

VILNIAUS UNIVERSITETO STUDENTŲ NUOVARGIO IR JŲ LEMIANČIŲ VEIKSNIŲ TYRIMAS

Rugilė Packevičiūtė, Donatas Austys

Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Sveikatos mokslų institutas

Raktažodžiai: nuovargis, poilsis, Vilniaus universitetas, studentai, studijų procesas, darbinė veikla, laisvalaikis.

Santrauka

Studentai dažnai jaučia nuovargį, kuris gali įvairuoti priklausomai nuo lyties, amžiaus, darbo veiklos, poilsio ypatumų ir kitų veiksnių. Lietuvos studentų nuovargio tyrimų, kuriuose būtų atsižvelgiama į įvairias nuovargio priežastis, trūksta. Tyrimo tikslas – įvertinti Vilniaus universiteto studentų nuovargį bei poilsio ypatumus, atsižvelgiant į juos galinčius lemti veiksnius. Anoniminės anketinės apklausos būdu 2022 metų vasario mėnesį apklaustas 341 Vilniaus universiteto studentas. Išskirtos didelio ir mažo nuovargio respondentų grupės. Įvertintas respondentų pasiskirstymas pagal nuovargį bei socialinius ir demografinius veiksnius, studijų proceso, profesinės veiklos ir poilsio ypatumus.

Tyrimo rezultatai. Dauguma (87,5%) respondentų jautė didelį nuovargį. Didėnis bendro nuovargio paplitimas buvo stebimas tarp vyrų (76,5%), 19-20 metų respondentų (69,2%), medicinos fakulteto studentų (64,2%) taip pat tarp tų, kurie gyvena pas giminaičius ar pas draugą(-ę) (72,1%) bei kurie gavo didesnes nei 500 eurų mėnesines pajamas (69,1%) ($p < 0,001$). Respondentai, kurie patyrė didelį bendrą, fizinį ir protinį nuovargį, dažniau nurodė, kad šiuo metu studijuoja ir dirba bei studijoms skiria daugiau nei 20 valandų per savaitę (atitinkamai 72,5%, 70,9% ir 73,2%) ($p < 0,001$). Respondentai, kurie vertino savo darbo ir poilsio režimą gerai, dažniau patyrė mažą bendrą, fizinį, protinį nuovargį, nestipriai sumažėjusią motyvaciją ir nestipriai sumažėjusį aktyvumą (atitinkamai 89,9%, 83,0%, 82,9%, 72,4%, 69,5%) ($p < 0,001$). Studentai, laisvalaikiu užsiimantys fiziškai aktyvia veikla mažiau nei 1 valandą per savaitę, dažniau patyrė didelį bendrą, fizinį, protinį nuovargį, stipriai sumažėjusią motyvaciją ir stipriai sumažėjusį aktyvumą (atitinkamai 81,3%, 82,5%, 78,7%, 78,7%, 75,9%) ($p < 0,001$).

Išvados. Daugumos Vilniaus universiteto studentų nuovargio lygis buvo didelis. Didelis nuovargio lygis daž-

nesnis tarp vyrų, studijuojančių Vilniaus universiteto Medicinos fakultete, jaunesnių, gyvenančių pas giminaičius ar pas draugą (-ę), gaunančių didesnes pajamas, dirbančių, daugiau laiko skiriančių studijoms. Fiziškai aktyvi veikla ir gryname ore leidžiamas laisvalaikis per mokslo metus bei geras darbo ir poilsio režimas gali būti veiksmingos priemonės, mažinant studentų patiriamą nuovargį.

Įvadas

Pradėjus studijuoti aukštojoje mokykloje, dėl pakitusio gyvenimo ritmo, didelio protinio darbo krūvio ir dažnai patiriamos su studijų procesu susijusios įtampos studentai priskiriami padidėjusios sveikatos sutrikimų rizikos visuomenės grupei [1]. Lyginant su kitomis gyventojų grupėmis, stebimi greitesni akademinio jaunimo sergamumo ir negatyvių gyvenimo pokyčių didėjimo tempai [2]. Mokslinių tyrimų duomenimis, tik trečdalis akademinio jaunimo neturi jokių sveikatos sutrikimų [3]. Rusijoje atlikto tyrimo metu buvo nustatyta, jog įstojus į aukštąją mokyklą, smarkiai sutrinka miego režimas, sutrumpėja miego trukmė [4]. Nustatyta, kad studentai, kurie skundžiasi nemiga ar miega mažiau nei 7 val. per parą, dažniau jaučia nuovargį [5].

