

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 Semenkovaitė
Matas Žekonis
Rokas Žekonis
Milvydė Marija Tamutytė
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

STUDENTŲ PATIRIAMAS NERIMAS IR JO 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 aukštųjų mokyklų studentų emocinę būseną ir jos sąsajas su fiziniu aktyvumu.

Darbo metodika. Atliktas kiekybinis tyrimas, naudojant anoniminių apklausos metodą. Tyrimui atlikti parengta anketa, kurią sudaro du standartizuoti klausimynai: fiziniui aktyvumui vertinti – Tarptautinio fizinio aktyvumo klausimyno trumpoji forma (angl. *The International Physical Activity Questionnaires short form*), emocinei būsenai įvertinti – Generalizuoto nerimo sutrikimo skalė-7 (angl. *The Generalized Anxiety Disorder scale-7*) ir bendri klausimai apie tiriamųjų sociodemografinius duomenis. 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 buvo 23,42 metai.

Rezultatai. Nustatyta, kad dažniausi sutrikimai, susiję su studentų emocine būseną, buvo nervingumas, nerimastingumas ar didelė įtampa (14,4 proc.) ir per didelis nerimavimas dėl įvairių dalykų (14,1 proc.). Beveik ketvirtadalis (24,3 proc.) studentų nurodė suerzinimą ir dirglumą. Nerimo sutrikimus, tokius kaip negalėjimas sustabdyti ar kontroliuoti nerimo jausmą (34,7 proc.) bei buvimą tokiame neramiam, kad sunku išsėdėti vienoje vietoje (33,5 proc.) išsakė daugiau negu trečdalis visų studentų. Kiek mažiau negu pusė studentų (46,9 proc.) nenurodė jokių nerimo sutrikimų simptomų.

Vertinant respondentų sociodemografinius duomenis, nustatyta, kad nerimo sutrikimų pasireiškimui turi įtaką studijų kursas, studijų forma ir respondentų lytis. Dažniausiai nerimo sutrikimai pasireiškėdavo vientisųjų studijų studentams (36 proc.). Kuo aukštesniame kurse studijuoja studentai, tuo labiau pasireiškia nerimo sutrikimų simptomai ($r=0,192$; $p<0,001$). Taip pat, studentai studijuojantys medicinos ir sveikatos mokslų programose (23,6 proc.) bei studijuojantys Vilniaus universitete (25,8 proc.) dažniau turėjo nerimo sutrikimų, lyginant su studentais studijuojančiais kitose studijų programose (17,8 proc.) bei kitose aukštosiose mokyklose (14,4 proc.). Rezultatai parodė, kad statistiškai reikšmingai dažnesnis nerimo sutrikimų pasireiškimas buvo pastebimas moterims (23,2 proc.), negu vyrams (11,3 proc.).

Fizinis aktyvumas: 8,4 proc. ($n=34$) studentų fizinio aktyvumo lygis buvo žemas, 39,2 proc. ($n=158$) vidutinis, o 52,4 proc. ($n=211$) aukštas. Studentų žemo fizinio aktyvumo paplitimas buvo beveik tris kartus didesnis nei studentų vyrų (9,6 proc.

moterų ir 3,8 proc. vyrų). Bakalauro studijų programų studentai parodė didžiausią vidutinio ir aukšto lygio fizinį aktyvumą (93 proc.) lyginant su kitų studijų studentais (90,9 proc. magistrantų, 84 proc. vientisųjų studijų). Atlikus statistinę duomenų analizę, paaiškėjo, kad didėjant fiziniam aktyvumui mažėja nerimo simptomų pasireiškimo skaičius. Nerimo pasireiškimas tarp aukšto fizinio aktyvumo lygio studentų nesiekia penktadalio visų respondentų (18,5 proc.). Tuo tarpu nerimo simptomų pasireiškimo dažnis tarp studentų, turinčių žemą fizinio aktyvumo lygį, beveik dvigubai didesnis (38,2 proc.). Gauti rezultatai patvirtina, jog fizinis aktyvumas turi teigiamą įtaką studentų emocinei būsenai.

Išvados. Nustatyta, kad nemaža dalis studentų jaučia nerimo simptomus. Daugiau negu pusė studentų buvo fiziškai aktyvūs, o padidėjęs fizinis aktyvumas tiesiogiai koreliuoja su geresne studentų emocine savijauta – mažėja nerimo simptomų pasireiškimas.

Raktažodžiai. Studentai; fizinis aktyvumas; emocinė būsena; nerimas.