

PATVIRTINTA
Vilniaus kolegijos Sveikatos priežiūros
fakulteto dekaną 2026 m. rugsėjo d.
įsakymu Nr. SP V-



**VILNIAUS KOLEGIJOS
SVEIKATOS PRIEŽIŪROS FAKULTETAS**

**VILNIAUS KOLEGIJOS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS FAKULTETO
STUDENTŲ BAIGIAMŲJŲ DARBŲ RENGIMO, ĮFORMINIMO IR
GYNIMO METODINIAI NURODYMAI**

TURINYS

ĮVADAS	3
1. BAIGIAMOJO DARBO RENGIMO PROCESAS	4
2. BAIGIAMOJO DARBO STRUKTŪRA	7
2.1. Baigiamojo darbo dalys	7
2.2. Įvadas	8
2.3. Literatūros apžvalga / analizė	8
2.4. Tyrimo metodika	9
2.5. Tyrimo rezultatų analizė ir apibendrinimas	10
2.6. Išvados ir pasiūlymai	10
2.7. Literatūros sąrašas	11
2.8. Priedas / Priedai	11
3. BAIGIAMOJO DARBO ĮFORMINIMAS	12
3.1. Baigiamojo darbo teksto įforminimas	12
3.2. Baigiamojo darbo lentelių ir paveikslų įforminimas	12
4. BAIGIAMOJO DARBO GYNIMAS BAIGIAMŲJŲ DARBŲ GYNIMO KOMISIJOS POSĖDYJE.....	15
LITERATŪRA	16
P R I E D A I	17

IVADAS

Vilniaus kolegijos (toliau – Kolegija) Sveikatos priežiūros fakulteto (toliau – Fakultetas) studentų profesinio bakalauro baigiamasis darbas (toliau – BD) – tai originalus, savarankiškai parengtas studento darbas, kuriame teorinė, praktinė, empirinė informacija sisteminama, reflektiviai ir kritiškai analizuojama, integruojama bei pritaikoma. Baigiamąjį darbą studentas rengia konsultuodamasis su BD vadovu. Studijų plane BD yra skiriama 10 ECTS. Gvildenant atitinkamos srities problemą, būtina pademonstruoti BD apraše apibrėžtus studijų rezultatus.

BD rengiamas laikantis akademinės etikos ir mokslinių tyrimų etikos principų, užtikrinant darbo originalumą, sąžiningą šaltinių naudojimą ir tinkamą jų citavimą. Studentas atsako už visą BD pateiktą turinį, jo tikslumą, pagrįstumą ir naudojamų šaltinių patikimumą.

Rengiant BD generatyvinio dirbtinio intelekto (toliau – DI) priemonės gali būti naudojamos kaip pagalbinės priemonės vadovaujantis Kolegijos DI etiško naudojimo [gairėmis](#) ir DI įrankių naudojimo studijų procese [rekomendacijomis](#). Generatyvinio DI priemonių naudojimas negali pakeisti savarankiško studento darbo, kritinio mokslinės informacijos vertinimo, tyrimo atlikimo ir jo rezultatų analizės bei interpretavimo.

Vilniaus kolegijos Sveikatos priežiūros fakulteto studentų baigiamųjų darbų rengimo, įforminimo ir gynimo metodinių nurodymų (toliau – Metodiniai nurodymai) tikslas yra išdėstyti bendruosius principus, pagal kuriuos turi būti parengtas, įformintas ir vertinamas BD. Metodiniai nurodymai yra privalomi BD rengiantiems studentams, BD vadovams, recenzentams bei baigiamųjų darbų gynimo komisijos nariams.

BD rengimo, įforminimo ir gynimo metodiniai nurodymai parengti vadovaujantis Vilniaus kolegijos baigiamųjų darbų (projektų) rengimo, gynimo ir saugojimo tvarkos aprašu (patvirtintu Vilniaus kolegijos Akademinės tarybos 2026 m. rugpjūčio 31 d. nutarimu AT N-38), Bendraisiais studijų rašto darbų reikalavimais (patvirtintais 2019 m. gruodžio 11 d. nutarimu AT N-9; pakeitimai patvirtinti Vilniaus kolegijos Akademinės tarybos 2021 m. vasario 26 d. nutarimu AT N-2 ir 2022 m. spalio 12 d. nutarimu Nr. AT N – 12) ir Akademinės etikos kodeksu (patvirtintu Akademinės tarybos 2025 m. lapkričio 19 d. posėdžio nutarimu Nr. AT N-12).

1. BAIGIAMOJO DARBO RENGIMO PROCESAS

BD rengiamas pagal studijų programą kuriojančios katedros parengtą ir prodekano patvirtintą BD rengimo etapų planą, kuris yra skelbiamas Fakulteto tinklalapyje. Pagrindiniai BD rengimo etapai:

1. BD tematikos paskelbimas studentams

Studentas pasirenka BD tematiką iš sąrašo, kurį skelbia studijų programą kuriojanti katedra ne vėliau kaip likus 1 mėnesiui iki baigiamosios praktikos pradžios. BD tematiką, atitinkančią studijų programą, gali siūlyti ir studentas. Pastarasis ją turi suderinti su katedros vedėju. Studentui, dalyvaujančiam studentų mokslinėje veikloje, įtrauktam į tyrėjų grupę ar vykdomą tęstinį tyrimą, BD tematika gali būti siejama su šio tyrimo tematika, jeigu ji atitinka studijų programą ir yra suderinta su katedros vedėju.

2. BD vadovų skyrimas

Atsižvelgus į studento pasirinktą tematiką, BD vadovais katedros vedėjo teikimu ir dekanu įsakymu skiriami Kolegijos dėstytojai ar socialinių partnerių atstovai, turintys ne žemesnį nei magistro laipsnį arba jam prilygintą išsilavinimą, ir kurių pagrindinė profesinė ir/ar mokslinė veikla yra susijusi su konkrečia studijų kryptimi. Studentas kartu su BD vadovu aptaria BD rengimo etapų plane numatytas veiklas, konsultuojasi BD rengimo klausimais. BD vadovas supažindina studentą su Metodiniais nurodymais ir [Bendrujų studijų rašto darbų rengimo reikalavimais](#).

3. BD temos registravimas katedroje.

Studentas užregistruoja savo BD temą lietuvių ir anglų kalbomis ir įkelia užpildytą BD temos registravimo lapą (1 priedas) PDF formatu Moodle virtualioje mokymosi aplinkoje. BD tema lietuvių ir anglų kalbomis aptariama ir, jei reikia, tikslinama katedros posėdyje. Apie posėdyje priimtą sprendimą dėl BD temos yra informuojamas BD vadovas, o jis savo ruožtu informuoja studentą. Jeigu katedros posėdyje BD tema buvo patikslinta, studentas Moodle virtualioje mokymosi aplinkoje pateikia patikslintą BD temos registravimo lapą per tris darbo dienas. BD temos suderinimas fiksuojamas katedros protokolu. BD temas lietuvių ir anglų kalbomis katedros teikimu tvirtina Fakulteto dekanas. BD temą studentas gali keisti motyvuotu prašymu dekanui, suderinęs su katedros vedėju, bet ne vėliau kaip likus 6 savaitėms iki BD baigiamųjų darbų gynimo komisijos posėdyje.

4. BD peržiūra katedros komisijos posėdyje

BD peržiūrai dekanu įsakymu sudaroma trijų atitinkamos studijų krypties dėstytojų komisija (toliau – Katedros komisija). Posėdžiai gali būti organizuojami gyvai arba nuotoliu, studentas privalo dalyvauti. Katedros komisijos posėdžio tikslas – įvertinti atliktą BD literatūros apžvalgos tinkamumą ir suplanuotą taikomojo mokslo tyrimo dizainą. Katedros komisija vertina ar naudoti literatūros šaltiniai yra aktualūs, tinkami ir patikimi, ar teorinė dalis logiškai struktūruota ir atskleidžia darbo temą bei sudaro pagrindą tiriamajai darbo daliai; ar suplanuotas tyrimas yra etiškas ir tinkamas tyrimo tikslui pasiekti. Esant poreikiui Katedros komisija teikia siūlymus literatūros apžvalgos dalies tobulinimui ir tyrimo plano koregavimui.

