

VILNIAUS UNIVERSITETO MEDICINOS FAKULTETO
SVEIKATOS MOKSLŲ INSTITUTO VISUOMENĖS SVEIKATOS KATEDRA

Matas Budriūnas
matas.budriunas@mf.stud.vu.lt

STUDENTŲ SUVARTOJAMŲ ALKOHOLINIŲ GĖRIMŲ VERTINIMAS IR VEIKSNIAI
GALINTYS LEMTI DIDESNĮ JO SUVARTOJIMĄ

ASSESSMENT OF STUDENTS ALCOHOLIC BEVERAGES CONSUMPTION AND
FACTORS THAT MAY LEAD TO INCREASED CONSUMPTION

MAGISTRO BAIGIAMASIS DARBAS

Leidžiama ginti Prof. Dr. (HP) R. Stukas
Visuomenės sveikatos (mokslinis laipsnis, vardas,
katedros vedėjas vardo pirmoji raidė ir pavardė)

(parašas)

Studentas

(parašas)

Darbo vadovas Prof. Dr. (HP) R. Stukas
(mokslinis laipsnis, vardas,
vardo pirmoji raidė ir pavardė)

(parašas)

Darbo įteikimo data 2022-05-20

Registracijos Nr. _____

TURINYS

1. SANTRAUKA	3
2. ĮVADAS	5
3. LITERATŪROS APŽVALGA	6
3.1. Alkoholinių gėrimų vartojimo mechanizmai	6
3.2. Alkoholinių gėrimų vartojimo pasekmės	8
3.3. Alkoholiniai gėrimai ir aplinka	10
3.4. Alkoholiniai gėrimai ir gyvenimo būdas	10
3.5. Alkoholinių gėrimų rūšys	14
3.6. Alkoholinių gėrimų suvartojimas COVID-19 pandemijos metu	16
3.7. Alkoholinių gėrimų nauda	16
4. TYRIMO METODAI	17
5. REZULTATAI	21
5.1. Imties charakteristika	21
5.2. Studentų suvartojamų alkoholinių gėrimų ypatumai	24
5.3. Veiksniai galintys lemti didesnę alkoholinių gėrimų suvartojimą	32
5.4. COVID-19 pandemijos įtaka alkoholio suvartojimui	47
6. REZULTATŲ APTARIMAS	49
7. IŠVADOS	55
8. REKOMENDACIJOS	56
9. LITERATŪROS ŠARAŠAS	57
10. PRIEDAI	63

1. SANTRAUKA

Tyrimas skirtas įvertinti Vilniaus Universiteto (toliau – VU) ir Vilniaus Gedimino Technikos Universiteto (toliau – VGTU) studentų alkoholinių gėrimų vartojimo įpročius ir įvertinti, ar tam tikri veiksniai turėjo įtakos jo suvartojimui. Tyrime bus lyginami jau minėtų universiteto studentų įpročiai ir veiksniai.

Tyrimo tikslas: Įvertinti studentų suvartojamo alkoholio ypatumus ir nustatyti veiksnius, kurie gali lemti vartojimo įpročius

Tyrimo uždaviniai:

1. Nustatyti studentų suvartojamo alkoholio kiekį, rūšis ir dažnumą.
2. Nustatyti veiksnius, galinčius lemti didesnę alkoholio suvartojimo kiekį
3. Palyginti skirtingų studentų grupių suvartojamo alkoholio ypatumus.

Tyrimo metodai: Anoniminės anketinės apklausos būdu internete apklausta 383 Vilniaus Universiteto ir Vilniaus Gedimino Technikos Universiteto studentai. Duomenų analizė vykdyta „Microsoft Excel 2016“ ir „R Commander“ programomis. Kokybinių duomenų analizei naudotas Pirsono χ^2 kriterijus, o jei dažnių lentelėje tikėtinas skaičius buvo mažiau už 5 – Fišerio tikslusis metodas. Rezultatai statistiškai reikšmingi, kai $p \leq 0,05$.

Rezultatai: Didžioji dalis studentų suvartoja mažus arba vidutinius kiekius silpnojo ir vidutinio stiprumo alkoholio, o stipriojo alkoholio suvartojimas svyruoja nuo mažų iki didelių kiekių. Dažniausiai pasirinkta rūšis buvo alus ir alkoholiniai kokteiliai, maža dalis rinkosi baltą ir raudoną vyną bei viskį. Dažniausiai studentai alkoholį vartodavo nuo dviejų kartų per savaitę iki karto per mėnesį. Didžiausią įtaką didesniajam alkoholio suvartojimui turėjo fizinis aktyvumas, patiriamas stresas, rūkymas ir lytis, šiek tiek mažiau turėjo mityba, o įtakos neturėjo pajamos, gyvenamosios vietos statusas ir pažymiai, be to didžiajai daliai studentų COVID-19 pandemija didesniajam alkoholio suvartojimui įtakos neturėjo. Lyginant Vilniaus Universiteto ir Vilniaus Gedimino technikos universiteto suvartojamo alkoholio ypatumus, nustatyta, kad studentai rinkosi skirtingo stiprumo ir rūšies alkoholį ir vartoja šiuos gėrimus skirtingoje aplinkoje, taip pat Vilniaus universiteto studentai suvartodavo šiek tiek daugiau silpnojo alkoholio, o Vilniaus Gedimino Technikos studentai rečiau rinkosi vidutinio stiprumo gėrimus ir truputį daugiau suvartodavo stipriojo alkoholio. Kiti įpročiai buvo panašūs.

Išvada: Studentai vartoja alkoholinius gėrimus nuo mažų iki vidutinių kiekių, dažniausiai renkasi alų ir kokteilius, ir alkoholį vartoja nuo dviejų kartų per savaitę iki vieno karto per mėnesį. Įtakos didesniajam alkoholio suvartojimui turėjo fizinis aktyvumas, patiriamas stresas, rūkymas ir lytis, šiek tiek mažiau turėjo mityba. Lyginant Vilniaus Universiteto ir Vilniaus Gedimino technikos universiteto suvartojamo alkoholio ypatumus, nustatyta, kad studentai rinkosi skirtingos rūšies alkoholį skirtingu kiekiu ir vartoja šiuos gėrimus skirtingoje aplinkoje, o likę įpročiai buvo panašūs.

SUMMARY

The aim of the study is to evaluate the alcohol consumption habits of Vilnius University (hereinafter - VU) and Vilnius Gediminas Technical University (hereinafter - VGTU) students and to assess whether certain factors influenced its consumption. The study will compare the habits and factors of the already mentioned university students.

Aim of the research: To evaluate the peculiarities of alcohol consumption by students and to identify the factors that may determine their consumption habits.

Research tasks:

1. To determine the amount, type and frequency of alcohol consumption by students.
2. To identify factors that may lead to higher alcohol consumption.
3. To compare the peculiarities of alcohol consumption by different groups of students.

Research methods: By means of an anonymous questionnaire 383 students of Vilnius University and Vilnius Gediminas Technical University were interviewed on the internet. Data analysis was performed using Microsoft Excel 2016 and R Commander. The Pearson χ^2 criterion was used for the analysis of the qualitative data, and if the probable number in the frequency table was less than 5, the Fisher's exact method was used. The results are statistically significant at $p \leq 0.05$.

Results: The majority of students consume low to moderate strength alcohol, and strong alcohol consumption predominates from low to high amounts. The main type of alcohol chosen was beer and alcoholic cocktails, with a small proportion choosing white and red wine and whiskey. Most often students used alcohol from two times a week to once a month. The greatest impact on higher alcohol consumption had physical activity, stress, smoking and gender, slightly less a diet, and income, residence status and grades didn't have an effect in addition, COVID-19 pandemic didn't have an impact on majority students alcohol consumption. Comparing the peculiarities of alcohol consumption at Vilnius University and Vilnius Gediminas Technical University, it was found that students chose different strengths and types of alcohol and consumed these drinks in different environments, furthermore Vilnius University students consumed slightly more low strength alcohol, while Vilnius Gediminas Technical University students were less likely to choose medium strength drinks and chose slightly more heavy alcohol drinks. Other habits were similar.

Conclusion: Students consume small to moderate amounts of alcohol, typically chose beers and cocktails, and consume alcohol twice a week to once a month. Higher alcohol consumption was influenced by physical activity, stress, smoking, and gender, and slightly less by diet. Comparing the peculiarities of alcohol consumption at Vilnius University and Vilnius Gediminas Technical University, it was found that students chose different types of alcohol in different amounts and consumed these drinks in different environments. The remaining habits were similar.

2. ĮVADAS

Alkoholinis gėrimas – gėrimas, kuriame randama etanolio, medžiagos, kuri yra grynoji alkoholio rūšis išgaunama fermentacijos būdu iš grūdų, vaisių arba kitų augalų, kuriuose randama cukraus. Šiuose gėrimuose esantis etanolis priskiriamas psichoaktyviosioms medžiagoms [1]. Vartojant alkoholinius gėrimus žmogaus organizme pasireiškia alkoholio intoksikacija, kuri dar paprastai yra vadinama girtumu [2]. Apgirtusioje stadijoje asmuo gali jausti laimę ar euforiją, sumažėjusį nerimą, padidėjusį socialumą, dėl šio poveikio alkoholinių gėrimų išgėręs žmogus lengviau bendrauja su aplinkiniais ir yra labiau atsipalaidavęs nei įprastai. Todėl žmonės vartoti alkoholį yra dažniausiai linkę ne vieni, o su pažyistamais, artimais, o kartais net ir su svetimais asmenimis. Taip pat, vartojant šiuos gėrimus asmenims sutrinka motorinės bei sensorinės funkcijos – apgirtusiam individui yra sunkiau išlaikyti dėmesį, laikyti pusiausvyrą, be to yra sumažėjęs reakcijos laikas, smegenys reaguoja į išorinius stimulus lėčiau. Alkoholinių gėrimų vartojimas turi trumpalaikius ir ilgalaikius padarinius, kur pirmieji būtų galvos svaigimas, pykinimas, o pastarieji kepenų [3] ir smegenų [4] pažeidimai, be to jų vartojimas žmonėms gali sukelti ir priklausomybę. Išsivadėjęs alkoholio poveikiui, dažniausiai kitą rytą po jo vartojimo, gali pasireikšti pagirios – nemalonūs fiziniai ir psichologiniai veiksniai, kurie dažniausiai pasireiškia galvos skausmu, bendru organizmo nuovargiu ir nerimu. Nors alkoholis nėra būtinoji maistinė medžiaga ir kenkia sveikatai, žmonės vis tiek renkasi vartoti gėrimus, kuriuose yra šios medžiagos. Todėl šiame tyrime apžvelgsiu ir įvertinsiu, ar alkoholinių gėrimų suvartojimui gali turėti įtakos tam tikri veiksniai. Taip pat bus atlikta studentų apklausa, kurioje bus vertinami studentų suvartojamų alkoholinių gėrimų įpročiai ir jų gyvenimo būdo veiksniai.

Tyrimo tikslas: Įvertinti studentų suvartojamo alkoholio ypatumus ir nustatyti veiksniai kurie gali lemti vartojimo įpročius.

Tyrimo uždaviniai:

1. Nustatyti studentų suvartojamo alkoholio kiekį, rūšis ir dažnumą.
2. Nustatyti veiksniai, galinčius lemti didesnę alkoholio suvartojimo kiekį.
3. Palyginti skirtingų studentų grupių suvartojamo alkoholio ypatumus.

3. LITERATŪROS APŽVALGA

3.1. Alkoholinių gėrimų vartojimo mechanizmai

Pačių alkoholinių gėrimų istorija siekia net 10 000 metų prieš Kristų – apie tai įrodo atrasti akmeniniai indai, kuriuose būdavo fermentuojamas alkoholis [5]. Tačiau alkoholis ne visada buvo vartojamas pramoginiiais tikslais. Atsižvelgiant į tokį ilgą periodo tarpą anksčiau alkoholiniai gėrimai būdavo vartojami kultūriniais ar religiniais tikslais. Vis dėlto grįžtant į šiuolaikinius laikus svarbu pažvelgti kas ir kodėl dabar skatina žmones vartoti alkoholį. Dažniausia paskata išgerti gėrimo kyla iš socialinės aplinkos – dauguma žmonių neturintys priklausomybės nuo alkoholio jį vartoja socialiai ir kitų asmenų kompanijose. Kaip ir minėta ankstesnėje pastraipoje, alkoholio išgėręs žmogus tampa labiau socialus, lengviau bendraujantis, tačiau socialus alkoholio vartojimas gali būti ir ne pačio žmogaus pasirinkimas. Atliktoje sisteminėje kokybinėje apžvalgoje buvo nagrinėjamas klausimas apie bendraamžių spaudimą ir alkoholio vartojimą [6]. Dažnai toks klausimas yra nagrinėjamas tarp mokyklinio amžiaus vaikų, vis tik tyrime dalyvavo suaugę asmenys, kurių amžius siekė nuo 18 iki 52 metų. Apžvalgos rezultatuose pastebėta, kad dauguma tiriamųjų yra susidūrę su bendraamžių spaudimu vartoti alkoholinius gėrimus, su to pasekmėmis ir situacijos sąlygomis, kur spaudimas dažniausiai pasireiškėdavo. Spaudimas iš kitų asmenų vartoti alkoholį retai aplenkia kiekvieną iš mūsų, o tyrime argumentuojama, kad spaudimas ne visada yra agresyvus ir direktyvus, bet gali būti subtilus ir draugiškas. Vis dėlto, kuo žmogus linkęs vartoti rečiau ir mažiau alkoholio, šis spaudimas linksta į agresyvumo pusę, dėl ko atsisakant vartoti šiuos gėrimus gali būti jaučiama socialinė izoliacija arba pasireiškia gėrimų vartojimas prieš savo valią norint pritapti. Nors situacija gali tapti ir nemaloni, tačiau apžvalgoje aprašoma, kad dalis žmonių sugeba susikurti strategijas, kurios jiems padeda lengviau atsisakyti alkoholio ir nejausti spaudimo. Bet ne visada socialinis alkoholizmas gali būti sukeltas spaudimo iš aplinkinių – individai yra patys linkę jį vartoti grupėse savo noru. Šis elgesys aiškinimas įvairiais būdais, iš kurių vienas yra aptartas tyrime, nagrinėjančiame alkoholio sukeltą emocinę inerciją [7]. Tiriamieji buvo stebimi kameromis kol jie bendravo su kitais tiriamaisiais – tokiu būdu buvo registruojamos jų emocijos. Vieni iš tiriamųjų vartojo tikrus alkoholinius gėrimus, o kiti placebo. Tyrimo eigoje pastebėta, kad asmenų vartojusių tikrus gėrimus, emocijos pasikeitė nuo prieš tai buvusių – lyg emocijos, kurios buvo fiksuotos prieš jiems išgėrus minėtų gėrimų pradingo ir nebuvo susijusios su esamomis. Vienas iš tyrimo autorių M. A. Sayette rezultatuose šias pasikeitusias būsenas apibūdino: „alkoholis didina gebėjimą patirti dabarties akimirka, nesusijusią su praeities patirtimi“. Iš tyrimo rezultatų galima daryti išvadą, kad lengvoje apgirtimo būsenoje žmogus jaučiasi kaip būdamas laiku ir vietoje mėgautis situacija, nekreipiant dėmesio į tai kas buvo ar bus.

Nors ir dažnai girdimas išsireiškimas „išgerti ant drąsos“ yra siejamas su baimės praradimu esant apgirtusioje būsenoje, tačiau tai nėra visiškai tiesa. Gilinantį į priežastis kodėl asmenys vartoja alkoholinius gėrimus, dažnai sutinkama nuomonė, kad alkoholis pašalina žmogaus baimę, nors iš tiesų jis tik sumažina nerimą. Atliktame tyrime stebimi asmenys buvo stimuliuojami lengvu elektriniu šoku tiek būdami blaivi, tiek būdami išgėrę alkoholio [8]. Vienai asmenų grupei buvo pranešta, kad jie tikrai bus veikiami elektrinio šoko, o kitai grupei, kad tik kai kurie grupės nariai patirs elektros šoką. Pirmojoje grupėje asmenys, žinodami apie jų laukianti diskomfortą net ir išgėrę alkoholio negalėjo pilnai atsipalaiduoti, tačiau antrojoje grupėje asmenys pavartoję alkoholio buvo ramesni ir stebint jų emocijas jų rodė mažiau arba išvis nerodė nerimo emocijų. Šio tyrimo metodika atskleidė, kad alkoholis gal baimės ir nepanaikina, vis tik stipriai sumažina nežinojimo baimę. Išvadose aptarta, kad apgirtusioje būsenoje asmenys nėra tokie susikoncentravę į nežinomybę kas gali atsitikti ateityje. Toliau žvelgiant į tyrimo rezultatus galima svarstyti, kad viena iš alkoholinių gėrimų vartojimo priežasčių yra išvengti didelių apmastymų, kurie dažnai gali privesti prie nepagrįstų baimių ar lūkesčių.

Žvelgiant giliau į alkoholio sukeltą socialumą jį galima vertinti iš įvairių pusių, kaip ir aptarta ankstesnėse pastraipose, lengvai apgirtęs žmogaus mažiau nervinasi, negalvoja apie tai kas bus arba tiesiog nori pritapti. Šių mechanizmų spektras yra labai platus, nes kiekvienas žmogus turi skirtingus poreikius. Vis dėlto stebint žmones, kurie yra išgėrę nedidelį kiekį alkoholio, dažnai galima daryti išvadą, kad jiems yra tikrai lengviau bendrauti. Atliktame tyrime buvo stebimas žmonių grupelių bendravimas – šie žmonės buvo nepažįstami [9]. Grupelėse žmonės, kurie buvo išgėrę keletą alkoholinių gėrimų susibendravo daug lengviau, nei grupelės, kurios vartojo placebo arba kurios išvis nevirtavo šių gėrimų. Stebint pirmąją grupelę buvo nustatyta, kad jų bendravimas buvo tikrai nuoširdus ir efektyvus atkreipiant dėmesį į tai, kad būtent tik šios grupelės nariai turėjo „Diušeno“ šypsena (šypsena, kurios metu susiraukia akių kampučiai – autentiškiausia laimės išraiška). Taip pat kitame tyrime buvo nustatytas pastebėjimas, kad būtent teigiamą alkoholio naudą daugiausiai patiria ekstravertai ir vyrai [10]. Būtent šios grupės asmenims alkoholiniai gėrimai suteikia gerą socialumo savybes, tačiau tyrime atkreipiamas ir stiprus dėmesys į tai, kad šios grupės ir dažniausiai linkusios į alkoholizmą. Dažnai asmenys pervertina savo alkoholio vartojimo kontrolę ir paslysta į alkoholizmo liūną.

3.2. Alkoholinių gėrimų vartojimo pasekmės

Kaip ir minėta ankstesnėje pastraipoje alkoholiniai gėrimai gali sukelti trumpalaikius ir ilgalaikius padarinius. Pradedant nuo trumpalaikių padarinių dažniausiai sutinkama pasekmė yra pagirios. Literatūroje pagirios aiškinamos kaip “neigiamų psichinių ir fizinių simptomų derinys, kuris gali pasireikšti po vieno alkoholio vartojimo epizodo, kai alkoholio koncentracija kraujyje artėja prie nulio” [11]. Jungtinių Amerikos Valstijų Nacionalinio alkoholio piktnaudžiavimo ir alkoholizmo instituto duomenimis pagirios atsiranda dėl šių priežasčių [12]:

- Dehidracija – alkoholis slopina smegenų hormono vazopresino išsiskyrimą. Šis hormonas atsakingas už skysčių sulaikymą organizme veikiant inkstus. Dėl hormono išsiskyrimo stokos skysčiai yra nebesulaikomi, dėl to žmogus yra linkęs dažniau šlapintis. Nedidelė dehidracija sukelia troškulį, nuovargį ir galvos skausmą.
- Sutrikęs miegas – nors ir išgėrę alkoholio žmonės greičiau užmiega, tačiau jų miegas tampa nepilnavertis ir fragmentuotas, dažnai žmonės atsikelia ankščiau. Dėl šios priežasties jaučiamas nuovargis ir sumažėjęs produktyvumas.
- Sudirgintas virškinimo traktas – alkoholis tiesiogiai dirgina skrandžio sienelės, dėl ko padidėja rūgšties išsiskyrimas. Tai gali privesti prie pykinimo ir diskomforto skrandyje.
- Uždegimas – alkoholis gali sukelti uždegiminę reakciją organizme. Dažnai šis uždegimas prisideda prie jau esamų pagirių simptomų ir suintensyvina jų pojūtį.
- Acetaldehido poveikis – kepenims metabolizuojant alkoholį išsiskiria acetaldehidas, kuris yra toksiškas šalutinis produktas. Ši medžiaga gali sukelti uždegimą kepenims, kasai, smegenims, virškinimo traktui ir kitiems organams.
- Dalinė abstinencija – vartodami alkoholinius gėrimus žmonės būna ramesni ir labiau atsipalaidavę, todėl smegenys greitai prisitaiko prie šių būsenų. Todėl kai alkoholis pasišalina iš organizmo, žmonės jaučiasi labiau neramūs arba sunerimę.

Pagirių simptomų intensyvumas ir trukmė tiesiogiai priklauso nuo suvartoto alkoholio kiekio. Vidutiniškai šios pasekmės gali būti jaučiamos apie 24 valandas. Nors ir dažnai yra siūlomos įvairios pagirių gydymo priemonės, tačiau jų efektyvumui nustatyti trūksta mokslinių tyrimų, o straipsnio autoriai teigia, kad vienintelis vaistas nuo pagirių yra laikas.

Padauginus alkoholinių gėrimų gali ištikti apsinuodijimas. Apsinuodijimas alkoholiu gali būti net mirtinas. Dažniausi simptomai yra sumišimas, vėmimas, traukuliai, lėtas arba nereguliarus kvėpavimas, žema kūno temperatūra ir sąmonės netekimas [13].

Taip pat Ligų kontrolės ir prevencijos centro (CDC) duomenimis alkoholiniai gėrimai gali sukelti ir netiesiogines pasekmes kaip susižeidimai, nukritimai, paskendimai [14]. Taip pat vartojant alkoholinius gėrimus padidėja rizika patirti smurtą arba užsiimti nesaugiais lytiniais santykiais [15]. Alkoholinių gėrimų vartojimo pasekmės skirstomos į trumpalaikes ir ilgalaikes pasekmes. Trumpalaikės pasekmės daugiausiai susijusios su individo pasikeitusiu elgesiu esant apgirtusioje būsenoje. CDC išskiria, kad nesaikingas arba dažnas alkoholio vartojimas, kaip ir minėta pastraipos pradžioje, padidina susižeidimų riziką, o ypačingai nelaimingų atsitikimų kelyje riziką. Taip pat prie susižeidimų galima priskirti ir nukritimus bei nudegimus. Vartojant alkoholį padidėja smurto atvejų proveržis prieš save ir kitus – padidėja žmogžudysčių, savižudybių, seksualinės prievartos ir smurto artimoje aplinkoje rizika [15]. Nesaikingai vartojant alkoholį ir juo apsinuodijus gali ištikti mirtis. Atliktoje apžvalgoje nustatyta, kad nuo apsinuodijimo alkoholiu dažniausiai miršta 35 - 64 metų asmenys iš kurių didžioji dalis yra vyrai (76,4%) [16]. Stebimas ir padidėjęs rizikingas seksualinis elgesys – atliktame tyrime nustatyta, kad būtent alkoholio vartojimas turėjo įtakos elgtis neatsargiai, užsiimti nesaugiais lytiniais santykiais, ko pasekmė yra įvairūs sveikatos sutrikimai, susiję su lytiškai plintančiomis ligomis [17]. Laikui bėgant, besaikis alkoholio vartojimas sukelia lėtines ligas ir kitokius ilgalaikius sutrikimus. Dažniausiai yra pažeidžiami organai, kurie yra veikiami arba atsakingi už alkoholio šalinimą iš organizmo. Organų sistemoms, pastoviai veikiamoms alkoholio, vystosi įvairios ligos, kurios daugiausiai būna lėtinės – padidėjęs kraujospūdis, širdies ir kraujagyslių ligos, padidėja insulto rizika, išsivysto kepenų ligos kaip cirozė ir atsiranda virškinamojo trakto sutrikimų [18]. Tačiau galimi ir onkologiniai susirgimai. Dėl ilgalaikio alkoholinių gėrimų vartojimo gali išsivystyti krūtų, burnos, gerklės, stemplės, gerklų, kepenų, gaubtinės žarnos ir tiesiosios žarnos vėžiniai susirgimai [19]. Šie susirgimai gali būti siejami ir su nusilpusia imunine sistema, nes alkoholiai gėrimai turi įtakos ir jos gerovei [18]. Nepaisant įvairių organų struktūrų pažeidimų ir jų ligų alkoholis sukelia ir ilgalaikes socialines problemas. Atliktame tyrime pastebėta, kad alkoholio vartojimas sukelia depresiją arba nerimą. Tyrimo rezultatuose atkreiptas dėmesys, kad šios būsenos plačiau pasireiškia moterų tarpe [20]. Dėl nesaikingo alkoholio vartojimo suprastėja kognityvinės galimybės, be to, prastėja santykiai šeimoje ir darbo aplinkoje. Atliktame tyrime 2 metus buvo stebimi asmenys, kurie yra linkę nesaikingai, vartoti alkoholį ir asmenys kurie alkoholį vartojo atsakingai. Įvertinus jų kognityvines funkcijas prieš tyrimą ir po tyrimo nustatyta, kad grupėje kur asmenys vartojo alkoholį nesaikingai, sumažėjo jų funkcijos kaip vizualinė epizodinė atmintis – asmenims sunkiau atsiminti objektus kuriuos matė; žodinis samprotavimas – asmenims sunkiau atsakyti į jiems užduotus loginius klausimus; erdvinė darbinė atmintis – nusilpo asmenų gebėjimas išlaikyti ir apdoroti objekto tapatybę ir erdvinę vietą [21].

3.3. Alkoholiniai gėrimai ir aplinka

Neskaitant sunkių alkoholizmo formų, alkoholiniai gėrimai nėra produktas, kuris vartojamas kasdien. Kaip aptarta ankstesnėse pastraipose, saikingas alkoholio vartojimas gali būti siejamas su socialumu ir jis yra vartojamas atsipalaidavimo tikslais. Todėl žvelgiant į alkoholio vartojimo tendencijas galima daryti prielaidą, kad jo vartojimui didelės įtakos turi aplinka. Dažniausi alkoholio vartojimo taškai yra vietos kur jo galima įsigyti – barai, kavinės arba naktiniai klubai [22]. Atsižvelgiant į aplinkos ypatybes galima pastebėti, kad asmenys yra linkę permokėti už alkoholinius gėrimus viešose vietose, iš ko susidaro nuomonė, kad alkoholio vartojimas nėra pirminis tikslas, kitaip tariant alkoholio vartojimas padeda įgyvendinti pagrindinį individo tikslą – socializuotis. Tačiau alkoholiniai gėrimai vartojami ir namuose. Tai kelia nemažą susirūpinimą, nes nesaikingas alkoholio vartojimas tokioje aplinkoje vienam gali išsivystyti į alkoholizmą. Šią temą apžvelgė ir vienas tyrimas. Tyrime analizuojami respondentai buvo apklausiami - kokie būtent veiksniai lemia jų pasirinkimą vartoti alkoholį namuose. Nustatyta, kad tiriamieji alkoholinius gėrimus vartojo namuose dėl patogumo. Šis patogumas yra apibūdinamas kaip saugumas, jaučiamas namuose, bei mažesnė alkoholio kaina. Kiti veiksniai yra susiję su atsipalaidavimu ir streso mažinimu. Taip pat dalis respondentų išskyrė ir tai, kad alkoholį namuose vartoja dėl šventinių progų [23]. Dar viena aplinka, kur žmonės vartoja alkoholinius gėrimus yra gamta. Apžvelgus mokslinę literatūrą konkrečių tyrimų, kas galėtų lemti tokį pasirinkimą nebuvo rasta, tačiau apibendrinant jau surinktą literatūrą ir atsižvelgiant į alkoholio vartojimo mechanizmus galima teigti, kad tai irgi yra viena iš socializacijos formų.

3.4. Alkoholiniai gėrimai ir gyvenimo būdas

Alkoholinių gėrimų vartojimas gali būti siejamas ir su individo gyvenimo būdu. Atliktame tyrime buvo nagrinėjami studentai ir jų suvartojamo alkoholio įpročiai. Nustatyta, kad daugiau alkoholio išgerti yra linkę vyrai nei moterys, tačiau pastebėtas ir kitas svarbus aspektas – studentai yra linkę suvartoti mažiau alkoholio mokymosi valandomis arba esant egzaminų sesijoms [24]. Išvadose aptariama, kad šis elgesys, t.y. mažesnis alkoholio suvartojimas koreliuoja su mokymosi valandų kiekiu – kuo daugiau laiko studentas skyrė laiko mokymuisi, tuo mažiau alkoholio jis suvartojo. Žvelgiant toliau, ne tik užimtumo lygis turėjo įtakos studentų pasirinkimams. Vienas iš dažniausių veiksnių, pasitaikančių tarp alkoholį vartojančių asmenų yra rūkymas. Tyrimuose kaip alkoholis ir nikotinas veikia kartu žmogaus organizme, nustatyta, kad tiek vienas tiek kitas veiksnys sustiprina savo efektą kai yra vartojami kartu [25]. Dėl šios priežasties sunku teigti, ar rūkymas ar alkoholis turi įtakos pasireikšti pastarajam, tačiau viename iš tyrimų irgi yra aptariamas šis klausimas. Tiek rūkymas turi reikšmės alkoholio suvartojimo kiekiui, tiek alkoholis turi reikšmės rūkymo kiekiui [26]. Vis dėlto galima daryti išvadą, kad nors

ir šie veiksniai yra glaudžiai susiję ir veikia dvipusiškai, rūkymas vis tik yra rizikos veiksnys padidinantis alkoholio suvartojimą.

Kitas veiksnys, kuris yra glaudžiai susijęs su alkoholio vartojimu yra mityba. Jau minėtame tyrime buvo pastebėta, kad studentai, kurie vartoja daugiau alkoholio, tuo pačiu mažiau suvartoja daržovių ir vaisių [24]. Net jei ir daržovių bei vaisių vartojimas kasdieninėje dietoje nėra tiesiogiai susijęs su padidėjusiu alkoholio vartojimu, vis tik tai yra veiksnys, darantis neigiamą įtaką sveikatai. Nepakankamai vartojant šių produktų padidėja lėtinių ligų kaip širdies kraujagyslių ligų arba žarnyno vėžinių susirgimų rizika [27]. Tačiau nesveikų produktų kaip „greitojo maisto“ vartojimas priklauso nuo alkoholio suvartojimo. Atliktame tyrime nustatyta, kad studentai, kurie vartoja alkoholį, yra tiesiogiai suinteresuoti įsigyti „greitojo maisto“ produktų esant apgirtusioje stadijoje arba po alkoholio vartojimo epizodų [28]. Taip pat tyrime analizuotas ir pagrindinis klausimas - kaip alkoholio vartojimas veikia maisto produktų pasirinkimus. Nagrinėjant respondentų nuomonę nustatyta, kad studentai, kurie ir maitinasi sveikai, pavartoję alkoholio nebesirenka sveikų produktų, kuriuos vartoja kasdien. Nors atvirkštinis ryšys nebuvo nustatytas, t.y. trūksta tyrimų įrodyti, kad maisto produktai turi tiesioginės įtakos alkoholio suvartojimo kiekiui, galima teigti, kad asmenų mityba, kurie vartoja šiuos gėrimus yra prastesnė.

