

## KOLEGIJOS STUDENTŲ PSICHOEMOCINĖ SAVIJAUTA

*Liucija Ramunė Palinauskienė, Vitalija Rakauskienė*

*Panevėžio kolegija, Lietuva*

**Anotacija.** Pasaulio sveikatos organizacija psichikos sveikatą apibūdina kaip gerovės būklę, kai asmuo suvokia savo gebėjimus, o jo emocinė ir dvasinė būseną leidžia džiaugtis gyvenimo pilnatve, daryti sprendimus ir už juos atsakyti. Aukštoji mokykla daugeliui yra svarbus gyvenimo pasikeitimo metas. Darbe analizuojamas streso, depresijos ir nerimo sutrikimų paplitimas tarp kolegijos studentų. Teoriniu aspektu pateikta streso, depresijos ir nerimo sutrikimų samprata, analizuojamas šių sutrikimų poveikis psichoemocinei būsenai ir sveikatai. Tiriamajame darbe pateikiami kolegijos studentų apklausos rezultatai ir formuluojamos apibendrinančios išvados.

**Raktiniai žodžiai:** studentai; depresija; stresas; nerimas; Depression Anxiety and Stress Scale (toliau DASS skalė).

### ĮVADAS

Susidomėjimas studentų psichikos sveikata per pastarąjį dešimtmetį akivaizdžiai išaugo, nes daugėja studentų, turinčių psichikos sveikatos problemų, auga ieškančiųjų pagalbos skaičius (Jonušienė, 2014). Remiantis A. Bunevičiaus ir kt. (2008) atliktais tyrimais, studentai jau įstoja į universitetus turėdami rimtesnių psichologinių sunkumų nei jų turėjo anksčiau. Pasaulio sveikatos organizacija patvirtino, kad per pastaruosius keletą metų Europos jaunimo psichikos sveikatos sutrikimų, pavyzdžiui, nerimo, depresijos, mitybos sutrikimų ir savęs žalojimo, daugėjo. Europos jaunimo forumo atstovo D. Higinso teigimu cituoja D. Karkockienė (2011), daugeliui Europos jaunuolių vis sunkiau įveikti kasdienį stresą dėl egzaminų, santykių su kitais žmonėmis, darbo paieškų. Šiuo metu jauni žmonės susiduria su daugybe reiškinių, keliančių psichikos įtampą. Didžiuliai informacijos srantai, darbo bei mokymosi krūviai, nuolat greitėjantis gyvenimo tempas, nesugebėjimas prisitaikyti prie naujų socialinių ir ekonominių aplinkybių, sunkios gyvenimo sąlygos – tai tik nedidelė dalis psichikos būseną trikdančių veiksnių (Archer ir kt., 2012). Kaip teigia I. Veličkienė ir kt. (2014) psichoemocinė krizė - tai sveiko žmogaus reakcija į sunkią, reikšmingą ir atsakingą jam emociškai gyvenimo situaciją, kuri reikalauja naujų adaptacijos ir įveikos būdų, nes turimų nepakanka. Ištikus psichoemocinei traumai – stresui, depresijos sutrikimui ar nerimui, žmogų apima sunki psichinio diskomforto būseną, kuriai būdingi tokie jausmai kaip neviltis, bejėgiškumas, baimė, įtampa, nerimas, prislėgta nuotaika, pasimetimas.

Studentai socialinė grupė, kuri pagrindinį dėmesį skiria mokymuisi. Nemaža jų dalis derina mokslą su darbu, dalis jau yra sukūrę šeimas. Esant dideliui krūviui, nuolatinei emociškai įtampai, studijų ir tolimesnio gyvenimo kokybė priklauso nuo emocinės būsenos. Kadangi depresijos ir nerimo sutrikimai visuomenėje plačiai paplitę, o depresinis sutrikimas laikomas vienu iš veiksnių lemiančių savižudybes, svarbu šiuos sutrikimus laiku pastebėti.

Tyrimo aktualumas ir naujumas. Nors mokslinėje literatūroje universitetų studentų psichoemocinė būseną tirta įvairiais aspektais tiek Lietuvoje, tiek ir pasaulinėje tyrimų praktikoje, tačiau praktiškai nėra pakankamai duomenų apie depresiskumo ir nerimo sutrikimus tarp kolegijos studentų Lietuvoje. Šio tyrimo pagalba buvo vertinama kolegijos studentų psichoemocinė savijauta.

Tyrimo objektas – kolegijos studentų psichoemocinė savijauta.

Tyrimo tikslas – ištirti kolegijos studentų psichoemocinę savijautą.

Tyrimo uždaviniai:

1. Pateikti streso ir nuotaikos sutrikimų poveikį studentų psichoemocinei būsenai
2. Išsiaiškinti psichosocialinius veiksnius lemiančius studentų psichoemocinę būklę.
3. Identifikuoti studentų patiriamo streso, depresijos ir nerimo lygį.
4. Išsiaiškinti studentų korekcinį priemonių pasiūlymus.

Tyrimo metodai: teorinės išvalgos, studentų anketinė apklausa raštu pagal DASS skalę, tyrimo duomenų vertinimas pagal DASS skalės instrumentuotą, statistinė tyrimo duomenų analizė ir vertinimas.

