

LIETUVOS STUDENTŲ GYVENSENOS RIZIKOS VEIKSNIAI IR JŲ PREVENCIJA

*Elanta Tarikaitė, Akvilė Lagunavičiūtė,
Živilė Naujokaitytė, Martyna Pališaitytė
Vilniaus universitetas Medicinos fakultetas*

*Darbo vadovė dr. Renata Arlauskienė
Klaipėdos valstybinė kolegija*

ANOTACIJA

Straipsnyje analizuojami Lietuvos studentų gyvenimo rizikos veiksniai: mityba, valgymo įpročiai, veiksniai, darantys įtaką perkamo bei suvalgomo maisto kokybei; aptariami svarbiausi veiksniai, lemiantys studentų fizinį aktyvumą, miego kokybę, socialinį aktyvumą studijų metu. Pateikiamos kiekvienos gyvenimo sritys prevencinės priemonės, kurios, autorių nuomone, padėtų studentams išvengti įvairių rizikos veiksnių. Tyrime dalyvavo 384 Lietuvos aukštųjų mokyklų studentai.

Raktiniai žodžiai: mityba, fizinis aktyvumas, psichoaktyvios medžiagos, socialinis gyvenimas.

ĮVADAS

Temos aktualumas. Sveikata (fizinė, socialinė ir dvasinė gerovė) yra pagrindinis faktorius, lemiantis žmogaus gyvenimo kokybę. Atitinkamai svarbu suprasti, kad visi sveikatos sąvokoje pateikiami komponentai yra priklausomi vienas nuo kito: iškilus problemoms, sunkumams vienoje srityje, tiesiogiai paveikiamos ir kitos. Sveika gyvenimo padeda išlaikyti šių komponentų pusiausvyrą, nes, prisisiūrint savo mitybą, fizinį aktyvumą ir psichoemocinį stabilumą, yra visapusiškai tausojama, saugoma bei stiprinama žmogaus sveikata. Pasaulinės Sveikatos Organizacijos pasiūlyta sveikatos samprata, kad asmuo suvokiamas ne kaip pasyvus sveikatos priežiūros paslaugos gavėjas ar pacientas, bet kaip tiesioginis savo sveikatos kūrėjas ir puoselėtojas, reiškia, kad žmogus yra pats atsakingas už savo sveikatą (Žemaitienė ir kt., 2011). Tačiau gyvenimiškose situacijose galime matyti, kad žmonės, o ypač jaunimas, yra netiesiogiai skatinami aukoti savo sveikatą socialinių poreikių patenkinimui (Jusevičiūtė, 2007). Taip yra todėl, kad dažnai gyvenimo kokybę vertiname pagal savo pasiekimus, finansinį stabilumą ir tik paskui suvokiame, jog tikroji gyvenimo kokybė yra fizinė bei psichologinė sveikata. Svarbu, kad sveikos gyvenimo įpročiai geriausiai formuojasi jauname amžiuje, todėl šiame periode iškilę gyvenimo rizikos veiksniai gali smarkiai paveikti vėlesnius asmens įpročius ir gyvenimo kokybę (Indrašienė ir kt., 2017). Jaunystėje susiformavę blogi įpročiai, tokie kaip: rūkymas, alkoholio vartojimas, nesubalansuota mityba, mažas fizinis aktyvumas bei prasti santykiai su draugais ir artimaisiais, dažnai išlieka ir vėlesniuose gyvenimo etapuose ir daro didelę įtaką įvairių fizinių ar psichologinių problemų susidarymui. Todėl šio **tyrimo problema** - studentų svarbiausių gyvenimo veiksnių analizė (mityba, fizinis aktyvumas, miego režimas, psichoaktyvių medžiagų vartojimas bei

socialinis aktyvumas) ir su šiais veiksniais susijusios rizikos bei galimos prevencinės priemonės.

Tyrimo objektas – studentų gyvenimo rizikos veiksniai ir jų prevencija.

Tyrimo tikslas - nustatyti Lietuvos studentų gyvenimo ypatumus ir rizikos veiksnius.

Tyrimo metodika. Atlikta mokslinės literatūros analizė ir kitų informacijos šaltinių analizė, anketinė apklausa, kiekybinė duomenų analizė. Tyrime dalyvavo 384 Lietuvos aukštųjų mokyklų studentai, iš kurių 85,9 proc. mokosi universitetuose ir 14,1 proc. kolegijose. Tyrimo imtį sudarė 73,4 proc. merginos ir 24,7 proc. vaikinai (1,9 proc. nenorėjo atskleisti savo lyties). Didžioji dalis apklaustųjų buvo II kurso studentai. Tyrime dalyvavo studentai, kurie buvo pasirinkę šias studijų kryptis: sveikatos (48 proc.) ir gyvybės/gamtos mokslai (8 proc.), socialiniai (21 proc.) ir humanitariniai (6 proc.) mokslai, matematika ir IT mokslai (7 proc.), inžineriniai ir technologijų mokslai (8 proc.) bei menai (2 proc.).

