdies ritmas, mažėja kūno temperatūra bei deguonies naudojimas. Manoma, kad taip LM fazė yra susijusi su energijos atgavimu ir kaupimu. Vadinasi, visų aktyvių asmenų, kurių greitas metabolizmas dienos metu, naktį ilgesnė LM fazė ir jie miega ilgiau. Jeigu dienos metu išsekvojama daug energijos dėl fizinio krūvio, kitą dieną vėl prailgėja LM fazė;

2. Anabolinių procesų aktyvacija miego metu sumažina deguonies naudojimą, todėl galima padidinti baltymų koncentraciją: dėl sintezės padidėjimo ir skilimo sumažėjimo. Ramiai miegant, anaboliniai procesai suaktyvėja, - prabudus šie procesai sutrikdomi;
3. LM fazės metu išsiskiria augimo hormonas (somatotropinas). Jei „augimo poreikis“ yra didelis, pavyzdžiui, nėštumo metu, po miego deprivacijos, fizinio krūvio, hipertireozės metu, paauglių, pablogėjus mitybai ar anoreksijos metu, LM fazė ir viso miego laikas ilgėja. Atvirkščiai, jei energijos sunaudojama mažai, pavyzdžiui, hipotireozės atveju, LM trukmė mažėja;
4. Atkuriamieji procesai vyksta viso miego metu, bet LM fazės metu aktyvinami makromolekuliniai sintezės procesai, o PM fazės metu šie sintezės produktai mobilizuojami ir naudojami nervų sistemos sinapsiniams ryšiams sutvarkyti – atkurti;
5. LM ir PM fazių metu vyksta neuromediatorinių katecholaminerginių takų aktyvacija, kuri būtina pažinimo funkcijoms palaikyti.
6. Miegas yra svarbus nerviniams – psichiniams procesams atkurti. Šia funkciją daugiausiai atlieka PM fazė, kurios metu atkuriami dauginiai nervų sistemos procesai. PM fazė yra reikalinga daugeliui procesų:
  - nervinių ląstelių veiklai ir sinapsiniam jautrumui atkurti;
  - ląstelės baltymų sintezei;
  - psichologiniams procesams, susijusiems su pasąmonės „išvalymu“ bei psichologinės pusiausvyros suregulavimu;
  - informacijai apdoroti, ilgalaikiai atminčiai įtvirtinti;
  - vegetacinei ir autoimuninei nervų sistemos veikai sureguliuoti, stabilizuoti [21]

7. Nakties metu imuninė žmogaus organizmo sistema sintetina naujas gynybinių medžiagų molekules, gaminasi naujos ligų sukėlėjus ir kenksmingas medžiagas nukenksminančios molekulės [24].

### 6.7. „NESVEIKAS“ MIEGAS

Daugumai puikiai pažįstamas tas jausmas, kai vakare atsigulama į lovą ir norima užmigti, tačiau staiga tarsi pakliūnama į užburtą ratą – kuo labiau trokštame užmigti, tuo greičiau išgaruoja pats miegas. Arba, trumpai numigus, trečią ar ketvirtą valandą ryto staiga atsibundama, ir miegas kažkur dingsta [24].

Žmogaus paros ciklas yra apie 25,5 valandos, bet realiai reikia prisitaikyti prie 24 valandų ciklo. Pastebėta, kad žmogų atribojus nuo informacijos, iš kurios jis sprendžia apie dieną ar naktį, pavyzdžiui, apgyvendinus požeminiame urve „para“ palaipsniui priartėtų prie 25,5 valandos, o po 10 parų žmogus jau eitų miegoti vidurį dienos. Dėl šio neatitikimo mums vis pritrūksta miego. Tas trūkumas kaupiasi ir galiausiai turi būti kompensuotas. Pvz., kiekvieną naktį atėmus iš žmogaus po vieną miego valandą, savaitės pabaigoje jis taps patologiškai mieguistas. Laboratorijos žiurkės be miego išveria 14 parų, po to – miršta. Žmonės be miego gali išbūti 10,5 paros be nepataisomos žalos savo sveikatai [2].

Užmigti ar išsimiegoti visą naktį neatsibudę šiandien negali labai daug žmonių. Miego sutrikimai būdingi visų grupių atstovams, labai įvairuoja ir miego sutrikimo dydis [24]. Epidemiologinių tyrimų duomenimis, miegas yra sutrikęs apie 40 proc. gyventojų. Be ligų, kurios sukelia tam tikrus miego sutrikimus, miegą, jo trukmę ir kokybę gali pakeisti išoriniai organizmo veiksniai [27].

Ryšys tarp nusiskundimų blogu miegu ir objektyvių duomenų yra svarbus ir įdomus keliais aspektais. Gerai žmogaus savijautai svarbus poilsio jausmas po miego [28]. Lyginamieji apklausų ir poligrafijos tyrimai parodė, kad sveiki asmenys nepakankamai įvertina savo užmigimo laiką – nurodo jį esant trumpesnį, nei yra iš tikrųjų, o besiskundžiantieji nemiga pervertina [29]. Miego kokybės tyrimai parodė, jog asmens pasitenkinimas miegu nepriklauso nuo miego trukmės – vienoda miego trukmė sukelia nevienodą subjektyvų pasitenkinimą [30]. Dėmesys taip pat kreipiamas ir į miego vientisumą ir jo suskaldymo reikšmę mūsų gyvenime. Yra duomenų, kad miego fragmentacija – miego suskaidymas dažnais trumpais nubudimas

(mikro, vegetaciniais, judesiniais ar elgseniniais) – mažina miego atstatomąją vertę, ypač smegenims [<sup>31</sup>].

Vienas iš sutrikusio miego simptomų yra nemiga, kitas – nepakankama miego trukmė. Abiem atvejais blogėja dienos budrumo kokybė. Šiuolaikinėje visuomenėje lėtinis miego trūkumas yra gana paplitęs. Žmonės miega mažiau, didelė dalis skundžiasi, jog kasdieninis miegas trunka trumpiau rekomenduojamo optimalaus laiko. Miego deprivacija ir lėtinis miego nepakankamumas blogina sveikatą, saugumą, darbingumą (individualų ir socialinį) bei gyvenimo kokybę [<sup>32</sup>, <sup>33</sup>]. Lėtinis miego nepakankamumas sukelia ryškų poveikį budrumui ir elgesiui, blogina pažinimo funkcijas. Vėliau daug sunkiau atsigaunama nei po kelių nemigos naktų [27].

## 6.8. NEMIGOS SUPRATIMAS

Nemiga, kaip vienas iš miego sutrikimų, yra sudėtinga fizinių ir psichinių sutrikimų sąveika, pasireiškianti ir kaip priežastis, ir kaip pasekmė. Nemigos, ligų ir vykdomųjų funkcijų sąveika tampa kritinė, nes pati nemiga gali sukelti tiek veiklos pablogėjimą, tiek kitus sutrikimus, sukeliančius ekonomines problemas.

Nemiga vystosi įvairiais laipsniais ir būdais. Miego suvokimas yra subjektyvus. Tik vienas iš dvidešimties pacientų kreipiasi į gydytoją dėl nemigos. Atotrūkis tarp paciento jutimų ir gydytojo atsako esant nemigai gali sumažėti, jei geriau pažintume skirtingus nemigos aspektus. Vienas iš aspektų yra nemigos apibrėžimas. Kartais gydytojas praktikas nemiga palaiko paprastą nusiskundimą blogu miegu, nes jis mažai žino apie miego sutrikimus ir specifinį nemigos valdymą. Antras aspektas yra nemigos poveikis dienos budrumui ir veiklai. Trečias aspektas yra didelis nemigos ryšys su psichikos sutrikimais, ypač depresija ir nerimu. Taigi gydytojui praktikui tampa sunku nustatyti, ar miego pablogėjimas, dėl kurio kenčia pacientas, sukelia įvairius simptomus, ar patys yra dėl esamų kitų sutrikimų [<sup>34</sup>].

## 6.9. NEMIGOS RŪŠYS

Nemigos yra skirstomos labai įvairiai. Pagal pasireiškimą nemigos skirstomos į:

- ✓ Lengvą – kai pasireiškia beveik kiekvieną naktį, bet nestipriai blogina gyvenimo kokybę;



- ✓ Vidutinę – kai kiekvienos nakties miegas yra blogas ir lydymas nuovargio, nerimo, dirglumo;
- ✓ Ryškia– kai miegas nuolat blogas, su ryškiais nuovargio simptomais, nerimo sutrikimu, dirglumu ir bloga gyvenimo kokybe [34].

Nemigos gali būti skirstomos ir taip [21]:

1 lentelė. Suaugusiųjų nemigos skirstymas

<b>Atsitiktinės</b>	<b>Trumpalaikės</b>	<b>Lėtinės (ilgalaikės)</b>
1. Psichologinės, 2. organinės, 3. Dėl aplinkos, 4. Vaistų sukeltos, 5. Laiko juostos, pakeitimas 6. Pamaininio darbo sukeltos.	1. Psichologinės, 2. Organinės, 3. Vaistų sukeltos, 4. Pamaininio darbo sukeltos.	A. <u>Pirminės</u> : psichofiziologinės, miego suvokimo sutrikimas, idiopatinės. B. <u>Antrinės</u> : 1. Dėl psichikos ligų (50 proc.): psichozės, nuotaikos kitimai, nerimo būsenos, panikos sutrikimai. 2. Organinės (15 proc.): somaticinės, neurologinės, neramių kojų sindromas, ar periodiški kojų judesiai miego metu. 3. Sukeltos vaistų ir alkoholio (10 proc.)

## 6.10. NEMIGĄ SUKELIANČIŲ FAKTORIŲ GRUPĖS

Nemigos progresavimui svarbūs elgesio faktoriai. Nurodomos trys faktorių grupės:

- ✓ predisponuojantys,
- ✓ įtvirtinantys,
- ✓ nuolat veikiantys faktoriai.

Predisponuojantys faktoriai yra tie, kurie vienus asmenis padaro labiau linkusius į nemigą už kitus ir pasireiškia anksčiau, nei atsiranda miego sutrikimų. Predisponuojančiais faktoriais laikomi: individualios savybės, padidėjęs jaudrumas, pakitusi miego homeostazė, pažeista cirkadinė sistema, situacinis stresas, aplinkos ir cirkadiniai faktoriai, somatinės ir psichikos ligos bei vartojamos veikliosios medžiagos.

Tarp nemigą įtvirtinančių faktorių yra kofeino ir alkoholio vartojimas, pogulis dieną, oro kondicionavimas, pernelyg ilgas laiko leidimas lovoje, nerimas dėl darbo, per didelis susirūpinimas dėl blogo funkcionavimo dieną.

Dėl nuolat veikiančių faktorių laikinos miego problemos gali pereiti į lėtinę nemigą [35].

## 6.11. ORGANINĖS MIEGO SUTRIKIMŲ PRIEŽASTYS

- Reumatinių ligų, nugaros skausmų, nervų uždegimų sukeliamas skausmas, galvos skausmas, migrena, skausmas, kurį sukelia infekcinės ligos, vėžys, AIDS, fantominiai skausmai;
- širdies ligos (širdies nepakankamumas, krūtinės angina, širdies ritmo sutrikimai);
- plaučių ligos (bronchinė astma, lėtinis bronchitas, plaučių emfizema, katarai ir pan.);
- virškinamojo trakto ligos (lėtinis žarnyno uždegimas, gastritas, skrandžio opaligė, virškinimo sutrikimai);
- inkstų ir šlapimo takų infekcijos (inkstų, šlapimtakių akmenys, šlapimo pūslės uždegimas, dirglios šlapimo pūslės sindromas, vyramas – prostatos (priešinės liaukos) hipertrofija);
- medžiagų apykaitos sutrikimai (pvz., skydliaukės hiperfunkcija) [24].

## 6.12. PSICHOLOGINĖS MIEGO SUTRIKIMŲ PRIEŽASTYS

Labai svarbi užmigimo ir miego sutrikimų priežastis yra psichinės ligos. Pavyzdžiui, pirmasis depresijos simptomas nebūtinai turi būti prasta nuotaika. Priešingai, ją iš pradžių gali slėpti būtent miego sutrikimas. Tačiau dažnai visą naktį nemiega ir psichozėmis, šizofrenija sergantys, įvairių baimingų būsenų kankinami pacientai, dažnai dėl nemigos šių psichinių ligų simptomatika dar labiau sustiprėja. Miego trūkumas neigiamai veikia ne tik fizinį darbingumą, jis taip pat gali ir labai sutrikdyti dvasinę žmogaus pusiausvyrą, o tuomet labai padidėja pačių sunkiausių dvasinių reakcijų tikimybė [24].

## 6.13. NERIMAS IR STRESAS

Viena dažniausių nemigos priežasčių – ilgą laiką žmogui tenkantis per didelis krūvis. Mūsų visuomenėje, kurioje visi siekia rezultatų, daugelis nuolat gyvena apimti streso, žmonės taip kankina rūpesčiai, jog jie negali nusiraminti ir naktį. Ši miego sutrikimo forma ypač dažnai pasitaiko jaunesniems žmonėms – darbe jiems keliami itin dideli reikalavimai, jie turi kovoti su dėl darbo vietos, jiems kelia nerimą finansinis jų pačių saugumas. Tačiau vidinį nerimą bei įtampą gali sukelti ir kasdieniniai rūpesčiai, vaikų auklėjimas, konfliktai tarp partnerių, o daugeliui moterų – ir dvigubas darbas (namuose ir darbe). Dėl visų šių priežasčių atsiranda ir miego trūkumas. Savo rūpesčius „pasiimti į lovą“ labiau linkusios moterys – jos naktimis mąsto, nuolat išgyvena prabėgusios dienos problemas [24].

## 6.14. ALKOHOLIS IR TABLETĖS

Daugelis žmonių iš užburto rūpesčių, nemigos, sumažėjusio darbingumo, dar didesnių rūpesčių ir dar labiau kankinančios nemigos rato linkę pabėgti vartodami įvairias tabletes ir alkoholį. Tačiau vartojant raminamuosius vaistus miego sutrikimai kuriam laikui praeina, tačiau jie nepašalina šių miego sutrikimų priežasčių. Greta migdomųjų yra ir daug kitokių miego ir būdravimo ritmą surikdyti galinčių vaistų, pvz., stimulatoriai, apetitą skatinantys vaistai, psichotropiniai vaistai, antihipertenziniai vaistai, vaistai migrenai gydyti, hormoniniai preparatai

(taip pat ir hormoninės kontraceptinės tabletės), antidepresantai, vaistai Parkinsono ligai gydyti ir kai kurie antibiotikai.

Alkoholis kaip migdomieji netinka, nes daugiau jo vartojant ilgesnį laiką, miegas gali sutrikti dar labiau, o galiausiai atsirasti rimtų miego sutrikimų [24]. Alkoholiniai gėrimai turi paradoksinį poveikį miegui. Jeigu vakare išgeriama daugiau kaip 3 taures vyno (apie 420 g) arba 3 taures viskio (84 g) užmiegame lengviau, bet po kelių valandų jo hipnotinis efektas dingsta. Alkoholis didina simpatinį tonusą – katecholaminų išsiskyrimą, sukeltą prabudimus ir nakties miego sutrikimą. Išgėrus daug alkoholio, slopinamos neurologinės funkcijos, taip pat ir kvėpavimo centras, tai blogina miego apnęją [21].

### 6.15. ŽALINGI MITYBOS ĮPROČIAI, GĖRIMAI, TABAKAS

Sotus žmogus lengviau užmiega. Sočiai pavalgis norisi miegoti ir dieną. Tačiau prieš pat eidamas miegoti žmogus nebeturėtų nieko valgyti, o ypač nerekomenduojama valgyti sunkiai virškinamą maistą.

Staiga sumažėjus kūno svoriui, prasideda nemiga, o padidėjus – gilėja miegas. Tie, kurie laikosi dietos, skundžiasi miego sunkumais, nes alkis yra miego priešas. Hipertireozė ir manija sukelia svorio mažėjimą ir ryškius miego pakitimus. Sergantiems nervine anoreksija, prasideda nemiga, depresija, dėl nemigos mažėja svoris, o padidėjus mieguistumui – svoris didėja. Padidėjus svoriui, gali prasidėti antrinė miego apnęja.

Kofeino turintys gėrimai (kava, arbata, šokoladas, kokakola ir t.t.) sutrikdo miego vientisumą ir užmigimą, ypač jei jie vartojami dienos pabaigoje. Jei per dieną suvartojama daugiau kaip 500 mg kofeino (kavos puodelyje yra 100 mg kofeino, arbatos – 50 mg, koloje – 75 mg), slopinamas miegas, nes kofeino  $\frac{1}{2}$  eliminacijos laikas yra apie 8 – 14 val. Išgėrus daug skysčių prieš miegą, dažnai nutraukiamas miegas, nes norisi šlapintis naktį.

Tabako dūmai taip pat sutrikdo miegą, nes juose yra nikotino, kuris yra CNS dirgiklis ir veikia miego struktūrą. Tačiau metus rūkyti galima sukelti naktinį bronchų išsiplėtimą, jei fiziologinis refleksas yra slopinamas [21].

## 6.16. MIEGOTI NETINKAMA APLINKA

Miegui nė kiek ne mažiau svarbi ir aplinka. Čia vienu metu reikšmingi keli veiksniai.

Nuolatinis vienodas triukšmas beveik nejaučiamas ir netrukdo miegoti, tačiau jam padidėjus, pavyzdžiui, praskridus lėktuvui, pravažiusv mašinai, žmogus prabunda. Ypač trugdo miegoti partnerio knarkimas. Kai kas negali užmigti visiškoje tyloje, geriau jaučiasi veikiant televizoriui, bet tai jau miego sutrikimo požymis. Kuo ilgiau žmogus miega, tuo lengviau triukšmas pertraukia miegą, nes ilgėjant miego laikui, – prabudimo slenkstis mažėja. Vaikai yra mažiau jautrūs negu suaugusieji, o vidutinio amžiaus žmonės mažiau jautrūs negu senesni. Toks pat triukšmas labiau trikdo moteris negu vyrus. Prabudimo slenkstis yra mažas 1 LM stadijos metu ir didelis 3 – 4 LM stadijų metu. PM metu šis slenkstis yra selektyvus. Todėl miegančią motiną gali pažadinti tik vaiko verksmas [21].

Gana svarbu yra aplinkos temperatūra, gerai jei miegantieji kartu sutaria dėl to, jeigu ne – miegas sutrikdomas. Blogesnį poveikį miegui turi šaltis negu šiluma. Atlikus tyrimus nustatyta, kad maksimalus miego fazių ryškumas pasiekiamas, jei aplinkos temperatūra yra apie 22°C. Jei miegant kambario temperatūra labai aukšta ar žema, dažniau prabundame. Paradoksinio miego metu žmonės labiau jaučia temperatūros pokyčius negu lėtojo miego metu. Senstant jautrumas aplinkos temperatūrai didėja, pagyvenę asmenys esant žemai temperatūrai daug dažniau prabunda. Sumažėjus temperatūrai daugiau kaip 20°C, kinta sapnų intensyvumas bei turinys. Esant labai žemai temperatūrai (0 – 5°C) gali išnykti PM, ir vietoj jo atsirasti „apsisaugojimo“ prabudimas.

Dauguma žmonių, greitai pakėlus juos į 4000 m aukštį ar aukščiau, pajus miego sutrikimus ir miego sukeltus kvėpavimo sutrikimus.

Metų laikai (keičiantis dienos ilgiui) taip pat veikia miego trukmę. Arktikoje dienos ypač trumpos. Atvykėliai sunkiai prisitaiko, dieną būna mieguisti, sunkiau užmiega.

Užmigimas ir miegas priklauso ir nuo lovos. Geriausiai užmiegame ant vidutinio kietumo čiužinio, parinktos pagalvės. Tie, kurie miega kietose lovose, dažniau keičia padėtį negu tie, kurie miega minkštose. Jauni žmonės, gulėdami nekeisdami padėties ir toje pat lovoje, miega giliau neg vyresni. Ilgainiui pažadinimo trukmė mažėja, ir žmonės tampa jautresni greta guliniojo judesiams.

Malonus skaitymas gali padėti užmigti, nes nukreipia dėmesį į malonius dalykus, mažina įtampą, žmogus atsipalaiduoja. Tokį poveikį turi ir lengvoji muzika. Televizija turi atvirkštinį poveikį. Regimoji stimuliacija, garsai gali aktyvinti. Be to, daugelis laidų skatina protinę veiklą ir trukdo užmigti.

Energingai sportuojant, didėja gilusis LM ir daugėja augimo hormono išsiskyrimas, ypač nuolat sportuojančių žmonių. Sportas gerina protinį ir fizinį atsigavimą miego metu, dėl augimo hormono kinta anaboliniai procesai. Žmogus geriau užmiega ir išsimiega. Dėl to asmenys dieną jaučiasi daug geriau. Gyvenimo kokybė gerėja. Tačiau, jei sportuojama prieš pat miegą, būna sunku užmigti, nes išlieka sujaudinimas [21].

### 6.17. PAMAININIS DARBAS

Kiekvienas mūsų turi savo vidinį laikrodį – šis laikrodis eina pagal tam tikrą ritmą, ir jį labai tiksliai reguliuoja smegenys. Jei žmogus dirba naktį ar pamainomis, jo vidinis laikrodis priverčiamas „eiti“ ne pagal iš anksto nustatyta ir prisitaikyti prie naujų sąlygų. Tačiau dažnai taip prisitaikoma tik iš dalies, nes cirkadinio (dienos) ritmo kreivė nėra kažkoks paprastas dalykas, kurį staiga būtų galima paprasčiausiai pakabinti galva žemyn. Netgi jeigu žmogus vietoje nemiegotos nakties išsimiega dieną, jo fizinė būseną ir darbingumas neatkuriamas tiek, kiek tai būtų įvykę, jei miegojimo ritmas būtų buvęs normalus. Darbo medicinos specialistų atlikti eksperimentai parodė, jog naktį dirbantys žmonės dirba ne taip našiai kaip tie jų kolegos, kurie dirba dieną. Be to, akivaizdžiai padidėja nelaimingų atsitikimų tikimybė (tai sietina su pervargimu ir sumažėjusiu gebėjimu susikoncentruoti) [24].

Antra vertus, jei žmogus dirba naktį ar pamainomis, miegodamas dieną jis ne taip gerai atsigauna. Tai pirmiausiai sulėtina su aplinkos trikdžiais – šviesa, triukšmu, be to, dieną vyksta ir visas gyvenimas (jei žmogus nenori visiškai atsisakyti santykių su šeima, draugais, artimaisiais ir pan.). Žmogaus organizmą itin neigiamai veikia darbo laiko pasikeitimas (kai dirbama tai vienoje, tai kitoje pamainoje). Kol žmogaus organizmas bent kiek įpranta prie darbo pamainomis, turi praeiti ne mažiau kaip savaitė. Tačiau esama pavojaus, jog vidinis žmogaus laikrodis kada nors gali visiškai išsireguliuoti, o tuomet atsirasti miego sutrikimų [24].

## 6.18. LAIKO JUOSTOS PAKEITIMAS

Vidinis laikrodis sutrinka ir tuomet, kai žmogus skrisdamas kerta kelias laiko juostas: žmogaus organizmui sunku prisitaikyti prie naujo ritmo. Pvz., kai skrendama iš Europos į JAV, tenka prisitaikyti prie septynių valandų laiko pasikeitimo.

Po tam tikro laiko, per kurį įprantama, žmogaus organizmas prisitaiko prie naujo laiko, tačiau šiam prisitaikymui išsekvojama nemažai energijos, todėl gali atsirasti rimtų problemų (pvz., sutrikti miegas).

Lėtiniai miego sutrikimai itin dažnai kamuoja lėktuvuose dirbančius asmenis – lakūnus ir stiuardeses [24].

## 7. DARBO METODIKA

### 7.1. METODAS IR OBJEKTAS

Tyrimo tipas – aprašomasis epidemiologinis tyrimas. Dažnai tai pirmasis epidemiologinių tyrimų etapas. Šio tyrimo tikslas yra įvertinti studentų miego ypatumus ir jų įtaką studijų rezultatams. Tyrimui panaudotas anketinės apklausos metodas.

**DARBO TIKSLAS** – nustatyti Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto studentų miego ypatumus ir jų sąsajas su studijų rezultatais.

#### **DARBO UŽDAVINIAI:**

1. Nustatyti Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto 1-6 kurso studentų miego trukmę ir identifikuoti miego trukmę sąlygojančius veiksnius.
2. Įvertinti Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto 1-6 kurso studentų miego ypatumus ir jų sąsajas su studijų programa, kursu ir lytimi.
3. Įvertinti Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto 1-6 kurso studentų miego ypatumų sąsajas su studijų rezultatais.

