

Vilniaus universitetas
Medicinos fakultetas



STUDENTŲ MOKSLINĖS VEIKLOS TINKLO LXXVIII KONFERENCIJA



Vilnius, 2026 m. gegužės 8 d.

PRANEŠIMŲ TEZĖS

Leidinį sudarė VU MF
mokslo specialistė Urtė ŽAKARYTĖ



VILNIAUS
UNIVERSITETO
LEIDYKLA

2026

Mokslo komitetas:

dr. Mindaugas Kvietkauskas
doc. dr. Diana Bužinskienė
prof. dr. Lina Malinauskienė
prof. dr. (HP) Saulius Vosylius
prof. habil. dr. (HP) Gintautas Brimas
dr. Laura Lukavičiūtė-Navickienė
asist. dr. Agnė Abraitienė
gyd. rez. Domas Grigoravičius
doc. dr. Indrė Trečiokienė
prof. dr. Vaiva Hendrixson
dokt. Ignas Karnas
doc. dr. Ieva Stundienė
prof. dr. Eglė Preikšaitienė
lekt. gyd. Andrius Apšega
jaun. asist. dr. Andrius Žučenka
jaun. asist. Ieva Kubiliūtė
prof. dr. Pranas Šerpytis

lekt. Artūras Mackevičius
asist. dr. Žymantas Jagelavičius
doc. dr. Agnė Kirklauskienė
dr. Audra Brazauskaitė
asist. dr. Diana Sukackienė
asist. dr. Žilvinas Chomanskis
prof. dr. Kristina Ryliškienė
asist. dr. Rokas Borusevičius
doc. dr. Saulius Galgauskas
doc. dr. Birutė Brasiūnienė
gyd. rez. Kristina Lialytė
gyd. rez. Viktorija Mickevičiūtė
asist. dr. Dalia Krivaitienė
doc. dr. Jaunius Kurtinaitis
prof. dr. Eugenijus Lesinskas
doc. dr. Goda Vaitkevičienė
prof. dr. Alvydas Navickas

prof. dr. (HP) Edvardas Danila
prof. dr. Nomeda Rima Valevičienė
asist. dr. Tomas Aukštikalnis
lekt. Mykolas Udrys
doc. dr. Danutė Povilėnaitė
prof. dr. Robertas Stasys Samalavičius
dr. Agnė Jakavonytė-Akstinienė
vyr. lekt. dr. Andrius Bleizgys
gyd. rez. Dominykas Budrys
doc. dr. Jurgita Stasiūnienė
dokt. gyd. rez. Ugnė Mickevičiūtė
prof. dr. Gilvydas Verkauskas
prof. dr. Sigita Lesinskienė
asist. dr. Jelena Stanislavovienė
prof. dr. (HP) Janina Tutkuvienė

Organizacinis komitetas:

Austėja Zubauskaitė
Giedrė Zdanavičiūtė
Arshia Tabassum Abdul Rahman
Ieva Jankūnaitė
Gabija Balčiūnaitė
Gabrielė Gudelytė
Marija Šarnauskaitė
Antanas Simonas Garuolis
Gabrielė Jurytė
Kornelija Klinkaitė
Nursat Gazizov
Sofija Šestak
Mindaugas Smetaninas
Deimantė Šerniūtė
Eva Kriaučiūnaitė
Edas Leščinskis
Agata Bruzgul
Erika Vaitkutė
Ugnė Mickutė

Gabija Mūraitė
Augustė Melaikaitė
Artemij Morozov
Raminta Kastecakaitė
Gustė Šuliauskaitė
Karolina Karneckaitė
Eglė Žulpaitė
Sylvia Rogoža
Gabrielė Jonauskaitė
Agnė Vasiulytė
Rūta Uksaitė
Roman Blinov
Marija Sarafinaitė
Eglė Valčiukaitė
Paulė Kergytė
Milda Černytė
Julija Grigaitytė
Dovydas Stankevičius
Greta Ramonaitė

