

SLAUGOS STUDENTŲ PATIRIAMAS STRESAS IR JO POVEIKIS MIEGO KOKYBEI

Meda Sakalauskaitė, Aldona Mikaliūkštienė

Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Sveikatos mokslų instituto Slaugos katedra

Santrauka

Patiriamas stresas neigiamai veikia tiek psichikos, tiek fizinę žmogaus sveikatą. Jei jis trunka ilgai, gali kilti įvairių sveikatos problemų. Dėl dažnai patiriamo streso atsiranda nuotaikų kaita, irzlumas, blogėja miego kokybė, sutrinka mokymosi procesas ir suprastėja bendra savijauta.

Tyrimo tikslas – įvertinti slaugos studentų patiriamą stresą ir jo poveikį miego kokybei.

Tyrimo medžiaga ir metodai. Atliktas kiekybinis tyrimas. Tyrime naudoti du klausimynai: Reeder streso vertinimo skalė ir Pitsburgo miego kokybės indekso klausimynas. Tyrimo duomenų analizė atlikta naudojant statistinės analizės SPSS Windows 28.0.1 ir Excel 2016 programas. Tyrime dalyvavo 227 I–IV kursų slaugos bakalauro programos studentai.

Rezultatai. Daugiau nei trečdalis tyrimo dalyvių (35,24 proc.) patyrė stresinę būseną, pusė (50,22 proc.) – nervinę įtampą. Stresinė būsena dažniau nustatyta rūkantiems, migdomuosius vaistus ($p = 0,004$) ir kitas psichoaktyvias medžiagas ($p = 0,018$) vartojantiems studentams. 82,38 proc. respondentų, dažniau pirmo ir ketvirto kurso studentams, dirbantiems, rūkantiems ir teigusiems, kad jų finansinė padėtis bloga, nustatyta bloga miego kokybė. Studentų nuomone, dažniausiai jų miego kokybė sutrinka dėl patiriamo streso (81,94 proc.), asmeninių priežasčių, mokymosi krūvio ir priklauso nuo sveikatos vertinimo.

Išvados. Stresą ir nervinę įtampą patiria daugelis studentų. Didžiajai daugumai ir dažniau pirmo ir ketvirto kurso studentams, dirbantiems, rūkantiems ir teigusiems, kad jų finansinė padėtis bloga, tyrimo dalyviams nustatyta bloga miego kokybė. Studentų miego kokybė priklauso nuo patiriamo streso.

Reikšminiai žodžiai: stresas, miegas, stresas ir miegas, slaugos studentai.

ĮVADAS

Stresas yra viena didžiausių visuomenės problemų [1]. Jis neigiamai veikia tiek žmogaus fizinę, tiek psichikos sveikatą, kuri šiandieniniame pasaulyje laikoma viena svarbiausių vertybių [2, 3]. Mažas streso lygis žmogui yra reikalingas ir gali padėti siekti produktyvios veiklos [4]. Tačiau ilgą laiką patiriamas stresas gali sukelti įvairių sveikatos problemų [5, 6]. Stresinių būsenų pasitaiko per visą žmogaus gyvenimą. Įvairiais gyvenimo tarpsniais vyrauja įprasti ir specifiniai stresoriai, kurie siejami su tuo gyvenimo etapu ir vykdoma veikla [4, 7].

Studentai – tai visuomenės grupė, kuri taip pat neišvengia įvairių stresorių savo aplinkoje [4, 8]. Atliktų mokslinių tyrimų rezultatai rodo, kad vienokio ar kito laipsnio stresą tenka patirti daugeliui studentų [4, 9].

Slaugą studijuojantys studentai, be teorinių studijų, savo praktinius įgūdžius lavina įvairių lygių sveikatos priežiūros įstaigose, todėl jie susiduria su

tais stresą keliančiais veiksniais, kuriuos patiria ir darbuotojai [10].

A. A. Fasoro (2019) ir bendraautorių atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad didžioji dauguma (67 proc.) pirmo kurso medicinos studentų patiria stresą [11]. Lietuvoje 2020 m. atlikus tyrimą nustatyta, kad psichosocialinį stresą patiria absoliuti dauguma (98,5 proc.) biomedicinos mokslų studentų, iš jų daugiau nei pusė (60,4 proc.) stresą patiria dažnai arba labai dažnai [12].

Slaugos studentai stresą gali patirti dėl akademiinių ir praktinių patirčių, tai daro žalingą poveikį jų emocinei ir fizinei gerovei [8]. Studijuojantiems žmonėms stresas kyla dėl neigiamos individo ir jo aplinkos sąveikos. Jie dažniausiai patiria stresą dėl akademiinių veiksnių, tokių kaip atsiskaitymai ir klinikinė praktika, bei neakademiinių, pvz., darbo, santykių su šeima, draugais [13]. Stresas, kilęs akademinėje aplinkoje, dažniausiai susijęs su žodiniais pranešimais, egzaminais ar laiko stoka norint įvykdyti užduotis [5]. Taip pat pagrindiniais ir dažnai pasikartojančiais stresoriais gali būti laikomi bendravimas su dėstytojais, slaugytojais ir pacientais, pažymiai, akademinės užduotys, įgūdžių ir žinių trūkumas profesinėje srityje [14].

Adresas susirašinėti: Aldona Mikaliūkštienė
Vilniaus universiteto Medicinos fakultetas
M. K. Čiurlionio g. 21/27, 03101 Vilnius
El. p. aldona.mikaliukstiene@mf.vu.lt

Kiti tyrėjai taip pat teigia, kad slaugos studentai gali stresą patirti dėl praktikos mentorių, dėstytojų ir mokymosi įstaigos darbuotojų paramos ir supratimo trūkumo, nepakankamo bendradarbiavimo. Studentų psichoemocinę savijautą, jų teigimu, veikia ir tai, kad praktikos metu dėl darbuotojų trūkumo su jais elgiamasi kaip su komandos nariais, pagalbininkais, nepaisant jų statuso ir tikslo įgyti naujų patirčių [15].

Stresą slaugos studentams gali sukelti ir asmeninės patirtys. Tai gali būti pablogėjusi sveikata ar liga, gyvenamojo būsto rūpesčiai, išsilavinimas, darbas, finansinė padėtis ir asmeniniai santykiai [16]. Kai kurie autoriai teigia, kad patiriamas streso šaltiniai gali skirtis, priklausomai nuo studijų metų. 2021 m. Kanadoje atliktus tyrimą, kuriame dalyvavo slaugos kurso studentai, nustatyta, kad pirmo kurso studentų stresas buvo susijęs su akademiniais dalykais, antrakursių – su laiko asmeniui gyvenimui trūkumu, o paskutinių kursų – su studijų baigimu ir perėjimu į darbo aplinką [17].