Tiriamieji buvo apklausiami nuo 2009 metų spalio mėnesio iki 2009 metų sausio mėnesio. Buvo apklausti Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto 1-6 k. studentai. Studentų apklausą atliko magistrantė, paduodant anketas Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto studentų atstovybei. Išdalintas anketas studentai galėjo pildyti namuose, o užpildytas anketas surinkdavo magistrantė arba studentai jas palikdavo studentų atstovybėje. Buvo išdalintos 1603 anketos, grąžinta 805 anketos. Atsako dažnis – 50,2 proc.

#### *Įtraukimo į tiriamųjų grupę kriterijai :*

1. Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto 1-6 k. studentai.

#### *Atmetimo kriterijai:*

1. nepilnai užpildytos anketos, neaiškūs atsakymai,
2. atsisakymas dalyvauti tyrime.



Išanalizavę literatūros duomenis, perengėme klausimyną “ Miego trukmės sąsajos su studijų rezultatais”. Anketą sudaro 43 klausimai, kurie yra suskirstyti į keturias grupes: bendrieji duomenys, duomenys apie miegą, duomenys apie sveikatą, duomenys apie miego trukmę sąlygojančius veiksnius. Dauguma klausimų yra uždaro tipo. Bendrojoje anketos dalyje buvo pateikti klausimai apie respondentų lytį, amžių, šeiminių padėčių, studijų programą. Didžiausią anketos dalį sudarė klausimai skirti įvertinti studentų miego ypatumus (kiek laiko vidutiniškai miega, kada keliasi ir eina miegoti, ar kankina nemiga ir t.t.) ir klausimai, skirti išsiaiškinti, kas lemia studentų miego trukmę (darbas, papildoma veikla, gyvenamoji vieta). Anketos pavyzdys pateiktas I priede.

Duomenų apdorojimui naudotos SPSS 16 versija ir Microsoft Excel 2007 programos. Duomenų analizei buvo taikyti šie testai:

- ✓ Chi kvadrato testas - naudotas kategorinių kintamųjų palyginimui;
- ✓ Mann-Whitney U testas – naudotas dviem nepriklausomoms imtims palyginti;
- ✓ Kruscal Wallis testas - naudotas daugiau negu dviem nepriklausomoms imtims palyginti;
- ✓ Spirmeno koreliacijos koeficientas buvo naudotas, kaip ryšio stiprumo matas ir skaičiuotas tada, kai kintamųjų duomenys buvo pateikti rangais. Kuo arčiau 0, tuo ryšys buvo laikomas silpnesnis, o kuo arčiau 1 ar -1, tuo ryšys buvo laikomas stipresnis.

Rezultatai vertinami kaip statistiškai reikšmingi, kai p reikšmė buvo mažiau 0,05 arba lygi 0,0001.

## 8. REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS

### 8.1. RESPONDENTŲ CHARAKTERISTIKA

#### 8.1.1. Respondentų pasiskirstymas pagal specialybę ir kursą

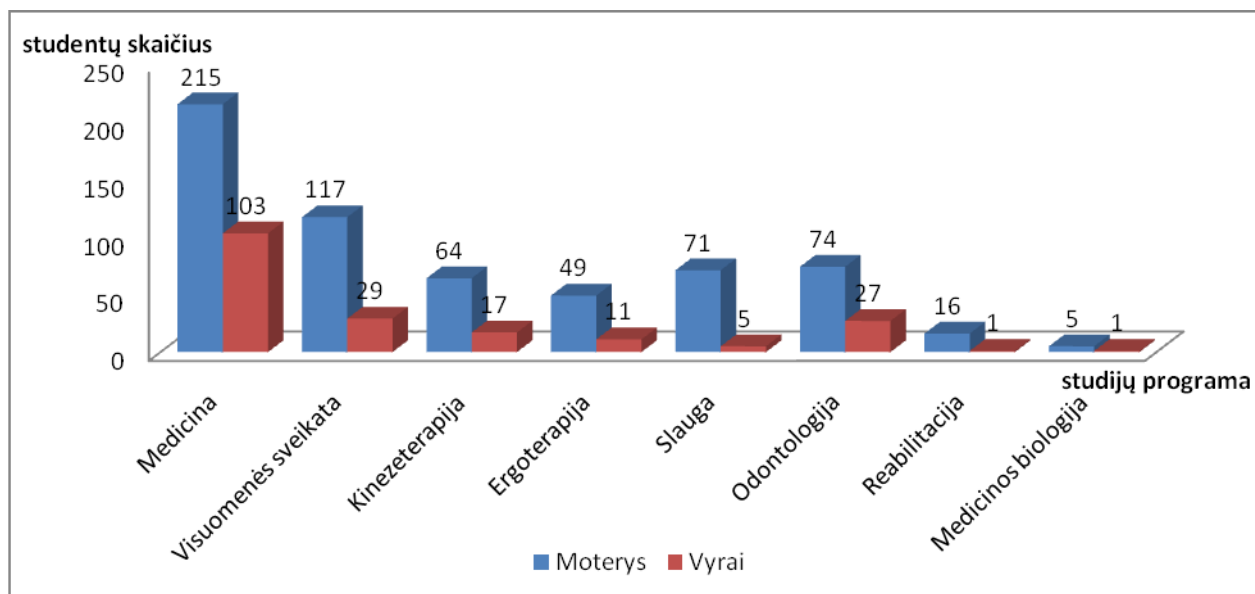
Tyrimo metu buvo apklausti 805 Vilniaus Universiteto Medicinos fakulteto studentai. Tai sudaro 50,22 proc. visų VU Medicinos fakultete studijuojančių studentų. 2 lentelėje pateikti duomenys apie tai, kiek kiekvienos studijų programos ir kurso studentų buvo apklausta.

2 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal specialybę ir kursą.

Studijų programa	Kursas						Iš viso:
	I	II	III	IV	V	VI	
Medicina	64	68	32	53	47	54	318
Visuomenės sveikata	38	28	22	20	16	22	146
Kineziterapija	22	23	19	17	-	-	81
Ergoterapija	19	18	12	11	-	-	60
Slauga	24	18	19	3	8	4	76
Odontologija	21	29	18	17	16		101
Reabilitacija	-	-	-	-	6	11	17
Medicinos biologija	-	-	-	-	5	1	6
<b>Iš viso</b>	188	184	122	121	98	92	<b>805</b>

#### 8.1.2. Respondentų pasiskirstymas pagal lytį

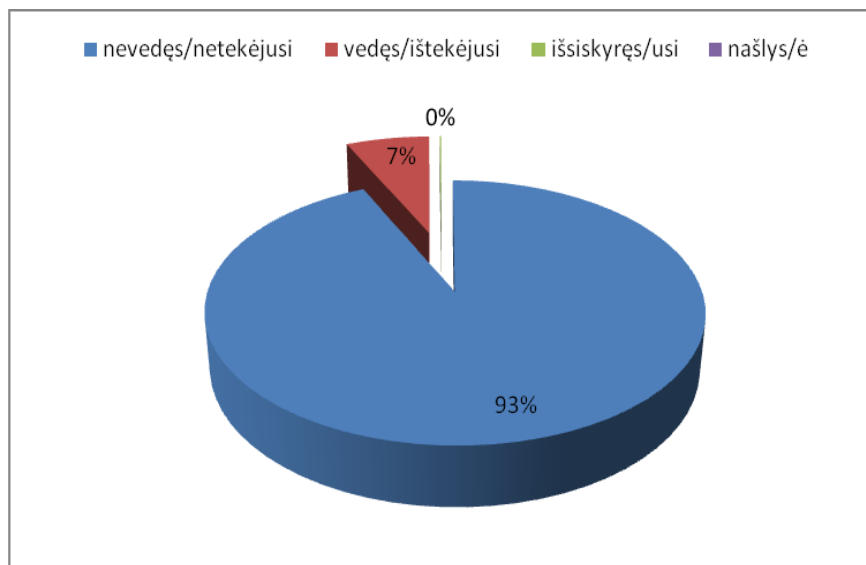
Iš 805 apklaustų studentų vyrai sudarė 24 proc. (N=194), moterys – 76 proc. (N=610) apklaustųjų. 3 paveikslėlyje pateikti duomenys apie moterų ir vyrų pasiskirstymą skirtingose studijų programose.



3 pav. Vyrų ir moterų pasiskirstymas tarp skirtingų studijų programų.

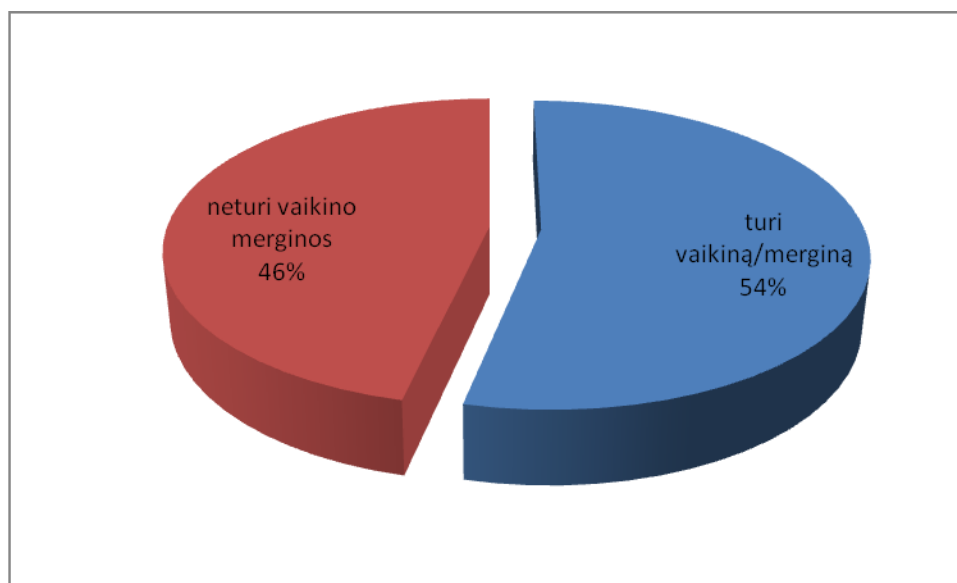
### 8.1.3. Respondentų pasiskirstymas pagal šeimyninę padėtį

Pagal šeimyninę padėtį respondentai skirstomi į vedusius/ištekėjusias, nevedusius/netekėjusias, išsiskyrusius/-ias ir našlius/-es. Lyginant respondentus pagal šeimyninę padėtį, 750 respondentų buvo nevedę/netekėję, 54 respondentai buvo vedę/ištekėję, ir 1 respondentas buvo išsiskyręs/usi (4. pav.).



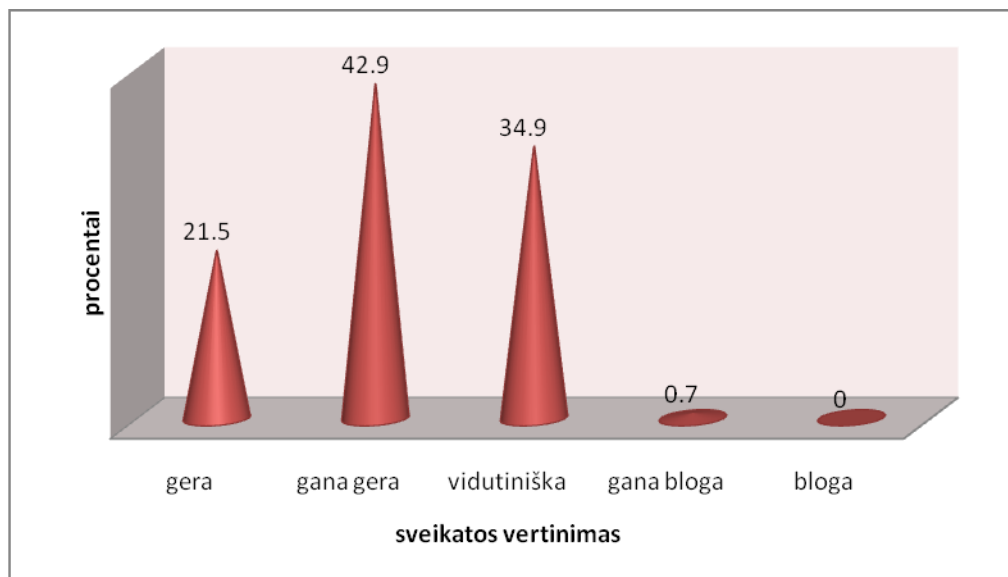
4 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal šeimyninę padėtį.

Tačiau daugiau negu pusė (54 proc.) apklaustųjų turi vaikina/mergina, o 46 proc. neturi vaikiną ar merginą (5 pav.).



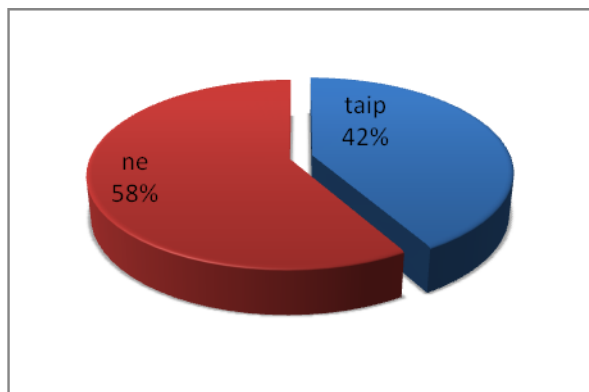
5 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal vaikiną/mergina turėjimą.

#### 8.1.4. Respondentų savo sveikatos vertinimas



6 pav. Respondentų savo sveikatos vertinimas.

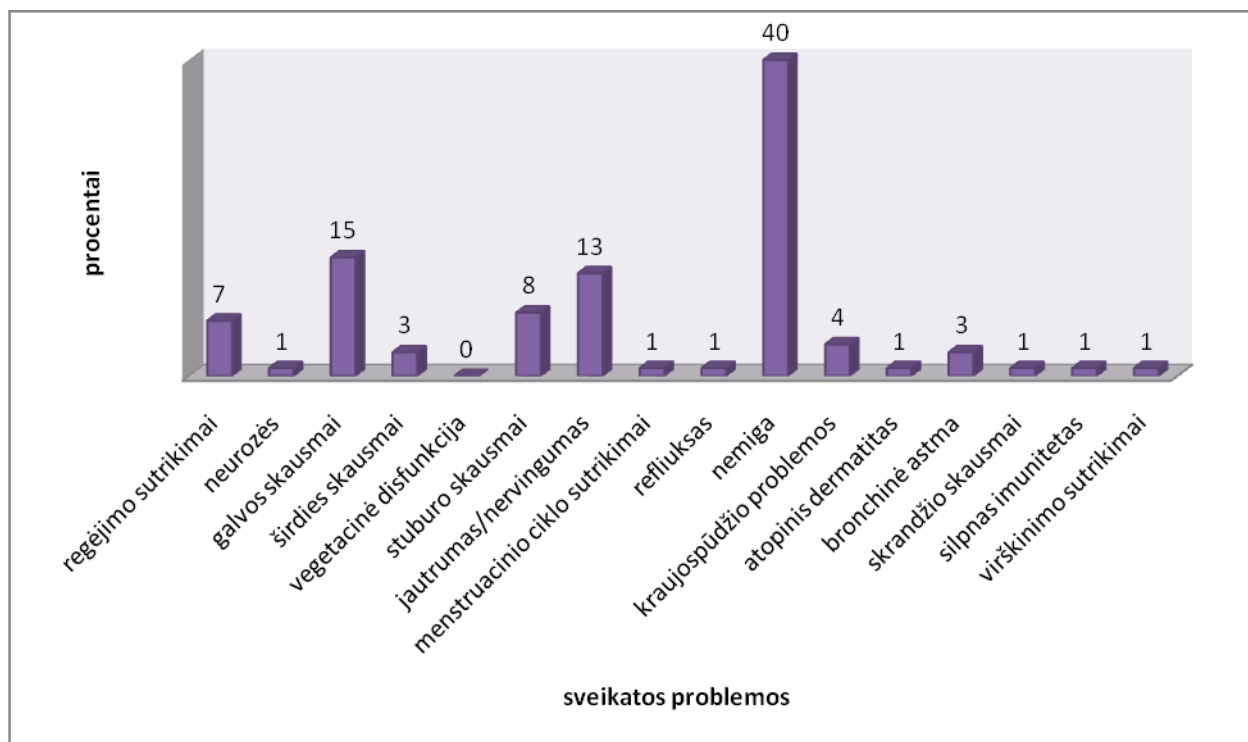
Respondentų buvo paklausta, kaip jie vertina savo sveikatą. Didžioji dauguma respondentų savo sveikatą vertina gana gerai (42,9 proc.), vidutiniškai savo sveikatą vertina 34,9 proc. respondentų, 21,5 proc. teigė, kad jų sveikata yra gera, 0,7 proc. sveikatą vertina gana blogai. Respondentų, kurie savo sveikatą vertintų blogai, nėra (0,0 proc.) (žr. 6 pav.).



7 pav. Respondentų sveikatos problemų turėjimas.

Paklausus respondentų, ar jie turi sveikatos problemų, 58 proc. atsakė, kad neturi ir net 42 proc. respondentų teigia, kad jie turi sveikatos problemų (žr. 7 pav.).

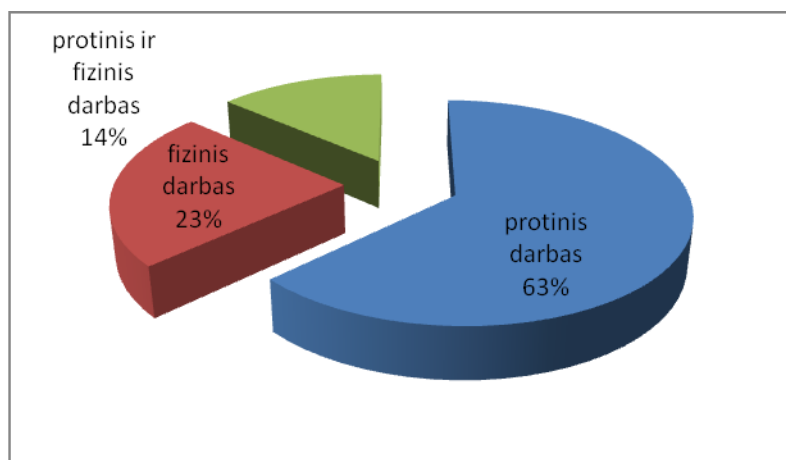
Iš 8 paveikslėlio matome, kad pagrindinė respondentų sveikatos problema yra nemiga (40 proc.), taip pat 15 proc. respondentų skundžiasi galvos skausmais, 13 proc. jautrumu/nervingumu, 8 proc. stuburo skausmais, 7 proc. regėjimo sutrikimais ir kitomis sveikatos problemomis.



8 pav. Respondentų sveikatos problemos.

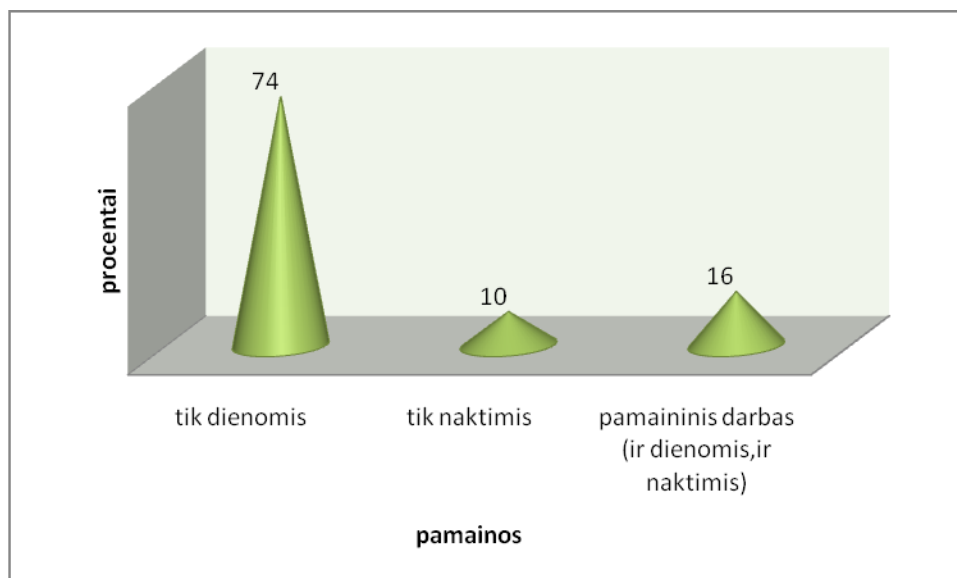
### 8.1.5. Respondentų pasiskirstymas pagal užimtumą

Didžioji dauguma apklaustųjų studentų (N=630) neturėjo nuolatinio darbo ir tik 175 studentai turėjo nuolatinį darbą. 63,0 proc. (N=111) dirbančiųjų, dirba protinį darbą, 23,0 proc. (N=41) – fizinį darbą ir 14,0 proc. (N=13) – protinį ir fizinį darbą (žr. 9 pav.).



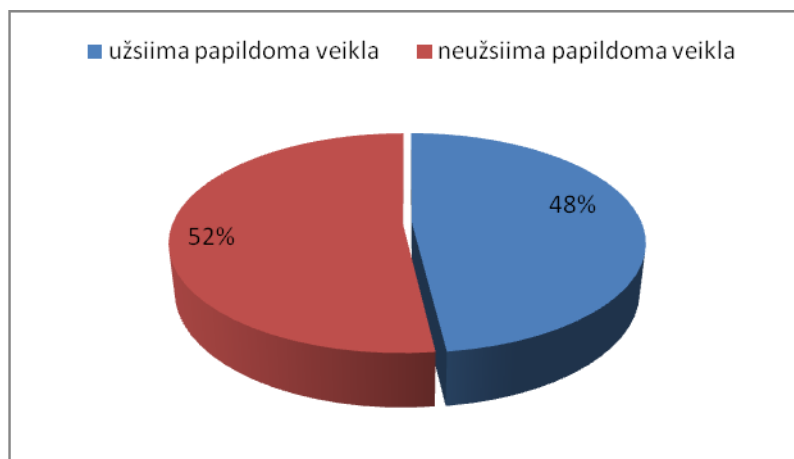
9 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal darbo pobūdį.

Iš 175 dirbančiųjų 74,0 proc.(N=130) dirba tik dienomis, 16,0 proc. (N=29) respondentų tenka dirbti ir dienomis ir naktimis ir 10,0 proc. (N=17) studentų dirba tik naktimis (žr. 10 pav.).



10 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal darbo pamainas.

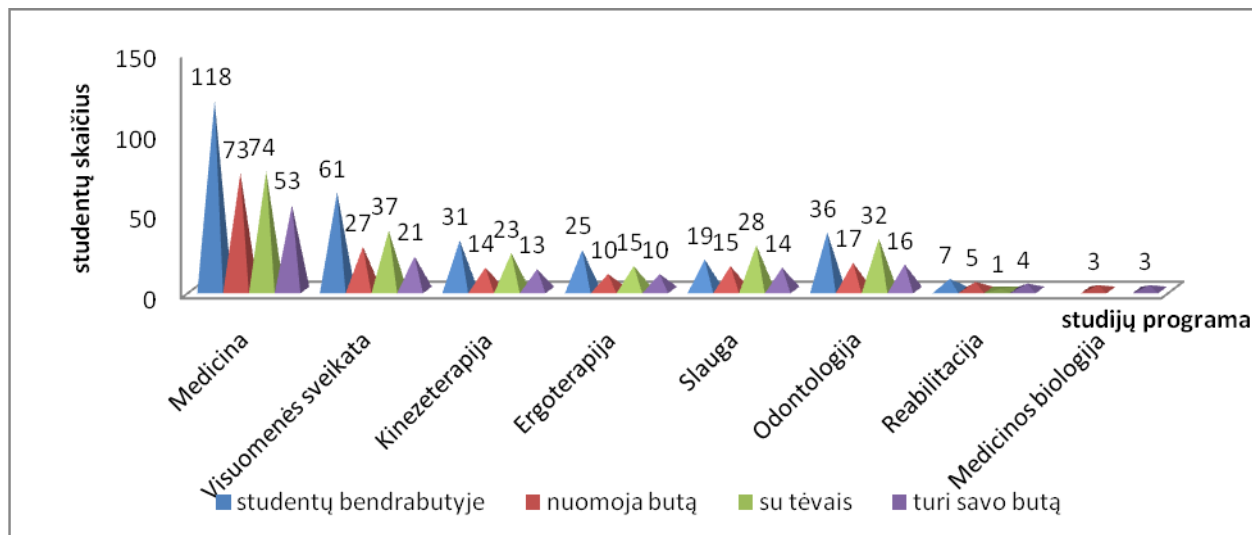
Tačiau beveik pusę studentų (48 proc.) užsiima papildoma veikla, jokios veiklos neturi 52 proc. studentų (žr. 11 pav.). Paprašius studentus paminėti kokia papildoma veikla jie užsiima, dažniausiai buvo minimos šios papildomos veiklos: sportas (50,0 proc.), šokiai (23,0 proc.), moksliniai būreliai (15,0 proc.), menai (10,0 proc.) ir kita (2,0 proc.).



