

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
SOCIALINĖS GEROVĖS IR NEGALĖS STUDIJŲ FAKULTETAS
MEDICINOS PAGRINDŲ KATEDRA

Dieninio skyriaus
Specialiosios pedagogikos
(specialiųjų poreikių vaikų kūno kultūros pedagogikos, kinezoterapijos) studijų programos
IV kurso studentė

Karolina Butkutė

**ŠIAULIŲ UNIVERSITETO SOCIALINĖS GEROVĖS IR NEGALĖS BEI
EDUKOLOGIJOS STUDIJŲ FAKULTETŲ STUDENTŲ SVEIKA
GYVENSENA**

Bakalauro darbas

*Bakalauro darbo vadovas –
doc. dr. J. V. Vaitkevičius*

Bakalauro darbo santrauka

Bakalauro darbe aiškinamasi studentų požiūris į sveiką gyvenseną, bei jos elementus: mitybą, fizinį aktyvumą, streso problemas, žalingus įpročius. Atliekamas palyginimas tarp Šiaulių universiteto Edukologijos ir Socialinės gerovės ir negalės studijų fakultetų studentų. Suformuluota hipotezė, kad studentai per mažai rūpinasi savo sveikata, fiziniu aktyvumu, menkai domisi sveika gyvensena, vartodami žalingas medžiagas, nesirūpindami tinkama savo mityba, patirdami stresą. Visą tai turėtų patvirtinti anketomis gauti rezultatai. Tyrime dalyvavo 105 Edukologijos ir Socialinės gerovės ir negalės studijų fakultetų studentai studijuojantys pirmame ir trečiame kursuose. Iš kiekvieno kurso tyrime dalyvavo apytiksliai po 26 studentus. Anketinės apklausos metodu tirti, Šiaulių universiteto Edukologijos fakulteto (EF), bei Socialinės Gerovės ir Negalės Studijų fakulteto (SGNSF) pirmo trečio kurso studentų gyvenimo aspektai. Pirmoji anketos dalyje, nagrinėjama studentų demografinė informacija. Antroje dalyje nagrinėjama studentų gyvensena. Trečioje dalyje, siekiama sužinoti studentų fizinis aktyvumas. Ketvirtoje dalyje nagrinėjama studentų streso problema. Penktoje dalyje aiškinamasi studentų mitybos aspektai. Tuomet gauti studentų vertinimai buvo lyginami tarp fakultetų, analizuojant kurio fakulteto studentai, labiau rūpinasi savo gyvensena. Tyrimu nustatyta, kad Šiaulių universiteto Socialinės gerovės ir negalės studijų fakulteto studentai stengiasi laikytis sveiko gyvenimo būdo pastoviai (14 proc.), ar bent iš dalies (73 proc.), tuo tarpu tik 11 proc. EF studentų laikosi pastovaus sveiko gyvenimo būdo ir tik 60 proc. laikosi iš dalies. Daugiau nei pusė Socialinės gerovės ir negalės studijų fakulteto studentų pažymėjo tikrinantys savo sveikatą bent kartą per metus (52 proc.). Kaip paaiškėjo didesniu fiziniu aktyvumu užsiiminėja Socialinės gerovės ir negalės studijų fakulteto studentai. Abiejų fakultetų studentai dažniausiai stengiasi būti fiziškai aktyvūs dėl gerų kūno formų palaikymo. Pagal tai ar kartais patiria stresą abiejų fakultetų studentai pasiskirstė labai panašiai, EF (52 proc.), SGNSF (50 proc.). Tačiau didesnė dalis Socialinės gerovės ir negalės studijų fakulteto studentų patiria pastovų stresą (13 proc.), kurį gali įtakoti patiriamas didesnis nuovargis studijuojant. Didesniai daliai (71 proc.) SGNSF studentų trūksta miego. Kaip parodė tyrimas, EF studentai nesistengia sveikai maitintis, jie valgo viską kas jiems patinka, daugiau vartoja alkoholio ir t.t. Daugiausia informacijos apie sveiką mitybą studentai gauna interneto pagalba, antras informacijos šaltinis – spauda. Atlikus tyrimą, skiriamos rekomendacijos.

Turinys

Bakalauro darbo santrauka	2
Įvadas	4
1 skyrius. MOKSLINĖS LITERATŪROS APŽVALGA	7
1.1 Sveikata ir sveikos gyvensenos samprata	7
1.2 Studentų gyvenimo būdas, elgsena ir sveikata	10
2 skyrius. ŠIAULIŲ UNIVERSITETO SOCIALINĖS GEROVĖS IR NEGALĖS BEI EDUKOLOGIJOS STUDIJŲ FAKULTETŲ STUDENTŲ GYVENSENOS ASPEKTAI ..	18
2.1 Tyrimo metodika	18
2.2 Tyrimo dalyviai	18
2.3 Šiaulių universiteto Socialinės gerovės ir negalės bei Edukologijos studijų fakultetų studentų gyvensenos aspektai	19
Išvados	31
Rekomendacijos	32
Literatūra	33
Summary	35
Priedai	Error! Bookmark not defined.

Ivadas

Šiandieninėje visuomenėje vis dažniau kalbama ir akcentuojama žmogaus sveikata, jos stiprinimas, problemos įtakojančios sveikatą bei sveiko gyvenimo būdo principų formavimo svarbą vaikystėje, paauglystėje ir jaunystėje. Per 50% žmogaus sveikatos priklauso nuo jo gyvenimo. Didelę įtaką lėtinių neinfekcinių ligų atsiradimui turi rūkymas, nesaikingas alkoholio vartojimas, netinkama mityba, per mažas fizinis aktyvumas. Sveikata vertinama kaip didžiausia asmeninė vertybė. Kiekvienas žmogus, vertindamas savo gyvenimo kokybę, pirmiausia pabrėžia savo sveikatos būklę. Tačiau sveikata yra ir visuomeninė vertybė. Kuo sveikesnė visuomenė, tuo turtingesnė valstybė (Jankauskienė, Pečiūra, 2007).

Gyvenime susiduriame su daugybe problemų ir dažnai savęs klausiamo, ar įveiksime jas ir kaip? Sveikata yra viena iš tų sričių, kuri bene labiausiai veikia mūsų siekius ir rezultatus. Sveikata ir gyvenimo įgūdžiai lydi mus nuo pat gimimo ir yra be galo tarpusavyje susiję (Vaitkevičius, 2003).

Įstojimas į aukštąją mokyklą — tai socialinė gyvenimo pakopa, susijusi su daugeliu naujų išmėginimų, naujų išpūdžių gausa, naujų įpročių, gyvenimo pokyčių formavimusi. Adaptacija prie pakitusio akademinio krūvio, naujo aplinkos poveikio, savarankiškumo padidėjimo daugeliui studentų siejasi su išbandymais ir nesėkmėmis, stresinėmis situacijomis, mitybos sutrikimais, fiziniu pasyvumu, kad viso to išvengti, pradėjusius studijuoti studentus reikėtų informuoti apie sveiką gyvenimą, jos komponentus ir kaip jų įmanoma pasiekti (Ivaškienė, Čepelionienė, 2005).

Temos problema, aktualumas ir naujumas

Sveika gyvenimo būdas – vienas svarbiausių veiksnių, lemiančių žmogaus sveikatos būklę. „Lietuvoje gyvenimo būdo tyrimai atliekami kas dvejus metus, pradedant 1994 m. Daugiausia tyrimų skirta atskirų gyvenimo būdo įpročių (rūkymo, alkoholio vartojimo, mitybos, fizinio aktyvumo), darančių poveikį sveikatai, tyrimams“ (Jankauskienė, Pečiūra, 2007).

Remiantis įvairių šaltinių duomenimis, galima drąsiai teigti, kad mažėja mūsų visuomenės, o ypač jaunimo (studentų) gyvenimo būdo rodikliai, todėl labai svarbu juos gerinti pasitelkiant studijų universitete laikotarpį. Šiomis dienomis aktualios sveikos gyvenimo būdo problemos, kadangi dėl nesveiko gyvenimo būdo daugėja nutukimo ligų (Girskis, 2009).

Mokymosi aukštojoje mokykloje pradžia yra nelengva jaunam žmogui dėl jo organizme tebevykstančių sudėtingų fiziologinių pokyčių, dėl iš esmės pasikeitusios aplinkos, didelių psichinių krūvių, dažnai įgytos „laisvės“ nuo tėvų ir šeimos. Tapimas savarankišku šiuo pereinamuoju laikotarpiu galėtų paskatinti būti atsakingu ir pačiam kontroliuoti savo gyvenimą, suteikti galimybę susiformuoti sveiką gyvenimo būdą. Tačiau tyrimai rodo, kad daug studentų,

priešingai, gyvena nesveikai ir rizikingai: mažai juda, nesveikai maitinasi, rūko, vartoja alkoholį, kitus narkotikus ir t.t. Mokslininkai, analizavę studentų, ypač pirmakursių, sveikatą, pastebėjo greitesnius jų sergamumo, negatyvių gyvenimo pokyčių didėjimo tempus lyginant su kitomis gyventojų grupėmis. Tačiau studentų gyvenimo, jų sveikatos stiprinimo klausimai pas mus dar nėra išsamiai nagrinėti. Kaip teigia Leslie (cit. Proškuvienė, Zlatkuvienė, Černiauskiene, 2006) studentai reprezentuoja didelę dalį jaunų suaugusių žmonių populiacijos, todėl jų gyvenimo tyrimai yra aktualūs.

Vaikų ir jaunimo sveikata yra prioritetinė daugelio šalių sveikatos politikos kryptis. Aktyvi sveikatos politika nuo pat sveikatos reformos pradžios Lietuvoje buvo vienas pagrindinių sveikatos sistemos pertvarkos siekinių. Aktyvi sveikatos politika yra suderinti valstybės, apskričių ir savivaldybių veiksmai, kurie skatina žmonių norą rūpintis savo sveikata ir dalyvauti priimančioms sveikatos politikos sprendimams. Tam, kad žmonės patys rūpintųsi savo sveikata, jie turi apie ją išmanyti. Taigi jiems turi būti sistemiškai, atsižvelgiant į amžių, suteikiama žinių ir užtikrinamos prieinamos sveikatinimo priemonės (pvz: kur sportuoti, kaip ir kur sveikai maitintis, kur įsigyti geros kokybės maisto produktų ir kt.) teigia Gražulevičienė (2002).

Tyrimo objektas – Šiaulių Universiteto Edukologijos bei Socialinės gerovės ir negalės studijų fakultetų studentų sveika gyvenimo.

Hipotezė – tikėtina, kad studentai per mažai rūpinasi savo sveikata, fiziniu aktyvumu, nesidomi sveika gyvenimo, vartodami žalingas medžiagas, nesirūpindami savo mityba, patirdami stresą. Visą tai turėtų patvirtinti anketomis gauti rezultatai.

Tyrimo tikslas – išsiaiškinti ir palyginti Šiaulių universiteto Edukologijos fakulteto ir Socialinės gerovės ir negalės studijų fakulteto studentų sveiką gyvenimą.

Uždaviniai:

1. Išanalizuoti mokslinę literatūrą apie sveiką gyvenimą.
2. Išsiaiškinti Edukologijos fakulteto ir Socialinės gerovės ir negalės studijų fakulteto studentų požiūrį į savo gyvenimą.
3. Palyginti kurio fakulteto, Edukologijos ar Socialinės gerovės ir negalės studijų studentai labiau rūpinasi savo gyvenimo.
4. Pateikti išvadas ir rekomendacijas.

Tyrimo metodai – mokslinės literatūros analizė, kiekybinis tyrimas (anketa), kuri buvo sudaryta remiantis K. Kardelio, vadovėliu - tyrimo metodai ir metodologija.

Tyrimo dalyviai – Šiaulių universiteto Edukologijos bei Socialinės gerovės ir negalės studijų fakultetų pirmo ir trečio kurso studentai. Tyrimo dalyviai pasirinkti remiantis atsitiktinės atrankos metodu.

Tyrimo imtis : imties dydis pasirinktas 105 tyrimo dalyviai, kurių pagalba buvo atliekamas kiekybinis tyrimas, kurio metu surinkus informaciją ir ją susisteminus buvo norima nustatyti kurio fakulteto Edukologijos ar Socialinės gerovės ir negalės studijų, studentų gyvenimo gerumą.

Bakalauro darbo struktūra: Šis bakalauro darbas sudaro : santrauka lietuvių kalba, įvadas, du skyriai, išvados, rekomendacijos, naudotos literatūros sąrašas (38 šaltiniai), santrauka anglų kalba (summary), priedai. Tyrimo duomenis iliustruoja 18 diagramų. Prieduose pateikiama anketa kuria buvo apklausiami studentai, diagramos. Darbo apimtis 37 psl.

I skyrius. MOKSLINĖS LITERATŪROS APŽVALGA

1.1 Sveikata ir sveikos gyvensenos samprata

Sveikatos sąvoka pradėta vartoti Antikos laikais. Graikų gydytojas Hipokratas (460-375 m. p. m. e.) vienas pirmųjų susistemino žinias apie sveikatą. Sveikatos samprata priklauso nuo mokslo žinių apie žmogų ir mediciną raidos, todėl nuolat šiek tiek kito (Šveikauskas, 2008)

Sveikatos samprata susideda iš daugelio vienas su kitu susijusių dalių. Kai kas teigia, kad tai susitarimo dalykas. Taigi labai sunku pasakyti, kas yra liga, o kas sveikata. Sveikatos sąvokos turinys keitėsi priklausomai nuo biologijos ir medicinos raidos bei filosofinio mąstymo paradigmos kaitos, teigia Žemaitienė, Bulotaitė, Jusienė, Veryga (2011).

Sveikata - tai visapusiška individo ir visuomenės fizinė, dvasinė ir socialinė gerovė, o ne tik ligų ir fizinių trūkumų nebuvimas, teigia Jankauskienė, Pečiūra (2007). Pasaulio Sveikatos Organizacija, (toliau PSO) siūlo tokį apibrėžimą: *sveikata yra daugiau negu laisvė nesirgti, laisvė nekenčianti skausmų, laisvė per anksti nemirti. Ji reiškia optimalias fizines, psichines, ir socialines galimybes bei gerą savijautą* (Žemaitienė, Bulotaitė, Jusienė, Veryga, 2011).

Sveikatos sąvoką galima skirstyti į keletą kategorijų- biomedicininį, sociologinį arba psichologinį. Biomedicininio požiūrio šalininkai sveikatos sampratą sieja su tokia organizmo būkle, kai nesama psichinių ir fiziologinių funkcijų sutrikimų, kurie gali būti nustatyti objektyviais klinikinių tyrimų metodais. Liga yra tik tuomet, kai tiriant organizmą šiuolaikiniais tyrimų metodais diagnozuojami organų ar jų sistemų veiklos nukrypimai nuo normalios fiziologinės būsenos. Pagal sociologinį požiūrį sveikata traktuojama kaip nesutrikdytas ryšys tarp atskirų žmonių ir jų socialinės aplinkos. Šis požiūris ypač plačiai svarstomas sociologijos mokslo atstovų publikacijose. Psichologiniu požiūriu sveikatos sąvokos aiškinimo prioritetą suteikiamas žmogaus psichinei būsenai. Tokiu atveju daugiausia dėmesio skiriama psichologinei sveikatai, kuri traktuojama kaip objektyviai įvertinama būseną. Psichologinės sveikatos koncepcija gali būti taikoma tiek atskirų žmonių, tiek bendruomenių atžvilgiu, ji taip pat siejama su gerovės samprata, teigia Baltrėnas, Ščupakas (2007).