Tyrimas atliktas 2021 m. spalio-lapkričio mėn., patogiosios atrankos būdu. Anketa buvo patalpinta www.apklausa.lt platformoje, o sukurtos anketos nuoroda išplatinta akademinio jaunimo grupių socialiniuose tinkluose. Vadovaujantis tyrimo etikos principais, anketos pradžioje tyrimo dalyviai buvo supažindinti su tyrėjais, užtikrinti anonimiškumo, konfidencialumo ir tyrimo duomenų naudojimo tik moksliniams tikslams principai.

TYRIMO REZULTATAI

1. LIETUVOS STUDENTŲ GYVENIMAS YPATUMAI

Studentų apklausoje pirmiausia buvo prašoma įvertinti savo gyvenimo aspektus (miegą, mitybą, fizinį aktyvumą ir socialinį aktyvumą) ir pažymėti, kuriais veiksniais respondentai yra patenkinti. Apie 75,5 proc. tyrimo dalyvių teigė, kad yra patenkinti bent vienu išvardintu aspektu. Daugiausia studentų pažymėjo, jog yra patenkinti socialiniu aktyvumu (47,4 proc.). Galima manyti, jog dėl pakitusios aplinkos studijų metu pažįstamų ratas plečiasi, pats socialinis gyvenimas teikia daugiau teigiamų emocijų, padeda atsipalaiduoti. Mityba ir miegas pagal procentus pasiskirstė panašiai (~36 proc.), o gyvenimo sritis, kuria dauguma respondentų buvo mažiausiai patenkinti - fizinis aktyvumas (22,7 proc.). Galima prielaida, kad šiuos rezultatus lėmė tai, kad studentai, ypač karantino laikotarpiu, labai daug laiko praleido nuotoliniu būdu bei dėl apribojimų patys neturėjo motyvacijos užsiimti fizinėmis veiklomis. Svarbu paminėti ir tai, kad gana nemaža studentų dalis (24,5 proc.), apskritai buvo nepatenkinti nei vienu savo gyvenimo aspektu. Tai galima aiškinti tuo, kad daugelį studentų vargina ilgalaikė rutina ir disciplinos trūkumas. Toliau, remiantis prieš tai minėtais duomenimis, detaliau išnagrinėsime kiekvieną sritį, pagal sukkeliamus teigiamus ar neigiamus veiksnius.

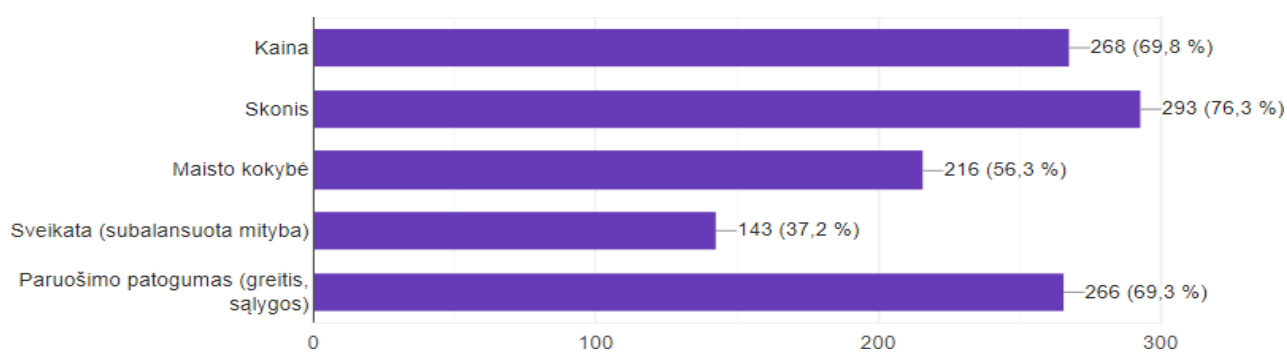
2. MITYBA

Subalansuota mityba - aprūpina žmogų energija, gyvybinei organizmo veiklai reikalingomis maistinėmis ir biologiškai aktyviomis medžiagomis, užtikrina normalią fizinę būklę, protinę veiklą. Dėl to yra svarbu aptarti Lietuvos studentų mitybos įpročius ir juos palyginti su toliau pateiktomis sveikos ir tvarios mitybos rekomendacijomis.

Pagal Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministeriją rekomenduojama valgyti reguliariai, saikingai, 3 - 5 kartus per dieną, įvairų maistą. Kiekvieną dieną suvalgyti: visagrūdžių produktų (duona, košės, dribsniai, makaronai), 400 - 500 g daržovių, vaisių ar uogų, iš kurių turėtų 300 g sudaryti daržovės (neskaitant bulvių) ir 150-200 g vaisių bei uogų. Per savaitę du ar tris kartus valgyti žuvį, ne mažiau nei 300 – 450 g. Per parą išgerti 6 - 8 stiklines arba 1,5 - 2 litrus vandens. Riboti maisto produktus ir gėrimus, kuriuose yra daug cukraus (geriausia, kai cukraus kiekis neviršija 5 g/100 g produkto). Bendras druskos kiekis per parą, įskaitant gaunamą su rūkytais, sūdytais, konservuotais produktais, neturi būti didesnis kaip 5 g arba vienas arbatinis šaukštelis (Bartkevičiūtė ir kt., 2020; Stukas, Dobrovolskij, 2017).

