

Vilniaus universitetas
Medicinos fakultetas



STUDENTŲ MOKSLINĖS VEIKLOS TINKLO LXXVI KONFERENCIJA



Vilnius, 2024 m. gegužės 13–17 d.

PRANEŠIMŲ TEZĖS

Leidinį sudarė

VU MF Mokslo ir inovacijų skyriaus

inovacijų specialistas Kristijonas PUTEIKIS ir

administratorė Rima DAUNORAVIČIENĖ



VILNIAUS
UNIVERSITETO
LEIDYKLA

2024

Mokslo komitetas:

doc. dr. Valdemaras Jotautas
dr. Diana Bužinskienė
prof. dr. Violeta Kvedarienė
prof. dr. (HP) Saulius Vosylius
prof. habil. dr. (HP) Gintautas Brimas
Indrė Sakalauskaitė
Laura Lukavičiūtė
dr. Agnė Abraitienė
doc. dr. Jūratė Pečeliūnienė
prof. dr. Vaiva Hendrixson
doc. dr. Ieva Stundienė
prof. dr. Eglė Preikšaitienė
doc. dr. Birutė Zablockienė
prof. dr. Pranas Šerpytis
Artūras Mackevičius

dr. Žymantas Jagelavičius
doc. dr. Agnė Kirkliauskienė
prof. dr. Marius Miglinas
Žilvinas Chomanskis
doc. dr. Kristina Ryliškienė
prof. dr. Vilma Brukienė
doc. dr. Saulius Galgauskas
Andrius Žučenka
doc. dr. Birutė Brasiūnienė
doc. dr. Jaunius Kurtinaitis
prof. dr. Eugenijus Lesinskas
doc. dr. Goda Vaitkevičienė
prof. dr. Alvydas Navickas
doc. dr. Rima Viliūnienė
prof. dr. (HP) Edvardas Danila

prof. dr. Nomedą Rima Valevičienė
Teresė Palšytė
doc. dr. Vytautas Tutkus
doc. dr. Danutė Povilėnaitė
dr. Viktorija Andrejevaitė
prof. dr. Robertas Stasys Samalavičius
dr. Agnė Jakavonytė-Akstinienė
doc. dr. Jurgita Stasiūnienė
dr. Arnas Bakavičius
prof. dr. Gilvydas Verkauskas
prof. dr. Sigitą Lesinskienė
doc. dr. Marija Jakubauskienė
prof. dr. (HP) Janina Tutkuvienė

Organizacinis komitetas:

Kristina Marcinkevičiūtė
Viktorija Rakovskaitė
Austėja Grudytė
Justina Semenkovaite
Matas Žekonis
Rokas Žekonis
Milvydė Marija Tamutyte
Augustė Senulytė
Miglė Miglinaitė
Rokas Bartuška
Damian Luka Mialkowskyj
Karina Mickevičiūtė
Jovita Patricija Druta
Emilija Šauklytė

Austėja Račytė
Tadas Abartis
Mindaugas Smetaninas
Rafal Sinkevič
Gerda Šlažaitė
Kamilė Čeponytė
Einis Novičenko
Benas Matuzevičius
Gabriela Šimkonytė
Ieva Ruzgytė
Milda Mikalonytė
gyd. rez. Valentinas Kūgis
gyd. rez. Gabrielė Bielinytė
Vėjas Vytautas Jokubynas

Deivilė Kvaraciejūtė
Julija Pargaliauskaitė
Paulius Montvila
Rūta Bleifertaitė
Alicija Šavareikaitė
Julija Kondrotaitė
Gediminas Gumbis
Joana Leščevskaja
Gabrielė Bajoraitė
Augustinas Stasiūnas
Odeta Aliukonytė
Robertas Basijokas
Elvin Francišek Bogdzevič

ISSN 2783-7831 (skaitmeninis PDF)

© Tezių autoriai, 2024

© Vilniaus universitetas, 2024

LIETUVOS AUKŠTOSIOSE MOKYKLOSE STUDIJUOJANČIŲ STUDENTŲ MIEGO KOKYBĖ IR JOS SĄSAJOS SU FIZINIU AKTYVUMU

Darbo autorė. Kristina LEONTJEVA, Išplėstinės praktikos slaugos magistrantūros programa, II kursas.