Sveika gyvensena - tai individo ar socialinės grupės elgsena, padedanti palaikyti, ugdyti ir stiprinti sveikatą. Sveika gyvensena turėtų būti nukreipta daugiau į aktyvesnio gyvenimo stiliaus kūrimą, patenkinant asmens gyvenimo poreikius ir nekenkti sveikatai. Požiūris į sveiką gyvenseną ir elgesio įgūdžiai yra ugdomi. Jų lavėjimas priklauso nuo žmogaus prigimties ir pasirinkimo. Kokią gyvenseną pasirinksi besiformuojanti asmenybė, didelę įtaką turi šeimos, mokyklos, visuomenės požiūris teigia Ivaškienė (2005).

Pasak Jankauskienės, Pečiūros (2007), sveikos gyvensenos modelis pirmiausia atsiranda galvoje ir tik vėliau gali pereiti į tam tikrus veiksmus. Sveika gyvensena prasideda nuo požiūrių keitimosi, žmogus pats turi norėti sveikai maitintis, atsisakyti žalingų įpročių tokių kaip tabakas ar alkoholis, turi didinti fizinį aktyvumą ir ne tik. Naujosios modernios visuomenės sveikatos mokslas aiškiai įrodo, kad daug naudingiau ligų išvengti, negu jas gydyti. Sveikatos ugdymas ir jos išsaugojimas tapo pačia svarbiausia sveikatos politikos sritimi. 1986m. PSO priėmė Otavos chartiją. Tai pagrindinis sveikatos politikos dokumentas, reglamentuojantis sveikatos stiprinimą, jos ugdymą, mokymą ir profilaktiką.

Sveikatai pavojingi aplinkos veiksniai, yra klasifikuojami į penkias grupes:

- Genetiniai veiksniai
- Medicinos pagalbos kokybė
- Gyvensenos veiksniai
- Aplinkos veiksniai
- Amžiaus periodas

Šių veiksnių grupių poveikis sveikatai gali būti dvejopas: palaikyti ir stiprinti sveikatą ar ją žaloti. Penkių veiksnių grupių ir atskiro veiksnio įnašas į sveikatą yra skirtingas. PSO duomenimis, genetiniai veiksniai lemia apie 20 proc., medicinos pagalba, įskaitant šiuo metu taikomą ligų profilaktiką ir gydymą – apie 15 proc. sveikatos. Gyvensenos veiksnių įnašas apie 35 proc. Iš jų didžiausia reikšmė tenka mitybai ir elgsenos veiksniams, tokiems kaip rūkymui, narkomanijai, fiziniam aktyvumui, patiriamam stresui. Tai veiksniai, kurių buvimą ir jų keliamą neigiamą poveikį sveikatai gali kontroliuoti kiekvienas asmuo darydamas pasirinkimą. Socialinė aplinka aplinka dažnai lemia pasirenkamus elgsenos veiksnius ir gyvenimo būdą. Aplinkos veiksniams tenkanti dalis yra apie 50 proc., tačiau gamtinės, gyvenamosios, darbo ar psichosocialinės aplinkos poveikio dydis sveikatai priklauso nuo aplinkoje esamų kenksmingų veiksnių toksiškumo, poveikio dydžio ir trukmės bei gyvensenos veiksnių ir individualių žmogaus organizmo savybių teigia Gražulevičienė (2002).

Pasak Europos sąjungos portalo apie sveikatos apsaugą duomenis: 27 Europos Sąjungos valstybių jaunimo sveikata apskritai geresnė nei kada nors anksčiau. Nepaisant to, susirūpinimą tebekelia daugybė dalykų – didėjanti psichinė įtampa, piktnaudžiavimas alkoholiu, rūkymas, netinkama mityba, nepakankama fizinė veikla, nelaimės ir lytiniu būdu plintančios ligos. Daugelio jaunuolių sveikatą blogina skurdas, nepalanki socialinė padėtis ir gyvenimo, mokymosi bei darbo sąlygos. Pavyzdžiui, palyginti su vyresniais nei 40 metų asmenimis, 50 % labiau tikėtina, kad jauniems darbuotojams atsitiks rimta nelaimė darbe. Europos Sąjunga aktyviai sprendžia pagrindines jaunuolių sveikatai įtakos turinčias problemas, susijusias su tabako, alkoholio ir narkotikų vartojimu. Ji glaudžiai bendradarbiauja su jaunimu ir įvairiomis

organizacijomis – Europos jaunimo forumu, Europos sveikatą stiprinančių mokyklų tinklu ir daugeliu kitų. Jaunimo sveikata – pagrindinis Europos Sąjungos sveikatos ir darbuotojų saugos politikos bei švietimo politikos klausimas (Europos sąjungos portalas, 2012)

Sveikatos apsaugos ministerija, atstovaudama Lietuvai, aktyviai įsitraukė į tarptautinius sveikatos politikos procesus. Ministerijos misija – gyventojų sveikatos išsaugojimas ir stiprinimas. Kokybiška, saugi ir visiems vienodai prieinama sveikatos priežiūra. Sveikatos apsaugos ministerijos strateginiai tikslai, saugoti ir stiprinti sveikatą, vykdant visuomenės sveikatos priežiūrą, siekti, kad pacientams būtų laiku teikiama geros kokybės, saugi ir prieinama sveikatos priežiūra, tobulinti sveikatos sistemos valdymą, sveikatos santykius grįsti teismo ir solidarumo principais. Galime pasidžiaugti Lietuvos ir Europos Tarybos, Europos Sąjungos, Pasaulio sveikatos organizacijos bendradarbiavimu sveikatos apsaugos srityje. Lietuvoje sėkmingai taikomos Europos Tarybos rekomendacijos kovojant su AIDS, šviečiant jaunimą medicinos ir sveikatos klausimais, organizuojant pagalbą invalidams ir kitiems pagalbos reikalingiems žmonėms. Bendradarbiaudama su Europos Taryba, Lietuva dalyvauja bendruose su sveikatos apsauga susijusiuose veiksmuose, apimančiuose Europos kraujo banko kūrimą, organų transplantaciją, kovą su narkomanija. Ypatingas dėmesys skiriamas narystei Europos Sąjungoje. Pasaulio praktika rodo, kad kokybiškas, nuolat atsinaujinantis ir visiems gyventojams prieinamas asmens sveikatos priežiūros paslaugas teikia, o materialinius, finansinius ir žmogiškuosius išteklius racionaliai naudoja šiuolaikiškos, modernios sveikatos apsaugos sistemos, kuriose rinkos santykių plėtra suderinta su efektyviai veikiančiu valstybiniu reguliavimu. Tokia sistema sukurta daugelyje Europos Sąjungos valstybių (Lietuvos Respublikos Sveikatos Apsaugos Ministerija, 2012)

Lietuvos Respublikos Konstitucijos 53 straipsnyje teigiama, kad valstybė rūpinasi žmonių sveikata ir laiduoja medicinos pagalbą bei paslaugas žmogui susirgus. Įstatymas nustato piliečiams nemokamos medicinos pagalbos valstybinėse gydymo įstaigose teikimo tvarką. Valstybė skatina visuomenės kūno kultūrą ir remia sportą. Valstybė ir kiekvienas asmuo privalo saugoti aplinką nuo kenksmingų poveikių (Lietuvos konstitucija, 2008).

Lietuvos Respublikos Seimas, pripažindamas, kad gyventojų sveikata yra didžiausia visuomenės socialinė ir ekonominė vertybė, sveikatos potencialą ir jo palaikymo sąlygas lemia ekonominės sistemos raidos stabilumas, visuomenės socialinio saugumo ir švietimo garantijos, gyventojų užimtumas ir jų pakankamos pajamos, apsirūpinimas būstu, prieinama, priimtina ir tinkama sveikatos priežiūra, kokybiška mityba, darbo, gyvenamosios ir gamtinės aplinkos kokybė, gyventojų pastangos ugdyti sveikatą, asmens pastangos būti sveikam gali būti skatinamos tik gyvenamam laikui ir žmogaus orumui priimtinomis socialinėmis ir ekonominėmis priemonėmis, kuo geresnė visuomenės sveikata yra būtina Lietuvos valstybės saugumo ir

klestėjimo bei atviros, teisingos ir darnios pilietinės visuomenės kūrimo prielaida; atsižvelgdamas į Pasaulio Sveikatos Organizacijos priimtą sveikatos strategiją “Sveikata visiems”, Otavos sveikatos stiprinimo chartijos ir Lietuvos nacionalinės sveikatos koncepcijos nuostatas; siekdamas užtikrinti prigimtinę žmogaus teisę turėti kuo geresnę sveikatą, taip pat teisę turėti sveiką aplinką, priimtina, prieinama ir tinkamą sveikatos priežiūrą; vadovaudamasis Lietuvos Respublikos Konstitucija, priima Sveikatos sistemos įstatymą (Sveikatos Apsaugos Įstatymas, 2011).

Kūno kultūros ir sporto departamentas prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2011 m. kovo 3 d. patvirtino „Lietuvos gyventojų 2011 – 2012 metų fizinio aktyvumo skatinimo programą“. Jos pagrindinis tikslas – ugdyti fiziškai aktyvią ir sveiką visuomenę, sąmoningai suvokiančią sveikos gyvensenos svarbą, ir sukurti produktyvią fizinio ugdymo aplinką. Tai buvo siekiama atlikti ir 2010 metais. Deja, šie rodikliai iki 2010 m. nebuvo pasiekti, nes tokiems tikslams pasiekti reikia nuoseklios ir ilgalaikės fizinio aktyvumo skatinimo politikos visos šalies mastu. Pasaulinės sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, Lietuva yra tarp šalių, kurios nėra parengusios nacionalines nuostatas atspindinčių dokumentų gyventojų fizinio aktyvumo skatinimo srityje (Nacionalinės sveikatos tarybos metinis pranešimas, 2011, 2010).

Sveikata priklauso nuo gyvensenos. Kuo daugiau žmogus rūpinasi savo mityba, užsiiminėja fiziniu aktyvumu, sportuoja, rūpinasi savo miego kokybe, atsisako žalingų įpročių, tuo jis jaučiasi geriau, mažiau patiria streso sukeltų problemų. Visa tai gali kontroliuoti kiekvienas asmuo. Į savo šalies žmonių sveikatos stiprinimą įsitraukia ir sveikatos apsaugos ministerija, kuri stengiasi savo šalies žmonėms skirti priežiūrą, tobulinti sveikatos sistemos valdymą, bendradarbiauti su kitomis institucijomis bei valstybėmis sveikatos stiprinimo klausimu.

1.2 Studentų gyvenimo būdas, elgsena ir sveikata

Visuomenėje labai paplitęs požiūris, kad didžiausia atsakomybė už žmogaus sveikatą tenka sveikatos apsaugos sistemai, gydytojams, visuomenės sveikatos specialistams. Priminimas apie tai, kad nuo paties žmogaus gyvensenos priklauso labai daug, neretai sulaukia ironiškos šypsenos. Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) ekspertų teigimu, gyvensena lemia net 50 procentų sveikatos, 20 procentų įtakos priskiriama genetikai, dar 20 procentų aplinkos poveikiui ir tik 10 procentų – sveikatos apsaugai ir medicinai (Jankauskienė, Pečiūra, 2007).

Menkus sveikatos rodiklius, abejingumą sportui ir kūno kultūrai lemia daugybė veiksnių: technikos pažanga, hipodinamija, prastos materialios ir ekonominės sąlygos, neracionali mityba, žalingi įpročiai, per menkas rūpinimasis savo sveikata ir fizinėmis galiomis,

žinių apie žmogaus organizmo grūdinimą ir treniravimą stygius, neišugdytas tobulo kūno ir judesių poreikis teigia Ivaškienė, Čepelionienė (2005).

Vaitkevičius (2005) teigia, kad moksleiviui pradėjus mokytis specialybės profesinio ugdymo sistemoje, kolegijoje, aukštojoje universitetinėje ugdymo institucijoje, vyksta dideli organizmo adaptaciniai pokyčiai, kurie trunka visą pirmąjį semestrą, o nepalankios aplinkos sąlygos, ugdymo proceso psichologiniai, organizaciniai, socialiniai veiksniai dažnai nualina organizmą ir sąlygoja ne tik prastus ugdymosi pasiekimus, bet ir įvairios, pirmiausia neurotinio pobūdžio patologijos atsiradimą. Čia iškyla veiklos ir poilsio organizavimo, savarankiškumo studijuojant, elgsenos higieninių įgūdžių stokos problemos. Ypač įtampa išauga rengiantis ir laikant egzaminus. Tai sunkus ir sudėtingas laikotarpis, todėl kaupiamieji žinių ir įgūdžių vertinimo modeliai, testavimas padeda šiek tiek išvengti rizikos veiksnių.

Pasak Stuko, Šurkienės (2009) studentiškas amžius – vienas svarbiausių su mokymusi susijusios asmenybės raidos tarpsnių, kai nuolat patiriama įtampa, reikia didelių valios ir emocinių pastangų. Labai svarbu, kad studentai fizinę veiklą tinkamai derintų su mityba ir taip stiprintų, saugotų savo sveikatą, bei išvengtų dėl fizinės veiklos galimų organizmo pažeidimų. Deja dažnai dėl studijų metu nuolatos patiriamos įtampos studentams pritrūksta laiko pavalgyti, sutrinka jų mitybos režimas, pablogėja sveikata.

Grininė (2006), 2000 metais atliko tyrimą kuriame dalyvavo studentai studijuojantys skirtinguose Lietuvos universitetuose. Tyrimo tikslas buvo išsiaiškinti kaip aukštųjų mokyklų trečių kursų studentai vertina savo sveikatą ir nustatyti sveikos gyvensenos įpročių dažnį. Rezultatai parodė, kad dauguma jų save laikė visiškai sveikais (60,3%) arba pakankamai sveikais (34,6%). Nepaisant geros nuomonės apie savo sveikatą, kas dešimtas studentas per paskutinius šešis mėnesius dažniau nei kartą per savaitę, o kas trečias beveik kiekvieną mėnesį jautė vieną ar kitą psichosomatinį negalavimą. Tai rodo, kad savo sveikatą studentai vertino nepakankamai atsakingai. Kuo daugiau žinių studentai turėjo apie sveiką gyvenseną, tuo labiau jie buvo fiziškai aktyvūs, rečiau rūkė ir buvo labiau patenkinti savo pasiekimais. Fiziškai aktyvesni studentai rečiau skundėsi galvos svaigimu ir silpnumu, mažiau kasdien rūkė, jų psichinė savijauta, susijusi su studijomis, dažniau buvo geresnė. Kasdien rūkantys studentai dažniau išgerdavo iki apsvaigimo.

Mityba taip pat yra vienas iš sveikos gyvensenos aspektų kuris įtakoja mūsų sveikatą. Tinkama mityba padeda geram organizmo funkcionavimui, nes per maistą gauname įvairias maistines medžiagas reikalingas gerai žmogaus savijautai, aktyvumui (Duda, 2006). Pasaulinė sveikatos organizacija (PSO) sveikatos strategijoje „Sveikata visiems XXI amžiuje“ yra iškėlusius 10 pasaulio tikslų. Vienas iš jų, 6-asis – sveiko gyvenimo būdo propagavimas ir kova su sveikatai kenkiančiais įpročiais – yra susijęs su akcijomis, skatinančiomis sveikos mitybos

pasirinkimą. Svorio perteklius ir nutukimas sparčiai plinta daugelyje šalių ir būtent į tai, o ne į blogą mitybą ar infekcines ligas, turinčias didžiausią poveikį sveikatai, krypta pagrindinis dėmesys. Sąsajos tarp sveikatos, nutukimo ir priešlaikinio mirtingumo nuo širdies ir kraujagyslių ligų ir kai kurių vėžio rūšių nėra neišvengiamos, bet ryškėjanti tendencija labai neigiamai veikia gyvenimo kokybę teigia Vaitkevičius, Vaitkevičienė (2008).

