

SOCIALINIŲ MOKSLŲ KOLEGIJA



**STUDENTŲ FIZINIO AKTYVUMO IR SVEIKATINGUMO
UGDYMO AUKŠTOJOJE MOKYKLOJE ANALIZĖ: STUDENTŲ
POREIKIAI IR GALIMYBĖS**

Tyrimo ataskaita

Klaipėda, 2015

IVADAS

Lietuvoje sveikatingumo ir sveikos gyvensenos įpročiai tampa vis populiariesni, žmonės vis labiau renkasi sveiką, aktyvią gyvenimą. Tačiau žinių kaip fizinė veikla daro įtaką sveikatos stiprinimui, kokia mityba lemia mūsų sveikatos gerėjimą visuomenėje tikrai dar nėra pakankamai. Juo labiau, jog skirtingi autoriai, mokslininkai bei skirtingų sveikatingumo filosofijų atstovai pateikia labai skirtingas ir kartais viena kitai prieštaraujančias sveikatingumo koncepcijas. Tai ypač gali būti taikytina jaunajai kartai, kurios požiūriai ir nuostatos dar nėra pakankamai stipriai susiformavusios, tačiau neteisingi gyvensenos įpročiai gali lemti jau labai ankstyvas sveikatos problemas.

Gyvensena – tai įpročių ir papročių visuma. Labai svarbu yra kiekvienam iš gausybės šiuolaikinėje visuomenėje esamų gyvensenos modelių pasirinkti sveiką gyvenimo būdą, nešantį didžiausią asmeninę naudą bei lemiantį geriausius sveikatos ir pozityvumo rodiklius.

Sveika gyvensena – tai įpročių visuma, kuri susidaro veikiant socializacijos procesui visą žmogaus gyvenimą. Sveikatą stiprinanti elgsena – kai sąmoningai elgiamasi taip, kad sveikata stiprėtų, arba tikimasi, kad taip elgiantis ji sustiprės. Tai įvairūs veiksmai, kuriuos asmuo atlieka norėdamas sustiprinti sveikatos būklę, nesvarbu, ar jie veiksmingi, ar ne.

O šiuolaikinės visuomenės svarbiausias uždavinys - gyventojų supratimo apie sveikatą (raštingumo) didinimas, kritinio mąstymo ugdymas, mokymas įveikti socialinį spaudimą bei sugebėti pasirinkti reikiamą ir naudingą informaciją. Aukštosios mokyklos, kurios dažnu atveju formuoja jaunuolių pažiūras bei mąstymą turėtų aktyviai prisidėti prie sveikos gyvensenos įpročių ugdymo, kas leistų kurti sveiką visuomenę šalyje.

Tyrimo objektas – fizinio aktyvumo ir sveikatingumo ugdymo įpročiai bei poreikiai.

Tyrimo tikslas – išsiaiškinti studentų fizinio aktyvumo bei gyvensenos įpročius bei poreikius.

Tyrimo uždaviniai:

1. Nustatyti studentų fizinio aktyvumo bei gyvensenos įpročius.
2. Identifikuoti fizinio aktyvumo ir sveikatingumo ugdymo poreikius.

Tyrimas buvo vykdomas 2015 m. 10 mėn.

Tyrimą koordinavo ir ataskaitą rengė Verslo ir finansų katedros vedėja Viktorija Palubinskienė.

TYRIMO PROBLEMATIKA BEI STRATEGINIŲ DOKUMENTŲ ANALIZĖ

Lietuvoje sveikatingumas įgauna vis didesnę reikšmę, kinta šalies gyventojų požiūris į gyvenimo kokybę bei ekologiją, didėja susidomėjimas sveika gyvensena: sveika mityba, fiziniu aktyvumu bei sielos ir kūno grožiu. Sveikatingumo tematika visai plačiai visuomenei įgyja vis didesnę reikšmę, o sveikatingumo svarbą dar labiau skatina vis prastėjantys visuomenės sveikatos rodikliai. Sukaupta daug mokslinių tyrimų duomenų, kurie atskleidžia, kad keičiant gyvensenos įpročius galima pagerinti gyventojų sveikatą ir pailginti jų gyvenimo trukmę, todėl sveikos gyvensenos ugdymui ir sąlygų sveikai gyventi sukūrimui turi būti skiriamas išskirtinis dėmesys¹. Būtent šios nuostatos yra atspindimos daugelyje ES bei Lietuvos strateginių dokumentų.

Gera visuomenės sveikata yra viena iš svarbiausių valstybės saugumo ir klestėjimo prielaidų. Sveikatos potencialą ir jo palaikymo sąlygas lemia ekonominės sistemos stabilumas, visuomenės socialinio saugumo ir švietimo garantijos, prieinama ir tinkama sveikatos priežiūra, darbo, gyvenamosios ir gamtinės aplinkos kokybė, gyventojų pastangos ugdyti sveikatą. Priimtos nacionalinės gydymo ir sveikatingumo programos sudaro realias galimybes labiau rūpintis žmogumi, kaip pagrindiniu šalies materialinių ir dvasinių vertybių kūrėju, jos socialinės ir ekonominės galios išraiškos simboliu. Tačiau XXI amžiaus sveikatos koncepcija orientuojasi į supratimą, kad žmogus yra sielos, kūno ir dvasios lydinys, o ne tik fiziologinis mechanizmas, organų ir sistemų junginys. Į sveikatą žiūrima holistiniu požiūriu t.y. ji suprantama, kaip visuma, susidedanti iš viena nuo kitos priklausančių sričių, ir jei kas nors atsitinka vienai sričiai neišvengiamai paveikiama ir kita. Akcentuojama, kad *fizinę sveikatą* lemia geras žmogaus kūno funkcionavimas ir visų organizmo sistemų sveikumas (nervų, kvėpavimo, virškinimo, dauginimosi). *Protinė sveikata* susijusi su būdais, kuriais žmogus renka žinias iš įvairiausių šaltinių ir kaip geba jomis pasinaudoti. *Emocinė sveikata* padeda suprasti savo jausmus ir išmokti pagrįstai juos reikšti (svarbu patirti kuo daugiau gerų jausmų). *Socialinė sveikata* atspindi santykius su šeima, draugais, bendradarbiais ir kitais žmonėmis. *Dvasinė sveikata* yra gyvybiškai svarbi bendrai žmogaus sveikatai, susijusi su būties esme, su tuo, ką žmogus vertina ir kas iš tikrųjų jam rūpi. Ji yra žmogaus egzistencijos šerdis².

Europos komisija savo strateginiuose dokumentuose nurodo, jog sveikata ne tik yra vertybė pati savaime, bet ir būtina ekonomikos klestėjimo sąlyga, o veiksmingai panaudojant sveikatos srities lėšas galima skatinti ekonomikos augimą³. Strategija „Europa 2020“ siekiama, kad ES ekonomika taptų pažangia, tvaria, integracine ir būtų skatinamas ekonomikos augimas visų labui. Pažymima, kad

¹ Suaugusių Lietuvos žmonių gyvensenos tyrimas 2012. Prieiga internetu http://www.who.int/fctc/reporting/party_reports/lithuania_annex1_national_prevalence_study_2012.pdf

² http://naturalus.sveikas.lt/lt/homeopatija/nuo_ko_priklauso_musu_sveikata/

³ Europos komisija. Prieiga internetu http://ec.europa.eu/health/strategy/policy/index_lt.htm žiūrėta 2015 m. lapkričio 2 d.

viena iš būtinų sąlygų tai pasiekti – gera gyventojų sveikata⁴. ES parengtoje Trečioje sveikatos programoje (2014–2020 m.) vienas iš tikslų yra - skatinti sveikatingumą, užkirsti kelią ligoms ir propaguoti sveiką gyvenimą skatinančią aplinką, atsižvelgiant į sveikatos aspektų integravimą į visų sričių politiką principą. Todėl yra numatoma, jog investicijos į sveikatos sritį turi būti skiriamos siekiant sukurti tvarias sveikatos priežiūros sistemas bei būtina investuoti į žmonių sveikatos ugdymo programų įgyvendinimą⁵. Investicijos į sveikatą gali padėti siekti strategijos „Europa 2020“ tikslų, susijusių su švietimu, užimtumu, socialine įtrauktimi, moksliniais tyrimais ir plėtra, ir mažinti neigiamą prastos sveikatos poveikį ekonomikai. Siekiama, kad sveikatos klausimai būtų sudėtinė visų politikos krypčių dalis ES, nacionaliniu ir regioniniu lygmenimis, įskaitant poveikio vertinimo taikymą ir vertinimo priemonių naudojimą. Europos Sąjunga, palaikydama ryšius su tarptautinėmis visuomenės sveikatos srities organizacijomis, siekia:

- stiprinti ES ir viso pasaulio žmonių sveikatą;
- spręsti ES valstybių ir regionų sveikatos srities skirtumų problemą;
- vykdydama savo visuotinę visuomenės sveikatos politiką, didinti informuotumą pasauliniais sveikatos klausimais;
- skatinti į aukštą kokybę orientuotus ES visuomenės sveikatos principus, standartus ir teisės aktus⁶.

ES sveikatos strategijoje vienas iš pagrindinių tikslų: Sveikatos puoselėjimas senėjančioje Europoje. ES sveikatos strategijoje išdėstomi veiksmai, kuriais siekiama užkirsti kelią ligoms ir atsižvelgti į sveikatą lemiančius gyvenimo veiksnius, tokius kaip gyvenimo ir darbo sąlygos, mityba bei fizinis aktyvumas. Sveikos gyvenimo skatinimas ypač svarbus, nes dėl ilgesnės gyvenimo trukmės ir mažesnio gimstamumo gyventojai senėja. Iš prognozių matyti, kad vyresnių kaip 65 metai europiečių dalis 2060 m. bus beveik 30 % (2010 m. – 17 %) ⁷.

Didėjantis atsvorį turinčių ir nutukusių žmonių skaičius Europoje ypač kelia nerimą. Europos Komisija pasisako už integruotą veiklos būdą, įtraukiant vietas, regioninio, nacionalinio ir Europos lygmenų suinteresuotąsias šalis.

Europos Komisijos Baltąja knyga dėl Europos strategijos su mityba, atsvoriumi ir nutukimu susijusiomis sveikatos problemoms spręsti siekiama padėti mažinti riziką, susijusią su bloga mityba ir per mažu fiziniu aktyvumu Europos Sąjungoje. Šiandien ir Europoje 6 iš 7 veiksnių, lemiančių

⁴ Europos komisija. Prieiga internetu http://ec.europa.eu/health/strategy/policy/index_lt.htm žiūrėta 2015 m. lapkričio 2 d.

⁵ Europos komisija. Prieiga internetu http://ec.europa.eu/health/strategy/policy/index_lt.htm žiūrėta 2015 m. lapkričio 2 d.

⁶ Europos komisija. Prieiga internetu http://ec.europa.eu/health/eu_world/policy/index_lt.htm žiūrėta 2015 m. lapkričio 2 d.

⁷ Europos komisija. Prieiga internetu http://ec.europa.eu/health/strategy/objectives/index_lt.htm žiūrėta 2015 m. lapkričio 2 d.

ankstyvą mirtį, – padidėjęs kraujospūdis, per didelis cholesterolio kiekis ir kūno masės rodiklis, nepakankamas vaisių ir daržovių vartojimas, per mažas fizinis aktyvumas ir piktnaudžiavimas alkoholiu – susiję su mūsų valgymo, gėrimo ir judėjimo įpročiais⁸.

Lietuvoje nuo 1994 m. kas dveji metai yra atliekamas Suaugusių Lietuvos žmonių gyvenimo tyrimas, kurio 2012 metų rezultatai rodo, jog gyventojų fizinio aktyvumo mažėjimas yra viena iš pagrindinių nutukimo priežasčių. Mažėjant sunkaus fizinio darbo pramonėje, žemės ūkyje, statybose ir kitur, didesnę reikšmę įgauna fizinis aktyvumas laisvalaikio metu. Tiriamųjų buvo klausama, ar dažnai jie mankština laisvalaikio metu bent 30 min. taip, kad suprakaituotų, pagreitėtų kvėpavimas ir širdies susitraukimų dažnis. Nuo 1994 m. vyrų ir moterų, atsakiusių, kad jie mankština bent keturis kartus per savaitę, dalis padidėjo beveik du kartus, tačiau gyventojų fizinis aktyvumas laisvalaikio metu išlieka nepakankamas. 2012 m. tik 31 proc. vyrų ir 27 proc. moterų mankština bent keturias dienas per savaitę. Ėjimas į darbą ir iš jo pėsčiomis yra viena iš fizinio aktyvumo formų. Nuo 1994 m. gyventojų, einančių į darbą ir grįžtančių iš jo bent 30 min., dalis sumažėjo. Didelis nutukimo paplitimas yra viena svarbiausių XXI amžiaus visuomenės sveikatos problemų. Nutukimo paplitimo pokyčiai siejami su pasikeitusiais mitybos ir fizinio aktyvo įpročiais, kurių atsiradimui turėjo reikšmės socialiniai ir ekonominiai aplinkos pokyčiai. Šiuolaikinė maisto pramonė pateikia žmogui gausybę didelės energinės vertės produktų, kuriuose yra daug riebalų, cukraus, mažai maistinių skaidulų. Žmonės vis rečiau gamina maistą namuose, dažniau renkasi greitai paruošiamą maistą, pusgaminius, dažnai užkandžiauja, todėl su maistu gauna daug energijos. Tuo tarpu energijos eikvojimas fizinei veiklai nuolat mažėja. Atsivoris dažniau atsiranda tarp žemesnių socialinių sluoksnių gyventojų, t.y. tarp žemesnio išsilavinimo, mažesnes pajamas gaunančių žmonių. Tie žmonės turi mažiau žinių apie sveiką mitybą ir fizinio aktyvumo naudą. Jų finansinės galimybės įsigyti sveikų maisto produktų ir naudotis sporto klubų paslaugomis yra mažesnės. Kadangi tarp nutukusių žmonių būna paplitusios lėtinės ligos, nutukimo epidemija didina socialinius sveikatos netolygumus. Nutukimas yra susijęs su II tipo cukriniu diabetu, širdies ir kraujagyslių ligomis, įvairiomis vėžio formomis, sąnarių ligomis, obstrukcine miego apnėja ir kitomis. Pasaulio sveikatos organizacijos ir Europos Sąjungos dokumentuose pabrėžiama, kad būtina skirti didesnę dėmesį nutukimo profilaktikai ir kontrolei bei pastoviai stebėti nutukimo epidemiologinę situaciją. Nuo 1994 m. atsivorio paplitimas tarp vyrų padidėjo nuo 47 proc. iki 61 proc., o nutukimo – nuo 10 proc. iki 18 proc. Nutukimo paplitimas tarp moterų nepasikeitė. Nutukimo paplitimas didėjo tiek tarp visų išsilavinimo grupių vyrų. Per visą tyrimo laikotarpį nutukimo paplitimo skirtumai tarp išsilavinimo

⁸ Europos komisija. Prieiga internetu http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/policy/index_lt.htm, žiūrėta 2015 m. lapkričio 2 d.

grupių buvo nežymūs. Nutukusių aukštojo išsilavinimo moterų dalis sumažėjo nuo 15 proc. 1994 m. iki 9 proc. 2012 m.⁹

Tai pat 2012 m. pusė Lietuvos gyventojų (51 proc. vyrų ir 53 proc. moterų) įvertino savo sveikatą kaip gerą ar gana gerą. Teigiamai vertinančių savo sveikatą žmonių dalis didėjo iki 2008 m., o per pastaruosius ketverius metus ji nesikeitė. 1994 – 2002 m. vyrai palankiau vertino savo sveikatą nei moterys, vėliau šis skirtumas išnyko. Visuose tyrimuose vyrai ir moterys, turintys aukštąjį išsilavinimą, geriau vertino savo sveikatą palyginti su žemesnio išsilavinimo žmonėmis. Nors per tyrimo laikotarpį gerai ir gana gerai savo sveikatą vertinančiųjų dalis išaugo visose išsilavinimo grupėse, tačiau sveikatos skirtumai tarp skirtingo išsilavinimo žmonių padidėjo¹⁰.