## STRESO IR NUOTAIKOS SUTRIKIMŲ POVEIKIS STUDENTŲ PSICHOEMOCINEI BŪSENAI

Aukštoji mokykla daugeliui yra svarbus gyvenimo pasikeitimo metas. Studentai, kurie studijuoja toli nuo namų – yra atkirsti nuo artimųjų. Jie susiduria su naujomis gyvenimo sąlygomis, naujais draugais ir didžiuliais akademiniais reikalavimais. Kai kurie studentai naujoje mokymo įstaigoje gali pasijausti vieniši. Iš kitur atvykę privalo išmokti tvarkytis savarankiškai. Konkurencija dėl gero žinių įvertinimo gali turėti gniuždančią poveikį, nes geras žinių įvertinimas garantuoja lengvesnį ir nemokamą tolimesnį mokymąsi ar geresnį darbo pasirinkimą. Blogas žinių įvertinimas ne tik reiškia studento sunkiai uždirbtų pinigų švaistymą, bet taip pat savo identiteto žlugdymą, kaltės ir gėdos jausmus.

**Stresas ir jo įtaka bendrai psichoemocinei būklei.** Stresas – nuolatinis šiuolaikinio gyvenimo palydovas. Viename iš savo pranešimų Prahoje Selje įvardino, cituojama D. Karkockienė (2011), jog stresas – tai visa, kas veda į greitą organizmo senėjimą arba sukelia ligas. Nepalankūs faktoriai (stresoriai) sukelia streso reakciją ir žmogus sąmoningai stengiasi prisitaikyti prie visiškai naujos situacijos. Žmogus arba įgauna pusiausvyrą susidariusioje situacijoje, arba neprisitaiko. Tyrinėdamas žmogaus reakciją į įvairius aplinkos veiksnius, Selje nustatė, kad šiuolaikinis žmogus nuolatos patiria nervinę, psichinę ir emocinę įtampą (Mikaliūkštienė ir kt., 2012). Kasdienėje kalboje, žiniasklaidoje, mokslinėje literatūroje pastaruoju metu „streso“ sąvoka vartojama, nusakant pačius įvairiausių žmogaus gyvenimo įvykius bei išgyvenimus. Kaip nurodo R. Proškuviene ir kt. (2005), streso sąvoka mokslinėje literatūroje vartojama ne vienareikšmiai. Kartais ji taikoma grėsmei arba iššūkiui įvardinti, o kartais atsakui į grėsmę ar iššūkį apibūdinti. Kiti mokslininkai A. Bunevičius ir kt. (2008) teigia, kad stresas, tai emocinė reakcija, kurią sukelia netikėta aplinkybė, reikalaujanti greitai spręsti, orientuotis. Ištikus stresui, smegenų žievė yra slopinama, tampa sunku tikslingai veikti, perkelti ir paskirstyti dėmesį. Gali pasitaikyti suvokimo klaidų, neadekvačių reakcijų į dirgiklius. Bet tai priklauso nuo stresoriaus poveikio stiprumo subjektyvaus vertinimo: jei jis vertinamas nežymiai, stresas gali turėti teigiamą įtaką, padeda sutelkti pastangas ir teikti pasitenkinimą sukeliančią veiklą. Įvairių profesijų atstovų (mokinių, studentų, mokslininkų, sportininkų ir kt.) psichinės adaptacijos ir dezadaptacijos problemos nėra nuodugnai ištytos. Taip pat nėra konkrečių pasiūlymų, kaip išvengti per didelio emocinio jaudinimosi ir streso padarinių. Nuolatinis stresas yra susijęs su nerimu, depresija, psichotropinių medžiagų vartojimu, asmenybės sutrikimų rizika. B. Shaikh ir kt. (2004) tyrimo rezultatai parodė, kad daugiau nei 90 proc. Pakistano studentų dažnai patiria didelį stresą. Vyresni, ketvirto ir paskutinio kurso, studentai teigė patiriantys stresą dar dažniau 95 ir 98 proc. Dažniausi nurodyti streso sukeliama požymiai buvo bloga nuotaika ir negalėjimas susikaupti.

**Depresiškas ir jo įtaka bendrai psichoemocinei būklei.** Remiantis Henry and Crawford (2004) atliktu tyrimu, universiteto studentai du kartus dažniau gali patirti depresiją lyginant su tokio pat amžiaus dirbančiais jaunuoliais. Studijų procese studentai patiria daug įtampos dėl mokymosi krūvio, atsiskaitymų keliamos baimės, noro išlaikyti aukštus rezultatus, pateisinti tėvų lūkesčius. Depresija pirmiausia susijusi su nuotaikos pokyčiais. Asmuo tampa liūdnas ir paniuręs, jį apninka mintys apie savo nevykusį gyvenimą, degina stiprus kaltės jausmas. Depresyvaus žmogaus keičiasi ne tik elgesys, bet lėtėja mąstymas. Ryškiausias asmenybės bruožas – savęs nuvertinimas. Skundžiasi miego sutrikimais, apetito praradimu, bendru nuovargiu (Mikaliūkštienė ir kt., 2016). Tampa perdėtai jautrus. Pavyzdžiui, nesėkmė per egzaminą suvokiama kaip absoliutaus bevartiškumo įrodymas (Polukordienė, 2003). Depresiškas gali išsivystyti po ilgai užsitęsusio streso. A. Deksnytė ir kt. (2014), nurodo, kad aukštosios mokyklos dinamiškas gyvenimas gali sukelti nerimą ar fizinius organizmo negalavimus. Depresiški studentai linkę sumenkinti gerus mokymosi rezultatus ar naujus draugus. Tokie studentai, kur kas daugiau dėmesio kreipia į negatyvius dalykus ir pamiršta įvertinti savo pozityvias puses (Zhang ir kt., 2011). Depresijos paplitimo tyrimų rezultatai tarp universitetų studentų nežymiai skiriasi dėl naudojamų skirtingų tyrimo metodų, tačiau nėra maži. Šiame tyrime naudojama DASS (Depression Anxiety Stress Scales) skale. Ši skalė dažnai naudojama moksliniuose tyrimuose Lietuvoje. Jordanijos tyrėjų duomenimis, naudojant DASS skalę, depresijos simptomai nustatyti 53 proc. studentų (Hamdan-Mansour ir kt., 2009). Pastaraisiais metais teigiama, kad Amerikoje vienas iš trijų studentų (Asberg, 2012), Indijoje 63,9 proc. (Chatterjee ir kt., 2014) studentų patiria depresijos simptomus. Nepaisant to, kad studentai yra jaunimas ir turi daugybę priežasčių dėl ko jiems verta gyventi, vis dėlto savižudybės dažniau pasitaiko tarp studentų, negu kitų jaunimo grupių. Kiekvienais metais JAV apie 10.000 studentų mėgina nusižudyti. Daugelis savižudybių yra susijusios su depresija. Dauguma tyrėjų pripažįsta, kad prielaidos savižudybei atsiranda sutrikus asmens socialinei integracijai, kitaip sakant, kai nutrūksta emociniai ryšiai su artimaisiais ir kitais bendruomenės nariais.

