

AUKŠTŲJŲ MOKYKLŲ PSICHOSOCIALINĖS MOKYMOSI APLINKOS SĄSAJOS SU STUDENTŲ SVEIKATA, STRESU IR EMOCINE GEROVE

Skirmantė Bendžiūtė^{1,2}, Jelena Stanislavovienė¹

¹*Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Sveikatos mokslų institutas,*

²*Higienos instituto Psichikos sveikatos centras*

Raktažodžiai: psichosocialinė mokymosi aplinka, stresas, emocinė gerovė.

Santrauka

Moksliniai tyrimai parodė, kad prisitaikymas prie aukštosios mokyklos tiesiogiai veikia jaunų žmonių gerovę, savijautą ir akademinį rezultatą. Teigiamas aukštosios mokyklos psichosocialinis klimatas suteikia jaunuoliams pasitikėjimo ir saugumo, neigiama aplinka gali prisidėti prie prastesnės emocinės sveikatos, didesnio streso ir prastesnių akademinį pasiekimų. Šiuo tyrimu buvo siekiama įvertinti dviejų Vilniaus universiteto fakultetų studentų psichosocialinę mokymosi aplinką ir jos sąsajas su jų sveikata, patiriamu stresu ir emocine gerove. Šiam tikslui pasiekti 2019 m. gruodžio – 2020 m. kovo mėnesiais buvo atlikta anoniminė anketinė apklausa, kurioje dalyvavo 439 Vilniaus universiteto studentai. Tyrimo klausimyną sudarė keturios dalys: sociodemografinė dalis, klausimai apie sveikatą ir patiriamą stresą (2 klausimai), psichosocialinių veiksnių dalis (28 klausimai) ir PSO (5) geros savijautos vertinimo apklausa. Atlikus tyrimą buvo nustatyta, kad, gerėjant teigiamoms studijų rodikliams, informacijos apie pagalbą prieinamumui, pozityviems santykiams su bendrakursiais, esant pakankamai laiko atlikti studijų užduotis, studentai patiria statistiškai reikšmingai mažiau streso ir pasižymi geresne emocine sveikata. Patiriamo streso didėjimas ir emocinės gerovės prastėjimas yra reikšmingai susijęs su neigiamu studijų krūviu ir įtampos rodikliu ir įtemptais santykiais su bendrakursiais ir dėstytojais.

Įvadas

Aukštųjų mokyklų studentai yra savita grupė jaunų žmonių, kurie susiduria su daugybe įvairių stresą keliančių gyvenimo įvykių. Pirmiausia studijų metai dažnai yra didelių pokyčių laikotarpis, kuriuo jauni žmonės susiduria su naujais

finansiniais iššūkiais, neretai keičia gyvenamąją vietą, kuria naujus socialinius ryšius, pradeda labai savarankišką gyvenimo etapą. Pradėjęs studijuoti aukštojoje mokykloje, dažnas jų susiduria su naujais iššūkiais ir akademinėje aplinkoje.

Įvairių šalių mokslininkai nustatė, kad prisitaikymas prie aukštosios mokyklos tiesiogiai veikia jaunų žmonių gerovę, savijautą ir akademinį rezultatą [1,2]. Teigiamas aukštosios mokyklos psichosocialinis klimatas suteikia jaunuoliams pasitikėjimo ir saugumo [3]. Neigiama psichosocialinė aplinka gali prisidėti prie nerimo, depresijos ir kitų psichikos sveikatos problemų atsiradimo. Pasikeitus gyvenamajai aplinkai ir atsiradus akademinį sunkumų, jaunuoliai neretai griebiasi netinkamo nusiramino būdo – ima vartoti alkoholį, tabaką ar narkotines medžiagas [4,5]. Lietuvos studentų sąjungos duomenimis, dažniausios Lietuvos studentus kamuojančios problemos yra nerimas (80 proc.), stresas (70 proc.), depresija (30 proc.). Universitetai kuria studentų konsultavimo centrus, nors kol kas tik 8 proc. apklaustųjų teigė, kad patyrė tam tikrą jauseną ar emocijas, kreiptųsi į savo aukštąją mokyklą. Mokslinėje literatūroje, kurioje rašoma apie studentų mokymosi aplinką, aptariami įvairiausi psichosocialiniai veiksniai: saviveiksmingumas, socialinė parama, motyvacija, akademinis krūvis, mokymosi, streso ir laiko valdymas, studentų akademinis efektyvumas, įsitraukimas į universiteto veiklą, emocinis pasitenkinimas dėstytojais, santykiai su bendrakursiais, akademinė adaptacija, savigarba, pagalbos ieškojimas ir emocinė būseną [6–8].