Tyrimų duomenimis, studentų nuovargio lygis yra panašus arba didesnis nei tų profesijų, kurios paprastai laikomos varginančiomis [6]. Remiantis moksliniais tyrimais, studentų nuovargį gali lemti studijų, darbo ir laisvalaikio derinimas [7]. Nuovargis gali varginti įvairaus amžiaus, lyties, rasės, profesijos ar socialinės padėties asmenis – tai rodo daugelis iki šiol atliktų tyrimų [8, 9, 10]. Nuovargis labai paplitęs 20-40 m. amžiaus grupėje, dažnai tarp išsilavinusių, anksčiau nesiskundusių sveikata, vaisingo amžiaus moterų [8, 10]. Nustatyta, kad asmenys (tiek vyrai, tiek moterys), turintys gyvenimo partnerius, patiria teigiamą partnerystės poveikį, galėdami su jais pasidalinti darbo įtampa ir rūpesčiais, bei namų ruošos darbais [11], o vienas iš pagrindinių sveikatą saugančių veiksnių yra tinkamai organizuotas darbo ir poilsio režimas [12].

Studentai reprezentuoja didelę dalį jaunų suaugusių žmo-

nių populiacijos, todėl jų gyvensenos tyrimai yra itin aktualūs [1, 13]. Lietuvos studentų nuovargio tyrimų, kuriuose būtų atsižvelgiama į įvairias nuovargio priežastis, trūksta.

Tyrimo tikslas – įvertinti Vilniaus universiteto studentų nuovargį bei poilsio ypatumus, atsižvelgiant į juos galinčius lemti veiksniai.

1 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal socialines ir demografines charakteristikas.

Požymis	Respondentų skaičius, N	Santykinis dažnis, %
Lytis		
Moteris	209	61,3
Vyras	132	38,7
Amžius		
19-20 metų	133	39,0
21 metų ir vyresni	208	61,0
Vilniaus universiteto fakultetas		
Medicinos	204	59,8
Kita	137	40,2
Studijų kursas		
Bakalauro 1-4	295	86,5
Magistro 1-2	46	13,5
Studijų kryptis		
Gamtos mokslai	31	9,1
Socialiniai mokslai	51	14,9
Humanitariniai mokslai	29	8,5
Technologijų mokslai	20	5,9
Medicinos ir sveikatos mokslai	210	61,6
Gyvenimas savarankiškai		
Gyveno vieni	81	23,7
Gyveno su kitais asmenimis	260	76,3
Asmenys su kuriais studentai gyveno		
Gyvenu su šeimos nariais	98	28,7
Gyvenu su draugu (-e)/kambarioku (-e)/ sutuoktiniu (-e)	162	47,5
Gyvenamojo būsto tipas		
Bendrabutis	56	16,4
Nuomojamas / nuosavas butas	242	71,0
Pas giminaičius / pas draugą (-ę)	43	12,6
Gyvenvietės tipas		
Didmiestis	257	75,4
Mažesnis miestas	84	24,6
Pajamos		
Mažiau nei 499 Eur	146	42,8
500 Eur ir daugiau	165	48,4
Nenoriu atsakyti	30	8,8

Tyrimo medžiaga ir metodai

Tiriamoji imtis ir duomenų rinkimo procesas. Tyrimo imtį sudarė 377 Vilniaus universiteto studentai. Tyrime dalyvauti buvo kviečiami visi Vilniaus universiteto studentai. Kvietimas dalyvauti tyrime kartu su nuoroda į anoniminę tyrimo anketą buvo platinamas internetu 2022 metų vasario mėnesį, talpinant jį Vilniaus universiteto studentams skirtose „Facebook“ socialinio tinklo grupėse ir Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto internetinėje svetainėje.

Tyrimo priemonė. Tiriamieji užpildė elektroninį anoniminį klausimyną, kurį sudarė 55 klausimai, suskirstyti į penkias grupes: daugiamatis nuovargio inventorių (MFL-20L) [14], klausimai apie studijas, profesinę veiklą, laisvalaikio, poilsio ypatumus, sociodemografinius veiksniai. Daugiamatis nuovargio inventorių (MFL-20L) suskirstytas į 5 poskales: bendro nuovargio, protinio nuovargio, sumažėjusio aktyvumo, fizinio nuovargio, sumažėjusios motyvacijos.