**Nerimo poveikis.** Beveik visi stresinėse situacijose nerimauja. Tačiau daugumai asmenų tai laikina, lengvai įveikiama būseną, o problema tampa tiems, kuriems nerimas – kankinanti, nepraeinanti būseną, neretai lydima nemalonių fizinių reakcijų. Terminas „nerimas“ (vidinė įtampa) yra bendras keliems sutrikimams, kuriuos sukelia nervingumas, įvairios baimės, nuogąstavimai, apibūdinti. Nerimą gali sukelti specifiniai stresoriai, pavyzdžiui egzamino artėjimas, atranka į naują darbą, svarbios datos ar artėjantis pasimatymas. Nerimas gali užsitęsti, kai studentas kankinasi dėl egzamino, graužiasi dėl savo gyvenimo, finansinių nesėkmių ar dėl mokesčio už mokslą. Nerimas sužadina ir sutelkia daugiau dėmesio į tuos dalykus, kurie yra aplink. Taigi, nedidelis nerimas aukštojoje mokykloje gali padėti planuoti ir reguliariai studijuoti. Aukštas nerimo lygis gali sukelti negebėjimą sprendžiant problemas. Turėdami aukštą nerimo lygį studentai dažnai kalba nerišliai arba gali dažnai ginčytis su dėstytojais. A. Deksnytės ir kt. (2014) atliktos studijos Vilniaus universitete 2013 m., rezultatai parodė, jog nerimas nėra labai paplitęs tarp medicinos studentų ir sudarė 10,2 proc. Priešingi rezultatai buvo gauti A. Mikaliūkštienės ir kt. (2016) tyrimų metu, kai jaučiantys nerimą pažymėjo daugiau nei 43 proc. respondentų. Nors Lietuvoje atliktų tyrimų, susijusių su studentų patiriamu nerimu, rezultatai skiriasi nuo užsienio literatūroje pateikiamų rezultatų, negalima paneigti nerimo problemos. T. Eller ir kt. (2006) Estijoje, atlikto tyrimo, kuriame dalyvavo medicinos studentai duomenimis, 21,9 proc. nustatytas nerimas.

## KOLEGIJOS STUDENTŲ STRESO, DEPRESIJOS IR NERIMO TYRIMAS

**Tyrimo metodologija.** Naudotas kiekybinis tyrimo metodas – anketinė apklausa. Anketą sudarė 15 klausimų, kurie suskirstyti į 3 grupes: dalis klausimų buvo skirti demografinių rodiklių išsiaiškinimui, antra klausimų grupė psichosocialinės situacijos nustatymui, trečia grupė DASS skalės klausimai. Depresiskumo, nerimo ir streso lygis tarp studentų nustatytas naudojant DASS skalę (angl. Depression Anxiety Stress Scale) (Henry and Crawford, 2004). Ši metodika taikoma bendram streso, nerimo ir depresijos paplitimui įvertinti.

Stresą vertinant DASS – 42 skale analizuoti keturiolika streso požymių: 22,29,8,12,33,11,1,39,6,27,18,35,14,32. Nerimo paplitimas DASS – 42 skale nagrinėtas keturiolika nerimo pasireiškimo požymių: 25,19,2,4,23,7,41,40,9,30,28,36,20,15. Depresijos vertinant DASS – 42 skale nagrinėti keturiolika depresijos pasireiškimo požymių: 26, 13, 37, 10,38,21,34,17,16,31,3,24,5,42.

Anoniminėje apklausoje dalyvavo 80 Panevėžio kolegijos studentų: bendrosios praktikos slaugos (toliau BPS), socialinių darbuotojų (toliau SD), kineziterapijos (toliau KT) logistikos vadybos (toliau LV). Apklausta po 20 minėtų grupių trečiakursių studentų. Planuota apklausti 100 respondentų (po 25 iš kiekvienos grupės). Tačiau 10 anketų buvo negražintos, o analizuojant atsakymus, 10 anketų atmesta (dalis anketų buvo sugadintos, dalis nepilnai užpildytos). Buvo padaryta prielaida, kad respondentai nebuvo atviri ar neįsigilino į anketos klausimus. Apklausa vyko 2017 metų vasario - balandžio mėnesiais. Anketavimas buvo vykdomas laikantis anonimiškumo ir konfidencialumo principo, tyrimo duomenys pateikti apibendrintai. Studentams buvo paaiškintas tyrimo tikslas, uždaviniai, pateikta anketa. Tyrimo metu gauti duomenys analizuoti naudojantis Microsoft Office Excel 2010 programą. Tyrimo rezultatų analizei ir įvertinimui panaudoti aprašomasis bei grafinis metodai, skaičiuojant procentinius dažnius.