Stresą stimuliuojančių veiksnių yra įvairių ir kiekviename žmogaus gyvenimo etape jie gali skirtis. Šie veiksniai priklauso nuo aplinkos ar vykdomos veiklos, tad studentai taip pat yra visuomenės dalis, neišvengianti stresorių poveikio [4, 7, 8]. Išsiaiškinius streso šaltinius galima sėkmingai siekti pagerinti asmens savijautą, palaikant teigiamas ir veiksmingas streso įveikos strategijas [17].

Miegas ir jo reikšmė. Miegas – sudėtingas fiziologinis procesas, kai kūnas ir protas būna ramybės būsenoje [18]. Tai viena iš fiziologinių veiklų, gyvybiškai reikalingų žmogaus organizmui išgyventi [19]. Energija dienos metu gali priklausyti nuo to, kaip miegama naktį [20]. Miegas yra būtinas norint išvengti energijos švaistymo, siekiant atgauti jėgas, jis padeda smegenims trumpalaikę atmintį paversti ilgalaikę [21]. Tyrinėjant miego funkcijas, pastebėta, kad miego kokybė ir trukmė yra labai svarbu tiek fizinei, tiek psichikos sveikatai ir gyvenimo kokybei [22]. Miegas taip pat svarbus atminties formavimui, imuninei ir endokrininei funkcijoms, širdies, kraujagyslių sveikatai ir nuotaikai [19, 21, 22].

Miego trūkumas yra didelė problema, o tai gali labai neigiamai veikti visuomenę. Miegant žmogus pailsi, atgauna jėgas [21]. Gera miego kokybė padeda palaikyti imuninę sistemą, ji taip pat prisideda prie atminties formavimo ir emocinės būklės [19]. Taigi, miegas yra gyvybiškai svarbus procesas, siekiant palaikyti puikią fizinę ir psichikos sveikatą [22].

Studentų miego kokybė. Studentų patiriami miego sutrikimai yra labai aktuali problema. 2016 m. Lietuvoje atliktas studentų miego kokybės tyrimas parodė, kad

daugiau nei pusė (67,7 proc.) apklaustų asmenų skundėsi bloga miego kokybe [23]. M. A. Albqoor (2020) ir bendraautorių atliktame tyrime paaiškėjo, kad gana bloga ir labai bloga miego kokybe skundėsi du trečdaliai apklaustų studentų, studijuojančių universitete [24]. 2021 m. Kinijoje atliktame tyrime, kurio tikslas buvo ištirti miego kokybę ir su ja susijusius veiksnius klinikinėje mokymosi aplinkoje, nustatyta, kad beveik visų studentų (91,86 proc.) miego kokybė buvo prasta [25]. Sutrikęs miegas kamuoja įvairių studijų kryptų tyrimo dalyvius. Prasta miego kokybė skundžiasi medicinos, psichologijos, farmacijos ir daugelio kitų studijų kryptų studentai [26, 27]. Medicinos, slaugos studentams dėl tenkamo didelio akademinio krūvio miego sutrikimų pasitaiko dažniau [24].

Nors dauguma žmonių žino, kad gerai sveikatai palaikyti kokybiškas ir pakankamas miegas yra būtinas, studentai neskiria užtekčiai laiko savo miego higienai ir geriems miego įpročiams formuoti [20]. Kad galėtų įvykdyti visus akademinis reikalavimus, jie nelaiko miego svarbiausiu prioritetu ir daugiau valandų skiria studijoms [28]. Iš atliktų tyrimų rezultatų matyti, kad dauguma studentų neskiria miegui pakankamai valandų. 2020 m. atliktame tyrime nustatyta, kad trečdalis (33,5 proc.) Vilniaus universiteto biomedicinos mokslų studijų programos tirtų studentų miega mažiau nei šešias valandas per parą [12], tai mažai kuo skiriasi nuo 2012 m. Vilniaus universitete atlikto tyrimo, kurio rezultatai parodė, kad 23,7 proc. medicinos studentų per naktį miegojo septynias ar aštuonias, likusieji – šešias ir mažiau valandų [29]. Iš šių duomenų matyti, kad studentams akademinė veikla studijų metais yra daug svarbiau už kokybišką miegą. Studentai didžiąją paros dalį praleidžia mokydamiesi, miegoti nueina vėliau, dėl to išmiega mažiau valandų [28].

Vis dėlto laiko trūkumas mokymuisi nėra vienintelė priežastis, dėl kurios sutrumpėja miego trukmė. Tam įtakos gali turėti ir didesnė atsakomybė, kylant akademiniam lygiui. Vyresnių kursų studentai nerimauja ir yra labiau susirūpinę dėl savo akademinio išsilavinimo ir ateities [24, 30]. Miego režimą trikdėti gali ir tokie veiksniai, kaip rūpesčiai ir nuolatinė įtampa, blogos gyvenimo ir poilsio sąlygos, asmeninės ir sveikatos problemos [23]. Tyrimai, atlikti Australijoje, Jungtinėse Amerikos Valstijose, parodė, kad studentai, pasižymintys bloga miego kokybe, gavo prastesnius egzaminų rezultatus ir buvo labiau prisilęgti, nei jų kolegos [31, 32].

Streso įtaka miego kokybei. Kaip minėta pirmiau nagrinėtuose straipsniuose, prasta miego kokybė yra

dažnas reiškiny, kuriam įtakos turi patiriamas stresas [25, 28]. Kai žmogus patiria stresą, jo organizme išskiriami hormonai, kurie savo ruožtu susiję su miego reguliavimu [18]. Neurotransmiteriai ir hormonai, tokie kaip kortizolis, dehidroepiandrosteronas, katecholaminai (epinefrinas, norepinefrinas ir dopaminas), atlikdami savo funkcijas, veikia organizmą, patiriamo streso metu kinta jų koncentracija, o dėl šių pokyčių gali būti sunku užmigti [18, 33, 34]. Streso hormonų padidėjimas gali daryti įtaką smegenų funkcijai ir našumui, dėl to neretai sutrinka miegas [35].

Nustatyta, kad miegas ir stresas sąveikauja tarpusavyje. Kaip patiriamas stresas gali turėti neigiamų pasekmių miego kokybei, taip ir miego sutrikimai gali stipriai veikti streso rodiklius, daryti žalą sveikatai ir emocijoms [36]. Pasaulyje streso ir miego sąsąjū tema yra aktuali, o jai nagrinėti naudojami įvairūs streso ir miego klausimynai, kurių rezultatai patvirtina, kad psichologinio streso laipsnis sąveikauja su miego kokybe [12, 25, 37].

