



Klaipėdos
universitetas

Sveikatos
mokslų fakultetas



Klaipėdos
universitetas

30
metų

**XXI-OJI NACIONALINĖ MOKSLINĖ
KONFERENCIJA
„Į SVEIKĄ GYVENSENĄ IR SKAIDRIĄ BŪTĮ
VYDŪNO KELIU“**

Konferencijos pranešimų medžiaga



Klaipėda, 2021

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos nacionalinės
Martyno Mažvydo bibliotekos Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB)

Mokslinis komitetas:

Pirmininkas: prof. dr. Artūras Razbadauskas,
Klaipėdos universiteto rektorius

Nariai:

prof. habil. dr. Algimantas Kirkutis
prof. dr. Elvyra Acienė
prof. habil. dr. Ingrida Baranauskienė
prof. dr. (hp) Leta Dromantienė
prof. dr. Arvydas Martinkėnas
prof. dr. Daiva Mockevičienė
prof. dr. Sigutė Norkienė
doc. dr. Aelita Skarbalienė
prof. habil.(hp) dr. Dalia Marija Stančienė
prof. dr. Asta Šarkauskienė
doc. dr. Marija Truš

Organizacinis komitetas:

Pirmininkė: Goda Sakalauskaitė

Nariai:

prof. dr. Birutė Anužienė
Dainius Aponkus
Erika Butkutė
lekt. dr. Sigita Derkintienė
lekt. Rita Gikarienė
Juozas Ivanauskas
doc. dr. Asta Kiaunytė
lekt. Viktorija Lukminaitė
lekt. Jurgita Raišutienė
Tatjana Žuravlioiva

Leidinio sudarytoja:

prof. dr. Birutė Anužienė

© Klaipėdos universitetas, 2021

ISBN 978-609-481-100-5

STUDIJUOJANČIŲ JAUNŲ SUAUGUSIŲ (20-35 METŲ) MOTERŲ FIZINIO AKTYVUMO IR GYVENIMO KOKYBĖS SĄSAJOS

dr. Vytė Kontautienė, doc. dr. Rasa Grigolienė

Klaipėdos universitetas, Sveikatos mokslų fakultetas, Sporto, rekreacijos ir turizmo katedra
Lietuvos verslo kolegija, Bendrųjų disciplinų katedra

Gyvenimo kokybė (GK) yra kiekvieno žmogaus individualiai suvokiamas fizinės, psichinės, laimės ir socialinės gerovės bei pasitenkinimo matas, susijęs su žmogaus sveikata ir fiziniu aktyvumu (FA). FA ne tik stiprina fizinį pajėgumą ir organizmo sistemas, bet ir gerina GK.

Tikslas – įvertinti studijuojančių jaunų suaugusių (20-35 m.) moterų FA ir GK sąsajas.

Metodika. 2017–2018 m. atliktas GK tyrimas, naudojant anketinės apklausos raštu metodą (PSO klausimyno WHOQOL-100 liet. trumpoji versija WHOQOL BREF-26). 5 balų Likerto skale vertintos 4 GK sritys: fizinės sveikatos, psichologinė, socialinių santykių ir aplinkos. FA vertinimui naudota PSO Tarptautinio FA klausimyno (IPAQ) ilgoji forma. FA vertinamas metomis (MET) (FA lygis*min.*dažnis/sav.). Taikant IPAQ analizei skirtą metodiką, respondentės buvo suskirstytos į mažo (MFA), vidutinio (VFA) ir didelio (DFA) fizinio aktyvumo lygius: MFA priskirtos moterys, kurių FA iki 1500 MET/sav., VFA – FA nuo 1501 iki 3000 MET/sav., DFA – FA nuo 3001 iki 35000 MET/sav. Tyrimo imtį sudarė 162 tiriamosios, studijavusios Lietuvos verslo kolegijoje (n=68, 42 proc.) ir Klaipėdos universitete (n=94, 58%) nuolatine (65%), nuolatine-sesijine (25%) ir išėstine studijų forma (10%). Tiriamųjų amžius – 20–35 m., laikomas jaunomis suaugusiomis moterimis (Malina, 2003). Matematinė statistinė duomenų analizė atlikta SPSS Statistics (26 versija) programa.

Rezultatai. GK labai gerai įšivertino 15,3%, gerai – 61,3%, vidutiniškai - - 21,9%, prastai – 1,5% respondenčių. 64,2% tiriamųjų džiaugiasi gyvenimu, vidutiniškai – 32,1%, nesidžiaugia tik 0,7% moterų. 43,8% jaučiasi patenkintos, 25,5% – labai patenkintos ir tiek pat (25,5%) vidutiniškai patenkintos asmeniniais santykiais, nepatenkintos – 5,1% respondenčių. Nustatyta, kad MFA lygiui priskirta 20,8% respondenčių, VFA – 11,8%, DFA – 67,5% respondenčių, tačiau statistiškai reikšmingų skirtumų tarp mažo, vidutinio ir didelio FA moterų grupių, vertinant GK rodiklius, nenustatyta.

Išvados. Daugiau nei pusė studijuojančių jaunų suaugusių (20–35 m.) moterų gyvenimo kokybę vertina gerai (61,3 proc.), džiaugiasi gyvenimu, tačiau mažiau nei pusė (43,8 proc.) jaučiasi patenkintos savo asmeniniais santykiais (abipusiu draugiškumu, meile, parama). Nors didžiosios dalies (67,5 proc.) moterų FA aukštas, jų GK vertinimas iš esmės nesiskyrė nuo VFA ir MFA respondenčių vertinimų, todėl galima teigti, kad studijuojančioms jaunoms suaugusioms (20–35 m.) moterims FA iš esmės nedaro įtakos jų GK rodiklių įšivertinimui.

Reikšminiai žodžiai: gyvenimo kokybė, jaunos suaugusios moterys, studijos

Literatūra:

Ferrans C. E . et al. 2005. Conceptual model of health – related quality of life, *Journal of nursing. Scholarship*. 37(4), p. 336–342.