Taigi visi dokumentai įrodo, kokia svarbi yra visuomenės sveikata ekonomikos augimui. Pabrėžiama, kad sveikata priklauso: 40 proc. – nuo gyvenimo būdo; 30 proc. – nuo aplinkos, 20 proc. – nuo paveldėjimo ir 10 proc. – nuo gydomosios medicinos. Kadangi žmogaus sveikata apie 70 procentų priklauso nuo jo gyvenimo būdo ir aplinkos draugiškumo, svarbu vystyti veiklos sritį, sukuriančią galimybę formuoti požiūrį į palankios žmogui gyvenimo kaitos būtinybę ir ugdyti sveikatingumą¹¹.

Sveikatingumas – tai gyvenimo būdas, orientuotas į optimalios sveikatos ir psichologinio komforto siekimą, fizinių, psichikos ir dvasinių komponentų integraciją, siekiant gerinti asmens funkcionavimą jo bendruomenėje ir aplinkoje. Sveikatingumas – tai ir rezultatas, ir procesas, ir gyvenimo tikslas, ir kasdienis buvimo stilius (Myers, Sweeney, 2005a)¹².

Kadangi sveikata labai didele dalimi yra žmogaus gyvenimo būdo, t.y. sveikatingumo rezultatas, J.E.Myers ir T.J.Sweeney (2005a)¹³ pabrėžia, kad jos neįmanoma pasiekti, jei nėra apsisprendimo ir sąmoningo pasirinkimo keisti savo gyvenimo būdą. Gyvenimo būdas yra ir žmogaus patirties, žinių, socialinių įtakų ir kitų veiksnių rezultatas. Nusprendami rūpintis savo sveikata, žmonės renkasi tam tikrus gyvenimo būdo pokyčius, taip keisdami tiek procesą, tiek rezultatą, tiek kasdieninį buvimo stilių. Todėl šiuolaikiniam žmogui, besirūpinančiam savo sveikata, labai svarbiu akcentu tampa švietėjiškas ir nukreipiantis informacijos pateikimas sveikatingumo klausimais.

Todėl čia iškyla sveikos gyvenimo ir kultūros problema. Akivaizdu, jog dabartinėje Lietuvoje vien tik medikai šios sveikos gyvenimo kultūros problemos negalės išspręsti.

⁹ Suaugusių Lietuvos žmonių gyvenimo tyrimas 2012. Prieiga internetu http://www.who.int/fctc/reporting/party_reports/lithuania_annex1_national_prevalence_study_2012.pdf

¹⁰ Suaugusių Lietuvos žmonių gyvenimo tyrimas 2012. Prieiga internetu http://www.who.int/fctc/reporting/party_reports/lithuania_annex1_national_prevalence_study_2012.pdf

¹¹ Bučinskis A. „žmogiškojo kapitalo išteklių taupymas darnios plėtros kontekste: variantų paieškos“ prieiga internetu http://www.ku.lt/leidykla/files/2012/09/Tiltai_2013_3_pataisytas.pdf

¹² Myers, J.E., Sweeney, T.J. (2005a). Introduction to wellness theory. In J.E.Myers,T.J.Sweeney (ed.) *Counseling for wellness*, (pp, 7-15). Alexandria: AmericanCounseling Association.

¹³ Myers, J.E., Sweeney, T.J. (2005a).Ten pat.

Valstybės pažangos strategijoje „Lietuva 2030“ numatyti Lietuvos piliečių kultūros, mąstymo, elgsenos pokyčiai ir tikimasi, kad visuomenės vertybės, tame tarpe ir sveikata kaip vertybė, lems sėkmingą šalies raidą ir padės pasirengti drąsiai priimti globalios konkurencijos iššūkius. Todėl šia strategija siekiama paskatinti esminius visuomenės pokyčius ir sudaryti sąlygas formuoti kūrybingai, atsakingai ir atvirai asmenybei. Tokios asmenybės skatins pažangos procesus ir lems teigiamus pokyčius visose visuomenės gyvenimo srityse. Gera visuomenės sveikatos būklė užtikrins aktyvų dalyvavimą visuomeniniame gyvenime. Sveikata turi būti vertinama kaip didžiausias turtas ir yra svarbi tiek asmens, tiek ir visuomenės gerovei, todėl sveika gyvensena turi būti nuosekliai ugdoma nuo pat mažens, bei jai turi būti skiriamas ypatingas dėmesys ligų prevencijai bei sveikatos išsaugojimui. Strategijoje „Lietuva 2030“ vienas iš prioritetinių tikslų: ugdyti sveiką gyvenseną kaip svarbią veiklios visuomenės prielaidą, telkti visuomenės ir valdžios institucijų pastangas stiprinti visuomenės sveikatą bei didinti visuomenės supratimą apie sveikos gyvensenos naudą¹⁴.

Lietuvos Respublikos Sveikatos Apsaugos Ministerijos 2013-2015 m. Strateginiame veiklos plane taip pat didelis dėmesys skiriamas visuomenės sveikatos stiprinimui ir nustatyti tokie veiklos prioritetai: skatinti Lietuvos gyventojų sveiką gyvenseną; skleisti informaciją ir propaguoti sveiką gyvenimo būdą visuomenėje; didinti gyventojų informuotumą sveikos gyvensenos įgūdžių ugdymo, sveikatos tausojimo, stiprinimo klausimais¹⁵.

Lietuvos švietimo plėtotės strateginės nuostatose 2003-2012 metams taip pat buvo numatyta, kad švietimo priedermė - iškelti žmogaus sveikatos svarbą tarp bendrųjų vertybių, kryptingai gydyti asmens nuostatas ir įgūdžius, padedančius sveikatą tausoti ir stiprinti¹⁶.

Panašios nuostatos yra įtvirtintos ir 2011–2020 metų Valstybinės sporto plėtros strategijoje, kuri teigia, jog yra neišnaudotas sporto sektoriaus potencialas sveikai gyvensenai plėtoti, gyventojai nepakankamai informuojami apie fizinio aktyvumo naudą sveikatai, todėl didžiausia valstybės biudžeto asignavimų dalis tenka ligoms gydyti ir vaistams kompensuoti. Strategija numato, jog sporto kaip fizinio aktyvumo socialinė funkcija apima gyventojų sveikatą ir sveiką gyvenseną, didesnę darbingumą, visuomenės sanglaudą, laisvalaikio užimtumą, o pagrindinis šios funkcijos rodiklis – sportuojančių gyventojų skaičius, įvairių visuomenės grupių įtraukimas į sporto (fizinio aktyvumo) veiklas. Toks įtraukimas padės įveikti visuomenės susvetimėjimą, atkurti socialinius vietos bendruomenių ryšius¹⁷.

¹⁴ LIETUVOS PAŽANGOS STRATEGIJA „LIETUVA 2030“, prieiga internetu <http://www.lietuva2030.lt/images/stories/2030.pdf>

¹⁵ LR Sveikatos apsaugos ministro 2013 m. kovo 19 d. įsakymas Nr. V-281 Dėl LR sveikatos apsaugos ministerijos 2013-2015 m. strateginio veiklos plano patvirtinimo, prieiga internetu <http://www.vlk.lt/veikla/veiklos-planavimo-ir-atskaitomybes-dokumentai/veiklos-planai/Veiklos%20planai/2013-2015mSAMstrateginisVeiklosPlanas.pdf>

¹⁶ LR Seimo 2003 m. liepos 4 d. nutarimas Nr. IX-1700 Dėl valstybinės švietimo strategijos 2003-2012 metų nuostatų patvirtinimo

¹⁷ LR Seimo 2011 m. Kovo 24 d. Nutarimas Nr. Xi-1296 Dėl 2011–2020 metų valstybinės sporto plėtros strategijos patvirtinimo, prieiga internetu http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc_1?p_id=395701

Apibendrinant galima teigti, jog sveikatingumo ugdymo ir švietėjiška veikla yra būtina, norint pasiekti gerų rezultatų ne tik visuomenės sveikatos srityje bet ir ekonominės gerovės kontekste. Aukštojo mokslo institucijų įsitraukimas formuojant jaunosios kartos nuostatas gyvenamosios srityje gali būti kertinis pamatas sveikesnei ir laimingesnei visuomenei.

TYRIMO METODIKA

2015 m. spalio mėn. Socialinių mokslų kolegijoje buvo atliekamas tyrimas, kuriuo siekta išsiaiškinti kokie yra studentų gyvenimo įpročiai, kaip jie vertina sveikos gyvenimo idėjas, bei nustatyti kokiose sveikos gyvenimo srityse jiems labiausiai trūksta kompetencijos.

Tyrimo tipas – kiekybinis. Tyrimui atlikti pasirinktas kiekybinis pirminių duomenų rinkimo metodas. Pirminiai tyrimo duomenys rinkti pasitelkus anketas, kur pateikti iš anksto parengti klausimai. Anketa yra standartizuoto tipo: klausimai respondentams yra vienodi ir nesikeičia jų pateikimo tvarka.

Siekiant, kad apklausiamojo pastangos pateikti atsakymus, būtų minimalios, anketoje naudojami klausimai yra konkretūs, o atsakymų variantai paprasti ir suprantami. Tyrimo anketa sudaryta pateikiant klausimus su uždariais, daugiavariantiniais ir skalininiais atsakymų variantais. Anketoje yra pateikti keti atviri klausimai, siekiant kuo tikslesnių respondentų atsakymų.

Tyrimo imties atrinkimas. Kadangi nėra galimybės apklausti visos visumos, respondentams atrinkti buvo pasirinktas paprastas atsitiktinės atrankos metodas.

Tyrimas buvo atliekamas, siekiant neperžengti 5 procentų paklaidos. Norint tenkinti šią sąlygą, reikėjo apklausti tam tikrą respondentų skaičių. Jis apskaičiuotas remiantis žemiau pateikta PANIOTT imties dydžio formule (Paulauskaitė; Vanagas, 1998):

$$n=1/(\Delta^2+1/N)$$

Kur: n – atrankinės visumos dydis, reikiamas apklausti respondentų skaičius;

Δ – leidžiamas paklaidos dydis (socialinių mokslų tyrimuose standartinė paklaida laikomas 5 %, kurią gauname su 0,95 tikimybe); N – generalinė visuma – klientų skaičius.

Tyrimo imtis. Apskaičiuotoji tyrimo imtis 344 respondentai. Tyrimo metu pavyko apklausti 302 respondentus.

Duomenų rinkimas. Studentų apklausa buvo vykdyta 2015 m. spalio 12 - 21 dienomis. Šiame tyrimo etape duomenys rinkti pasitelkiant elektroninę anketos versiją. Atliekant tyrimą, buvo pasinaudota šiais būdais: apklausa elektroniniu paštu, išsiunčiant nuorodą į elektroninę anketos versiją ir nurodant jos grąžinimo terminą; viešinant anketos nuorodą socialinių tinklų paskyrose, siekiant kuo didesnio respondentų skaičiaus. Paminėtina, jog į anketos klausimus galėjo atsakyti tik kolegijos studentai, nes prisijungimas prie anketos paskyros buvo galimas tik iš kolegijos administruojamos studento elektroninio pašto dėžutės. Taip buvo užtikrinta, jog tyrimo rezultatai yra informatyvūs bei atspindi būtent kolegijos studentų žinias bei nuostatas.

Apklausa elektroniniu paštu pasirinkta dėl keleto priežasčių, palyginti su kitų tyrimo formų privalumais ir trūkumais (Kardelis, 2002; Babbie, 2004, Czaja ir Blair, 2005; taip pat pastarųjų autorių cituojamas Dillman, 2000):

- tinka didelės populiacijos charakteristikoms apibūdinti;
- greitesnė ir pigesnė nei tiesioginis ar telefoninis interviu.

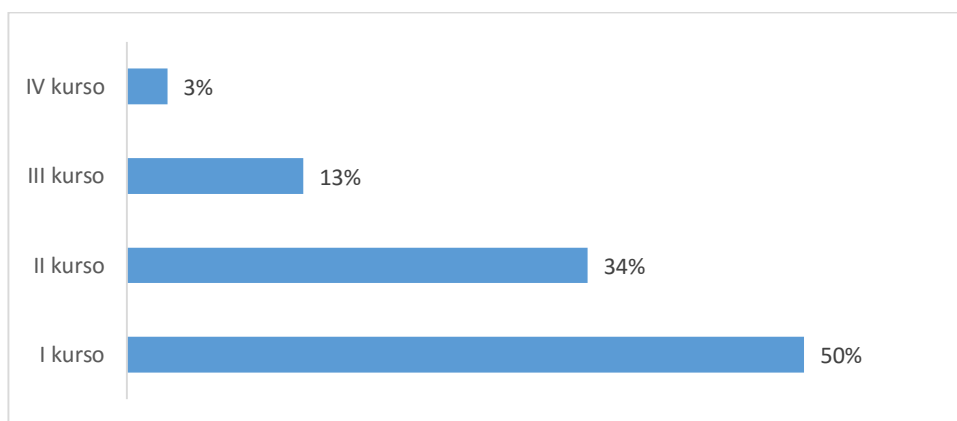
Anketos klausimai (teiginiai) parengti siekiant apimti visus sveikos gyvensenos komponentus, kurie (vadovaujantis įvairia mokslinė literatūra) yra: mityba, fizinis aktyvumas, tabako vartojimas/nevartojimas, alkoholio ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimas/nevartojimas, darbo ir poilsio (miego) režimas, patiriamo streso valdymas, kita elgsena, galinti turėti įtakos sveikatai (pvz., ilgas deginimasis saulėje, soliariume). Anketos pavyzdys pateiktas 1 priede.

Taip pat dalį anketos klausimų sudaro bendrieji demografiniai respondentų duomenys: paskutiniai anketos klausimai skirti siekiant išsiaiškinti respondentų amžių, lytį, studijų formą.