5. BD pateikimas darbų vadovams galutinei peržiūrai.

Patvirtintame BD rengimo etapų plane numatytą dieną studentas turi pateikti BD vadovui parengtą BD, kuriame yra pabaigtos visos BD dalys, išskyrus santrauką / Abstract.

6. BD gynimas Katedros komisijos posėdyje.

BD gynimui dekanu įsakymu sudaroma Katedros komisija iš trijų atitinkamos studijų krypties dėstytojų. BD gynimo Katedros komisijos posėdžio tikslas – įvertinti BD atitiktį Metodiniams nurodymams ir Bendrujų studijų rašto darbų rengimo reikalavimams. Posėdžiai gali būti organizuojami gyvai arba nuotoliu, studentas privalo dalyvauti Katedros komisijos posėdyje ir pristatyti BD. Vadovaujantis Katedros komisijos nutarimu, studentams, kurių BD atitinka Metodinių nurodymų ir Bendrujų studijų rašto darbų rengimo reikalavimus, suteikiama prieiga

įkelti BD į VMA Moodle sutapties patikrai. Reikalavimų neatitinkantis BD laikomas neparengtu nustatytu laiku.

7. BD savarankiškumo patikra.

Studentas galutinį BD elektroninį dokumentą (PDF formatu) įkelia į *Moodle* virtualią mokymosi aplinką iki BD rengimo etapų plane nurodytos datos. Įkėlimo vieta pasirenkama pagal BD vadovo vardą ir pavardę. BD elektroninio dokumento (failo) pavadinimą turi sudaryti studento pavardė, vardas, akademinės grupės žymėjimo trumpinys, pvz.: Pavardenis_V_SL24C_Baigiamasis_darbas. BD galima kelti tik vieną kartą. Sugeneruojama BD sutapties ataskaita, kurią BD vadovas turi peržiūrėti ir įvertinti per tris darbo dienas, vadovaudamasis Bendruosiuose studijų rašto darbų reikalavimuose nurodyta tvarka ir numatytais plagiato nustatymo kriterijais. Išvadą apie sutapties patikrinimą BD vadovas įrašo BD vadovo atsiliepime (2 priedas) ir pateikia katedrai. BD vadovas, nustatęs plagiato faktą, iš savo tarnybinio el. pašto per vieną darbo dieną turi informuoti fakulteto dekaną, katedros vedėją ir studentą pridėdamas sutapties ataskaitą. Sutapties patikros išvada neskundžiama.

8. Leidimas ginti BD baigiamųjų darbų gynimo komisijos posėdyje.

Laiku parengti BD, kuriuose nenustatyti plagiato atvejai, katedros teikimu, leidžiami ginti baigiamųjų darbų gynimo komisijos posėdyje. Leidimas ginti BD įteisinamas dekanu įsakymu.

9. BD recenzavimas.

Visi BD teikiami recenzento vertinimui, kuris parengia BD recenziją (3 priedas). BD recenzentas – tai BD vertintojas, turintis ne žemesnį kaip magistro laipsnį arba jam prilygintą išsilavinimą, kurio pagrindinė profesinė ir/ar mokslinė veikla yra susijusi su konkrečia studijų kryptimi grupei. Recenzentų kandidatūras pateikia katedra, dekanas įteisinama įsakymu.

10. Studento susipažinimas su recenzija.

Katedros vedėjas arba jo įgaliotas katedros darbuotojas recenziją įkelia į *Moodle* virtualią mokymosi aplinką, kur studentai susipažįsta su recenzijomis ne vėliau nei likus vienai darbo dienai iki BD baigiamųjų darbų gynimo komisijos posėdžio.

11. BD gynimas baigiamųjų darbų gynimo komisijos posėdyje.

Direktorius įsakymu sudaroma baigiamųjų darbų gynimo komisija iš 3 arba 5 asmenų, du trečdalius jos turi sudaryti darbdavių atstovai, turintys ne žemesnį kaip magistro laipsnį, ir vienas iš jų skiriamas komisijos pirmininku.

BD gynimas baigiamųjų darbų gynimo komisijos posėdyje vyksta pagal tvarkaraštį, kurį ne vėliau kaip likus 5 d. d. iki gynimo rengia studijų programą kuriojanti katedra, tvirtina Fakulteto dekanas ir skelbia studentams.

Išskirtiniu atveju, kai studentas, dėl svarbių priežasčių negali atvykti į baigiamojo darbo gynimą, likus ne mažiau kaip 3 darbo dienoms iki baigiamojo darbo gynimo, jis turi teisę prašyti studijas organizuojančio fakulteto dekanu leisti darbą ginti vaizdo konferencijos būdu. Tokiu atveju BD gynimas turi būti įrašomas.

BD gynimo metu studentas pristato BD ir atsako į recenzento bei komisijos narių klausimus. Baigiamųjų darbų gynimo komisija, pasibaigus gynimui, aptaria ir vertina BD uždarytame posėdyje vadovaudamiesi Fakulteto [BD vertinimo kriterijais](#). Kiekvienas komisijos narys darbus vertina balais. Recenzento įvertinimas turi sudaryti 15–25 proc. BD galutinio įvertinimo.

Po posėdžio baigiamųjų darbų komisija studentus su BD įvertinimu supažindina kiekvieną individualiai.

Baigiamųjų darbų gynimo komisijos sprendimas dėl BD įvertinimo yra galutinis ir apeliacine tvarka neskundžiamas. Studentas dėl galimo BD gynimo procedūros pažeidimo, ne vėliau kaip kitą darbo dieną po BD gynimo, gali raštu kreiptis į dekaną, argumentuotą prašymą pateikdamas Fakulteto raštinėje.

Studentams, dėl svarbių priežasčių (liga, gimdymas, nelaimingas atsitikimas, šeimos nario mirtis) negalėjusiems numatytu laiku parengti ir ginti BD, jų prašymu dekanu įsakymu BD gynimas gali būti atidėtas iki kito BD gynimo komisijos posėdžio.

Studentai, neparengę BD nustatytu laiku, neatvykę į baigiamųjų darbų gynimo komisijos posėdį be svarbios priežasties, neapgynę BD ar kurių BD nustatomas plagiatas yra braukiami iš studentų sąrašų.

2. BAIGIAMOJO DARBO STRUKTŪRA

2.1. Baigiamojo darbo dalys

BD apimtis 80 000 - 120 000 spaudos ženklų su tarpais, neįskaitant literatūros sąrašo ir priedų. Literatūros apžvalgos / analizės ir tiriamosios dalies (tyrimo metodika, tyrimo rezultatų analizė ir apibendrinimas, išvados ir pasiūlymai) rekomenduojamas santykis – 2:3.

BD darbo privalomos dalys išvardytos 1 lentelėje. Padėka – neprivaloma BD dalis.

1 lentelė. Privalomos BD dalys

Eil. Nr.	BD dalys
1.	Antraštinis lapas (4 priedas)
2.	Patvirtinimas apie atlikto profesinio bakalauro baigiamojo darbo savarankiškumą ir originalumą (5 priedas)
3.	Santrauka (6 priedas)
4.	Abstract (6 priedas)
5.	Turinys (7 priedas)
6.	Santrumpų paaiškinimai (8 priedas)
7.	Svarbiausių sąvokų žodynelis (8 priedas)
8.	Lentelių sąrašas (jei BD tokių yra) (9 priedas)
9.	Paveikslų sąrašas (jei BD tokių yra) (9 priedas)
10.	Įvadas
11.	Literatūros apžvalga / analizė
12.	Tyrimo metodika
13.	Tyrimo rezultatų analizė ir apibendrinimas
14.	Išvados ir pasiūlymai
15.	Literatūra
16.	Priedas / Priedai

Antraštiniame lape nurodomas kolegijos, fakulteto, katedros ir studijų programos pavadinimai, studijų programos valstybinis kodas, studento vardas ir pavardė, BD temos pavadinimas, BD vadovo pareigybė ir (arba) pedagoginis vardas, mokslo laipsnis, vardas, pavardė (taip pat ir konsultanto, jeigu jis buvo skirtas), miestas, metai (4 priedas).

