

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
SOCIALINĖS GEROVĖS IR NEGALĖS STUDIJŲ FAKULTETAS
MEDICINOS PAGRINDŲ KATEDRA

Sveikatos edukologijos dieninio skyriaus
studijų programa, IV kursas

Erika Lauraitytė

PSICHOSOCIALINIŲ VEIKSNIŲ POVEIKIS PAAUGLIŲ SVEIKATAI

Bakalauro darbas

Bakalauro darbo vadovė
Dėst. asist. Aleksandra Sakalauskienė

Šiauliai, 2011

TURINYS

Bakalauro darbo santrauka.....	3
Įvadas.....	4
1 skyrius. PSICHOSOCIALINIAI VEIKSNIAI PAAUGLYSTĖJE.....	7
1.1. Rizikos veiksniai.....	7
1.2. Psichologiniai veiksniai.....	8
1.3. Socialiniai veiksniai.....	11
1.4. Ankstyvoji paauglystė.....	16
1.5. Paauglių sveikatos problemos, sukeltos psichosocialinių veiksnių.....	18
1.6. Sveikatos ugdymas, stiprinimas ir sveikatos rizikos veiksnių mažinimas mokykloje.....	21
2 skyrius. PSICHOSOCIALINIŲ VEIKSNIŲ POVEIKIS PAAUGLIŲ SVEIKATAI.....	24
2.1. Tyrimo organizavimas ir metodika.....	24
2.2. Tyrimo dalyviai.....	24
2.3. Mokinių sveikata ir savijauta	25
2.4. Psichologiniai veiksniai, turintys įtakos sveikatai.....	28
2.5. Socialiniai veiksniai, turintys įtakos sveikatai.....	32
Išvados.....	38
Rekomendacijos.....	38
Literatūra.....	39
Santrauka užsienio kalba.....	42
Priedai.....	43

Bakalauro darbo santrauka

Bakalauro darbe analizuojamas psichosocialinių veiksnių poveikis paauglių sveikatai.

Tyrime dalyvavo 71 respondentas, 6-8 klasės mokiniai. Tyrimas atliktas 2011 metų balandžio mėnesį Šiaulių „Rasos“ pagrindinėje mokykloje. Tyrimo tikslas- nustatyti psichosocialinių veiksnių poveikį paauglių sveikatai ir savijautai.

Anketinės apklausos metodu tirta mergaičių ir berniukų nuomonė apie sveikatą ir savijautą, savęs vertinimą, psichologinių veiksnių- patiriamo streso, žalingų įpročių poveikį, bei socialinių veiksnių- šeimos, bendraamžių ir mokyklos įtaką savijautai.

Nustatyta, kad psichosocialinių veiksnių poveikis 6-8 klasių mokinių sveikatai nėra didelis, tačiau paaugliai jį gali pajusti- atsiranda streso požymių, daugėja žalingų įpročių, namuose ir mokykloje nėra su kuo aptarti aktualias problemas.

Išsiaiškinta, kad mokiniai savo sveikatą vertina gerai, dauguma jų laimingi, tačiau gana daug iš jų jaučiasi pavargę. Psichologinių veiksnių poveikis sveikatai ir savijautai juntamas nežymiai- tik maža dalis mokinių patiria stresą, tačiau žino, kaip jį įveikti.; 6-8 klasėje tiek mergaitės, tiek berniukai jau turi žalingų įpročių. Socialinių veiksnių poveikis pakankamai svarbus- namuose paaugliai jaučiasi saugiai, tačiau mokykloje dauguma vaikų gerai nesijaučia. Nustatyta, kad tėvų ir mokyklos įtaka paauglių savijautai nėra didelė, tačiau kelia nerimą tai, kad tiek namuose, tiek mokykloje dalis vaikų neturi su kuo pasikalbėti apie jiems svarbius dalykus.

IVADAS

Temos aktualumas.

Sveikata yra ne tik ligos ar negalios nebuvimas, bet ir visiška fizinė, psichinė ir socialinė gerovė (PSO, 1946). Labai svarbu, kad nuo vaikystės žmogus suprastų sveikatos svarbą, todėl jau mokykloje turi būti ugdomas. Pasak Šveikausko (2008), sveikatos ugdymo paskirtis- atskleisti, kaip sveiko žmogaus idealas tampa asmenybės ir visuomenės ugdymo tikslu, kaip jis skatina žmonių aktyvumą rūpintis savo sveikata ir ją gerinti.

Lietuvos Respublikos Sveikatos apsaugos ministro 2000 m. gegužės 31 d. įsakymu Nr. 301 patvirtinta vaikų ir paauglių sveikatos tikrinimo tvarka ir 2010 m. sausio 22 d. įsigaliojusi Lietuvos higienos norma HN 21:2010 „Bendrojo lavinimo mokykla. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“. Vadovaujantis šiais teisės aktais mokiniai kiekvienais metais iki rugsėjo 15 d. mokyklai turi pateikti informaciją apie profilaktinius sveikatos patikrinimo rezultatus (pagal formą 0,27-1/a „Vaiko sveikatos pažymėjimas“). Pagal Šiaulių miesto visuomenės sveikatos biuro 2009 metų duomenis, Šiaulių miesto bendrojo lavinimo mokyklų mokinių skaičius yra 16385. Iš jų 10878 sergantiems mokiniams nustatyti 14030 sveikatos sutrikimai. Tai rodo, kad kai kurie moksleiviai turi po kelis sveikatos sutrikimus. Daugiausiai mokiniams nustatyti regos sutrikimai (36 proc.) ir skeleto – raumenų sistemos sutrikimai (23 proc.), mažiausiai - virškinimo (2 proc.), urogenitalinės sistemos (1 proc.), klausos sutrikimai (0,3 proc.). mokiniai taip pat turi endokrininės sistemos sutrikimų, širdies ir kraujagyslių sistemos sutrikimų, kvėpavimo sistemos, nervų sistemos sutrikimų, virškinamojo trakto ir klausos sutrikimų. (Šiaulių miesto mokinių sveikata 2009/2010 m. m.)

Tarp profilaktiškai pasitikrinusių pagrindinių mokyklų mokinių (jų yra 5960), taip pat dažniausi yra regos (1828) ir skeleto- raumenų sistemos (1214) sutrikimai. 605 mokiniai turi širdies ir kraujagyslių sutrikimų, endokrininės sistemos, medžiagų apykaitos ir mitybos sutrikimų turi 568.

Pagal 2007 metais Šiaulių miesto visuomenės sveikatos biuro duomenis, (Šiaulių miesto mokinių sveikata 2007/2008 m. m.) sveikatos sutrikimų skaičius buvo mažesnis. Iš 6409 patikrintų pagrindinės mokyklos mokinių, regos sutrikimų turi 1775 mokiniai, o skeleto-raumenų sutrikimais skundžiasi- 1130.

Šiaulių miesto visuomenės sveikatos biuro duomenis, daugėja mokinių turinčių tam tikrų sveikatos problemų. Vis daugiau mokinių turi širdies ir kraujagyslių sistemos sutrikimų, nervų sistemos sutrikimų ir kitų nusiskundimų (Šiaulių miesto mokinių sveikata 2007/2008 m. m.,).

Kauno miesto visuomenės sveikatos biuro 2009 metų duomenys sveikatos biuras apie vaikų vystimosi sutrikimus ir sergamumą, yra tokie pat neraminantys kaip ir Šiaulių savivaldybės visuomenės sveikatos biuro. Kauno mieste profilaktiškai buvo patikrinti 14210 mokiniai. 2008 metais- 1000 mokinių sveikatos sutrikimai nustatyti 713, o 2009 metais 1000 mokinių- jau 863 mokiniai turi tam tikrų sveikatos nusiskundimų. 40% Kauno miesto vaikų turi skeleto- raumenų sutrikimų, 38,9%- regos sutrikimų. (Kauno miesto bendrojo lavinimo mokyklų moksleivių vystimosi sutrikimai ir sergamumas 2009 m.)

Prienų miesto visuomenės sveikatos biuro specialistų parengtoje 2010 metų Prienų rajono bendro lavinimo mokyklų priešmokyklinio ir mokyklinio amžiaus vaikų sveikatos būklės analizėje pateiktuose duomenyse matoma, kad profilaktiškai sveikata patikrinta 3801 mokiniui. 2010 m. nustatyta, kad daugiausia vaikų kenčia dėl skeleto-raumenų sistemos sutrikimų, kurių dažniausiai pasitaiko nenormali laikysena. Antroje vietoje – regos sistemos sutrikimai. (Prienų rajono bendrojo lavinimo mokyklų priešmokyklinio ir mokyklinio amžiaus vaikų sveikatos būklės analizė, 2010)

Kasmet statistiniai duomenys apie mokinių sveikatą vis blogėja, tačiau stokojama tyrimų, nagrinėjančių sveikatos sutrikimų priežastis. 2006 metais Švietimo ir mokslo ministerija užsakė tyrimą tema „11-12 klasių mokinių sveikata ir jos pokyčiai per 5 metus“ (Juškelienė V., Ustilaitė S., Proškuvienė R., Kalibatas J., Naudžiūtė S.) Pasigendama tyrimų, kurie nagrinėtų pagrindinės mokyklos 6-8 mokinių savijautą, sveikatos prielaidas, sveikatos sutrikimų priežastis, neskelbiama darbų apie psichosocialinių veiksnių poveikį paauglių sveikatai. Kadangi epidemiologiniais situacijos analizės duomenimis mokinių fizinės sveikatos sutrikimų ankstyvoje paauglystėje daugėja, tikslinga tyrinėti psichologinės ir socialinės sveikatos aspektus.

Tyrimo objektas. Psichosocialinių veiksnių poveikis

Tyrimo tikslas. Nustatyti psichosocialinių veiksnių poveikį paauglių sveikatai ir savijautai.

Tyrimo uždaviniai:

1. Išanalizuoti literatūrą apie psichosocialinių veiksnių poveikį paaugliams.
2. Palyginti mergaičių ir berniukų požiūrius vertinant savijautą ir psichosocialinių veiksnių poveikį
3. Nustatyti, kaip mokiniai vertina savo savijautą.
4. Atskleisti psichologinių veiksnių poveikį savijautai.
5. Išsiaiškinti socialinių veiksnių poveikį paaugliams.

Tyrimo metodai.

1. Mokslinės literatūros analizė.
2. Kiekybinis tyrimas. Anketinė apklausa

Tyrimo dalyviai. Tyrimo imtis tikslinė, atsitiktinė patogioji, ją sudarė 71 Šiaulių „Rasos“ pagrindinės mokyklos 6-8 klasės mokinys. Tyrimas atliktas 2011m. balandžio mėnesį.

Bakalauro darbo struktūra. Ši bakalauro darbą sudaro: santrauka lietuvių kalba, įvadas, 2 skyriai, išvados, naudotos literatūros sąrašas ([45] šaltiniai), santrauka anglų kalba, priedai. Tyrimo duomenis iliustruoja [4] lentelės, [20] paveikslų. Prieduose pateikiama originalios anketos pavyzdys. Darbo apimtis- [46] lapai.

1 skyrius. PSICHOSOCIALINIAI VEIKSNIAI PAAUGLYSTĖJE

1.2. Sveikata ir rizikos veiksniai

Sveikata- tai didžiausia vertybė, kurią turi žmogus. Ją būtina saugoti, tausoti, gerinti, nes tiek aplinkoje, tiek pačiame žmoguje yra daug rizikos veiksnių, galinčių ją sugriauti.

Daugelis net nepagalvoja, kad būti sveiku- tai būti laimingu, žvaliu, linksmu, geros nuotaikos, pailsėjusiu. Kaip skelbiama PSO Konstitucijoje (PSO, 1946), sveikata – ne tik ligų nebuvimas, tai fizinė, dvasinė ir socialinė gerovė. Sveikata yra sudaryta iš daugybės komponentų ir daug veiksnių gali ją veikti.

Rizikos veiksniai- tai natūralūs gamtos bei dirbtiniai veiksniai, taip pat gyvenimo ir elgesio įpročiai, dėl kurių poveikio atsiranda rizika visų gyventojų ar atskirų jų grupių sveikatai (Vaitkevičius, 2005).

Pavojingi aplinkos veiksniai, kurie turi įtakos sveikatai, yra skirstomi į tokias grupes (Vaitkevičius, 2005):

- Fiziniai.
- Socialiniai- juos gali sukelti švietimas, mokslas, kultūra, sportas, užimtumas, šeima, laisvalaikio organizavimas, asmens ir visuomenės sveikatos apsauga, teisė.
- Ekonominiai- lemia ne tik valstybės, bet ir pačios šeimos ekonominiai rodikliai. Kuo geresnė ekonominė būklė šalyje, tuo daugiau pinigų gali skirti sveikatos apsaugai, švietimui, darbo vietoms išlaikyti.
- Psichologiniai- jų yra labai daug socialinėje žmogaus aplinkoje.
- Biologiniai- tai sveikatą žalojantys veiksniai, aptinkami gamtoje.
- Cheminiai- tai rizikos veiksniai, esantys žmogų supančioje aplinkoje. Pavojingiausi tie, kurie su maistu gali patekti į žmogaus organizmą.

Žmogų veikiantys rizikos veiksniai gali būti trumpalaikiai arba ilgalaikiai. Trumpalaikis rizikos veiksnys dar vadinamas epizodiniu. Ilgalaikiai veiksniai veikia nuolatos. Pvz.: rūkymas- jei rūkoma jau senai, atsiradusi priklausomybė, rizikos veiksnys yra ilgalaikis.

Rizikos veiksniai dar skirstomi į vidinius ir išorinius. Vidinius produkuoja pats subjektas, išoriniai- atsiranda už subjekto ribų.

Labai svarbu, kontroliuoti rizikos veiksnis ir juos mažinti, kad jie nežalotų sveikatos. Rizikos veiksnių valdymas labai svarbus ir ugdymo procese, nes nuo pat mažens daug laiko praleisdamas mokykloje, vaikas turi jaustis saugus ir sveikas. Tiek tėvai, tiek mokytojai turi ugdyti vaikų sveikatą, požiūrį į ją.

Proškovienės (2004) nuomone, sveikata yra kasdienio gyvenimo šaltinis, o ne gyvenimo tikslas; ji apima ir socialinius, ir asmeninius išteklius, ir fizines galimybes. Šiuo apibrėžimu sveikata apibūdinama kaip visapusiškas reiškinys ir teigiama, kad nesant tam tikrų sąlygų žmonės negali būti sveiki. Gera sveikata leidžia žmonėms gyventi visavertį gyvenimą, kuris reiškia daug daugiau nei biologinis kelias nuo gyvybės pradžios iki mirties. Gyvenimas – nuolatinė fizinių, psichinių, intelektualinių, emocinių, dvasinių, socialinių, ekonominių ir kitų aspektų raida. Sveikata – viena pagrindinių žmogaus gero gyvenimo sąlyga.

1.2. Psichologiniai veiksniai

Savęs vertinimas

Savęs vertinimas taip pat neatskiriamas veiksnys sveikai paauglio raidai. Nuo savęs teisingo savęs vertinimo priklauso ir jo požiūris į veiklą, gyvenimą, mokymąsi. Jei vaikas save vertina teigiamai, savimi didžiuojasi, jis turi motyvaciją ir siekia užsibrėžtų tikslų. Blogai save vertinantis vaikas, stengiasi pasislėpti, kad niekas jo nematytų, turi menkavertiškumo jausmą. Dažnai jį lydi bloga nuotaika, liūdesys, motyvacijos stoka.

Apibūdinant savęs vertinimą, pagrindinis vaidmuo skiriamas žmogaus jausmams, tam, ką jis jaučia ir išgyvena savo atžvilgiu. Pavyzdžiui, aukštai save vertinantis žmogus išgyvena pasididžiavimo savimi, savosios vertės jausmą, o žemai save vertinantis, priešingai – nepasitenkinimo savimi, menkavertiškumo jausmus (Valickas, 1991). Tokiame amžiuje, labai svarbu, kad vaikas jaustųsi laimingas, turėtų draugų. Savigarba yra būtina savybė, kuri lemia sėkmingą veiklą, bendravimą su aplinkiniais.

Neturintys draugų paaugliai save vertina neigiamai. Pasak Leliūgienės, (1997), be viso to jų elgesyje, psichikoje, dažnai pastebimi vidiniai išgyvenimai ir destruktivus elgesys. Galima sakyti, kad bendraamžių įtaka yra kur kas didesnė tiems paaugliams kurių santykiai su tėvais yra prasti, todėl užuojautą ir palankumą jie jaučia būdami su savo bendraamžiais grupėje. Bet paauglių aplinka nėra vien tėvai ir bendraamžiai, juos supa ir labai įtakoja ir kiti aplinkiniai, jų požiūris į juos.

Paauglystės laikotarpiu vaikas vertina save labai kritiškai ir dažniausiai neobjektyviai. Šiuo laikotarpiu, kuomet vaiko kūnas po truputį keičiasi ir panašėja į suaugusio žmogaus, paaugliui jo kūnas atrodo nepakankamai gražus. Kiekvienas auga, bręsta, vystosi skirtingai, bet paauglys nori būti panašus į visus, todėl jei kūno pokyčiai vyksta per lėtai ar per greitai, jis jaučiasi nenormalus ir jo savęs vertinimas krenta.

Savęs vertinimui labai svarbu, kaip į paauglį žiūri jo šeima, draugai, mokytojai. Vaikas renka informaciją apie save ir iš aplinkos, kuri jį supa. Jis lyg kempinė sugeria visas nuomones apie jį, negatyvias tik sustiprindamas. Būtina, kad tiek tėvai, tiek mokytojai paauglius daugiau skatintų, girtų už jų nuopelnus, o ne tik ištiesai primintų apie jų klaidas.