TYRIMO REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS

Atliktas tyrimas leido fiksuoti ir vertinti studentų gyvenimo įpročius, nustatyti jų nuomonę sveikos gyvenimo klausimais, paanalizuoti kokių žinių studentams trūksta.

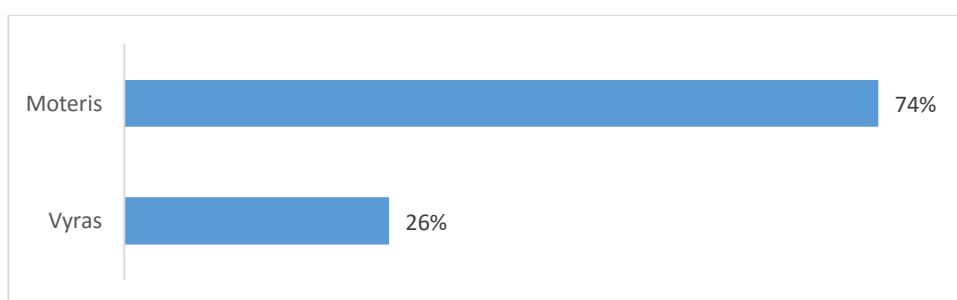
Analizuojant tyrimo rezultatus pirmiausia bus aptarti demografiniai respondentų duomenys. Didžioji dalis tyrime dalyvavusių studentų studijuoja pirmajame (50 proc.) ir antrame kursuose (34 proc.) (1 paveikslas). Jie aktyviausiai pildė anketą, jų nuomonė bus išreikšta stipriausiai.



1 pav. Studijuojamas kursas

Šaltinis: sudaryta remiantis apklausos rezultatais, 2015

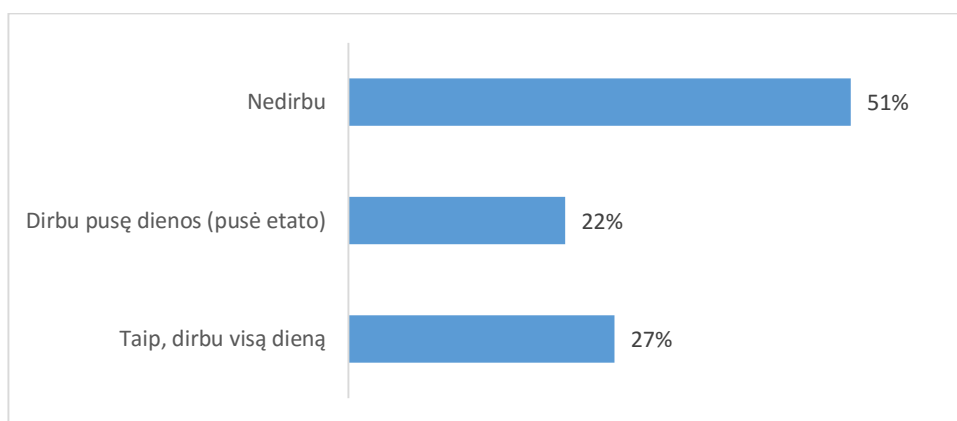
Didžioji dalis respondentų – moterys (74 proc.) (2 paveikslas). Paminėtina, jog tai atspindi ir bendras kolegijos studentų tendencijas – Kolegijoje moterų studijuoja daugiau nei vyrų (studijuojančių moterų – 67 proc. vyrų – 33 proc.). Taigi tyrimo duomenys lyties klausimu yra visiškai informatyvūs.



2 pav. Respondentų lytis

Šaltinis: sudaryta remiantis apklausos rezultatais, 2015

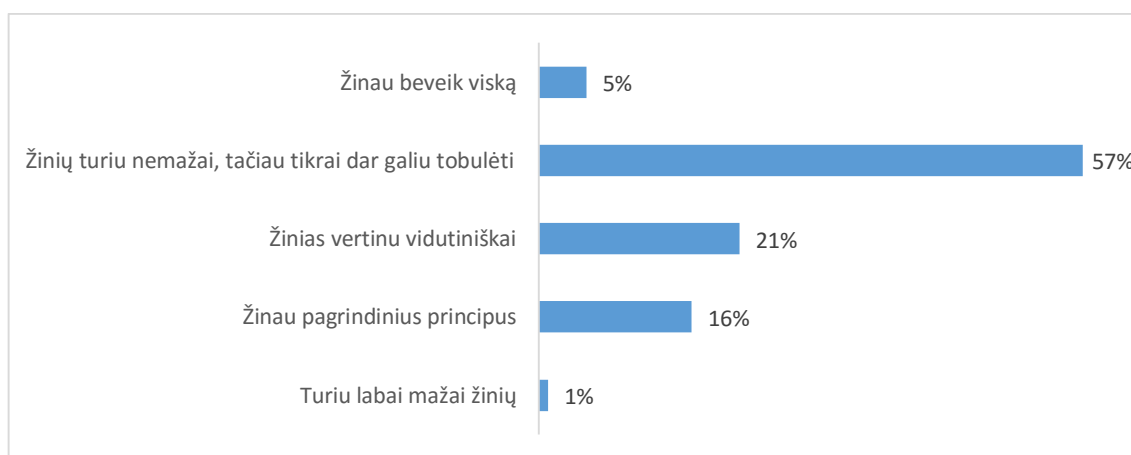
Respondentų buvo pasiteirauta jų amžiaus (paprastai jį įrašyti anketoje). Gauti rezultatai rodo, jog – respondentų amžiaus vidurkis 21,79 metų.



3 pav. Respondentų atsakymai ar jie dirba

Šaltinis: sudaryta remiantis apklausos rezultatais, 2015

Tai pat buvo siekta išsiaiškinti ar respondentai dirba. Tikėtina, jog dirbančiųjų ir nedirbančiųjų studentų gyvenimo įpročiai bei požiūris į sveiką gyvenimą gali skirtis. Taigi respondentams pateikus klausimą ar jie besimokydami dar ir dirba, daugiau kaip pusė apklaustų studentų (51%) atsakė, kad jie studijuodami nedirba. Kita pusė apklaustų studentų dirba visą dieną (27 %) arba pusę dienos (22%) (3 paveikslas). Pažymėtina, jog nedirbančių studentų skaičius sutampa su I kurse studijuojančių studentų skaičiumi. Dažniausiai I kurso studentai darbo santykių dar neturi ir visą laiką skiria studijoms. Šį teiginį patvirtina gilesnė respondentų atsakymų analizė. Iš visų studentų, kurie atsakydami į anketos klausimus pažymėjo jog nedirba tik 27 proc. yra aukštesniojo kurso studentai.

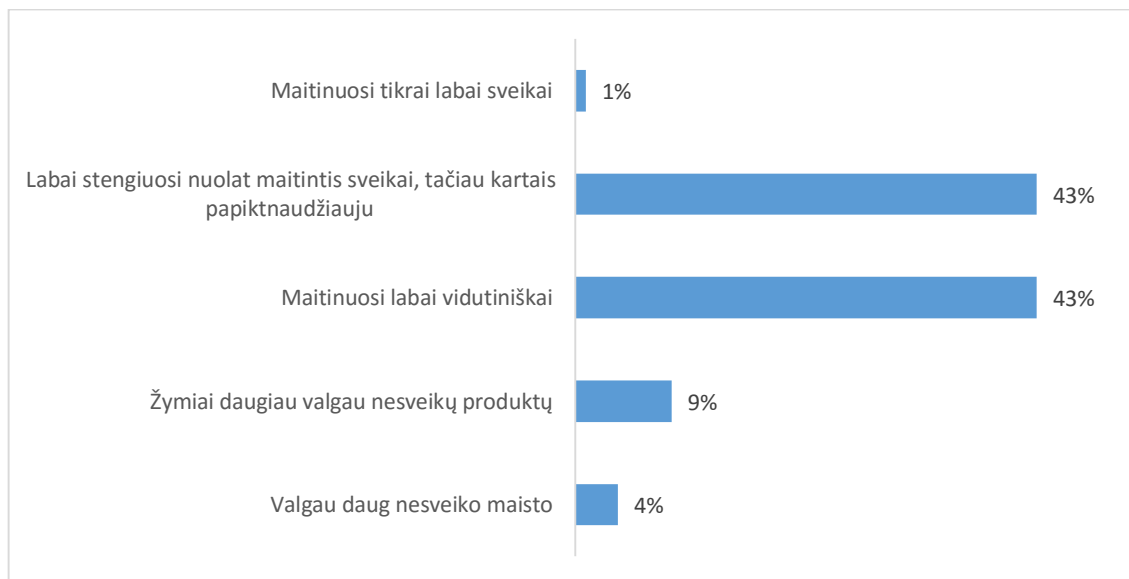


4 pav. Respondentų žinių apie sveiką gyvenimą įvertinimai

Šaltinis: sudaryta remiantis apklausos rezultatais, 2015

Vykdam studentų apklausą, buvo svarbu išsiaiškinti kaip patys respondentai vertina savo žinias sveikos gyvenimo klausimais. Tik 5 proc. apklaustų studentų nurodė, kad žino beveik viską apie sveiką gyvenimą. Daugiau kaip pusė (57 proc.) respondentų nurodė, kad žinių apie sveiką gyvenimą turi nemažai, tačiau tikrai dar gali tobulėti. Apie trečdalis apklaustų respondentų (37 proc.) nurodė, kad žino pagrindinius sveikos gyvenimo principus (4 paveikslas). Galima teigti jog net 95 proc.

respondentų sveikos gyvensenos ugdymo bei įpročių formavimo mokymai būtų aktualūs, jie galėtų pasisemti naujų žinių bei idėjų. Plačiau paanalizavus respondentų atsakymus, pastebėta, jog net ir tie respondentai, kurie pažymėjo, jog žino beveik viską, anketos pabaigoje, atsakydami į klausimą kokių žinių sveikos gyvensenos klausimais jiems dar trūksta nurodė, jog streso valdymo įgūdžiai yra tik vidutiniški, o viską apie fizinį aktyvumą žino tik 1 proc. visų respondentų. Galima būtų pasidžiaugti, jog tik 1 proc. apklausoje dalyvavusių studentų nurodė, jog turi labai mažai žinių.

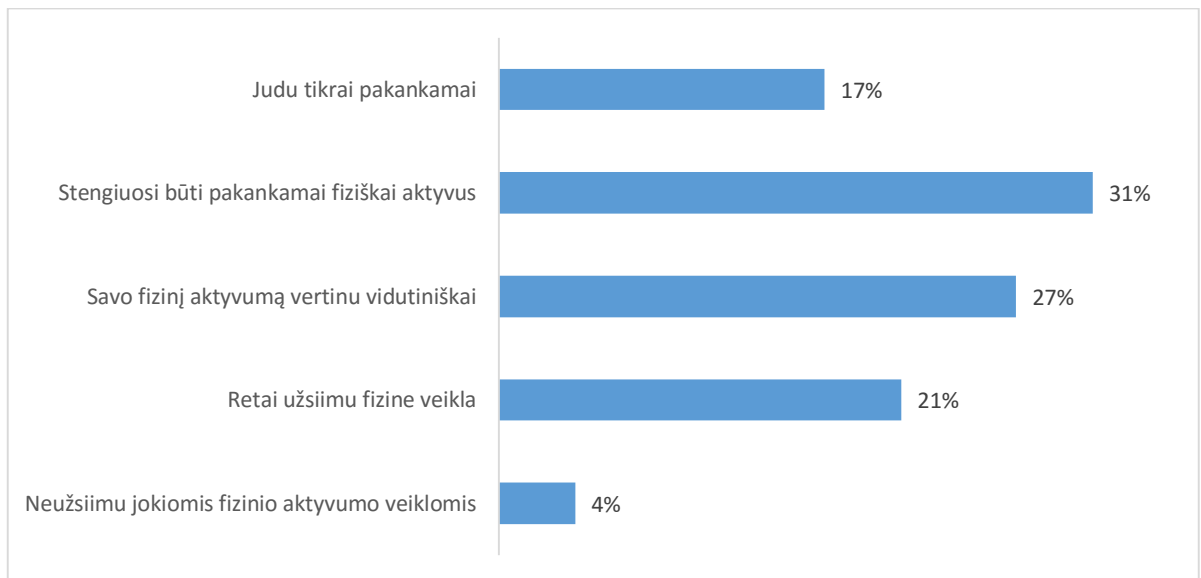


5 pav. Respondentų savo mitybos įpročių vertinimas

Šaltinis: sudaryta remiantis apklausos rezultatais, 2015

Analogiškai respondentų buvo paprašyta įvertinti savo mitybos įpročius. Vienodas skaičius respondentų nurodė, kad labai stengiasi nuolat maitintis sveikai, tačiau kartais papiktnaudžiauja nesveiku maistu (43 proc.) arba maitinasi vidutiniškai (43 proc.). Tik 1 proc. apklaustų studentų nurodė, kad maitinasi labai sveikai (5 paveikslas). Analizuojant studentų mitybos įpročių bei lyties, studijų kurso ar užimtumo ryšį jokių esminių skirtumų nepastebėta. Vadinasi galima teigti, jog mitybos įpročiai formuojasi nepriklausomai nuo aplinkos veiksnių, o svarbiausia yra studentų motyvacija turimas žinias taikyti, saviugda sveikos mitybos klausimais.

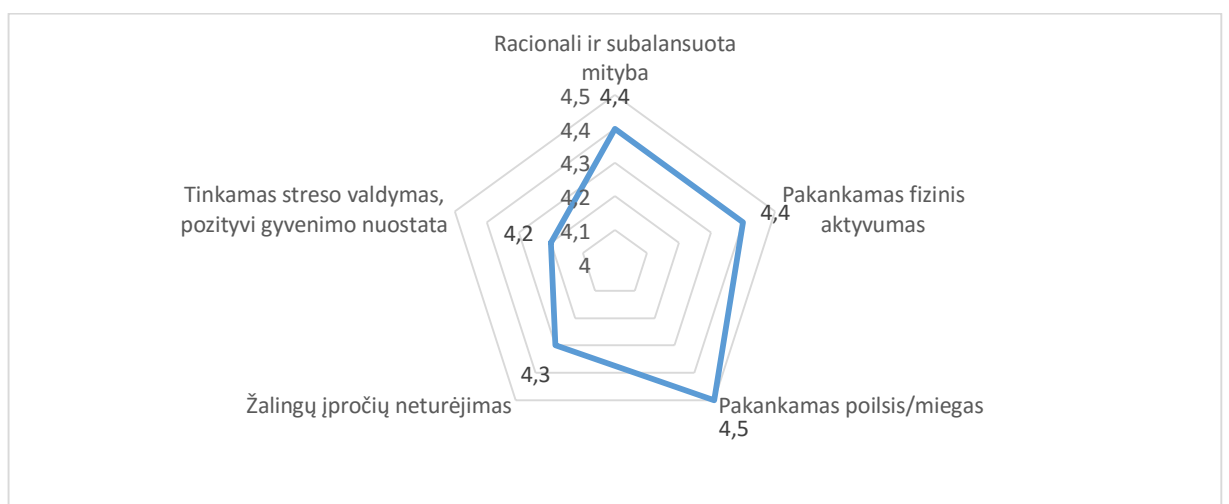
Taip pat palyginant pastaruosius du respondentų atsakymų pasiskirstymus („žinių apie sveiką gyvenseną vertinimas“ (4 pav.) bei „žinių apie sveiką mitybą vertinimas“ (5 pav.)) galima teigti, jog net dalis tų, kurie nurodė, jog žino viską apie sveiką mitybą arba savo žinias vertino aukščiau nei vidutiniškai, pasiteiravus kaip jie taiko turimas žinias, t.y. kaip jie maitinasi nurodė, jog maitinasi labiau vidutiniškai nei sveikai.



