

# SOCIALINIŲ MOKSLŲ STUDENTŲ PSICHOLOGINĖS GEROVĖS, PATIRIAMO STRESO IR SUBJEKTYVAUS SVEIKATOS VERTINIMO SĄSAJOS

Laima Bulotaitė, Birutė Pociūtė, Remigijus Bliumas, Miglė Dovydaitienė

Vilniaus universiteto Filosofijos fakulteto Bendrosios psichologijos katedra

## Santrauka

**Tyrimo tikslas** – ištirti studentų psichologinę gerovę ir jos sąsajas su patiriamu stresu bei subjektyviu savo sveikatos vertinimu.

**Medžiaga ir metodai.** Apklausta 213 Vilniaus universiteto socialinių mokslų studentų. Iš jų 86,9 proc. moterų ir 13,1 proc. vyrų. 131 studentas mokėsi pirmame kurse, 82 buvo ketvirto kurso studentai. Tyrime buvo naudota autorių specialiai sukurta anketa ir C. Ryff psichologinės gerovės skalės.

**Rezultatai ir išvados.** Tyrimo rezultatai atskleidė studentų psichologinės gerovės ir įvairių gyvenimo sričių keliamo streso sąsajas. Nustatyta, kad didėjant studentų įvairių gyvenimo sričių keliamam stresui, prastėja studentų psichologinė gerovė. Ryškiausios psichologinės gerovės ir studentų įgyto savarankiškumo keliamo streso sąsajos. Mažiausiai susiję studentiško gyvenimo, pasikeitusių santykių su tėvais ir profesijos pasirinkimo keliamas stresas bei psichologinė gerovė. Nustatytos sąsajos tarp subjektyvios sveikatos būklės ir psichologinės gerovės. Kuo palankiau studentai vertina savo sveikatos būklę, tuo aukštesni jų psichologinės gerovės įverčiai. Įvairūs studentų juntami simptomai susiję su žemesniais psichologinės gerovės rodikliais. Studentų pasitenkinimas studijomis yra susijęs su psichologine gerove. Kuo labiau studentai patenkinti pasirinkta studijų programa, tuo aukštesni jų psichologinės gerovės įverčiai.

**Reikšminiai žodžiai:** studentai, psichologinė gerovė, stresas, nusiskundimai sveikata.

## ĮVADAS

Nors dauguma jaunų žmonių Europoje džiaugiasi gera psichikos sveikata, tačiau nuo 10 iki 20 proc. turi psichikos sveikatos problemų [1]. 2008 m. paskelbtame „Europos pakte dėl psichinės sveikatos ir gerovės“ jaunimo psichikos sveikata ir švietimas išskiriami kaip viena iš prioritetinių psichikos sveikatos ir gerovės sričių. Kviečiant Europos Sąjungos šalis imtis veiksmų, pirmiausia siūloma rinkti duomenis apie gyventojų psichikos sveikatos būklę, tirti psichikos sveikatos ir prastos sveikatos epidemiologiją, priežastis, lemiamus veiksnius.

Psichikos sveikata – tai gerovės būseną, kuriai esant asmuo suvokia savo gebėjimus, gali įveikti stresą, produktyviai ir vaisingai dirbti, geba įnešti indėlį į bendruomenę [2]. Kaip matome, psichikos sveikatą Pasaulio sveikatos organizacija apibrėžia per gerovės

būseną. Todėl pastaruoju metu, nagrinėjant psichikos sveikatos klausimus, vis dažniau analizuojama psichologinė gerovė. Šią poziciją išsako ir pozityviosios psichologijos pradininkai. Jie teigia, kad psichologai anksčiau domėjosi tik žmogų ištikusiomis nelaimėmis, psichologiniais sunkumais ir psichikos ligomis, per mažai dėmesio skirdami sveikam individui ir klestinčiai visuomenei. Gydymas ir psichologinė intervencija neužkerta kelio psichikos sveikatos problemoms, todėl būtina didžiausią dėmesį skirti ne rizikos veiksniams, bet žmogaus suvokiamai savo paties būsenai, kuri padeda numatyti ligos arba geros sveikatos raišką ateityje [3, 4].

Gerovės konstruktas psichologijoje yra plačiai tyrinėjamas jau apie 50 metų. Per šį laikotarpį buvo pasiūlyta daug gerovės apibrėžimų ir teorinių modelių. Didžioji dalis gerovės modelių yra daugiadimensiniai, t. y. gerovės konstruktą sudaro keletas dimensijų, apimančių svarbiausias žmogaus gyvenimo sritis. Iki dabar nėra bendro sutarimo, kiek ir kokios dimensijos turėtų sudaryti teorinį gerovės konstruktą. Išskiriamos dvi gerovės tyrimo tradicijos – hedonistinė ir eudemoninė [5].

Hedonistiniu požiūriu gerovė siejama su laimės jausmu, kuris, žinoma, yra subjektyvus, todėl kalbama apie subjektyvios gerovės sampratą. Mokslinė

**Adresas susirašinti:** Laima Bulotaitė,  
Vilniaus universiteto Filosofijos fakulteto  
Bendrosios psichologijos katedra,  
Universiteto g. 9/1, 01513 Vilnius.  
El. p. laima.bulotaite@fsf.vu.lt

subjektyvios gerovės analizė remiasi tuo, ką žmonės jaučia ir mąsto apie savo gyvenimą [6]. Išskiriami trys subjektyvios gerovės komponentai: bendras pasitenkinimas gyvenimu, teigiamas emociingumas ir neigiamas emociingumas.