Valstybės duomenų agentūros (iki 2023 m. – Lietuvos statistikos departamentas) duomenimis, 2020–2021 m. aukštojo mokslo Lietuvoje siekė 33,8 proc. 20–24 metų amžiaus jaunuolių (2019 m. – 38 proc.). 2020–2021 mokslo metų pradžioje šalyje veikė 41 aukštoji mokykla – 19 universitetų ir 22 kolegijos, jose studijavo 104 tūkst. studentų, iš jų universitetuose – 71,9 tūkst. (2019–2020 m. – 73 tūkst.), kolegijose – 32,5 tūkst. [9].

Studentų gerovė, sveikata ir juos lemiantys veiksniai

galėtų tapti vienais iš šiandieninės visuomenės sveikatos prioritetų. Yra autorių, manančių, kad trūksta tiek mokslininkų, tiek sveikatos priežiūros specialistų dėmesio šiai pereinamojo amžiaus visuomenės grupei.

Tyrimo tikslas – įvertinti dviejų Vilniaus universiteto fakultetų studentų psichosocialinę mokymosi aplinką ir jos sąsajas su jų sveikata, patiriamu stresu ir emocine gerove.

Tyrimo medžiaga ir metodai

Tyrimas buvo atliktas 2019 m. gruodžio – 2020 metų kovo mėnesiais. Tyrimo metodas – anoniminė anketinė apklausa. Kvietimą studentams dalyvauti apklausoje išplatino Vilniaus universiteto Medicinos ir Fizikos fakultetų studentų atstovybės ir Fizikos fakulteto komunikacijos specialistai. Siekiant kuo didesnio atsakiusių skaičiaus, klausimyno nuoroda buvo paskelbta įvairiose socialinių tinklų grupėse: Medicinos ir Fizikos fakultetų studentų atstovybės, Vilniaus universiteto bendrabučių, įvairių studijų programų būrelių, Vilniaus universiteto bibliotekos Mokslinės komunikacijos ir informacijos centro ir grupėje „VU informatorius“. Tyrime dalyvavo 439 Vilniaus universiteto Medicinos ir Fizikos fakultetų studentai.

Anketai parengti buvo naudoti šie šaltiniai: Jungtinės Karalystės sveikatos ir saugos tarnybos Streso darbe vertinimo klausimynas ir PSO (5) geros savijautos vertinimo apklausos forma (angl. WHO–5 Well-Being Index, 1999) [10,11]. PSO (5) geros savijautos vertinimo apklausos formos naudota originali versija, o Jungtinės Karalystės sveikatos ir saugos tarnybos Streso darbe vertinimo klausimynas buvo naudojamas kaip klausimų apie psichosocialinę aplinką formulavimo pagrindas. Šios anketos teiginiai pakeisti teiginiais

1 lentelė. Tyrimo dalyvių sociodemografinė charakteristika.

Charakteristika		Abs. skč.	%
Lytis	Moteris	323	73,7
	Vyras	115	26,7
Amžius	18–24 m.	412	93,8
	25–37 m.	27	6,2
Šeiminė padėtis	Nesusituokęs	365	83,1
	Susituokęs / gyvena su partneriu	74	16,9
Fakultetas	VU Medicinos fakultetas	312	71,2
	VU Fizikos fakultetas	126	28,8
Kursas	I–III	257	58,5
	IV–VI	182	41,5
Užimtumas	Dirba	147	33,5
	Nedirba	292	66,5

apie studijas. Visas klausimynas buvo suskirstytas į keturias dalis. Jį sudarė sociodemografinė dalis (6 klausimai), sveikatos ir patiriamo streso dalis (2 klausimai), psichosocialinių veiksnių dalis (28 klausimai, atsakymai į juos pateikiami pagal Likerto (Likert) skalę (nuo niekada iki visada)) ir PSO (5) geros savijautos vertinimo apklausa (5 klausimai). Pastarąją sudaro penki teiginiai: apie teigiamą nuotaiką – gerą nuotaiką, atsipalaidavimą; energingumą – buvimą aktyviam, pabudimą pailsėjus; bendrą pomėgį – domėjimąsi dalykais. Kiekvienas klausimas vertinamas balu nuo 0 iki 5, atsakius į visus 5 klausimus, gaunamas balas nuo 0 iki 25. Aukštesnis balas reiškia geresnę savijautą.

Prieš pradėdant platinti anketą buvo atliktas bandomasis tyrimas, norint įsitikinti, ar anketos klausimai respondentams yra suprantami.