Statistinė duomenų analizė. Skaitiniai nuovargio bei amžiaus kintamieji buvo transformuoti į kategorinius. Atsižvelgiant į nuovargio skalės vidutines reikšmes, buvo išskirtos „didelio nuovargio“ ir „mažo nuovargio“ kategorijos. „Didelio nuovargio“ grupei buvo priskirti respondentai, kurių nuovargis įvertintas nuo 0 iki 50 proc. maksimalios nuovargio skalės vertės. „Mažo nuovargio“ grupei priskirti respondentai, kurių nuovargis įvertintas nuo 51 iki 100 proc. maksimalios nuovargio skalės vertės. Tokiu pat principu respondentai buvo suskirstyti ir į „stipriai sumažėjusio“ ir „nestipriai sumažėjusio“ aktyvumo ir motyvacijos grupes. Atsižvelgiant į amžiaus medianą, buvo išskirtos dvi grupės: 19-20 metų ir 21 metų ir vyresnių studentų.

Respondentų pasiskirstymo pagal kategorinius kintamuosius vertinimui naudotas chi kvadrato testas (χ^2). Skaitinių kintamųjų skirstinių normalumo tikrinimui naudotas Shapiro-Wilk testas. Tekste centrinės reikšmės pateikiamos tokiu formatu: vidurkis \pm standartinis nuokrypis normaliems skirstiniams, mediana (pirmas kvartilis - trečias kvartilis) nenormaliems skirstiniams. Skirtumai vertinti kaip statistiškai reikšmingi, kai $p < 0,05$.

Tyrimo rezultatai

Daugumą (61,3%) tyrimo dalyvių sudarė moterys, 38,7 proc. buvo vyrai. Respondentų amžiaus mediana – 21 (19-45) metai. Didžioji dalis studijavo Vilniaus universiteto Medicinos fakultete (59,8%), buvo bakalauro studijų programų studentai (86,5%). Po tris ketvirtadalius respondentų gyveno didmiestyje (75,4%), nuomojame (nuosavame) būste (71,0 %), kartu su kitais gyvenančiais asmenimis (76,3%). Iš visos imties tik 2,3 proc. respondentų nurodė, jog turi nepilnamečių vaikų, todėl šis požymis nebuvo naudojamas tolesnei statistinei analizei. Apklaus-

2 lentelė. Didelių nuovargį patiriančių respondentų dalis (proc.) socialinėse ir demografinėse grupėse.

Požymis	Didelis bendras nuovargis	Didelis protinis nuovargis	Didelis fizinis nuovargis	Stipriai sumažėjusi motyvacija	Stipriai sumažėjęs aktyvumas
Lytis					
Moteris	44,0%	41,6%	48,8 %	44,5%	45,5%
Vyras	76,5 %	72,7%	78,8 %	64,4%	59,8%
p reikšmė	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	0,009
Amžius					
19-20 metų	69,2%	66,2%	66,2%	58,6%	56,4%
21 metų ir vyresni	48,6%	45,7%	56,7%	48,1%	47,6%
p reikšmė	0,001	0,002	0,082	0,061	0,113
Fakultetas					
Medicinos	64,2%	63,7%	65,2%	56,9%	54,4%
Kita	45,3%	38,7%	53,3%	45,3%	46,0%
p reikšmė	<0,001	<0,001	0,027	0,035	0,127
Kursas					
Bakaluro 1-4	57,6%	54,9%	60,0%	52,9%	50,2%
Magistro 1-2	50,0%	45,7%	63,0%	47,8%	56,5%
p reikšmė	0,331	0,241	0,694	0,523	0,422
Studijų kryptis (mokslai)					
Gamtos	51,6%	35,5%	61,3%	48,4%	38,7%
Socialiniai	29,4%	29,4%	49,0%	35,3%	35,3%
Humanitariniai	58,6%	44,8%	48,3%	51,7%	62,1%
Technologijų	55,0%	40,0%	50,0%	50,0%	50,0%
Medicinos ir sveikatos	63,8%	64,8%	65,7%	57,1%	55,2%
p reikšmė	0,097	0,076	0,093	0,087	0,067
Kartu gyvenantys asmenys					
Gyvenu vienas	50,6%	45,7%	59,3%	53,1%	45,7%
Gyvenu su kitais asmenimis	58,5%	56,2%	60,8%	51,9%	52,7%
p reikšmė	0,213	0,098	0,808	0,854	0,270
Gyvenimas bendrabutyje					
Taip	33,9%	32,1%	37,5 %	35,7%	39,3%
Ne	61,1%	57,9%	64,9 %	55,4%	53,3%
p reikšmė	<0,001	<0,001	<0,001	0,006	0,054
Gyvenimas nuomojame / nuosavame būste					
Taip	59,1%	55,0%	62,8%	59,0%	52,5%
Ne	50,5%	50,5%	54,5%	40,4%	47,5%
p reikšmė	0,146	0,454	0,156	0,005	0,401
Gyvenimas pas giminaičius / pas draugą (-ę)					
Taip	72,1%	74,4%	76,7%	46,5%	58,1%
Ne	54,4%	50,7%	58,1%	53,0%	50,0%
p reikšmė	0,028	0,003	0,019	0,424	0,318
Gyvenvietės tipas					
Didmiestis	58,0%	54,5%	61,9%	52,1%	53,7%
Mažesnė gyvenvietė	52,4%	51,2%	56,0%	52,4%	42,9%
p reikšmė	0,369	0,600	0,335	0,969	0,084
Pajamos					
499 Eur ir mažiau	49,3%	46,6%	54,1%	49,3%	49,3%
500 Eur ir daugiau	69,1%	64,2%	70,9%	58,8%	55,2%
p reikšmė	<0,001	<0,001	0,002	0,094	0,303

