

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
EDUKOLOGIJOS FAKULTETAS
EDUKOLOGIJOS KATEDRA

LOTA BOBROVA

Edukologijos studijų programos
(specializacija: laisvalaikio pedagogika ir rekreacijos pagrindai)
studentė

**AKADEMINIO JAUNIMO GYVENIMO STILIAUS
KAITOS PARADIGMA BESIKEIČIANČIOJE
VISUOMENĖJE**

MAGISTRO DARBAS

Darbo vadovas
prof. habil. dr. Algirdas Čepulėnas

Šiauliai 2005

Summary

The Changing Paradigm of an Academic Youth's Life Style in a Changing Society

Lota Bobrova

The aim of the research – is to survey Siauliai university students' life style formation peculiarities on the aspect of their age and gender, and also to anticipate its possibilities of transformation in a changing society. In order to reach this aim, the questionnaire was made and students' physiological needs and factors to their living style were explored. Also we have stated students' attitude towards their health, and we analyzed the expression of their physical activity, that undoubtedly have influence for physical development. The students' life orientations, expectations and decisions were also determined. The students' personal life style changes influenced by today's challenges were explored as well.

Thus the data of the research lets us state that the students' life style is mostly influenced by those psychosocial needs as: professional activity and ability to complete it well, good health, career and acknowledgment, self realization in a meaningful activity, reaching goals, self respect. However, the negative influence to students' health has such factors as: the disharmony of physical and psychic load, physical inactivity, smoking, alcohol, irrational day schedule, material problems and incompletely developed need of health care and its strengthening.

It was settled that there are two factor groups that influence students' physical development. These are: stimulating factors (health and working ability factors, self-esteem through physical activity factor etc.), and obstructive ones (undeveloped need to exercise, the lack of self reliance and knowledge, will, and determination, material conditions and irrational planning of time, environmental disfavor).

The data of the research has shown that students think of their future and career, however, half of them do not understand the inevitability of personal life style transformation in a modern society. The essential question, related with the problem of this research, was settled, i.e. in what way to influence the changes of academic youth's life style. Putting that in other words - how to get the person in the world of values while educating him/her in the way of choosing the healthy living style.

TURINYS

Summary	3
ĮVADAS	4
1. TEORINĖS TYRIMO PRIELAIDOS	11
1.1. Socialinio gyvenimo kaitos bendroji charakteristika	11
1.2. Gyvenimo stiliaus samprata	14
1.3. Identiteto paieškos ir asmeninio gyvenimo stiliaus kaita	20
1.4. Jaunimo gyvenimo stiliaus ypatumai tarptautiniame kontekste.....	24
1.5. Sveikatos mokslo paradigų kaita: nuo ligų gydymo prie sveiko gyvenimo stiliaus.....	29
1.5.1. Pagrindiniai medicininio mąstymo poslinkiai XX a. antroje pusėje	29
1.5.2. Šiuolaikinė sveikatos samprata.....	30
1.5.3. Elgsenos ir gyvensenos veiksniai lemiantys sveikatą.....	33
1.6. Lietuvos akademinio jaunimo gyvensenos ypatumai ir sveikata	36
2. TYRIMO REZULTATŲ ANALIZĖ	41
2.1. Psichosocialiniai poreikiai ir veiksniai, turintys įtakos studentų gyvensenai, požiūriui į sveikatą.....	41
2.2. Studentų gyvenimo orientacijos ir lūkesčiai besikeičiančioje visuomenėje	47
2.3. Studentų asmeninio gyvenimo pokyčiai, sąlygoti socialinio gyvenimo raidos tendencijų	52
2.4. Studentų apsisprendimai planuojamos gyvenimo stiliaus kaitos kontekste.....	54
2.5. Studentų saviugdų įpročiai	58
3. TYRIMO REZULTATŲ APTARIMAS	61
IŠVADOS	65
LITERATŪRA	66
PRIEDAI	74

ĮVADAS

Problema ir jos aktualumas. Vienas iš svarbiausių ugdymo uždavinių – išugdyti sveiką žmogų. Sveikata – sudėtingas multidimensinis reiškinys, vertinamas pagal daugelį rodiklių (fizinė, psichinė, emocinė, socialinė ir kita žmogaus būseną). Aktyvioje valstybinėje sveikatos politikoje prioritetai teikiami sveikatos išsaugojimui, palaikymui ir ligų prevencijai. Sveikatą lemia įvairūs faktoriai – genetiniai, aplinkos, elgesio (Zaborskis, Žemaitienė, Šumskas, Diržytė, 1996; Dregval, 1998, Jakušovaitė, 2001). Didžiausią įtaką jai turi žmogaus gyvensena, kuri priklauso nuo jo asmenybės, charakterio ypatumų, požiūrių, vertybinių nuostatų (Poteliūnienė, 1999; Proškuvienė, Zlatkuvienė, Juškelienė, Černiauskienė, 1999).

Gyvensena formuojasi vaikui augant ir vystantis, dalyvaujant šeimos gyvenime, bendraujant su tėvais, bendraamžiais, pedagogais, įgyjant žinių ir patirties. Didelė dalis Lietuvos žmonių nėra pasirinkę sveiko gyvenimo stiliaus, ir daugiau kaip trečdalis gyventojų yra įsitikinę, kad lemiamą įtaką sveikatos išsaugojimui turi medicininės priemonės, o ne žmogaus elgsena, jo gyvenimo būdas, aplinka (Razgauskas, Žilinskienė, 1990; Jankauskienė, Žemgulienė, 1998). Sveikata daugeliui, tame tarpe ir akademiniam jaunimui, dar nėra socialinė vertybė – gyventojai nepakankamai suvokia žalingų įpročių, mažo fizinio aktyvumo, nesveikos mitybos, stresų neigiamą poveikį sveikatai ir teikia pirmenybę ligų gydymui, o ne jų prevencijai (Dregval, 1998). Požiūris į sveikatos saugojimą – mąstymo būdas, kuriuo įvertinama sveikatos ir su ja susijusių veiksnių svarba gyvenime (Varatinskienė, 1993; Proškuvienė, Zlatkuvienė, Katilienė, 1995).

Nėra abejonės, kad intensyvūs socialiniai, ekonominiai, politiniai ir transformaciniai visuomenės procesai pareikalaus iš kiekvieno žmogaus naujos gyvenimo kokybės ir jo stiliaus. Keliami nauji uždaviniai ir švietimo sistemai, akademinėms bendruomenėms. Peržiūrima universitetų misija ir jos įgyvendinimo strategija. Prabilta apie žinių revoliucijos, naujos kokybės, žinių, informacinę, intelektualinę, poindustrinę ir kt. visuomenės (Kavolis, 1994; Fullan, 1989; Grigas, 1995, 2003; Černevičiūtė, 2003). Šių dienų Europos švietimas orientuojamas į harmoningos, integralios asmenybės sampratą ir siekia visapusiškos asmenybės ugdymo idealo. Suvokiant tai, kad žinios ir informacija bei gebėjimai juos taikyti – esminė sėkmės prielaida, tampa aišku, jog šiuolaikiniam žmogui, norinčiam turėti savo nišą rinkos ekonomikoje, neišvengiama mokytis šių dalykų: mokymosi mokytis, mokymosi būti, mokymosi daryti ir *mokymosi gyventi* (Informacinis leidinys, 2000, 19–20 (114–115) gruodis, p. 7). Iškyla uždavinys ugdyti savarankišką, konstruktyviai mąstantį, unikalų asmenį, gebantį bendrauti su

Europos ir Pasaulio aplinka. *Ir šis procesas neatskiriamas nuo integralumo, gyvenimo darnos ir prasmingumo paieškos, radikalių gyvenimo supratimo, asmeninio gyvenimo stiliaus kaitos.* Šią nuostatą tarsi patvirtina J. Wallersteino ir S. Blakeslee (1989) tyrimai, įrodantys, kad postmoderniame socialinės veiklos pasaulyje ypatingą reikšmę įgyja *gyvenimo stiliaus samprata ir gyvenimo stiliaus rinkimasis darosi vis reikšmingesnis kiekvienam žmogui. Gyvenimo stilių daugelis mokslininkų įvardija kaip kultūriškai nulemtą būties būdą: gyvenimo modelį, elgseną, motyvus, vertybių skalę, tikslus ir jų įgyvendinimo sąlygas* (Beckas, 1986; Grigas, 1998; Giddensas, 2000 ir kt.).

Šiuolaikinio socialinio gyvenimo praktika ir individuali žmogaus egzistencija atskleidžia vis didėjančius prieštaravimus jo biologinėje ir socialinėje sferoje. Šių prieštaravimų gilėjimas, P. Tamošausko (2000) teigimu, pirmiausia pasireiškia tuo, kad mažėja fizinis aktyvumas ir nepaliaujamai didėja psichoemociniai veiklos krūviai, bendras gyvenimo ritmo intensyvumas, iš esmės keičiasi ekologinė situacija. Todėl žmogui, peržengusiam XXI amžiaus slenkstį, nėra lengva susiorientuoti nuolat besikeičiančioje aplinkoje. Vykstantys pokyčiai tampa rimtu trukdžiu gyventi įprastu būdu. Daug kas šį amžių vadina individualaus išlikimo amžiumi, tuo norėdami pabrėžti žmogaus asmeninę atsakomybę tiek už jo veiksmus visuomenės atžvilgiu, tiek už gebėjimą vertinti asmeninį gyvenimą tausojant sveikatą, t. y. kiekvienas žmogus turi išplėtoti savo fizines, psichines, dvasines galias, gebėjimus savo žmogiškajai prigimčiai ir išoriniam pasauliui pertvarkyti (Tamošauskas, 2000, p. 7). Pagaliau jis turi pasirinkti tokį savo gyvenimo stilių, kurio esmę sudaro sveika gyvensena. Kaip teigė S. Šalkauskis (1994), pirmiausia, esą reikia rūpintis fizinio darbingumo gerinimu ir vyriškų savybių suteikimu fizinei prigimčiai (energijos, valingumo, drąsos, ryžto, susivaldymo ir pan.). „Pagaliau reikia visas šitas fizinio stiprumo apraiškas tobulai palenkti doriniams valios reikalavimams“ (p. 475).

Įrodyta, kad sveikesni ir sveiką gyvenimo stilių praktikuojantys asmenys yra pozityvesni, lyginant juos su asmenimis, turinčiais ne tokias palankias šio kultūrinio reiškinio nuostatas (Grininė, 2000; Zobotkienė, Puišienė, 2000; Puišienė, Stasiulevičienė, 2001; Vaščila, 2000), ir, kad aktyvi asmens ugdymo strategija reikšmingai lemia ne tik nuostatas, bet ir elgseną, kurios dėka tobulėja gyvenimo stilius (Kalėdienė ir kt., 1999).

Tampa akivaizdu, kad nūdienos žmogus, tame tarpe ir akademinis jaunimas, turi gebėti pasirinkti priemones ir būdus, kuriuos galėtų kuo geriau pritaikyti biologiniams ir socialiniams prieštaravimams įveikti, savo asmenybės psichofizinei būčiai harmonizuoti, pasirenkant tam tikrus orientyrus ir vertybes savo gyvenimo krypties, gyvenimo stiliaus nustatymui. *Todėl aktualia mokslinė problema tampa studentų gyvenimo stiliaus formavimosi tyrimai ir jų analizė šiuolaikinės visuomenės kaitos kontekste. Keičiantis sveikatos mokslo paradigmai (nuo ligų gydymo – prie sveiko gyvenimo stiliaus) ir požiūriui į asmenybę, jos fizinį ir psichinį statusą,*

tampa itin svarbu kiekvienos šio laikmečio edukacinės sistemos ugdymo vertybių hierarchijoje išskirti sveikatos prioritetą, ugdyti su jos išsaugojimu ir stiprinimu susijusias orientacijas, kurios taptų asmens savastimi.

Tyrimo objektas: akademinio jaunimo gyvenimo stiliaus kaita.

Hipotezė: šiuolaikinio socialinio gyvenimo pokyčiai inicijuoja studentų asmeninio gyvenimo stiliaus kaitą.

Tyrimo tikslas: ištirti Šiaulių universiteto studentų gyvenimo stiliaus formavimosi ypatumus amžiaus bei lyties skirtumų aspektu ir numatyti jo kaitos galimybes besikeičiančioje visuomenėje.

Tyrimo uždaviniai:

1. Nustatyti studentų psichosocialinius poreikius ir veiksnius, turinčius įtakos jų gyvenimui ir ištirti nuomonę apie jų patenkinimą.
2. Ištirti studentų požiūrį į savo sveikatą ir nustatyti saviugdos raišką.
3. Išanalizuoti studentų fizinį aktyvumą ir veiksnius, turinčius įtakos jų fizinio ugdymo(-si) vyksmui.
4. Apibrėžti studentų gyvenimo orientacijas, lūkesčius ir apsisprendimus, ištirti studentų asmeninio gyvenimo stiliaus kaitą, sąlygotą dabarties iššūkių.

Metodologinis tyrimo pagrindimas

Metodologiniam tyrimo pagrindimui didžiausią įtaką turėjo įvairių laikotarpių pedagoginės, psichologinės, filosofinės sveikatos koncepcijos ir teorijos:

1. A. Maslowo (1908–1970), C. Rogerso (1902–1987) teorijos, kuriose apibrėžiami asmenybės tapimo kriterijai.
A. Maslowas (1969) ir C. Rogersas (1968) teigė, kad svarbiausias asmenybės bruožas – jos veržimasis į ateitį, siekis laisvai realizuoti savo galias. Kad individas sugebėtų įvykdyti šį pašaukimą, jis turi būti nuolat aktyvus ne tik pasaulio, bet ir savo paties atžvilgiu. **Šios teorijos mums leido suvokti, kad poreikiai yra dvasinio ugdymo tikslas ir negali būti žmogui primesti iš išorės, jis turi juos pasirinkti pats. Tai įrodo, kad ne sveikatos stiprinimas turėtų būti ugdymo tikslas, o siekimas padėti studentui išsiugdyti sveikatos, sveiko gyvenimo stiliaus, kaip būtinos asmenybės savirealizacijos sąlygos, poreikį.**
2. T. Kuhno (1922–1996) mokslo revoliucijų teorijos, kurios padeda suvokti naują mokslo raidos sampratą, t. y., kad mokslo istorijos negalima traktuoti kaip tolygaus žinių kaupimo – svarbiausias mokslo pažangos veiksnys yra mokslo revoliucijos,

įvykstančios kilus krizei, kai atsiradusių problemų (anomalijų) neįmanoma išspręsti vadovaujantis įsigaliojusia paradigma ir ją būtina keisti. **Ši studija padėjo mums suprasti, kas yra paradigma grindžiamas tyrimas, kaip reikia elgtis, kad tiriamoji veikla būtų sėkminga. Sprendžiant savo mokslinę problemą, mokėmės matyti situacijas kaip panašias viena į kitą, kaip objektus, kuriems taikomi tie patys mokslo dėsniai ar dėsnų schemos.**

3. Socialinė – akmeologinė sveikatos ugdymo koncepcija.

Socialinės-akmeologinės sveikatos ugdymo koncepcijos (Бодалев, 1993) esmė tame, kad socialinės patirties ugdyme **prioritetas teikiamas sveikam gyvenimo stiliui ir akmeologinei (siekimui tobulėti) ugdytojo ir ugdytinio pozicijai, kaip tikslui.** Sąvoka *akmeologinė pozicija* suvokiama kaip subjektyvi žmogaus pozicija, jos nuoseklus ir kryptingas siekimas tobulėti, realizuoti savo kūrybinį potencialą ir gyvenimiškas jėgas, humanistiškai orientuotose veiklos srityse. Akmeologinė pozicija – tai vertybinių-prasminių asmenybės nuostatų rezultatas, prioritetą teikiant sveikatai, dvasingumui, sėkmei gyvenime; tai – sveikos ir socialiai brandžios asmenybės integralus kokybiško išsilavinimo ir sveiko gyvenimo stiliaus kriterijus. Kaip ir bet kuri pozicija, ji turi dvejopas funkcijas; būdama kaip rezultatas, ji atspindi asmenybės pasiekimus ir potencialias jėgas, žmogaus tolimesnio tobulėjimo perspektyvas – tuo pačiu, ji akumuliuoja ir išreiškia žmogaus vertybių visumą ir jo pagrindinius poreikius būsimoje gyvenimiškoje veikloje.

4. Jaunojo suaugusiojo psichologijos teorijos (Beresnevičienė, 2003): visą gyvenimą trunkantis suaugusiojo vystymasis, įvairių amžiaus tarpsnių vystymosi uždaviniai ir gyvenimo stiliaus paieška (kas labiausiai aktualu mūsų tyrimui).

Tyrimo organizavimas ir metodai

Mokslinės problemos sprendimui bei hipotezės patikrinimui buvo sumanytas tyrimas, kuriame dalyvavo 193 I ir IV kurso Šiaulių universiteto studentai. Tyrimas buvo vykdomas 2003 metais (socialiniai demografiniai tiriamųjų duomenys pateikti 1 lentelėje)

Socialiniai demografiniai tiriamųjų duomenys

Kintamieji	Kintamųjų kategorijos	N	%
Lytis	Moterys	159	82,4
	Vyrai	34	17,6
Studijų kryptis (fakultetas)	Edukologijos	76	39,4
	Humanitarinis	58	30,1
	Socialinių mokslų	59	30,6
Studijų trukmė (kursas)	I	69	35,8
	IV	124	64,2

Darbe taikyti šie tyrimo metodai:

- Mokslinės literatūros studija.
- Anketinė apklausa.
- Lyginamoji analizė (K. Kardelis, 2002)
- Matematinė statistinė analizė.

Mokslinės literatūros studija. Pagrindžiant akademinio jaunimo sveiko gyvenimo stiliaus svarbą besikeičiančioje visuomenėje, buvo atliekama filosofinės, pedagoginės, psichologinės literatūros analizė, tikslinamos sąvokų sampratos, aptariami įvairių autorių tyrimo rezultatai, apibrėžiama šio tyrimo metodologija.

Anketinės apklausos, kurią sudarė Šiaulių universiteto Edukacinių tyrimų mokslinio centro darbuotojai (aktyviai dalyvaujant šio darbo autorei), metodu siekta sužinoti akademinio jaunimo gyvenimo stiliaus ypatumus. Tuo tikslu anketoje išskirtos tokios tyrimui svarbios problemos: psichosocialinė sveikata ir fizinis aktyvumas, žalingi įpročiai ir gyvenimo stilius. Anketa sudaryta iš uždaro tipo klausimų, naudojant nominalines ir rangines skales (kai kurie teiginiai formuluoti taikant Likerto skalę).

Bandomoji anketinė apklausa buvo atlikta 2002 m. Atsižvelgus į tyrimo eigą ir gautus rezultatus, kai kurie klausimai buvo patikslinti.

Lyginamoji analizė. Šiuo metodu bandyta apibendrinti kitų mokslininkų eksperimentinių tyrimų rezultatus, daryti išvadas, lyginti jas su šio tyrimo rezultatais.

Matematinė statistinė analizė. Tyrimo duomenų analizė atlikta naudojant *SPSS for Windows* programą. Požymių skirtumui įvertinti naudotas χ^2 kriterijus. Skirtumai laikyti patikimais, jeigu paklaidos tikimybė buvo mažesnė nei 0,05. Faktoriinės analizės naudojimo tikslingumas patikrintas Kaizerio–Mejerio–Olkinio (KMO) matu, o faktorių atskirų komponentų sąsajos reikšmingumas – Bartleto sferiškumo kriterijumi (Čekanavičius, Murauskas, 2002, p. 243).

Tyrimo etapai.

Pirmajame etape (2003 m.) buvo analizuojama filosofinė, psichologinė ir pedagoginė literatūra, įvairių mokslininkų tyrimo rezultatai, peržiūrimos interneto duomenų bazės. Mokslinės literatūros studijos ir analizė leido suformuluoti tyrimo problemą, objektą, tikslus ir uždavinius.

Antrajame etape (2003 m. kovo-birželio mėn.) buvo sukonstruotas tyrimo instrumentas, atliktas žvalgomasis tyrimas, kurio metu patikrintas tyrimo metodų patikimumas, tinkamumas ir klausimų suprantamumas studentams.

Trečiajame etape (2003 m. lapkričio-gruodžio mėn.) buvo atliktas konstatuojamasis tyrimas, kurio tikslas – ištirti Šiaulių universiteto studentų gyvenimo stiliaus formavimosi ypatumus amžiaus bei lyties skirtumų aspektu ir išvelgti jo kaitos galimybes besikeičiančioje visuomenėje.

Ketvirtajame etape (2004-2005) buvo atlikta tyrimo duomenų statistinė analizė, jų interpretavimas ir gautų rezultatų lyginimas su kitų autorių duomenimis. Šio tyrimo rezultatai leido patikrinti hipotezę ir suformuluoti išvadas. Tyrimo rezultatų pagrindu buvo rengiami moksliniai straipsniai.

Darbo naujumas, teorinis bei praktinis reikšmingumas

Darbo naujumą apsprendžia akademinio jaunimo gyvenimo stiliaus formavimosi analizavimas šiuolaikinės visuomenės kaitos kontekste, kai vykstantys procesai įpareigoja studentus siekti naujos gyvenimo kokybės (pagrįstos sveiku gyvenimo stiliumi), leidžiančios kurti ir realizuoti savo žmogiškąjį potencialą.

Tyrimas suteikia naujų mokslinių žinių apie Šiaulių universiteto studentų gyvenimo stilių, jų orientacijas ir lūkesčius, požiūrį į savo sveikatą ir saviugdą amžiaus bei lyties skirtumų aspektu.

Reikšminga ir tai, kad suformuluota sveiko gyvenimo stiliaus formavimosi paradigma.

Šio tyrimo rezultatai ir išvados papildo studentų sveikos gyvensenos, sveiko gyvenimo stiliaus formavimosi sampratą.

Praktiniu požiūriu šis tyrimas svarbus tuo, jog yra orientuotas į studentų sveikatos stiprinimą, ir tai siejasi su strateginiais respublikos gyventojų sveikatos saugojimo ir stiprinimo klausimais. Neatsiejamas tyrimas ir nuo aukštojo mokslo reformos problemų.

Pagrindiniai magistro darbo teiginiai pateikti šiose publikacijose:

1. Bobrova L. (2003) Sportinės traumos ir susižalojimai – aktuali moksleivių sveikatos problema. Jaunųjų mokslininkų darbai. Nr. 1, p. 46–49.
2. Bobrova L., Čepulėnas A. (2004) Akademinio jaunimo gyvenimo stiliaus kaitos problema šiuolaikinio socialinio gyvenimo bei tarptautinių švietimo dimensijų kontekste. Jaunųjų mokslininkų darbai. Nr. 3, p. 12–18.
3. Bobrova L., Čepulėnas A. (2005) Akademinio jaunimo gyvenimo orientacijos ir lūkesčiai šiuolaikinės visuomenės kaitos kontekste. Tarptautinės konferencijos „Idėjų mobilumas kintančioje visuomenėje“ medžiaga. 2005 m. gegužės 26–28 d.

Darbo struktūra ir apimtis

Darbą sudaro įvadas, trys skyriai, išvados, literatūros sąrašas ir priedai.

Pateikta 13 lentelių ir 4 paveikslai. Apimtis – 78 puslapiai. Panaudota 117 literatūros šaltinių.

1. TEORINĖS TYRIMO PRIELAIDOS

1.1. Socialinio gyvenimo kaitos bendroji charakteristika

Pasauliui įžengus į XXI amžių, žmonija pati to nenujausdama artėja link globalinės informacijos, kurioje, anot. A. Junevičiaus (1996), bus sukurta nauja socialinė, ekonominė ir politinė tvarka. Vyksta naujo tipo santykių sanklodos formavimasis, naujų galių išsilaisvinimas. Kaip teigia A. Vosyliūtė (1996), klostosi socialiniai ryšiai, kuriems būdingas spontaniškumas, alternatyvumas, pliuralistinis aiškinimasis.

Brandžiai modernybei būdingas plačiai paplitęs skepticizmas. Kartu pripažįstama, kad mokslas ir technika yra dviprasmiai dalykai, nes jie sukuria naujus rizikos ir pavojaus parametrus, bet siūlo ir naudingas galimybes žmonijai. Toks skepticizmas būdingas ne tik filosofų ir intelektualų veikalams ir apmąstymams – matėme, kad egzistencinių refleksyvumo parametrų įsisąmoninimas labai plačiai tampa paties refleksyvumo aspektu. Gyvendamas brandžios modernybės sukurtame pasaulyje, anot H. Giddenso (1990) jautiesi lyg vairuotum didžiulę ir pavojingą krovininę mašiną. Tai nereiškia, kad vyksta tik daugiau ar mažiau nenutrūkstami ir esminiai kaitos procesai, o ko gero, kaita nebūtinai visada atitinka žmogaus lūkesčius ar būna žmogaus kontroliuojama. Lūkestis, kad socialinė ir gamtinė aplinka bus vis racionaliau tvarkoma, nepasiteisino.

Mintis, kad vis pasaulietiškesnis daiktų prigimties supratimas savaime garantuoja saugesnę ir vertingesnę žmogaus egzistavimą, turi iš ikimodernių epochų kylančių likimo sampratų liekanų. Likimo sampratos gali atrodyti niūrios, bet jos visada implikuoja, kad įvykių seka yra iš anksto nulemta. Modernybės sąlygomis tradicinės likimo sampratos gali neišnykti, bet jos dažniausiai nesuderinamos su pasaulėžiūra, kurios *pamatiniu elementu tampa rizika*. Pripažinti riziką esant rizika, t. y. pripažinti orientaciją, kurią mums daugiau ar mažiau primeta abstrakčios modernybės sistemos, – vadinasi, pripažinti, kad jokie mūsų veiklos aspektai nėra iš anksto nulemti ir kad jiems visiems gali daryti įtaką nenumatyti įvykiai. Šiuo požiūriu visiškai tikslu apibūdinti modernybę, kaip tai daro U. Beckas (1986) – kaip „rizikos visuomenė“. Ši frazė nurodo ne vien paprastą faktą, kad modernus socialinis gyvenimas sukuria naujas žmonijai iškylančių pavojų formas. Gyventi „rizikos visuomenėje“ – tai gyventi nusiteikus apskaičiuoti atviras – pozityvias ir negatyvias – veiklos galimybes, su kuriomis mes tiek individualiai, tiek ir globaliai nuolatos susiduriame socialiniame gyvenime.

Asmeninis nerimas ir autentiškumo paieška, asmeninės savasties pertvarkymas – tai dar viena dimensija, tampanti nuolatiniu psichologiniu rūpesčiu pasaulyje, praradusiame

patikimas moralines atramas. Šia prasme ypatingai akcentuotinas žmogaus savęs tobulinimas didinant jo, kaip asmens, svarbą, siejant jo profesionalią veiklą su ją skatinančiu ir motyvuojančiu asmeniniu ir emociniu gyvenimu bei susitelkiant ties bendravimo estetika, savivoka ir partneryste (Fullan, 1989).

A. Giddensas (2000) tarsi ir sutinka su tuo, kad modernybė į žmogaus gyvenimą įneša nerimą, siejamą su pasitikėjimo mechanizmų ir rizikos aplinkos pokyčiais. Tačiau jis nesutinka su tuo, „kad yra tiesa, kaip kad manė kai kurie autoriai, jog moderniai epochai, palyginti su ankstesnėmis eromis, būdingas didelis nerimas. Nerimas ir nesaugumas kamavo ne tik mūsų amžių, todėl vargu ar pateisinama kai kurių autorių prielaida, kad gyvenimas mažesnė, tradiciškesnė kultūrose tekėjo ramiau negu šiandien. Bet vyraujančio nerimo turinys ir forma tikrai pasikeitė“ (p. 49).

Prarastas tikrumas reiškia, kad postmoderniose visuomenėse dėl globalizacijos fenomeno ir kitų veiksnių atsiranda ir vyrauja abejonės tam tikromis vertybėmis, nyksta tradicijos, o moralė ir mokslas tampa nebeatikimi. Žlungant kai kurioms institucijoms, organizacijoms, struktūroms, atmetant kai kurias kvalifikacijas, patyrimus, į visuomenės gyvenimą įtraukiamos naujos vertybės ir nauji tikslai, naujos sąjungos, veiksmai ir kooperacijos būdai.

Abejonė – viską persmelkiantis modernaus kritinio proto bruožas – prasiskverbia į kasdieninį gyvenimą bei filosofinę sąmonę ir tampa, H. Giddenso (2000) teigimu, visuotinė egzistencinė šiuolaikinio socialinio pasaulio dimensija.

Ekonominis lankstumas. Ši dimensija akcentuoja ekonomikos lankstumą, apibūdinamą kaip nišos rinkodarą, orientuotą į specializuotas grupes, individualių poreikių gaminiamis ir paslaugoms tenkinimą, pripažįstant, kad pradiniai „gaminiai“ yra žinios ir informacija (Inglehart, 1990; Fullan, 1989). Atsižvelgiant į šios dimensijos kontekstą, būtina sutelkti dėmesį į jaunimo gebėjimų prisitaikyti prie darbo rinkos sąlygų ugdymą.

Grėsmingi pavojai, su kuriais nesusidūrė ankstesnės kartos (ekologinės katastrofos, naujos ginkluotės kūrimas, globalinių ekonomikos mechanizmų žlugimo pavojus, totalitarinių supervalstybių kūrimasis ir kt.). Tokiu būdu šiame laikmetyje netgi tolimų įvykių daroma įtaka artimiems ir intymiems asmens gyvenimo aspektams tampa vis įprastesnė.