6 pav. Respondentų savo fizinio aktyvumo vertinimas

Šaltinis: sudaryta remiantis apklausos rezultatais, 2015

Kitu anketos klausimu buvo siekta išsiaiškinti kaip respondentai vertina savo fizinį aktyvumą. Truputį daugiau nei trečdalis apklaustų (31 proc.) studentų nurodė, kad stengiasi būti pakankamai fiziškai aktyvus. Tik 4 proc. respondentų nurodė, jog beveik visiškai nejuda, o penktadalis respondentų (17 proc.) pažymėjo, jog juda tikrai pakankamai (6 paveikslas). Jei mitybos klausimais studentai buvo labiau pesimistiškesni, ir savo mitybos įpročius vertini labiau vidutiniškai, tai fizinio aktyvumo kontekste galima paminėti, jog beveik pusės apklaustųjų nurodė, jog jų fizinis aktyvumas tikrai yra aukštesnis nei vidutinis. Pastebėtina, jog kaip ir mitybos įpročių vertinimo atveju, jokio esminio ryšio tarp respondentų fizinio aktyvumo vertinimo bei lyties, amžiaus, studijų kurso ar užimtumo nebuvo pastebėta.

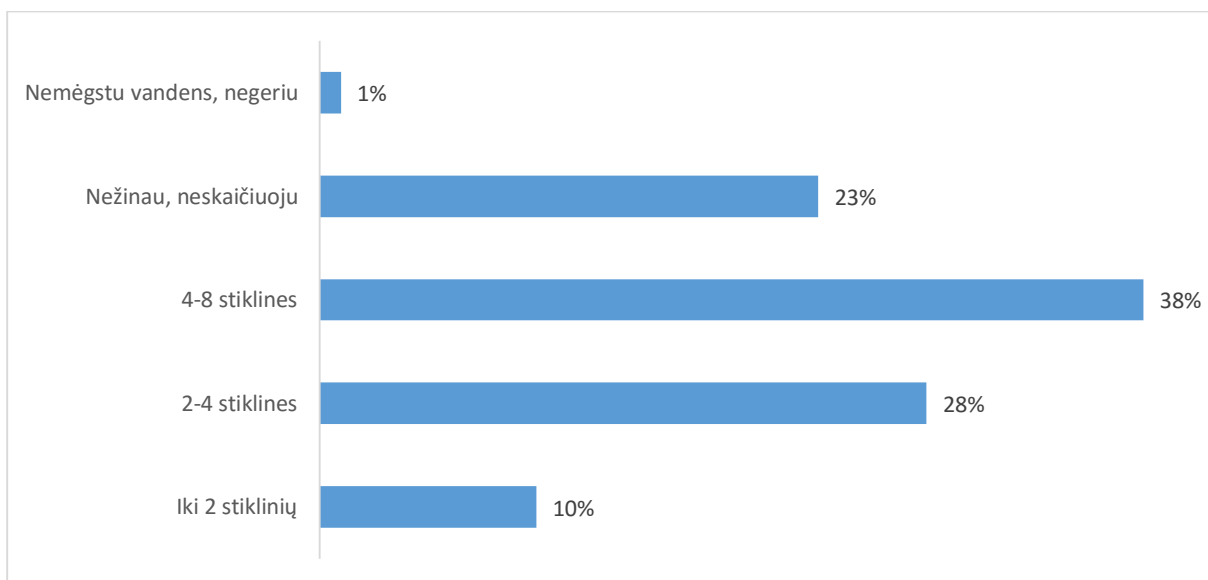


7 pav. Respondentų sveikos gyvensenos komponentų svarbių gyvenimo kokybei įvertinimas

Šaltinis: sudaryta remiantis apklausos rezultatais, 2015

Siekiant nustatyti studentų žinių apie sveiką gyvenseną lygį, respondentų buvo paprašyta balais įvertinti, kurie sveikos gyvensenos komponentai yra svarbūs gyvenimo kokybei. Pažymėtina, jog įvairių mokslinių šaltinių duomenimis, visi minimi veiksniai yra labai svarbūs žmogaus sveikatai, darbingumui ir bendrai savijautai. Tokio rezultato iš esmės ir buvo tikimasi.

Aukščiausiu balu apklausti studentai įvertino pakankamą poilsį ir miegą (4,5 balai iš 5 galimų). Panašiu balu respondentai įvertino tokius komponentus kaip pakankamas fizinis aktyvumas (4,4 balai iš 5 galimų) ir racionali ir subalansuota mityba (4,4 balai iš 5 galimų). Žemiausias vertinimas buvo skirtas streso valdymui (4,2 balai iš 5 galimų). Respondentų nuomone, streso valdymas nėra pati svarbiausia sveikos gyvensenos dalis, tačiau nemažai mokslinių tyrimų teigia, jog būtent tinkamas streso valdymas ir asmens pozityvus požiūris į stresines situacijas, dažnai yra kertinis pagrindas gyvenimo kokybei bei sveikatai

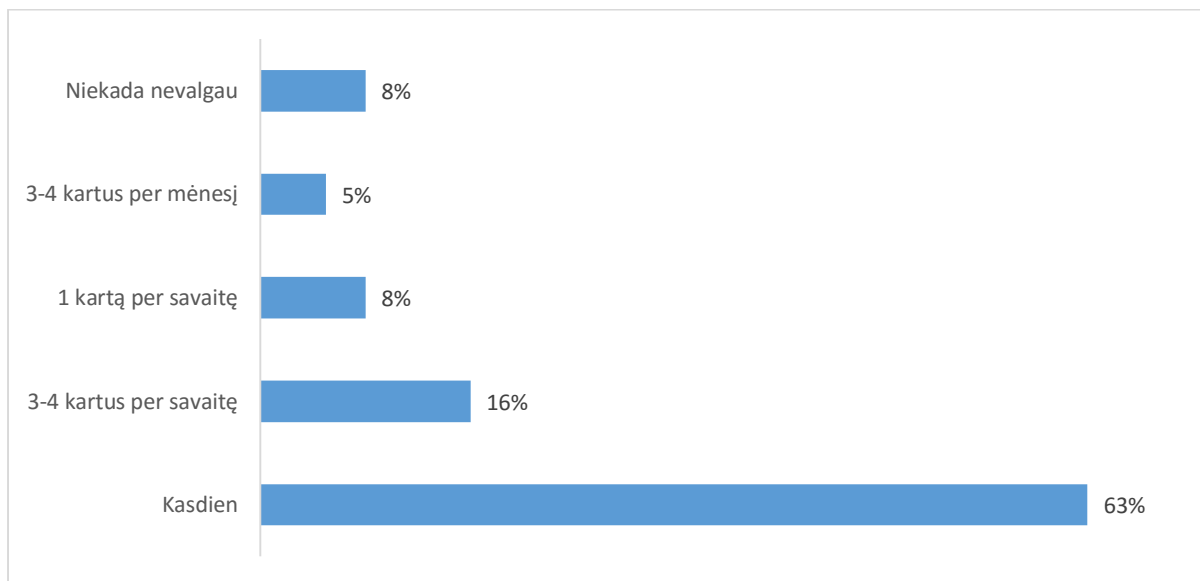


8 pav. Respondentų atsakymai apie išgeriamą vandens kiekį per parą

Šaltinis: sudaryta remiantis apklausos rezultatais, 2015

Analizuojant studentų mitybos įpročius, butų svarbu nustatyti kokį kiekį vandens studentai išgeria per parą. Pasaulio sveikatos organizacija, vienam suaugusiam žmogui per parą rekomenduoja išgerti apie 2 l vandens (apie 8 stiklines). Daugiau kaip trečdalis respondentų (38 proc.) nurodė, jog per parą išgeria 4-8 stiklines vandens, kas iš esmės atitinka rekomenduojamą kiekį. Kiti (daugiau nei 60 proc. respondentų) nurodė mažesnę kiekį (28 proc. per parą išgeria apie 2-4 stiklines vandens, nemėgsta vandens arba jo visai negeria 1 proc. apklaustų studentų) (8 paveikslas). Tai rodo, jog iš esmės daugiau nei pusė studentų nesilaiko sveikos mitybos nuostatų ir patvirtina jau anksčiau analizuotus respondentų atsakymus apie mitybos įpročius (5 paveikslas), kuriais studentai nurodė, jog maitinasi labiau vidutiniškai. Pastebėtina, jog tik 48 proc. tų, kurie anketos pradžioje paminėjo,

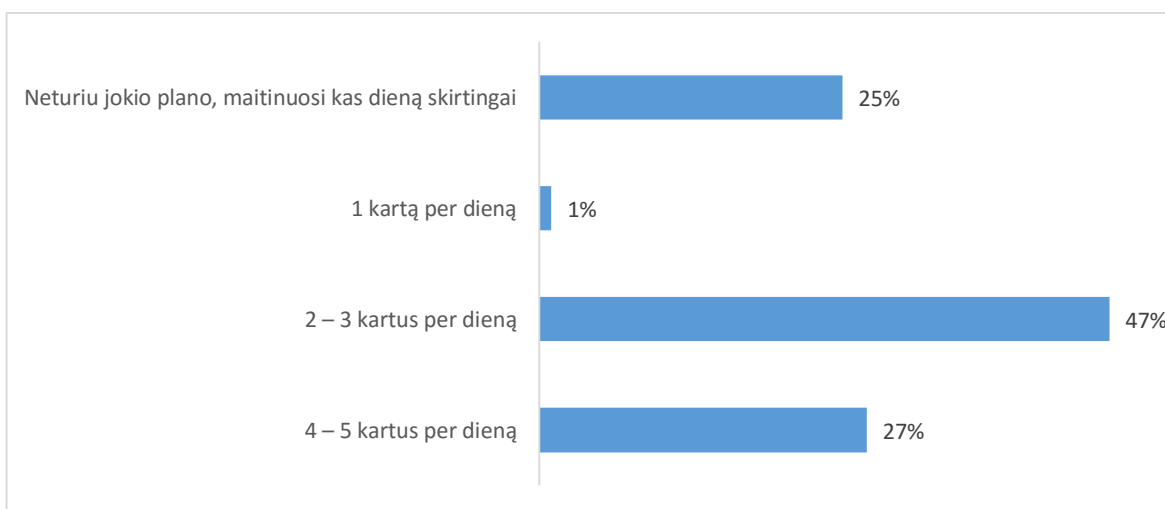
jog maitinasi pakankamai sveikai, išgeria rekomenduojamą kiekį vandens. Šis aspektas parodo, jog net gerai save vertinantys respondentai iš esmės ne visada laikosi sveikos mitybos rekomendacijų.



9 pav. Respondentų pusryčiavimo dažnumas

Šaltinis: sudaryta remiantis apklausos rezultatais, 2015

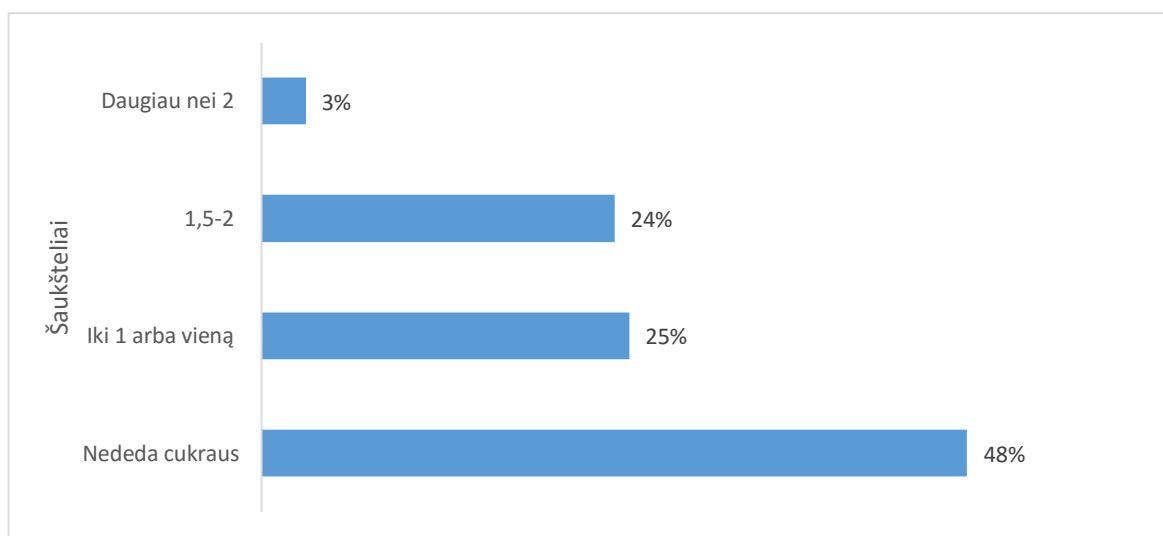
Kitas klausimas, leidžiantis vertinti mitybos įpročius, yra respondentų pusryčiavimo dažnumas. Paminėtina, jog Pasaulio sveikatos organizacija nurodo, jog pusryčiai yra viena svarbiausių organizmą energija aprūpinančių mitybos raciono dalių. Tačiau į klausimą kaip dažnai pusryčiauja, tik 63 proc. apklaustų studentų nurodė, jog pusryčiauja kasdien, niekada pusryčių nevalgo - 8 proc. respondentų (9 paveikslas). Taigi, tinkamai savo dienos mitybą planuoja tik kiek daugiau nei pusė respondentų.