11 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal papildomos veiklos turėjimą.

### 8.1.6. Respondentų pasiskirstymas pagal gyvenamąją vietą

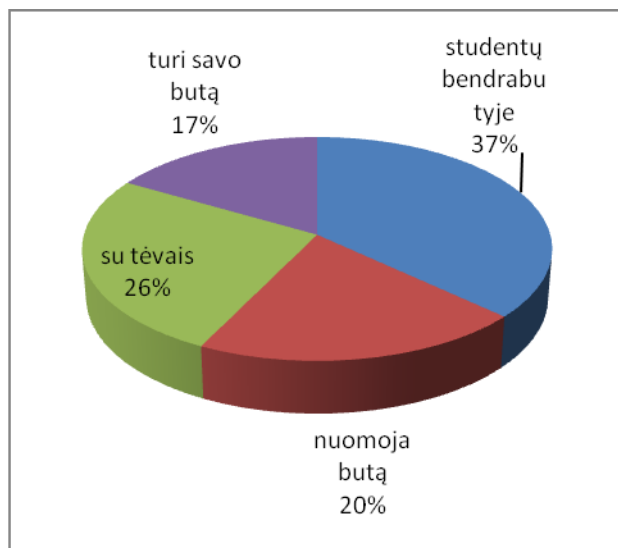
Pagal gyvenamąją vietą respondentai yra skirstomi į studentus gyvenančius bendrabutyje, studentus nuomojančius butą, gyvenančius su tėvais ir į studentus turinčius savo butą. 12 paveikslėlyje pavaizduota studentų pasiskirstymas pagal gyvenamąją vietą priklausomai nuo studijų programos.



12 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal gyvenamąją vietą priklausomai nuo studijų programos.

Apibendrinant aukščiau esantį paveikslėlį, galime teigti, jog didžioji dalis studentų gyvena bendrabutyje (37 proc.) arba gyvena su tėvais (26 proc.), kita dalis studentų nuomoja butą (20 proc.) arba turi savo nuosavą butą (17 proc.) (žr. 13 pav.).

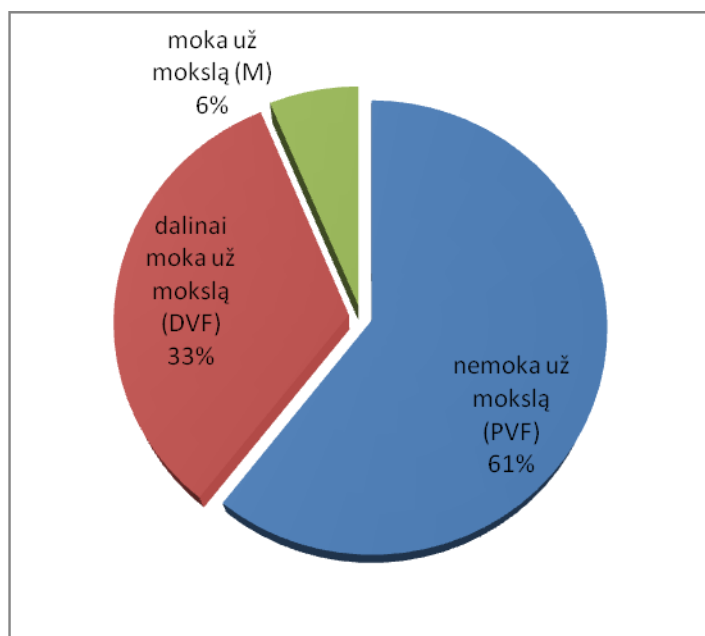




13 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal gyvenamąją vietą.

### 8.1.7. Respondentų pasiskirstymas pagal mokėjimą už studijas

Respondentai pagal mokėjimą už mokslą skirstomi į mokačius visą studijų kainą (M), mokačius dalinai (DVF) ir nemokačius už mokslus (PVF). 14 paveikslėlyje matyti, kad net 61 proc. studentų nemoka už mokslą, 33 proc. studentų moka už studijas dalinai ir tik 6 proc. studentų moka pilną studijų kainą.



14 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal mokėjimą už studijas.

## 8.2. RESPONDENTŲ MIEGO TRUKMĖ IR JĄ SĄLYGOJANTYS VEIKSNIAI

3 lentelėje pavaizduota kiek moterys ir vyrai per naktį vidutiniškai miega darbo dienomis. Moterys dažniausiai per naktį miega 4-6 val. (60,6 proc.) ir 7-8 val. (37,3 proc.), o vyrai per naktį dažniausiai miega 7-8 val. (64,9 proc.) ir 4-6 val. (33,5 proc.). Taip pat dažniau moterys (2 proc.) per naktį miega <4 val., negu vyrai (0,5 proc.). >9 val. per naktį vyrai miega dažniau (0,5 proc.), negu moterys (0,2 proc.). Nustatyta, kad yra ryšys tarp lyties ir vidutinės miego trukmės per naktį.

3 lentelė. Vidutinės miego trukmės per naktį darbo dienomis sąsajos su lytimi.

Lytis	Kiek valandų per naktį vidutiniškai miegate darbo dienomis?				Iš viso:
	<4 val.	4-6 val.	7-8 val.	>9 val.	
moteris	12 2.0%	370 60.6%	228 37.3%	1 0.2%	611 100.0%
vyras	1 0.5%	65 33.5%	127 65.5%	1 0.5%	194 100.0%
Iš viso:	13 1.6%	435 54.0%	355 44.1%	2 0.2%	805 100.0%

(Mann-Whitney  $U=42419,500$ ;  $p=0,0001$ )

Iš 4 lentelės matome, kad nevedę/netekęjė respondentai per naktį darbo dienomis dažniausiai miega 4-6 val. (54,8 proc.) ir 7-8 val. (43,2 proc.), o vedę/ištekęjė respondentai dažniau miega 7-8 val. (57,4 proc.) ir 4-6 val. (42,6 proc.). Ryšio, tarp šeimyninės padėties ir vidutinės miego trukmės per naktį, nėra.

4 lentelė. Vidutinės miego trukmės per naktį darbo dienomis sąsajos su šeimynine padėtimi.

Klausimas	Šeimyninė padėtis			Iš viso:	
	nevedęs/netekėjusi	vedęs/ištekėjusi	išsiskyres/usi		
Kiek valandų per naktį vidutiniškai miegate darbo dienomis?	<4 val.	13 1.7%	0 0.0%	0 0.0%	13 1.6%
	4-6 val.	411 54.8%	23 42.6%	1 100.0%	435 54.0%
	7-8 val.	324 43.2%	31 57.4%	0 0.0%	355 44.1%
	>9 val.	2 0.3%	0 0.0%	0 0.0%	2 .2%
Iš viso:	750 100.0%	54 100.0%	1 100.0%	805 100.0%	

( $X^2_{\text{Kruskal-Wallis}}=5,011$ ;  $df=2$ ;  $p>0,05$ )

Iš 5 lentelės matosi, kad visų studijų programų studentai dažniausiai vidutiniškai miega 4-6 val. per naktį darbo dienomis, išskyrus molekulinės biologijos studentus. 83,3 proc. molekulinės biologijos studentų per naktį dažniausiai miega 7-8 val. ir tik 16,7 proc. molekulinės biologijos studijų programos studentų miega 4-6 val. per naktį. <4val. per naktį miega medicinos (1,9 proc.), kineziterapijos (1,2 proc.), slaugos (2,6 proc.) ir odontologijos (4,0 proc.) studijų programos studentai. >9 val. miega kineziterapijos (1,2 proc.) ir slaugos (1,3 proc.) studijų programų studentai. Ryšio, tarp studijų programos ir vidutinės miego trukmės per naktį, nėra.

5 lentelė. Vidutinės miego trukmės per naktį darbo dienomis sąsajos su studijų programomis.

		kiek valandų per naktį vidutiniškai miegate darbo dienomis?				Iš viso:
		<4 val.	4-6 val.	7-8 val.	>9 val.	
Studijų programa	medicina	6 1.9%	165 51.9%	147 46.2%	0 0.0%	318 100.0%
	visuomenės sveikata	0 0.0%	81 55.5%	65 44.5%	0 0.0%	146 100.0%
	kineziterapija	1 1.2%	44 54.3%	35 43.2%	1 1.2%	81 100.0%
	ergoterapija	0 0.0%	37 61.7%	23 38.3%	0 0.0%	60 100.0%
	slauga	2 2.6%	41 53.9%	32 42.1%	1 1.3%	76 100.0%
	odontologija	4 4.0%	55 54.5%	42 41.6%	0 0.0%	101 100.0%
	reabilitacija	0 0.0%	12 70.6%	5 29.4%	0 0.0%	17 100.0%
	molekulinė biologija	0 0.0%	1 16.7%	5 83.3%	0 0.0%	6 100.0%
	Iš viso:	13 1.6%	436 54.2%	354 44.0%	2 0.2%	805 100.0%

( $X^2_{\text{Kruskal-Wallis}}=6,638$ ;  $df=7$ ;  $p>0,05$ ;

6 lentelėje pavaizduota vidutinės miego trukmės per naktį darbo dienomis sąsajos su studijų programos kursais. Pirmo kurso (53,2 proc.) ir penkto kurso (51,0 proc.) studentai dažniausiai darbo dienomis per naktį vidutiniškai miega 7-8 val., o antro (57,1 proc.), trečio (52,5 proc.), ketvirto (62,0 proc.) ir šešto kurso studentai (60,9 proc.) per naktį dažniausiai vidutiniškai miega 4-6 val. Po <4val. per naktį miega 6,5 proc. antro kurso ir 0,8 proc. trečio kurso studentų. >9 val. miega 1,6 proc. trečio kurso studentų. Tarp studijų kurso ir vidutinės miego trukmės per naktį yra labai silpnas netiesioginis ryšys, tačiau statistiškai nereikšmingas.

6 lentelė. Vidutinės miego trukmės per naktį darbo dienomis sąsajos su studijų kursais.

Klausimas		Kursas						Iš viso:
		I kursas	II kursas	III kursas	IV kursas	V kursas	VI kursas	
Kiek valandų per naktį vidutiniškai miegate darbo dienomis?	<4 val.	0 0.0%	12 6.5%	1 0.8%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	13 1.6%
	4-6 val.	88 46.8%	105 57.1%	64 52.5%	75 62.0%	48 49.0%	56 60.9%	436 54.2%
	7-8 val.	100 53.2%	67 36.4%	55 45.1%	46 38.0%	50 51.0%	36 39.1%	354 44.0%
	>9 val.	0 0.0%	0 0.0%	2 1.6%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	2 0.2%
Iš viso:		188 100.0%	184 100.0%	122 100.0%	121 100.0%	98 100.0%	92 100.0%	805 100.0%

( $X^2_{\text{Kruskal-Wallis}}=19,662$ ;  $df=5$ ;  $p<0,05$ ;  $r_s=-0,038$ ;  $p_{rs}>0,05$ )

Iš 7 lentelės matome, kad 53,8 proc. studentų, kurie miega <4 val. savo dabartinę sveikatos būklę vertina vidutiniškai ir 46,2 proc. studentų savo sveikatos būklę vertina gana gerai. 44,7 proc. studentų, miegančių 4-6 val., savo sveikatos būklę vertina gana gerai, 33,6 proc. – vidutiniškai, 25,4 proc. – gerai ir 1,1 proc. studentų savo sveikatos būklę vertina blogai. 40,7 proc. studentų, miegančių 7-8 val., savo sveikatos būklę vertina gana gerai, 25,4 proc. – gerai, 33,6 proc. – vidutiniškai ir 0,3 proc. studentų savo sveikatos būklę vertina blogai. Visi studentai (100 proc.), kurie miega >9 val. savo dabartinę sveikatos būklę vertina gerai. Tarp studentų sveikatos būklės vertinimo ir vidutinės miego trukmės per naktį yra stiprus netiesioginis ryšys, statistiškai reikšmingas.

7 lentelė. Vidutinės miego trukmės per naktį darbo dienomis sąsajos su studentų sveikatos būklės vertinimu.

Klausimas	Kaip vertinate dabartinę savo sveikatos būklę?				Iš viso:	
	gera	gana gera	vidutiniška	gana bloga		
Kiek valandų per naktį vidutiniškai miegate darbo dienomis?	<4 val.	0 0.0%	6 46.2%	7 53.8%	0 0.0%	13 100.0%
	4-6 val.	81 18.6%	195 44.7%	155 35.6%	5 1.1%	436 100.0%
	7-8 val.	90 25.4%	144 40.7%	119 33.6%	1 0.3%	354 100.0%
	>9 val.	2 100.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	2 100.0%
Iš viso:	173 21.5%	345 42.9%	281 34.9%	6 0.7%	805 100.0%	

( $X^2_{\text{Kruskal-Wallis}}=10,910$ ;  $df=3$ ;  $p<0,05$ ;  $r_s=-0,084$ ;  $p_{rs}<0,05$ )

8 lentelėje pavaizduota miego trukmės sąsajos su tuo, ar studentai turi darbą, ar ne. Lentelėje aiškiai matyti, kad tiek dirbantys studentai (56,6 proc.), tiek nedirbantys studentai (53,5 proc.) vidutiniškai darbo dienomis miega 4-6 val. per naktį. <4 val. per naktį miega 0,6 proc. dirbančių ir 1,9 proc. nedirbančių studentų, o >9 val. miega taip pat 0,6 proc. dirbančių studentų ir 0,2 proc. nedirbančių studentų. Ryšio, tarp darbo turėjimo ir vidutinės miego trukmės per naktį, nėra.

8 lentelė. Vidutinės miego trukmės per naktį darbo dienomis sąsajos su darbo turėjimo.

Klausimas	Kiek valandų per naktį vidutiniškai miegate darbo dienomis?				Iš viso:
	<4 val.	4-6 val.	7-8 val.	>9 val.	
Ar dirbate? taip	1 0.6%	99 56.6%	74 42.3%	1 0.6%	175 100.0%
ne	12 1.9%	337 53.5%	280 44.4%	1 0.2%	630 100.0%
Iš viso:	13 1.6%	436 54.2%	354 44.0%	2 0.2%	805 100.0%

(Mann Whitney  $U=54691,000$ ;  $p>0,05$ )

Pagal tai kokį darbą studentai dirba, jie buvo skirstomi į studentus dirbančius protinį darbą, dirbančius fizinį darbą ir dirbančius fizinį ir protinį darbą. 9 lentelėje matome vidutinės miego trukmės per naktį darbo dienomis sąsajas su tuo, kokį darbą dirba studentai. Studentai, dirbantys protinį darbą (55,5 proc.), per naktį dažniausiai miega 7-8 val.. Studentai, dirbantys fizinį darbą (75,6 proc.) bei dirbantys fizinį ir protinį darbą (79,2 proc.) dažniausiai miega 4-6 val. per naktį. Nustatyta, kad yra ryšys tarp darbo pobūdžio ir vidutinės miego trukmės per naktį.

9 lentelė. Vidutinės miego trukmės per naktį darbo dienomis sąsajos su darbo pobūdžiu.

Darbo pobūdis:	Kiek valandų per naktį vidutiniškai miegate darbo dienomis?				Iš viso:
	<4 val.	4-6 val.	7-8 val.	>9 val.	
protinis	0 0.0%	49 44.5%	61 55.5%	0 0.0%	110 100.0%
fizinis	0 0.0%	31 75.6%	10 24.4%	0 0.0%	41 100.0%
protinis ir fizinis	1 4.2%	19 79.2%	3 12.5%	1 4.2%	24 100.0%
Iš viso:	1 0.6%	99 56.6%	74 42.3%	1 0.6%	175 100.0%

( $X^2_{\text{Kruskal-Wallis}}=19,019$ ;  $df=3$ ;  $p=0,0001$ )

10 lentelėje yra pavaizduota vidutinės miego trukmės per naktį darbo dienomis sąsajos su pamaininiu darbu. Iš lentelės matome, kad daugiau negu pusė studentų (50,4 proc.), dirbančių tik dienomis, dažniausiai miega per naktį 7-8 val., o didžioji dauguma studentų (94,1 proc.), kurie dirba naktį ir studentai (72,4 proc.), kurie dirba dienomis ir naktimis, per naktį dažniausiai miega 4-6 val. Nustatyta, kad yra ryšys tarp darbo pamainų ir vidutinės miego trukmės per naktį.



10 lentelė. Vidutinės miego trukmės per naktį darbo dienomis sąsajos su darbo pamainomis.

Darbo pamainos	Kiek valandų per naktį vidutiniškai miegate darbo dienomis?				Iš viso:
	<4 val.	4-6 val.	7-8 val.	>9 val.	
tik dienomis	1 0.8%	62 48.1%	65 50.4%	1 0.8%	129 100.0%
tik naktimis	0 0.0%	16 94.1%	1 5.9%	0 0.0%	17 100.0%
pamaininis darbas (tenka dirbti ir dienomis, ir naktimis)	0 0.0%	21 72.4%	8 27.6%	0 0.0%	29 100.0%
Iš viso:	1 0.6%	99 56.6%	74 42.3%	1 0.6%	175 100.0%

( $X^2_{\text{Kruskal-Wallis}}=15,117$ ;  $df=3$ ;  $p<0,05$ )

11 lentelėje yra pavaizduota vidutinės miego trukmės per naktį darbo dienomis sąsajos su papildomos veiklos turėjimu. Iš lentelės matome, kad studentai (50,9 proc.), turintys papildomos veiklos, ir studentai (57,2 proc.), neturintys papildomos veiklos, dažniausiai vidutiniškai miega 4-6 val. per naktį. <4 val. miega 2,1 proc. studentų, turinčių papildomos veiklos ir 1,2 proc. studentų, neturinčių papildomos veiklos. >9 val. miega 0,5 proc. studentų, neturinčių papildomos veiklos. Ryšio, tarp papildomos veiklos turėjimo ir vidutinės miego trukmės per naktį, nėra.

11 lentelė. Vidutinės miego trukmės per naktį darbo dienomis sąsajos su papildomos veiklos turėjimu.

Klausimas	Kiek valandų per naktį vidutiniškai miegate darbo dienomis?				Iš viso:
	<4 val.	4-6 val.	7-8 val.	>9 val.	
Ar turite papildomos taip veiklos?	8 2.1%	197 50.9%	180 46.5%	2 0.5%	387 100.0%
ne	5 1.2%	239 57.2%	174 41.6%	0 0.0%	418 100.0%
Iš viso:	13 1.6%	436 54.2%	354 44.0%	2 0.2%	805 100.0%

(Mann Whitney U=76803,500; p>0,05)

12 lentelėje yra pavaizduota vidutinės miego trukmės per naktį darbo dienomis sąsajos su studentų gyvenamąja vieta. Iš lentelės matyti, kad vidutiniškai 4-6 val. per naktį dažniausiai miega studentai, gyvenantys bendrabutyje (63,3 proc.), nuomojantys butą (57,9 proc.) ir studentai, gyvenantys su tėvais (52,9 proc.). Studentai, turintys savo nuosavą butą, per naktį dažniausiai miega 7-8 val. (67,2 proc.). 36,7 proc. studentų, gyvenančių bendrabutyje, 41,5 proc. studentų, nuomojančių butą ir 41,4 proc. studentų, gyvenančių su tėvais, per naktį vidutiniškai miega 7-8 val. 31,3 proc. studentų, turinčių butą, per naktį vidutiniškai miega 4-6 val. <4 val. per naktį vidutiniškai miega 0,6 proc. studentų, nuomojančių butą, 4,8 proc. studentų, gyvenančių su tėvais, ir 1,5 proc. studentų, turinčių savo butą. >9 val. miega 1 proc. studentų, gyvenančių su tėvais. Nustatyta, kad yra ryšys tarp studentų gyvenamosios vietos ir vidutinės miego trukmės per naktį.

12 lentelė. Vidutinės miego trukmės per naktį darbo dienomis priklausomybė nuo gyvenamosios vietos.

Klausimas	Kiek valandų per naktį vidutiniškai miegate darbo dienomis?				Iš viso:
	<4 val.	4-6 val.	7-8 val.	>9 val.	
Kur gyvenate? studentų bendrabutyje	0 0.0%	188 63.3%	109 36.7%	0 0.0%	297 100.0%
nuomoju butą	1 0.6%	95 57.9%	68 41.5%	0 0.0%	164 100.0%
su tėvais	10 4.8%	111 52.9%	87 41.4%	2 1.0%	210 100.0%
turiu savo butą	2 1.5%	42 31.3%	90 67.2%	0 0.0%	134 100.0%
Iš viso:	13 1.6%	436 54.2%	354 44.0%	2 0.2%	805 100.0%

( $X^2_{\text{Kruskal-Wallis}}=33,142$ ;  $df=3$ ;  $p=0,0001$ )

13 lentelėje yra pavaizduota vidutinės miego trukmės per naktį darbo dienomis sąsajos su tuo, kiek valandų namų užduotims studentas skiria per dieną. Studentai, kurie mokinas per dieną <1 val., miega 4-6 val. per naktį (50 proc.) ir 7-8 val. per naktį (50 proc.). 56,9 proc. studentų, kurie mokinas 1-2 val. per dieną, dažniausiai vidutiniškai miega 4-6 val. per naktį, 42,7 proc. miega 7-8 val. per naktį. 3-4 val. per dieną besimokinantys studentai (51,7 proc.) dažniausiai miega 7-8 val. per naktį, 46,1 proc. studentų miega 4-6 val. per naktį. 58,2 proc. studentų, kurie per dieną mokinas >4 val. miega per naktį 4-6 val. ir 39,1 proc. studentų miega 7-8 val. per naktį. <4 val. per naktį miega studentai, kurie per dieną mokinas 3-4 val. (1,7 proc.) ir studentai, kurie per dieną mokinas >4 val. (2,7 proc.). >9 val. vidutiniškai per naktį miega studentai, kurie per dieną mokinas 1-2 val. (0,5 proc.) ir studentai, kurie per dieną mokinas 3-4 val. (0,4 proc.). Tarp laiko, skirto mokinimuisi, ir vidutinės miego trukmės per naktį yra labai silpnas netiesioginis ryšys, statistiškai reikšmingas.

13 lentelė. Vidutinės miego trukmės per naktį darbo dienomis sąsajos su laiku, skirtu mokymosi (val.) per dieną.

Klausimas	Kiek valandų per naktį vidutiniškai miegate darbo dienomis?				Iš viso:
	<4 val.	4-6 val.	7-8 val.	>9 val.	
Kiek laiko mokinatės per dieną?	0 0.0%	14 50.0%	14 50.0%	0 0.0%	28 100.0%
1-2 val.	0 0.0%	120 56.9%	90 42.7%	1 0.5%	211 100.0%
3-4 val.	4 1.7%	106 46.1%	119 51.7%	1 0.4%	230 100.0%
>4 val.	9 2.7%	195 58.2%	131 39.1%	0 0.0%	335 100.0%
Iš viso:	13 1.6%	435 54.1%	354 44.0%	2 0.2%	804 100.0%

( $X^2_{\text{Kruskal-Wallis}}=10,387$ ;  $df=3$ ;  $p<0,05$ ;  $r_s=-0,068$ ;  $p_{rs}<0,05$ )

14 lentelėje yra pavaizduota vidutinės miego trukmės per naktį darbo dienomis sąsajos su tuo, kaip studentai dažnai linksminasi (eina į klubus, barus, vakarėlius ir t.t.). Studentai (63,0 proc), kurie linksminasi rečiau nei kartą per mėnesį, studentai (57,6 proc.), kurie linksminasi kartą per mėnesį ir studentai (53,0 proc.), kurie linksminasi 1-3 kartus per mėnesį, dažniausiai vidutiniškai per naktį miega 4-6 val. Studentai (64,5 proc.), kurie linksminasi kartą per savaitę ir studentai (51,4 proc.), kurie linksminasi >1 kartą per savaitę, dažniausiai miega 7-8val. per naktį. <4 val. vidutiniškai per naktį miega 1,5 proc. studentų, kurie linksminasi rečiau nei kartą per mėnesį, 4,5 proc. studentų, kurie linksminasi kartą per mėnesį, 0,8 proc. studentų, kurie linksminasi 1-3 kartus per mėnesį ir 3,0 proc. studentų, kurie linksminasi >1 kartą per savaitę. >9 val. vidutiniškai per naktį miega 0,8 proc. studentų, kurie linksminasi 1-3 kartus per mėnesį. Tarp laiko, skirtu linksminimuisi, ir vidutinės miego trukmės per naktį yra labai silpnas tiesioginis ryšys, statistiškai reikšmingas.