Dažnas asmuo, kuris yra vartojęs aukštesnio už vidutinį stiprumo alkoholio, gali patvirtinti, kad šiuos gėrimus maloniau yra užsigerti kitu saldžiu nealkoholiniu gėrimu. Nors šis mechanizmas nėra pilnai iširtas žmonių tarpe, viename iš tyrimų buvo nagrinėjamas laboratorinių žiurkių elgesys. Tiriamiems gyvūnams buvo teikiamas skirtingų koncentracijų alkoholio ir fruktozės sirupo mišinys [29]. Tyrimo autoriai atkreipia dėmesį ir į tai, kad kuo didesnė sirupo koncentracija, tuo mažesnis mišinio alkoholinio laipsnio stiprumas. Tačiau rezultatuose atsiskleidė, kad tiriami gyvūnai suvartojo daugiau sirupo su mažesne alkoholio koncentracija, nei su aukštesne, ko pasekoje didesnis bendro grynojo alkoholio kiekis buvo suvartotas naudojant mažesnio alkoholinio laipsnio stiprumo mišinį. Aptariant šiuos rezultatus galima teigti, kad pasaldinus alkoholį jo yra suvartojama daugiau, neatsižvelgiant į jo stiprumą. Vienas iš tyrimo bendraautorių, elgesio neuromokslų psichologų, Francesco Leri šį mechanizmą žmonių tarpe aiškina kaip būdą susipažinti su alkoholiu. Jo teigimu alkoholio vartojimas su saldžiaisiais gėrimais yra labiau paplitęs jaunesniame amžiuje ir yra kelias į alkoholio vartojimą be jų. Taip pat viename iš tyrimų nustatyta, kad asmenys yra labiau linkę vartoti alkoholinius gėrimus su saldžiaisiais gėrimais dėl skoninių savybių [30]. Toks gėrimų maišymas yra žalingas ne tik todėl, kad jo metu yra suvartojama daugiau alkoholio, bet ir dėl to, kad toks didelis kalorijų perteklius gali lemti nutukimą ir su juo susijusias ligas [31]. Taip pat pastebėta, kad

becukriai, saldikliais saldinti gėrimai irgi turi įtakos didesniai alkoholio suvartojimui juos maišant kartu [32]. Apžvelgus literatūrą galima teigti, kad saldžiųjų gėrimų vartojimas kartu su alkoholiniais gėrimais turi įtakos didesniai alkoholio suvartojimui. Vartojant juos kartu yra užmaskuojamas dažnai aitrus alkoholio skonis, dėl ko yra lengviau suvartoti didesnius kiekius. Tačiau pats saldžiųjų gėrimų kaip sulčių, limonadų ar panašių gėrimų dažnas vartojimas nepriveda asmens prie alkoholio vartojimo – tai aptarta ir viename iš tyrimų [33]. Vartojant saldžiuosius gėrimus vienus, yra pastebėtas neigiamas ryšys tarp alkoholio suvartojimo ir tai aiškinama tuo, kad šie gėrimai gali būti pasirenkami kaip alternatyva esant viešoje vietoje.

Aktyvus gyvenimo būdas yra siejamas su mažesniu alkoholinių gėrimų vartojimu. Stebint asmenis, kurie išpildydavo rekomenduojamas Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) normas nustatyta, kad šie asmenys šių gėrimų suvartodavo mažiau nei lyginant su mažiau fiziškai aktyviais asmenimis [34]. Trumpai aptariant PSO rekomenduojamas normas, jos 18-64 metų asmenims yra nustatytos tokios: bent 150-300 minučių vidutinio intensyvumo arba 75-150 aukšto intensyvumo fiziškai aktyvios veiklos per savaitę [35]. Grįžtant prie tyrimo rezultatų aptariama ir tai, kad asmenų, kurie vartoja alkoholį ir sportuoja, rizika susirgti alkoholio sukeliomomis ligomis yra mažesnė [34]. Fizinio aktyvumo įtraukimas į individo gyvenimą gali būti naudojamas kaip priemonė mažinti alkoholio suvartojimą ir gydyti alkoholizmo sutrikimą [36]. Nors iš pirmo žvilgsnio gali atrodyti, kad fiziškai aktyvūs asmenys turėtų suvartoti mažiau alkoholio, tačiau yra atlikta nemažai tyrimų, kur pastebimas ir teigiamas ryšys tarp alkoholio vartojimo ir fizinio aktyvumo. Šis ryšys yra stebimas tik tam tikroje asmenų grupėje, toje pačioje kurią nagrinėja ir šis magistrinis darbas – studentų. Atliktoje apžvalgoje aptarta, kad studentai, kurie yra fiziškai aktyvūs arba užsiima sportine veikla, yra labiau linkę vartoti alkoholinius gėrimus nei nesportuojantys studentai [37]. Šis elgesys aiškinamas dviem pagrindiniais veiksniais. Pirmasis veiksnys yra alkoholio vartojimas po sportinių rungtynių [38], o antrasis veiksnys yra siejamas su socialumo išraiška ir ryšių užmezgimu su kitais sportuojančiais studentais [39]. Taip pat kai kurie studentai sportuoja, kad palaikytų fizinę formą dėl didelio kalorijų suvartojimo arba tiesiog bando balansuoti tarp nesveiko gyvenimo būdo ir sveiko [40].

Patiriamo streso mažinimas yra dažnai siejamas su alkoholio vartojimu. Literatūroje yra seniai pastebėtas šis ryšys. Įtampos mažinimo hipotezėje [41] pastebėta, kad stresas yra veiksnys, kuris sukelia nerimą, o kaip atsakas jo mažinimui gali būti pasitelktas alkoholinių gėrimų vartojimas [42]. Streso mažinimo ir alkoholio sąveika yra sudėtingas mechanizmas, įtraukiantis daugybę organų ir nervų sistemos aspektų, tačiau trumpai tariant alkoholis organizme pakeičia smegenų limbinės sistemos migdolo funkcijas, dėl ko pasikeičia ir asmens patiriamos emocijos. Epidemiologiniuose tyrimuose patiriamo streso ir alkoholio

vartojimo ryšys yra aiškiai matomas, tačiau jis nėra apibūdinamas kaip priežastinis. Tai yra, kad ne visi individai, kurie patiria stresą būtinai griebsis alkoholinių gėrimų vartojimo jo mažinimui [42].

Aptarus pagrindinius gyvenimo būdo veiksnius, kurie bus vertinami ir magistriniame darbe, svarbu apžvelgti ir kitus veiksnius, kurie gali turėti įtakos alkoholinių gėrimų suvartojimui. Šis veiksnių spektras yra ypatingai platus ir net mažiausi veiksniai gali turėti įtakos padidinti šių gėrimų suvartojimą. Priklausomybių centro, esančio Jungtinėse Amerikos Valstijose, kuris teikia paslaugas asmenims turintiems priklausomybę nuo alkoholio duomenimis šie veiksniai gali būti [43]:

Psichologinės ir psichiatrinės problemos – tam tikros psichiatrinės kondicijos kaip hiperaktyvumo ar bipoliniai sutrikimai ir bendrai prasta psichinė sveikata turi įtakos pasireikšti dažnesniam alkoholio vartojimui [44]. Pacientai turintys tokių sutrikimų teigia, kad alkoholinių gėrimų vartojimas padeda jiems gyventi su liga ir kontroliuoti jų emocinę būseną.

Asmenybės ypatumai – tam tikri asmenybės bruožai yra siejami su padidėjusiu alkoholio vartojimu. Asmenys, kurie yra linkę rizikuoti arba yra nelinkę turėti nusistatymo iš anksto yra labiau pasiryžę vartoti alkoholinius gėrimus. Dažnai šios asmenybės būna ekstravertiškos ir linkusios daugiau bendrauti [45].

Genetiniai faktoriai – tikriausiai vieni iš sudėtingiausiai apibūdinamų faktorių, kurie iki galo dar nėra suprasti. Tačiau literatūroje ir tyrimuose yra nustatyti bent 4 genai, kurie turi reikšmės pasireikšti didesniam alkoholio suvartojimui [46].

Šeimyniniai faktoriai – alkoholio vartojimas yra labiau paplitęs tarp asmenų, kurie augo šeimoje, kur alkoholinių gėrimų vartojimas buvo priimtinas. Taip pat asmenys, kurie turėjo stipresnius ryšius su šeimos nariais, vartoti alkoholį rinkdavosi rečiau [47].

Religiniai faktoriai – asmenys, kurie išpažįsta tam tikras religijas, kuriose alkoholis yra įvardijamas kaip nuodėmė, jo išvis nevartojo. Taip pat nustatytas ryšys, kad religingi asmenys, kur alkoholis nėra draudžiamas jį rinkdavosi irgi rečiau [48].

Karjeros veiksniai – nustatytas ryšys tarp karjeros pasirinkimo ir alkoholio suvartojimo kiekio. Pastebėta, kad asmenys, kurie patiria didesnę stresą darbe nei įprasta, alkoholinių gėrimų suvartoja daugiau, nei asmenys, kurie dirba ne tokį įtemptą darbą. Išskiriamos grupės kaip kariškiai arba sveikatos sistemos darbuotojai, be to pastebėta - jei specialistai yra jaunesni, jų suvartojamo alkoholio kiekis yra didesnis [49].

Taip pat jau minėtas Priklausomybių centras išskiria ir 8 specifinius rizikos veiksnius pasireikšti alkoholizmui [43]:

1. Vyrams – daugiau nei 15 alkoholinių gėrimų suvartojimas per savaitę; moterims – daugiau nei 12 alkoholinių gėrimų suvartojimas per savaitę.
2. Besaikis alkoholio gėrimas – daugiau nei 5 gėrimų suvartojimas per 2 valandas vyrams ir daugiau nei 4 gėrimų suvartojimas per 2 valandas moterims.
3. Biologinio šeimos nario su alkoholizmu turėjimas.
4. Psichinės sveikatos sutrikimai kaip bipolinis sutrikimas, depresija arba nerimas.
5. Patiriamas bendraamžių spaudimas vartoti alkoholi.
6. Žema savivertė.
7. Patiriamas aukšto lygio stresas.
8. Gyvenimas kultūroje arba šeimoje, kur alkoholio vartojimas yra plačiai priimtinas.

3.5. Alkoholinių gėrimų rūšys

Aptarus alkoholinių gėrimų vartojimo mechanizmus, pasekmes ir veiksnius, kurie tam turi įtakos, svarbu pažvelgti ir į pačių alkoholinių gėrimų ypatumus. Kiekvieni gėrimai skiriasi savo skoninėmis savybėmis ir alkoholio koncentracija jose. Taip pat reikia neužmiršti, kad žmonių vartojimui kaip gėrimams yra naudojamas tik etilo alkoholis. Kitos alkoholio rūšys, kaip metilo ir izopropilo alkoholis yra nevertotini dėl jų nuodingumo ir individo organizmo savybių, dėl kurių jis negali būti suskaidytas. Gėrimai, kuriuose yra etilo alkoholio gali būti skirstomi įvairiai, ir vienas iš pagrindinių skirstymo būdų yra pagal jų išgavimo būdą. Alkoholiniai gėrimai yra skirstomi į fermentuotus, kuriems priklauso alus, sidras, vynas bei distiliuotus gėrimus, kuriems priklauso degtinė, viskis, džinas ir panašūs gėrimai. Distiliuoti gėrimai pasižymi savo aukštesne alkoholio koncentracija, lyginant su fermentuotais gėrimais. [50] Magistriniame darbe pasirinkta 10 alkoholinių gėrimų tipų kurių yra lengviausia įsigyti, taip pat pasirinkimuose įtraukti ir alkoholiniai kokteiliai, kurių sudėtis priklauso nuo pačio kokteilio maišymo su kitais gėrimais ypatumų.

Trumpas pasirinktų alkoholinių gėrimų aptarimas vadovaujantis maistinių medžiagų apžvalgos internetiniu puslapiu www.nutrientsreview.com [51]:

- Alus – dažniausiai gaminamas fermentuojant miežius, tačiau gali būti naudojami ir kiti javų grūdai. Šio gėrimo alkoholio koncentracija yra 4 - 6% laipsnių, tačiau gali siekti ir nuo 2,5 iki

15% laipsnių. Alus dar yra skirstomas į šviesų arba tamsų alų, kur pastarasis dažnai būna šiek tiek aukštesnės alkoholinės koncentracijos.

- Sidras – gaminamas fermentuojant nefiltruotų obuolių sultis. Paprastai jo alkoholio koncentracija yra panaši į alaus ir siekia nuo 4 - 6 %, tačiau sidro kaip ir alaus koncentracija gali siekti ir 1,2 - 13%.

- Vynas (raudonas/baltas) – gaminamas fermentuojant vynuoges ir jo koncentracija gali siekti nuo 8,5% iki 15% laipsnių. Raudonas vynas yra fermentuojamas iš raudonų arba juodų vynuogių, o baltas vynas iš žaliųjų vynuogių. Taip pat vynas dar gali būti skirstomas ne tik pagal spalvą bet ir pagal jo sausumą (rūgštumą) ir saldumą.

- Vermutas – vyno rūšis, kuris, yra išgaunama į fermentacijos procesą įtraukiant gryno etilo alkoholio arba papildomo cukraus. Šio gėrimo koncentracija vidutiniškai siekia 15 - 18% laipsnių. Panašiai kaip vynas, vermutas irgi skirstomas į sausą ir saldų.

- Likeris – tai distiliavimo būdų išgaunamas gėrimas. Jis gali būti išgautas iš grūdų, vaisių arba daržovių. Paprastai likerio alkoholio koncentracija siekia 20% laipsnių, tačiau alkoholinė koncentracija gali būti ir aukštesnė.

- Džinas – tai gėrimas, išgaunamas distiliuojant fermentuotus grūdus ir redistiliuojant juos su kadagio uogomis. Džino alkoholio koncentracija siekia nuo 37,5 -40%, bet gali būti ir aukštesnė.

- Brendis – gėrimas, kuris distiliuojamas iš fermentuotų vaisių sulčių. Brendžio alkoholio koncentracija įprastai yra nuo 36 - 40% laipsnių.

- Viskis – gėrimas, kuris distiliuojamas iš fermentuotų grūdų. Jo alkoholio koncentracija įprastai yra 40 % laipsnių, tačiau gali būti ir aukštesnė.

- Degtinė – gėrimas, kuris yra distiliuojamas iš fermentuotų grūdų arba bulvių. Degtinės alkoholio koncentracija įprastai yra 40% laipsnių, tačiau gali būti ir aukštesnė.

Kitos alkoholio rūšys nebus aptariamos, nes jos nebuvo įtrauktos į klausimą. Taip pat apžvelgus literatūros šaltinius, magistriniame darbe alkoholiniai gėrimai buvo suskirstyti pagal jų alkoholio koncentracijos kiekį į stiprumus:

Silpnieji alkoholiniai gėrimai (3 – 9%) – alus, sidras.

Vidutinio stiprumo alkoholiniai gėrimai (10 – 34%) – vynas (raudonas/baltas), vermutas, likeris, alkoholiniai kokteiliai.

Stiprieji alkoholiniai gėrimai (35 – ir daugiau %) – džinas, brendis, viskis, degtinė.

3.6. Alkoholinių gėrimų suvartojimas COVID-19 pandemijos metu

Apžvelgiant duomenis apie COVID-19 pandemijos laikotarpį buvo nustatyta, kad suprastėjo žmonių psichinė sveikata [52]. Sistemine apžvalgoje pastebėta, kad didžioji dalis gyventojų iš įvairių šalių kaip Italijos, Ispanijos, Kinijos, Irano, JAV, Turkijos, Nepalo ir Danijos patyrė padidėjusį nerimą, depresiją, potrauminį stresą ir bendra jų mentalinė būseną buvo suprastėjusi dėl psichologinio neramumo. Akivaizdu, kad pandemijos laikotarpis turėjo neigiamą įtaką viso pasaulio gyventojų psichinei sveikatai. Taip pat atliktame tyrime nustatyta, kad būtent dėl karantino Jungtinės Karalystės gyventojai pradėjo vartoti didesnę kiekį alkoholinių gėrimų [53]. Šis padidėjęs suvartojimas pastebėtas tarp 18 - 34 metų asmenų, tuo tarpu 35 - 64 metų grupės asmenys tik neženkiai padidino savo suvartojamą alkoholinių gėrimų kiekį. Pagrindinė priežastis, kodėl atsitiko toks pokytis, yra suprastėjusi psichinė sveikata. Tačiau žvelgiant į trumpesnę laikotarpį, t.y. pandemijos pradžią, alkoholio suvartojimas buvo sumažėjęs. Atliktame tyrime nustatyta, kad toks sumažėjimas buvo nulemtas alkoholinių gėrimų prieinamumo apribojimų [54]. Taip pat pastebėta ir tai, kad daugiau alkoholinių gėrimų pradėjo vartoti vyrai nei moterys [55]. Literatūroje ir atliktuose tyrimuose beveik visad vienareikšmiškai yra prieinama išvada, kad COVID-19 pandemija ir karantinas turėjo įtakos didesniai alkoholinių gėrimų suvartojimui.

3.7. Alkoholinių gėrimų nauda

Pabaigai bus aptarta galima nauda vartojant alkoholinius gėrimus saikingai. Vadovaujantis Amerikos medicinos centro "Mayo Clinic" duomenimis, saikingas alkoholio vartojimas laikomas, kai per dieną yra suvartojama nedaugiau nei 355 ml alaus, 148 ml vyno arba 44 ml stipriųjų alkoholinių gėrimų – galimas tik vieno gėrimo suvartojimas moterims ir dviejų gėrimų suvartojimas vyrams [56]. Apžvelgiant atliktą tyrimą, saikingas alkoholio vartojimas gali sumažinti riziką susirgti miokardo infarktu, sumažina širdies smūgio riziką, mažina riziką pasireikšti demencijai, diabetui ir osteoporozei [57]. Taip pat pastebėta, kad asmenys, kurie saikingai vartojo alkoholinius gėrimus, yra linkę gyventi ilgiau [58]. Apžvelgiant, kodėl nedidelis alkoholio kiekis gali turėti naudos sveikatai, pastebėta, kad jis plečia kraujagysles ir gali pagerinti kraujotaką [59]. Dėl šios priežasties ir stebimas rizikos sumažėjimas susirgti širdies ir jos kraujagyslių ligomis. Tačiau dauguma tyrimų į alkoholio naudą žmogaus organizmui žvelgia gana kontraversiškai ir aiškina, kad nustatyti tikrąją alkoholinių gėrimų naudą sveikatai reikalinga daugiau tyrimų.

4. TYRIMO METODAI

Literatūros paieškai buvo pasitelkta elektroninė mokslinių straipsnių ir publikacijų paieškos sistema „PubMed“. Naudoti pagrindiniai raktažodžiai: Alkoholis, alkoholiniai gėrimai, alkoholizmas, alkoholio vartojimas, alkoholio rūšis, gyvenimo būdas.

Tyrimo tipas: Pjūvinis (cross-sectional) tyrimas.

Tiriamoji populiacija: Vilniaus Universiteto ir Vilniaus Gedimino Technikos Universiteto bakalauro, magistro ir iššestinių studijų studentai

Tyrimo imtis: Pagal Vilniaus Universiteto 2020 metų veiklos ataskaitą, bakalauro, magistro ir iššestinių studijų studentų skaičius, valstybės finansuojamose ir valstybės nefinansuojamose vietose buvo 19178 studentai. O pagal Vilniaus Gedimino Technikos Universiteto 2021 metų veiklos ataskaitą, I pakopos, II pakopos ir vientisųjų studijų studentų skaičius buvo 8187 studentai. Imtis buvo sudaryta naudojant internetinę svetainę „OpenEpi Sample size for frequency in a population“ bei atsižvelgiant į bendrą tiriamųjų skaičių kuris buvo 27365 studentai. Gauta imtis yra 380 pagal 5% paklaidą ir 95% tikimybę. Studentai atrinkti pagal patogiosios atrankos būdą – pateiktą apklausą internete galėjo užpildyti bet kuris Vilniaus Universiteto ir Vilniaus Gedimino Technikos Universiteto studentas.

Tyrimo populiacijai apibrėžti buvo naudojami šie atrankos kriterijai:

1. Studentas yra iš Vilniaus Universiteto.
2. Studentas yra iš Vilniaus Gedimino Technikos Universiteto.
3. Studentas yra bakalauro, magistro arba iššestinių studijų studentas.

Neįtraukimo į anketinę apklausą kriterijai:

1. Studentas yra doktorantas.
2. Studentas yra iš kito universiteto.
3. Studentas nevartoja alkoholinių gėrimų.
4. Anketa neatsakyta arba atsakyta netinkamai.

Tyrimo instrumentas: Klausimynas sudarytas iš uždaro tipo plataus pasirinkimo klausimų. Klausimynas buvo sudarytas specialiai šiam tyrimui pasitelkiant “Google” formos maketą internetinėje svetainėje <https://docs.google.com/forms/u/0/>. Anketa yra anoniminė. Žemiau pateiktoje lentelėje pateikti kintamieji, kurie buvo vartoti anketoje (1 lentelė).

1 lentelė. Kintamieji susiję su vartojimo įpročiais ir veiksniais

Kintamasis	Kintamojo pobūdis	Šaltinis
Alkoholinių gėrimų vartojimo įpročių vertinimas		
Vertinama ar vartojami alkoholiniai gėrimai	Nominalus daugianaris	5
Vertinama koks alkoholinis gėrimas pasirenkamas dažniausiai	Nominalus daugianaris	6
Vertinama pagal kokius kriterijus pasirenkamas alkoholinis gėrimas	Nominalus daugianaris	7
Vertinama kaip dažnai vartojami alkoholiniai gėrimai	Ordinalus	8
Vertinama kiek silpnųjų alkoholinių gėrimų suvartojama	Ordinalus	9
Vertinama kiek vidutinio stiprumo alkoholinių gėrimų suvartojama	Ordinalus	10
Vertinama kiek stipriųjų alkoholinių gėrimų suvartojama	Ordinalus	11
Vertinama ar alkoholis vartojamas pagirių metu	Ordinalus	12
Vertinama ar buvo vartotas didelis alkoholio kiekis dėl kurio įvyko sąmonės aptemimas	Ordinalus	13
Vertinama su kokiais asmenimis vartojami alkoholiniai gėrimai	Nominalus daugianaris	20
Vertinama aplinka, kurioje vartojami alkoholiniai gėrimai	Nominalus daugianaris	21
Gyvenimo būdo įpročių vertinimas		
Vertinama ar studentas fiziškai aktyvus	Nominalus daugianaris	14
Vertinama kaip studentas vertina savo mitybą	Nominalus daugianaris	15
Vertinama ar studentas patiria stresą	Ordinalus	16
Vertinamos studento pajamos	Nominalus daugianaris	17
Vertinamas gyvenamosios vietos statusas	Nominalus daugianaris	18
Vertinami studijų rezultatai	Ordinalus	19

Vertinama ar studentas rūko	Nominalus daugianaris	22
Vertinama ar COVID-19 pandemija galėjo turėti įtakos alkoholio suvartojimui	Nominalus daugianaris	23
Demografiniai vertinimai		
Vertinama studentų lytis	Nominalus dvinaris	1
Vertinamas studentų amžius	Ordinalus	2
Vertinama mokymosi vieta	Nominalus dvinaris	3
Vertinamas mokymosi vietos kursas	Ordinalus	4

Tyrimo organizavimas: Duomenys surinkti pateikus nuorodą į anketą Vilniaus Universiteto ir Vilniaus Gedimino Technikos universiteto studentų “Facebook” grupėse. Apklausa buvo pateikta į 2021-ųjų, 2020-ųjų, 2019-ųjų, 2018-ųjų, 2017-ųjų ir 2016-ųjų metų bendras Vilniaus Universiteto studentų grupes ir į 2021-ųjų, 2020-ųjų, 2019-ųjų, 2018-ųjų, 2017-ųjų ir 2016-ųjų metų bendras Vilniaus Gedimino Technikos Universiteto studentų grupes. Be to, ši apklausa buvo patalpinta ir į dvi Vilniaus Universiteto informacines grupes bei į vieną Vilniaus Gedimino Technikos Universiteto informacinių grupių, kur studentai buvo iš įvairių kursų. Papildomai apklausa patalpinta į tris bendras informacijos studentams grupes. Surinkus daugiau nei pusę apklausos rezultatų, pastebėta, kad apklausoje trūksta nemažai Vilniaus Gedimino Technikos Universiteto studentų atsakymų. Dėl šios priežasties apklausa pakartotinai talpinta į VGTU studentų grupes, be to apklausos nuoroda buvo atsitiktiniu būdu siunčiama privačiai minėtų grupių studentams. Dublinių apklausų tikimybė maža, nes naudotoje apklausos platformoje buvo nustatyta parinktis, kad iš vieno internetinio adreso būtų leista užpildyti tik vieną anketą. Tokiu būdu buvo surinktos 383 anketos.

Duomenų tvarkymas: Surinkti duomenys suvesti ir sutvarkyti naudojant „Microsoft Excel 2016“ programą. Tvarkant duomenis buvo atmestos anketos kuriuose studentai nurodė, kad nevartoja alkoholinių gėrimų. Atmestos 68 anketos ir tolimesniuose skaičiavimuose buvo naudotos 315 anketų.

Statistiniai metodai: Statistiniai duomenų analizei atlikti buvo panaudotas statistinių duomenų paketas „R Commander“ ir programa „Microsoft Excel 2016“. Kategoriniai kintamieji buvo apibūdinti santykiniais dažniais. Gauti rezultatai pavaizduoti grafiškai diagramose, o atskirų grupių dažniai lyginami tarpusavyje. Lyginimui buvo naudota Pirsono χ^2 reikšmė tam, kad būtų nustatyta ar lyginamų grupių skirtumas yra statistiškai reikšmingas. Statistinio reikšmingumo

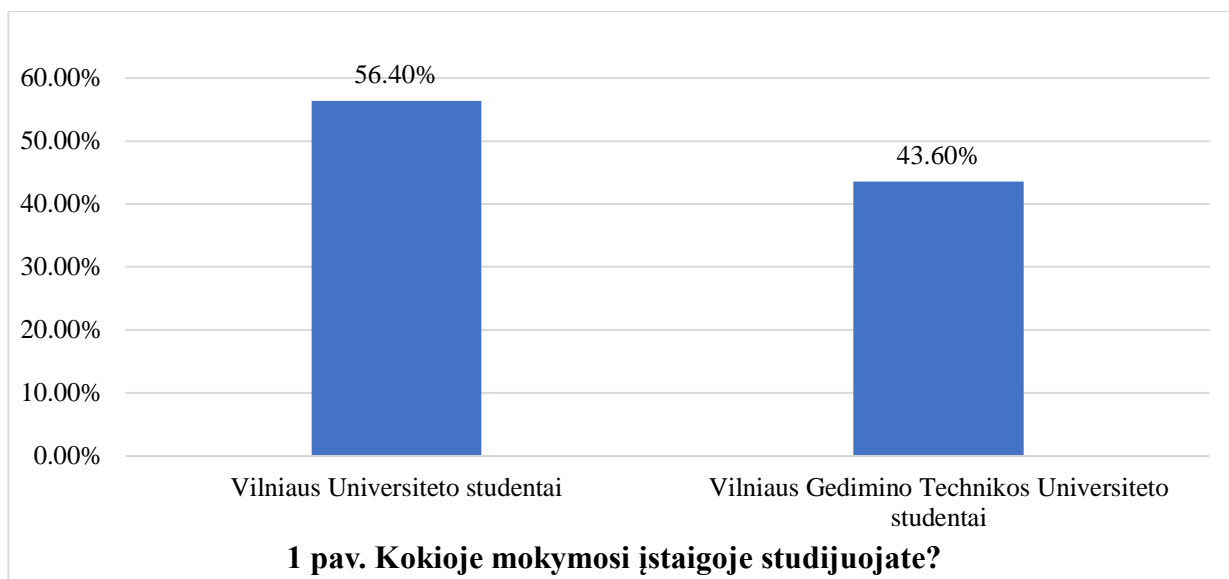
lygis yra $p = 0,05$, rezultatas statistiškai reikšmingas, kai $p \leq 0,05$. Jeigu dažnių lentelėje tikėtinas skaičius buvo mažesnis už 5, buvo naudojamas Fišerio tikslusis metodas.

Tyrimo etika: Anketos pradžioje suformuluota aiški tyrimo tikslo informacija apklausos dalyviui ir kam ji bus naudojama. Dalyvių konfidencialumas užtikrintas – anketa anoniminė. Visi duomenys naudoti tiksliai moksliniais tikslais.

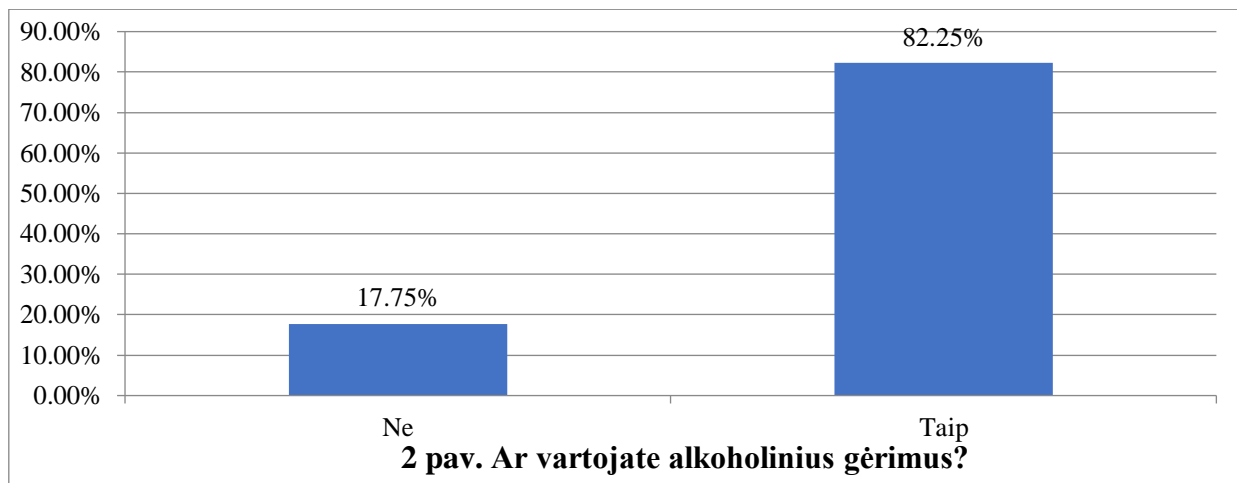
5. REZULTATAI

5.1. Imties charakteristika

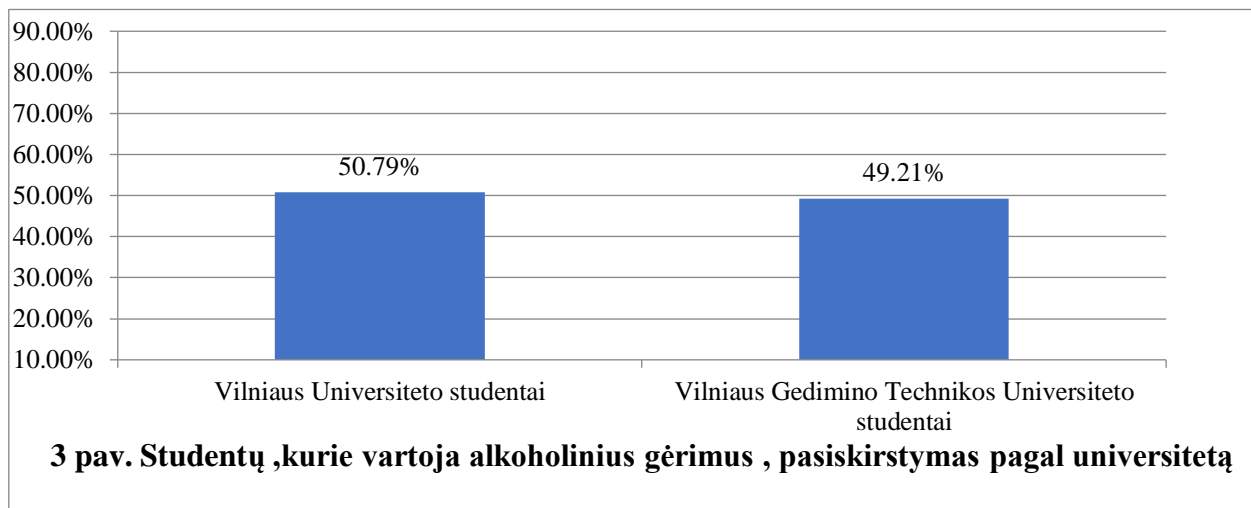
Iš 383 apklaustų studentų, 216 studentų buvo iš Vilniaus Universiteto, o 167 iš Vilniaus Gedimino Technikos Universiteto (1 pav.).