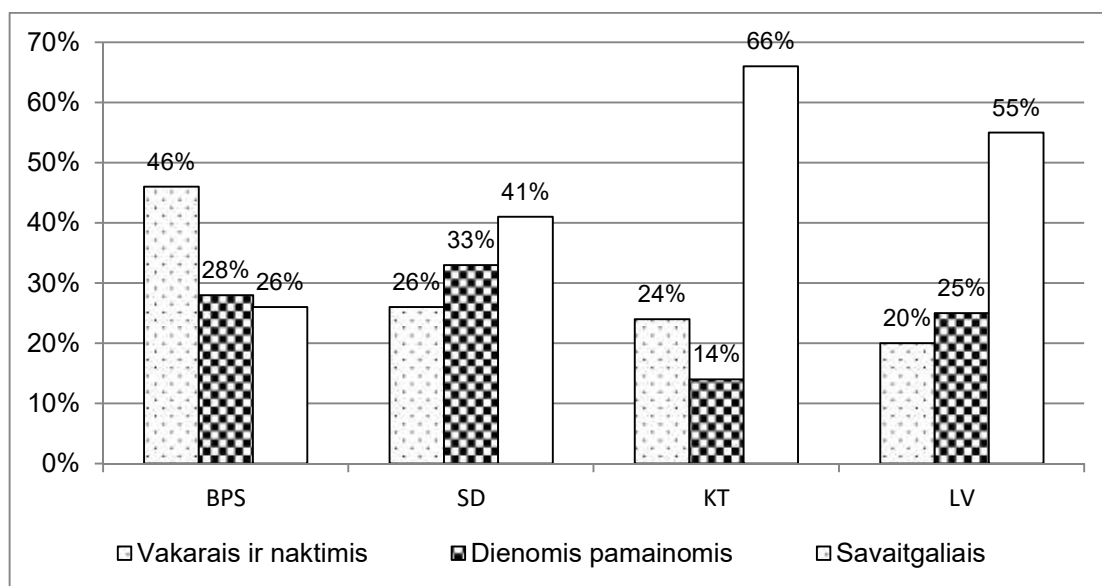
**Tyrimo rezultatai ir aptarimas.** Tyrimo rezultatai gauti remiantis anketinės apklausos duomenimis. Tyrime dalyvavo 13 vaikinių ir 67 merginos, tiriamųjų amžiaus vidurkis 24,6 metų. Didžioji dalis studentų iki 25 metų amžiaus. Pažymėtina, kad studentų tarpe tyrimo metu nebuvo vyresnių kaip 30 m.

Analizuojant studentų gyvenamąją aplinką aiškintasi, kur studijų metu studentai gyvena. 33 proc., nurodė, kad gyvena butuose su tėvais ir turi atskirą kambarį, 42 proc. nuomojasi kambarį kartu su draugais, bendrabutyje gyvena 25 proc. Išsiaiškinta, kad studentai dažniausiai naudojami visuomeninėmis transporto priemonėmis 43,2 proc., nuosavu transportu 12,9 proc., tėvų automobiliais 30,3 proc. o draugų ir draugių mašinomis – 13,6 proc. Pajamas (asmeninės, tėvų parama, pašalpos ar stipendijos, kiti rėmėjai) per mėnesį iki 55EUR. gauna 16,3 proc., 100-150 EUR. gauna 41,4 proc., 150-200 EUR. 22,8 proc. daugiau kaip 200 EUR. per mėnesį gauna 12,9 proc. Nuosavus kompiuterius turi 85 proc. respondentų.

Per studijų metus dirbančių studentų skaičius gana nemažas: daugiau kaip pusė visų specialybių studentų dirba. Socialinio darbo specialybės dirba 67 proc., logistikos vadybos 61 proc., bendrosios praktikos slaugos 59 proc., kineziterapijos 49 proc. studentų. Kaip nurodo I. Veličkienė ir kt. (2014) studentai, ypač tie, kurie atvyksta į didmiestį, darbo ieško vis dažniau. Pinigų reikia ne tik pramogoms, bet ir spręsti būsto ir pragyvenimo klausimus. Šiandien frazė „dirbantis studentas“ indikuoja žmogų, kuris sugeba suderinti mokslus su darbu ir puikiai save išlaiko su minimalia tėvų pagalba arba visai be jos. Iš tiesų, požiūris į tokius studentus yra teigiamas, nes jie neleidžia laiko veltui. Tačiau, kad ir kaip gražiai skambėtų

darbas ir pinigai, kaip ir visur yra ne tik pliusų, bet ir minusų, su kuriais susiduria dirbantis studentas. D. Jonušienės (2014) nuomone suderinti darbą su mokymusi pasiseka anaiptol ne visiems studentams. Jos atlikto tyrimo išvadose nurodyta, kad dirbantys studentai turi daugiau nusiskundimų savo psichikos sveikata.

Analizuojant apklausos duomenis nustatyta, kad dirbančių studentų darbo pobūdis skiriasi. Dauguma bendrosios praktikos slaugos studenčių dirba vakarais, naktimis, pamainomis rečiau savaitgaliais, tuo tarpu kineziterapijos ir logistikos vadybos studentai darbe daugiau praleidžia savaitgalius, žymiai rečiau dirba naktimis ir vakarais (žr.1 pav.). Naktinis darbas labai kenkia sveikatai. Ypač kenkia jaunam pilnai nesusiformavusiam organizmui tiek fizine, tiek psichine prasme. Ilgą laiką dirbant naktimis didėja nutukimo rizika, būdinga nuotaikų kaita, dažniau vargina virškinamojo trakto sutrikimai, diskomfortas skrandyje, Patiriamas nuovargis po naktinės pamainos gali padidinti įtampą mokymo įstaigoje, išprovokuoti konfliktus, agresiją. Dirbantieji naktimis dažniau patenka į autotransporto avarijas, būdingos įvairios traumos darbe.