Patvirtinimas apie atlikto profesinio bakalauro BD savarankiškumą ir originalumą parodo, kad studentas atsakingai pareiškia, jog darbas yra atliktas paties studento, reguliariai konsultuojantis su BD vadovu (5 priedas).

Santrauka / Abstract turi būti pateikta lietuvių ir anglų kalbomis. Santraukos tekstas pateikiamas aprašomuoju būdu (6 priedas). Tai 200–300 žodžių sutrumpintas BD esmės išdėstymas. Joje turi atsispindėti:

- BD tema;
- autoriaus ir vadovo vardas, pavardė;
- temos aktualumas;
- tyrimo tikslas;
- tiriamieji, jų imtis, naudoti tyrimo metodai;
- pagrindiniai tyrimo rezultatai;
- svarbiausios BD išvados.

Turinyje pateikiami skyrių, poskyrių, skyrelių pavadinimai, esantys po turiniu, ir nurodomas puslapio numeris, kuriame prasideda skyrius, poskyris ar skyrelis (7 priedas). Į turinį neįtraukiamos šios dalys: antraštinis lapas, patvirtinimas apie darbo savarankiškumą, padėka (jei tokia yra), santrauka / Abstract.

Santrumpų paaiškinimai pateikiami abėcėlės tvarka, pvz.: PSO – Pasaulio sveikatos organizacija; VK – Vilniaus kolegija (8 priedas).

Svarbiausių sąvokų žodynyje abėcėlės tvarka pateikiami pagrindiniai, dažnai BD vartojamų tezių, sąvokų, apibrėžčių paaiškinimai. Sąvokos aiškinamos vadovaujantis moksliniais literatūros šaltiniais. Būtina pateikti šaltinio bibliografinę informaciją. Pvz.: Idiopatiniai sutrikimai – sutrikimai, atsiradę dėl nežinomų priežasčių (Somenath et al., 2014) (8 priedas).

Lentelių sąrašė nurodomas lentelės eilės numeris, pavadinimas ir puslapis, kuriame yra lentelė, numeris (9 priedas).

Paveikslų sąrašė nurodomas paveikslų eilės numeris, pavadinimas ir puslapis, kuriame yra paveikslas, numeris (9 priedas).

2.2. Įvadas

Įvadas yra pradinė BD dalis. Jame turi būti atskleista:

- temos aktualumas, naujumas, pritaikomumas;
- tyrimo klausimas;
- tyrimo tikslas;
- tyrimo uždaviniai;
- tyrimo objektas;
- hipotezė (*neprivaloma*).

Temos aktualumui atskleisti rekomenduojama skirti 15–20 sakinių. Įvade turėtų būti nurodomi temos pasirinkimo motyvai, pagrindžiamas poreikis nagrinėti šią problemą, pažymima, kuo reikšminga pasirinkta tema konkrečiai studijų kryptims. Temos aktualumas aprašomas analizuojant naujausius (*ne senesnius nei 5 metų*) mokslinius straipsnius, galiojančius teisės aktus, elektroninius dokumentus ir kitus literatūros šaltinius. Įvardinamas tyrimo klausimas.

Įvade būtina nurodyti tyrimo tikslą. Tyrimo tikslas suvokiamas kaip galutinis rezultatas, kurio siekis – nustatyti analizuojamą problemos sprendimą, naujų duomenų pateikimą ar dėsningumus. Tikslas nusakomas vienu sakiniu, jis turi atitikti pasirinktos temos pavadinimą, atspindėti tyrimo objektą. Tyrimo tikslui suformuluoti patartina vartoti aktyviųjų veiksmažodžių bendratis, pvz.: *išnagrinėti, išanalizuoti, įvertinti, nustatyti, pagrįsti, išskirti* ir kt. Naudinga taisyklė: Tyrimo tikslas yra veiksmažodžio bendratis plius gerai suformuluota tema.

Tyrimo uždaviniai išreiškia tai, ką reikia atskleisti, kad būtų pasiektas užsibrėžtas tyrimo tikslas. Uždaviniai yra numeruojami, jų gali būti nuo 2 iki 5, formuluojami taip, kad būtų siauresni už tikslą. Iškeltiems uždaviniams suformuluoti patartina vartoti aktyviųjų veiksmažodžių bendratis, pvz.: *išanalizuoti, įvertinti, apžvelgti, palyginti, išskirti, išsiaiškinti* ir kt. Nevartotinos veiksmažodžio bendratys, kaip: *ištirti, sužinoti*.

Tyrimo objektas – tai reiškiny, paverstas tyrėjo praktinės ir pažintinės veiklos dalyku (Kardelis, 2017). Jį formuluojant reikia atsižvelgti į BD temą ir iškeltą tyrimo tikslą. Tyrimo objektu gali būti visa tai, kas turi socialinį prieštara rezultatų, veiklos ir prielaidų lygmenyje bei probleminę situaciją mokslo ir praktikos srityje. Pvz.: onkologinėmis ligomis sergančių pacientų slaugos poreikiai.

Hipotezė (*neprivaloma*) – prielaida, galutinio tyrimo rezultato spėjimas, glaustas teiginys, rodantis, ką tyrėjas tikisi tyrimu atskleisti, nustatyti. Tai numanomas atsakymas į tyrimo klausimą ar klausimus (Bitinas, 2006).

2.3. Literatūros apžvalga / analizė

Literatūros šaltinių analizavimas yra neatsiejama BD dalis, kuri padeda suformuluoti BD temą, perprasti problemos teorinius aspektus, pažinti mokslininkų patirtį ir atradimus. Šis procesas nenutrūksta visą BD rengimo laikotarpį. Literatūros apžvalgos / analizės dalyje apžvelgiami, cituojami, perfrazuojami nacionaliniai ir užsienio mokslo literatūros šaltiniai, teisės aktai. Įvairios

teorijos ir koncepcijos ne tik aprašomos, bet ir nagrinėjamos, lyginamos, interpretuojamos, išryškinami įvairių autorių nuomonių teigiami ir neigiami aspektai.

Rašant BD privaloma remtis naujausia nacionaline ir tarptautine moksline literatūra. Rekomenduojama naudoti ne mažiau kaip 30 mokslinių šaltinių, iš kurių didžioji dalis turėtų būti ne senesni kaip 5 metų. Senesnių literatūros šaltinių naudojimas turi būti pagrįstas darbo tematika ir tyrimo kontekstu. Literatūros paieškai rekomenduojama naudotis bibliotekos prenumeruojamomis elektroninėmis duomenų bazėmis, tokiomis kaip EBSCO Publishing, Emerald Management eJournals Collection ir kt.

Kolegijos studentų BD ir kituose rašto darbuose taikomas Amerikos psichologų asociacijos (APA7) citavimo stilius, pritaikytas pagal Kolegijos nustatytas rašto darbų rengimo normas ir lietuvių kalbos taisykles. Teorinėje dalyje cituojami ir percituojami literatūros šaltiniai taip, kaip nurodyta [Bendrujų studijų rašto darbų rengimo reikalavimų](#) 3 skyriuje.

Literatūros šaltinių citavimui ir literatūros sąrašo sudarymui patartina naudoti [Bibliografinių nuorodų tvarkymo programas](#).

Literatūros apžvalgos / analizės dalis gali būti skirstoma į poskyrius (2.1, 2.2 ir t. t.) ir skyrelius (2.1.1, 2.1.2 ir t. t.), jie turi būti nuosekliai išdėstyti ir susiję tarpusavyje.

Skyrių ir poskyrių pabaigoje rašomi apibendrinimai, kuriuose išskiriama esminė informacija. Apibendrinimą patartina pradėti žodžiais: *apibendrinant galima teigti, kad ...* ir pan. Apibendrinant rašomos BD autoriaus, o ne kitų darbe analizuotų šaltinių autorių mintys.

2.4. Tyrimo metodika

Tyrimo metodikos skyriuje turėtų būti nuosekliai ir išsamiai aprašyta tiriamųjų / tyrimo imtis, naudotas tyrimo metodas, tipas ir tyrimo eiga.