Statistinė duomenų analizė atlikta naudojant programos „IBM SPSS Statistics“ 23.0 versiją. Atskirų psichosocialinių veiksnių paplitimas vertintas absoliučiais skaičiais ir procentais.

Psichosocialinių veiksnių kintamųjų struktūra tirta faktorinės analizės metodu. Tyrimo duomenų tinkamumas faktorinei analizei taikyti buvo patikrintas Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ir Bartlett sferiškumo kriterijaus testu. Atlikus faktorinę analizę buvo išskirti šeši faktoriai. Vienam faktoriui teko tik vienas kintamasis, antram – neigiamai koreliuojantis. Pagal išskirtus faktorius apskaičiuotus naujų kintamųjų vidurkius, faktorių su vienu teiginiu apskaičiuoti nebuvo galima, todėl pakartotinai buvo atlikta faktorinė analizė be neigiamai koreliuojančio kintamojo ir išskirti šeši bendrieji psichosocialinės mokymosi aplinkos faktoriai: „Teigiami studijų rodikliai“ (9 klausimai), „Neigiamas studijų krūvio ir įtampas rodiklis“ (5 klausimai), „Informacijos apie pagalbą prieinamumas“ (4 klausimai), „Įtempti santykiai su bendrakursiais ir dėstytojais“ (4 klausimai), „Pozityvūs santykiai su bendrakursiais“ (3 klausimai) ir „Sėkmingas studijų užduočių atlikimas“ (2 klausimai). Faktoriams išskirti taikytas pagrindinių komponentų ir „Varimax“ *ašių pasisukimo* metodas. Psichosocialinės mokymosi aplinkos ryšiams su subjektyvia sveikata, patiriamu stresu ir emocine gerove nustatyti taikyta koreliacinė analizė. Analizei buvo naudotas Spearman koreliacinis koeficientas, nes kintamieji statistiškai reikšmingai skiriasi nuo normaliojo skirstinio. Siekiant suvienodinti skales koreliacinei analizei, kintamieji buvo apversti.

Rezultatai

Atliekant tyrimą buvo apklausti 439 Vilniaus universiteto studentai: 313 Medicinos fakulteto studentų ir 126 Fizikos fakulteto studentai (28 studijų programos). Tyrimo dalyvių amžius buvo 18–37 metai; daugiausia apklaustųjų

– 20 metų jaunuoliai. Didžiąją dalį respondentų sudarė moterys – 73,7 proc., pirmųjų kursų studentai – 58,5 proc., nesusituokę asmenys – 83,1 proc., du trečdaliai respondentų buvo nedirbantys. Išsami informacija apie tyrimo dalyvių sociodemografinę charakteristiką pateikta 1 lentelėje.

Analizuojant gautus duomenis nustatyta, kad didžioji dalis respondentų mano, jog jų nuomonė ir pasiūlymai studijose neretai yra išklausomi, jie gali tikėtis dėstytojų ir bendrakursių pagalbos, mano, kad studijų tvarkaraštis yra tinkamai parengtas, juos džiugina fizinė universiteto aplinka. Apie pusę apklaustųjų nurodė, kad pasitiki savo gebėjimais studijuoti. Kartu nemaža dalis studentų pažymėjo, kad jaučiasi emociškai išsekinti studijų, praranda entuziazmą studijuoti, studijų krūvį vertina kaip labai didelį. Apie pusę apklaustųjų nežinotų, kur kreiptis iškilus problemų, nemokėtų pateikti apeliacijos dėl akademinės etikos ar vertinimo pažeidimų. Nedidelė dalis studentų pažymėjo, kad teko susidurti su smurtu, patyčiomis arba vertino universiteto bendruomenės narių santykius kaip gana įtemptus (2 lentelė).

Atlikus tyrimą nustatyta, kad dauguma studentų savo sveikatą vertina kaip gerą (42,1 proc.) arba vidutinišką (36,7 proc.). 8,9 proc. tyrimo dalyvių nurodė, kad jų sveikata yra

labai gera, 10,5 proc. – kad bloga. Tik 1,8 proc. studentų nurodė, kad jų sveikata yra labai bloga.