Tyrimas parodė, kad didžioji dalis Lietuvos studentų turi netinkamus mitybos įpročius, kurie neatitinka subalansuotos mitybos rekomendacijų: 52,6 proc. studentų valgo per retai (maždaug 1-2 kartus per dieną), o 16,9 proc. studentų neturi jokio režimo. Tikėtina, jog tam įtakos turi didelis užimtumas ir netolygi dienos tvarkė. Paskaitų tvarkaraščiai kiekvieną dieną skiriasi, todėl yra sunku ne tik laiku pavalgyti, bet ir subalansuotai maitintis.

Didžiąją dalį studentų maisto pasirinkimą studijų laikotarpiu lemia ne noras sveikai maitintis ar maisto kokybė, bet kiti faktoriai (žr. 1 pav.). Dauguma apklaustųjų teigė, kad maisto produktus jie renkasi pagal skonį (76,3 proc.), kainą (69,8 proc.), paruošimo patogumą (69,3 proc.). Galima prielaida, kad studentams pakeitus gyvenamąją vietą, didžiausią įtaką turi mitybos įpročiai, finansinių išteklių ribotumas. Tačiau svarbu paminėti, kad studentų mityboje pastebimos ne tik blogos tendencijos. Daugiau nei pusė respondentų (56,3 proc.) maistą rinkosi ne tik pagal skonį, kainą, bet taip pat ir pagal jo kokybę (žr. 1 pav.).



1 pav. Veiksniai, darantys įtaką studentų maisto pasirinkimui

Vertinant tyrimo dalyvių paros maisto racioną, išskyrėme pagrindinius mitybos aspektus, kurie daro neigiamą įtaką studentų sveikatai: didžioji dalis studentų per dažnai valgo greitą maistą, pusfabrikačius (1 - 2 kartus per savaitę), saldumynus (3 - 5 kartus per savaitę). Žuvies, šviežių vaisių suvartojimas taip pat neatitinka pateiktų subalansuotos mitybos reikalavimų, nes studentai šiuos maisto produktus vartoja per retai (kelis kartus per mėnesį). Didelė problema yra ir vandens suvartojimas, kadangi tarp apklaustųjų jis buvo du kartus mažesnis, nei nustatyta norma.

Apibendrinus studentų mitybą, galima teigti, jog nemažos dalies respondentų mityba nėra pilnavertiška todėl yra būtina išskirti ir taikyti prevencines priemones, kurios padėtų kiekvienam studentui bent keliais aspektais pagerinti mitybos racioną.

Prevencija. Mokymosi įstaigos turėtų vykdyti švietimo programas, kurios padėtų ir motyvuotų jauname amžiuje pradėti rūpintis savo mityba. Taip pat studentams galėtų būti taikomos nuolaidos sveiko maisto parduotuvėse. Visose mokymo įstaigose turėtų būti privalomi vandens tiekimo aparatai bei didesnis techninės įrangos pasirinkimas bendrabučių virtuvėse. Taip nuosekliai būtų gerinami mitybos įpročiai, suvokimas apie sveiką ir subalansuotą maistą. Tuo pačiu gerėtų ir kiti gyvensenos aspektai, fizinis aktyvumas, kuris yra tiesiogiai priklausomas nuo bendros žmogaus savijautos.

3. FIZINIS AKTYVUMAS

Fizinis aktyvumas teikia naudos tiek fizinei, tiek psichologinei savijautai. Sportuojant smegenyse išsiskiria serotoninas, kuris pagerina nuotaiką, mažina polinkį į depresiją, nemigą, migreną. Taip pat išsiskiria dopaminas, atsakingas už motyvaciją, dėmesio paskirstymą, bei noradrenaliną, kuris mažina nuovargį ir padeda išlikti žvaliu bei energingu. Atliekant įvairius pratimus, didėja fizinė ištvermė, sustiprėja raumenų tonusas, kas suteikia pasitikėjimo savimi. Atsižvelgiant į PSO rekomendacijas, 18 - 64 amžiaus žmonėms vidutinio intensyvumo aerobinei fizinei veiklai reikėtų skirti ne mažiau kaip 150 minučių arba didelio intensyvumo aerobinei fizinei veiklai ne mažiau kaip 75 minutes per savaitę. Norint gauti papildomą teigiamą poveikį, sportuoti reikėtų vidutiniu intensyvumu 300 minučių per savaitę arba labai intensyviai – 150 minučių per savaitę. Mankšta turėtų vykti ne mažiau kaip 10 minučių, mažiausiai 2 kartus per savaitę turėtų būti atliekami pagrindinėms raumenų grupėms jėgos stiprinimo pratimai (Žemaitienė ir kt., 2011).