Tiriamųjų imties poskyryje pagrindžiami tyrimo dalyvių įtraukimo/neįtraukimo į tyrimą kriterijai, tikslingumas, tyrimo dalyviai aprašomi, pateikiamos jų sociodemografinės charakteristikos ir kiti duomenys, jei reikia pateikiami paveikslai ir lentelės. Tiriamieji savo sutikimą dalyvauti tyrime turi patvirtinti raštu (apklausos klausimyne ar atskiroje sutikimo formoje). Sutikimo formos pavyzdys pateikiamas 10 priede.

Tyrimo metodų poskyryje turi būti aiškiai ir nuosekliai apibūdinti pasirinkti tyrimo metodai, matavimo priemonės ar instrumentai, kurie naudojami tyrimo tikslui pasiekti. Būtina pagrįsti konkretaus tyrimo metodo pasirinkimą, atskleidžiant jo tinkamumą nagrinėjamai problemai ir ryšį su tyrimo uždaviniais. Atsižvelgiant į tyrimo tikslą, gali būti atliekamas kiekybinio, kokybinio arba mišraus tipo tyrimas.

Kiekybiniuose tyrimuose svarbus yra tinkamai pagrįstas tyrimo imties dydis, naudojama aprašomoji arba analitinė statistika, o duomenų rinkimui dažniausiai pakanka vieno pasirinkto metodo, pavyzdžiui, apklausos metodo. Jeigu tyrime naudojami studento sukurti ar adaptuoti instrumentai (pvz., apklausos klausimynai), turi būti aprašytas jų rengimo pagrindas ir pateikti paaiškinimai dėl taikomų matavimo skalių (nominalinės, ranginės, intervalinės, santykinės). Esant atvejams, kai naudojami kitų autorių parengti tyrimo instrumentai ar metodai yra viešai prieinami, privaloma nurodyti jų autorius, publikavimo metus ir šaltinius. Jei instrumentas nėra viešai prieinamas arba taikomas su apribojimais, būtina tai aiškiai pažymėti aprašant, kaip gautas leidimas jį naudoti. Tyrimo instrumentų pavyzdžiai (klausimynai, testai, interviu ar stebėjimo protokolai ir pan.) pateikiami darbo prieduose.

Kokybiniuose tyrimuose paprastai taikoma mažesnė imtis, tačiau siekiama gilesnio reiškinių supratimo. Tokiu atveju duomenys gali būti renkami taikant vieną ar kelis tyrimo tikslą ir pasirinktą metodologinę prieigą atitinkančius duomenų rinkimo metodus, pavyzdžiui, interviu, stebėjimą ar dokumentų turinio analizę. Atliekant kokybinį tyrimą, būtina parengti ir pristatyti tyrimo planą bei protokolą, kuriame aiškiai aprašoma visa tyrimo eiga – tyrimo atlikimas, trukmė, duomenų rinkimo sąlygos, įrašymo priemonės, transkribavimo bei analizės principai.

Jei kaip tyrimo metodas pasirenkama literatūros analizė turi būti nurodyta, kokie analizės tipai yra taikomi, pavyzdžiui, aprašomoji, lyginamoji, sisteminė analizė, o esant poreikiui – ir

sudėtingesni analizės metodai (pvz., turinio analizė ar meta analizė). Atliekant literatūros analizę būtina nurodyti šaltinių atrankos kriterijus, analizės principus ir aptarti autorių požiūrių panašumus bei skirtumus. Analizė turi būti grindžiama patikimais, aktualiais ir moksliniais šaltiniais.

Tyrime gali būti taikomi ir kiti duomenų rinkimo metodai, tokie kaip ekspertizė, testavimas, (ne)tikras eksperimentas, dokumentų (pvz., nuotraukų) turinio analizė ir kt.

Tyrimo metodai turi būti parinkti ir pagrįsti taip, kad užtikrintų patikimų, objektyvių ir tyrimo tikslą atitinkančių duomenų surinkimą.

Tyrimo eigos poskyryje nuosekliai ir išsamiai aprašomos visos tyrimo procedūros, kurios buvo taikytos organizuojant ir atliekant tyrimą. Būtina atsakyti į klausimus: Kada? Kur? Kokiomis aplinkybėmis buvo organizuotas tyrimas? Kaip ir kur buvo bendrauta su tyrimo dalyviais? Kada, kur ir kaip surinkti tyrimo duomenys ir t. t. Tikslinga įvardyti problemas, su kuriomis teko susidurti tyrimo procese. Aprašant tyrimo organizavimo eigą, reikia trumpai apibūdinti įstaigą, kurioje buvo atliekamas tyrimas, akcentuoti tas veiklos sritis, su kuriomis buvo susijęs tyrimas. Jeigu tyrimas buvo atliekamas ne Kolegijoje, turėtų būti gautas raštiškas įstaigos, kurioje buvo atliekamas tyrimas, administracijos sutikimas. Įstaigos, kurioje buvo atliktas tyrimas, pavadinimas BD nenurodomas, jeigu įstaiga tam prieštarauja.

2.5. Tyrimo rezultatų analizė ir apibendrinimas

Surinkti tyrimo duomenys turi būti sugrupuoti ir pateikti. Kiekybinių tyrimų metu surinkti duomenys apdorojami aprašomosios ir analitinės statistinės analizės principais, taikant matematinius metodus (% , vidurkis, Mo – moda – dažniausias atvejis, Md – mediana – vidutinis balas ir pan.) ir naudojant nominalinę, ranginę, intervalinę ar santykinę skales (Čekanavičius & Murauskas, 2006).

Rezultatus reikia pateikti lentelėse ar paveiksluose, apibendrinti ir aprašyti. Apibendrinant gautus rezultatus, tekstas turi būti lakoniškas, ieškant priežastinių ryšių ir sąsajų su teorine dalimi. Nereikėtų atkartoti visko, kas pavaizduota lentelėse ar paveiksluose, o analizuoti ir interpretuoti esminius gautus duomenis. Duomenis reikia aprašyti moksliniu stiliumi, nevartoti pirmojo asmens, o pasirinkti beasmenę formą, pvz.: *buvo išsiaiškinta ... ; nustatytas galimas teigiamas...* ir pan.. Reikėtų vengti tų pačių žodžių bei frazių kartojimo.

Kokybinių tyrimų metu surinkti duomenys analizuojami taikant tyrimo tikslą, klausimą ir pasirinktą metodologinę prieigą atitinkantį kokybinių duomenų analizės metodą (pvz., kokybinę turinio, teminę, naratyvo ar kitą analizę). Turinio analizė pateikiama lentelėse (Bitinas, Rupšienė & Žydzūnaitė, 2008). Gali būti atliekama naratyvo analizė. Žydzūnaitė ir Sabaliauskas (2017) teigė, kad „naratyvas yra pasakojimas apie tyrimo dalyvių reikšmingą patirtį, jos įvykių ir veiksmų seką bei jų interpretavimą“. Literatūros analizės tyrimo metu informacija turi būti analizuojama turinio analizės, struktūruojamo indukcinio arba kitu pasirenkamu metodu.

Tikslinga gautus rezultatus lyginti su tais, kurių tikėtasi, bei mokslinės literatūros ir kitų mokslo informacijos šaltinių apžvalgoje aptartais rezultatais; išskirti, kas pastebėta naujo, netikėto ir kokios galimos to priežastys.

Visos lentelės ir paveikslai turi būti numeruojami, pateikti jų pavadinimai. Tekste turi būti nuorodos į juos. Pvz.: Pirmojo apklausos klausimo analizės duomenys pateikti 1 paveiksle ar (1 pav.).

2.6. Išvados ir pasiūlymai

Išvados turi būti konkrečios, glaustos, aiškos, logiškos, tiesiogiai susijusios su darbo pradžioje iškeltais uždaviniais ir pagrįstos gautais tyrimo rezultatais. Jas sudaro tos naujos žinios, kurios atskleistos tyrimu.