14 lentelė. Vidutinės miego trukmės per naktį darbo dienomis sąsajos su studentų linksminimosi dažnumu.

Klausimas	Kiek valandų per naktį vidutiniškai miegate darbo dienomis?				Iš viso:
	<4 val.	4-6 val.	7-8 val.	>9 val.	
Ar dažnai linksminatės? rečiau nei kartą per mėnesį	4 1.5%	170 63.0%	96 35.6%	0 0.0%	270 100.0%
kartą per mėnesį	6 4.5%	76 57.6%	50 37.9%	0 0.0%	132 100.0%
1-3 kartus per mėnesį	2 0.8%	132 53.0%	113 45.4%	2 0.8%	249 100.0%
kartą per savaitę	0 0.0%	43 35.5%	78 64.5%	0 0.0%	121 100.0%
>1 kartą per savaitę	1 3.0%	15 45.5%	17 51.5%	0 0.0%	33 100.0%
Iš viso:	13 1.6%	436 54.2%	354 44.0%	2 0.2%	805 100.0%

( $X^2_{\text{Kruskal-Wallis}}=32,775$ ;  $df=4$ ;  $p=0,0001$ ;  $r_s=0,179$ ;  $p_{rs}=0,0001$ )

15 lentelėje yra pavaizduota vidutinės miego trukmės per naktį darbo dienomis sąsajos su tuo, ar studentai turi nuolatinį partnerį (vaikiną/merginą). Studentai (51,4 proc.), turintys vaikina/merginą, kaip ir studentai (57,4 proc.) neturintys vaikino/merginos dažniausiai per naktį vidutiniškai miega 4-6 val. <4 val. miega 0,9 proc. studentų, turinčių vaikina/merginą ir 2,4 proc. studentų, neturinčių vaikino/merginos. >9 val. miega 0,5 proc. studentų, turinčių vaikina/merginą. Nustatyta, kad yra ryšys tarp partnerio turėjimo ir vidutinės miego trukmės per naktį.

15 lentelė. Vidutinės miego trukmės per naktį darbo dienomis sąsajos su nuolatinio partnerio turėjimu.

Klausimas		Kiek valandų per naktį vidutiniškai miegate darbo dienomis?				Iš viso:
		<4 val.	4-6 val.	7-8 val.	>9 val.	
Ar turite vaikina/mergina?	taip	4 0.9%	222 51.4%	204 47.2%	2 0.5%	432 100.0%
	ne	9 2.4%	214 57.4%	150 40.2%	0 0.0%	373 100.0%
Iš viso:		13 1.6%	436 54.2%	354 44.0%	2 0.2%	805 100.0%

(Mann Whitney U=73828,000; p<0,05)

16 lentelėje yra pavaizduota vidutinės miego trukmės per naktį darbo dienomis sąsajos su tuo, kaip dažnai studentas matosi su savo partneriu. Iš lentelės matyti, kad 4-6 val. per naktį miega tie studentai (57,4 proc.), kurie neturi nuolatinio vaikinų/merginų, studentai (70,8 proc.), kurie matosi su savo partneriu rečiau nei kartą per mėnesį, studentai (60,6 proc.), kurie matosi su savo vaikinų/mergina rečiau nei kartą per savaitę, studentai (52,4 proc.), kurie matosi su savo partneriu >3 dienas per savaitę ir studentai (56,5 proc.), kurie gyvena su savo vaikinų/mergina. 58,3 proc. studentų, kurie matosi su savo vaikinų/mergina 1-2 dienas per savaitę, vidutiniškai per naktį miega 7-8 val. <4 val. miega per naktį tie studentai (2,4 proc.), kurie neturi nuolatinio partnerio ir studentai (3,8 proc.), kurie matosi su savo partneriu >3 dienas per savaitę. 1,4 proc. studentų, kurie matosi su savo vaikinų/mergina 1-2 dienas per savaitę, vidutiniškai miega >9 val. per naktį. Tarp studentų matymosi dažnumo su savo partneriu ir vidutinės miego trukmės per naktį yra labai silpnas tiesioginis ryšys, tačiau statistiškai nereikšmingas.

16 lentelė. Vidutinės miego trukmės per naktį darbo dienomis sąsajos su studentų matymosi dažnumo su savo partneriu.

Klausimas	Kiek valandų per naktį vidutiniškai miegate darbo dienomis?				Iš viso:
	<4 val.	4-6 val.	7-8 val.	>9 val.	
Ar dažnai matotės su savo neturiu vaikiną/merginą vaikiną/merginą?	9 2.4%	214 57.4%	150 40.2%	0 0.0%	373 100.0%
rečiau nei kartą per menesį	0 0.0%	17 70.8%	7 29.2%	0 0.0%	24 100.0%
rečiau nei kartą per savaitę	0 0.0%	20 60.6%	13 39.4%	0 0.0%	33 100.0%
1-2 dienas per savaitę	0 0.0%	56 40.3%	81 58.3%	2 1.4%	139 100.0%
>3 dienas per savaitę	4 3.8%	55 52.4%	46 43.8%	0 0.0%	105 100.0%
gyvenu kartu su vaikiną/merginą	0 0.0%	74 56.5%	57 43.5%	0 0.0%	131 100.0%
Iš viso:	13 1.6%	436 54.2%	354 44.0%	2 0.2%	805 100.0%

( $X^2_{Kruskal-Wallis}=14,917$ ;  $df=4$ ;  $p<0,05$ ;  $r_s=0,063$ ;  $p_{rs}>0,05$ )

17 lentelėje pavaizduota sąsaja tarp to, kiek studentas miega vidutiniškai per naktį ir mokslo rezultatu. Lentelėje matyti, kad studentai (53,3 proc.), nemokantys už mokslą, ir studentai (60,9 proc.) dalinai mokantys už mokslą, vidutiniškai miega 4-6 val. per naktį. 62,7 proc. studentų, mokančių už mokslą, miega 7-8 val. per naktį. 0,8 proc. studentų, nemokančių už mokslą, 1,9 proc. studentų, mokančių dalinai už mokslą ir 7,8 proc. studentų, mokančių už mokslą pilną studijų kainą, vidutiniškai per naktį miega <4 val. 0,4 proc. studentų, mokančių dalinai už mokslą ir 2,0 proc. studentų, mokančių už mokslą pilną studijų kainą, vidutiniškai per naktį miega >9 val. Tarp mokėjimo už mokslus ir vidutinės miego trukmės per naktį yra labai silpnas netiesioginis ryšys, tačiau statistiškai nereikšmingas.

17 lentelė. Vidutiniškos miego trukmės per naktį darbo dienomis sąsajos su mokėjimu už mokslą.

Klausimas	Kiek valandų per naktį vidutiniškai miegate darbo dienomis?				Iš viso:
	<4 val.	4-6 val.	7-8 val.	>9 val.	
Ar mokate už mokslą? Ne, nemoku (PVF)	4 0.8%	260 53.3%	224 45.9%	0 0.0%	488 100.0%
Moku dalinai (DVF)	5 1.9%	162 60.9%	98 36.8%	1 0.4%	266 100.0%
Moku (M)	4 7.8%	14 27.5%	32 62.7%	1 2.0%	51 100.0%
Iš viso:	13 1.6%	436 54.2%	354 44.0%	2 0.2%	805 100.0%

( $X^2_{\text{Kruskal-Wallis}}=11,982$ ;  $df=2$ ;  $p<0,05$ ;  $r_s=-0,028$ ;  $p_{rs}>0,05$ )

18 lentelėje pavaizduota ar yra sąsajos tarp to, kiek studentas miega vidutiniškai per naktį ir studentų paskutinės sesijos rezultatų. Vidutiniškai 4-6 val. per naktį miega studentai (49,5 proc.), kurių paskutinės sesijos rezultatai yra 6-6,9, studentai (62,4 proc.), kurių paskutinės sesijos rezultatai yra 7-7,9 ir studentai (65,6 proc.), kurių paskutinės sesijos rezultatai yra 8-8,9. 59,5 proc. studentų, kurių paskutinės sesijos rezultatai yra 9-10, per naktį vidutiniškai miega 7-8 val. <4 val. miega studentai (1,8 proc.), kurių paskutinės sesijos rezultatai yra 6-6,9, studentai (3,7 proc.), kurių paskutinės sesijos rezultatai yra 7-7,9, studentai (1,1 proc.), kurių paskutinės sesijos rezultatai yra 8-8,9 ir 1,6 proc. studentų, kurių paskutinės sesijos rezultatai yra 9-10. >9 val. vidutiniškai per naktį miega studentai (0,9 proc.), kurių paskutinės sesijos rezultatai yra 6-6,9 ir studentai (0,5 proc.), kurių paskutinės sesijos rezultatai yra 7-7,9. Tarp paskutinės sesijos rezultatų ir vidutinės miego trukmės per naktį yra labai silpnas tiesioginis ryšys, tačiau statistiškai nereikšmingas.



18 lentelė. Vidutiniškos miego trukmės per naktį darbo dienomis sąsajos su studentų paskutinės sesijos rezultatais.

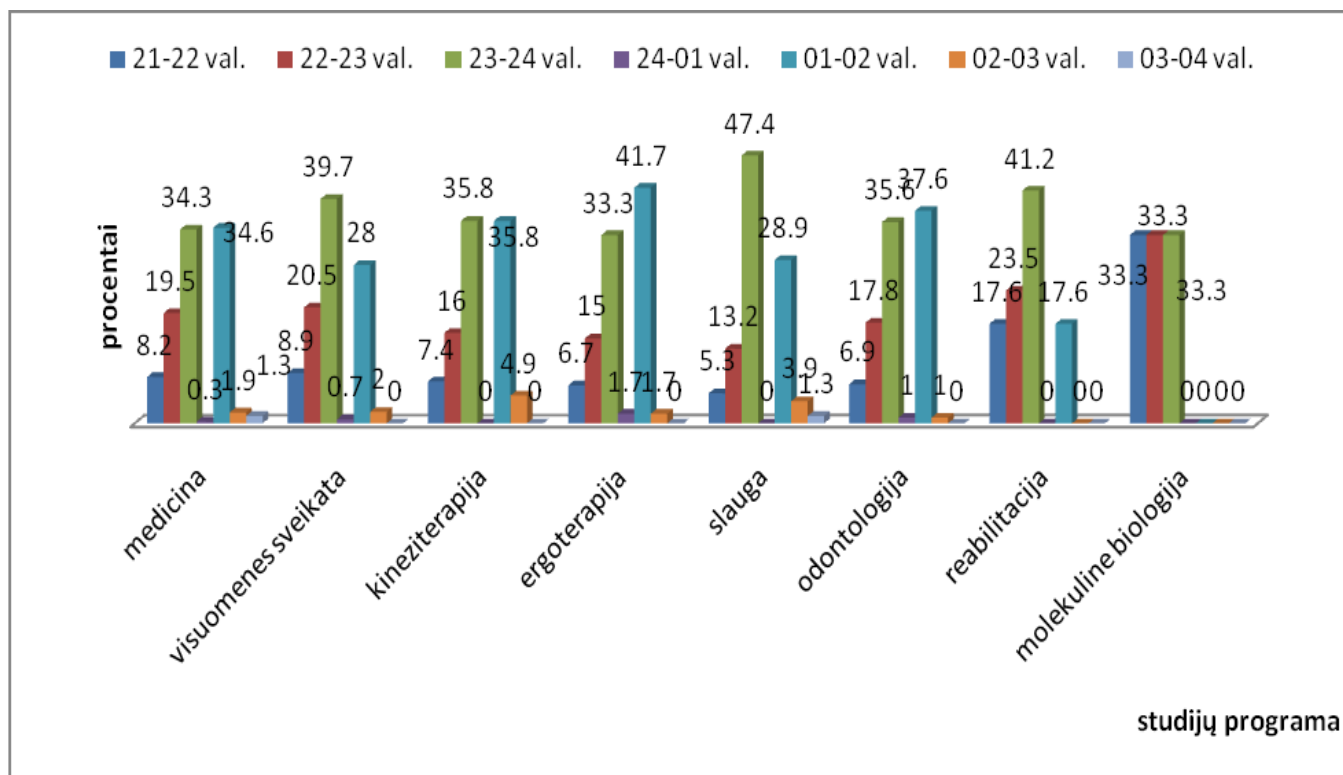
Vidurkio intervalai:	Kiek valandų per naktį vidutiniškai miegate darbo dienomis?				Iš viso:
	<4 val.	4-6 val.	7-8 val.	>9 val.	
6-6,9	2 1.8%	54 49.5%	52 47.7%	1 0.9%	109 100.0%
7-7,9	7 3.7%	118 62.4%	63 33.3%	1 0.5%	189 100.0%
8-8,9	2 1.1%	124 65.6%	63 33.3%	0 0.0%	189 100.0%
9-10	2 1.6%	49 38.9%	75 59.5%	0 0.0%	126 100.0%
Iš viso:	13 2.1%	345 56.3%	253 41.3%	2 0.3%	613 100.0%

( $X^2_{\text{Kruskal-Wallis}}=27,587$ ;  $df=3$ ;  $p=0,0001$ ;  $r_s=0,073$ ;  $p_{rs}>0,05$ )

### 8.3. MIEGO YPATUMAI IR JŲ SĄSAJOS SU SPECIALYBE, KURSU IR LYTIMI

15 paveikslėlyje pavaizduota ėjimo miegoti laiko sąsajos su studijų programa. Matome, kad dažniausiai 23-24 val. eina miegoti medicinos (34,3 proc.), visuomenės sveikatos (39,7 proc.), slaugos (47,4 proc.) ir reabilitacijos (41,2 proc.) studijų programų studentai. Taip pat daugelio studijų programų studentai dažnai eina miegoti 01-02 val.: medicinos (34,6 proc.), visuomenės sveikatos (28,0 proc.), slaugos (28,9 proc.), reabilitacijos (17,6 proc.) studentai. Kineziterapijos studijų programos studentai taip pat dažnai eina miegoti tiek 23-24 val. (35,8 proc.), tiek 01-02 val. (35,8 proc.). Odontologai (37,6 proc.) ir ergoterapai (41,7 proc.) dažniausiai eina miegoti 01-02 val. Molekulinės biologijos studentai vienodai dažnai eina miegoti tiek 21-22 val. (33,0 proc.), 22-23 val. (33,0 proc.) tiek 23-24 val. (33,0 proc.). 02-03 val. eina miegoti 1,9 proc. medicinos, 2,0 proc. visuomenės sveikatos, 4,9 proc. kineziterapijos, 1,7 proc. ergoterapijos, 3,9 proc. slaugos ir 1 proc. studijų programų studentai. 03-04 val. eina

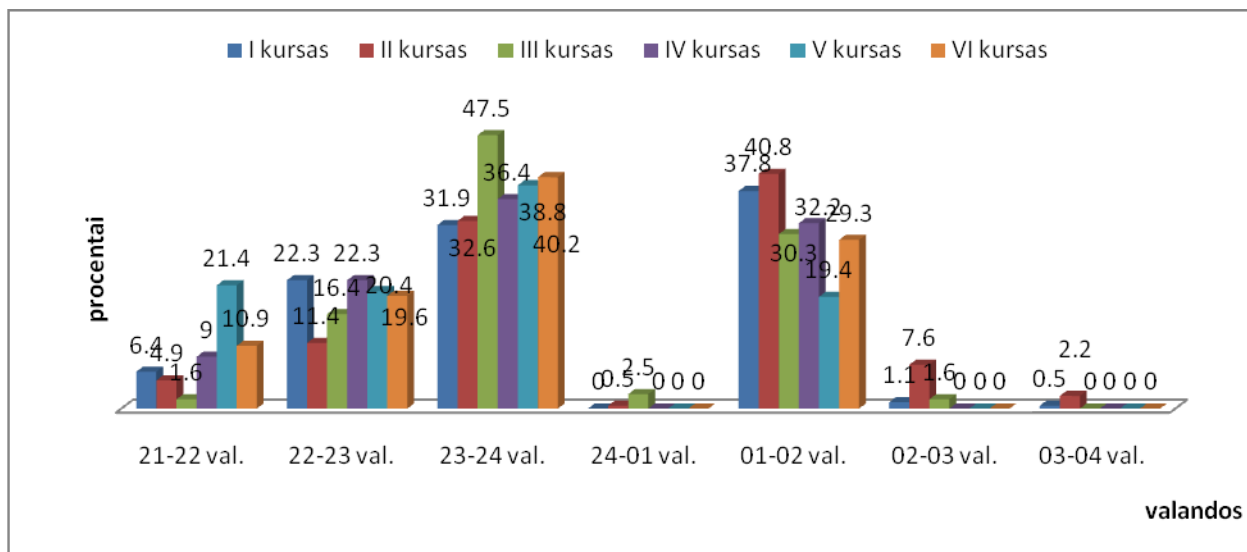
miegoti 1,3 proc. medicinos ir 1,3 proc. slaugos studijų programų studentai. Nustatyta, kad yra ryšys tarp studentų ėjimo miegoti laiko ir studijų programos.



15 pav. Ėjimo miegoti sąsajos su studijų programomis ( $X^2_{\text{Kruskal-Wallis}}=14,595$ ;  $df=7$ ;  $p<0,05$ ).

16 paveikslėlyje pavaizduota ėjimo miegoti laiko sąsajos su studijų kursais. 23-24 val. dažniausiai eina miegoti: III kurso (47,5 proc.), VI kurso (40,2 proc.) ir V kurso (38,8 proc.) studentai. 24-01 val. eina miegoti 2,5 proc. III kurso ir 0,5 proc. II kurso studentų. 01-02 val. dažniausiai eina miegoti: II kurso (40,8 proc.), I kurso (37,8 proc.) ir IV kurso (32,2 proc.) studentai. 02-03 val. eina miegoti 7,6 II kurso studentų, 1,6 proc. III kurso studentų ir 1,1 proc. I kurso studentų. 03-04 val. eina miegoti 2,2 proc. II kurso ir 0,5 proc. I kurso studentų. Tarp studentų ėjimo miegoti laiko ir studijų kurso yra labai silpnas netiesioginis ryšys, statistiškai reikšmingas.

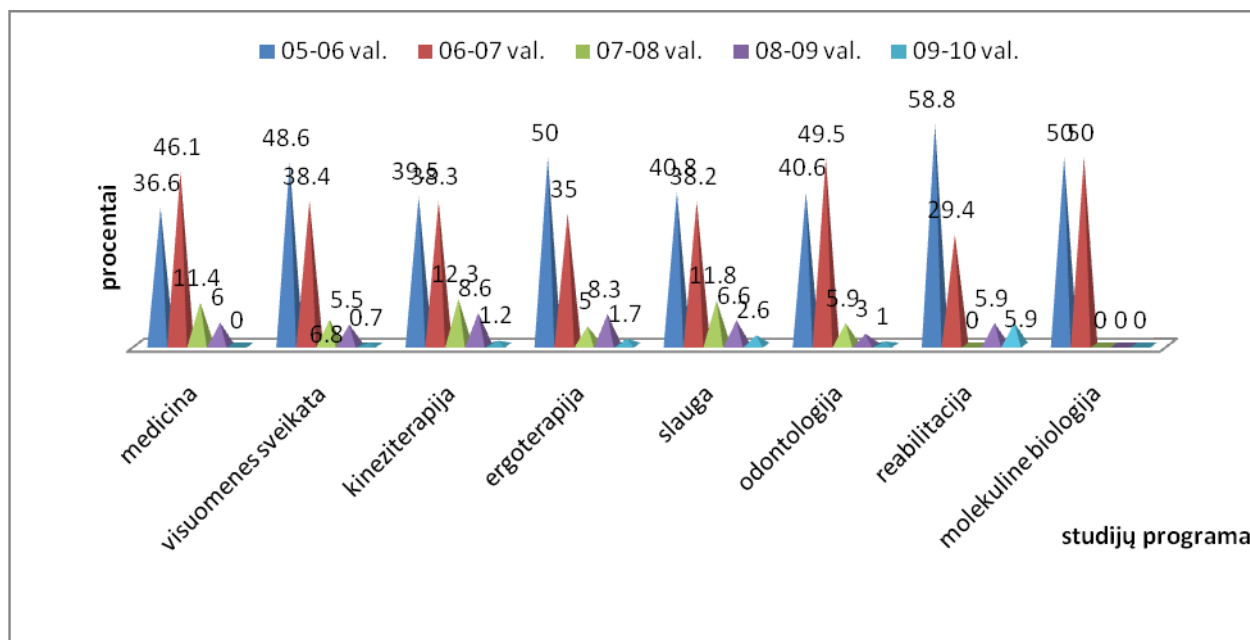
Tarp studentų ėjimo miegoti laiko ir studijų kurso yra labai silpnas netiesioginis ryšys, statistiškai reikšmingas.



16 pav. Ėjimo miegoti priklausomybė nuo studijų kurso ( $X^2_{\text{Kruskal-Wallis}}=48,053$ ;  $df=5$ ;  $p=0,0001$ ;  $r_s=-0,152$ ;  $p=0,0001$ ).

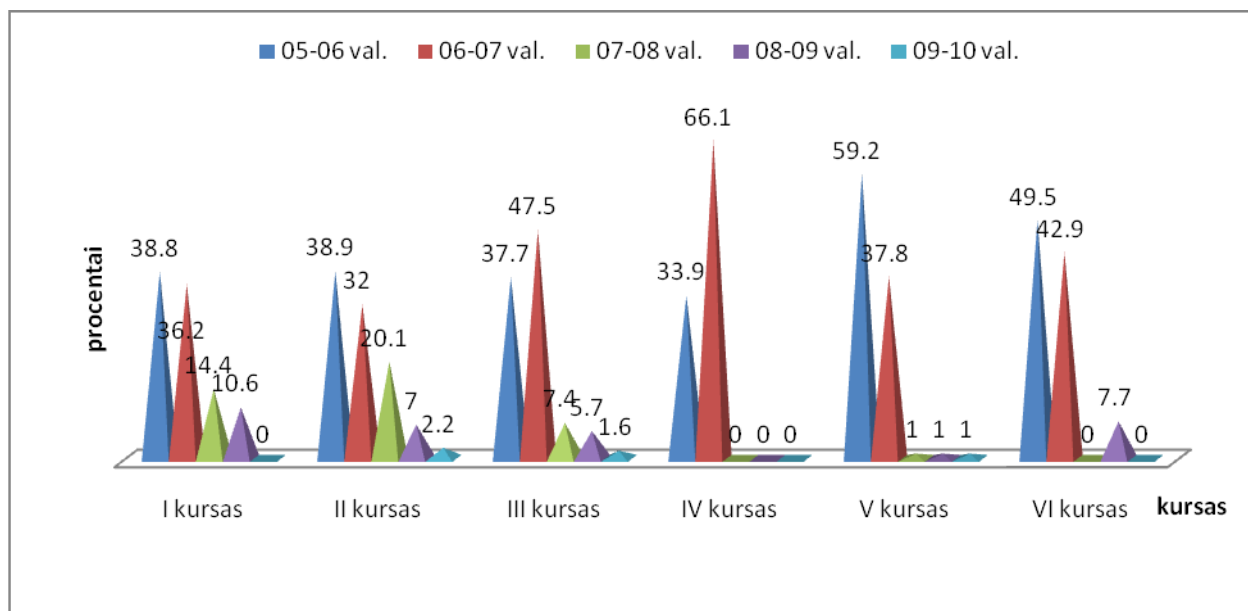
Taikant Mann Whitney testą sąsajos tarp ėjimo miegoti laiko ir lyties nenustatytos (Mann Whitney  $U=56519,500$ ;  $p>0,05$ ).

17 paveikslėlyje pavaizduota kėlimosi laiko ryte sąsajos su studijų programomis. Matome, kad 05-06 val. dažniausiai keliai visuomenės sveikatos (48,6 proc.), kineziterapijos (39,5 proc.), ergoterapijos (50,0 proc.), slaugos (40,8 proc.) ir reabilitacijos (58,8 proc.) studijų krypties studentai, o 06-07 val. dažniausiai rytais keliai medicinos (46,1 proc.) ir odontologijos (49,5 proc.) studijų krypties studentai. Molekulinės biologijos studentai vienodai dažnai keliai tiek 05-06 val. (50 proc.), tiek 06-07 val. (50 proc.). 09-10 val. keliai 0,7 proc. visuomenės sveikatos, 1,2 proc. kineziterapijos, 1,7 proc. ergoterapijos, 2,6 proc. slaugos, 1,0 proc. odontologijos ir 5,9 proc. reabilitacijos studijų programos studentai. Ryšio, tarp kėlimosi laiko rytais ir studijų programos, nėra.