Dauguma studentų nurodė, kad savo fizinį aktyvumą vertino geriau nei vidutiniškai (54,2 proc.), tačiau 34,1 proc. įvertino blogai. Tyrimo dalyvių buvo klausama apie bendrą fizinį aktyvumą, vidutiniškai nueitų žingsnių skaičių per dieną bei reguliarių treniruočių lankymą per savaitę (žr. 1 lentelę).

Studentų fizinio aktyvumo rodikliai

Žingsniai, nueiti per dieną	Respondentų skaičius (proc.)	Užsiėmimas sportu	Respondentų skaičius (proc.)
1-3 tūkst.	21,9	Nesportuoja	54,4
4-6 tūkst.	39,8	Sportuoja 1-2 kartus per savaitę	28,6
7-10 tūkst.	30,2	Sportuoja 3-4 kartus per savaitę	11,5
>10 tūkst.	8,1	Sportuoja 5-6 kartus per savaitę	4,9
		Sportuoja kiekvieną dieną	0,5

Analizuojant tyrimo duomenis, galima teigti, jog studentai nepakankamai fiziškai aktyvūs - dauguma nueina 4 - 6 tūkst. žingsnių per dieną, nors pagal visuomenės sveikatos specialistų rekomendacijas reikėtų pasiekti bent 10 tūkst. žingsnių ribą. Situacija su intensyvia fizine veikla taip pat yra nepalanki sveikos gyvensenos palaikymui. Didžioji dalis apklaustų studentų (54,4 proc.) visiškai nesportuoja, o rekomenduojamas normas įgyvendina tik 16,9 proc., kurie per savaitę sportuoja 3 - 7 kartus.

Kokios pagrindinės priežastys lemia nepakankamą studentų fizinį aktyvumą, dauguma atsakė, jog trūksta vidinės ir išorinės motyvacijos (63,5 proc.) bei laiko (66,1 proc.). Taip pat nemažai studentų paminėjo, jog trūksta (finansinių ir kt.) galimybių užsiimti fizine veikla (29,4 proc.), dalis neranda sau patinkančių veiklų (19,0 proc.).

Prevencija. Studentams reikėtų paieškoti informacijos apie nemokamus sveikatingumo renginius miestų visuomenės sveikatos biuruose, sporto renginius universiteto aplinkoje. Studentinių nuolaidų sporto klubuose teikimas taip pat sumažintų studentų fizinį pasyvumą. Pasivaikščiavimas su draugais, mankštinimas namuose, lauke įrengti sporto treniruokliai - visa tai yra nemokama ir prieinama kiekvienam studentui. Svarbu ne tik reguliariai sportuoti, bet ir taisyklingai atlikti fizinius pratimus, todėl švietimo programos apie sportą būtų naudingos ir padėtų išvengti traumų. O jei nėra laiko anksčiau minėtoms veikloms, tai fizinį aktyvumą galima didinti atliekant namų ruošos darbus, dažniau pasirinkti lipti laiptais nei naudotis liftu, rūkymo ar kavos pertraukas pakeisti keliais pratimais. Palaipsniui pripratus prie naujo gyvenimo būdo, atradus sau mėgstamą aktyvią veiklą, ateis noras ir siekti tolimesnių fizinės veiklos pasiekimų.

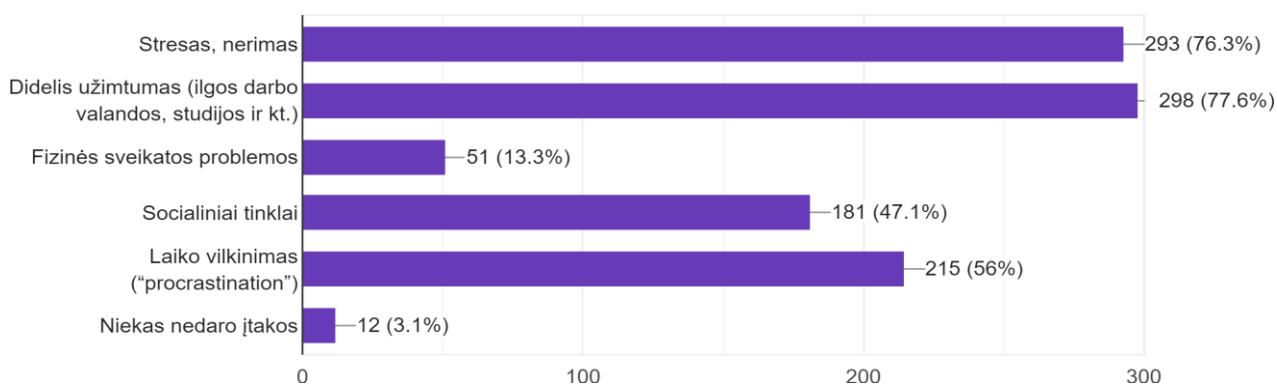
4. MIEGAS

Miegas yra glaudžiai susijęs su fiziniu aktyvumu. Svarbi yra tiek miego kokybė, tiek kiekybė. Sveikiems suaugusiems asmenims miegoti reikėtų 7-9 valandas per naktį. Norint užtikrinti miego kokybę, labai svarbu yra laikytis miego higienos. Miego higiena - taisyklės, kurios padeda išsiugdyti miegui palankus įpročius ir nuolat gerai išsimiegoti. Taigi, prieš miegą miegamasis turėtų būti išvėdintas, tamsus bei apsaugotas nuo triukšmo. Miegamasis turėtų būti skirtas tik poilsiui, tai