Išvados – numeruojamos. Jų turi būti tiek, kiek iškelta uždavinių. Jei buvo suformuluota hipotezė, turi būti pateikta išvada ir hipotezei. Kiekybinių tyrimų išvadose santykiui nurodyti galima naudoti apibendrinamuosius žodžius: pusė, kiek daugiau nei trečdalis ir kt.

Pasiūlymai turi būti susiję su gautomis BD tyrimo išvadomis ir turėti menamą ar nurodytą adresatą. Tai konkrečios siūlomos priemonės, kurios galėtų palengvinti problemų, išryškėjusių atlikus BD tyrimą, sprendimą.

2.7. Literatūros sąrašas

Visi BD cituojami šaltiniai turi būti pateikti literatūros sąrašė. Taip pat visi literatūros sąrašė nurodyti šaltiniai turi būti paminėti BD. Literatūros šaltinių bibliografinis sąrašas sudaromas pagal APA7 citavimo stiliaus taisyklės taip, kaip nurodyta [Bendrujų studijų rašto darbų rengimo reikalavimu](#) 3 skyriuje. Literatūros sąrašas pateikiamas atskirame lape, BD pabaigoje prieš priedus ir numeruojamas arabiškais skaitmenimis. Tarp aprašų ir eilučių paliekamas 1,5 intervalo tarpas (1,5 lines).

2.8. Priedas / Priedai

Priedai – tai informacija, papildanti BD. Kiekvienas priedas pateikiamas naujame lape.

Prieduose pateikiama: naudotas apklausos klausimynas, testai, interviu klausimynai, pokalbių protokolai, dokumentų turinio analizės suvestinės, stebėjimo protokolai ir kt. Taip pat galima pateikti lenteles, paveikslus, kurie yra svarbūs BD, tačiau nebuvo įtraukti į teorinę ir empirinę tyrimo rezultatų analizės dalį dėl per didelės jų apimties. BD tekstas turi būti nuorodomis susietas su priedais, pvz.: apklausos klausimynas pateiktas 1-ame priede ar (1 priedas).

3. BAIGIAMOJO DARBO ĮFORMINIMAS

3.1. Baigiamojo darbo teksto įforminimas

BD spausdinamas A4 formato lapuose. Išilginės orientacijos (Portrait) popieriaus lapo paraštės: kairioji – 3 cm, viršutinė ir apatinė – 2 cm, dešinioji – 1 cm. Skyrius ir poskyris negali būti trumpesni nei vienas puslapis. Puslapyje negali likti tuščios vietos (pvz., įkėlus paveikslą ar lentelę). Jeigu darbe spausdinamos lentelės yra didelės ir netelpa išilginiame lape, toks lapas formatuojamas gulsčiai – A4L (Landscape), nustatomos paraštės: viršutinė – 3 cm (plačiausia paraštė), kairioji – 2 cm, apatinė – 2 cm, dešinioji – 1 cm. Lentelę, kuri netelpa į vieną lapą, rekomenduojama pateikti priede.

Lapai numeruoti pradedami nuo turinio, tačiau skaičiuojami nuo antraštinio puslapio. Lapai numeruojami apatinėje paraštėje per vidurį arabiškais skaitmenimis be taškų ir brūkšnelių. Šrifto dydis – 10 pt.

Tekstas spausdinamas vienoje lapo pusėje nestilizuotu Times New Roman 12 pt šriftu.

Kiekvienos pastraipos pirmoji eilutė atitraukiama nuo kairiosios paraštės 1,27 cm (vieną kartą paspaudus klaviatūros klavišą *Tab*). Pastraipoms nustatoma abipusė lygiuotė – tekstas sulygiuojamas ir pagal dešiniąją, ir pagal kairiąją paraštes. Tarp eilučių – 1,5 intervalo tarpas. Tarpas virš pastraipos ir po pastraipą – 0 pt.

BD tekstas skirstomas skyriais (1.), poskyriais (1.1.), skyreliais (1.1.1.).

Skyriaus pavadinimai rašomi didžiosiomis raidėmis, paryškintu 14 dydžio šriftu ir simetriškai išdėstomi per lapo plotį. Tarpai virš skyriaus pavadinimo ir po pavadinimu – po 6 pt.

Poskyrių pavadinimai rašomi iš karto po skyriaus pavadinimu. Poskyrių pavadinimai rašomi mažosiomis raidėmis, 14 dydžio paryškintu šriftu ir simetriškai išdėstomi per lapo plotį. Tarpai virš poskyrio pavadinimo ir po pavadinimu – po 6 pt.

Skyrelių pavadinimai numeruojami arabiškais skaitmenimis iš eilės, rašomi mažosiomis raidėmis, 12 dydžio paryškintu šriftu ir simetriškai išdėstomi per lapo plotį. Tarpai virš skyrelio pavadinimo ir po pavadinimu – 6 pt.

Kiekvienas BD skyrius pradedamas spausdinti naujame lape. Literatūros apžvalgos / analizės, Tyrimo metodikos ir Tyrimo rezultatų analizės ir apibendrinimo skyrių, poskyrių ir skyrelių pavadinimai numeruojami arabiškais skaitmenimis, po jais dedamas taškas (skyrelio pvz.: 1.2.4. Slaugos poreikiai po galvos smegenų insulto). Tokių skyrių, kaip Santrauka, Turinys, Santrumpų paaiškinimai, Svarbiausių sąvokų žodynelis, Lentelių ir paveikslų sąrašas, Įvadas, Išvados ir pasiūlymai, Literatūra ir Priedai pavadinimai nenumerojami.

Santrumpų paaiškinimai ir svarbiausių sąvokų žodynelis gali būti pateikiami viename lape, jeigu telpa. Jei šie sąrašai abu viename lape netelpa, turi būti pateikiami atskiruose lapuose.

Lentelių ir paveikslų sąrašai taip pat gali būti pateikiami viename lape, jei pilnai telpa, o jei netelpa – pateikiami atskiruose lapuose. Lentelių ir paveikslų sąraše kiekvienas įrašas turi turėti aktyvią nuorodą (capture), nukreipiančią į susijusią lentelę ar jos vaizdą.

3.2. Baigiamojo darbo lentelių ir paveikslų įforminimas

Lentelės pavadinimas turi būti informatyvus ir atitikti turinį. Lentelės yra numeruojamos arabiškais skaitmenimis, numeravimas – ištisinis visame darbe. Lentelės numeruojamos iš eilės arabiškais skaitmenimis: eilės numeris ir žodis „lentelė“ (pvz., 2 lentelė). Lentelės numeris rašomas lentelės viršuje prieš pavadinimą; lentelės numeris ir pavadinimas rašomas 12 pt nepastorintu šriftu mažosiomis raidėmis, pradedant didžiąja, centruojamas. Po lentelės pavadinimo taškas nededamas. Jeigu darbe yra tik viena lentelė, tada prieš lentelės antraštę rašomas tik žodis „Lentelė“. Tarp pavadinimo ir pačios lentelės paliekamas 1,5 eilutės intervalas.

Lentelės eilučių pavadinimų antraštė, stulpelio antraštė (ir jei yra paantraštės) rašomi paryškintu šriftu. Visos lentelės turi būti vienodo stiliaus. Jei lentelė sudaroma remiantis šaltiniu

ar šaltiniais, tai turi būti nurodyta po lentelės pavadinimu įvardinant „Šaltinis (iai):“ ir nurodomi šaltiniai, pateikiant - centruojama. Pavyzdys pateiktas 2-oje lentelėje.

2 lentelė. Lentelės antraštė

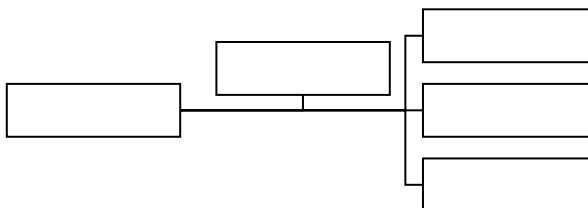
Šaltiniai: Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija (2021); Eurostat (2021).

