



DOI: <https://doi.org/10.15388/SMP.2025>

# Mokslinė-praktinė konferencija SLAUGOS MOKSLO NAUJOVĖS: 2025

2025 m. gegužės 21 d.  
Vilnius

Konferencija skirta visų specializacijų bendrosios praktikos slaugytojams, išplėstinės praktikos slaugytojams, visų pakopų slaugos studijų programų studentams, slaugos tyrėjams ir mokslininkams

Konferencijos tezės

Sudarytoja Rita URBANAVIČĖ

# Darbingo amžiaus žmonių miego kokybė ir jai įtaką turinčių veiksnių įvertinimas

Donata Ceiko, Renata Giliun

Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Sveikatos mokslų instituto Slaugos katedra

**Tyrimo pagrindimas.** Darbingo amžiaus žmonių miego kokybė ir ją lemiantys veiksniai plačiai analizuojami įvairiuose moksliniuose šaltiniuose. Miego trūkumas, viena pagrindinių XXI a. visuomenės sveikatos problemų, turinti neigiamų pasekmių žmonių sveikatai ir bendrai organizmo sistemai. Pakankamas miego kiekis gali reikšmingai prisidėti prie kūrybiškumo ir produktyvumo darbinėje veikloje. Be to, optimalus miegas stiprina organizmo atsparumą stresui. Todėl kiekvienas asmuo turėtų žinoti, kokie veiksniai neigiamai veikia miego kokybę, gebėti juos atpažinti ir, kiek įmanoma, jų vengti.

**Tikslas** – įvertinti darbingo amžiaus žmonių miego kokybę ir jai įtaką turinčius veiksnius.

**Metodai.** Atliktas kiekybinis tyrimas, taikyta internetinė anketinė apklausa. Tyrimo metu išanalizuota 410 tinkamai užpildytų respondentų klausimynų (anketų). Miego kokybei vertinti naudotas Pitsburgo miego kokybės indekso klausimynas; stresui – *Reeder* streso skalės klausimynas ir bendri klausimai. Duomenys apdoroti *SPSS v. 24* ir *Microsoft Office 365* programomis.

**Rezultatai.** Tyrimo duomenimis, daugumai respondentų ( $n = 290$ ; 70,73 proc.) nustatyta prasta miego kokybė. Nors tyrimo rezultatai parodė, kad prastas miegas būdingas ir moterims, ir vyrams, dažniausiai jis pasireiškė 25–34 metų amžiaus moterų grupėje. Tik 10,49 proc. apklaustųjų subjektyviai įvertino savo miego kokybę kaip labai gerą. Tyrimas atskleidė statistiškai reikšmingą ryšį tarp miego kokybės, amžiaus grupių ir šeiminės padėties ( $p = 0,030$ ). Nustatyta, kad migdomųjų vartojimas visose amžiaus grupėse statistiškai reikšmingai koreliuoja su prastesne miego kokybe ( $p = 0,000498$ ). Suvokto streso lygiai tarp respondentų pasiskirstė tolygiai – ir nervinę įtampą, ir stresinę būseną nurodė po 43 proc. apklaustųjų. Gauti duomenys taip pat atskleidė, kad tarp streso, amžiaus grupių ir išsilavinimo egzistuoja statistiškai reikšmingas ryšys ( $p = 0,0017$ ). Gauti rezultatai parodė, kad respondentai, patiriantys didesnę stresą, dažniau kenčia dėl blogo miego ( $p = 0,000$ ).

**Išvados.** Didžiajai daliai tyrimo dalyvių nustatyta prasta miego kokybė, kuriai reikšmingą įtaką daro sociodemografiniai veiksniai bei patiriamas stresas. Esant didesniai streso lygiui, bloga miego kokybė pasireiškia dažniau. Miego kokybė ir stresas – opi darbingo amžiaus žmonių problema, kuri su amžiumi linkusi stiprėti.

## **Literatūra**

1. Akhlad M., Siddiqui H. A., Azharuddin M. Relationship between Sleep Deprivation and Daytime Sleepiness in different Groups of the Population: A Cross-sectional Study. *Journal of Clinical Diagnostic Research* 2024;18(4):YC01–YC04. <https://www.doi.org/10.7860/JCDR/2024/67120/19238>
2. Lo Martire V., Berteotti Ch., Zoccoli G., Bastianini S. Improving Sleep to Improve Stress Resilience. *Current Sleep Medicine Reports*. 2024;10(1):23–33. <https://doi.org/10.1007/s40675-024-00274-z>