17 pav. Kėlimosi ryte sąsajos su studijų programomis ( $X^2_{\text{Kruskal-Wallis}}=9,971$ ;  $df=7$ ;  $p>0,05$ ).

18 paveikslėlyje pavaizduota kėlimosi laiko ryte sąsajos su studijų kursais. 05-06 val. dažniausiai keliai: V kurso (59,2 proc.), VI kurso (49,5 proc.) ir II kurso (38,9 proc.) studentai. 06-07 val. dažniausiai keliai: IV kurso (66,1 proc.), III kurso (47,5 proc.) ir VI kurso (42,9 proc.) studentai. 07-08 val. dažniausiai keliai: II kurso (20,1 proc.), I kurso (14,4 proc.) ir III kurso studentai (5,7 proc.). 20,1 proc. II kurso, 10,6 proc. I kurso ir 5,7 proc. III kurso studentų keliai 08-09 val. 2,2 proc. II kurso, 1,6 proc. III kurso ir 1,0 proc. V kurso studentų keliai 09-10 val. Tarp studentų kėlimosi ryte laiko ir studijų kurso yra labai silpnas netiesioginis ryšys, statistiškai reikšmingas.



18 pav. Kėlimosi ryte sąsajos su studijų kursais ( $X^2_{\text{Kruskal-Wallis}}=31,390$ ;  $df=5$ ;  $p=0,0001$ ;  $r_s=-0,166$ ;  $p=0,0001$ ).

Taikant Mann Whitney testą nustatytos sąsajos tarp kėlimosi laiko ryte ir lyties. Dažniausiai moterys keliai 05-06 val. ryto (45,3 proc.), o vyrai dažniau keliai 06-07 val. ryto (52,8 proc.) (žr. 19 lentelę).

19 lentelė. Kėlimosi ryte sąsajos su lytimi.

Klausimas	Lytis		Iš viso:	
	moteris	vyras		
Kelintą valandą paprastai keliatės? val.	05-06	277	57	334
		45.3%	29.5%	41.5%
	06-07	239	102	341
		39.1%	52.8%	42.4%
	07-08	60	14	74
		9.8%	7.3%	9.2%
08-09	30	18	48	
	4.9%	9.3%	6.0%	
09-10	5	2	7	
	0.8%	1.0%	.9%	
Iš viso:	611	193	804	
	100.0%	100.0%	100.0%	

(Mann Whitney U=50086,500; p<0,05)

20 lentelėje matome miego dienos metu sąsajas su studijų programomis. Dažniausiai 34,3 proc. medicinos, 34,3 proc. visuomenės sveikatos, 37,0 proc. kineziterapijos, 35 proc. ergoterapijos ir 36,8 proc. slaugos studijų programų studentai nemiega dienos metu arba miega rečiau nei kartą per mėnesį. Molekulinės biologijos studentai vienodai dažnai (50 proc.) nemiega dienos metu arba miega rečiau nei kartą per mėnesį bei miega rečiau nei kartą per savaitę (50 proc.). Kasdien arba beveik kasdien miega 7,5 proc. medicinos, 8,9 proc. visuomenės sveikatos, 3,7 proc. kineziterapijos, 1,7 proc. ergoterapijos, 11,8 proc. slaugos, 11,9 odontologijos ir 17,6 reabilitacijos studijų programų studentai. Tarp studentų miego dienos metu ir studijų programos ryšio nėra.

20 lentelė. Miego dienos metu sąsajos su studijų programomis.

Studijų programa:	Kaip dažnai jūs miegate dienos metu?					Iš viso:
	niekada arba rečiau nei kartą per mėnesį	rečiau nei kartą per savaitę	1-2 dienas per savaitę	3-5 dienas per savaitę	kasdien arba beveik kasdien	
medicina	109 34.3%	107 33.6%	40 12.6%	38 11.9%	24 7.5%	318 100.0%
visuomenės sveikata	57 39.0%	43 29.5%	24 16.4%	9 6.2%	13 8.9%	146 100.0%
kineziterapija	30 37.0%	16 19.8%	20 24.7%	12 14.8%	3 3.7%	81 100.0%
ergoterapija	21 35.0%	18 30.0%	11 18.3%	9 15.0%	1 1.7%	60 100.0%
slauga	28 36.8%	16 21.1%	13 17.1%	10 13.2%	9 11.8%	76 100.0%
odontologija	30 29.7%	33 32.7%	12 11.9%	14 13.9%	12 11.9%	101 100.0%
reabilitacija	6 35.3%	8 47.1%	0 0.0%	0 0.0%	3 17.6%	17 100.0%
molekulinė biologija	3 50.0%	3 50.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	6 100.0%
Iš viso:	284 35.3%	244 30.3%	120 14.9%	92 11.4%	65 8.1%	805 100.0%

( $X^2_{\text{Kruskal-Wallis}}=5,807$ ;  $df=7$ ;  $p>0,05$ )

21 lentelėje matome miego dienos metu sąsajas su studijų kursu. Dažniausiai I kurso (54,8 proc.) ir III kurso (30,3 proc.) studentai nemiega dienos metu arba miega rečiau nei kartą per mėnesį. 31,5 proc. II kurso, 51,0 proc. V kurso ir 43,5 proc. VI kurso studentai dažniausiai miega rečiau nei kartą per savaitę. 3-5 dienas per savaitę dažniausiai miega IV kurso studentai (26,4 proc.). Kasdien arba beveik kasdien miega 10,9 proc. II kurso, 7,4 proc. III kurso, 6,6 proc. IV kurso, 10,2 proc. V kurso ir 19,6 VI kurso studentai. Tarp studentų miego dienos metu ir studijų kurso yra labai silpnas tiesioginis ryšys, statistiškai reikšmingas.

21 lentelė. Miego dienos metu sąsajos su studijų kursais.

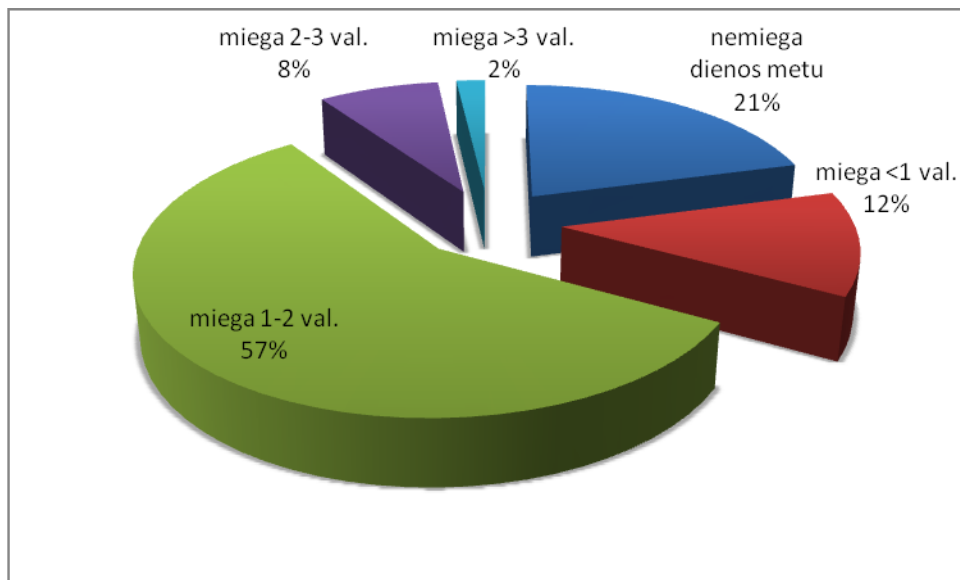
Kursas	Kaip dažnai Jūs miegate dienos metu?					Iš viso:
	niekada arba rečiau nei kartą per mėnesį	rečiau nei kartą per savaitę	1-2 dienas per savaitę	3-5 dienas per savaitę	kasdien arba beveik kasdien	
I kursas	103 54.8%	37 19.7%	22 11.7%	26 13.8%	0 0.0%	188 100.0%
II kursas	49 26.6%	58 31.5%	41 22.3%	16 8.7%	20 10.9%	184 100.0%
III kursas	37 30.3%	31 25.4%	30 24.6%	15 12.3%	9 7.4%	122 100.0%
IV kursas	28 23.1%	28 23.1%	25 20.7%	32 26.4%	8 6.6%	121 100.0%
V kursas	36 36.7%	50 51.0%	2 2.0%	0 0.0%	10 10.2%	98 100.0%
VI kursas	31 33.7%	40 43.5%	0 0.0%	3 3.3%	18 19.6%	92 100.0%
Iš viso:	284 35.3%	244 30.3%	120 14.9%	92 11.4%	65 8.1%	805 100.0%

( $\chi^2_{\text{Kruskal-Wallis}}=53,014$ ;  $df=5$ ;  $p=0,0001$ ;  $r_s=0,095$ ;  $p<0,05$ ).

Taikant Mann Whitney testą sąsajos tarp miegojimo dienos metu ir lyties nenustatytos (Mann Whitney  $U=57722,500$ ;  $p>0,05$ ).

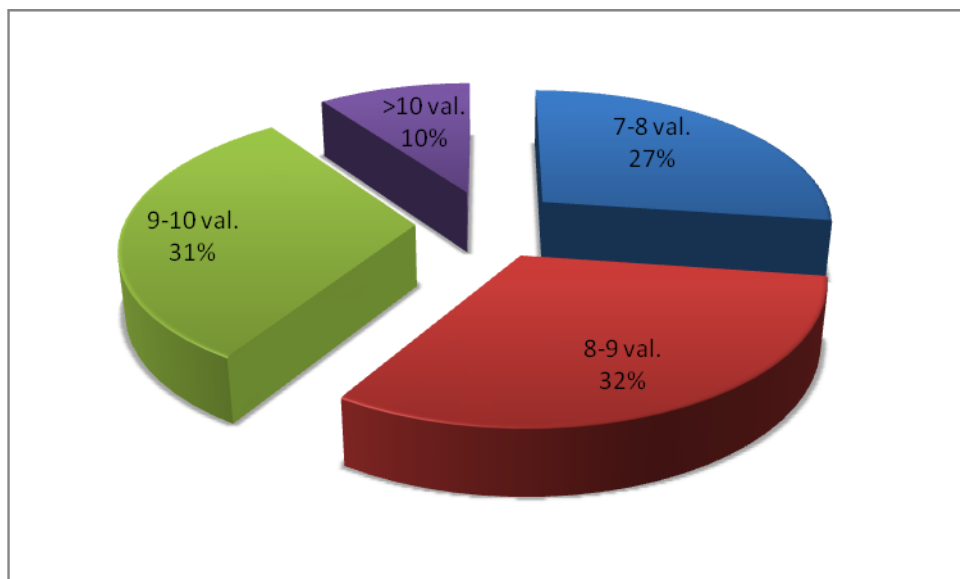
19 paveikslėlyje matome kaip pasiskirsto studentai pagal miego trukmę dienos metu. 57,0 proc. (N=168) studentų dienos metu nemiega, 1-2 val. per dieną miega 57,0 proc. (N=462) studentų, <1 val. miega 12,0 proc. (N=97) studentų, 2-3 val. miega 8,0 proc. (N=63) studentų ir 2,0 proc. (N=15) studentų per dieną miega >3val.





19 pav. Studentų pasiskirstymas pagal miego trukmę dienos metu.

20 paveikslėlyje galime pamatyti kiek studentai valandų miegotų, jei turėtų galimybę miegoti tiek kiek jiems reikia. 32,0 proc. (N=255) studentų nurodė, kad jeigu jie turėtų galimybę miegoti tiek, kiek jiems reikia, tai jie miegotų 8-9 val. per naktį, 9-10 val. miegotų 31,0 proc. (N=251) studentų, 7-8 val. miegotų 27,0 proc. (N=219) studentų ir >10 val. per naktį miegotų 10,0 proc. (N=80) studentų.



20 pav. Studentų pasiskirstymas pagal miegojimo galimybes.

22 lentelėje matome ar yra sąsajos tarp studijų programos ir sunkaus užmigimo naktimis. Taigi, 39,3 proc. medicinos, 31,7 proc. ergoterapijos, 38,2 proc. slaugos, 34,7 proc. odontologijos, 47,1 proc. reabilitacijos ir 50,0 proc. molekulinės biologijos studijų programų studentų per paskutinius tris mėnesius užmiega lengvai. Sunkiai užmiega rečiau nei kartą per savaitę 32,2 proc. visuomenės sveikatos studijų programos studentų. O 29,6 proc. kineziterapijos studentų per paskutinius tris mėnesius sunkiai užmigo 1-2 naktis per savaitę. Kiekvieną naktį arba beveik kiekvieną naktį sunku užmigti net 8,8 proc. medicinos, 8,2 proc. visuomenės sveikatos, 12,3 proc. kineziterapijos, 13,3 proc. ergoterapijos, 3,9 proc. slaugos ir 6,9 proc. odontologijos studijų programų studentams. Tarp sunkumo užmigti ir studijų programos ryšio nėra.

22 lentelė. Sunkumo užmigti per paskutinius tris mėnesius sąsajos su studijų programa.

Studijų programa:	Ar paskutinių trijų mėnesių laikotarpi buvo sunku užmigti?					Iš viso:
	nei karto arba rečiau nei kartą per mėnesį	rečiau nei kartą per savaitę	1-2 naktis per savaitę	3-5 naktis per savaitę	kiekvieną naktį arba beveik kiekvieną naktį	
medicina	125 39.3%	87 27.4%	55 17.3%	23 7.2%	28 8.8%	318 100.0%
visuomenės sveikata	44 30.1%	47 32.2%	30 20.5%	13 8.9%	12 8.2%	146 100.0%
kineziterapija	21 25.9%	21 25.9%	24 29.6%	5 6.2%	10 12.3%	81 100.0%
ergoterapija	19 31.7%	14 23.3%	15 25.0%	4 6.7%	8 13.3%	60 100.0%
slauga	29 38.2%	24 31.6%	13 17.1%	7 9.2%	3 3.9%	76 100.0%
odontologija	35 34.7%	30 29.7%	18 17.8%	11 10.9%	7 6.9%	101 100.0%
reabilitacija	8 47.1%	3 17.6%	4 23.5%	2 11.8%	0 0.0%	17 100.0%
molekulinė biologija	3 50.0%	0 0.0%	2 33.3%	1 16.7%	0 0.0%	6 100.0%
Iš viso:	284 35.3%	226 28.1%	161 20.0%	66 8.2%	68 8.4%	805 100.0%

( $\chi^2_{\text{Kruskal-Wallis}}=9,790$ ;  $df=7$ ;  $p>0,05$ ).

23 lentelėje matome ar yra sąsajos tarp studijų kurso ir sunkaus užmigimo naktimis. Tiek 28,7 proc. I kurso studentų užmiega naktimis lengvai, tiek 28,7 proc. I kurso studentų sunkiai užmiega rečiau nei vieną kartą per savaitę. Lengvai naktimis užmiega taip pat 40,2 proc. III kurso, 48,0 proc. V kurso ir 42,4 proc. VI kurso studentų. Rečiau nei kartą per savaitę sunkiai užmiega 42,1 proc. IV kurso studentų. 31,5 proc. II kurso studentų dažniausiai sunkiai užmiega 1-2 naktis per savaitę. Kiekvieną naktį arba beveik kiekvieną naktį sunkiai užmiega 5,9 proc. I

kurso, 6,5 proc. II kurso, 9,8 proc. III kurso, net 19,8 proc. IV kurso, 6,1 proc. V kurso ir 3,3 proc. VI kurso studentų. Tarp sunkaus užmigimo naktimis ir studijų kurso yra labai silpnas netiesioginis ryšys, statistiškai reikšmingas.

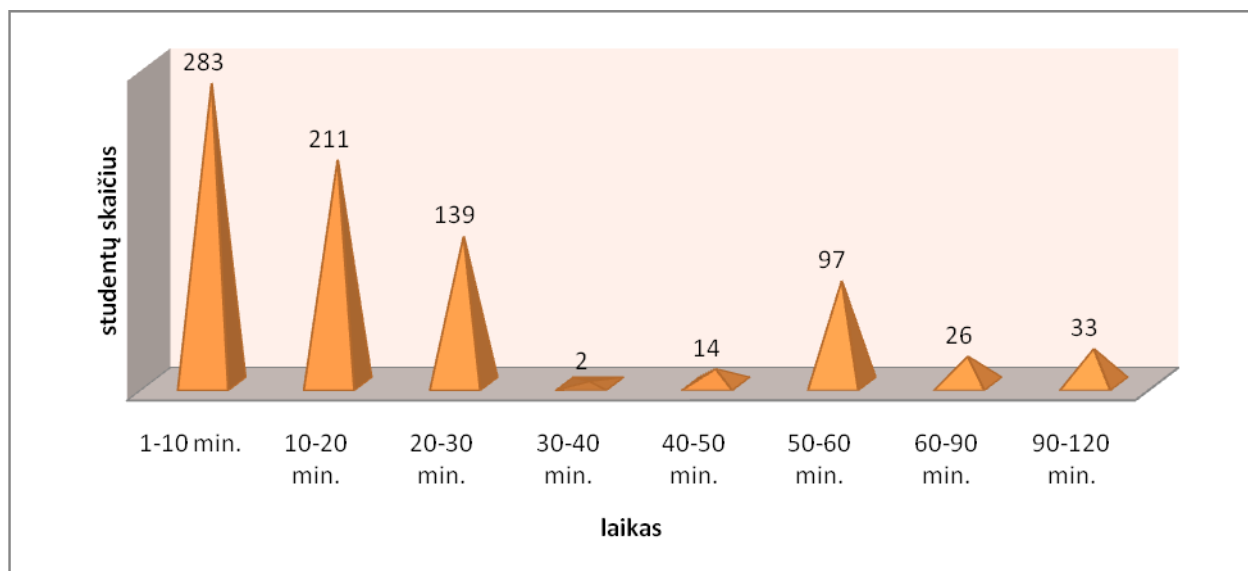
23 lentelė. Sunkumo užmigti per paskutinius tris mėnesius sąsajos su studijų kursu.

Kursas	Ar paskutinių trijų mėnesių laikotarpyje buvo sunku užmigti?					Iš viso:
	nei karto arba rečiau nei kartą per mėnesį	rečiau nei kartą per savaitę	1-2 naktis per savaitę	3-5 naktis per savaitę	kiekvieną naktį arba beveik kiekvieną naktį	
I kursas	54 28.7%	54 28.7%	50 26.6%	19 10.1%	11 5.9%	188 100.0%
II kursas	51 27.7%	47 25.5%	58 31.5%	16 8.7%	12 6.5%	184 100.0%
III kursas	49 40.2%	42 34.4%	13 10.7%	6 4.9%	12 9.8%	122 100.0%
IV kursas	44 36.4%	51 42.1%	2 1.7%	0 0.0%	24 19.8%	121 100.0%
V kursas	47 48.0%	14 14.3%	18 18.4%	13 13.3%	6 6.1%	98 100.0%
VI kursas	39 42.4%	18 19.6%	20 21.7%	12 13.0%	3 3.3%	92 100.0%
Iš viso:	284 35.3%	226 28.1%	161 20.0%	66 8.2%	68 8.4%	805 100.0%

( $X^2_{\text{Kruskal-Wallis}}=13,616$ ;  $df=5$ ;  $p<0,05$ ;  $r_s=-0,102$ ;  $p<0,05$ )

Taikant Mann Whitney testą sąsajos tarp sunkaus užmigimo ir lyties nenustatytos (Mann Whitney  $U=57503,000$ ;  $p>0,05$ ).

21 pav. matome per kiek laiko vidutiniškai užmiega studentai. Didžioji dauguma studentų ( $N=283$ ) užmiega per pirmąsias 1-10 min., per 10-20 min. užmiega 211 studentų, o per 20-30 min. užmiega 139 studentai. Tačiau yra nemažai studentų ( $N=97$ ) kurie užmiega tik per 50-60 min., per 90-120 min. užmiega net 33 studentai ir per 60-90 min. užmiega 26 studentai.



21 pav. Studentų vidutinis užmigimo laikas.

24 lentelėje matome ar yra sąsajos tarp studijų programos ir prabudinėjimo naktimis. Visų studijų programų apie pusę arba daugiau negu pusę studentų naktimis neprabudinėja. Dažniau vieną kartą per naktį prabunda 13,8 proc. medicinos, 30,0 proc. ergoterapijos ir 14,9 proc. odontologijos studijų programų studentų, o 2 kartus per naktį dažniau prabunda 17,1 proc. visuomenės sveikatos, 23,5 kineziterapijos ir 15,8 proc. slaugos studijų programos studentų. >3 kartus per naktį prabunda 7,5 proc. medicinos, 8,2 proc. visuomenės sveikatos, 2,5 proc. kineziterapijos, 6,7 proc. ergoterapijos, 3,9 proc. slaugos, 5,0 proc. odontologijos, 11,8 proc. reabilitacijos ir 16,7 proc. molekulinės biologijos studijų programų studentų. Tarp prabudinėjimo naktimis ir studijų programos ryšio nėra.

24 lentelė. Prabudimo naktimis sąsajos su studijų programa.

Studijų programa:	Ar prabundate naktimis?				Iš viso:
	paprastai aš naktį neprabundu	1 kartą per naktį	2 kartus per naktį	>3 kartus per naktį	
medicina	211 66.4%	44 13.8%	39 12.3%	24 7.5%	318 100.0%
visuomenės sveikata	96 65.8%	13 8.9%	25 17.1%	12 8.2%	146 100.0%
kineziterapija	46 56.8%	14 17.3%	19 23.5%	2 2.5%	81 100.0%
ergoterapija	29 48.3%	18 30.0%	9 15.0%	4 6.7%	60 100.0%
slauga	53 69.7%	8 10.5%	12 15.8%	3 3.9%	76 100.0%
odontologija	67 66.3%	15 14.9%	14 13.9%	5 5.0%	101 100.0%
reabilitacija	13 76.5%	1 5.9%	1 5.9%	2 11.8%	17 100.0%
molekuline biologija	5 83.3%	0 0.0%	0 0.0%	1 16.7%	6 100.0%
Iš viso:	520 64.6%	113 14.0%	119 14.8%	53 6.6%	805 100.0%

( $X^2_{\text{Kruskal-Wallis}}=8,094$ ;  $df=7$ ;  $p>0,05$ )

25 lentelėje matome ar yra sąsajos tarp studijų kurso ir prabudinėjimo naktimis. Visų studijų kursų, kaip ir aukščiau pateiktoje lentelėje, daugiau negu pusę visų kursų studentų naktimis neprabudinėja. Vieną kartą per naktį prabudinėja 19,7 proc. III kurso ir 28,9 proc, IV kurso studentų. 23,4 proc. I kurso ir 21,7 proc. II kurso studentų per naktį prabunda 2 kartus. >3 kartus per naktį prabunda 18,4 proc. V kurso ir 16,3 proc. VI kurso studentų. Tarp prabudinėjimo naktimis ir studijų kurso yra labai silpnas netiesioginis ryšys, statistiškai reikšmingas.

25 lentelė. Prabudimo naktimis sąsajos su studijų kursu.

Kursas	Ar prabundate naktimis?				Iš viso:
	paprastai aš naktį neprabundu	1 kartą per naktį	2 kartus per naktį	>3 kartus per naktį	
I kursas	112 59.6%	23 12.2%	44 23.4%	9 4.8%	188 100.0%
II kursas	111 60.3%	22 12.0%	40 21.7%	11 6.0%	184 100.0%
III kursas	85 69.7%	24 19.7%	13 10.7%	0 0.0%	122 100.0%
IV kursas	70 57.9%	35 28.9%	16 13.2%	0 0.0%	121 100.0%
V kursas	72 73.5%	5 5.1%	3 3.1%	18 18.4%	98 100.0%
VI kursas	70 76.1%	4 4.3%	3 3.3%	15 16.3%	92 100.0%
Iš viso:	520 64.6%	113 14.0%	119 14.8%	53 6.6%	805 100.0%

( $\chi^2_{\text{Kruskal-Wallis}}=11,011$ ;  $df=5$ ;  $p<0,05$ ;  $r_s=-0,088$ ;  $p<0,05$ )

Taikant Mann Whitney testą nustatytos sąsajos tarp prabudinėjimo naktimis ir lyties. Net 72,7 proc. vyrų naktimis neprabudinėja, o moterų, neprabudinėjančių naktimis yra šiek tiek mažiau – 62,0 proc. (žr. 26 lentelę).

26 lentelė. Prabudimo naktimis sąsajos su lytimi.