2017 m. atliktame tyrime tirtas medicinos studentų patiriamas stresas ir jo ryšys su miego kokybe. Šio tyrimo rezultatai parodė, kad 86 proc. stresą patiriančių studentų skundžiasi bloga miego kokybe [28]. 2020 m. Lietuvoje atlikto tyrimo duomenimis, 44,3 proc. studentų, kurių miego kokybė buvo bloga, dažniau nustatytas aukšto lygio stresas [12].

Išanalizavus Lietuvos ir užsienio literatūrą bei įvertinus atliktų tyrimų rezultatus, galima pastebėti ryšį tarp streso ir miego kokybės [12, 28]. Nustatyta, kad dauguma stresą patiriančių asmenų skundžiasi ir pablogėjusia miego kokybe [12, 28]. Patiriamo streso metu žmogaus organizmą veikia hormonai, dėl kurių sutrinka miego kokybė [33], o dėl pablogėjusio miego prastėja bendra jo savijauta ir sveikata [36].

Tyrimo tikslas – įvertinti slaugos studentų patiriamą stresą ir jo poveikį miego kokybei.

TYRIMO MEDŽIAGA IR METODAI

Atliktas kiekybinis tyrimas. Duomenys rinkti apklausos būdu, apklausiant vieno Lietuvos universiteto slaugos bakalauro programos I–IV kursų studentus. Šių kursų seniūnams ir į bendrus studentų grupių elektroninius paštus buvo išsiųsta nuoroda į tyrimo priemonę. Apklausa vykdyta semestro metu (2022-10-10 – 2022-12-20). Siekiant gautų duomenų tikslumo, apklausa atlikta iki sesijos pradžios.

Tyrimo dalyvavo 227 vidutiniškai 21 m. amžiaus slaugos bakalauro programos I–IV kursų studentai. Didžioji jų dauguma (96,48 proc.) buvo moterys, nedė (77,97 proc.), po trečdalį tiriamųjų gyveno su

tėvais ar kitais šeimos nariais (34,36 proc.) ir nuomojamame bute (30,84 proc.). Beveik pusė jų dirbo (49,34 proc.). Savo finansinę padėtį dauguma tyrimo dalyvių vertino kaip vidutinę (66,52 proc.), penktadalis (22,03 proc.) – gerai, kas dešimtas (11,45 proc.) tirtas studentas nurodė, kad jo finansinė padėtis yra bloga.

Tyrimo dalyvių klausėme apie jų gyvenimo būdo žalingus įpročius. Nustatyta, kad apie pusė studentų rūko (42,73 proc.) ir daugiau nei pusė vartoja alkoholį (59,03 proc.). Migdomuosius vaistus vartojo 8,37 proc., kitas psichoaktyviausias medžiagas – 3,96 proc. tyrimo dalyvių.

Stresui vertinti naudota **Reeder skalė** [38], kurią sudaro septyni teiginiai, nusakantys būdingą tiriamųjų savijautą. Miego kokybei vertinti taikytas **Pitsburgo miego kokybės indekso klausimynas** (PMKI) [39]. Šis klausimynas sukurtas siekiant turėti patikimą, pagrįstą ir standartizuotą priemonę miego kokybei vertinti, leidžiančią atskirti „gerai“ ir „blogai“ miegančius asmenis.

Duomenų statistinė analizė atlikta naudojant SPSS *Windows* 28.0.1 ir *Excel* 2016 programas. Skaičiuota procentinė išraiška, standartinis imties nuokrypis. Atlikta atsakymų dažnio ir koreliacinė analizės. Vertinant rodiklių sąsajas, apskaičiuotas Pirsono koreliacijos koeficientas ir įvertintas koreliacijos koeficiento statistinis reikšmingumas. Visiems statistiniams skaičiavimams taikytas statistinio reikšmingumo lygmuo $p \leq 0,05$. Statistiniam reikšmingumui įvertinti skaičiuota: χ^2 – *chi* kvadratas, *Lls* – laisvės laipsnių skaičius, *p* – reikšmingumo kriterijus.

REZULTATAI

Slaugos studentų patiriamo streso vertinimas

Beveik pusė (44,05 proc.) apklausos dalyvių savo sveikatą vertino gerai, kita dalis (41,41 proc.) – vidutiniškai. Likusieji atitinkamai: 8,81 proc. – puikiai, o mažiausia dalis dalyvių (5,73 proc.) – prastai.

Daugiau nei trečdaliui studentų (35,24 proc.) nustatyta stresinė būseną, pusei jų (50,22 proc.) – nervinė įtampa. Analizuojant tyrimo duomenis, kaip dažnai per praėjusį mėnesį studentai patyrė stresą, nustatyta, kad beveik pusė (47,58 proc.) jų stresą patiria dažnai (1–2 kartus per savaitę). Trečdalis apklausos dalyvių (31,28 proc.) atsakė, kad stresą patiria labai dažnai (beveik kasdien), o likę (21,15 proc.) – retai (1–2 kartus per mėnesį).

Daugiau nei pusė respondentų (60,79 proc.) nurodė, kad vieta, kurioje dažniausiai jaučia stresą, yra mokymosi įstaiga. Po penktadalį studentų teigė, kad

stresą dažniausiai patiria darbe (19,82 proc.) ir namuose (17,18 proc.).

Nustatyta, kad patiriamas stresas amžiaus grupės, studijuojančių skirtinguose studijų kursuose, dirbančių ir nedirbančių tiriamųjų grupėse statistiškai reikšmingai nesiskyrė ($p > 0,05$), tačiau stresinė būseną dažniau ($p = 0,004$) nustatyta studentams, kurie nurodė, kad jų finansinė padėtis yra vidutinė (34 proc.) ar bloga (76,92 proc.), palyginti su teigiančiais, kad jų finansinė padėtis yra gera (17,65 proc.).

Stresinės būsenos dažniau nustatytos rūkantiems ($p = 0,020$) ir migdomuosius vaistus ($p = 0,004$) bei kitas psichoaktyvias medžiagas ($p = 0,018$) vartojantiems tyrimo dalyviams. Nervinę įtampą dažniau patyrė nerūkantys respondentai, atitinkamai 58,46 proc. ir 39,18 proc. Studentų, teigusių, kad vartoja alkoholį, ir nevartojančiųjų grupėse streso dažnis statistiškai reikšmingai nesiskyrė ($p > 0,05$) (1 lentelė).

Slaugos studentų miego kokybės vertinimas

Remdamiesi Pitsburgo miego kokybės indeksu, vertinome studentų miego kokybę. Didžiosios daugumos studentų (82,38 proc.) miegas buvo blogas, tik 17,62 proc. – geros kokybės (1 pav.).