1 pav. Darbo pobūdis

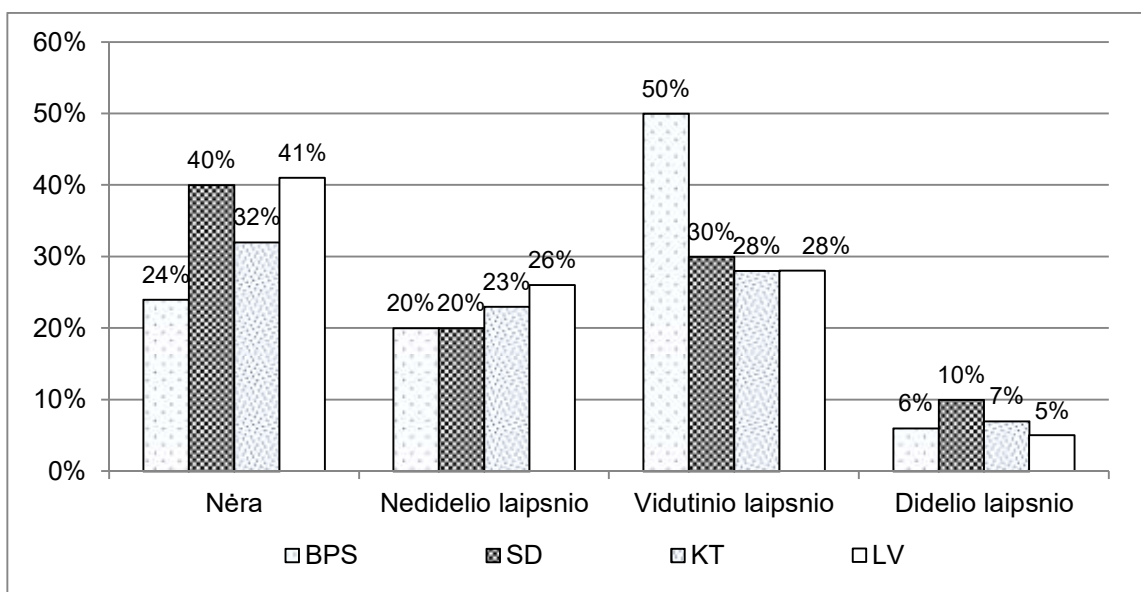
Išanalizavus ir įvertinus atsakymus į klausimus apie studijų organizavimą, gauti rezultatai rodo, kad studijos buvo įtemptos ir sunkios beveik pusei visų specialybių studentams dėl per didelio darbo krūvio. Ketvirtadalis (25 proc.) visų specialybių studentų nurodė, kad jiems studijos buvo ramios keliančios malonius jausmus. Pusė bendrosios praktikos slaugos specialybės studenčių mano, kad jų studijos sunkios dėl per didelio darbo krūvio, trečdalis nurodo, kad jos buvo įtemptos. Sunkios studijos buvo ir socialinio darbo studentams, kurių daugiau kaip du trečdaliai nurodė, kad studijos buvo įtemptos ir sunkios. Ramiau studijuoti sekėsi logistikos vadybos ir kineziterapijos studentams. Jie atitinkamai įvardijo - trečdalis kaip sunkias ir daugiau kaip trečdalis įtemptas. Analizuojant kaip dažnai studijų metu pasitaikė sunkūs laikotarpiai, ypač sunkius laikotarpius studijų metu pabrėžė bendrosios praktikos slaugos specialybės studentės (90 proc.), dauguma socialinio darbo specialybės studentų akcentavo, kad jų studijų metu nebuvo lengvų laikotarpių, kai galėjo atsipalaiduoti ir nieko neveikti. Daugelis autorių mano kad, kai savijautai daroma žala keletą dienų, savaitių ar net mėnesių, kyla įtampa ir patiriamas vidinis spaudimas. Nebe taip gerai pajėgiama sutvarkyti savo kasdieninius reikalus, nerimastingos mintys jau nuo pat ryto atima viltį ir drąsą. Egzaminus studentai dažnai išgyvena kaip didelį krūvį. Situacija per egzaminus ir dėstytojų elgesys sunkiai prognozuojamas. Jei egzaminas laikomas labai reikšmingu, tai nerimo ir baimės jausmai itin stiprūs. Tada vyrauja bevertybės ir nepasitenkinimo gyvenimu jausmai. Psichologo pagalbos sprendžiant studijų problemas prireikė 15 proc. socialinio darbo ir 10 proc. kineziterapijos studentams. Šiuo metu depresija serga 3 studentai.

Apibendrinant psichosocialinių veiksnių poveikį tiriamųjų psichoemocinei būsenai galima teigti, kad beveik pusė respondentų dirba, dažniausiai vakarais ar vėlyvu laiku, beveik trečdalis pamainomis, nedidelė dalis dirba tik savaitgaliais. Trečdalis gyvena su tėvais, beveik pusė nuomojasi kambarius su draugais ir ketvirtadalis gyvena bendrabutyje. Didžioji dalis naudojami visuomeniniu transportu ir jų mėnesinės pajamos siekia 100-150 EUR. Analizuojant atsakymus į klausimus apie studijas, rezultatai parodė, kad beveik pusė visų specialybių studentų studijos įtemptos ar sunkios dėl per didelio darbo

krūvio. Tik ketvirtadalis visų specialybių studentų nurodė, kad jiems studijos yra ramios keliančios malonius jausmus. Pusė bendrosios praktikos slaugos specialybės studentų mano, kad jų studijos sunkios dėl per didelio darbo krūvio, trečdalis nurodo, kad jos yra įtemptos. Sunkios studijos yra ir socialinio darbo studentams, kurių daugiau kaip du trečdaliai nurodė, kad studijos buvo įtemptos ir sunkios. Lengviau studijuoti sekėsi logistikos vadybos ir kineziterapijos studentams, tačiau trečdalis nurodė, kaip sunkias.