Eudemoniniu požiūriu gerovė apibrėžiama per prasmingumą ir saviraišką. Tuomet psichologinė gerovė nusakoma asmens psichologinių savybių rinkinio, rodančio psichikos sveikatą, terminais [7]. Visuose psichologinės gerovės modeliuose pabrėžiama savireguliacijos svarba. Eudemoniniame modelyje ypač akcentuojamas individualus pasirinkimas ir tikslingas bei prasmingas judėjimas sveikatą stiprinančia kryptimi. Tokio pobūdžio tyrimuose šiuo metu plačiausiai taikomas Carol Ryff psichologinės gerovės modelis, paremtas pozityvaus psichologinio funkcionavimo samprata [8, 9]. Ji apima tokias pozityvaus psichologinio funkcionavimo sritis, kaip savęs priėmimas, šilti santykiai su aplinkiniais, savarankiškumas, aplinkos valdymas, asmeninis augimas ir gyvenimo tikslas. Apibendrinant galima teigti, kad psichologinė gerovė yra daugiadimensinis konstruktas, atspindintis optimalų, į sveikatą orientuotą individo funkcionavimą.

Remiantis faktu, kad iki 50 proc. psichikos sutrikimų prasideda jauname amžiuje [1], svarbu tyrinėti jaunų žmonių psichikos sveikatos problemas, atskleisti didžiausią įtaką jai darančius veiksnius. Pastaruoju metu padidėjo tyrėjų dėmesys studentų psichikos sveikatos klausimams [10–15]. Jei anksčiau į išsilavinimą buvo žiūrima kaip į „buferį“, apsaugantį nuo psichikos sveikatos problemų, tai dabar pripažįstama, kad aukštojo mokslo studijos yra padidėjusios įtampos ir nerimo periodas [11]. Dauguma tyrėjų pripažįsta, kad pirmo kurso studentai turi didesnę riziką psichologinėms ir fizinės sveikatos problemoms. Viena to priežasčių – dideli pokyčiai, kurie susiję su studijų pradžia, atsiskyrimu nuo šeimos, savarankiškumo įgijimu. Tyrimai liudija, kad iki 81 proc. pirmo kurso studentų patiria didesnę ar mažesnę krizę pirmojo studijų semestro metu [12]. Studijų universitete pradžia sutampa ir su asmens raidos pereinamoju laikotarpiu. Pereinamasis laikotarpis iš paau-glystės į suaugusio žmogaus amžiaus tarpsnį visada susijęs su naujais iššūkiais, kuriuos priimant reikia laiko ir paramos. Studijų pradžia dažniausiai to nesuteikia, ir asmuo turi greitai ir savarankiškai priimti svarbius sprendimus. To pasekmė – nerimas, depresija, miego sutrikimai, psichosomatiniai negalavimai, kuriais gana dažnai skundžiasi pirmakursiai studentai [10, 12]. Šie simptomai – studentų patiriamo streso

ženklai. Streso įveiką daugiausia lemia asmens branda, įveikos strategijos. Stresas kyla, kai nauji reikalavimai viršija įveikos galimybes. Būtent tokia situacija ir būdinga pirmo kurso studentams. Kai kurie autoriai pirmuosius mėnesius universitete vadina adaptacijos faze, kuri gali reikšmingai paveikti visą tolesnę asmens raidą, karjerą, sveikatą [10]. Tačiau ir aukštesniųjų kursų studentų patiriamo streso bei sveikatos tyrimai rodo, kad studijos, jų keliama reikalavimai, savarankiško gyvenimo pradžia lemia studentų psichikos sveikatą. Apie studentų patiriamą stresą ir jo įtaką studentų sveikatai liudija ir Lietuvoje atlikti tyrimai [16–20]. 2005 m. Švietimo ir mokslo ministerijos užsakymu atlikta studentų išstojimo iš aukštosios mokyklos priežasčių analizė parodė, kad viena iš pagrindinių priežasčių – sveikatos problemos [21]. Užsienio tyrėjai irgi pabrėžia, kad studentų nusiskundimai sveikata susiję su jų akademiniais pasiekimais [10, 13, 14]. Atliekant studentų sveikatos tyrimus daug vietos skiriama psichosomatinių sutrikimų, depresijos ir nerimo sutrikimų būdingiems simptomams bei somatiniams nusiskundimams nustatyti, taip pat išsiaiškinti sveikatai žalingo elgesio apraiškas. Taigi dažniausiai ieškoma klinikinių simptomų, sutrikimų arba jų nebuvimo. Pastaruoju metu Vakarų šalyse padaugėjo ir studentų psichologinės gerovės tyrimų, kuriuose pabrėžiamas pozityvus funkcionavimas ir ieškoma jų stiprinančių veiksnių. Šie tyrimai liudija apie studentų patiriamo streso ir psichologinės gerovės sąsajas [13, 15]. Nustatyta, kad po pirmo kurso, studentams vis geriau adaptuojantis prie naujo gyvenimo etapo ir mažėjant su studijomis patiriamo streso lygiui, psichologinės gerovės rodikliai didėja [13]. Šiek tiek mažėja tik sveikatingumo ir dvasingumo skalių įverčiai. Taip pat nustatyta, kad studentų psichologinė gerovė susijusi su alkoholinių gėrimų vartojimu [13, 14], nusiskundimais sveikata [11, 13]. Rastos sąsajos tarp studentų psichologinės gerovės ir akademinio pasiekimo [12].

Apžvelgus daugelį tyrimų galima teigti, kad studentų patiriamas stresas ir psichologinė gerovė dažniausiai tiriami atskirai. Tarp jų ieškant sąsajų, tiriamas bendras studentų patiriamas stresas, nebandant išsiaiškinti, kokie studentų gyvenimo aspektai, keliantys stresą, labiausiai susiję su jų psichologine gerove [12–15]. Reikia pripažinti, kad Lietuvoje yra nemažai tyrimų, skirtų studentų sveikatos ir su sveikata susijusio elgesio problemoms nagrinėti, tačiau stokoja studentų psichologinės gerovės tyrimų. Subjektyvi gerovė tirta suaugusių vyrų [6] ir medikų [22] imtyse, o psichologinė gerovė – mokinių imtyje

[23]. Remiantis daugelio tyrimų rezultatais, rodančiais, kad gerovė skatina ir palaiko optimalią psichikos sveikatą, užtikrina karjerą, geresnius socialinius santykius ir ilgaamžiškumą, galima teigti, kad svarbu tirti jaunų žmonių psichologinę gerovę. Tokių tyrimų rezultatai padėtų kuriant studentų psichikos sveikatos stiprinimo ir sutrikimų prevencijos programas.