Žalingi įpročiai

Įprotis- žmogaus veiklos ir ugdymo procese susiformavęs polinkis atlikti tam tikrą veiksmą. Gali tapti poreikiu, skatinančiu žmogų vienaip ar kitaip elgtis. Susidaro nuolat kartojant išmoktą veiksmą. Įpročiui susidaryti svarbu, kad atliekamas veiksmas turėtų teigiamą emocinį poveikį – keltų gerą fizinę savijautą ir teiktų emocinį pasitenkinimą. Kitaip nei įgūdis, įprotis yra reikmė atlikti veiksmą ir tam tikromis sąlygomis dažniausiai realizuojamas. Pagal veiklos sritis skiriami elgesio, mokymosi, darbo, buitiniai ir kiti įpročiai. Gali būti naudingi arba žalingi. Daugelis įpročių susidaro vaikystėje, dažniausiai mėgdžiodant suaugusiuosius. (Visuotinė lietuvių enciklopedija. VIII, 2005)

Įpročiai gali būti naudingi ir žalingi. Naudingi- padeda tobulėti, siekti tikslų, tausoti sveikatą, tuo pačiu prailginti gyvenimą. Tai gali būti ir įprotis daryti mankštą ryte, anksti keltis, pabaigti pradėtą darbą ir panašiai. Žalingi įpročiai yra priešingi- jie kenkia sveikatai, trumpina gyvenimo ilgį, kenkia organizmui. Žalingu įpročiu galima laikyti alkoholio ir rūkalų vartojimą, melavimą, narkomaniją, persivalgymą. Nors visi žino, kokią žalą daro, tačiau sumažinti ar iš vis atsisakyti žalingų įpročių yra sunku. Be to, žalingi įpročiai daug greičiau ir stipriau įtraukia nei naudingi.

Pasak M. Černiauskienės (2001), rūkymas – labiausiai paplitusi žalingo sveikatai elgesio forma, buitinė narkomanija. Rūkymas visuomenėje toleruojamas, nes šie nuodai yra patys prieinamiausi. Priklausomybė nikotinui ypač greitai susiformuoja iki 25 metų. Pradžioje būna grupinė psichinė priklausomybė, kai paaugliai rūko grupėje, pamėgdžioda lyderį, nesugeba atsispirti bendraamžių spaudimui. Vėliau rūkymas tampa tikru ritualu. Po to atsiranda ir fizinė priklausomybė, kuri būna labai stipri.

Mokykloje rūkymas tarsi mada. Jei rūkai- esi kietas, tave pripažįsta bendraamžiai. Pertraukų metu, prie mokyklų galima pamatyti ne vieną grupelę mokinių „traukiančių dūmą“ prie mokyklų, greta esančiuose kiemuose, gyvenamųjų namų laiptinėse. Rūkydamas vaikas jaučiasi labiau suaugęs, subrendęs, pasitikintis savimi.

Rūkymas- žalingas įprotis, prie kurio įpranta vis jaunesni. Reikia prisiminti, kad kuo organizmas jaunesnis- tuo didesnė žala jam padaroma. Dėl rūkymo sensta oda, pagelsta dantys, pradedama vis daugiau ir dažniau kosėti, spjaudytis, didėja galimybė susirgti kitomis ligomis.

Alkoholis- dar vienas potraukis, kuris kenkia sveikatai, tačiau jam atsispirti labai sunku. Vis daugiau paauglių klimpsta į alkoholio pinkles. Retas vakarėlis įsivaizduojamas be alaus, sidro ar net stipresnių gėrimų. Neišgėrus sunkiau atsipalaiduoti, pasilinksinti. Alkoholio vartojimas tampa tarsi laisvalaikio praleidimo būdas. „Paaugliai, geria daugiau negu vidutiniškai. Trečdalis 13 – 15 metų paauglių geria kartą per savaitę, dažniausiai išėję iš namų, slapta nuo tėvų. Alkoholinis gėrimas laikomas „vyriškumo požymiu“, „Nusigėrimas „iki žemės graibymo“, – darosi įprastu dalyku (Jenkins, 1997). Paaugliai ima gerti iš smalsumo, nori atsipalaiduoti, nenorėdami išsiskirti iš kitų arba girtavimas yra įprastas jų aplinkoje.

Kuo ilgiau geriama, tuo geresnis būdas ima atrodyti norint pabėgti nuo supančių bėdų, nes tada viskas atrodo daug aiškiau ir paprasčiau, tačiau daug didesnių bėdų jis sukelia. Paaugliai būdami neblaivūs padaro daug nusikaltimų, tampa agresyvūs, nustoja varžytis, pasidaro per daug pasitikintys savimi, neatsargūs, nesuvokia pavojaus, ima netinkamai elgtis ir kalbėti. Alkoholis paauglių sveikatą gadina labiau negu suaugusiųjų. Jiems sunkiau pajusti ribą, kada reikia nustoti gerti, dėl to galimi apsinuodijimai, nelaimingų atsitikimų galimybė.

Kompiuteris- tai dar vienas žalingas įprotis paauglystėje. Rūta Ustinavičienė 2004 metais atliktame tyrime „Mokinių darbas kompiuteriu ir sveikata“ pažymi, kad vaikai prie kompiuterio praleidžia daugiau nei 5val. (mergaitės 5,26 valandas, berniukai- 5,33 valandas kasdien). Skiriasi berniukų ir mergaičių užsiėmimų kompiuteriu pobūdis: berniukai daugiau laiko skiria kompiuteriniams žaidimams, programavimui, filmų, svetainių kūrimui, vaizdų peržiūroms, o mergaitės daugiau laiko praleidžia pokalbių svetainėse, rašo referatus. (Nacionalinės sveikatos tarybos metinis pranešimas 2010)

Stresas

Stresas – tai organizmo adaptacinių gynybinių reakcijų, kylančių veikiant kokiam nors dirgikliui, visuma (Rugevičius, 1987). Stresą patiriantis organizmas turi silpną imunitetą, todėl jam lengviau susirgti įvairiomis ligomis, pvz.: skrandžio, nervų sistemos, psichologinėmis. Paaugliams stresas yra dažnas palydovas, nes paauglystėje ypač padaugėja konfliktų, sumažėja paauglio pasitikėjimas savimi, atsiranda daugiau pareigų, kurios reikalauja pastangų, sukeldamos papildomų rūpesčių.

Anot Petrulytės (2003), bendravimo paauglys dažniausiai mokinas ne iš suaugusiųjų, o iš savo draugų. Tarp bendraamžių lengviau rasti emocinį palaikymą ir supratimą. Paaugliai, kuriems dėl vienokių ar kitokių priežasčių nesiseka bendrauti su vienmečiais, lieka atskirti nuo bendraamžių grupės. Nepopuliarūs tarp bendraamžių paaugliai tampa emociškai prislėgti, pernelyg įsigilinę į save, neužtikrinti savo reikšmingumu.

Labai svarbu mokėti įveikti stresą, kuris labai žaloja visą žmogaus organizmą. Paaugliui būna sunku pačiam susitvarkyti su kylančiais nemalonumais, todėl būtina, kad tiek tėvai, mokytojai bendraamžiai padėtų susitvarkyti su iškilusiomis problemomis ar sunkumais, stengiantis kuo greičiau panaikinti stresą keliančius veiksnius. Bandzevičienės (1994) nuomone, fizinės ir psichinės sveikatos požiūriu naudingiau mokytis yra išvengti nebūtinų stresinių situacijų, ir valdyti savo psichinę reakciją bei fiziologinės gynybos mobilizaciją, nei griebtis bent laikinai įtampą mažinančių priemonių – cigarečių, alkoholio, narkotikų.

Apolinaras Zaborskis, Joana Makari ir Nida Žemaitienė (1994-1998) tyrimą „Lietuvos moksleivių psichologinė būseną“, kuriame tyrė 11, 13, 15 metų mokinių patiriamą stresą. 1994 ir 1998 metų tyrimo duomenys apie moksleivių streso dažnį gana panašūs. Kas trečias vaikiną ir kas antra mergina teigė, kad emocinę įtampą patiria beveik kiekvieną savaitę. Vaikinų streso dažnis nepriklausė nuo amžiaus, o merginų – su amžiumi akivaizdžiai didėjo. Įvardijamo streso dažnio skirtumai vaikinų ir merginų grupėse neretai yra vertinami kaip universalus dėsningumas ir jie siejami su skirtingomis sunkumų įveikimo strategijomis, kurias jie naudoja.

Stresą sumažinti galima įvairiais būdais. Vieniems padeda muzika, mėgstamas užsiėmimas, kurio metu į šoną nustumiamos kankinančios mintys. Kompiuterinių žaidimų dažniausiai griebiasi berniukai. Žaisdami smurtinius kompiuterinius žaidimus, jie pamiršta viską aplink.

Paauglys stresą gali patirti įvairiose srityse. Tiek artimoje šeimoje, tiek mokykloje ar bendraujant su panašaus amžiaus asmenimis. Dėl streso pakinta elgesys, emocinė ir fizinė būklė. Ilgai besitesintis stresas gali sukelti rimtų problemų.

Kaip teigia Bandzevičienė (1994), stiprus ilgalaikis arba chroniškai pasikartojantis stresas gali sukelti kai kuriuos psichosomatinis susirgimus arba pagreitinoti jų vystimąsi (pvz., miokardo infarktą, skrandžio ir žarnyno opas, kraujospūdžio padidėjimą ir kt.). Net jeigu aiškiai diagnozuojamos ligos išvengiama, dažnai ir besikaupianti įtampa alina žmogaus fizinės ir psichinės jėgas, daro jį dirgliu, suirzusi, depresyviu ar agresyviu. Mažėja jo darbingumas, kūrybiškumas, blogėja santykiai su aplinkiniais.

1.3. Socialiniai veiksniai

Šeima

Šeima nėra paprasta bendruomenė, ji yra asmenų bendrija, kurią sieja giminystės, atsakomybės ir globos saitai, patvirtinti įstatymais ir socialiai pripažinta tvarka (Miškinis, 2003). Be to, šeimą sieja ir kur kas svarbesni dalykai. Tai meilė, pagarba, tolerancija, ištikimybė.

D. Nasvytienės (2005) nuomone, šeima yra pirmoji ir svarbiausia vaiko auklėjimo terpė. Ji rūpinasi vaiku ir jį saugo, moko suprasti kitus ir save, formuoja ir kontroliuoja jo elgesį. Tai pirmasis socialinis institutas vaiko gyvenime. Tėvai supažindina vaiką su gyvenimo taisyklėmis bent trimis būdais. Viena, jie tiesiogiai paaiškina elgesio normas. Antra, vaikas nuolat stebi pačių tėvų bendravimą, jų santykius, platesnėje socialinėje aplinkoje. Taip tėvai netiesiogiai modeliuoja vaiko nuostatas ir vertybes. Trečia, tėvai tikslingai formuoja vaiko aplinką- parenka gyvenamą vietą, mokyklą, suteikia galimybę dalyvauti prosocialiame ar antisocialiame bendruomenės gyvenime, įgyti tam tikrą išsilavinimą.

Tėvai rūpinasi vaiku nuo pat jo gimimo, tačiau jam pradėjus lankyti darželį, vėliau mokyklą, tėvų įtaka vaikui susilpnėja. Labai svarbu, kad tėvai jau mažam vaikui būtų įdiegę vertybes, supratimą apie tai, kas yra gerai, kas blogai. Campbell, R. (2008) teigia, jog tėvai gali gerokai sustiprinti vaiko emocines gynybos jėgas, skatinti jo dvasinį tobulėjimą, kad jis vėliau atsispartų prievartos ir narkotikų pinklėms. Nuo pat mažens reikia raginti vaikus veikti savarankiškai spręsti konfliktus ir net sunkiausiose situacijose neprarasti pasitikėjimo savimi ir savigarbos. Stipri asmenybė ir jos vidinė laisvė išugdoma tada, kai vaikas suvokia, jog yra mylimas be jokių išankstinių sąlygų. Sveikos dvasios, stiprūs ir savimi pasitikintys vaikai neturi liguistų potraukių.

Vaikui tėvai yra visa ko pagrindas. Nors būna pykčių, konfliktų, tačiau be mamos ir tėtės, vaikui sunku įsivaizduoti savo kasdienybę. Šeima turi labai stiprų ryšį, kuris sieja visus jos narius. Bajoriūnas (2004) teigia, kad šeima suteikia vaikui pasitikėjimą ir saugumą. Saugo jį nuo baimės, sukuria jam žaidimų vietą, kad jis galėtų augti be rūpesčių. Ji atlieka saugumo, gynybos ir išankstinio rūpesčio funkciją. Pastaroji suteikia žmogui namų židinį.

Gyvenimas yra toks, kad nieko nėra amžino. Žmonės sukuria šeimą manydami, kad kartu nugyvens visą amžių, mylės vienas kitą ir viskas bus gerai. Šiais laikais, šeimos sugriūna labai dažnai. Lieka įskaudinti kažkada vienas kitą mylėję žmonės, sudaužomos vaikų širdys ir jų kasdienybė.

Skyrybos – tai santuokos panaikinimas, vyro ir žmonos sutuoktinių ryšių pabaiga, grąžinant abiem sutuoktiniams tą pačią teisinę padėtį, kurią jie turėjo susituokiant.

Nusiminę vaikai dažniau domisi lig tol buvusiu malonia veikla, menkina save, tačiau patys negali pripažinti pasikeitimų. Ilgainiui vaiko nusiminimas mažėja, tačiau, atsiradus papildomų problemų, gali peraugti į depresiją. Depresinė reakcija po skyrybų normali, tačiau manoma, kad turi praeiti po kelių savaičių.

Ilgai tikslinta, kokio amžiaus vaikams skyrybos palieka skaudžiausias pasekmes. Manyta, kad kognityvinis mažo vaiko nebrandumas atveda jį prie minties, kad tėvai išsiskyrė būtent dėl jo. Mažieji linkę prisiimti kaltę dėl suirusios santuokos, slapta ją išgyvena. Paaugliai,

priešingai, gali mąstyti, kad patys tėvai turėjo neįveikiamų prieštara, be to, tokiam amžiui lengviau remtis draugų parama (Nasvytienė, 2005).

Dažnai vaikas kaltina save, jog buvo negeras, neklausė, todėl tėveliai ir išsiskyrė. Visokiais būdais bando viską sutvarkyti, bet nepavykus, grimzta į dar didesnę liūdėsį, savigraužą, tampa neramus, mažai valgo ir miega. Šis liūdesys ir neigiamos emocijos, gali vaiką privesti ne tik prie psichologinių bėdų, bet ir prie rimtesnių sveikatos sutrikimų. Mažai valgydamas ar maitindamasis vien saldinais, nesveiku maistu, jis gali įgyti mitybos sutrikimų, kurie padarys daug žalos visam organizmui. Dėl blogos mitybos gali išsivystyti skrandžio ligos, vaikas labai sulysti ar nutukti.

Dovydaitytė (1997) rašo, kad pagal gyvenimo įvykių, darančių didžiausią poveikį sveikatai, skalę skyrybos ir atsiskyrimas nurodomi atitinkamai kaip antras ir trečias pagal svarbą; pirmasis – sutuoktinio mirtis. Tėvų skyrybos skiriasi nuo kitų stresų, kuriuos patiria vaikai, mažiausiai dviem aspektais; tai yra procesas, o ne diskretiškas įvykis ir tai yra bent vieno iš tėvų laisvo pasirinkimo rezultatas. Šio fakto vaikai dažniausiai nesupranta ir kaltina tėvus arba save dėl įvykusios nelaimės. Tokie vaikai ilgai jaučia sunkias skyrybų pasekmes.

Mokykla

Mokykloje paauglys praleidžia beveik tiek pat laiko kiek ir namuose, todėl mokykla ir jos bendruomenė yra labai reikšminga tiek vaiko psichinei, tiek ir fizinei sveikatai. Labai svarbu, kad paauglys mokykloje jaustųsi gerai, saugiai, pasitikėtų savimi ir kitais.

Pastaraisiais metais labai daug kalbama apie bėdas, kylančias mokykloje. Viena didžiausių ir nemaloniausių mokyklos problemų – patyčios, kurios gali sukelti rimtų sveikatos sutrikimų. Tai labai svarbus sveikatos rizikos veiksnys, kurį reikėtų kaip galima greičiau sustabdyti. Mokinys, iš kurio nuolat tyčiojama, dažnai patiria ne tik psichologinį, bet ir fizinį smurtą.

Apolinaras Zaborskis, Nida Žemaitienė ir Lina Cirtautienė atliko tyrimą, kurio tikslas įvertinti moksleivių patyčių paplitimą. Tyrimo medžiaga rinkta 1994, 1998 ir 2002 metais. Apklausti 11, 13, 15 metų moksleiviai. Tyrimo išvadose teigiama, jog patyčias patiriančių ir iš kitų besityčiojančių moksleivių dažnis Lietuvos mokyklose yra didesnis nei kitose Europos šalyse: dažnų patyčių aukomis tampa vidutiniškai kas trečias 11-15 metų moksleivis. (Moksleivių patyčios Lietuvos mokyklose 1994-2002m.)

Patyčios toks reiškiny, kuris niekada neturės teigiamos naudos. Vaikas, iš kurio tyčiojama, jaučia nuolatinį nerimą, kuris gali privesti prie depresijos, nerimo sutrikimų. Viena iš galimų pasekmių – tai įvairūs psichosomatiniai simptomai: galvos, pilvo, skausmai,

pykinimas, miego, apetito sutrikimai. Jei patyčios trunka ilgą laiką, paauglys gali pradėti galvoti net apie savižudybę.

Dar vienas sveikatos rizikos veiksnys mokykloje- didelis mokymo krūvis. J. V. Vaitkevičiaus knygoje „Sveikatos rizikos veiksnių valdymas ir savikontrolė ugdymo srityje“ rašoma, kad buvo atlikta Šiaulių miesto ir rajono bendrojo lavinimo mokyklų penktų- dvylikto klasių moksleivių anketinė apklausa apie mokomąją krūvį. Šis ugdymo tarpsnis sutampa su lytinės brandos periodu. Šiuo laikotarpiu vaikų sveikata itin jautri išoriniams ir vidiniams rizikos veiksniams. Vienas iš svarbesnių mokymosi krūvio rizikos veiksnių yra higienos normas viršijantis pamokų skaičius per dieną (Vaitkevičius, 2005). Be to, mokymasis nesibaigia mokymųsi pamokose. Kiekvieną dieną mokiniams užduodama darbų, kuriuos jie turi atlikti namuose.

Pagal Health Behaviour in School-aged Children (2001/2002) tyrimo duomenis, lietuviai mokiniai užima labai aukštas vietas, teigdami, jog jaučia mokykloje didelį krūvį. 11 metų (mergaitės- 42,5%, berniukai-45%) ir 13 metų (mergaitės- 69,9%, berniukai-61,1%) paaugliai užima pirmas vietas, 15-mečiai(mergaitės- 72,7%, berniukai-62,8%) - 3 vietą. Mažiausiai spaudimo patiria olandų mokiniai: 11 metų (mergaitės- 4%, berniukai-6,1%) ir 13 metų (mergaitės- 13,8%, berniukai-11,6%), 15-mečiai (mergaitės- 27,8%, berniukai-17,3%).