Plėtojantis masinei, ypač elektroninei komunikacijai vis ryškesnis darosi tarpusavio ryšys tarp asmens formavimosi ir socialinių sistemų, apimančių globalias sistemas.

Mobilumas. Moderni, atvira visuomenė pasižymi mobilumu, tame tarpe ir laisvu gyventojų judėjimu praplatėjusioje geografinėje erdvėje. O tai, kaip pastebi R. Grigas (1998), jau savaime skatina žmogaus ištrūkimą iš tradicinės socialinės kontrolės.

Apibendrinant pagrindines šiuolaikinio socialinio gyvenimo dimensijas, galima teigti, kad pasaulis, kuriame gyvename, tam tikrais esminiais aspektais visiškai kitoks, negu pasaulis, kuriame žmonės gyveno ankstesniais istorijos tarpsniais. Todėl galima daryti prielaidą, kad socialinio gyvenimo kaita, jo postmodernybė įtakoja ir tarptautinių švietimo tendencijų raidą (Drucker, 1993; Fullan, 1989; Grigas, 1998, 2003). Tai rodo, kad šiandienos visuomenė pasižymi aukštu technikos ir technologijų lygiu, ypatingu dėmesiu žinioms ir mokslui. Padidėjusi konkurencija pasaulinėje rinkoje, nauji gamybos procesai ir darbo keitimas reikalauja, kad žmonės sugebėtų dirbti lanksčiai ir savarankiškai įvairiose sistemose, tame tarpe ir švietimo. Todėl, A. Karaliaus (1994) ir V. Tumėnienės, B. J. Jankūnaitės (2000) teigimu, šių dienų Europos švietimas orientuojamas į harmoningos, integralios asmenybės sampratą ir siekia visapusiškos asmenybės ugdymo idealo.

Drucker (1993) pažymi, kad šiuolaikinis išsilavinęs žmogus – tai žmogus, pasirengęs gyventi ir dirbti tuo pat metu „dviejose kultūrose“: intelektualioje, orientuotoje į žodžius ir idėjas, ir operacinėje (veiklos), orientuotoje į darbą (p. 195). Todėl kyla klausimas, kokių žinių ir gebėjimų reikia vienos ar kitos *kultūros* atžvilgiu.

Suvokiant tai, kad žinios ir informacija bei sugebėjimai juos taikyti tampa esmine sėkmės prielaida, tampa aišku, kad žinių visuomenėje, pasak Drucker (1993), tokios kokybės kaip *kritinis mąstymas, efektyvi komunikacija, grupinis darbas, problemų sprendimo gebėjimai, individo permanentinis ugdymasis tampa prioritetinėmis*. Šias Drucker (1993) mintis tarsi patvirtina Europos mokymo fondo departamento vadovas Jeanas Raymondas Massonas, akcentuodamas tai, jog šiuolaikiam žmogui, norinčiam turėti savo nišą rinkos ekonomikoje, neišvengiama mokytis keturių dalykų: mokymosi mokytis, mokymosi būti, mokymosi daryti ir mokymosi gyventi (Informacinis leidinys, 2000, 19–20 (114–115), gruodis, p. 7).

R. Grigas (1998), analizuodamas modernėjančio pasaulio vyksmą, primena tai, kad spartinama orientacija į atvirą visuomenę, organišką suartėjimą su žymiai stipresne, gyvybingesne kultūra, persipynimas su ekspansyviomis ekonominėmis, politinėmis, informacinėmis ir kitomis struktūromis ir, apskritai – spartėjanti modernizacija, vertintini ne vien kaip neginčytinas gėris. Šie struktūriniai pokyčiai, anot autoriaus, „gali labai greitai išryškinti itin trapius tapusius (ir tampančius) lietuviškojo identiteto bruožus: išsaugotą, bet šiandien paliegusią tautinę savimonę, tame tarpe net ir kalbinį atsparumą“ (p. 17). Pripažindamas Lietuvos įsijungimą į Europos Sąjungą, kaip būtina, efektyvų ir neišvengiamą procesą, R. Grigas (1998) siūlo pripažinti ir tą naujo pobūdžio socialinį dramatiškumą, kuris neišvengiamai lydės Lietuvą globalizacijos ir europinės integracijos procesuose.

Apibendrinant aukščiau patiktą literatūros šaltinių analizę ir ją interpretuojant, galima daryti prielaidą, kad šiuolaikinėje globalizacijos paveiktoje visuomenėje, būti žmogumi reiškia

faktiškai visą laiką žinoti, vadovaujantis vienokiu ar kitokiu žmogaus apibūdinimu, *ką darai ir kodėl tai darai*.

1.2. Gyvenimo stiliaus samprata

Lietuvai tampant integralia Europos bei pasaulio bendrijos dalimi, mūsų gyvenimą vis stipriau veikia bendros, daugeliui išsivysčiusių pasaulio šalių būdingos raidos tendencijos: ūkinio ir kultūrinio gyvenimo globalizacija; informacinės, žinių visuomenės sklaida; sparti žmogaus ir visuomenės gyvenimo bei veiklos sąlygų kaita; postmodernioms visuomenėms būdingas idėjinis bei vertybinis reliatyvizmas; socialinės aplinkos, kurioje susipina daugelio tautų, kultūrų, kalbų ir religijų tradicijos, plėtra ir kt.

Šie XXI amžiaus aplinkos pokyčiai tapo rimtu trukdžiu gyventi įprastu būdu. Daug kas šį amžių vadina *individualaus įsitikinimo amžiumi*, tuo norėdami pabrėžti žmogaus asmeninę atsakomybę tiek už jo veiksmus visuomenės atžvilgiu, tiek už gebėjimą vertinti asmeninį gyvenimą tausoiant ir fizinę, ir psichinę sveikatą (Pikūnas, Palujanskienė, 2000; Иванов, 2003).

Galima teigti, kad pasaulis, kuriame dabar gyvename, tam tikrais esminiais aspektais visiškai kitoks negu pasaulis, kuriame žmonės gyveno ankstesniais istorijos tarpsniais.

Todėl naujame moderniajame socialinės veiklos pasaulyje ypatingą reikšmę įgyja gyvenimo stiliaus samprata. Tai savo tyrimuose patvirtina J. Wallerstein ir S. Blakeslu (1989), teigdami, kad kuo mažesnę įtaką daro tradicija ir kuo labiau kasdienis gyvenimas iš naujo atkuriamas sąveikaujant lokalumui ir globalumui, tuo labiau individai priversti susitarti dėl gyvenimo stiliaus esant pasirinkimo galimybių įvairovei.

S. Freudio mokinys, o vėliau individualiosios psichologijos kūrėjas A. Adleris (2003) manė, kad būtent mūsų gyvenimo stilius ir lemia mūsų elgesį. A. Adleris ir jo sekėjai tikino, kad pažinti ir suprasti žmogų galime ne tyrinėdami jo protą ar sąmonę, jausmus ar elgesį apskritai, o tik matydami visumą. Kaip meno kūrinio spalvas ir formas galime aiškinti tik supratę bendrą kūrinio idėją, taip ir žmogaus poelgiai, jausmai, mintys mums tampa suprantami tik suvokus konkrečios asmenybės idėją. O ta asmenybės idėja, pasak A. Adlerio, tai jo gyvenimo stilius. Savo gyvenimo stilių mes kuriame vaikystėje, o vėliau, iki pat mirties jį saugome ir puoselėjame, nors dažniausiai to visai neįsisąmoniname. Kaip tai vyksta?

Nuo pirmųjų gyvenimo dienų (o gal net prieš gimimą) kūdikis patiria aplinkos reikalavimus ir iššūkius. Taip pat jis pastebi, kad savo reakcijomis ir veiksmais gali daryti įtaką šiam pasauliui. Iš pradžių naujagimio mėginimai chaotiški ir nesuprantami jam pačiam, tačiau gana greitai vaikas atsirenka, kurie veiksmai jam duoda naudą. Pavyzdžiui, įsitikina, kad rėkdamas gali daug ko išsireikalauti iš mamos; padaręs ką nors nauja ar neįprasta, gali sulaukti

ypatingo aplinkinių dėmesio ir t. t. Per tokias pratybas vaikas kartoja ir tobulina savo bendravimo su aplinka įgūdžius, kol šie ilgainiui tampa automatiški ir imami laikyti vaiko charakterio bruožais. Svarbiausia, kad vaikas šiame procese yra nuo pat pradžių aktyvus. Be abejo, daug kas priklauso nuo jo įgimtų galių ar negalių, nuo jo tėvų būdo ir auklėjimo stiliaus, nuo materialinės aplinkos, kultūros, visų vaiką supančių žmonių ir t. t. Šiose nubrėžtose ribose vaikas nepaliaujamai kuria savo asmenybę: išmėgina daugybę elgesio būdų ir, pasiremdamas patirtimi, daug ką supranta (Brėdienė, 1998).

Koks yra šis pasaulis?

Ko galima tikėtis iš žmonių?

Ką sako vidiniai pojūčiai?

Kas aš esu?

Ko verta siekti?

Kaip geriausia tai daryti?

Ko reikia vengti?

Kas yra svarbu ar nesvarbu?

Visus šiuos labai asmeniškus požiūrius ir atitinkamą gyvenimo būdą A. Adleris ir *pavadino gyvenimo stiliumi. Tai tarsi kokio gyvenimo programa ir jos vykdymo instrukcija, kurios žmogus negalėtų žodžiais išdėstyti, tačiau intuityviai ja vadovaujasi.*

Tai unikalūs bruožai, elgesio būdai ir įpročių derinys, nulemiantis žmogaus gyvenimo unikalumą. Gyvenimo stiliu pagrindas yra žmogaus siekis įveikti menkavertiškumo kompleksą ir pasiekti pranašumo jausmą. Tai būdas, kuriuo kompensuojamas menkavertiškumo kompleksas ir siekiama gyvenimo tikslų įgyvendinimo – individualus adaptacijos gyvenime būdas. Pvz., intelektualas skirsis nuo sportininko savo gyvenimo stiliumi, nes pirmasis pasirinko intelekto galimybių didinimą, o antrasis fizinę tobulėjimą, todėl ir jų mąstymas, jausmai, veikla bus skirtingi. Priklausomai nuo gyvenimo stiliaus yra organizuota visa psichika.

A. Adleris teigė, kad žmonės yra unikalūs, bet vis dėlto išskyrė asmenybės tipus, atsižvelgdamas į tai, kaip žmogus sprendžia gyvenimiškas problemas darbe, draugystėje ir meilėje, t. y. į gyvenimo stilių. Tipologija yra paremta asmenybės socialinio intereso ir aktyvumo laipsnio įvertinimu.

- Socialinis interesas – bendradarbiavimu su kitais, vardan bendro reikalo, empatija.
- Aktyvumo laipsnis – energijos kiekis, kurį žmogus paprastai naudoja sprenddamas problemas.

Asmenybės tipai

- Valdantis tipas. Nedidelis socialinis interesas, aktyvus. Toks žmogus nesirūpina kitais, nori būti viršesnis už kitus, problemas sprendžia priešiška, asocialia maniera, pasitikintis savimi.
- Imantis tipas. Nedidelis socialinis interesas, neaktyvus. Pagrindinis rūpestis – kuo daugiau gauti iš kitų. (Nieko nedaryti pačiam, tik imti iš kitų.)
- Vengiantis tipas. Nedidelis socialinis interesas, neaktyvus. Bėga nuo problemų sprendimo. Negali pasirūpinti savimi, nes bijo nesėkmės.
- Socialiai naudingas tipas. Didelis socialinis interesas, aktyvus. Rūpinasi kitais, linkęs bendrauti. Aktyviai sprendžia problemas darbe, draugystėje, meilėje.

Galima teigti, kad terminas „gyvenimo stilius“ yra įdomus refleksyvumo pavyzdys. „New York Times“ autorius Williamas Safireas buvo įsitikinęs, kad šis terminas iš tiesų pirmiausia atsirado A. Adlerio darbuose, po to septintajame dešimtmetyje jį perėmė radikalai ir maždaug tuo pat metu – reklaminių skelbimų kūrėjai. Tačiau, pasak Denniso Wrongo, iš tikrųjų pagrindinę įtaką padarė Maxas Weberis: „gyvenimo stilius“, siejimas su Weberio vartota Staende sąvoka, galiausiai tapo „gyvenimo stiliumi“ kasdienėje kalboje (Wrong, 1990). Gidensio (2000) teigimu vyksta kur kas esmingesni dalykai, negu teigia tokia samprata: vėlyvosios modernybės sąlygomis mes visi ne tik laikomės gyvenimo stilių, bet esame smarkiai verčiami tai daryti – neturime pasirinkimo, išskyrus rinktis. *Gyvenimo stilių galima apibrėžti kaip daugiau ar mažiau integruotą individo pasirenkamų gyvenimo praktikų rinkinį* (Giddens, 2000, p. 108).

Gyvenimo stilius nėra tradicinėms kultūroms labai pritaikomas terminas, nes jis reiškia galimybę rinktis iš daugelio galimų variantų ir yra „pasisavintas“, o ne „perduotas“ iš kartos į kartą. *Gyvenimo stilius*, A. Gidensio nuomone, yra *surutininta* praktika, rutiniški rengimosi, valgymo įpročiai, veiklos būdai ir pasirinkta bendravimo su kitais aplinka; bet rutinas, kurių laikomasi, galima refleksyviai keisti, nes Aš tapatumo prigimtis yra mobili.

Kiekvienas mažas sprendimas, kurį asmuo daro kiekvieną dieną: kaip apsirengti, ką valgyti, kaip elgtis darbe, su kuo susitikti vėliau vakare, padeda kurti tokias rutinas. . Visi tokie pasirinkimai (taip pat ir didesni bei turintys rimtesnių padarinių) yra ne tik sprendimai, kaip elgtis, bet ir sprendimai, kuo būti. Kuo potradiciškesnė aplinka, kurioje veikia individas, tuo labiau gyvenimo stilius paliečia pačią Aš tapatumo šerdį, jo kūrimą ir perkūrimą.

Tuo pačiu *gyvenimo stilių* reikėtų apibrėžti kaip daugiau ar mažiau vientisą praktikų visumą, kurias įgyvendina individas ne tik todėl, kad jos naudingos, bet ir todėl, kad jos suteikia materialinę formą kai kuriems asmeniniams siužetams (Fromas, 1990, p. 113). Su gyvenimo stiliumi siejama įpročių ir orientyrų visuma, dėka kurių sukuriama tam tikra, svarbi reliatyvaus

saugumo jausmo išsaugojimui visuma, kurios ribose pasirinkimų nuoseklumas sukuria daugiau ar mažiau sutvarkytą paveikslėlį. Tam tikro gyvenimo stiliaus žmogus sunkiai supranta, kad yra dalykai, kuriuos jis niekada negalės įvykdyti (pasirinkti), kad yra žmonės, kurių jis niekada nepriims. Dar daugiau, gyvenimo stiliaus pasirinkimui arba sukūrimui daro spaudimą grupės, paplitę elgesio modeliai, o taip pat socialinės ekonominės sąlygos.

Sąvoką gyvenimo stilius pirmiausia reikia sieti su individualaus pasirinkimo galimybe. Tai reiškia, kad vienas iš lemiančių gyvenimo stiliaus elementų yra sąlyginės pasirinkimo laisvės buvimas: individo elgesys apsprendžia jo padėtį socialinėje erdvėje ir suteikia galimybę identifikuotis socialiai. Tačiau iki Naujo laiko tokia erdvė buvo negalima, kadangi kultūra griežtai kontroliavo elgesį, skirtą tam tikroms socialinėms grupėms. Pavyzdžiui, Viktorijos laikų kultūroje išvystyti ir sustingę socialinio elgesio socialiniai standartai nepalikdavo žmogui jokios aksiologinės erdvės tarp jo norų ir socialinių reikalavimų. Grožinė literatūra, auklėjimo ir mokymo sistema, darbo organizacija ir atrankos pareigoms principai vienareikšmiškai tvirtino individo pavaldumo grupei vertę ir net individo aukojimąsi „visuomenei“. Kaltės jausmas kultūros namų atžvilgiu tapo pagrindiniu individų gyvenimo reguliatoriumi (Мартиновский, Яковук, 2003, p. 71). Pastaruoju metu situacija taip pasikeitė, kad kultūra kaip normų sistema ir jų įsisavinimas tampa vis labiau silpna ir nedaug gali pasiūlyti individui, besistengiančiam prasmingai pragyventi savo gyvenimo laiką, suprasti jį ir prasmingai išreikšti. Turime galvoje kultūrą normatyvine prasme, kur kultūros sąvoka suprantama kaip priimtini tam tikrose visuomenės tipuose požiūriai, vertinimas ir mąstymo modeliai, kurių pagrindu formuojasi vaizdiniai to, kas yra teisinga (priderama), o kas neteisinga (nepriderama) (Мартиновский, Яковук, 2003).Reguliuojančio kultūros vaidmens susilpnėjimas yra, iš dalies, tai, kad vienos ir tos pačios elgesio manieros, drabužiai, žmogaus požiūris į apsisprendimą, pinigų užsidirbimo būdus arba gyvenimo tikslų formuluotę, požiūris į profesionalinę karjerą ir t. t. įvairiose kultūrose įgyvendinami ir vertinami įvairiai. Kartais vienos ir tos pačios kultūros ribose sutinkami skirtumai, kuriuos galima pavadinti subkultūromis (pavyzdžiui, kaimo, miesto, jaunimo kultūra). Situacijoje, kada kultūros įtaka individui santykinai silpna, jis privalo pats atlikti savyje tam tikrus pasikeitimus, kad savo asmeninėmis savybėmis kompensuoti tai, ką gavo paruoštą, prie ko buvo pakankama tik prisitaikyti. Tradicinės visuomenės suteikia savo nariams tam tikrus ir pastovius bruožus, kurie sutapatina juos. Gyventi šiuolaikinėje visuomenėje – tai gyventi besikeičiančių rolių kaleidoskopo centre /.../. Dabartinėje visuomenėje geografinio ir socialinio mobilumo neprecedentinis mastas reiškia, kad individas patenka į neprecedentinės pasaulio matymo būdų įvairovės sąlygas (Berger, 1995, p. 56–57). Šias mintis pateikia P. Berger išvadoje, kad žmonės, turėdami galimybę pakeisti savo socialinę padėtį, vis dažniau priima savo kultūrą su jos fundamentaliomis vertybėmis kaip fenomeną,

susijusį su tam tikru laiku ir erdve. To pasekoje šiuolaikinis žmogus, ypatingai šiuolaikinis išsilavinęs žmogus, yra pastovaus abejingumo būsenoje dėl jo paties ir pasaulio, kuriame jis gyvena. Kitaip tariant, *reliatyvumo supratimas, kuris, matyt, visais istoriniais laikais buvo būdingas tik nedidelėms intelektualų grupėms, šiandien tampa neginčytinu kultūriniu faktu, giliai palietusiu ir žemesnius socialinės sistemos sluoksnius* (p. 58). Čia fonu tampa, kaip pažymi A. Giddensas (2000) „*šiuolaikinis egzistencinis peizažas*“, kadangi posttradiciniam, refleksyviai sutvarkytame ir išaustame iš abstrakčių sistemų socialiniame pasaulyje, kur laiko ir erdvės reorganizacija sukuria naują lokalumo ir globalumo konfigūraciją, „*aš*“ žymiai pasikeičia (p. 112). Jo nuomone, terapija, tame skaičiuje saviterapija, išreiškia tuos pasikeitimus ir moko, kaip juos įgyvendinti savirealizacijos rėmuose.

J. Rainwater (1989) nuomone, *gyvenimo stiliaus* modeliai ne tokie įvairūs kaip pasirinkimai, kuriuos galima daryti priimant kasdienes ir net ilgalaikius strateginius sprendimus. *Gyvenimo stilius – tai pluoštas įpročių ir orientacijų*, todėl jam būdinga tam tikra nuolatiniam ontologinio saugumo jausmui reikšminga vienovė, kuri susieja pasirinkimo galimybes į daugiau ar mažiau darnų modelį. Asmuo, pasirinkęs konkretų gyvenimo stilių, neišvengiamai žvelgtų į įvairias rinkimosi galimybes kaip į „nebūdingas“ tam modeliui, ir tą patį darytų kiti, su kuriais jis bendrautų. Be to, gyvenimo stiliaus pasirinkimui arba kūrimui daro įtaką grupės spaudimas ir matomi vaidmenų modeliai, taip pat socialinės ekonominės sąlygos (p. 9).

Sąvoka „*gyvenimo stilius*“ nurodo ir sprendimus bei veiksmus, kurie daromi ir atliekami sunkiomis materialinėmis sąlygomis; tokie gyvenimo stiliaus modeliai, A. Giddenso teigimu, kartais gali būti susiję ir su tuo, kad daugiau ar mažiau sąmoningai atsisakoma labiau paplitusių elgesio vartojimo formų.

Gyvenimo stiliai paprastai susiję su specifine veiklos aplinka ir ją atspindi. Taigi, *gyvenimo stiliaus pasirinkimai* dažnai būna sprendimai, kuriuos reikia įgyvendinti toje aplinkoje atsisakant kitų galimų alternatyvų. Kadangi individai savo kasdieniniame gyvenime paprastai keičia aplinką arba vietą, jie gali pasijusti nejaukiai toje aplinkoje, kurioje jų gyvenimo stilius vienokiu ar kitokiu atžvilgiu tampa abejotinas. Dėl to, kad veiklos aplinka būna labai įvairi, individo gyvenimo stiliaus pasirinkimui ir veiklai labai dažnai būdingas segmentiškumas: veiklos modeliai, kurių laikomasi viename kontekste, gali daugiau ar mažiau iš esmės skirtis nuo tų modelių, kurie pasirenkami kituose kontekstuose. Šiuos segmentus A. Giddensas (2000) vadina *gyvenimo stiliaus sektoriais*. Gyvenimo stiliaus sektorius, jo nuomone, apima visos individo veiklos laikinį ir erdvinį „ruožą“ – tai pasirinktas ir vykdomas gana nuoseklus ir darnus veiklų kompleksas. Gyvenimo stiliaus sektorius gali būti, pavyzdžiui, tai, ką asmuo daro ne visą savaitę, o tik tam tikrais savaitės vakarais arba savaitgaliais; draugystė ar

vedybos taip pat gali būti gyvenimo stiliaus sektorius tiek, kiek jos tampa vidujai darnios dėl aiškios laike pasirinktos elgesio formos.

Pripažįstama ir tai, kad televizijos ir laikraščių kuriamas koliažo efektas suteikia ypatingą formą aplinkos ir potencialaus gyvenimo stiliaus pasirinkimų sugretinimui.

Pasaulyje, kuriame yra galimybė alternatyviai rinktis gyvenimo stilių, strateginis *gyvenimo planavimas* tampa ypač svarbus. Kaip ir gyvenimo stiliaus modeliai, vienokie ar kitokie gyvenimo planai yra beveik neišvengiami potradicinių socialinių formų komponentai (Berger, 1974). Gyvenimo planai – tai esminis refleksyviai organizuotos Aš trajektorijos turinys. Planuojant gyvenimą, parengiama būsimų veiksmų perspektyva, mobilizuota Aš biografijos pagrindu. Čia taip pat yra kalbama apie tai, jog egzistuoja asmeniniai arba *gyvenimo plano kalendoriai*, pagal kuriuos tvarkomas asmeninis gyvenimo trukmės laikas. Asmeniniai kalendoriai, Bergerio (1974) teigimu, yra priemonės nustatyti reikšmingų individo gyvenimo įvykių laiką ir padeda įterpti tokius įvykius į suasmenintą chronologiją. Kaip ir gyvenimo planai, asmeniniai kalendoriai paprastai peržiūrimi ir rekonstruojami pagal individo gyvenimo aplinkybių arba nuotaikos pasikeitimus.

Keičiantis visuomenės ekonominėms ir socialinėms struktūroms, kuriasi naujos subkultūros, formuojasi nauji gyvenimo stiliai, kultūriniai modeliai. Psichologiniu požiūriu žmogui dažnai tenka prarasti senąjį savęs vaizdą, atsidurti nestabilioje būsenoje, ieškoti savo akceptacijų, savęs supratimo, išryškinti ir suaktyvinti naujus savo asmenybės bruožus, darbinio ir kultūrinio aktyvumo kryptis (A. Vosyliūtė, 1994, p. 45; Акцыферова, 1998).

Taigi, galima teigti, kad gyvenimo stilius yra visiškai individualus. *Gyvenimo stilių visų pirma lemia gyvenimo būdas, individo kaita ir jo esama būseną, asmeninis kultūros lygis, asmens filosofinė orientacija, šeimos tradicijos, individo dalyvavimas gamybos procese, socialinis vaidmuo, individualus gyvenimo lygis ir aplinka* (Puišienė, 1998; Hodan, 2001).

Apibendrinant anksčiau išdėstytas mintis galima teigti, **kad gyvenimo stilius – tai kultūriškai nulemtas būties būdas: gyvenimo modelis, elgsena, motyvai, vertybių skalė, tikslai ir jų įgyvendinimo sąlygos, t. y. sąmoningumo elementai ir kasdieninės būties prielaidos, objektyvių ir subjektyvių (abipusiškai nulemtų) veiksmų persipynimas.**

Mokslinėje literatūroje vartojamas terminas **gyvenimo būdas** (gyvensena) dažnai painiojamas su sąvoka **gyvenimo stilius**. Mokslininkai skiria šiuos terminus ir jų sampratas.

Gyvenimo būdą lemia istorinė raida, tam tikras kultūros lygis, reikšmingos vertybės, visuomenės tradicijos, gamybos vyksmo kaita, asmeniniai santykiai, grupės profesinė socialinė pozicija tam tikroje visuomenėje, tos grupės gyvenimo lygis, kitų kultūrų ir grupių įtaka bei svarbiausios filosofinės orientacijos (Blaxter, 1993; Puišienė, 1998; Hodan, 2001).

Individo **gyvensena** nusakoma kaip palyginti pastovus jo elgesio ir įpročių kompleksas ir atspindi gyvenimo ypatumus (Zaborskis, Šumskas, Žemaitienė, Diržytė, 1996). Ši sąvoka glaudžiai siejama su požiūriu į sveikatą, elgesiu, gyvenimo vertybėmis ir socialinėmis normomis. Gyvensena formuojasi ir konkrečioje socialinėje terpėje, kuri vienaip ar kitaip šį procesą veikia (Каракозова, 2003).

1.3. Identiteto paieškos ir asmeninio gyvenimo stiliaus kaita

Savęs ieškojimas, J. Pikūno, A. Palujanskienės (2000) teigimu, visų pirma atsiskleidžia formuojant identitetą. Pirmasis psichologinę identiteto sąvoką apibūdino E. Eriksonas (1975), o pirmuosius tyrimus pradėjo J. Marcia (1980). **Pasak E. Eriksono, identitetas – tai žmogaus ir sociumo santykio kitimo vidinis išgyvenimas, kai kiekviename vystymosi lygmenyje sėkmingai išspręsta krizė sukuria palankias sąlygas tam tikrų atsakingo žmogaus asmenybės savybių formavimui.** J. Marcia (1980) teigia, jog identiteto struktūrą apsprendžia besiformuojančių priešingų savybių integracija, kai be tiesioginės šeimos įtakos, besiformuojančią asmenybę dažnai veikia išplėstinė šeima, kaimynai, gatvės atmosfera, mokykla ir gyvenamasis rajonas, žiniasklaida, bažnyčia, tautinės nuostatos ir tradicijos, bendra politinė ir moralinė visos žmonijos situacija.

Pabrėždamas ir apibrėždamas save jaunas žmogus nepaliaujamai tikrinasi, identifikuodamasis su bendraamžiais, jam svarbiais suaugusiais asmenimis. Dažnai atrodo, kad jis vaidina savo gyvenimą, atlikdamas tai vieną, tai kitą vaidmenį, o tai savo ruožtu didina vidinę jo išgyvenamą sumaištį. Visuomenė reguliuoja paauglio pasirinkimus, vis primindama, kuo jis turėtų tapti etnine, religine, profesine prasme ir kt. Modernioje visuomenėje neapibrėžtumo jausmas mažinamas dalyvaujant įvairiose bendraamžių subkultūrose, priklausant vienam ar kitam klanui. Kaip teigia E. Eriksonas, identitetas nėra kaip nors sąmoningai pajuntamas, tai greičiau „žinojimo, ką darai“ pojūtis ir geros vidinės savijautos patyrimas.

Anot Eriksono (1975) identiteto jausmui būdingi trys elementai:

- 1) vidinės tapatybės išgyvenimas bei suvokimas, kad savo elgesį galima reguliuoti pagal turimas vertybes ir lūkesčius;
- 2) vidinės tapatybės išsaugojimas: individas suvokia, kad šiandieninis „aš“ jau kitoks, tačiau vis dar betarpiškai susijęs su praeitimi, ir vėl keičiasi, jausdamas ateitį;
- 3) identitetas formuojamas svarbių besikeičiančių žmonių įtakoje ir draugijoje.

Marcia (1980) samprotauja, kad identiteto formavimasis labai priklauso nuo srities, kurioje jis vystosi, pavyzdžiui, santykių identitetas, požiūrių identitetas ir t. t. Jis išskiria krizės patyrimą ir išsipareigojimą pasirinkimui, nustatomą pagal: 1) žinių pasirinkimui įgijimą; 2)

paauglio aktyvumą; 3) emocinę būseną; 4) identifikaciją su svarbiais žmonėmis; 5) projekciją į ateitį; 6) pasipriešinimą bandymui paauglį nukreipti nuo jo pasirinkimo.