Tyrimo tikslas – ištirti studentų psichologinę gerovę ir jos sąsajas su patiriamu stresu bei subjektyviu savo sveikatos vertinimu.

## TYRIMO OBJEKTAS IR METODAI

Tyrimo buvo apklausta 213 Vilniaus universiteto socialinių mokslų studentų. Iš jų 86,9 proc. moterų ir 13,1 proc. vyrų. 131 studentas mokėsi pirmame kurse, o 82 buvo ketvirtos kurso studentai. Tyrimas buvo atliktas mokslo metų pradžioje – spalio mėnesį. Pirmo kurso studentams – tai pati studijų universitete pradžia, kelianti daug naujų iššūkių. Ketvirtas kursas irgi susijęs su naujais iššūkiais, kai reikia vėl priimti rimtus sprendimus dėl tolesnės karjeros. Todėl ketvirtos kurso studentai apklausti mokslo metų pradžioje. Tyrimo buvo naudota autorių specialiai sukurta anketa ir C. Ryff psichologinės gerovės skalės (*Psychological well-being scales*).

Autorių sukurta anketa sudarė 3 klausimų blokus. 1 – klausimai, skirti demografiniams duomenims surinkti (amžius, lytis, studijos). 2 – klausimai streso šaltiniams atskleisti. Remiantis lietuvių ir užsienio autorių atliktų tyrimų analize [10–12, 14, 18], išskirta 12 gyvenimo sričių, keliančių stresą studentams (studentiškas gyvenimas, su studento statusu įgytas savarankiškumas, finansinė atsakomybė, profesijos pasirinkimas, nauja aplinka, kitokie reikalavimai nei mokykloje, savarankiškumas planuojant darbus, santykiai su dėstytojais, pasikeitę santykiai su tėvais, būtinybė užmegzti naujus ryšius, įsitvirtinimas kurse, naujas studento vaidmuo). Studentai turėjo įvertinti šiose savo gyvenimo srityse kylančio streso lygį skalėje nuo 1 (visai nekelia streso) iki 4 (nuolat kelia stresą). 3 klausimų grupė buvo skirta subjektyviai savo sveikatos būklei įvertinti. Respondentų buvo prašoma įvertinti savo sveikatos būklę skalėje nuo 1 (labai prasta) iki 10 (puiki). Remiantis įvairių tyrimų rezultatais [10, 18–20], buvo sudarytas simptomų, susijusių su stresu, sąrašas. Jame išvardyta 11 simptomų: galvos skausmas, skausmas krūtiniėje ar širdies plote, kvėpavimo sutrikimai, miego sutrikimai, virškinimo sutrikimai, skrandžio maudimas, įtampa sprande ir pečių srityje, nuovargis, aukštas kraujo spaudimas, apetito sutrikimai ir odos išbėrimai. Kiekvieną iš pateiktų

simptomų respondentai turėjo įvertinti pagal tai, kaip dažnai juos patyrė per pastarąją savaitę (1 – niekada, 2 – vieną kartą per savaitę, 3 – keletą kartų per savaitę, 4 – dažnai, 5 – nuolat). Prie šios klausimų apie sveikatą grupės priskyrimo ir klausimų apie rūkymo ir alkoholio vartojimo įpročius.

C. Ryff psichologinės gerovės skalės, kurias versti ir taikyti Lietuvoje buvo gautas autorės leidimas, leidžia matuoti šešis psichologinės gerovės matmenis: savarankiškumą, aplinkos valdymą, asmeninį augimą, pozityvius santykius su aplinkiniais, gyvenimo tikslą ir savęs priėmimą. Kiekvieną skalę sudaro 14 teiginių (iš viso 84 teiginiai). Tiriamasis turi pažymėti, ar jis sutinka, ar nesutinka su pateiktu teiginiu, pažymėdamas vieną iš šešių atsakymo variantų (nuo „visiškai nesutinku“ iki „visiškai sutinku“). Maksimalus vienos skalės balas gali būti 84, minimalus – 14. Įvertintas C. Ryff skalių patikimumas, skaičiuojant *Cronbacho alpha* vidinio suderinamumo koeficientus. Rezultatai parodė, kad skalių suderinamumas yra gana geras: savarankiškumo skalės *Cronbacho alpha* – 0,772; aplinkos valdymo skalės *Cronbacho alpha* – 0,855; asmeninio augimo skalės *Cronbacho alpha* – 0,793; pozityvių tarpusavio santykių skalės *Cronbacho alpha* – 0,805; gyvenimo tikslo skalės *Cronbacho alpha* – 0,837; savęs priėmimo skalės *Cronbacho alpha* – 0,888.

Statistinei duomenų analizei buvo naudojamas statistinis paketas SPSS 15.0 for Windows. Taikyti šie metodai: aprašomoji statistika, Studento *t* kriterijus dviem nepriklausomoms imtims ir Spirmeno (*Spearman*) koreliacijos koeficientas.

## REZULTATAI

Tyrimo rezultatai atskleidė studentų psichologinės gerovės ir įvairių gyvenimo sričių keliamo streso sąsajas (1 lentelė). Nustatyta, kad didėjant įvairių studentiško gyvenimo sričių keliamam stresui, studentų psichologinė gerovė prastėja. Visos psichologinės gerovės skalės neigiamai koreliuoja su savarankiškumo keliamu stresu (tiek su studento statusu įgytu savarankiškumu, tiek su savarankiškumu planuojant darbus). Tai rodo, kad kuo didesnę stresą studentams kelia savarankiškumas, tuo prastesni psichologinės gerovės skalių įverčiai. Studentiško gyvenimo keliamas stresas nėra reikšmingai susijęs su psichologine gerove. Daugiausia sąsajų su įvairių studentų gyvenimo aspektų keliamu stresu turi savarankiškumo, aplinkos valdymo ir savęs priėmimo skalės (kiekviena iš jų koreliuoja su 6 iš 12 stresą keliančių gyvenimo aspektų).