Per didelis mokymosi krūvis sukelia sveikatos problemas. Paaugliai, kurie daug mokosi, dažnai skundžiasi galvos skausmu, mažu apetitu, nuovargiu atsikėlus ryte, nuolatine įtampa. Problemos mokykloje yra vienas svarbiausių sveikatos rizikos veiksnių, žalojančių jaunuolių sveikatą.

Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklų moksleivių sveikata stebima nuo 1994 metų. Lietuva dalyvauja PSO koordinuojamame tarptautiniame mokinių sveikatos ir gyvensenos tyrime (HBSC). Apolinaras Zaborskis ir Nida Žemaitienė atliko tyrimą, kurio metu bandyta atskleisti streso ir adaptacijos problemas mokykloje. Apklausa atlikta 2006 metais, joje dalyvavo 5, 7, 9 klasių (11, 13 ir 15 metų) mokiniai iš daugiau nei 100 atsitiktiniu būdu atrinktų šalies bendrojo lavinimo mokyklų. Apklausos duomenimis, tik trečdalis apklaustų mokinių mokykloje visada jaučiasi saugūs. Apie mokyklose paplitusį ne itin palankų psichologinį mikroklimatą byloja ir tai, jog kas penktas apklausoje dalyvavęs mokinytis nepritarė teiginiui, kad dauguma jo klasės draugų yra geri ir pasirengę padėti, jei to prireiktų. Geranoriškumo ir darnos stoką mokinių tarpusavio santykiuose atspindi ir didelių patyčių ir smurto mokyklose rodikliai. Pagal patyčių dažnį tarp 39 tyrimo programoje dalyvavusių šalių Lietuvos vienuolikmečius lenkia tik turkai, penkiolikmečius- bulgarai, o trylikmečiai patyčias patiria dažniausiai. (Nacionalinės sveikatos tarybos metinis pranešimas 2010)

Šio tyrimo rezultatai parodo, koki didelį stresą mokykloje patiria paaugliai. Blogiausia, kad Lietuvos moksleiviai užima tokią aukštą vietą tarp 39 tyrime dalyvavusių šalių.

Bendraamžiai

Bendravimas žmogui toks reikšmingas ir būtinas, kad be jo negalima įsivaizduoti ir paties žmogaus. Bendravimo procese sukurama individo socialinė esmė, susiformuoja visi jo žmogiškieji bruožai – pažiūros ir įsitikinimai, jausmai ir emocijos, vertinimai ir idealai, charakterio savybės ir elgesio įpročiai. Be bendravimo neįmanoma žmonių gamybinė, kultūrinė bei visuomeninė veikla. (Miškinis K., 2003).

Šeima suformuoja vaiko mokėjimą bendrauti, kuris jam taps labai svarbiu įrankiu užmegzti pažintims, kurti savo socialinį ratą už šeimos ribų.

Kiekvienas paauglys, nori turėti kuo daugiau draugų, būti mėgstamas ir mylimas. Būtent paauglystėje, labai svarbus yra bendraamžių pripažinimas. Anot Černiaus (1992), paaugliams svarbiausias yra savo vertybių išaukštinimas, pasididžiavimas savo laimėjimais, savo darbu, ir artimų santykių su bendraamžiais užmezgimas.

Suaugusiųjų moralės normas paauglys supranta bendraudamas būtent su bendraamžiais draugais. Susidraugauti pirmiausia padeda panašūs interesai ir veikla. Silpnesnės valios paauglys greičiau “užsikrečia” vienmečio interesais. Jų draugystė labai emocionali, kupina išgyvenimų, o santykių nutraukimas jiems itin skaudus (A.Petrulytė, 2003). Labai svarbu, kad paauglys nesusidraugautų su tokiomis grupėmis, kuriose nevengiama parūkyti ar išgerti, nes blogas pavyzdys, ypač paauglių tarpe, yra greitai užkrečiamas.

Išsilaisvinęs nuo tėvų įtakos paauglys nori vis daugiau prisiimti bendraamžių vertybių. Bendraamžiai labai paveikia visą paauglio socialinį gyvenimą, todėl kai kurie autoriai yra linkę kalbėti apie paaugliams būdingą atskirą visuomenę, savitą kultūrą, nors ne visi su tuo sutinka. Be to, Mead ir kiti autoriai teigia, kad spartūs socialiniai pokyčiai sukelia atotrūkį tarp kartų, ir todėl didėja bendraamžių grupės įtaka paauglio socializacijai. (Žukauskienė R., 1998)

Būti atstumtu ir nemėgstamu yra taip pat blogai, kaip bendrauti su blogą įtaką darančiais bendraamžiais. Draugų neturėjimas sukelia tam tikras psichologines bėdas (pvz.: blogą savęs vertinimą, depresiją, kuri gali privesti net iki savižudybės). Pasak Ignatovičienės ir Žukauskienės (1999), atstumti vaikai dažnai yra nepatenkinti savimi ir savo santykiais su kitais vaikais. Daugelis šių vaikų išgyvena stiprius viatvės ir socialinio nepasitenkinimo jausmus. Atstumti vaikai taip pat turi mažiau savigarbos ir gali būti labiau prislėgti nei kiti vaikai. Jeigu bendraamžių atstūmimas tęsiasi keletą metų, padėtis dar labiau blogėja, nes bendraamžiai ima žiūrėti į tokius vaikus kaip į turinčius atstumtųjų statusą. Savo ruožtu rizikos grupės vaikai ima

vis labiau nepasitikėti savo bendraamžiais ir reaguoti į juos dar agresyviau. Šie vaikai gauna mažiau paramos iš savo mokytojo, negu kiti tos klasės vaikai.

G. Navaitis (1997) nurodo, kad 34 – 46% į psichologinę konsultaciją besikreipiančių paauglių skundžiasi problemomis, kilusiomis dėl bendravimo su bendraamžiais ir draugais sunkumų. Vienas svarbiausių paauglio buvimo bendraamžių grupėje psichologinių rezultatų yra socialinis priėmimas. Tai paauglio mėgstamumas ir laikymas geru socialiniu partneriu.

Paauglystėje ypač svarbu turėti draugų, leisti su jais laiką, būti mėgstamu ir gerbiamu. Jei paauglys neturi draugų ar labai mažai laiko su praleidžia, gali būti, kad tai atsilieps jo savęs vertinimui.

Pasak R. Žukauskienės (1998), paauglystėje didėja pažinčių ratas, draugystė tampa vis pastovesnė. Draugystėje svarbią vietą užima emocijos ir sąmonė. Šiuo laikotarpiu svarbiausias draugystės požymis yra abipusis pasitikėjimas. Berniukų draugiškumas dažniau išryškėja didelėse grupėse. Mergaitės, priešingai, buriasi į mažesnes grupes ar poras, jų ryšiai riboti. Emocijos būdingesnės mergaičių draugystei. Jos, apibūdindamos draugystę, dažnai pasakoja apie įtampą, pavydą, konfliktus; taip pat dažniau negu berniukai mini atstūmimą. Berniukų draugiški santykiai orientuoti į bendrą veiklą, o mergaitėms svarbiau socialinis pasitenkinimas ir abipusis artimumas.

1.4. Ankstyvoji paauglystė

Paauglystės amžiaus ribos yra labai sąlygiškos, dažniausiai tarp 12 ir 18 metų. Paskui prasideda jau suaugusio žmogaus periodas. Paauglystė dar kartais skirstoma į ankstyvąją tarp 12 ir 14 metų, 15-ieji metai- lyg pereinamasis tarpsnis, o 16-18 metai- vėlyvoji paauglystė. Paauglystės pabaigos tiksliai nurodyti neįmanoma; kai kuriose šalyse paauglystė baigiasi tada, kai individas visiškai subręsta lytiškai (tai fizinis organizmo subrendimo kriterijus), kitose- kai subręstama psichiškai ir sociališkai, prisiimama atsakomybė. Psichologiniu požiūriu paauglystė baigiasi tada, kai individas suranda savo tapatumą, susikuria savo vertybių sistemą, sugeba užmegzti ir palaikyti tarpusavio draugystės ir meilės santykius, numato ateities perspektyvą (Žukauskienė, 2007).

Ankstyvajai paauglystei būdingas staigus augimas bei lytinio brendimo pradžia. Jo metu keičiasi: asmens išvaizda, mąstysena, emocijos ir elgesys. Paaugliams gali būti sunku patiems susidoroti su tokiais pokyčiais, jie gali jaustis sutrikę ar net išsigąsti. Kai kurie jauni žmonės lytinio brendimo pradžioje ima savimi nepasitikėti, jaučiasi nelaimingi dėl savo išvaizdos, jaudinasi dėl bendraamžių požiūrio į juos. Labai svarbu suprasti, kad teigiamas savęs vertinimas yra itin svarbus sveikos gyvensenos veiksnys. Kai jaunuoliai gerai save vertina, jie

jaučiasi labiau savimi pasitikintys, sugeba atsispirti bendraamžių spaudimui ir priima sveiką tausojančius sprendimus įvairiose situacijose.

Paauglystės metu vienas svarbiausių veiksnių yra lytinis brendimas. Mergaitės lytiškai subręsta anksčiau nei berniukai. Su lytinio brendimo pradžia, prasideda ir bendras kūno augimas. Mergaitės sparčiausiai auga 11-12 metais, berniukai- 13-14. Augimas yra toks spartus, kad per metus gali paaugti net 10 centimetrų. Kūno masė irgi didėja. Taip pat pakinta atramos-judėjimo aparatas: sukaulėja kremzlės, sustiprėja raumenys.

Paauglio gyvenime padaugėja konfliktų. Dažnai jis maištauja prieš nustatytą tvarką, bando susikurti savo taisykles. Paauglys nuolat konfliktuoja su savo artima aplinka. Tai šeima, mokykla. Protestas prieš tėvų įkyrią kontrolę, griežtų taisyklių laužymas yra būdas įrodyti pasauliui, kad jie yra, nes kitaip to išreikšti dar nesugeba, bet protingos, argumentuotos taisyklės, užtikrinančios paauglių saugumą, parodo, kad jie tėvams rūpi. Per didelę kontrolę skatina protestą ar pasyvumą, visiška laisvė – palieka paauglį vienišą ir pažeidžiamą.

Pasak Navaičio (2007), paauglio elgesiui ir jausmams būdingi nuolatiniai prieštaravimai. Ankstyvojoje paauglystėje jis prieštarauja suaugusiųjų mėginimams jį kontroliuoti, bet jaučia poveikį, kad jam vadovautų. Išmėgina socialinių institucijų (šeimų, mokyklos, bendruomenės) gebėjimą apsaugoti savo vertybes bei elgesio taisykles, todėl jas pažeidinėja, bet nori ir šių vertybių pastovumo, kuris teiktų jam saugumo jausmą. Paauglys nori artumo, bet bijo nuoširdumo, atvirumo, intymumo. Paauglystėje itin domisi seksualumu, paauglys/ paauglė yra seksualiai itin dirglūs, bet turi ribotą savo seksualumą. Orientuodamasis į ateitį, kurdamas ateities planus, jis/ ji sunkiai atsisako dabarties pramogų, sunkiai palenkia dabarties norus ir veiklą jam/ jai ypač svarbiems ateities planams.

Paaugliai yra emociškai nestabilūs. Tai visų pirma lemia nulemia greitas fizinis brendimas, nes visi psichiniai procesai tampa tarsi per daug sujaudinti, paauglys gali išsižeisti dėl smulkmenų, todėl jam sunkiau atsakyti už savo jausmus. Kiekviena diena jam atrodo kitokia. Ryte atsibudus pasaulis buvo vienoks- geras, šviesus, o einant miegoti jis gali būti piktas ir nedraugiškas.

Paauglystės terminas neatskiriamas nuo žodžio krizė, nes būtent paauglystėje krizės būna ryškiausios, stipriausios, todėl paaugliui labai svarbi tėvų parama ir supratingumas išgyvenant šį amžiaus tarpsnį. Jaunuoliai daug lengviau visa tai išgyvena kai šalia jų būna supratingi tėvai ar globėjai. Remiantys knyga „Šeimos krizių prevencija, socialinės ir psichologinės pagalbos šeimai būdai“ (2008), kaip šeima įveiks paauglystės krizę, labai priklauso nuo to, kaip šeima įveikė ankstesnes krizes bei kaip funkcionuoja pati šeimos sistema. Šeimos patiriamą krizę vaiko paauglystės laikotarpiu, gali liudyti šie požymiai:

- Dažni ir intensyvūs konfliktai tarp paauglio ir tėvų;

- Probleminis vaiko elgesys (padidėjęs agresyvumas, mokyklos nelankymas, eksperimentavimas su psichoaktyviomis medžiagomis);
- Vaiko emocinės problemos, pvz., depresija ar nerimo sutrikimas;
- Krintantis pažangumas mokykloje;
- Įvairios somatinės vaiko problemos (nemiga, alergija, migrena, gastritas ir kt.), kurios pasireiškė tik paauglystėje;
- Sustiprėjusios sutuoktinių problemos, kurios nebuvo išspręstos ankstesnių raidos etapų metu;
- Sustiprėjęs moters vienišumo jausmas, susijęs su vaiko emociniu atsiskyrimu nuo šeimos;
- Bendras šeimos nepasitenkinimas susiklosčiusia šeimos situacija.

1.5. Mokinių sveikatos problemos

Adaškevičienės (2004) teigimu, vaikų ir moksleivių sveikata yra ne tik prasta, bet ir turi tendencijų katastrofiškai blogėti. Profilaktinių patikrinimų metu buvo nustatyta, kad sergančių vaikų skaičius katastrofiškai vis didėja: pagausėjo nervų sistemos, kvėpavimo, virškinimo organų ligomis sergančių vaikų. Jau ikimokyklinėse įstaigose ir pradinėse mokyklose vis daugiau vaikų turi skoliozę, plokščiapėdystę, regos sutrikimų.

2006 metais atliktame 11-12 klasių mokinių sveikatos tyrime nustatyta, kad svarbiausios mokinių sveikatos problemos yra prastas imuninis atsparumas, dažni psichosomatinio pobūdžio negalavimai, regos bei laikysenos sutrikimai. Per laikotarpį nuo 2000m. padidėjo dažnai sergančių, prasčiau savo sveikatą vertinančių, dažnai psichosomatiniais negalavimais besiskundžiančių mokinių dalis. (Juškelienė, V., Ustilaitė, S., Poškuvienė, R., Kalibatas, J., Naudžiūtė, S., 2006).

Išanalizavus Šiaulių visuomenės sveikatos biuro 2009-2010 metų mokinių sveikatos apžvalgą, matyti, kad vis daugiau mokinių turi sveikatos sutrikimų. Blogiausia, kad yra mokinių, kuriems nustatoma net po kelias sveikatos problemas.

Vienas iš dažniausiai pasitaikančių yra *regos sutrikimas*. Tai trumparegystė, toliaregystė ar astigmatizmas. Dėl didelio mokymosi krūvio, mokiniai daug laiko praleidžia besimokydami, skaitydami knygas. Norėdami geriau matyti raides, per arti prisilenkia prie knygos, pažeidžia akis. Be to, mokiniai vis daugiau laiko praleidžia prie kompiuterio, tačiau ne tik skirdami tą laiką mokymuisi, bet dažniau kompiuteriniams žaidimams. Laikui bėgant regėjimas silpsta ir išsivysto regos sutrikimas. Pagal Lietuvos sveikatos informacijos centro 2009 metų Lietuvos sveikatos statistiką, regėjimo sutrikimų akivaizdžiai daugėja vyresnio amžiaus

vaikų grupėse. Ikimokykliniame amžiuje regėjimo sutrikimų užregistruota 102 vaikams iš 1000 apsilankiusių vaikų, 7-9 metų amžiuje šis skaičius padidėjo iki 189,3/1000, 10-14 metų amžiuje – 196,2/1000, 15-17 metų – 205,3/1000. (Lietuvos sveikatos informacijos centras. Lietuvos sveikatos statistika 2009)

Pasak Valiaus, Jaruševičienės (2008), lyginant su 2001 m. regos sutrikimų skaičius išaugo 3,4 proc. profilaktinės medicininės apžiūros metu susilpnėjusi rega nustatyta 17 proc. 7-14 metų moksleivių. Kai kurių miestų (Kauno, Klaipėdos, Šiaulių) bendrojo lavinimo mokyklose regos sutrikimas nustatytas kas ketvirtam moksleiviui, o per pastaruosius penkerius metus blogai matančių moksleivių padaugėjo 1,4 karto (Visuomenės sveikatos centro duomenys). Ekonomiškai išsivysčiusiose pasaulio šalyse, pvz.: Japonijoje trumparegių 9-12 metų vaikų yra net 80 proc., Švedijoje- 30 proc., JAV- 25 proc.

Pagal sutrikimų pasiskirstymą mokinių tarpe, regos sutrikimams nedaug nusileidžia *skeleto – raumenų sistemos sutrikimai*. Tai netaisyklinga laikysena. Dėl netaisyklingos laikysenos, iškrypsta stuburas, pradeda skaudėti nugarą. Vaikystėje ar paauglystėje atsiradusį stuburo iškrypimą galima ištaisyti atliekant tam tikrus fizinius pratimus bei nuolat stebint laikyseną, ją kontroliuojant. Labai svarbus taisyklingai laikysenai yra fizinis aktyvumas, nes jei vaikas yra neaktyvus fiziškai ir dažnai žiūri televiziją ar leidžia laiką prie kompiuterio, jo raumenys nusilpsta. Jei raumenys silpni, vaikas greitai pavargsta ir keičia laikysena kita, dažnai netaisyklinga. Laikysena ypač pakinta dėl netaisyklingo sėdėjimo (susikūpinus, įsitempus, pakišus vieną koją po savimi), dėl blogo darbo vietos apšvietimo, netaisyklingo stovėjimo, sunkių daiktų (krepšių, rankinių) nešiojimo ant vieno peties ar viena ranka, netaisyklingo gulėjimo (ant šono, susirietus, ankštoje lovoje, ant didelės pagalvės).

Paauglystės laikotarpiu pastebimus išorinius pokyčius sukelia skoliozė ir kifozė, krūtinės ląstos deformacijos. Lietuvoje ydinga laikysena diagnozuojama 20-30 proc. vaikų, skoliozė- 6-8 proc.. Skolioze serga 3-5 proc. paauglių mergaičių, tačiau tik 15 proc. iš jų stuburas būna iškrypęs tiek, jog reikia gydyti. Skoliozė 80 proc. atvejų nustatoma paauglystės laikotarpiu. Prasidėjus lytiniam brendimui, paspartėja vaiko augimas, todėl per metus stuburo iškrypimas gali padidėti 15- 20 laipsnių. Paauglystės laikotarpiu pastebima stuburo kifozė 95 proc. atvejų būna dėl laikysenos sutrikimų (Valius, Jaruševičienė 2008).