reiškia, kad jame nereikėtų dirbti, mokytis, valgyti, laikyti jokių elektroninių įrenginių (telefono, planšetės, kompiuterio ir kt.). Užmigti reikėtų iki vidurnakčio ir keltis tuo pačiu metu tiek darbo dienomis, tiek savaitgaliais (Emocinė sveikata: studentai susiduria su įvairiausiais iššūkiais, 2017; Žemaitienė ir kt., 2011).

Dažnai studentams nepavyksta užtikrinti šių miego parametrų. Tai rodo ir šio tyrimo rezultatai. 47,1 proc. studentų teigė, kad jų miego trukmė nėra optimali, t.y., 6,0 proc. apklaustųjų miega daugiau negu 9 valandas per naktį, o 41,1 proc. - mažiau nei 7 valandas. 7,3 proc. tyrimo dalyvių neturi reguliaraus miego režimo.

Įtaką miego reguliaramui gali turėti daugelis gyvenimo ypatumų. Tyrime studentų buvo klausiama, kokie veiksniai daro įtaką jų miego kokybei. 2 paveiksle pateikti duomenys rodo, kad didžiausią įtaką turi didelis užimtumas (ilgos darbo valandos, studijos) (77,6 proc.) ir stresas bei nerimas (76,3 proc.).



2 pav. Veiksniai, darantys įtaką studentų miego kokybei

Tikėtina, jog tokie studentai turės mažesnę pasitenkinimą bendra gyvenimo kokybe, kadangi miegas daro tiesioginę įtaką tiek fizinei, tiek psichologinei būklei.

Įvairūs miego sutrikimai ar nemiga didina įvairių rizikos veiksnių atsiradimo galimybes. Trumpos miego valandos (mažiau nei 6 val.) kelia riziką nutukimui, II tipo cukriniam diabetui, hipertenzijai, širdies bei kraujagyslių ligoms susidaryti (Žemaitienė ir kt., 2011). Galime teigti, kad miego režimas bei kokybė yra labai svarbus sveikos gyvenimo veiksnys, dėl ko yra labai svarbu atsižvelgti į priemones, kurios padėtų sumažinti miego sutrikimų skaičių studentų tarpe.

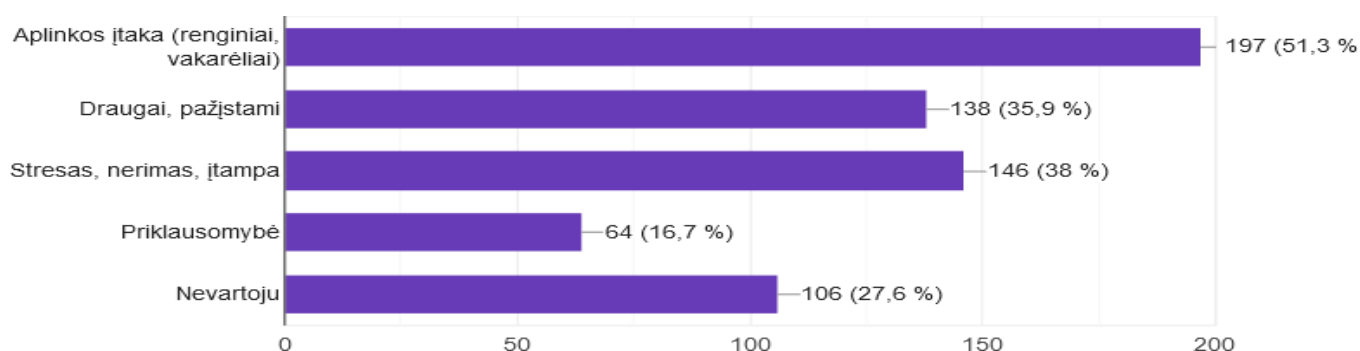
Prevenција. Tyrimo rezultatai parodė, kad svarbiausia problema - didelis studentų užimtumas. Norint sumažinti šią problemą, aukštosioms mokykloms reikėtų sudaryti patogesnius tvarkaraščius (pvz.: didesnę pasirinkimą tarp srautų, kuris leistų studentams nuspręsti, ar užsiėmimus nori lankyti rytiniu, pietų ar vakariniu laiku). Tokiu būdu studentai galėtų derinti studijų laiką su darbo ar kitų veiklų valandomis, išsivystytą discipliną, kuri lemtų didesnę studentų produktyvumą dienomis ir reguliarių miego režimą naktimis. Svarbu pabrėžti, kad nuo miego kiekybės ir kokybės priklauso bendra individo savijauta, mokslo rezultatai ir produktyvumas.

