

Vilniaus universitetas
Medicinos fakultetas



STUDENTŲ MOKSLINĖS VEIKLOS TINKLO LXXVII KONFERENCIJA



Vilnius, 2025 m. gegužės 16 d.

PRANEŠIMŲ TEZĖS

Leidinį sudarė VU MF Mokslo ir inovacijų
skyriaus Studentų mokslinės veiklos
koordinatore Urtė ŽAKARYTĖ



VILNIAUS
UNIVERSITETO
LEIDYKLA

2025

Mokslo komitetas:

doc. dr. Valdemaras Jotautas
doc. dr. Diana Bužinskienė
prof. dr. Violeta Kvedarienė
prof. dr. (HP) Saulius Vosylius
prof. habil. dr. (HP) Gintautas Brimas
Jaun. m. d. Laura Lukavičiūtė-Navickienė
asist. dr. Agnė Abraitienė
gyd. rez. Domas Grigoravičius
doc. dr. Indrė Trečiokienė
prof. dr. Vaiva Hendrixson
doc. dr. Ieva Stundienė
prof. dr. Eglė Preikšaitienė
lekt. gyd. Andrius Apšega
lekt. gyd. Karolina Žvirblytė-Skrebutėnienė

prof. dr. Pranas Šerpytis
lekt. Artūras Mackevičius
dr. Žymantas Jagelavičius
doc. dr. Agnė Kirkliauskienė
dr. Audra Brazauskaitė
asist. dr. Diana Sukackienė
asist. dr. Žilvinas Chomanskis
doc. dr. Kristina Ryliškienė
dr. Rokas Borusevičius
doc. dr. Saulius Galgauskas
jaun. asist. 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. Nomedas Rima Valevičienė
asist. dr. Tomas Aukštikalnis
doc. dr. Vytautas Tutkus
doc. dr. Danutė Povilėnaitė
dr. Andrius Bleizgys
prof. dr. Robertas Stasys Samalavičius
dr. Agnė Jakavonytė-Akstinienė
doc. dr. Jurgita Stasiūnienė
Asist. dr. Arnas Bakavičius
prof. dr. Gilvydas Verkauskas
prof. dr. Sigitas Lesinskienė
asist. dr. Jelena Stanislavovienė
prof. dr. (HP) Janina Tutkuvienė

Organizacinis komitetas:

Ugnė Šilinskaitė
Austėja Zubauskaitė
Aida Kuznecovaitė
Milda Kančytė
Milvydė Marija Tamutytė
Renatas Kedikas
Fausta Timinskaitė
Antanas Simonas Garuolis
Gailė Mikalauskaitė
Gabrielius Leščinskas
Damian Luka Mialkowskyj
Radvilas Jančiauskas
Maksim Čistov
Ugnė Mickutė
Lina Bludžiutė
Augustė Melaikaitė

Mindaugas Smetaninas
Rafal Sinkevič
Raminta Kasteckaitė
Ernestas Gulbickis
Edgaras Zaboras
Benas Matuzevičius
Sylvia Rogoža
Rūta Valiukevičiūtė
Agnė Vasiulytė
Agata Bruzgul
Valentinas Kūgis
Gabrielė Bielinytė
Vėjas Vytautas Jokubynas
Matas Kuncė
Gintė Grubliauskaitė
Milda Černytė

Julija Grigaitytė
Dovydas Stankevičius
Patricija Griškaitė
Povilas Jurgutavičius
Gediminas Gumbis
Joana Leščevskaja
Gabija Marčiulaitytė
Augustinas Stasiūnas
Alicija Šavareikaitė
Odeta Aliukonytė
Milda Eleonora Gričiūtė
Robertas Basijokas
Elvin Francišk Bogdzevič
Rokas Dastikas

ISSN 2783-7831 (skaitmeninis PDF)

© Tezių autoriai, 2025

© Vilniaus universitetas, 2025

JAUNŲ ŽMONIŲ PSICHIKOS SVEIKATOS POREIKIAI

Autorius. Mantas Grebelis, II kursas, Augustė Jakubonytė, II kursas.

Vadovas. Doc. dr. Marija JAKUBAUSKIENĖ, Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Sveikatos mokslų instituto Visuomenės sveikatos katedra.

Tikslas. Išsiaiškinti dažniausias jaunių žmonių išgyvenamas emocijas, patiriamus psichikos sveikatos sutrikimus bei poreikius, gerinančius psichikos sveikatą.

Metodika. Projektas atliktas kiekybinio tyrimo metodika. Tikslinė grupė – 18–26 metų žmonės (120 respondentų). Anonimiškoje internetinėje anketoje pateikiami klausimai, siekiant išsiaiškinti psichikos sveikatos būklę, ją lemiančias priežastis bei poreikius, gerinančius psichikos sveikatą. Tyrimas atliktas 2024 metų spalio mėnesį.

Rezultatai. 43,3% respondentų psichikos sveikata yra patenkinama. 40,0% – vertina geriau nei patenkinama, 16,7% – prasčiau nei patenkinama. Dažniausiai respondentų jaučiamos emocijos: nerimas (86,7%), džiaugsmas (62,5%), baimė (30,0%), pyktis (30,0%). 46,7% atsakovų dažnai jaučia emocinį stresą. 74,9% atsakė, kad psichologiniai sunkumai iškyla bent kelis kartus per savaitę. 52,5% respondentų yra ieškoję pagalbos dėl psichikos sveikatos. Pagrindiniai veiksniai, darantys įtaką psichikos sveikatai: savęs vertinimas (85,5%), socialiniai santykiai (80,8%), studijų krūvis (75,0%), finansiniai rūpesčiai (67,5%). Psichikos sveikatos būklę gerina: kokybiškas miegas (70,0%), socialinė parama (59,2%), meno terapija (57,5%), retesnis alkoholio vartojimas ir socialinių tinklų naudojimas. 77,5% respondentų mokymosi/darbo įstaigoje yra teikiamos psichologų paslaugos. 64,2% respondentų psichikos sveikatos paslaugų prieinamumą Lietuvoje jaunimui vertina vidutiniškai - mano, kad Lietuvoje trūksta informacijos apie psichikos sveikatą. Klausiant atsakovų, kokios pagalbos psichikos sveikatos klausimais norėtų gauti, 79,2% respondentų pageidautų individualių konsultacijų. Respondentų nuomone reikia naikinti stereotipus, organizuoti renginius psichikos sveikatos tema, valstybė turėtų investuoti į psichologines paslaugas.

Išvados. Dauguma atsakovų su psichikos sveikatos sunkumais susiduria bent kartą per savaitę. Daugiausiai susiduriama su nerimu, nuovargiu, motyvacijos stoka. Pagrindiniai veiksniai, įtakojantys jaunų žmonių psichikos sveikatą: savęs vertinimas, socialiniai sunkumai, studijų krūvis, finansiniai rūpesčiai, alkoholis. Psichikos sveikatos būklę gerina kokybiškas miegas, bendravimas, muzikos terapija, fizinė veikla. Socialiniai tinklai daro neigiamą poveikį respondentų emocinei būklei. Rezultatai rodo, kad turėtų būti skiriamas didesnis dėmesys lengvesniam ir platesniam psichologinių paslaugų prieinamumui, būtina šviesti visuomenę apie psichologinės pagalbos svarbą, siekiant mažinti stereotipus, susijusius su pagalbos kreipimusi.

Raktažodžiai. Psichikos sveikata; poreikiai; emocijos; psichologai; bendravimas.