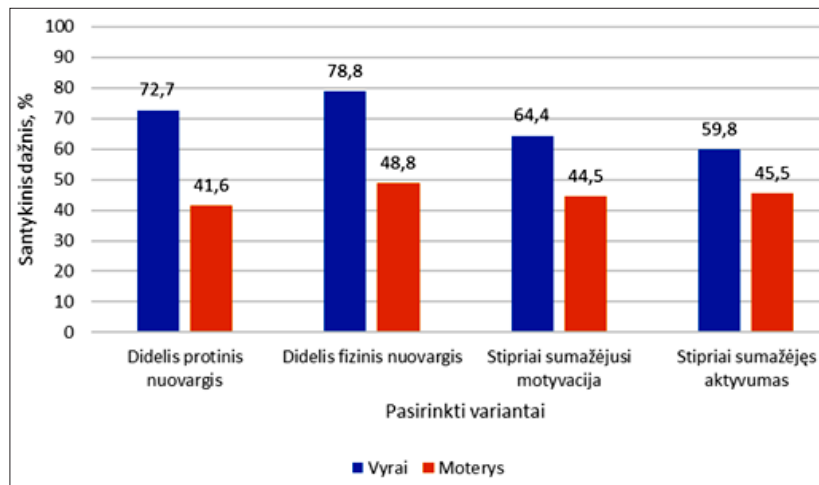
3 lentelė. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal socialinius ir demografinius veiksnius atsakant į klausimą „Kaip vertinate savo darbo ir poilsio režimą?“

Požymis	Darbo ir poilsio režimo vertinimas	
	gerai	blogai
Lytis		
Moterys	68,4%	31,6%
Vyrai	30,3%	69,7%
p reikšmė	<0,001	
Amžius		
19-20 metų	39,1%	60,9%
21 metų ir vyresni	63,0%	37,0%
p reikšmė	<0,001	
Vilniaus universiteto fakultetas		
Medicinos fakultetas	44,1%	55,9%
Kiti fakultetai	67,9%	32,1%
p reikšmė	0,064	
Studijų kursas		
Bakaluro 1-4	53,2%	46,8%
Magistro 1-2	56,5%	43,5%
p reikšmė	0,676	
Studijų kryptis		
Gamtos mokslai	67,7%	32,3%
Socialiniai mokslai	82,4%	17,6%
Humanitariniai mokslai	65,5%	34,5%
Technologijų mokslai	55,0%	45,0%
Medicinos ir sveikatos mokslai	42,9%	57,1%
p reikšmė	<0,001	
Kartu gyvenantys asmenys		
Gyvenu vienas(-a)	61,7%	38,3%
Gyvenu su kitais asmenimis	51,2%	48,8%
p reikšmė	0,095	
Gyvenimas bendrabutyje		
Taip	76,8%	23,2%
Ne	49,1%	50,9%
p reikšmė	<0,001	
Gyvenimas nuomojame / nuosavame bute		
Taip	52,5%	47,5%
Ne	56,6%	43,4%
p reikšmė	0,492	
Gyvenimas pas giminaičius / pas draugą (-ę)		
Taip	30,2%	69,8%
Ne	57,0%	43,0%
p reikšmė	<0,001	
Gyvenvietės tipas		
Didmiestis	52,9%	47,1%
Mažesnė gyvenvietė	56,0%	44,0%
p reikšmė	0,628	
Pajamos		
Mažiau nei 499 Eur	62,3%	37,7%
500 Eur ir daugiau	40,6%	59,4%
p reikšmė	<0,001	