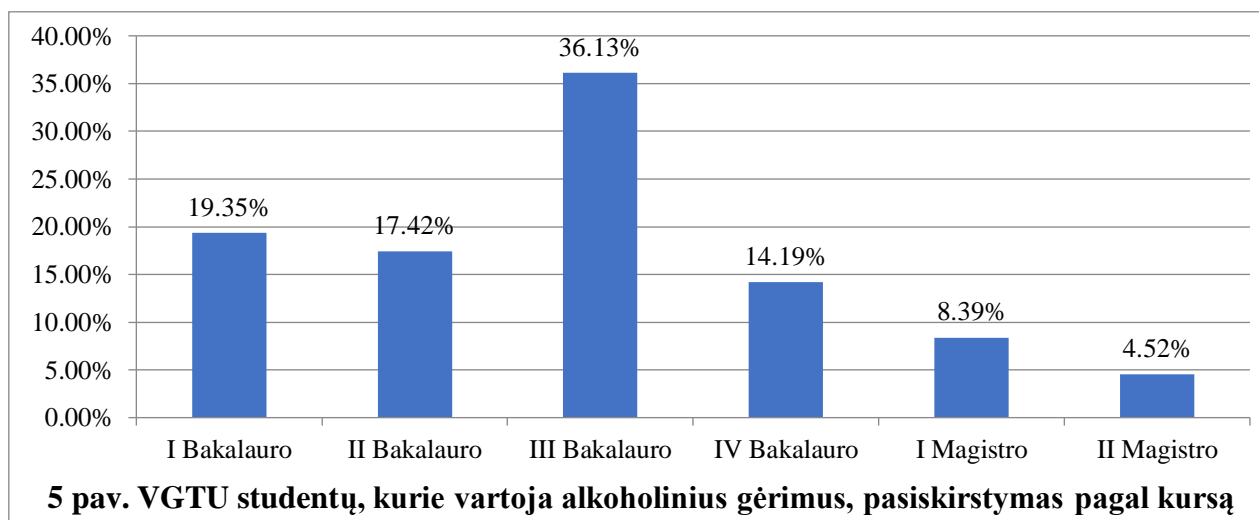
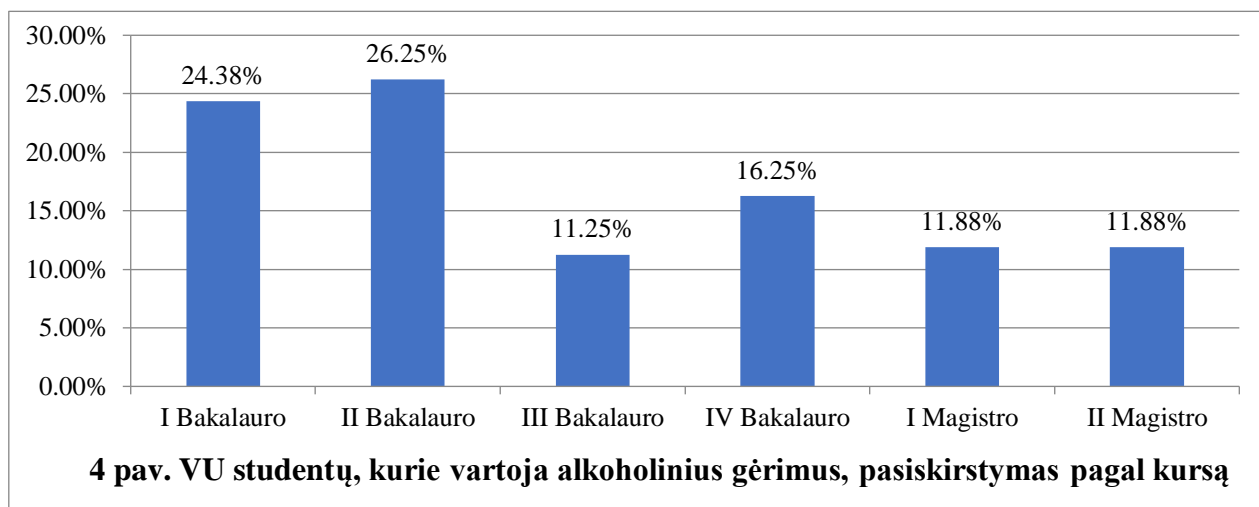
Iš visų apklaustų studentų 315 studentų nurodė, kad vartoja alkoholinius gėrimus. Dėl patogumo atsakymai į klausimą “Taip” ir “Kartais” buvo sujungti į vieną kategoriją “Taip”. Kiti 68 studentai nebus įtraukti į tolimesnius rezultatų skaičiavimus. Didžioji dalis studentų (82,25%) vartoja alkoholinius gėrimus (2 pav.).



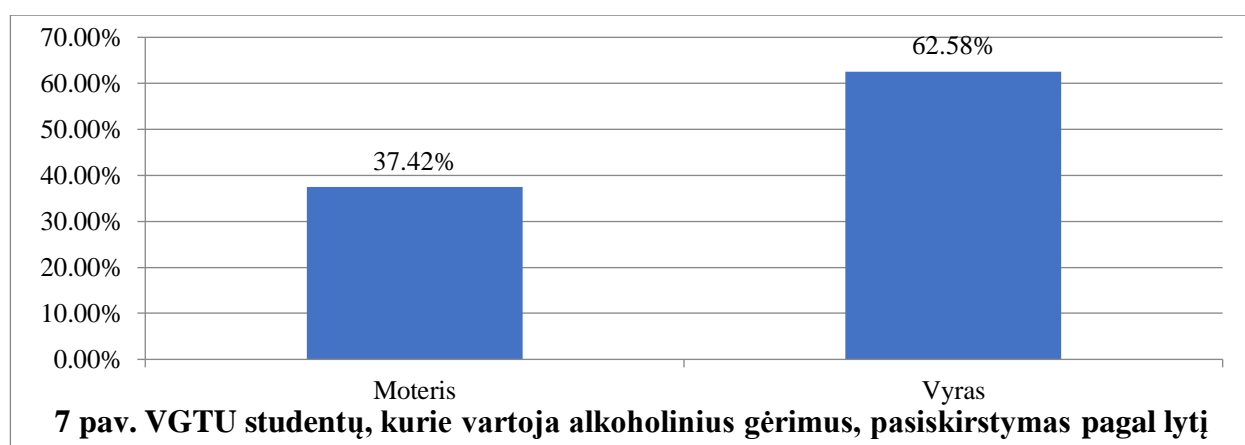
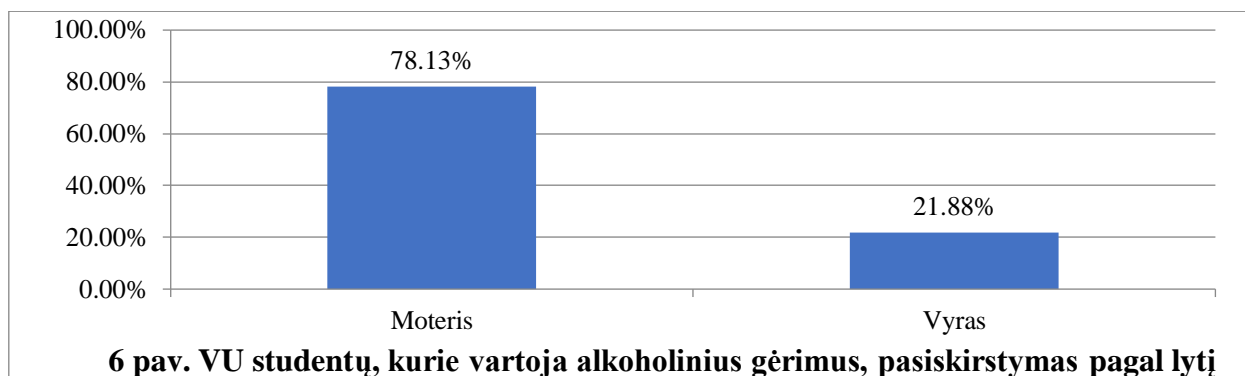
Iš apklausos atmetus studentus, kurie nurodė, kad nevartoja alkoholinių gėrimų, jie pasiskirstė beveik po lygiai. Iš alkoholį vartojančių studentų buvo 50,79% buvo iš Vilniaus Universiteto, o 49,21% iš Vilniaus Gedimino Technikos Universiteto (3 pav.).



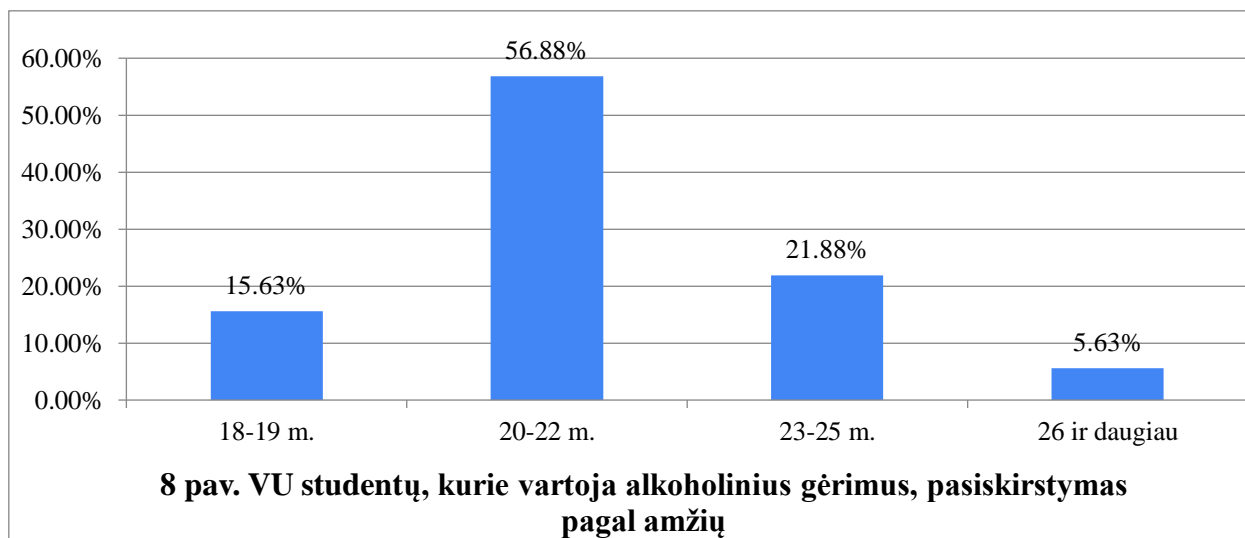
Daugiausiai anketų iš Vilniaus Universiteto atsakė pirmo bakalauro (24,38%) ir antro bakalauro (26,25%) kurso studentų, tai sudarė pusę apklaustųjų. Iš Vilniaus Gedimino Technikos Universiteto daugiausiai anketų atsakė trečio bakalauro (36,13%) kurso studentų. Pasiskirstymas pagal kursą pateiktas 4 ir 5 paveiksluose.

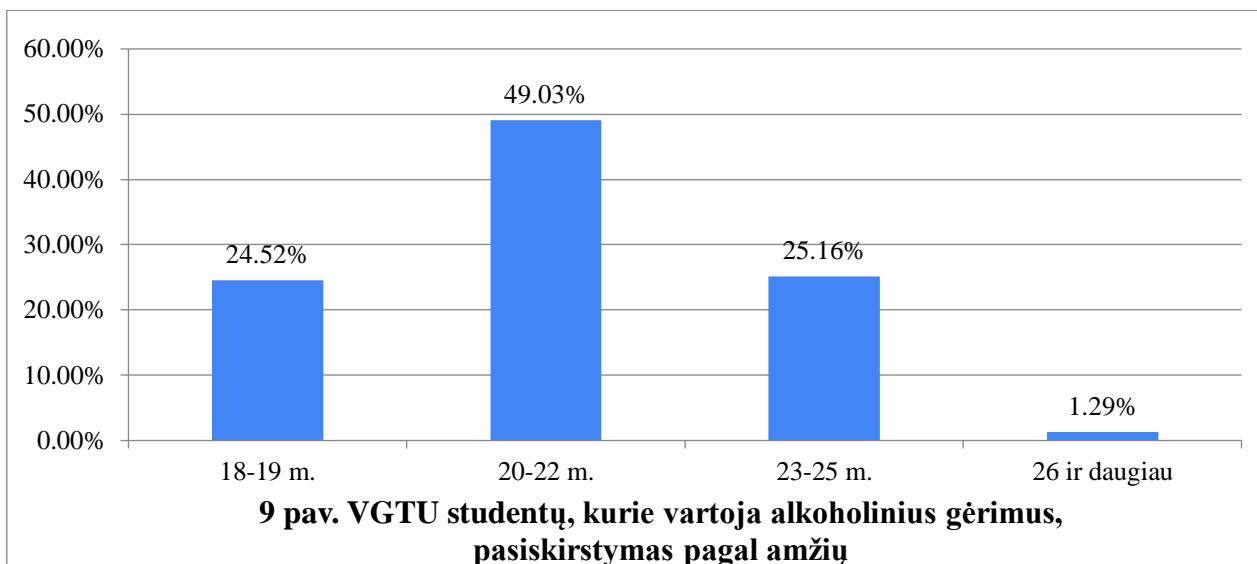


Daugiau anketų Vilniaus Universitete atsakė moterys, tuo tarpu Vilniaus Gedimino Technikos Universitete daugiau anketų užpildė vyrai. Pasiskirstymas pagal lytį pateiktas 6 ir 7 paveiksluose.



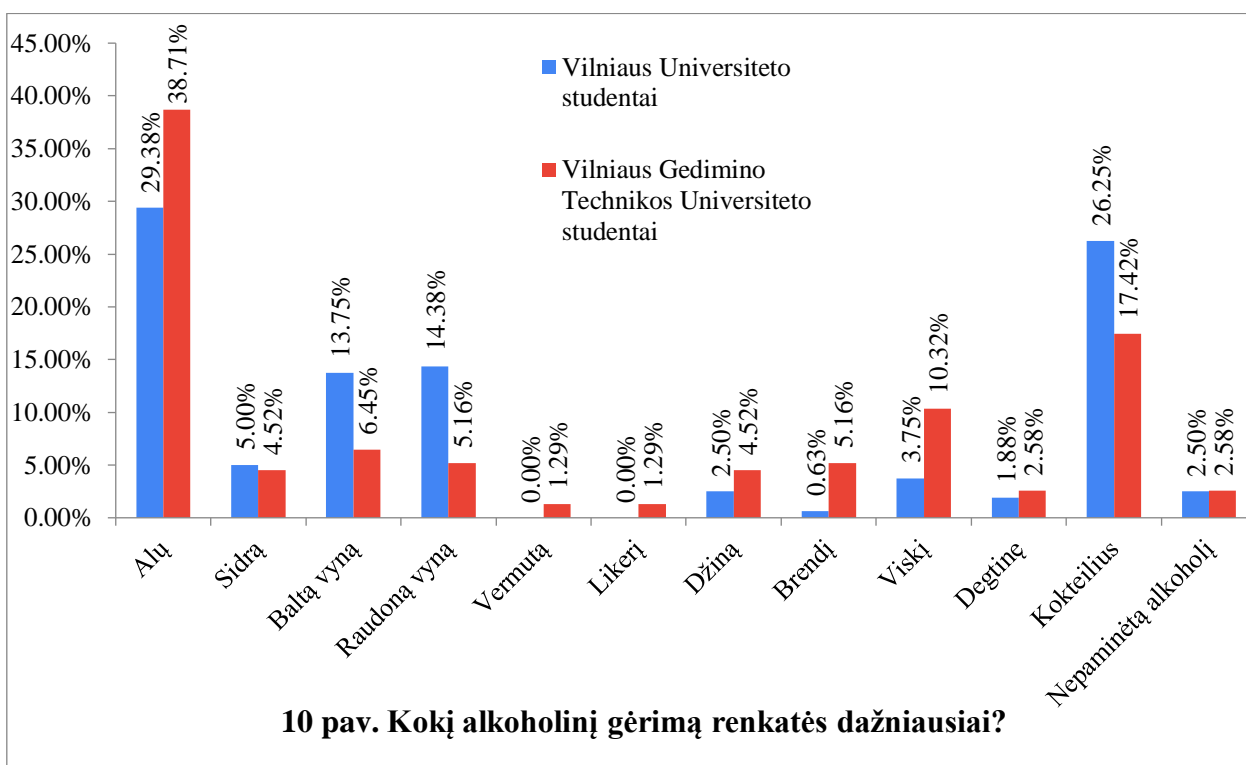
Didžioji dalis Vilniaus Universiteto ir Vilniaus Gedimino Technikos Universiteto studentų buvo 20 – 22 metų amžiaus. Pasiskirstymas pagal amžių pateiktas 8 ir 9 paveiksluose.





5.2. Studentų suvartojamų alkoholinių gėrimų ypatumai

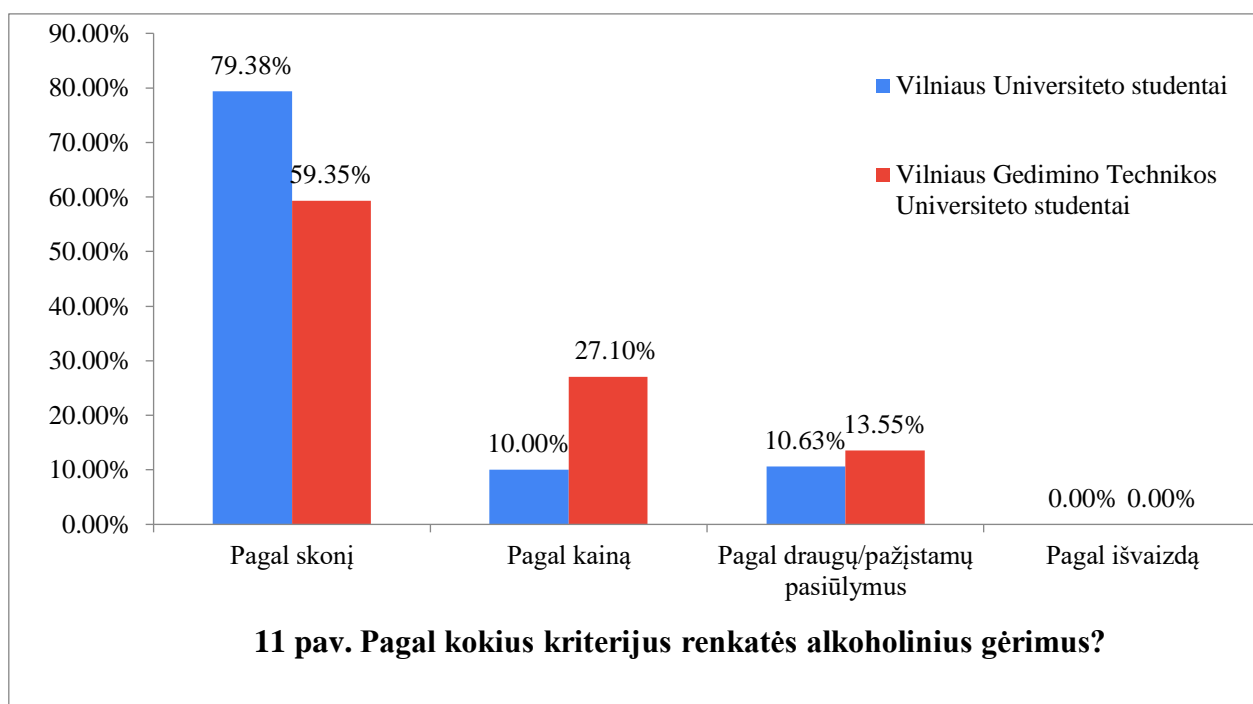
Šioje skiltyje pateikiami rezultatai, kurie atskleidžia studentų suvartojamų alkoholinių gėrimų kiekį, rūšį, dažnumą ir kitus ypatumus bei įpročius. Diagramoje pateikiami rezultatai, kurių alkoholio rūšį studentai renkasi dažniausiai (10 pav.).



Žvelgiant į suvartojamus alkoholinius gėrimus galima pastebėti, kad didžioji dalis studentų renkasi alų arba alkoholinius kokteilius. Rezultatų duomenimis, lyginant abi studentų grupes, VGTU studentai yra linkę dažniau rinktis alų (38,71%) nei VU studentai (29,38%), tačiau VU studentai yra labiau linkę rinktis kokteilinius gėrimus (26,25%) nei VGTU studentai (17,42%). Taip pat VU studentai dažniau rinkosi baltą vyną (13,75%) ir raudoną vyną (14,38%),

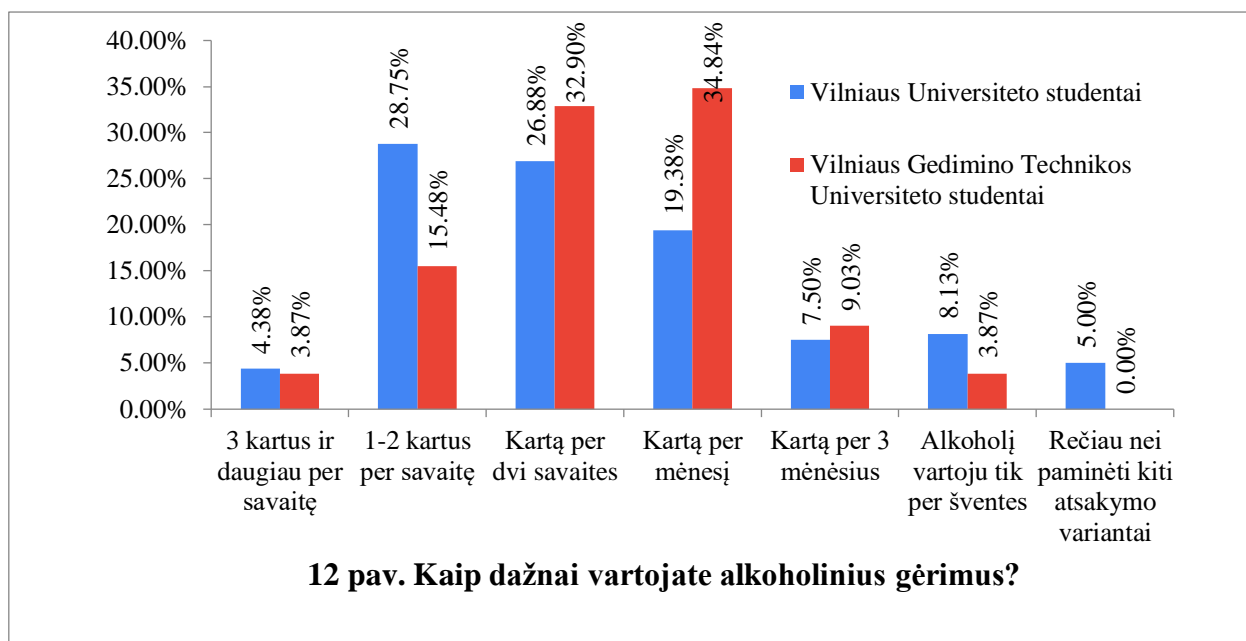
lyginant su kita grupe, o VGTU studentai dažniau rinkosi viskį (10,32%). Alaus Pirsono χ^2 reikšmė $p = 0,08$, o alkoholinių kokteilių $p = 0,058$. Todėl dėl didelės atsitiktinumo tikimybės negalima teigti, kad VGTU studentai dažniau renkasi alų, o VU studentai dažniau renkasi alkoholinius kokteilius – rezultatai statistiškai nereikšmingi. Tačiau Pirsono χ^2 reikšmė balto vyno $p = 0,032$, raudono vyno $p = 0,006$ ir viskio $p = 0,022$ buvo mažesnės už nustatytą ribą, dėl ko galima teigti, kad VU studentai yra linkę dažniau vartoti raudoną ir baltą vyną, o VGTU studentai viskį lyginant su kita grupe.

Paveiksle pateikiami rezultatai pagal kokius kriterijus studentai renkasi alkoholinius gėrimus (11 pav.).



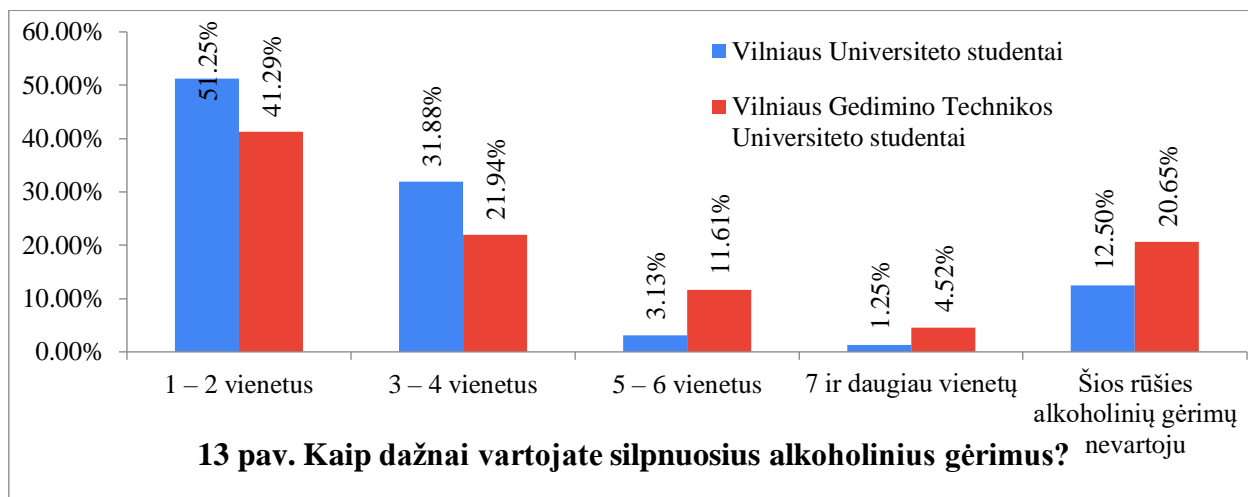
Didžioji dalis studentų alkoholinius gėrimus rinkosi pagal skonį. Tik viena dešimtoji VU studentų rinkosi gėrimus pagal kainą (10,00%) arba pagal pasiūlymus (10,63%), tačiau ketvirtadalis VGTU studentų (27,10%) gėrimus rinkosi ir pagal kainą. Pirsono χ^2 reikšmė pasirinkimui pagal skonį $p = 0,001$, o pagal kainą $p = 0,001$ – rezultatai yra statistiškai reikšmingi, todėl galima teigti, kad VU studentai statistiškai dažniau rinkosi alkoholinius gėrimus pagal skonį, o VGTU studentai statistiškai dažniau juos rinkosi pagal kainą lyginant su kita grupe. Pagal pasiūlymus $p = 0,426$, todėl dėl didelės atsitiktinumo tikimybės negalima teigti kuri grupė dažniau alkoholį rinkosi pagal šį kriterijų. Iš visų rezultatų nei viena studentų grupė nesirinko alkoholinių gėrimų pagal išvaizdą.

Paveiksle pateikiami rezultatai kaip dažnai studentai vartoja alkoholinius gėrimus (12 pav.).



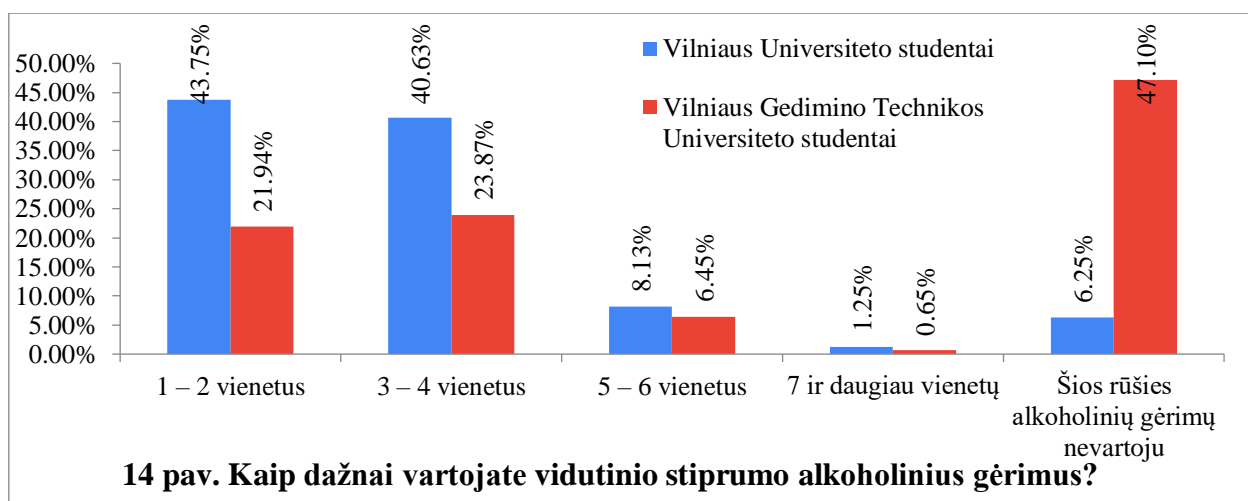
Iš diagramos galima pastebėti, kad daugiausiai VU studentų alkoholį vartoja 1 - 2 kartus per savaitę (28,75%) arba kartą per dvi savaites (26,88%), šiek tiek mažiau bent kartą per mėnesį (19,38%), tuo tarpu VGTU studentai šiuos gėrimus dažniausiai rinkosi kartą per mėnesį (34,84%) arba kartą per dvi savaites (32,90%) ir nedidelė dalis vartojo alkoholį 1-2 kartus per savaitę (15,48%). Vartoti alkoholį 3 kartus arba dažniau per savaitę rinkosi labai maža studentų dalis, tą patį galima pasakyti ir apie kitus pasirinkimus, kai alkoholis buvo vartojamas kartą į tris mėnesius arba tik per šventes. Pirsono χ^2 reikšmė 1 - 2 kartams buvo $p = 0,005$, kartui per dvi savaites $p = 0,242$, o kartui per mėnesį $p = 0,002$. 1 - 2 karto per savaitę ir karto per mėnesį rezultatai statistiškai reikšmingi, todėl galima teigti, kad VU universiteto studentai yra linkę alkoholį vartoti 1 - 2 kartus per savaitę statistiškai dažniau nei VGTU studentai, o VGTU studentai statistiškai dažniau alkoholį vartoja kartą į mėnesį lyginant su VU studentais. Karto per dvi savaites rezultatai buvo statistiškai nereikšmingi, todėl negalima teigti kuri grupė labiau linkusi vartoti alkoholį šiuo intervalu.

Apačioje pateiktame paveiksle vaizduojami duomenys kiek silpnųjų alkoholinių gėrimų kaip alus, sidras ir pan. (3 – 9 proc.), studentai suvartoja vienos alkoholinių gėrimų vartojimo sesijos metu (kur 1 vienetas yra bokalas, stiklinė ar taurė ir pan.) (13 pav.).



