https://doi.org/10.15388/SMVK.2026

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 Kirkliauskienė
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

TECHNOSTRESAS KAIP JAUNIMO VISUOMENĖS SVEIKATOS PROBLEMA

Autorės. Aušra MILAKNYTĖ, Emilija MILAŠIŪTĖ, Austėja PANSAITYTĖ, II kursas.

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

Tikslas. Įvertinti, kokią įtaką technologijų naudojimas daro jaunimo psichologinei ir fizinei sveikatai, tarpusavio santykiams.

Metodai. Šiam darbui atlikti buvo pasitelkta mokslinės literatūros apžvalga ir parengtas kiekybinis empirinis tyrimas, siekiant įvertinti, kokį technologijų poveikį jaunimas jaučia kasdienybėje. Mokslinių straipsnių paieška atlikta Pubmed, Science Direct ir Google Scholar duomenų bazėse. Anoniminis tyrimas atliktas pasitelkiant „Google Forms“ platformą, gauti 171 respondentų atsakymai, atlikta aprašomoji statistika. Apklausoje buvo naudota Likerto skalė su pasirenkamiasiais atsakymais, išreikštais skaitinėmis vertėmis nuo 1 iki 5, taip pat atviro tipo ir „Taip/Ne“ klausimai. Tikslinei grupei (amžius: 14–29 m.) buvo pateikti 6 demografiniai, 7 klausimai apie fizinę, 7 – apie psichologinę sveikatą technostreso fone.

Rezultatai. Tyrimo duomenys patvirtino, kad didelė jaunimo dalis jaučia tiek psichologinių, tiek fizinių simptomų, būdingų technostresui. Respondentai patvirtino, jog technologijos trukdo susikaupti dirbant ar mokantis (76% apklaustųjų), kad neišvengiami techniniai nesklandumai kelia neigiamų emocijų. Apklaustieji visuomet jaučia spaudimą būti pasiekiami socialiniuose tinkluose, greitai atsakyti, nepraleisti svarbios informacijos, kadangi jos srautas greitai plinta iš skirtingų šaltinių (44% respondentų). Fiziniai simptomai taip pat nėra išvengiami – apklausos rezultatai rodo, kad 94% atsakiusiųjų yra bent kartą patyrę akių nuovargį, 82% dalyvių jautė kaklo ar nugaros skausmus, 85% skundėsi suprastėjusia miego kokybe bei sumažėjusiu fiziniu aktyvumu, turinčiu neigiamos įtakos ir mūsų emocinei sveikatai.

Išvados. Tyrimo duomenys patvirtino, kad didelė jaunimo dalis jaučia tiek psichologinius, tiek fizinius simptomus, būdingus technostresui. Respondentai teigė, jog technologijos trukdo susikaupti, neišvengiami techniniai nesklandumai kelia jiems neigiamų emocijų. Apklausa parodė, kad kartais žmonės skundžiasi akių nuovargiu, kaklo, nugaros skausmais, suprastėjusia miego kokybe ir sumažėjusius fiziniu aktyvumu, turinčiu neigiamos įtakos ir emocinei sveikatai. Pastebėta, kad technostresas nėra plačiai vartojama sąvoka, todėl daugumai respondentų ji buvo girdima pirmą kartą. Dėl šios priežasties žinios apie technostreso poveikį ilgalaikėje ateities perspektyvoje yra ribotos, tačiau tyrimas patvirtina, kad tai yra aktuali visuomenės sveikatos problema.

Raktažodžiai. Technostresas; fizinė sveikata,; psichologinė sveikata; emocinė sveikata.