Duomenų analizė parodė, kad apklaustųjų studentų subjektyvioji sveikata statistiškai reikšmingai teigiamai susijusi su šiais psichosocialiniais veiksniais: teigiamais studijų rodikliais ($r = 0,224$, $p < 0,001$), sėkmingu studijų užduočių atlikimu ($r = 0,273$, $p < 0,001$) ir pozityviais santykiais su bendrakursiais ($r = 0,131$, $p < 0,05$). Šiems veiksniams gerėjant, studentų subjektyvioji sveikata gerėja. Nustatytas statistiškai reikšmingas neigiamas ryšys tarp studentų subjektyviosios sveikatos ir neigiamo studijų krūvio ir įtampos rodiklio ($r = -0,438$, $p < 0,001$), įtemptų santykių su bendrakursiais ir dėstytojais ($r = -0,141$, $p < 0,05$). Vadinas, kuo santykiai su bendrakursiais ir dėstytojais yra labiau įtempti ir kuo studijų krūvio ir įtampos rodiklis yra labiau neigiamas, tuo studentų sveikata prastesnė. Nustatytas silpnas ir vidutinis ryšys tarp reikšmingų veiksnių ir subjektyviosios sveikatos. Pastebėta, kad informacijos apie pagalbą prieinamumas ir tiriamųjų subjektyvioji sveikata statistiškai reikšmingai ($p > 0,05$) nesusiję (3 lentelė).

Apklausoje tyrimo dalyviams buvo pateiktas klausimas, kaip dažnai jie patiria stresą.

2 lentelė. Psichosocialinių veiksnių paplitimas.

Veiksnių grupė	Psichosocialiniai mokymosi aplinkos veiksniai	Dažnai / Visada	
		Abs. skč.	%
	Mano nuomonė ir pasiūlymai bendrakursių yra išklausomi	302	68,8
	Iškilus problemai, galiu tikėtis tiesioginio dėstytojo pagalbos	297	67,7
	Sesijos tvarkaraštis tinkamai parengtas	286	65,1
	Fizinė aplinka (pvz., apšvietimas, temperatūra, auditorijos informacinės priemonės ir kt.) universitete yra maloni	262	59,7
	Universitete jaučiuosi saugiai, ramiai	254	57,9
	Tikiu, kad apeliacija dėl pažymio ar egzamino tvarkos pažeidimo bus nagrinėjama nešališkai ir objektyviai	203	46,2
	Studijų tvarkaraštis parengtas tinkamai	180	41
	Mokymosi krūvis per semestrą paskirstytas tolygiai	88	20
Neigiami studijų krūvio ir įtampos rodikliai	Jaučiuosi emociškai išsekintas (-a) savo studijų	285	64,9
	Mano entuziazmas studijuoti sumažėjo	256	58,3
	Turiu labai intensyviai dirbti su studijų užduotimis	238	54,2
	Studijavimas ar paskaitų lankymas man kelia įtampą	203	46,2
	Studijuodamas patiriu nuolatinę laiko stoką	196	34,6
Informacijos apie studijas prieinamumas	Žinau, į ką iš administracijos kreiptis dėl su studijomis susijusių problemų	208	47,4
	Iškilus sunkumams, žinau, kur kreiptis profesionalios psichologinės pagalbos	202	46,1
	Žinau, kur ir kaip pateikti apeliaciją dėl pažymio ar egzamino tvarkos pažeidimo	174	39,6
	Žinau, kur kreiptis dėl akademinės etikos pažeidimų	152	34,6
Įtempti santykiai su bendrakursiais ir dėstytojais	Tarp bendrakursių esama pykčio ar trinties	77	17,6
	Universitete tenka patirti psichologinį dėstytojų smurtą	68	15,4
	Santykiai su dėstytojais yra įtempti	41	9,4
	Universitete tenka patirti psichologinį studentų smurtą	20	4,5
Pozityvus santykiai su bendrakursiais	Jei studijos taps sunkios, bendrakursiai man padės	277	63,1
	Bendrakursiai yra pasirengę išklausyti mano studijų problemas	272	62
	Mano nuomonė ir pasiūlymai dėstytojų yra išklausomi	205	46,7
Sėkmingas užduočių atlikimas	Pasitikiu savo gebėjimais atlikti skiriamas studijų užduotis	288	65,6
	Iš dėstytojų gaunu palaikomąjį grįžtamąjį ryšį dėl studijų užduočių	226	51,5

Natūralu, kad stresas studentų gyvenime yra neišvengiamas. Daugiau nei trečdalis tiriamųjų atskleidė, kad stresą jaučia dažnai ar labai dažnai (atitinkamai 36,7 proc. ir 34,6 proc.). Tik 0,5 proc. respondentų teigė, kad niekada nejaučia streso.