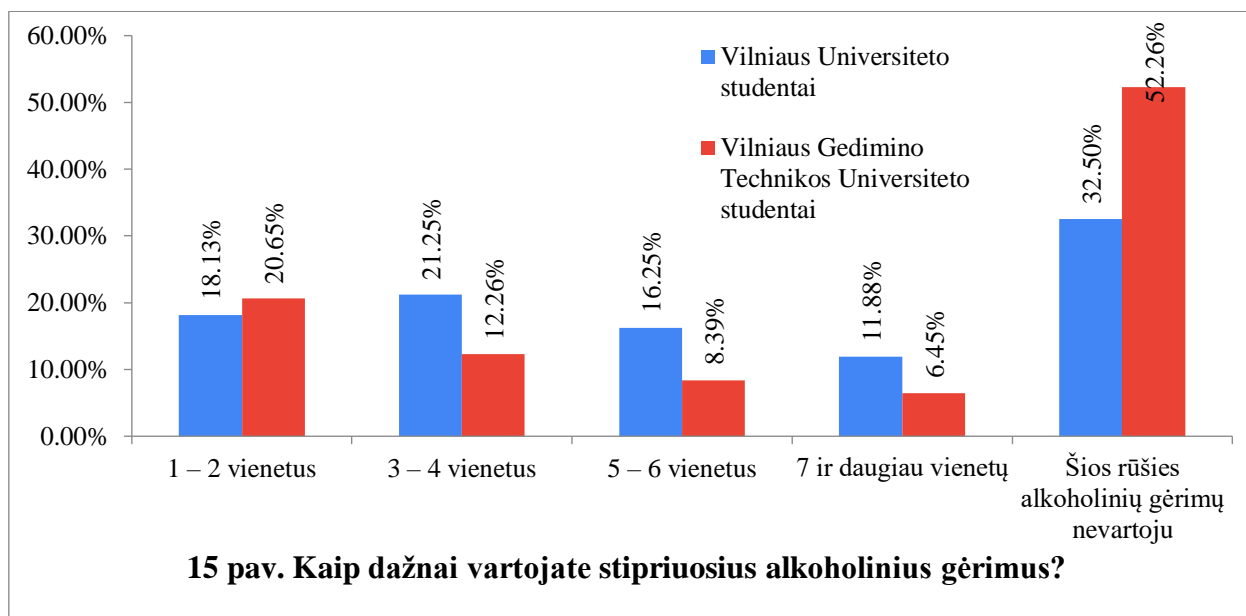
Didžioji dalis VU studentų (51,25%) ir VGTU studentų (41,29%) šių gėrimų suvartoja 1 - 2 vienetus, šiek tiek mažesnė dalis 3 - 4 vienetus. Taip pat VGTU studentai dažniau suvartodavo 5 - 6 vienetus lyginant su VU studentais. 7 ir daugiau vienetų silpnųjų alkoholinių gėrimų beveik nevartojo abiejų universitetų studentai. Taip pat buvo VU studentų (12,50%) ir VGTU studentų (20,65%) kurie šių gėrimų išvis nevartojo. Pirsono χ^2 reikšmė 1 - 2 vienetams buvo $p = 0,035$, 3 - 4 vienetams $p = 0,047$, 5 - 6 vienetams $p = 0,004$, o rūšies nesirinko $p = 0,05$. Rezultatai buvo statistiškai reikšmingi, todėl galima teigti, kad VU studentai statistiškai reikšmingai dažniau suvartodavo 1 - 2 vienetus ir 3 - 4 vienetus silpnojo alkoholio nei VGTU studentai, tuo tarpu VGTU studentai statistiškai reikšmingai dažniau suvartodavo 5 - 6 vienetus šių gėrimų nei VU studentai. Taip pat statistiškai reikšmingai VGTU studentai šią alkoholio rūšį šiek tiek rečiau renkasi nei VU studentai.

Apačioje pateiktame paveiksle vaizduojami duomenys kiek vidutinio stiprumo alkoholinių gėrimų kaip vynas, likeris, kokteiliai ir pan. (10 – 34 proc.), studentai suvartoja vienos alkoholinių gėrimų vartojimo sesijos metu (kur 1 vienetas yra taurė ar 1 stiklinė, kokteilis ir pan.) (14 pav.).



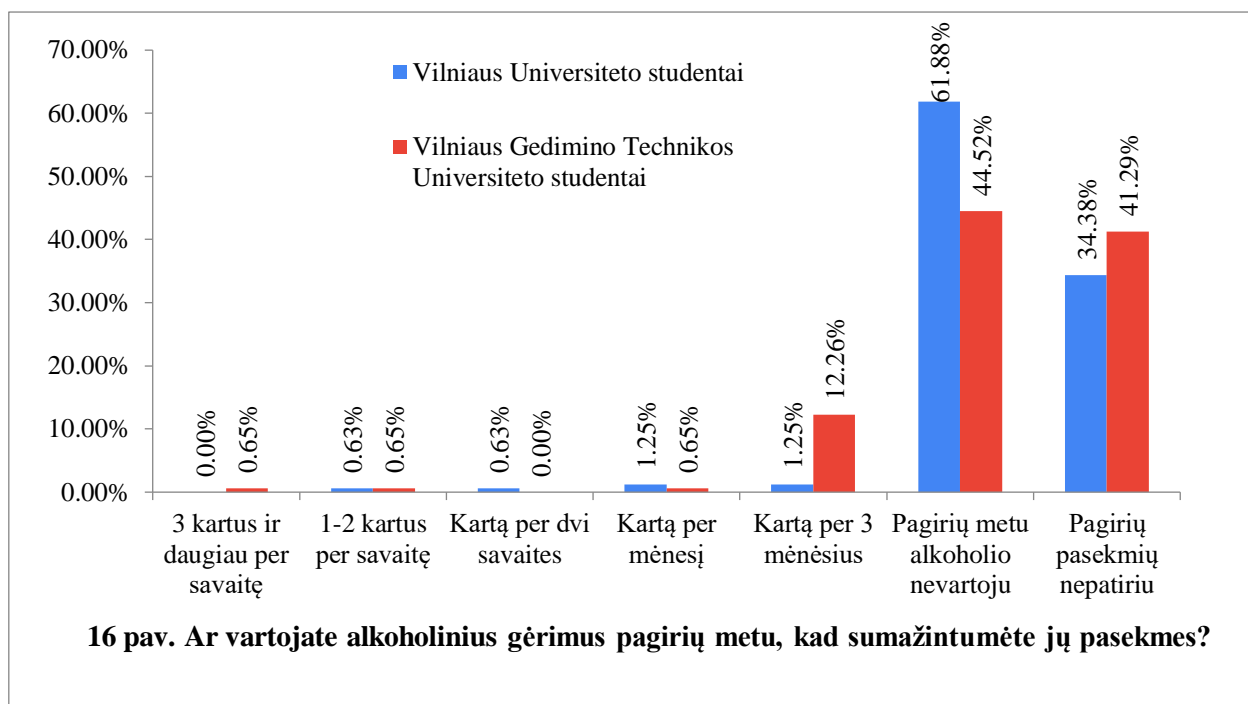
Didžioji dalis VU studentų šios alkoholinių gėrimų rūšies suvartoja 1 - 2 vienetus (43,75%) arba 3 - 4 vienetus (40,63%), tuo tarpu beveik pusė VGTU studentų vidutinio stiprumo alkoholinių gėrimų išvis nesirinko (47,10%). 5 - 6 vienetus ir daugiau suvartodavo tikta maža dalis abiejų universitetų studentų. Pirsono χ^2 reikšmė 1 - 2 vienetais $p = 0,001$, 3 - 4 vienetais $p = 0,001$, o rūšies nesirinko $p = 0,001$ – rezultatai statistiškai reikšmingi. VU studentai statistiškai reikšmingai dažniau rinkosi 1 - 2 vienetus arba 3 - 4 vienetus šios rūšies alkoholinius gėrimus nei VGTU studentai, taip pat VGTU studentai nebuvo linkę rinktis vidutinio stiprumo alkoholinių gėrimų lyginant su VU studentais.

Apačioje pateiktame paveiksle vaizduojami duomenys kiek stipriųjų alkoholinių gėrimų kaip džinas, viskis, brendis, degtinė ir pan. (35 – ir daugiau proc.) studentai suvartoja vienos alkoholio vartojimo sesijos metu (kur 1 vienetas yra stikliukas ir pan.) (15 pav.).



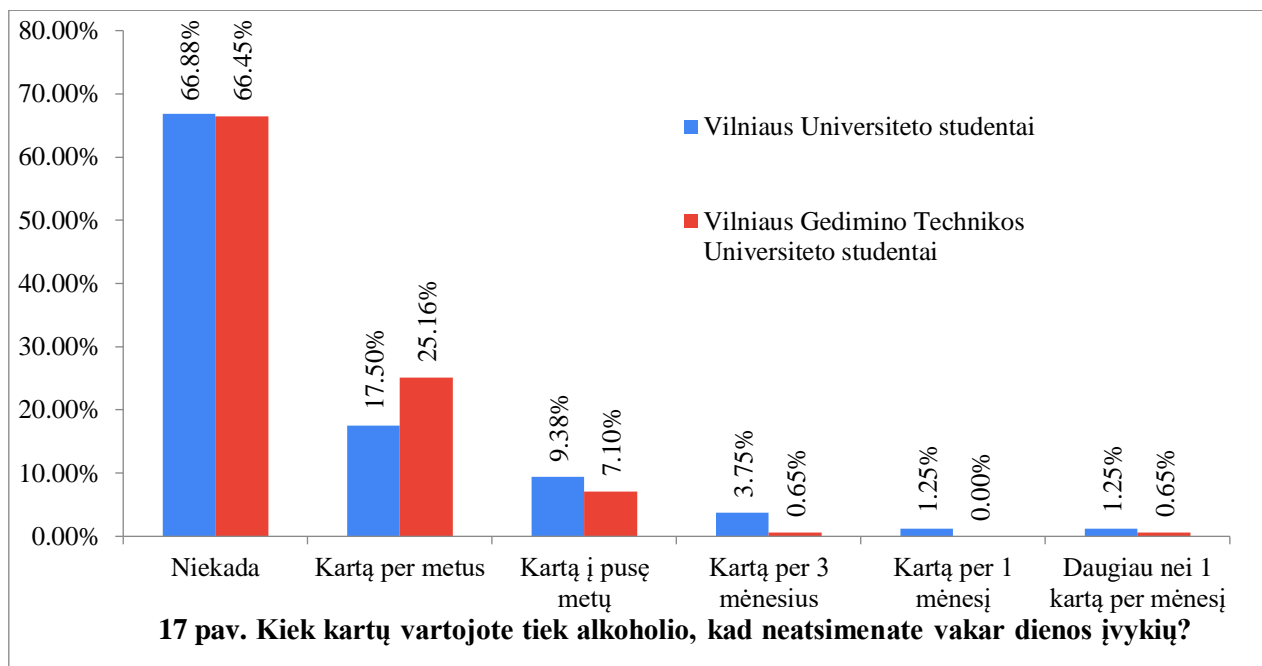
Stipriųjų alkoholinių gėrimų suvartojimo vienetai yra pasiskirstę gana plačiai, tačiau VU studentai yra linkę suvartoti 3 - 4 vienetus (21,25%), 5 - 6 vienetus (16,25%) ir 7 ir daugiau vienetų (11,88%) daugiau lyginant su VGTU studentais. Taip pat trečdalis VU studentų (32,50%) ir pusė VGTU studentų (52,26%) šių gėrimų nesirinko visai. Pirsono χ^2 reikšmė 1 - 2 vienetais $p = 0,571$, 3 - 4 vienetais $p = 0,033$, 5 - 6 vienetais $p = 0,034$, 7 ir daugiau vienetų $p = 0,096$, o rūšies nesirinko $p = 0,001$. 1 - 2 vienetų rezultatai buvo statistiškai nereikšmingi, tačiau žvelgiant į kitų pasirinkimų rezultatus galima teigti, kad VU studentai yra statistiškai reikšmingai dažniau linkę rinktis 3 - 4 vienetus, 5 - 6 vienetus ir 7 ir daugiau vienetų stipriųjų alkoholinių gėrimų nei VGTU studentai. Taip pat VGTU studentai statistiškai reikšmingai stipriuosius alkoholinius gėrimus renkasi rečiau nei VU studentai.

Pateiktame paveiksle vaizduojami duomenys ar studentai vartoja alkoholinius gėrimus pagirių metu (16 pav.).



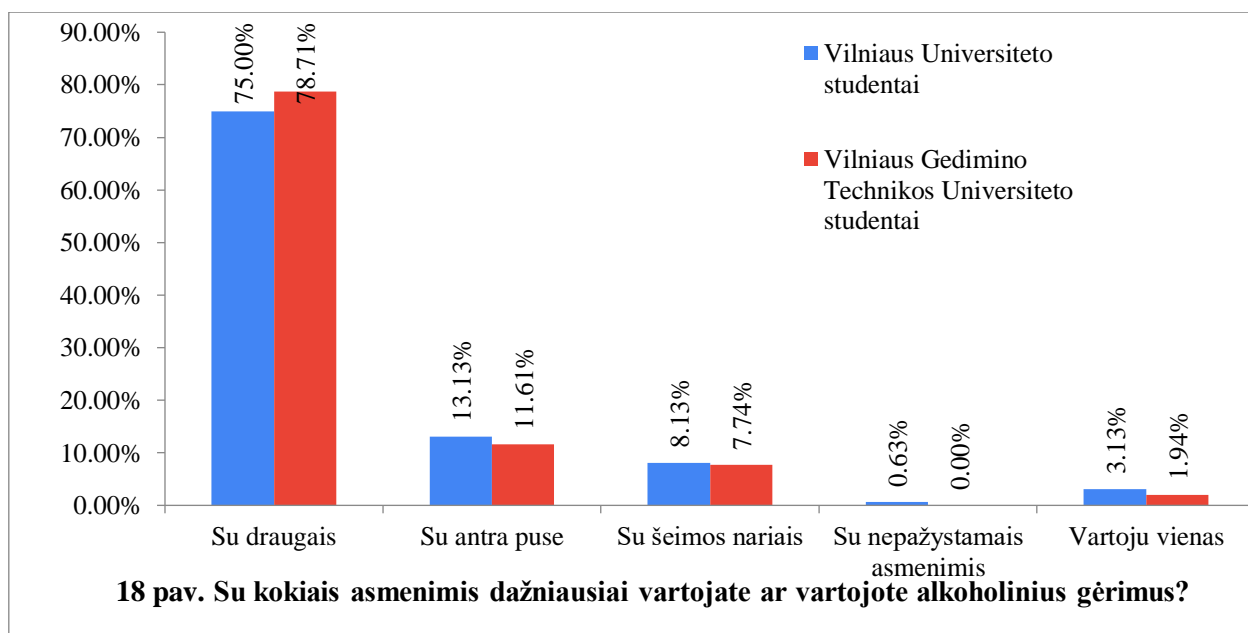
Didžioji dalis VU studentų (61,88%) pagirių metu išvis nevarčiau alkoholio arba pagirių pasekmių nepatiria (34,38%), o VGTU studentai pasiskirstę beveik pusiau – dalis alkoholio irgi nevarčiau (44,52%) arba pasekmių irgi nepatiria (41,29%). Viena dešimtoji VGTU studentų nurodė, kad alkoholinius gėrimus pagirių metu yra vartoję bent kartą per 3 mėnesius. Į kitus atsakymus atsakė tik pavieniai studentai. Pirsono χ^2 reikšmė atsakymui, kad alkoholio pagirių metu nevarčiau $p = 0,002$, pagirių pasekmių nepatiria $p = 0,206$, o alkoholi vartoję kartą į 3 mėnesius $p = 0,001$ (pritaikytas tikslusis Fišerio metodas). Todėl galima teigti, kad VU studentai statistiškai reikšmingai dažniau nevarčiau alkoholinių gėrimų pagirių metu lyginant su VGTU studentais, o VGTU studentai statistiškai reikšmingai dažniau vartodavo alkoholi pagirių metu kartą į 3 mėnesius.

Pateiktame paveiksle vaizduojami duomenys kiek kartų per metus studentai vartoję tiek alkoholinių gėrimų, kad jie neatsiminė arba sunkiai atsiminė vakar dienos įvykius (17 pav.).



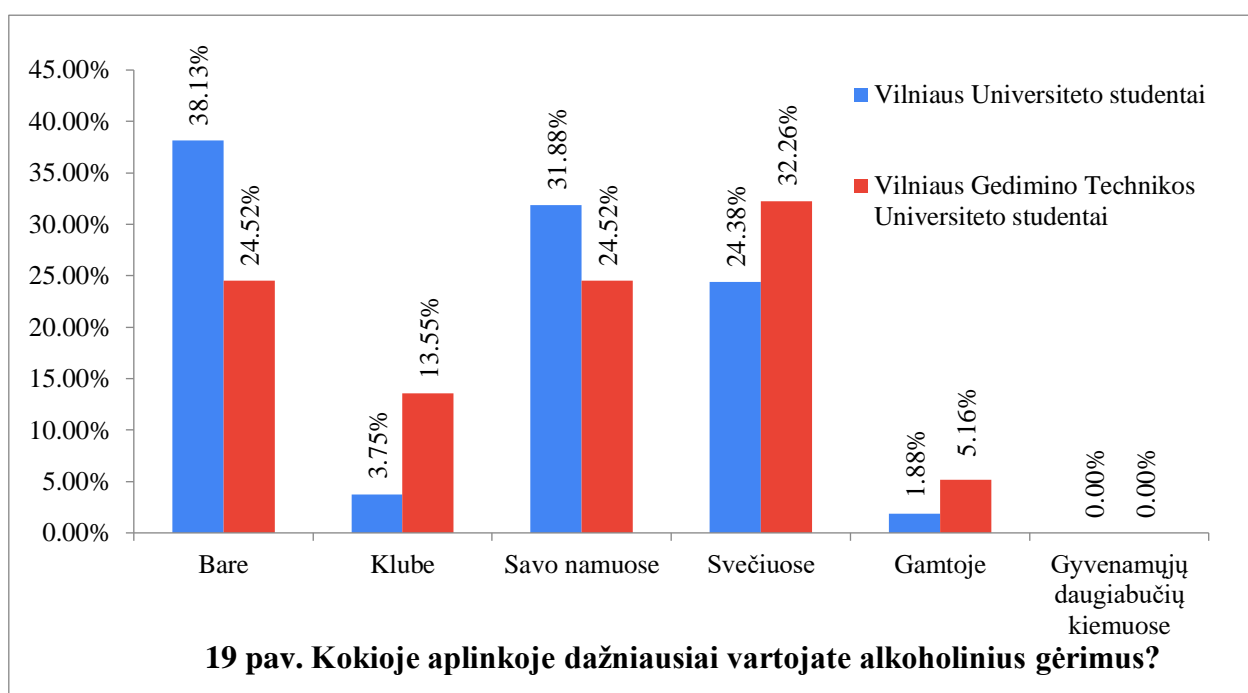
Didžioji dalis tiek VU (66,88%), tiek VGTU (66,45%) studentų nurodė, kad niekada nevartojo tiek alkoholio, kad sutriktų jų atmintis. Beveik šeštadalis VU studentų (17,50%) ir ketvirtadalis VGTU studentų (25,16%) nurodė, kad taip yra atsitikę kartą metuose. Kartą į pusę metų atminties sutrikimą patyrė mažiau nei dešimtadalis abiejų universitetų studentų. Pirsono χ^2 reikšmė niekada $p = 0,936$, kartą per metus $p = 0,096$, kartą į pusę metų $p = 0,462$ – rezultatai statistiškai nereikšmingi. Dėl didelės atsitiktinumo tikimybės negalima teigti, kad VU studentai patiria alkoholio sukeltą atminties sutrikimą kartą į pusę metų dažniau nei VGTU studentai ir kad sutrikimą kartą per metus daugiau patiria VGTU studentai.

Apačioje pateiktame paveiksle pavaizduoti duomenys su kokiais asmenimis studentai dažniausiai rinkosi vartoti alkoholinius gėrimus (18 pav.).



Daugiausia studentų iš abiejų universitetų alkoholinius gėrimus vartodavo su draugais, su antrąja puse truputi daugiau nei dešimtadalis, o su šeimos nariais truputį mažiau nei dešimtadalis studentų. Kitus atsakymo variantus pasirinko tik pavieniai studentai. Pirsono χ^2 reikšmė pasirinkimams su draugais $p = 0,435$, su antra puse $p = 0,683$ ir su šeimos nariais $p = 0,899$ – rezultatai statistiškai nereikšmingi. Dėl didelės atsitiktinumo tikimybės negalime teigti kuri grupė studentų yra labiau linkusi vartoti alkoholinius gėrimus su išvardytais asmenimis.

Apacioje pateiktame paveiksle pavaizduoti duomenys kokioje aplinkoje studentai dažniausiai rinkosi vartoti alkoholinius gėrimus (19 pav.).

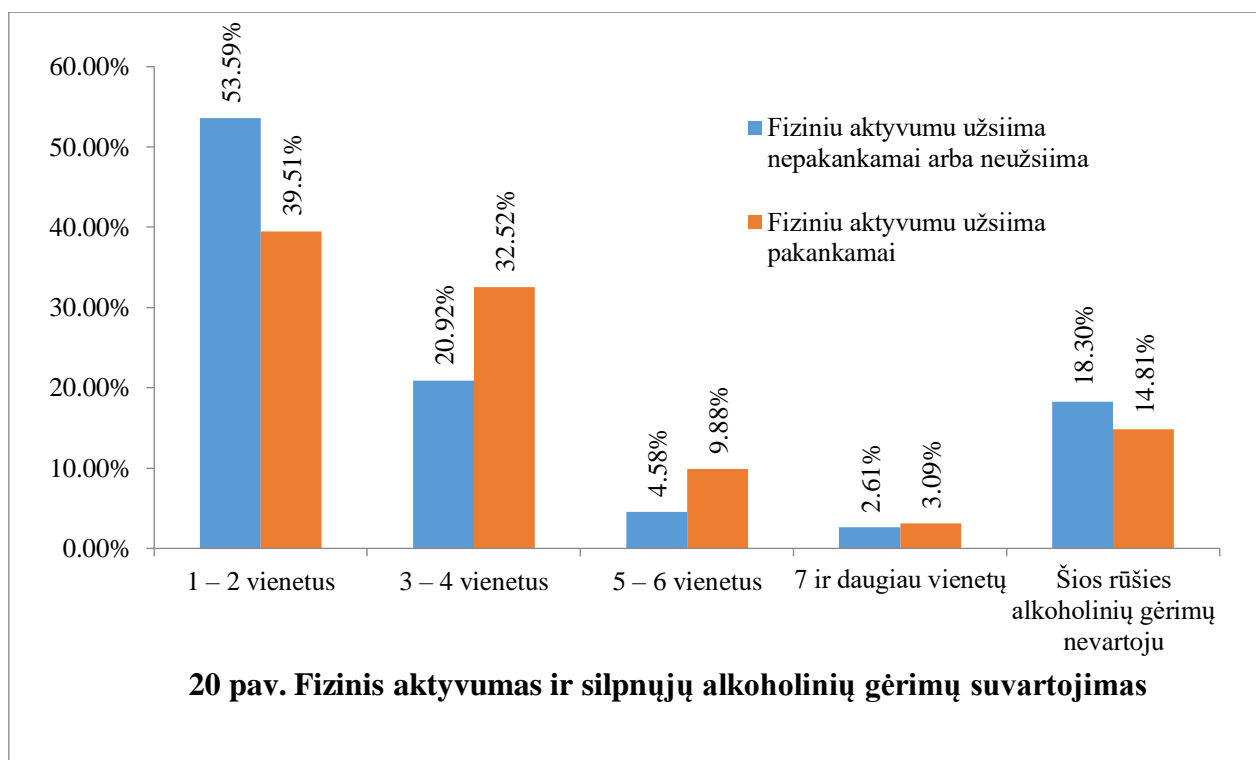


Rezultatai buvo pasiskirstę netolygiai – VU studentai alkoholinius gėrimus dažniau rinkosi vartoti bare (38,13%) arba savo namuose (31,88%) lyginant su VGTU studentais, o VGTU studentai šiuos gėrimus dažniau rinkosi vartoti klube (13,55%), svečiuose (32,26%) arba gamtoje (5,16%) lyginant su VU studentais. Pirsono χ^2 reikšmė atsakymams bare $p = 0,009$, klube $p = 0,002$, savo namuose $p = 0,147$, svečiuose $p = 0,12$ ir gamtoje $p = 0,133$. Atsakymams bare ir klube $p \leq 0,05$, todėl rezultatai buvo statistiškai reikšmingi. VU studentai yra statistiškai reikšmingai dažniau linkę alkoholinius gėrimus vartoti bare, nei VGTU studentai, o VGTU studentai statistiškai reikšmingai dažniau šiuos gėrimus vartoti renkasi klube. Kitų atsakymų reikšmė neatitiko kriterijaus, todėl dėl didelės atsitiktinumo tikimybės negalime teigti kuri studentų grupė dažniau rinkosi vartoti alkoholinius gėrimus savo namuose, svečiuose ar gamtoje. Taip pat pažymėtina, kad gyvenamųjų daugiabučių kiemuose vartoti alkoholį nesirinko nė vienas studentas.

5.3. Veiksniai galintys lemti didesnę alkoholinių gėrimų suvartojimą

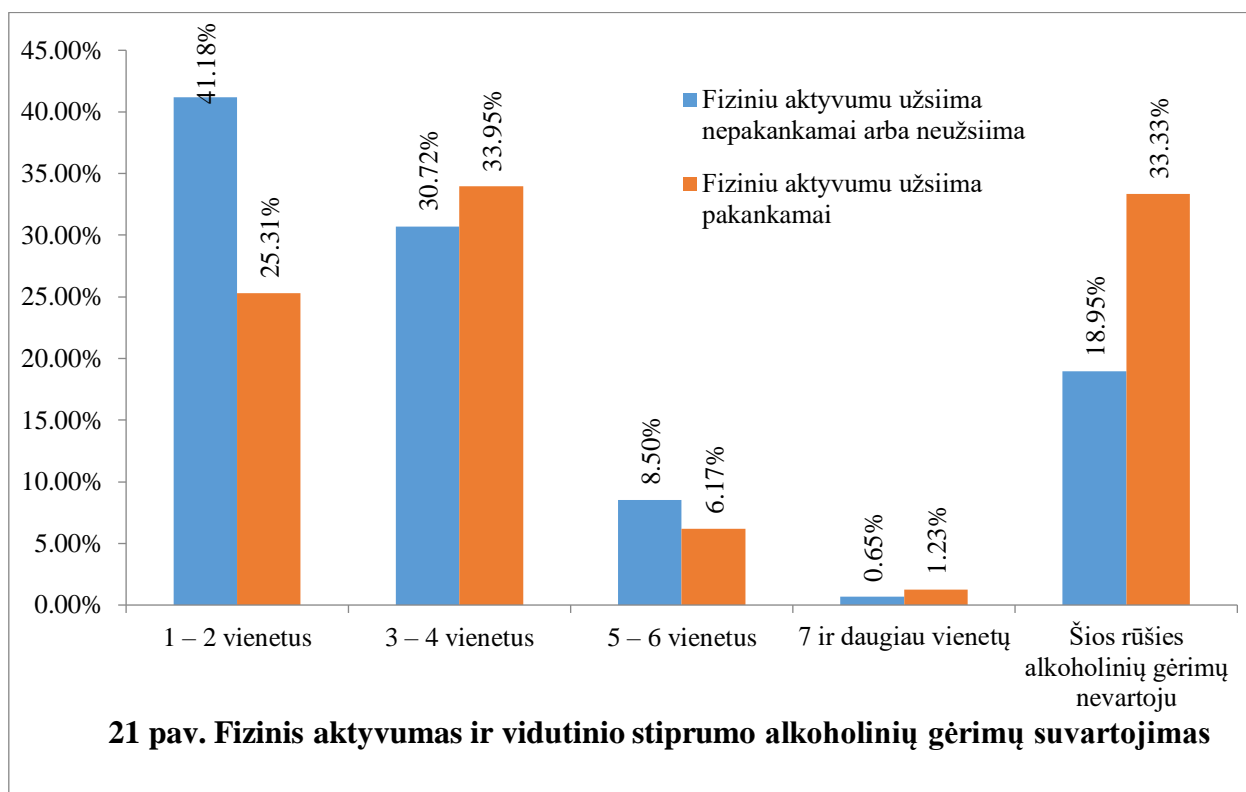
Toliau bus lyginami bendri studentų atsakymų dažniai su veiksniais, kurie gali turėti įtakos alkoholio suvartojimui. Pasirinkti veiksniai yra susiję su gyvenimo būdu. Dėl didelio duomenų kiekio ir plataus veiksnių atsakymo variantų pasirinkimo, dauguma jų kur įmanoma buvo kategorizuoti į stambesnes grupes. Veiksniai buvo lyginti su silpnųjų, vidutinio stiprumo ir stipriųjų alkoholinių gėrimų suvartojamais vienetais.

Pateiktuose paveiksluose vaizduojama kiek alkoholinių gėrimų vienetų suvartodavo studentai priklausant nuo jų fizinio aktyvumo statuso. Fizinio aktyvumo atsakymai buvo kategorizuoti į “Fiziniu aktyvumu užsiima nepakankamai arba neužsiima” (pateko šie atsakymo variantai – “Mažiau nei 150 minučių per savaitę (Nepakankamai)”, “Mažiau nei 75 minutes, tačiau aukšto intensyvumo (Nepakankamai)”, “Fiziniu aktyvumu neužsiimu”) ir “Fiziniu aktyvumu užsiima pakankamai” (pateko šie atsakymo variantai – “Apie 150 – 300 minučių per savaitę (Pakankamai)”, “Daugiau nei 300 minučių per savaitę (Aukščiau normos)”, “Apie 75 – 150 minutes, tačiau aukšto intensyvumo (Pakankamai)”, “Daugiau nei 150 minučių, tačiau aukšto intensyvumo (Aukščiau normos)”) (20 pav.), (21 pav.), (22 pav.).

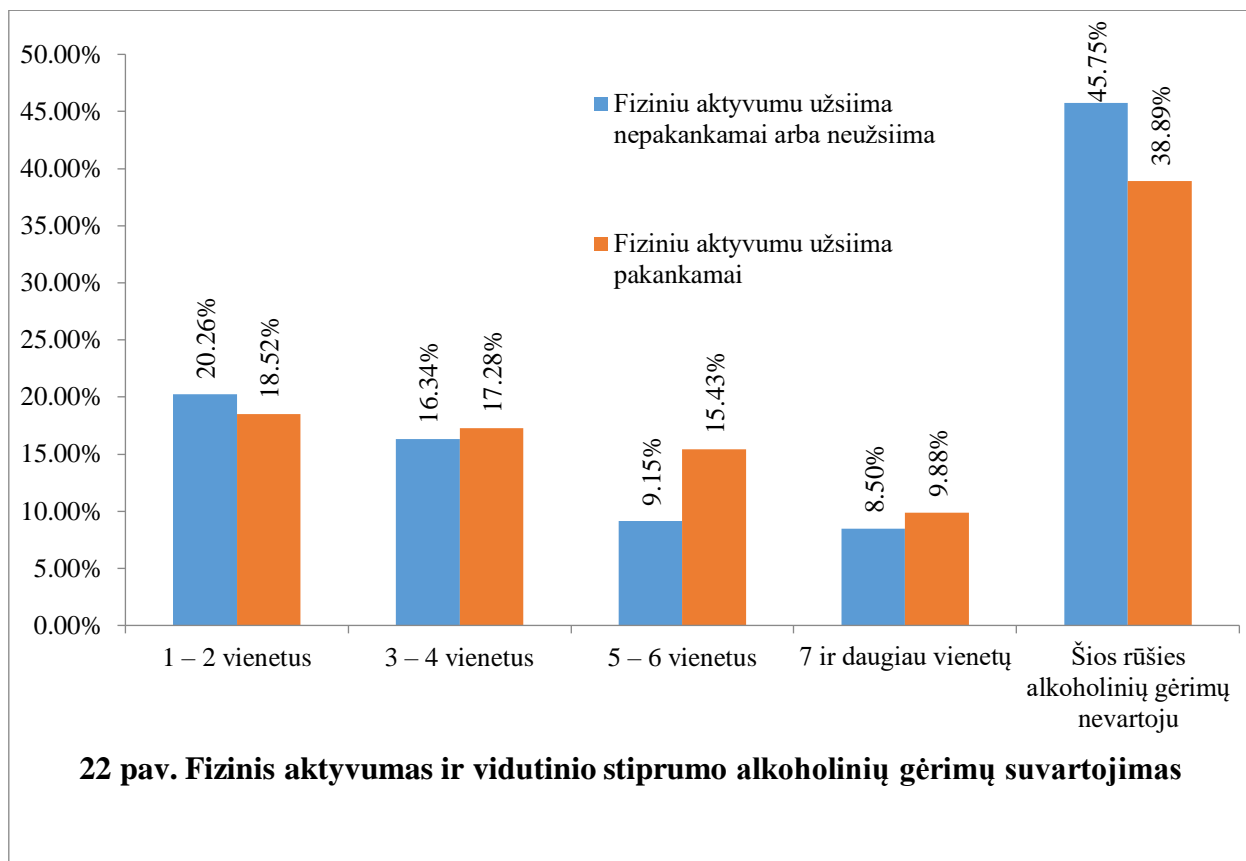


Didžioji dalis studentų, kurie buvo fiziškai aktyvūs ir neaktyvūs, suvartodavo 1 – 2 vienetus silpnųjų alkoholinių gėrimų. Tačiau žvelgiant į didesnę vienetų suvartojimą pastebėta, kad fiziškai aktyvūs studentai dažniau suvartodavo 3 – 4 arba 5 – 6 vienetus lyginant su fiziškai neaktyviais studentais. Pirsono χ^2 reikšmė 1 – 2 vienetams $p = 0,012$, 3 – 4 vienetams $p = 0,018$, 5 – 6 vienetams $p = 0,071$. Galima teigti, kad studentai, kurie buvo fiziškai neaktyvūs, statistiškai

reikšmingai dažniau rinkosi suvartoti 1 – 2 vienetus, o studentai, kurie yra fiziškai aktyvūs, statistiškai reikšmingai dažniau rinkosi suvartoti 3 – 4 vienetus lyginant su kita grupe. Dėl didelės atsitiktinumo tikimybės negalime teigti, kad fiziškai aktyvūs studentai dažniau rinkosi suvartoti 5 – 6 vienetus silpnųjų alkoholinių gėrimų nei kita grupė.