Anot J. Marcia, stebimi keturi identiteto statusai:

1. Identiteto sumaištis – individas, nesvarbu – išgyvenęs krizę ar ne, nėra įsipareigojęs jokiam pasirinkimui, t. y. nepasirinkęs savo tapatybės ir nesirengia to daryti.
2. Prisiimtinis identitetas – šiuo atveju žmogus apibūdinamas, kaip jį pasirinkęs, bet nepatyręs krizių, t. y. jis tampa tuo, ką kiti jam numatė vaikystėje. Tokį elgesį lemia kaltė ir nerimas, kad reikia peržiūrėti tėvų vertybes.
3. Moratoriumas – žmogus yra patekęs į krizę, jo pasirinkimai migloti, jis ieško, bando, dažnai tai sukelia kančią. Juo turtingesnė prigimtis, daugiau sugebėjimų, tuo sunkesnis tapatybės pasirinkimas.
4. Surastas identitetas – krizė išgyventa, asmuo save atradęs profesinėje ir gyvenimo filosofijos srityje, t. y. apgalvotos kelios profesinės galimybės, nebūtinai sutampančios su tėvų siūlomomis, o savarankiškai sukurta gyvenimo filosofija grindžiama asmenine pasaulėžiūra bei moraliniais įsirikinimais.

A. Watermano (1982) nuomone identiteto paieškas skatina ir socialinė aplinka, verčianti rinktis profesines, pažiūrų ir tarpasmeninių santykių sritis. Visuomenė, ignoruojanti ieškojimus, ribojanti galimybę studijuoti aukštojoje mokykloje, nekurianti naujų darbo vietų, pati stumia jauną žmogų rinktis išeivio į turtingas šalis, bandito, atvirai apiplėšinėjančio tautiečius, arba gudraus „finansininko“ statusus. Taigi asmens tikėjimas, kad galima rasti individualybę išreiškiančią profesiją, sau tinkamą bei kitiems priimtina gyvenimo būdą, taip pat skatina jį tyrinėti ir ieškoti.

Prasidėjusi identiteto krizė (moratoriumas) gali baigtis asmeniškai prasingais pasirinkimais (identiteto sukūrimu) arba suvokto kaip nepasiekiamo tikslo atsisakymu. Sėkmingas sprendimas identiteto krizės metu nereiškia, kad pasirinkta kartą ir visam laikui. Perėjimą iš prisiimto identiteto ar vaidmenų sumaišties statuso į moratoriumą A. Watermanas vadina progresyviais vystymosi poslinkiais, tuo tarpu priešingą slinktį nusako kaip regresyvią.

Analizuojant identiteto paieškos problemą, svarbu susipažinti su žmogaus gyvenimo fazių skirstymu, žmogaus gyvenimo fazių modeliavimu.

Žmogaus gyvenimo fazių modeliavimas padeda apibrėžti svarbiausius socialinės politikos prioritetus, padedančius sumažinti prieštaravimus, išskylančius žmogui įvairiais jo gyvenimo laikotarpiais. Antra vertus, šie modeliai padeda giliau pažinti specifines žmogaus augimo, brendimo ir senėjimo problemas.

Teoriniai ir empiriniai žmogaus gyvenimo tyrimai, paplitę devintojo dešimtmečio pabaigoje, įtvirtino humanistinę nuostatą, teigiančią, kad žmogaus gyvenimas – tai didelė

vertybė, o jos įprasminimui reikalingos pilnavertės politinės, ekonominės, socialinės ir kultūrinės sąlygos.

Neatsitiktinai šiuolaikinėse, gilių demokratinių tradicijų ir materialinės gerovės šalyse pradėti kurti taikomieji žmogaus gyvenimo ir socialinių jo galimybių plėtotės modeliai. Handy (1985) manymu, JAV, Japonijoje ir Vakarų Europoje labiausiai paplitę trifaziai-keturfaziai žmogaus gyvenimo modeliai, kurie apima:

- profesinės veiklos pradžią, šeimos sukūrimą;
- darbinę veiklą;
- senatvės periodą.

A. Gučas (1990) pasiūlė tokį amžiaus tarpinių klasifikavimą (pagal Bersnevičienę, 2003):

Amžiaus tarpiniai	Trukmė	
	Vyrai	Moterys
Paauglystė	13–16	12–15
Jaunystė	17–21	16–20
Pirmasis brandos amžius	22–35	21–35
Antrasis brandos amžius	36–60	36–55
Pagyvenusio žmogaus amžius	61–74	56–74
Senatvė	75–90	
Ilgamžystė	90 ir daugiau	

Barbara ir Philipas Newmanai (1987) nurodo tokius paauglio ir suaugusiojo vystymosi laikotarpius (pagal Bersnevičienę, 2003):

1. Ankstyvoji paauglystė (12–18);
2. Vėlyvoji paauglystė (18–22);
3. Jauno suaugusio amžius (22–34);
4. Vidutinio suaugusio amžius (60–75);
5. Senatvė (daugiau kaip 75).

D. A. Bernsteinas, A. Clark-Stewartas, E. J. Roy, T. K. Srullis, CH. D. Wickensas (1994) taip skirsto paauglio ir suaugusiojo amžiaus raidą: jaunesnysis paauglys (11-15 metų), vyresnysis paauglys (16-20 metų), jaunas suaugusysis (20-39 metai), vidutinis suaugusysis (39-60 metų), vyresnysis suaugusysis (60-75 metų).

Suaugusiojo amžiaus periodizacijų analizės aspekto mus labiausiai domina jauno suaugusiojo amžiaus tarpinis.

D. Bersnevičienės (2003) teigimu šiuo laikotarpiu kuriami intensyvūs ir prasmingi santykiai su mylimaisiais, draugais, bendradarbiais. 22–34 metų amžiaus žmogus sprendžia

intymumo ir izoliacijos psichosocialinę krizę. Šią krizę įveikti padeda abipusis ryšys su bendraamžiais. Sėkmingai išsprendus psichosocialinę krizę tobulėja gebėjimas mylėti. Abipusis ryšys pakeičia vaikystei būdingą priklausomumą.

Jaunas suaugusysis sprendžia šias vystymosi užduotis (Beresnevičienė, 2003):

- 1) vedybų,
- 2) tėvystės (vaikų gimdymo),
- 3) profesinės veiklos pasirinkimo,
- 4) gyvenimo stiliaus paieškos.

Sprendamas vystymosi užduotis, jaunas suaugusysis formuoja savo gyvenimo stilių.

Jį sudaro veiklos tempas, darbo ir poilsio kaita, draugų ir pažįstamų ratas, pasirinkta veikla, vertybinė orientacija. Didžiausios įtakos gyvenimo stiliui, D. Beresnevičienės teigimu, turi šie veiksniai:

- vedybos,
- sutuoktinis,
- vaikai,
- darbas.

Iš tiesų kiekvienas gyvenimo tarpsnis kelia specifinius uždavinius, kuriuos sprendamas žmogus keičia savo gyvenseną (Pikūnas, Palujanskienė, 2000). Pasiekus tam tikrą amžių, ankstesnis gyvenimo stilius gali nebetikti (Levinson, 1978). Pirmąjį suaugusiojo periodą (17–33 m.) D. Levinsonas (1978) charakterizuoja taip: tai pirmas savarankiškas kabinimasis į socialinę aplinką, vietos gyvenime ieškojimas ir stengimasis ją išlaikyti. Tai ir bandymas remtis ką tik įgytu identitetu ir aktyviai ieškoti panašių į save: partnerio, darbo, draugų, pasiekiant idealaus varianto lygmenį (t. y. svarbu rasti maksimalų atitikmenį sau, retai pagalvojant apie prisitaikymo galimybes...). Pasak D. Levinsono šio laikotarpio pagrindiniai uždaviniai yra:

1. Turėti savo gyvenimo viziją, rasti jai vietos savo gyvenimo struktūroje.
2. Rasti vyresnį žmogų – vadovą, padedantį kurti gyvenimo filosofiją ir individualių stilių bei įsitvirtinti profesinėje srityje.
3. Pasirinkti darbą, jame įsitvirtinti, siekti karjeros.
4. Atrasti gyvenimo partnerį, sukurti šeimą.

Analizuodami D. Levinsono (1978) pateiktus pirmojo suaugusiojo periodo uždavinius, J. Pikūnas ir A. Palujanskienė (2000) teigia, kad, jei pirmasis ir antrasis uždavinys rodo, kad ką tik subrendęs žmogus tikrina save per svajonę ir pasirinktą vadovą, tai antruosius du vyrai sprendžia apie 27-uosius, o moterys – 21–23-uosius metus, kai jau sukurtas asmeninio gyvenimo stilius, o neretai ir vėliau. Darbas padeda galutinai suformuoti identitetą: žmonės dažnai vertina save ir kitus pagal turimą užsiėmimą. Taigi pasiekimai darbe didina savigarbą.

Jei pasiseka įsigyti profesiją, apie kurią seniai svajota, kuriai jaučiami prigimtiniai polinkiai ir išvystyti sugebėjimai, tai atsiveria galimybė visapusiškai save atskleisti, „atrasti“, t. y. aktualizuoti (p. 96).

Sudėtingoje egzistencinėje situacijoje, A. Maslowo (1976) nuomone, dažniau iškyla gyvenimo prasmės nei savęs realizavimo problema. Prasmės ieškojimas – svarbiausia žmogaus gyvenimo motyvacija, ji ypatinga tuo, kad pats individas privalo ją atpažinti, priimti ir leisti jos valdomas. Savo tyrimuose J. Pikūnas ir A. Palujanskienė (2000) pastebėjo tai, kad daugelis apklaustų studentų, dirbančiųjų, jaunų ir pagyvenusių žmonių siekia „kažko“, dėl ko būtų verta gyventi, ir daugiau nei pusė nurodo turį egzistencinių vertybių. Net jauni žmonės, A. Maslowo (1976) teigimu, prioritetą teikia ne galimybei „užsidirbti daug pinigų“, o rasti „savo gyvenimo tikslą ir prasmę“.

A.. Maslowo idealas – save realizuojantis žmogus. Kad žmogus galėtų realizuoti savo galimybes, pirmiausia turi gerai save pažinti, t. y. turi suprasti savo tikruosius poreikius. Dėl to kiekvienam individui būtina sudaryti sąlygas suvokti savo troškimus bei gebėjimus ir išmokti juos reikšti.

1. 4. Jaunimo gyvenimo stiliaus ypatumai tarptautiniame kontekste

Pasaulyje sparčiais tempais vykstanti industrializacija ir globalizacija, informacinių technologijų revoliucija negailestingai griauna anksčiau pripažintus idealus, nusistovėjusias dorovines normas, keičia požiūrį į vertybes. Šių reiškinių akivaizdūs padariniai – nuolat aštrėjantys socialiniai, ekonominiai ir politiniai konfliktai, didėjanti įtaka tarp žmonių, ypač tarp skirtingų kartų, nevienodų įsitikinimų žmonių (Nečiūnas, Nečiūnienė, Jackevičius, 2003). Todėl pastaruoju metu Vakarų šalyse vis daugiau kalbama apie „naująjį humanizmą“, pabrėžiama, jog dabar ypač svarbu „pažadinti mummyse „naują žmogų“ naujo humanizmo gaivinančiu dvelkimu“ (Saint Marc Ph., 1971, p. 421). Naujasis humanizmas numato vieną kelią: įsisąmonintą būtinumą vadovautis kitokiomis vertybėmis negu tos, kurios dabar viešpatauja visuomenėje.

L. Thomas (1974) besimokančio jaunimo elgesio ypatybių tyrimuose konstatuoja moralinį jaunimo grupių radikalizmą arba priešingai – socialinę apatiją, pasireiškiančią besaikiu hedonizmu ar giliu konformizmu. Ši tendencija aptariama ir Švedijos Valstybinės jaunimo reikalų tarybos išvadose, kuriose pabrėžiama, kad statistiškai pernelyg didelė dalis švedų paauglių ir jaunuolių, gyvenančių turtingose ir labai turtingose šeimose veltėdžiauja, nenori mokytis ir dirbti (Hornstein, 1982). Tai paradoksalus vienos iš labiausiai pasaulyje išvystytos rinkos šalių socialinis patyrimas ir iki šiol neaiškios priežastys, kodėl nemaža turtingo jaunimo dalis, turinti tokias plačias pasirinkimo galimybes gyvenime, jų neišnaudoja.

W. Hornsteinas (1982) pabrėžė, kad šiuolaikinėse industrinėse šalyse jaunimo gyvenimo raidos problemos atsiranda dėl smarkiai padidėjusios valstybinių institucijų įtakos žmogaus gyvenime. Kaip tik dėl šios priežasties šeima prarado tradicines jaunimo auklėjimo ir vertybių perteikimo funkcijas. Jo manymu, vyresnio amžiaus jaunimo grupių socialinis elgesys gali būti vertinamas:

- kaip politinis ekstremizmas, spontaniškai ardantis valstybines institucijas ir struktūras (neofašizmas, anarchizmas, terorizmas);
- kaip pasireiškiantis egzotiniais masiniais religiniais sambūriais („Sajentologinė bažnyčia“, „Transcendentinė meditacija“, „Meilės šeima“ ir kt).

Totalitarinėse politinėse sistemose jaunimo judėjimai ir organizacijos pajungiami prievartinės ideologijos tikslams, o represyvos tarnybos nuolat kontroliuoja jų veiklą. Klasikiniu prievartos pavyzdžiu Rytų Europoje ilgus dešimtmečius buvo SSSR, kurioje dar 1918 metais buvo įsteigta privaloma politinė jaunimo organizacija – komjaunimas. Iki pat devintojo dešimtmečio vidurio ji griežtai jungė ir kontroliavo (tarpe jų ir Lietuvoje) milijonus paauglių, jaunuolių, buvo apdovanota visais aukščiausiais politinį lojalumą žyminčiais ženklais – Lenino (vyriausiojo totalitarizmo ideologo), Raudonosios vėliavos, Darbo raudonosios vėliavos, Spalio revoliucijos ordinais.

Taigi, kaip teigia L. Astra (1993), jaunimo gyvensenos problema nėra diskretinė, ir jos negalima atskirti nuo sudėtingos socialinių, ekonominių ir kultūros faktorių sąveikos.

Socialiniuose Lietuvos ir kitų Rytų Europos šalių jaunimo tyrimuose ilgus dešimtmečius vyravo prievartiniai ideologiniai postulatai, sutalpinantys visą žmogaus gyvenimo procesų ir reiškinių įvairovę.

Ideologiniai mitai apie laimingą vaikystę ir jaunystę daugelį dešimtmečių dangstė skurdaus ir izoliuoto jaunimo gyvenimo, beteisio socialinio statuso problemas. Totalitarizmo sąlygomis jaunimo grupės buvo plačiai panaudojamos kaip pigi ir mobili darbo jėga, nes šimtai ir tūkstančiai jaunuolių, įtikėję nesavanaudiško darbo, heroizmo ir pasiaukojimo reikme, vykdavo į vadinamąsias komjaunuoliškas spartuoliškas statybas negyvenamose tundrose, stepėse, kuriose gyveno ir degradavo nežmoniškomis sąlygomis. Neatsitiktinai vienas pavojingiausių totalitarizmo laikotarpio padarinių yra tas, kad devintojo dešimtmečio pabaigoje jaunų žmonių mirtingumo rodikliai Lietuvoje tapo vieni didžiausių pasaulyje (Astra, 1993, p. 48). Reziumuodama savo mintis minėta autorė konstatuoja, kad ir Lietuvos valstybingumo atkūrimo laikotarpiu jaunimas tebėra viena labiausiai socialiai pažeidžiamų grupių, disponuojančių ypač menkomis pajamomis, pasižyminčių fiziniu ir psichiniu pervargimu.

Jungtinių Tautų Tarybos duomenimis devintajame dešimtmetyje jau daugiau kaip šimtas trisdešimtyje pasaulio šalių buvo analizuojama socialinė ekonominė jaunimo padėtis, fizinė,

psichinė vaikų, paauglių ir jaunuolių savijauta. Šie duomenys panaudojami, kuriant integruotas normatyvines socialinių rodiklių sistemas, padedančias objektyviai įvertinti pozityvius ir negatyvius pokyčius jaunimo gyvenime.

Gyvenimo stiliaus tyrimų analizė parodė ir tai, kad akademinis jaunimas savo ateitį sieja su Lietuvos įstojimu į Europos sąjungą, su savo padėtimi darbo rinkoje (Luobikienė, Brazienė, Navasaitienė, 2002). Šią mokslininkų išvadą patvirtina 1998–1999 m. Lietuvoje atliktų viešosios nuomonės tyrimų duomenys: daugiausia eurošalininkų (apie 50%) buvo tarp jaunimo ir baigusiu aukštąsias mokyklas bei didesnes pajamas turinčių žmonių (Gaidys, 2000, p.9).

Bandant charakterizuoti studijuojantį jaunimą kaip socialinę grupę (Luobikienė, Brazienė, Navasaitienė, 2002), teigiama, kad šiai grupei didelę įtaką daro stratifikacija, kuri suvokiama kaip socialinių darinių, kurių atstovai skiriasi nevienodu valdžios ir materialinių vertybių, teisių, pareigų, privilegijų ir prestižo turėjimo lygiu, egzistavimas vienoje ar kitoje visuomenėje. Anot minėtų tyrėjų, studentai – tai nuo tėvų finansiškai priklausomi, nedirbantys arba iš savo pajamų negalintys pragyventi (daugelis jų – savo būstų neturintys) žmonės. Savo tyrimų pagrindu autorės tirtus studentus siūlo vertinti kaip marginalinę grupę, kuriai reikalingas išskirtinis valstybės dėmesys per subalansuotą kreditavimo bei socialinės paramos sistemą. Be abejonės, į tai turėtų atsižvelgti ir aukštojo mokslo reformuotojai, ir valstybės institucijos, formuojančios valstybės bei atskirų jos sferų biudžetą.

Subkultūra kaip gyvenimo stilius. Kiekviena jaunimo karta atspindi savo laikmečio visuomenės socialines-politines ir istorines sąlygas ir jomis grindžia savąją jaunimo kultūrą (subkultūrą). Jaunimo subkultūra, kaip teigia A. Kaminskaitė (1996), atliepia laiko dvasią ir pasireiškia per jaunimo kultūrinės tradicijas, sąlygotas jaunimo amžiaus tarpsniu, išsilavinimo lygiu, socialine klase, lytimi ir kt.

Vakarų mokslininkai teigia, kad šiuolaikiniame pasaulyje dažniausiai tai pasireiškia kaip politinis, moralinis jaunimo grupių radikalizmas arba priešingai – socialinė apatija, pasireiškianti besaikiu hedonizmu ar apatišku konformizmu (Astra, 1993, p. 51).

Kiekvienoje visuomenėje galima išskirti daug etninių, regioninių, profesinių bei kultūrinių subkultūrų, kurių vertybės ir normos ne tik skiriasi, bet ir prieštarauja pagrindinėms visuomenės normoms (Liubinienė, 2003).

Subkultūra – tai gyvenimo stilius, turįs daug bendro su dominuojančia kultūra, tačiau išsiskirias ir savitais skirtumais. Subkultūroje be dominuojančios kultūros vertybių, yra ir savų vertybių bei papročių, turinčių lemiamos įtakos jos narių gyvenimui ir lemiančių jos išskirtinumą. Šiuolaikinėje visuomenėje subkultūros gali susiformuoti pagal lytį ar amžiaus grupę, seksualinę orientaciją, odos spalvą, etninę kilmę ir pan. Subkultūros atsiradimo pagrindu gali būti ir profesija, nes ji lemia laiko praleidimo formas ne tik darbo metu (Liubinienė, 2003,

p. 40). Žmogui, matyt, yra būdingas siekis gyventi taip, kaip norisi, nesvarbu, kad kitiems toks gyvenimo būdas atrodo nepriimtinas.

Kultūros faktoriai gali turėti lemiamos įtakos nemažoms žmonių grupėms, ir jų elgesys gali ženkliai skirtis nuo visuomenėje priimtino elgesio standarto. Individai, grupės ir subkultūros vadinamos deviantinėmis (nukrypusiomis nuo normos), kai jų veikla pažeidžia socialines normas, arba kada dominuojančios kultūros atstovai nusprendžia, kad tokios grupės elgesys prieštarauja vyraujančioms kultūros normoms ir vertybėms. Deviantinės subkultūros gali būti labai įvairios – homoseksualistų, lesbiječių, narkomanų, skustagalvių ir kt. (Liubiniene, 2003).

Minėtos autorės teigimu deviantinį elgesį galime apibrėžti kaip elgesį, kuris visuomenės ar grupės narių požiūriu pažeidžia visuomenės normas. Deviantinis elgesys nesuderinamas su norma, kuri yra priimtina daugumai žmonių visuomenėje. Kai visuomenė nusprendžia, kad kokios nors grupės elgesys yra deviantinis, jis ir tampa deviantiniu. Pasaulyje yra labai daug skirtingų bendruomenių ir visuomenių, kurios skirtingai traktuoja tuos pačius poelgius. Taigi, skirtingose visuomenėse visiškai skirtingas elgesys gali būti vadinamas deviantiniu. Nusikaltimas yra pagrindinė deviantinio elgesio pasireiškimo forma.

Subkultūros teorija akcentuoja tai, kad vertybės ir normos, dominuojančios kokioje nors subkultūroje, gali tapti deviantinio elgesio formavimosi priežastimi. Taigi, deviantinis elgesys gali susiformuoti dėl konformistinio prisitaikymo prie subkultūros normų ir vertybių.

Dauguma deviantinių subkultūrų yra susiformavusios dėl neigiamo požiūrio į vyraujančią pagrindinę kultūrą. Jos nebūtinai turi būti nusikalstamos. Pvz., *hipiai*, *pankai* – taip pat deviantinės subkultūros, kadangi jų vertybės ir normos neatitinka vyraujančių visuomenėje kultūrinių normų ir vertybių.

L. Astra (1993), aptardama šiuolaikinius socialinius jaunimo tyrimus, pateikia M. Brake'o (1985) išvadas, kuriose teigiama, kad amerikiečių, kanadiečių, anglų paauglių ir jaunuolių socialinio elgesio ypatybes sąlygoja jaunimo subkultūra ir jos atributyvi išorinė saviraiška. Neįprastos aprangos ir elgesio stiliaus demonstravimą pradėjo dar pokarinė „teddy boys“ jaunimo karta, tęsė skustagalviai, bitnikai, hipiai, pankai, o šiame dešimtmetyje pasireiškė metalistų ir rokerių subkultūromis. Brake'o manymu, jaunimo subkultūrų įvairovę sąlygoja vien išoriniai – aprangos, šukuosenų, papuošalų, žargono bei socialiniai profesiniai požymiai, kurie nesusiję su giliais struktūriniais vertybių įprasminimo skirtumais tarp kartų.

Anglijos futbolo komandų sirgaliai – dar vienas pavyzdys, iliustruojantis, kad tam tikro elgesio yra išmokstama. Šių sirgalių daugumą sudaro darbininkų klasės atstovai. Jų nuomone alkoholis, muštynės ir agresyvus elgesys yra pateisinama norma, jei esi futbolo komandos sirgalius. Dauguma šių sirgalių priima galimybę pasimušti kaip iššūkį, taip jie save išreiškia,

realizuoja, *tai jų gyvenimo stilius*. Jie važinėja po visą šalį, ieškodami konfliktinių situacijų, rizikuodami ir skindamiesi kelių kumščiais. Taip jie patiria neapsakomą malonumą. Lietuvoje panašiai elgiasi krepšinio sirgaliai.

Amerikoje savo iššaukiančiu elgesiu garsėja baikeriai. Pvz., Amerikoje garsūs „Pragaro angelai“ labai vertina muštynes ir riziką. Šių grupuočių įstatymai moterų atžvilgiu yra itin žiaurūs. Jos turi būti arba prostitutės, kad uždirbtų pinigų dominuojantiems vyrams, arba gali būti parduodamos vienam ar kitam grupės nariui.

Liubiniene (2003) tarsi priekaištauja dėl deviantinio elgesio teorijų, kurios traktuoja tokį elgesį kaip išmoktiną, bet, deja, nepaaiškina, kodėl atsiranda grupės, turinčios skirtingą nuo daugumos vertybių sistemą ir elgesio normas. Jei visuomenėje vyrauja neigiamas požiūris į nusikaltimus, kodėl kai kurios grupės nusikalstamą veiklą vertina teigiamai? Šios teorijos taip pat nepaaiškina, kodėl vieni individai prisijungia prie tokių grupuočių veiklos, o kiti ne? Tačiau, nepaisant šios kritikos minėta mokslininkė pripažįsta, kad socializacijos įtaka deviantinio elgesio formavimuisi yra labai didelė.

Mūsų tyrimų kontekste aktualu pažymėti *sveiko gyvenimo stiliaus* propaguotojus.

Nors žmonėms apie sveiką gyvenimo stilių jau daug kas žinoma, vienok dažnai pritrūksta gilesnio suvokimo ir motyvacijos, kodėl reikėtų gyventi taip, o ne kitaip.

„Gyvenimo meno“ organizacija – tai pasaulinė švietėjiška humanitarinė organizacija, turinti patarėjos statusą prie Pasaulinės Sveikatos Organizacijos socialiniais klausimais, taip pat savo fondą. Jau dešimt metų, kai šios draugijos būstinė yra Vilniuje ir tiek pat metų Sveikuolių sąjunga įregistruota prie LR teisingumo ministerijos.

Tai dvasinių fundamentalių tiesų propagavimas – prieinami jogos tempimo pratimai, kvėpavimo technikos ir meditacijos praktikos. Tai nėra religija, o tiesiog galimybė savo dvasinį pasaulį ir savęs pažinimą dar labiau tobulinti per jogą ar meditaciją. Tokios praktikos padeda pašalinti iš savęs neigiamas emocijas ir stresus, pajusti savo pojūčių potyrius ir tokiu būdu puoselėti savo sveikatą.

„Optimalietis“ – blaivios gyvensenos, sporto ir turizmo mylėtojų draugija.

„...XXL asociacija“ – sveikos gyvensenos propaguotojai, kurie siekia, kad sveikatos sistemoje kuo daugiau dėmesio būtų skirta sveikai gyvensenai, akcentuojant jaunimo sveikatos problemas.

„Sveikuolių“ sambūrio veiklos moto – suvokti naujai gyvenimo dėsnius ir gyventi pagal naują proto kokybę.

1.5. Sveikatos mokslo paradigmu kaita: nuo ligu gydymo – prie sveiko gyvenimo stiliaus

1.5.1. Pagrindiniai medicininio mastymo poslinkiai XX a. antroje pusėje

Formuojantis naujai mokslo raidos sampratai, T.Kuchno (2003) teigimu, mokslo istorijos negalima traktuoti kaip tolygaus žinių kaupimo. Autoriaus nuomone, svarbiausias mokslo pažangos veiksnys yra mokslo revoliucijos, įvykstančios kilus krizei, kai atsiradusių problemų (anomalijų) neįmanoma išspręsti vadovaujantis išsigalėjusia **paradigma**, ir ją būtina pakeisti. Kad teorija būtų pripažinta paradigma, ji turi atrodyti geresnė už kitas, konkuruojančias su ja teorijas, bet, kaip teigia T.Kuhnas (2003), neprivalo paaiškinti ir iš tiesų niekada nepaaiškina visų faktų, su kuriais jai gali tekti susidurti (p. 33). Nauja paradigma numato ir naują, tikslesnę srities apibrėžimą. Nenorintys ar negalintys priderinti savo darbo prie naujosios paradigmos turi toliau dirbti izoliuotai arba prisijungti prie kitos grupės.

Sąvoką „paradigma“ T.Kuhnas (2003) aiškina kaip priimtą pavyzdį arba modelį, kurį pripažįsta mokslinės bendruomenės nariai, ir, atvirkščiai, mokslinę bendruomenę sudaro žmonės, pripažįstantys paradigmą.

T. Kuhno nuomone, moksliniai faktai priklauso nuo mokslininkų sukurtų mastymo paradigmu (.Kuhn, 2003, p. 24). Dabartinėje medicinoje vyrauja biomedicininė mastymo paradigma. Mokslas žengti į priekį gali tik tada, kai tam tikros mokslininkų bendrijos žinios nebegali patenkinamai paaiškinti egzistuojančių reiškinių. **Tada kyla probleminė situacija ir „mokslinė revoliucija“ išsprendžia problemą – atsiranda nauja mastymo paradigma.** Senosios idėjos paskelbiamos nebeatitinkančios naujojo požiūrio. Jeigu vienos srities mokslininkai dirba laikydamiesi skirtingų paradigmu, tai jie negali vaisingai bendradarbiauti, nes žiūri į pasaulį iš visiškai skirtingų pozicijų. Taigi jeigu mintys apie ligas ir jų gydymą, neatitiko dominuojančių medicininų įsitikinimų, jos buvo atmetamos.