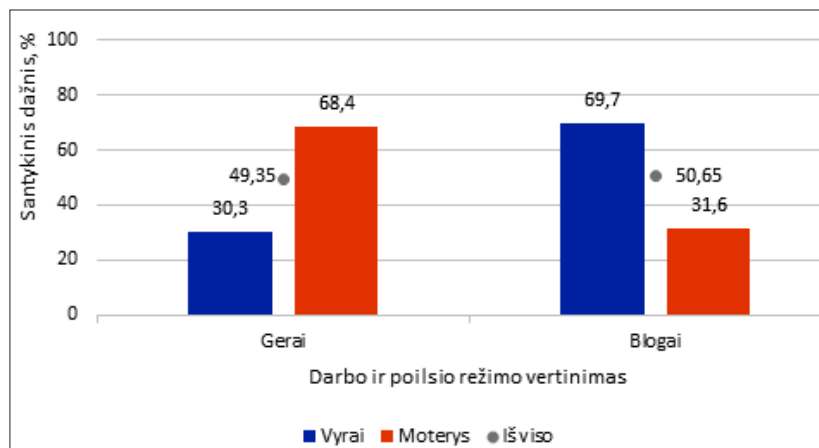
tųjų socialinės ir demografinės charakteristikos pateikiamos 1 lentelėje.

Studentų bendro nuovargio skalės įverčių vidurkis sudarė $62,4 \pm 25,1$ proc. maksimalios vertės, protinio nuovargio vidurkis – $67,2 \pm 28,3$ proc., sumažėjusio aktyvumo vidurkis – $52,1 \pm 23,4$ proc., fizinio nuovargio vidurkis – $48,7 \pm 22,9$ proc., sumažėjusios motyvacijos vidurkis – $46,2 \pm 19,2$ proc.

Respondentų pasiskirstymas pagal daugiamačio nuovargio inventoriaus poskales statistiškai reikšmingai skyrėsi priklausomai nuo lyties, amžiaus, fakulteto, būsto tipo ir gaunamų pajamų. Vyrai, jaunesni, Vilniaus universiteto Medicinos fakultete studijuojantys, pas giminaičius ar pas draugą (-ę) gyvenantys, gaunantys didesnes pajamas, dažniau jautė didelį bendrą, protinį ir fizinį nuovargį ($p < 0,05$). Stipriai sumažėjusi motyvacija dažniau nustatyta vyrams, Vilniaus universiteto Medicinos fakultete studijuojantiems, gyvenantiems nuomojame ar nuosavame būste respondentams ($p < 0,05$). Statistiškai reikšmingai daugiau vyrų nei moterų jautė stipriai sumažėjusį aktyvumą ($p = 0,009$) (1 pav.). Respondentų pasiskirstymas nesiskyrė pagal studijų kursą,



1 pav. Didelį nuovargį patiriančių respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal lytį



2 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal lytį atsakant į klausimą „Kaip vertinate savo darbo ir poilsio režimą?“

studijų kryptį, gyvenvietės tipą ir pagal tai, su kokiais asmenimis respondentai gyvena ($p > 0,05$) (2 lentelė).

Savo darbo ir poilsio režimą vertinantys gerai studentai dažniau patyrė mažą bendrą, fizinį, protinį nuovargį, nestipriai sumažėjusią motyvaciją bei nestipriai sumažėjusį aktyvumą (atitinkamai 89,9%, 83,0%, 82,9%, 72,4% ir 69,5%, $p < 0,001$). Respondentų pasiskirstymas atsakant į klausimą, kaip vertina savo darbo ir poilsio režimą, statistiškai reikšmingai skyrėsi pagal lytį, amžių, studijų kryptį, būsto tipą ir gaunamas pajamas ($p < 0,001$). Vyriškos lyties respondentai dažniau savo darbo ir poilsio režimą vertino blogai (2 pav.). Vyresni, gyvenantys bendrabutyje, mažesnes pajamas gaunantys respondentai dažniau savo darbo ir poilsio režimą vertino gerai ($p < 0,05$). Respondentų pasiskirstymas nesiskyrė pagal studijų kursą, fakultetą, gyvenvietės tipą ir pagal tai, su kokiais asmenimis gyvena ($p > 0,05$) (3 lentelė).