Rezultatai parodė, kad studentų pasitenkinimas studijomis yra susijęs su psichologine gerove.

**1 lentelė.** Psichologinės gerovės skalių ir įvairių studentų gyvenimo aspektų keliamo streso sąsajos (N = 213)

Įvairūs studentų gyvenimo aspektai	Psichologinės gerovės skalės					
	S	AV	AA	PS	GT	SP
Studentiškas gyvenimas	-,127	-,096	-,127	-,058	-,011	-,108
Su studento statusu įgytas savarankiškumas	-,199**	-,352**	-,272**	-,217**	-,257**	-,355**
Finansinė atsakomybė	-,151*	-,166*	-,089	-,184**	-,125	-,304**
Profesijos pasirinkimas	-,042	-,086	-,047	,044	-,173*	-,081
Nauja aplinka	-,149*	-,249**	-,165*	-,097	-,157*	-,257**
Kitokia aplinka nei mokykloje	-,252**	-,242**	-,133	-,084	-,064	-,178**
Savarankiškumas planuojant darbus	-,285**	-,478**	-,266**	-,199**	-,310**	-,389**
Santykiai su dėstytojais	-,107	-,235**	-,221**	-,177**	-,239**	-,287**
Pasikeitę santykiai su tėvais	,139*	,012	,046	,005	-,032	-,025
Būtinybė užmegzti naujus ryšius	-,102	-,226**	-,162*	-,315**	-,210**	-,236**
Įsitvirtinimas kurse	-,262**	-,249**	-,194**	-,261**	-,172*	-,349**
Naujas studento vaidmuo	-,142*	-,157*	-,155*	-,168*	-,113	-,192**

\*\*p < 0,01; \*p < 0,05.

S – savarankiškumo skalė; AV – aplinkos valdymo skalė; AA – asmeninio augimo skalė; PS – pozityvių santykių su aplinkiniais skalė; GT – gyvenimo tikslo skalė; SP – savęs priėmimo skalė.

Nustatyta statistiškai reikšminga koreliacija tarp pasitenkinimo studijomis ir aplinkos valdymo ( $r = 0,201$ ,  $p < 0,01$ ), asmeninio augimo ( $r = 0,258$ ,  $p < 0,01$ ), gyvenimo tikslo ( $r = 0,318$ ,  $p < 0,01$ ) ir savęs priėmimo ( $r = 0,152$ ,  $p < 0,05$ ) skalių.

Nustatyti tam tikri skirtumai tarp pirmo ir ketvirto kursų studentų psichologinės gerovės. Ketvirto kurso studentų visi psichologinės gerovės rodikliai yra aukštesni nei pirmo kurso (savarankiškumo skalės vidurkiai ketvirto kurso – 56,41, pirmo kurso – 57,13; aplinkos valdymo – atitinkamai 51,40 ir 56,39; asmeninio augimo – 66,83 ir 69,67; pozityvių tarpusavio santykių – 60,68 ir 63,07; gyvenimo tikslo – 60,26 ir 63,79; savęs priėmimo – 56,28 ir 61,21). Ketvirto kurso studentų įverčiai yra statistiškai patikimai aukštesni aplinkos valdymo ( $t = -2,948$ ,  $p < 0,005$ ), asmeninio augimo ( $t = -2,199$ ,  $p < 0,05$ ), gyvenimo tikslo ( $t = -2,171$ ,  $p < 0,05$ ) ir savęs priėmimo skalėse ( $t = -2,683$ ,  $p < 0,01$ ).

Palyginus vaikinų ir merginų psichologinės gerovės įverčius, gauti skirtumai tik dviejose skalėse. Vaikinų savarankiškumo skalės įverčiai yra aukštesni nei merginų ( $t = 2,761$ ,  $p < 0,01$ ), o merginų gavo aukštesnius įverčius pozityvių tarpusavio santykių skalėje ( $t = -2,496$ ,  $p < 0,05$ ).

Nustatytos koreliacijos tarp studentų subjektyvaus savo sveikatos vertinimo ir šių psichologinės gerovės skalių: aplinkos valdymo ( $r = 0,245$ ,  $p < 0,01$ ), asmeninio augimo ( $r = 0,154$ ,  $p < 0,05$ ), pozityvių santykių su aplinkiniais ( $r = 0,240$ ,  $p < 0,01$ ), gyvenimo tikslo ( $r = 0,177$ ,  $p < 0,01$ ), savęs priėmimo ( $r = 0,302$ ,  $p < 0,01$ ). Sveikata nėra susijusi tik su savarankiškumo

skale. Rezultatai parodė, kad kuo aukščiau studentai vertina savo sveikatos būklę, tuo aukštesni jų psichologinės gerovės įverčiai. Palyginę pirmo ir ketvirto kursų studentus matome, kad pirmo kurso studentų psichologinė gerovė daugiau nei ketvirto kurso susijusi su sveikata.