Nesaugus maistas, neracionali ar netinkama mityba lemia daug ligų daugiau nei pusę kasmet atsirandančių ligų. Pasaulyje didėja susirūpinimas dėl maisto kokybės ir mitybos būklės gerinimo, maisto kokybės ir kiekio falsifikavimo, maisto užterštumo per aplinką teigia Ustinavičienė, Lukšienė, Škėmienė, Kirvaitienė (2010). Kaip teigia Girskis (2009) daugelis žmonių įsitikinę, kad racionali mityba lemia mūsų gyvenimo kokybę. Absoliuti tiesa, kad maistas – organizmo kuras, ir kuo jis natūralesnis, tuo geriau funkcionuoja visos organizmo sistemos. Neabejojama, kad kasdien vartojant šviežias daržoves, vaisius, augalinius, o ne gyvulinius riebalus, ribojant druską, geriau išsaugoma ir stiprinama sveikata teigia Kalėdienė, Petrauskienė, Rimpela (1999).

Sveika ir teisinga mityba reikalauja daug žinių, plataus apsiskaitymo. Kruopščios analizės ir tam tikrų taisyklių žinojimo. Viena iš mitybos funkcijų – sukaupti mitybos racione pačias vertingiausias medžiagas, nes maistas turi būti ir energijos, ir maistinių medžiagų šaltinis. Antroji mitybos funkcija – organizmo valymas. Šiuo metu, kai gamtos užterštumas yra pasiekęs ribą, kurią peržengus gresia globalinės katastrofos, žmogus negali taip neatsakingai žiūrėti į mitybą, kaip žiūrėjo iki šiol. Ekologiškai užterštoje aplinkoje nėra švirių maisto produktų, todėl geriausios organizmo valymo priemonės yra grūdai, kruopos, vaisiai ir daržovės. Trečioji mitybos funkcija yra apsauginė, nes žmogaus organizmą reikia apsaugoti nuo daug ko: nuo radiacijos, virusų, bakterijų, ligų bei apsinuodijimų, ir tai gali padaryti tik natūralus maistas teigia Vaištarienė (2006).

Kiekvienas žino, jog besivystančiose šalyse maistas yra nevisavertis, tačiau keista, kad skurdus maistas išplitęs ir civilizuotame pasaulyje. Daugelis suaugusiųjų yra nutukę, nes valgo pernelyg riebią maistą ir per mažai juda. Mes tikrai per mažai judame, o pripratę prie greitai paruošiamų patiekalų iš kasdieninio raciono išbraukiame labai svarbius maisto produktus – šviežius vaisius, daržoves ir tirpiąsias skaidulines medžiagas. Mūsų nelaimė – ne energijos stoka, o prasta maisto kokybė teigia Ford (2004).

Žemaitienė, Bulotaitė, Jusienė, Veryga (2011), teigia, kad mityba yra svarbi ne tik fiziologiniu, bet ir socialiniu požiūriu. Juk bendravimas prie valgiais nukrauto stalo nuo seniausių laikų žinomas kaip bendros socialinės veiklos reiškinys. Nuo mitybos priklauso ne tik virškinimo sistemos būklė, bet ir kitų organizmo sistemų funkcionavimas. Trūkstant kai kurių mikroelementų sutrinka ir nervų sistemos funkcionavimas. Kalbant apie suaugusio žmogaus

mitybą, labai svarbu, kad mitybos įpročiai nebūtų keičiami vaikantis mados. Mityba yra sveika tada, kai organizmas gauna visas reikalingas medžiagas ir energijos idealiam svoriui palaikyti.

Pasak Žemaitienės, Bulotaitės, Jusienės, Verygos (2011), pagrindiniai sveikos mitybos principai:

1. Nuosaikumas. Net ir būtina maisto medžiaga, jeigu jos vartojama per daug, yra žalinga sveikatai.
2. Įvairumas. Kad išlaikytume gerą sveikatą, reikia apie 40 maisto medžiagų.
3. Subalansavimas. Subalansuota mityba – tai tinkamas baltymų, riebalų, vitaminų, mineralinių medžiagų santykis ir optimalus energijos kiekis maisto produktuose

Samsonienė, Žilinskienė, Baranauskas, Stukas (2007) Vilniaus universitete atliko tyrimą kuriame dalyvavo jame studijuojančios studentės. Tyrimo tikslas buvo iširti ir įvertinti organizuotoje fizinėje veikloje dalyvaujančių antro, trečio, ketvirto kurso VU studentų mitybą. Rezultatai parodė, kad studentų su maistu gaunama energinė vertė yra per maža lyginant su rekomenduojama. Antro ir ketvirto kurso studentų maisto raciono energinė vertė kai kuriais atvejais ypač maža. Pagrindinės moterų maisto maistinės medžiagos yra nesubalansuotos. Taigi išvada kad, studentės fizinį aktyvumą ir mitybą derina netinkamai. Tai gali iššaukti sveikatos sutrikimus. Atlikti tyrimai atskleidžia, kad studentai ne itin rūpinasi savo mityba, galbūt dėl laiko stokos, piniginių galimybių, nežinojimo kaip tinkamai maitintis ar derinti maistą.

Mityba tiesiogiai veikia žmogaus augimą, vystymąsi, fizinę savijautą ir protinį darbą. Sveikata nuo mitybos priklauso daugiau negu nuo bet kurio kito veiksnio, todėl labai svarbu išsiugdyti naudingus mitybos įpročius teigia Žilinskienė, Gudžinskienė (2003).

Žmogaus augimas ir vystymasis priklauso nuo kasdienio fizinio aktyvumo. Darbe, buityje, poilsiaujant ar sportuojant žmogus atlieka įvairius judesius. Judesių suma, atlikta per tam tikrą laiko vienetą, vadinama fiziniu aktyvumu. Žmogaus fizinis aktyvumas yra susijęs su amžiumi, lytimi, medžiagų apykaita, energijos išsekvojimu bei kitais veiksniais. Kiekvieno žmogaus natūralus poreikis fiziniam aktyvumui yra skirtingas teigia Žilinskienė, Gudžinskienė (2003).

Medicinos ir visuomenės sveikatos mokslininkai pripažįsta, kad fizinis aktyvumas skatina sveikatingumą. *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General* pateiktais duomenimis 65 Jungtinių Amerikos Valstijų aukštųjų mokyklų studentų nėra fiziškai aktyvūs, jų aktyvumas pradeda mažėti paauglystės laikotarpiu teigia Baumgartner, Jackson, Mahar, Rowe (2007).

2005-2012 metų Lietuvos studentų sporto strateginis veiklos planas (cit. Ivaškienė, Čepelionienė, 2005) teigia, kad universitetuose ir kolegijose iš esmės yra puoselėjama žmogaus civilizacija ir tautos kultūros išlikimas. Aukštojo mokslo tradicija negali gyvuoti be kūno

kultūros ir sporto. Kūno kultūra ir sportas yra ir toliau turėtų būti reikšminga ir neatskiriama studijų dalis, pagrindinė sveikatingumo kėlimo priemonė, galinti padėti išsigelbėti nuo pasyvumo, išglebimo, protinio darbo perkrovų. Fizinis aktyvumas visada buvo išsivysčiusių kraštų kultūros

Europos sporto chartijos programa kviečia vykdyti tokią sporto, kūno kultūros politiką, kuri studentams sudarytų sąlygas reguliariai sportuoti pagal savo interesus ir poreikius, tobulinti savo kūną ir plėsti protinius gebėjimus, dažniau patirti teigiamas emocijas, stiprinti sveikatą, išmokti bendrauti ir bendradarbiauti. Lietuvos aukštosios mokyklos reorganizuoja fizinį ugdymą humanizavimo kryptimi: keičiamas kūno kultūros pratybų turinys – jis labiau orientuojamas į visavertės asmenybės ugdymą, atliepia studentų interesus ir poreikius, todėl studentų teigiamai vertinamas; studento ir dėstytojo sąveika daugia grindžiama partnerystės modeliu, ir tai studentai labai vertina teigia Ivaškienė, Čepelionienė (2005).

Aktyvus gyvenimo būdas teikia naudą sveikatai bet kuriame amžiuje, tačiau tai ypač svarbu sveikam vystymuisi vaikams ir jaunimui, vėliau tai teigiamai gali atsiliiepti vyresnio amžiaus žmogui. Priešingai, fizinis pasyvumas yra vienas iš pagrindinių rizikos sveikatai veiksnių ir yra apskaičiuota, kad per metus dėl to miršta apie vienas milijonas žmonių priskiriamų PSO Europos regione. (Iš interneto <http://www.euro.who.int/en/what-we-do/health-topics/disease-prevention/physical-activity>).

Pasak Juškelienės (2007) fizinis aktyvumas vienas iš reikšmingiausių sveikos gyvensenos komponentų. Judėjimas – biologinis sveiko žmogaus poreikis, geros sveikatos ir socialinės gerovės sąlyga. Nejudrus gyvenimo būdas lemia daugelį civilizacijos ligų. Optimalus fizinis aktyvumas mažina tikimybę įgyti nereikalingo antsvorio, padeda išvengti laikysenos sutrikimų, įveikti psichoemocinę įtampą, stresą, sumažinti peršalimo ligų tikimybę, osteoporozės riziką. JAV mokslininkai, išanalizavę šalies gyventojų mirties priežastis, teigia, kad 23 proc. Mirčių susijusios su nepakankamu fiziniu aktyvumu, 33 proc.- su rūkymu, 24 proc.- su nutukimu, 23 proc.- su cholesterolio kiekio kraujyje padidėjimu. Vaikystėje ir paauglystėje susidaro fizinio aktyvumo įgūdžiai visam gyvenimui, todėl jaunimo kūno kultūros ugdymo ir fizinės veiklos skatinimo svarba pabrėžiama daugelyje visuomenės sveikatos dokumentų.

Nepakankamas fizinis aktyvumas labiausiai paplitęs tarp moterų, vyresnio amžiaus bei menko išsilavinimo asmenų. Nepakankamas fizinis aktyvumas – vienas iš būdingiausių šiuolaikinės žmonijos gyvensenos bruožų, nes įdiegus pažangią techniką sunkų fizinį ir kitokį darbą atlieka įvairūs mechanizmai ir įrenginiai. Vidutinis fizinis aktyvumas teigiamai veikia nuotaiką, savigarbą, gerina fizinę išvaizdą ir laikyseną teigia Jankauskienė, Pečiūra (2007).

Miežienė, Šiupšinskas, Jankauskienė (2011) atliko tyrimą, kuriame dalyvavo 867 Lietuvos aukštųjų mokyklų studentai, tyrimo tikslas buvo nustatyti aukštųjų mokyklų studentų

fizinio aktyvumo sportuojant, dirbant ir laisvalaikio sąsajas. Rezultatai parodė, kad vaikinių fizinis aktyvumas dirbant ir sportuojant buvo didesnis nei merginių, bet aktyvumas laisvalaikio vaikinių ir merginių grupėse nesiskyrė. Vaikiniai, kaip ir merginos, kurių aktyvumas dirbant buvo didesnis, du kartus dažniau buvo aktyvūs sportuodami nei tie studentai, kurių aktyvumas dirbant buvo mažesnis. Taigi pagal gautus rezultatus paaiškėjo, kad fizinio aktyvumo sportuojant, dirbant ir laisvalaikio sąsajų analizė nepasitvirtino.

Pasak Gražulevičienės (2002) pastaruoju metu kartu su kitais kenksmingais aplinkos veiksniais yra nagrinėjama psichosocialinių veiksnių reikšmė, nes žmonių elgsena ir jų reakcija į stresą yra viena iš svarbiausių veiksnių, nuo kurių priklauso sveikata.

Stresas- yra psichinės ir fiziologinės įtampos būseną, visuma organizmo apsauginių reakcijų, kurias sukelia žalingi aplinkos ar vidaus veiksniai - stresoriai. Stresą sukelia žmogaus socialinio saugumo nebuvimas, nežinomybė dėl ateities, susirūpinimas bei maža galimybė kontroliuoti gyvenimo situacijas arba aplinką darbe arba buityje. Stresu kartais vadinamas tam tikras įvykis arba situacija, kurie sukelia psichologinę reakciją, tačiau tokie veiksniai yra stresoriai teigia Gražulevičienė (2002).

Miniauskienė, Urnikienė (2006) teigia, kad į stresą žmonės reaguoja įvairiai: pakitusia elgsena, tam tikrais emocijų, protinės veiklos ar fiziniais požymiais. Šiandien dauguma tiek jaunų tiek vyresnių žmonių neturi laiko arba mano jo neturintys. Jie jaučiasi skubunami nebaigtų darbų, įsipareigojimų, susitarimų ir nuolat jaučia įtampą. Skubantis nūdienos žmogus nebemoka „atpalaiduoti“ nervų sistemos. Pagrindiniai stresą liudijantys požymiai yra psichofiziologiniai, emociniai, kognityviniai ir elgsenos.

Psichofiziologiniai požymiai:

- Padažnėjęs pulsas ir pakilęs kraujospūdis. Pagreitėjęs kvėpavimas dėl padidėjusio deguonies suvartojimo. Įsitempę raumenys. Kūno prakaitavimas. Galvos, pilvo, nugaros, kaklo skausmas.

Emociniai požymiai:

- Nerimas, baimė, depresija. Pyktis, panika, įtampa. Irzlumas, gailestis, verkimas

Kognityviniai požymiai:

- Nedėmesingumas, išsiblaškytas, padidėjusi savikritika.

Elgsenos požymiai:

- Persivalgytas, gausus rūkymas, alkoholio vartojimas, nemiga, mieguistumas, pasyvumas ir kt.

Karkockienė (2011) metais atliko tyrimą Vilniaus universitete ir Panevėžio kolegijoje. Tyrime dalyvavo medicinos specialybės studentai. Tyrimo tikslas įvertinti medicinos ir sveikatos mokslų studentų patiriamą stresą ir jo įtaką miego kokybei. Kaip parodė rezultatai dažniausias

stresą sukeliantis veiksnys yra dideli mokymosi krūviai. Dėl patiriamo streso pablogėja miego kokybė. Rezultatai parodė, kad studentai, kurie pažymėjo, kad dažnai jaučia stiprų stresą, savo miego kokybę įvertino blogai ir labai blogai, palyginti su tais kurie teigė, kad dažniausiai jaučia silpną ir vidutinio stiprumo stresą.

Kadangi emocinės įtampos praktiškai išvengti neįmanoma, todėl labai svarbu išmokti ją sumažinti, kad ji nealintų psichikos ir viso organizmo. Biologijos ir medicinos laimėjimai rodo, kad aktyvumas padeda įveikti stresą. Dėl to svarbu iš mažens ugdyti veiklumą. Veikti - vadinasi, nepasiduoti jokiems sunkumams, nuolat ieškoti išeities, visada turėti viltį teigia Šapokienė, Jansonienė, Astrauskienė, Gaigalienė, Paliušienė (2007).