Daugiau nei 20 valandų per savaitę studijoms skiriantys studentai dažniau patyrė didelį bendrą, protinį, ir fizinį nuovargį (atitinkamai 76,2%, 76,0% ir 72,8%, $p < 0,05$). Respondentų studijoms skiriamas laikas nebuvo susijęs su sumažėjusios motyvacijos ir sumažėjusio aktyvumo lygiais ($p > 0,05$).

Dirbantys studentai dažniau patyrė didelį bendrą, fizinį ir protinį nuovargį. Studentų darbas nebuvo susijęs su sumažėjusios motyvacijos ar sumažėjusio aktyvumo lygiu (4 lentelė).

Mažiau nei 1 valandą per savaitę laisvalaikio užsiimantys fiziškai aktyvia veikla studentai dažniau patyrė didelį bendrą, fizinį, protinį nuovargį, stipriai sumažėjusią motyvaciją ir stipriai sumažėjusį aktyvumą (atitinkamai 81,3%, 82,5%, 78,7%, 78,7% ir 75,9%, $p < 0,001$).

Analizuojant atsakymus į klausimą, kaip dažnai respondentai savo laisvalaikį leidžia gryname ore per mokslo metus, buvo nustatyta, kad 2-3 kartus per savaitę ir dažniau laisvalaikį leidžiantys gryname ore per mokslo metus studentai dažniau

patyrė mažą bendrą, fizinį, protinį nuovargį, nestipriai sumažėjusią motyvaciją ir nestipriai sumažėjusį aktyvumą (71,6%, 71,1%, 70,3%, 68,7% ir 60,5%, $p < 0,05$).

Rezultatų aptarimas

Šio tyrimo rezultatai atskleidė, kad didesnis didelio bendro nuovargio paplitimas yra tarp vyriškos lyties jaunesnių Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto studentų, gyvenančių pas giminaičius ar pas draugą(-ę) ir gaunančių didesnes pajamas. Gyvenimas studentų bendrabutyje dažniau buvo susijęs su mažesniu nuovargio lygiu.

2006 metais JAV atliktame tyrime gauti panašūs rezultatai: 54 proc. dirbančių asmenų ir 37 proc. nedirbančių respondentų jautėsi pavargę [15].

Panašūs rezultatai buvo gauti ir kito Lietuvoje atlikto tyrimo metu: akademinis jaunimas laisvalaikiu labiau linkęs užsiimti ne aktyvia, o pasyvia veikla [16]. Honkonge atliktas tyrimas atskleidė, kad 61,0 proc. studentų žaidžia kompiuterinius žaidimus, tam skiria vidutiniškai po 2 val. per dieną. Vaikiniai daugiau laiko nei merginos praleidžia žaisdami kompiuterinius žaidimus [17].

2015 metais Lietuvoje atliktas tyrimas atskleidė, jog 25,0 proc. merginų ir 13,6 proc. vaikinių fiziškai aktyvios veiklos trukmė – nuo 30 min. iki 1 valandos per savaitę [18]. Mūsų atlikto tyrimo rezultatai reikšmingai skyrėsi ir parodė, kad atitinkamai 65,1 proc. moterų ir 77,3 proc. vyrų, studijuojančių Vilniaus universitete, vidutiniškai mažiau nei 1 valandą per savaitę užsiima fiziškai aktyvia veikla.

Tyrimo ribotumai

Nors atliekant šį tyrimą buvo dedamos didelės pastangos sudaryti visiems Vilniaus universiteto studentams vienodas galimybes dalyvauti tyrime, tačiau tyrimo imties ženkliai didesnę dalį sudarė Medicinos fakulteto studentai. Tyrimas atskleidė, jog studentų darbas, blogas darbo ir poilsio režimas, mažas fizinis aktyvumas laisvalaikiu, retas laisvalaikio leidimas gamtoje buvo susiję su didesniu nuovargiu, tačiau šiame tyrime naudotas klausimynas neleido įvertinti, kiek šie veiksniai buvo priklausomi vienas nuo kito. Į šiuos ribotumus būtų naudinga atsižvelgti ateityje atliekant panašaus pobūdžio tyrimus.