Eilučių pavadinimų antraštė	Stulpelio antraštė	
	Stulpelio paantraštė	Stulpelio paantraštė

Lentelėje pateiktų vienetų (*kintamųjų*) žymėjimai gali būti nurodomi lentelės antraštėje (*jei visi lentelėje pateikiami dydžiai nurodomi tuo pačiu vienetu*), stulpelio antraštėje ar eilutės pavadinime.

Teksto šriftas lentelėje – 12 pt, tarpas tarp eilučių – viengubas. Didelės apimties lentelės, netelpančias į vieną puslapį, rekomenduojama pateikti prieduose, šriftas jose gali būti 10 pt.

Paveikslais vadinamos visos BD diagramos, grafikai, schemos, nuotraukos ir kitos vaizdinės iliustracijos. Paveiksai numeruojami iš eilės. Lentelės numeruojamos viena numerių eile, paveiksai – kita. Paveikslo numeris ir jo pavadinimas rašomas po paveikslu. Paveikslo pavadinimas rašomas neparyškintu šriftu. Paveiksle pateikta informacija rašoma lietuvių kalba. Jeigu paveikslas sudarytas ne paties darbo autoriaus arba autorius rėmėsi kitais šaltiniais, reikia nurodyti naudotą šaltinį (ar šaltinius). Pavyzdys pateiktas 1-ame paveiksle.



1 pav. Organizacijos socialinė atsakomybė

Šaltinis: Carroll, A. B. (1979). Three-dimensional conceptual model of corporate performance. *Academy of Management Review*, 4(4), p. 499. <https://doi.org/10.5465/AMR.1979.4498296>
arba

Sudaryta autoriaus pagal: Kučinskas, 2007; Pruskus, 2003; Treviño & Nelson, 2007;

Vasiljevienė, 2003.

Paveikslo pavadinimas formuluojamas teiginiu paaiškinančiu paveikslo esmę.

Studentas turi nuspręsti, kokia diagrama (stulpelinė, juostinė, skritulinė ar kitokia) yra tinkamiausia pavaizduoti reikiamus duomenis. Jei paveiksle ar lentelėje yra naudojami trumpiniai arba kodavimai, jų reikšmės turi būti paaiškinamos po lentele. Būtina nurodyti diagramoje esančių skalių vienetus. Paveikslų ir lentelių pavyzdžių dar galite rasti 11 priede.

Viršutiniame lapo kampe, prie dešinėsios paraštės, rašomas priedo numeris ir žodis „priedas“. Priedo pavadinimas rašomas mažosiomis arba didžiosiomis 12 pt dydžio paryškintomis raidėmis, pvz., 1 priedas arba 1 PRIEDAS. Jei yra pateikiamas tik vienas priedas (pvz., Stebėjimo protokolas), jis yra nenumeruojamas, o skyrius vadinamas vienkaskaita „PRIEDAS“, jei du ir daugiau priedų, jie numeruojami, skyrius vadinamas – „PRIEDAI“.

BD turi būti parašytas aiškia, paprasta, taisyklinga lietuvių kalba be gramatikos ir stiliaus klaidų. Labai svarbu nenukrypti nuo nagrinėjamos problemos, tyrimo tikslo, uždavinių. Mintis reikia dėstyti logiškai, aiškiai, nuosekliai pereinant nuo vienos – prie kitos. Taigi, sakiniai, pastraipos turi būti pateikiamos darniai, susietos logine seka ir sudaryti visumą.

4. BAIGIAMOJO DARBO GYNIMAS BAIGIAMŲJŲ DARBŲ GYNIMO KOMISIJOS POSĖDYJE

Pristatydamas darbą žodžiu diplomantas rengia pateiktą Microsoft Power Point, Prezi ar kita programa. Pranešimo trukmė – 10 min. Į pranešimo laiką įeina ir vaizdinės medžiagos demonstravimas. Rekomenduojamos tokios pateikties dalys:

- Antraštinė skaidrė (analogiška antraštiniam puslapiui);
- Temos aktualumas (nebūtina);
- Tyrimo tikslas ir uždaviniai;
- Tiriamųjų / tyrimo imtis, tyrimo metodas (-ai);
- Tyrimo rezultatai iliustruojami paveikslais ir / ar lentelėmis;
- Išvados;
- Pasiūlymai.

Pateikties skaidrių pavadinimai rašomi 40–48 pt dydžio raidėmis. Skaidrėje pateikto teksto ir paveikslų raidžių ar skaitmenų dydis rekomenduojamas 22–36 pt. Skaidrėms labiausiai tinka šie šriftai: *Arial*, *Verdana*, *Times New Roman*. Visas pristatymas turi būti vienodo dizaino, animacija minimali. Pristatymui patartina naudoti Kolegijos logotipą ir pateikties šablona. Parengtą BD pateiktį iki gynimo reikia aptarti su BD darbo vadovu.

Kalba pradedama pasisveikinimu su baigiamųjų darbų gynimo komisijos nariais.

BD gynimo metu labai svarbi dalis – įžanga, jai skiriama 1–2 min.

Toliau aiškiai ir trumpai išdėstomas pasirinktos BD temos aktualumas, reikšmingumas. Vėliau pereinama prie tyrimo tikslo, uždavinių, tyrimo objekto. Tam skiriamos ne daugiau kaip 2 minutės. Reikia vengti teksto ir vaizdinės informacijos dubliavimo skaidrėse.

Tiriamųjų imties ir tyrimo metodo (-ų) pristatymo metu (tam taip pat skiriama 1–2 minutės) aptariamas tiriamųjų kontingentas, tiriamosios imties parinkimo būdai, charakteringi jų bruožai. Trumpai nusakoma tyrimo eiga.

Svarbiausia BD gynimo dalis – gautų tyrimo rezultatų pateikimas, analizė ir apibendrinimas, darnus empirinės dalies susiejimas su teorine dalimi. Šiai daliai skiriama apie 4 minutes. Tyrimo metu gautus rezultatus rekomenduojama pristatyti vartojant sąvokas „tyrimo metu gauta“, „tyrimo metu nustatyta, išsiaiškinta, įvertinta.....“, „tyrimas parodė“. Vengti teiginių „aš atradau“, „aš ištyriau“.

Išvados ir pasiūlymai turėtų išplaukti iš tyrimo rezultatų. Skiriamos 2–3 minutės.

Baigus darbo pristatymą dėkojama baigiamųjų darbų gynimo komisijos nariams už skirtą laiką, atsakoma į recenzento klausimus. Išklausomi baigiamųjų darbų gynimo komisijos narių pastebėjimai ir komentarai, atsakoma į užduotus klausimus.

LITERATŪRA

1. Aktas, D., Baltrūnienė, V., Blaževičienė, K., Kubilienė, E., Liepuonienė, R., Miakinkovienė, R., Neverbickaitė, D., Kačinė, V., Vrubliauskienė, D., Sindaravičienė, N., & Žėkienė, D. (2019). *Bendrieji studijų darbų reikalavimai. Metodinė priemonė* (3-ioji patais. ir papild. redakcija). Vilniaus kolegija. https://www.viko.lt/media/uploads/sites/3/2014/07/Ra%C5%A1to-darb%C5%B3-metodiniai_2020-01-23-su_2021-02-26-AT-pakeitimais_galutinis.pdf
2. Bitinas, B., Rupšienė, L. & Žydžiūnaitė, V. (2008). *Kokybinių tyrimų metodologija: vadovėlis vadybos ir administravimo studentams*. S. Jokužio leidykla-spaustuvė.
3. Kardelis, K. (2017). *Mokslinių tyrimo metodologija ir metodai: edukologija ir kiti socialiniai mokslai: vadovėlis* (6-asis patais. ir papild. leid. ed.). Mokslo ir enciklopedijų leidybos centras.
4. Pauliukėnas, L. & Šeškevičius, A. (2008). *Reabilitacijos ir slaugos studijų krypties mokslinių darbų rengimas. Universiteto vadovėlis*. Vitae Litera.
5. Žydžiūnaitė, V. & Sabaliauskas, St. (2017). *Kokybiniai tyrimai: principai ir metodai. Vadovėlis socialinių mokslų studijų programų studentams*. Vaga.