Pasak Pikūno, Palujanskienės (2005) mankšta turi didžiulę reikšmę fizinei ir psichinei žmogaus sveikatai, ji naudojama kaip specialus būdas psichinei įtampai mažinti, turi teigiamą poveikį kenčiantiems nuo nerimo ir depresijos, stiprina mąstymo procesą. Dažnai atliekama mankšta kelia nuotaiką ir optimizmą, o tai savo ruožtu teigiamai veikia imunitetą.

Kaip teigia Šapokienė, Jansonienė, Astrauskienė, Gaigalienė, Paliušienė, (2007) miegas tai natūrali visų gyvųjų būtybių ir organizmų savybė, apibūdinama kaip būseną, priešinga būdravimui. Miego metu vyksta tam tikri fiziologiniai pokyčiai: sulėtėja medžiagų apykaitos intensyvumas, kraujotaka, pulso dažnis, arterinis kraujospūdis, kvėpavimas, kūno temperatūra. Miegas tarsi organizmo „perkrovimas“, naujų jėgų, energijų atgavimas, tiesiog poilsis. Jo kokybė priklauso nuo miegojimo sąlygų: karščio, šalčio kambaryje, patogaus guolio, virškinimo sutrikimų, bendros savijautos, nuovargio ir per dieną susikaupusių emocijų bei jausmų. Norint ramiai išsimiegoti reikėtų kelias valandas prieš miegą nevartoti kofeino ir alkoholio turinčių gėrimų. Nors alkoholis kartais greitai ima veikti raminaimai, jis gali sutrikdyti normalią miego eigą. Tas pat pasakytina ir apie cigaretes. Gal Jūs norėsite atsikratyti visų šių įpročių iškart. Antras patarimas nepersivalgyti prieš einan į lovą. Virškinimo procesas gali sutrikdyti miego ciklą. Nelipti iš lovos, net jei nesiseka užmigti. Nevalgyti ir negerti, kai nepavyksta užmigti. Neiti miegoti, kol galvoje sukasi minčių spiečius. Susiplanuoti savo dieną taip, kad atliktumėte visus daugiausia pastangų reikalaujančius reikalus ryte ar ankstyvą popietę, kai turite daugiau energijos. Įleisti į kambarį saulės šviesos vos prabudus. Treniruotis dienos metu – vėliausiai keturias valandas prieš miegą. Laikytis reguliaraus valgymo, ėjimo miegoti ir kėlimosi grafiko teigia Gužauskytė (2009).

Proškuvienė, Zlatkuvienė, Černiauskiene, Kalinkevičienė (2007) atliko tyrimą Vilniaus pedagoginiame universitete. Jame dalyvavo pirmo kurso studentai kurių pagalba buvo tiriami studentų miego ypatumai. Kaip parodė tyrimo išvados, nemaža dalis studentų turėjo įvairių miego sutrikimų : per trumpai ir neefektyviai miegojo, patyrė įvairių miegą trikdančių veiksnių (nepalanki miegui aplinka, blogi sapnai, stresai, miego režimo nesilaikymas, pervargimas ir kt.

Įvairūs miego sutrikimai didžiajai daliai tiriamųjų sukėlė aktyvumo problemų dieną (mieguistumą mokantis, vairuojant automobilį, nenorą dirbti, abejingumą, apatiją ir kt.). Miego kokybė turėjo įtakos studentų sveikatos būklei: turintys rimtų miego sutrikimų gerokai prasčiau vertino savo sveikatą.

Baigus mokslus mokykloje ir įstojus į universitetą ar kitą aukštąją mokyklą, neretai kardinaliai pasikeičia gyvenimas. Studentai dažniau patiria streso problemą, kurią sukelia dideli mokymosi krūviai. Taip pat studentai tampa fiziškai pasyvesni, kadangi mokykloje vykdavo privalomos kūno kultūros pamokos, o universitete sportuoti ar ne gali pasirinkti kiekvienas skirtingai. Ne visi studentai žino, kad aktyvumas padeda įveikti stresą. Taip pat pasikeičia mityba, kadangi studentai dėl laiko stokos, bei piniginių lėšų taupymo valgo greitai pagaminamą maistą, kuris nevisada būna visavertis, o tai yra vienas iš sveikos gyvensenos aspektų kuris įtakoja sveikatą. Nemaža dalis studentų pasikeitus aplinkai, turi įvairių miego sutrikimų, kas sukelia mieguistumą mokantis, nenorą dirbti, abejingumą ir kt.

2 skyrius. ŠIAULIŲ UNIVERSITETO SOCIALINĖS GEROVĖS IR NEGALĖS BEI EDUKOLOGIJOS STUDIJŲ FAKULTETŲ STUDENTŲ GYVENSENOS ASPEKTAI

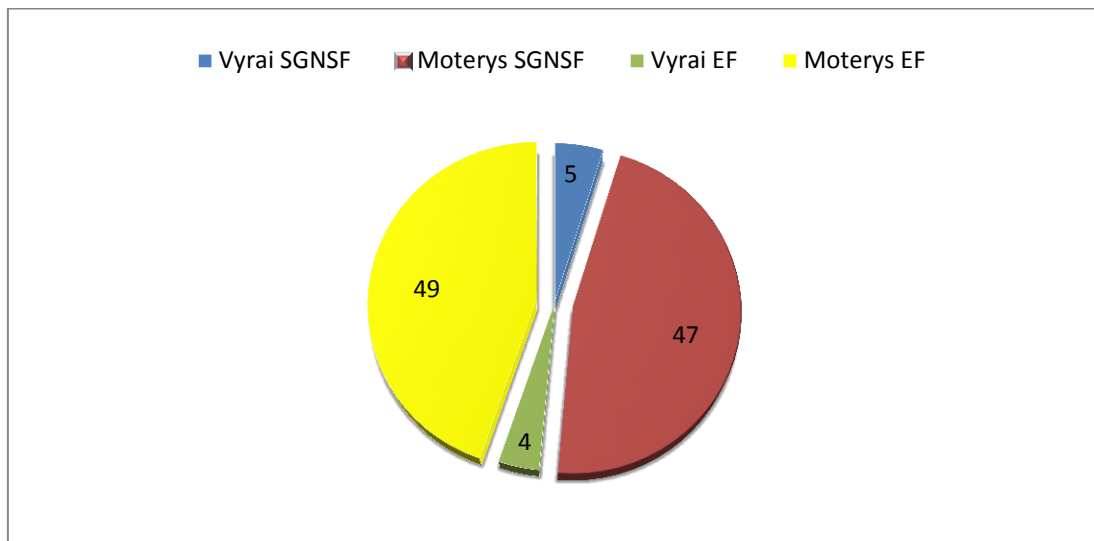
2.1 Tyrimo metodika

Gauti informacijai apie studentų sveiką gyvenseną buvo naudojamas kiekybinio tyrimo metodas. Tyrimui atlikti buvo taikytas anketinės apklausos metodas, konstruojant standartizuotą klausimyną (Kardelis 2002). Respondentams buvo pateiktos anoniminės anketos, kuriose buvo 39 klausimai. Naudotą anketą sudaro penki „bloškai“. Pirmasis „blokas“ – demografinis. Šiame bloke pateikiami šie klausimai: apie lytį, amžių, studijų fakultetą, kursą ir kt. Antrasis anketos blokas skirtas studentų nuomonei sužinoti apie sveiką gyvenseną, bei jų sveikatą, pateikiami šie klausimai: kas yra sveika gyvensena, savo sveikatos vertinimas, bei jos tikrinimosi dažnumas ir kt. Trečiasis anketos blokas, skirtas sužinoti informacijai apie studentų fizinį aktyvumą, bei pateikiami klausimai: ar propaguoja fizinį aktyvumą, kiek dažnai, kodėl propaguoja ir kt. Ketvirtasis anketos blokas skirtas sužinoti apie stresą studentų tarpe, bei buvo užduodami šie klausimai: ar patiriate stresą, kaip kovojate su juo, ar patiria nuovargį, bei koks jo dažnumas ir kt. Penktame Anketos bloke bandoma išsiaiškinti studentų mitybos aspektus, bei skiriami šie klausimai: ar stengiasi sveikai maitintis, mitybos įpročiai, iš kur gauna informaciją apie sveiką mitybą, ar laikosi mitybos režimo ir kiti klausimai. Statistinė duomenų analizė – surinktų duomenų analizė remiasi aprašomąja statistika (procentiniai pasiskirstymai ir pan.). Tyrimo metu gauti duomenys buvo apdoroti Microsoft Excel (2010) programa. Gauti duomenys pervesti į ranginę skalę, nes ja išreikšti duomenys gali būti pateikiami lentelėmis ar vaizduojami grafiškai (Bitinas, 2006).

2.2 Tyrimo dalyviai

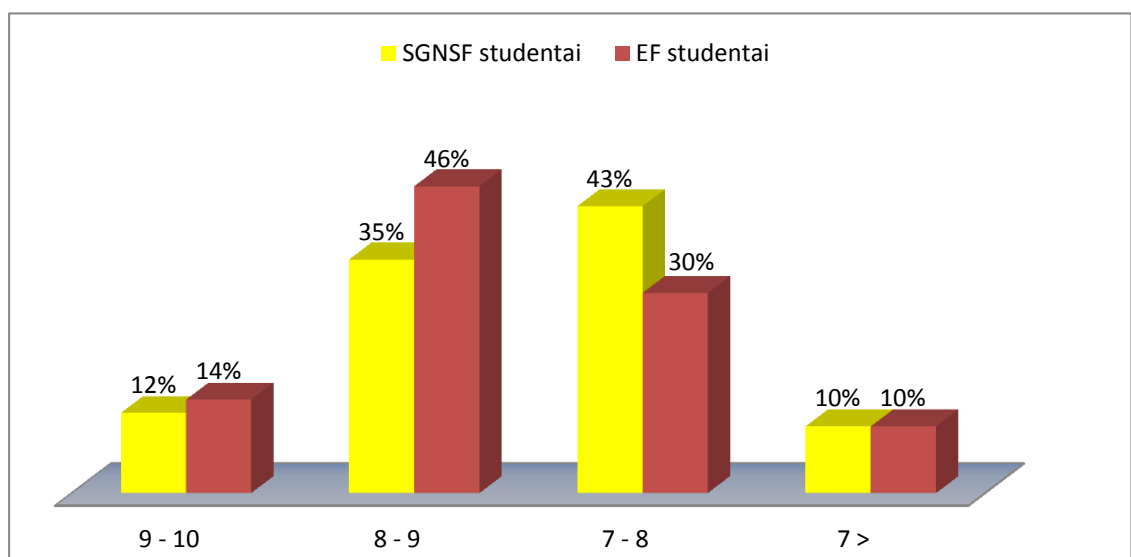
Tyrimo imtį sudaro 105 Šiaulių universiteto, Socialinės gerovės ir negalės studijų fakulteto: sveikatos edukologijos, kineziterapijos, judesio korekcijos pirmo ir trečio kurso studentai. Ir Šiaulių universiteto, Edukologijos fakulteto studentai studijuojantys pradinio ugdymo pedagogiką, edukologiją, bei pradinio ugdymo pedagogiką priešmokyklinis ir ikimokyklinis ugdymas pirmame ir trečiame kursuose. Apklausoje dalyvavo 9 vaikinai, 96 merginos. Apklausa buvo vykdoma 2012 m. kovo mėnesį.

2.3 Šiaulių universiteto Socialinės gerovės ir negalės bei Edukologijos studijų fakultetų studentų gyvenimo aspektai



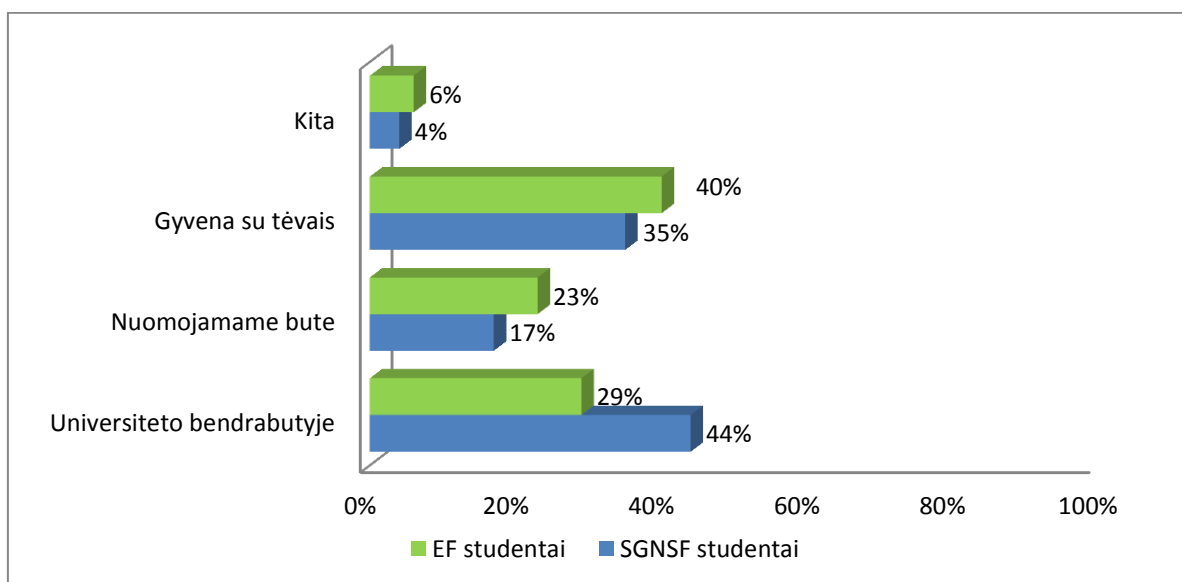
1 pav. Studentų pasiskirstymas pagal fakultetus, bei lytį (skaičius)

Apklausoje dalyvavo Šiaulių universiteto, socialinės gerovės ir negalės fakulteto: sveikatos edukologijos, judesio korekcijos, kineziterapijos programų pirmo trečio kurso studentai. Ir edukologijos fakulteto: pradinio ugdymo pedagogikos, edukologijos, bei pradinio ugdymo pedagogikos priešmokyklinio ir ikimokyklinio ugdymo pirmo trečio kurso studentai. Apklausoje dalyvavo 105 studentai, 96 merginos ir 9 vyrai.