Darbe taip pat nagrinėjome, kaip studentų psichologinė gerovė yra susijusi su jų patiriamais simptomais (2 lentelė). Rezultatai parodė, kad stipriausiai psichologinė gerovė yra susijusi su dviem simptomais – skausmu krūtinėje ir širdies plote bei nuovargiu. Studentų apklausa atskleidė, kad nuovargį – studentų dažniausiai per savaitę patiriamą simptomą – nors kartą per savaitę junta net 97,2 proc. studentų. Skausmus krūtinėje ir širdies plote nors kartą per savaitę junta 41,4 proc. studentų. Rezultatai taip pat parodė, kad su įvairiais simptomais daugiausia yra susijusi savarankiškumo skalė (reikšmingos sąsajos su 6 simptomais) ir savęs priėmimo skalė (reikšmingos sąsajos su 8 simptomais). Mažiausiai su simptomais susijusios pozityvių tarpusavio santykių (reikšmingos sąsajos su 2 simptomais) ir asmeninio augimo (reikšmingos sąsajos su 3 simptomais) psichologinės gerovės skalės.

Nors nerasta statistiškai reikšmingo skirtumo tarp vaikinų ir merginų savo sveikatos subjektyvaus vertinimo, merginų daugelį simptomų junta dažniau nei vaikinai: galvos skausmą ( $t = -2,550$ ,  $p < 0,01$ ), miego sutrikimus ( $t = -2,789$ ,  $p < 0,01$ ), virškinimo sutrikimus ( $t = -2,297$ ,  $p < 0,05$ ), skrandžio maudimą ( $t = -1,992$ ,  $p < 0,05$ ), įtampą sprande ( $t = -3,578$ ,  $p < 0,001$ ), nuovargį ( $t = -2,313$ ,  $p < 0,05$ ), patiria odos išbėrimus ( $t = -2,336$ ,  $p < 0,05$ ).

**2 lentelė.** Studentų per savaitę patiriamų simptomų ir psichologinės gerovės sąsajos (N = 213)

Simptomai	Psichologinės gerovės skalės					
	S	AV	AA	PS	GT	SP
Galvos skausmas	–,143*	–,150*	–,080	–,025	–,042	–,181**
Skausmas krūtinėje ir širdies plote	–,236**	–,290**	–,252**	–,342**	–,183**	–,336**
Kvėpavimo sutrikimai	–,179**	–,213**	–,144*	–,134	–,115	–,170*
Miego sutrikimai	–,107	–,214**	–,074	–,049	–,107	–,215**
Virškinimo sutrikimai	–,156*	–,097	–,023	–,046	–,070	–,185**
Skrandžio maudimas	–,174*	–,158*	–,100	–,066	–,155*	–,203**
Įtampa sprando, pečių srityje	–,070	–,112	–,037	–,019	–,050	–,113
Nuovargis	–,180**	–,371**	–,214**	–,114	–,253**	–,282**
Aukštas kraujospūdis	–,045	–,033	–,025	–,022	,019	–,001
Apetito sutrikimai	–,044	–,208**	–,053	–,156*	–,092	–,217**
Odos išbėrimai	–,056	–,108	–,101	–,045	–,165*	–,163

\*\*p < 0,01; \*p < 0,05.

S – savarankiškumo skalė; AV – aplinkos valdymo skalė; AA – asmeninio augimo skalė; PS – pozityvių santykių su aplinkiniais skalė; GT – gyvenimo tikslo skalė; SP – savęs priėmimo skalė.

**3 lentelė.** Studentų alkoholio vartojimo, rūkymo ir psichologinės gerovės sąsajos

Psichologinės gerovės skalės	Alkoholio vartojimas	Rūkymas
Savarankiškumo	,051	,118
Aplinkos valdymo	–,022	–,086
Asmeninio augimo	,062	–,004
Pozityvių santykių su aplinkiniais	–,028	–,105
Gyvenimo tikslo	–,144*	–,085
Savęs priėmimo	–,055	–,128

\*p < 0,05.

Studentai taip pat turėjo atsakyti į klausimus apie alkoholio vartojimą ir rūkymą. Rezultatai parodė, kad beveik visi studentai rečiau ar dažniau vartoja alkoholinius gėrimus. Visai nevartojančių alkoholio tarp apklaustųjų – tik 5,6 proc. Deja, su amžiumi abstinentų skaičius mažėja, ir ketvirtame kurse jų yra jau du kartus mažiau nei pirmame (pirmame kurse – 6,9 proc., o ketvirtame – 3,7 proc.). Taip pat pažymėtina, jog alkoholio vartojimo dažnis – mažėja. Jei pirmame kurse kasdien išgeriančiųjų yra 2,3 proc., tai ketvirtame kurse tokių studentų nėra. Nerūko daugiau nei pusė – 62,0 proc. respondentų. Palyginę pirmo ir ketvirto kursų studentus matome, kad nerūkančiųjų skaičius išauga (jei pirmame kurse nerūkančiųjų yra 57,3 proc., tai ketvirtame – 69,5 proc.). Kasdien rūko 24,4 proc., t. y. kas ketvirtas studentas. Nors su amžiumi jų skaičius irgi mažėja (pirmame kurse kasdien rūkančiųjų yra 26,7 proc., o ketvirtame – 20,7 proc.).

Mėginome nustatyti studentų alkoholio vartojimo, rūkymo ir psichologinės gerovės sąsajas (3 lentelė). Alkoholio vartojimas buvo statistiškai reikšmingai susijęs tik su gyvenimo tikslo skale. Nustatyta

statistiškai reikšminga koreliacija tarp studentų alkoholio vartojimo ir rūkymo ( $r = 0,365$ ,  $p < 0,01$ ).

## REZULTATŲ APTARIMAS

Studijos universitete – savarankiško gyvenimo pradžia, kelianti naujus reikalavimus jauniems žmonėms, o kartu ir įtampą bei nerimą. Tyrimai liudija, kad įvairūs stresą keliantys veiksniai gali neigiamai paveikti psichologinę gerovę. Mūsų tyrimo rezultatai atskleidė, kad didėjantis įvairių gyvenimo įvykių keliamas stresas susijęs su mažėjančia studentų psichologine gerove.