Nervų sistemos sutrikimai- migrena, neurozės, miego sutrikimai, epilepsija. Niekas keisto, kad daug vaikų skundžiasi galvos skausmais ir miego sutrikimais. Dėl didelio mokymosi krūvio, aplinkos spaudimo gerai mokytis ir keliamų aukštų reikalavimų paaugliui, jie nuolatos patiria stresą, kuris alina visą nervų sistemą, sukeldamas tam tikrus sutrikimus. Miego sutrikimai taip pat kelia paaugliams didelių problemų. Paaugliai eina miego vėliau, anksčiau keliasi, atsiranda nereguliaraus miego režimo tendencijos, miego trūkumas bei didėja mieguistumas

dieną. Miegas taip pat sutrinka dėl didelio streso, kuomet paaugliui sunku užmigti, nes jį kamuoja slogios mintys, nerimas. Miegas taip pat nebūna kokybiškas, nes nueidamas miegoti blogos nuotaikos, sapnuoja košmarus.

Pasak Valiaus, Jaruševičienės (2008), vaikus ir paauglius dažniausiai vargina įtampos galvos skausmas ir migrena. Įtampos galvos skausmas pasireiškia 0,9-69,2 proc. atvejų. Būdingiausi epizodiniai įtampos galvos skausmai, kurie lėtinį pobūdį įgauna su amžiumi. Migrenos paplitimas tarp 7-15 metų vaikų ir paauglių svyruoja nuo 4 iki 11 proc., paplitimas taip pat didėja su amžiumi; pasibaigus brendimo laikotarpiui galvos skausmai dažniau vargina mergaites.

Virškinamojo trakto sutrikimai- dar viena problema nuo kurios kenčia mokiniai. tai dėl netinkamos mitybos atsiradę sutrikimai- tai gastritas, nevirškinimas, pilvo pūtimas, pykinimas, nutukimas. Sveikos mitybos įgūdžių nebuvimas ir vaikus atveda prie rimtų sveikatos sutrikimų. Nemokėjimas rinktis sveiko maisto, valgymas nereguliariai ir kimšimas visko, kas papuola po ranka- dažno paauglio problema. Per petraukas mokykloje, retas mokinys valgo šiltą maistą, vietoj to, bėga į netoliese esančias parduotuves, prisiperka traškučių, saldainių, bandelių, gazuotų gėrimų ir taip užpildo savo skrandžius. Nereto paauglio rankoje galima išvysti ir energetinio gėrimo skardinę. Jame yra kofeino, kuris kai kurių mokslininkų priskiriamas prie silpno veikimo narkotinių medžiagų, kurios suaktyvina nervų sistemą — gali sutrikdyti miegą, paaštrinti nervingumą. Anot Janušauskienės ir Lukoševičiaus (1999), jau dabar kas 4 – 5 vaikas turi antsvorį ar yra nutukęs. Tai ypač sunkiai išgyvena vaikai, nes jie pajunta bendraamžių psichologinį spaudimą, atsilieka nuo jų. Psichoemocinis diskomfortas dar labiau skatina norą valgyti, nes ieškoma nusiramino. Nutukimas ne tik yra daugelio kitų ligų rizikos veiksnys, bet kartu deformuoja ir vaiko išvaizdą, o tai sukelia ir tam tikras socialines problemas.

Tarp paauglių *širdies ir kraujagyslių sutrikimai* taip pat užima gana aukštas pozicijas. Prie šių sutrikimų galima priskirti kraujospūdžio sutrikimus, širdies nepakankamumą, aritmiją. Širdies ir kraujotakos ligas skatina atsirasti rūkymas, nutukimas, stresas, mažas fizinis aktyvumas, nesveika mityba. Janušauskienės ir Lukoševičiaus (1999) teigimu, žinoma, kad nutukimas susijęs su padidėjusiu arterinio kraujo spaudimu, širdies ir kraujagyslių ligomis, cukralige, vėžiu ir kitomis ligomis. Mat tada žymiai pagausėja riebalinių ląstelių skaičius ir dydis.

Pagal Health Behaviour in School-aged Children (2001/2002) atliktą tyrimą, kurio metu jaunuoliai savo sveikatą vertino kaip menką, lietuviai berniukai ir mergaitės yra sąrašo viduryje. 28% berniukų savo sveikatą laiko prasta, 20%- vidutiniška ir 19% mano, kad jie yra sveiki. Mergaitės savo sveikatą vertina prasčiau. Menka sveikata skundžiasi 45%, vidutine- 36%, gera sveikatą turi tik 29% mergaičių. Mergaitės savo sveikatą vertina prasčiau nei berniukai.

Savo sveikata labiausiai nepatenkinti jaunuoliai iš Austrijos, Belgijos, Kanados, Kroatijos, o geriausia gali pasigirti Amerikos, Ukrainos, Šveicarijos, Švedijos jaunieji gyventojai.

1.6. Sveikatos ugdymas, stiprinimas ir sveikatos rizikos veiksnių mažinimas mokykloje

Kiekvienos visuomenės svarbiausias uždavinys yra užtikrinti sveiką vaikų gyvenimo pradžią ir jo tolesnį vystimąsi sudarant tam palankią aplinką. Mokykla yra palanki aplinka puoselėti vaikų sveikatą, formuoti gyvenimo įgūdžius, tarp jų sveikos gyvensenos, plėtoti veiklą, atsižvelgiant į vaiko raidos ypatumus (Sveikatos stiprinimas mokykloje, 2008).

Lietuvos mokyklose sveikata ugdoma vadovaujantis Universaliaja (integracine) sveikatos ugdymo programa, pagal kurią kiekvieno dalyko mokytojas savo pamokose ir kitoje veikloje turėtų padėti suformuoti sveikos gyvensenos nuostatas ir elgesį, įgalinantį gyventi sveikai (Proškuvienė, 2004).

Sveikatos ugdymo programa sudaryta spiralės principu: visų dešimties temų, siūlomų ikimokyklinio amžiaus vaikams (1. Pažink save. 2. Asmens higiena. 3. Aš ir kiti. 4. Maistas ir mityba. 5. Veikla, poilsis, fizinis aktyvumas. 6. Kūno apsauga. 7. Aplinka ir sveikata. 8. Žalingi įpročiai. Medžiagų vartojimas ir piktnaudžiavimas. 9. Šeima ir sveikata. 10. Ligos ir jų prevencija.), pagrindinės idėjos ir klausimai plėtojami pradiniam mokykliniam amžiui, paauglystėje ir jaunystėje. Prie tų klausimų grįžtama aukštesnėse klasėse, tačiau jie nagrinėjami kitu lygmeniu, atsižvelgiant vaiko protines galimybes, turimas žinias. (Proškuvienė, 2004)

Pagrindinis sveikatos ugdymo būdas – sveikatos mokymas siekiant ugdyti elgesį ir vertybes, kurios sudarytų sveikos gyvensenos pamatus, mokyti tausoti savo sveikatą, padėti suprasti kenksmingų įpročių ir kitų sveikatą silpninančių veiksnių žalą. (Gudžinskienė, Česnavičienė, 2002)

Pasak Proškuvienės (2004), universalioji sveikatos ugdymo programa yra įgyvendinama keliomis kryptimis:

1. *Formalusis sveikatos ugdymas.* Tai per pamokas įgyjamos žinios apie sveikatą, nuostatos, vertybės, sveikos gyvensenos įgūdžiai.
2. *Neformalusis sveikatos ugdymas.* Žinių apie sveikatą, sveiko gyvenimo įgūdžių moksleiviai įgyja bendraudami su mokytojais, stebėdami mokytojų ir mokinių, mokyklos darbuotojų tarpusavio santykius, elgesį. Sveikata ugdoma kuriant bei palaikant sveiką ir saugią mokyklos ar ikimokyklinės įstaigos aplinką, tinkamas darbo sąlygas, racionaliai planuojant mokymo krūvį, maitinimą valgykloje ar bufete, fizinį aktyvumą ir kt. Padedant planuoti ir įgyvendinti

neformaliąją sveikatos programą, svarbi mokyklos medicinos tarnybos pagalba. (Proškuvienė, 2004).

Ugdymo įstaigose yra daugybė užklausinės veiklos galimybių, kurias kiekvienas vaikas gali pasirinkti pagal savo poreikius, interesus, pomėgius. Tai sportiniai užsiėmimai, meniniai būreliai, kurių pagalba ugdoma mokinių sveikata, požiūris, praplečiamas interesų ratas. Svarbu, kad sveikatą ir supratimą apie jos svarbą gautų iš visų įmanomų šričių.

Lietuvoje sveikatos ugdymas vykdomas ne tik universalios sveikatos programos ugdymo dėka. Yra kuriamas sveikų mokyklų, sveikų darželių tinklas, kad nuo pat mažens vaikai žinotų, kas yra sveikata, kodėl ji yra vertybė ir mokėtų ją saugoti, puoselėti.

Sveikatos ugdymas neturi baigtis mokykla. Visa ko pagrindus, supratimą, vaikai gauna iš savo tėvų. Jie pirmieji pradeda mokyti saugoti sveikatą, kaip ją stiprinti. Nuo pat mažens mokinami vaikai asmeninės higienos- valytis dantukus, praustis, plauti rankas ir pan. Vėliau prie sveikatos ugdymo prisideda darželis, mokykla. Reikia tiek tėvų pastangų, tiek mokytojų, kad vaikas suprastų kokią naudą sveikatai duoda sveikatą stiprinantys veiksniai, kaip žaloja jį sveikatos rizikos veiksniai. Vaikas pats turi būti suinteresuotas sveikai gyventi, stiprinti savo sveikatą.

Sveika gyvensena – kasdieninis gyvenimo būdas, kuris stiprina ir tobulina rezervines organizmo galimybes, padeda žmogui išlikti sveikam, saugoti ir gerinti savo sveikatą. Sveikos gyvensenos veiksniai yra: racionali mityba, optimalus fizinis aktyvumas ir grūdinimasis, racionali darbo ir poilsio kaita, asmens higiena ir kūno priežiūra, psichoemocinis stabilumas, saugios ir sveikos aplinkos kūrimas, žalingų įpročių atsisakymas ir kt. (Nacionalinė sveikatos politikos konferencija. Lietuvos sveikatos politika XXI amžiuje, 2001).

Sveikatą stiprinanti mokykla yra tokia mokykla, kurioje įgyvendinamas tam tikrą struktūrą ir sistemą turintis visų mokinių ir mokytojų bei kito personalo sveikatos, gerovės ir socialinio kapitalo plėtojimo planas. Sveikatą stiprinančios mokyklos pateikia įrodymus apie mokyklų bendruomenių sveikatos ir gerovės pagerėjimą (Iš 3-iosios Europos sveikatą stiprinančių mokyklų konferencijos „Geresnė mokykla – sveikesnė mokykla“ Vilniaus rezoliucijos. 2009 m. Vilnius).

Mokyklos dalyvavimas sveikatą stiprinančių mokyklų tinkle sudaro prielaidas ir galimybes sukurti gerus tarpusavio santykius tarp mokinių, pedagogų, tėvų.

Sveikatą stiprinančių mokyklų tinklo iniciatorės buvo 4 Centrinės ir Rytų Europos šalys: Čekija ir Slovakija, Lenkija bei Vengrija. Šiuo metu projekto darbe dalyvauja 37 Europos šalys, virš 500 mokyklų, daugiau nei 400 000 moksleivių. Planuojama, kad artimiausiu metu dar 2 000 mokyklų per besikuriančius nacionalinius tinklus įsijungs į sveikatą stiprinančių Europos mokyklų tinklą (Jociutė, 1998). Šie skaičiai rodo, kad pasaulyje sveikatos ugdymas yra

prioritetinė sritis ir vis daugiau mokyklų jungiasi į šį projektą, norėdamos kuo efektyviau mokyti moksleivius, stiprinti sveikatą, gerinti psichosocialinę aplinką.

Pagrindinis sveikatą stiprinančios mokyklos (SSM) tikslas- visų mokyklos bendruomenės narių sveikos gyvensenos įgūdžių ugdymas, padedant mokiniams formuoti sveikos gyvensenos įgūdžius bei sukuriant sveikatai palankią fizinę ir psichosocialinę aplinką (Jociutė ir kt, 2007).

Mokyklos, norinčios įsitraukti į sveikatą stiprinančių mokyklų tinklą, pirmiausia turi atlikti vertinimą. Jociutė A., Sabaliauskienė D. 2009 metais išleido „Sveikatą stiprinančių mokyklų veiklos vertinimo praktinis vadovas, kuriame pateikiamos anketos su klausimais, kuriuos atsakius surandamos silpniausios mokyklos vietos. Siekiant įvertinti psichosocialinę aplinką mokykloje, pateikiamos anketos, kuriose mėginama išsiaiškinti kokia psichosocialinė atmosfera yra mokykloje. Apklausiami pedagogai, tėvai ir moksleiviai. Anketose pateikiami paprasti, lengvi klausimai apie savijautą mokykloje, ar joje jaučiasi gerai, ramūs ar patiria stresą ir pan.

Jociutės (1998) teigimu, visos vaikų ugdymo institucijos, siekdamos įgyvendinti projekte numatytus uždavinius bei rengdamos konkrečius veiklos planus, vadovaujasi 12 kriterijų.

1. Kiekvieno asmeninės vertės bei svarbos pajutimas sveikatos ugdymo srityje.
2. Geros, pasitikėjimą keliančios atmosferos mokykloje sukūrimas.
3. Stimulų, sąlygojančių visų moksleivių dalyvavimą, sukūrimas.
4. Kiekvienos galimybės gerinti mokymosi sąlygas išnaudojimas.
5. Mokyklai keliamų socialinių tikslų supratimas.
6. Gerų santykių ne tik mokykloje, bet ir šeimoje bei bendruomenėje, kūrimas.
7. Ryšių tarp pradinėjų ir vidurinių mokyklų formavimas, siekiant sukurti nuoseklią sveikatos ugdymo sistemą.
8. Visų mokyklos darbuotojų sveikatos ir gerovės lygio kėlimas.
9. Teisingos mitybos įpročių formavimas.
10. Mokytojo, kuriuo seka moksleiviai, vaidmens didinimas sveikatos išsaugojimo ir stiprinimo srityje.
11. Pagalbos, kurią gali suteikti kitos tarnybos ir organizacijos, panaudojimas.
12. Aktyvus medicinos darbuotojų dalyvavimas projekto darbe.

Norėdama įsitraukti į sveikatą stiprinančių mokyklų projektą, mokyklą turi siekti šių kriterijų įgyvendimo. Šis projektas yra labai geras būdas ne tik formaliai vykdyti sveikatos ugdymą mokykloje, bet ir papildomais būdais ugdyti visos mokyklos bendruomenės teigiamas

nuostatas į sveiką gyvenimo būdą. Tokiu atveju, mokykloje atsirastų daug darbo ne tik socialiniam pedagogui, psichologui, bet ir sveikatos edukologui.

2 skyrius. PSICHOSOCIALINIŲ VEIKSNIŲ POVEIKIS PAAUGLIŲ SVEIKATAI

2.1. Tyrimo organizavimas ir metodika

Tyrimas atliktas 2011 metų balandžio mėnesį Šiaulių „Rasos“ pagrindinėje mokykloje, siekiant nustatyti, psichosocialinių veiksnių poveikį paauglių sveikatai. Metodikos pasirinkimą lėmė tyrimo tikslas ir uždaviniai.

Darbe naudoti tokie tyrimo metodai:

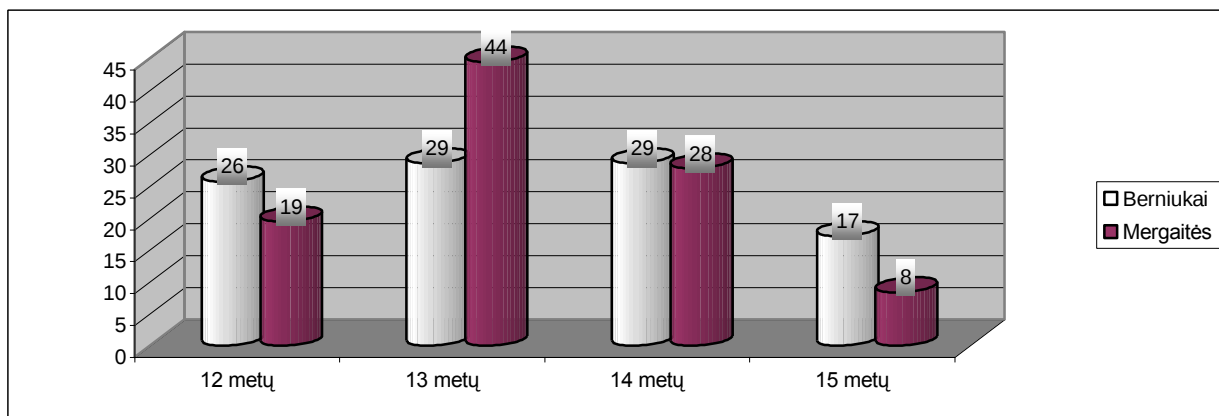
- Originali nestandartizuota apklausa raštu.
- Sistemimas.
- Grafinis vaizdavimas.
- Apibendrinimas.

Tyrimui atlikti buvo sudaryta originali nestandartizuota apklausos anketa, sudaryta iš 33 uždaro tipo klausimų. Anketa sudaro blokai:

- Demografiniai duomenys apie lytį, amžių,
- Klausimai, skirti sužinoti mokinių nuomonę apie savo sveikatą ir savijautą.
- Klausimai, skirti ištirti psichologinių veiksnių įtaką mokinių sveikatai ir savijautai.
- Klausimai, skirti išsiaiškinti socialinių veiksnių įtaką.