XX a. antroje pusėje medicininiam mastymui didžiausią įtaką darė audringas medicinos socializacijos procesas. Jį sąlygojo ryškus ligų profilio poslinkis: pereita nuo vyraujančių ūmių, infekcinių ligų prie lėtinių, pavyzdžiui, vėžio kraujo apytakos sutrikimo, širdies ligų ir kt. Be to, gyvenimo trukmė ilgėja, daugėja ligų, būdingų pagyvenusiems žmonėms. turint omenyje, kad per keletą ateinančių dešimtmečių išsivysčiusiose šalyse 65 metų ir vyresnių žmonių padvigubės, o 85 metų ir vyresnių patrigubės (Jakušovaitė, 2001), akivaizdu, kad įvyks neišvengiama slinktis medicininėje praktikoje nuo chirurginių operacijų prie priežiūros, nuo gydymo – prie globos. Lėtinės ligos nepaklūsta net sėkmingai operacijai, todėl medicinos

galimybės labiau apsiribos tik globos funkcija. Pagaliau šiuolaikinių ligų priežastys iš esmės pakito, daugelis jų gali būti nuspėjamos iš anksto. Rūkymas, stresas, priklauso nuo paties žmogaus, o gyvenimo sąlygos, pajamos, nedarbas ir skurdas – nuo socialinės būklės. Tai perorientavo medicinos mąstymą į sociologijos plotmę, stimuliuo perėjimą nuo biologinės prie socialinės anatomijos.

Šie pokyčiai I.Jakušovaitės (2001) teigimu byloja apie medicinos „socialėjimą“. Svarbiausias pokytis sveikatos priežiūros sampratoje tas, jog pradėta akcentuoti ne ligos gydymas, bet jos prevencija. Šis pokytis aiškinamas tuo, kad jai skirtų investicijų atsiperkamumas yra didesnis. Kita vertus, medicinos sistemoje reikėjo rasti kompromisą tarp profesionalios, specializuotos ir bendrosios praktikos medicinos. Todėl ieškota alternatyvaus modelio, kuris apimtų pakitusias medicinos ir socialines sąlygas. **Formuojasi holistiškesnė sveikatos priežiūros koncepcija, kurioje akcentuojama paciento individualybės, gyvenamosios, socialinių, ekonominių, ekologinių sąlygų įtaka sergamumui, taip pat pabrėžiama vientiso psichosomatinio, biografijos tyrimo svarba.** Šios koncepcijos pagrindu suformuota naujoji visuomenės sveikatos priežiūros politika skiriasi nuo ankstesnių tuo, jog jos **akiračio centre yra ne ligoniai ir ligoninės, bet kasdieninė žmogaus gyvenama.** Akivaizdus perėjimas nuo ligos gydymo prie nuolatinės sveikatos priežiūros bendruomenėje. Gyventojai skatinami patys rūpintis savo sveikata, sekti savo sveikatos būklę.

1.5.2. Šiuolaikinė sveikatos samprata

Sveikatos terminas buvo vartojamas jau antikos laikais. Vienas pirmųjų žinias apie sveikatą susistemino didis graikų gydytojas, medicinos tėvas Hipokratas. Tačiau sveikatos sąvokos apibūdinimas keitėsi priklausomai nuo epochos, nes kiekvienu laikotarpiu atsirasdavo vis naujų žinių apie žmogų.

Kiekviena epocha, civilizacija, visuomenė, tauta formuoja savo sveikatos sampratą, atitinkančią susiklosčiusių vertybių sistemą, pasaulio, savo vietos ir vaidmens suvokimą. XX a. antroje pusėje lemiamą vaidmenį pradėjo vaidinti mokslinė medicina, nors šalia egzistavo liaudies medicina, netradicinės medicinos formos, savaip aiškinančios priežastinius sveikatos ryšius, jau nekalbant apie tai, kad kiekvienas žmogus turėjo savą sveikatos sampratą, susiformavusią socializacijos metu (E. Adaškevičienė, 2004; Ахвердова, Магин, 2002).

Šiuo metu priskaičiuojama beveik šimtas įvairiausių sveikatos apibrėžimų, pradedant Hipokratu ir baigiant Pasauline sveikatos organizacija (PSO). Dėl šios priežasties mokslininkai bando juos suskirstyti į keletą kategorijų (Kalėdinė, Petrauskienė, Rimpela, 1999).

Pirmoji kategorija remiasi objektyviu moksliniu *biomedicininio* požiūriu. Šios kategorijos sveikatos apibrėžimai teigia, kad sveikata yra organizmo būklė, kai nesama psichinių ir fiziologinių funkcijų sutrikimų, kurie gali būti nustatyti objektyviais moksliniais metodais. Liga yra tik tada, jeigu tiriant pagal šiuolaikinius metodus, nustatomas nukrypimas nuo visų pripažintos normos. Šiuo požiūriu dažniausiai vadovaujasi modernioji medicina bei gydytojai praktikai, kurių sprendimai apie pacientų gydymo taktiką grindžiami tik biomedicininiais tyrimais.

Antroji kategorija apima ne tik individą, kaip fiziologinį ir anatomicinį vienetą, bet ir jo ryšį su visuomene, todėl šios kategorijos sveikatos apibrėžimai yra vadinami *sociologiniais*. Jie teigia, kad sveikata yra nesutrikdytas ryšys tarp individų ir jų socialinės aplinkos. Šis požiūris į sveikatą paplitęs labiau ir sutinkamas sociologinėje literatūroje.

Trečioji sveikatos apibrėžimų kategorija pabrėžia subjektyvią žmogaus patirtį bei pojūčius ir vadinama *psichologine* sveikatos koncepcija. Šia koncepcija grindžiami sveikatos apibrėžimai teigia, kad svarbiausia, kaip savo sveikatą interpretuoja pats individas. Psichologinis sveikatos apibrėžimas, be biomedicininio ir socialinio, gali būti vartojamas nagrinėjant negalavimo reikšmę bendruomenėje. Tuo atveju dėmesys kreipiamas daugiausia į psichologinę, o ne į psichinę sveikatą. Psichinė sveikata suprantama kaip objektyviai nustatyta būklė. Ir fizinė, ir psichinė sveikata gali turėti biomedicininį psichologinių arba socialinių padarinių. Vieningo psichinės sveikatos apibrėžimo nėra, tačiau visos koncepcijos apibrėžia ją kaip nuolatinį plėtojimosi procesą, leidžiantį individams ar grupėms, turinčioms būtinus išteklius, įvykdyti gyvenimo reikalavimus, kartu atsirandant neigiamos ar teigiamos patirties. Taigi psichinės sveikatos apibrėžimas labai artimas įsisąmonintos gerovės koncepcijai. (Kalikienė, Petrauskienė, Rimpela, 1999; Jakušovaitė, 2001).

Dažniausiai cituojamas sveikatos apibrėžimas yra pateiktas PSO 1946 m. deklaracijoje: **sveikata yra ne tik ligos ar negalios nebuvimas, bet ir visiška fizinė, psichinė ir socialinė gerovė**. Šis apibrėžimas atskiria ir įvardija pozityvų ir negatyvų sveikatos sampratos aspektą. Negatyvus aspektas pasireiškia tuo, kad sveikata nusakoma kaip ligos ar negalios nebuvimas, pozityvus – kad ji laikoma fizine, psichine ir socialine gerove.

Įsigilinus į PSO sveikatos sampratą, kyla tokie klausimai. Kas yra visiška socialinė gerovė? Kaip ją galima pamatuoti? Nepaisant to, PSO apibrėžime yra keli svarbūs aspektai, kurie rodo tai, kad sveikata – tai sudėtinė sąvoka. Tai ne šiaip sau ligos nebuvimas, bet būtis, susidedanti iš daugelio komponentų: kur žmonės gyvena, turi ar neturi darbą, kokiomis paslaugomis ir parama gali naudotis, kokios būklės yra juos supanti aplinka. Visi šie veiksniai ekonominiame ir socialiniame kontekste sukuria įvairias sveikatos būsenas. Be to, labai svarbus

PSO sveikatos apibrėžimo teiginys yra tas, kad teisę į sveikatą turi visi žmonės, nepriklausomai nuo jų rasės, lyties politinių bei ekonominių aplinkybių.

Taigi sveikata suprantama kaip pilnaverčio žmogaus gyvenimo, visapusės saviraiškos prielaida. Šiek tiek papildant PSO duotą sveikatos apibrėžimą, būtų galima teigti, kad sveikata yra fizinių, psichinių, socialinių ir dvasinių žmogaus būties aspektų darna.

Bandant išsklaidyti sudėtingą sveikatos sampratą, jos apibrėžimų turinį, I. Jakušovaitė (2001) akcentuoja teiginius apie pozityvią ir negatyvią sveikatą, kas yra, manytume, labai svarbu metodologine prasme.

Lig šiol vyravo negatyvi sveikatos sampratos dimensija, kurios kriterijus yra ligotumo laipsnis. Netgi Lietuvos statistikos departamento specialistai sergamumą ir mirtingumą laiko visuomenės sveikatos rodikliais, kurie tik netiesiogiai rodo visuomenės sveikatos būklę.

Negatyvioji sveikata turi subjektyvųjį ir objektyvųjį komponentą. Subjektyvusis komponentas apibrėžiamas kaip diskomfortas, negalavimas, o objektyvusis – kaip ligos, sužalojimo, luošumo ir invalidumo buvimas. Šiuo metu dominuoja negatyvioji sveikatos sąvokos dimensija, išreiškiamą sąvokomis: liga, pažeidimas, negalavimas, negalia, fizinis trūkumas (tiek atskirai, tiek įvairiais jų deriniais).

Liga ir negalavimas nėra sinonimai. Žmogus gali nesijausti blogai, tačiau būti traktuojamas kaip sergantis tik po ligos diagnozavimo; pavyzdžiui, jis serga be akivaizdaus simptomų pasireiškimo (ikisimptominė stadija ir kt.). Kitas asmuo gali jaustis ar atrodyti sergantis, nors ligos nėra, jis gali būti depresiškas ar pan. Taigi paaiškinti negatyviają sąvokos dimensiją vienu iš dviejų terminų – liga arba negalavimas – būtų neišsamu. Būtina paliesti ir viena, ir kita (Jakušovaitė, 2001).

Pozityviąją sveikatą išreiškia visapusiškos gerovės sąvoka, į kurios turinį įeina žmogaus vidinis pasaulis, žmogaus santykis su savo kūnu, kitais žmonėmis ir žmonių grupėmis, materialiąja ir kultūrine aplinka, kurioje jis gyvena. Šimtmečiais buvo kaupiama išmintis, kaip žmogaus gyvenimą padaryti geresnį.

Apibendrinant aukščiau išdėstytas mintis, galima teigti, kad siekiant sveikatos stiprinimo, būtina siekti pozityviosios sveikatos didinimo ir negatyviosios mažinimo, t. y. siekti subalansuoto fizinio, psichinio ir socialinio pozityviosios sveikatos komponentų gerinimo ir kartu fizinių, psichinių ir socialinių pažeidimų bei ligų prevencijos.

Toks daugiaplanis sveikatos supratimas pakeitė sveikatos politikos strategiją. Jeigu sveikata suprantama vien tik kaip ligos ir negalios nebuvimas, sveikatos politikos strategija nukreipta į medicinos ir socialinių paslaugų organizavimą sveikatai atstatyti. Pagal platesnį

sveikatos apibrėžimą, jos ekologinį modelį, sveikatos politikos pagrindą sudaro asmens ir visuomenės sveikatos potencialų stiprinimas.

Visuomenės sveikatos ugdymo ir stiprinimo idėjos bei principai buvo sukurti ir apibrėžti plėtojant ir įgyvendinant PSO strategiją. „Sveikata visiems“ (1984), atsispindi Alma Atos deklaracijoje (1977), Otavos chartijoje („Kvietimas veikti“, 1986), Adelaidės rekomendacijose „Dėl sveikos visuomenės“ (1988), Sundsvalio konferencijoje („Apie sveikatą palaikančios aplinkos kūrimą“, 1991), Džakartos deklaracijoje „Apie sveikatos stiprinimą 21-ajame amžiuje“ (1997), PSO Europos regioninio biuro projekte „Sveikata visiems dvidešimt pirmame amžiuje“ (1998), Lietuvos nacionalinėje sveikatos koncepcijoje (1991), Lietuvos sveikatos programoje (patvirtintoje Lietuvos Respublikos Seimo 1998-07-02 nutarimu Nr. VIII-833).

1.5.3. Elgsenos ir gyvenamosios veiksniai lemiantys sveikatą

Žmogaus elgsena ir gyvenamosios sudaro darnią visumą, priklausančią nuo biologinių, socialinių ir kultūrinių veiksnių bei galinčią turėti tiek teigiamos, tiek neigiamos įtakos sveikatai.

Elgsena – tai įgimtų ir įgytų reagavimo į aplinką bei jos pokyčius būdų visuma, priklausanti nuo asmenybės, ryšių su kitais žmonėmis, šeima, socialinėmis grupėmis (J. Last, 1997).

Paveldėtos elgsenos savybės yra unikali žmogaus charakteristika, apimanti genetiškai nulemtus socialinio elgesio ypatumus arba kultūriškai susiklosčiusius ir priimtus reagavimo būdus. Įgyta elgsena tiesiogiai susijusi su aplinkybėmis ir socialinėmis, ekonominėmis, politinėmis sąlygomis bei jų pokyčiais.

Galima skirti tris individualios *elgsenos* kategorijas (Changing the Public Health, 1989; Helth promotion research, 1992):

- *sveikatą stiprinanti elgsena*, kai sąmoningai elgiamasi taip, kad sveikata stiprėtų, arba tikimasi, kad taip elgiantis ji stiprės. Tai įvairūs veiksmai, kuriuos asmuo atlieka nepriklausomai nuo jo sveikatos būklės, norėdamas sustiprinti sveikatą, nesvarbu, ar jie efektyvūs ar ne;
- *sveikatą palaikanti elgsena*, susijusi su įvairiomis ligų profilaktikos priemonėmis, dažnai nepriklausančiomis formaliai medicinos sistemai, pavyzdžiui, vitaminų vartojimas namuose;
- *sveikatą žalojanti arba rizikinga elgsena*, susijusi su tradiciniais ligų rizikos veiksniais, tokiais kaip rūkymas, alkoholio vartojimas, neracionali mityba arba polinkis rizikuoti, pavyzdžiui, neatsargus vairavimas. Sveikatą žalojanti elgsena

labai priklauso nuo amžiaus ir lyties: vyrai ir jaunesni žmonės labiau linkę rizikuoti savo sveikata negu moterys ir vyresnio amžiaus žmonės, Tai akivaizdžiai patvirtina daug didesnis jaunų vyrų mirtingumas nuo transporto traumų, gautų dėl neatsargumo, viršijus greitį, vartojus alkoholį, rūko taip pat daugiau vyrų nei moterų, nors žinoma, kad tai pavojinga sveikatai.

Daugelio elgsenos veiksnių įtaka sveikatai yra akivaizdi ir įrodyta. Daugiausiai tyrinėtas **rūkymas**. Šis elgsenos veiksnys yra pagrindinė ankstyvų ligų ir mirčių priežastis (Peto, 1994; Harkin et al., 1997; 1991; Engels, 1998). Manoma, kad išsivysčiusiose šalyse nuo rūkymo sukeltų ligų kas metai per anksti (nesulaukę 70 metų) miršta du milijonai žmonių. Per anksti mirę rūkantieji vidutiniškai sutrumpina sau gyvenimą 22 metais.

Kitas veiksnys – **fizinis aktyvumas** – taip pat akivaizdžiai veikia sveikatą nuo vaikystės (Engels, 1998). *Taigi šiuo metu turima pakankamai daug duomenų, jog nuo mažų dienų būtina formuoti augančio žmogaus sveiką gyvenseną ir išvengti sveikatai rizikingos elgsenos, žalingų įpročių (rūkymo, alkoholio vartojimo, pasyvaus laisvalaikio ir kt.).*

Kasdieniniai elgsenos įpročiai formuojasi ir pasireiškia ne izoliuotai vienas nuo kito, bet yra tarpusavyje labai susiję ir sudaro vientisą visumą. Todėl kalbama apie gyvenseną. **Gyvensena** – tai įpročių ir papročių visuma, susidariusi, veikiama ir stiprinama socializacijos proceso per visą žmogaus gyvenimą (Last, 1997; Козлова, 2001).

Gyvenseną sudaro daugelis veiksnių. Vienu įtaka sveikatai yra akivaizdžiai įrodyta, dėl kitų poveikio diskutuojama, tačiau vieningai sutariama, jog gyvensenos veiksniai turi didesnę įtaką sveikatai nei genetiniai bei aplinkos veiksniai kartu paėmus (Lalonde, 1974).

Žinios, požiūriai, įgūdžiai turi daug reikšmės specifiniam elgsenos tipui, taigi ir sveikatą stiprinančiai elgsenai. Socialinė aplinka, santykiai darbe, šeimoje, masinių informacijos priemonių skleidžiama informacija, ryšys su sveikatos priežiūros įstaigomis, kitais autoritetingais asmenimis modeliuoja individo požiūrį į sveikatą ir jo elgsenos tipą (Кулюткин, 2002). Taigi su sveikata susijusi elgsena yra ne tik individo asmeninė atsakomybė, bet ir socialinės sistemos reiškinys. Grupės, organizacijos ir net šalies vyriausybė yra atsakingi už individo asmeninį požiūrį į sveikatą stiprinančią arba žalojančią elgseną.

A. Last (1997) siūlo skirti elgseną nuo gyvensenos.

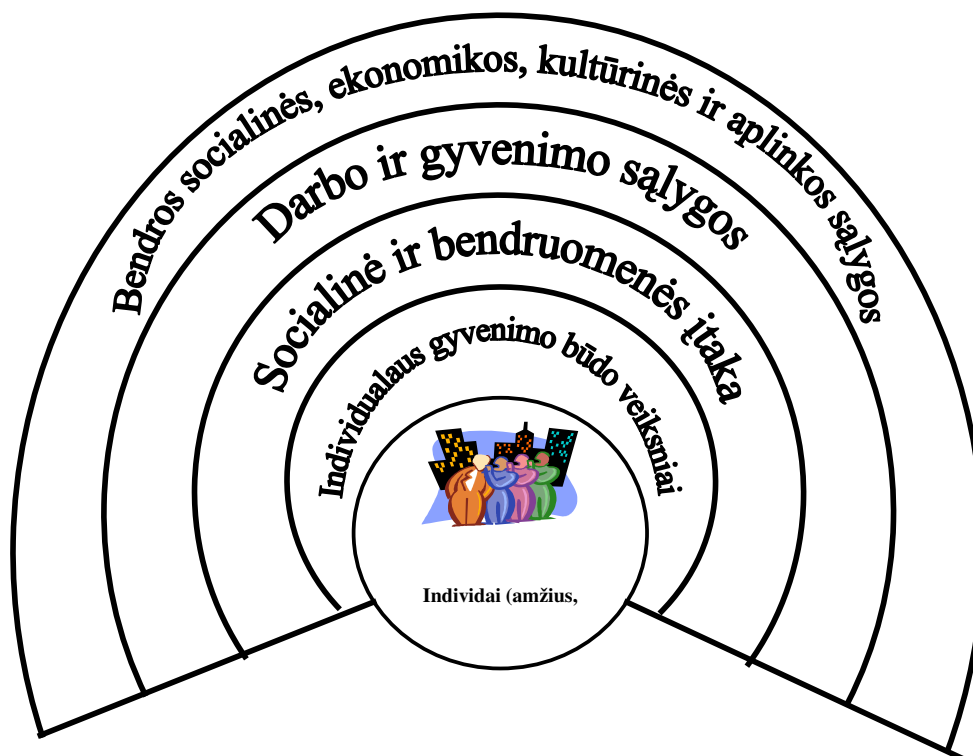
Gyvensena – tai *įpročių ir papročių visuma, susidariusi, veikiama ir stiprinama socializacijos proceso per visą žmogaus gyvenimą.*

Gyvenseną sudaro daugelis veiksnių. Vienu įtaka sveikatai yra akivaizdi ir įrodyta, dėl kitų poveikio diskutuojama, tačiau negalima paneigti, kad jie visi sąveikauja tarpusavyje, arba stiprindami sveikatą, arba jai kenkdami. Ši įtaka pasireiškia įvairiausiais būdais.

M. Whitehead, G. Dahlgren (1991) šį daugialypį poveikį suskirsto tam tikrais sluoksniais (1 pav.). Individai su atitinkamu genų fondu yra poveikslo centre. Aplink juos išsidėstę modifikuojamo poveikio sluoksniai. Pirmas sluoksnis – tai asmeninis gyvenimo būdas, kuris gali pagerinti arba pabloginti sveikatą. Individų gyvenimo būdą taip pat veikia draugystės ryšiai ir bendruomenės gyvenimo normos.

Kitas sluoksnis – tai socialinis ir bendruomenės poveikis, kuris išreiškia tarpusavio pagalbą bendruomenės nariams, atsidūrusiems nepalankioje situacijoje. Tačiau tokios pagalbos gali ir nebūti arba ji gali turėti neigiamas pasekmes.

Trečią sluoksnį sudaro struktūriniai veiksniai: būsto ir darbo sąlygos, galimybė naudotis paslaugomis ir būtiniaisiais patogumais.



1 pav. Pagrindinės sveikatos determinantės (pagal Whitehead, Dahlgren, 1991)*

Paskutinį sluoksnį sudaro tokie veiksniai, kurie gali paveikti ištisas visuomenes: socialinės, ekonominės kultūrinės ir aplinkos sąlygos. Ekonominės ir darbo rinkos sąlygos daro įtaką visiems sveikatą veikiantiems veiksniams, tačiau tą patį galima būtų pasakyti ir apie visuomenės kultūrinės pažiūras. Pavyzdžiui, nuo to, koks vaidmuo teikiamas moterims arba

* Šaltinis: Sveiko miesto planavimas ir subalansuotas vystymas (2000). PSO Europos regioninis valdybos leidinys. Vilnius: Diemedis P: 20-24.

koks statusas suteikiamas etninėms mažumoms, priklauso šių žmonių grupių galimybės gerai gyventi. Paskutiniame dešimtmetyje tapo aišku, kad sugebėjimas tausoti Žemės ekosistemą yra lemiamas sveikatos palaikymo veiksnys. Veiksniai, kurie pavaizduoti 1 pav. vaivorykštėje, yra tarpusavyje susiję ir vienas kitą įtakoja. Bet koks sistemingas bandymas pagerinti sveikatą turi būti paremtas visų lygių veiksmis.

1.6. Lietuvos akademinio jaunimo gyvenimo ypatumai ir sveikata

Studentiškas amžius – tai vienas svarbiausių asmenybės formavimosi etapų, kuris susijęs su studijų procesu. Tai specifinė veikla, reikalaujanti nuolatinės įtampos, didelių valios ir emocinių pastangų. Pakitęs gyvenimo tempas, dažnai sutrikdantis paros bei mitybos režimą, reikalavimų, keliamų šiuolaikinių specialistų lygiui, įgyvendinimas, nepalankios aplinkos sąlygos gali susilpninti organizmą ir sąlygoti įvairios patologijos atsiradimą (Zlatkuvienė, Proškuvienė, Katilienė, 1995; Gorinienė, Puišienė, 1999). Tenka pastebėti, kad mokslininkų duomenys apie studentų sveikatą yra skirtingi. Tam, matyt, įtakos turi daug priežasčių, iš jų – besikeičiančios gyvenimo sąlygos, kurios, be abejonės, lemia ir studentų sveikatos būklės kitimą, naujų gyvenimo sąlygų atsiradimą.

J. Jankauskas (1993) savo tyrimuose akcentuoja dideles studentų darbo dienos perkrovas, silpną jų fizinį pasirengimą. Šio mokslininko teigimu daugėja širdies ir kraujagyslių, judėjimo ir atamos, regos, kvėpavimo organų ir kitų ligų, vis dažniau žeidžiančių jaunas žmones. Verčia į save atkreipti dėmesį minėto autoriaus pateikti faktai apie tai, kad fizinės būklės ir protinio darbingumo pablogėjimas būdingas jau trečiakursiams, kurių daugiau nei 35% serga įvairiomis ligomis, žymiai pablogėję jų fiziometriniai duomenys, 40% iš jų turi viršsvorį.

J. Genevičiaus ir J. Mertino (1993) tyrimai parodo žalingų įpročių paplitimo tendenciją studentų tarpe: mokymosi Vilniaus pedagoginiame universitete metu rūkančių studentų padaugėjo nuo 10,9% iki 44,2%, o studentų tarpe – nuo 7,3% pirmame kurse iki 17,5% - antrame kurse. Mokslininkai pažymi ir tai, kad ypač daugėja studentų, vartojančių alkoholinius gėrimus.

J. Armonienė (1995), apibendrinusi medicininio patikrinimo rezultatus, nustatė, kad į VU pirmąjį kursą 1991–1992 mokslo metais įstojo 32% vaikinių ir 42% merginų, turinčių įvairius sveikatos sutrikimus. 1993 metais tokių studentų skaičius dar padidėjo: vaikinių – 6%, merginų – 5%. Tai įrodo, kad studentų sveikatos būklė kasmet blogėja.

P. Tamošausko ir N. Jatulienės (1998) teigimu į aukštąsias mokyklas ateina studijuoti merginos, kurių žemas organizmo funkcinis pajėgumas, blogi jėgos rodikliai ir kurios turi

viršsvorio problemų. Vaikinių fizinės brandos rodikliai įvardijami kaip geresni, nors tyrėjų nuomone jie nėra aukšti. Apibendrinami VU ir VGTU studentų sveikatos lyginamuosius tyrimų rezultatus, P. Tamošauskas ir N. Jatulienė daro išvadą, kad įstojusių į pirmą kursą studentų sveikata nėra gera: daugiau kaip 39% studentų turi tam tikrų sveikatos sutrikimų. Tarp susirgimų dominuoja regėjimo, atramos-judėjimo aparato ir širdies kraujagyslių sistemos ligos. Šie faktai verčia susimąstyti apie studentų sergamumo didėjimo tendencijas.

G. Gorinienė ir E. Puišienė (1999) tarsi dar kartą patvirtina anksčiau pateiktų tyrimų duomenis, įvardija esmines stojančiųjų į aukštąsias mokyklas jaunuolių sveikatos problemas (įvairių organų ir sistemų funkciniai sutrikimai, prasta imuninė būklė; fizinio ir psichinio krūvio disharmonija, nepakankamas fizinis aktyvumas, nesubalansuota mityba) ir akcentuoja pirmo kurio studentų adaptacijos aukštojoje mokykloje problemos svarbą. Kaip pažymi V. Vaščila (2000) studentų fizinio aktyvumo, fizinio pajėgumo ir sveikatos būklė nepakankama. Tokia tendencija, anot autoriaus, progresuoja ir pereina iš kurso į kursą. Todėl siekiant visapusiškos gyvenimo kokybės, būtina gauti kuo daugiau informacijos, kaupti šios srities žinias ir ugdyti teigiamą fizinės veiklos nuostatą (Liuobikienė, 1999).

Studentų sveikatos būklės blogėjimą mokymosi aukštojoje mokykloje metu pažymi daugelis mokslininkų (Mačys, Tamošauskas, 1993; Proškuvienė, Zlatkuvienė, Katilienė, 1995). Pateikiama duomenų, kad merginų sergamumas didesnis negu vaikinių, o mieste gyvenančių studentų – didesnis, lyginant su kaime gyvenančiais. Burchanovo, Nosovo, Molovičko, Baigutanovo, Filatovo (1991) nuomone, didesnę sergamumą sąlygoja nepalanki ekologinė aplinka, labiau paplitusi hipodinamija bei kiti veiksniai. Šurkienės G., Stuko R. ir Pazdradzdytės R. (2002) teigimu Kauno medicinos akademijos vyresniųjų kursų studentai linkę savo sveikatą vertinti geriau negu jaunesniųjų kursų. Tam įtakos, matyt, galėjo turėti tai, kad vyresniųjų kursų studentai yra labiau adaptavęsi prie studentiško gyvenimo stiliaus, racionaliau tvarko savo darbo ir poilsio režimą.

O. P. Dobromyslova ir V. G. Maimulovas (1991) teigia, kad studentų populiacijoje nustatomos patologijos yra du šaltiniai: tai funkciniai ir organiniai pažeidimai, atsirandantys ikimokykliniu ir mokykliniu periodu, bei pažeidimai, atsirandantys mokymosi aukštojoje mokykloje metu. Literatūroje skelbiami duomenys rodo, kad daugelis jaunų žmonių (61,2–76,5%) į aukštąsias mokyklas jau ateina turėdami įvairią patologiją, daugiau kaip 20% serga trimis ir daugiau ligomis. R. S. Rachmanovas, A. V. Pokrovskis, A. A. Diudiakovas (1999) teigia, kad tik 20–25% mokyklą baigusių moksleivių gali būti priskirti visiškai sveikiems. Lietuvoje atliktų tyrimų duomenimis (Šurkienė, Stukas, Pazdradzdytė, 2002) tik apie 39% pirmakursių yra sveiki. Bendras pirmo kurso studentų ligotumas, t. y. atvejų skaičius 1000 studentų – 852,6 (išskyrus ūmias infekcines ligas ir traumas).

Apibendrinant įvairių mokslininkų duomenis apie studentų sveikatos sutrikimus, galima teigti, kad jie dažniau stebimi tarp I ir III kurso studentų, ypač merginų (Dobromyslovas, Maimulovas, 1991). A. Burchanovas, L. Nosova ir L. Baigutanovas (1992) savo tyrimais patvirtino tą faktą, kad didžiausi centrinės nervų sistemos funkciniai sutrikimai yra nustatomi stojant į aukštąją mokyklą. Tai galima būtų paaiškinti ir padidėjusiu protiniu krūviu, ir gyvenimo situacijos neapibrėžtumo sukeliama nervine įtampa baigiant bendrojo lavinimo mokyklą ar gimnaziją. Šie veiksniai, be abejonės, įtakoja ir aukščiau įvardintų nusiskundimų dominavimą besimokant aukštojoje mokykloje.