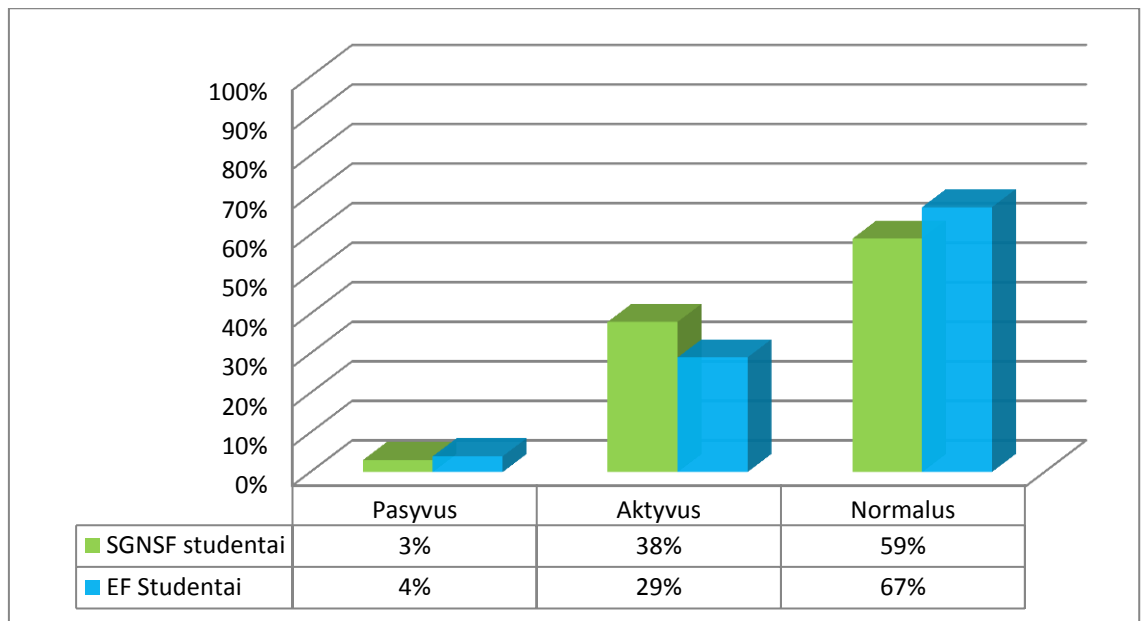
2 pav. Studentų praėjusio semestro (rudens) vidurkiai

Kaip parodė tyrimas SGNSF studentų praėjusio semestro vidurkiai prastesni, procentaliai didesnė studentų dalis mokosi vidurkiu tarp 7-8 (43 proc.), bendras vidurkis ~ 8,1 , tuo tarpu didesnė EF studentų dalis mokosi tarp 8-9 (46 proc.), bendras vidurkis ~ 8,4 Tokį vidurkių pasiskirstymą galima sieti su tuom, kad Edukologijos fakulteto studentai į klausimą ar turi galimybę studijuoti tai kas patinka atsakė 77 proc. – taip, o SGNSF atsakė tik 69 proc. (priedas Nr.1)



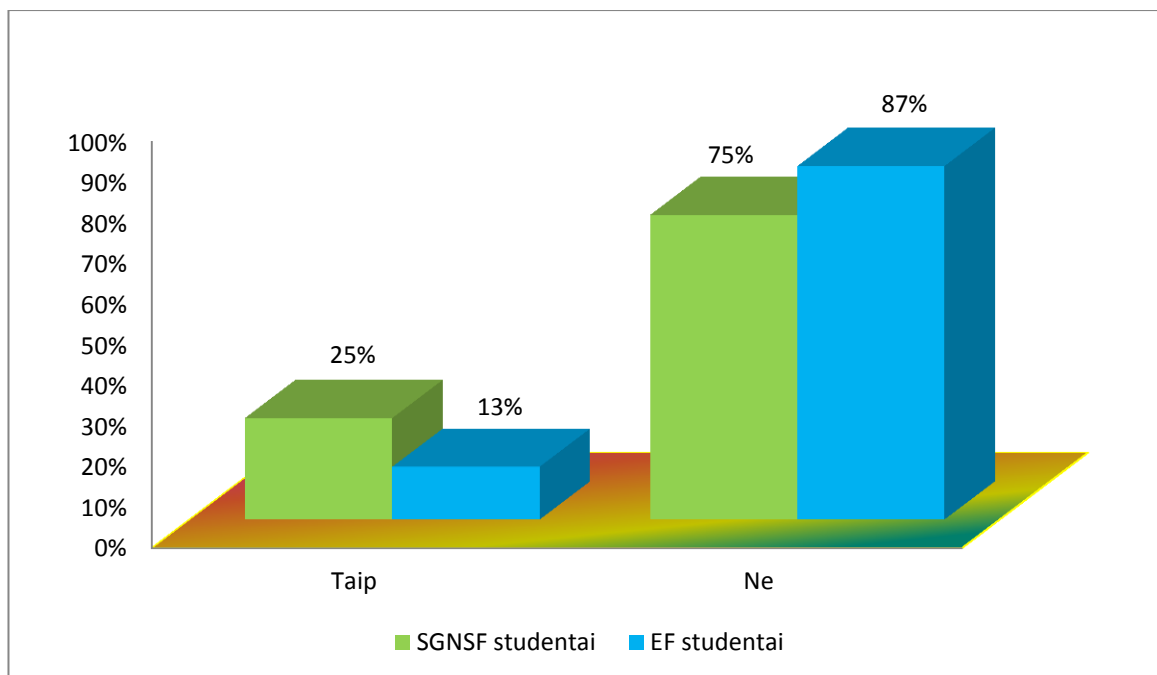
3 pav. Studentų gyvenamoji vieta studijų metu

Kaip matome iš lentelės didesnė SGNSF studentų dalis gyvena universiteto bendrabutyje (44 proc.) EF studentai pasirinko atsakymą, „gyvena su tėvais“ – 40 proc. Gyvenamą vietą taip pat būtų galima sieti su studentų vidurkiais. Mūsų nuomone universiteto bendrabučiuose sunkiau susikaupti mokytis, kadangi tenka taikytis prie kambario draugų, aplinkiniai studentai taip pat ne vienodai stengiasi mokytis ir praleisti laisvą laiką ramiai. Triukšmas, aplinkiniai žmonės nepadeda susikaupti, ir tik dar labiau blaško, todėl gali nukentėti studentų mokslai.



4 pav. Studentų gyvenimo būdo vertinimas

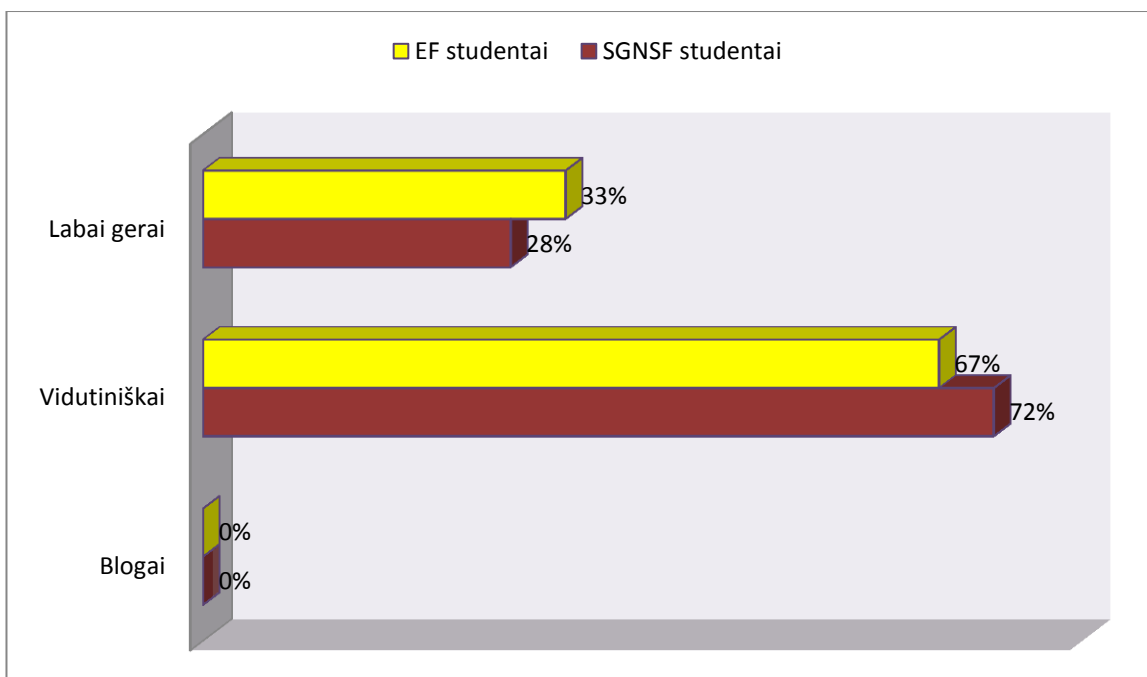
Kaip matome iš diagramos duomenų SGNSF fakulteto studentai renkasi aktyvesnį gyvenimo būdą (38 proc.), nei EF studentai (29 proc.) Taip pat EF studentai daugiau renkasi pasyvų gyvenimą (4 proc.) Galima teigti, kad EF studentai gali būti linkę rečiau mankštintis, užsiiminėti fizine veikla.



5 pav. Studentų nuomonė ar lengva laikytis sveikos gyvensenos

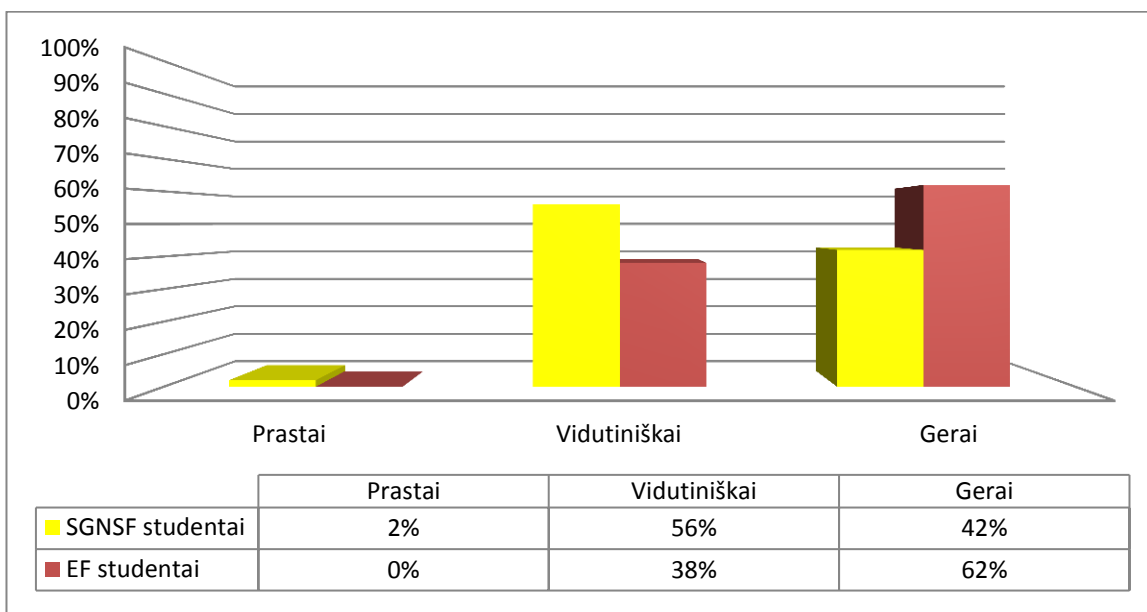
Kaip matome iš lentelės EF studentai mano, kad sveikos gyvensenos laikytis nėra lengva 87 proc., tuo tarpu SGNSF studentai ne atsakė tik 75 proc. Tai galima sieti su tuo, kad į teiginį kas yra sveika gyvensena, didesnė EF studentų dalis atsakė teisingai pasirinkdami

tinkamą atsakymą (78 proc.), tuo tarpu SGNSF tinkamą atsakymą pasirinko tik (69 proc.) studentų (priedas Nr.2)



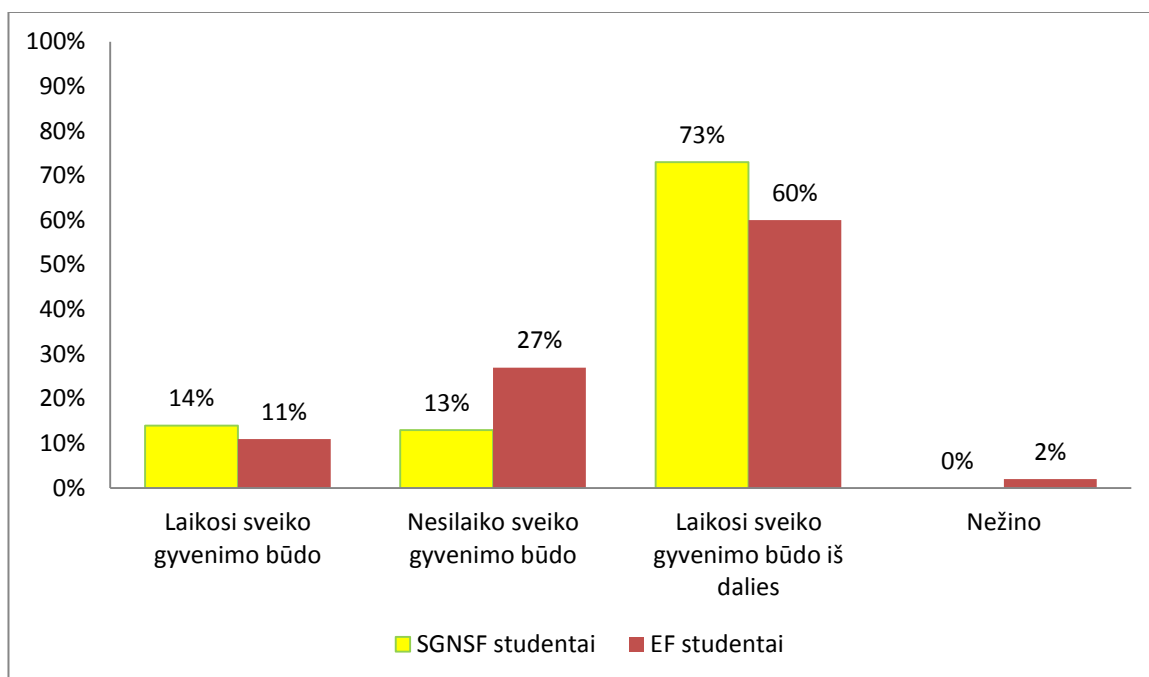
6 pav. Studentų savo gyvenimo kokybės vertinimas

Norint sužinoti studentų gyvenimo kokybę, buvo užduotas klausimas „Kaip vertinate savo gyvenimo kokybę?“. Abiejų fakultetų studentai atsakė panašiai, vidutiniškai savo gyvenimo kokybę įvertino 67 proc. EF studentų, SGNSF studentai kiek daugiau, pasirinko šį atsakymą 72 proc. Nei vienas iš fakulteto studentų nepasirinko atsakymo – blogai. Iš gautų duomenų galima daryti išvadą, kad didžioji dalis abiejų fakultetų studentų vertina savo gyvenimo kokybę tik vidutiniškai.