2.2. Tyrimo dalyviai

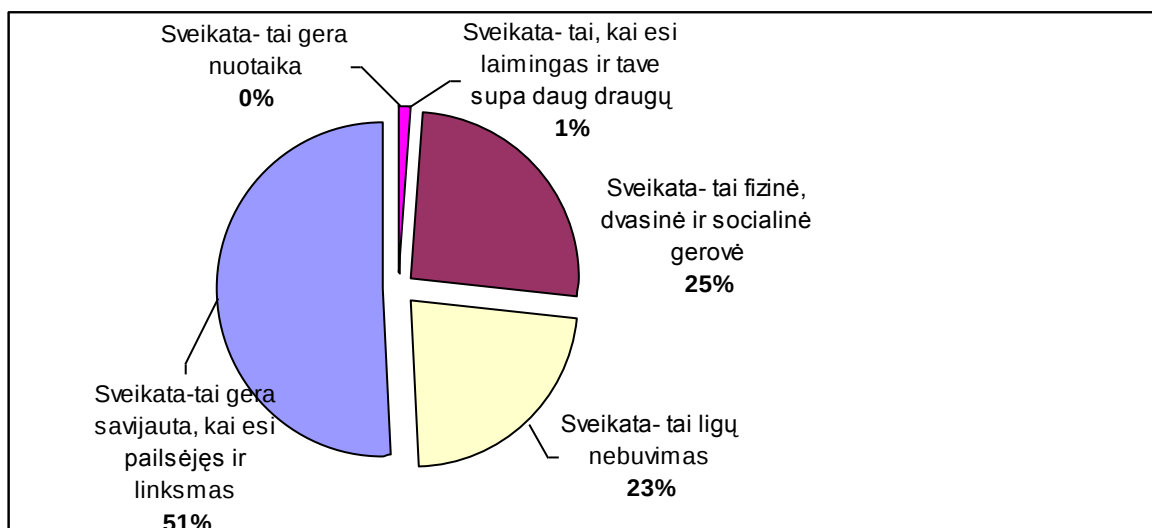
Tyrimo imtį sudarė 71 Šiaulių „Rasos“ pagrindinės mokyklos mokinys. Apklausą atliko 35 berniukai ir 36 mergaitės, kurių amžius nuo 12 iki 15 metų (1 paveikslas).



1 pav. Berniukų ir mergaičių amžiaus pasiskirstymas (%)

2.3. Mokinių sveikata ir savijauta

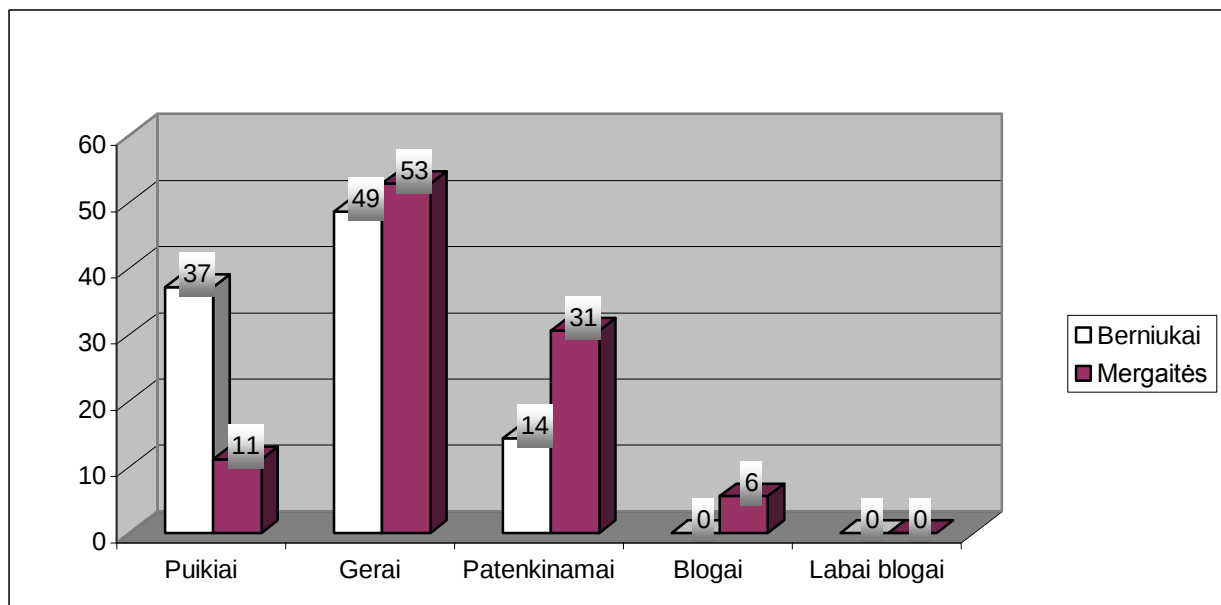
Visų pirma, siekiant nustatyti, kaip mokiniai vertina savo sveikatą, mėginta išsiaiškinti, ar jie žino, kas tai yra. Pateikus penkis variantus, daugiau nei pusė apklaustųjų teigė, kad sveikata- tai gera savijauta, kai esi pailsėjęs ir linksmas (51%). Nė vienas nepasirinko atsakymo, teigiančio, kad sveikata yra ligų nebuvimas. Klausimo apie sveikatos apibrėžimą nuomonės pateiktos 2 paveiksle.



2 pav. Sveikatos sąvoka mokinių nuomone (%)

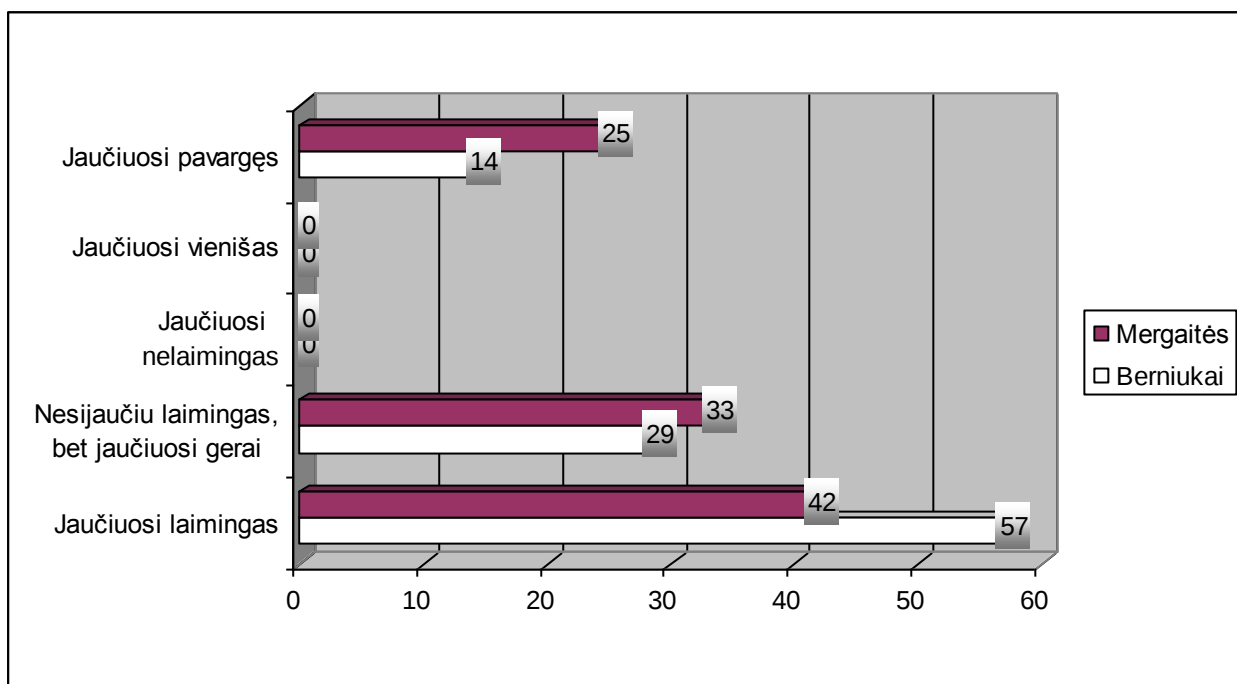
Atliktame tyrime domėtasi, kai apklausti mokiniai vertina savo pačių sveikatą. Berniukai ir mergaitės savo sveikatą vertina gana panašiai. Atitinkamai 49 proc. ir 53 proc. atsakiusiųjų savo sveikatą vertina gerai. Trečdalis berniukų savo sveikatą įvertina kaip puikią, tuo metu mergaičių, taip manančių, buvo tik dešimtadalis. Galima pasidžiaugti tik tuo, kad kaip

blogą sveikatą neįvardino nei vienas respondentas, tačiau daug atsakymų buvo, jog sveikata yra tik patenkinama ar bloga. Daugiau neigiamai ją vertina mergaitės.



3 pav. Kaip berniukai ir mergaitės vertina savo sveikatą (%)

Galima teigti, kad sveikatos vertinimui didelės įtakos turi ir tai, ką vaikas galvoja apie save, savo savijautą. Analizuojant 4 paveiksle gautus rezultatus, matome, kad net 57 proc. berniukų jaučiasi laimingi, tuo tarpu mergaičių taip atsakiusių buvo tik 42 proc. Didelė dalis mokinių nesijaučia laimingi, tačiau jaučiasi gerai, taip pat jaučiasi pavargę.



4 pav. Kaip mokiniai jaučiasi galvodami apie save (%)

Buvo įdomu sužinoti, kokius negalavimus ir kaip dažnai juos jaučia besimokantys pagrindinės mokyklos vyresnėse klasėse mokiniai. Berniukų atsakymai pateikiami 1 lentelėje, mergaičių jaučiami negalavimai ir jų dažnumas matomas 2 lentelėje.

1 lentelė

Berniukų jaučiami negalavimai ir jų dažnumas (%)

NEGALAVIMAI	DAŽNAI	RETAI	NIEKADA
Galvos skausmą	14	69	17
Skrandžio arba pilvo skausmą	6	74	20
Nugaros skausmą	11	51	37
Irzlumą, blogą nuotaiką	23	66	11
Silpnumą	17	49	34
Nervinę įtampą	14	51	34

2 lentelė

Mergaičių jaučiami negalavimai ir jų dažnumas (%)

NEGALAVIMAI	DAŽNAI	RETAI	NIEKADA
Galvos skausmą	39	58	3
Skrandžio arba pilvo skausmą	25	67	8
Nugaros skausmą	14	53	33
Irzlumą, blogą nuotaiką	25	72	3
Silpnumą	31	53	17
Nervinę įtampą	39	36	25

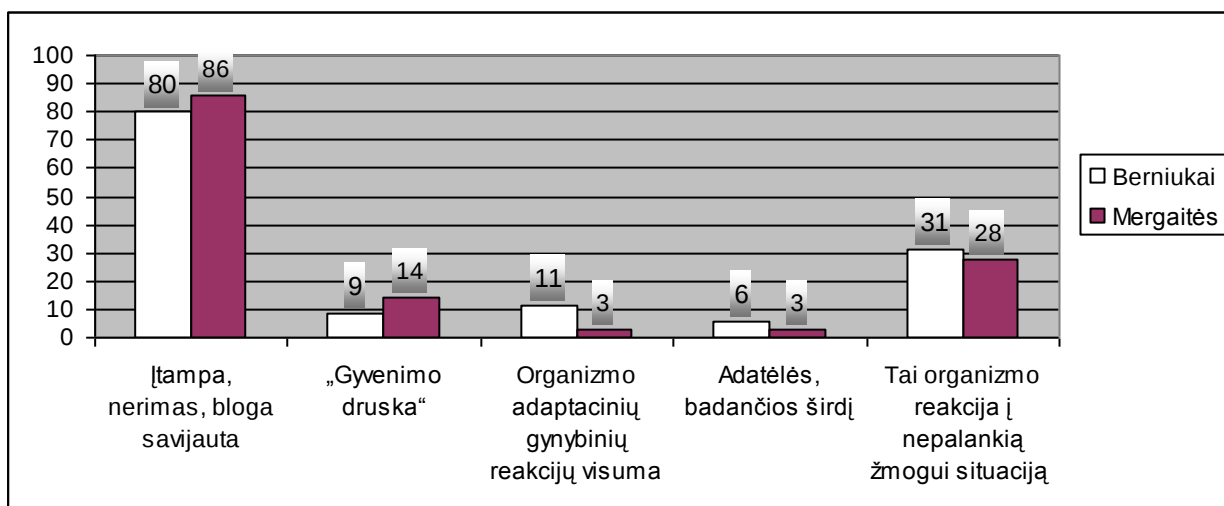
Palyginus gautus rezultatus su 2006 metais atlikto 11-12 klasių mokinių sveikatos ir jos pokyčių per 5 metus tyrimo rezultatais, kurie teigia, kad tarp abiturientų labiausiai paplitę yra psichosomatiniai nusiskundimai -dažniausiai irzlumas, bloga nuotaika, nervinė įtampa, galvos skausmas, tuo tarpu 6-8 klasių mokiniai visus šiuos negalavimus jaučia ne taip dažnai. Matyti gana didelis skirtumas tarp berniukų ir mergaičių negalavimų. Berniukai įvairiais negalavimais skundžiasi žymiai rečiau nei mergaitės. Mergaitės žymiai dažniau jaučia galvos skausmą, nervinę įtampą.

Apibendrinant gautus rezultatus atlikus tyrimą apie mokinių sveikatą ir savijautą galima teigti, kad dar 6-8 klasėje mokiniai jaučiasi laimingi, savo sveikatą vertina gerai. Išryškėja skirtumai tarp mergaičių ir berniukų, kurie jaučiasi sveikesni ir laimingesni nei mergaitės, turi mažiau nusiskundimų sveikatos sutrikimais.

2.4. Psichologiniai veiksniai, turintys įtakos sveikatai

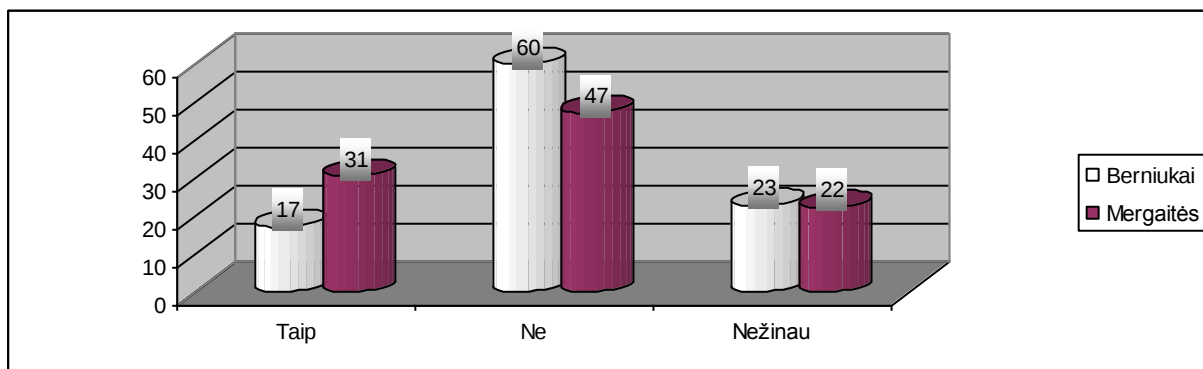
Sveikatą ir savijautą veikia daugybė veiksnių. Vienas didžiausių šių laikų psichologinių veiksnių yra stresas, kurio poveikis jauname amžiuje gali sukelti daug sveikatos problemų, todėl tyrime mėginau išsiaiškinti ar mokiniai supranta, kas tai yra, ar dažnai jį patiria ir kaip įveikia.

Tiek apklaustieji berniukai, tiek ir mergaitės žinojo, kas yra stresas. Tik keli procentai apklaustųjų teigė nežinantys. Kas yra stresas, mokinių nuomone, galima pamatyti 5 paveiksle. Daugiausia mokinių stresą apibūdina kaip įtampa, nerimą, blogą savijautą (80 proc. berniukų ir 86 proc. mergaičių). Galima daryti išvadą, kad jausdami šiuos negalavimus, mano, kad patiria stresą.



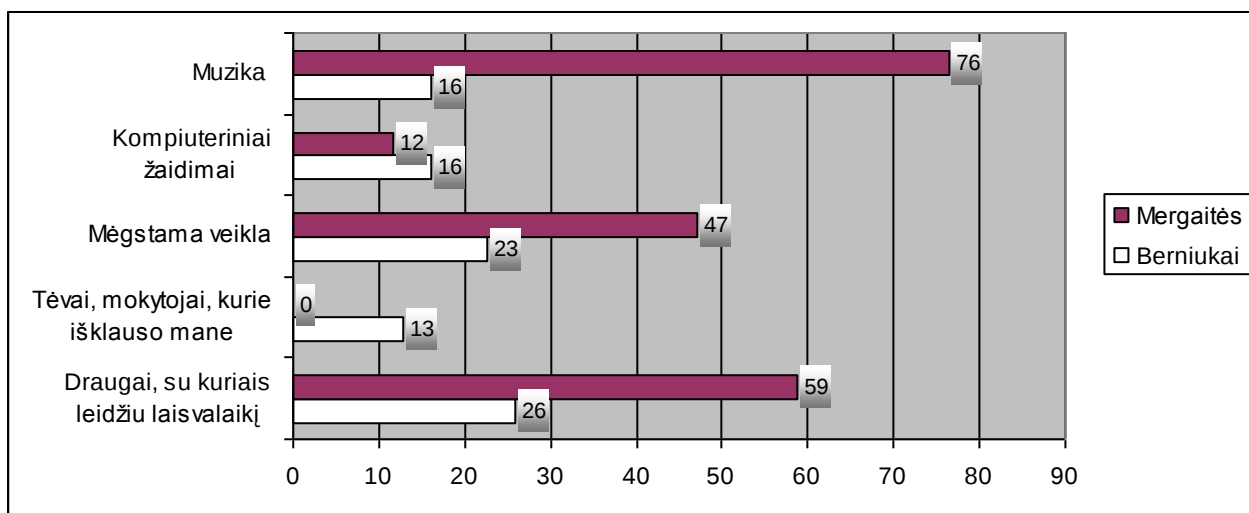
5 pav. Streso sąvoka berniukų ir mergaičių nuomone (%)

Tyrimo metu buvo aiškinamasi, ar mokiniai dažnai patiria stresą. Tik trečdalis mergaičių ir penktadalis berniukų teigia jį patiriantys. (6 pav.)



