

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS  
SOCIALINĖS GEROVĖS IR NEGALĖS STUDIJŲ FAKULTETAS  
SVEIKATOS STUDIJŲ KATEDRA

Dieninio skyriaus  
Taikomosios kūno kultūros (specializacija- taikomosios kūno kultūros vadyba) studijų  
II kurso studentė

*Karolina Butkutė*

**ŠIAULIŲ UNIVERSITETO SOCIALINĖS GEROVĖS IR NEGALĖS BEI  
EDUKOLOGIJOS STUDIJŲ FAKULTETŲ STUDENTŲ SVEIKOS  
ELGSENOS MODELIAVIMAS**

*Magistro darbas*

Magistro darbo vadovė-  
prof.dr. – L. Radzevičienė

2014

## Turinys

<b>Magistro darbo santrauka</b> .....	3
<b>Įvadas</b> .....	4
<b>1 skyrius. JAUNUOLIŲ SVEIKATOS ELGSENOS IR SVEIKATOS ELGSENOS MODELIAVIMO TEORINĖ ANALIZĖ</b> .....	7
1.1 Sveikata ir sveikatos elgsena .....	7
1.2 Jaunimo gyvenimo būdas, elgsena ir sveikata .....	12
1.3 Jaunuolių mitybos ypatumai .....	13
1.4 Fizinio aktyvumo propagavimas jaunimo tarpe .....	17
1.5 Streso paplitimas tarp jaunų suaugusiųjų .....	20
<b>2 skyrius. ŠIAULIŲ UNIVERSITETO SOCIALINĖS GEROVĖS IR NEGALĖS BEI EDUKOLOGIJOS STUDIJŲ FAKULTETŲ STUDENTŲ SVEIKOS ELGSENOS MODELIAVIMO TYRIMAS</b> .....	23
2.1 Tyrimo metodologija .....	23
2.2 Tyrimo dalyviai .....	24
2.3 Studentų sveikos elgsenos samprata .....	25
2.4 Streso ir poilsio veiksniai modeliuojant sveikatos elgseną .....	31
2.5 Fizinis aktyvumas sveikos elgsenos modeliavimo kontekste .....	40
2.6 Mitybos svarba sveikatos elgsenos modeliavimo procese .....	45
2.7 Edukologijos ir Socialinės gerovės ir negalės studijų fakultetų studentų sveikos elgsenos modeliavimas .....	52
<b>Išvados</b> .....	54
<b>Rekomendacijos</b> .....	55
<b>Literatūra</b> .....	56
<b>Summary</b> .....	61
<b>Priedai</b> .....	63

## Magistro darbo santrauka

Magistro darbe teorine ir empirine tyrimo dalimi aiškinamasi studentų požiūris į sveiką elgseną, bei jos elementus: mitybą, fizinį aktyvumą, streso problemas. Tyrimui atlikti naudota mokslinės literatūros šaltinių analizė bei kiekybinis tyrimas (anketa). Anketinės apklausos metodu siekta nustatyti Šiaulių universiteto socialinės gerovės ir negalės studijų bei edukologijos fakultetų studentų sveikos elgsenos modeliavimo galimybes, susijusias su studentų gyvenimo būdu studijų procese. Atlikta statistinė duomenų analizė.

Iškelta hipotezė jog studentai per mažai rūpinasi savo sveikata, nesidomi sveika elgsena, menkai užsiima fiziniu aktyvumu, nesirūpina savo mityba ir patiria stresą. Hipotezė dalinai pasitvirtino, studentų mityba prasta, bei jų tarpe vyrauja streso problema. Tačiau fizinio aktyvumo duomenys geri, studentai nevengia užsiimti fiziniu aktyvumu.

Empirinio tyrimo išvados:

1. Tyrimo rezultatai parodė, kad studentų gyvenimo būdas pakankamai aktyvus, tačiau didžioji dalis studentų savo gyvenimo kokybę įvertino tik kaip vidutinišką, o savo sveikatą studentai įsivertino kaip gerą. Didžioji dalis studentų teigia studijuodami patiriantys nuovargį. Studentų fizinis aktyvumas pakankamas, kadangi užsiima fiziniu aktyvumu kartą ar du kartus per savaitę, o didžiausia jų motyvacija, geros kūno formos. Pusė studentų stengiasi sveikai maitintis, kita pusė nesirūpina tuo. Didžioji dalis studentų valgo namuose, tačiau nemažai studentų neatsisako greito maisto.
2. Tyrimo duomenys parodė, jog savo sveika elgsena labiau rūpinasi Socialinės gerovės ir negalės studijų fakulteto studentai. Šio fakulteto studentai profilaktiškai tikrinasi sveikatą bent kartą per metus. Vengia kenksmingos aplinkos. Stengiasi sveikai maitintis: valgo kuo įvairesnį maistą, vengia riebaus maisto, atsisako cukraus ir saldumynų, daugiau šio fakulteto studentų vengia greito maisto ir stengiasi valgyti namuose. Didesnė dalis stengiasi laikytis mitybos režimo nors ir ne visada pavyksta, bei vartoja maisto papildus kasdien.
3. Hipotezė dalinai pasitvirtino, studentų mityba prasta, bei jų tarpe vyrauja streso problema. Tačiau fizinio aktyvumo duomenys geri, studentai nevengia užsiimti fiziniu aktyvumu.