10 pav. Respondentų atsakymai kiek kartų per dieną jie valgo

Šaltinis: sudaryta remiantis apklausos rezultatais, 2015

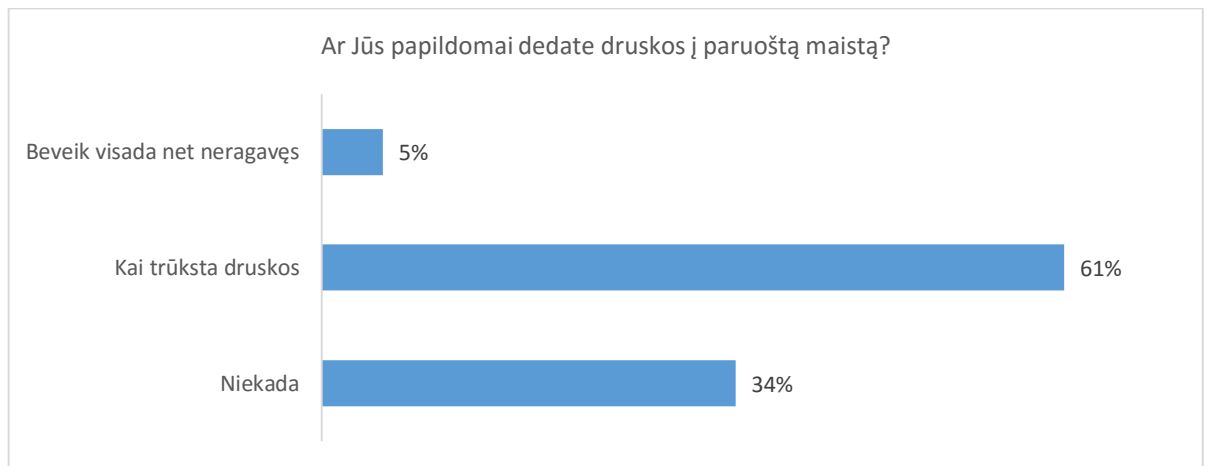
Taip pat buvo svarbu išsiaiškinti, kiek kartų per dieną apklaustieji studentai valgo. Apie pusę visų respondentų (47 proc.) nurodė, jog valgo 2-3 kartus per dieną, 27 proc. nurodė, jog valgo 4-5 kartus per dieną. Pažymėtina, jog net 25 proc. apklaustųjų nurodė, kad neturi jokio plano ir maitinasi kasdien skirtingai (10 paveikslas). Galima teigti, jog šie studentai neturi mitybos režimo, o tai iš esmės gali būti mažėjančio darbingumo, nuotaikų svyravimų priežastis. Aktyvia protine veikla užsiimančių asmenų, negaunančių proporcingos energijos kiekio, darbo efektyvumas ir veiklos rezultatai prastėja. Taip pat, kaip jau nagrinėta anksčiau, taip ir šiuo klausimu nebuvo pastebėta jokio aiškaus ryšio tarp studentų mitybos režimo ir jų užimtumo, lyties ar amžiaus.



11 pav. Respondentų į vieną kavos ar arbatos puodelį dedamas cukraus kiekis

Šaltinis: sudaryta remiantis apklausos rezultatais, 2015

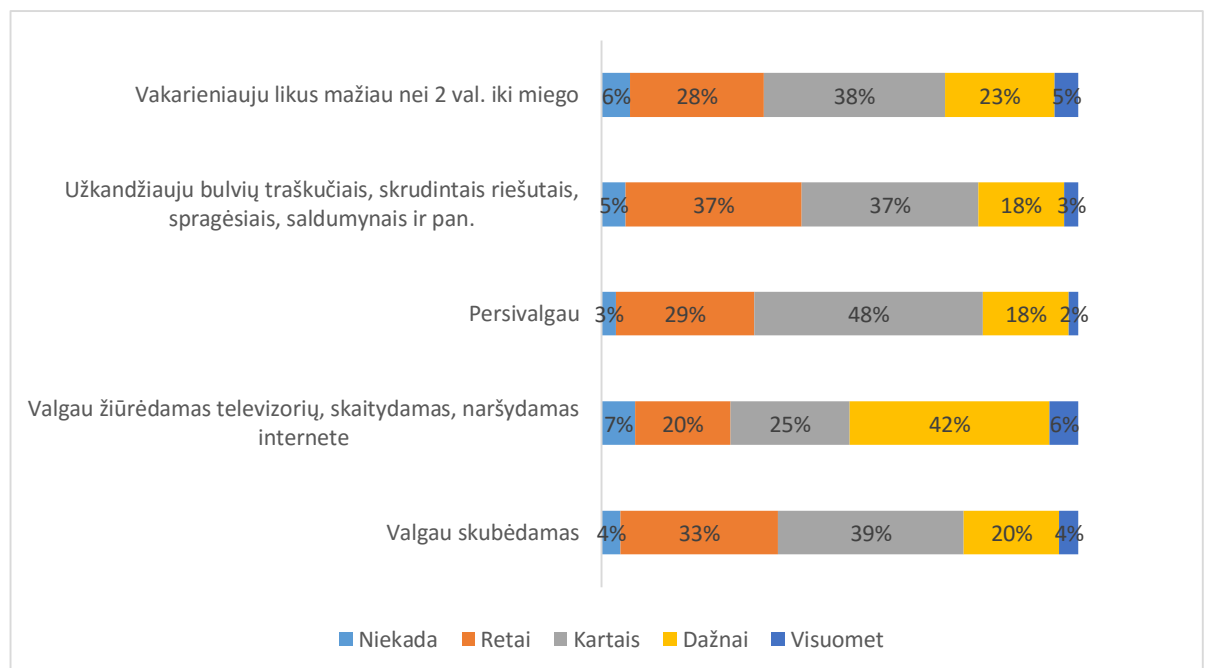
Analizuojant cukraus vartojimą, respondentams anketoje buvo pateiktas klausimas kiek šaukštelių cukraus jie deda į vieną kavos ar arbatos puodelį. Apie pusę visų apklaustų studentų (48 proc.) nurodė, jog į kavos ar arbatos puodelį cukraus nededa visai. Kita pusė apklaustų respondentų į kavos ar arbatos puodelį deda 1-2 šaukštelių cukraus (49 proc.) (11 paveikslas). Pasaulio sveikatos organizacija nurodo, jog per didelis suvartojamo cukraus iš esmės lemia daugelį ligų bei sveikatos sutrikimų (nutukimą, širdies ligas ir t.t.) Toks respondentams pateiktas klausimas iš esmės leidžia išsiaiškinti, ar respondentai yra linkę vartoti cukraus daugiau nei įprasta. Jei į kasdieninio gėrimo puodelį deda daugiau nei 1 šaukštelį cukraus, tokie asmenys turi polinkį į per didelį cukraus vartojimą. Taigi, galima teigti, jog beveik trečdalis apklaustųjų yra per didelio cukraus vartojimo rizikos grupėje.



12 pav. Respondentų atsakymai apie druskos sunaudojimą

Šaltinis: sudaryta remiantis apklausos rezultatais, 2015

Panašus klausimas buvo pateiktas respondentams ir apie druskos vartojimą. Respondentų pasiteiravus ar jie papildomai deda druskos į paruoštą maistą, net 61 proc. apklaustų studentų atsakė, kad deda į maistą druskos tik tada, kai jos trūksta maiste. Apie trečdalis respondentų (34 proc.) niekada nededa papildomai druskos į jau paruoštą maistą. Taigi daugiau nei trečdalis studentų tikrai nėra linkę valgyti per sūriai.

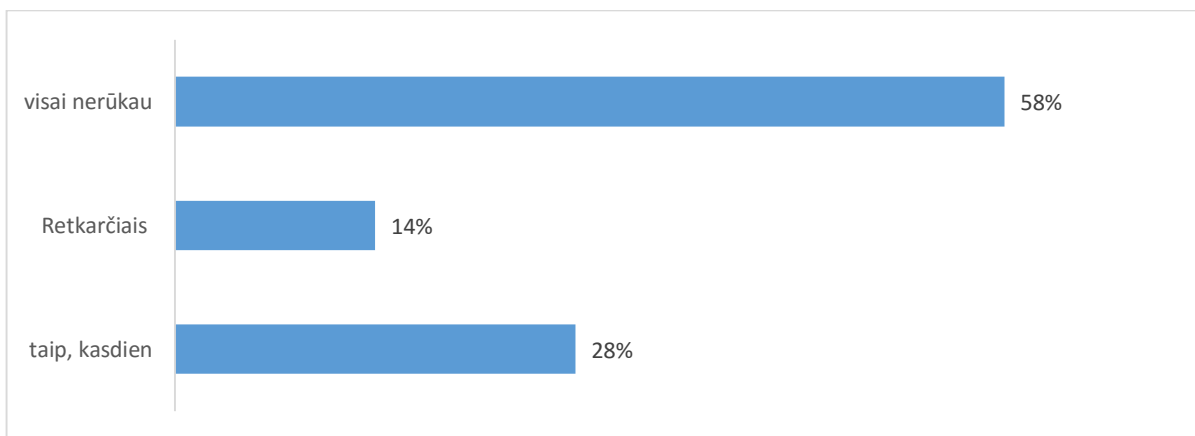


13 pav. Respondentų mitybos įpročių vertinimas

Šaltinis: sudaryta remiantis apklausos rezultatais, 2015

Apibendrinat studentų mitybos įpročius, respondentams anketoje buvo pateiktos tam tikros prastos mitybos situacijos, prašant įvardyti ar jie dažnai taip elgiasi. Visos pateiktos situacijos nurodo prastą elgesį mitybos srityje. Pastebėtina, kad tik keli procentai apklaustų studentų visuomet

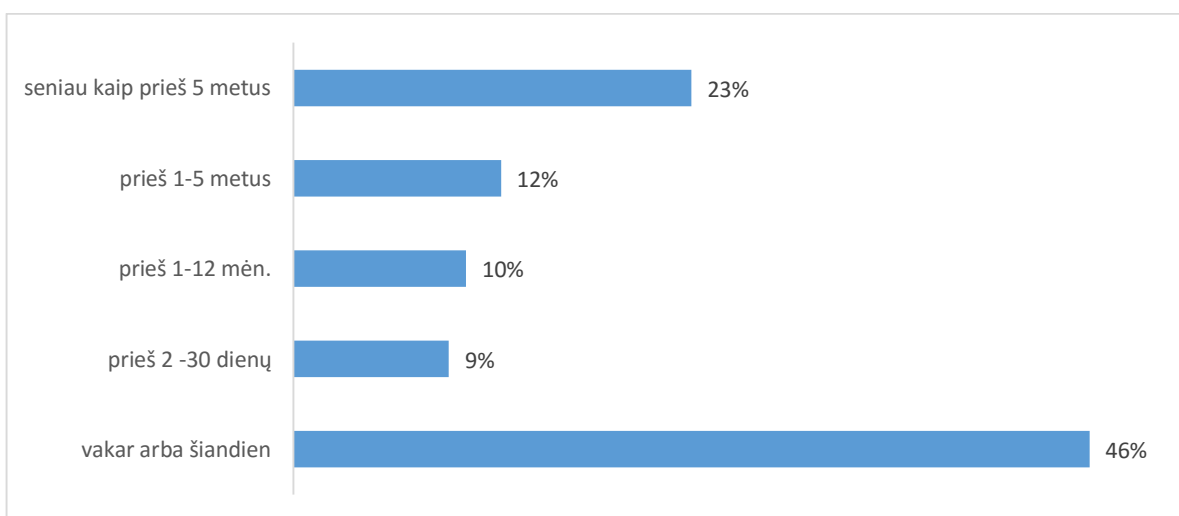
vakarienauja likus mažiau nei 2 val. iki miego (5 proc.), užkandžiauja bulvių traškučiais (3 proc.), persivalgo (2 proc.) ar valgo žiūrėdami televizorių, skaitydami (6 proc.). Tačiau svarbu ir tai, kad tik labai menkas respondentų skaičius nurodė, jog to nedaro niekada. Apklausti studentai nurodė, jog dažniausiai jie valgo žiūrėdami televizorių, skaitydami ar naršydami internete (42 proc.) (13 paveikslas).



14 pav. Respondentų atsakymai apie rūkymo dažnį

Šaltinis: sudaryta remiantis apklausos rezultatais, 2015

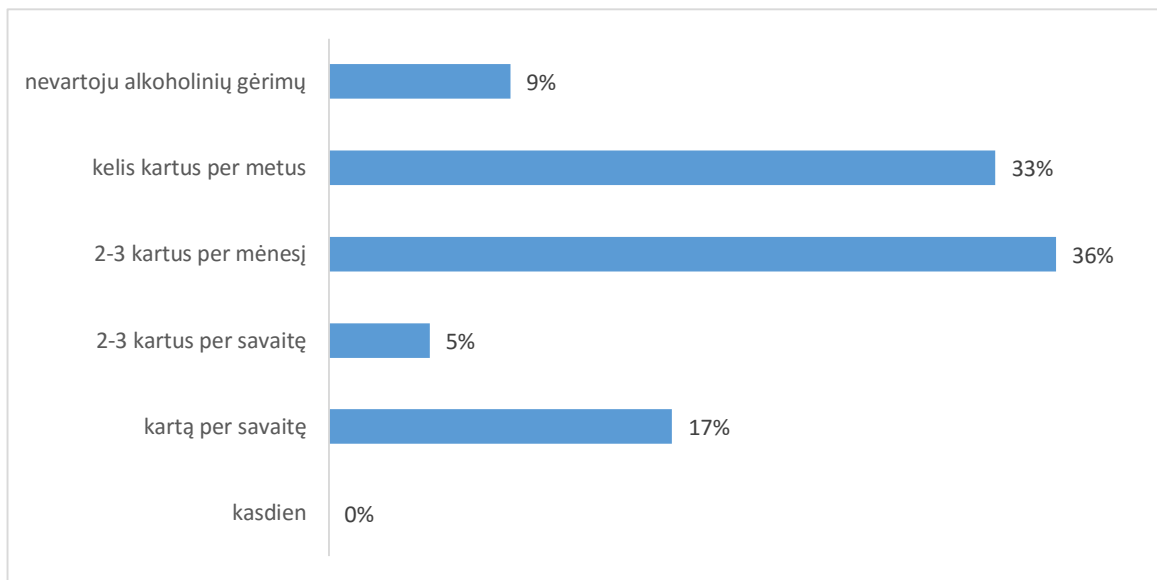
Analizuojant žalingus studentų įpročius, išskirtini du: rūkymas bei alkoholio vartojimas. Pirmiausia respondentų buvo pasiteirauta ar jie rūko. Daugiau kaip pusė apklaustų studentų (58 proc.) atsakė, kad jie nerūko, tačiau net trečdalis respondentų (28 proc.) nurodė, kad rūko kasdien (14 paveikslas). Tai pakankamai aukštas rodiklis, net ir vertinant tai, kad rūkymo žalos prevencijos priemonių tiek vidurinėje mokykloje, tiek visoje visuomenėje yra įgyvendinama tikrai nemažai. Pažymėtina, jog kaip ir analizuojant mitybos įpročius nebuvo pastebėta jokio aiškaus ryšio tarp rūkymo ir kitų respondentų charakteristikų (amžiaus, lyties, užimtumo).



15 pav. Respondentų atsakymai apie paskutinį rūkymo atvejį

Šaltinis: sudaryta remiantis apklausos rezultatais, 2015

Studentų, kurie atsakė atsakydami į anketos klausimą apie rūkymą paminėjo, kad rūko buvo pasiteirauta kada paskutinį kartą jie tai darė. Net pusė apklaustų studentų (46 proc.) nurodė, kad rūkė šiandien ar vakar. Tik penktadalis (23 proc.) respondentų nurodė, kad paskutinį kartą jie rūkė prieš 5 metus (15 paveikslas).