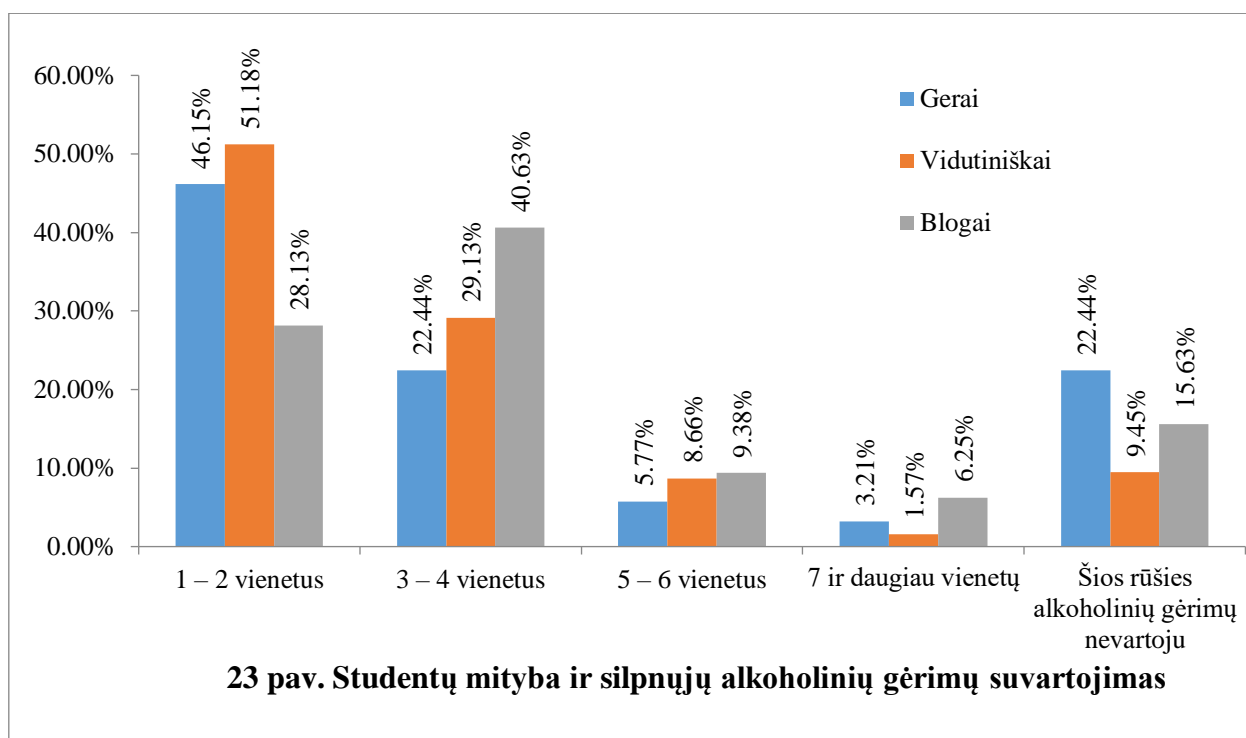
Didesnė dalis fiziškai neaktyvių studentų rinkosi suvartoti 1 – 2 vidutinio stiprumo alkoholinių gėrimų, o didesnė fiziškai aktyvių studentų dalis rinkosi suvartoti 3 – 4 vienetus šių gėrimų, taip pat fiziškai aktyvūs studentai nurodė, kad šios rūšies gėrimų nevartoja. Pirsono χ^2 reikšmė 1 – 2 vienetams $p = 0,003$, 3 – 4 vienetams $p = 0,54$, šios rūšies nevartoja $p = 0,004$. Galima teigti, kad fiziškai neaktyvūs studentai statistiškai reikšmingai dažniau rinkosi vartoti 1 – 2 vienetus, o fiziškai aktyvūs studentai statistiškai reikšmingai dažniau rinkosi šios alkoholio rūšies nevartoti. Dėl didelės atsitiktinumo tikimybės negalima teigti, kad fiziškai aktyvūs studentai buvo labiau linkę suvartoti 3 – 4 vidutinio silpnumo alkoholinių gėrimų lyginant su fiziškai neaktyviais studentais.



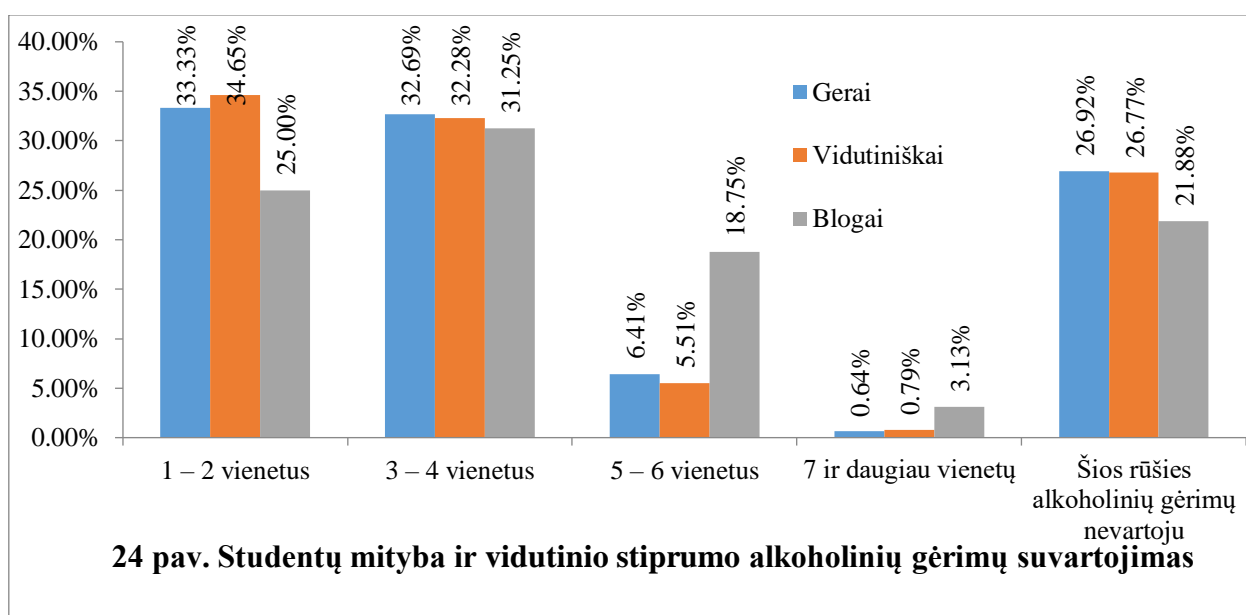
Rezultatai dėl stipriųjų alkoholio vienetų suvartojimo buvo tolygūs. Fiziškai aktyvių studentų didesnis suvartojimas stebimas tik ties 5 – 6 vienetais. Pirsono χ^2 reikšmė 5 – 6 vienetams $p = 0,09$ – rezultatas statistiškai nereikšmingas. Dėl didelės atsitiktinumо tikimybės negalima teigti, kad fiziškai aktyvūs studentai dažniau suvartodavo 5 – 6 vienetus lyginant su fiziškai neaktyviais studentais.

Apibendrinant fizinio aktyvumo ir alkoholio suvartojimo rezultatus pastebima, kad fiziškai aktyvūs studentai yra labiau linkę suvartoti daugiau vienetų silpnųjų alkoholinių gėrimų lyginant su fiziškai neaktyviais ir rečiau vartoja vidutinio stiprumo alkoholinius gėrimus. Dėl fizinio aktyvumo statuso ir tarp stipriųjų alkoholių suvartojimo pastebėta, kad fiziškai aktyvūs studentai galimai gali šių gėrimų suvartoti truputį daugiau.

Žemiau pateikti paveikslai vaizduoja studentų savo mitybos vertinimą ir alkoholinių vienetų suvartojimą. Pažymėtina, kad savo mitybos įsivertinimas gali būti subjektyvus. Dėl plataus atsakymų variantų kiekio jie buvo kategorizuoti į kategorijas “Gerai” (pateko šie atsakymo variantai - “Labai gerai”, “Gerai”), “Blogai” (pateko šie atsakymo variantai – “Labai blogai”, “Blogai”), atsakymo variantas “Vidutiniškai” nebuvo kategorizuotas. (23 pav.), (24 pav.), (25 pav.).

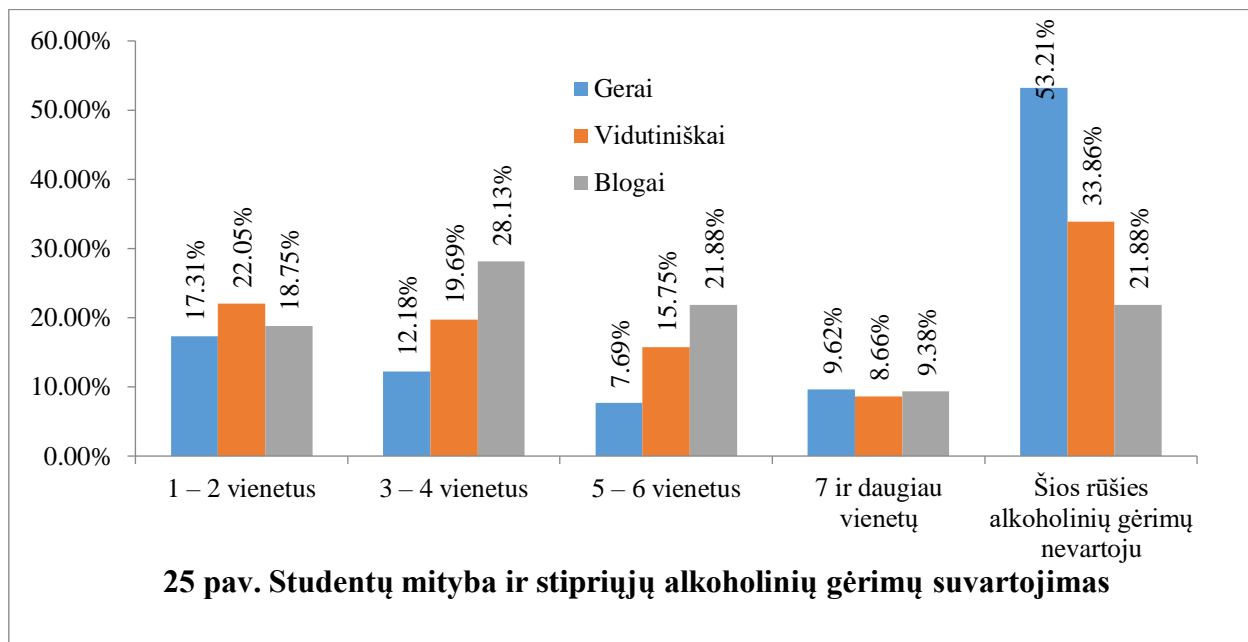


Rezultatuose matyti, kad didžioji dalis studentų, kurie savo mitybą vertino gerai arba vidutiniškai suvartodavo 1 – 2 vienetus, tuo tarpu didžioji dalis studentų, kurie vertino savo mitybą blogai - suvartodavo 3 – 4 vienetus. Pastebėta, kad studentai, kurie nesirinko išvis vartoti silpnąjo alkoholio, savo mitybą vertino geriau. Pirsono χ^2 reikšmė 1 – 2 vienetams $p = 0,064$, 3 – 4 vienetams $p = 0,083$, o šios rūšies nesirinko $p = 0,011$. Studentai, kurie nesirinko vartoti šios rūšies alkoholio, statistiškai reikšmingai dažniau vertino savo mitybą kaip geresnę.



Studentai, kurie vertino savo mitybą gerai arba vidutiniškai, dažniau rinkosi 1 – 2 vienetus, o studentai, kurie savo mitybą vertino blogai, dažniau rinkosi 5 – 6 vienetus lyginant su kitom grupėm, taip pat studentai, kurie nevartojė šio alkoholio, irgi šiek tiek geriau vertino savo

mitybą. Pirsono χ^2 reikšmė 1 – 2 vienetams $p = 0,345$, 5 – 6 vienetams $p = 0,03$, šios rūšies nevartoja $p = 0,831$. Studentai, kurie savo mitybą vertino blogai, statistiškai reikšmingai dažniau suvartodavo 5 – 6 vienetus vidutinio stiprumo alkoholinių gėrimų lyginant su studentais, kurie vertino savo mitybą gerai arba vidutiniškai.

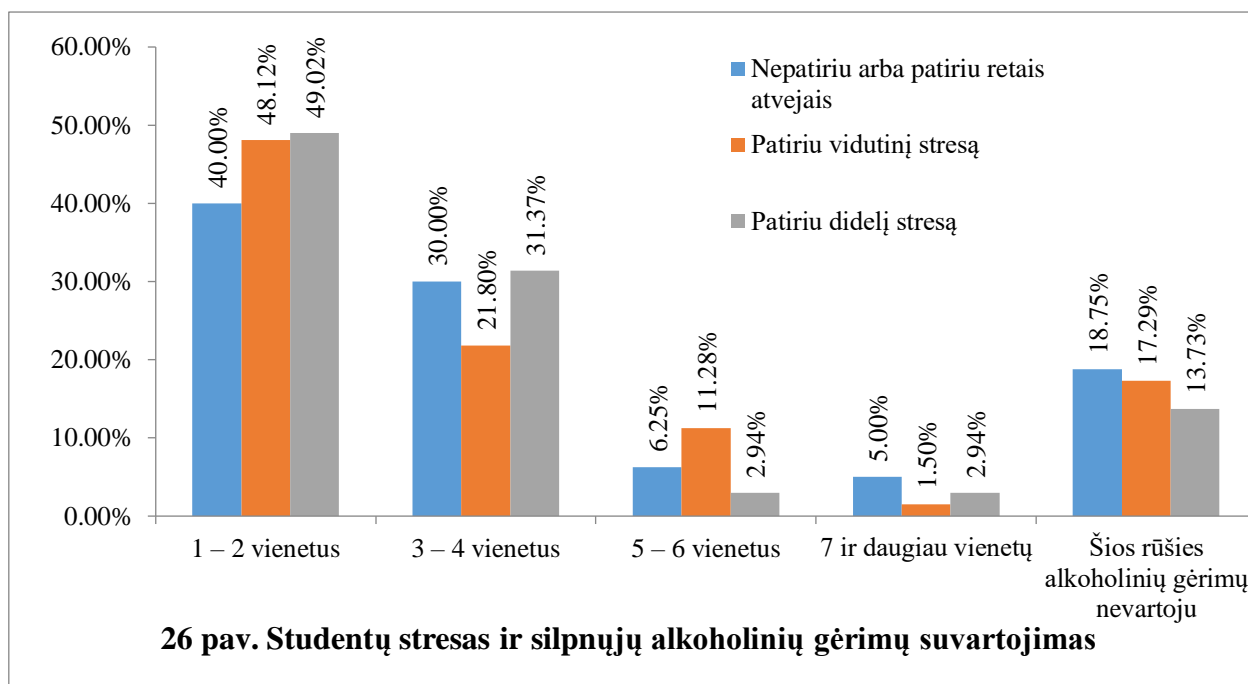


Studentai, kurie vartojo daugiau vienetų alkoholio, savo mitybą vertino truputį prasčiau, taip pat didžioji dalis studentų, kurie nesirinko vartoti stipriųjų alkoholinių gėrimų, savo mitybą vertino kaip gerą. Pirsono χ^2 reikšmė 3 – 4 vienetams $p = 0,048$, 5 – 6 vienetams $p = 0,028$, šios rūšies nevartoja $p = 0,001$ (pritaikytas Fišerio tikslusis testas) – rezultatai statistiškai reikšmingi. Todėl galima teigti, kad studentai, kurie vartojo daugiau alkoholinių vienetų, savo mitybą statistiškai reikšmingai vertino blogai, lyginant su kitais variantais, taip pat studentai, kurie nevartojo stipriųjų gėrimų, savo mitybą statistiškai reikšmingai vertino geriau nei kiti studentai, kurie ją vertino prasčiau.

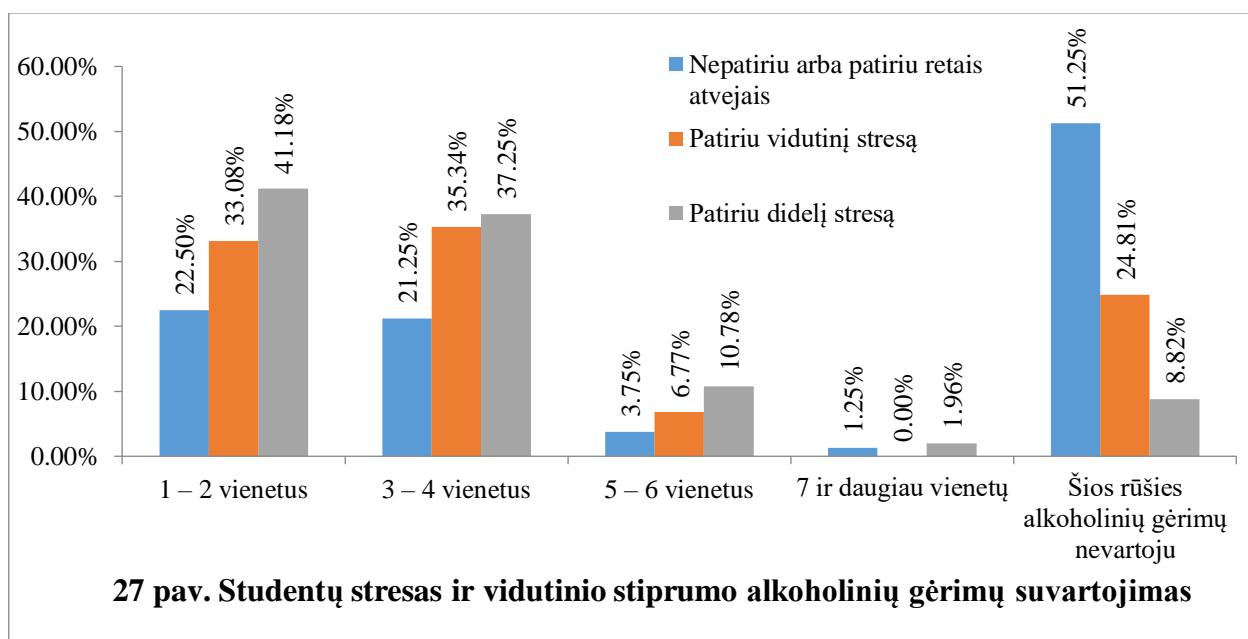
Apibendrinant mitybos vertinimo duomenis pastebėta, kad studentai, kurie suvartoja mažiau alkoholinių vienetų, savo mitybą vertina geriau, taip pat studentai, kurie nevartoja silpnųjų ir stipriųjų alkoholinių gėrimų, savo mitybą irgi vertino geriau lyginant su kitomis grupėmis. Studentai, kurie savo mitybą vertino blogai, buvo linkę suvartoti daugiau vidutinio stiprumo alkoholinių gėrimų.

Toliau vertinami duomenys, kiek alkoholinių vienetų suvartoja studentai nuo jų patiriamo streso. Atsakymai buvo kategorizuoti į "Nepatiriu arba patiriu retais atvejais" (pateko šie atsakymo variantai - "Streso nepatiriu", "Stresą patiriu retais atvejais", "Bent 1 kartą per mėnesį"), "Patiriu vidutinį stresą" (pateko šie atsakymo variantai - "Bent 2 – 4 kartus per

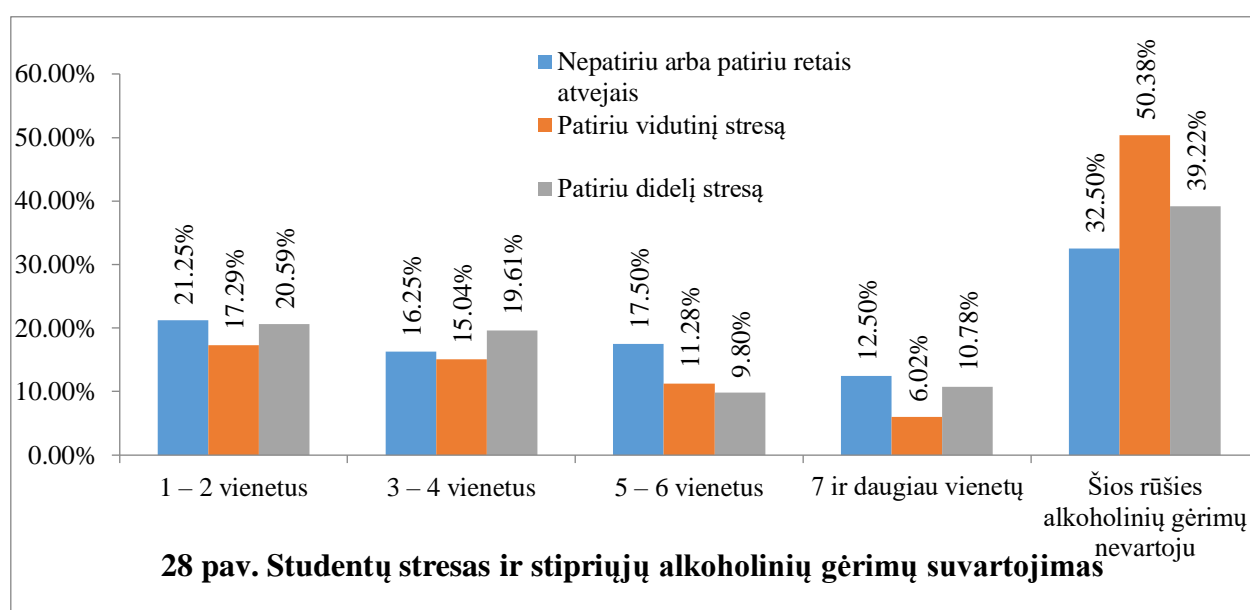
mėnesį”, “Bent 5 – 7 kartus per mėnesį”), “Patiriu didelį stresą” (pateko šie atsakymo variantai - “7 kartus ir daugiau per mėnesį”, “Stresą patiriu nuolatos”) (26 pav.), (27 pav.), (28 pav.).



Didžioji dalis studentų, kurie patirdavo vidutinį arba didelį stresą rinkdavosi suvartoti 1 – 2 vienetus. Pirsono χ^2 reikšmė 1 – 2 vienetams $p = 0,415$, 3 – 4 vienetams $p = 0,204$, 5 – 6 vienetams $p = 0,048$ (Pritaikytas Fišerio tikslusis metodas). Rezultatai mažesnėms alkoholio suvartojimo vienetų kategorijoms buvo statistiškai nereikšmingi, tačiau 5 – 6 vienetams rezultatas atitiko ribas. Todėl galima teigti, kad studentai, kurie patiria vidutinį stresą, yra statistiškai reikšmingai labiau linkę suvartoti 5 – 6 vienetus silpnųjų alkoholinių gėrimų lyginant su kitais studentų streso lygiais.



Didžioji dalis studentų, kurie patiria vidutinį ir didelį stresą, suvartojo 1 – 2 vienetus, taip pat studentai, kurie patiria aukštesnį streso lygį dažniau suvartojo 3 – 4 vienetus ir 5 – 6 vienetus lyginant su studentais, kurie patyrė stresą retai arba jo nepatyrė. Taip pat studentai, kurie patyrė žemą streso lygį, šio alkoholio nevartojo. Pirsono χ^2 reikšmė 1 – 2 vienetams $p = 0,029$, 3 – 4 vienetams $p = 0,045$, 5 – 6 vienetams $p = 0,193$ (Pritaikytas tikslusis Fišerio testas), šios rūšies nevartoja $p = 0,001$. Galima teigti, kad studentai, kurie patiria vidutinį arba didelį streso lygį, statistiškai reikšmingai dažniau rinkdavosi suvartoti daugiau 1 – 2 ir 3 – 4 vienetus vidutinio stiprumo alkoholinių gėrimų. Taip pat studentai, kurie patyrė stresą retai arba jo nepatyrė, statistiškai reikšmingai dažniau šio alkoholio nevartojo lyginant su studentais, kurie patyrė didesnius streso lygius.

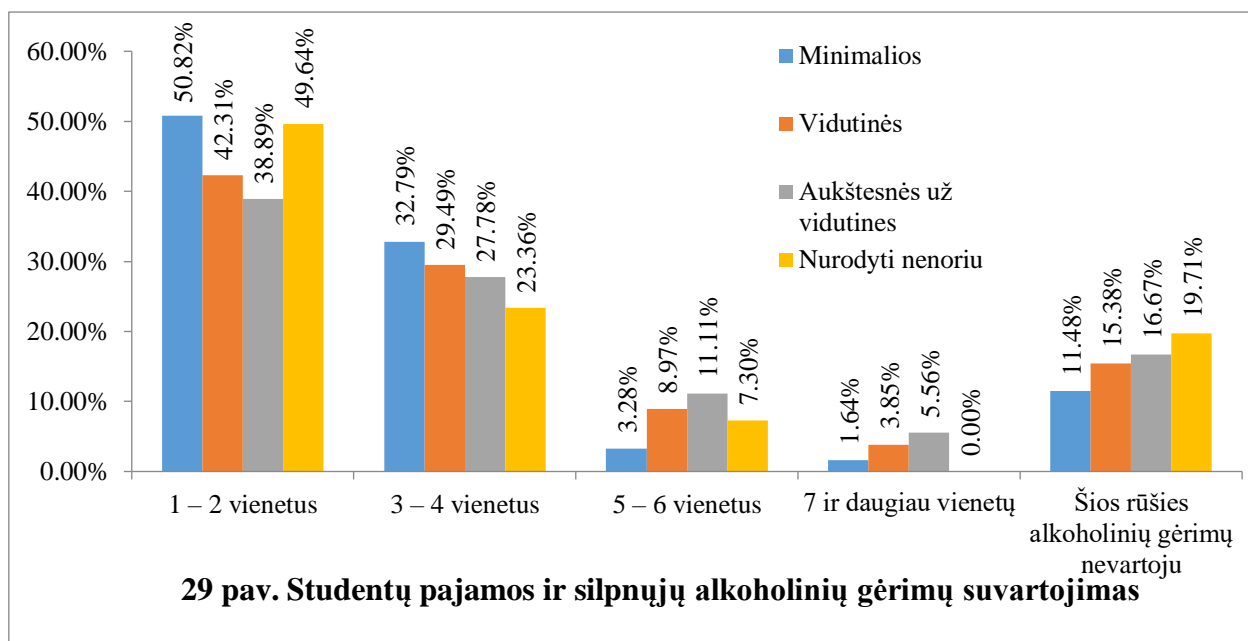


Studentų streso lygiai stipriai nesiskyrė lyginant pagal suvartojamus vienetus, tačiau studentai, kurie nevartojo stipriųjų alkoholinių gėrimų, daugiausiai patyrė vidutinio ir didelio streso. Pirsono χ^2 reikšmė šios rūšies nevartoja $p = 0,029$. Rezultatas buvo statistiškai reikšmingas, todėl galima teigti, kad studentai, kurie patiria vidutinį arba didelį stresą, statistiškai reikšmingai dažniau nesirinko stipriųjų alkoholinių gėrimų, lyginant su studentais, kurie patyrė stresą retais atvejais.

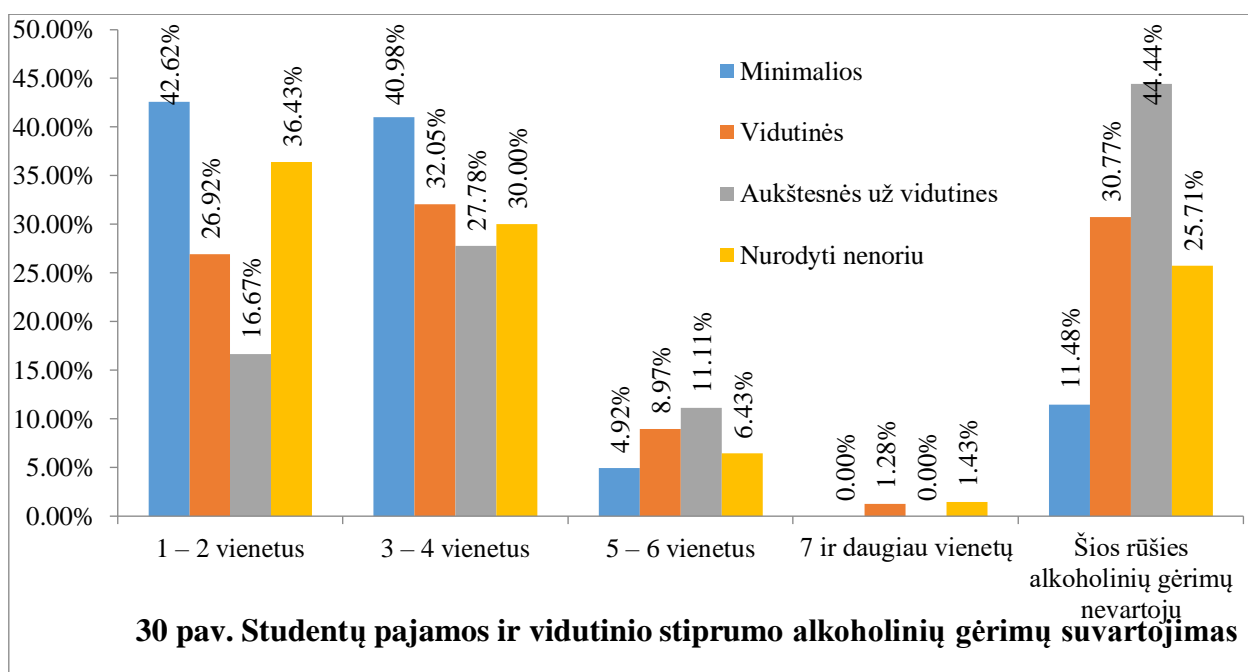
Apibendrinant rezultatus studentai, kurie patyrė vidutinį arba didelį stresą, dažniau rinkdavosi silpnuosius ir vidutinio stiprumo alkoholinius gėrimus, studentai, kurie stresą patyrė retai, vidutinio stiprumo alkoholinius gėrimus rinkosi rečiau, taip pat studentai, kurie patyrė vidutinį ir aukštą stresą, rečiau rinkosi stipriuosius alkoholinius gėrimus.

Apacioje pateiktuose paveiksluose vertinami duomenys kiek studentai suvartojo alkoholio vienetų priklausant nuo jų pajamų. Pajamų rezultatai nebuvo kategorizuoti. Taip pat

pažymėtina, kad gana didelė dalis studentų nenorėjo nurodyti savo pajamų (29 pav.), (30 pav.), (31 pav.).