P R I E D A I

1 PRIEDAS	BD TEMOS REGISTRAVIMO LAPAS
2 PRIEDAS	BD VADOVO ATSLIEPIMAS
3 PRIEDAS	BD RECENZIJĄ
4 PRIEDAS	BD ANTRAŠTINIS LAPAS
5 PRIEDAS	PATVIRTINIMAS APIE ATLIKTO PROFESINIO BAKALAURO BAIGIAMOJO DARBO SAVARANKIŠKUMĄ
6 PRIEDAS	SANTRAUKOS IR ABSTRACT PAVYZDYS
7 PRIEDAS	TURINYS
8 PRIEDAS	SANTRUMPŲ PAAIŠKINIMAI SVARBIAUSIŲ SĄVOKŲ ŽODYNĖLIS
9 PRIEDAS	LENTELIŲ SĄRAŠAS PAVEIKSLŲ SĄRAŠAS
10 PRIEDAS	TYRIMO DALYVIO SUTIKIMAS DALYVAUTI TYRIME

VILNIAUS KOLEGIJOS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS FAKULTETAS

..... **KATEDRA**

BAIGIAMOJO DARBO TEMOS REGISTRAVIMO LAPAS

Studentas(-ė) _____
Studijų programa (valst. kodas) _____
Akademinei grupei _____
Baigiamojo darbo vadovas(-ė) _____

Baigiamojo darbo tema:

Lietuvių kalba –

Anglų kalba –

Baigiamojo darbo problema:

Baigiamojo darbo tikslas:

Preliminarūs baigiamojo darbo uždaviniai:

Studentas(-ė)

(parašas) (vardas, pavardė)

Baigiamojo darbo vadovas(-ė)

(parašas) (vardas, pavardė)

**VILNIAUS KOLEGIJOS
SVEIKATOS PRIEŽIŪROS FAKULTETAS**

..... **KATEDRA**

BAIGIAMOJO DARBO VADOVO ATSLIEPIMAS

Studijų programa: _____, **akademinė grupė:** _____

Studentas(-ė) _____
(vardas, pavardė)

Baigiamojo darbo tema

Baigiamojo darbo privalumai:

1.
dalis _____
2.
dalis _____
... _____

Baigiamojo darbo trūkumai:

1. ...
dalis _____
2. ...
dalis _____
... _____

Sutapties patikra:

Nustatyta bendra sutaptis su kitais šaltiniais sudaro ... procentų viso darbo, iš jų:
nustatyta didesnė nei 7 procentų viso darbo sutaptis su vienu šaltiniu (pabraukti tinkamą variantą)
– nenustatyta / nustatyta, sudaro ... procentų viso darbo;
nustatyta didesnė nei 20 procentų viso darbo sutaptis su kitais to paties studento studijų rašto
darbais (pabraukti tinkamą variantą) – nenustatyta / nustatyta, sudaro ... procentų viso darbo;
nustatyta didesnė nei 50 procentų viso darbo sutaptis su kitų studentų to paties jungtinio darbo
autorių darbais (pabraukti tinkamą variantą) – nenustatyta / nustatyta, sudaro ... procentų viso
darbo.

Baigiamojo darbo vadovas(ė) _____
(parašas) (vardas, pavardė)

(data)

**VILNIAUS KOLEGIJOS
SVEIKATOS PRIEŽIŪROS FAKULTETAS**

..... **KATEDRA**

BAIGIAMOJO DARBO RECENZIJĄ

Baigiamojo darbo tema _____

Studentas(-ė) _____

(vardas, pavardė)

Recenzentas(-ė) _____

(vardas, pavardė)

Baigiamojo darbo privalumai:

1. ...

_____ dalis

2. ...

_____ dalis

...

Baigiamojo darbo trūkumai:

1. ...

_____ dalis

2. ...

_____ dalis

...

Klausimai studentui (ne daugiau 3):

Baigiamojo darbo įvertinimas _____

(dešimties balų sistemoje ir žodžiu)

Recenzento darbovietė, pareigos _____

Recenzentas(-ė) _____

(parašas)

(vardas, pavardė)

(data)

VILNIAUS KOLEGIJOS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS FAKULTETAS (12 pt, Bold, raidės
didžiosios)

..... **katedra** (12 pt, Bold, raidės mažosios)

Studijų programa (valst. kodas 6531GX0.....) (12 pt dydis,
Regular, raidės mažosios)

Vardenis Pavardenis (14 pt dydis, Bold, raidės mažosios)

TEMOS PAVADINIMAS (14 pt dydis, Bold, raidės didžiosios.
Jei šis įrašas rašomas per kelias eilutes, tarpai tarp eilučių viengubi (Single)

Profesinio bakalauro baigiamasis darbas (12 pt dydis, Bold, raidės mažosios)

(12 pt, Regular, raidės mažosios) Baigiamojo darbo vadovė lekt. Vardė Pavardienė

Vilnius, 2027 (12 pt dydis, Regular, raidės mažosios)

VILNIAUS KOLEGIJOS
SVEIKATOS PRIEŽIŪROS FAKULTETAS

..... KATEDRA

PATVIRTINIMAS APIE ATLIKTO PROFESINIO BAKALAURO
BAIGIAMOJO DARBO SAVARANKIŠKUMĄ

Patvirtinu, kad įteikiamas profesinio bakalauro baigiamasis darbas atitinka šiuos reikalavimus:

1. Atliktas mano paties ir nebuvo pateiktas kitam kursui šiame ar ankstesniuose semestruose.
2. Nebuvo naudotas kitame Lietuvos ar užsienio universitete.
3. Nenaudojau šaltinių, kurių nėra nurodyta darbe, ir pateikiu visą naudotos literatūros sąrašą.
4. Generatyvinio dirbtinio intelekto priemones, jei jos buvo naudojamos, naudoju laikydamasis(-asi) dirbtinio intelekto etiško naudojimo principų.

.....
(studento vardas, pavardė, grupė)

.....
(parašas)

SANTRAUKA

KINEZITERAPIJA KAIP NUGAROS SKAUSMO PREVENCINĖ PRIEMONĖ ASMENIMS, DIRBANTIEMS SĖDIMĄ DARBĄ

Darbo autorius (-ė): Studentė Studentaitė

Darbo vadovas (-ė): docentė dr. Vardaitė Pavardaitė.

Temos aktualumas. Sėdimo, nejudraus darbo specifika gali sukelti negalavimus, skausmus, sutrikimus ar net ligas, susijusius su ilgalaikė statinė padėtimi ir menku fiziniu aktyvumu. Daugiau nei 75 proc. išsivysčiusių šalių gyventojų dirba sėdimo pobūdžio darbą.

Tyrimo tikslas buvo įvertinti kineziterapiją kaip nugaros skausmo prevencinę priemonę asmenims, dirbantiems sėdimą darbą. Tyrimo tikslui pasiekti reikia apžvelgti sėdimo darbo įtaką nugaros skausmo atsiradimui, įvertinti tiriamųjų darbo režimą, savijautą darbe, fizinį aktyvumą ir palyginti sėdimą darbą dirbančių asmenų skausmo ir baimės kaitą prieš ir po taikytos kineziterapinės programos. Tyrimo objektas – kineziterapija kaip prevencinė nugaros skausmo priemonė.

Tyrimo metodika. Tyrime dalyvavo 12 buhalterijos ir įstaigos administracijos darbuotojų, sutikusių dalyvauti tyrime. Visi duomenys apie tiriamųjų fizinį aktyvumą buvo gauti naudojant Baecke kasdienio fizinio aktyvumo klausimyną. Taikytas darbo režimo ir savijautos darbe klausimynas asmenims, dirbantiems sėdimą darbą, Kinezifobijos įvertinimo klausimynas (TAMPA) ir Roland-Morris funkcinės negalios klausimynas, taip pat skaičių analoginė skausmo skalė (SAS).

Tyrimo rezultatai. Sėdimą darbą dirbančių asmenų skausmas prieš ir po taikytos kineziterapinės programos vidutiniškai pakito $2,25 \pm 0,75$ balo pagal SAS ($p < 0,05$), taip pat nustatytas statistiškai reikšmingas pokytis $1,92 \pm 1,68$ ($p < 0,05$) tarp Roland-Morris klausimyno balų sumos vidurkio prieš kineziterapijos programą ir po jos. Sėdimą darbą dirbančių asmenų judėjimo baimės vidutinis pokytis prieš ir po taikytos kineziterapinės programos pagal TAMPA klausimyną sudarė $6,75 \pm 5,34$ balu ($p < 0,05$).