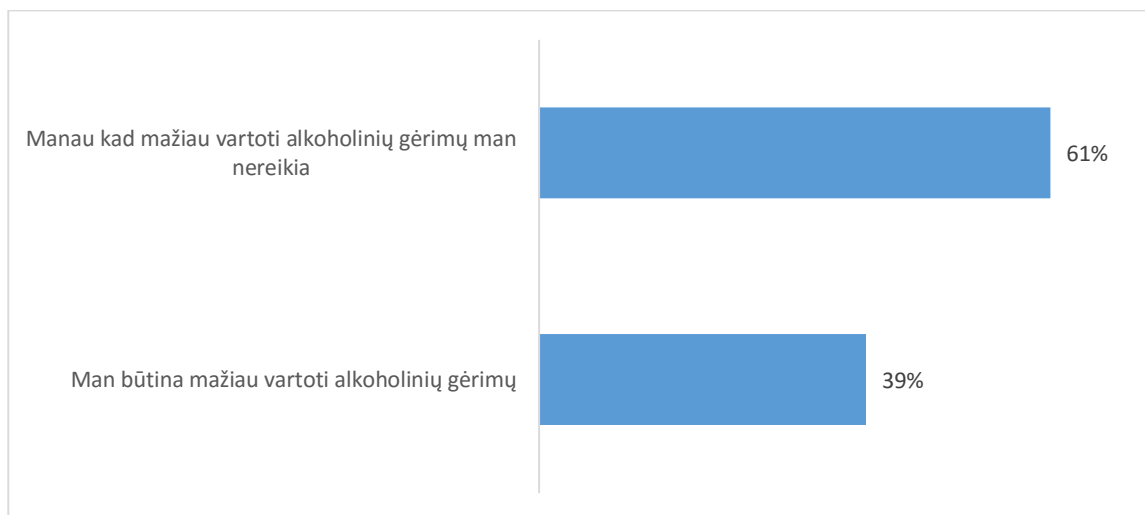


16 pav. Respondentų atsakymai apie alkoholinių gėrimų vartojimo dažnumą

Šaltinis: sudaryta remiantis apklausos rezultatais, 2015

Taip pat buvo svarbu išsiaiškinti ar apklausoje dalyvavę studentai vartoja alkoholinius gėrimus ir kaip dažnai jie tai daro. Pasiteiravus respondentų kaip dažnai jie vartoja alkoholinius gėrimus, jų atsakymai pasiskirstė taip: daugiau nei trečdalis respondentų (36 proc.) nurodė, jog alkoholinius gėrimus vartoja 2-3 kartus per mėnesį, kita trečioji respondentų dalis (33 proc.) pažymėjo, jog alkoholį vartoja kelis kartus per metus. Tik 9 proc. respondentų nurodė, kad visai nevartoja alkoholinių gėrimų (16 paveikslas). Stiprų susirūpinimą kelia tai, jog net daugiau nei penktadalis respondentų (22 proc.) nurodė, jog alkoholį vartoja kartą ar net kelis kartus per savaitę. Vertinant tai, kad respondentų amžiaus vidurkis nesiekia 22 metų, respondentų alkoholio vartojimo įpročiai tikrai nėra sveikintini.

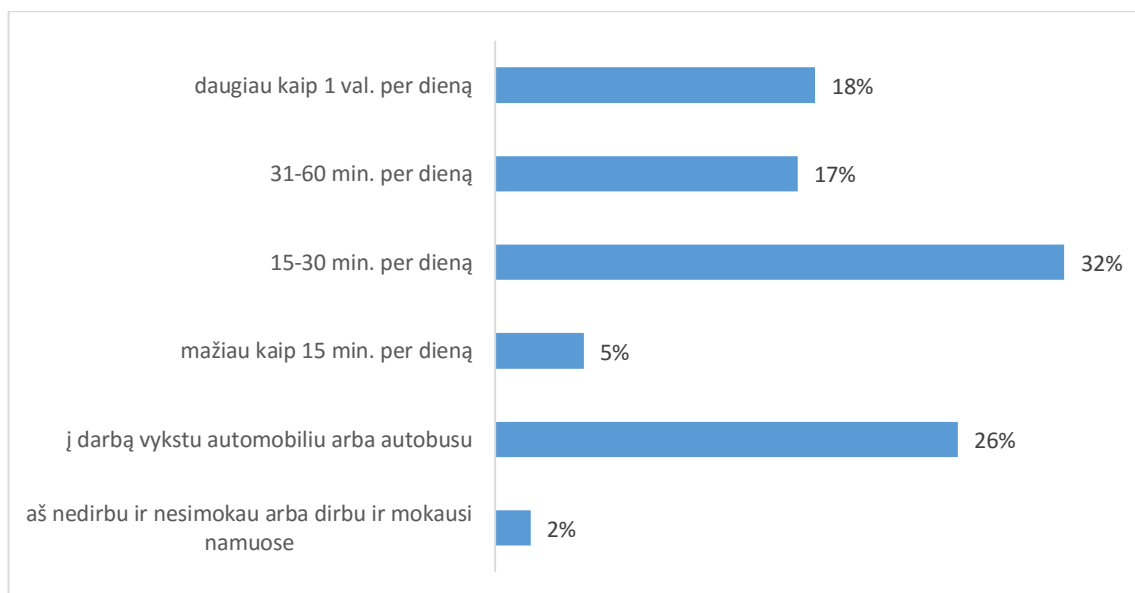
Taip pat svarbu būtų išsiaiškinti kaip patys respondentai vertina savo alkoholio vartojimo įpročius. Respondentų, kurie pažymėjo, jog vartoja alkoholinius gėrimus, buvo paprašyta atsakyti į klausimą ar jie kada nors manė, jog reikėtų mažiau vartoti alkoholinių gėrimų. Net 39 proc. apklaustų studentų nurodė, kad jiems jau dabar vertėtų susirūpinti ir alkoholinių gėrimų vartoti mažiau (17 paveikslas)



17 pav. Respondentų alkoholinių gėrimų vartojimo mažinimas

Šaltinis: sudaryta remiantis apklausos rezultatais, 2015

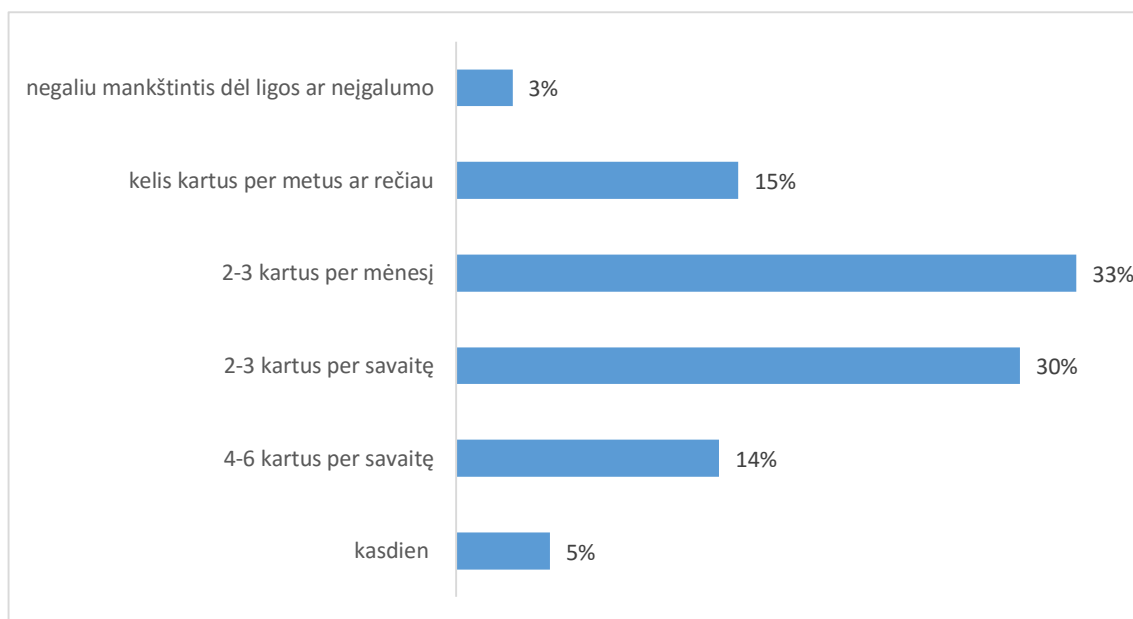
Tai tik patvirtina jau anksčiau analizuotą studentų suvartojamo alkoholio kiekį ir alkoholio vartojimo problemos mastą. Svarbu paminėti tai, kad tarp tų, kurie pažymėjo, jog alkoholinių gėrimų reiktų vartoti mažiau nėra aiškios tendencijos dėl alkoholio vartojimo dažnio, t.y. atsakydami į klausimus apie alkoholio vartojimo dažnį (16 paveikslas), jie pasirinko labai skirtingus atsakymo variantus nuo „kelis kartus per metus“ iki „kelis kartus per savaitę“. Tai tik dar kartą patvirtina, jog sveikos gyvensenos įpročiai gali būti formuojami, ir jų laikymasis yra lemiamas daugiau vidinio apsisprendimo ir saviugdos.



18 pav. Respondentų atsakymai kiek minučių per dieną jie eina pėstute arba važiuoja dviračiu

Šaltinis: sudaryta remiantis apklausos rezultatais, 2015

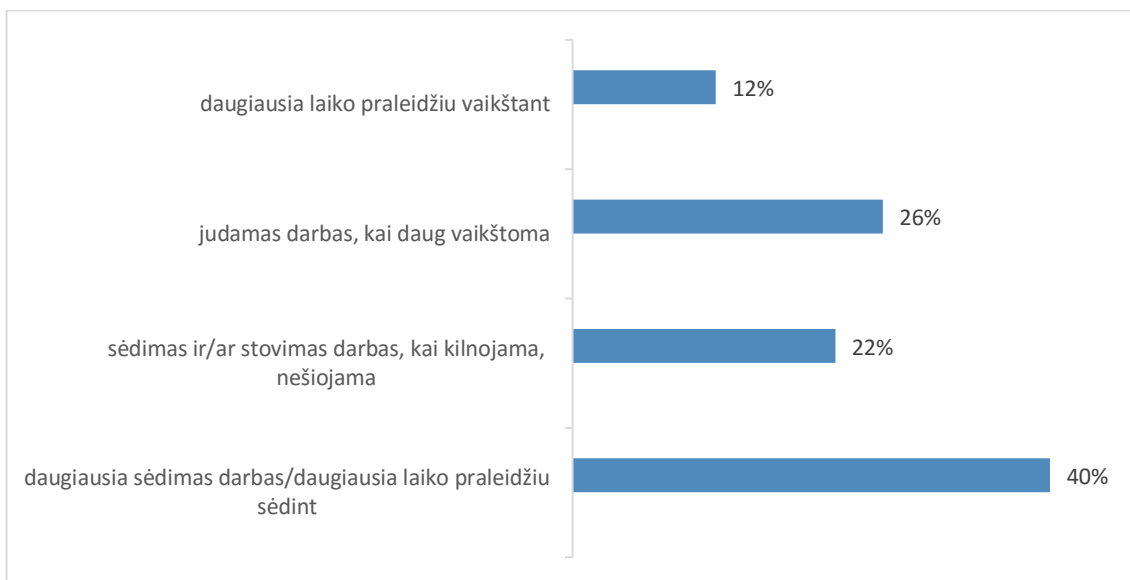
Kita klausimų grupė buvo skirta išsiaiškinti studentų fizinio aktyvumo įpročius. Asmens fizinis aktyvumas didele dalimi lemia žmogaus savijautą ir yra labai svarbus daugelio ligų prevencijai. Taigi anketoje respondentų buvo paprašyta nurodyti kiek laiko per dieną jie skiria aktyviam judėjimui (ne sportinei veiklai) pvz.: ėjimui pėsčiomis, važiavimui dviračiu ir kt. Beveik trečdalis respondentų (26 proc.) nurodė, jog į darbą vyksta automobiliu arba autobusu. Vadinasi, jei laisvalaikiu nesportuoja, tokie respondentai tinkamai neišnaudoja fizinio aktyvumo galimybės savo veiklose. Tik penktadalis respondentų (18 proc.) nurodė, kad daugiau kaip 1 val. per dieną eina pėsčiomis ar važiuoja dviračiu. Toks pats skaičius apklaustų studentų per dieną eina pėsčiomis ar važiuoja su dviračiu apie 30-60 min. (18 paveikslas).



19 pav. Respondentų atsakymai kaip dažnai jie laisvalaikiu mankština

Šaltinis: sudaryta remiantis apklausos rezultatais, 2015

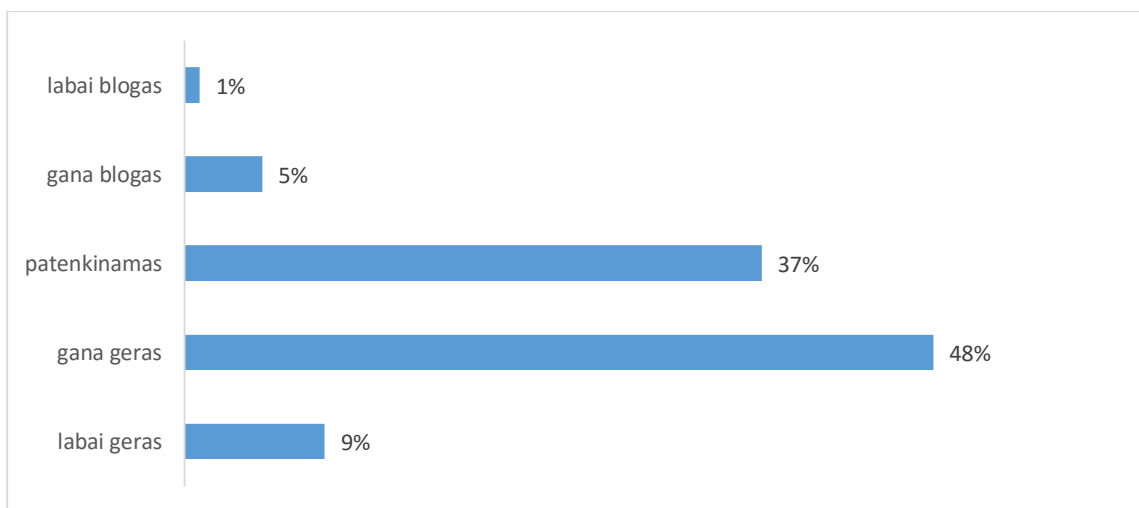
Analogiškas klausimas buvo skirtas įvertinti kaip dažnai respondentai laisvalaikiu mažiausiai 30 min. mankština. Tik 5 proc. apklaustų studentų nurodė, jog tokios trukmės mankštą atlieka kasdien. Trečdalis respondentų (30 proc.) - mankština 2-3 kartus per savaitę (19 paveikslas). Galima teigti jog pakankamo fizinio aktyvumo yra tik apie 20 proc. apklausoje dalyvavusių studentų (suma visų, kurie mankština bent 4-6 kartus per savaitę). Visų likusių fizinis aktyvumas yra per žemas. Pasaulio sveikatos asociacija rekomenduoja jog tinkamam asmens fiziniam aktyvumui palaikyti yra būtina bent 30 min. mankšta kasdieną. Galima pastebėti, jog tarp besimankštinančių kasdien ar 4-6 kartus per savaitę 45 proc. sudarė vyrai, ir ši dalis yra didesnė nei bendrai apklausoje dalyvavusių vyrų skaičius (30 proc.)