N. Dailidienė ir V. Juškelienė (2001), išanalizavusios ir palyginusios psichosomatiinių negalavimų paplitimą vienuoliktokų ir dvyliktokų grupėse nustatė, kad bent vienu negalavimu kasdien arba dažniau nei kartą per savaitę skundėsi daugiau dvyliktokų nei vienuoliktokų, atitinkamai 68,3 ir 62,4% ($p < 0,05$). Atskiri negalavimai (nervinė įtampa, irzlumas, galvos svaigimas, pilvo, kojų, nugaros skausmai, nemiga, nuovargis iš ryto, greitas nuovargis) XI–XII klasių grupėse pasitaikė vienodai ($p < 0,05$). Minėtos mokslininkės nustatė atskirų negalavimų paplitimą lyties aspektu: dažnai besiskundžiančių nervine įtampa, irzlumu, nemiga, greitu nuovargiu, galvos svaigimu, nuovargiu iš ryto, pilvo skausmu, silpnumu yra daugiau mergaičių nei berniukų ($p < 0,001$). Ir berniukai, ir mergaitės vienodai dažnai skundėsi nugaros skausmu (23,5% ir 19,7%). Berniukai dažniau nei mergaitės skundėsi kojų skausmu ($p < 0,05$).

Bendrojo lavinimo ir gimnazijų vienuoliktokai ir dvyliktokai – tai brendimo baigmės periodo jaunuoliai, kurių daugelis rengiasi studijuoti aukštosiose universitetinėse mokyklose. Dideli mokymosi krūviai, baigiamųjų egzaminų baimė, ne visada suprantama stojamųjų egzaminų tvarka, gyvenimo situacijos neapibrėžtumas sukelia ne tik protinį nuovargį, bet ir fizinį pasyvumą bei psichoemocinę įtampą, kuri gali pasireikšti įvairiais psichosomatiniais negalavimais ir sveikatos sutrikimais.

Įvardintas taip vadinamas „mokyklinės patologijas“ buvę moksleiviai „atsineša“ į universitetus. Keičiantis gyvenimo stiliui įstojus į aukštąją mokyklą, didėjant protiniam krūviui, galima numanyti, didėja ir psichoemocinė studentų įtampa.

Galima daryti prielaidą, kad nervinė ir emocinė įtampa būdinga rengiantis baigiamiesiems abitūros egzaminams, ir tas faktas, kad įstojus į aukštąją mokyklą, pirmųjų kursų studentai susiduria su specifiniu mokymosi procesu, studijuojamų dalykų naujumu ir gausa, patiriamais stresais, didele dalimi lemia akademinio jaunimo sveikatos būklę. Šią prielaidą tarsi dar kartą patvirtina mokslinėje literatūroje pateikti duomenys, kad dažniausiai į aukštąsias mokyklas ateina studijuoti jaunuoliai, turintys įvairių organų sistemų funkcijų sutrikimų, prastos imuninės būklės, kenčiantys nuo fizinio ir dvasinio būvių disharmonijos, kurios priežastys – bioenergijos stoka, neteisingas jos pasiskirstymas organizme, susidarantis

dėl nepakankamo fizinio aktyvumo, nesubalansuotos mitybos bei nesveikos gyvensenos (Černiauskiene, Losiute, 1995). J. Petkevičienės, K. Kardelio, I. Misevičienės ir D. Petrausko (2002) atliktų tyrimų duomenimis Kauno aukštųjų mokyklų studentų fizinis aktyvumas yra tik patenkinamas ir per studijų laikotarpį mažėja: laisvalaikiu 4–6 kartus per savaitę mankštinosi tik trečdalis vaikinių ir merginų, kas dešimtas studentas buvo fiziškai aktyvus rečiau nei vieną kartą per savaitę. Įdomus ir tas faktas, kad fiziškai aktyvūs studentai labiau rūpinosi savo sveikata, ją geriau vertino nei fiziškai pasyvūs. Be to, jie mažiau skundėsi dėl psichosomatinių negalavimų. Minėtų mokslininkų grupė atrado ryšį tarp studentų fizinio aktyvumo ir stiprių alkoholinių gėrimų bei alaus vartojimo dažnio: fiziškai pasyvesni vaikinai dažniau gėrė alų ir stiprius alkoholinius gėrimus negu fiziškai aktyvūs. Rūkymo įpročiai su fiziniu aktyvumu nebuvo susiję.

A. Muliarčikas (2003) ištyrė, kad Kauno studentų fizinį aktyvumą skatina noras išlaikyti gerą sportinę formą, fizinę ir psichinę pusiausvyrą, stiprinti sveikatą bei patirti fizinį ir emocinį malonumą. Beje, nepakankama motyvacija, kurią santykinai lemia teorinių žinių ir praktinių mokėjimų stoka bei valios trūkumas, riboja spartesnio studentų fizinio ir dvasinio tobulinimosi proceso eigą (Tamošauskas, 2000). Tai patvirtina tas faktas, kad didesnė dalis pradedančiųjų studijuoti Kauno universitetinio tipo aukštosiose mokyklose bendrojo lavinimo grandyje neįgijo reikiamų metodinių teorinių ir praktinių fizinio ugdymosi žinių. Tokios lavinimosi spragos, anot A. Muliarčiko (2003), nedaro motyvuotų priedaidų siekti žinių kūno kultūroje ir santykinai lemia nesąmoningą studento dienos veiklos deficitą šios bendrosios kultūros dalies atžvilgiu. Minėti reiškiniai tarsi grandininė seka sukelia vieną iš pagrindinių savarankiško asmenybės tobulinimosi proceso trukdžių.

P. Tamošausko, V. Sakalio (2003) atlikti sociologiniai tyrimai parodė tai, kad į aukštąsias mokyklas ateina studijuoti dažniausiai žemo kūno kultūros lygio studentai. Jie neturi išsiugdę fizinio aktyvumo poreikio, jų vertybinė orientacija vienpusiška, nesuformuota patvari kūno kultūros motyvacija.

2004 m. sausio 20 d. Vilniuje vykusioje Lietuvos savivaldybių merų konferencijoje, kurioje buvo pristatytas projektas „Jaunimui palankios paslaugos Lietuvoje“ C. Sultanoglu (Jungtinių tautų Vystymo programos įgaliotoji atstovė Lietuvoje) paaiškino priežastis, dėl kurių būtent jaunimui reikia palankių paslaugų. JT tarpinstitucinė rūpinimosi jaunų žmonių (pagal JT apibūdinimą tai asmenys nuo 10 iki 24 m.) reikalais grupė, dirbusi sveikatos sektoriuje, remdamasi Pasaulinės sveikatos organizacijos (PSO) konsultacinio susitikimo, vykusio 2001 m. gegužę Ženevoje, išvadomis, sutarė, jog jaunimui **reikalingos paslaugos skiriasi nuo suaugusiems teikiamų, nes jos turi būti orientuotos į švietimą, psichologinę pagalbą, sveikatos stiprinimą**. Net 70 proc ankstyvų jaunuolių mirčių priežastys slypi paauglio

elgsenoje. Todėl jaunas žmones būtina šviesti, ugdyti jų gyvenimo įgūdžius, sudaryti sąlygas jiems konsultuotis.

2. TYRIMO REZULTATŲ ANALIZĖ

2.1. Psichosocialiniai poreikiai ir veiksniai, turintys įtakos studentų gyvenimui, požiūriui į sveikatą

Suvokiant, iš vienos, pusės socialinių problemų įtaką universitetinio išsilavinimo specialistų rengime, o iš kitos pusės – akademinio jaunimo sveikatą charakterizuojančių rodiklių kaitos negatyvius pokyčius, pasigendame tyrimų, orientuotų į studentų psichosocialinius poreikius ir veiksnius, įtakojančius jų gyvenimą studijų laikotarpiu. Akivaizdu, kad nūdienos studijuojantis jaunimas turi mokėti pasirinkti priemones ir būdus savo psichofizinei būčiai harmonizuoti, nurodant tam tikrus orientyrus ir vertybes savo gyvenimo krypties ir stiliaus nustatymui. Todėl **aktualia problema** tampa – akademinio jaunimo gyvenimo, psichosocialinių poreikių ir jų realizavimo tyrimai šiuolaikinės modernios visuomenės pokyčių kontekste.

Studentų požiūrio į psichosocialinių poreikių svarbą tyrimai (2 lentelė) išryškino tai, kad šiandieniniams studentams labai svarbu būti sveikais ir stipriais (69,6 % – I kurso ir 77,4 % – IV kurso studentų). Gana svarbu būti sveikam ir stipriam – atitinkamai 30,4 % ir 21,8 %. Nė vienas iš tirtų studentų neišreiškė neigiamos nuostatos į šį poreikį.

Paskutiniame dvidešimtojo amžiaus dešimtmetyje pastebimai išaugo susidomėjimas žmogaus kūnu. Ši susidomėjimą, anot I.Jakušovaitės (2001), sąlygoja postmoderniojo mąstymo išsivystymas. Dėl to vienu iš tyrimo uždavinių buvo sužinoti studentų požiūrį į poreikį turėti gražias kūno formas. Kaip parodė tyrimų rezultatai, šis poreikis labai svarbus yra 31,9 % I kurso studentų. IV kurso studentams turėti gražias kūno formas nėra labai svarbu (19,5 %), vienok net 58,5 % iš jų pareiškė, kad tai yra gana svarbu. Tuo tarpu 18,8 % I kurso ir 22,8 % IV kurso studentams turėti gražias kūno formas nėra labai svarbu.

Poreikį turėti pakankamai pinigų, kaip labai svarbiu, nurodė 56,5 proc. I kurso ir 51,6% IV kurso studentai. „Gana svarbu“ turėti pinigų pripažino 40,6 % I ir 45,2 % IV kurso studentų. Tik maža dalelė iš jų (atitinkamai 2,9 % ir 3,2 %) įsitikinę, kad turėti pakankamai pinigų nėra labai svarbu.

Studentų požiūris į psichosocialinių poreikių svarbą gyvenime

Poreikis	K u r s a s	Atsakymai (proc.)			Skirtu mas	
		Labai svarb u.	Gana svarbu.	Nėra labai svarbu.	χ^2	p
Būti sveikam(-ai) ir stipriam(-iai)	I	69,6	30,4	–	2,26	>0,05
	IV	77,4	21,8	0,8		
Turėti gražias kūno formas	I	31,9	49,3	18,8	3,72	>0,05
	IV	19,5	58,5	22,0		
Turėti pakankamai pinigų	I	56,5	40,6	2,9	0,43	>0,05
	IV	51,6	45,2	3,2		
Kad nereikėtų rūpintis dėl savo ir šeimos narių saugumo	I	62,7	35,8	1,5	3,14	>0,05
	IV	61,2	31,4	7,4		
Turėti darbą	I	85,3	14,7	–	1,10	>0,05
	IV	90,3	9,7	–		
Sugyventi su šeimos nariais, draugais, grupiokais ir kitais žmonėmis	I	62,3	36,2	1,4	2,064	>0,05
	IV	67,7	28,2	4,0		
Mylėti ir būti mylimam(-ai)	I	65,2	30,4	4,3	9,57	<0,05
	IV	83,9	15,3	0,8		
Gerbt save	I	76,8	23,2	–	1,46	>0,05
	IV	83,9	16,1	–		
Siekti karjeros ir pripažinimo visuomenėje	I	65,2	33,3	1,4	3,675	>0,05
	IV	52,4	42,7	4,8		
Kelti kvalifikaciją ir įgyti naujų profesinių žinių	I	58,0	37,7	4,3	5,95	0,05
	IV	54,9	45,1	–		
Realizuoti save, surasti gyvenimo prasmę ir tikslą	I	79,4	19,1	1,5	0,20	>0,05
	IV	80,6	18,5	0,8		

Studentai nurodė, kad jų gyvenime labai svarbus poreikis – turėti darbą: 85,3 % I kurso studentams ir 90,3 IV kurso studentams. Siekti profesinės karjeros labai svarbu 65,2% I kurso studentams ir 52,4 % IV kurso studentams. Realizuoti save, surasti gyvenimo prasmę labai svarbiu poreikiu nurodė 79,4 % I kurso ir 80,6 % IV kurso studentų. Galima teigti, kad I ir IV kurso studentų požiūriai į psichosocialinių poreikių svarbą jų gyvenime nesiskiria ($p>0,05$).

Studentų nuomonių apie jų psichosocialinių poreikių patenkinimą (3 lentelė) tyrimo rezultatai parodė, kad 39,7 % I kurso ir 50,0 % IV kurso studentų yra patenkinę bendravimo su žmonėmis poreikį. Iš dalies patenkinę – atitinkamai 57,4 % ir 49,2 %. Panašūs rodikliai stebimi meilės ir draugystės (37,7 % ir 50,8 %) bei savigarbos (55,9 % ir 58,1 %) poreikių patenkinimo skalėje. Kelia nerimą tai, kad savirealizacijos, gyvenimo prasmės ir tikslo radimo poreikį yra patenkinę tik 11,6 % I kurso ir 14,5 % IV kurso studentų. Tarsi atsvara tam yra tai, kad šį poreikį iš dalies yra patenkinę 62,3 % I kurso ir 70,2 % IV kurso studentų (nepatenkinę šio poreikio – atitinkamai 26,1 % I ir 15,3 % IV kurso studentų).

Būtina atkreipti dėmesį į tai, kad labai nedidelis skaičius studentų (I kurso – 15,9 %, IV – 15,6 %) yra patenkinę sveikatos stiprinimo poreikį; iš dalies patenkinę – atitinkamai 76,8 % ir 74,6 %. Panaši situacija stebima ir dėl kūno formų išlaikymo bei tobulinimo poreikio patenkinimo.

Tik 13,0 % I-ojo ir 14,6 % – IV jaučiasi patenkinę savo ir šeimos narių psichosocialinio saugumo poreikį. Šiuolaikinės ekonomikos problemas patvirtina tas faktas, kad tik 4,3 % I kurso ir 8,9 % IV kurso studentų yra patenkinę įsidarbinimo poreikį. Šiek tiek didesnis skaičius studentų iš dalies patenkinusių šį poreikį – atitinkamai 10,1 % ir 22,0 %.

3 lentelė

Studentų nuomonė apie savo psichosocialinių poreikių patenkinimą

Poreikis	K u r s a s	Atsakymai (proc.)			Skirtumas	
		Patenkinęs (-usi).	Iš dalies patenkinęs (-usi).	Nepatenkinęs (-usi).	χ^2	<i>p</i>
Sveikatos stiprinimo	I	15,9	76,8	7,2	0,37	>0,05
	IV	15,6	74,6	9,8		
Kūno formų išlaikymo ir tobulinimo	I	20,3	60,9	18,8	0,07	>0,05
	IV	18,7	61,8	19,5		
Materialinės gerovės	I	5,8	55,1	39,1	0,71	>0,05
	IV	7,3	59,3	33,3		
Savo ir šeimos narių psichosocialinio saugumo	I	13,0	65,2	21,7	0,30	>0,05
	IV	14,6	66,7	18,7		
Įsidarbinimo	I	4,3	10,1	85,5	6,35	<0,05
	IV	8,9	22,0	69,1		
Bendravimo su žmonėmis	I	39,7	57,4	2,9	2,85	>0,05
	IV	50,0	49,2	0,8		
Meilės ir draugystės	I	37,7	47,8	14,5	4,99	>0,05
	IV	50,8	42,7	6,5		
Savigarbos	I	55,9	42,6	1,5	0,25	>0,05
	IV	58,1	41,1	0,8		
Savirealizacijos, gyvenimo prasmės ir tikslo radimo	I	11,6	62,3	26,1	3,37	>0,05

Tyrimų duomenys (4 lentelė) akcentuoja tai, kad studentai mažai mankština, nedidelė jų dalis dalyvauja įvairių sporto šakų pratybose. Savarankiškai mankština 59,1 %, vieną kartą per savaitę – 23,8 % studentų, o 5-7 kartus – tik 4,1 % iš jų. Organizuotose kūno kultūros pratybose nedalyvauja 74,7 % studentų. Studentų tarpe labiau populiarios šios fizinio ugdymo formos: sportiniai žaidimai, bėgimas, važiavimas dviračiu, pratimai su svarmenimis ir treniruokliais, aerobika.

Studentų fizinio aktyvumo formų raiška

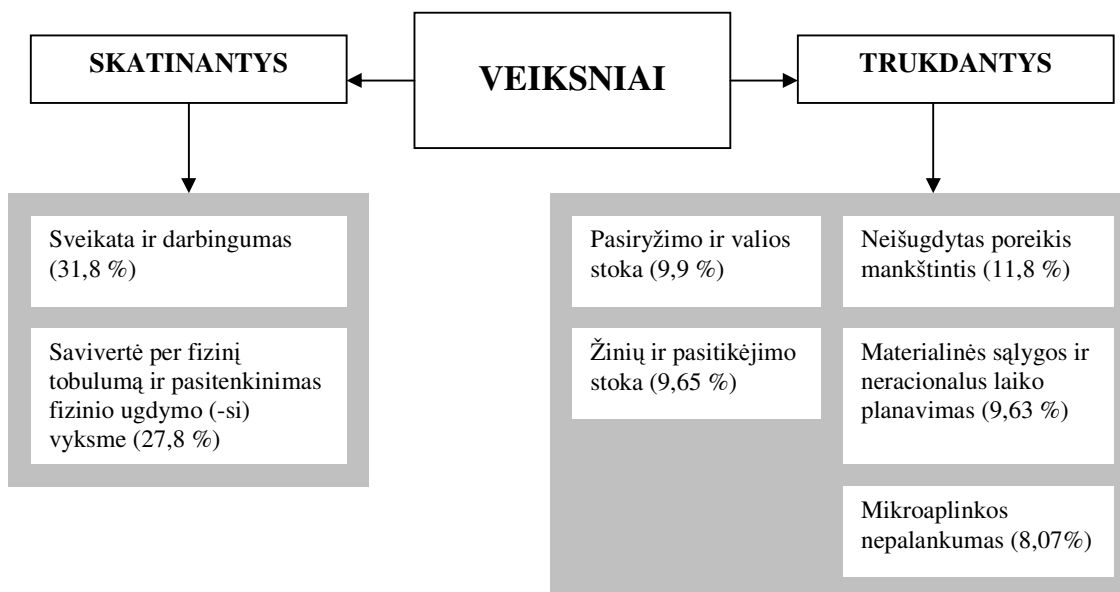
Fizinio aktyvumo formos	Neužsiima	Užsiima 1 val. per sav.	Užsiima 2-4 val. per sav.	Užsiima 5-7 val. per sav.
	proc.	proc.	proc.	proc.
Savarankiška mankšta	59,1	23,8	13,0	4,1
Organizuotos kūno kultūros pratybos	74,7	16,8	7,4	1,1
Aerobika, ritminė gimnastika	78,9	10,5	8,9	1,6
Pratimai su svarmenimis ir treniruokliais	76,6	9,9	8,3	5,2
Bėgimas	71,1	21,1	4,2	3,7
Kovos menai, imtynės	97,9	1,1	1,1	–
Plaukimas	87,4	8,4	4,2	–
Tenisas	96,9	2,6	0,5	–
Važiavimas dviračiu	68,1	17,3	11,5	3,1
Sportiniai žaidimai (krepšinis, futbolas ir t.t.)	68,1	21,5	6,8	3,7
Joga	96,9	1,6	1,6	–
Kitos	88,7	2,3	4,5	4,5

Tyrimo eigoje pastebėjome ir tai, kad tiek I kurso, tiek ir IV kurso studentai vartoja įvairius alkoholinius gėrimus (5 lentelė). Atkreipia dėmesį į save tas faktas, kad net 40,6 % pirmakursių ir 34,7 % ketvirtakursių rūko. Didelį susirūpinimą kelia ir tai, kad 10,3 % pirmojo kurso studentų jau yra bandę vartoti narkotikus.

Žalingų įpročių paplitimas tarp studentų

Klausimai	Kursas	Atsakymai (proc.)				Skirtumas	
		Kartą per savaitę ir dažniau	2-3 kartus per mėnesį	Kartą ar kelis kartus per mėnesį	Niekada	χ^2	p
Kaip dažnai vartoji alų?	I	19,3	35,8	20,9	23,9	1,53	>0,05
	IV	24,2	32,5	25,0	18,3		
Kaip dažnai vartoji vyną, šampaną ir pan. gėrimus?	I	7,2	44,9	42,0	5,8	0,55	>0,05
	IV	4,9	43,9	44,7	6,5		
Kaip dažnai vartoji stipriuosius alkoholinius gėrimus?	I	3,0	17,9	59,7	19,4	3,27	>0,05
	IV	4,2	27,1	46,6	22,0		
		Kasdien	Ypatingomis progomis	Niekada			
Ar dažnai rūkai?	I	14,5	26,1	59,4		4,99	>0,05
	IV	21,0	13,7	65,3			
		Bandžiau daugiau nei 2 kartus	Bandžiau daugiau nei 2 kartus	Niekada nebandžiau			
Ar esi bandęs narkotikų?	I	1,5	8,8	89,7		2,17	>0,05
	IV	–	6,6	93,4			

Tyrimo duomenų faktoriinė analizė leido nustatyti pagrindinius faktorius, įtakojančius (skatinančius ir trukdančius) studentų fizinį ugdymą (-si).



2 pav. Veiksniai, įtakojančys studentų fizinio ugdymo (-si) vyksmą

Buvo išskirti du faktoriai (2 pav.) skatinantys studentų poreikį fiziniam ugdymui (-si): sveikatos ir darbingumo faktorius, kurio indėlis 31,8 %; savivertės per fizinį tobulumą ir pasitenkinimo fizinio ugdymo (-si) vyksmu faktorius – 27,8 %. Tuo pačiu išskyrėme ir studentų fizinį ugdymą(-si) trukdančius faktorius: neišugdytas poreikis mankštintis – 11,88 %; pasiryžimo ir valios stoka – 9,9 %; žinių ir pasitikėjimo stoka – 9,65%; materialinės sąlygos ir neracionalus laiko planavimas – 9,63 %; mikroaplinkos nepalankumas – 8,07 %.

Ištirta (Pateliūnienė, Žilinskienė, Simaškienė, 1999), kad fiziškai aktyvūs studentai labiau rūpinasi savo sveikata, ją geriau vertina nei fiziškai pasyvūs ir mažiau skundžiasi dėl psichosomatinių negalavimų. Fiziškai pasyvūs studentai (vyrai) dažniau geria alų ir stiprius alkoholinius gėrimus nei fiziškai aktyvūs.

Į šiuolaikinį studentų fizinį ugdymą (-si) reikia žiūrėti kaip į įprasmintą veiklą, suteikiančią turinį visuminei žmogaus egzistencijai (Бальсевич, Лубышева, 1995; Augustaitytė, Gaigalienė, Pečiukaitienė, 2003).

I–IV kurso studentų požiūris į savo sveikatą.

Žmogaus vertybių sistema formuojasi nuo vaikystės. Joje sveikata pagrįstai turėtų būti viena iš svarbiausių vertybių, tačiau ji didelei daliai Lietuvos gyventojų dar nėra socialinė vertybė. Moksleivių gyvenimo ir sveikatos tyrimai rodo, kad moksleiviai nepakankamai gerai

žino, kaip reikia gyventi, ne visi elgiasi taip, kad išvengtų ligų (Davidavičienė, 1996; Zaborskis ir kt., 1996; Grinienė, 1997). Nepakankamai vertinama, judėjimo aktyvumo, mitybos reikšmė sveikatai, pirmenybė teikiama ligų gydymui, o ne profilaktikai (Dregval, 1998; Armonienė, 1995; Tamošauskas, 2000). Tuo tarpu žalingi sveikatai įpročiai yra rizikos veiksniai daugeliui ligų ar sutrikimų atsirasti (Goštautas ir Pilkauskienė, 1992).

Kai kurie pedagoginio profilio aukštųjų mokyklų studentų gyvenimo tyrimai (Vaičiūnaitė, 1998; Gasparkienė, 1999) rodo, **kad studentai taip pat turi nemažai sveikatos problemų.**

Sveikata yra integralus rodiklis, atspindintis tiek žmogaus fizinę, tiek psichinę bei socialinę gerovę. *Todėl aktualu buvo sužinoti, kaip studentai vertina savo sveikatą, koks jų požiūris į jos saugojimą ir stiprinimą.*

Tiriant studentų savo sveikatos vertinimą pastebėta (6 lentelė), kad 36,2% I kurso ir 42,7% IV kurso studentų savo sveikatą vertina gerai; vidutiniškai savo sveikatą vertina 59,4% I kurso ir 55,6% IV kurso studentų. Šie faktai rodo tai, kad, lyginant įvairių studijų metų tiriamųjų atsakymus apie savo sveikatos vertinimą, esminių skirtumų nepastebėta.

Atlikdami tyrimą, aiškinomės studentų nuomonę dėl rūpinimosi savo sveikata. Tyrimo rezultatai parodė (7 lentelė), kad tarp nesirūpinančių savo sveikata I kurso studentų nėra, tuo tarpu IV kurse tokių studentų yra 4,8%. Nelabai savo sveikata rūpinasi 62,3% I kurso ir 62,1% IV kurso tiriamųjų. Šių rezultatų pagrindu galima teigti, kad nemažos dalies studentų (tiek I, tiek ir IV kurso) požiūris į rūpinimąsi savo sveikata nėra pakankamai susiformavęs. Šį teiginį patvirtina ir tai, kad tik 37,7% I kurso ir 33,1% IV kurso studentų teigia, kad labai rūpinasi savo sveikata.

Apibendrinant šio tyrimo rezultatus galima teigti, kad studentai nepakankamai rūpinasi savo sveikata.

Taigi labai svarbu, kad universitetuose būtų skiriama kur kas daugiau dėmesio studentų sveikatos saugojimo įgūdžių formavimui.

6 lentelė

I–IV kurso studentų savo sveikatos vertinimas

Kaip vertini savo dabartinę sveikatą?	Kursas	Atsakymai (proc.)			Skirtumas (p)
		Gerai	Vidutiniškai	Blogai	
	I	36,2	59,4	4,3	>0,05
	IV	42,7	55,6	1,6	

I–IV kurso studentų požiūris į savo sveikatos saugojimą

Ar rūpiniesi savo sveikata?	Kursas	Atsakymai (proc.)			Skirtumas (<i>p</i>)
		Nesirūpinu	Nelabai	Labai	
	I	-	62,3	37,7	>0,05
	IV	4,8	62,1	33,1	

2.2. Studentų gyvenimo orientacijos ir lūkesčiai besikeičiančioje visuomenėje

Ką daryti? Kaip elgtis? Kuo būti? Šie klausimai šiandieniniame socialiniame gyvenime yra svarbiausi, ir, anot A. Gideno (2000) visi mes į juos vienaip ar kitaip atsakome arba diskursyviai, arba savo kasdieniu elgesiu (p. 94). Tai egzistenciniai klausimai.

Į klausimą „*Ar Tu savo asmeniniame gyvenime turėjai galimybę rinktis gyvenenos stilių?*“ (8 lentelė) „taip“ atsakė 56,6% I kurso studentų ir 51,2% – IV kurso studentų. Trečdalis tirtų studentų atsakė „nežinau“. 11,6% I kurso ir 14,6 – IV kursų studentų, jų teigimu, galimybės rinktis gyvenenos stilių neturėjo. Kaip matome iš pateiktų duomenų, atsakymuose tarp I ir IV kurso studentų praktiškai jokio skirtumo nėra. Lyties skirtumų aspektu (9 lentelė) atsakymuose į pateiktą klausimą skirtumų nepastebėta. Galima daryti prielaidą, kad apie pusę tirtų studentų nesuvokė to, kad tam tikrose ribose kiekvienas žmogus kuria savo asmenybę, išmėginamas daugybę elgsenos ir gyvenenos būdų.

Laisvėjant visuomenei šiuolaikinis jaunimas stengiasi pasinaudoti visomis įmanomomis galimybėmis išreikšti save, išbandyti visa, kas anksčiau buvo draudžiama ar sunkiai prieinama.

Buvo įdomu išsiaiškinti, ar svarbu studentui turėti gyvenimo viziją (tuo labiau, kad šiandien yra įvardijamos ne tik asmeninės, bet ir įvairių institucijų vizijos, nurodančios būsimos veiklos kryptį). Pasirodė (8 lentelė), kad net 78,3% I kurso ir 82,3% baigiamojo IV studentams yra svarbu turėti gyvenimo viziją, nes ji jiems atvertų įvairias rinkimosi galimybes, apibrėžtų kai kuriuos sprendimus ar veiksmus. Į šį klausimą žvelgiant lyties specifiškumo aspektu (9 lentelė), skirtumų nepastebėta: 82,4% vaikinių ir 80,5% merginų įsitikinę dėl gyvenimo vizijos svarbos jiems. Tik labai maža dalelė studentų (5,9% vaikinių ir 3,8% merginų) tam neteikia jokios reikšmės.

Modernizacija, – anot R. Grigo (2001), – „tai visų pirma instrumentinio proto prasiveržimas, pragmatizmo ir informacijos antplūdis, plintanti deviacija bei augantis bendruomeniškumo bei socialinės tvarkos poreikis. Tokių ir į juos panašių reiškinių pasaulyje

bus pajėgus susiorientuoti tik žmogus, turintis dar ir išugdytą filosofinės mąstysenos kultūrą, atsparumą beprasmiškam vartotojiškumui, socialinio-psichologinio santykio fragmentacijai, žmogus, besidomintis dvasinio gyvenimo reiškiniais ir mokantis kitaip tvarkyti savo paties gyvenimą, įveikti inertiškumą“ (p. 67).