## 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 gyvensenos. 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).

Vienas pagrindinių žmogaus sveikatą lemiančių veiksnių yra jo gyvensena. Gyvensena apima mitybos, fizinio aktyvumo, tabako bei alkoholio vartojimo ir kitus įpročius. Šie įpročiai tarpusavyje glaudžiai susiję ir daro įtaką žmogaus sveikatai. Ypač svarbu, kad tinkami įpročiai susiformuotų kuo jaunesniame amžiuje, kai žmogus priima daugiausia informacijos, formuoja savo gyvenimo būdą (Stukas, Dobrovolskij, Adomaitis, 2012).

Per pastaruosius tris dešimtmečius padaugėjo antsvorio ir nutukimo problemų turinčių Europos Sąjungos gyventojų. Tai rodo blogėjančią gyventojų netinkamos mitybos ir nepakankamo fizinio aktyvumo tendenciją. Dėl netinkamų gyvensenos įpročių ateityje gali padaugėti lėtinių ligų, tokių kaip kraujagyslių sistemos, padidėjęs kraujospūdis, antrojo tipo diabetas, insultas, kai kurių tipų vėžys, skeleto raumenų sistemos ir net įvairūs psichikos sveikatos sutrikimai. (Europos bendrijų komisija, 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, 2008).

Įstojimas į aukštąją mokyklą — tai socialinė gyvenimo pakopa, susijusi su daugeliu naujų išmėginimų, naujų išspūdžių gausa, naujų įpročių, gyvensenos 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 gyvenseną, jos komponentus ir kaip jų įmanoma pasiekti (Ivaškienė, Čepelionienė, 2005).

### ***Temos problema, aktualumas ir naujumas***

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

Puoselėjant visuomenės sveikatą ypatingą reikšmę turi studentų sveikatos ugdymas. Gera studentų sveikata yra svarbiausias kriterijus ruošiant aukštos kvalifikacijos darbuotojus. Daugelio autorių ( Armonienė, 1998; Baubinas, Jankauskienė, Kuodytė – Kazielienė, 2007; Blauzdys, Vilkas, 2006) atlikti tyrimai rodo, jog Lietuvos studentų sveikata blogėja, studentai netgi priskiriami prie padidėjusios sveikatos sutrikimų rizikos grupės (Dadelo, Tamošauskas, Podlužnas, 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 gyvenseną, suteikti galimybę susiformuoti sveiką gyvenseną. 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 gyvensenos pokyčių didėjimo tempus lyginant su kitomis gyventojų grupėmis. Tačiau studentų gyvensena, jų sveikatos stiprinimo klausimai pas mus dar nėra išsamiai nagrinėti. Kaip teigia Leslie (cit. Proškuvienė, Zlatkuvienė, Černiauskienė, 2006) studentai reprezentuoja didelę dalį jaunų suaugusių žmonių populiacijos, todėl jų gyvensenos tyrimai yra aktualūs.

**Tyrimo objektas** – Šiaulių universiteto socialinės gerovės ir negalės studijų bei edukologijos fakultetų studentų sveikos elgsenos modeliavimas

**Hipotezė.** Tikėtina, kad studentai per mažai rūpinasi savo sveikata, nesidomi sveika elgsena, menkai užsiimdami fiziniu aktyvumu, nesirūpindami savo mityba, dažnai patiria stresines situacijas.

**Tyrimo tikslas** – Nustatyti Šiaulių universiteto socialinės gerovės ir negalės studijų bei edukologijos fakultetų studentų sveikos elgsenos modeliavimo galimybes, susijusias su studentų gyvenimo būdu studijų procese.