Vertinant depresijos nerimo ir streso apraiškas naudotasi DASS vertinimo skale. Pirmiausia pateikiami studentų depresiškumo nustatymo rodmenys (žr. 2pav.).

Tyrimo rezultatai parodė, kad depresiškumas nenustatytas beveik ketvirtadaliui bendrosios praktikos slaugos, trečdaliui socialinio darbo, o kineziterapijos ir logistikos vadybos studentai pasiskirstė po lygiai po 40 proc. Nedidelio laipsnio depresiškumas nustatytas maždaug penktadaliui studentų iš kiekvienos specialybės. Vidutinio laipsnio depresiškumas konstatuotas trečdaliui socialinio darbo, logistikos vadybos ir kineziterapijos studentams ir pusei bendrosios praktikos slaugos studentams. Didelio laipsnio depresiškumas nustatytas 10 proc. socialinio darbo studentams. Kitų specialybių studentų didelio depresiškumo lygis svyravo tarp 6 – 7 proc. Reziumuojant galima teigti, kad visų specialybių studentai dažniausiai patiria vidutinio laipsnio depresiškumą.



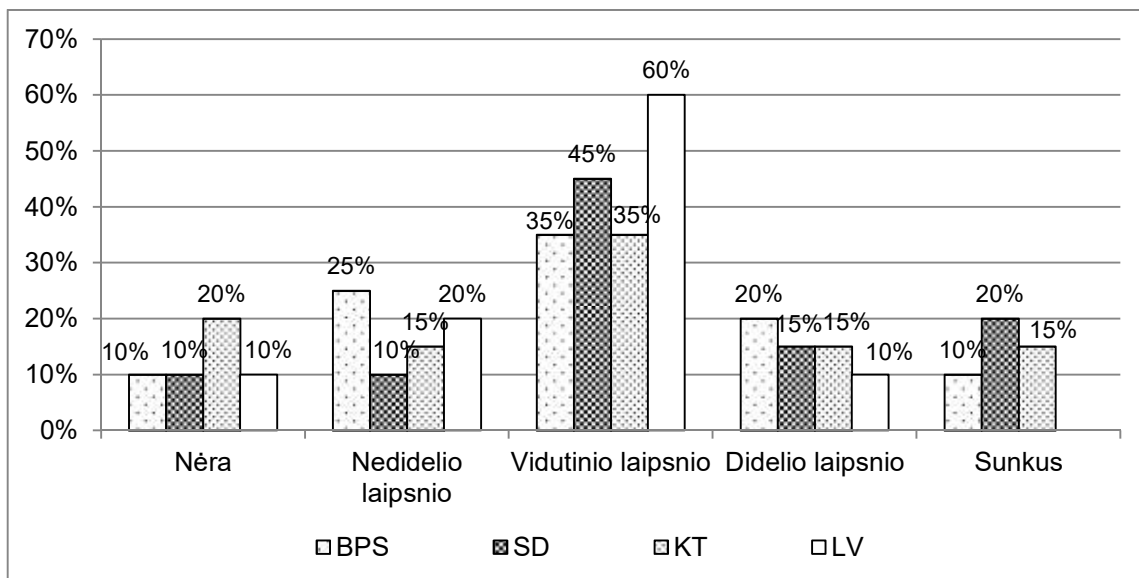
2 pav. Depresiškumas

N. Karaoglu, M. Seker (2010) teigia, kad nerimas pasireiškia tokiais fiziologiniais simptomais – širdies plakimu, gumulu gerklėje arba išdžiuvusia burna, drebuliu, potraukiui šlapintis, viduriavimu. Kalbant apie nerimą svarbiausia suteikti asmeniui tokią pagalbą, po kurios jis galėtų padėti sau. Ypač nerimaujama egzaminų sesijos metu. Sesija - įtemptas ir atsakingas metas, reikalaujantis ypatingo susikaupimo bei pasiruošimo. Kalbinti vyresniųjų kursų studentai pripažįsta, jog prie egzaminų metu patiriamo nerimo priprasti neįmanoma ir pataria prieš egzaminą tiesiog gerai išsimiegoti, susikaupti ir stengtis nesijaudinti.

Pagal gautus tyrimo duomenis, matyti, kad daugiau, kaip pusė studentų yra patyrę nedidelio laipsnio nerimą studijų metu. Vidutinio laipsnio nerimą yra patyrę po trečdalį kiekvienoje grupėje, išskyrus logistikos vadybos studentus, kurie nurodė, kad jų patiriamas vidutinio laipsnio nerimas 60 proc. Palyginti didelis skaičius studentų kenčia nuo didelio laipsnio ir sunkaus nerimo (žr. 3 pav.).