Atlikus tyrimą, nustatyta, kad universiteto aplinkoje vyraujantys psichosocialiniai veiksniai gali būti susiję ir su studentų jaučiamu stresu. Gerėjant teigiamiems studijų rodikliams ($r = -0,335$), informacijos apie pagalbą prieinamumui ($r = -0,168$), pozityviems santykiams su bendrakursiais ($r = -0,236$), studijų užduočių atlikimui ($r = -0,334$), studentai patiria statistiškai reikšmingai ($p < 0,001$) mažiau streso. Teigiamas koreliacijos koeficientas rodo, kad studentų patiriamo streso didėjimas yra reikšmingai susijęs su psichosocialinės mokymosi aplinkos veiksnių didėjimu: neigiamu studijų krūvio ir įtampos rodikliu ir įtemptais santykiais su bendrakursiais ir dėstytojais (3 lentelė).

Tyrimu siekta įvertinti, kaip tiriamųjų psichosocialinė mokymosi aplinka susijusi su jų emocine gerove.

Apskaičiavus emocinės gerovės duomenis (pagal PSO (5) geros savijautos vertinimo apklausą), nustatyta, kad tik 0,9 proc. tiriamųjų emocinė gerovė yra maksimali (jie surinko daugiausia – 25 balus). Dažniausiai surinkta balų suma buvo 11 balų (8,4 proc. tiriamųjų). Rezultatų analizė parodė, kad, gerėjant teigiamiems studijų rodikliams ($r = 0,350$), informacijos apie pagalbą prieinamumui ($r = 0,199$), pozityviems santykiams su bendrakursiais ($r = 0,255$) ir sėkmingam studijų užduočių atlikimui ($r = 0,392$), studentų emocinė gerovė statistiškai reikšmingai ($p < 0,001$) gerėja. Tarp minėtų psichosocialinių mokymosi aplinkos veiksnių ir emocinės gerovės nustatytas silpnas ir vidutinis ryšys. Statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$) neigiamas ryšys nustatytas

3 lentelė. Psichosocialinės mokymosi aplinkos ryšys susubjektyviaja sveikata.

*** $p < 0,001$, ** $p < 0,01$, * $p < 0,05$

Psichosocialinė mokymosi aplinka	Subjektyvioji sveikata	Stresas	Emocinė gerovė
	r		
Teigiami studijų rodikliai	0,224***	-0,335***	0,350***
Neigiamas studijų krūvio ir įtampos rodiklis	-0,438***	0,608***	-0,610***
Informacijos apie pagalbą prieinamumas	0,060	-0,168***	0,199***
Įtempti santykiai su bendrakursiais ir dėstytojais	-0,141**	0,303***	-0,246***
Pozityvūs santykiai su bendrakursiais	0,131**	-0,236***	0,255***
Sėkmingas studijų užduočių atlikimas	0,273***	-0,334***	0,392***

tarp emocinės gerovės ir neigiamo studijų krūvio ir įtampos rodiklio ($r = -0,610$), įtemptų santykių su bendrakursiais ir dėstytojais ($r = -0,246$). Kuo labiau studentai susiduria su minėtais neigiamais psichosocialiniais veiksniais, tuo jų emocinė gerovė prastėja. Tarp neigiamo studijų krūvio ir įtampos rodiklio bei emocinės gerovės nustatytas stiprus ryšys (3 lentelė).

Rezultatų aptarimas

Tiriant Vilniaus universiteto Medicinos ir Fizikos fakultetų studentų psichosocialinės mokymosi aplinkos ryšį su jų subjektyviaja sveikata ir emocine gerove, nustatyta, kad pozityvūs psichosocialiniai mokymosi aplinkos veiksniai (teigiami studijų rodikliai, pozityvūs santykiai su bendrakursiais, sėkmingas užduočių atlikimas) teigiamai veikia studentų savijautą. Tarp psichosocialinio veiksnio – neigiamo studijų krūvio ir įtampos rodiklio bei emocinės gerovės nustatytas stiprus ryšys. Neigiamas studijų krūvio ir įtampos rodiklis apibūdinamas kaip studentų patiriamas nuolatinis laiko trūkumas, intensyvus darbas atliekant studijų užduotis, emocinis išsekimas, studijavimo ir paskaitų lankymo kelianti įtampa bei entuziazmo studijuoti sumažėjimas. Nustatyta, kad kuo dažniau studentai patiria minėtus neigiamus psichosocialinius veiksnius, tuo labiau jaučiasi apatiški studijoms, prastėja jų emocinė būklė. 2018 m. atliktas kolegijos studentų tyrimas parodė, kad psichosocialiniai veiksniai, lemiantys studentų psichoemocinę būklę, buvo sunkūs, įtempti studijų laikotarpiai, mokymosi svarbumas, pažangumas, akademinės skolos, darbas, dažniausiai vakarais ar vėlyvu laiku, paromis (naktį) ir savaitgaliais. Šie rezultatai iš dalies atitinka ir čia aprašomo tyrimo rezultatus (išskyrus darbo veiksnį) [12].