5. PSICHOAKTYVIOS MEDŽIAGOS

Psichoaktyvių medžiagų vartojimas daro stiprų poveikį anksčiau aptartoms gyvenimo sritims, todėl verta aptarti šių medžiagų vartojimo pokyčius prasidėjus studijų laikotarpiui.

Tyrimo rezultatai parodė, jog studijų metu alkoholi dauguma studentų vartoja 1 - 2 kartus per mėnesį, o vartojimo dažnis, prasidėjus studijoms, padidėjo beveik trečdaliui (31,1 proc.) respondentų. Cigarečių ir elektroninių cigarečių visiškai nerūkė 40,6 proc. studentų, tuo tarpu kiekvieną dieną rūkė 27,6 proc. Bendra šiame tyrime rūkančiųjų dalis buvo 59,4 proc. 2017 m. tyrimo duomenimis (Indrašienė ir kt., 2017) rūkančių studentų dalis sudarė 42,7 proc. Taigi, pažymėtinas ryškus rūkančių studentų skaičiaus padidėjimas, o priežastis gali būti paskutiniaisiais metais išaugęs elektroninių cigarečių populiarumas jaunimo tarpe. Tyrimų rezultatų analizė atskleidė, jog narkotinių medžiagų vartojimas tarp studentų nėra reikšminga problema, nes absoliuti dauguma respondentų šių medžiagų visiškai nevalo (95,6 proc.).

Tyrimas parodė, kad studijų metu padažnėjo alkoholio, cigarečių ir elektroninių cigarečių vartojimas, lyginant su ankstesniu gyvenimo laikotarpiu. Siekiant tikslingai taikyti prevencines priemones, svarbu išsiaiškinti pagrindinius veiksnius, kurie skatina studentus vartoti psichiką veikiančias medžiagas (žr. 3 pav.). Remiantis tyrimo duomenų analize, svarbiausią reikšmę psichoaktyvių medžiagų vartojimui turi dvi veiksnių grupės: socialiniai (aplinkos ir draugų neigiama įtaka, vakarėliai, renginiai) ir psichologiniai (stresas, nerimas, įtampa, priklausomybė). Pažymėtina, kad būtent socialinius veiksnius pasirinko didesnė dalis respondentų, todėl galima daryti prielaidą, jog psichoaktyvių medžiagų vartojimas tampa svarbi sąlyga jaunam žmogui, norinčiam įsiliesti į socialinį gyvenimą bei pritapti prie bendraamžių.



3 pav. Veiksniai, darantys įtaką psichoaktyvių medžiagų vartojimui

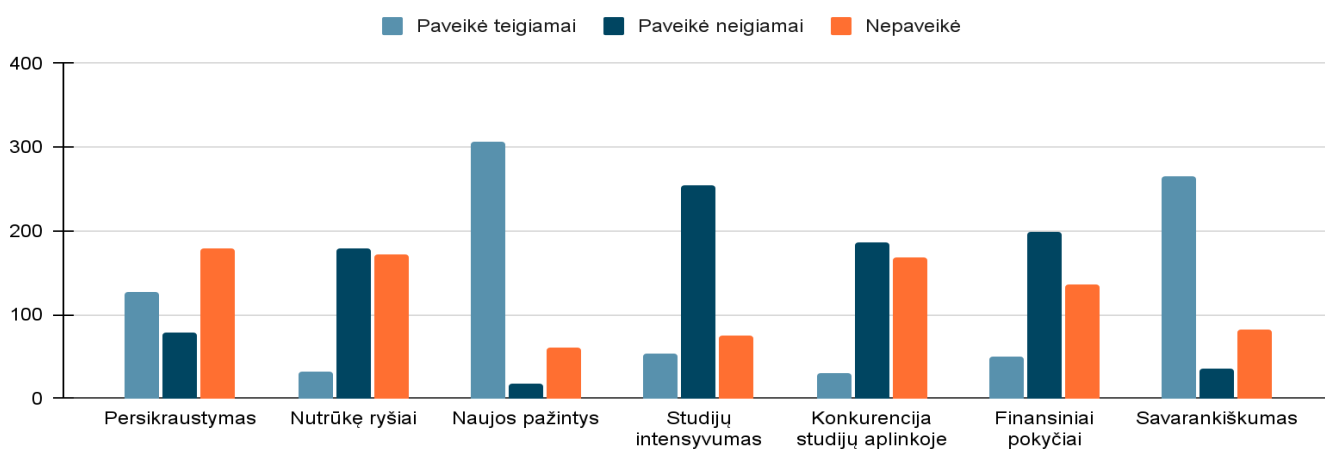
Prevencija. Didelę reikšmę apsisprendžiant vartoti psichoaktyvias medžiagas turi aplinkos įtaka, todėl prevencinės priemonės pirmiausia turėtų būti nukreiptos būtent šia linkme. Teigiamų rezultatų galima tikėtis didinant alternatyvių veiklų pasiūlą studentams, ypač šias veiklas vykdant vakaro metu ir savaitgaliais, kadangi tokiu laiku vyksta dauguma socialinių renginių, kurių metu dažniausiai ir vartojamos šios medžiagos. Studentų emocinė būklė (stresas, nerimas, įtampa) taip pat