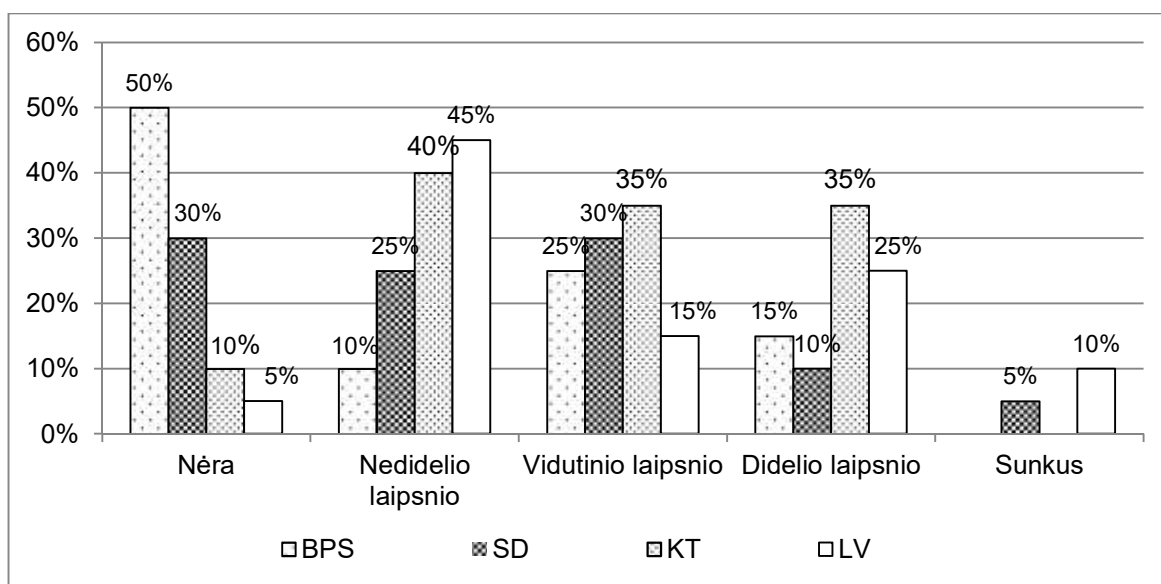
Atlikus tyrimą paaiškėjo, kad daugumas studentų yra patyrę vienokio ar kitokio laipsnio stresą. Tyrimo duomenys rodo, kad dažniausiai buvo patiriamas vidutinio laipsnio stresas. Nuo didelio laipsnio streso kenčia beveik ketvirtadalis logistikos vadybos ir trečdalis kineziterapijos studentų (žr. 4 pav.).

Koks bebūtų sėkmingas gyvenimas, jo tėkmėje neišvengiamai tyko situacijos ir sunkumai, išverti kuriuos, o tuo labiau įveikti neretai stokojama psichologinių ir dvasinių resursų. Tokiais atvejais labai svarbu, kad būtų prieinama parama – žmogiškoji (šeimos, draugų ir aplinkos palaikymas), profesionalių psichikos sveikatos specialistų, savanorių krizių įveikimo darbuotojų. Svarbu, kad kiekvienas žmogus, kuris jaučiasi blogai, ar pavargęs nuo įtempto gyvenimo, galėtų tikėtis sulaukti taip reikalingos jam tuo metu žmogiškos atjautos, supratimo ir psichologinės paramos, o esant reikalui ir efektyvios psichologų pagalbos.



3 pav. Patiriamas nerimas

Vienas iš anketos klausimų buvo, kokias prevencijos priemones siūlo studentai streso, depresijos ir nerimo sumažinimui ir įveikimui. Respondentų buvo klausiama pasiūlymų stresui mažinti. Pagal gautus tyrimo rezultatus matyti, kad yra reikalingos psichologo konsultacijos visoje kolegijoje. Tam pritaria beveik visi bendrosios praktikos slaugos specialybės studentai, 10 proc. teikia pirmenybę savitarpio supratimui. Daugiau kaip du trečdaliai socialinio darbo ir logistikos vadybos studentų taip pat mano, kad pasinaudotų reikalui esant psichologo konsultacijomis ir tik nedidelė dalis pirmenybę teiktų tarpusavio supratimui.



4 pav. Patiriamas stresas

Ketvirtadalis kineziterapijos studentų mano, kad svarbu grupėje jausti savitarpio supratimą, kuris padėtų sudaryti gerą atmosferą, palaikant gerus santykius tiek su kolegomis, tiek su dėstytojais.

## IŠVADOS

1. Studentų psichikos sveikata yra aktuali problema šiandienos kolegijose. Gera psichikos sveikata turi įtakos mokymosi kokybei, santykiams su aplinkiniais, galiausiai – ir su pačiu savimi.

2. Psichosocialiniai veiksniai lemiantys studentų psichoemocinę būklę - tai sunkūs, įtempti studijų laikotarpiai, mokymosi svarbumas, pažangumas, akademinės skolos, darbas, dažniausiai vakarais ar vėlyvu laiku, paromis (naktį) ir savaitgaliais.

3. Dažniausiai yra patiriamas vidutinio laipsnio stresas. Nuo labai stipraus streso kenčia maždaug penktadalis studentų. Pusei tiriamųjų nustatytas nedidelio laipsnio nerimas studijų metu. Vidutinio laipsnio nerimą yra patyrę po trečdalį kiekvienoje grupėje. Nuo didelio ir labai didelio nerimo kenčia maždaug po penktadalį studentų kiekvienoje grupėje. Šiuo metu depresija serga 3 studentai. Nedidelio laipsnio ir vidutinis depresiškumas pasireiškė daugiau kaip pusei studentų. 10 proc. respondentų nustatytas didelio laipsnio depresiškumas.