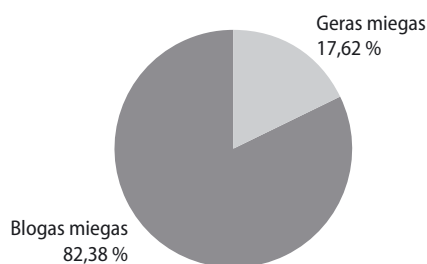
Dažnai (1–2 kartus per savaitę) pablogėjusia miego kokybe skundėsi 37 proc. studentų. Šiek tiek

mažiau apklausos dalyvių (33,04 proc.) teigė, kad per praėjusį mėnesį pablogėjusia miego kokybe skundėsi retai (1–2 kartus per mėnesį), ir tik kas dešimtas (10,57 proc.) respondentas nurodė, jog nusiskundimų pablogėjusia miego kokybe neturi.

Blogu miegu dažniau skundėsi pirmo (86,05 proc.) ir ketvirto (90,00) kursų studentai. Vis dėlto studentų miego kokybė amžiaus grupės ir studijų kursų požiūriu statistiškai reikšmingai nesiskyrė ($p > 0,05$).

Blogas miegas dažniau ($p = 0,012$) nustatytas dirbantiems tyrimo dalyviams (89,29 proc.). Gerai miegojo dažniau ($p = 0,009$) tie studentai, kurie teigė, kad jų finansinė padėtis yra gera (35,29 proc.), palyginti su respondентаis, nurodžiusiais, jog jų finansinė padėtis bloga (7,69 proc.) ar vidutinė (13,33 proc.) (2 lentelė).

Dažniau ($p = 0,049$) blogai miegojo rūkantys (88,66 proc.) tyrimo dalyviai. Teigusių, kad vartoja alkoholį, migdomuosius vaistus ar kitas psichoaktyvias medžiagas, ir nevartojančių studentų grupėse bloga miego kokybė taip pat nustatyta dažniau, tačiau statistiškai reikšmingai nesiskyrė ($p > 0,05$).



1 pav. Slaugos studentų miego kokybės vertinimas (n = 227)

1 lentelė. Patiriamo streso vertinimas, apžvelgiant žalinius tyrimo dalyvių gyvenimo būdo įpročius (n = 227)

Kintamieji ir jų grupės	Streso vertinimas		
	Stresinė būseną, n (proc.)	Nervinė įtampa, n (proc.)	Streso nėra, n (proc.)
Rūko	Ne (n = 130)	37 (28,46)	76 (58,46)
	Taip (n = 97)	43 (44,33)	38 (39,18)
		$\chi^2 = 5,454$ $Lls = 1$ $p = 0,020$	$\chi^2 = 7,512$ $Lls = 1$ $p = 0,006$
			$\chi^2 = 0,283$ $Lls = 1$ $p = 0,594$
Vartoja alkoholį	Ne (n = 93)	33 (35,48)	47 (50,54)
	Taip (n = 134)	47 (35,07)	67 (50,00)
		$\chi^2 = 0,004$ $Lls = 1$ $p = 0,949$	$\chi^2 = 0,006$ $Lls = 1$ $p = 0,936$
			$\chi^2 = 1,894$ $Lls = 1$ $p = 0,169$
Vartoja migdomuosius vaistus	Ne (n = 208)	67 (32,21)	108 (51,92)
	Taip (n = 19)	13 (68,42)	6 (31,58)
		$\chi^2 = 8,478$ $Lls = 1$ $p = 0,004$	$\chi^2 = 2,126$ $Lls = 1$ $p = 0,142$
			–
Vartoja kitas psichoaktyvias medžiagas	Ne (n = 218)	73 (33,49)	112 (51,38)
	Taip (n = 9)	7 (77,78)	2 (22,22)
		$\chi^2 = 5,616$ $Lls = 1$ $p = 0,018$	$\chi^2 = 1,888$ $Lls = 1$ $p = 0,169$

χ^2 – chi kvadratas, Lls – laisvės laipsnių skaičius; p – reikšmingumo kriterijus.

2 lentelė. Miego kokybės vertinimas, apžvelgiant tyrimo dalyvių darbinę padėtį ir nuomonę apie savo finansinę padėtį (n = 227)

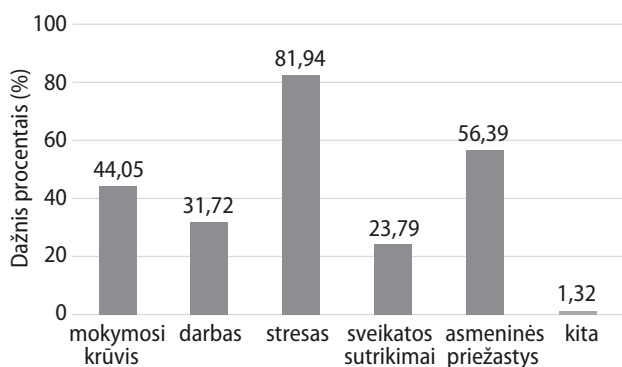
Kintamieji ir jų grupės	Miego kokybės vertinimas	
	Gerai miegas, n (proc.)	Blogas miegas, n (proc.)
Ar dirbate?	Taip (n = 112)	12 (10,71)
	Ne (n = 115)	28 (24,35)
		$\chi^2 = 6,357$ $Lls = 1$ $p = 0,012$
		$\chi^2 = 6,357$ $Lls = 1$ $p = 0,012$
Finansinė padėtis	Gera (n = 51)	18 (35,29)
	Vidutinė (n = 150)	20 (13,33)
	Bloga (n = 26)	2 (7,69)
		$\chi^2 = 9,413$ $Lls = 2$ $p = 0,009$
		$\chi^2 = 1,515$ $Lls = 2$ $p = 0,469$

χ^2 – chi kvadratas, Lls – laisvės laipsnių skaičius; p – reikšmingumo kriterijus.

Slaugos studentų miego kokybei įtaką darančių veiksnių analizė

Vertinome tyrime dalyvavusių studentų nuomonę, kas labiausiai blogina jų miego kokybę. Studentų nuomone, dažniausiai jų miego kokybę sutrinka dėl patiriamo streso (81,94 proc.). Daugiau nei pusė respondentų (56,39) teigė, kad jų miego kokybę trikdo asmeninės priežastys, o 44,05 proc. tyrimo dalyvių nurodė mokymosi krūvį (2 pav.).

Pastebėta, kad bloga miego kokybe dažniausiai skundėsi tie apklausos dalyviai, kurie teigė, kad jų bendra sveikatos būklė yra prasta (100 proc.) ir vidutiniška (92,55 proc.). Statistiškai reikšmingas skirtumas ($p = 0,002$) nustatytas lyginant blogą miego kokybę prastai ir puikiai savo sveikatą vertinančių respondentų grupėse, o tai rodo, kad bloga miego kokybė būdinga studentams, kurie savo sveikatą įvertino kaip prastą. Dažniau ($p = 0,0001$) gerai miegojo tyrimo dalyviai, kurie nurodė, kad jų sveikatos būklė yra puiki (60 proc.), palyginti su respondentais, teigusiais, jog jų sveikatos būklė vidutiniška (7,45 proc.) (3 lentelė).