Išvados. Analizuojant pateiktus fizinio aktyvumo klausimyno rezultatus matoma, jog tiriamieji nėra fiziškai aktyvūs. Sėdimą darbą dirbančių asmenų skausmas ir judėjimo baimė po taikytos kineziterapinės programos statistiškai reikšmingai sumažėjo ($p < 0,05$).

ABSTRACT

PHYSIOTHERAPY AS A PREVENTIVE MEASURE FOR BACK PAIN IN SEDENTARY WORKERS

Author: Studente Studentaite,

Academic advisor: assoc. prof. Vardaite Pavardaite.

Theme relevance. Sedentary work can cause ailments, pain, various disorders or even illnesses related with long lasting static position and low physical activity. More than 75 percent people of developed countries are doing sedentary work.

Aim of the study was to evaluate physiotherapy as preventive measure of back pain in sedentary workers. To achieve the aim of the study it was necessary to review sedentary work effect on back pain and to evaluate subjects work regime, well-being at work, physical activity, and compare changes in pain and fear of movement in sedentary workers during the study. Object – physiotherapy as a prevention measure for back pain.

Methodology of the study. 12 people from accounting and administrative staff participated in the study. All data about physical activity of the subjects was evaluated using Baecke daily physical activity questionnaire. Work regime and well-being at work questionnaire, kinesiphobia evaluating questionnaire (TAMPA), Roland – Morris functional disability questionnaire and analog pain scale (SAS) was used in the study.

Results of the study. The pain of sedentary workers before and after the applied physiotherapy program changed on average by 2.25 ± 0.75 points according to SAS ($p < 0.05$), also statistically significant changes 1.92 ± 1.68 ($p < 0.05$) before and after physiotherapy program in Roland-Morris questionnaire were observed. There were statistically significant changes in TAMPA fear of movement questionnaire 6.75 ± 5.34 points ($p < 0.05$) comparing before and after the study.

Conclusions of the study. Analyzing the presented results of the physical activity questionnaire, it can be seen that the respondents are not physically active. The pain and fear of movement of sedentary workers decreased statistically significantly after the applied physiotherapy program ($p < 0.05$).

TURINYS

SANTRUMPŲ PAAIŠKINIMAI.....	5
SVARBIAUSIŲ SĄVOKŲ ŽODYNĖLIS	5
LENTELIŲ SĄRAŠAS.....	6
PAVEIKSLŲ SĄRAŠAS	7
ĮVADAS	8
1. LITERATŪROS APŽVALGA/ANALIZĖ	9
1.1. Poskyris	9
1.1.1. Syrelis	10
1.2. Poskyris	15
2. TYRIMO METODIKA	19
2.1. Tyrimo imtis	20
2.2. Tyrimo metodai	21
2.3. Tyrimo eiga	22
3. TYRIMO REZULTATŲ ANALIZĖ IR APIBENDRINIMAS.....	25
IŠVADOS IR PASIŪLYMAI	39
LITERATŪRA	41
PRIEDAS / PRIEDAI.....	44

SANTRUMPŲ PAAIŠKINIMAI

AD – atopinis dermatitas

ALA – alaninas (aminorūgštis)

BA – biogeniniai aminorūgštiniai

BLG – beta-laktoglobulinas (pieno baltymas)

DAO – diamino oksidazė

IgE – imunoglobulinas E

MA – maisto alergija

SVARBIAUSIŲ SĄVOKŲ ŽODYNĖLIS

Alergija maistui – tai kartotinė, nepageidaujama organizmo imuninė reakcija į tam tikrą maistą arba kurią nors sudėtinę jo dalį (Labanauskas et al. 2009).

Atopinis dermatitas – ūmus ar lėtinis atsikartojantis odos uždegimas, kuris dažniausiai prasideda vaikystėje ir yra diagnozuojamas pagal odos sausumą, niežėjimą, kuris kelia norą trinti ir kasytis odą, kaip rezultatas – odos lichnifikacija ir įtempimas, sukeliantys niežėjimą ir kasytis (Wolf & Suurmond, 2001).

Diamino oksidazė – (DAO) – fermentas, atsakingas už histamino skaidymą (Novotny Chassande & Barbry, 1994).

Atopinė egzema – atopinio dermatito sinonimas (Spiewak, 2012).

Eliminacinė dieta – kontroliuojamas metodas nustatyti jautrumą maistui (Friedlander & Moldwin, 2012).

Glitimas – pagrindinis kviečių baltymas. Glitimas yra sudėtinių, tarpusavyje susijusių, bet skirtingų baltymų, daugiausia gliadino ir glutenino, mišinys. Panašūs baltymai yra sekalinai rugiuose, hordeinas miežiuose ir aveninas – avižose, visi jie bendrai vadinami kaip glitimas (angl. gluten) (Biesiekierski, 2017).

Histaminas – biogeninis aminorūgštis ir gaminamas iš aminorūgšties histidino (Gaudio & Alpini, 2012).

LENTELIŲ SĄRAŠAS

1 lentelė. Atopinio dermatito sąsajos su depresija ir suicidinėmis nuotaikomis, NHANES apklausa 2005–2006 (Yu SH et al., 2015).....	11
2 lentelė. Histamino kiekis (mg/kg šviežio produkto svorio) daržovėse ir vaisiuose. Duomenys pateikti kaip vidurkis (standartinis nuokrypis) ir kiekio intervalas (Sánchez-Pérez et al. 2018).	12
3 lentelė. Maisto netoleravimą sukeliantys maisto priedai (Pasaulio sveikatos organizacija, 2019)....	13
4 lentelė. Demografinė tiriamųjų charakteristika.....	20

PAVEIKSLŲ SĄRAŠAS

1 pav. Asmenų, sergančių atopiniu dermatitu ir egzema, skaičiaus dinamika Lietuvoje, 18 metų ir vyresni asmenys (Lietuvos higienos institutas, 2019).....	6
2 pav. Maisto alergijos tipai pagal patofiziologiją (Sicherer & Sampson, 2018)	10
3 pav. Tiriamųjų atopinio dermatito ligos trukmė.....	25
4 pav. Tiriamųjų grupės respondentų subjektyvus niežėjimo vertinimas, proc.	27
5 pav. Tiriamųjų subjektyvus miego vertinimas tyrimo pradžioje, proc.	30
6 pav. Tiriamųjų subjektyvus emocinės būklės vertinimas tyrimo pradžioje, proc.	38

SUTIKIMAS DALYVAUTI TYRIME

Aš,,
(tyrimą atliekančio studento vardas, pavardė)

Vilniaus kolegijos Sveikatos priežiūros fakulteto
(studijų programos pavadinimas)

.....studijų programos

.....kurso studentas, rengiu profesinio bakalauro baigiamąjį darbą tema:

.....
(temos pavadinimas)

Tyrimo tikslas.

.....

Tyrimo dalyviai.

.....

Tyrimo metodas (-ai).

.....

*Tyrimo dalyvio teisės: pacientui garantuojamas anonimiškumas ir gautų duomenų
konfidencialumas. Apibendrinti tyrimo rezultatai bus panaudoti tik tyrimo tikslui įgyvendinti.
Iškilus neaiškumams tyrimo dalyvis gali kreiptis tel.: į Vilniaus
kolegijos Sveikatos priežiūros fakulteto
..... katedrą.*

(katedros pavadinimas)

Tyrimą atliekantis studentas
(parašas, vardas, pavardė)

Aš,, sutinku dalyvauti Vilniaus
(tyrimo dalyvio/atstovo vardas, pavardė)

kolegijos Sveikatos priežiūros fakulteto studento
(tyrimą atliekančio studento vardas, pavardė)

..... atliekamame tyrime.

Tyrimo dalyvis / atstovas.....
(parašas, vardas, pavardė)

.....
(data)