4. Pasiūlytos šios korekcines priemonės: savitarpio supratimo ugdymas, psichologinės paramos centro įkūrimas.

## LITERATŪROS SĄRAŠAS

- Archer, J., Bower, P., Gilbody, S., Lovell, K., Richards, D., Gask, L., Dickens, C., & Coventry, P. (2012). Collaborative care for depression and anxiety problems. *The Cochrane database of systematic reviews*. Vol. 10: CD006525.
- Bunevicius, A., Katkute, A., & Bunevicius, R. (2008). Symptoms of anxiety and depression in medical students and in humanities students: relationship with big-five personality dimensions and vulnerability to stress. *The International journal of social psychiatry*. Vol.54, p.p.494–501.
- Asberg, K. (2012). Hostility/anger as a mediator between college students' emotion regulation abilities and symptoms of depression, social anxiety, and generalized anxiety. *The Journal of psychology*. Vol.147 p.p.469–90.
- Eller, T., Aluoja, A., Vasar, V., & Veldi, M. (2006). Symptoms of anxiety and depression in Estonian medical students with sleep problems. *Depression and anxiety* Vol. 23, p.p. 250–6.
- Deksnytė, A., Danilevičiūtė, V., Aranauskas, R., Budrikaitė, J., Palinauskaitė, K. (2014). Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto studentų fizinio aktyvumo įtaka nerimastingumui ir depresiškumui. *Neurologijos seminarai*. Nr. 18(59) p. 42–48.
- Chatterjee S; Saha I; Mukhopadhyay S; Misra R; Chakraborty A; Bhattacharya A. (2014). Depression among nursing students in an Indian government college. *Br J Nurs*, Vol. 23, p.p. 316–20.
- Hamdan-Mansour, M., Pusker, K., & Bandak, A. (2009). Effectiveness of cognitive- behavioral therapy on depressive symptomatology, stress and coping strategies among Jordanian University students. *Issues in Mental Health Nursing*. Vol.30, p.p. 188–196.
- Henry, J., & Crawford, J. (2004). The short-form version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*. Vol. 43, p.p.245–265
- Jonušienė, D. (2014) Psichikos sveikatos problema studijų procese. *Tiltai*. Nr.4, p.115-125.
- Karaoglu, N., & Seker, M. (2010). Anxiety and depression in medical students related to desire for and expectations from a medical career . *The West Indian medical journal*. Vol. 59, p.p. 196–202.
- Karkockienė D. (2011). Medicinos ir sveikatos mokslų studentų patiriamo streso ypatumai ir jo įtaka miego kokybei. *Visuomenės sveikata*. T.2, Nr. 53, p. 83-92.
- Mikaliūkštienė, A., Gendvilaitė, V., Kalibatienė, D., Mickuvienė, J., Varvuolytė, S. (2012). Medicinos studentų patiriamas stresas ir jo įtaka emocinei būsenai ir miego kokybei. *Medicinos teorija ir praktika*. T. 18, Nr. 4, p. 392–399.
- Mikaliūkštienė, A., Gendvilaitė, V., Kalibatienė, D. (2016). Studentų psichoemocinės būklės ir miego kokybės sąsajos. *Medicinos teorija ir praktika*. T. 22 (Nr. 4) p.291–300.
- Polukordienė, O. (2003). Psichinės krizės ir jų įveikimas. Vilnius.

- Proškovienė, R., Zlakuvienė, V., Juškelienė, V., Černiauskienė, M. (2005). Vilniaus pedagoginio universiteto studentų psichoemocinė savijauta. *Pedagogika*. Lietuvos edukologijos universitetas. Nr. 70, p. 165-168.
- Shaikh, BT., Kahloon, A., Kazmi, M., Khalid, H., Nawaz, K., Khan, N., & Khan, S. (2004). Students, stress and coping strategies: a case of Pakistani medical school Educ Health, *Abingdon*. Vol.17, p.p. 346–53.
- Veličkienė, I., Danilevičiūtė, V., Petrulionienė, Ž. (2014). Nerimo jautrumo indeksas socialiniame kontekste. *Medicinos teorija ir praktika*. Nr.20(1) p.p.43–47.
- Zhang, Z., Su, H., Peng, Q., Yang, Q., & Cheng, X. (2011). Exam anxiety induces significant blood pressure and heart rate increase in college students. *Clin Exp Hypertens*, Vol.33, p.p. 281–6.

### Summary Psychical and Emotional State of College Students

The World Health Organization has stated that the last few years, the youth mental health disorders, such as anxiety, depression, eating disorders and selfharm, were increased. Student mental health is a concern for the whole college community. Only close cooperation within the college can help prevent serious psychological/psychiatric or learning problems from occurring. The problem arises when the student has serious problems, but do not seek help. Mental pressure - depression, anxiety and stress are felt because of the high internal requirements, such as attempts to be the first or do things perfectly; and the external requirements (evoked by parents and contemporaries, relatives and friends, with the influence of common cultural norms as well). Students are a specific social group which pays a special attention to their studies. People belonging to this group can be vulnerable both from mental and psychological sides. As they face with the teaching load and constant emotional pressure, success in studies and quality of their further life is dependant from their state of mind. The aim of the study is to evaluate prevalence of depression and anxiety disorders among college students. Goals: to define psychological - social factors determining psychological - emotional state of mind of students; identify peculiarities of students' depression, anxiety and stress experiences; present some suggestions for improving the situation. Methods: written questionnaire made according to the DASS scale; evaluation of material according to the DASS scale.

Students' mental health is a pressing issue in today's college. Good mental health affects the quality of learning, relationships with others, in the end the relationship with yourself. Factors that determine students' psychological-emotional state of mind were found to be the following: difficult and busy studies, stress, anxiety, and lack of psychological help. Research showed that most of the students have felt stress of different level. The most common is the middle degree of stress. One fifth of students suffer a very high degree of stress. Half of the students have felt low degree of stress during their studies. Middle degree of stress is common to a third of students in each group while high and very high degree of stress – to a fifth in each group. Currently three students are ill with depression. Depressiveness was evidenced for more than half of the students. High degree of depressiveness was diagnosed to a small group. Participants of the research have offered the following alternatives to improve the situation: understanding and support among themselves, establishment of psychological help centre, consultations of psychologist and voluntary work in psychological support centre.