Išvados

Daugumos Vilniaus universiteto studentų nuovargio lygis – didelis. Didelio nuovargio paplitimas didesnis tarp vyrų, jaunesnių, didesnes pajamas gaunančių, Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto studentų, gyvenančių pas giminaičius ar pas draugą(-ę).

4 lentelė. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal nuovargio lygius, atsakant į klausimą „Ar šiuo metu be studijų taip pat ir dirbate?“

Daugiamačio nuovargio inventoriaus poskalė	Tik studijuojantys respondentai	Studijuojantys ir dirbantys respondentai
Bendras nuovargis		
Mažas	49,3%	50,7%
Didelis	27,5%	72,5%
p reikšmė	<0,001	
Fizinis nuovargis		
Mažas	48,9%	51,1%
Didelis	29,1%	70,9%
p reikšmė	<0,001	
Protinis nuovargis		
Mažas	48,7%	51,3%
Didelis	26,8%	73,2%
p reikšmė	<0,001	
Sumažėjęs aktyvumas		
Stipriai	36,2%	63,8%
Nestipriai	37,7%	63,2%
p reikšmė	0,771	
Sumažėjusi motyvacija		
Stipriai	33,7%	66,3%
Nestipriai	40,5%	59,5%
p reikšmė	0,194	

Literatūra

1. Proškovienė R, Zlatkuvienė V, Černiauskienė M. Studentų - būsimų pedagogų gyvenama ir požiūris į sveikatą. Visuomenės sveikata, 2006;2(33):73-78.
2. Dadelo S, Tamošauskas P, Podlužnas V. Vilniaus Gedimino technikos universiteto pirmo kurso studentų įvairių specializacijų studentų palyginamoji sveikatingumo analizė. Visuomenės sveikata, 2009; 1(44): 78-87. [http://hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2009.1\(44\)/78-87%20psl.pdf](http://hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2009.1(44)/78-87%20psl.pdf)
3. Dadelo S, Tamošauskas P. Vilniaus Gedimino technikos universiteto pirmo kurso studentų sveikatos įvertinimas. Visuomenės sveikata, 2008; 2(41):63-69. <https://doi.org/10.33607/bjshs.v2i69.498>
4. Прохореня О.С., Лючко Т.В. Нарушения сна у студентов вгму. Актуальные проблемы современной медицины. 2006; 2:368-373.
5. Lee YC, Chien KL, Chen HH. Lifestyle risk factors associated with fatigue in graduate students. J Formos Med Assoc 2007;106(7):565-72. [https://doi.org/10.1016/S0929-6646\(07\)60007-2](https://doi.org/10.1016/S0929-6646(07)60007-2)
6. Law DW. Exhaustion in university students and the effect of coursework involvement. J Am Coll Health 2007; 55(4):239-45.