8 lentelė

Studentų gyvenimo orientacijos ir lūkesčiai priklausomai nuo amžiaus

Teiginys (klausias)	Kursas	Atsakymai (proc.)			Skirtumas	
		Taip	Nežinau	Ne	χ^2	p
Ar Tu savo asmeniniame gyvenime turėjai galimybę rinktis gyvenimo stilių?	I	56,5	31,9	11,6	0,603	0,740
	IV	51,2	34,1	14,6		
Ar Tau svarbu turėti gyvenimo viziją?	I	78,3	15,9	5,8	0,855	0,652
	IV	82,3	14,5	3,2		
Ar Tu planuoji savo ateitį, karjerą ir visus svarbiausius (tikėtinus) jos tarpsnius?	I	67,2	17,9	14,9	1,639	0,441
	IV	75,4	14,8	9,8		
Ar gali teigti, kad Tu turi savo pasirinktą gyvenimo stiliaus modelį?	I	41,2	29,4	29,4	0,544	0,762
	IV	36,6	34,1	29,3		
Ar Tu pripažįsti sąmoningą ryžtą rizikuoti, ieškant naujų galimybių (pvz.: reikšmingos permainos gyvenime, namų palikimas, naujo ryšio užmezgimas, susirgimas ir t.t.)?	I	67,6	22,1	10,3	0,006	0,967
	IV	69,4	20,7	9,9		
Ar pritarum saviugdros praktikavimui pagal šią schemą: <i>kas dabar vyksta? – ką aš jaučiu? – ką aš apie tai galvoju? – ką aš keičiu (kokius sprendimus aš priimu)?</i>	I	43,3	40,3	16,4	7,129	0,028
	IV	42,7	52,1	5,1		
		Teigiamai	Neturiu nuomonės	Neigiamai		
Kaip Tu vertini modernybės sukeltas permainas, susijusias su globalizuojančiais poveikiais?	I	43,5	47,8	8,7	0,384	0,825
	IV	39,3	52,5	8,2		

Šiame kontekste aktualu buvo sužinoti apie studentų požiūrį į ateitį, karjerą ir kitus reikšmingus gyvenimo tarpsnius. Tyrimo rezultatai parodė (8 lentelė), kad 67,2% I kurso ir 75,4% IV kurso studentų galvoja apie savo ateitį ir karjerą, suvokia, kad planuojant gyvenimą tarsi parengiama būsimų veiksmų perspektyva. Kaip matome, nedideli skirtumai stebimi analizuojant šią problemą priklausomai nuo studentų amžiaus (8,2% skirtumu IV kurso studentų daugiau planuoja savo ateitį ir karjerą). Lyties specifiškumo aspektu skirtumų neišryškėjo: 76,5% vaikinų ir 71,6% merginų planuoja ir kuria savo ateities planus (9 lentelė).

Studentų gyvenimo orientacijos ir lūkesčiai lyties skirtumų aspektu

Teiginys (klausias)	Lytis	Atsakymai (proc.)			Skirtumas	
		Taip	Nežinau	Ne	χ^2	p
Ar Tu savo asmeniniame gyvenime turėjai galimybę rinktis gyvenimo stilių?	V	58,8	26,5	14,7	0,878	0,645
	M	51,9	34,8	13,3		
Ar Tau svarbu turėti gyvenimo viziją?	V	82,4	11,8	5,9	0,604	0,739
	M	80,5	15,7	3,8		
Ar Tu planuoji savo ateitį, karjerą ir visus svarbiausius (tikėtinus) jos tarpsnius?	V	76,5	11,8	11,8	0,532	0,766
	M	71,6	16,8	11,6		
Ar gali teigti, kad Tu turi savo pasirinktą gyvenimo stiliaus modelį?	V	38,2	44,1	17,6	3,654	0,161
	M	38,2	29,9	31,8		
Ar Tu pripažįsti sąmoningą ryžtą rizikuoti, ieškant naujų galimybių (pvz.: reikšmingos permainos gyvenime, namų palikimas, naujo ryšio užmezgimas, susirgimas ir t.t.)?	V	70,6	23,5	5,9	0,847	0,655
	M	68,4	20,6	11,0		
Ar pritartum saviugdros praktikavimui pagal šią schemą: <i>kas dabar vyksta? – ką aš jaučiu? – ką aš apie tai galvoju? – ką aš keičiu (kokius sprendimus aš priimu)?</i>	V	35,5	54,8	9,7	0,873	0,646
	M	44,4	46,4	9,2		
		Teigiamai	Neturiu nuomonės	Neigiamai		
Kaip Tu vertini modernybės sukeltas permainas, susijusias su globalizuojančiais poveikiais?	V	58,8	29,4	11,8	7,564	0,023
	M	36,9	55,4	7,6		

Ieškojome paaiškinimo, kodėl dalis studentų į pateiktą klausimą atsakė „Nežinau“ (11,8% vaikinių ir 16,8% merginų) arba „Ne“ (11,8% vaikinių ir 11,6% merginų). Darome hipotetinę prielaidą, kad ši dalis studentų bijo prarasti pasitikėjimą savo sprendimais ir gebėjimais, ir tai gali jiems padaryti neigiamą įtaką, planuojant savo ateitį, t. y. gali užvaldyti jausmas, kad neverta planuoti ateitį. Šią mūsų prielaidą tarsi patvirtina J. Wallerstein ir S. Blakeslee (1989) teiginys: „Jie jaučia, kad gyvenimas smogia stipriais smūgiais ir iš esmės yra nenumatomas; jie daro išvadą, kad net kruopščiausiai parengti planai nueina niekais, ir nebeturi drąsos kelti ilgalaikių ar net trumpalaikių tikslų ir daug mažiau apie juos galvoja (p. 294).

„Kintantis pasaulis – pakankamai agresyvus pasaulis. Su tokiu pasauliu „bylinėtis“ gali tik stipri, užsigrūdinusi (ir dvasinį bei fizinį grūdinimąsi laikanti savo gyvenimo būdo bruožu) asmenybė“ (Grigas, 2001, p. 67). Galbūt dėl to atsakymai į klausimą „Ar Tu pripažįsti sąmoningą ryžtą rizikuoti, ieškant naujų galimybių (pavyzdžiui, reikšmingos permainos gyvenime, namų palikimas, naujo ryšio užmezgimas, susirgimas ir kt.)?“ sukėlė studentams apmąstymus apie asmenines problemas, asmeninius išmėginimus ir krizes bei asmeninius santykius, jausmus ir rūpesčius. Jų teigimu šis klausimas tarsi leido pajusti, kad asmeninis gyvenimas nėra atskirtas nuo socialinių sąlygų ir jos nėra tik išorinė šio gyvenimo problema.

Tyrimo eigoje išryškėjo, kad studentai susidurdami su galimybių įvairove, ne visada (ir ne visi) pasirenge prisiimti atsakomybę už savo gyvenimą. Tam, be abejonės, reikia gebėti nutraukti ryšius su praeitimi, apmąstyti naujas veiklos kryptis, eksperimentuoti.

Tyrimo rezultatai (8 lentelė) leido mums įsitikinti, kad ta studentų dalis (67% I kurso ir 69,4% IV kurso), kuri sąmoningai pasiryžusi rizikuoti, ieškant naujų galimybių, geba teigiamai įvertinti jas, labiau linkę atsisakyti ankstesnių elgesio modelių ir gali greičiau keistis, projektuojant galimas gyvenimo perspektyvas. Tos dalies studentų nuomone, kurie atsakė „Nežinau“ (22,1% I kurso ir 20,7% IV kurso) arba „Ne“ (10,3% I kurso ir 9,9% IV kurso), ko gero, galima vertinti kaip konfrontavimą su sparčiai kintančiu socialiniu pasauliu, kuris gali neigiamai veikti (arba net klaidingai) naujų galimybių gyvenime paieškas.

Lyginant merginų ir vaikinų atsakymus (9 lentelė) išryškėjo nežymūs nuomonių skirtumai: sąmoningą ryžtą rizikuoti, ieškant naujų galimybių gyvenime, pripažįsta 70,6% vaikinų ir 68,4% merginų. Šie duomenys liudija apie labiau kritišką merginų požiūrį į savo gebėjimus, menkesnį pasitikėjimą savimi. Kaip rodo įvairūs tyrimai (Kanopienė, Tureikytė, 2001) šis bruožas labiau būdingas moteriškajai lyčiai. Tai galima paaiškinti, kaip kryptingos mergaičių ir berniukų socializacijos, iki šiol grindžiamos tradiciniais lyčių vaidmenų stereotipais, pasekme. Galima daryti prielaidą, kad studentės labiau linkusios pripažinti saugumą, kurį sąlygoja ateities baimė.

Taigi galima neabejoti, kad jauni žmonės turėtų rengtis pasitikti netikėtumus, gal net pavojus, priimant juos kaip neišvengiamybę. Tuo pačiu susitikti su rizika, net jeigu dabartinė situacija gali pablogėti, lyginant su ankstesne.

Anot J. Rainwater (1989) tobulėjimo rizika tam tikra prasme – tai ėjimas nežinomybėn, į nepažįstamą žemę. „Jeigu atsisakome sąmoningai rizikuoti dėl tobulėjimo, neišvengiamai liksime įstrigę savo situacijoje. Arba baigsime tuo, kad rizikuosime būdami tam nepasiruošę. Kiekvienu atveju apribojome savo asmeninį tobulėjimą, atkirtome save nuo veiklos, laiduojančios didelę mūsų vertę“ (pagal Giddens, 2000, p. 104).

Minėtos mokslininkės nuomone derybos dėl reikšmingų permainų gyvenime, reiškia sąmoningą ryžtą rizikuoti, norint griebtis naujų galimybių, kurios atveria asmenines krizes.

Gyventi visą laiką refleksyviai – vadinasi sąmoningiau suvokti mintis, jausmus ir kūno pojūčius (Rainwater, 1989; Daukšytė, 1993). Todėl kiekvienu momentu, ar bent jau periodiškai tikslinga klausti save „Kas vyksta?“, „Ką aš jaučiu“, „Ką aš galvoju“, „Ką aš keičiu (kokius sprendimus aš priimu)?“ *Šiuo tikslu ir buvo prašoma studentų atsakyti į klausimą, ar jie pritarę saviugdų praktikavimui pagal anksčiau pateiktą schemą* (8 ir 9 lentelė).

Svarstydami šio klausimo galimus atsakymus, respondentai suvokė, kad šiandienos pasaulis – tai ne tik individualios veiklos ir asmeninio suinteresuotumo aplinka. Tai – pasaulis,

kuriame naujų galimybių paieškos paliečia asmens tapatumo ir asmeninių jausmų šerdį. Ir šis procesas, matyt, itin skatina savęs pažinimo ir atradimo poreikį, saviugdą.

Netikėta buvo tai, kad tik mažiau negu pusė tirtų studentų (43,3% I kurso ir 42,7% II kurso) pritaria saviugdų praktikavimui. Akivaizdus skirtumas, tiriant šį reiškinį, priklausomai nuo studentų amžiaus, pastebėtas analizuojant studentų, nepritariančių saviugdų praktikavimui: jeigu I kurse nepritaria 46,4% tirtų studentų, tai IV kurse – tik 5,1%. Lyginant merginų ir vaikinių atsakymus, išryškėja akivaizdūs skirtumai (9 lentelė): refleksyviai saviugdų praktikavimui pritaria 35,5% vaikinių ir 44,4% merginų. Tai rodo, kad merginos labiau linkusios į savianalizę, jos kritiškesnės savo pačių atžvilgiu. Tuo tarpu vaikinai, ko gero, kelia sau, savo asmenybei mažesnius reikalavimus. Tikėtina, kad tam įtakos turi ir įvairūs statistiniai duomenys, pagrįsti sociologiniais tyrimais, liudijantys apie vertikalią darbo veiklos segregaciją: vyrai beveik visuose darbo rinkos baruose užima aukštesnes pareigas, greičiau kyla profesinės karjeros laiptais.

Norint patvirtinti (ar paneigti) išvardintas hipotezes, reikalingi papildomi tyrimai.

Suvokiant tai, kad šiandienos modernus socialinis gyvenimas siūlo ne tik naudingas galimybes žmonijai, bet ir riziką bei pavojus, nerimą, nesaugumą ir abejones, ypatingai akcentuotinu tampa žmogaus savęs tobulinimas, jo savivoka, asmeninės savasties pertvarkymas, plėtojant kūrybines galias, savęs pažinimą ir savikūrą (Суходская, 2003).

Šiame kontekste buvo įdomu sužinoti akademinio jaunimo požiūrį į nūdienos modernųjį gyvenimą, spartėjančius technologinius pokyčius, atviros pilietinės visuomenės formavimąsi ir pan. Tuo tikslu ir buvo suformuluotas klausimas „*Kaip Tu vertini modernybės sukeltas permainas, susijusias su globalizuojančiais poveikiais?*“ (8 lentelė). Studentų požiūryje priklausomai nuo amžiaus į šį vertinimą didelių skirtumų nepastebėta: didesnė pirmojo kurso studentų dalis (43,5%), lyginant su baigiamojo kurso studentais (39,3%) teigiamai vertina modernybės sukeltas permainas. Beveik pusė (47,8%) pirmojo kursų studentų ir šiek tiek daugiau nei pusė (52,5%) baigiamojo kurso studentų nepareiškė savo nuomonės. Ir tik labai nežymus skaičius studentų (atitinkamai 87% ir 8,2%) modernybės sukeltas permainas vertino neigiamai.

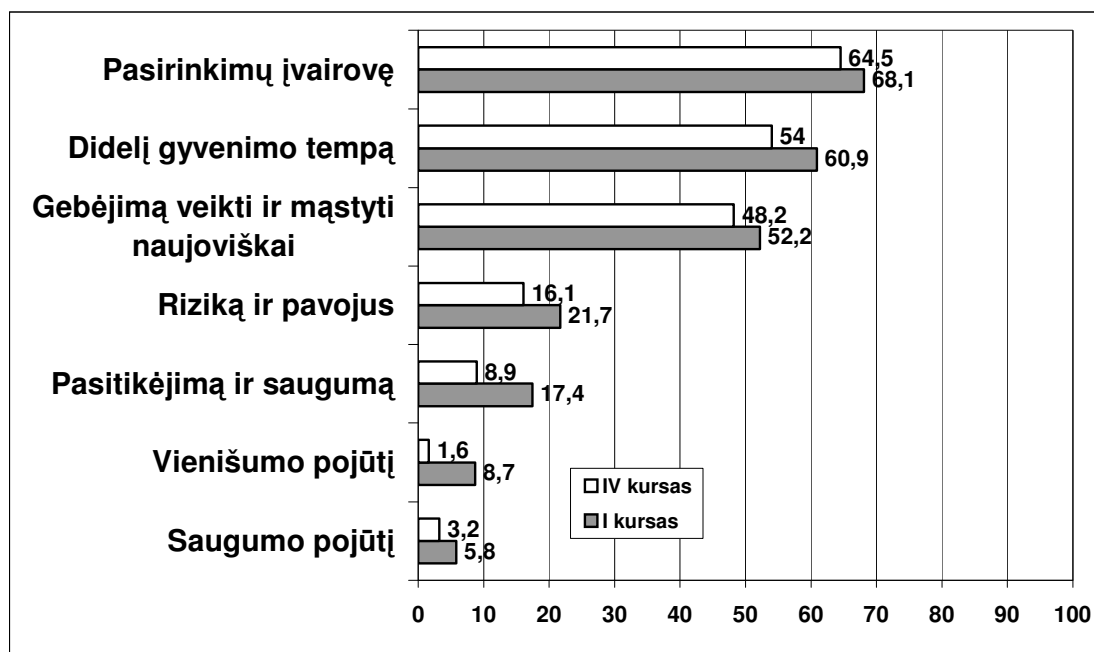
Tas faktas, kad, palyginus tik nedidelis tirtų studentų skaičius (mažiau nei pusė) pritaria modernybės sukeltoms permainoms, rodo, kad studentai, nepriklausomai nuo amžiaus, dar nesuvokia, neišsąmonina objektyvią ir nuo jų nepriklausančią realybę – pasaulis kinta ir tas kitimas vis spartėja. „Atsilikimas, konfrontavimas su sparčiai kintančiu pasauliu, ko gero, būtų vien pralaimėjimas: minties, veiksmų, taip pat ir fizinės bei psichinės sveikatos prasmėmis“ (Grigas, 1998, p. 66).

Šio klausimo atsakymų analizė lyties specifiškumo aspektu (9 lentelė) išryškino statistiškai patikimus modernybės sukeltų permainų vertinimo skirtumus: teigiamai vertino 58,8% vaikinių ir tik 36,9% merginų; neturėjo nuomonės atitinkamai 29,4% vaikinių ir net 55,4% merginų. Šie duomenys liudija apie labiau neigiamą merginų požiūrį į dinamišką ir nenuspėjamą modernaus socialinio gyvenimo pobūdį. Tai iš dalies patvirtina mūsų anksčiau suformuluotą prielaidą, kad merginos labiau linkusios pripažinti saugumą, kurį sąlygoja ateities baimė gyventi įprastu būdu.

2.3. Studentų asmeninio gyvenimo pokyčiai, sąlygoti socialinio gyvenimo raidos tendencijų

Globalizavimo pagimdytos tendencijos Lietuvoje dar nebuvo taip ryškiai išreikštos kaip kitose Europos Sąjungos šalyse, tačiau šaliai įsijungus (2004 m.) į europines struktūras, jos pradėjo sparčiai reikštis. Pasaulyje vykstanti industrializacija ir globalizacija, informacinių technologijų revoliucija negailestingai, anot V. Nečiūno ir V. Nečiūnienės, A. Jacikevičiaus (2003), griaua anksčiau pripažintus idealus, nusistovėjusias normas, keičia požiūrį į vertybes. Šių reiškinių akivaizdūs padariniai – nuolat aštrėjantys socialiniai, ekonominiai ir politiniai konfliktai, didėjanti įtampa tarp žmonių, ypač tarp skirtingų kartų, nevienodų įsitikinimų žmonių. Nėra abejonės, kad visuomenės keitimasis didele dalimi lemia ir akademinio jaunimo gyvenimą. *Todėl ir šio tyrimo tikslas – išsiaiškinti, ar besikeičianti visuomenė įtakoja studentų asmeninį gyvenimą.*

Analizuojant pokyčius, kuriuos besikeičianti visuomenė įnešė į studentų gyvenimą (3 ir 4 pav.) išaiškėjo tai, kad didžiausias skaičius tiek I kurso (68,1%), tiek IV kurso (64,5%) studentų pripažino, kad atsirado pasirinkimų įvairovės galimybė (3 pav.).



3 pav. Pokyčių, kuriuos šiuolaikinė visuomenė įnešė į I ir IV kurso studentų asmeninį gyvenimą, raiška

Vertinant šį reiškinį lyties skirtumų aspektu esminių skirtumų nepastebėta: 55,9% vaikinių ir 67,9% merginų akcentavo tai, kad šiuolaikinis gyvenimas teikia pasirinkimų įvairovę (4 pav.). Daugiau negu pusė I kurso studentų (54%) ir 60,9% IV kurso studentų, kaip šio laikmečio pokytį, įvertino didelį gyvenimo tempą; merginos šį pokytį pažymėjo dažniau (58,5%) negu vaikinai (47,1%). 52,2% tirtų I kurso studentų ir beveik pusė (48,2%) IV kurso studentų (3 pav.), kaip naują pokytį (sąlygojamą modernėjančios visuomenės) jų gyvenime, pažymėjo gebėjimą veikti ir mąstyti naujoviškai. Lyginant lyties skirtumų aspektu (4 pav.), šį pokytį dažniau pripažino vaikinai (52,9%), negu merginos (49,1%).

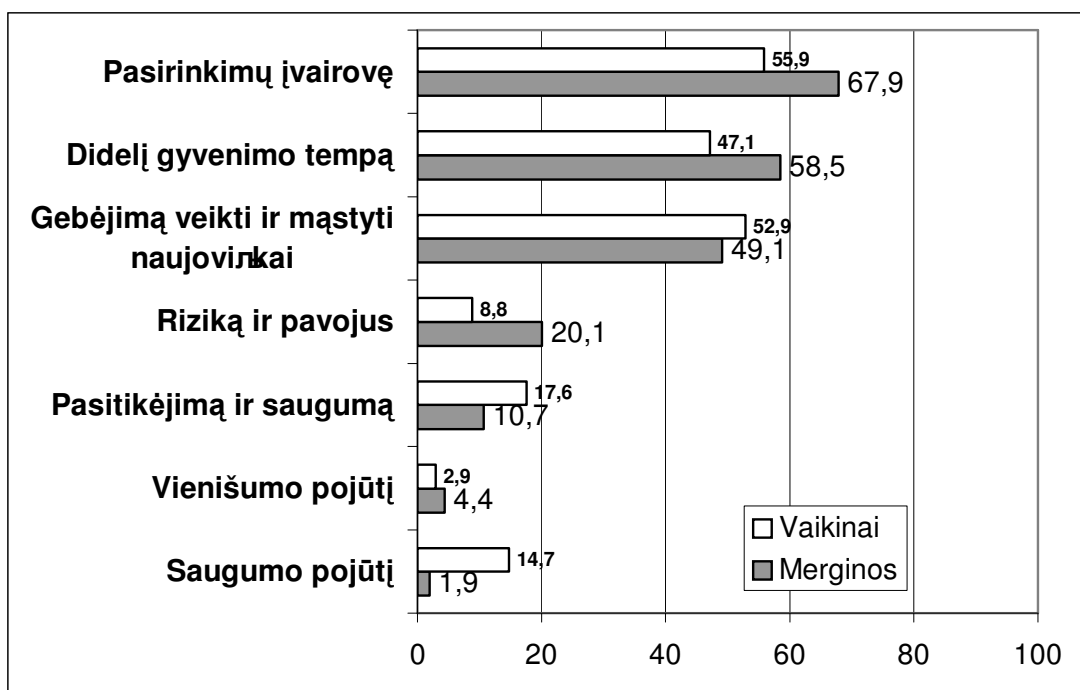
Pastaruoju metu žymūs pasaulio mokslininkai (Ruwert, 1994; Brzezinski, 1998; Fromas, 1990) susirūpinę konstatuoja, kad pasaulį yra ištikusi dvasios krizė.

Žymus amerikiečių politologas Z. Brzezinski (1998) perspėja, kad pasauliui gresia pražūtis, jei nebus bandoma atgaivinti moralinius kriterijus, jeigu savikontrolė nebus iškelta aukščiau už savitikslį materialinių vertybių ir juslinių malonumų tenkinimą. Jis taip pat išreiškia nerimą, kad pasaulyje vykstančios globalinės permainos tampa nevaldomos.

Taigi šiandien, kai pasaulį krečia dvasinė krizė, įdomu pastebėti tai, kad tik nedidelė dalis tirtų studentų (21,7% I kurso ir 16,1% IV kurso), kaip modernėjančios visuomenės iššauktą pokytį jų asmeniniame gyvenime, įvardijo riziką ir pavojų. Vaikinai šį pokytį įvardijo žymiai dažniau (20,1%), lyginant su merginomis (8,8%). Šis faktas, manytume, patvirtina

aukščiau išsakytą mintį, kad Lietuva dar nėra taip stipriai paveikta globalizavimo pagimdytų tendencijų.

Šiame kontekste paradoksaliai atrodo tai, kad (tik nedidelei studentų daliai, pripažinus rizikos ir pavojų galimybes) pasitikėjimo ir saugumo pojūtį asmeniniame gyvenime pripažįsta tik 17,4% I kurso ir 8,9% IV kurso studentų (3 pav.). Lyties skirtumų aspektu pasiskirstymas toks: 17,6% vaikinių ir 10,7% merginų pažymi pasitikėjimą ir saugumą, kaip pokytį jų asmeniniame gyvenime, sąlygotą šių dienų visuomenės tendencijų (4 pav.).



4 pav. Pokyčių, kuriuos šiuolaikinė visuomenė įnešė į studentų asmeninį gyvenimą, raiška lyties skirtumų aspektu.

Džiugina tai, kad tik labai nedidelė dalis tirtų studentų (5,8% I kurso ir 3,2% IV kurso) pažymėjo vieniškumo pojūtį, kurį į jų asmeninį gyvenimą įnešė modernybė (3 pav.). Vertinant šį faktą lyties skirtumų aspektu, šiek tiek daugiau merginų (4,4%), lyginant su vaikinais (2,9%) išskyrė vieniškumo pojūtį (4 pav.).

2. 4. Studentų apsisprendimai planuojamos gyvenimo stiliaus kaitos kontekste

Apsisprendimai – viena iš centrinių kategorijų, nubrėžianti išorines ir vidines determinantes, nusakančias žmogaus gyvenimo kelią ir suteikiančias jam tam tikrą vystymosi vektorą (Ананьев, 2003).

Apsisprendimai – tai ir žmogaus pozicija požiūryje į patį save ir elgsenos strategija dabartyje, bei prognozės ateičiai. Tai ir pasiekimų vertinimas ir pasirengimas tęsti ar keisti pasirinktą gyvenimo liniją, gyvenimo stilių (Ананьев, 2003).

Žmogaus apsisprendimai vyksta visą gyvenimą, vienok, tai nereiškia, kad žmogus nuolat ir iš esmės keičiasi: įgydamas žinių, patirties, jis įgyja daugiau informacijos apie save, apie savo poziciją pasaulyje ir tam tikru būdu koreguoja savo gyvenimiškas nuostatas, retai jas kardinaliai keičiant.

Aukščiau išdėstytos mintys suteikia pagrindą kalbėti apie tai, kad negalima ieškoti tiesioginių ir betarpiškų reakcijų žmogaus (bet kurio amžiaus tarpsnio) sąmonėje ir elgsenoje į socialinių pokyčių iššūkius. Pokyčiai, B. Ananjevo (2003) teigimu, praeina pakankamai ilgą asmeninės transformacijos kelią, įgydami kitą išraišką, o kartais dar tvirtesnę pirminių parametrų, atitinkančių pagrindines asmenybės vertybines nuostatas, kurios formavosi visą ankstesnį gyvenimą, stabilumą.

Todėl šio tyrimo tikslas ir buvo išsiaiškinti I ir IV kursų studentų elgsenos, atitinkančios nuolatiniams modernėjančios visuomenės pokyčiams, adekvatumą, bei reakciją į šiuos pokyčius (10 lentelė).

10 lentelė

I ir IV kurso studentų apsisprendimai planuojamos asmeninio gyvenimo stiliaus kaitos kontekste

Teiginys (klausimas)	Kursas	Atsakymai (proc.)		Skirtumas	
		Taip	Ne	χ^2	<i>p</i>
Mažiau vertinčiau nuolatinį ekonominį kaupimą.	I	2,9	97,1	5,247	0,022
	IV	12,9	87,1		
Siekčiau asmeninio tobulėjimo – saviraiškos ir kūrybinių galių puoselėjimo.	I	65,2	34,8	2,277	0,131
	IV	54,0	46,0		
Laikyčiausi ekologinės etikos principų, siekčiau harmonijos su gamta.	I	10,1	89,9	0,060	0,807
	IV	11,3	88,7		
Rinkčiausi sveiką gyvenseną.	I	42,0	58,0	0,618	0,432
	IV	36,3	63,7		
<i>Siekčiau įgyti šių kompetencijų:</i>					
Savęs pažinimo.	I	43,5	56,5	0,419	0,518
	IV	38,7	61,3		
Savigarbos.	I	42,0	58,0	3,811	0,051
	IV	28,2	71,8		
Komunikavimo.	I	50,7	49,3	0,919	0,338
	IV	43,5	56,5		
Jausmų ir emocijų valdymo.	I	52,2	47,8	0,254	0,614
	IV	48,4	51,6		
Kritinio mąstymo.	I	31,9	68,1	0,380	0,538
	IV	36,3	63,7		
Problemų sprendimo.	I	62,3	37,7	3,457	0,063
	IV	48,4	51,6		
Kurybiškumo.	I	52,2	47,8	3,683	0,055
	IV	37,9	62,1		

10 lentelės tęsinys

Mokymosi mokyti.	I	56,5	43,5	9,339	0,002
	IV	33,9	66,1		

Tyrimo rezultatai buvo analizuojami ir lyties skirtumų aspektu (11 lentelė).