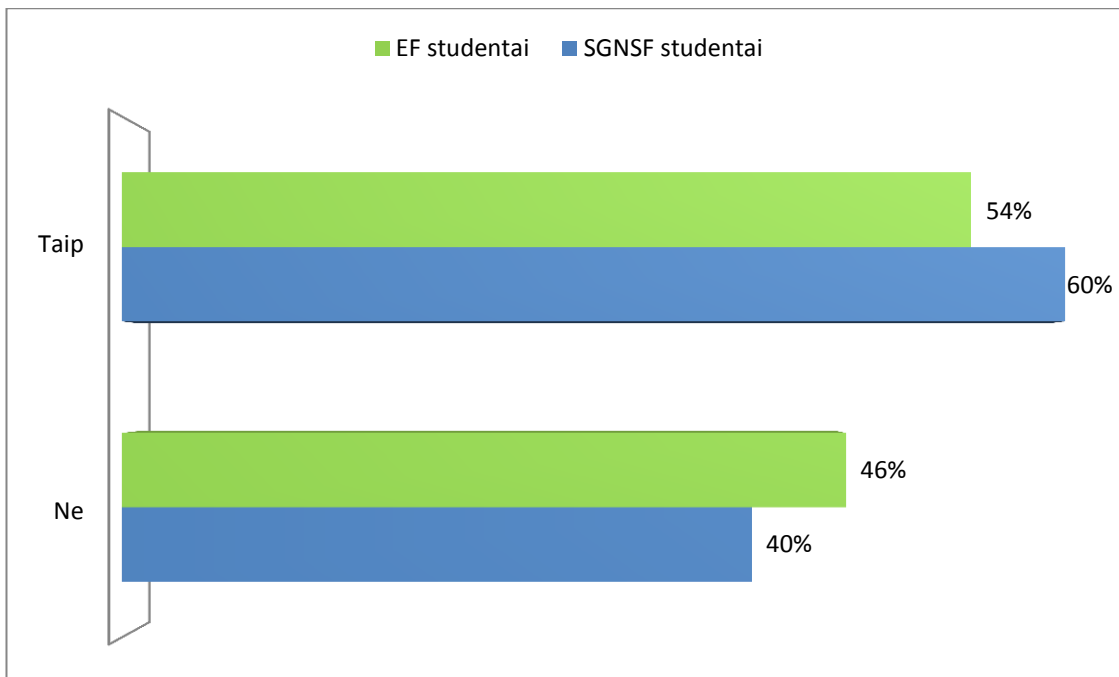
7 pav. Studentų savo sveikatos vertinimas

Sveikata – žmogaus pamatas, jei žmogus jaučiasi gerai, jo nekamuoja ligos, tai ir jo nuotaika geresnė, žmogus aktyvesnis ir pan. EF studentai įsivertino savo sveikatą kaip gerą, 62 proc., tuo tarpu SGNSF studentai įsivertino tik 42 proc. kaip gerą sveikatos būklę. Galima daryti prielaidą jog rezultatai tokie dėl to, kad didesnė dalis SGNSF studentų (15 proc.), teigė, kad yra tekę pasinaudoti reabilitacijos paslaugomis sanatorijose. Atlikti gydomas mankštas, pasinaudoti masažuotojo teikiamomis paslaugomis. Kiek mažiau teko susidurti su reabilitacijos paslaugomis EF studentams (8 proc.) (priedas Nr.3)



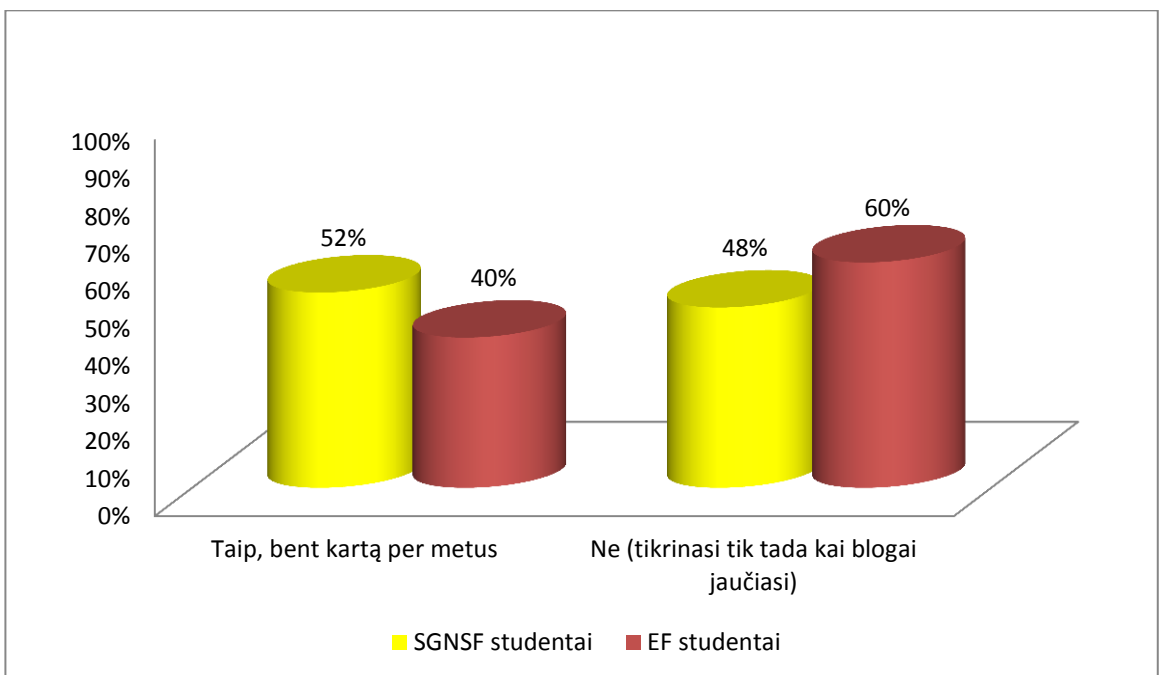
8 pav. Studentų pasiskirstymas pagal sveikos gyvensenos propagavimą

Iš paveikslėlio duomenų galime teigti, kad SGNSF studentai laikosi sveiko gyvenimo būdo pastoviai 14 proc., bei laikosi sveiko gyvenimo būdo iš dalies 73 proc. Tuo tarpu daugiau EF studentų visiškai nesilaiko sveiko gyvenimo būdo 27 proc., bei nežino ar laikosi 2 proc. Pasak Ivaškienės (2005), požiūris į sveiką gyvenseną yra ugdomas. Jo lavėjimas priklauso nuo žmogaus prigimties ir pasirinkimo. Kokią gyvenseną pasirinks besiformuojanti asmenybė, didelę įtaką turi šeimos, mokyklos, visuomenės požiūris, taigi šie veiksniai galėjo nulemti tokį studentų pasiskirstymą į šį klausimą.



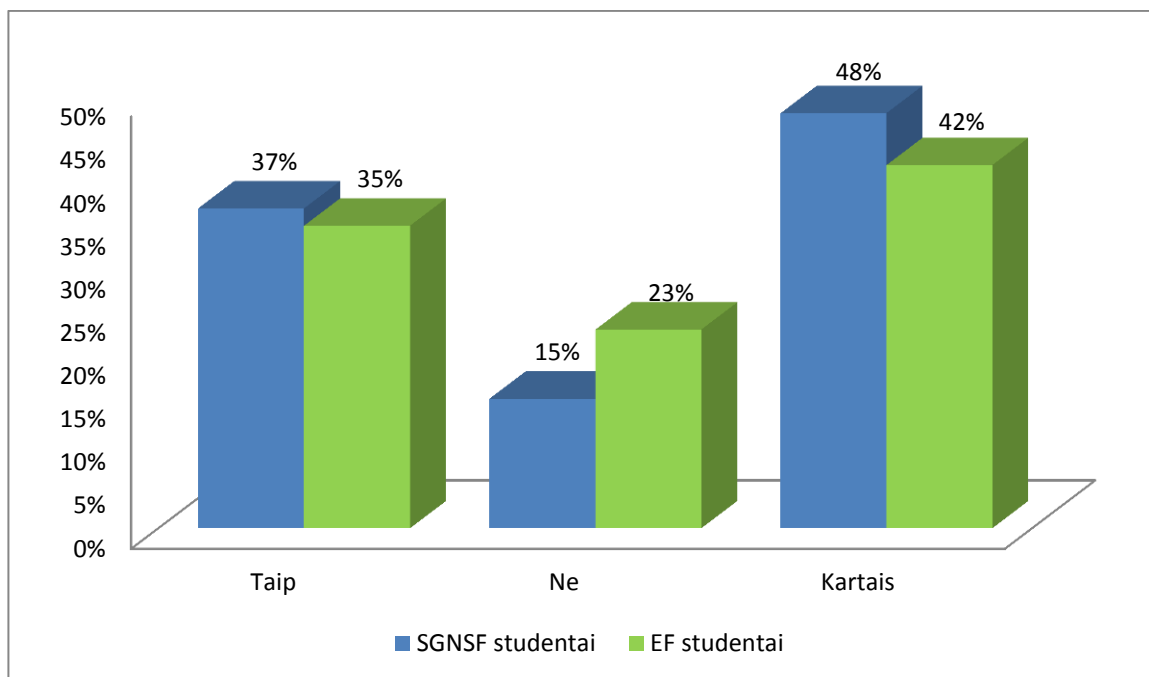
9 pav. Studentų nuomonė ar jie gauna informacijos apie sveiką gyvenimą paskaitų metu

Kaip matome iš paveikslėlio didesnę SGNSF studentų dalis teigė, kad gauna informacijos paskaitų metu 60 proc. Tuo tarpu tik 54 proc. EF studentų pasirinko, kad gauna informaciją paskaitų metu. Grininė (2006), teigė, kad kuo daugiau žinių studentai turi apie sveiką gyvenimą, tuo labiau jie yra fiziškai aktyvūs, rečiau rūkantys ir labiau patenkinti savo pasiekimais.



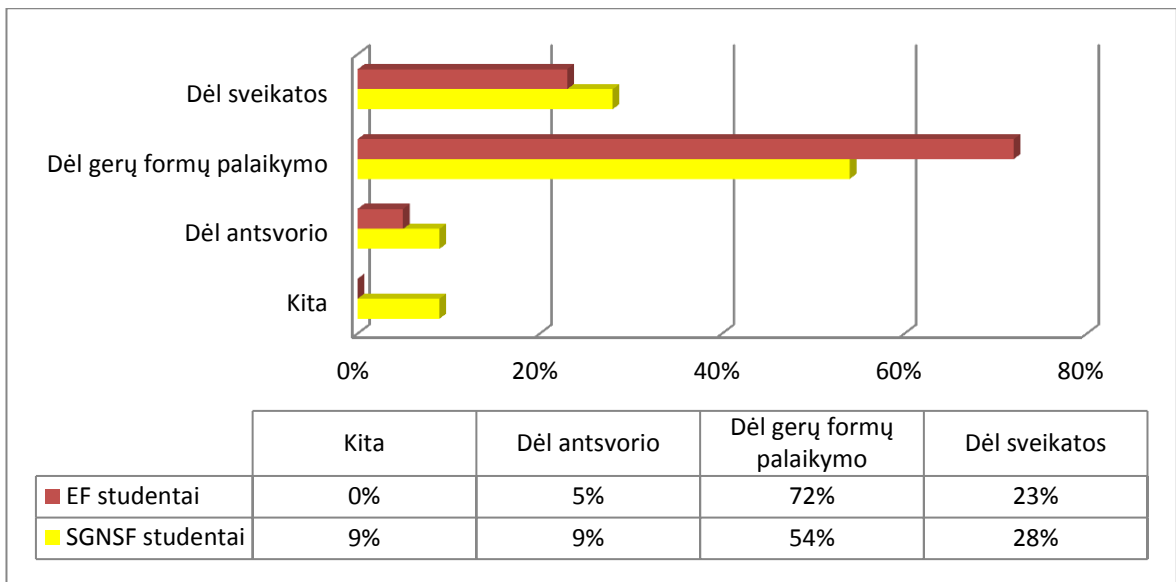
10 pav. Studentų pasisikirstymas pagal sveikatos tikrinimąsi

Norint sužinoti ar studentai tikrinasi sveikatą ir kiek dažnai, buvo užduotas klausimas, „Ar tikrinatės sveikatą profilaktiškai?“. 52 proc. SGNSF studentų teigia, kad tikrinasi sveikatą bent kartą per metus. Tokį jų pasirinkimą galėjo lemti, tai, kad jie gauna daugiau informacijos apie sveikatą, sveiką gyvenseną paskaitų metu, todėl labiau rūpinasi savo sveikata. 60 proc. EF studentų tikrinasi sveikatą tik tuomet kai pasijunta blogai. Taip pat SGNSF studentai stengiasi rinktis tokią aplinką kuri mažiau kenktų jų aplinkai 62 proc. tuo tarpu EF studentai pasirinko teiginį – taip tik 48 proc. (priedas Nr.4)



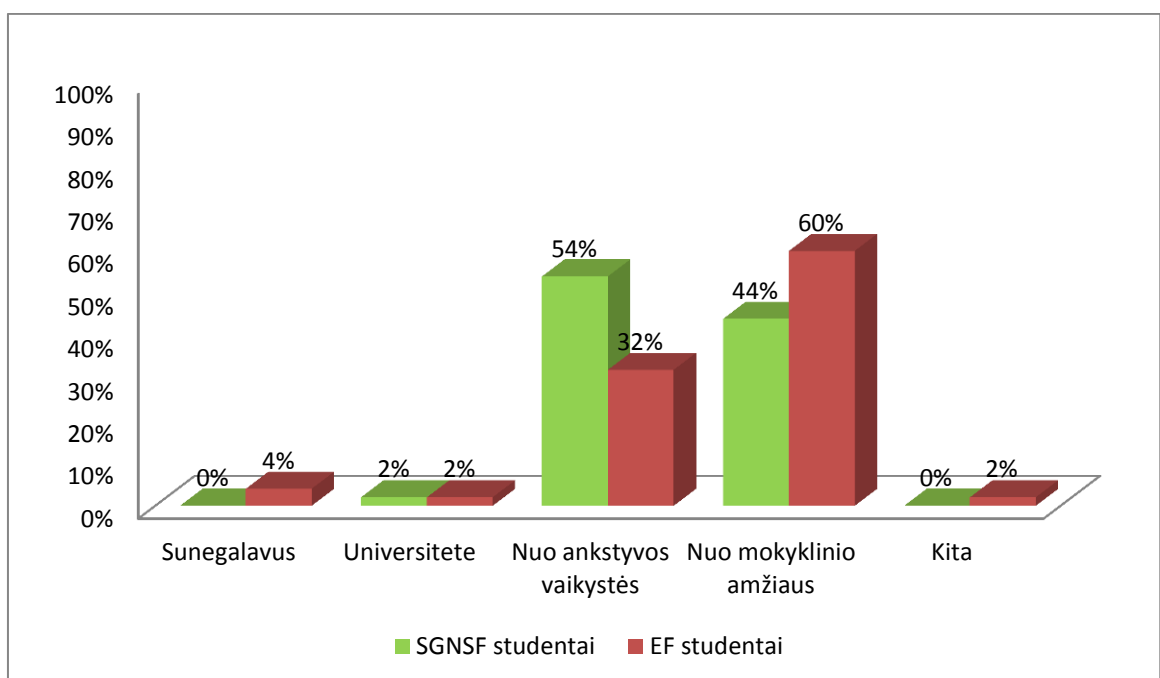
11 pav. Studentų pasiskirstymas pagal fizinio aktyvumo propagavimą

Fizinis aktyvumas svarbus sveikos gyvensenos aspektas. Kad žmogus jaustųsi žvalus, energingas reikia retkarčiais, o jeigu išeina ir dažniau užsiimti fiziniu aktyvumu. Kaip matome iš paveikslėlio SGNSF (37 proc.) ir EF (35 proc.) studentai renkasi dažnesnį fizinį aktyvumą, tačiau didesnė dalis EF studentų išvis neužsiiminėja fiziniu aktyvumu (23 proc.). SGNSF studentai į klausimą „Ar dažnai užsiimate fiziniu aktyvumu?“, atsakymą kasdien pasirinko 13 proc., kelis kartus per savaitę pasirinko 50 proc. Tuo tarpu EF studentai – kasdien pasirinko tik 8 proc. kelis kartus per savaitę 45 proc. (priedas Nr.5). Nacionalinės sveikatos tarybos metiniame pranešime (2011) rašoma, kad vis daugiau žmonių, ypač jaunimo, užuot užsiėmę fizine veikla, sėdi prie televizoriaus, ar kompiuterio. Tam ypač turėjo įtakos interneto plėtra, nes beveik visą informaciją, visas paslaugas, pramogas ir darbus galima atlikti internetu, neišeinant iš namų. Tai gali būti viena iš priežasčių, dėl menko fizinio aktyvumo.