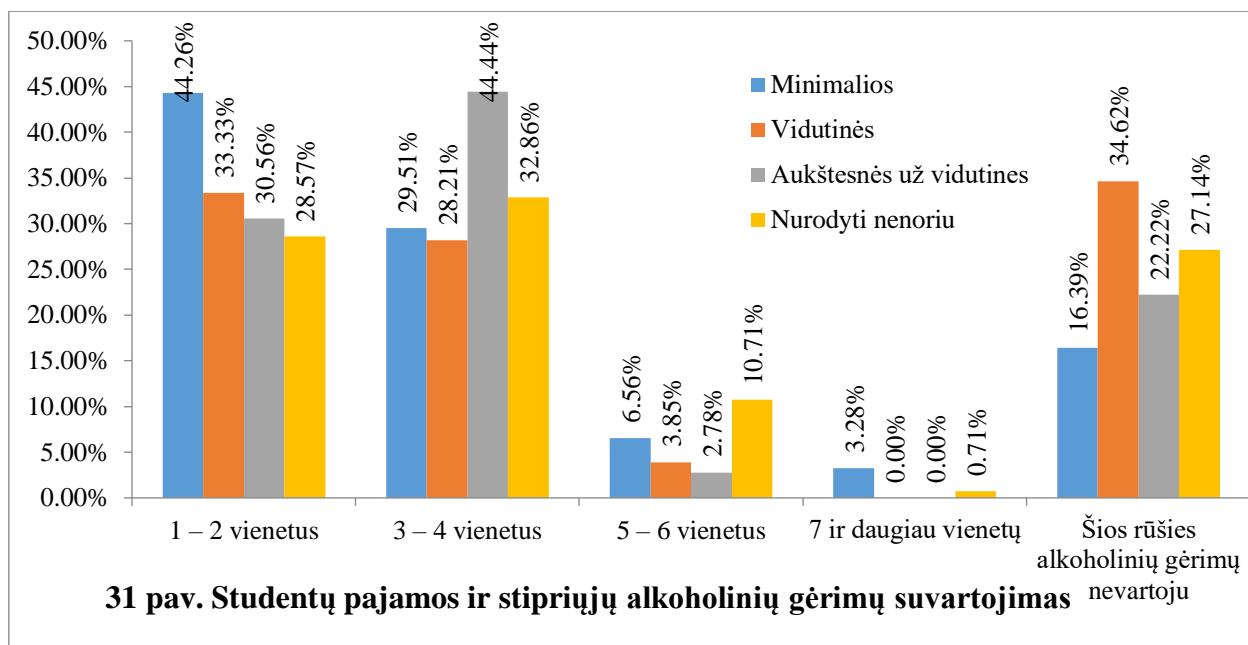


Iš diagramos matyti, kad studentų gaunamos pajamos ir suvartojamo alkoholio vienetai yra pasiskirstę beveik tolygiai. Pirsono χ^2 reikšmė 1 – 2 vienetams $p = 0,498$, 3 – 4 vienetams $p = 0,533$. Dėl didelės atsitiktinumo tikimybės negalima palyginti studentų pajamų ir suvartojamų silpnos alkoholio vienetų.



Studentai gaunantys minimalias pajamas dažniau suvartodavo 1 – 2 ir 3 – 4 vienetus alkoholio lyginant su kitomis pajamų grupėmis. Pirsono χ^2 reikšmė 1 – 2 vienetams $p = 0,03$, 3 – 4 vienetams $p = 0,427$, šios rūšies nesirinko $p = 0,003$. Galima teigti, kad studentai,

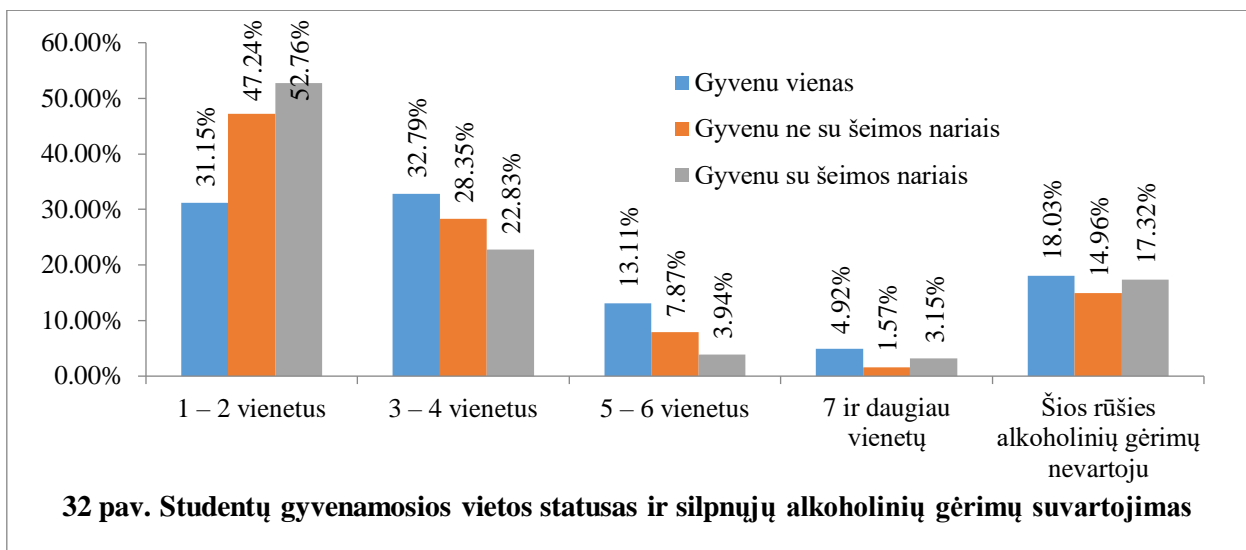
kurie uždirbo minimalias pajamas, statistiškai reikšmingai dažniau rinkosi suvartoti 1 – 2 vienetus vidutinio stiprumo alkoholio, o studentai, kurie uždirbo aukštesnes už vidutines pajamas, šios alkoholio rūšies nevartojo.



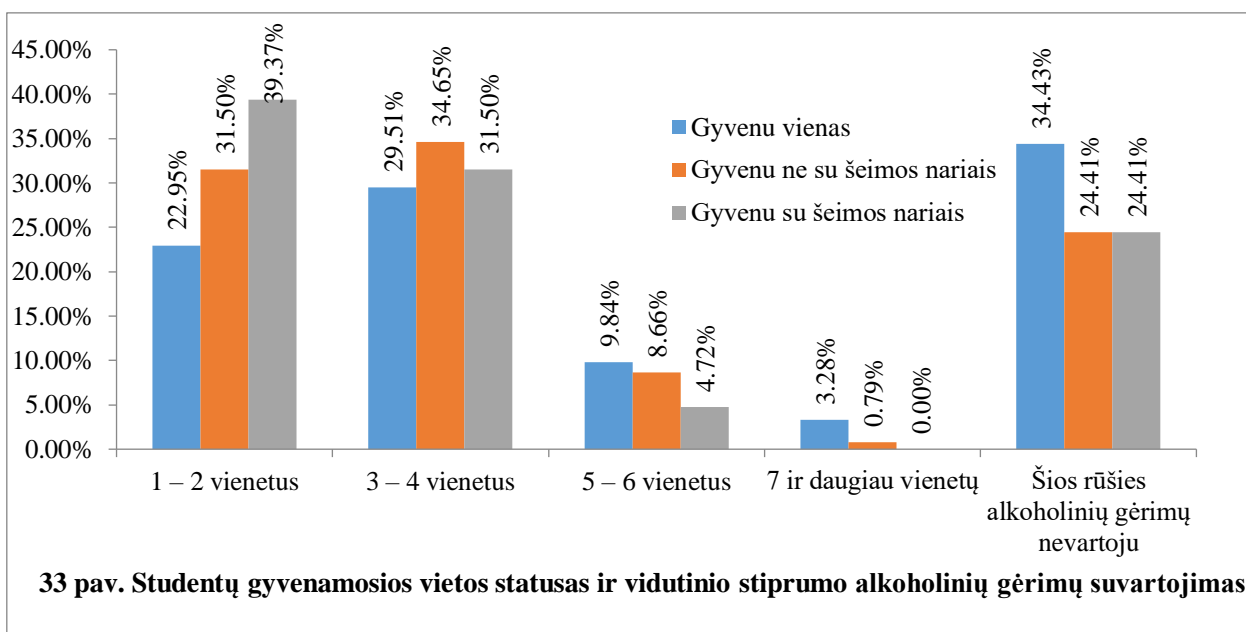
Didžioji dalis studentų, kurie uždirbo minimalias pajamas, rinkdavosi suvartoti 1 – 2 vienetus, o didžioji dalis studentų, kurie uždirbdavo aukštesnes už vidutines pajamas, rinkdavosi suvartoti 3 – 4 vienetus. Pirsono χ^2 reikšmė 1 – 2 vienetams $p = 0,183$, 3 – 4 vienetams $p = 0,353$, šios rūšies nesirinko $p = 0,101$. Rezultatai statistiškai nereikšmingi.

Apibendrinant studentų gaunamų pajamų ir suvartojamų alkoholio vienetų rezultatus negalime nustatyti ar pajamos turėjo įtakos didesniai jų suvartojimui. Priežastis – didžioji dalis studentų nenurodė savo pajamų.

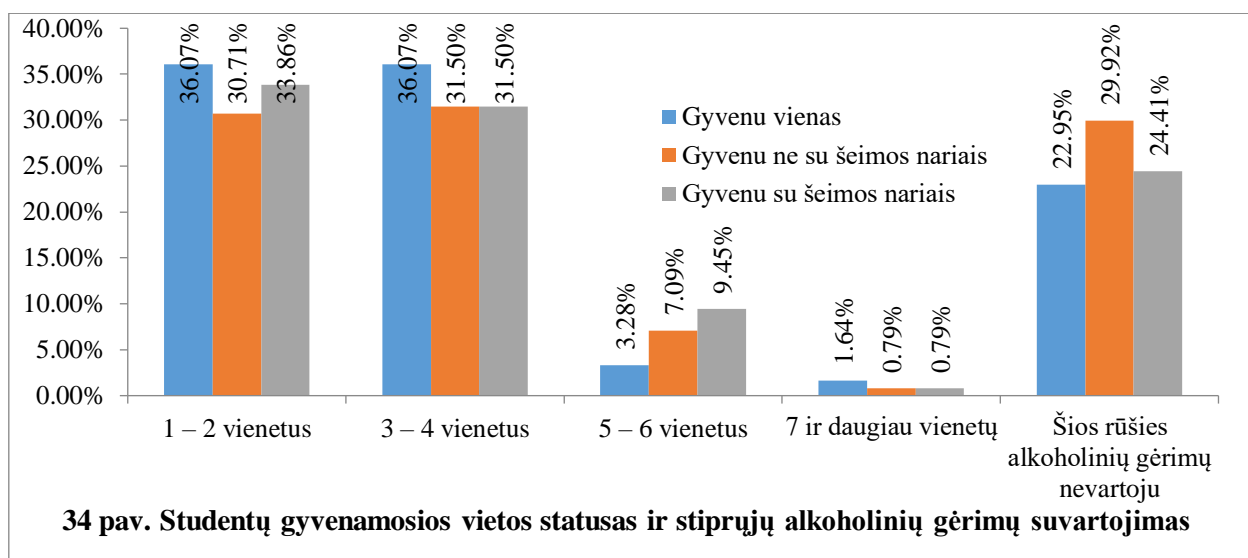
Toliau pateikiami duomenys kiek alkoholinių vienetų suvartodavo studentai priklausant nuo jų gyvenamosios vietos statuso. Atsakymai buvo kategorizuoti į “Gyvenu vienas”, “Gyvenu ne su šeimos nariais” (įėjo atsakymai - “Gyvenu su kambariokais/ -ėm”, “Gyvenu su antrąją puse”) “Gyvenu su šeimos nariais” (įėjo atsakymai “Gyvenu su tėvais ar globėjais”, “Gyvenu su kitais šeimos nariais (brolis, sesuo ir pan.)”) (32 pav.), (33 pav.), (34 pav.).



Didesnioji dalis studentų, kurie gyveno ne vieni, suvartodavo 1 – 2 vienetus alkoholio, o studentai, kurie gyveno vieni, šiek tiek dažniau suvartodavo 3 – 4 arba 5 – 6 vienetus. Pirsono χ^2 reikšmė 1 – 2 vienetais $p = 0,02$, 3 – 4 vienetais $p = 0,321$, 5 – 6 vienetais $p = 0,311$ (pritaikytas tikslusis Fišerio metodas). Galima teigti, kad studentai, kurie gyveno su kitais asmenimis arba su šeimos nariais, dažniau rinkdavosi suvartoti 1 – 2 vienetus nei studentai kurie gyveno vieni.



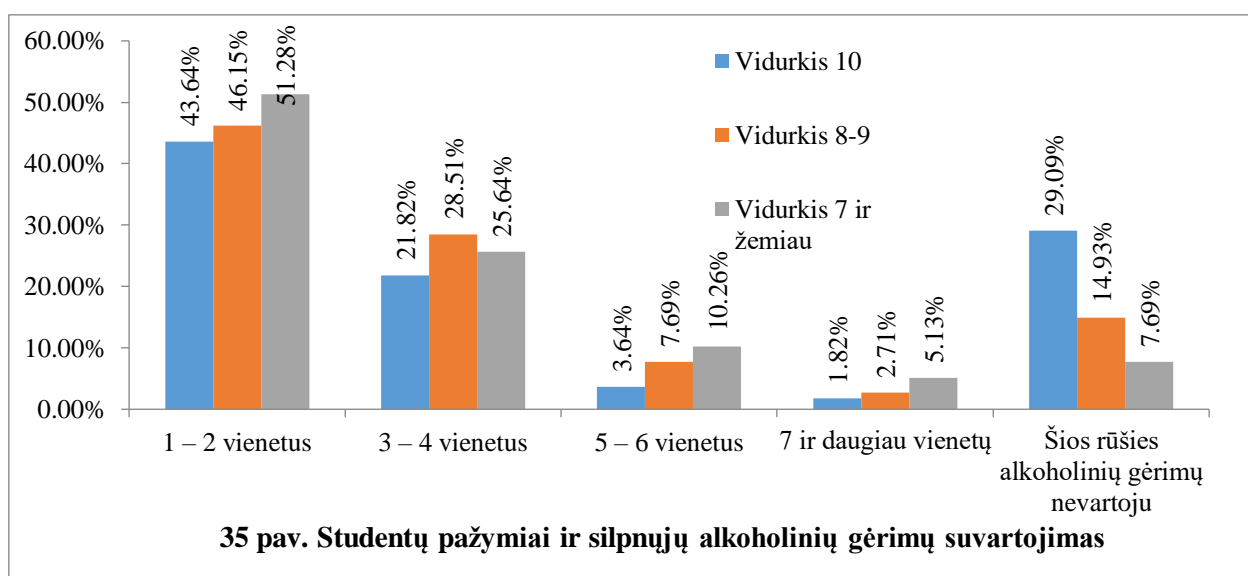
Didžioji dalis studentų, kurie gyveno ne vieni, rinkdavosi suvartoti 1 – 2 vienetus. Pirsono χ^2 reikšmė 1 – 2 vienetais $p = 0,072$, 3 – 4 vienetais $p = 0,751$. Rezultatai buvo statistiškai nereikšmingi, todėl dėl didelės atsitiktinumo tikimybės negalime teigti, kad studentai, kurie gyveno ne vieni, dažniau rinkdavosi vartoti vidutinio stiprumo alkoholinius gėrimus lyginant su studentais, kurie gyveno vieni.



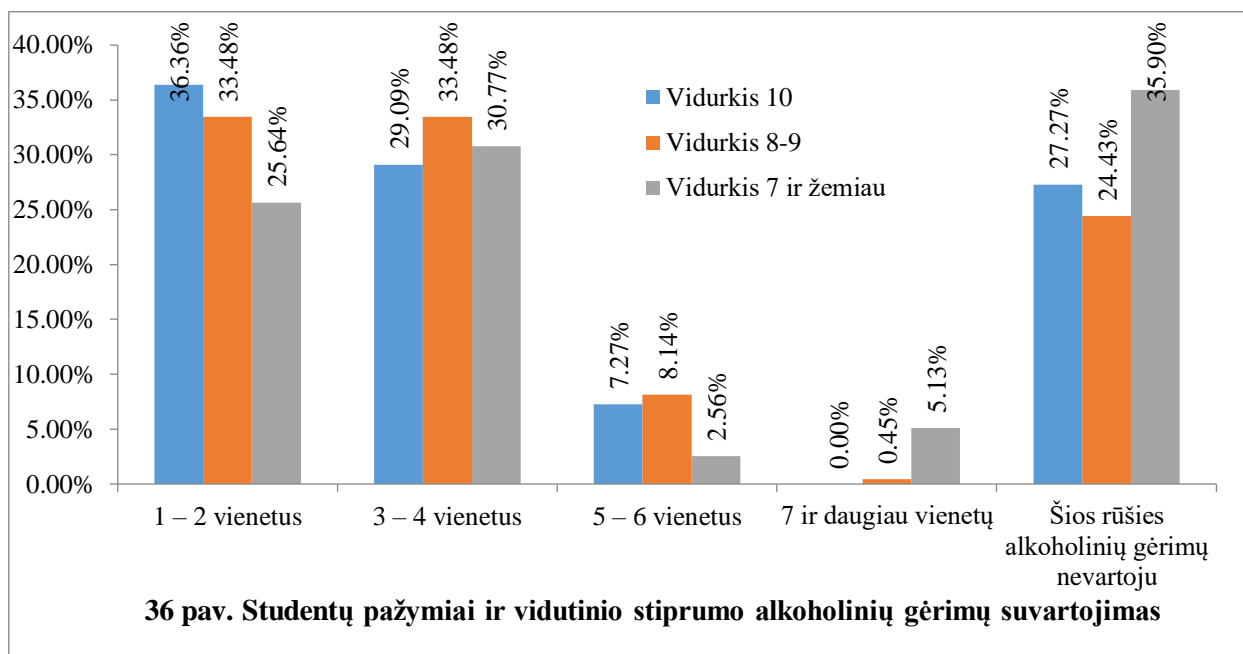
Grafiko duomenys stipriai nesiskyrė, tačiau pastebėta, kad studentai, kurie gyveno vieni, dažniau suvartodavo 1 – 2 ir 3 – 4 vienetus šio alkoholio. Pirsono χ^2 reikšmė 1 – 2 vienetais $p = 0,739$, 3 – 4 vienetais $p = 0,79$ – rezultatai statistiškai nereikšmingi.

Apibendrinant studentų gyvenamosios vietos statusą ir alkoholio suvartojimą pastebėta, kad asmenys, kurie gyvena vieni, dažniau rinkdavosi suvartoti daugiau silpnojo alkoholio, mažiau vidutinio stiprumo ir šiek tiek daugiau stipriojo alkoholio lyginant su studentais, kurie gyveno su šeimos nariais arba kitais asmenimis.

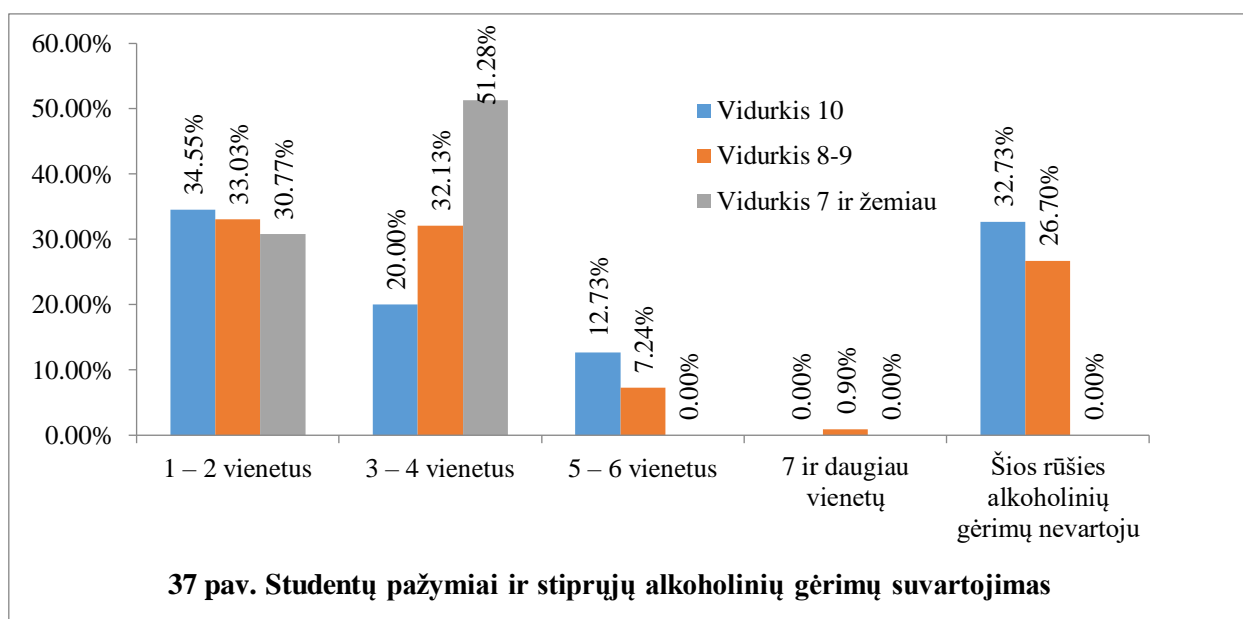
Toliau pateikiami paveikslai, kuriuose vaizduojami studentų pažymių vidurkiai ir suvartojamo alkoholio kiekis. Duomenys kategorizuoti į "Vidurkis 10", Vidurkis 8 - 9 (įėjo atsakymai - "Mokausi labai gerai (vidurkis 9), "Mokausi gerai (vidurkis 8)"), "Vidurkis 7 ir mažiau" (įėjo atsakymai - "Mokausi vidutiniškai (vidurkis 6 - 7)", "Mokausi prastai (vidurkis 5 arba mažiau)") (35 pav.), (36 pav.), (37 pav.).



Didžioji dalis studentų suvartodavo 1 – 2 vienetus alkoholinių gėrimų, taip pat pastebėta, kad studentų, kurių vidurkis buvo 10, šios alkoholio rūšies nesirinko. Pirsono χ^2 reikšmė 1 – 2 vienetais $p = 0,76$, šios rūšies nevirtuoja $p = 0,011$ (pritaikytas tikslusis Fišerio metodas). Studentai, kurių vidurkis buvo 10, statistiškai reikšmingai nesirinkdavo silpnųjų alkoholinių gėrimų lyginant su kitomis grupėmis.



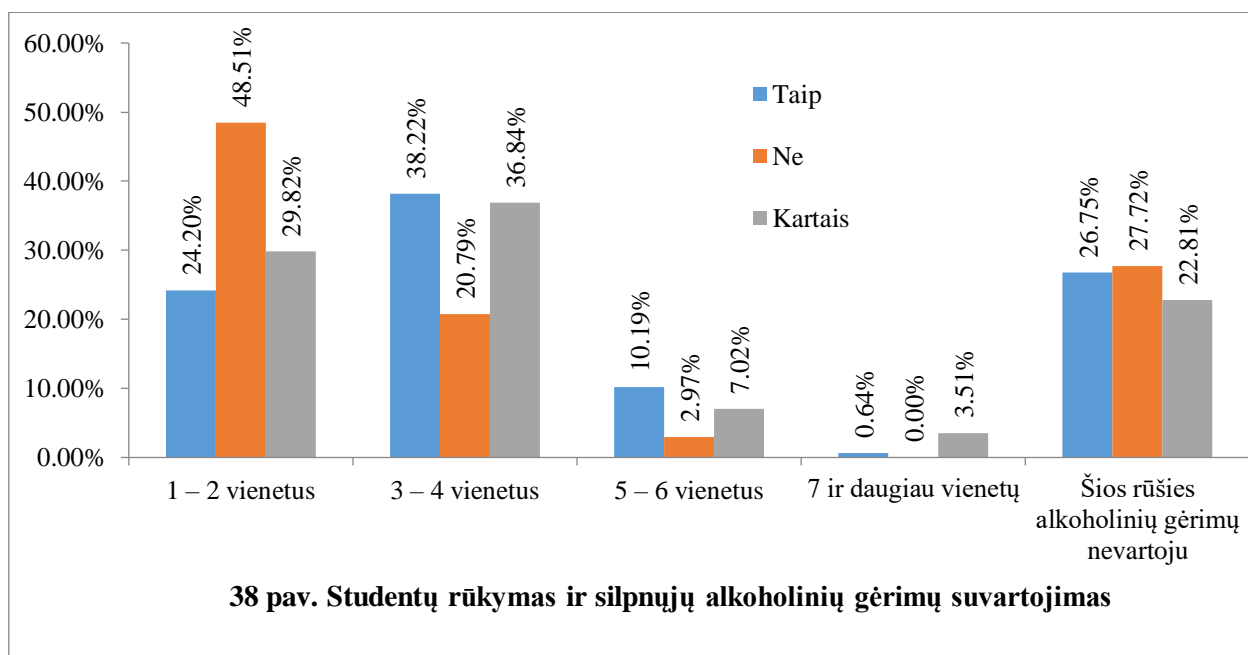
Studentai, kurių vidurkis buvo 10, daugiausiai vartojo 1 – 2 vienetus arba 3 – 4 vienetus, o studentai, kurių vidurkis buvo 7 ir žemiau, šios rūšies dažniau nesirinko. Pirsono χ^2 reikšmė 1 – 2 vienetais $p = 0,532$, 3 – 4 vienetais $p = 0,802$, o šios rūšies nevirtuoja $p = 0,202$ – rezultatai statistiškai nereikšmingi.



Studentų 1 – 2 vienetų suvartojimas buvo panašus, tačiau stipriai išsiskyrė 3 – 4 vienetų suvartojimas – pusė studentų, kurių vidurkis buvo 7 ir žemiau, rinkosi šį vienetų kiekį. Pirsono χ^2 reikšmė 3 – 4 vienetams $p = 0,006$. Studentai, kurių vidurkis buvo mažiausias, statistiškai reikšmingai dažniau rinkdavosi suvartoti daugiau alkoholio vienetų nei studentai, kurių vidurkis buvo didesnis.

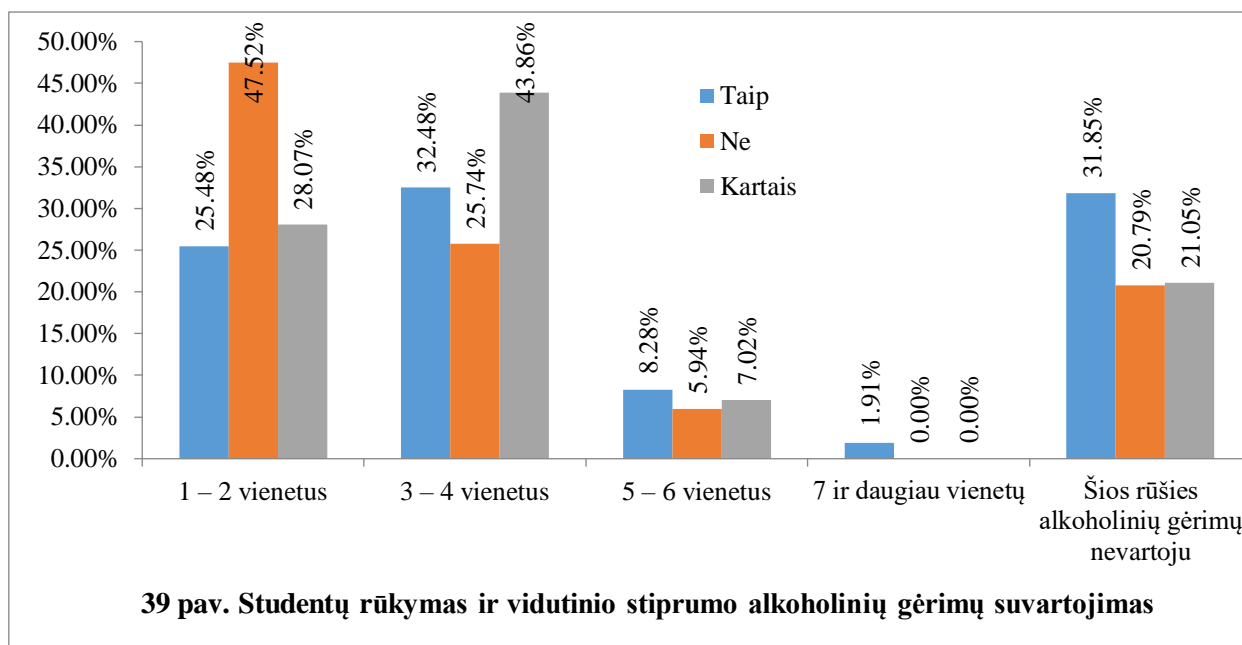
Apibendrinant studentų mokymosi ir suvartojamo alkoholio rezultatus yra sunku pasakyti ar mokymosi lygis turėjo įtakos alkoholio suvartojimui, tačiau pastebėta, kad studentai, kurių vidurkis buvo aukštesnis - mažiau rinkosi silpnuosius alkoholinius gėrimus, studentai, kurių vidurkis mažiausias - nesirinko vidutinio stiprumo alkoholio bei rinkosi suvartoti daugiau stipriųjų gėrimų.

Toliau pateikiami paveikslai vaizduoja kiek alkoholinių gėrimų suvartoja rūkantys studentai. Atsakymai buvo kategorizuoti į “Taip” (į kategoriją pateko - “Taip”, “Taip, bet tik elektronines cigaretes”), “Ne”, “Kartais” (į kategoriją pateko – “Kartais”, “Tik kai vartuju alkoholi”) (38 pav.), (39 pav.), (40 pav.).

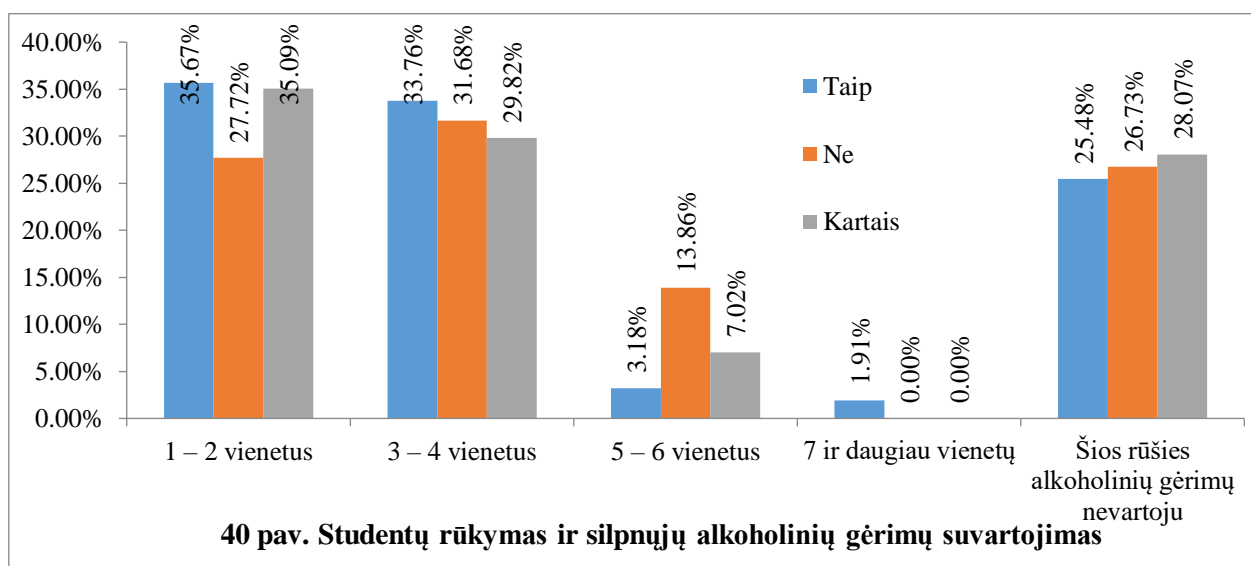


Didžioji dalis studentų, kurie nerūkė, rinkosi vartoti 1 – 2 vienetus silpnųjų alkoholinių gėrimų, o didžioji dalis studentų, kurie rūkė arba rūkė kartais, suvartodavo 3 – 4 vienetus, taip pat viena dešimtoji dalis rūkančių studentų suvartodavo 5 – 6 vienetus. Pirsono χ^2 reikšmė 1 – 2 vienetams $p = 0,001$, 3 – 4 vienetams $p = 0,01$, 5 – 6 vienetams $p = 0,077$ (Pritaikytas tikslusis Fišerio metodas). Studentai, kurie nerūkė, statistiškai reikšmingai dažniau rinkdavosi suvartoti 1 – 2 vienetus, o studentai, kurie rūkė arba rūkė kartais, statistiškai

reikšmingai dažniau suvartodavo 3 – 4 vienetus silpnųjų alkoholinių gėrimų lyginant su kita grupe.