<https://doi.org/10.3200/JACH.55.4.239-245>

7. Mazumdar H, Gogoi D, Buragohain L, Haloi N. A Comparative study on stress and its contributing factors among the Graduate and Post-graduate students. *Advances in Applied Science Research* 2012; 3 (1):399-406. <https://www.primescholars.com/articles/a-comparative-study-on-stress-and-its-contributing-factors-among-the-graduate-and-postgraduate-students.pdf>
8. Kalibatienė, D., Mikaliūkštienė, A., Čepauskienė, R. Medicinos studentų miego kokybės įvertinimas. Tarptautinės konferencijos medžiaga: red. Liesienė V. Miego sutrikimų įtakos sveikatai ir nelaimingiems atsitikimams darbe apžvalga. Vilnius: leidykla „Pozicija“, 2006;77-83.
9. Kanopienė V, Tureikytė D. Studentų požiūris į studijas priklausomai nuo lyties. Kn: Lytiškumas ir švietimas: pažiūrų, stereotipų ir ugdymo turinio tyrimai. Vilnius: Moterų informacijos centras, 2001; 108-122.
10. Karbočienė, E. Studenčių požiūris į kūno kultūrą. *Pedagogika*, 2002; 61: 104-106.
11. Kunst AE, Bos V, Lahelma E, Bartley M, Lissau I, Regidor E, Mielck A, Cardano M, Dalstra JA, Geurts JJ, Helmert U, Lennartsson C, Ramm J, Spadea T, Stronegger WJ, Mackenbach JP. Trends in socioeconomic inequalities in self-assessed health in 10 European countries. *Int J Epidemiol* 2005;34(2):295-305. <https://doi.org/10.1093/ije/dyh342>
12. Šurkienė, G., Stukas, R., Pazdradzdytė, R. Studentų darbo ir poilsio režimo ypatumai. *Sveikatos mokslai*, 1999; 2:13-15.
13. Proškovienė, R., Černiauskienė, M. Būsimų kūno kultūros specialistų sveikata ir gyvensena. *Visuomenės sveikata*, 2009; 2(45): 67-72. [https://www.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2009.2\(45\)/45-67.pdf](https://www.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2009.2(45)/45-67.pdf)
14. Stankus, A. Daugiamatis nuovargio inventorių. *Biologinė psichiatrija ir psichofarmakologija*. 2007; 9(2): 86-87. http://biological-psychiatry.eu/wp-content/uploads/2014/06/2007_9-2_instrumentuote_stankus.pdf
15. Dundes L, Marx J. Balancing Work and Academics in College: Why Do Students Working 10 to 19 Hours per Week Excel? *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice* 2016;8(1). <https://doi.org/10.2190/7UCU-8F9M-94QG-5WWQ>
16. Griškonis, S., Strukčinskienė, B., Strazdienė, N. Abiturientų mokymosi krūvio ypatumai ir sąsajos su sveikata. *Sveikatos mokslai*, 2010; 4(20): 3322-3325.
17. Cheung PP. Association of after-school physical activity levels and organized physical activity participation in Hong Kong children. *European Physical Education Review* 2012; 18(2). <https://doi.org/10.1177/1356336X12440021>
18. Dobrovolskij, V., Stukas, R. Lietuvos aukštųjų universitetinių mokyklų studentų fizinio aktyvumo ypatumai. *Visuomenės sveikata*, 2015; priedas Nr. 1: 22-29. <https://www.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2015.priedas1/Vs%20priedas%202015%20Nr1%20ORIG%20Studentu%20fizinis%20aktyvumas.pdf>

PECULIARITIES OF FATIGUE AND REST OF VILNIUS UNIVERSITY STUDENTS

R. Packevičiūtė, D. Austys

Keywords: fatigue, rest, Vilnius University, students, study process, work activity, leisure.

Summary

Introduction. Students often feel fatigue, which can vary depending on gender, age, work activity, rest and other factors. There is a lack of studies on the fatigue of Lithuanian students, including various causes of fatigue. Therefore, the aim of this study was to assess the fatigue and the peculiarities of leisure of Vilnius University students, taking into account the factors that might determine them.

Material and Methods. 341 Vilnius University students were surveyed in February 2022. Anonymous questionnaire was used. Respondents' fatigue was assessed taking into account social and demographic factors, peculiarities of study process and leisure.

Results. The majority (87.5%) of the respondents had high level of fatigue. A statistically significantly higher prevalence of the high level of general fatigue was observed among men (76.5%), 19-20-year-old respondents (69.2%), students of medical faculty (64.2%), as well as among those who lived with relatives or friends (72.1%) and had higher monthly income (69.1%) ($p < 0.001$). Respondents with high level of general, physical and mental fatigue more frequently indicated that they were currently studying and working or spending more than 20 hours a week studying (72.5%, 70.9% and 73.2%, respectively) ($p < 0.001$). Respondents who rated their work and rest regime as good had low general, physical, mental fatigue, slightly decreased motivation and slightly decreased activity (respectively, 89.9%, 83.0%, 82.9%, 72.4%, 69.5%) ($p < 0.001$). Students engaged in physical activity less than 1 hour per week during their free time more often had high general, physical and mental fatigue, strongly decreased motivation and strongly decreased activity (respectively, 81.3%, 82.5%, 78.7%, 78.7%, 75.9%) ($p < 0.001$).

Conclusions. The fatigue level of the majority of Vilnius University students was high. A high level of fatigue was more common among men, students studying at the Faculty of Medicine of Vilnius University, younger students, living with relatives or friends, those with higher incomes, working students, who devoted more time to studies. Physically active activities and free time in the fresh air during the study year and a good work and rest regimen may be effective measures to reduce the fatigue experienced by students.

Correspondence to: donatas.austys@mf.vu.lt

Gauta 2023-02-28