2 pav. Tyrimo dalyvių pasiskirstymas pagal jų nurodytas sutrikusios miego kokybės priežastis ($n = 227$)

3 lentelė. Miego kokybės vertinimas, apžvelgiant tyrimo dalyvių nuomonę apie bendrą savo sveikatos būklę ($n = 227$)

Kintamieji ir jų grupės	Miego kokybės vertinimas		
	Geras miegas, n (proc.)	Blogas miegas, n (proc.)	
Prasta ($n = 13$)	–	13 (100,00)	
Sveikatos būklė	Vidutiniška ($n = 94$)	7 (7,45)	87 (92,55)
	Gera ($n = 100$)	21 (21,00)	79 (79,00)
	Puiki ($n = 20$)	12 (60,00)	8 (40,00)
		$\chi^2 = 17,565$ $Lls = 2$ $p = 0,0001$	$\chi^2 = 9,801$ $Lls = 1$ $p = 0,002$

χ^2 – chi kvadratas, Lls – laisvės laipsnių skaičius; p – reikšmingumo kriterijus.

Atlikus Pirsono koreliaciją tarp miego kokybės ir patiriamo streso nustatyta, kad šių dviejų kintamųjų ryšys yra vidutiniškas, neigiamas ir statistiškai reikšmingas ($r = 0,472$; $p < 0,001$) (4 lentelė). Tai rodo, kad miego kokybė priklauso nuo patiriamo streso.

REZULTATŲ APTARIMAS

Atliekant šį tyrimą buvo siekiama įvertinti slaugos studentų patiriamą stresą ir jo poveikį miego kokybei. Nagrinėta streso ir miego problema, siekta išsiaiškinti jų tarpusavio ryšius. Analizuotos dažniausiai stresą sukeliančios situacijos.

Stresas yra neišvengiama kiekvieno studento gyvenimo dalis. Mūsų tyrimo rezultatai rodo, kad pusė tyrimo dalyvių patiria nervinę įtampą, o trečdalis – stresinę būseną. Šios problemos dažnumas pastebimas ir kituose tyrimuose. Anksčiau Lietuvoje atlikus tyrimą, kuriame dalyvavo biomedicinos mokslų studentai, nustatyta, kad kiek daugiau nei pusė jų patiria nervinę įtampą, o trečdalis – stresinę būseną [12]. Taigi šie rezultatai beveik identiški gautiems mūsų tyrimo metu. Prieš septynerius metus Lietuvoje atliktame tyrime, naudojant tą pačią skalę, kaip ir mūsų atliktame, buvo vertinamas studentų patiriamas stresas. Gauti rezultatai parodė, kad beveik pusė respondentų patiria nervinę įtampą, kas penktas – stresą [23]. Tai rodo, kad per šį laikotarpį padaugėjo stresą patiriančių studentų. Taip pat didelis stresą patiriančių respondentų skaičius pastebėtas Saudo Arabijoje atliktame tyrime. Nustatyta, kad vienokio ar kitokio lygio stresą patiria pusė apklaustų medicinos studentų [28]. Mūsų tyrime dalyvavę studentai nurodė, kad beveik pusė jų stresą patiria dažnai (1–2 kartus per savaitę), o trečdalis respondentų atsakė, kad stresą patiria labai dažnai (beveik kasdien). Panašūs rezultatai pateikti taip pat Lietuvoje atliktame tyrime, kuriuo nustatyta, kad iš stresą patiriančių respondentų daugiau nei pusė teigė, jog stresą patiria dažnai arba labai dažnai [12]. Apžvelgiant mūsų ir pastarųjų nagrinėtų tyrimų rezultatus, matyti aiškūs panašumai ir skirtumai. Viena iš priežasčių,

4 lentelė. Pirsono koreliacija tarp patiriamo streso ir miego kokybės

	Miego kokybės vertinimas	Streso vertinimas
Miego kokybės vertinimas	r	1
	p	–0,472
	n	<0,001
Streso vertinimas	r	–0,472
	p	1
	n	<0,001

dėl ko galėjome gauti panašius rezultatus, vertindami Lietuvos studentų patiriamą stresą, gali būti panaši akademinė aplinka, kadangi šie tyrimai buvo vykdomi vertinant medicinos fakultetų studentus. Vis dėlto Lietuvos ir užsienio studentų patiriamo streso rezultatai kiek skiriasi. To priežastis gali būti įvairūs kultūriniai ir geografiniai aspektai, nes Saudo Arabija ir Lietuva yra geografiškai toli viena nuo kitos.

Tyrimė taip pat vertinome studentų nuomonę apie tai, kur dažniausiai jie patiria stresą. Išanalizavę rezultatus nustatėme, kad dažniausiai apklausos dalyviai nurodė, jog stresą patiria mokymosi įstaigoje ir darbe. Atlikta mūsų tyrimo duomenų analizė parodė, kad skirtingų studijų kursų studentų patiriamas stresas statistiškai reikšmingai nesiskiria, tačiau pirmo ir ketvirto kursų slaugos studentai stresinę būseną patiria dažniau, lyginant su antro ir trečio kurso jų kolegomis. Panašus tyrimas atliktas Brazilijoje, jo dalyviai buvo pirmo ir paskutinio kursų slaugos studentai. Šio tyrimo duomenimis, savo aplinkoje paskutinio kurso studentai patiria didesnę stresą, lyginant su pirmo kurso studentais. Manoma, kad tam poveikį gali turėti ir tai, jog paskutinių kursų studentai turi didesnę praktinės veiklos krūvį, jiems reikia atlikti sudėtingesnes praktines užduotis, taip pat didėja atsakomybė už mokymosi pažangą [9].

Lyginant mūsų ir Brazilijoje [9] atliktų tyrimų rezultatus, pastebėtas skirtumas. Mūsų atliktame tyrimė nustatyta, kad stresinę būseną šiek tiek dažniau patiria pirmo kurso slaugos studentai, palyginti su ketvirto kurso respondentais. Tai gali lemti įvairios priežastys, tokios kaip kultūriniai skirtumai, skirtingos mokymo programos ir gyvenimo sąlygos. Pirmo kurso studentai dažnai susiduria su stresinėmis situacijomis pasikeitus aplinkai, atsiradus naujiems iššūkiams, užduotims ir atsakomybėms. Ketvirtame kurse studijuojantys asmenys patiria stresą dėl intensyvesnės akademinės veiklos: baigiamųjų egzaminų ar mokslinės veiklos. Jiems gali kelti nerimą nežinomybė dėl ateities, pabaigus studijas, ir būsima praktinės veiklos iššūkiai. Tačiau visi šie veiksniai, kaip jau pirmiau minėta, įvairiose šalyse gali skirtis dėl politinės padėties, švietimo sistemos ir kultūrinių ar etinių skirtumų.