Klausimas		Lytis		Iš viso:
		moteris	vyras	
Ar prabundate naktimis?	paprastai aš naktį neprabundu	379 62.0%	141 72.7%	520 64.6%
	1 kartą per naktį	90 14.7%	23 11.9%	113 14.0%
	2 kartus per naktį	103 16.9%	16 8.2%	119 14.8%
	>3 kartus per naktį	39 6.4%	14 7.2%	53 6.6%
Iš viso:		611 100.0%	194 100.0%	805 100.0%

(Mann Whitney U=53080,500; p<0,05)

27 lentelėje matome ar yra sąsajos tarp studijų programos ir kaip dažnai studentams sunku keltis rytais. Apie pusę arba daugiau negu pusę visų studijų programų studentų kiekvieną dieną keliasi sunkiai išskyrus reabilitacijos studijų programos studentus. Net 35,3 proc. reabilitacijos studijų programos studentų sunkiai keliasi rečiau nei kartą per mėnesį. >3 kartus per savaitę sunkiai keliasi 28,9 proc. medicinos, 21,2 proc. visuomenės sveikatos, 24,7 proc. kineziterapijos, 18,4 proc. slaugos, 18,8 proc. odontologijos, 23,5 proc. reabilitacijos ir 33,3 proc. molekulinės biologijos studijų programų studentai, o 1-2 dienas per savaitę dažnai sunkiai keliasi 28,3 proc. ergoterapijos studentų. Rečiau nei kartą per mėnesį sunkiai keliasi 8,8 proc. medicinos, 9,6 proc. visuomenės sveikatos, 3,7 proc. kineziterapijos, 3,3 proc. ergoterapijos ir 3,9 proc. slaugos studijų programų studentų. Nustatyta, kad yra ryšys tarp sunkaus kėlimosi ryte ir studijų programos.



27 lentelė. Rytais kėlimosi sąsajos su studijų programa.

Studijų programa:	Ar sunku rytais keltis?					Iš viso:
	rečiau nei kartą per mėnesį	rečiau nei kartą per savaitę	1-2 dienas per savaitę	>3 dienas per savaitę	kasdien	
medicina	28 8.8%	22 6.9%	46 14.5%	92 28.9%	130 40.9%	318 100.0%
visuomenės sveikata	14 9.6%	16 11.0%	25 17.1%	31 21.2%	60 41.1%	146 100.0%
kineziterapija	3 3.7%	2 2.5%	16 19.8%	20 24.7%	40 49.4%	81 100.0%
ergoterapija	2 3.3%	5 8.3%	17 28.3%	12 20.0%	24 40.0%	60 100.0%
slauga	3 3.9%	4 5.3%	11 14.5%	14 18.4%	44 57.9%	76 100.0%
odontologija	0 0.0%	6 5.9%	15 14.9%	19 18.8%	61 60.4%	101 100.0%
reabilitacija	6 35.3%	2 11.8%	2 11.8%	4 23.5%	3 17.6%	17 100.0%
molekulinė biologija	0 0.0%	0 0.0%	1 16.7%	2 33.3%	3 50.0%	6 100.0%
Iš viso:	56 7.0%	57 7.1%	133 16.5%	194 24.1%	365 45.3%	805 100.0%

( $X^2_{Kruskal-Wallis}=31,848$ ;  $df=7$ ;  $p=0,0001$ )

28 lentelėje matome ar yra sąsajos tarp studijų kurso ir kaip dažnai studentams sunku keltis rytais. Visų studijų kursų, išskyrus VI kurso studentus, apie pusę arba daugiau negu pusę studentų dažniausiai sunkiai keliasi kiekvieną dieną. 48,9 proc. VI kurso studentai sunkiai keliasi rečiau nei kartą per mėnesį. 1-2 dienas per savaitę dažnai sunkiai keliasi 34,0 proc. I kurso studentų, o >3 dienas per savaitę taip pat dažnai sunkiai keliasi 32,1 proc. II kurso, 22,1 proc. III

kurso, 31,4 proc. IV kurso, 17,3 proc. V kurso ir 30,4 proc. VI kurso studentų. Tarp sunkaus kėlimosi rytais ir studijų kurso yra labai silpnas netiesioginis ryšys, statistiškai reikšmingas.

28 lentelė. Rytais kėlimosi sąsajos su studijų kursu.

Kursas	Ar sunku rytais keltis?					Iš viso:
	rečiau nei kartą per mėnesį	rečiau nei kartą per savaitę	1-2 dienas per savaitę	>3 dienas per savaitę	kasdien	
I kursas	4 2.1%	9 4.8%	64 34.0%	25 13.3%	86 45.7%	188 100.0%
II kursas	4 2.2%	10 5.4%	26 14.1%	59 32.1%	85 46.2%	184 100.0%
III kursas	2 1.6%	7 5.7%	18 14.8%	27 22.1%	68 55.7%	122 100.0%
IV kursas	1 0.8%	2 1.7%	10 8.3%	38 31.4%	70 57.9%	121 100.0%
V kursas	0 0.0%	13 13.3%	12 12.2%	17 17.3%	56 57.1%	98 100.0%
VI kursas	45 48.9%	16 17.4%	3 3.3%	28 30.4%	0 0.0%	92 100.0%
Iš viso:	56 7.0%	57 7.1%	133 16.5%	194 24.1%	365 45.3%	805 100.0%

( $X^2_{\text{Kruskal-Wallis}}=164,241$ ;  $df=5$ ;  $p=0,0001$ ;  $r_s=-0,149$ ;  $p_{rs}=0,0001$ )

Taikant Mann Whitney testą sąsajos tarp sunkaus kėlimosi rytais ir lyties nenustatytos (Mann Whitney  $U=54312,000$ ;  $p>0,05$ ).

29 lentelėje matome ar yra sąsajos tarp studijų programos ir kaip dažnai studentai jaučiasi mieguisti dienos metu. 1-2 dienas per savaitę dažniausiai jaučiasi 32,4 proc. medicinos, 28,1 proc. visuomenės sveikatos, 42,0 proc. kineziterapijos, 38,3 proc. ergoterapijos studijų programų studentai. Slaugos studijų programos 28,9 proc. studentų 1-2 dienas per savaitę jaučiasi mieguisti, taip pat toks pats skaičius slaugos studijų programos studentų (28,9 proc.)

mieguisti jaučiasi >3 dienas per savaitę. Rečiau nei kartą per savaitę jaučiausi 52,9 proc. reabilitacijos ir 66,7 proc. molekulinės biologijos studijų programų studentai. Kasdien mieguisti jaučiasi 12,3 proc. medicinos, 15,8 proc. visuomenės sveikatos, 19,8 proc. kineziterapijos, 15,0 proc. ergoterapijos, 21,1 proc. slaugos, 25,7 proc. odontologijos ir 5,9 proc. reabilitacijos studijų programų studentai. Skirtumas tarp grupių yra statistiškai reikšmingas. Nustatyta, kad yra ryšys tarp mieguistumo dienos metu ir studijų programos.

29 lentelė. Mieguistumo dienos metu sąsajos su studijų programa.

Studijų programa:	Ar dažnai jaučiatės mieguistas dienos metu?					Iš viso:
	rečiau nei kartą per mėnesį	rečiau nei kartą per savaitę	1-2 dienas per savaitę	>3 dienas per savaitę	kasdien	
medicina	14 4.4%	82 25.8%	103 32.4%	80 25.2%	39 12.3%	318 100.0%
visuomenės sveikata	7 4.8%	37 25.3%	41 28.1%	38 26.0%	23 15.8%	146 100.0%
kineziterapija	1 1.2%	9 11.1%	34 42.0%	21 25.9%	16 19.8%	81 100.0%
ergoterapija	4 6.7%	14 23.3%	23 38.3%	10 16.7%	9 15.0%	60 100.0%
slauga	1 1.3%	15 19.7%	22 28.9%	22 28.9%	16 21.1%	76 100.0%
odontologija	2 2.0%	10 9.9%	30 29.7%	33 32.7%	26 25.7%	101 100.0%
reabilitacija	3 17.6%	9 52.9%	2 11.8%	2 11.8%	1 5.9%	17 100.0%
molekuline biologija	0 0.0%	4 66.7%	1 16.7%	1 16.7%	0 0.0%	6 100.0%
Iš viso:	32 4.0%	180 22.4%	256 31.8%	207 25.7%	130 16.1%	805 100.0%

( $X^2_{\text{Kruskal-Wallis}}=42,646$ ;  $df=7$ ;  $p=0,0001$ )

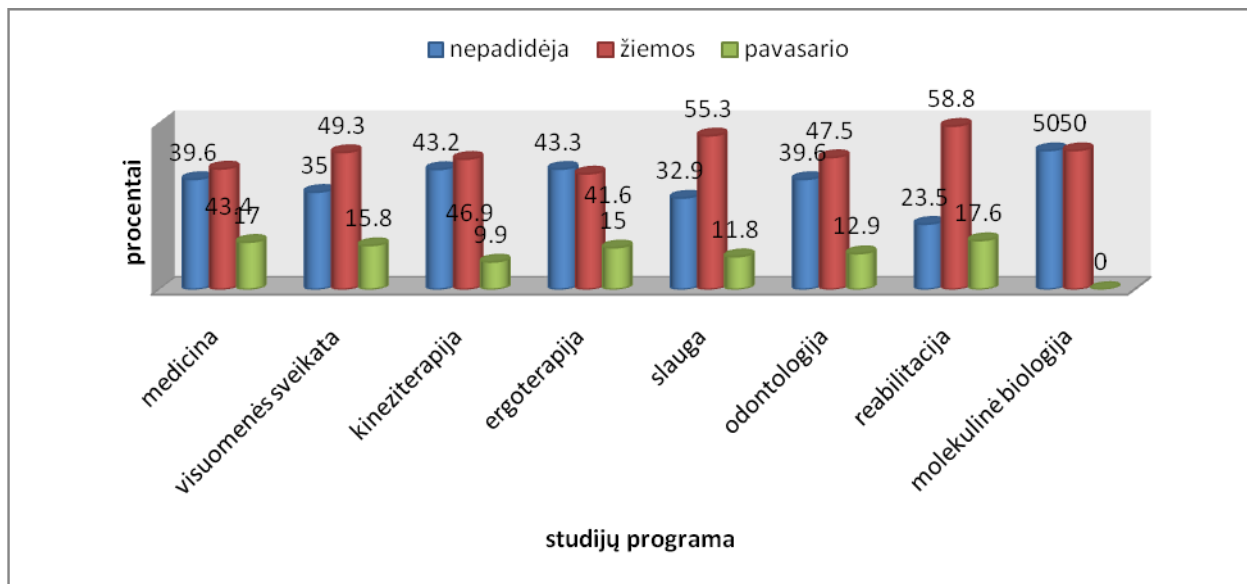
30 lentelėje matome ar yra sąsajos tarp studijų kurso ir kaip dažnai studentai jaučiausi mieguisti dienos metu. Dažniausiai 1-2 dienas per savaitę mieguisti jaučiausi 38,3 proc. I kurso, 36,4 proc. II kurso, 38,5 proc. III kurso ir 37,2 proc. IV kurso studentų. 39,8 proc. V kurso ir 63,0 proc. VI kurso studentų mieguisti jaučiasi rečiau nei kartą per savaitę. Kasdien mieguisti jaučiasi 20,2 proc. I kurso, 21,7 proc. II kurso, 12,3 proc. III kurso, 18,2 proc. IV kurso, 9,2 proc. V kurso ir 6,5 proc. VI kurso studentų. Tarp mieguistumo dienos metu ir studijų kurso yra labai silpnas netiesioginis ryšys, statistiškai reikšmingas.

30 lentelė. Mieguistumo dienos metu sąsajos su studijų kursu.

Kursas	Ar dažnai jaučiatės mieguistas?					Iš viso:
	rečiau nei kartą per mėnesį	rečiau nei kartą per savaitę	1-2 dienas per savaitę	>3 dienas per savaitę	kasdien	
I kursas	3 1.6%	37 19.7%	72 38.3%	38 20.2%	38 20.2%	188 100.0%
II kursas	8 4.3%	22 12.0%	67 36.4%	47 25.5%	40 21.7%	184 100.0%
III kursas	8 6.6%	14 11.5%	47 38.5%	38 31.1%	15 12.3%	122 100.0%
IV kursas	0 0.0%	10 8.3%	45 37.2%	44 36.4%	22 18.2%	121 100.0%
V kursas	1 1.0%	39 39.8%	17 17.3%	32 32.7%	9 9.2%	98 100.0%
VI kursas	12 13.0%	58 63.0%	8 8.7%	8 8.7%	6 6.5%	92 100.0%
Iš viso:	32 4.0%	180 22.4%	256 31.8%	207 25.7%	130 16.1%	805 100.0%

( $X^2_{\text{Kruskal-Wallis}}=95,291$ ;  $df=5$ ;  $p=0,0001$ ;  $r_s=-0,193$ ;  $p_{rs}=0,0001$ )

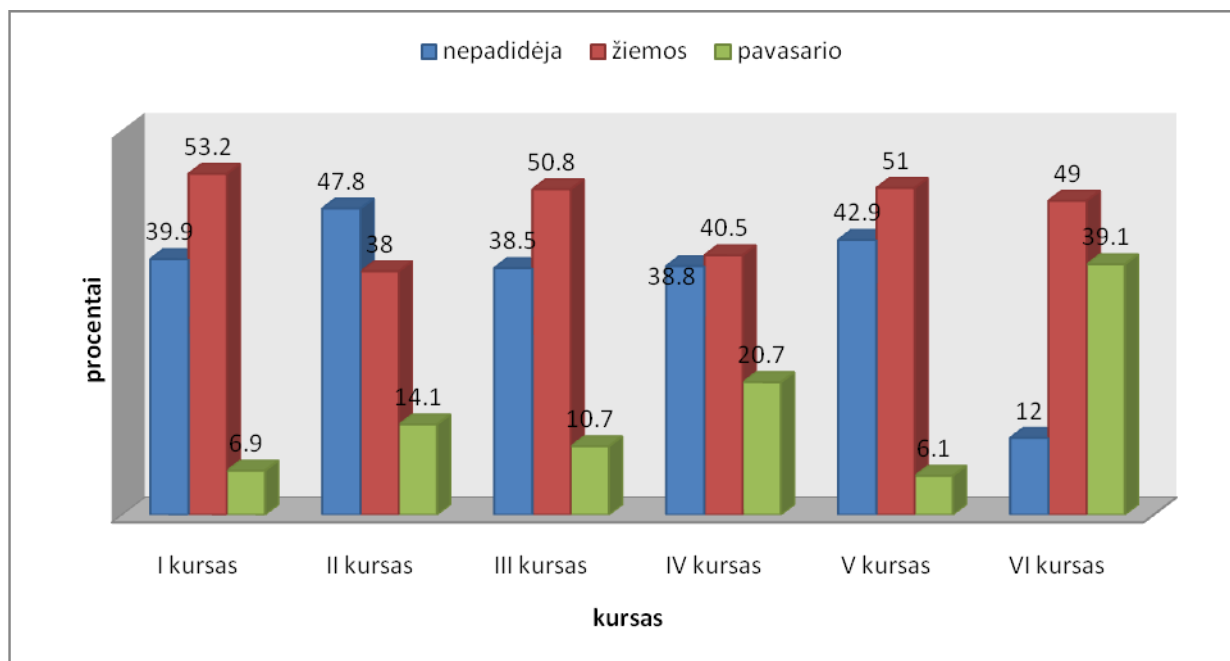
Taikant Mann Whitney testą nustatytos sąsajos tarp studentų mieguistumo dienomis ir lyties (Mann Whitney  $U=50250,000$ ;  $p=0,0001$ ). Net 63,2 proc. moterų jaučia padidėjusį miego poreikį sesijos metu, o vyrų, jaučiančių padidėjusį miego poreikį, yra mažiau – 47,9 proc.



22 pav. Miego poreikio sesijų metu sąsajos su studijų programa ( $\chi^2=10,434$ ;  $df=14$ ;  $p>0,05$ ).

22 paveikslėlyje matome, kaip padidėja miego poreikis sesijų metu. Visoms studijų programų specialybėms miego poreikis padidėja žiemos sesijos metu, išskyrus ergoterapijos studijų programos studentus. Didžioji dauguma ergoterapijos studijų programos studentų (43,3 proc.), teigia, kad jiems sesijų metu miego poreikis nepadidėja. Pusė molekulinės biologijos studentų (50 proc.) taip pat teigia, kad jiems sesijos metu miego poreikis nepadidėja, o likusi pusė (50 proc.) teigia, kad miego poreikis padidėja žiemos sesijos metu. Ryšys, tarp padidėjusio miego poreikio sesijų metu ir studijų programos, nenustatytas.

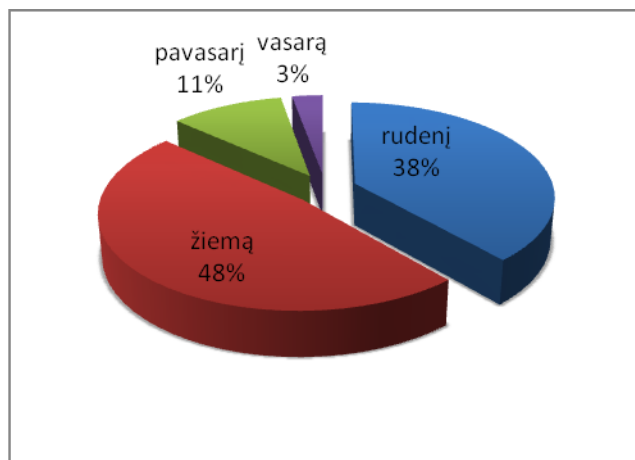
23 paveikslėlyje matome ar yra sąsajos tarp studijų kurso ir miego poreikio padidėjimo sesijų metu. Didžiausią miego poreikį žiemos metu jaučia 53,2 proc. I kurso, 50,8 proc. III kurso, 40,5 proc. IV kurso, 51,0 proc. V kurso ir 49,0 proc. VI kurso studentų. Tačiau, kad miego poreikis sesijų metu nepadidėja teigė net 47,8 proc. II kurso studentų. Taip pat nemaža dalis VI kurso studentų (39,1 proc.) teigė, kad miego poreikis padidėja pavasario sesijos metu. Nustatytas ryšys tarp padidėjusio miego poreikio sesijų metu ir studijų kurso.



23 pav. Miego poreikio sesijų metu sąsajos su studijų kursu ( $X^2_{\text{Kruskal-Wallis}}=57,151$ ;  $df=5$ ;  $p=0,0001$ ).

Taikant Mann Whitney testą nustatytos sąsajos tarp studentų miego poreikio padidėjimo sesijos metu ir lyties (Mann Whitney  $U=50250,000$ ;  $p=0,0001$ ). Net 63,2 proc. merginų jaučia didesnę miego poreikį sesijos metu, o vaikinų tik 47,9 proc. teigė, kad jaučia didesnę miego poreikį sesijos metu.

24 paveikslėlyje nurodyta, kuriuo metų laikų studentai jaučia didžiausią miego poreikį. 48 proc. apklaustųjų nurodė, kad didžiausią miego poreikį jaučia žiemą, 38 proc. – rudenį, 11 proc. pavasarį ir 3 proc. apklaustųjų didesnę miego poreikį pajaučia vasarą.



24 pav. Studentų miego poreikis skirtingais metų laikais.

31 lentelė. Nemigos sąsajos su studijų programa.

Studijų programa:	Ar dažnai Jus kankina nemiga?					Iš viso:
	niekada arba rečiau nei kartą per mėnesį	rečiau nei kartą per savaitę	1-2 dienas per savaitę	>3 dienas per savaitę	kasdien	
medicina	190 59.7%	77 24.2%	23 7.2%	10 3.1%	18 5.7%	318 100.0%
visuomenės sveikata	87 59.6%	36 24.7%	15 10.3%	5 3.4%	3 2.1%	146 100.0%
kineziterapija	44 54.3%	23 28.4%	8 9.9%	1 1.2%	5 6.2%	81 100.0%
ergoterapija	31 51.7%	20 33.3%	3 5.0%	1 1.7%	5 8.3%	60 100.0%
slauga	53 69.7%	15 19.7%	5 6.6%	2 2.6%	1 1.3%	76 100.0%
odontologija	59 58.4%	27 26.7%	3 3.0%	7 6.9%	5 5.0%	101 100.0%
reabilitacija	9 52.9%	4 23.5%	2 11.8%	2 11.8%	0 0.0%	17 100.0%
molekulinė biologija	4 66.7%	1 16.7%	0 0.0%	1 16.7%	0 0.0%	6 100.0%
Iš viso:	477 59.3%	203 25.2%	59 7.3%	29 3.6%	37 4.6%	805 100.0%

( $X^2_{\text{Kruskal-Wallis}}=6,008$ ;  $df=7$ ;  $p>0,05$ )

31 lentelėje matome ar yra sąsajos tarp studijų programos ir kaip dažnai studentus kankina nemiga. Visų studijų programų didžioji dauguma studentų nekankina nemiga arba ji kankina rečiau nei kartą per mėnesį. Tačiau yra ir studentų, kuriuos nemiga kankina 1-2 dienas per savaitę: 7,2 proc. medicinos, 3,4 proc. visuomenės sveikatos, 1,2 proc. kineziterapijos, 1,7 proc. ergoterapijos, 2,6 proc. slaugos, 6,9 proc. odontologijos, 11,8 reabilitacijos ir 16,7 proc. molekulinės biologijos studijų programų studentų. Kasdien nemiga kankina: 5,7 proc. medicinos, 2,1 proc. visuomenės sveikatos, 6,2 proc. kineziterapijos, 8,3 proc. ergoterapijos, 1,3 proc.

slaugos ir 5,0 proc. odontologijos studijų programų studentų. Ryšys, tarp nemigos ir studijų programos, nenustatytas.

32 lentelė. Nemigos sąsajos su studijų kursu.

	ar dažnai Jus kankina nemiga?					Iš viso:
	niekada arba rečiau nei kartą per mėnesį	rečiau nei kartą per savaitę	1-2 dienas per savaitę	>3 dienas per savaitę	kasdien	
I kursas	108 57.4%	50 26.6%	19 10.1%	7 3.7%	4 2.1%	188 100.0%
II kursas	106 57.6%	48 26.1%	18 9.8%	9 4.9%	3 1.6%	184 100.0%
III kursas	78 63.9%	31 25.4%	4 3.3%	0 0.0%	9 7.4%	122 100.0%
IV kursas	61 50.4%	37 30.6%	2 1.7%	0 0.0%	21 17.4%	121 100.0%
V kursas	70 71.4%	19 19.4%	0 0.0%	9 9.2%	0 0.0%	98 100.0%
VI kursas	54 58.7%	18 19.6%	16 17.4%	4 4.3%	0 0.0%	92 100.0%
Iš viso:	477 59.3%	203 25.2%	59 7.3%	29 3.6%	37 4.6%	805 100.0%

( $X^2_{\text{Kruskal-Wallis}}=13,019$ ;  $df=5$ ;  $p<0,05$ ;  $r_s=-0,020$ ;  $p_{rs}>0,05$ )

32 lentelėje matome ar yra sąsajos tarp studijų kurso ir kaip dažnai studentus kankina nemiga. Kaip ir aukščiau pateiktoje lentelėje, taip ir šioje lentelėje, daugiau negu pusę visų kursų studentų nemiga nekankina arba kankina rečiau negu kartą per mėnesį. Didžiąją dalį visų kursų studentų taip pat nemiga kankina rečiau nei kartą per savaitę. Taip pat yra studentų, kuriuos nemiga kankina >3dienas per savaitę: 3,7 proc. I kurso, 4,9 proc. II kurso, 9,2 proc. V kurso ir 4,3 proc. VI kurso studentų. 2,1 proc. I kurso, 1,6 proc. II kurso, 7,4 proc. III kurso ir 17,4 proc.



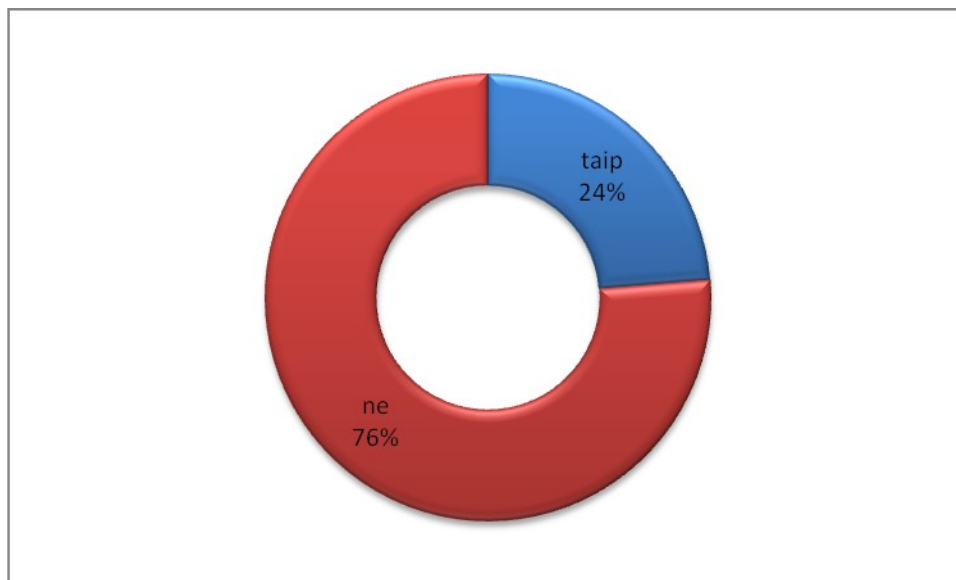
IV kurso studentų nemiga kankina kasdien. Tarp nemigos ir studijų kurso yra labai, labai silpnas netiesioginis ryšys ir statistiškai nereikšmingas.