Darbo vadovas. Doc. dr. Aldona MIKALIŪKŠTIENĖ, VU MF Sveikatos mokslų institutas, Slaugos katedra.

Darbo tikslas. Įvertinti Lietuvos aukštosiose mokyklose studijuojančių studentų miego kokybę ir jos sąsajas su fiziniu aktyvumu.

Darbo metodika. Atliktas kiekybinis tyrimas, naudojant anoniminį apklausos metodą. Tyrimui atlikti parengta anketa, kurią sudaro du standartizuoti klausimynai: fiziniam aktyvumui vertinti – Tarptautinio fizinio aktyvumo klausimyno trumpoji forma (*angl. The International Physical Activity Questionnaires short form*), miego kokybei – Pitsburgo miego kokybės indekso klausimynas (PMKI) (*angl. Pittsburgh Sleep Quality Index*) ir bendri klausimai apie tiriamuosius. Gautų duomenų analizė atlikta naudojant kompiuterines programas „MS Excel 2010“ ir „SPSS 24.0“. Tyrime dalyvavo 403 Lietuvos aukštosiose mokyklose studijuojantys studentai, kurių amžiaus vidurkis 23,42 metai. Didžioji dauguma buvo moterys (80,1 proc., n=323).

Rezultatai. Įvertinus visų tiriamųjų PMKI skalės balus, nustatyta, kad miego sutrikimus turi 58,6 proc. studentų (57,5 proc. vyrų ir 58,8 proc. moterų). Tik 13,2 proc. studentų savo subjektyvią miego kokybę įvertino kaip labai gerą. Beveik trečdalis (27,3 proc.) studentų nurodė turintys problemų su užmigimu. Taipogi, gauti duomenys atskleidė, kad kuo kursas aukštesnis, tuo didesni miego sutrikimai ($p=0,033$), beveik penktadalis studentų (17,8 proc.) vartoja migdomuosius vaistus (7,4 proc. studentų migdomuosius vaistus vartoja 1 kartą per savaitę, 4,7 proc. vartoja 1–2 kartus per savaitę ir 5,7 proc. vartoja 3 kartus per savaitę ir dažniau). Apklausos rezultatai parodė, kad daugiau negu pusė (52,4 proc.) studentų fizinis aktyvumas buvo aukštas. Nustatyta, kad didėjant respondentų amžiui, didėjo ir fizinio aktyvumo lygis. Gautų rezultatų duomenys atskleidžia, kad moterų, turinčių žemą fizinio aktyvumo lygį, buvo beveik trigubai daugiau negu vyrų (3,8 proc. vyrų ir 9,6 proc. moterų). Daugiausiai fiziškai aktyvūs buvo bakalauro studijų programų studentai, t. y. užsiiminėjo vidutinio arba aukšto lygio fizine veikla (93 proc. bakalauro, 90,9 proc. magistrantų, 84 proc. vientisųjų studijų). Atlikta tyrimo duomenų analizė parodė, kad didėjant fiziniam aktyvumui, ilgėja miego trukmė. Nustatyta, kad studentams, turintiems aukštą fizinio aktyvumo lygį, dešimtadaliu rečiau pasireiškia miego sutrikimai (aukštas FA – 54,5 proc., žemas FA – 67,6 proc. turi miego sutrikimų). Gauti rezultatai patvirtina, jog fizinis aktyvumas teigiamai veikia miego kokybę.

Išvados. Nustatyta, kad daugiau nei pusė studentų buvo fiziškai aktyvūs, o padidėjęs fizinis aktyvumas tiesiogiai koreliuoja su geresne studentų miego kokybe. Tačiau nemaža dalis studentų pranešė apie miego sutrikimus.

Raktažodžiai. Studentai; fizinis aktyvumas; miego kokybė.