11 lentelė

Studentų apsisprendimai (lyties specifiškumo požiūriu) planuojamos asmeninio gyvenimo stiliaus kaitos kontekste

Teiginys (klausias)	Lytis	Atsakymai (proc.)		Skirtumas	
		Taip	Ne	χ^2	<i>p</i>
Mažiau vertinčiau nuolatinį ekonominį kaupimą.	V	14,7	85,3	1,412	0,235
	M	8,2	91,8		
Siekčiau asmeninio tobulėjimo – saviraiškos ir kūrybinių galių puoselėjimo.	V	50,0	50,0	1,093	0,296
	M	59,7	40,3		
Laikičiausi ekologinės etikos principų, siekčiau harmonijos su gamta.	V	17,6	82,4	1,948	0,163
	M	9,4	90,6		
Rinkčiausi sveiką gyvenseną.	V	38,2	61,8	0,000	0,989
	M	38,4	61,6		
<i>Siekčiau įgyti šių kompetencijų:</i>					
Savęs pažinimo.	V	35,3	64,7	0,449	0,503
	M	41,5	58,5		
Savigarbos.	V	29,4	70,6	0,262	0,609
	M	34,0	66,0		
Komunikavimo.	V	55,9	44,1	1,585	0,208
	M	44,0	56,0		
Jausmų ir emocijų valdymo.	V	41,2	58,8	1,211	0,271
	M	51,6	48,4		
Kritinio mąstymo.	V	47,1	52,9	2,775	0,096
	M	32,1	67,9		
Problemų sprendimo.	V	44,1	55,9	1,419	0,234
	M	55,3	44,7		
Kurybiškumo.	V	38,2	61,8	0,383	0,536
	M	44,0	56,0		
Mokymosi mokyti.	V	41,2	58,8	0,011	0,918
	M	42,1	57,9		

Tyrimo išskeltiems uždaviniams išspręsti buvo suformuluotas klausimas: „Jeigu apsispręstum keisti savo gyvenimo stilių, koku būdu tai darytum?“ Į šį klausimą tiriamieji atsakinėjo, remdamiesi anketoje pateiktais teiginiais (10 lentelė).

Tyrimo rezultatai parodė, kad teiginį „Mažiau vertinčiau nuolatinį ekonominį kaupimą“ pasirinko tik 2,9% I kurso ir 12,9% IV kurso studentų. Šis faktas rodo, kad akademinis jaunimas didelį dėmesį skiria materialinei gyvenimo pusei. Minėto teiginio pasirinkimo skirtumai, lyginant I ir IV kurso studentus yra statistiškai patikimi ($\chi^2 = 5,247$; $p < 0,05$).

Analizuojant antrojo teiginio „*Siekčiau asmeninio tobulėjimo – saviraiškos ir kūrybinių galių puoselėjimo*“ pasirinkimų dažnį, išryškėjo tai, kad 34,8% I kurso studentų ir net 46,0% – IV kurso studentų nepasirinko šio teiginio, t. y. keisdami savo gyvenimo stilių nekeistų asmeninio tobulėjimo, kaip saviraiškos ir kūrybinių galių puoselėjimo. Šis faktas, manytume, rodo tai, kad šiandieninis universitetinis išsilavinimas menkai orientuoja studentus į ateitį ir neugdo gebėjimo planuoti gyvenimą, realizuoti jame save. Tam būtina ugdyti naują studentų mąstymą, jų pozityvų aktyvumą.

Tyrimo rezultatai parodė ir tai, kad tiriamieji pernelyg menkai suvokia ekologinę etiką, harmonijos su gamta svarbą žmogaus sveikatai: t. y., jeigu jie apsispręstų keisti gyvenimo stilių, tai harmonijos su gamta siektų tik 10,1% I kurso studentų ir 11,3% IV kurso studentų; sveiką gyvenseną rinktųsi tik 42% I kurso ir 36,3% IV kurso studentų.

Suvokiant tai, kad šiuolaikinėje visuomenėje, siekiant profesinės karjeros ir apskritai sėkmingai integruojantis naujose sąlygose, labai svarbu išsiugdyti tiek bendrąsias kultūrinės, tiek profesines bei asmenines kompetencijas, tiriamiesiems buvo pasiūlyta išsirinkti tuos gebėjimus, kurie, jų manymu, yra svarbūs keičiant gyvenimo stilių (10 lentelė). Apibendrinus tyrimo rezultatus paaiškėjo tai, kad savęs pažinimo gebėjimą pasirinktų 43,5% I kurso ir 38,7% IV kurso studentų. Kelia nerimą tai, kad net 56,5% pirmakursių ir net 61,3% ketvirto kurso studentų nesuvokia savęs pažinimo svarbos gyvenime, keičiant gyvenimo stilių. Savigarbos gebėjimą rinktųsi 42% I kurso ir tik 28,2% IV kurso studentų; daugiau nei pusė I kurso (50,7%) ir tik 43,5% IV kurso studentų pripažino komunikavimo gebėjimo svarbą.

Panašus tirtų studentų skaičius (atitinkamai 52,2% ir 48,4%) gyvenimo stiliaus kaitoje pripažino jausmų ir emocijų valdymo kompetencijos reikšmingumą. Atkreipia dėmesį į save tas faktas, kad šiek tiek daugiau nei trečdalis tirtų studentų (31,9% I kurso ir 36,3% IV kurso) pabrėžė kritinio mąstymo svarbą. Įdomu ir tai, kad daugiausiai pirmakursių (62,3%) pasirinko problemų sprendimo kompetenciją, tuo tarpu IV kurso – tik 48,8%. Galima daryti prielaidą, kad baigiamuosiuose kursuose didesnė studentų dalis jau yra įvaldę problemų sprendimo įgūdžius. Ne itin populiarai (ypač ketvirtakursių tarpe) pasirodė kūrybiškumo kompetencija (ją pasirinko 52,2% pirmakursių ir tik 37,9% ketvirtakursių. Mokymosi mokytis kompetenciją, kuri Europos švietimo Tarybos ekspertų yra įvardinta kaip viena reikšmingiausių, pasirinko 56,6% I kurso ir tik 33,9% IV kurso studentų (šis skirtumas, lyginant I ir II kurso studentus yra statistiškai patikimas ($\chi^2 = 9,339$, $p < 0,05$)).

Analizuojant šią problemą lyties skirtumų aspektu (11 lentelė) pirmiausia išryškėjo tai, kad merginos labiau vertina (91,8%) nuolatinį ekonominį kaupimą, lyginant su vaikiniais (85,3%). Ženklus skirtumas pastebėti ir dėl apsisprendimo laikytis ekologinės etikos principų, siekti harmonijos su gamta: šį teiginį pasirinko 17,6% vaikinių ir tik 9,4% merginų. Keičiant

gyvenimo stilių, lygiai toks pat procentas vaikinių (38,2%), lyginant su merginomis (38,4%), pasirinktų sveiką gyvenseną.

Apsisprendus pokyčiams, tirtos merginos prioritetą teiktų problemų sprendimo gebėjimui (55,3%), jausmų ir emocijų valdymo gebėjimui – 51,6%, kūrybiškumo – 44%, mokymosi mokytis gebėjimui – 42,1% ir savęs pažinimui – 41,5%. Pasitvirtino prielaida, kad moters gyvenime labai svarbu gebėti spręsti problemas bei valdyti savo jausmus ir emocijas. Tuo tarpu tirti vaikinai, planuojant galimus gyvenimo stiliaus pokyčius, pirmumą teiktų komunikavimo kompetencijai (55,9%), kritinio mąstymo – 47,1%, jausmų ir emocijų valdymo kompetencijai – 41,2%. Netikėta tai, kad tik 29,4% vaikinių ir 34% merginų siektų įgyti kritinio mąstymo kompetencijos (vaikinių atitinkamai – 47,1%).

Apibendrinant šio tyrimo rezultatus, galima teigti, kad studentų akademinį interesų akiratyje dar mažai vietos skiriama humanistinei dimensijai, kreipiančiai jaunimą universalių ir esminių žmogaus problemų link.

2.5. Studentų saviugdų įpročiai

Asmens saviugdą įvairūs autoriai apibrėžia įvairiai. Štai J. Vaitkevičiaus (1995) supratimu – tai sąmoninga, kryptinga žmogaus veikla, kuria siekiama tobulinti savo psichines, socialines savybes pagal visuomeninio ugdymo ir socialinių sąlygų visuomenei reikšmingų vertybinių orientacijų modelį.

V. Spurgos (1998, 1999) manymu, saviugda – tai sąmoningos, kryptingos ir sistemingos asmens pastangos, kurių tikslas – slopinti bei šalinti savo trūkumus ir tobulinti teigiamas savybes bei ugdyti naujas.

L. Jovaiša (1994) saviugdą supranta kaip specialiai organizuotą, tikslingą individo veiklą, skirtą asmenybės tobulinimui.

Kadangi visuminio ugdymo pagrindinis uždavinys yra parengti žmogų gyvenimui, siekimui nuolat tobulėti, aktualu buvo ištirti akademinio jaunimo nuostatas į įvairius saviugdų aspektus.

Į klausimą „Ar turi susikūręs(-usi) pagal asmeninius polinkius ir nuostatas tam tikrus elgsenos ir saviugdų įpročius?“ atsakymų rezultatai (12 lentelė) parodė tai, kad 50,7% I kurso ir tik 37,1% IV kurso studentai, jų teigimu, turi išsiugdę valgymo įpročius. Stebina tai, kad net 62,9% ketvirtakursių (priešingai mūsų prielaidoms) neturi išsiugdę valgymo įpročių kultūros. Apytiksliai vienodas procentas tirtų studentų (69,6% I kurso ir 65,3% IV kurso) turi išsiugdę tvarkingumo įgūdį. Verčia į save atkreipti dėmesį tas faktas, kad šiek tiek daugiau nei trečdalis (37,7%) I kurso ir tik 17,7% IV kurso studentų turi išsiugdę fizinio aktyvumo įpročius. Kita

vertus, net 79,7% I kurso studentų ir 70,2% IV kurso studentų teigia, kad turi suformuotus higienos įpročius. Tęsiant mintį apie higienos įpročius, paradoksaliai atrodo tai, kad tik 39,1% I kurso ir 26,6% IV kurso studentų mano turį suformuotą miego režimą. Šie faktai leidžia teigti, kad studentai neturi pakankamos higienos įpročių sampratos, į ką būtina atkreipti dėmesį. Kaip rodo tyrimo rezultatai, studentai ne itin domisi mada ir jos pripažinimu: 39,1% pirmakursių ir tik 25 ketvirtakursių neturi nuostatos į mados pripažinimą.

12 lentelė

I ir IV kurso studentų saviugdos įpročių raiška

Teiginys (klausias)	Kursas	Atsakymai (proc.)		Skirtumas	
		Taip	Ne	χ^2	p
Valgymo įpročiai	I	50,7	49,3	3,380	0,066
	IV	37,1	62,9		
Tvarkingumas.	I	69,6	30,4	0,506	0,477
	IV	65,3	34,7		
Fizinio aktyvumo įpročiai.	I	37,7	62,3	9,433	0,002
	IV	17,7	82,3		
Higienos įpročiai.	I	79,7	20,3	2,079	0,149
	IV	70,2	29,8		
Miego režimas.	I	39,1	60,9	3,242	0,072
	IV	26,6	73,4		
Mados pripažinimas	I	39,1	60,9	4,211	0,040
	IV	25,0	75,0		
Laiko valdymas.	I	40,6	59,4	1,944	0,163
	IV	30,6	69,4		
Gyvenimo sunkumų įveika.	I	44,9	55,1	4,942	0,026
	IV	29,0	71,0		

Šiandieniniame gyvenime itin opia problema tampa laiko valdymo gebėjimai. Vienok, tyrimo rezultatai parodė, kad didelė akademinio jaunimo dalis nėra išsiugdžiusi šio gebėjimo. Tai patvirtino daugiau nei pusė (59,4%) I kurso ir net 69,4% IV kurso studentų.

Įdomu buvo sužinoti studentų nuomonę dėl gyvenimo sunkumų įveikos problemos: 44,9% I kurso studentų ir tik 29% IV kurso studentų pripažįsta turį susiformavę nuostatą į gyvenimo sunkumų įveiką ($\chi^2 = 4,942$; p, 0,05).

Analizuojant šią problemą lyties skirtumų aspektu (13 lentelė) pirmiausia išryškėjo gana netikėtas rezultatas – 52,9% vaikinių, jų teigimu, turi susiformavę valgymo įpročius. Tuo tarpu mergintų – tik 39,6%. Šis faktas tarsi paneigia visuomenėje vyraujančią nuomonę, kad moterys mitybos įpročiams skiria daugiau dėmesio negu vyrai.

Studentų saviugdos įpročių raiška lyties skirtumo aspektu

Teiginys (klausimas)	Lytis	Atsakymai (proc.)		Skirtumas	
		Taip	Ne	χ^2	p
Valgymo įpročiai	V	52,9	47,1	2,040	0,153
	M	39,6	60,4		
Tvarkingumas.	V	61,8	38,2	0,384	0,536
	M	67,9	32,1		
Fizinio aktyvumo įpročiai.	V	44,1	55,9	8,182	0,004
	M	20,8	79,2		
Higienos įpročiai.	V	67,6	32,4	0,746	0,388
	M	74,8	25,2		
Miego režimas.	V	23,5	76,5	1,101	0,294
	M	32,7	67,3		
Mados pripažinimas	V	29,4	70,6	0,008	0,929
	M	30,2	69,8		
Laiko valdymas.	V	41,2	58,8	0,893	0,345
	M	32,7	67,3		
Gyvenimo sunkumų įveika.	V	55,9	44,1	8,159	0,004
	M	30,2	69,8		

Kaip ir buvo tikėtasi, šiek tiek didesnė dalis merginų (67,9%), lyginant su vaikiniais (61,8%), yra išsiugdžiusios tvarkingumo įgūdžius. Statistiškai patikimai ($\chi^2 = 8,182$; $p < 0,05$) didesnė dalis vaikinų (44,1%), lyginant su merginomis (20,8%), turi teigiamą nuostatą į fizinį aktyvumą. Deja, kaip parodė tyrimo rezultatai, ir vaikinų skaičius nesiekia net 50% (t. y. 44,1%).

Analizuojant higienos įpročius lyties skirtumų aspektu, išryškėjo panašios tendencijos: 67,6% vaikinų ir šiek tiek daugiau merginų (74,8%) turi išsiugdę minėtus įpročius. Miego režimu labiau rūpinasi merginos, nors ir jų tik 32,7% pripažįsta turinčios miego režimo įpročius. Tuo tarpu vaikinų rodikliai šiuo požiūriu dar žemesni tik 23,5% iš jų yra išsiugdę nuostatą į miego režimą. Įdomu tai, kad apie trečdalis tirtų studentų (29,4% vaikinų ir 30,2% merginų) pripažįsta turintys nuostatą į mados pripažinimą. Laiko valdymo įpročių išsiugdymą pripažino 41,2% tirtų vaikinų ir 32,7% merginų. Analizuojant gyvenimo sunkumų įveikos problemą ir nuostatas į ją, išryškėjo tai, kad statistiškai patikimai ($\chi^2 = 8,159$; $p < 0,05$) daugiau vaikinų (55,9%), negu merginų (30,2%) mano turį išsiugdę minėtą įgūdį.

3. TYRIMO REZULTATŲ APTARIMAS

Lietuvai išgyvenant didelių permainų laikotarpį, ypač svarbią reikšmę įgauna požiūris į sveikatą, kaip socialinę vertybę, tuo pačiu ir sveiko gyvenimo stiliaus, formavimosi svarba – šiuolaikinei visuomenei reikalingi žmonės, gebantys maksimaliai panaudoti savo psichinį ir fizinį potencialą.

G. Murzabekovas (1998) savo tyrimuose įrodė, kad svarbiu bruožu žmogaus, siekiančio karjeros ir patiriančio sėkmę joje, yra jo vertybinė – motyvacinė orientacija į savo sveikatą, apimanti tokius kriterijus: savo sveikatos vertinimą, sveiko gyvenimo stiliaus pasirinkimą, sveikatos saugojimą ir stiprinimą, neigiamą nuostatą į žalingus įpročius.

Apibendrinant mūsų tyrimo rezultatus, paaiškėjo, kad šiandieniniams studentams labai svarbu būti sveikais ir stipriais (tai nurodė 69,6% I kurso ir 77,4% IV kurso studentų), vienok tik nedidelė jų dalis yra patenkinę sveikatos stiprinimo poreikį (15,9% I kurso ir 15,6% IV kurso studentų). Šis faktas patvirtina literatūroje (Poteliūnienė, Žilinskienė, Simaškienė, 1999; Gasparskienė, 1999; ir kt.) pateiktus duomenis, teigiančius, kad studentai neskiria reikiamą dėmesį savo sveikatai, jos išsaugojimui ir stiprinimui.

Tyrėjai (Motiekaitis, Balzeris, Kaminskienė, Lapinskienė, 2002; Kardelis, Misevičienė, Šaferis, 2001; ir kt.) vieningai sutaria, kad viena pagrindinių sveikatos stiprinimo priemonių yra fizinis aktyvumas, kaip fizinio pajėgumo pagrindas. Mūsų tyrimai įrodė tai, kad studentai mažai mankština, tik nedidelė jų dalis dalyvauja įvairių sporto šakų pratybose. Galima teigti, kad studentai dar nesuvokia, jog ne tik fiziniams, bet ir protiniams darbingumui reikalinga tam tikro lygio fizinė kondicija ir, kad vienas iš sveikatos stiprinančių bei gyvenimo stilių atspindinčių veiksnių yra fizinis aktyvumas. Jo stoka, kartu su kitais sveikatos rizikos veiksniais (rūkymas, alkoholio vartojimas, nesveika mityba), skatina įvairių sveikatos sutrikimų atsiradimą. Taigi, šie faktai įrodo, kad mūsų tyrimo tema glaudžiai siejasi su nepakankamo studentų fizinio aktyvumo problema. Tuo pačiu galima daryti apibendrinančią išvadą, kad studentai nevisiškai suvokia sveiko gyvenimo stiliaus svarbą sparčiai kintančiomis socialinėmis bei kultūrinėmis sąlygomis.

Tyrimo rezultatai patvirtino ir tai, kad akademinis jaunimas galvoja apie savo ateitį ir karjerą, tačiau, susidurdami su galimybių įvairove, ne visada (ir ne visi) yra pasirengę prisiimti atsakomybę už savo gyvenimą. Pusė tirtų studentų nesuvokia asmeninio gyvenimo stiliaus kaitos neišvengiamumo šiuolaikinėje modernėjančioje visuomenėje.

Atkreipė į save dėmesį tas faktas, kad saviugdą būtinumą labiau vertina I kurso studentai – IV kurso studentai mažiau pasitiki saviugdą galimybėmis (merginos labiau linkusios į saviugdą praktikavimą).

Analizuojant studentų apsisprendimus planuojamos asmeninio gyvenimo stiliaus kaitos kontekste paaiškėjo, kad studentai menkai suvokia ekologinę etiką, harmonijos su gamta svarbą žmogaus sveikatai. Vienok išvalgesni pasaulio protai yra priminę, kad technologijų niokojamoje planetoje, kenčiančioje nuo paties žmogaus beatodairiškumo, būtina atkurti pažeistą gamtos ir kultūros pusiausvyrą, pasiekti simbiotinės jų būsenos.

Nekelia abejonų ir tai, kad šiuolaikinėje profesinėje veikloje, iš esmės keičiantis aplinkai, iškyla vis daugiau su morale ir etika susijusių profesinių dilemų, o joms spręsti būtini tokie mąstymo įpročiai, kurių neįmanoma įgyti vien iš profesinės sferos ir kompetencijos. Šių dienų specialistui būtinas kritinis mąstymas ir gilus vertybių pojūtis, gebėjimas planuoti ir formuoti savitą gyvenimo stilių. Todėl nerimą kelia tai, kad tirti studentai pasirinkdami gebėjimus, kurie, jų manymu, yra svarbūs keičiant gyvenimo stilių, nepakankamai įvertino tokius gebėjimus, kaip kritinis mąstymas (jį išskyrė 31,9% I kurso ir 36,3% – IV kurso studentų), savęs pažinimas (atitinkamai 43,5% ir 38,7%). Tai rodo, kad tiriamieji dar nepakankamai suvokia, kad iš diplomuoto profesionalo šiandien reikalaujama kritinio mąstymo, socialinio konteksto suvokimo, estetinio jautrumo, savęs pažinimo bei motyvacijos tolesniam tobulėjimui.

Apibendrinus tyrimo rezultatus, galima daryti prielaidą, kad formali universitete praleisto laiko trukmė ir surinktų kreditų skaičius anaipol nėra išsilavinimo garantija. Kiekvienas laikmetis iškelia savas vertybes ir formuoja savitą gyvenimo stilių, todėl, kaip teigia A. Salamavičius (2003), universitetas privalo formuoti tokią intelektualinę aplinką, kur galėtų būti geriausiai realizuojami konkrečios epochos tikslai.

Remiantis mūsų tyrimo rezultatais, kurie įrodo tai, kad universitetas menkai įtakoja studentų nuostatas, jų požiūrį į gyvenimo stiliaus kaitos neišvengiamumą, savęs tobulinimą, saviugdą siekimą ir kt., galima įvardinti hipotetines priežastis, mūsų manymu, trukdančias studentams pasirengti sėkmingai integracijai į sudėtingą šiuolaikinį socialinį gyvenimą:

- Universitetas dar neviseškai suvokia visuomenės kaitą, kuri reikalauja lanksčiau diegti naujas disciplinas ir tyrimus, puoselėti akademinę laisvę, užtikrinant visapusišką bendrąjį ugdymą.
- Nepakankamai vertinama humanitarinių disciplinų svarba, plečiant akademinio jaunimo akiratį, ugdant kritiško mąstymo įgūdžius, gebėjimą ne tik veikti, bet ir numatyti veiklos padarinius, priimti etinius sprendimus.

Pernelyg nuosekliai studentams skiepijamos vartotojiškos vertybės, o tai, kas neteikia apčiuopiamo pelno (netgi sveikatos ugdymas), lyg ir stumiama iš universiteto prioritetinių interesų sferos.

Aukščiau įvardintų priežasčių kontekste galima teigti, kad pagrindinis dėmesys turėtų būti skiriamas ne tik ir ne tiek dalykinėms žinioms, kiek studentų asmenybei, jų saviugdai, jausmams, gebėjimams bendrauti ir rinktis vertybes.

Ši tikslą pasiekti padėtų studentų sveikatingumo kompetencijų ugdymas, kurio svarbiausias tikslas – veikti jaunų žmonių požiūrį į sveikatą, skatinti juos nuolat rūpintis savo sveikata ir puoselėti sveiką gyvenimo stilių. Studijų programose tikslinga integruoti žinias, susietas su sveiko gyvenimo stiliaus įpročių ugdymu, vertybinių nuostatų ir elgsenos, sąlygojančios gerą sveikatą, formavimu. „Lietuvos švietimo plėtotos strateginių nuostatų 2003–2012 metams“[†] projekte pabrėžiama, kad „švietimo priedermė – iškelti žmogaus sveikatos svarbą tarp bendrųjų vertybių, kryptingai ugdyti asmens nuostatas ir įgūdžius, padedančius sveikatą tausoti ir stiprinti“ (p. 7).

Apibendrinant aukščiau išsakytas mintis ir teiginius, **aiškėja esminis klausimas, susijęs su mūsų tyrimo problema – koku būdu įtakoti akademinio jaunimo gyvenimo stiliaus kaitą, t. y. kaip ugdymo vyksme asmenybę įvesti į vertybių pasaulį, kuriame ji apsispręstų sveiko gyvenimo stiliaus pasirinkimui.**

Siekiant šių tikslų, manytume, tikslinga išspręsti šiuos uždavinius:

- Ugdymą orientuoti į laisvą ir atsakingą asmenį, besirūpinantį savo sveikatos ir fizinės bei funkcinės būklės problemų sprendimu.
- Išugdyti sampratą, kad sveikata – prioritetinė vertybė ir būtina asmenybės savęs realizavimo sąlyga.
- Ugdyti psichofizines galias, atitinkančias psichofizinius studijų reikalavimus ir būsimos profesijos ypatumus.
- Sudaryti patvarią sveikatos, sveikos gyvensenos žinių sistemą, padedančią išsiugdyti fizinę, socialinę, intelektinę, emocinę ir dvasinę sveikatą, siekiant visų šių aspektų darnos.

Darome prielaidą, kad aukščiau įvardintus uždavinius galima įgyvendinti, kuriant studentų sveiko gyvenimo stiliaus formavimosi sistemą, pagrįstą nauja paradigma: **naujoje sveiko gyvenimo stiliaus formavimosi paradigmoje, edukacinė sistema turėtų būti kreipiama asmenybės holistinio sveikatos ugdymo kryptimi, t. y., jeigu tradicinis tikslas buvo ugdyti studentų fizinę sveikatą, tai dabartinis tikslas – padėti studentui išsiugdyti sveiko gyvenimo stiliaus kultūrą, įgalinančią išplėtoti savo fizines, psichines ir dvasines galias.**

[†] Lietuvos švietimo plėtotos strateginės nuostatos 2003-2012 metams (projektas)// Švietimo naujienos. – 2002, Nr.14.

Tyrimo rezultatų pagrindu galime teigti, kad iškelta hipotezė pasitvirtino: šiuolaikinio socialinio gyvenimo pokyčiai turi įtakos studentų asmeninio gyvenimo kaitai.

Tuo mūsų tyrimas neturėtų baigtis. Planuojame šio tyrimo rezultatus palyginti su Kalifornijos (JAV) universiteto studentų anketinės apklausos rezultatais (apklausa jau atlikta) ir pateikti duomenų interpretaciją tarptautiniame kontekste. Įdomu būtų ir toliau stebėti bei tirti akademinio jaunimo gyvenimo stiliaus kaitą. Tikimės tyrimus pratęsti.

IŠVADOS

1. Studentų gyvenimo stilių labiausiai veikia šie psichosocialiniai poreikiai: profesinė veikla ir gebėjimas ją gerai atlikti, gera sveikata, karjera ir pripažinimas, savirealizavimas prasmingoje veikloje, užsibrėžto tikslo įgyvendinimas, savigarba. I ir IV kursų studentų požiūris į psichosocialinių poreikių svarbą ir jų patenkinimą iš esmės nesiskiria (labiausiai jie yra patenkinę savigarbos, meilės ir draugystės bei bendravimo su žmonėmis poreikius).
2. Studentų sveikatai neigiamos įtakos turi šie veiksniai: fizinio ir psichinio krūvio disharmonija, mažas fizinis aktyvumas, rūkymas, alkoholio vartojimas, neracionali dienotvarkė, materialinės problemos bei nepakankamai išugdytas sveikatos saugojimo ir stiprinimo poreikis.
3. Studentų fizinį ugdymą(-si) veikia dvi grupės veiksnių: skatinantys jo vyksmą (sveikatos ir darbingumo faktorius, kurio indėlis 31,8%; savivertės per fizinį tobulumą ir pasitenkinimo fizinio ugdymo(-si) vyksmu faktorius – 27,8%) ir trukdantys (neišugdytas poreikis mankštintis – 11,88%; pasiryžimo ir valios stoka – 9,9%; žinių ir pasitikėjimo stoka – 9,65%; materialinės sąlygos ir neracionalus laiko planavimas – 9,63%; mikroaplinkos nepalankumas – 8,07%).
4. Tyrimo rezultatai parodė, kad tiek I kurso (67,2%), tiek ir IV kurso (75,4%) studentai galvoja apie savo ateitį ir karjerą, vienok apie pusė iš jų nesuvokia asmeninio gyvenimo stiliaus kaitos neišvengiamumo šiuolaikinėje modernėjančioje visuomenėje.
5. Nustatyta, kad studentams (vaikinams) yra svarbiau turėti gyvenimo perspektyvas, negu studentėms, nors šie skirtumai statistiškai nepatikimi ($\chi^2 = 0,847$; $p > 0,05$). Vaikinų labiau išreikštas pasitikėjimo savimi pojūtis, realizuojant šiuolaikinės visuomenės galimybes.
6. Saviugdos būtinumą labiau vertina I kurso studentai. IV kurso studentai žymiai mažiau patikėti saviugdos galimybėmis ($\chi^2 = 7,129$; $p < 0,05$). Merginos labiau linkusios į saviugdą praktikavimą.
7. Nustatytas esminis klausimas, susijęs su šio tyrimo problema – koku būdu įtakoti akademinio jaunimo gyvenimo stiliaus kaitą, t. y. kaip ugdymo(-si) vyksme asmenybę įvesti į vertybių pasaulį, kuriame ji apsispręstų sveiko gyvenimo stiliaus pasirinkimui.

LITERATŪRA

1. Adaškevičienė E. (2004). Vaikų fizinės sveikatos ir kūno kultūros ugdymas. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
2. Adler A. (2003). Žmogaus pažinimas. Vilnius: Vaga.
3. Armonienė J. (1995). Vilniaus universiteto pirmo kurso studentų sveikatos tyrimai 1991–1994 metais. *Sporto mokslas* (2). P. 7–14.
4. Astra L. (1993). Gyvenimo laikas. Vilnius: Pradai.
5. Augustaitytė L., Gaigalienė G., Pečiukaitienė A. (2003). Studentų socialinės sveikatos kaip kompleksinio mokymosi motyvaciją skatinančio veiksnio pagrindimas. Dvasinės vertybės žmonių visuomenėje (tarptautinės konferencijos medžiaga). Lietuvos žemės ūkio universitetas. Kaimo kultūros institutas. P. 221–222.
6. Beck U. (1986). *Risikogesellschaft: Auf dem Weg in eine andere Moderne*. Frankfurt: Suhrkamp.
7. Beresnevičienė D. (2003). Jauno suaugusiojo psichologija. Vilnius: Presvika.
8. Berger P. (1974). *The Homeless Mind*. Harmondsworth: Penguin.
9. Berger P. (1995). *Sociologija*. Litterae Universitatis.
10. Berstein D., Clark-Stewart A., Roy E., Srull Th. K., Wickens Ch. (1994). *Psychology*. Boston Toronto, Geneva, Illinois, Palo Alto Princeton, New Jersey: Houghton Mifflin Company.
11. Blaxter M. (1993). *Health and lifestyle*. London: Routledge.
12. Brake M. (1985). *Comparative youth culture. The sociology of youth cultures a. youth subcultures in America, Britain a. Canada. – L. etc., Routledge a. Kigan Paul*.
13. Brezzinski Z. (1998). *Nebevaldomas pasaulis. Globalinė sumaištis XXI amžiaus išvakarėse*. Vilnius: Tvermė.
14. Brėdienė E. (1998). Mano gyvenimo stilius / *Psichologija tau*. Nr. 6. P. 28–30.
15. Čekanavičius V., Murauskas G. (2002). *Statistika ir jos taikymai. II*. Vilnius: TEV.
16. Černiausienė M., Losiūtė V. (1995). Jaunimas ir rūkymas // *Vaikų sveikata. Mokslinės praktinės konferencijos medžiaga*. Vilnius. P. 32–34.
17. Černevičiūtė J. (2003). Postmodernizmas ir populiarioji kultūra. Dvasinės vertybės žinių visuomenėje (tarptautinės konferencijos medžiaga). Lietuvos žemės ūkio universitetas. Kaimo kultūros institutas. P. 40–42.
18. Dailidienė N., Juškelienė V. (2001). Lietuvos XI–VII klasių moksleivių sveikatos būklė. *Visuomenės sveikata*. Nr. 1–2 (14–15). P. 16–19.
19. Daukšytė J. (1993). Humanistinis požiūris į ugdymą. Lietuvos švietimo reformos gairės. Vilnius: Valst. leidybos centras. P. 43–50.