20 pav. Respondentų atsakymai apie fizinį aktyvumą pagrindinės veiklos metu

Šaltinis: sudaryta remiantis apklausos rezultatais, 2015

Tai pat respondentų buvo pasiteirauta koks dažniausiai yra jų fizinis aktyvumas pagrindinės veiklos (mokslo, darbo) metu. Net 40 proc. apklaustų studentų nurodė, jog daugiausia laiko praleidžia sėdėdami ar jų darbas yra sėdimas. Tik 12 proc. respondentų daugiausia laiko praleidžia vaikščiodami, ir tik 26 proc. nurodė, jog darbe juda nemažai (20 paveikslas). Šie respondentų atsakymai tik dar kartą patvirtina, jog apklausoje dalyvavusių studentų fizinis aktyvumas yra pakankamai žemas ir jo įpročių ugdymui reikia skirti tikrai žymiai daugiau dėmesio.

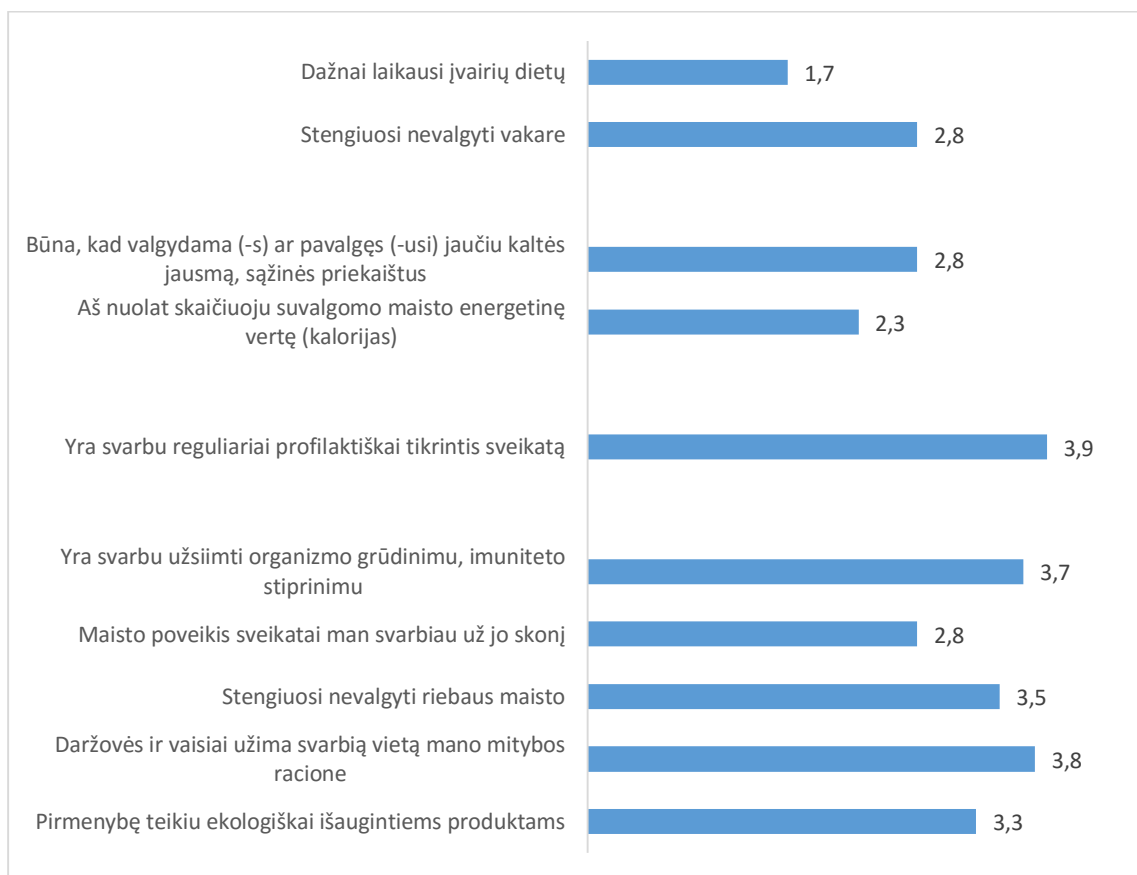


21 pav. Respondentų asmeninio fizinio pajėgumo vertinimas

Šaltinis: sudaryta remiantis apklausos rezultatais, 2015

Panašūs rezultatai buvo gauti ir paprašius respondentų įvertinti savo fizinį pajėgumą. Tik kiek daugiau nei pusė (57 proc.) respondentų nurodė, jog vertina savo fizinį pajėgumą kaip gerą ar gana gerą (21 paveikslas). Taigi apie pusė apklausoje dalyvavusių studentų vertina savo fizinį pajėgumą

vidutiniškai arba prastai, ką greičiausiai sąlygoja per mažas fizinis aktyvumas, analizuotas kiek anksčiau.



22 pav. Teiginių apie mitybos įpročius vertinimas

Šaltinis: sudaryta remiantis apklausos rezultatais, 2015

Taip pat dalis anketos klausimų buvo skirti įvertinti pateiktus teiginius skalėje nuo 1 iki 5 (kur 1 – visiškai nesutinku, 5 – sutinku visiškai). Pirmoji teiginių grupė palietė įvairius mitybos aspektus, Aukščiausiu balu savo pritarimą respondentai išreiškė teiginiui, jog yra svarbu reguliariai profilaktiškai tikrintis sveikatą (3,9 balai iš 5 galimų). Panašus vertinimas buvo skirtas ir teiginiam, apie organizmo grūdinimą, imuniteto stiprinimą (3,7 balai iš 5 galimų) bei daržovių ir vaisių svarbą mitybos racione (3,8 balai iš 5 galimų). Mažiausiu balu apklausti studentai įvertino teiginius, kad jie nuolat laikosi dietų (1,7 balai iš 5 galimų) ir kad jie nuolat skaičiuoja suvalgomo maisto energetinę vertę (2,3 balai iš 5 galimų) (22 paveikslas).

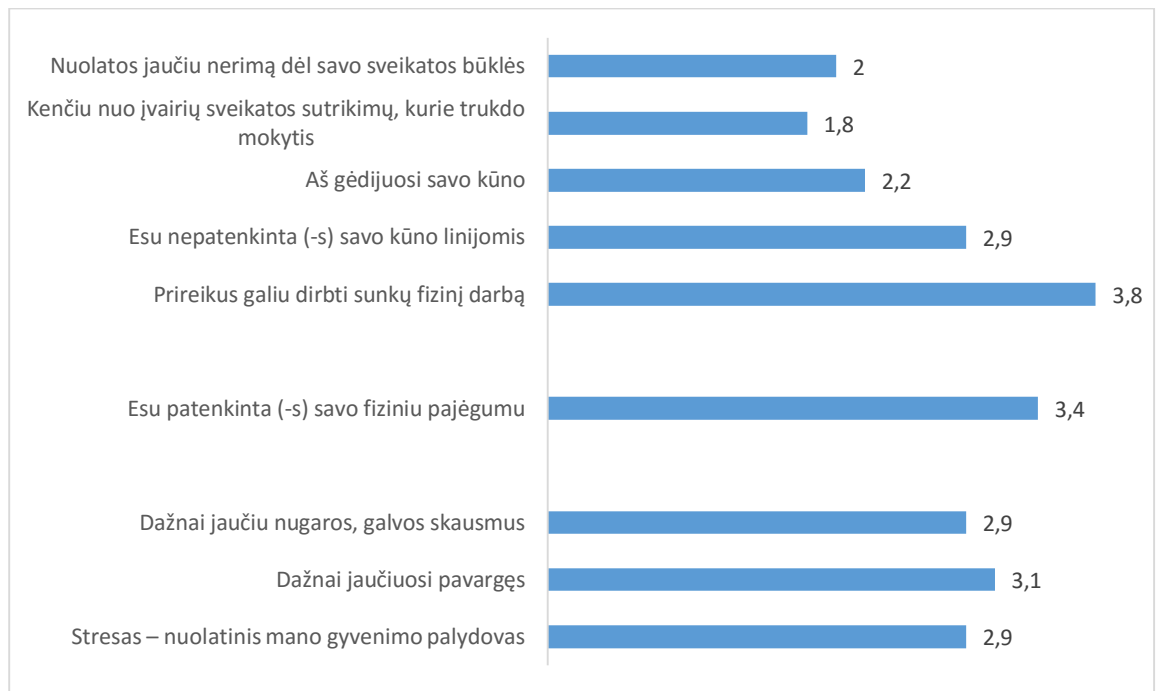


23 pav. Teiginių apie sveikos gyvensenos svarbą vertinimas

Šaltinis: sudaryta remiantis apklausos rezultatais, 2015

Analogiškai respondentai turėjo įvertinti anketoje pateiktus teiginius apie sveiką gyvenseną, jos sudedamąsias dalis bei svarbą. Aukščiausiu įvertinimu respondentai vertino teiginius, jog jei gerai žino žalingų įpročių pasekmes (4,6 balai iš 5 galimų) ir labai mėgsta turistinius žygius pėsčiomis, dviračiais ir t.t. (4,4 balai iš 5 galimų). Žemiausiais balais apklausti respondentai įvertino teiginį, kad jie nuolat dalyvauja sveikatingumo ar sporto renginiuose, varžybose (2,3 balai iš 5 galimų). Visi kiti teiginiai surinko aukštesnius nei 4 balus įvertinimus (žmogaus sveikatai svarbiausia yra tinkama mityba, stengiuosi būti fiziškai aktyviu ir kt.) (23 paveikslas).

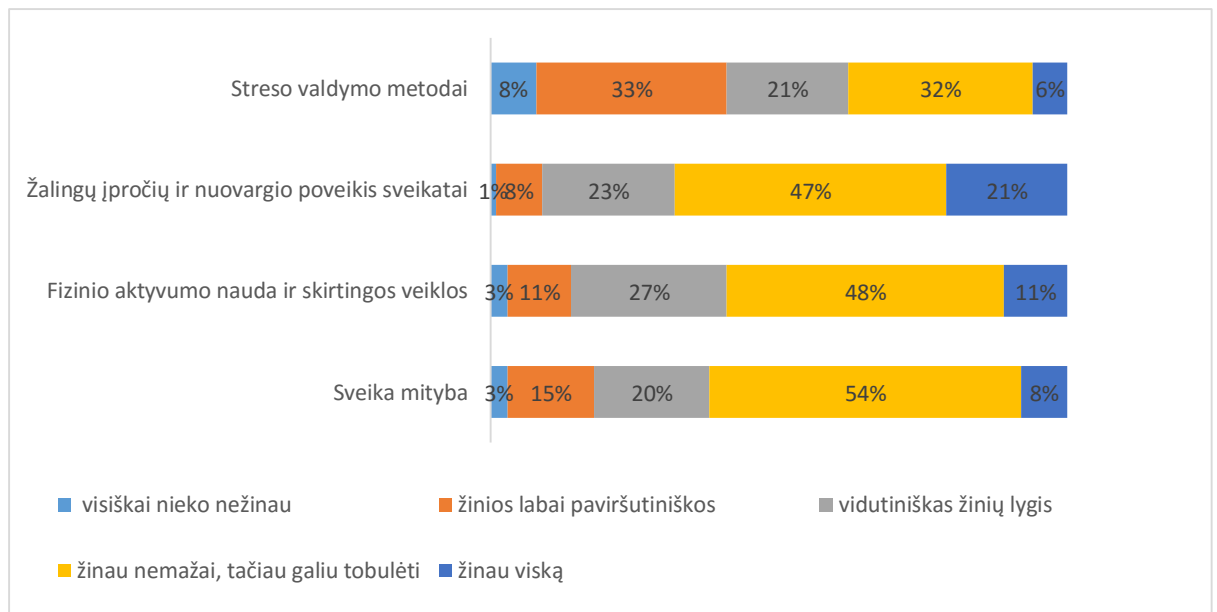
Taip pat respondentai buvo paprašyta įvertinti teiginius apie savo sveikatą. Aukščiausiais vertinimais apklausoje dalyvavę studentai vertino teiginius, jog prirėkęs jie galėtų dirbti sunkų fizinį darbą (3,8 balai iš 5 galimų) ir kad respondentai yra patenkinti savo fiziniu pajėgumu (3,4 balai iš 5 galimų). Žemiausi įvertinimai buvo skirti teiginiams, kad apklausti studentai kenčia nuo įvairių sveikatos sutrikimų (1,8 balai iš 5 galimų) ir kad respondentai nuolatos jaučia nerimą dėl savo sveikatos būklės (2 balai iš 5 galimų) (24 paveikslas).



24 pav. Teiginių apie sveikatą vertinimas

Šaltinis: sudaryta remiantis apklausos rezultatais, 2015

Pažymėtina, jog respondentai savo kūno linijas, išvaizdą bei fizinį pajėgumą vertina tik vidutiniškai. Be je, vidutinį vertinimą respondentai skyrė ir teiginiams jog jie dažnai jaučiasi pavargę ir dažnai jaučia nugaros bei galvos skausmus. Tikėtina to priežastis jau anksčiau išaiškėjęs žemas fizinio aktyvumo lygis



25 pav. Respondentų atsakymai apie sveikos gyvensenos žinių trūkumą

Šaltinis: sudaryta remiantis apklausos rezultatais, 2015

Siekiant kad patys respondentai nurodytų kokių žinių apie sveiką gyvenseną jiems trūksta, paskutiniuoju anketos klausimu buvo paprašyta balais įvertinti sveikos gyvensenos komponentus, nurodant kurio iš jų žinios respondentų nuomone yra labiausiai patobulintinos. Apklausoje dalyvavę studentai nurodė, jog savo žinias labiausiai norėtų tobulinti (visiškai nieko nežino, žinios paviršutiniškos arba vidutinės) streso valdymo metodų taikymo įpročius (62 proc.), fizinio aktyvumo naudą (41 proc.), sveikos mitybos įpročių formavimą (38 proc.) bei žalingų įpročių poveikį sveikatai (32 proc.) (25 paveikslas).

Taigi, apibendrinant tyrimo rezultatus, galima teigti, jog apie pusės kolegijos studentų gyvensenos įpročiai iš esmės atitinka sveikos gyvensenos įpročius, tačiau tam tikrais klausimais (mitybos, fizinio aktyvumo) gyvensenos įpročius būtų svarbu formuoti ir tobulinti.

IŠVADOS

Apibendrinant tyrimo rezultatus galima formuoti žemiau pateiktus apibendrinimus.