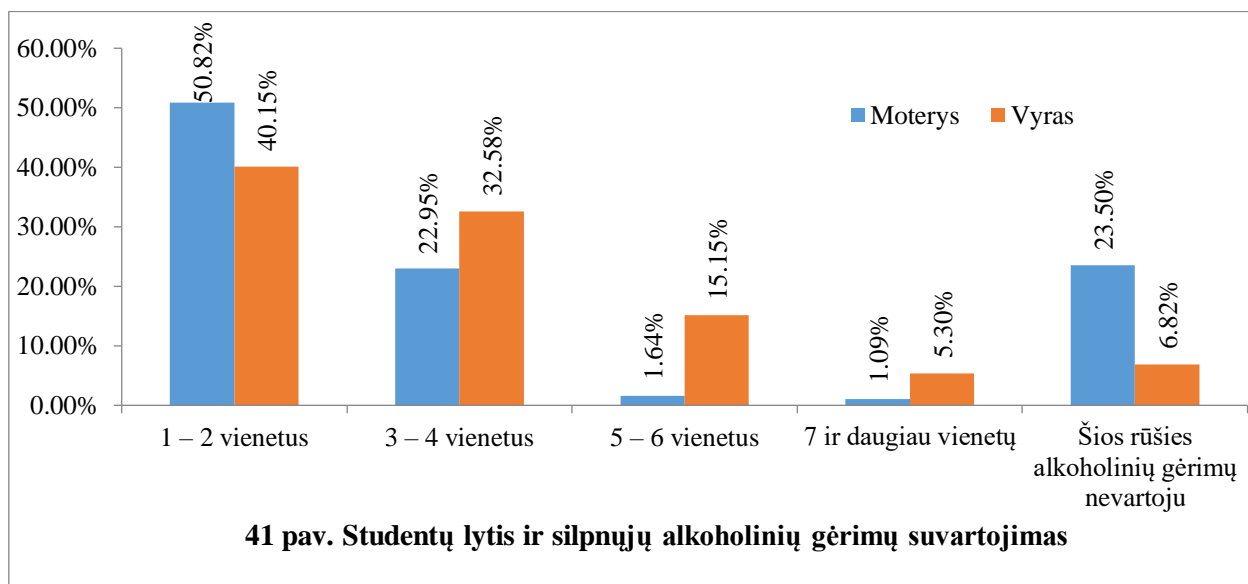
Kaip ir praėjoje diagramoje, didžioji dalis studentų, kurie nerūkė, rinkosi vartoti 1 – 2 vienetus silpnųjų alkoholinių gėrimų, o didžioji dalis studentų, kurie rūkė arba rūkė kartais, suvartodavo 3 – 4 vienetus, taip pat studentai, kurie nerūkė, nesirinko vartoti vidutinio stiprumo alkoholinių gėrimų. Pirsono χ^2 reikšmė 1 – 2 vienetais $p = 0,001$, 3 – 4 vienetais $p = 0,065$, šios rūšies nevartoja $p = 0,087$. Studentai, kurie nerūkė, statistiškai reikšmingai dažniau suvartodavo 1 – 2 vienetus lyginant su rūkančiais studentais.



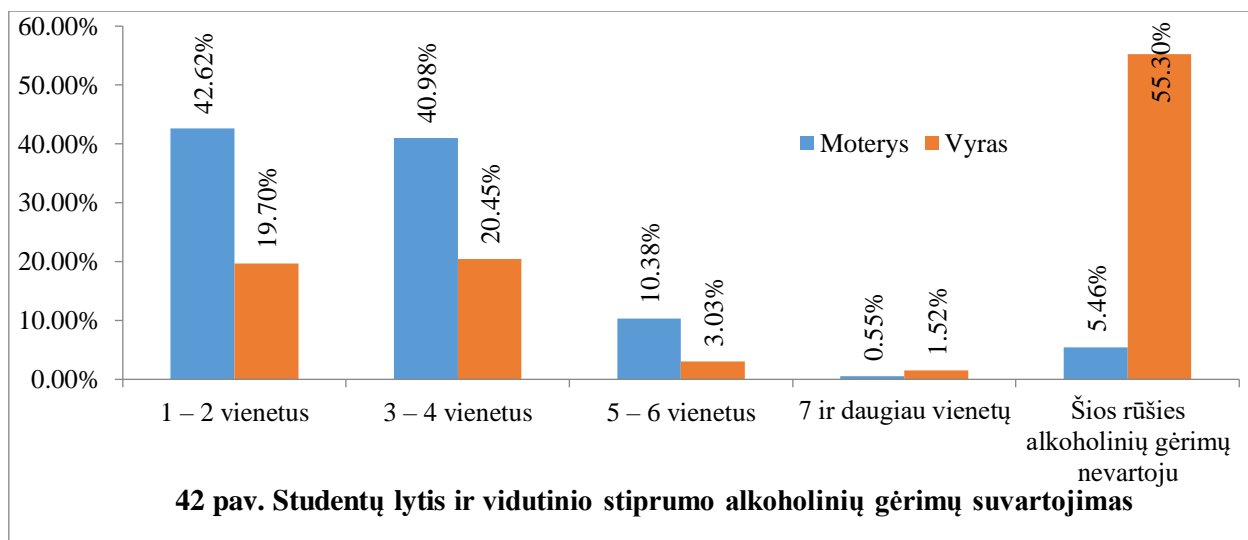
Stipriųjų alkoholinių gėrimų suvartojime studentų rūkymo statusas buvo pasiskirstęs kiek kitaip – studentai, kurie rūkė arba rūkė kartais, dažniau suvartodavo 1 – 2 vienetus nei nerūkantys studentai, o 5 – 6 vienetus dažniau suvartodavo nerūkantys. 3 – 4 vienetus

vartojimas ir kad šio alkoholio nevartojo rezultatai buvo apylygiai. Pirsono χ^2 reikšmė 1 – 2 vienetams $p = 0,388$, 3 – 4 vienetams $p = 0,034$, 5 – 6 vienetams $p = 0,006$ (pritaikytas tikslusis Fišerio metodas). Dėl didelės atsitiktinumo tikimybės negalima teigti, kad rūkantys studentai suvartodavo dažniau 1 – 2 vienetus stipriojo alkoholio, tačiau studentai, kurie nerūkė, statistiškai reikšmingai dažniau suvartodavo 5 – 6 vienetus, o 3 – 4 vienetų pasiskirstymas buvo tolygus.

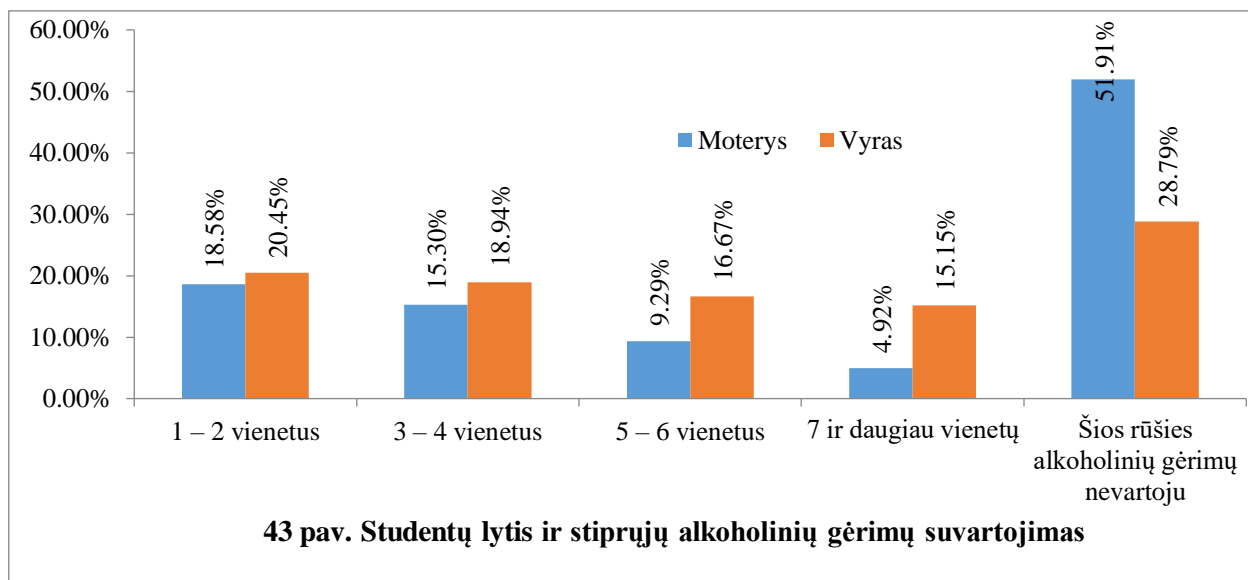
Papildomai buvo nuspręsta palyginti alkoholio suvartojimą pagal lytį. Rezultatai pateikti apačioje (41 pav.), (42 pav.), (43 pav.).



Lyginant rezultatus pagal lytį pastebėta, kad moterys dažniau suvartoja mažiau vienetų arba šios rūšies alkoholio nesirenka, o tuo tarpu vyrai suvartoja daugiau vienetų silpnjojo alkoholio nei moterys. Pirsono χ^2 reikšmė 1 – 2 vienetams $p = 0,061$, 3 – 4 vienetams $p = 0,057$, 5 – 6 vienetams $p = 0,001$ (pritaikytas Fišerio tikslusis testas), šios rūšies nevartoja $p = 0,001$. Vyrai statistiškai dažniau rinkosi suvartoti 5 – 6 vienetus nei moterys, o moterys statistiškai reikšmingai dažniau nesirinko silpnjojo alkoholio.



Moterys buvo labiau linkusios vartoti vidutinio stiprumo alkoholinius gėrimus nei vyrai, taip pat didžioji pusė vyro nesirinko vartoti šios rūšies alkoholio. Pirsono χ^2 reikšmė 1 – 2 vienetams $p = 0,001$, 3 – 4 vienetams $p = 0,001$, 5 – 6 vienetams $p = 0,014$ (pritaikytas Fišerio tikslusis testas), šios rūšies nevartoja $p = 0,001$. Moterys statistiškai reikšmingai dažniau rinkdavosi suvartoti 1 – 2, 3 – 4 ir 5 – 6 vienetus vidutinio stiprumo alkoholio, o vyrai statistiškai reikšmingai dažniau nesirinko šios rūšies.

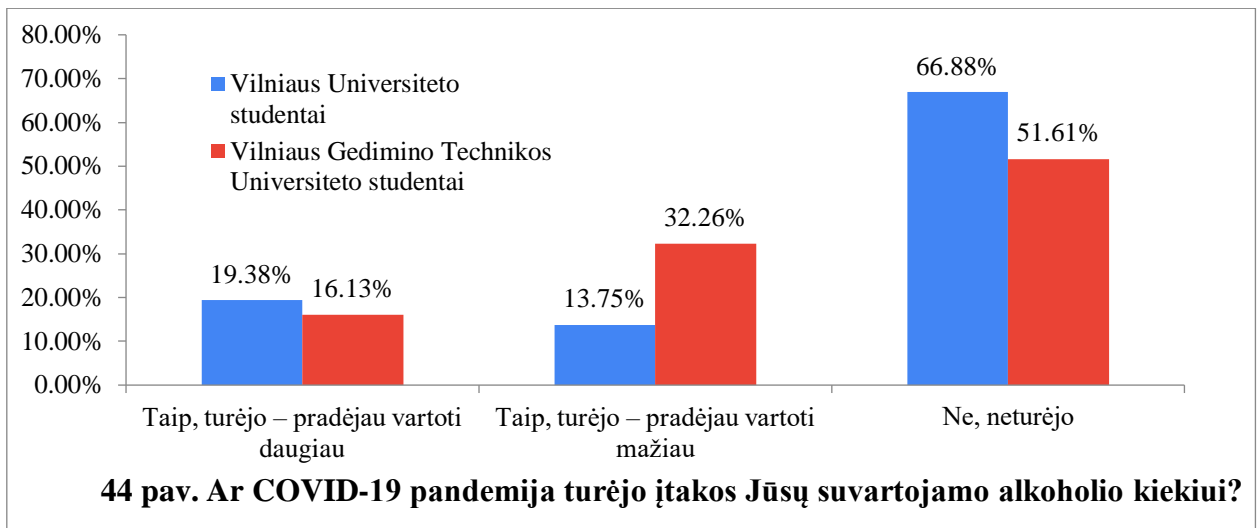


Lyginant stipriųjų gėrimų suvartojimą pagal lytį nustatyta, kad didžioji dalis moterų nesirinko šios alkoholio rūšies, o vyrai dažniau suvartodavo 5 – 6 arba 7 ir daugiau vienetų. Pirsono χ^2 reikšmė 5 – 6 vienetams $p = 0,049$, 7 ir daugiau vienetų $p = 0,001$, šios rūšies nesirinko $p = 0,001$. Vyrai statistiškai reikšmingai dažniau rinkdavosi suvartoti daugiau stipriojo alkoholio vienetų nei moterys, o moterys statistiškai reikšmingai dažniau nesirinkdavo šios alkoholio rūšies.

Apibendrinant rezultatus pagal lytį pastebėta, kad vyrai suvartoja daugiau silpnųjų ir stipriųjų alkoholinių gėrimų ir rečiau renkasi vidutinio stiprumo gėrimus nei moterys, o moterys suvartoja daugiau vidutinio stiprumo alkoholinių gėrimų ir rečiau renkasi stipriuosius gėrimus.

5.4. COVID-19 pandemijos įtaka alkoholio suvartojimui

Pabaigai bus palyginti abiejų nagrinėtų universitetų studentų rezultatai kaip COVID-19 pandemija turėjo įtakos jų suvartojimui alkoholiui. Pažymėtina, kad vertinimas gali būti nevisiškai tikslus, nes buvo vertinama jų nuomonė, o ne vykdytas konkretus palyginimas tarp prieš pandeminės ir pandeminės situacijos (44 pav.).



Didžioji dalis VU ir VGTU studentų nurodė, kad pandemija jų suvartojamui alkoholio kiekiui įtakos neturėjo. Kad studentai būtų pradėję vartoti daugiau alkoholio, abi lyginamos grupės nurodė panašiai, tačiau VGTU studentai dažniau nei VU studentai rinkosi vartoti mažiau alkoholio pandemijos metu. Pirsono χ^2 reikšmė didesniai vartojimui $p = 0,451$, mažesniai vartojimui $p = 0,001$, o kad įtakos neturėjo $p = 0,005$. Dėl didelės atsitiktinumo tikimybės negalima teigti, kad VU ir VGTU studentai beveik panašiai rinkosi vartoti daugiau alkoholinių gėrimų, tačiau VGTU studentai statistiškai reikšmingai dažniau rinkosi vartoti mažiau alkoholinių gėrimų nei VU studentai, taip pat VU studentams statistiškai reikšmingai dažniau COVID-19 pandemija turėjo mažiau įtakos alkoholio suvartojimui nei VGTU studentams.

6. REZULTATŲ APTARIMAS

Buvo lyginami dviejų universitetų studentai – Vilniaus Universiteto ir Vilniaus Gedimino Technikos Universiteto. Duomenys surinkti apklausą pateikus viešose ir privačiose „Facebook“ studentų grupėse. Apklausą užpildė 383 studentai, tačiau 68 nurodė, kad alkoholinių gėrimų nevartoja, todėl tyrime dalyvavo 315 studentų. Tyrime dalyvavę studentai pagal universitetą buvo pasiskirstę per pusę. Iš VU ketvirtadalis studentų buvo iš I Bakalauro ir ketvirtadalis iš II Bakalauro kurso, kitą pusę sudarė kiti kursai. Iš VGTU trečdalis studentų buvo iš III Bakalauro ir penktadalis iš I Bakalauro kurso, o kiti kursai sudarė kitą pusę. Universitetai pagal lytį buvo pasiskirstę netolygiai – didžiąją dalį VU studentų sudarė moterys, o VGTU studentų - vyrai. Didžioji dalis VU ir VGTU studentų buvo 20 – 22 metų amžiaus.

Abi lyginamos studentų grupės dažniausiai rinkosi vartoti alų ir alkoholinius kokteilius. Lyginant šių gėrimų pasirinkimo dažnumą VU studentai dažniau rinkosi alkoholinius kokteilius ($p = 0,08$), o VGTU studentai alų ($p = 0,058$). Taip pat buvo pastebėta, kad nedidelė dalis VU studentų rinkosi baltą ($p = 0,032$) ir raudoną vyną ($p = 0,006$), o tuo tarpu VGTU studentų nedidelė dalis rinkosi viskį ($p = 0,022$). Pats alkoholio pasirinkimas pagal rūšį gali priklausyti nuo daugybės veiksnių, tačiau alus ir alkoholiniai kokteiliai dažnai yra lengviausias pasirinkimas, kurį galima įsigyti viešose vietose. Tuo tarpu vyno pasirinkimas VU ir viskio pasirinkimas VGTU gali būti aiškinamas ir pagal tiriamųjų lytį – vyrai yra dažniau linkę vartoti stipriuosius alkoholinius gėrimus nei moterys [24]. Taip pat apklausoje buvo iškeltas klausimas - pagal kokius kriterijus studentai renkasi alkoholinius gėrimus. Daugiausiai studentų alkoholį rinkosi pagal skonį ($p = 0,001$), todėl atsakant į prieš tai keltą klausimą pagal ką studentai renkasi alkoholio rūšį, galima atsakyti ir tai, kad tai yra kiekvieno studento pasirinkimas, kas jam labiau patinka, o pats skonis yra subjektyvus dalykas, dėl kurio sunku ginčytis. Taip pat dalis studentų alkoholį rinkosi ir pagal kainą ($p = 0,001$) arba pagal draugų/pažįstamų pasiūlymus ($p = 0,426$). Kaip minėta literatūroje, alkoholio vartojimas gali būti socialus reiškinys, todėl ir aplinkinių nuomonė turi įtakos jo pasirinkimui [6]. Alkoholio pagal išvaizdą nesirinko nė vienas studentas, iš ko galima daryti išvadą, kad alkoholinio gėrimo pateikimas, jo įpakavimas, spalva ir kitos vaizdinės savybės neturėjo įtakos tiriamųjų grupių pasirinkimams.

Alkoholinių gėrimų vartojimo dažnumas buvo pasiskirstęs įvairiai – didžioji dalis VU studentų alkoholinius gėrimus rinkosi vartoti 1 – 2 kartus per savaitę ($0,005$) arba kartą per dvi savaites ($p = 0,242$), tuo tarpu didžioji VGTU studentų dalis šiuos gėrimus vartodavo kartą į dvi savaites ($p = 0,242$) arba kartą į mėnesį ($p = 0,002$). Kiti vartojimo dažniai buvo retesni – tik labai maža dalis studentų alkoholį vartodavo 3 kartus ar dažniau ir nedidelė dalis rinkosi jį vartoti kartą į tris mėnesius. Todėl galima kelti išvadą, kad studentai dažniausiai alkoholį vartoja

nuo dviejų kartų per savaitę iki vieno karto per mėnesį. Atsakymo variantas, kad alkoholis yra vartojamas tik per šventes, gali būti suprastas dvejopai – arba vartojama labai retai, arba vartojama protarpiais.

Į klausimą, kiek studentai suvartoja silpnojo alkoholio gėrimų, didžioji dalis atsakė 1 – 2 vienetus, šiek tiek mažesnė dalis 3 – 4 vienetus. Aptariant rezultatus VU studentai rinkosi truputi dažniau suvartoti mažesnius kiekius nei VGTU studentai, o viena dešimtoji VGTU studentų nurodė, kad suvartoja 5 – 6 vienetus šio alkoholio ($p = 0,004$). Vertinant vidutinio stiprumo alkoholio suvartojimą iškart galima pastebėti, kad pusė VGTU studentų jo nesirinko ($p = 0,001$), o VU studentai kaip ir su silpnuoju alkoholiu rinkosi vidutinio stiprumo alkoholį vartoti 1 – 2 vienetus ($p = 0,001$) arba 3 – 4 vienetus ($p = 0,001$) ir šį kartą didesniu dažniu nei pastaroji grupė. Stipriojo alkoholio suvartojime rezultatai buvo pasiskirstę kiek kitaip – VU studentai dažniau rinkosi suvartoti 3 – 4 ($p = 0,033$), 5 – 6 ($p = 0,034$) arba 7 ir daugiau ($p = 0,096$) vienetų nei VGTU studentai. Taip pat trečdalis VU ir pusė VGTU studentų šio alkoholio išvis nesirinko ($p = 0,001$). Aukštesni stipriojo alkoholio suvartojimo vienetai gali būti aiškinami tuo, kad šie gėrimai yra pateikiami mažomis porcijomis, todėl ir vienetų kiekis yra aukštesnis.

Vertinant studentų alkoholinių gėrimų suvartojimą pagirių metu nustatyta, kad didžioji dalis VU studentų ir VGTU studentų jų metu alkoholio nevartoja ($p = 0,002$). Tai yra geras rodiklis, nes alkoholio vartojimas tam, kad sumažinti pagirias yra vienas iš veiksnių, kuris gali nuvesti iki alkoholizmo [12]. Dėl šios priežasties yra nepatartina vartoti alkoholio ir yra teigiama, kad nuo pagirių geriausias vaistas yra laikas. Taip pat, kita didžioji dalis studentų nurodė, kad pagirių pasekmių išvis nepatiria. Iš to galima spręsti, kad VU ir VGTU studentai vartoja alkoholinius gėrimus saikingai, tačiau kiekvieno individo organizmas skirtingai reaguoja į alkoholį ir vien iš to spręsti apie suvartojamą kiekį yra sunku [13]. Taip pat dešimtadalis VGTU studentų nurodė, kad pagirių metu yra vartoję alkoholinius gėrimus bent kartą į 3 mėnesius ($p = 0,001$).

Į klausimą, ar studentai yra vartoję tiek alkoholinių gėrimų, kad neatsimena arba sunkiai atsimena vakar dienos įvykius, du trečdaliai VU ir du trečdaliai VGTU studentų atsakė, kad taip nebuvo niekada ($p = 0,936$). Tai toliau byloja apie saikingą tiriamosios grupės alkoholinių gėrimų vartojimą. Kartą per metus alkoholio sukeltą atminties sutrikimą patyrė šeštadalis VU ir ketvirtadalis VGTU studentų ($p = 0,936$) ir kartą į pusę metų sutrikimą patyrė mažiau nei dešimtadalis abiejų universitetų studentų ($p = 0,462$). Pažymėtina ir tai, kad vartojant alkoholį nesaikingai galimi ir ilgalaikiai atminties sutrikimai [21].

Žvelgiant į studentų įprotį su kuo jie dažniausiai vartoja alkoholinius gėrimus, rezultatas akivaizdus – trys ketvirtadaliai VU ir truputi daugiau nei trys ketvirtadaliai VGTU studentų juos vartoja su draugais ($p = 0,435$). Tik apie dešimtadalį abiejų universitetų studentų alkoholį vartojo su antra puse ($p = 0,683$) ir mažiau nei dešimtadalis su šeimos nariais ($p = 0,899$). Kad alkoholis yra vartojamas būnant vienam arba su nepažįstamais asmenimis atsakė tik pavieniai studentai. Kaip ir aptarta literatūros apžvalgoje galima teigti, kad studentai alkoholį vartoja socialiai [9]. Tai paaštrina jų esamą būklę ir padeda jiems patirti intensyvesnes emocijas būnant su draugais. Taip pat literatūroje aptartas ir kitas reiškinys – tiriamieji gali patirti spaudimą iš draugų vartoti alkoholį [6].

Vertinant aplinką, kurioje yra vartojamas alkoholis, rezultatai buvo pasiskirstę įvairiai. Daugiau nei trečdalis VU studentų ir ketvirtadalis VGTU studentų alkoholinius gėrimus vartojo bare ($p = 0,009$), trečdalis VU ir ketvirtadalis VGTU studentų gėrimus vartojo savo namuose ($p = 0,147$), ketvirtadalis VU ir trečdalis VGTU studentų gėrimus vartojo svečiuose ($p = 0,12$). Taip pat pastebėta, kad lyginant grupes VGTU studentai buvo labiau linkę alkoholinius gėrimus vartoti klube nei VU studentai ($p = 0,002$). Gamtoje alkoholį vartoti rinkosi tik pavieniai studentai. Bare ir klubuose alkoholis dažniausiai yra renkamas todėl, kad šios vietos yra vieni iš pagrindinių taškų kur jo galima įsigyti ir socialiai praleisti laiką [22]. Taip pat kodėl studentai gali rinktis vartoti alkoholį namuose arba svečiuose literatūroje yra aiškinama, kad tai yra saugesnė aplinka pilnai atsipalaiduoti [23].

Vertinant studentų fizinį aktyvumą ir jų alkoholio vienetų suvartojimą nustatyta, kad fiziškai aktyvūs studentai, buvo labiau linkę suvartoti daugiau vienetų silpnųjų alkoholinių gėrimų ($p = 0,018$) ir rečiau rinkosi vidutinio stiprumo alkoholinius gėrimus nei fiziškai neaktyvūs studentai ($p = 0,004$). Taip pat fiziškai aktyvūs studentai truputį dažniau rinkosi suvartoti daugiau vienetų stipriųjų alkoholinių gėrimų nei fiziškai neaktyvūs studentai ($p = 0,09$). Bendrame vaizde pastebima, kad fiziškai aktyvūs studentai suvartoja daugiau vienetų nei fiziškai neaktyvūs studentai, todėl galima daryti išvadą, kad fizinis aktyvumas turėjo įtakos alkoholio suvartojimui. Nors fizinis aktyvumas yra siejamas su sveiku gyvenimo būdu, literatūroje atkreipiamas dėmesys į tai, kad būtent studentinio amžiaus asmenys, kurie sportuoja, suvartoja daugiau alkoholinių gėrimų [37]. Tai yra aiškinama įvairiais būdais, tačiau pats paprasčiausias paaiškinimas yra studentų noras užmegzti naujus socialinius ryšius arba balansuoti tarp sveiko ir nesveiko gyvenimo būdo [40].

Vertinant studentų mitybą ir alkoholio suvartojimą nustatyta, kad studentai, kurie suvartoja 1 – 2 vienetus ($p = 0,064$) silpnųjų alkoholinių gėrimų, savo mitybą vertino geriau, o studentai, kurie suvartojo 3 – 4 vienetus ($p = 0,083$) – blogai. Vidutinio stiprumo alkoholio

gėrimo suvartojimas mažesniuose vienetuose stipriai nesiskyrė, tačiau studentai, kurie savo mitybą vertino blogai, dažniau rinkdavosi suvartoti 5 – 6 vienetus alkoholio ($p = 0,03$). Studentai, kurie vartojo stipriuosius alkoholinius gėrimus didesniais vienetais, dažniau savo mitybą vertino kaip blogą. Iš to kyla išvada, kad studentai, kurių mityba yra bloga, vartojo daugiau alkoholinių gėrimų, tačiau literatūroje aprašoma ir tai, kad veiksnys veikia dvipusiškai ir alkoholio vartojimas skatina rinktis nesveikus produktus [28]. Todėl galima teigti, kad abu veiksniai gali priklausyti nuo vienas kito.

Nors didžioji dalis studentų, kurie patyrė įvairaus lygio stresą, rinkosi suvartoti 1 – 2 vienetus ($p = 0,415$), pastebėta, kad vidutinį stresą patiriantys studentai rinkosi vartoti ir 5 – 6 vienetus ($p = 0,048$) silpnųjų alkoholinių gėrimų. Vidutinio stiprumo alkoholinius gėrimus dažniau vartojo studentai, kurie patyrė vidutinį arba didelį stresą, o pusė studentų, kurie beveik nepatyrė streso, nesirinko vartoti šios rūšies alkoholio. Patiriamo streso lygis ir suvartojamų vienetų kiekis buvo pasiskirstęs labai įvairiai, tačiau pastebėta, kad trečdalis studentų, kurie nepatiria streso, pusė patiriantys vidutinį stresą ir daugiau nei trečdalis patiriantys didelį stresą, nesirinko stipriųjų alkoholinių gėrimų. Galima teigti, kad studentai, kurie patyrė aukštesnį stresą, dažniau rinkdavosi suvartoti daugiau silpnąjo ir vidutinio stiprumo alkoholinių gėrimų. Toks streso mažinimo būdas yra aiškinamas alkoholio sugebėjimu veikti daugybę organų ir nervų sistemos aspektų bei mažinti streso hormonų lygį [42].

Vertinant studentų pajamas ir alkoholio suvartojimą pastebėta, kad atsakymai buvo netolygūs. Didžioji dalis studentų, kurie uždirbo minimalias, vidutines arba aukštesnes pajamas, rinkosi vartoti 1 – 2 vienetus silpnųjų alkoholinių gėrimų ($p = 0,03$). Vertinant studentų pajamas ir vidutinio stiprumo alkoholinių gėrimų suvartojimą, rezultatai buvo dar labiau išsiskirstę – dalis minimalias pajamas uždirbančių studentų rinkosi vartoti 1 – 2, o dalis 3 – 4 vienetus, ketvirtadalis vidutines pajamas gaunančių studentų rinkosi vartoti 1 – 2, o trečdalis 3 – 4 vienetus alkoholinių gėrimų. Taip pat pažymėtina, kad beveik pusė aukštesnes pajamas gaunančių studentų nesirinko šios rūšies. Stipriuosius alkoholinius gėrimus dažniausiai po 1 – 2 vienetus ($p = 0,183$) vartojo minimalias pajamas gaunantys studentai, vidutines pajamas gaunančių studentų suvartojimas buvo pasiskirstęs panašiai kaip ir su vidutinio stiprumo alkoholiniais gėrimais, o aukštesnes pajamas gaunantys studentai dažniausiai suvartodavo 3 – 4 vienetus ($p = 0,353$). Ar pajamų kiekis turi įtakos alkoholio kiekio suvartojimui įvertinti sunku – rezultatai pasiskirstę netolygiai, o kita pagrindinė priežastis yra tai, kad pusė tiriamųjų nenurodė savo gaunamų pajamų. Bent jau šio rezultato išvadoje pajamų gaunamas kiekis neturėjo įtakos didesniai alkoholio suvartojimui.

Vertinant studentų gyvenamosios vietos statusą ir suvartojamų alkoholio vienetų kiekį nustatyta, kad pusė studentų, gyvenančių su šeimos nariais arba su kitais asmenimis suvartodavo 1 – 2 silpnojo alkoholio ($p = 0,02$), o po trečdalį studentų, kurie gyveno vieni, suvartodavo 1 – 2 ($p = 0,02$) arba 3 – 4 vienetus ($p = 0,321$). Vidutinio stiprumo alkoholio suvartojimas irgi buvo panašiai pasiskirstęs pagal gyvenamosios vietos statusą. Tarp stipriųjų gėrimų suvartojimo ryškaus skirtumo pagal gyvenamosios vietos statusą nepastebėta. Apibendrinant studentų gyvenamosios vietos statusą ir alkoholio suvartojimą nustatyta, kad asmenys, kurie gyvena vieni, dažniau rinkdavosi suvartoti daugiau silpnojo alkoholio, mažiau vidutinio stiprumo ir šiek tiek daugiau stipriojo alkoholio lyginant su studentais, kurie gyveno su šeimos nariais arba kitais asmenimis, tačiau daryti išvados, kad gyvenamosios vietos statusas turėjo didelės įtakos alkoholio suvartojimui - negalime.