Įvairių studentų gyvenimo sričių keliamas stresas skirtingai susijęs su jų psichologinės gerovės matmenimis. Su visomis psichologinės gerovės skalėmis susijęs tik studentų įgyto savarankiškumo keliamas stresas. Savarankiškumas planuojant darbus yra vienas iš labiausiai studentams keliančių stresą veiksnių. Su studento statusu įgytas savarankiškumas, nors ir nėra didžiausią stresą keliantis dalykas, tačiau jo sąsajos su psichologine gerove yra akivaizdžios. Tai galima aiškinti tuo, kad vienas iš svarbiausių pereinamojo laikotarpio tarp paauglystės ir suaugusio žmogaus amžiaus rodiklių – savarankiškumo įgijimas. Tai – visų jaunų žmonių labai laukiamas ir naują jų statusą įrodantis kriterijus. Vis dėlto jo įgijimas, neturint patirties, kelia nemažai sunkumų. To įrodymas – pirmo kurso studentai kaip vieną iš daugiausiai streso keliančių gyvenimo aspektų nurodė kitokius reikalavimus nei mokykloje (mokymasis mokykloje daugiau susijęs su tam tikrų reikalavimų laikymusi, o studijos universitete yra daugiau savarankiškos). Ketvirtame kurse tai nebekelia tokio streso. Vienas iš psichologinės gerovės

matmenų irgi yra savarankiškumas, kuris apibrėžiamas kaip nepriklausomybė ir gebėjimas kontroliuoti savo elgesį [8, 9]. Tyrimo rezultatai patvirtino, kad savarankiškumo skalė (kartu su aplinkos valdymo ir savęs priėmimo skalėmis) labiausiai susijusi su įvairių studentų gyvenimo aspektų keliamu stresu (kiekviena iš jų koreliuoja su 6 iš 12 stresą keliančių gyvenimo aspektų). Šie mūsų tyrimo rezultatai sutampa su kitų autorių duomenimis [10–13].

Rezultatai parodė, kad stresas, kurį studentai junda dėl pasikeitusių santykių su tėvais, turi nedidelę įtaką psichologinei gerovei. Tačiau pastebima tendencija, kad pasikeitę santykiai su tėvais, nors ir kelia stresą studentams, tačiau turi teigiamos įtakos jų psichologinei gerovei, ypač savarankiškumui. Pasikeitę santykiai su tėvais, nepriklausomybės įgijimas ir rodo didėjančią savarankiškumą, kurio taip trokšta jauni žmonės.

Studentams vis sėkmingiau adaptuojantis prie naujo gyvenimo etapo ir mažėjant su studijomis patiriamu stresu lygiui, po pirmo kurso psichologinės gerovės rodikliai didėja [13, 14]. Mūsų tyrimo rezultatai irgi parodė, kad visi ketvirto kurso studentų psichologinės gerovės rodikliai yra aukštesni nei pirmo kurso. Nerasta skirtumų tarp vyrų ir moterų patiriamu stresu lygio. Tai atitinka ir kitų autorių gautus rezultatus bei nuomonę, kad šio skirtumo nebuvimas susijęs su lytims keliamais vienodais reikalavimais [10]. Iš studentų tikimasi ir reikalaujama tokio pat elgesio kaip ir iš studentų, jos nesijaučia išskirtinės. Lūkesčiai lytims vis vienodėja.

Mūsų tyrimo rezultatai parodė, kad kuo aukščiau studentai vertina savo sveikatos būklę, tuo aukštesni jų psichologinės gerovės įverčiai. Juntami įvairūs simptomai, susiję su žemesniais psichologinės gerovės įverčiais. Tyrimai rodo, kad studentės patiria daugiau psichosomatinių negalavimų nei vaikinai, o jų bendras savo sveikatos vertinimas yra žemesnis [24, 25]. Mūsų apklaustos respondentės irgi turėjo daugiau nusiskundimų savo sveikata nei vaikinai. Tačiau merginų ir vaikinų bendras savo sveikatos vertinimas buvo labai panašus. Kadangi psichologinė gerovė susijusi su sveikatos būkle, galima buvo tikėtis, kad merginos, turinčios daugiau nusiskundimų įvairiais simptomais, gaus prastesnius psichologinės gerovės įverčius, palyginti su vaikiniais. Tačiau rezultatai parodė, kad vaikinų ir merginų psichologinės gerovės skalių įverčiai skiriasi nedaug. Kai kurie tyrėjai tai aiškina tuo, kad merginos linkusios daugiau ieškoti ir gauti pagalbos dėl psichologinių sunkumų ir sveikatos problemų [25].

Mūsų tyrimas atskleidė, kad studentų pasitenkinimas studijomis yra susijęs su psichologine gerove. Kuo labiau studentai patenkinti pasirinkta studijų programa, tuo aukštesni jų psichologinės gerovės įverčiai. O pasitenkinimas studijomis, kaip rodo tyrimų rezultatai, susijęs su akademiniais pasiekimais, įsipareigojimu profesijai, karjera. Todėl pastaruoju metu, nagrinėjant studentų akademinis pasiekimus, vis daugiau dėmesio skiriama psichologinei gerovei [12, 26].

Psichologinė gerovė atspindi optimalų, į sveikatą orientuotą asmens funkcionavimą. Asmuo, orientuotas į sveiką funkcionavimą, renkasi sveiką gyvenimą, mažiau rūko, mažiau vartoja alkoholio. Tačiau jauniems žmonėms rūkymas ir alkoholio vartojimas dažnai siejasi su naujo, jau suaugusio žmogaus, gyvenimo pradžia ir jo suteikiamomis teisėmis, todėl dauguma jaunų žmonių praeina eksperimentavimo su alkoholiu ir cigaretėmis etapą. Mūsų tyrimo rezultatai irgi patvirtina, kad su amžiumi kasdien rūkančių ir vartojančių alkoholį studentų skaičius mažėja. Nors tarp ketvirto kurso studentų nerūkančiųjų skaičius išauga, deja, to negalima pasakyti apie alkoholio vartojimą. Visiškai atsisakančių alkoholio studentų skaičius ketvirtame kurse yra net mažesnis nei pirmame. Panašios tendencijos (tarp jaunimo vis populiariesnis rūkymo atsisakymas, tačiau nemažėjantis alkoholinių gėrimų vartojimas) stebimos ir kitų autorių bei siejamos su reklama, draudimais, viešąja nuomone šiuo klausimu [13, 27, 28].