E. Semoškaitės (2018) tyrime buvo vertinamas ryšys tarp pirmo kurso studentų pasitenkinimo studijomis ir universiteto aplinkos bei psichologinės gerovės. Psichologinė gerovė buvo tirama remiantis PSO (5) geros savijautos vertinimo apklausa, kaip ir atliekant čia aprašomą tyrimą. Autorės apžvalgoje buvo nustatytas teigiamas ryšys tarp merginų pasitenkinimo studijomis ir universiteto aplinkos bei jų psichologinės gerovės [13]. Tiriant Vilniaus universiteto studentus, moterys ir vyrai neišskirti, tačiau gauti panašūs rezultatai – tarp teigiamų studijų rodiklių ir tirtų fakultetų studentų emocinės gerovės nustatytas teigiamas ryšys. Šiame tyrime teigiami studijų rodikliai apibūdinami kaip tinkamai parengtas studijų tvarkaraštis, mokymosi krūvis per semestrą paskirstytas tolygiai, iš dėstytojų gaunamas palaikomas grįžtamasis ryšys, maloni fizinė aplinka universitete, rami ir saugi studentų savijauta mokymosi aplinkoje ir kt. Taigi, teigiamą studijų rodiklį galima sieti su autorės tirtu psichosocialiniu veiksnium – pasitenkinimu studijomis ir universiteto aplinka.

Atliekant šiame straipsnyje aprašomą tyrimą, buvo aktualu išsiaiškinti, kaip studentai vertina savo sveikatą. Rezultatai atskleidė, kad dauguma jų savo sveikatą vertino kaip gerą. Palyginus su V. Kriaučionienės, A. Barkauskienės ir J. Petkevičienės tyrimu (2013), duomenys sutapo – didžioji dalis Kauno universitetų pirmųjų kursų studentų savo sveikatą taip pat buvo linkę vertinti kaip gerą. Minėtiems autoriams atliekant tyrimą, maža dalis studentų savo sveikatą vertino kaip blogą. Vilniaus universiteto studentų tyrimo gauti duomenys parodė, kad nedidelė dalis studentų savo sveikatą vertina kaip labai blogą [14].

Atlikus tyrimą nustatyta sąsaja tarp psichosocialinių mokymosi aplinkos veiksnių ir studentų patiriamo streso. Kuo labiau studentai patiria neigiamus psichosocialinius veiksnius, tuo labiau išgyvena stresą. Tarp patiriamos įtampos bei neigiamo studijų krūvio ir įtampos rodiklio nustatytas stiprus teigiamas ryšys. Galima manyti, kad studentas, stokoiantis laiko studijų užduotims atlikti, galiausiai nuo visko pervargsta. Dėl sumažėjusio entuziazmo mokytis prastėja studijų pasiekimai ir gali daryti įtaką tolesnei karjerai. Visa tai studentui gali sukelti baimę ir stresą. Tarp teigiamų psichosocialinių mokymosi aplinkos veiksnių ir patiriamo streso nustatytas neigiamas ryšys. Remiantis E. Semoškaitės (2018) tyrimu, tarp pasitenkinimo studijomis ir universiteto aplinka bei tiriamųjų suvokto streso nustatytas silpnas neigiamas ryšys. Galima teigti, kad šio tyrimo ir autorės rezultatai yra panašūs, nors autorės tiriamieji buvo pirmo kurso studentai [13]. M. Sommer ir K. Dumont (2011) atliktame tyrime buvo vertintas ryšys tarp psichosocialinių veiksnių ir streso. Iš atliktos analizės šiam tyrimui pasirinkti du psichosocialiniai veiksniai, susiję su tirtais veiksniais, t. y. didelis krūvis ir pagalbos ieškojimas. Tarp minėtų veiksnių ir streso buvo nustatytas teigiamas statistiškai nereikšmingas skirtumas [2]. Minėtas tyrimas buvo atliktas Pietų Afrikoje, dėl kultūrinės aplinkos skirtumų šio tyrimo duomenų negalima drąsiai lyginti su minėtų autorių tyrimo rezultatais.