Silvija Černiauskaitė
Danial Heidar
Edgaras Zaboras
Gediminas Gumbis
Joana Leščevskaja
Gabija Marčiulaitytė
Achila Kasandra Lunkė
Meda Petrylaitė
Ernestas Gulbickis
Radvilė Kadytė
Julija Šnipaitytė
Smiltė Vaišvilaitė
Evelina Dakševičiūtė
Alicija Šavareikaitė
Elinga Inčirauskaitė
Milda Eleonora Griciūtė
Robertas Basijokas
Elvin Francišek Bogdzevič

ISSN 2783-7831 (skaitmeninis PDF)

© Tezių autoriai, 2026

© Vilniaus universitetas, 2026

MIEGO KOKYBĖS SVARBA SVEIKATAI BEI KOGNITYVINĖMS FUNKCIJOMS

Autorės. Ieva JARAŠIŪNAITĖ, Emilija JONAUSKAITĖ, Roberta JONAVIČIŪTĖ, Valerija KARUŠEVA, II kursas.

Vadovė. Dr. Jelena STANISLAVOVIENĖ, Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Sveikatos mokslų instituto Visuomenės sveikatos katedra.

Tikslas. Įvertinti miego kokybės įtaką fizinei ir psichologinei sveikatai bei kognityvinėms funkcijoms.

Metodai. Atliktas empirinis kiekybinis tyrimas, taikant anoniminę internetinę apklausą. Klausimynas apėmė 33 klausimus apie respondentų miego kokybę, taikomas priemonės jai užtikrinti bei miego poveikį fizinei ir psichologinei savijautai. Tyrimas atliktas 2025 m. lapkričio mėn.

Rezultatai. Tyrime dalyvavo 258 asmenys. Jei galima, papildykite duomenimis apie miego kokybės vertinimą. Nustatyta, kad didelė dalis respondentų dėl prastos miego kokybės patiria daugiau nei vieną neigiamą poveikį sveikatai. Dažniausiai nustatyti kognityviniai sutrikimai: sunkumai susikaupti (57,4 %), sumažėjęs produktyvumas (70,5 %), suprastėjusi atmintis (42,2 %) ir pakitęs reakcijos greitis (35,7 %). Taip pat išryškėjo psichologiniai sunkumai: dažniau patiriamas stresas (31,4 %), padidėjęs nerimas (39,1 %), dirglumas (61,2 %), nuotaikų svyravimai (55,0 %) ir apatija (28,7 %). Fizinės savijautos vertinimas parodė, kad nepakankamas miegas siejamas su galvos skausmais (57,4 %), raumenų skausmais (24,4 %), nusilpusiu imunitetu (40,3 %) ir virškinimo sutrikimais (26,4 %). Respondentai nurodė veiksnius, turinčius įtaką prastai miego kokybei: daugiau nei pusė apklaustųjų (54,7 %) nurodė visada naudojantys šviesą skleidžiančius įrenginius likus 2 val. iki miego, o 31,4 % – dažnai.

Išvados. Tyrimo rezultatai parodė, kad miego kokybė yra reikšmingai susijusi su fizine, psichologine sveikata bei kognityvinėmis funkcijomis. Prastesnė miego kokybė siejama su dažnesniais kognityviniais sutrikimais, tokiais kaip sumažėjęs dėmesio išlaikymas, produktyvumas, atminties pablogėjimas ir sulėtėjęs reakcijos greitis. Taip pat nustatytos sąsajos su prastesne psichologine savijauta – didesniu stresu, nerimu, dirglumu bei nuotaikų svyravimais – ir neigiamais fizinės sveikatos rodikliais. Netinkami miego higienos įpročiai, tokie kaip šviesą skleidžiančių įrenginių naudojimas prieš miegą, valgymas prieš miegą ar miegą veikiančių vaistų vartojimas, dažniau pasireiškia tarp blogai miegančių respondentų.

Raktažodžiai. Nekokybiškas miegas; kognityvinės funkcijos.