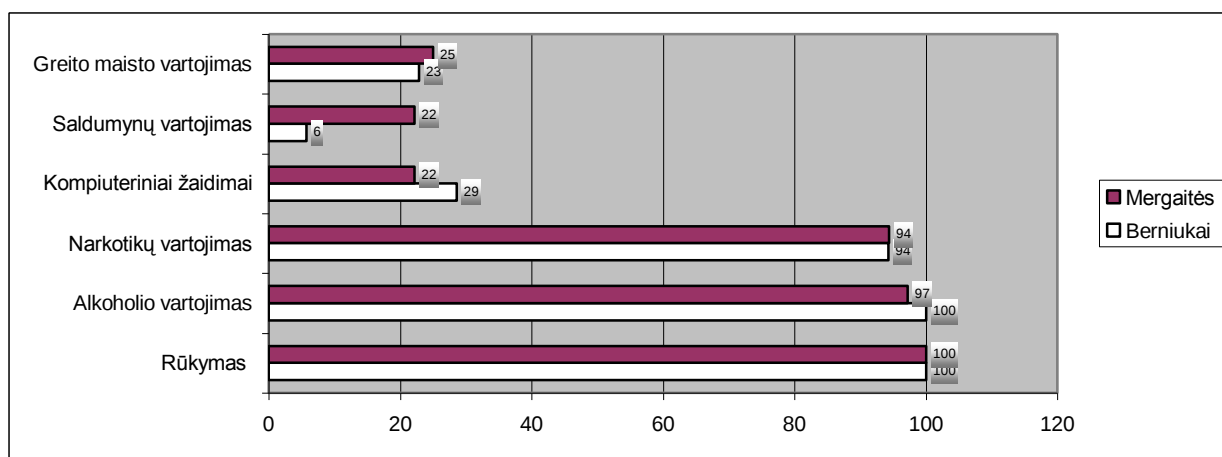
6 pav. Ar dažnai berniukai ir mergaitės patiria stresą (%)

Stresas nėra dažnas veiksnys, veikiantis apklaustuosius, tačiau buvo įdomu, kaip stresą įveikia jį patiriantys paaugliai. Jiems buvo leista pasirinkti ne vieną atsakymą. Mergaitėms atsipalaiduoti, nusiraminti labiausiai padeda muzika (76 proc.), draugai, su kuriais leidžia laiką (59 proc.), o berniukai patiriamą stresą mažina su draugais (26 proc.), užsiimdami mėgstama veikla (23 proc.). Nustebino, kad berniukams (13 proc.) stresą padeda įveikti tėvai, mokytojai, tuo tarpu nė viena mergaitė tokio varianto nepažymėjo. Gauti rezultatai atsispindi 7 paveiksle.



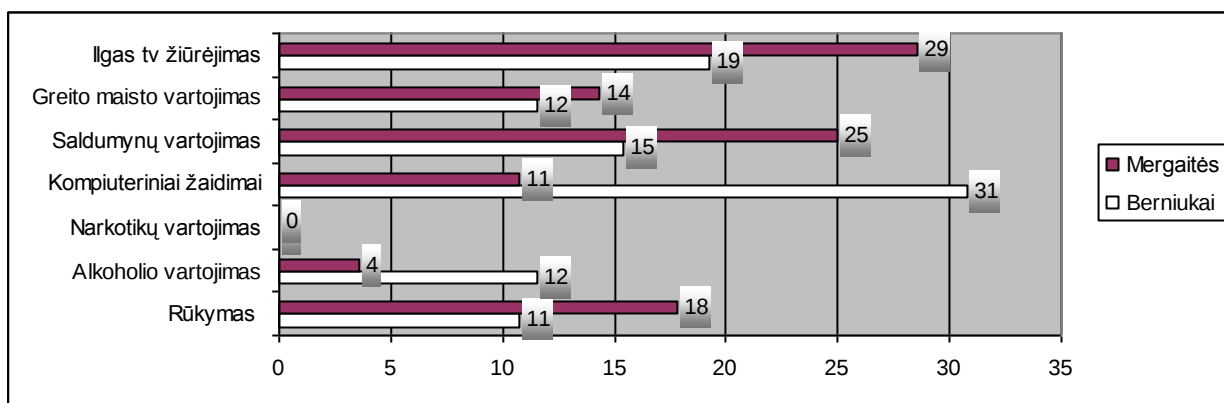
7 pav. Kas padeda įveikti stresą? (%)

Psichologinių veiksnių neigiamą poveikį stengiamasi įveikti ne tik muzika, mėgstama veikla, bet ir priklausomybę sukeliančiomis psichotropinėmis medžiagomis, todėl respondentų buvo klausama apie žalingus įpročius. Beveik visi apklaustieji mokiniai teigė žinantys, kas tai yra, todėl buvo prašoma nurodyti, kokius žalingus įpročius jie žino (8 paveikslas).



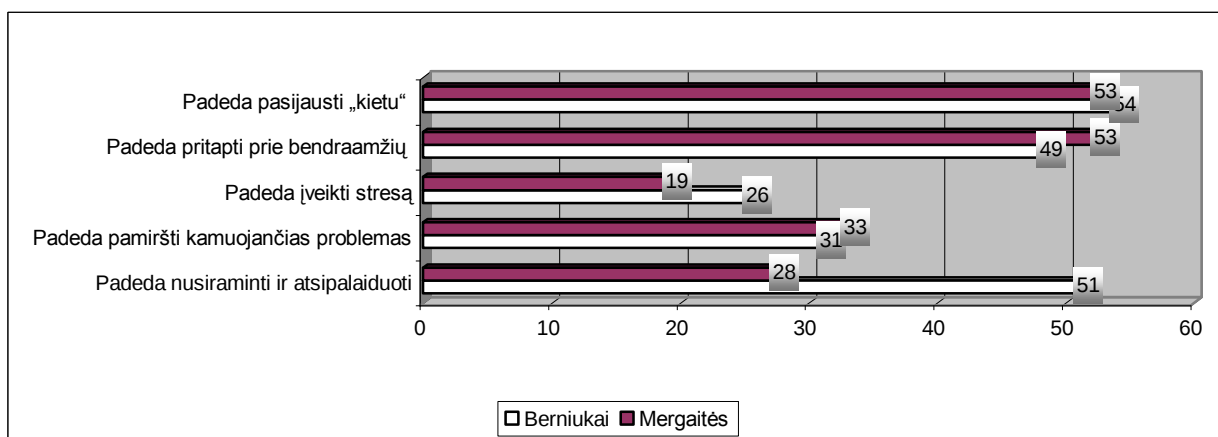
8 pav. Žalingi įpročiai mokinių nuomone (%)

Atlikus tyrimą, išsiaiškinta, kad 6-8 klasės mokiniai turi žalingų įpročių. Tik pusė apklaustųjų sako, kad žalingų įpročių neturi. Vadinasi, jau tokiam amžiuje mokiniai yra nuo kažko priklausomi (9 paveikslas). Matyti, kad berniukų ir mergaičių įpročiai skiriasi. Daug berniukų žaidžia kompiuterinius žaidimus, ilgai žiūri televizorių bei valgo saldumynus. Mergaitės su kompiuteriu žaidžia triskart rečiau, tačiau žymiai daugiau praleidžia laiko prie televizoriaus. Tyrimas atskleidė, kad daugiau mergaičių nei berniukų rūko, kas sukėlė nuostabą, tačiau alkoholio vartoja daugiau berniukai. Nemalonu matyti, kad tiek 6-8 klasės mokinių jau turi rūkymo ir alkoholio vartojimo įpročių.



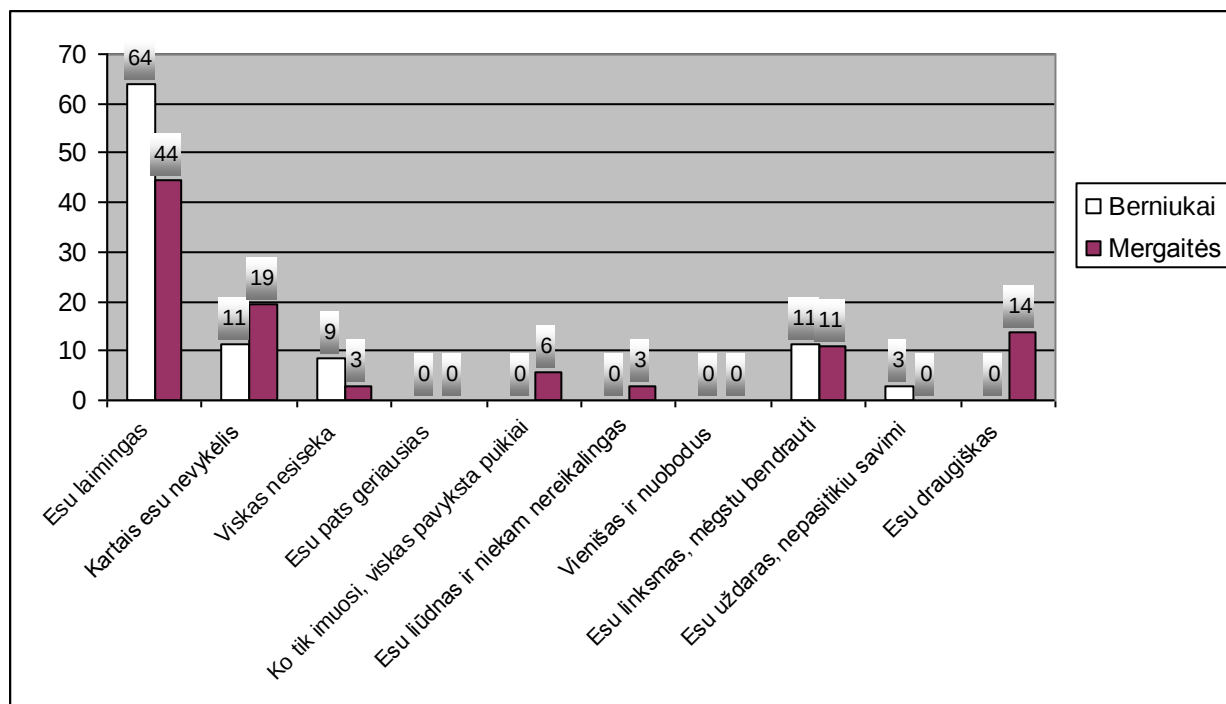
9 pav. Berniukų ir mergaičių žalingi įpročiai (%)

Žinant, kiek daug paauglių turi žalingų įpročių, tyrime buvo klausiama respondentų nuomonės, kodėl paaugliai renkasi juos. (10 paveikslas). Galima daryti išvadą, kad didelę įtaką daro bendraamžiai, draugai, nes tiek berniukų, tiek mergaičių pasirinkti atsakymai rodo, kad apklaustųjų nuomone, paaugliai žalingų įpročių turi, nes tai padeda pasijusti „kietu“, pritapti prie bendraamžių. Net pusė berniukų mano, kad padeda atsipalaiduoti ir nusiraminti, tuo tarpu taip galvoja tik trečdalis mergaičių.



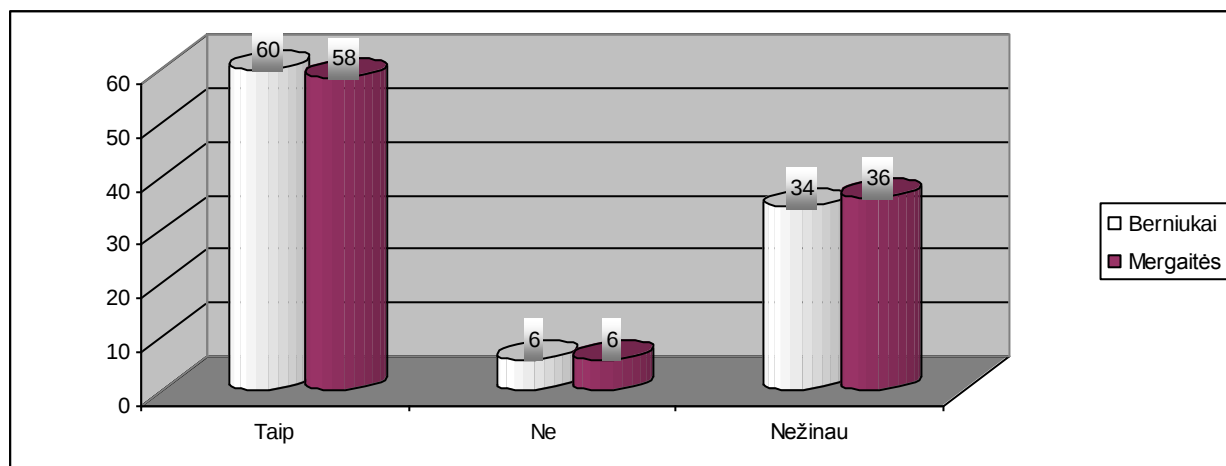
10 pav. Berniukų ir mergaičių nuomonė, kodėl paaugliai turi žalingų įpročių (%)

Ne tik noras pritapti prie bendraamžių ar patiriamas stresas gali būti priežastys, dėl kurių mokiniai turi žalingų įpročių. Tokiame amžiuje labai svarbu, kaip vaikas save vertina, kaip jaučiasi (11 pav.)



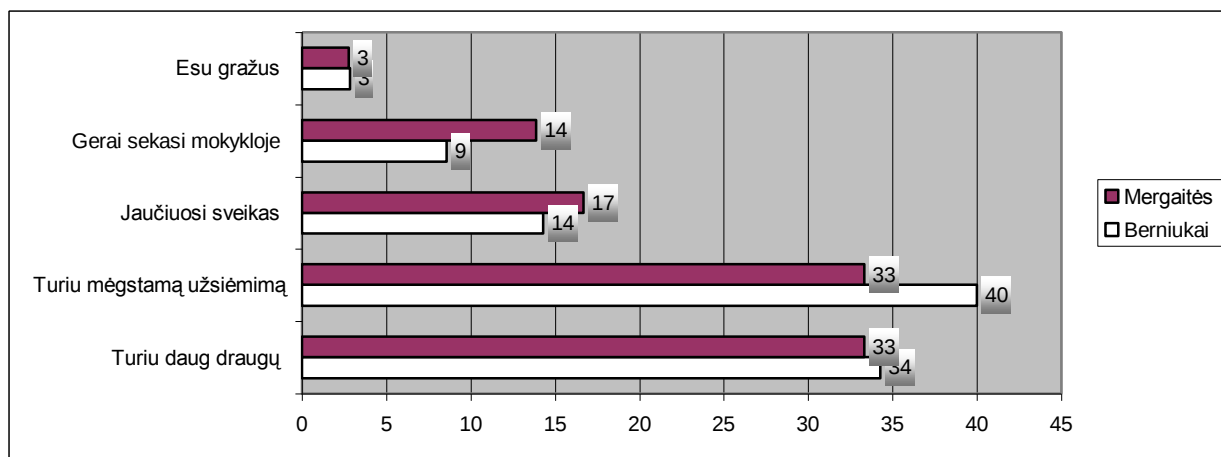
11 pav. Respondentų nuomonė apie save (%)

Kaip ir anksčiau pateiktame klausime, daugiausia tiriamųjų atsakė, kad yra laimingi. Ir čia, laimingesni yra berniukai nei mergaitės. Mergaitės save vertina blogiau, nes jos daugiau nei berniukai pasirinko atsakymus, kurie rodo menką savivertę, tačiau pateikus klausimą ar myli save tokį, koks yra, tiek berniukai, tiek mergaitės, jog taip beveik vienodai. Rezultatai pateikti 12 paveiksle.



12 pav. Ar myli save tokį, koks esi? (%)

Išanalizavus rezultatus, galima manyti, jog apklausti paaugliai save myli, tačiau neramina, kad daugiau nei trečdalis vaikų to nežino, taigi gali būti, kad save vertina blogai, bet nedrįsta ar nenori sau to pripažinti. Tikėdamasi, kad kiekvienas, net prasčiau apie save manantis paauglys turi kažką, dėl ko savimi gali didžiuotis, pateikiau penkis atsakymo variantus.



13 pav. Dėl ko savimi džiaugiasi paaugliai (%)

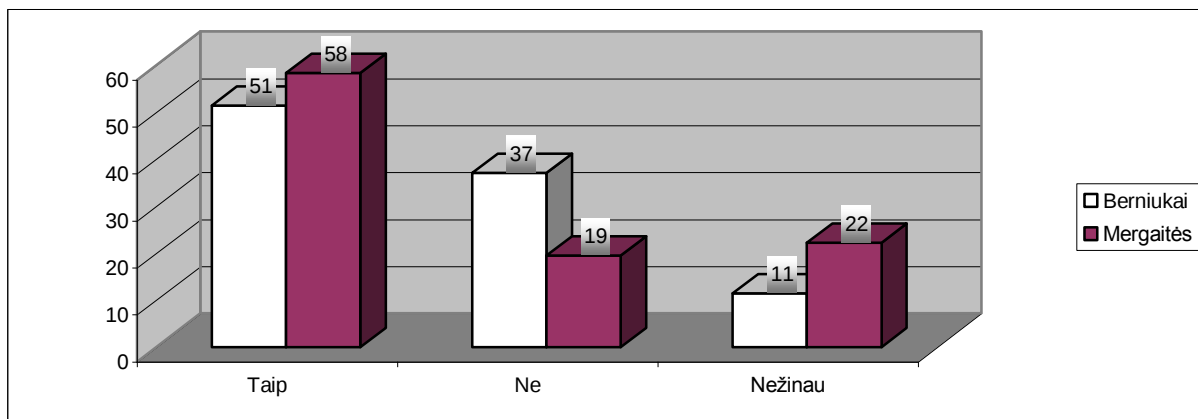
Gauti rezultatai, pateikti 13 paveiksle ir vėl įrodo, kad paauglystėje labai svarbi yra bendraamžių draugija. Trečdalis apklaustųjų mokinių pasirinko būtent šį atsakymą. Mėgstama veikla daugiausia mokinių verčia didžiuotis savimi. Gaila, kad geros sveikatos mokiniai nevertina taip kaip turėtų. Tiesa ta, kad sveikatą imama vertinti tik vyresniame amžiuje arba tuomet, kai ji sušlubuoja.

Įvertinus visus gautus rezultatus gali daryti išvadą, kad psichologiniai veiksniai 6-8 klasėse besimokantiems berniukams ir mergaitėms yra svarbus, tačiau didelio žalojančio poveikio dar nedaro. Tokiame amžiuje jie džiaugiasi savimi, yra laimingi, jau matosi didelė bendraamžių įtaka, jų svarba. Žalingi įpročiai atsiranda mėginant pritapti prie draugų, norint būti panašiais į juos.

2.5. Socialiniai veiksniai, turintys įtakos sveikatai

Be psichologinių veiksnių, veikiančių sveikatą, labai svarbi yra aplinka, kuri mus supa. Tai namai, kuriuose paauglys gyvena, mokykla- kurioje praleidžia daugiau laiko nei namie ir draugai, su kuriais bendrauja būdami mokykloje ir po jos.