Vertinant duomenis pagal studentų mokymosi rezultatus pastebėta, kad didžioji dalis studentų nepriklausomai nuo pažymių vidurkio rinkosi suvartoti 1 – 2 vienetus silpnojo alkoholio ($p = 0,76$). Pastebėta, kad trečdalis studentų, kurių vidurkis buvo 10, šios rūšies nevartojo dažniau nei kitos grupės ($p = 0,011$). Po trečdalį studentų, kurių vidurkis buvo 10, arba 9 – 8 ir ketvirtadalis studentų, kurių vidurkis 7 ir mažiau, rinkdavosi suvartoti 1 – 2 vienetus vidutinio stiprumo alkoholio, tuo tarpu visų pažymių grupių studentai beveik po trečdalį rinkdavosi 3 – 4 vienetus. Vertinant stipriojo alkoholio suvartojimą, pastebėta, kad pusė studentų, kurių vidurkis buvo 7 arba žemesnis, rinkdavosi 3 – 4 vienetus, o tuo tarpu kitos grupės šiuos vienetus rinkdavosi rečiau ($p = 0,006$). 1 – 2 vienetų pasiskirstymas tarp stipriojo alkoholio suvartojimo buvo panašus – po trečdalį visoms grupėms. Apibendrinant studentų mokymosi ir suvartojamo alkoholio rezultatus, yra sunku pasakyti, ar mokymosi lygis turėjo įtakos alkoholio suvartojimui, tačiau pastebėta, kad studentai, kurių vidurkis buvo aukštesnis, mažiau rinkosi silpnesnius alkoholinius gėrimus, studentai, kurių vidurkis mažiausias, nesirinko vidutinio stiprumo alkoholio bei rinkosi suvartoti daugiau stipriųjų gėrimų.

Vertinant studentų rūkymo ir pasirinktų silpnųjų alkoholio vienetų kiekį iškart galima pastebėti, kad pusė studentų, kurie nerūkė, rinkosi suvartoti 1 – 2 vienetus ir penktadalis 3 – 4 vienetus, o tuo tarpu studentai, kurie rūkė arba rūkė kartais, dažniau rinkosi suvartoti 3 – 4 vienetus ($p = 0,01$). Žvelgiant į vidutinio alkoholio suvartojamo vienetus pastebima, kad pusė studentų, kurie rūkė kartais, ir trečdalis studentų, kurie rūkė, rinkosi dažniau 3 – 4 vienetus lyginant su ketvirtadaliu studentų, kurie nerūkė. Kaip ir silpnojo alkoholio rezultatuose pusė nerūkančių studentų rinkosi suvartoti 1 – 2 vidutinio stiprumo alkoholio vienetus. Stipriojo alkoholio rezultatai buvo pasiskirstę gana polygiai, tačiau išskiriama tai, kad viena šeštoji nerūkančių studentų dažniau rinkosi 5 – 6 vienetus, nei rūkantys studentai ($p = 0,006$). Rūkymas

ir alkoholio vartojimas veikia išvien – abu veiksniai sustiprina pastarojo poveikį [25]. Todėl panašu, kad ir gautuose rezultatuose pasireiškė šis reiškinys. Tačiau tiek rūkymas, tiek alkoholio suvartojimas turi reikšmės vieno kito suvartojimui [26], vis tik žvelgiant į rūkymo statusą, galima spręsti, kad rūkantys studentai yra dažniau linkę suvartoti daugiau silpnojo ir vidutinio stiprumo alkoholio vienetų nei nerūkantys, tačiau pastebėta, kad nerūkantys studentai dažniau suvartoja 5 – 6 vienetus stipriojo alkoholio nei rūkantys studentai.

Lyginant rezultatus pagal lytį nustatyta, kad vyrai yra linkę suvartoti dažniau 3 – 4 ($p = 0,057$) ir 5 – 6 vienetus silpnojo alkoholio vienetų nei moterys ($p = 0,001$), taip pat trečdalis moterų nesirinko šios alkoholio rūšies. Žvelgiant į vidutinio stiprumo alkoholio suvartojimą pagal lytį matome, kad truputį daugiau nei pusė vyrų šios alkoholio rūšies nesirinko ($p = 0,001$), o tuo tarpu moterys dažniau rinkdavosi suvartoti 1 – 2 ($p = 0,001$) ir 3 – 4 ($p = 0,001$) vienetus nei vyrai. Stipriojo alkoholio suvartojime pastebėta, kad vyrai truputį dažniau nei moterys suvartodavo visų vienetų šio alkoholio ir pastebėta, kad vyrai buvo labiau linkę dažniau suvartoti 7 ir daugiau vienetų stipriojo alkoholio ($p = 0,001$). Pusė moterų šios alkoholio rūšies nesirinko ($p = 0,001$). Tyrimuose nustatyta, kad vyrai yra linkę suvartoti daugiau alkoholio nei moterys [24], ką parodo ir šie rezultatai. Vyrų kūno masė dažnai būna didesnė, todėl jiems reikia daugiau alkoholio vienetų, kad patirtų apsvaigimo fazę. Taip pat, kaip minėta literatūroje, vyrai dažniau nei moterys patiria „teigiamą“ alkoholio naudą, kaip padidėjusį socialumą ir panašius emocinius pokyčius [10], dėlto jie gali ir pasirinkti dažniau jį vartoti.

Apžvelgiant rezultatus, ar COVID-19 pandemija turėjo įtakos alkoholio suvartojimui, daugiau nei pusė VU ir pusė VGTU studentų nurodė, kad neturėjo ($p = 0,005$). Vis dėlto pastebėta, kad trečdalis VGTU studentų nurodė, kad pradėjo vartoti alkoholinių gėrimų mažiau ($p = 0,001$). Kad COVID-19 pandemija turėjo įtakos padidėjusiam alkoholio suvartojimui nurodė penktadalis VU ir šeštadalis VGTU studentų ($p = 0,001$). Iš apklausos rezultatų galima daryti išvadą, kad didžiajai daliai studentų pandemija neturėjo įtakos alkoholio vartojimo klausimu. Tačiau apžvelgtoje literatūroje nustatyta, kad dėl pandemijos asmenys buvo pradėję vartoti daugiau alkoholinių gėrimų dėl suprastėjusios psichinės sveikatos [53]. Nors ir žvelgiant į pandemijos pradžią dėl prieinamumo apribojimų alkoholio vartojimas buvo sumažėjęs [54], vis dėl to ilgesniame laiko tarpe pastebėta, kad COVID-19 pandemija padidino suvartojamo alkoholio kiekį.

7. IŠVADOS

1. Studentai vartoja alkoholinius gėrimus nuo mažų iki vidutinių kiekių, dažniausiai renkasi alų ir kokteilius, ir alkoholį vartoja nuo dviejų kartų per savaitę iki vieno karto per mėnesį.
2. Įtakos didesniai alkoholio suvartojimui turėjo fizinis aktyvumas, patiriamas stresas, rūkymas ir lytis, šiek tiek mažiau turėjo mityba.
3. Lyginant Vilniaus Universiteto ir Vilniaus Gedimino technikos universiteto suvartojamo alkoholio ypatumus, nustatyta, kad studentai rinkosi skirtingos rūšies alkoholį skirtingu kiekiu ir vartoja šiuos gėrimus skirtingoje aplinkoje, o likę įpročiai buvo panašūs.

8. REKOMENDACIJOS

1. Vilniaus visuomenės sveikatos biurui rekomenduojama parengti prevencinį filmuką apie alkoholio suvartojimą ir viešinti studentų „Facebook“ grupėse.
2. Vilniaus visuomenės sveikatos biurui rekomenduojama paruošti leidinį apie alkoholio vartojimo mechanizmus ir pasidalinti su studentais.
3. Vilniaus miesto savivaldybei rekomenduojama paruošti ir išplatinti skrajutes baruose, klubuose ir kituose objektuose kur yra vartojamas alkoholis, apie atsakingą alkoholio vartojimą ir pagirių žalą.
4. Visuomenės sveikatos biurui rekomenduojama vykdyti projektą studentams apie atsakingą alkoholio vartojimą ir galimas rizikas jį vartojant neatsakingai.

9. LITERATŪROS SARAŠAS

1. Collins SE, Kirouac M "Alcohol Consumption" Encyclopedia of Behavioral Medicine. 2013, 61–65.

Žiūrėta: https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-1-4419-1005-9_626

Žiūrėta: [https://en.wikipedia.org/wiki/Alcohol_\(drug\)#cite_note-CollinsKirouac2013-11](https://en.wikipedia.org/wiki/Alcohol_(drug)#cite_note-CollinsKirouac2013-11)

2. "10th Special Report to the U.S. Congress on Alcohol and Health: Highlights from Current Research" National Institute of Health. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. June 2000. p. 134. Retrieved 21 October 2014.

Žiūrėta: <https://pubs.niaaa.nih.gov/publications/10report/chap02e.pdf>

3. Bruha R, Dvorak K, Petryl J „, Alcoholic liver disease“ World J Hepatol. 2012 Mar 27; 4(3): 81–90.

Žiūrėta: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3321494/>

4. John C.M. Brust, „Ethanol and Cognition: Indirect Effects, Neurotoxicity and Neuroprotection: A Review“ Int J Environ Res Public Health. 2010 Apr; 7(4): 1540–1557.

Žiūrėta: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2872345/>

5. Charles H, Patrick Durham, „Alcohol, Culture, and Society“ Duke University Press (reprint edition by AMS Press, New York, 1970). pp. 26–27.

Žiūrėta: https://www.worldcat.org/title/alcohol-culture-and-society/oclc/5871401&referer=brief_results

6. Hannah Morris, John Larsen, Emma Catterall, Antony C. Moss & Stephan U. Dombrowski. „Peer pressure and alcohol consumption in adults living in the UK: a systematic qualitative review“ BMC Public Health volume 20, Article number: 1014 (2020).

Žiūrėta: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-020-09060-2>

7. Catharine E. Fairbairn and Michael A. Sayette „The Effect of Alcohol on Emotional Inertia: A Test of Alcohol Myopia“ Journal of Abnormal Psychology. 2013, Vol. 122, No. 3, 770 –781.

Žiūrėta: https://alcoholresearchlab.files.wordpress.com/2016/04/abn_122_3_770.pdf

8. Daniel E. Bradford, Benjamin L. Shapiro, John J. Curtin „How Bad Could It Be? Alcohol Dampens Stress Responses to Threat of Uncertain Intensity“ Psychol Sci. 2013 Dec;24(12):2541-9.

Žiūrėta: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24145332/>

9. Michael A Sayette, Kasey G Creswell, John D Dimoff, Catharine E Fairbairn, Jeffrey F Cohn, Bryan W Heckman, Thomas R Kirchner, John M Levine, Richard L Moreland „Alcohol and group formation: a multimodal investigation of the effects of alcohol on emotion and social bonding“ Psychol Sci. 2012 Aug 1;23(8):869-78.

Žiūrėta: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22760882/>

10. Catharine E Fairbairn, Michael A Sayette, Marliisa C Amole, John D Dimoff, Jeffrey F Cohn, Jeffrey M Girard „Speech volume indexes sex differences in the social-emotional effects of alcohol“ *Exp Clin Psychopharmacol*. 2015 Aug;23(4):255-64.

Žiūrėta: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26237323/>

11. Joris C Verster, Andrew Scholey, Aurora J A E van de Loo, Sarah Benson, Ann-Kathrin Stock „Updating the Definition of the Alcohol Hangover“ *J Clin Med*. 2020 Mar 18;9(3):823.

Žiūrėta: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32197381/>

12. JAV Nacionalinio alkoholio piktnaudžiavimo ir alkoholizmo instituto straipsnis apie pagyrias.

Žiūrėta: <https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/hangovers>

13. „MayoClinic“ apsinuodijimo alkoholiu apžvalga.

Žiūrėta: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/alcohol-poisoning/symptoms-causes/syc-20354386>

14. Ligų kontrolės ir prevencijos straipsnis apie alkoholio riziką.

Žiūrėta: <https://www.cdc.gov/alcohol/fact-sheets/alcohol-use.htm>

15. World Health Organization “Global status report on alcohol and health—2018” Geneva, Switzerland: World Health Organization; 2018.

Žiūrėta: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565639>

16. Kanny D, Brewer RD, Mesnick JB, Paulozzi LJ, Naimi TS, Lu H. “Vital Signs: Alcohol Poisoning Deaths — United States, 2010–2012.” *MMWR*. 2015; 63:1238-1242.

Žiūrėta: https://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm6353a2.htm?s_cid=mm6353a2_w

17. Catherine R H Aicken, Anthony Nardone, Catherine H Mercer “Alcohol misuse, sexual risk behaviour and adverse sexual health outcomes: evidence from Britain's national probability sexual behaviour surveys”, *J Public Health (Oxf)*. 2011 Jun;33(2):262-71.

Žiūrėta: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20705716/>

18. Jürgen Rehm, Dolly Baliunas, Guilherme L G Borges, Kathryn Graham, Hyacinth Irving, Tara Kehoe, Charles D Parry, Jayadeep Patra, Svetlana Popova, Vladimir Poznyak, Michael Roerecke, Robin Room, Andriy V Samokhvalov, Benjamin Taylor “The relation between different dimensions of alcohol consumption and burden of disease: an overview”, *Addiction*. 2010 May;105(5):817-43.

Žiūrėta: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20331573/>

19. IARC Working Group on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans “Personal habits and indoor combustions. Volume 100 E. A review of human carcinogens” *IARC Monogr Eval Carcinog Risks Hum*. 2012;100(Pt E):1-538.

Žiūrėta: <https://publications.iarc.fr/122>

20. Omar Enzo Santangelo, Sandro Provenzano, Alberto Firenze “[Anxiety, depression and risk consumption of alcohol in a sample of university students]” *Riv Psichiatr*. 2018 Mar-Apr ;53(2):88-94.

Žiūrėta: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29674776/>

21. Rahul Rao, Byron Creese, Dag Aarsland, Chris Kalafatis, Zunera Khan, Anne Corbett, Clive Ballard “Risky drinking and cognitive impairment in community residents aged 50 and over” *Aging Ment Health*. 2021 Nov; 12;1-8.

Žiūrėta: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34766529/>

22. Karen Hughes, Zara Quigg, Lindsay Eckley, Mark Bellis, Lisa Jones, Amador Calafat, Matej Kosir, Ninette van Hasselt “Environmental factors in drinking venues and alcohol-related harm: the evidence base for European intervention” *Addiction*. 2011 Mar;106 Suppl 1:37-46.

Žiūrėta: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21324020/>

23. John Foster, Donald Read, Sakthidaran Karunanithi, Victoria Woodward “Why do people drink at home?” *J Public Health (Oxf)*. 2010 Dec;32(4):512-8.

Žiūrėta: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20200143/>

24. Bogdana Adriana Năsui, Rodica Ana Ungur, Patricia Talaba, Valentin Nicolae Varlas, Nina Ciuciuc, Cristina Alina Silaghi, Horatiu Silaghi, Dana Opre, and Anca Lucia Pop “Is Alcohol Consumption Related to Lifestyle Factors in Romanian University Students?” *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Feb; 18(4): 1835.

Žiūrėta: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7918722/>

25. Terril L. Verplaetse, PhD and Sherry A. McKee, PhD “An overview of alcohol and tobacco/nicotine interactions in the human laboratory” *Am J Drug Alcohol Abuse*. 2017 Mar; 43(2): 186–196.

Žiūrėta: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5588903/>

26. Varuni de Silva, Diyanath Samarasinghe, Raveen Hanwella “Association between concurrent alcohol and tobacco use and poverty” *Drug Alcohol Rev*. 2011 Jan;30(1):69-73.

Žiūrėta: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21219500/>

27. Mercedes Del Río-Celestino, Rafael Font “The Health Benefits of Fruits and Vegetables” *Foods*. 2020 Mar; 23;9(3):369.

Žiūrėta: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32209967/>

28. Jessica Sloan Kruger, Daniel J. Kruger “The Impact of Alcohol Consumption on Food Choice Among College Students” *Am. J. Health Stud*. 2014; 29:309–312.

Žiūrėta: <https://amjhealthstudies.com/index.php/ajhs/article/view/171>

29. Samantha M. Ayoub, Meenu Minhas, Thomas Lapointe, Cheryl L. Limebeer, Linda A. Parker, Francesco Leri “Effects of high fructose corn syrup on ethanol self-administration in rats” *Alcohol Volume 87*. 2020 Sep; Pages 79-88.

Žiūrėta:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0741832920302287?via%3Dihub>

30. Ana Carolina B. Leme, Gerson Ferrari, Regina M. Fisberg, Irina Kovalskys, Georgina Gómez, Lilia Yadira Cortes, Martha Cecilia Yépez García, Marianella Herrera-Cuenca, Attilo Rigotti, María Reyna Liria-Domínguez, Mauro Fisberg “Co-Occurrence and Clustering of

Sedentary Behaviors, Diet, Sugar-Sweetened Beverages, and Alcohol Intake among Adolescents and Adults: The Latin American Nutrition and Health Study (ELANS)” *Nutrients*. 2021 May 26;13(6):1809.

Žiūrėta: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34073533/>

31. Sally D. Poppitt “Beverage Consumption: Are Alcoholic and Sugary Drinks Tipping the Balance towards Overweight and Obesity?” *Nutrients*. 2015 Aug; 7(8): 6700–6718.

Žiūrėta: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4555143/>

32. Amy L Stamates, Ashley N Linden-Carmichae, Cathy Lau-Barraco “Mixing alcohol with artificially sweetened beverages: Prevalence and correlates among college students” *Addict Behav.* 2016 Nov; 62:79-82.

Žiūrėta: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27344010/>

33. Amanda Jeanne Brem “Relationship between rates of consumption of alcohol and sugar-sweetened beverages for U.S. adults in 9 states” B.S. Northeastern University. 2014.

Žiūrėta: <https://open.bu.edu/ds2/stream/?#/documents/345590/page/1>

34. K Perreault, A Bauman, N Johnson, A Britton, V Rangul, E Stamatakis “Does physical activity moderate the association between alcohol drinking and all-cause, cancer and cardiovascular diseases mortality? A pooled analysis of eight British population cohorts” *Br J Sports Med.* 2017 Apr; 51(8):651-657.

Žiūrėta: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27581162/>

35. Pasaulio sveikatos organizacijos 2021 metų fizinio aktyvumo rekomendacijos.

Žiūrėta: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

36. Matt Hallgren, Victoria Andersson, Örjan Ekblom, Sven Andréasson “Physical activity as treatment for alcohol use disorders (FitForChange): study protocol for a randomized controlled trial” *Trials* volume 19. 2018 Article number: 106.

Žiūrėta: <https://trialsjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13063-017-2435-0>

37. Scott Graupensperger, Oliver Wilson, M.S., Melissa Bopp, Ph.D., and M. Blair Evans, Ph.D. “Longitudinal Association between Alcohol Use and Physical Activity in US College Students: Evidence for Directionality” *J Am Coll Health.* 2018 Dec, 1–8.

Žiūrėta: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6586522/>

38. Palmer C “Rethinking Drinking and Sport: New Approaches to Sport and Alcohol” U.K.: Routledge. 2015.

Žiūrėta: <https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9781315606026/rethinking-drinking-sport-catherine-palmer>

39. Barnett NP., Ott MQ., Rogers ML, Loxley M., Linkletter C., Clark MA. “Peer associations for substance use and exercise in a college student social network” *Health Psychol.* 2014; 33:1134–1142.

Žiūrėta: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24364375/>

40. Dinger MK., Brittain DR., O'Mara HM, "The relationship between physical activity and binge drinking among college students: A qualitative investigation" *Am J Health Educ.* 2018; 49:33–39.

Žiūrėta: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/19325037.2017.1369198>

41. C. R. Kalodner, J. L. Delucia, A. W. Ursprung "An examination of the tension reduction hypothesis: the relationship between anxiety and alcohol in college students" *Addict Behav.* 1989 14(6):649-54.

Žiūrėta: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2618848/>

42. Robert Anthenelli, M.D., Lindsey Grandison, Ph.D. "Effects of Stress on Alcohol Consumption" *Alcohol Res.* 2012 34(4): 381–382.

Žiūrėta: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3860387/>

43. Jeffrey Juergens, Theresa Parisi "Causes of alcoholism" Addiction center, USA.

Žiūrėta: <https://www.addictioncenter.com/alcohol/alcoholism-causes-risk-factors/>

44. Pia Mäkelä, Kirsimarja Raitasalo, Kristian Wahlbeck "Mental health and alcohol use: a cross-sectional study of the Finnish general population" *Eur J Public Health.* 2015 Apr;25(2):225-31.

Žiūrėta: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25192709/>

45. Ana Adan, Diego A. Forero, José Francisco Navarro "Personality Traits Related to Binge Drinking: A Systematic Review" *Psychiatry.* 2017 28 July.

Žiūrėta: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyt.2017.00134/full>

46. Howard J. Edenberg, Tatiana Foroud "Genetics and alcoholism" *Nat Rev Gastroenterol Hepatol.* 2013 Aug; 10(8): 487–494.

Žiūrėta: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4056340/>

47. Kristjan Kask, Anna Markina, Zuzana Podana "The Effect of Family Factors on Intense Alcohol Use among European Adolescents: A Multilevel Analysis" *Psychiatry Journal.* 2013.

Žiūrėta: <https://www.hindawi.com/journals/psychiatry/2013/250215/>

48. Susan E. Luczak, Carol A. Prescott, Cyril Dalais, Adrian Raine, Peter H. Venable, Sarnoff A. Mednick "Religious Factors Associated with Alcohol Involvement: Results from the Mauritian Joint Child Health Project" *Drug Alcohol Depend.* 2014 Feb 1; 135: 37–44.

Žiūrėta: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3919702/>

49. Andrew J. Barnes, Ph.D., Frederick J. Zimmerman, Ph.D. "Associations of Occupational Attributes and Excessive Drinking" *Soc Sci Med.* 2013 Sep; 92: 35–42.

Žiūrėta: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5647676/>

50. "Alkoholio reabilitacijos vadovas" Alkoholio rūšys.

Žiūrėta: <https://www.alcoholrehabguide.org/alcohol/types/>

51. Maistinių medžiagų apžvalgos svetainė.

Žiūrėta: <https://www.nutrientsreview.com/alcohol/alcoholic-beverages-abv-calories.html>

52. Jiaqi Xiong, Orly Lipsitz, Flora Nasri, Leanna M W Lui, Hartej Gill, Lee Phan, David Chen-Li, Michelle Iacobucci, Roger Ho, Amna Majeed, Roger S McIntyre “Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review” J Affect Disord. 2020 Dec 1; 277:55-64.

Žiūrėta: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32799105/>

53. Louis Jacob, Lee Smith, Nicola C Armstrong, Anita Yakkundi, Yvonne Barnett, Laurie Butler, Daragh T McDermott, Ai Koyanagi, Jae Il Shin, Jacob Meyer, Joseph Firth, “Alcohol use and mental health during COVID-19 lockdown: A cross-sectional study in a sample of UK adults” Drug Alcohol Depend. 2021 Feb 1; 219:108488.

Žiūrėta: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33383352/>

54. Carolin Kilian, Jürgen Rehm, Peter Allebeck, Fleur Braddick, Antoni Gual, Miroslav Barták, Kim Bloomfield, Artyom Gil, Maria Neufeld, Amy O'Donnell, Benjamin Petruželka, Vladimir Rogalewicz, Bernd Schulte, Jakob Manthey, European Study Group on Alcohol Use and COVID-19 “Alcohol consumption during the COVID-19 pandemic in Europe: a large-scale cross-sectional study in 21 countries” Addiction. 2021 Dec;116(12):3369-3380.

Žiūrėta: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34109685/>

55. Joan S Tucker, Anthony Rodriguez, Harold D Green Jr, Michael S Pollard “Trajectories of alcohol use and problems during the COVID-19 pandemic: The role of social stressors and drinking motives for men and women” Drug Alcohol Depend. 2022 Mar 1;232:109285.

Žiūrėta: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35033955/>

56. Amerikos medicinos centro “Mayo Clinic” straipsnis “Alcohol use: Weighing risks and benefits”

Žiūrėta: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/alcohol/art-20044551>

57. John B Standridge, Robert G Zylstra, Stephen M Adams “Alcohol consumption: an overview of benefits and risks” South Med J. 2004 Jul;97(7):664-72.

Žiūrėta: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15301124/>

58. E Nova, G C Bacchan, A Veses, B Zapatera, A Marcos “Potential health benefits of moderate alcohol consumption: current perspectives in research” Proc Nutr Soc. 2012 May;71(2):307-15.

Žiūrėta: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22391060/>

59. Gemma Chiva-Blanch, Lina Badimon “Benefits and Risks of Moderate Alcohol Consumption on Cardiovascular Disease: Current Findings and Controversies” Nutrients. 2019 Dec 30;12(1):108.

Žiūrėta: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31906033/>

10. PRIEDAI

KLAUSIMYNAS

Studentų suvartojamų alkoholinių gėrimų vertinimas ir veiksniai galintys lemti didesnę jo suvartojimą

Labą dieną, esu Matas Budriūnas, Vilniaus Universiteto, Visuomenės sveikatos magistro II kurso studentas. Šiuo metu atlieku magistrinio darbo tyrimą apie studentų suvartojamų alkoholinių gėrimų įpročius ir veiksnius, galinčius lemti didesnę jų suvartojimą. Kviečiu visus Vilniaus universiteto ir Vilniaus Gedimino technikos universiteto studentus sudalyvauti šioje apklausoje. Anketa yra anoniminė, todėl Jūsų atsakymai nebus viešinami ir bus naudojami tik moksliniais tikslais. Apklausa užtruks iki 5 minučių, todėl neskubėkite ir pasirinkite Jums labiausiai tinkantį variantą.

1. Kokia Jūsų lytis?
 - Moteris
 - Vyras

2. Koks Jūsų amžius?
 - 18-19 m.
 - 20-22 m.
 - 23-25 m.
 - 26 ir daugiau

3. Kokioje mokymosi įstaigoje studijuojate?
 - Vilniaus Universitete
 - Vilniaus Gedimino Technikos Universitete

4. Kokiame kurse studijuojate?
 - I Bakalauro
 - II Bakalauro
 - III Bakalauro
 - IV Bakalauro
 - I Magistro
 - II Magistro

5. Ar vartojate alkoholinius gėrimus?
 - Taip
 - Ne
 - Kartais

6. Kokį alkoholinį gėrimą renkatės dažniausiai?
 - Alų
 - Sidrą
 - Baltą vyną
 - Raudoną vyną

- Vermutą
 - Likerį
 - Džiną
 - Brendį
 - Viskį
 - Degtinę
 - Renkuosi alkoholinius kokteilius
 - Renkuosi nepaminėtą alkoholį
7. Pagal kokius kriterijus renkatės alkoholinius gėrimus?
- Pagal skonį
 - Pagal išvaizdą
 - Pagal kainą
 - Pagal draugų/pažįstamų pasiūlymus
8. Kaip dažnai vartojate alkoholinius gėrimus?
- 3 kartus ir daugiau per savaitę
 - 1-2 kartus per savaitę
 - Kartą per dvi savaites
 - Kartą per mėnesį
 - Kartą per 3 mėnesius
 - Alkoholį vartuju tik per šventes
 - Alkoholio nevartuju
9. Kai vartojate silpnuosius alkoholinius gėrimus, tokius kaip alus sidras ir pan. (3 – 9 proc.), kiek vidutiniškai vienetų jo išgėrėte? (Kur 1 vienetas yra bokalas, stiklinė ar taurė ir pan.)
- 1 – 2 vienetus
 - 3 – 4 vienetus
 - 5 – 6 vienetus
 - 7 ir daugiau vienetų
 - Šios rūšies alkoholinių gėrimų nevartuju
10. Kai vartojate vidutinio stiprumo alkoholinius gėrimus, tokius kaip vynas, likeris, kokteiliai ir pan. (10 – 34 proc.), kiek vidutiniškai vienetų jo išgėrėte? (kur 1 vienetas yra taurė ar 1 stiklinė, kokteilis ir pan.)
- 1 – 2 vienetus
 - 3 – 4 vienetus
 - 5 – 6 vienetus
 - 7 ir daugiau vienetų
 - Šios rūšies alkoholinių gėrimų nevartuju
11. Kai vartojate stipriuosius alkoholinius gėrimus, tokius kaip džiną, viskį, brendį, degtinę ir pan. (35 – ir daugiau proc.), kiek vidutiniškai vienetų jo išgėrėte? (kur 1 vienetas yra stikliukas ir pan.)

- 1 – 2 vienetus
- 3 – 4 vienetus
- 5 – 6 vienetus
- 7 ir daugiau vienetų
- Šios rūšies alkoholinių gėrimų nevartoju

12. Kiek vidutiniškai kartų vartojote alkoholinius gėrimus pagirių metu, kad sumažintumėte pagirių pasekmes?

- 3 kartus ir daugiau per savaitę
- 1-2 kartus per savaitę
- Kartą per dvi savaites
- Kartą per mėnesį
- Kartą per 3 mėnesius
- Pagirių metu alkoholio nevartoju
- Pagirių pasekmių nepatiriu

13. Kiek kartų per pastaruosius metus vartojote tiek alkoholio, kad sunkiai atsimenate arba išvis neatsimenate vakar dienos įvykių?

- Niekada
- Kartą per metus
- Kartą į pusę metų
- Kartą per 3 mėnesius
- Kartą į per 1 mėnesį
- Daugiau nei 1 kartą per mėnesį

14. Kiek vidutiniškai laiko per savaitę skiriate vidutinio intensyvumo fizinei veiklai?

- Mažiau nei 150 minučių per savaitę (Nepakankamai)
- Apie 150 – 300 minučių per savaitę (Pakankamai)
- Daugiau nei 300 minučių per savaitę (Aukščiau normos)
- Mažiau nei 75 minutes, tačiau aukšto intensyvumo (Nepakankamai)
- Apie 75 – 150 minutes, tačiau aukšto intensyvumo (Pakankamai)
- Daugiau nei 150 minučių, tačiau aukšto intensyvumo (Aukščiau normos)
- Fiziniu aktyvumu neužsiemu

15. Kaip vertinate savo mitybą?

- Labai gerai
- Gerai
- Vidutiniškai
- Blogai
- Labai blogai

16. Kaip dažnai patiriate stresą?

- Streso nepatiriu
- Stresą patiriu retais atvejais

- Bent 1 kartą per mėnesį
- Bent 2 – 4 kartus per mėnesį
- Bent 5 – 7 kartus per mėnesį
- 7 kartus ir daugiau per mėnesį
- Stresą patiriu nuolatos

17. Kaip vertinate savo pajamas?

- Uždirbu minimalų atlyginimą
- Uždirbu vidutinį atlyginimą
- Uždirbu aukštesnį nei už vidutinį atlyginimą
- Nurodyti nenoriu

18. Koks Jūsų gyvenamosios vietos socialinis statusas?

- Gyvenu vienas
- Gyvenu su kambariokais/ -ėmis
- Gyvenu su antrąją puse
- Gyvenu su tėvais, globėjais arba giminėmis.

19. Kaip vertinate savo rudens semestro studijų rezultatus?

- Mokausi puikiai (vidurkis 10)
- Mokausi labai gerai (vidurkis 9)
- Mokausi gerai (vidurkis 8)
- Mokausi vidutiniškai (vidurkis 6-7)
- Mokausi prastai (vidurkis 5 arba mažiau)

20. Su kokiais asmenimis dažniausiai vartojate ar vartojote alkoholinius gėrimus?

- Su draugais
- Su antra puse
- Su šeimos nariais
- Su nepažystamais asmenimis
- Vartuju vienas

21. Kokioje aplinkoje dažniausiai vartojate alkoholinius gėrimus?

- Bare
- Klube
- Savo namuose
- Svečiuose
- Gamtoje
- Gyvenamųjų daugiabučių kiemuose

22. Ar rūkote?

- Taip
- Taip, bet tik elektronines cigaretes

- Ne
- Kartais
- Tik kai vartoju alkoholį

23. Ar COVID-19 pandemija turėjo įtakos Jūsų suvartojamo alkoholio kiekiui?

- Taip, turėjo – pradėjau vartoti daugiau
- Taip, turėjo – pradėjau vartoti mažiau
- Ne, neturėjo