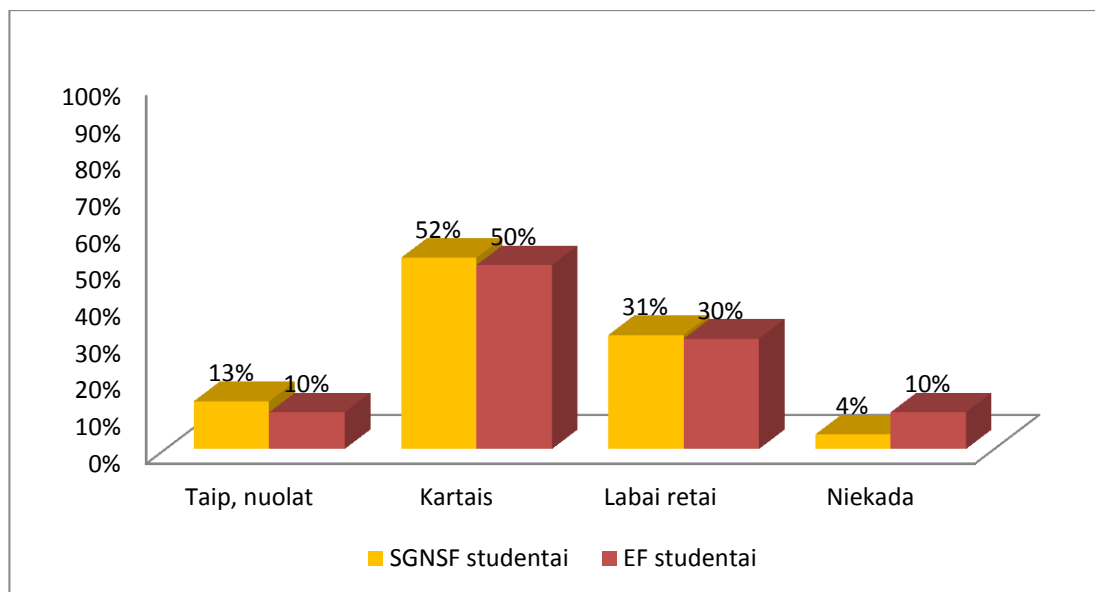
12 pav. Kodėl studentai stengiasi būti fiziškai aktyvūs

Kaip matome iš paveikslėlyje gautų duomenų tarp fakultetų studentų nuomonės išsiskyrė. SGNSF studentai stengiasi daugiau būti fiziškai aktyvūs dėl sveikatos 28 proc., nei EF studentai 23 proc. Tačiau abiejų fakultetų studentai stengiasi būti fiziškai aktyvūs dėl to, kad palaikytų geras kūno formas, SGNSF 54 proc, EF 72 proc. 9 proc. SGNSF studentų kurie pasirinko priežastį „kitas“ įvardijo, kad užsiima fiziniu aktyvumu dėl malonumo sportuoti. Pasak Juškeliënės (2007), optimalus fizinis aktyvumas mažina tikimybę įgyti nereikalingo antsvorio, padeda išvengti laikysenos sutrikimų, įveikti stresą, palaikyti geras fizines formas.



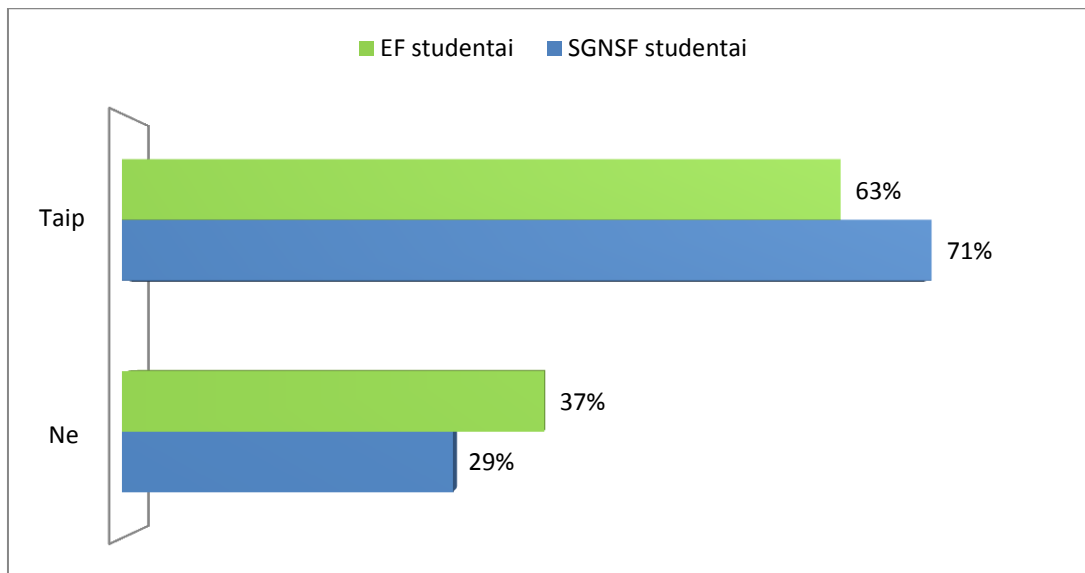
13 pav. Studentų pasiskirstymas pagal tai kada užsiimti fiziniu aktyvumu

Studentams buvo pateiktas klausimas „Kada reikėtų užsiiminėti fiziniu aktyvumu?“ Studentų tarp fakultetų nuomonės išsiskyrė. EF studentai 60 proc. mano, kad reikėtų pradėti fiziniu aktyvumu užsiiminėti nuo mokyklinio amžiaus, tuo tarpu SGNSF studentai šiuo aspektu sutiko tik 44 procentais. Jų nuomone fiziniu aktyvumu reikėtų užsiiminėti Nuo ankstyvos vaikystės 54 proc. EF studentai pasirinkę atsakymą „kita“ teigė, kad užsiiminėti fiziniu aktyvumu reikia tada kada pačiam žmogui to norisi ar reikia.



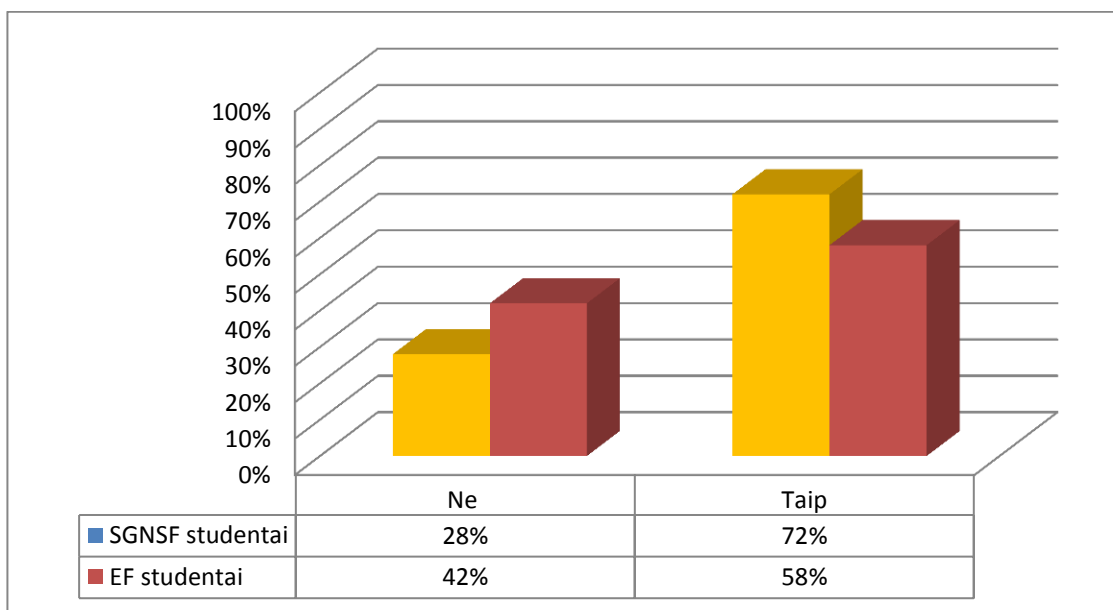
14 pav. Studentų pasiskirstymas pagal tai ar patiria stresą

Kaip matome iš paveikslėlio nemaža dalis studentų patiria streso problemą, skiriasi tik jos dažnumas. Labai panašiai šiuo klausimu atsakė abiejų fakultetų studentai, 52 proc. SGNSF studentų pasirinko atsakymą „kartais“, tik dviem procentais mažiau šį atsakymą pasirinko ir EF studentų 50 proc. Netgi 13 proc. SGNSF studentų, bei 10 proc. EF studentų patiria stresą nuolat. net 90 proc. SGNSF ir 88 proc. EF studentų patiria nuovargį studijuojant (priedas Nr.6). Karkockienė (2011) atlikusi tyrimą apie studentų tarpe vyraujančią streso problemą teigia, kad dažniausiai stresą sukeliantis veiksnys yra dideli mokymosi krūviai.



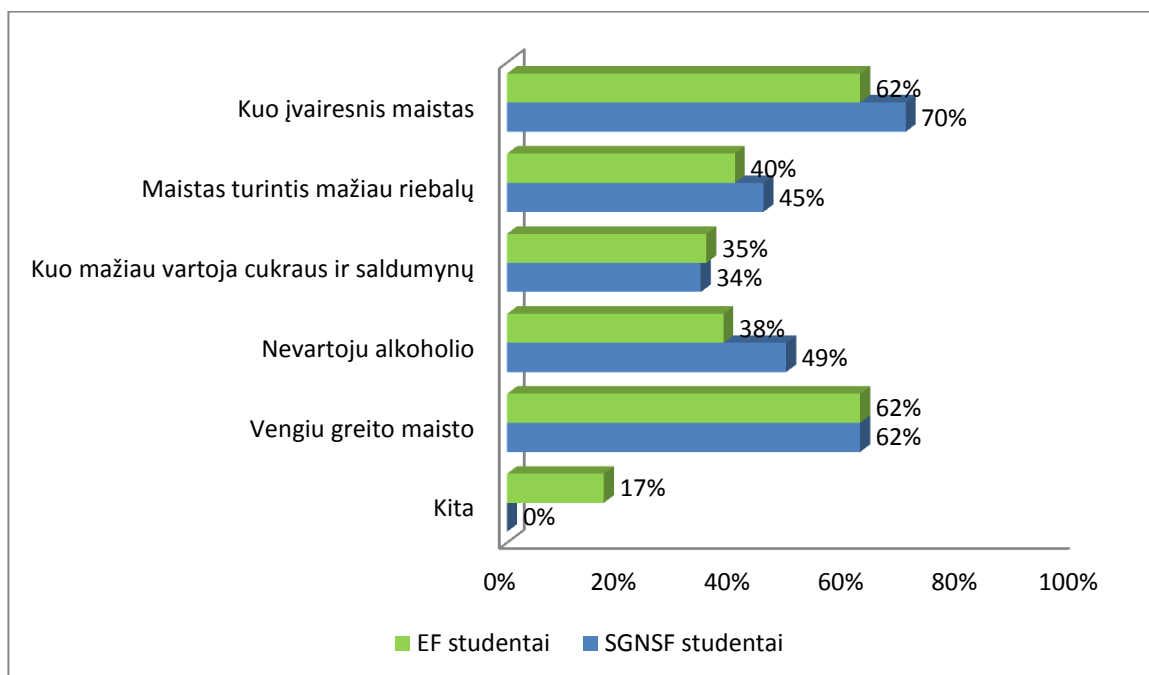
15 pav. Studentų pasiskirstymas pagal miego trūkumą

Kaip parodė tyrimas, dideliai daliai studentų trūksta miego, 71 proc. SGNSF ir 63 proc. EF studentų pasirinko atsakymą „taip“, kad jiems trūksta miego. Į klausimą „ kiek valandų per parą miegate?“ SGNSF ir EF studentų atsakymai buvo labai panašūs. Atsakymą „iki 6 valandų“ pasirinko 27 proc. ir 25 proc. Tai pakankamai didelė dalis studentų, kurie per parą miega mažai valandų. Lygiai po 67 proc. pasirinko atsakymą „ 6-8 valandas“, tai valandų kiekis kurio užtenka pailsėti. Proškuvienės, Zlatkuvienės, Černiauskienės, Kalinkevičienės (2007), teigimu, studentams trūksta miego dėl nepalankios miegui aplinkos, blogų sapnų, patiriamo streso, miego režimo nesilaikymo, pervargimo.



16 pav. Studentų pasiskirstymas sveikos mitybos klausimu

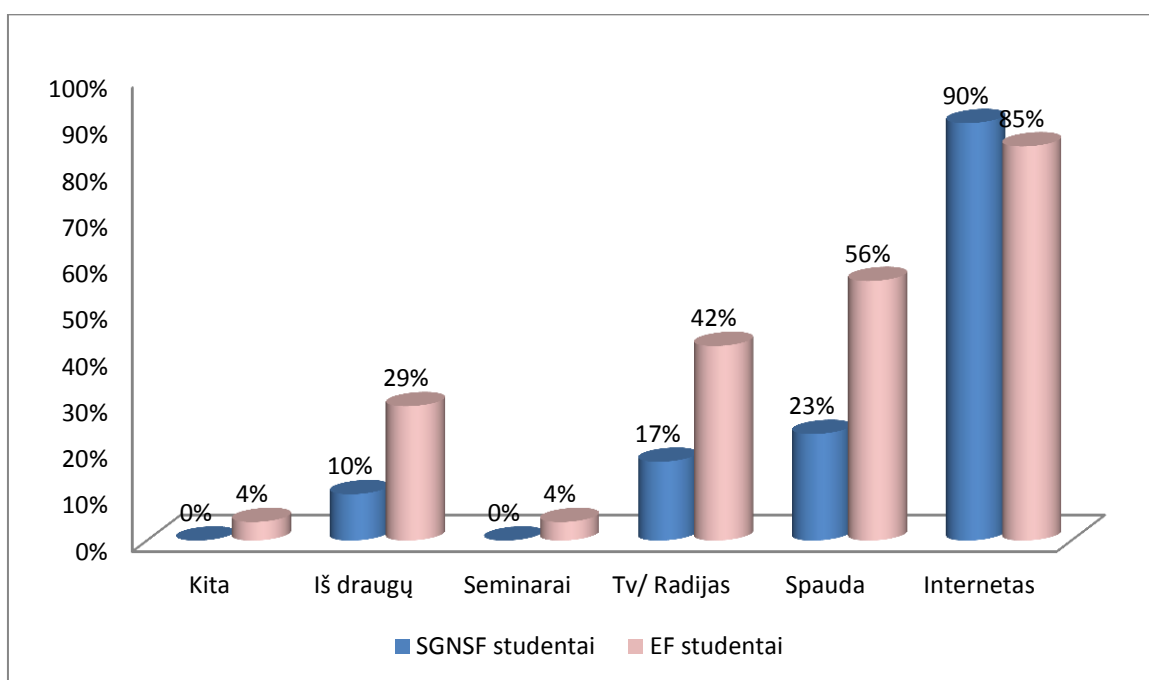
Studentams buvo užduotas klausimas „ Ar stengiatės sveikai maitintis? Kaip matome iš gautų duomenų, 81 proc. SGNSF studentų atsakė „taip“ ir tik 19 proc. „ne“. Tuo tarpu tik 63 proc. EF studentų pasisakė už sveiką mitybą ir 27 proc. teigė nesistengiantys sveikai maitintis. Galima daryti išvadą, kad SGNSF studentai labiau domisi sveika mityba ir stengiasi ją palaikyti, nei EF studentai. Samsonienės, Žilinskienės, Baranausko, Stuko (2007), atliktas tyrimas susijęs su studentų sveika mityba atskleidė, kad studentai ne itin rūpinasi savo mityba, galbūt dėl laiko stokos, piniginių galimybių, nežinojimo kaip tinkamai maitintis ar derinti maistą. Mūsų nuomone tokias gautas išvadas galima pritaikyti ir šiam atvejui.