Kiekvieno gyvenime šeima užima ar bent turėtų užimti labai svarbią vietą. Paauglystėje, kuomet kamuoja įvairios krizės, sunkumai, nesutarimai, savęs paieškos, namuose kiekvienas turėtų jaustis saugus ir mylimas. Džiaugiuosi, jog beveik visi apklaustieji atsakė teigiamai. Šeimoje turėtų jaustis ne tik saugus, bet ir žinoti, kad tėvai visada išklausys ar patars. Ar mokiniai pasikalba apie jiems svarbius dalykus su tėvais parodyta 14 paveiksle.

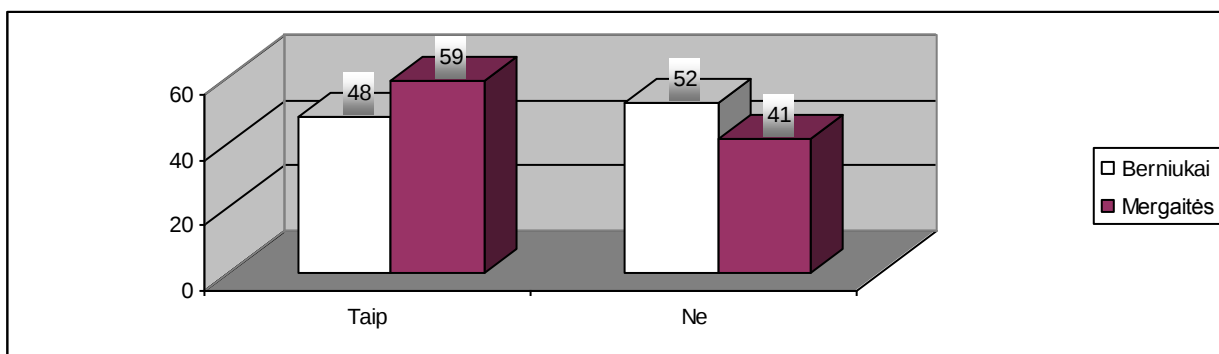


14 pav. Ar su tėvais kalba apie jiems svarbius dalykus (%)

Išanalizavus gautus duomenis, matyti, kad daugiau nei pusė respondentų pasikalba jiems aktualiais dalykais su tėvais. Daugiau nei trečdalis berniukų su tėvais apie jiems svarbius dalykus nekalba. Mergaičių taip atsakusių buvo penktadalis. Tai gana dideli skaičiai, rodantys, kad gana didelė dalis vaikų nenori išsipasakoti, pasidalinti rūpesčiais ar džiaugsmais su tėveliais.

Buvo aiškintasi, ar tyrime dalyvavę paaugliai gyvena pilnoje šeimoje. 37 proc. berniukų ir 36 proc. mergaičių gyvena su vienu iš tėvų. Tikėtina, kad būtent todėl, trečdalis mokinių ir nepasikalba su tėvais apie svarbius jiems dalykus.

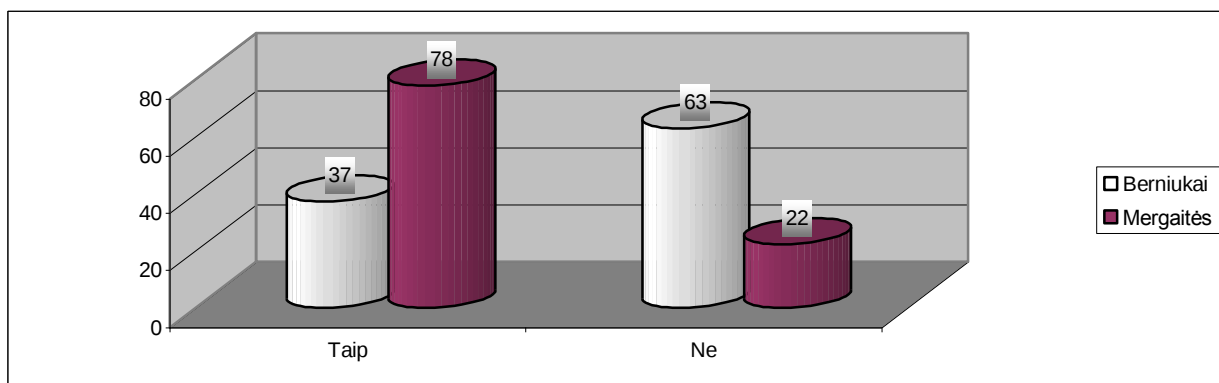
Broliai ir seserys, taip pat yra labai svarbūs šeimoje. Jie gali geriau suprasti ir patarti, nei tėvai. 77 proc. berniukų ir 69 proc. mergaičių turi brolių ir seserų, tačiau tik maždaug pusė turinčiųjų pasikalba su jais apie svarbius dalykus. (15 pav.)



15 pav. Ar paaugliai pasikalba apie svarbius dalykus su broliais ar seserimis (%)

Vaikystėje svarbiausią vietą vaiko pasaulyje užėmė šeima, tačiau paauglystėje viskas keičiasi. Tėvai pasidaro tarsi pabaisos, dėl visko pykstančios, nieko neleidžiančios, trukdančios būti laimingu, todėl draugai tampa itin svarbūs, jų nuomone pasitikima, bandoma tapti panašiais. Paauglystėje draugų įtaka yra didžiulė.

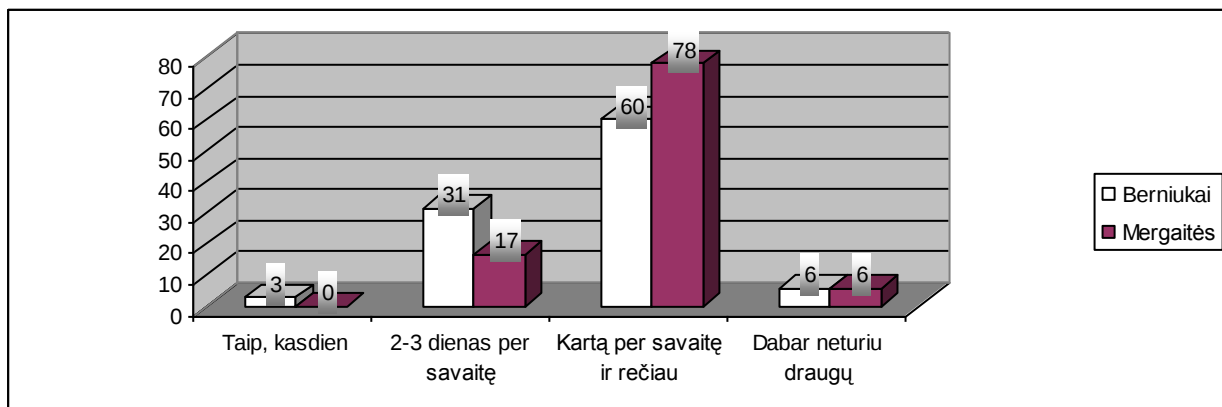
Tyrimė mėginta išsiaiškinti ar apklaustiesiems mokiniams yra svarbus draugai ar daug laiko praleidžia kartu su jais. Beveik visi apklausti paaugliai turi artimų draugų, taigi tikėtina, kad jei ne su tėvais, tai su draugais pasikalba aktualiais klausimais. Gauti rezultatai pavaizduoti 16 paveiksle.



16 pav. Ar mokiniai pasikalba apie jiems svarbius dalykus su tėvais (%)

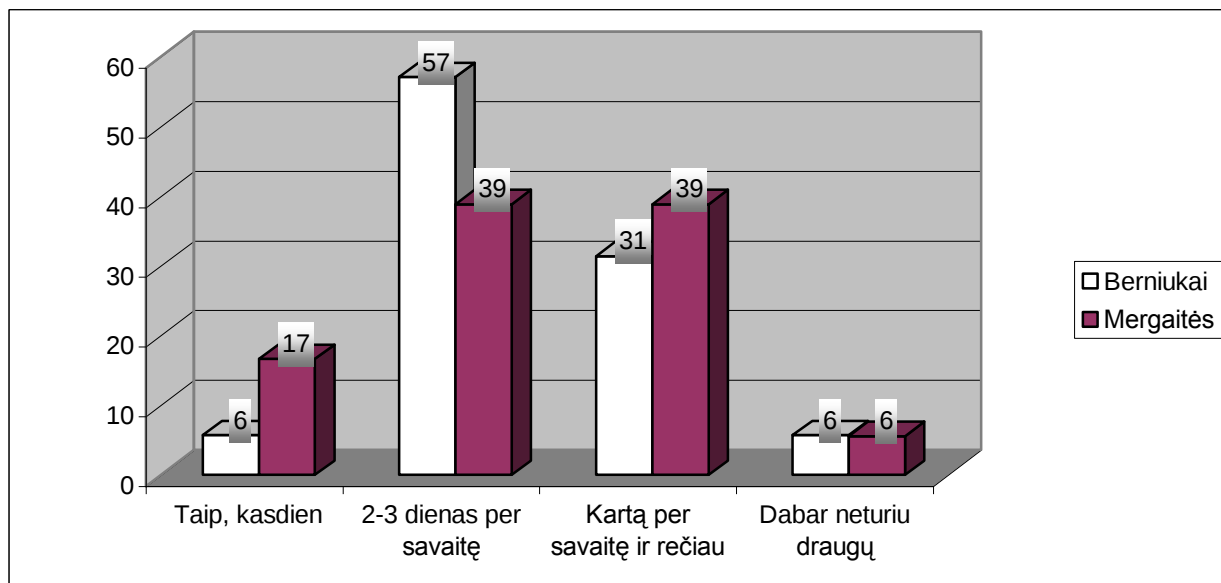
Išryškėja labai žymus skirtumas tarp mergaičių ir berniukų atsakymų. Net 78 proc. respondenčių pasikalba su draugais, tuo tarpu taip daro tik trečdalis berniukų. Galima manyti, kad berniukai nenorėdami pasirodyti silpnais apie savo problemas su draugais nekalba. Mergaitėms įprasta pasidalinti savo problemomis, išsipasakoti.

Kuo daugiau laiko praleidžia kartu su draugais, tuo didesnė yra jų įtaka. Iš 17 paveikslo matoma, kad dauguma apklaustų berniukų (37proc.) kiekvieną dieną susitinka su draugais, o daugiausia mergaičių (44 proc.) su draugais laiką leidžia 2-3 kartus per savaitę.



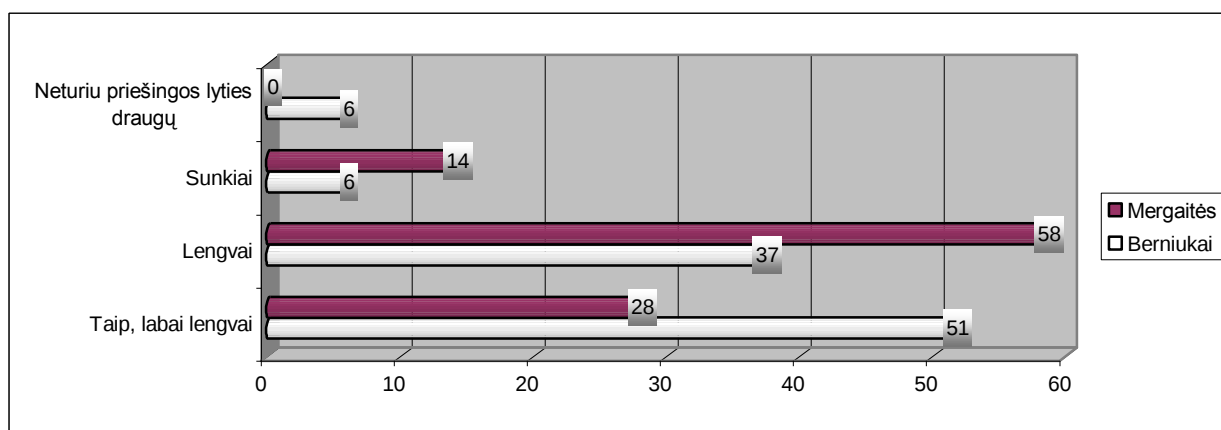
17 pav. Ar dažnai praleidžia laiką kartu tuoj po pamokų (%)

Namuose su draugais vakarus praleidžia apklaustieji mokiniai dažniausiai praleidžia tik kartą per savaitę ar rečiau, tuo tarpu ne namuose jie praleidžia daug daugiau laiko (18 pav.)



18 pav. Kaip dažnai mokiniai praleidžia vakarus su draugais ne namuose (%)

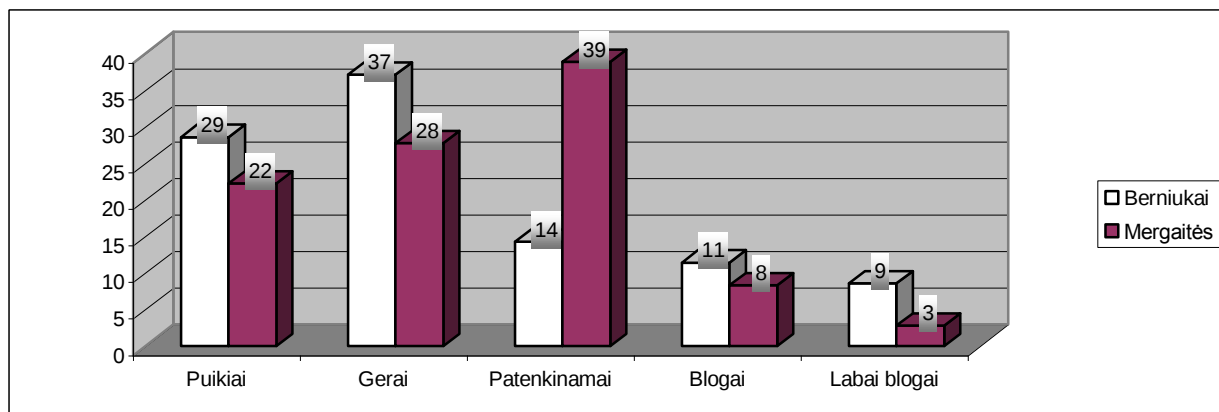
Be draugų, taip pat svarbus yra ryšys, bendravimas su priešingos lyties asmenimis, nes paauglystėje atsiranda pirmosios draugystės, meilės, išipareigojimai, todėl įdomu, ar tyrime dalyvavusiems paaugliams lengva bendrauti su priešingos lyties asmenimis (19 pav.). matome, kad pusei apklaustų berniukų, jų nuomone, sekasi su mergaitėmis bendrauti sekasi labai lengvai. Mergaičių, manančių, kad su berniukais sekasi bendrauti labai lengvai buvo tik 28 proc. tik 14 proc. respondenčių mano, kad su priešingos lyties asmenimis bendrauti sekasi sunkiai. 6 proc. berniukų visai neturi priešingos lyties draugų.



19 pav. Ar lengvai bendrauji su priešingos lyties asmenimis nei tu? (%)

Mokykloje praleidžiama labai daug laiko. Joje mokomasi, bendraujama, draugaujama. Ji turi svarbų siekį- išugdyti sveiką, protingą, gyvenimui pasiruošusį žmogų. Gaila, kad šiuo metu mokykloje yra labai didelė problema- patyčios. Mokiniai negerbia vienas kito ir tai parodo fiziniais, psichologiniais būdais.

Siekiant išsiaiškinti ar tyrime dalyvaujantiems 6-8 klasių mokiniams, mokyklos socialinė aplinka daro kokį nors poveikį, svarbu buvo sužinoti, kaip jie mokykloje jaučiasi (20 pav.)



20 pav. Kaip jautiesi mokykloje?

Išanalizavus 20 paveikslą galima teigti, kad didžioji dalis apklaustųjų mokykloje jaučiasi gerai. Blogai ir labai blogai daugiau jaučiasi berniukai. Daugiausia mergaičių (39 proc.) jaučiasi patenkinamai, daugiausia berniukų (37 proc.) jaučiasi gerai.

Mokiniams buvo pateikta 10 teiginių apie mokyklą. Berniukų atsakymai pateikti 3 lentelėje, mergaičių- 4 lentelėje.

3 lentelė

Berniukų atsakymai į teiginius apie mokyklą, %

	SUTINKU	NEŽINAU	NESUTINKU
Man patinka būti drauge su savo klase	77	17	6
Dauguma klasės mokinių yra geri ir draugiški	74	11	14
Mūsų mokykloje gera būti	46	40	14
Dauguma mokytojų yra geri ir draugiški	46	23	31
Man mokytis sekasi ir nėra sunku	43	37	20
Man patinka mokytis	6	54	40
Man nepatinka eiti į mokyklą	40	31	29
Mokykloje iš manęs dažnai tyčiojamas	6	20	74
Mokykloje neturiu su kuo pasikalbėti apie savo problemas	17	17	66
Mokykloje jaučiuosi vienišas	9	9	83

Mergaičių atsakymai į teiginius apie mokyklą, %

	SUTINKU	NEŽINAU	NESUTINKU
Man patinka būti drauge su savo klase	69	17	14
Dauguma klasės mokinių yra geri ir draugiški	67	11	22
Mūsų mokykloje gera būti	61	25	14
Dauguma mokytojų yra geri ir draugiški	69	14	17
Man mokytis sekasi ir nėra sunku	39	33	28
Man patinka mokytis	31	25	44
Man nepatinka eiti į mokyklą	42	22	36
Mokykloje iš manęs dažnai tyčiojamas	3	19	78
Mokykloje neturiu su kuo pasikalbėti apie savo problemas	8	31	61
Mokykloje jaučiuosi vienišas	0	8	92

Išanalizavus abi lenteles matyti, kad tiek berniukams, tiek mergaitėms patinka būti su savo klase ir klasės draugai yra draugiški. Tuo tarpu mokytojai buvo įvertinti prasčiau- 46 proc. berniukų ir 69 proc. mergaičių mano, kad mokytojai yra draugiški. Mokiniai mano, teigia, kad mokykloje neturi su kuo pasikalbėti apie savo problemas.

Socialiniai veiksniai daro labai didelę įtaką mokiniams, nes tai aplinka, kuri mus visus supa. Paauglystėje draugai užimantys svarbiausią vietą, mokykla, kurioje praleidžia beveik pusę dienos ir namai, kuriuose kiekvienas turi jaustis saugiai. Galima daryti išvadą, kad dalis apklaustųjų mokinių nepasikalba apie savo problemas su žmonėmis iš juos supančios aplinkos. Džiugu, kad namuose beveik visi jaučiasi saugiai, turi draugų. Gaila, kad mokykla jiems sukelia ir neigiamų emocijų.