### **Uždaviniai:**

1. Remiantis moksline literatūra atskleisti teorinius sveikos elgsenos (fizinį aktyvumą, mitybą, streso paplitimą) aspektus.
2. Išsiaiškinti Edukologijos fakulteto ir Socialinės gerovės ir negalės studijų fakulteto studentų subjektyvų požiūrį į savo sveikatos elgseną.
3. Nustatyti veiksnius, turinčius įtakos studentų sveikos gyvensenos formavimuisi ir jos raiškai sveikos mitybos, fizinio aktyvumo, streso paplitimo aspektais.
4. Atskleisti Edukologijos fakulteto ir Socialinės gerovės ir negalės studijų fakulteto studentų sveikos gyvensenos modeliavimo galimybes, studijų procese.
5. Remiantis tyrimo rezultatais, pateikti rekomendacijas.

### **Tyrimo metodai.**

#### Teoriniai:

- mokslinės literatūros šaltinių analizė.

#### Empiriniai:

- kiekybinis tyrimas (anketa).

#### Duomenys apdoroti:

- Programine įranga SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 17.0, taikant matematinės statistikos metodus.
- Paveikslėliai sudaryti naudojantis *Microsoft Excel 2010* programa.

**Tyrimo dalyviai.** Tyrimo dalyviai - Šiaulių universiteto Edukologijos bei Socialinės gerovės ir negalės studijų fakultetų pirmo ir trečio kurso studentai. (anketinėje apklausoje dalyvavo 200 studentų). Tyrimo dalyviai pasirinkti remiantis atsitiktinės atrankos metodu. Tyrimas atliktas 2013 metais, vasario - kovo mėnesiais.

**Magistro darbo struktūra:** Šį magistro darbą sudaro: santrauka lietuvių kalba, įvadas, 2 skyriai, išvados, rekomendacijos, santrauka (anglų kalba), naudotos literatūros sąrašas (65 šaltiniai), priedai. Tyrimo duomenis iliustruoja 26 paveikslai ir 8 lentelės. Prieduose pateikiamas anketos pavyzdys. Viso darbo apimtis – 63 psl.

# ***1 skyrius. JAUNUOLIŲ SVEIKATOS ELGSENOS IR SVEIKATOS ELGSENOS MODELIAVIMO TEORINĖ ANALIZĖ***

## **1.1 Sveikata ir sveikatos elgsena**

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. Tai gi labai sunku pasakyti, kas yra liga, o kas sveikata. Sveikatos sąvokos turinys keitėsi priklausomai nuo biologijos ir medicinos raidos bei filosofinio mąstymo paradigmu 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 nekenčėti skausmų, laisvė per anksti nemirti. Ji reiškia optimalias fizines, psichines, ir socialines galimybes bei gerą savijautą* (Žemaitienė, Bulotaitė, Jusienė, Veryga, 2011).

Yra penkios pagrindinės įtaką sveikatai darančios aplinkos rūšys :

*Fizinė* (oras, vanduo, triukšmas, radiacija, sunkieji metalai, atliekos);

*Socialinė* (normos, vertybės, papročiai, įpročiai, mados, nuomonės);

*Politinė* (taika, santvarka, žmonių teisės, konstitucinė struktūra, informacijos laisvė, politinės partijos);

*Sektorinė* (žemės ūkio, transporto, pramonės, socialinės gerovės, gamtos apsaugos, švietimo, mokslo ir kt. srityse vykdoma politika);

*Ištekliai* (finansai, infrastruktūra, informacijos perdavimas, keliai, įstatymų leidyba), ( Javtokas, 2009).

Dadelo, Tamošauskas, Podlužnas (2009) atlikę tyrimą nustatė, jog su prastesniais sveikatos rodikliais į pirmą kursą daugiau įstojo merginų nei vaikinių. Taip pat dažniausiai pasitaikantys studentų tarpe sveikatos sutrikimai yra širdies kraujagyslių sistemos, judėjimo atramos aparato ir regos. Taip pat jų tyrimai leidžia teigti, jog 12-oje klasėje mokiniai skiria labai daug laiko mokymuisi, pamiršdami atkreipti dėmesį į savo sveikatą.

Pasak Jylha (2009) subjektyvios sveikatos sąvoka apima sveikatos savivertę ir įvairius negalavimus, kurie ne visada būna tam tikros ligos išraiška Sveikatos savivertė labiau priklauso nuo visuminio sveikatos suvokimo, nei nuo objektyvių organizmo pokyčių.

Sveikatos mokymas yra pagrindinė sveikatos stiprinimo priemonė. Jo tikslas – ugdyti elgesį, požiūrį į vertybes, formuojančias ne tik individo, bet ir visos visuomenės sveikos gyvensenos pamatus, ( Javtokas, 2009)

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 prioritetas 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).