Atliekant aprašomą tyrimą, buvo aktualu išsiaiškinti, kokia dalis tiriamųjų patiria stresą. Rezultatai parodė, kad daugiau nei trečdalis studentų atskleidė, jog stresą jaučia dažnai ar labai dažnai, o daugiau nei pusė stresą patiria universitete. J. Dudaitė ir S. Ustilaitė (2014) savo tyrime analizavo, kaip dažnai ir kur dažniausiai tiriamieji Mykolo Romerio universiteto studentai patiria stresą. Maždaug pusė tiriamųjų atskleidė, kad stresą jaučia dažnai [15]. D. Karkockienė (2011) atliko tyrimą, kuriuo siekė nustatyti studentų patiriamo streso ypatumus ir jo įtaką miego kokybei. Tiriamieji buvo Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto medicinos specialybės antro kurso ir Panevėžio kolegijos Medicinos ir socialinių mokslų fakulteto studentai. Autorė, atlikusi tyrimą, nustatė, kad 50 proc. Vilniaus universiteto

Medicinos fakulteto studentų patiria stresą, o 20,6 proc. tiriamųjų jį patiria labai dažnai [16]. 2022 m. publikuotame straipsnyje apie biomedicinos mokslų studentų patiriamą stresą ir jo sąsajas su miego kokybe nurodoma, kad psichosocialinį stresą patiria net 98,5 proc. Vilniaus universiteto biomedicinos mokslų studijų programų studentų, iš kurių 60,4 proc. stresą patiria dažnai ar labai dažnai [17]. Atlikus šiame straipsnyje aprašomą tyrimą, buvo nustatyta, kad 71,3 proc. studentų stresą patiria dažnai arba labai dažnai.

Mūsų atliktame tyrime dalyvavo tik dviejų fakultetų studentai, todėl negalima daryti išvadų apie visą universitetą, juo labiau apie visų aukštųjų mokyklų studentų psichosocialinę aplinką.

Pastaruoju metu Lietuvoje daugiau dėmesio buvo skiriama darbuotojų ir mokinių psichosocialinės aplinkos tyrimams. Beveik nepavyko rasti publikacijų apie psichosocialinę aukštųjų mokyklų studentų aplinką. Galima manyti, kad ne mažiau svarbu suvokti ir įvertinti aukštojoje mokykloje studentų patiriamus psichosocialinius veiksnius, siekiant sumažinti jų įtaką studentų psichologinei gerovei ir sveikatai.

Išvados

1. Labiausiai paplitę neigiami psichosocialiniai mokymosi aplinkos veiksniai yra netolygus mokymosi krūvis, nežinojimas, kur kreiptis dėl akademinės etikos pažeidimų, nepakankamas laikas asmeniniam gyvenimui, entuziazmo studijuoti sumažėjimas, emocinis išsekimas, įtampa dėl studijavimo ar paskaitų lankymo, nuolatinė laiko stoka.

2. Nustatyta, kad dauguma studentų savo sveikatą vertina kaip gerą (42,1 proc.). Teigiami studijų rodikliai, pozityvūs santykiai su bendrakursiais ir sėkmingas studijų užduočių atlikimas palankiai veikia studentų sveikatą.

3. Daugiau nei trečdalis tyrimo dalyvių stresą jaučia dažnai ar labai dažnai. Pagal PSO-5 geros savijautos vertinimo apklausos formos visų penkių teiginių atsakymų apskaičiuotą sumą, daugiausia tyrime dalyvavusių studentų surinko 11 balų iš 25. Gerėjant teigiamiems studijų rodikliams, informacijos apie pagalbą prieinamumui, pozityviems santykiams su bendrakursiais, studijų užduočių atlikimui, studentai patiria statistiškai reikšmingai mažiau streso, jų emocinė sveikata geresnė. Patiriamo streso didėjimas ir emocinės gerovės prastėjimas yra reikšmingai susijęs su neigiamu studijų krūvio ir įtampos rodikliu bei įtemptais santykiais su bendrakursiais ir dėstytojais.

Literatūra

1. Palačionytė I, Žilinskaitė G, Lesinskienė S, Rutkauskas V. Pereinamojo amžiaus jaunimo (studentų) psichikos sveikata. Literatūros apžvalga. Visuomenės sveikata. 2023;2(101):9-15.
2. Sommer M, Dumont K. Psychosocial factors predicting academic