Šiame tyrime lyginome pirmo ir ketvirto kursų studentus. Įvairių autorių atlikti darbai rodo, kad pirmakursiams būdingi psichologinės gerovės žemi rodikliai didėja pereinant į antrą ir trečią kursus. Ketvirtas, baigiamasis, kursas studentams vėl kelia didelį stresą. Mūsų tyrimo rezultatai parodė, kad ketvirto kurso studentų visi psichologinės gerovės rodikliai yra aukštesni nei pirmo kurso. Tai galima paaiškinti tuo, kad ketvirto kurso studentus apklausėme mokslo metų pradžioje, kol jie dar nedaug galvoja apie baigiamuosius darbus ir jų laukiančius tolimesnius karjeros vingius.

Minėdami savo atlikto tyrimo ribotumus ir norėdami pateikti tolimesnių tyrimų gaires, norime pabrėžti, kad, siekiant iširti studentų psichologinės gerovės raidą, reikėtų tirti ne tik pirmo ir ketvirto, bet ir antro bei trečio kursų studentus. Ateityje mes irgi planuojame šį tyrimą paversti longitudinaliu, sekant pirmakursių psichologinę gerovę visų jų studijų universitete metu. Taip pat būtų prasminga palyginti studentų psichologinę gerovę su tų jaunų žmonių, kurie po mokyklos pasirinko kitokį kelią, pavyzdžiui,

įsidarbino. Tai leistų atskirti akademinį stresą nuo streso, kurį kelia naujas suaugusio žmogaus gyvenimo etapas, ir jų įtaką jauno žmogaus psichologinei gerovei. Prie tyrimo ribotumų, kurie galėjo nulėmti rezultatus, priskirtume ir gana nedidelį vyrų skaičių. Deja, socialinius mokslus tradiciškai daugiau renkasi merginos nei vaikinai. Todėl ateityje gal reikėtų ištirti kelių laidų studentus, taip padidinant vyriškos lyties respondentų skaičių.

Studentų psichologinės gerovės tyrimo rezultatai galėtų padėti kuriant ir taikant tiek studentų sveikatos stiprinimo, tiek karjeros planavimo programas. Žinant, kad aukšta psichologinė gerovė užtikrina tikslingą ir prasmingą judėjimą sveikatos stiprinimo link, būtų tikslinga padėti studentams įveikti su studijomis universitete susijusį stresą, skatinti kreiptis psichologinės pagalbos.

## IŠVADOS

1. Didėjant studentų įvairių gyvenimo sričių keliamam stresui, prastėja studentų psichologinė gerovė. Ryškiausias psichologinės gerovės ir studentų įgyto savarankiškumo keliamo streso sąsajos. Mažiausiai susiję studentiško gyvenimo, pasikeitusių santykių su tėvais ir profesijos pasirinkimo keliamas stresas bei psichologinė gerovė.
2. Nustatytos sąsajos tarp subjektyviai vertinamos savo sveikatos būklės ir psichologinės gerovės. Kuo palankiau studentai vertina savo sveikatos būklę, tuo aukštesni jų psichologinės gerovės įverčiai. Įvairūs studentų juntami simptomai susiję su žemesniais psichologinės gerovės rodikliais.
3. Studentų pasitenkinimas studijomis yra susijęs su psichologine gerove. Kuo labiau studentai patenkinti pasirinkta studijų programa, tuo aukštesni jų psichologinės gerovės įverčiai.