reikšmingai prisideda prie psichoaktyvių medžiagų vartojimo. Todėl yra tikslinga stiprinti studijuojančiųjų psichologinę sveikatą. Šiuo metu aukštosiose mokyklose studentams yra suteikiama nemokama psichologinė pagalba, tačiau šiuo klausimu svarbi ir švietimo reikšmė. Psichologai galėtų parengti viešas paskaitas šiais klausimais, nes kuo daugiau žinių apie neigiamą psichoaktyvių medžiagų vartojimo įtaką turės studijuojantys asmenys, tuo tikėtina, mažės ir pati vartojimo rizika. Dėl to, kaip prevencinę priemonę, galima siūlyti ir privalomus ar bent jau pasirenkamus studijų dalykus (modulius), kuriuose būtų analizuojami šie klausimai.

6. SOCIALINIS AKTYVUMAS

Visas anksčiau minėtas gyvenimosios sritis tiesiogiai veikia socialinis aktyvumas, nuo kurio priklauso jauno žmogaus įsitvirtinimas visuomenėje, socialinėse grupėse. Socialinis aktyvumas - žmogiškosios veiklos formų visuma, sąmoningai orientuota spręsti kasdienes problemas, kurias sąlygoja įvairūs veiksniai: įgimtos individo savybės ir išoriniai faktoriai (pvz.: pakeitimas gyvenamosios vietos). Tarp socialinio aktyvumo ir psichologinės sveikatos yra stebima aiški koreliacija - suprastėjus psichologinei būsenai, sumažėja socialinis individo aktyvumas ir atvirkščiai. Šie pokyčiai ir lemia žmogaus prisitaikymą visuomenėje. Svarbu atkreipti dėmesį, kad psichologinei sveikatai didžiausią įtaką daro dideli gyvenimo pokyčiai, kas yra neišvengiama kiekvieno, ypač jauno, žmogaus gyvenimo dalis (Jusevičiūtė, 2007). Toliau aptarsime svarbiausių pokyčių reikšmę studento psichologinei būsenai.

Tyrimo rezultatai parodė, kurie faktoriai darė įtaką studentų psichologinei būklei, prasidėjus studijoms. Dauguma nurodė, kad veiksniai tiesiogiai susiję su studijomis (studijų intensyvumas, konkurencija studijų aplinkoje, finansiniai pokyčiai, nutrūkę ryšiai) darė neigiamą įtaką, o kiti veiksniai (naujos pažintys, savarankiškumas, persikraustymas) darė teigiamą įtaką (žr. 4 pav.).



4 pav. Veiksniai, darantys įtaką studentų psichologinei būklei

Tyrimo rezultatai parodė, kad prisitaikant prie pasikeitusio socialinio gyvenimo, didelės įtakos

turėjo naujos pažintys (65,4 proc.), draugai (69,3 proc.) ir studentų asmeninės pastangos (63,5 proc.) (žr. 5 pav.). Mėgstamos veiklos ir hobiai (45,3 proc.), šeima (55,2 proc.) taip pat padėjo adaptacijos procesui, tačiau nedidelė dalis studentų (6,3 proc.) neišvengė socialinės atskirties. Būtent šie studentai patenka į sumažėjusio socialinio aktyvumo rizikos grupę.



5 pav. Veiksniai, padedantys prisitaikyti prie pasikeitusio socialinio gyvenimo

Prevenција. Prevencinės priemonės socialinės atskirties mažinimui, turėtų būti susijusios su bendromis aukštosios mokyklos veiklomis, jų plėtojimu ir didesne informacijos sklaida apie vykstančius renginius. Tokiu būdu kiekvienas bendruomenės narys turėtų daugiau galimybių rasti naujų pažinčių, mėgstamų veiklų, hobio, ir tai palengvintų studentų adaptacijos procesą. Svarbu paminėti, kad prevencinės priemonės, susijusios su finansiniais pokyčiais, studijų intensyvumu turėtų būti taikomos ir vykdomos dar prieš prasidedant studijoms. Finansinio raštingumo programos, laiko planavimo mokymai palengvintų studentų kasdienybę, reikalaujančią naujų įgūdžių ir sukeliančią nemažai streso. Vykdam šias prevencines priemones, studentai susidurtų su mažesniais kasdieniais iššūkiais, gerėtų psichologinė sveikata, o taip pat ir socialinis aktyvumas.