Studentų miego sutrikimai – taip pat aktuali problema. Išanalizavus atlikto tyrimo duomenis pastebėta, kad didžioji dauguma studentų miega blogai. Ši problema nagrinėjama ir užsienio mokslininkų tyrimuose. Visuose tyrimuose, kaip ir mūsų, naudotas Pitsburgo miego kokybės indekso klausimynas, todėl savo tyrimo duomenis galime palyginti su kitų tyrėjų duomenimis. Kinijoje atlikto tyrimo rezultatai

panašūs į mūsų – beveik visų tirtų studentų miego kokybė buvo bloga [25], o viename iš Jungtinėse Amerikos Valstijose atliktų tyrimų bloga miego kokybė nustatyta pusei farmaciją studijuojančių studentų [40]. Savo tyrimė nustatėme, kad bloga miego kokybė dažniau skundėsi pirmo ir ketvirto kursų slaugos studentai. Išanalizavus Alabamoje (JAV) atlikto tyrimo rezultatus nustatyta, kad blogai miega daugiau antro nei pirmo ar trečio kursų studentai, tačiau šiame tyrimė nebuvo vertinami ketvirtame kurse studijuojantys asmenys [40]. Skirtingiems rezultatams įtaką galėjo turėti studijų įvairumas, jų programos ir socio-demografiniai ar kultūriniai veiksniai.

Atlikę tyrimą taip pat nustatėme, kad dirbantys slaugos studentai dažniau skundžiasi bloga miego kokybe nei nedirbantys jų kolegos. Panašus tyrimas atliktas Australijos mokslininkų. Jų rezultatai rodo, kad dirbantys universiteto studentai dažniau skundžiasi blogu miegu [26]. Taip pat svarbu paminėti, kad atlikę tyrimą pastebėjome, jog blogas miegas statistiškai reikšmingai dažniau nustatytas rūkantiems tyrimo dalyviams. Panašūs rezultatai pastebėti Indijoje atliktame tyrimė, jo metu nustatytas statistiškai reikšmingas ryšys tarp blogos miego kokybės ir fizinio aktyvumo, arbatos (kavos) vartojimo ir rūkymo [41].

Asmens miego kokybė priklauso nuo įvairių veiksnių. Įvertinus tyrimė dalyvavusių studentų nuomonę apie sutrikusios miego kokybės priežastis nustatyta, kad dažniausiai nurodomi blogos miego kokybės veiksniai yra šie: stresas, mokymosi krūvis ir asmeninės priežastys. Tai patvirtina ir atlikta Pirsono koreliacija tarp miego kokybės ir patiriamo streso. Nustatyta, kad studentų miego kokybė priklauso nuo streso. Apžvelgus užsienio literatūrą šia tema, pastebėti panašūs rezultatai – akademinis krūvis, patiriamas stresas ir gyvenimo būdo įpročiai turi įtakos miego kokybei [42]. Reikšmingi veiksniai, galintys paveikti miego kokybę, taip pat gali būti darbo krūvis ar tarpasmeniniai konfliktai. Kinijoje atliktame tyrimė nustatyta, kad miego kokybė buvo tiesiogiai ir reikšmingai susijusi su emocija [25]. Užsienio literatūroje nagrinėjant miego kokybės temą pastebėta, kad medicinos studentų požiūris, gyvenimo būdas, interneto naudojimas ir galimai miego apnėja taip pat prisideda prie miego sutrikimų [42]. Tai leidžia teigti, kad miego kokybę gali paveikti įvairūs veiksniai ir tai gali priklausyti tiek nuo paties individo, tiek nuo jo aplinkos. Apžvelgus mūsų ir užsienyje atliktų tyrimų rezultatus pastebėta sąsaja tarp miego ir streso, o tai rodo, kad, be kitų miego kokybę veikiančių veiksnių, stresas išlieka vienas reikšmingiausių.

IŠVADOS

1. Daugiau nei trečdalis tyrimo dalyvių patyrė stresinę būseną, pusė – nervinę įtampą. Pusė jų stresą patiria dažnai ir tai sieja su mokymosi aplinka, trečdalis – beveik kasdien. Stresinė būseną dažniau nustatyta rūkantiems, migdomuosius vaistus ir kitas psichoaktyvias medžiagas vartojantiems studentams. Streso būsenos dažnis priklauso nuo finansinės padėties.
2. Didžiosios daugumos ir dažniau pirmo ir ketvirtą kursų studentų, dirbančių, rūkančių ir teigusių, kad jų finansinė padėtis bloga, miego kokybė

buvo bloga. Taip pat bloga miego kokybė buvo dažniau nustatyta asmenų, teigusių, kad vartoja alkoholi, migdomuosius vaistus ar kitas psichoaktyvias medžiagas, grupėse, tačiau statistiškai reikšmingai nesiskyrė.

3. Studentų miego kokybė priklauso nuo patiriamo streso. Tyrimo dalyvių nuomone, dažniausiai jų miego kokybė sutrinka dėl patiriamo streso, asmeninių priežasčių, mokymosi krūvio ir priklauso nuo sveikatos vertinimo.