1. Žinių apie sveiką gyvenseną didžiąjai daliai studentų tikrai trūksta. Tą jie įvardija ir atsakydami į klausimus, taip pat tą galima pastebėti ir analizuojant respondentų atsakymus į pateiktus vertinamuosius teiginius.
2. Analizuojant skirtingus sveikos gyvensenos elementus, pastebėtina, jog pakankamai prasti turėtų būti vertinami studentų mitybos įpročiai. Tik keli apklaustieji nurodė, kad maitinasi labai sveikai, tinkamą vandens kiekį geria mažiau nei pusė apklaustųjų, ketvirtadalis neturi jokio mitybos režimo, o kasdien pusryčiauja tik du trečdaliai apklaustųjų. Vertinant respondentų cukraus vartojimo įpročius, pastebėtina, jog beveik trečdalis apklaustųjų yra per didelio cukraus vartojimo rizikos grupėje. Taip pat paminėtina, jog beveik pusė respondentų nurodė, kad jie valgo žiūrėdami televizorių, skaitydami ar naršydami internete.
3. Vertinant apklausoje dalyvavusių studentų fizinį aktyvumą pastebėta, jog tik labai nedidelė dalis apklaustųjų nurodė, jog mankština kasdien, ir pusė jų visą dieną praleidžia sėdėdami, ko pasekoje taip pat apie pusė respondentų savo fizinį aktyvumą vertina prastai arba vidutiniškai bei gana dažnai skundžiasi galvos ar nugaros skausmais..
4. Analizuojant studentų žalingus įpročius galima pastebėti, jog mažiau nei pusė respondentų nurodė, kad rūko, ir beveik penktadalis paminėjo, jog alkoholinius gėrimus vartoja 1 kartą per savaitę. Be to net 40 proc. apklausoje dalyvavusių studentų nurodė, jog jiems reiktų mažiau vartoti alkoholinių gėrimų. Vertinant tai, kad respondentų amžiaus vidurkis nesiekia 22 metų, respondentų alkoholio vartojimo įpročiai tikrai nėra sveikintini.
5. Vertindami savo turimas žinias apie sveiką gyvenseną, respondentai nurodė, jog jiems labiausiai tobulinti savo žinias reiktų streso valdymo metodų taikymo įpročių formavime bei fizinio aktyvumo veiklų taikyme kasdieniame gyvenime. O analizuojant apklausos duomenis, jog nors žinios apie sveiką gyvenseną nėra prastos, tačiau apklausoje dalyvavusių studentų elgsena yra tikrai koreguotina, formuojant gilesnius sveikos gyvensenos įgūdžius.
6. Analizuojant tyrimo rezultatus pastebėta, jog nėra jokio ženklesnio ryšio tarp studentų mitybos, fizinio aktyvumo, žalingų įpročių ir kitų sveikatingumo komponentų bei lyties, amžiaus, užimtumo ar studijų kurso. Vadinasi iš esmės aplinkos sąlygos nedaro žymios įtakos studentų gyvensenos įpročiams, o pakankamas ir motyvuojantis švietimas, vidinės motyvacijos ugdytas galėtų būti katalizatoriais pasirenkant sveiką gyvenimo būdą.

Anketa skirta išsiaiškinti studentų gyvenimo įpročius

Socialinių mokslų kolegija įgyvendindama Lietuvos Respublikos Švietimo ir mokslo ministerijos dalinai finansuojamą projektą "Studentų fizinio aktyvumo ir sveikatinimo aukštojoje mokykloje analizė: studentų poreikiai ir galimybės" atlieka studentų apklausą, siekiant išsiaiškinti studentų gyvenimo įpročius. Labai prašome atsakyti į pateiktus anketos klausimus.

Ačiū už Jūsų nuoširdumą

1. Įvertinkite savo žinias apie sveiką gyvenimą.

| | | | | |
|-------------------------|------------------------------|-----------------------------|---|--------------------|
| Turiu labai mažai žinių | Žinau pagrindinius principus | Žinias vertinu vidutiniškai | Žinių turiu nemažai, tačiau tikrai dar galiu tobulėti | Žinau beveik viską |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

2. Kaip įvertintumėte savo mitybos įpročius?

| | | | | |
|-----------------------------|---|-------------------------------|--|---------------------------------|
| Valgau daug nesveiko maisto | Žymiai daugiau valgau nesveikų produktų | Maitinuosi labai vidutiniškai | Labai stengiuosi nuolat maitintis sveikai, tačiau kartais papiktnaudžiauju | Maitinuosi tikrai labai sveikai |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

3. Kaip vertintumėte savo fizinį aktyvumą?

| | | | | |
|--|-----------------------------|---|---|------------------------|
| Neužsiimu jokiais fizinio aktyvumo veiklomis | Retai užsiimu fizine veikla | Savo fizinį aktyvumą vertinu vidutiniškai | Stengiuosi būti pakankamai fiziškai aktyvus | Judu tikrai pakankamai |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

4. Įvertinkite balais, kurie sveikos gyvenimo komponentai yra svarbūs gyvenimo kokybei, kur (1 balas visiškai nesvarbu, 5 balai labai svarbu).

| Balai | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|---|---|---|---|---|
| Racionali ir subalansuota mityba | | | | | |
| Pakankamas fizinis aktyvumas | | | | | |
| Pakankamas poilsis/miegas | | | | | |
| Žalingų įpročių neturėjimas | | | | | |
| Tinkamas streso valdymas, pozityvi gyvenimo nuostata | | | | | |

5. Kiek vandens išgeriate per parą?

| | | | | |
|-----------------|---------------|---------------|-----------------------|---------------------------|
| Iki 2 stiklinių | 2-4 stiklines | 4-8 stiklines | Nežinau, neskaičiuoju | Nemėgstu vandens, negeriu |
| | | | | |

6. Kaip dažnai valgote pusryčius

| | | | | |
|---------|------------------------|---------------------|-----------------------|------------------|
| Kasdien | 3-4 kartus per savaitę | 1 kartą per savaitę | 3-4 kartus per mėnesį | Niekada nevalgau |
| | | | | |

7. Kiek kartų per dieną dažniausiai valgote

| | | | |
|------------------------|------------------------|-------------------|--|
| 4 – 5 kartus per dieną | 2 – 3 kartus per dieną | 1 kartą per dieną | Neturiu jokio plano, maitinuosi kas dieną skirtingai |
| | | | |

8. Kiek šaukštelių cukraus Jūs dedate į vieną puodelį kavos arba arbatos?

| | |
|--|--|
| šaukštelių cukraus į 1 puodelį kavos | šaukštelių cukraus į 1 puodelį arbatos |
|--|--|

9. Ar Jūs papildomai dedate druskos į paruoštą maistą?

| | | |
|---------|---------------------|-----------------------------|
| niekada | kai trūksta druskos | beveik visada net neragavęs |
| | | |

10. Ar dažnai valgote taip, kaip nurodyta lentelėje? Pažymėkite kryželiu visus Jums tinkančius atsakymus

| | Niekada | Retai | Kartais | Dažnai | Visuomet |
|--|---------|-------|---------|--------|----------|
| Valgau skubėdamas | | | | | |
| Valgau žiūrėdamas televizorių, skaitydamas, naršydamas internete | | | | | |
| Persivalgau | | | | | |
| Užkandžiauju bulvių traškučiais, skrudintais riešutais, spragėšiais, saldumynais ir pan. | | | | | |
| Vakarieniauju likus mažiau nei 2 val. iki miego | | | | | |

11. Ar Jūs dabar rūkote?

| | | |
|---------------|-------------|---------------|
| taip, kasdien | Retkarčiais | visai nerūkau |
| | | |

12. Jeigu rūkote, atsakykite, kada rūkėte paskutinį kartą? (Jeigu rūkote reguliariai, pažymėkite pirmą atsakymą)

| | | | | |
|---------------------|-------------------|-----------------|-----------------|---------------------------|
| vakar arba šiandien | prieš 2 -30 dienų | prieš 1-12 mėn. | prieš 1-5 metus | seniau kaip prieš 5 metus |
| | | | | |

13. Ar dažnai vartojate alkoholinius gėrimus?

| | | | | | |
|---------|-------------------|------------------------|-----------------------|------------------------|------------------------------|
| kasdien | kartą per savaitę | 2-3 kartus per savaitę | 2-3 kartus per mėnesį | kelis kartus per metus | nevarčiau alkoholinių gėrimų |
| | | | | | |

14. Jei vartojate alkoholinius gėrimus, atsakykite ar Jūs kada nors manėte, kad Jums reikėtų mažiau vartoti alkoholinių gėrimų?

| | |
|------|----|
| taip | ne |
| | |

15. Kiek minučių per dieną Jūs einate pėsčiomis arba važiuojate dviračiu į paskaitas/darbą ir atgal (į abi puses)?

| | | | | | |
|---|--|-------------------------------|----------------------|----------------------|-------------------------------|
| aš nedirbu ir nesimokau arba dirbu ir mokausi namuose | į darbą vykstu automobiliu arba autobusu | mažiau kaip 15 min. per dieną | 15-30 min. per dieną | 31-60 min. per dieną | daugiau kaip 1 val. per dieną |
| | | | | | |

16. Ar dažnai laisvalaikiu mankštinatės (sportuojate, bėgiojate, važiuojate dviračiu, dirbate sode ir pan.) mažiausiai 30 min. taip, kad pagreitėtų kvėpavimas ir suprakaituotumėte?

| | | | | | |
|---------|------------------------|------------------------|-----------------------|----------------------------------|--|
| kasdien | 4-6 kartus per savaitę | 2-3 kartus per savaitę | 2-3 kartus per mėnesį | kelis kartus per metus ar rečiau | negaliu mankštintis dėl ligos ar neįgalumo |
| | | | | | |

17. Kuris teiginys geriausiai apibūdina Jūsų darbą/užimtumą?

| | | | |
|---|---|---|---|
| daugiausia sėdimas darbas daugiausia laiko praleidžiu sėdint | sėdimas ir/ar stovimas darbas, kai kilnojama, nešiojama | judamas darbas, kai daug vaikstoma daugiausia laiko praleidžiu vaikstant | sunkus fizinis darbas (žemės ūkyje, statybose ir kt.) |
| | | | |

18. Kiek laiko Jūs sėdite per įprastinę darbo dieną (prie darbo stalo, važiuodami transporto priemone, svečiuose, namuose, skaitydami arba žiūrėdami televizorių)

..... val. per dieną

19. Kiek vidutiniškai valandų miegate?

..... val. per parą

20. Kaip Jūs vertinate savo fizinį pajėgumą?

| | | | | |
|-------------|------------|--------------|-------------|--------------|
| labai geras | gana geras | patenkinamas | gana blogas | labai blogas |
| | | | | |

21. Įvertinkite lentelėje pateiktus teiginius balais, kur 1 balas visiškai nesutinku, 5 balai visiškai sutinku.

| | 1 – visiškai nesutinku | 2 – iš esmės nesutinku | 3 – nei sutinku nei nesutinku | 4 – sutinku iš dalies | 5 – visiškai sutinku |
|--|------------------------|------------------------|-------------------------------|-----------------------|----------------------|
| Aš gerai žinau žalingų įpročių pasekmes | | | | | |
| Manau, kad kiekvienas žmogus turi gyventi sveikai | | | | | |
| Svarbiausia žmogaus sveikatai yra tinkama mityba | | | | | |
| Nuolat dalyvauju sveikatingumo ar sporto renginiuose, varžybose | | | | | |
| Labai mėgstu turistinius žygius pėsčiomis, dviračiais, slidėmis, vandens transporto priemonėmis ir t. t. | | | | | |
| Aktyvi fizinė veikla turi įtakos mano sveikatai ir fiziniam pajėgumui | | | | | |
| Stengiuosi būti fiziškai aktyviu (-a) | | | | | |
| Turiu mėgstamą fizinio aktyvumo formą (sporto šaką) | | | | | |
| Kurį laiką pabuvęs (-usi) be fizinio krūvio, jaučiuosi prastai | | | | | |
| Kad gerai jausčiausi, man būtina judėti | | | | | |
| Fizinis aktyvumas man greičiau malonumas, nei prievolė | | | | | |
| Mėgstu fizinį aktyvumą gamtoje, gryname ore | | | | | |
| Pirmenybę teikiu ekologiškai | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| išaugintiems produktams | | | | | |
| Daržovės ir vaisiai užima svarbią vietą mano mitybos racione | | | | | |
| Stengiuosi nevalgyti riebaus maisto | | | | | |
| Maisto poveikis sveikatai man svarbiau už jo skonį | | | | | |
| Yra svarbu užsiimti organizmo grūdinimu, imuniteto stiprinimu | | | | | |
| Yra svarbu reguliariai profilaktiškai tikrintis sveikatą | | | | | |
| Aš nuolat skaičiuoju suvalgomo maisto energetinę vertę (kalorijas) | | | | | |
| Būna, kad valgydama (-s) ar pavalgęs (-usi) jaučiu kaltės jausmą, sąžinės priekaištus | | | | | |
| Stengiuosi nevalgyti vakare | | | | | |
| Dažnai laikausi įvairių dietų | | | | | |
| Stresas – nuolatinis mano gyvenimo palydovas | | | | | |
| Dažnai jaučiuosi pavargęs | | | | | |
| Dažnai jaučiu nugaros, galvos skausmus | | | | | |
| Esu patenkinta (-s) savo fiziniu pajėgumu | | | | | |
| Prireikus galiu dirbti sunkų fizinį darbą | | | | | |
| Esu nepatenkinta (-s) savo kūno linijomis | | | | | |
| Aš gėdijuosi savo kūno | | | | | |
| Kenčiu nuo įvairių sveikatos sutrikimų, kurie trukdo mokytis | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| Nuolatos jaučiu nerimą dėl savo sveikatos būklės | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|

22. Kokioje sveikos gyvensenos srityje manote, kad Jums labiausiai trūksta žinių

| | 1 – visiškai nieko nežinau | 2-žinios labai paviršutiniškos | 3- vidutiniškas žinių lygis | 4-žinau nemažai, tačiau galiu tobulėti | 5- žinau viską |
|---|----------------------------|--------------------------------|-----------------------------|--|----------------|
| Sveikamityba | | | | | |
| Fizinio aktyvumo nauda ir skirtingos veiklos | | | | | |
| Žalingų įpročių ir nuovargio poveikis sveikatai | | | | | |
| Streso valdymo metodai | | | | | |

23. Įrašykite savo amžių.

..... metų

24. Kokioje studijų formoje studijuojate?

| | |
|-------------------------|-------------------------|
| Nuolatinė studijų forma | Iššęstinė studijų forma |
| | |

25. Kelinto kurso studentas esate?

| | | | |
|---------|----------|-----------|----------|
| I kurso | II kurso | III kurso | IV kurso |
| | | | |

26. Jūsų lytis:

| | |
|-------|---------|
| Vyras | Moteris |
| | |

27. Ar Jūs dirbate?

| | | |
|------------------------|--------------------------------|---------|
| Taip, dirbu visą dieną | Dirbu pusę dienos (pusė etato) | Nedirbu |
| | | |

Ačiū už Jūsų laiką.