*Straipsnis gautas 2012-04-11, priimtas 2012-07-26*

## Literatūra

1. Europos paktas dėl psichinės sveikatos ir gerovės. ES aukščiausio lygio konferencija „Bendros pastangos siekiant psichinės sveikatos ir gerovės“. Briuselis. 2008. Prieiga per internetą: [http://ec.europa.eu/health/mental\\_health/docs/mhpact\\_lt.pdf](http://ec.europa.eu/health/mental_health/docs/mhpact_lt.pdf) [žiūrėta 2011 09 05].
2. World Health Organization. Mental Health Policy and Service Guidance Package: Child and Adolescent Mental Health Policies and Plans. 2005:68. Prieiga per internetą: [http://www.who.int/mental\\_health/policy/Childado\\_mh\\_module.pdf](http://www.who.int/mental_health/policy/Childado_mh_module.pdf) [žiūrėta 2010 09 10].
3. Seligman MEP, Csikszentmihalyi M. Positive psychology: An Introduction. American Psychologist. 2000;55(1):5-14.
4. Adams T, Bezner J, Steinhartd M. The conceptualization and measurement of perceived wellness: integrating balance across and within dimensions. American Journal of health promotion. 1997;11(3):208-218.
5. Ryan RM, Deci EL. On Happiness and Human Potentials: A review of research on Hedonic and Eudaimonic Well-being. Annu Rev Psychol. 2001;52:141-146.
6. Šilinskas G, Žukauskienė R. Subjektyvios gerovės išgyvenimas i juo susiję veiksniai vyrų imtyje. Psihologija. 2004;30:47-58.
7. Waterman AS, Schwartz SJ, Zamboanga BL et al. The Questionnaire or Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons and evidence of validity. The Journal of Positive Psychology, 2010;5(1):41-61.
8. Ryff CD, Keyes CLM. The structure of psychological well-being revisited. Journal of Personality and Social Psychology, 1995;69:719-727.
9. Ryff CD, Singer B. Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. Psychotherapy and Psychosomatics, 1996;65:14-23.
10. Dyson R, Renk K. Freshmen Adaptation to University Life: Depressive Symptoms, Stress, and Coping. Journal of Clinical Psychology. 2006;62(10):1231-1244.
11. Cooke R, Bewick BM, Barkham M, Bradley M, Audin K. Measuring, monitoring and managing the psychological well-being of first year university students. British Journal of Guidance and Counselling, 2006;34(4):505-517.
12. Uqdah AL, Tyler KM, DeLoach Ch. Academic Attitudes and Psychological Well-Being of Black American Psychology Graduate Students. The Negro Educational Review. 2009 Spring-Winter;60(1-4):23-38.
13. Walker CJ. A Longitudinal Study on the Psychological Well-Being of College Students. Poster presented at the 117th convention of the American Psychological Association. 2009. Prieiga per internetą: [www.wellbeingincollege.org](http://www.wellbeingincollege.org) [žiūrėta 2010 10 12].
14. Burris JL, Brechting EH, Salsman J, Carlson ChR. Factors Associated With the Psychological Well-Being and Distress of University Students. Journal of American College Health. 2009;57(5):534-543.
15. Bewick B, Koutsopoulou G, Miles J, Slaa E, Barkham M. Changes in undergraduate students' psychological well-being as they progress through university. Prieiga per internetą: <http://www.informaworld.com/smpp/content~content=a925977514~db=all~jumpType=rss> [žiūrėta 2011 09 20].
16. Dadelo S, Tamošauskas P, Podlužnas V. Vilniaus Gedimino technikos universiteto pirmo kurso įvairių specializacijų studentų palyginamoji sveikatingumo analizė. Visuomenės sveikata. 2009;1(44):78-87.
17. Gustainienė L, Lazutkienė J, Pileckaitė-Markovienė M. Studentų sveikatos kontrolės lokuso ir vidinės darnos ypatumai bei tarpusavyo sąsajos. Visuomenės sveikata. 2010;1(48):90-100.
18. Karkockienė D. Medicinos ir sveikatos mokslų studentų patiriamo streso ypatumai ir jo įtaka miego kokybei. Visuomenės sveikata. 2011;2(53):83-92.
19. Sapranavičiūtė L, Perminas A. Universiteto studentų naudojamų streso įveikimo strategijų ir nusiskundimų sveikata sąsajos. Visuomenės sveikata. 2011;1(52):98-107.
20. Bulotaitė L, Bliumas R, Pociūtė B. Stress and well-being of freshmen students of social science. The 12th European congress of psychology. Istanbul, July 04-08, 2011. Abstracts CD. [www.ecp2011.org](http://www.ecp2011.org) [žiūrėta 2011 09 10].

21. Gudžinskienė V. Studentų išstojimo iš aukštosios mokyklos priežastys, susijusios su sveikatos ir asmenybės ypatumais. *Pedagogika*. 2007;85:68-75.
22. Grigaliūnienė V, Burba B, Šlioža V, Ramanauskas I. Medikų, dirbančių klinikinį darbą, subjektyvios gerovės (laimingumo) ir psichosocialinių veiksnių ryšys. *Visuomenės sveikata*. 2007;2(37):27-33.
23. Šarakauskienė Ž. Mokinių psichologinė gerovė: struktūra ir socio-demografiniai bei asmenybės veiksniai. Daktaro disertacija. Socialiniai mokslai, psichologija (06 S). Vilnius, 2012.
24. Dučinskienė D. Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų gyvenimo kokybė ir jai įtaką turintys veiksniai. 2004. Prieiga per internetą: [http://www.kmu.lt/avevita/text.php?str\\_id=384](http://www.kmu.lt/avevita/text.php?str_id=384) [žiūrėta 2012 02 03].
25. Vaez M, Laflamme L. First-year university students' health status and socio-demographic determinants of their self-rated health. *Work*. 2002;19:71-80.
26. Ansari WE, Stock Ch. Is the Health and Wellbeing of University Students Associated with their Academic Performance? Cross Sectional Findings from the United Kingdom. *Int. J Environ Res Public Health*. 2010;7:509-527.
27. Anderson P, Baumberg B. Alkoholis Europoje visuomenės sveikatos požiūriu: ataskaita Europos komisijai. Klaipėda, 2006.
28. Veryga A, Klubienė J, Petkevičienė J, Žemaitienė N. Tabako kontrolė ir pagalba metantiems rūkyti. Kaunas, 2008.

## Relations between psychological well-being, stress and subjective assessment of health status of students of social science

Laima Bulotaitė, Birutė Pociūtė, Remigijus Bliumas, Miglė Dovydaitienė

Department of General Psychology, Faculty of Philosophy, Vilnius University

### Summary

**The aim** of this study – to analyse well-being, stress and subjective health status of students.

**Methods.** 213 students of social sciences participated in the research. 86,9 % – female, 13,1 % – male. 131 – I<sup>st</sup> year students, 82 – IV<sup>th</sup> year students. Specially designed questionnaire and Ryff scales of Psychological Well-being were used.

**Results.** Well-being of students was connected to stress in different life areas. Results revealed, that when stressfulness of different life areas of students increases, the well-being scores decrease. The strongest correlation was between well-being and stress, connected to independence of students. The lowest impact on students well-being was caused by such stressful events, as student life, changed relations with parents and selected study programme. The overall psychological well-being scores of students increased from freshman to senior years. Psychological well-being of students was also connected to health status of students. There was negative correlation between

different symptoms, which students experience at least once per week, and different aspects of psychological well-being. The more students were satisfied with the selected study programme, the higher was their psychological well-being estimation.

**Keywords:** students, psychological well-being, stress, subjective health status.

**Correspondence to** Laima Bulotaitė,  
Vilnius University, Faculty of Philosophy,  
Department of General Psychology,  
Universiteto 9/1, LT-01513 Vilnius, Lithuania.  
E-mail: laima.bulotaite@fsf.vu.lt

Received 11 April 2012, accepted 26 July 2012