33 lentelė. Nemigos sąsajos su lytimi.

Klausimas	Lytis		Iš viso:	
	moteris	vyras		
Ar dažnai Jus kankina nemiga?	niekada arba rečiau nei kartą per mėnesį	365 59.7%	112 57.7%	477 59.3%
	rečiau nei kartą per savaitę	154 25.2%	49 25.3%	203 25.2%
	1-2 dienas per savaitę	44 7.2%	15 7.7%	59 7.3%
	>3 dienas per savaitę	28 4.6%	1 0.5%	29 3.6%
	kasdien	20 3.3%	17 8.8%	37 4.6%
Iš viso:	611 100.0%	194 100.0%	805 100.0%	

(Mann Whitney  $U=57527,000$ ;  $p>0,05$ ).

Taikant Mann Whitney testą sąsajos tarp nemigos ir lyties nenustatytos. Tiek moteris (59,7 proc.), tiek vyrus (57,7 proc.) dažniausiai nemiga nekankina arba kankina rečiau nei kartą per mėnesį. Įdomu, tai, kad kasdien nemigą jaučia daugiau vyrų (8,8 proc.), negu moterų (3,3 proc.) (žr. 33 lentelė).

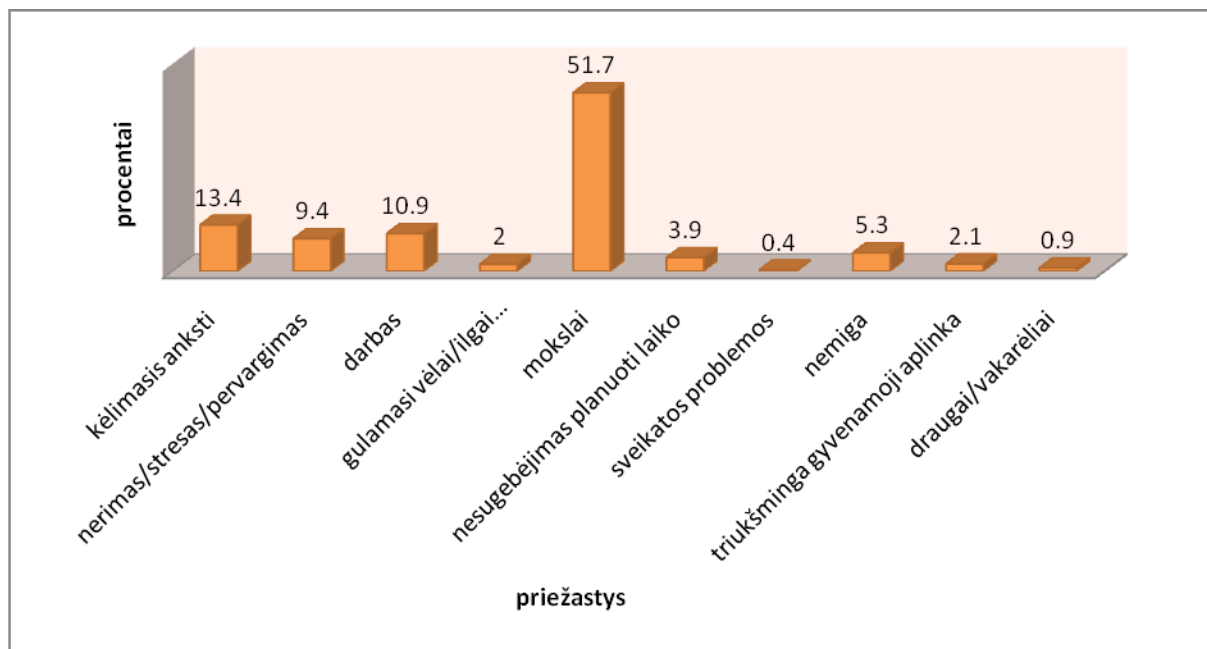


25 pav. Vaistų, raminančių arbatų ir alkoholio vartojimas.

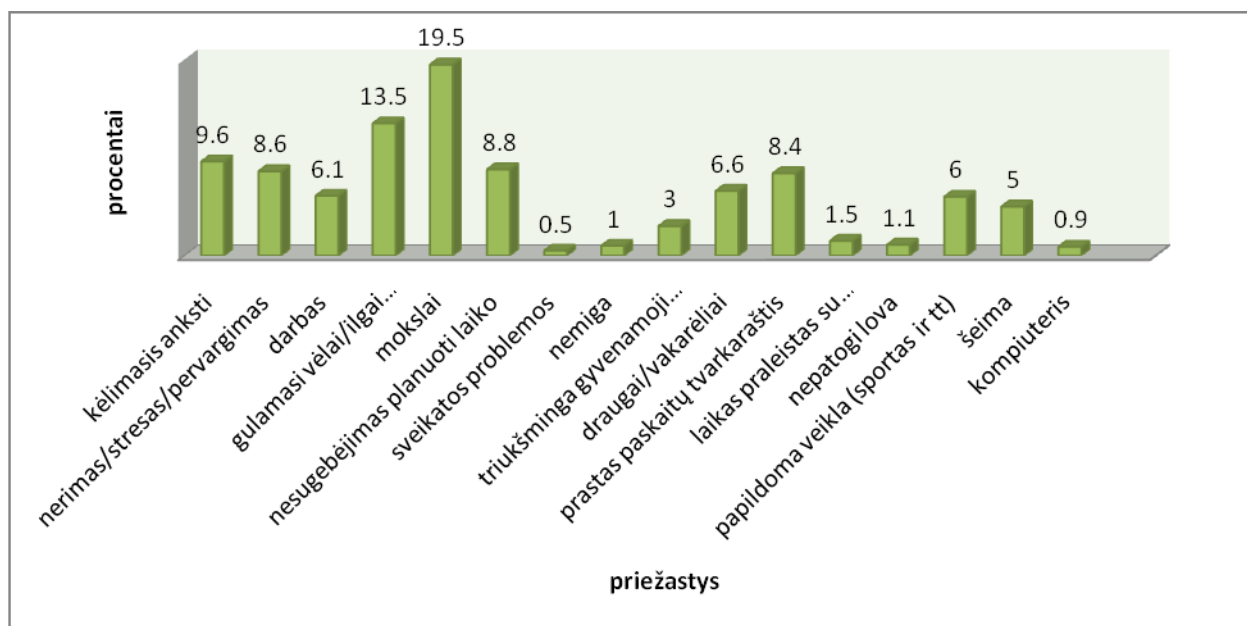
Studentų buvo paklausta ar jie vartoja nuo nemigos vaistus, raminančias arbatas ar alkoholi. Iš 805 apklaustųjų 76 proc. respondentų nevartoja vaistų, raminančių arbatų ar alkoholio ir 24 proc. vartoja vaistus, raminančias arbatas ar alkoholi nemigai gydyti (žr. 25 pav.).

Studentų buvo paprašyta svarbumo tvarka nurodyti mažiausiai tris priežastis, kurios jų manymu įtakoja miego trūkumą. Toliau pateiktuose paveikslukuose (žr. pav. 26, pav. 27, pav. 28) matome svarbiausias studentų miego trūkumo priežastis.

26 paveikslėlyje matome, kad svarbiausios priežastys, dėl kurių studentams trūksta miego yra: 51,7 proc. apklaustųjų nurodė, kad miego trūkumą jaučia, dėl mokslų, 13,4 proc. skundėsi, kad reikia anksti keltis, 10,9 proc. mažai miega dėl darbo ir net 9,4 proc. apklaustųjų nurodė, kad jiems trukdo gerai išsimiegoti nerimas/stresas/pervargimas. Taip pat buvo nurodytos tokios priežastys, kaip nemiga (5,3 proc.), nesugebėjimas planuoti laiko (3,9 proc.), triukšminga gyvenamoji aplinka (2,1 proc.), gulimasis vėlai/ilgas neužmigimas (2,0 proc.), draugai/vakarėliai (0,9 proc.) ir sveikatos problemos (0,4 proc.).



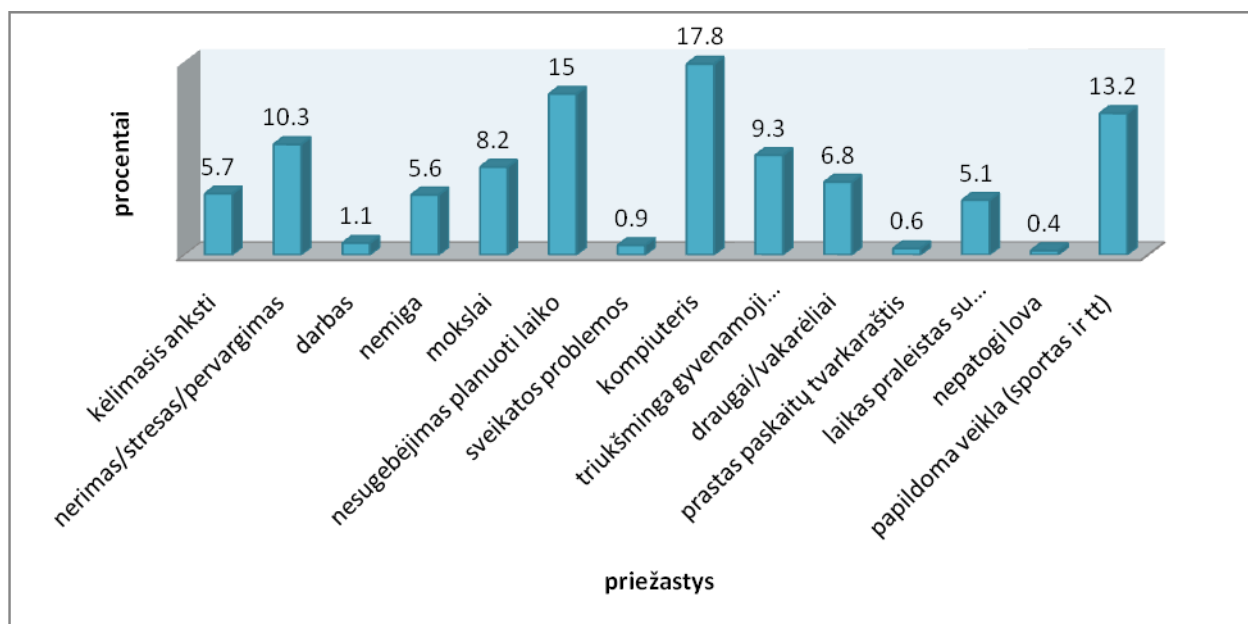
26 pav. Priežastis Nr. 1, dėl kurios studentams trūksta miego.



27 pav. Priežastis Nr. 2, dėl kurios studentams trūksta miego.

27 paveikslėlyje matome, nurodytas antras pagal svarbumą priežastis, dėl kurių studentams trūksta miego. Kaip ir aukščiau pateiktame paveikslėlyje, taip ir šiame svarbiausia priežastis yra mokslo (19,5 proc.). 13,5 proc. apklaustųjų nurodė, kad miego trūkumą jaučia, dėl gulimosi vėlai/ilgo neužmigimo, 9,6 proc. skundėsi, kad reikia anksti keltis, 8,8 proc. nesugeba

tinkamai planuoti laiko, 8,6 proc. apklaustųjų nurodė, kad jiems trukdo gerai išsimiegoti nerimas/stresas/pervargimas. Kaip ir aukščiau buvo nurodytos tokios priežastys, kaip prastas paskaitų tvarkaraštis (8,4 proc.), draugai/vakarėliai (6,6 proc.), darbas (6,1 proc.), papildoma veikla (6,0 proc.), šeima (5,0 proc.), triukšminga gyvenamoji aplinka (3,0 proc.), laikas praleistas su vaikinų/mergina (1,5 proc.), nepatogi lova (1,1 proc.), nemiga (1,0 proc.), kompiuteris (0,9 proc.) ir sveikatos problemos (0,5 proc.).



28 pav. Priežastis Nr. 3, dėl kurios studentams trūksta miego.

28 paveikslėlyje matome, nurodytas trečias pagal svarbumą priežastis, dėl kurių studentams trūksta miego. Įdomu, tai, kad studentai pačią svarbiausią trečią priežastį nurodė prie kompiuterio praleistą laiką (17,8 proc.), taip pat nesugebėjimą tinkamai planuoti laiko (15,0 proc.), papildomą veiklą (13,2 proc.), nerimą/stresą/pervargimą (10,3 proc.). Gerai išsimiegoti taip pat trukdo triukšminga gyvenamoji aplinka (9,3 proc.), mokslai (8,2 proc.), draugai/vakarėliai (8,2 proc.), kėlimasis anksti (5,7 proc.), nemiga (5,6 proc.), laikas praleistas su vaikinų/mergina (5,1 proc.), darbas (1,1 proc.), sveikatos problemos (0,9 proc.), prastas paskaitų tvarkaraštis (0,6 proc.) ir nepatogi lova (0,4 proc.).

Studentų buvo paklausta, kaip jie mano ar jų miegas turi įtakos jų sveikatai. 34 lentelėje matome, kad studentai, kurie mano kad miegas turi įtakos jų sveikatai savo sveikatą vertina gana gerai (45,4 proc.), vidutiniškai (37,3 proc.), gerai (16,4 proc.) ir gana blogai (0,8 proc.).

Studentai, kurie mano kad miegas neturi įtakos jų sveikatai savo sveikatą vertina gerai (60,9 proc.), gana gerai (22,8 proc.) ir vidutiniškai (16,3 proc.). Ryšys, tarp miego ir savo sveikatos vertinimo, nustatytas.

34 lentelė. Savo sveikatos vertinimo sąsajos su respondentų nuomone apie miego įtaką sveikatai.

Klausimas	Kaip vertinate dabartinę savo sveikatos būklę?				Iš viso:	
	gera	gana gera	vidutiniška	gana bloga		
Kokia Jūsų nuomonė, ar Jūsų miegas turi įtakos Jūsų sveikatai?	taip	117 16.4%	324 45.4%	266 37.3%	6 0.8%	713 100.0%
	ne	56 60.9%	21 22.8%	15 16.3%	0 0.0%	92 100.0%
Iš viso:	173 21.5%	345 42.9%	281 34.9%	6 0.7%	805 100.0%	

(Mann Whitney U=17745,000; p=0,0001)

#### 8.4. MIEGO YPATUMŲ SĄSAJOS SU STUDIJŲ REZULTATAIS

Pagal naują mokėjimo sistemą, studentai, kurių pažangumo vidurkis daugiau nei 8,0, nemoka už mokslus. Pilna studijų kainą moka tie studentai, kurie įstoja į mokamas vietas. Mūsų tyrimo metu nustatytas stiprus netiesioginis ryšys tarp mokėjimo už mokslus ir studijų rezultatus ( $X^2_{\text{Kruskal-Wallis}}=369,957$ ;  $df=2$ ;  $p=0,0001$ ;  $r_s=-0,770$ ;  $p_{rs}=0,0001$ ). 49,4 proc. respondentų, nemokančių už mokslą, pažangumo vidurkis buvo 8-8,9 balo. 55,5 proc. studentų, mokančių už mokslą dalinai, pažangumo vidurkis buvo 7-7,9 balo. 60 proc. studentų, kurie moka pilną studijų kainą, pažangumo vidurkis 6-6,9 balo. Taigi, žemiausias pažangumo vidurkis mokančiu pilną studijų kainą. Žemiau analizuojamos miego sąsajos su mokėjimu ar nemokėjimu už mokslus.

35 lentelėje pavaizduota ar yra sąsajos tarp mokėjimo už mokslus ir studentų ėjimo miegoti. Studentai, kurie nemoka už mokslus, dažniausiai eina miegoti 23-24 val. (35,7 proc.) arba 01-02val. (35,7 proc.). Studentai, kurie moka už mokslus dalinai, eina dažniausiai miegoti 23-24 val. (40,2 proc.) ir 28,6 proc. eina miegoti 01-02 val. Studentai, mokantys už mokslus

pilną studijų kainą, eina miegoti dažniausiai 01-02 val. ir 23-24 val. eina miegoti 31,4 proc. studentų. Tarp ėjimo miegoti ir mokėjimo už mokslus ryšys nenustatytas.

35 lentelė. Mokėjimo už mokslą sąsajos su ėjimu miegoti.

Klausimas		Kelintą valandą einate miegoti?							Iš viso
		21-22 val.	22-23 val.	23-24 val.	24-01 val.	01-02 val.	02-03 val.	03-04 val.	
Ar mokate už mokslą?	Ne, nemoku (PVF)	39 8.0%	94 19.3%	174 35.7%	0 0.0%	174 35.7%	7 1.4%	0 0.0%	488 100.0%
	Moku dalinai (DVF)	21 7.9%	44 16.5%	107 40.2%	4 1.5%	76 28.6%	9 3.4%	5 1.9%	266 100.0%
	Moku (M)	5 9.8%	10 19.6%	16 31.4%	0 0.0%	18 35.3%	2 3.9%	0 0.0%	51 100.0%
Iš viso:		65 8.1%	148 18.4%	297 36.9%	4 0.5%	268 33.3%	18 2.2%	5 0.6%	805 100.0%

( $X_{\text{Kruskal Wallis}}=0,089$ ;  $df=2$ ;  $p>0,05$ )

36 lentelėje pavaizduota ar yra sąsajos tarp mokėjimo už mokslus ir studentų kėlimusi rytais. Studentai, kurie nemoka už mokslus, dažniausiai keliasi 06-07 val. (42,9 proc.) taip pat 41,5 proc. keliasi 05-06 val. ryto. Studentai, kurie moka už mokslus dalinai, dažniausiai keliasi taip pat 06-07 val. ryto (43,6 proc.) ir 41,0 proc. keliasi 05-06 val. Studentai, mokantys už mokslus pilną studijų kainą, atvirkščiai, keliasi dažniausiai 05-06 val. (45,1 proc.) ir 06-07 val. keliasi 31,4 proc. studentų. Tarp kėlimosi rytais ir mokėjimo už mokslus ryšys nenustatytas.

36 lentelė. Mokėjimo už mokslą sąsajos su kėlimusi rytais.

Klausimas	Kelintą valandą keliatės rytais?					Iš viso:
	05-06 val.	06-07 val.	07-08 val.	08-09 val.	09-10 val.	
Ar mokate už mokslą? Ne, nemoku (PVF)	202 41.5%	209 42.9%	45 9.2%	28 5.7%	3 0.6%	487 100.0%
Moku dalinai (DVF)	109 41.0%	116 43.6%	23 8.6%	15 5.6%	3 1.1%	266 100.0%
Moku (M)	23 45.1%	16 31.4%	6 11.8%	5 9.8%	1 2.0%	51 100.0%
Iš viso:	334 41.5%	341 42.4%	74 9.2%	48 6.0%	7 0.9%	804 100.0%

( $\chi^2_{Kruskal Wallis}=0,066$ ;  $df=$ ;  $p>0,05$ )

37 lentelėje pavaizduota ar yra sąsajos tarp mokėjimo už mokslus ir kaip dažnai studentai miega dienos metu. 37,7 proc. studentų, kurie nemoka už mokslus, dienomis nemiega arba miega rečiau nei kartą per mėnesį, 31,1 proc. studentų miega rečiau nei kartą per savaitę. 30,1 proc. studentų, kurie moka už mokslą dalinai, dienomis miega rečiau nei kartą per savaitę ir, atvirkščiai, 27,4 proc. dienomis nemiega niekada arba rečiau nei kartą per mėnesį. 52,9 proc. studentų, mokančių už mokslus visą studijų kainą, taip pat kaip ir studentai nemokantys už mokslus, dienomis nemiega niekada arba rečiau nei kartą per mėnesį ir 23,5 proc. studentų miega rečiau nei kartą per savaitę. Tarp mokėjimo už mokslus ir miegojimo dienos metu yra labai silpnas tiesioginis ryšys, statistiškai reikšmingas.

37 lentelė. Mokėjimo už mokslą sąsajos su miegojimu dienos metu.

Klausimas	Ar mokate už mokslą?			Iš viso
	Ne, nemoku (PVF)	Moku dalinai (DVF)	Moku (M)	
Kaip dažnai Jūs miegate dienos metu?				
niekada arba rečiau nei kartą per mėnesį	184 37.7%	73 27.4%	27 52.9%	284 35.3%
rečiau nei kartą per savaitę	152 31.1%	80 30.1%	12 23.5%	244 30.3%
1-2 dienas per savaitę	75 15.4%	37 13.9%	8 15.7%	120 14.9%
3-5 dienas per savaitę	53 10.9%	36 13.5%	3 5.9%	92 11.4%
kasdien arba beveik kasdien	24 4.9%	40 15.0%	1 2.0%	65 8.1%
Iš viso:	488 100.0%	266 100.0%	51 100.0%	805 100.0%

( $\chi^2_{\text{Kruskal Wallis}}=24,155$ ;  $df=2$ ;  $p=0,0001$ ;  $r_s=0,077$ ;  $p_{rs}<0,05$ )

38 lentelėje pavaizduota ar yra sąsajos tarp mokėjimo už mokslus ir kaip dažnai studentams sunku užmigti naktimis. Studentai, kurie nemoka už mokslus, dažniausiai neturi problemų su užmigimu naktimis arba sunkiai užmiega rečiau nei kartą per mėnesį (35,9 proc.) taip pat 27,9 proc. sunkiai užmiega rečiau nei kartą per savaitę. Studentai, kurie moka už mokslus dalinai, taip pat dažniausiai užmiega lengvai arba sunkiai užmiega rečiau nei kartą per mėnesį (35,7 proc.), o 30,5 proc. sunkiai užmiega rečiau nei kartą per savaitę. Tačiau studentai, mokantys už mokslus pilną studijų kainą, dažniausiai sunkiai užmiega 1-2 naktis per savaitę (37,3 proc.) ir 27,5 proc. studentų užmiega naktimis lengvai. Tarp sunkaus užmigimo naktimis ir mokėjimo už mokslus ryšys nenustatytas.



38 lentelė. Mokėjimo už mokslą sąsajos su sunkumu užmigti naktimis.

Klausimas		Ar mokate už mokslą?			Iš viso
		ne, nemoku (PVF)	Moku dalinai (DVF)	Moku (M)	
Ar paskutinių trijų mėnesių laikotarpyje. buvo sunku užmigti?	nei karto arba rečiau nei kartą per mėnesį	175 35.9%	95 35.7%	14 27.5%	284 35.3%
	rečiau nei kartą per savaitę	136 27.9%	81 30.5%	9 17.6%	226 28.1%
	1-2 naktis per savaitę	103 21.1%	39 14.7%	19 37.3%	161 20.0%
	3-5 naktis per savaitę	37 7.6%	23 8.6%	6 11.8%	66 8.2%
	kiekvieną naktį arba beveik kiekvieną naktį	37 7.6%	28 10.5%	3 5.9%	68 8.4%
Iš viso:		488 100.0%	266 100.0%	51 100.0%	805 100.0%

( $X_{\text{Kruskal Wallis}}=3,275$ ;  $df=$ ;  $p>0,05$ )

39 lentelėje pavaizduota ar yra sąsajos tarp mokėjimo už mokslus ir prabudinėjimo naktimis. Didžioji dalis studentų, nemokančių už mokslus, paprastai naktį neprabudinėja (68,2 proc.), tačiau 14,8 proc. studentų naktį parbunda 2 kartus. Studentai, mokantys už mokslą, taip pat dažniausiai naktį neprabudinėja (58,6 proc.), o 22,9 proc. naktį parbunda po 1 kartą. Mokantys už mokslus studentai, taip pat naktimis dažniausiai neprabudinėja (64,6 proc.) arba prabudinėja 1 kartą per naktį (15,7 proc.). Tarp prabudinėjimo naktimis ir mokėjimo už mokslus ryšys nenustatytas.

39 lentelė. Mokėjimo už mokslą sąsajos su prabudinėjimu naktimis.