17 pav. Studentų pasiskirstymas pagal mitybos įpročius.

Mityba svarbi sveikos gyvensenos dali, ji tiesiogiai veikia žmogaus augimą, vystymąsi, fizinę savijautą ir protinį darbą teigia Žilinskienė, Gudžinskienė (2003). Kaip matome iš paveikslėlio, 70 proc. SGNSF studentų renkasi kuo įvairesnį maistą, maistą kuris turi mažiau riebalų 45 proc. Taip pat 33 proc. SGNSF studentų nevartoja alkoholio. Vienodai abiejų fakultetų studentai pasirinko atsakymą „ vengiu greito maisto“ po 62 proc. Kaip matome EF studentai mažiau stengiasi rūpintis savo sveikos mitybos įpročiais. Tik 62 proc. renkasi kuo įvairesnį maistą, 40 proc. maistą turintį mažiau riebalų. Tik kiek daugiau nei trečdalis EF studentų nevartoja alkoholio (38 proc.), tai rodo, kad studentai nesistengia nevartoti alkoholio, mažai suprastdami alkoholio žalą sveikatai. 17 proc. EF studentų pasirinkę atsakymą „kitas“ teigė, kad valgo viską kas jiems patinka ir yra skanu, per daug nekreipdami dėmesio, kad tai nėra itin sveika. Galima tik dar kartą patvirtinti, kad EF studentai mažiau rūpinasi savo mitybos

įpročiais. Taip pat didesnė dalis SGNSF studentų į klausimą „ Ar vartojate maisto papildus, vitaminus?“ atsakė vartojantys kasdien 27 proc. Tuo tarpu tik 12 proc. EF studentų teigė vartojantys kasdien. Po 15 proc. abiejų fakultetų studentų teigė niekada nevartojantys maisto papildų. (priedas Nr.7) Kaip teigia Stukas, Šurkienė (2009), bei Ford (2004) dažnai dėl studijų metu nuolatos patiriamos įtampos studentams pritrūksta laiko pavalgyti, sutrinka jų mitybos režimas, pablogėja sveikata, bei studentai pripranta prie greitai paruošiamų patiekalų iš kasdienio raciono išbraukdami labai svarbius maisto produktus.



18 pav. Studentų pasiskirstymas pagal informacijos gavimą apie sveiką mitybą

Norėdami sužinoti kokiais šaltiniais studentai gauna informaciją apie sveiką mitybą, uždavėme tokį klausimą: „ Iš kur gaunate informacijos apie sveiką mitybą?“. Didžioji dalis abiejų fakultetų studentų teigė gaunantys informaciją interneto pagalba, 90 proc. SGNSF ir 85 proc. EF. Daugiau nei pusė (56 proc.) EF studentų teigė informaciją gaunantys iš spaudos, tuo tarpu tik 23 proc. SGNSF studentų pasirinko šį atsakymą. Taip pat didesnė dalis EF studentų rinkosi kitus informacijos šaltinius tokius kaip, „Tv/ Radijas“- 42 proc., „Seminarai“- 4 proc., „Draugai“- 29 proc. Mažesnė SGNSF studentų dalis rinkosi šiuos informacijos šaltinius. 4 proc. EF studentų pasirinkę atsakymą „Kitas“ teigė gaunantys informaciją iš knygų, bei tėvų.

Išvados

1. Mokslinės literatūros duomenimis įstojimas į aukštąją mokyklą — tai socialinė gyvenimo pakopa, susijusi su daugeliu naujų išmėginimų. Adaptacija prie pakitusio akademinio krūvio, naujo aplinkos poveikio, savarankiškumo padidėjimo daugeliui studentų siejasi su išbandymais ir nesėkmėmis, stresinėmis situacijomis, mitybos sutrikimais, fiziniu pasyvumu, kad viso to išvengti, pradėjusius studijuoti studentus reikėtų informuoti apie sveiką gyvenseną, jos komponentus ir kaip jų įmanoma pasiekti.
2. Išsiaiškinus Šiaulių universiteto Socialinės gerovės ir negalės, bei Edukologijos fakultetų studentų požiūrį į savo gyvenseną, paaiškėjo, kad abiejų fakultetų studentai savo gyvenimo kokybę vertina tik vidutiniškai. Paaiškėjo menkas studentų požiūris į fizinį aktyvumą, kadangi pastoviu fiziniu aktyvumu užsiiminėja tik apie 36 proc. studentų iš abiejų fakultetų. Sveikos mitybos klausimu, fakultetų studentų požiūriai į sveiką mitybą išsiskyrė, kadangi didesnė dalis Socialinės gerovės ir negalės studijų fakulteto studentų teikė pirmenybę sveikai mitybai: mažiau vartojo alkoholio, vartojo maistą turintį mažiau riebalų, cukraus, tuo tarpu Edukologijos studentai teigė valgantys tai kas jiems atrodo skanu.
3. Lyginant gautus tyrimo duomenis, tarp fakultetų studentų, savo sveikatą geriau įsivertino Edukologijos fakulteto studentai, tačiau jų fizinis aktyvumas menkesnis nei Socialinės gerovės ir negalės studijų fakulteto. Pastarojo fakulteto studentai yra susiformavę geresnius mitybos įpročius. Abiejų fakultetų studentai pasiskirstė beveik tolygiai pagal tai ar patiria stresą, didžioji dalis studentų teigė, patiriantys stresą kartais. Didesnė dalis Socialinės gerovės ir negalės studijų fakulteto studentų teigia laikantys sveiko gyvenimo būdo, ar bent jau iš dalies laikantys.
4. Iškelta hipotezė pasitvirtino. Tyrimo duomenys įrodė, kad studentai per mažai rūpinasi savo sveikata, menkai domisi sveika gyvensena, menkai rūpinasi savo mityba, patiria stresą.

Rekomendacijos

- 1.** Dėstytojai galėtų daugiau integruoti sveikos gyvensenos svarbą sveikatai į savo dėstomus modulius.
- 2.** Rengti seminarus apie sveikos gyvensenos propagavimą, kurių metu studentai galėtų gauti įvairios informacijos apie streso mažinimą, sveiką mitybą, fizinio aktyvumo privalumus bei miego ypatumus.
- 3.** Platinti fakultetuose laikraščius apie sveikos gyvensenos privalumus, bei juose pateikti internetinius puslapius kuriuose studentai galėtų gauti jiems reikalingos informacijos šia tema.
- 4.** Sukurti fakultetuose sveikos gyvensenos propaguotojų klubus, į kuriuos galėtų įsitraukti visi norintys studentai, kadangi studentai tarpusavyje bendrauja, taip klubo nariai galėtų skleisti informaciją apie sveiką gyvenimą, ir galbūt įtraukti daugiau studentų į savo ratą.

Literatūra

1. Baltrėnas, P., Šćupakas, D. (2007). *Technogenezė ir visuomenės sveikata*. Vilnius: VGTU leidykla.
2. Baumgartner, T. D., Jackson, S. A., Mahar, T. M., Rowe, A. D. (2007) *Measurement for evaluation in physical education & exercise science*. New York: McGraw – Hill.
3. Bitinas, B. (2006). *Edukologinis tyrimas: sistema ir procesas*. Vilnius: Kronta.
4. Duda, B. (2006). Nutrition and body mass assessment of extramural students from the Medical Academy and the Academy of Physical Education and Sport in Gdańsk. *ACTA MEDICA LITUANICA. VOLUME 13 No. 1*. P. 34–37
5. Europos sąjungos portalas apie sveikatos apsaugą. Prieiga per internetą: http://ec.europa.eu/health-eu/my_health/young_people/index_lt.htm (žiūrėta 2012-02-03).
6. Ford, J. B. (2004). *Maisto ateitis*. Vilnius: Eugrimas.
7. Girskis, J. (2009). *Apie žmogaus ir visuomenės stuburą*. Vilnius: Tyto alba.
8. Gražulevičienė, R. (2002). *Žmogaus ekologija*. Kaunas: VDU leidykla.
9. Grinienė, E. (2006). Studentų savos sveikatos vertinimas ir požiūris į sveiką gyvenimą. *Ugdymas, kūno kultūra, sportas*, 1 (60), 10-17.
10. Gužauskytė, K. (2009). *Kaip įveikti nemigą*. Vilnius: Homo liber.
11. Ivaškienė, V., Čepelionienė, J. (2005). *Studentų fizinis ugdymas ir saviugda*. Kaunas
12. Jankauskienė, D., Pečiūra, R. (2007). *Sveikatos politika ir valdymas*. Vilnius
13. Juškelienė, V. (2007). *Visuomenės sveikatos įvadas: sveikatos samprata, sveikatos rizikos ir palaikantys veiksniai*. Vilnius: Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla.
14. Kaffemanienė, I. (2006). *Negalės ir socialinės gerovės tyrimų metodologiniai aspektai*. Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla.
15. Kalėdienė, R., Petrauskienė, J., Rimpela, A. (1999). *Šiuolaikinio visuomenės sveikatos mokslo teorija ir praktika*. Kaunas: Šviesa.
16. Kalinkevičienė, A., Černiauskiene, M., Zlatkuvienė, V., Proškuvienė, R. (2007). Studentų miego ypatumai. *Visuomenės sveikata*, 3 (38), 44 - 47 psl.
17. Kardelis, K. (2002). *Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai*. Kaunas: Judex.
18. Karkockienė, D. (2011). Medicinos ir sveikatos mokslų studentų patiriamo streso ypatumai ir jo įtaka miego kokybei. *Visuomenės sveikata*, 2 (53), 83 psl.
19. Lietuvos konstitucija (2008).
20. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija. Prieiga per internetą: <http://www.sam.lt/go.php/Bendradarbiavimas>

21. Miežienė, B., Šiupšinskas, L., Jankauskienė, R. (2011). Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų fizinio aktyvumo sportuojant, dirbant ir laisvalaikiu sąsajos. *Ugdymas, kūno kultūra, sportas*, 2 (81), 24-30 psl.
22. Miniauskienė, D., Urnikienė, J. (2006). *Stresą galime valdyti*. Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla.
23. Nacionalinės sveikatos tarybos metinis pranešimas (2010). Prieiga per internetą: http://www3.lrs.lt/pls/inter/w5_show (žiūrėta 2012-03-28)
24. Nacionalinės sveikatos tarybos metinis pranešimas (2011). Prieiga per internetą: www3.lrs.lt/docs2/PZACLURH.PDF (žiūrėta 2012-03-26)
25. Pikūnas, J., Palujanskienė, A. (2005). *Stresas atpažinimas ir įveikimas*. Kaunas
26. Proškuvienė, R., Zlatkuvienė, V., Černiauskienė, M. (2006). Studentų- būsimų pedagogų gyvenimo ir požiūris į sveikatą. *Visuomenės sveikata*, 2 (33), 73-78 psl.
27. Samsonienė, L., Žilinskienė, R., Baranauskas, M., Stukas, R. (2010). Organizuotoje fiziniėje veikloje dalyvaujančių vilniaus universiteto studentų mitybos ypatumai. *Ugdymas, kūno kultūra, sportas*, 2 (77), 69-75.
28. Stukas, R., Šurkienė, G. (2009). *Mityba ir jos vertinimas: mokomoji knyga*. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla.
29. Sveikatos apsaugos įstatymas (2011) Prieiga per internetą: http://www3.lrs.lt/pls/inter2/dokpaieska.showdoc_1?p_id=415035 (žiūrėta 2012-02-05)
30. Šapokienė, L., Jansonienė, A., Astrauskienė, A., Gaigalienė, G., Paliušienė, V. (2007). *Sveikos gyvensenos pagrindai*. Kaunas: leidykla Technologija.
31. Šveikauskas, V. (2008). *Sveikatos edukologija*. Kaunas: KMU leidykla.
32. Ustinavičienė, R., Lukšienė, D., Škėmienė, L., Kirvaitienė, J. (2010). *Mitybos higiena*. Kaunas: LSMU spaudos namai.
33. Vaištarienė, K. (2006). *Mitybos abėcėlė*. Vilnius: Margi raštai.
34. Vaitkevičius, J. V. (2005). *Sveikatos rizikos veiksnių valdymas ir savikontrolė ugdymo srityje*. Šiauliai: Šiaurės Lietuva leidykla.
35. Vaitkevičius, J. V., Vaitkevičienė, A. (2008) *Maisto sauga ir savikontrolė ugdymo įstaigose*. Šiauliai: Šiaurės Lietuva.
36. World Health Organisation: <http://www.euro.who.int/en/what-we-do/health-topics/disease-prevention/physical-activity>
37. Žemaitienė, N., Bulotaitė, R., Jusienė, R., Veryga, A. (2011) *Sveikatos psichologija*. Vilnius: Tyto alba.
38. Žilinskienė, E., Gudžinskienė, V. (2003). *Gyvensena ir sveikata*. Vilnius.

Šiauliai university, Educology and Social Welfare and Disability faculties students healthy lifestyle

Summary

The Bachelor thesis aims to find out students' attitude towards healthy lifestyle and its elements such as: nutrition, physical activity, stress problems and addictions. The comparison between the students of the faculty of Education and the faculty of Social Welfare and Disability of Šiauliai University is made. The hypothesis that the students pay too little attention to their health and physical activity as well as they lack interest in healthy lifestyle as they use various harmful substances, neglect proper eating habits and experience stress has been formulated. The latter should be supported by the results of questionnaire survey. 105 first and third year students from the faculty of Education and the faculty of Social Welfare and Disability participated in the research. Approximately 26 students from each course took part in the research. The aspects of the lifestyle of the first and third year students from Šiauliai University the faculty of Education (EF) and the faculty of Social Welfare and Disability (SGNSF) were investigated by the means of questionnaire survey method. The first part of the questionnaire deals with demographic information of the students. The second part of the questionnaire deals with students lifestyle. The third part aims to find out the physical activity of the students. The fourth part analyses the issues related to students' stress. The fifth part explores the aspects of students eating habits. The received results were compared according to the faculties trying to find out which faculty students take much more care of their lifestyle. The research has revealed that 14 percent of the students of Social Welfare and Disability try to follow healthy lifestyle and 73 percent at least partly try to follow a healthy lifestyle. While only 11 percent of EF students follow a healthy lifestyle and only 60 percent partly follow a healthy lifestyle. More than half of the students of the faculty of Social Welfare and Disability have indicated that they have check-ups once a year (52 percent). Moreover, it has been conveyed that the students of the faculty of Social Welfare and Disability are more engaged in physical activities. Most frequently the students of both faculties try to be physically active for the maintenance of their body shape. Rather equal proportion can be made between the students of both faculties regarding whether they sometimes experience stress: students of EF (52 percent), students of SGNSF (50 percent). However, more students of the faculty of Social Welfare and Disability experience constant stress (13 percent), which can be influenced by bigger tiredness experienced during studies. The major part of the students of SGNSF (71 percent) feels lack of sleep. In addition, the research has shown that the

students of EF do not try to eat healthy, they eat everything they like and use more alcohol and etc. Most frequently the students receive information on healthy diet on the internet. The second source of information is mass media. Finally, having performed the research the recommendations are provided.