- performance of students at a historically disadvantaged university. *South African J Psychol* 2011;41(3):386-95.
<https://doi.org/10.1177/008124631104100312>
3. Durón-Ramos MF, García Vázquez FI, Lagares LP. Positive Psychosocial Factors Associated with the University Student's Engagement. *Open Psychol J* 2019;11(1):292-300.
<https://doi.org/10.2174/1874350101811010292>
 4. Salami S. Psychosocial predictors of adjustment among first year college of education students. *Online Submiss* 2011;8(2):239-48.
 5. Sapranačiūtė L, Perminas A. Universiteto studentų naudojamų streso įveikimo strategijų ir nusiskundimų sveikata sąsajos. *Visuomenės sveikata*. 2011;1(52):98-107.
 6. Kolo AG, Munira W, Wan B, Ahmad NB. Influence of psychosocial factors on student's academic performance in One of Nigerian Colleges of Education. *Research Question Research Objective Hypothesis* 2017;2(1):10.
 7. Krumrei-Mancuso EJ, Newton FB, Kim E, Wilcox D. Psychosocial factors predicting first-year college student success. *J Coll Stud Dev* 2013;54(3):247-66.
<https://doi.org/10.1353/csd.2013.0034>
 8. van Breda AD. Students are humans too: Psychosocial vulnerability of first-year students at the University of Johannesburg. *South African J High Educ* 2017;31(5):246-62
<https://doi.org/10.20853/31-5-1567>
 9. Skaitmeninis leidinys „Lietuvos švietimas, kultūra ir sportas“. Lietuvos statistikos departamentas, 2021. ISSN 2669-01369.
 10. Higienos institutas. Jungtinės Karalystės sveikatos ir saugos tarnybos Streso darbe vertinimo klausimynas.
 11. Psychiatric Research Unit WHO Collaborating Centre in Mental Health. WHO-5 Well-Being Index (WHO-5).
 12. Palinauskienė LR, Rakauskienė V. Kolegijos studentų psichoemocinė savijauta. Taikomieji tyrimai studijose ir praktikoje, 2018;110-7.
 13. Semoškaitė E. Pirmo kurso studentų požiūrio į studijas, subjektyvios sveikatos ir gyvenamosios veiksmų ryšiai su psichosocialiniais veiksniais. 2018.
 14. Kriaučionienė V, Barkauskienė A, Petkevičienė J. Kauno universitetų studentų subjektyvi sveikata ir jos pokyčiai 2000-2010 m. *Visuomenės sveikata*. 2013;2(61):82-8. [http://hi.simplit.lt/uploads/pdf/visuomenes_sveikata/2013.2\(61\)/VS_2013_2\(61\)_ORIG_S_Kauno_univesiteto_studentsai.pdf](http://hi.simplit.lt/uploads/pdf/visuomenes_sveikata/2013.2(61)/VS_2013_2(61)_ORIG_S_Kauno_univesiteto_studentsai.pdf)
 15. Dudaitė J, Ustilaitė S. Mykolo Romerio universiteto studentų patiriamo streso įveikos strategijos. *Socialinių mokslų studijos*. 2014;6(3):633-47.
<https://doi.org/10.13165/SMS-14-6-3-11>
 16. Karkockienė D. Medicinos ir sveikatos mokslų studentų patiriamo streso ypatumai ir jo įtaka miego kokybei. *Visuomenės sveikata*. 2011;2(53):83-92.
 17. Baranauskas M, Stukas R, Kupčiūnaitė I. Medicinos ir sveikatos mokslų studentų fizinio aktyvumo įpročių sąsajos su sveikata. *Visuomenės sveikata*. 2022(1). [https://www.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes/sveikata/2022.1\(96\)/VS/2022/1\(96\)/ORIG/Fizinis/aktyvumas.pdf](https://www.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes/sveikata/2022.1(96)/VS/2022/1(96)/ORIG/Fizinis/aktyvumas.pdf).

**ASSOCIATIONS OF HIGH SCHOOL
 PSYCHOSOCIAL LEARNING ENVIRONMENT WITH
 STUDENT HEALTH, STRESS, AND EMOTIONAL
 WELL-BEING**

S. Bendžiūtė, J. Stanislavovienė

Keywords: psychosocial learning environment, stress, emotional well-being.

Summary

Research shows that adjusting to high school affects young people's well-being and academic performance. A positive psychosocial climate in a high school gives young people confidence and security, a negative environment can contribute to poorer emotional health, greater stress and poorer academic achievement. This study aimed to evaluate the psychosocial environment of students at two Vilnius University faculties and its connections with their health, stress and emotional well-being. To achieve the goal in 2019 December - 2020 March, an anonymous survey was conducted with 439 Vilnius University students. The research questionnaire consisted of: sociodemographic part, questions about health and stress (2 questions), part of psychosocial factors (28 questions) and WHO (5) well-being assessment survey. After conducting the research, it was found that with the improvement of positive study indicators, availability for help, positive relations with fellow students, students experience statistically significantly less stress and show better state of emotional health. An increase in perceived stress and a decrease in emotional well-being are significantly associated with a negative indicator of study, load and strain and worth relationships with fellow students and teachers.

Correspondence to: skirmante.bendziute@hi.lt

Gauta 2024-02-22