20. Davidavičienė A. G. (1996). Sveikos gyvensenos įtvirtinimas mokyklose. Tyrimų medžiaga. Vilnius: Pedagogikos institutas.
21. Dregval (1998). Sveikatą veikiančių gyvensenos ypatumų įvertinimas suaugusiųjų Lietuvos žmonių populiacijoje: daktaro disertacijos santrauka. Kaunas.
22. Drucker P. (1993). Post-capitalist Society. Oxford: Lincarc House, Jordan Hill.
23. Engels R. (1998). Social dynamics in smoking and drinking behavior of adolescents. Doctor dissertation. University of Maastricht.
24. Erikson E. (1975). Life history and the historical moment. New York.
25. Fromas E. (1990). Turėti ar būti? Vilnius: Mintis.
26. Fullan M. (1989). Change forces. Probing the depths of educational reform. London: The Falmer Press.
27. Gaidys V. (2000). Lietuvos gyventojų požiūriai į Europos sąjungą (visuomeninės nuomonės tyrimų duomenimis) // Europos kelio. Lietuvos socialinis ir kultūrinis savitumas integruojantis į Europos sąjungą. Vilnius: LFSI.
28. Gasparienė O. (1999). Kūno kultūra ir sveika gyvensena aukštojoje mokykloje // SELL studentų žaidynės. Konferencijos medžiaga. Kaunas. P. 8.
29. Giddens A. (2000). Modernybė ir asmens tapatumas. Vilnius: Pradai.
30. Gorinienė G., Puišienė E. (1999). Studijų įtaka 18–19 metų Lietuvos kūno kultūros instituto studentų kai kuriems morfofunkciniams rodikliams. Sporto mokslas. 1(15). P. 59–62.
31. Goštautas A., Pilkauskienė I. (1992). Rūkymas Lietuvoje // Mokslas ir Lietuva. T. 2–3. P. 77–82.
32. Grigas R. (1998). Socialinių įtampų Lietuvoje laukai (kritinė sociologinė XX a. pabaigos panorama). Vilnius.
33. Grigas R. (2001). Sociologinė savivoka (specifika, metodai, lituanizacija). Vilnius: Rosma.
34. Grigas R. (2003). Nūdienos pasaulis ir lietuvių tautos socioetnogenezė. Akademine edukologija. Monografija (I). Vilnius: Spauda. P. 329–358.
35. Grinienė E. (1997). Šiaulių miesto moksleivių rūpinimasis sveikata // Švietimo reforma ir mokytojų rengimas: IV tarptautinė mokslinė konferencija: pranešimai ir tezės. Vilnius: VPU leidykla, p. 148–152.
36. Grinienė E. (2000). Lietuvos kūno kultūros akademijos studentų požiūris į sveikatą. Socialinių-humanitarinių mokslų vaidmuo universitetinio ugdymo sistemoje: mokslinių straipsnių rinkinys. Kaunas: Akademija.
37. Gučas A. (1990). Vaiko ir paauglio psichologija. Kaunas: Šviesa.

38. Handy Ch. (1985). *The Future of Work*. Oxford: Blackwell.
39. Harkin A. M. et al. (1997). *Smoking, drinking and drug taking in the European Region*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
40. Hordan B. (2001). O problematyce stylu zycia I jego optimalizacji. *Zdrowie. Ruch. Fair Play* (pp. 73–80). Warszawa. Wydawnictwo Estrella.
41. Hornstein W. (1982). *Gesellschaftlicher Westwandel und Generationen – konflikt. – In: Jugend ohne Orientierung? Zur Sinnkrise der gegenwartigen Ges.* Weinheim. Basel, 1982. S. 109–139.
42. Inglehart R. (1990). *Culture Shift in Advanced Industrial Society*. Princeton University Press.
43. Jakušvaitė I. (2001). *Medicina ir filosofija*. KMU.
44. Jankauskienė D., Žemgulienė J. (1998). Sveikatos paslaugų prieinamumo skirtumai įvairiose socialinėse ir ekonominėse gyventojų grupėse. *Medicina*, 34(4). P. 298–303.
45. Jovaiša L. (1994). *Edukologijos pradmenys: studijų priemonė*. Vilnius.
46. Junevičius, A. (1996). *Globalinė civilizacija ir socialinė raida. Sociologija Lietuvoje: tarptautinės konferencijos pranešimų medžiaga, I knyga*. Kaunas: Technologija. P. 82–84.
47. Kalėdienė R., Petrauskienė J., Rimpela A. (1999). *Šiuolaikinio visuomenės sveikatos mokslo teorija ir praktika*. Kaunas: Šviesa.
48. Kaminskaitė A. (1996). *Studentų socialinės-kultūrinės aplinkos tyrimas. Sociologija Lietuvoje, 2 knyga: tarptautinės konferencijos pranešimų medžiaga*. Kaunas: Technologija. P. 65–70.
49. Kanopienė V., Tureikytė D. (2001). *Studentų požiūris į studijas priklausomai nuo lyties. Lytiškumas ir švietimas: pažiūrų, stereotipų ir ugdymo turinio tyrimai. Mokslo darbai*. Vilnius.
50. Karalius A. (1994). *Gyvenimo kokybės kriterijai ir gyventojų apklausa / Filosofija, sociologija*. Nr. 3(15). P. 12–19.
51. Kardelis K., Misevičienė I., Šaferis V. (2001). *Studentų gyvensena ir požiūris į sveikatos stiprinimą. Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*. Nr. 2(39). P. 22–26.
52. Kardelis K. (2002). *Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai*. Kaunas: JUDEX.
53. Kavolis V. (1994). *Civilizaciniai procesai ir šiandieninė Lietuva. Kultūros barai*, 7. P. 5–6.
54. Kuhn T. S. (2003). *Mokslo revoliucijų struktūra*. Vilnius: Pradai.
55. Lalonde M. (1974). *A New Perspective on the Health of Canadians*. Ottawa: Natl Health and Welfare.
56. Last J. M. (1997). *Public Health and Human Ecology*. Stamford: Appleton and Lange.
57. Levinson D. J. (1978). *The Seasons of a Man's Life*. New York: A. Knopf.

58. Liubiniėnė V. (2003). Kultūra ir visuomenė. Mokomoji knyga. Kaunas: Technologija.
59. Luobikiėnė I. (1999). Studentų socialinė situacija ir gyvenimo perspektyvos. Sociologija: praeitis ir dabartis (mokslinės konferencijos medžiaga). Kaunas. P. 301–309.
60. Luobikiėnė I., Brazienė R., Navasaitienė S. (2002). Studentų socialinės situacijos ir gyvenimo perspektyvų vertinimas. Pedagogika, 59. P. 75–81.
61. Mačys A., Tamošauskas P. (1993). Stojančiųjų į VTU abiturientų fizinė būklė ir jos kitimo pastaraisiais metais ypatumai. Įvairaus amžiaus žmonių sveikos gyvensenos problemos: tarptautinės konferencijos pranešimai. Kaunas, 1993. P. 108–111.
62. Marcia J. E. (1980) Identity in Adolescence (In.). J. Adelson (Ed.). Handbook of Adolescent Psychology. New York: Willey. P. 159–187.
63. Maslow A. H. (1969). Humanistic Education in Professional Education. New Directions in Teaching, 2, p. 6–8.
64. Maslow A. H. (1976). The Father Reaches of Human Nature. New York: Penguin Books.
65. Motiekaitis Z., Balzeris V., Kaminksiėnė B., Lapinskiėnė J. (2002). Lietuvos 7–80 metų amžiaus gyventojų požiūris į kūno kultūros pratybas ir dalyvavimas jose. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras.
66. Muliarėikas A. (2003). Kauno studentų laisvalaikio fizinis aktyvumas ir jį lemiantys veiksniai. Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas. 5(50). P. 44–52.
67. Neėiūnas V., Neėiūniėnė V., Jackeviėčius A. (2003). Saviugdodos reikšmė asmenybės tapsmui demokratėjanėioje mokykloje. Dvasinės vertybės žinių visuomenėje: tarptautinės konferencijos medžiaga. Lietuvos žemės ūkio universitetas. Kaimo kultūros institutas. P. 206–210.
68. Newman F., Jones B. (1987). The ad decent in social groups. Applied Psychology Monographic, 9.
69. Ottawa Charter for Health Promotion (1986). WHO, Geneva.
70. Petkeviėienė J., Kardelis K., Miseviėienė I., Petrauskas D. (2002). Kauno aukštųjų mokyklų studentų fizinio aktyvumo, žalingų įproėių ir studijų krypties sąsaja. Ugdumas. Kūno kultūra. Sportas. 4(45). P. 77–83.
71. Peto R. (1994). Mortality from smoking in development countries 1950–2000. Oxford Medical Publications. Oxford University Press.
72. Pikūnas J., Palujanskiėnė A. (2000). Asmenybės vystymasis. Kelias į savės atradimą (antrasis ir papildytas leidimas). Kaunas: Pasaulio liėuvių kultūros, mokslo ir švietimo centras.
73. Poteliūniėnė S. (1999). Studentų sveikatos ir fizinio aktyvumo problema // Studentų kūno kultūra ir sportas žvelgiant į XXI amžių. Kaunas. P. 23.

74. aktyvumo problema // Tradicijų ir novacijų darna, kuriant atvirą visuomenę. Mokslinių straipsnių rinkinys. Kaunas. P. 2005–211.
75. Proškovienė R., Zlatkuvienė V., Katilienė G. (1995). VPU studentų sergamumo dinamika per ketverius mokslo metus // Švietimo reforma ir mokytojų rengimas. Vilnius. P. 194–195.
76. Proškovienė R., Zlatkuvienė V., Juškelienė V., Černiausienė M. (2004). Vilniaus pedagoginio universiteto studentų psichoemocinė savijauta. *Pedagogika*, 70, P. 165–168.
77. Puišienė E. (1998). Rekreacinė kūno kultūra tausojančios plėtros aspektu: tarptautinės konferencijos pranešimų rinkinys (pp. 43–47). Vilnius.
78. Puišienė E., Stasiulevičienė L. (2001). Būsimųjų sporto pedagogų sveikatos nuostata. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*. 3(40). P. 35–40.
79. Rainwater J. (1989). *Self-Therapy*. London: Crucible. P. 9.
80. Razgauskas E., Žilinskienė G. (1990) Gyventojų požiūris į būdus sveikatai išlaikyti: VII Lietuvos gyventojų suvažiavimas. Kaunas.
81. Rogers, C. R. (1968). *Freedom to Learn*. New York. P. 104–106.
82. Ruwert M. J. (1994). *Gydykime sergantį pasaulį*. Vilnius: Valst. leidybos centras.
83. Samalavičius A. (2003). *Universiteto idėja ir akademinė industrija*. Vilnius: Filosofų draugija.
84. Spurga V. (1998). *Saviugdodos metodai*. Vilnius.
85. Spurga V. (1998). *Saviugdodos pagrindai*. Vilnius.
86. Šalkauskis S. (1994). *Pedagoginiai raštai*. Kaunas: Šviesa.
87. Šurkienė G., Stukas R., Pazdradytė R. (2002). Studentų medikų požiūris į savo sveikatą. *Visuomenės sveikata*. 3(18). P. 27–32.
88. Tamošauskas P., Jatulienė N. (1998). Aukštųjų mokyklų pirmo kurso studentų morfofunkcinės ir sveikatos būklės charakteristika. *Sporto mokslas*. 1(10). P. 57–61.
89. Tamošauskas P. (2000). *Humanistiškai orientuotas studentų fizinis ugdymas*. Vilnius: Technika.
90. Tamošauskas P., Sakalys V. (2003) Humanistinės fizinio ugdymo paradigmos metodologiniai principai. *Sporto mokslas*. 3(33). P. 10–14.
91. Thomas L. E. (1974). „Generational Discontinuity in Beliefs: Exploration of the Generation Gap“. In: V. L. Bengsten and R. S. Laufers. *Youth Social Sciences*, Nr. 30. P. 1–22.
92. Tumėnienė V., Janiūnaitė B. (2000). Pedagogų veiklos pokyčiai pasaulinių ir europinių švietimo dimensijų kontekste. *Socialiniai mokslai*. Nr. 2(23). P. 24–30.

93. Vaičiūnaitė D. (1998). Kai kurie studentų požiūrio į žalingus įpročius aspektai / Socialinės grupės: raiška ir ypatumai. Lietuvos filosofijos ir sociologijos institutas. Lietuvos sociologų draugija. Vilnius. P. 124–127.
94. Varatinskienė R. (1993). Kauno aukštųjų mokyklų sveikata ir gyvensenos ypatumai: disertacija med. m. dr. laipsniui įgyti. Kaunas: KMA.
95. Vaščila V. (2000). Studentų fizinis ugdymas ir sveiko gyvenimo būdo formavimas. Socialinių humanitarinių mokslų vaidmuo universitetinio ugdymo sistemoje : mokslinių straipsnių rinkinys (pp. 368–369). Kaunas: Akademija.
96. Vosyliūtė A. (1994). Rekreacinė kultūra: raiška ir pakitimai. Filosofija, sociologija. Nr. 2(14). P. 45–49.
97. Vosyliūtė A. (1996). Postmodernistinis požiūris sociologijoje. Sociologija Lietuvoje. Tarptautinės konferencijos medžiaga, 1 knyga. Kaunas: Technologija. P. 90–92.
98. Wallerstein J., Blakeslee S. (1989). Second chances. London: Bentham. P. 293–294.
99. Waterman A. S. (1982). Identity Development from Adolescence to Adult hood: an Extension of Theory // Developmental Psychology. P. 341–358.
100. Zaborskis A., Žemaitienė N., Šumskas L., Diržytė A. (1996). Moksleivių gyvenimo būdas ir sveikata. Pasaulinės sveikatos organizacijos 1994 m. tarptautinės moksleivių apklausos rezultatai. Vilnius: Lietuvos Respublikos Švietimo ir mokslo leidybos centras.
101. Zobotkienė D., Puišienė E. (2000). 18–23 m. amžiaus studentų sveikatos nuostatų ir fizinio pajėgumo ryšys. Socialinių-humanitarinių mokslų vaidmuo universitetinio ugdymo sistemoje: mokslinių straipsnių rinkinys (pp. 368–369). Kaunas: Akademija.
102. Ананьев Б. Г. (2003). Учитель: проблемы жизненного и профессионального самоопределения. Постдипломное педагогическое образование: проблемы качества : Научно-методическое пособие // Под. Общ. ред. С. Г. Вершловскогою – СПб.: Специальная литература. 2003. С. 32–46.
103. Анцыферова Л. (1998). Условия деформаций развития личности и конструктивные силы человека / Психология личности : новые исследования / Под. ред. К. Абулхановой, А. Брушинского и М. Воловиковой. Москва: ИПРАН. С. 42.
104. Ахвердова О. А., Магин В. А. (2002). К исследованию феномена „культура здоровья“ в области профессионального физкультурного образования. Теория и практика физической культуры, 9, 5–7.
105. Бальсевич В., Лубышева Л. (1995). Физическая культура: молодежь и современность. Теория и практика физической культуры. № 2. С. 3–4.
106. Бодалев А. А. (1993). Акмеология как учебная и научная дисциплина. Москва: РАУ.

107. Бурханов А., Носова Л., Маловичко В., Байгутанов Ж., Филатов А. (1991). Физическое развитие и состояние здоровья студентов младших курсов. Гигиена и санитария, 12. С. 45–48.
108. Бурханов А., Носова Л., Байгутанов Ж. (1992). Адаптация студентов к обучению в вузе. Гигиена и санитария, 7–8. С. 53–55.
109. Добромыслова О., Маймулов В. Физиологические проблемы здоровья студентов. Гигиена и санитария, 3. С. 42–46.
110. Иванов С. (2003). Институциональные особенности поведения современной молодежи в постиндустриальном обществе. *Dvasinės vertybės žinių visuomenėje (tarptautinės konferencijos medžiaga)*. Lietuvos žemės ūkio universitetas. Kaimo kultūros institutas. P. 93–95.
111. Каракозова Э. (2003). Здоровье души и духа как феномен культуры. *Dvasinės vertybės žinių visuomenėje (tarptautinės konferencijos medžiaga)*. Lietuvos žemės ūkio universitetas. Kaimo kultūros institutas. P. 12–15.
112. Козлова О. Н. (2001). Социология духовной жизни: концептуальная основа // Социально-гуманитарные знания. № 1. С. 57–61.
113. Кулюткин Ю. Н. (2002). Изменяющийся мир и проблемы развития творческого потенциала. СПб: Специальная литература.
114. Мартиновский М., Яковук Т. (2003). Дифференциация образа жизни как эффект глобализационных процессов. *Tarptautinė konferencija „Dvasinės vertybės žinių visuomenėje“*. Mokslo darbai. Kaunas: Akademija. P. 70–74.
115. Мурзабеков Г. (1998). Исследование психологических механизмов отношения госслужащих к своему здоровью // Сборник аспирантских работ. Москва: РАГС.
116. Рахманов Р., Покровский А., Дюдяков А. (1999). О влиянии образа жизни и экологических факторов на состояние здоровья молодежи допризывного возраста. Гигиена и санитария, 2. С. 17–19.
117. Сухобская Г. С. Учитель: проблемы жизненного и профессионального самоопределения. Постдипломное педагогическое образование: проблемы качества (научно-методическое пособие / под общей редакцией С. Г. Вершловского. Санкт-Петербург: Специальная литература.

Priedai

ANKETA

Gerbiamas studente,

Šiaulių universiteto Edukacinių tyrimų mokslinis centras (ETMC) atlieka tyrimą, kurio tikslas – sužinoti Tavo požiūrį į fizinį aktyvumą ir sveikatos stiprinimą. Labai prašome atidžiai perskaityti klausimus ir nuoširdžiai į juos atsakyti. Apklausa yra anoniminė. Jos duomenys bus panaudoti tik moksliniais tikslais.

Pažymėk langelį , esantį šalia Tau tinkamo atsakymo, arba įrašyk reikiamą skaičių. Tuščioje eilutėje parašyk savąjį atsakymo variantą.

Iš anksto dėkojame už bendradarbiavimą.

Aukštoji mokykla: _____

Fakultetas _____ Kursas _____

Studijų pakopa (pabraukti): bakalauro, magistro.

Studijų forma (pabraukti): dieninė, neakivaizdinė.

Lytis: vyras moteris

Amžius: _____ metai

Kaip vertini savo ekonominę padėtį?	
<input type="checkbox"/> Neužtenka lėšų būtiniausiems poreikiams patenkinti.	<input type="checkbox"/> Gyvenu pasiturinčiai.
<input type="checkbox"/> Užtenka lėšų tik būtiniausiems poreikiams patenkinti.	<input type="checkbox"/> Neturiu materialinių problemų.
<input type="checkbox"/> Gyvenu vidutiniškai.	

Kaip vertini savo pažangumą?		
<input type="checkbox"/> Geras.	<input type="checkbox"/> Vidutinis.	<input type="checkbox"/> Blogas.

Ar esi suplanavęs savo profesinę karjerą po studijų?	
<input type="checkbox"/> Taip.	<input type="checkbox"/> Ne.

PSICHOSOCIALINĖS SVEIKATOS PROBLEMOS IR FIZINIS AKTYVUMAS

1. Pažymėk, kuriuos poreikius Tu laikai svarbiais savo gyvenime.	Labai svarbu.	Gana svarbu.	Nėra labai svarbu.
Būti sveikam(-ai) ir stipriam(-iai).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Turėti gražias kūno formas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Turėti pakankamai pinigų.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kad nereikėtų rūpintis dėl savo ir šeimos narių saugumo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Turėti darbą.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sugyventi su šeimos nariais, draugais, grupiokais ir kitais žmonėmis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mylėti ir būti mylimam(-ai).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gerbti save.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Siekti karjeros ir pripažinimo visuomenėje.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kelti kvalifikaciją ir įgyti naujų profesinių žinių.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Realizuoti save, surasti gyvenimo prasmę ir tikslą.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Pažymėk, kuriuos poreikius, jauti, esąs patenkinęs(-usi).	Patenkinęs (-usi).	Iš dalies patenkinęs (-usi).	Nepatenkinęs (-usi).
Sveikatos stiprinimo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kūno formų išlaikymo ir tobulinimo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Materialinės gerovės.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Savo ir šeimos narių psichosocialinio saugumo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Įsidarbinimo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bendravimo su žmonėmis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meilės ir draugystės.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Savigarbos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Savirealizacijos, gyvenimo prasmės ir tikslo radimo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Ar rūpiniesi savo sveikata?
 Nesirūpinu. Nelabai. Labai.

4. Kaip vertini savo dabartinę sveikatą?
 Gera. Vidutiniška. Bloga.

5. Kurias fizinio ugdymo formas kultivuoji ir kaip dažnai?	Neužsiimu	Užsiimu 1 val. per sav.	Užsiimu 2-4 val. per sav.	Užsiimu 5-7 val. per sav.
Savarankišką mankštą.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Organizuotas kūno kultūros pratybas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aerobiką, ritminę gimnastiką.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pratimus su svarmenimis ir treniruokliais.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bėgimą.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kovos menus, imtynes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Plaukimą.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenisą.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Važiavimą dviračiu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sportinius žaidimus (krepšinį, futbolą ir t.t.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jogą.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kitas (įrašyk):	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Jeigu nesimankštini, pažymėk priežastis, trukdančias tai daryti.

<input type="checkbox"/> Neturiu laiko.	<input type="checkbox"/> Didelis mokymosi krūvis.
<input type="checkbox"/> Trūksta pinigų.	<input type="checkbox"/> Domiuosi kitomis laisvalaikio formomis.
<input type="checkbox"/> Pritingiu.	<input type="checkbox"/> Trūksta metodinės literatūros.
<input type="checkbox"/> Nedrįstu (varžausi).	<input type="checkbox"/> Trūksta informacijos žiniasklaidoje, reklamos.
<input type="checkbox"/> Neturiu jėgų ir valios.	<input type="checkbox"/> Neišugdė poreikio mankštintis šeima.
<input type="checkbox"/> Silpna sveikata.	<input type="checkbox"/> Neišugdė poreikio mankštintis mokykla.
<input type="checkbox"/> Nepritaria šeima, draugas(-ė).	<input type="checkbox"/> Didelis mokymosi krūvis.
<input type="checkbox"/> Manau, tai nereikalinga.	<input type="checkbox"/> Netikiu teigiama fizinių pratimų įtaka sveikatai.
<input type="checkbox"/> Norėčiau, bet nepasirįžtu pradėti.	Kitos priežastys (įrašyk):

Į 7-9 klausimus prašome atsakyti tik sportuojančius ir besimankštinančius studentus!

7. Nurodyk, kas Tave skatina mankštintis, sportuoti.	Labai svarbu.	Gana svarbu.	Nėra labai svarbu.	Visai nesvarbu.
Noriu būti sveikas(-a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Noriu būti stiprus(-i), kad galėčiau sėkmingai dirbti ir garantuoti materialinę gerovę sau ir savo artimiesiems.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Noriu būti žvalus(-i) ir energingas(-a), nepasiduodantis(-i) kasdieniniams sunkumams.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Besimankštindamas(-a) turiu galimybę susitikti su savo bendraminčiais, pabendrauti.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Malonu, kai gera fizinė forma, puiki išvaizda pripažįstama kitų žmonių.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mankštinimasis skatina visapusišką mano tobulėjimą.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kitos priežastys (įrašyk):	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. Ar fiziniai pratimai daro teigiamą įtaką Tavo fizinei būklei ir kūno dizainui?
 Taip. Dalinę. Ne.

9. Kurioms iš šių sričių turi įtakos Tavo fiziniai pratimai?	Turi įtakos.	Nežinau.	Neturi įtakos.
Gyvenimo tikslo siekimui.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bendravimui ir bendradarbiavimui.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Intelektualinei veiklai.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Studijoms.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Būsimai specialybei ir karjerai.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seksualiniam gyvenimui ir nuostatoms į jį.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ŽALINGI ĮPROČIAI

10. Ar dažnai vartoji šiuos alkoholinius gėrimus?	Kartą per savaitę ir dažniau.	2-3 kartus per mėnesį.	Kartą ar kelis kartus per metus.	Niekada.
Alų.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vyną, šampaną ir pan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stipriuosius alkoholinius gėrimus (degtinę, brendį ir pan.).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11. Ar dažnai rūkai?

- Kasdien.
 Ypatingomis progomis.
 Niekada.

12. Jei rūkai, kiek cigarečių per dieną vidutiniškai surūkai?

_____ cigarečių per dieną.

13. Kurias iš šių narkotinių medžiagų kada nors bandei ar vartojai?

	Niekada nebandžiau.	Bandžiau 1-2 kartus.	Bandžiau daugiau nei 2 kartus.
Marihuaną.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kokainą.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Heroiną.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ekstazį ar amfetaminą.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LSD ar kitus haliucinogenus.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

GYVENSENOS STILIUS

14. Ar Tu savo asmeniniame gyvenime turėjai galimybę rinktis gyvenenos stilių?

- Taip.
 Nežinau.
 Ne.

15. Ar Tau svarbu turėti gyvenimo viziją?

- Taip.
 Nežinau.
 Ne.

16. Ar Tu planuoji savo ateitį, karjerą ir visus svarbiausius (tikėtinus) jos tarpsnius?

- Taip.
 Nežinau.
 Ne.

17. Ar gali teigti, kad Tu turi savo pasirinktą gyvenenos stiliaus modelį?

- Taip.
 Nežinau.
 Ne.

18. Kaip Tu vertini modernybės sukeltas permainas, susijusias su globalizuojančiais poveikiais?

- Teigiamai.
 Neturiu nuomonės.
 Neigiamai.

19. Kokius esminius pokyčius modernystė įnešė į Tavo asmeninį gyvenimą?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Pasitikėjimą ir saugumą. | <input type="checkbox"/> Vieništumo pojūtį. |
| <input type="checkbox"/> Riziką ir pavojus. | <input type="checkbox"/> Saugumo pojūtį. |
| <input type="checkbox"/> Didelį gyvenimo tempą. | <input type="checkbox"/> Gebėjimą veikti ir mąstyti naujoviškai. |
| <input type="checkbox"/> Pasirinkimų įvairovę. | Kita (įrašyk): |

20. Ar tu turi susikūręs(-usi) pagal asmeninius polinkius ir nuostatas tam tikrus elgsenos ir saviugdos įpročius?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Valgymo įpročiai. | <input type="checkbox"/> Mados pripažinimas. |
| <input type="checkbox"/> Tvarkingumas. | <input type="checkbox"/> Laiko valdymas. |
| <input type="checkbox"/> Fizinio aktyvumo įpročiai. | <input type="checkbox"/> Gyvenimo sunkumų įveika. |
| <input type="checkbox"/> Higienos įpročiai. | Kita (įrašyk): |
| <input type="checkbox"/> Miego režimas. | |

21. Ar Tu pripažįsti sąmoningą ryžtą rizikuoti, ieškant naujų galimybių (pvz.: reikšmingos permainos gyvenime, namų palikimas, naujo ryšio užmezgimas, susirgimas ir t.t.)?

- Taip.
 Nežinau.
 Ne.

22. Ar pritartum saviugdos praktikavimui pagal šią schemą: kas dabar vyksta? – ką aš jaučiu? – ką aš apie tai galvoju? – ką aš keičiu (kokius sprendimus aš priimu)?

- Taip.
 Nežinau.
 Ne.

23. Jeigu apsispręstum keisti savo gyvenimo stilių, koku būdu tai darytum?

- Mažiau vertinčiau nuolatinį ekonominį kaupimą.
 Siekčiau asmeninio tobulėjimo – saviraiškos ir kūrybinių galių puoselėjimo.
 Laikyčiausi ekologinės etikos principų, siekčiau harmonijos su gamta.
 Rinkčiausi sveiką gyvenseną.
Siekčiau įgyti šių kompetencijų:
 Savęs pažinimo.
 Savigarbos.
 Komunikavimo.
 Jausmų ir emocijų valdymo.
 Kritinio mąstymo.
 Problemų sprendimo.
 Kurybiškumo.
 Mokymosi mokytis.
Kita (įrašyk):