Apibendrinant galima teigti, kad studijų laikotarpis - gyvenimo etapas, sukeliantis daugiausiai pokyčių bei naujų išbandymų. Tai puikus laikas naujų įpročių, gyvenimo pokyčių formavimuisi. Dėl to sveiko gyvenimo būdo skatinimas studijų metais gali būti svarbus ir reikšmingas prevenciškai, siekiant užkirsti kelią studentų rizikingam elgesiui. Mūsų atliktas tyrimas atspindi tik bendras Lietuvos studentų gyvenimo tendencijas, todėl ši tema turėtų būti ir toliau plėtojama. Vykdam prevenciją ir edukuojant studentus, ateityje būtų užtikrinta visos visuomenės aukšta gyvenimo kokybė.

IŠVADOS

1. Studentai labiausiai buvo patenkinti savo socialiniu aktyvumu, o mažiausiai - fiziniu aktyvumu. Ketvirtadalis studentų nebuvo patenkinti nei vienu savo gyvenimo aspektu (mityba, fizinis aktyvumas, miego režimas, socialinis aktyvumas).

2. Dalis studentų turi netinkamus mitybos įpročius, kurie neatitinka subalansuotos mitybos rekomendacijų. Daugumos studentų maisto pasirinkimą lemia maisto skonis, kaina, paruošimo patogumas.

3. Dauguma studentų visiškai nesportuoja. Studentų nepakankamo fizinio aktyvumo priežastys - vidinės ir išorinės motyvacijos bei laiko stoka.

4. Studentų miego trukmė nėra optimali dėl didelio užimtumo (ilgos darbo valandos, studijos) bei dėl streso ir nerimo.

5. Studentų alkoholio vartojimo dažnis, prasidėjus studijoms, padidėjo trečdaliu. Cigaretes ir elektroninesigaretes rūko daugiau negu pusė tyrimo dalyvių. Psichoaktyvių medžiagų vartojimui daugiausia įtakos turi socialiniai (aplinkos ir draugų neigiama įtaka, vakarėliai, renginiai) ir psichologiniai (stresas, nerimas, įtampa, priklausomybė) veiksniai.

6. Socialiniam aktyvumui ir adaptacijai teigiamą įtaką turėjo naujos pažintys, savarankiškumas, gyvenamosios vietos pakeitimas, asmeninės pastangos, o neigiamą - studijų intensyvumas, konkurencija studijų aplinkoje, finansiniai pokyčiai.

SUMMARY

Research problem. Analysis of students lifestyle factors (nutrition, physical activity, sleep regime, psychoactive substance use, social activity) and the risks associated with these factors and prevention.

Research aim: to determine the peculiarities of Lithuanian students' lifestyle and risk factors.

Research methods: analysis of scientific literature, questionnaire survey, quantitative data analysis.

Key results and conclusions. Majority of the students were satisfied most with their social activity and least satisfied with their physical activity. Majority of the students have poor eating habits and do not participate in any sports. Students' sleep duration is not optimal. The frequency of alcohol use among students increased by a third at the start of their studies. Cigarettes and e-cigarettes are smoked by more than half of the survey participants. Social activity were positively influenced by new acquaintances, independence, change of residence, personal efforts, and negatively by study intensity, competition in the study environment, and financial changes.

Keywords: nutrition, physical activity, psychoactive substances, social life.

LITERATŪRA

1. Bartkevičiūtė, R., Barzda, A., Bulotaitė, G., Miliauskė, R., Drungilas V., Česnakauskienė, I.

- (2020). *Sveikos ir tvarios mitybos rekomendacijos*. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija, Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. <https://sam.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas-2/sveikos-mitybos-rekomendacijos>.
2. *Emocinė sveikata: studentai susiduria su įvairiausiai iššūkiams*. (2017). VU SA programa „Be etikečių“. <https://vusa.lt/lt/naujiena/emocine-sveikata-studentai-susiduria-su-ivairiausiai-issukiais>.
 3. Indrašienė, V., Jegelevičienė, V., Merfeldaitė, O., Railienė, A., Žemaitaitytė, I. (2017). Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų paplitimas tarp Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų. *Socialinis darbas*. 2017, Nr. 15(2). <https://repository.mruni.eu/handle/007/15106>.
 4. Jusevičiūtė, G. (2007). *Studentų socialinis aktyvumas: Vilniaus pedagoginio universiteto atvejis*. Magistro darbas. VPU.
 5. Kūno kultūros ir sporto departamento prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės generalinio direktoriaus 2011 m. kovo 3 d. įsakymas Nr. V-72, <https://kksd.lrv.lt/lt/teisine-informacija/teises-aktai/departamento-generalinio-direktoriaus-isakymai>
 6. Stukas, R., Dobrovolskij, V. (2017). *Rekomenduojamos maistinių medžiagų ir energijos normos bei jų taikymas*. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla.
 7. Žemaitienė, N., Bulotaitė, L., Jusienė, R., Veryga, A. (2011). *Sveikatos psichologija*. Vilnius: Tyto Alba.