Straipsnis gautas 2024-01-13, priimtas 2024-02-20

Literatūra

1. Tomiyama AJ. Stress and obesity. *Annu Rev Psychol.* 2019 Jan 4;70:703–718. DOI: 10.1146/annurev-psych-010418-102936. Epub 2018 Jun 21. PMID: 29927688.
2. Mathew CP. Stress and coping strategies among college students. *IOSR J Humanit Soc Sci.* 2017;22(8):40–4. DOI: 10.9790/0837-2208044044 www.iosrjournals.org.
3. Slavich GM. Life stress and health: a review of conceptual issues and recent findings. *Teach Psychol.* 2016 Oct;43(4):346–355. DOI: 10.1177/0098628316662768. Epub 2016 Aug 16. PMID: 27761055; PMCID: PMC5066570.
4. Anaman-Torgbor JA, Tarkang E, Adedia D, Attah OM, Evans A, Sabina N. Academic-related stress among Ghanaian nursing students. *Florence Nightingale J Nurs.* 2021 Oct;29(3):263–270. DOI: 10.5152/FNJJN.2021.21030. PMID: 35110166; PMCID: PMC8939502.
5. Alsulami S, Al Omar Z, Binnwejem MS, Alhamdan F, Aldrees A, Al-Bawardi A, et al. Perception of academic stress among Health Science Preparatory Program students in two Saudi universities. *Adv Med Educ Pract.* 2018 Mar 12;9:159–164. DOI: 10.2147/AMEP.S143151. PMID: 29559816; PMCID: PMC5856041.
6. Thorsén F, Antonson C, Palmér K, Berg R, Sundquist J, Sundquist K. Associations between perceived stress and health outcomes in adolescents. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health.* 2022;16:75. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.1186/s13034-022-00510-w>.
7. Hsu HC. Age differences in work stress, exhaustion, well-being, and related factors from an ecological perspective. *Int J Environ Res Public Health.* 2018 Dec 25;16(1):50. DOI: 10.3390/ijerph16010050. PMID: 30585250; PMCID: PMC6338997.
8. Beanlands H, McCay E, Fredericks S, Newman K, Rose D, Santa Mina E, et al. Decreasing stress and supporting emotional well-being among senior nursing students: a pilot test of an evidence-based intervention. *Nurse Educ Today.* 2019 May;76:222–227. DOI: 10.1016/j.nedt.2019.02.009. Epub 2019 Feb 27. PMID: 30849666.
9. Mussi FC, Pires CG da S, Carneiro LS, Costa ALS, Ribeiro FMS e S, Santos AF dos. Comparison of stress in freshman and senior nursing students. *Rev Esc Enferm USP.* 2019 Jun 3;53:e03431.
10. Al-Gamal E, Alhosain A, Alsunaye K. Stress and coping strategies among Saudi nursing students during clinical education. *Perspect Psychiatr Care.* 2018 Apr;54(2):198–205. DOI: 10.1111/ppc.12223. Epub 2017 May 18. PMID: 28523717.
11. Fasoro AA, Oluwadare T, Ojo TF, Oni IO. Perceived stress and stressors among first-year undergraduate students at a private medical school in Nigeria. *J Taibah Univ Med Sci.* 2019 Sep 28;14(5):425–430. DOI: 10.1016/j.jtumed.2019.08.003. PMID: 31728140; PMCID: PMC6838949.
12. Baranauskas M, Jablonskienė V, Abaravičius JA, Arlauskas R, Stukas R. Biomedicinos mokslų studentų patiriamo psichosocialinio streso ypatumai ir sąsajos su miego kokybe. *Visuomenės sveikata.* 2020;3(90):59–65.
13. Riley JM, Collins D, Collins J. Nursing students' commitment and the mediating effect of stress. *Nurse Educ Today.* 2019 May 1;76:172–7. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.01.018>.
14. Akhu-Zaheya L, Shaban I, Khater W. Nursing students' perceived stress and influences in clinical performance. *Int J Adv Nurs Stud.* 2015 Jun 17;4:44. DOI: https://doi.org/10.14419/ijans.v4i2.4311.
15. Galvin J, Suominen E, Morgan C, O'Connell EJ, Smith AP. Mental health nursing students' experiences of stress during training: a thematic analysis of qualitative interviews. *J Psychiatr Ment Health Nurs.* 2015 Dec;22(10):773–83. DOI: 10.1111/jpm.12273. Epub 2015 Oct 12. PMID: 26459938.
16. Olvera Alvarez HA, Provencio-Vasquez E, Slavich GM, Laurent JGC, Browning M, McKee-Lopez G, et al. Stress and health in nursing students: the nurse engagement and wellness study. *Nurs Res.* 2019 Nov/Dec;68(6):453–463. DOI: 10.1097/NNR.000000000000383. PMID: 31693551; PMCID: PMC7004871.
17. Lavoie-Tremblay M, Sanzone L, Aubé T, Paquet M. Sources of stress and coping strategies among undergraduate nursing students across all years. *Can J Nurs Res.* 2022 Sep;54(3):261–271. DOI: 10.1177/08445621211028076. Epub 2021 Jun 30. PMID: 34192949; PMCID: PMC9379378.
18. Li X, Gao X, Liu J. Cross-sectional survey on the relationship between occupational stress, hormone levels, and the sleep quality of oilfield workers in Xinjiang, China. *Int J Environ Res Public Health.* 2019 Sep 9;16(18):3316. DOI: 10.3390/ijerph16183316. PMID: 31505823; PMCID: PMC6765891.
19. Giri P, Baviskar M, Phalke D. Study of sleep habits and sleep problems among medical students of pravara institute of medical sciences loni, Western maharashtra, India. *Ann Med Health Sci Res.* 2013 Jan;3(1):51–4. DOI: 10.4103/2141-9248.109488. PMID: 23634330; PMCID: PMC3634224.
20. Pham HT, Chuang HL, Kuo CP, Yeh TP, Liao WC. Electronic device use before bedtime and sleep quality among university students. *Healthcare (Basel).* 2021 Aug 24;9(9):1091. DOI: 10.3390/healthcare9091091. PMID: 34574865; PMCID: PMC8466496.
21. Sreejesh KP, Joseph N, Sreenivasan GK. Sleep quality and anxiety level among college students. *International Journal of Research and Review.* 2021 Oct;8(10):271–276. DOI: https://doi.org/10.52403/ijrr.20211036.
22. Cho JW, Duffy JF. Sleep, sleep disorders, and sexual dysfunction. *World J Mens Health.* 2019 Sep;37(3):261–275. DOI: 10.5534/wjmh.180045. Epub 2018 Aug 14. PMID: 30209897; PMCID: PMC6704301.
23. Mikaliūkštienė A, Gendvilaitė V, Kalibaitienė D. Studentų psichosocialinės būklės ir miego kokybės sąsajos. *Medicinos teorija ir praktika.* 2016;22(4):291–300.
24. Albqoor MA, Shaheen AM. Sleep quality, sleep latency, and sleep duration: a national comparative study of university students in Jordan. *Sleep Breath.* 2021 Jun;25(2):1147–1154. DOI: 10.1007/s11325-020-02188-w. Epub 2020 Oct 9. PMID: 33034880.
25. Xiong W, Huang J, Zhu A. The relationship of sleep quality among internship nurses with clinical learning environment and mental stress: a cross-sectional survey. *Sleep Med.* 2021 Jul 1;83:151–8. DOI: 10.1016/j.sleep.2021.04.034.
26. Humphries RK, Bath DM, Burton NW. Dysfunctional beliefs, sleep hygiene and sleep quality in university students. *Health Promot J Austr.* 2022 Jan;33(1):162–169. DOI: 10.1002/hpja.471. Epub 2021 Mar 2. PMID: 33608967.
27. Mazar D, Gileles-Hillel A, Reiter J. Sleep education improves knowledge but not sleep quality among medical students. *J Clin*