Klausimas		Ar mokate už mokslą?			Iš viso:
		Ne, nemoku (PVF)	Moku dalinai (DVF)	Moku (M)	
Ar prabundate naktimis?	paprastai aš naktį neprabundu	333 68.2%	156 58.6%	31 60.8%	520 64.6%
	1 kartą per naktį	44 9.0%	61 22.9%	8 15.7%	113 14.0%
	2 kartus per naktį	72 14.8%	40 15.0%	7 13.7%	119 14.8%
	>3 kartus per naktį	39 8.0%	9 3.4%	5 9.8%	53 6.6%
Iš viso:		488 100.0%	266 100.0%	51 100.0%	805 100.0%

( $\chi^2_{\text{Kruskal Wallis}}=2,427$ ;  $df=2$ ;  $p>0,05$ )

40 lentelėje pavaizduota ar yra sąsajos tarp mokėjimo už mokslus ir sunkaus kėlimosi rytais. Studentai, kurie nemoka už mokslus, dažniausiai rytais sunkiai keliasi (45,9 proc.) ir 22,3 proc. sunkiai keliasi >3 kartus per savaitę. Studentai, kurie moka už mokslus dalinai, taip pat dažniausiai sunkiai keliasi rytais (47,0 proc.), o 26,7 proc. sunkiai keliasi >3 kartus per savaitę. Studentai, mokantys už mokslus pilną studijų kainą, kaip ir visi studentai dažniausiai sunkiai keliasi rytais (31,4 proc.) ir 29,4 proc. sunkiai keliasi. Tarp sunkaus užmigimo naktimis ir mokėjimo už mokslus ryšys nenustatytas.

40 lentelė. Mokėjimo už mokslą sąsajos su sunkiu kėlimusi rytais.

Klausimas		Ar mokate už mokslą?			Iš viso:
		Ne, nemoku (PVF)	Moku dalinai (DVF)	Moku (M)	
Ar sunku rytais keltis?	rečiau nei kartą per mėnesį	41 8.4%	15 5.6%	0 0.0%	56 7.0%
	rečiau nei kartą per savaite	32 6.6%	19 7.1%	6 11.8%	57 7.1%
	1-2 dienas per savaitę	82 16.8%	36 13.5%	15 29.4%	133 16.5%
	>3 dienas per savaitę	109 22.3%	71 26.7%	14 27.5%	194 24.1%
	kasdien	224 45.9%	125 47.0%	16 31.4%	365 45.3%
Iš viso:		488 100.0%	266 100.0%	51 100.0%	805 100.0%

( $\chi^2_{\text{Kruskal Wallis}}=3,743$ ;  $df=2$ ;  $p>0,05$ )

41 lentelėje pavaizduota ar yra sąsajos tarp mokėjimo už mokslus ir studentų mieguistumu dienos metu. Studentai, kurie nemoka už mokslus, dažniausiai jaučiasi mieguisti 1-2 dienas per savaitę (31,8 proc.) taip pat dažnai 26,2 proc. studentų jaučiasi mieguisti >3 dienas per savaitę. Studentai, kurie moka už mokslus dalinai, mieguisti dažniausiai jaučiasi taip pat 1-2 dienas per savaitę (31,2 proc.) ir 25,2 proc. studentų jaučiasi mieguisti >3 dienas per savaitę. Studentai, mokantys už mokslus pilną studijų kainą, dažniausiai mieguisti jaučiasi, kaip ir visi kiti studentai, 1-2 dienas per savaitę (35,3 proc.) ir 23,5 proc. studentų jaučiasi mieguisti >3 dienas bei 23,5 proc. studentų jaučiasi mieguisti kiekvieną dieną. Tarp mieguistumo dienos metu ir mokėjimo už mokslus ryšys nenustatytas.

41 lentelė. Mokėjimo už mokslą sąsajos su mieguistumu dienos metu.

Klausimas	Ar mokate už mokslą?			Iš viso:
	Ne, nemoku (PVF)	Moku dalinai (DVF)	Moku (M)	
Ar dažnai jaučiatės mieguistas dienos metu?				
rečiau nei kartą per mėnesį	22 4.5%	8 3.0%	2 3.9%	32 4.0%
rečiau nei kartą per savaitę	113 23.2%	60 22.6%	7 13.7%	180 22.4%
1-2 dienas per savaitę	155 31.8%	83 31.2%	18 35.3%	256 31.8%
>3 dienas per savaitę	128 26.2%	67 25.2%	12 23.5%	207 25.7%
kasdien	70 14.3%	48 18.0%	12 23.5%	130 16.1%
Iš viso:	488 100.0%	266 100.0%	51 100.0%	805 100.0%

( $X_{\text{Kruskal Wallis}}=3,206$ ;  $df=2$ ;  $p>0,05$ )

42 lentelėje pavaizduota ar yra sąsajos tarp mokėjimo už mokslus ir nemigos. Studentai, kurie nemoka už mokslus, dažniausiai nejaučia nemigos arba ją jaučia rečiau nei kartą per mėnesį (60,7 proc.) taip pat nemigą jaučia rečiau nei kartą per savaitę (24,4 proc.). Studentai, kurie moka už mokslus dalinai, taip pat dažniausiai nejaučia nemigos arba ją jaučia rečiau nei kartą per mėnesį (60,5 proc.) ir 23,7 proc. studentų jaučia nemigą rečiau nei kartą per savaitę. Studentai, mokantys už mokslus pilną studijų kainą, teigė, kad dažniausiai nemigą jaučia rečiau nei kartą per savaitę (41,2 proc.), niekada arba rečiau nei kartą per mėnesį nemigą jaučia 39,2 proc. studentų. Tarp nemigos ir mokėjimo už mokslus yra labai silpnas tiesioginis ryšys, tačiau statistiškai nereikšmingas.

42 lentelė. Mokėjimo už mokslą sąsajos su nemiga.

Klausimas		Ar mokate už mokslą?			Iš viso:
		Ne, nemoku (PVF)	Moku dalinai (DVF)	Moku (M)	
Ar dažnai Jus kankina nemiga?	niekada arba rečiau nei kartą per mėnesį	296 60.7%	161 60.5%	20 39.2%	477 59.3%
	rečiau nei kartą per savaitę	119 24.4%	63 23.7%	21 41.2%	203 25.2%
	1-2 dienas per savaitę	33 6.8%	17 6.4%	9 17.6%	59 7.3%
	>3 dienas per savaitę	26 5.3%	3 1.1%	0 0.0%	29 3.6%
	kasdien	14 2.9%	22 8.3%	1 2.0%	37 4.6%
Iš viso:		488 100.0%	266 100.0%	51 100.0%	805 100.0%

( $X_{\text{Kruskal Wallis}}=6,400$ ;  $df=2$ ;  $p<0,05$ ;  $r_s=0,051$ ;  $p_{rs}>0,05$ )

43 lentelėje pavaizduota ar yra sąsajos tarp mokėjimo už mokslus ir studentų nuomonės apie jų sveikatą. Didžiojo dauguma studentų, kurie savo sveikatos būklę vertina gerai, už mokslą nemoka (61,3 proc.), arba moka dalinę studijų kainą (33,5 proc.). Panaši situacija yra ir su tais studentais, kurie savo sveikatos būklę vertina gana gerai (67,2 proc. – nemokantys už mokslus ir 25,8 proc. – mokantys dalinę studijų kainą) arba vidutiniškai (53,0 proc. – nemokantys už mokslus ir 41,6 proc. – mokantys dalinę studijų kainą), tačiau pusė studentų, kurie savo sveikatos būklę vertina gana blogai, moka už mokslus (50,0 proc.), o 33,3 proc. moka dalinę studijų kainą. Tarp studentų savo sveikatos vertinimo ir mokėjimo už mokslus yra labai silpnas tiesioginis ryšys, statistiškai reikšmingas.

43 lentelė. Mokėjimo už mokslą sąsajos su studentų nuomone apie jų sveikatą.

Klausimas		Kaip vertinate dabartinę savo sveikatos būklę?				Iš viso:
		gera	gana gera	vidutiniška	gana bloga	
Ar mokate už mokslą?	Ne, nemoku (PVF)	106 61.3%	232 67.2%	149 53.0%	1 16.7%	488 60.6%
	Moku dalinai (DVF)	58 33.5%	89 25.8%	117 41.6%	2 33.3%	266 33.0%
	Moku (M)	9 5.2%	24 7.0%	15 5.3%	3 50.0%	51 6.3%
Iš viso:		173 100.0%	345 100.0%	281 100.0%	6 100.0%	805 100.0%

( $X^2$  Kruskal Wallis=18,436; df=3; p=0,0001;  $r_s$ =0,092;  $p_{rs}$ <0,05)

## 9. IŠVADOS

1. Didžioji dalis (54,2 proc.) Vilniaus Universiteto Medicinos fakulteto 1-6 kurso studentų miega 4-6 val. per parą.
2. Nustatytos sąsajos tarp miego trukmės ir respondentų:
  - 2.1. lyties (moterų vidutinė miego trukmė 4-6 val., vyrų - 7-8 val.);
  - 2.2. sveikatos būklės (studentai, vertinantys savo sveikatos būklę gerai arba gana gerai, miega ilgiau nei studentai, įvertinę savo sveikatą blogai);
  - 2.3. darbo po auditorinių užsiėmimų laiko (dirbantys dienomis miega 2-3 valandom ilgiau nei dirbantys naktį arba dirbantys dienomis ir naktimis);
  - 2.4. gyvenamosios vietos (gyvenantys nuosavame bute miega 2-3 val. ilgiau nei gyvenantys bendrabutyje, nuomojantys butą ar gyvenantys su tėvais);
  - 2.5. pasilinksminimo dažnio (rečiau besilinksminantys miega trumpiau nei tie, kurie linksminasi dažnai);
3. Studijų programa ir kursas, kuriame mokosi studentai, miego trukmei įtakos neturi.
4. Didžioji dauguma studentų eina miegoti 23-24 val. Kineziterapijos, ergoterapijos ir odontologijos studijų programos studentai eina miegoti 1-2 val. vėliau, nei kitų studijų programų studentai. Studijų programų studentai, išskyrus reabilitacijos studijų programos studentus, keliasi sunkiai, daugiau kaip trečdalis respondentų dienos metu dažnai jaučiasi mieguisti. I ir II kurso studentai eina miegoti 1-2 val. vėliau nei kitų kursų studentai. Visų kursų ir studijų programų moterys keliasi 1-2 val. anksčiau nei vyrai.
5. Miego ypatumų sąsajų su studijų rezultatais nenustatyta, išskyrus su studentų miegojimu dienomis. Studentai mokantys už mokslus dalinai miega dienomis dažniau, negu studentai nemokantys už mokslus ar mokantys pilną studijų kainą.

## 10. LITERATŪROS SĄRAŠAS

- <sup>1</sup><http://74.125.77.132/search?q=cache:SnfR3M8gYFYJ:www.walmark.lt/files/documents/LT/Apie%2520miega%2520ir%2520nemiga.pdf+miego+reiksme&cd=15&hl=lt&ct=clnk&gl=lt>
- <sup>2</sup> Petraitienė B. Miegas žmogui būtinas. Sveikata visiems, 2002; 4, 6-7.
- <sup>3</sup> Ringdahl E.N., Pereisa S.L., Delzell J.E. Treatment of Primary Insomnia. The Journal of the American Board of Family Practice, 2004; 17, 212-219.
- <sup>4</sup> Regina Proškuvienė, Vida Zlatkuvienė, Marijona Černiauskienė, Aušra Kalinkevičienė. Studentų miego ypatumai. Visuomenės sveikata, 2007; 3 (38), 44-47.
- <sup>5</sup> Ohayon M. M., Zulley J. Corralates of global sleep dissatisfaction in the German population. Sleep, 2001; 1, 24 (7), 780-787.
- <sup>6</sup> Riemann D., Voderholzer U. Primary insomnia: a risk factor to develop depression? J. Affect Disord, 2003; 76 (1-3), 255-259.
- <sup>7</sup> Roth T., Roehrs T. Insomnia: epidemiology, characteristics, and consequences. Clin. Cornerstone, 2003; 5(3), 5-15.
- <sup>8</sup> Pearson N. J., Johnson L. L., Nahin R. L. Insomnia, Trouble Sleeping, and Complementary and Alternative Medicine. Arch Intern. Med., 2006; 166, 1775-1782.
- <sup>9</sup> Šurkienė G, Stukas R, Pazdrazdytė R. Studentų medikų maisto produktų vartojimo ypatumai. Visuomenės sveikata. 2000; 2 (12), 3-9.
- <sup>10</sup> Šurkienė G, Stukas R, Pazdrazdytė R. Studentų medikų požiūris į savo sveikatą. Visuomenės sveikata. 2002; 3 (18), 27-31..
- <sup>11</sup><http://www.sveikaszmogus.lt/index.php?pagrid=miegas&rodyti=lig&sritiesid=&miegid=23&vaidas=pilnas>
- <sup>12</sup> Chang P.P., Ford D. E., Mead L. A., Cooper-Patric L., Klag M.J. Insomnia in young man and and subsequent depression. American Journal of Epidemiology, 1997, 146 (2), 105-114.
- <sup>13</sup> Hidalgo M. P., Caumo W. Sleep disturbances associated with minor psychiatric disorders in medical students. Neurological Science, 2002, 23 (1), 35-39.
- <sup>14</sup> Harada T., Tanoue A., Takeuchi H. Epidemiological studies on dreams, sleep habits and mental symptoms in students aged 18-25 years and the 24 hour a day commercialization of Japanese society. Sleep and Biological Rhythms, 2006; 4(3), 274-281.



- 
- <sup>15</sup> Bernet R.A., Merill K.A., Braithwaite S. R., Van Orden K. A., Joiner Jr.T.E. Family life stress and insomnia symptoms in a prospective evaluation of young adults. *Journal of Family Psychology*, 2007, 21 (1), 58-66.
- <sup>16</sup><http://www.sveikaszmogus.lt/index.php?pagrid=miegas&lid=2&rodyti=str&strid=2779&sritiesid=&ligid=23>
- <sup>17</sup> Kalibatienė D., Mikaliūkštienė A., Čepauskienė R. Medicinos studentų miego kokybės įvertinimas. Miego sutrikimų įtakos sveikatai ir nelaimingiems atsitikimams darbe apžvalga. Vilnius, 2006; 77-83.
- <sup>18</sup> [http://medicus.lt/studentai/?s0=miego\\_sutrikimai](http://medicus.lt/studentai/?s0=miego_sutrikimai)
- <sup>19</sup> Horne JA. *Why We Sleep – The Functions of Sleep in Humans and Other Mammals*. Oxford, Oxford University Press, 1988.
- <sup>20</sup> Varoneckas G. Pasaulinis miego ir sveikatos projektas. Miego sutrikimų gydymo ir mokymo rinkinys. Gydytojo rinkinys. Gydymo menas, 2002; 04 (80),50-51.
- <sup>21</sup> Liesienė V, Pauza V. *Miego medicina*. Kaunas, 1999.
- <sup>22</sup> Liesienė V, Šurkutė V. Geriau pažinkime miegą ir nemigą. Žurnalo nervų ir psichikos ligos namų biblioteka. Kaunas, 2008.
- <sup>23</sup> <http://www.sveikaszmogus.lt/index.php?pagrid=miegas&rodyti=lig&sritiesid=&miegid=6>
- <sup>24</sup> Kovacs H, Preuk M. *Miegoti gali kiekvienas*. Vilnius, 1999.
- <sup>25</sup> Liesienė V. Nuovargis ir miego bei budrumo kokybė: naujovės. *Gydymo menas*. 2004; 01 (100), 61-62.
- <sup>26</sup> Žakevičius M, Liesienė V, Masaitienė R, Rukšėnas O. Miegas ir poilsio jausmas: ryšys tarp smegenų elektrofiziologinių rodiklių ir subjektyviai vertinamos miego kokybės vyrų ir moterų grupėse. *Neurologijos seminarai*, 2009, 02, 90-95.
- <sup>27</sup> Zuikytė D, Balnytė R. Moksleivių miego kokybės įvertinimas. *Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas*. 2003; tomas VII, 6, 393 – 396.
- <sup>28</sup> Žakevičius M, Liesienė V, Masaitienė R, Rukšėnas O. Miegas ir poilsio jausmas: ryšys tarp smegenų elektrofiziologinių rodiklių ir subjektyviai vertinamos miego kokybės. *Neurologijos seminarai*, 2009, 01, 27-33.

- 
- <sup>29</sup> Rosa RR, bonnet MH. Reported chronic insomnia is independent of poor sleep as measured by elektroencephalography. *Psychosom Med.* 2000; 62. 474-482.
- <sup>30</sup> Zamit GK. Quality of life on people with insomnia. *Sleep.* 1999; 1.379-385.
- <sup>31</sup> Terzano MG, Parrino L, Spaggiari MC, et al. CAP variables and arousals as sleep elektroencephalogram markers for primary insomnia. *Clin Neurophysiol.* 2003; 114. 1715-1723.
- <sup>32</sup> Bliwise DL, King AC, Harris RB, Haskell WL. Prevalence of self – reported poor sleep in a healthy population aged 50 – 65. *Soc Sci Med* 1992; 34, 49 – 55.
- <sup>33</sup> Pilcher JJ, Huffcutt AI. Effects of sleep deprivation on performance: a meta – analysis. *Sleep.* 1996; 19, 318-326.
- <sup>34</sup> Liesienė V. Nemigos supratimas ir valdymas. Miego sutrikimų įtakos sveikatai ir nelaimingiems atsitikimams darbe apžvalga. Vilnius, 2006; 39-44.
- <sup>35</sup> Varoneckas G. Pasaulinis miego ir sveikatos projektas. Miego sutrikimų gydymo ir mokymo rinkinys. *Miego higiena ir elgesio terapija. Gydomo menas,* 2002; 06 (82),56-57.

## 11. PRIEDAI

### 1 priedas.

Anketos, pateiktos respondentams, pavyzdys.

#### Gerb. Studente,

Vilniaus Universiteto Medicinos fakulteto mokslininkai tiria miego trukmės sąsajas su studijų rezultatais. Prašome atidžiai perskaityti anketos klausimus ir į visus juos atsakyti. Tinkamus atsakymų variantus pažymėkite kryželiu X, kur reikia – įrašykite savo atsakymo variantą. Nuoširdžiai dėkojame už bendradarbiavimą. Anonimiškumą garantuojame, vardo ir pavardės rašyti nereikia. Jei iškilo klausimų, prašome kreiptis į kontaktinį asmenį: Ieva Gulbinaitė 8-681-39172.

#### A. Bendrieji duomenys

1. Klausimyno pildymo data
2. Lytis  Moteris   
 Vyras
3. Gimimo metai
4. Šeimyninė padėtis:  nevedęs/netekėjusi   
 vedęs/ištekėjusi   
 išsiskyręs/usi   
 našlys/ė
5. Auginu vaiką:  Taip  , jei taip, vaikų skaičius .....  
 Ne
6. Studijuoju (įstaigos pavadinimas, kurioje mokotės):  
.....  
.....
7. Studijų programa, kurią studijuoju:  
.....
8. Studijuoju..... kurse.

#### B. Duomenys apie miegą

1. Kiek valandų per naktį vidutiniškai miegate?  
Darbo dienomis:          
Poilsio dienomis:
- < 4 valandas     < 4 valandas
- 4 – 6 valandas   4 – 6 valandas
- 7 – 8 valandas   7 – 8 valandas

> 9 valandas

> 9 valandas

**2. Kelintą valandą dažniausiai einate miegoti?**

Darbo dieną.....valandą;

Poilsio dieną.....valandą.

**3. Kelintą valandą paprastai keliatės?**

Darbo dieną.....valandą;

Poilsio dieną.....valandą.

**4. Kaip dažnai jūs miegate dienos metu?**

Niekada arba rečiau nei kartą per mėnesį

Rečiau nei kartą per savaitę

1-2 dienas per savaitę

3-5 dienas per savaitę

Kasdien arba beveik kasdien

**5. Jei miegate dieną, tai kiek laiko paprastai miegate?**

Dieną paprastai aš miegu..... .

**6. Kiek valandų miegotumėte, jei turėtumėte galimybę miegoti tiek, kiek Jums reikia?**

Man reikia.....val. miego per naktį.

**7. Ar paskutinių trijų mėnesių laikotarpyje yra buvę sunku užmigti?**

Nė karto arba rečiau nei kartą per mėnesį

Rečiau nei kartą per savaitę

1-2 naktis per savaitę

3-5 naktis per savaitę

Kiekvieną naktį arba beveik kiekvieną naktį

**8. Per kiek laiko vidutiniškai Jūs užmiegate?**

Darbo dieną.....;

Poilsio dieną.....

**9. Ar prabundate naktimis?**

Paprastai aš naktį neprabundu

1 kartą per naktį

2 kartus per naktį

>3 kartus per naktį

**10. Ar dažnai sunku rytais keltis?**

Rečiau nei kartą per mėnesį

- Rečiau nei kartą per savaitę   
 1 – 2 dienas per savaitę   
 >3 dienas per savaitę   
 Kasdien

**11. Ar dažnai jaučiatės mieguistas(-a) dienos metu?**

- Rečiau nei kartą per mėnesį   
 Rečiau nei kartą per savaitę   
 1 – 2 dienas per savaitę   
 >3 dienas per savaitę   
 Kasdien

**12. Ar padidėja poreikis miegui egzaminų sesijos metu?**

- Taip , jei taip, tai kurios sesijos metu: Žiemos   
 Pavasario   
 Ne

**13. Didžiausią miego poreikį jaučiu:**

- Rudenį  Žiemą  Pavasarį  Vasarą

**14. Ar dažnai Jus kankina nemiga?**

- Niekada arba rečiau nei kartą per mėnesį   
 Rečiau nei kartą per savaitę   
 1 – 2 dienas per savaitę   
 >3 dienas per savaitę   
 Kasdien

**15. Ar nuo nemigos vartojate vaistus, raminančias arbatas, alkoholį?**

- Taip   
 Ne

**16. Svarbumo tvarka nurodyti mažiausiai tris priežastis, kodėl trūksta miego (svarbiausia priežastis 1-oji, toliau vardyti svarbos mažėjimo tvarka):**

.....  
 .....  
 .....

**C. Duomenys apie sveikatą**

**1. Kaip vertinate dabartinę savo sveikatos būklę?**

- Gera  Gana gera  Vidutiniška  Gana bloga  Bloga

2. **Kokia Jūsų nuomonė, ar Jūsų miegas turi įtakos Jūsų sveikatai?**  
 .....

3. **Ar turite sveikatos problemų?**

Taip , jei taip išvardinkite kokių.....

Ne

**D. Duomenys apie miego trukmę sąlygojančius veiksnius**

1. **Ar dirbate (neįskaitant studijų)?**

Ne  Taip

2. **Jei taip, kiek valandų dirbate?**

Per dieną .....

Per savaitę.....

3. **Jūsų darbo pobūdis :**

Protinis

Fizinis

4. **Dirbu :**

Tik dienomis

Tik naktimis

Tik savaitgaliais

Pamaininis darbas (tenka dirbti ir dienomis, ir naktimis)

5. **Ar užsiiminėjate papildoma veikla (sportas, šokiai, moksliniai būreliai ir kt.)?**

Taip , jei taip įrašykite kokia veikla užsiiminėjate.....

Ne

6. **Kur gyvenate?**

Studentų bendrabutyje

Nuomuju butą

Su tėvais

Turiu savo butą

7. **Kuriuo paros metu dažniausiai mokotės/ruošiate namų užduotis?**  
 .....  
 .....

8. **Kiek laiko mokotės/ruošiate namų užduotis per dieną?**  
 .....  
 .....

**9. Ar dažnai žiūrite TV?**

- Taip   
 Ne

**10. Kiek laiko praleidžiate prie TV?**

Darbo dieną.....;  
 Poilsio dieną.....

**11. Ar dažnai linksminatės (einate į klubus, barus, vakarėlius)?**

- Rečiau nei kartą per mėnesį   
 Kartą per mėnesį   
 1 - 3 kartus per mėnesį   
 Kartą per savaitę   
 >1 kartą per savaitę

**12. Ar turite vaikina/mergina?**

- Taip   
 Ne

**13. Ar dažnai matotės su savo vaikinū/mergina?**

- Rečiau nei kartą per mėnesį   
 Rečiau nei kartą per savaitę   
 1 – 2 dienas per savaitę   
 >3 dienas per savaitę   
 Gyvenu kartu su vaikinū/mergina

**14. Ar mokate už mokslą?**

- Ne, nemoku (PVF)   
 Moku dalinai (DVF)   
 Moku (M)

**15. Koks Jūsų paskutinės sesijos pažangumo vidurkis? .....****16. Kokia Jūsų nuomonė, ar Jūsų miegas turi įtakos Jūsų studijų rezultatams?.....**

.....  
 .....

Ačiū, už suteiktą informaciją.