Išvados

1. Literatūros duomenimis, psichosocialinių veiksnių poveikis paauglystėje itin svarbus, tikslinga kuo anksčiau suvaldyti ar pašalinti rizikos veiksnių poveikį, kad išsaugoti paauglių sveikatą.
2. Mergaičių ir berniukų nuomonės vertinant savijautą ir psichosocialinių veiksnių poveikį iš esmės nesiskiria.
3. Nustatyta, kad mokiniai savo sveikatą ir savijautą vertina gerai, dauguma jų laimingi, tačiau gana daug iš jų jaučiasi pavargę.
4. Atskleista, jog psichologinių veiksnių poveikis sveikatai ir savijautai juntamas nežymiai- tik maža dalis mokinių patiria stresą, tačiau žino, kaip jį įveikti.; 6-8 klasėje tiek mergaitės, tiek berniukai jau turi žalingų įpročių.
5. Išsiaiškinta, kad socialinių veiksnių poveikis pakankamai svarbus- namuose paaugliai jaučiasi saugiai, tačiau mokykloje dauguma vaikų gerai nesijaučia.

Rekomendacijos

Siekiant sumažinti paauglių nuovargį, pagerinti savijautą mokykloje, mokyklai rekomenduojama atlikti įvertinimą, nustatant sveikatą stiprinančios mokyklos veiklos galimybes ir įsijungti į sveikatą stiprinančių mokyklų projektą.

Literatūra

1. Adaškevičienė, E. (2004). *Vaikų fizinės sveikatos ir kūno kultūros ugdymas*. Klaipėda
2. Bajoriūnas, Z. (2004). *Šeimos ugdymo mokslas ir praktika*. Vilnius
3. Bandzevičienė, R. (1994). *Savireguliacija ir streso įveikimas*. Vilnius
4. Bobrova L. (1997). *Pradinukų kūno kultūra*. Kaunas
5. Campbell, R. (2008). *Kaip mylėti savo paauglį*. Vilnius
6. Černiauskienė, M. (2001). *Apie priklausomybę sukeliančias medžiagas ir jų vartojimo prevenciją ugdymo institucijose*. Vilnius
7. Černius, V. (1992). *Mokytojo pagalbininkas*. Kaunas
8. Dovydaitytė, M. (1997). *Mano tėveliai išsiskyrė. Mildos istorija*. Vilnius
9. Gudžinskienė, V., Česnavičienė, J. (2002). *Sveikatos ugdymas bendrojo ugdymo sistemoje*. Pedagogika: mokslo darbai, - 2002, p. 167-168
10. Ignatovičienė, S., Žukauskienė, R. (1999). *Rizikos grupės vaikai*. Vilnius
11. Janušauskienė, B, Lukoševičius, L. (1999). *Sveika gyvensena nuo vaikystės*. Kaunas
12. Jenkins, J. (1997). *Šių laikų dorovinės problemos*. Vilnius
13. Jociūtė A., Krupskienė A., Sabaliauskienė D., Paulauskienė N. (2007). *Sveikatos stiprinimas mokykloje. Metodinės rekomendacijos*. Vilnius
14. Jociūtė A., Petkevičius R., Venclovienė I. (1998). *Sveikatą stiprinanti mokykla, jos kūrimo gairės: metodinė medžiaga*. Kaunas
15. Jociūtė A., Sabaliauskienė D. (2009). *Sveikatą stiprinančių mokyklų veiklos vertinimo praktinis vadovas*. Vilnius
16. Juškelienė, V. (2007). *Visuomenės sveikatos įvadas: sveikatos samprata, sveikatos rizikos ir palaikantys veiksniai*. Vilnius.
17. *Visuotinė lietuvių enciklopedija. VIII*, (2005). Vilnius
18. Leliūgienė, I. (1997). *Žmogus ir socialinė aplinka*. Kaunas
19. Miškinis, K. (2003). *Šeima žmogaus gyvenime*. Kaunas
20. Nacionalinė sveikatos politikos konferencija. Lietuvos sveikatos politika XXI amžiuje. (2001). Vilnius
21. Nasvytė, D. (2005). *Vaiko elgesio ir emocinės problemos*. Vilnius
22. Navaitis, G. (1997). *Psichologinė parama vaikui*. Vilnius
23. Navaitis, G. (2007). *Psichologinė parama paaugliams ir jų tėvams*. Vilnius
24. Petrulytė, A. (2003). *Jaunesniojo paauglio socialinė raida*. Vilnius
25. Proškuvienė, R. (2004). *Sveikatos ugdymo įvadas*. Vilnius
26. Rugevičius, M. (1987). *Emocinės būsenos*. Vilnius

27. *Šeimos krizių prevencija, socialinės ir psichologinės pagalbos šeimai būdai*, (2008). Vilnius
28. Šveikauskas, V. (2008). *Sveikatos edukologija*. Kaunas
29. Vaitkevičius, J. V. (2005). *Sveikatos rizikos veiksnių valdymas ir savikontrolė ugdymo srityje*. Šiauliai
30. Valickas G. (1991). *Asmenybės savęs vertinimas*. Vilnius
31. Valius, L., Jaruševičienės, L. (2008). *Paauglių sveikatos priežiūra šeimos gydytojo praktikoje*. Kaunas
32. Zaborskis, A., Cirtautienė, L., Žemaitienė, N. (2005). *Moksleivių patyčios Lietuvos mokyklose 1994–2002 m.* Medicina. Nr. 41(7), p. 614–620
33. Zaborskis A., Makari J., Žemaitienė N. (2002). *Lietuvos moksleivių psichologinė būseną*// Biomedicina, Nr. 2 (2), p. 107–112.
34. Žukauskienė, R. (1998). *Raidos psichologija*. Vilnius
35. Žukauskienė, R. (2007). *Raidos psichologija*. Vilnius
36. 11-12 klasių mokinių sveikata ir jos pokyčiai per 5 metus. (2006). [interaktyvus]. [žiūrėta 2011-04-17]. Prieiga per internetą: http://www.smm.lt/svietimo_bukle/docs/tyrimai/11_12_moks_sveik.pdf
37. Juškelienė, V., Ustilaitė, S., Poškuvienė, R., Kalibatas, J., Naudžiūtė, S. (2006). 11-12 klasių mokinių sveikata ir jos pokyčiai per 5 metus. ŠMM užsakomojo tyrimo ataskaita [interaktyvus]. [žiūrėta 2011-04-17]. Prieiga per internetą: http://www.smm.lt/svietimo_bukle/docs/tyrimai/11_12_moks_sveik.pdf
38. Kauno miesto bendrojo lavinimo mokyklų moksleivių vystimosi sutrikimai ir sergamumas 2009 m. (2010) [interaktyvus]. [žiūrėta 2011-04-17]. Prieiga per internetą: <http://www.kaunovsb.lt/files/pdf/vaiku%20seg%2010.pdf>
39. Nacionalinės sveikatos tarybos metinis pranešimas (2010). [interaktyvus]. [žiūrėta 2011-04-17]. Prieiga per internetą: http://www3.lrs.lt/pls/inter/w5_show?p_r=697&p_k=1
40. Prienų rajono bendro lavinimo mokyklų priešmokyklinio ir mokyklinio amžiaus vaikų sveikatos būklės analizė (2010). [interaktyvus]. [žiūrėta 2011-04-17]. Prieiga per internetą: <http://www.vsbprienai.lt/saugykla/failai/Statistika/2010.pdf>
41. SAM, (2009). Lietuvos sveikatos informacijos centras. Lietuvos sveikatos statistika 2009. [interaktyvus]. [žiūrėta 2011-04-15]. Prieiga per internetą <http://www.lsic.lt/data/la2009.pdf>
42. Sveikatą stiprinanti mokykla. [interaktyvus]. [žiūrėta 2011-05-10]. Prieiga per internetą: http://www.smlpc.lt/lt/vaiku_sveikata/sveikata_stiprinanti_mokykla/

43. Šiaulių miesto bendrojo lavinimo mokyklų mokinių profilaktinių sveikatos patikrinimų duomenų analizė 2007/2008 m.m. [interaktyvus]. [žiūrėta 2011-04-15]. Prieiga per internetą: www.sveikatos-biuras.lt/get.php?f.393
44. Šiaulių miesto bendrojo lavinimo mokyklų mokinių profilaktinių sveikatos patikrinimų duomenų analizė 2009/2010 m.m. [interaktyvus]. [žiūrėta 2011-04-15]. Prieiga per internetą: www.sveikatos-biuras.lt/get.php?f.393
45. Young people's health in context. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey. World Health Organization, (2004). [interaktyvus]. [žiūrėta 2011-04-17]. Prieiga per internetą: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0008/110231/e82923.pdf

Summary

Bachelor work analyzes the psychosocial factors on adolescent's health.

Study involved 71 respondents of 6-8 classes. Survey was conducted in April, 2011 in the main Šiaulių „Rasos“ school. The aim of this studies was to analyze the psychosocial factors on adolescent's health.

Using the method of questionnaire it was analyzed the view of girls and boys on the health, well-being, self- assessment and also how psychological factors as stress, injurious habits and social factors such as family, contemporary children and school effect the well- being.

The conclusion of this survey generalizes that the effect of psychosocial factors on the health of 6-8 classes school children are not so great, but adolescences of course can feel it- there are signs of stress, increasing of injurious habits. This is somehow caused because lots of adolescences do not have possibility to discuss actual problems at home or at school.

This survey made clear that most of adolescences assess their health well and most of them are happy but quite a lot of them feel tired. Psychological factors on the health and well-being are quite limited- only a small part of adolescences feel stress, but they actually know how to overcome it. The girls and boys of 6-8 classes already have been appropriate to have injurious habits. The importance of social factors is quite great- adolescents feel safe at home, but most of them do not feel well at school. The conclusion of this survey generalizes that parents and school do not influence the well-being of adolescences so much, but the alarming fact is that at home as well at school adolescent do not talk about important things for them.

Priedai

1 priedas

Anketa

Sveiki! Esu Šiaulių Universiteto Sveikatos edukologijos IV kurso studentė Erika Lauraitytė. Tiriu psichosocialinių veiksnių poveikį paauglių sveikatai, todėl man reikalinga Tavo pagalba. Tavo nuomonė yra labai svarbi, todėl prašyčiau atvirai ir nuoširdžiai atsakyti į užduotus klausimus.

Apklausa yra anoniminė, tyrimui reikalingi tik apibendrinti rezultatai.
Ačiū už atsakymus.

Atsakymus žymėti taip : ☒

I.SVEIKATA IR SAVIJAUTA

1. Kas, tavo nuomone, yra sveikata? (Pasirink tinkamiausią atsakymą)

- ☐ Sveikata - tai gera nuotaika
- ☐ Sveikata – tai, kai esi laimingas ir tave supa daug draugų
- ☐ Sveikata - tai fizinė, dvasinė ir socialinė gerovė
- ☐ Sveikata - tai ligų nebuvimas
- ☐ Sveikata - tai gera savijauta, kai esi pailsėjęs ir linksmas

2. Kaip vertini savo sveikatą?

- ☐ Puikiai
- ☐ Gerai
- ☐ Patenkinamai
- ☐ Blogai
- ☐ Labai blogai

3. Kaip jautiesi, galvodamas apie save? (Pasirink tinkamiausią atsakymą)

- ☐ Jaučiuosi laimingas
- ☐ Nesijaučiu laimingas, bet jaučiuosi gerai
- ☐ Jaučiuosi nelaimingas
- ☐ Jaučiuosi vienišas
- ☐ Jaučiuosi pavargęs

4. Ar dažnai jauti negalavimus ?

NEGALAVIMAI	DAŽNAI	RETAI	NIEKADA
Galvos skausmą			
Skrandžio arba pilvo skausmą			
Nugaros skausmą			
Irzlumą, blogą nuotaiką			
Silpnumą			
Nervinę įtampą			

II.PSCICHOLOGINIAI VEIKSNIAI, TURINTYS ĮTAKOS SVEIKATAI

5. Ar žinai kas yra stresas?

- ☐ Taip
- ☐ Ne

6. Stresas - tai... : (Gali pasirinkti kelis atsakymo variantus)

- ☐ Įtampa, nerimas, bloga savijauta
- ☐ „Gyvenimo druska“
- ☐ Organizmo adaptacinių gynybinių reakcijų, kylančių veikiant kokiam nors dirgikliui, visuma
- ☐ Adatėlės, badančios širdį
- ☐ Tai organizmo reakcija į nepalankią žmogui situaciją

7. Ar dažnai patiri stresą ?

- ☐ Taip
- ☐ Ne
- ☐ Nežinau

8. Jei taip, atsakyk, kas Tau padeda įveikti stresą, jei ne- pereik prie kito klausimo? (Gali pasirinkti kelis atsakymo variantus)

- ☐ Draugai, su kuriais leidžiu laisvalaikį
- ☐ Tėvai, mokytojai, kurie išklauso mane
- ☐ Mėgstama veikla
- ☐ Kompiuteriniai žaidimai
- ☐ Muzika

9. Ar žinai, kokie įpročiai vadinami žalingais ?

- ☐ Taip
- ☐ Ne
- ☐ Nežinau

10. Nurodyk, kokius žinai žalingus įpročius. (Gali pasirinkti kelis atsakymo variantus)

- ☐ Rūkymas
- ☐ Alkoholio vartojimas
- ☐ Narkotikų vartojimas
- ☐ Kompiuteriniai žaidimai

- ☐ Saldumynų vartojimas
- ☐ Greito maisto vartojimas
- ☐ Ilgas televizoriaus žiūrėjimas

11. Ar turi žalingų įpročių?

- ☐ Taip ☐ Ne ☐ Nežinau

12. Jei taip, kokių? (Gali pasirinkti kelis atsakymo variantus)

- ☐ Rūkymas
- ☐ Alkoholio vartojimas
- ☐ Narkotikų vartojimas
- ☐ Kompiuteriniai žaidimai
- ☐ Saldumynų vartojimas
- ☐ Greito maisto vartojimas
- ☐ Ilgas televizoriaus žiūrėjimas

13. Kodėl, Tavo nuomone, paaugliai turi žalingų įpročių ?

- ☐ Padeda nusiraminti ir atsipalaiduoti
- ☐ Padeda pamiršti kamuojančias problemas
- ☐ Padeda įveikti stresą
- ☐ Padeda pritapti prie bendraamžių
- ☐ Padeda pasijausti „kietu“

14. Savęs vertinimas .Kaip vertini save? (Pasirink vieną atsakymą)

- ☐ Esu laimingas
- ☐ Kartais esu nevykėlis
- ☐ Viskas nesiseka
- ☐ Esu pats geriausias
- ☐ Ko tik imuosi, viskas pavyksta puikiai
- ☐ Esu liūdnas ir niekam nereikalingas
- ☐ Vienišas ir nuobodus
- ☐ Esu linksmas, mėgstu bendrauti
- ☐ Esu uždaras, nepasitikiu savimi
- ☐ Esu draugiškas

15. Savęs vertinimas .Ar myli save tokį, koks esi?

- ☐ Taip ☐ Ne ☐ Nežinau

16. Savęs vertinimas . Dėl ko savimi džiaugiesi?

- ☐ Turiu daug draugų
- ☐ Turiu mėgstamą užsiėmimą
- ☐ Jaučiuosi sveikas
- ☐ Gerai sekasi mokykloje
- ☐ Esu gražus

III. SOCIALINIAI VEIKSNIAI, TURINTYS ĮTAKOS SVEIKATAI

17. Ar gerai jautiesi savo šeimoje ?

- ☐ Taip ☐ Ne ☐ Nežinau

18. Ar šeimoje kalbatės apie dalykus, kurie yra Tau svarbūs ir jaudina Tave ?

- ☐ Taip ☐ Ne ☐ Nežinau

19. Ar tavo tėveliai gyvena kartu? (Nėra išsiskyre ar išvykę į užsienį)

- ☐ Taip ☐ Ne

*Jei taip, pereiti prie 21 klausimo.

20. Jei ne, ar jautiesi blogai gyvendamas su vienu iš tėvų?

- ☐ Taip ☐ Ne ☐ Nežinau

21. Ar pasikalbi su tėvais apie savo problemas?

- ☐ Taip ☐ Ne ☐ Nežinau

22. Ar turi brolių, seserų ?

- ☐ Taip ☐ Ne

23. Jei taip, ar pasikalbi su jais apie savo problemas ?

- ☐ Taip ☐ Ne

24. Ar turi artimų draugų ?

- ☐ Taip ☐ Ne

25. Ar kalbiesi su draugais apie dalykus, kurie Tau svarbūs ir jaudina Tave ?

- ☐ Taip ☐ Ne

26. Ar dažnai praleidi laiką su draugais tuoj pat po pamokų ?

- ☐ Taip, kasdien
☐ 2-3 dienas per savaitę
☐ Kartą per savaitę ir rečiau
☐ Dabar neturiu draugų

27. Ar dažnai su draugais praleidi vakarus namuose ?

- ☐ Taip, kasdien
☐ 2-3 dienas per savaitę
☐ Kartą per savaitę ir rečiau
☐ Dabar neturiu draugų

28. Ar dažnai su draugais praleidi vakarus ne namuose ?

- ☐ Taip, kasdien
☐ 2-3 dienas per savaitę
☐ Kartą per savaitę ir rečiau
☐ Dabar neturiu draugų

29. Ar lengvai bendrauji su draugais priešingos lyties nei Tu?

- ☐ Taip, labai lengvai
☐ Lengvai
☐ Sunkiai
☐ Neturiu priešingos lyties draugų

30. Kaip jautiesi mokykloje?

- ☐ Puikiai ☐ Gerai ☐ Patenkinamai ☐ Blogai ☐ Labai blogai

31. Kiekvienam teiginiui apie mokyklą pažymėk savo nuomonę.

	SUTINKU	NEŽINAU	NESUTINKU
Man patinka būti drauge su savo klase			
Dauguma klasės mokinių yra geri ir draugiški			
Mūsų mokykloje gera būti			
Dauguma mokytojų yra geri ir draugiški			
Man mokytis sekasi ir nėra sunku			
Man patinka mokytis			
Man nepatinka eiti į mokyklą			
Mokykloje iš manęs dažnai tyčiojamas			
Mokykloje neturiu su kuo pasikalbėti apie savo problemas			
Mokykloje jaučiuosi vienišas			

32. Lytis

- ☐ Berniukas ☐ Mergaitė

33. Amžius

☐ 12 ☐ 13 ☐ 14 ☐ 15