- Sleep Med. 2021 Jun 1;17(6):1211–1215. DOI: 10.5664/jcsm.9170. PMID: 33612160; PMCID: PMC8314673.
28. Almojali AI, Almalki SA, Allothman AS, Masuadi EM, Alaqeel MK. The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. *J Epidemiol Glob Health*. 2017 Sep;7(3):169–174. DOI: 10.1016/j.jegh.2017.04.005. Epub 2017 May 5. PMID: 28756825; PMCID: PMC7320447.
 29. Mikaliūkštienė A, Kalibatienė D, Mickuvienė J, Varvuolytė S. Medicinos studentų patiriamas stresas ir jo įtaka emocinei būsenai ir miego kokybei. *Medicinos teorija ir praktika*. 2012;19(4):389–97.
 30. Silva KKMD, Martino MMF, Bezerra CMB, Souza AML, Silva DMD, Nunes JT. Stress and quality of sleep in undergraduate nursing students. *Rev Bras Enferm*. 2020;73 Suppl 1:e20180227. Portuguese, English. DOI: 10.1590/0034-7167-2018-0227. Epub 2020 May 15. PMID: 32428171.
 31. Vanderlind WM, Beevers CG, Sherman SM, Trujillo LT, McGeary JE, Matthews MD, et al. Sleep and sadness: exploring the relation among sleep, cognitive control, and depressive symptoms in young adults. *Sleep Med*. 2014 Jan;15(1):144–9. DOI: 10.1016/j.sleep.2013.10.006. Epub 2013 Nov 6. PMID: 24332565; PMCID: PMC4217155.
 32. Short MA, Gradisar M, Lack LC, Wright HR. The impact of sleep on adolescent depressed mood, alertness and academic performance. *J Adolesc*. 2013 Dec;36(6):1025–33. DOI: 10.1016/j.adolescence.2013.08.007. Epub 2013 Sep 11. PMID: 24215949.
 33. Lin PH, Lin CY, Wang PY, Yang SY. Association between sleeping duration and health-related behaviors in college student. *Soc Health Behav*. 2018 Jan 1;1(1):31. DOI: 10.4103/SHB.SHB_16_18.
 34. Díaz-Del Cerro E, Félix J, Tresguerres J, De la Fuente M. Improvement of several stress response and sleep quality hormones in men and women after sleeping in a bed that protects against electromagnetic fields. *Environ Health*. 2022 Jul 22;21(1):72. DOI: 10.1186/s12940-022-00882-8. PMID: 35864547; PMCID: PMC9306162.
 35. Raven F, Heckman PRA, Havekes R, Meerlo P. Sleep deprivation-induced impairment of memory consolidation is not mediated by glucocorticoid stress hormones. *J Sleep Res*. 2020 Oct;29(5):e12972. DOI: 10.1111/jsr.12972. Epub 2019 Dec 16. PMID: 31845433; PMCID: PMC7539978.
 36. Schwarz J, Gerhardsson A, van Leeuwen W, Lekander M, Ericson M, Fischer H, et al. Does sleep deprivation increase the vulnerability to acute psychosocial stress in young and older adults? *Psychoneuroendocrinology*. 2018 Oct;96:155–165. DOI: 10.1016/j.psyneuen.2018.06.003. Epub 2018 Jun 4. PMID: 29982098.
 37. Mendes SS, Martino MMF. Stress factors of nursing students in their final year. *Rev Esc Enferm USP*. 2020;54:e03593. Portuguese, English. DOI: 10.1590/s1980-220x2018053903593. Epub 2020 Aug 24. PMID: 32844961.
 38. Reeder L, Chapman J, Coulson A. Socioenvironmental stress, tranquilizers and cardiovascular disease. *Proceedings of the Excerpta Medica International Congress Series*. 1968;182:226–238.
 39. Buysse DJ, Reynolds CF 3rd, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Res*. 1989 May;28(2):193–213. DOI: 10.1016/0165-1781(89)90047-4. PMID: 2748771.
 40. Cates ME, Clark A, Woolley TW, Saunders A. Sleep quality among pharmacy students. *Am J Pharm Educ*. 2015 Feb 17;79(1):09. DOI: 10.5688/ajpe79109. PMID: 25741025; PMCID: PMC4346821.
 41. Kaur G. A Study on the sleep quality of Indian college students. *JSM Brain Sci*. 2018;3(1):1018. DOI: <https://doi.org/10.47739/2573-1289/1018>.
 42. Azad MC, Fraser K, Rumana N, Abdullah AF, Shahana N, Hanly PJ, Turin TC. Sleep disturbances among medical students: a global perspective. *J Clin Sleep Med*. 2015 Jan 15;11(1):69–74. DOI: 10.5664/jcsm.4370. PMID: 25515274; PMCID: PMC4265662.

Stress experienced by nursing students and its impact on sleep quality

Meda Sakalauskaitė, Aldona Mikaliūkštienė

Vilnius University, Faculty of Medicine, Institute of Health Sciences, Department of Nursing

Summary

Experiencing stress negatively affects both mental and physical health of a person, and long-term stress can cause various health problems. Frequent stress causes mood swings, irritability, poor sleep quality, which disrupts the learning process and worsens general well-being.

The aim of this work was to assess the stress experienced by nursing students and its effect on sleep quality.

Methods. A quantitative study was performed. Two questionnaires were used in the study: the Reeder Stress Rating Scale and the Pittsburgh Sleep Quality Index questionnaire. The analysis of research data was carried out using statistical analyzes in SPSS Windows 28.0.1 and Excel 2016 programs. 227 1st-4th year undergraduate nursing bachelor's students participated in the study.

Results. More than a third of the subjects (35.24 percent) were diagnosed with a stressful state, half (50.22 percent) with nervous tension. The stressful state was more often found in subjects who smoked, used sleeping pills ($p=0.004$) and other psychoactive substances ($p=0.018$). 82.38 percent have poor sleep quality and it is more common among first- and fourth-year students,

students who work, smoke and report poor financial status. According to students, the quality of their sleep is usually impaired due to stress (81.94 percent), personal reasons, study load and depends on health assessment.

Conclusions. Stress and nervous tension appear in most students. The vast majority, and more often first- and fourth-year students, working, smoking, and who claimed to have a poor financial situation, were found to have poor sleep quality. The quality of students' sleep depends on the stress experienced.

Keywords: stress, sleep, stress and sleep, nursing students.

Correspondence to Aldona Mikaliūkštienė

Faculty of Medicine, Vilnius University

M. K. Čiurlionio str. 21/27, LT-03101 Vilnius, Lithuania

E-mail: aldona.mikaliukstiene@mf.vu.lt

Received 12 January 2024,
accepted 20 February 2024