*Moderniosios visuomenės sveikatos tikslas yra saugoti ir stiprinti sveikata:*

- gerinant žmonių gyvenimo sąlygas (būstą, užimtumą, švietimą, aplinką);
- keičiant žmonių gyvenimo būdą į sveikesnį;
- gerinant sveikatos paslaugas;
- saugant visuomenę nuo užkrečiamųjų ligų ir aplinkos keliamų pavojų;
- didinant individų ir bendruomenių pajėgumą sveikatai išsaugoti ir stiprinti, ( Javtokas, 2009).

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 pasirinks besiformuojanti asmenybė, didelę įtaką turi šeimos, mokyklos, visuomenės požiūris teigia Ivaškienė, (2005).

Pasak Javtoko (2009) universitetai gali daug nuveikti ne tik stiprindami studentų ir personalo sveikatą, bet ir kurdami sveiką, saugią darbo ir mokymosi aplinką, plėtodami sveikatos ugdymą per mokymo ir tyrinėjimų procesą, ugdydami bendruomenės sveikatą ir būdami sveikatos šaltiniu visuomenėje. Pagrindinis bet kurio sveikatą stiprinančio universiteto tikslas yra ugdyti, stiprinti ir įtvirtinti sveikatą visoje universiteto struktūroje. Tai pasiekti galima įgyvendinus šiuos uždavinius:

- *Universitetas*, kaip didelė organizacija, kur daugelis žmonių mokosi, dirba, leidžia



laisvalaikį, turi saugoti ir stiprinti studentų ir personalo sveikatą, sukurdamas palankią darbo ir mokymosi aplinką;

- Kaip darbdavys, *universitetas turi sudaryti palankias sveikatai darbo sąlygas plėtodamas tinkamą vadovavimo politiką;*
- Kaip mokslo ir tyrimų kūrybinis centras, *universitetas turi geras galimybes plėtoti ir įdiegti sveikatos žinias praktikoje;*
- Kaip būsimųjų įstatymų kūrėju, vykdytoju ir turėsiančiu galimybes stiprinti kitų sveikatą, švietėjas, *universitetas turi ugdyti tvirtą studentų požiūrį į sveikatos išsaugojimą bendruomenėje ir visuomenėje;*
- Kaip vieta, kur studentai galutinai subręsta, tampa nepriklausomi, išmoksta gyventi savarankiškai, *universitetai atsakingi už visapusiškai sveikos asmenybės ugdymą;*
- Kaip bendradarbiaujantis su vietinėmis, nacionalinėmis ir tarptautinėmis organizacijomis, *universitetas vaidina svarbų vaidmenį plėtodamas visuomenės sveikatos politiką* (Javtokas, 2009).

Kadangi nuo visuomenės narių sveikatos tiesiogiai priklauso visos visuomenės, valstybės gerovė, sveika gyvensena gali ir turi būti suvokiama ne tik kaip bendražmogiška, humanistinė, bet ir kaip ekonominė vertybė. Tyrimai rodo, kad investuoti į sveikos gyvensenos įpročių ugdymą valstybei žymiai naudingiau, nei apmokėti netekusio sveikatos asmens išlaikymą ir gydymą (Yach ir kt., 2006)

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 ( Gražulevičienė, 2008).

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 (2008).

Kriaučionienė, Barkauskienė, Petkevičienė (2013), nustatė pagal gautus rezultatus, jog dauguma (70 proc.) pirmų kursų studentų savo sveikatą vertino kaip gerą ar pakankamai gerą, tačiau nemaža jų dalis nurodė įvairių negalavimų (nervingumas, nemiga, galvos, nugaros ar sprando skausmai. Merginos turėjo daugiau nusiskundimų nei vaikinai. Taigi sveikos elgsenos ugdymas aukštosiose mokyklose, racionalus mokslo krūvio paskirstymas, socialinės paramos studentams užtikrinimas ypač pirmaisiais studijų metais padėtų sumažinti nusiskundimų sveikata skaičių, pagerintų gyvenimo kokybę ir mokymosi rezultatus.

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, 2013)

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 teisingumo 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, 2013)

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 prigimtine žmogaus teise 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 Jaunimo 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).

Rūkymas žaloja beveik kiekvieną organą, alkoholio vartojimas kelia ne tik su sveikata susijusias problemas, bet ir skatina socialines problemas, tokias kaip alkoholizmas, nelaimingi atsitikimai, kriminalinė elgsena, smurtas (Petronytė, Zaborskis, Veryga, 2007).

Proškuvienė Černiauskiene (2009), atlikusios tyrimą, nustatė, jog studentai supranta atsakomybę už savo sveikatą, tačiau praktiškai jie nesugeba to susieti su savo sveika elgsena. Didelis žalingų įpročių paplitimas tarp įvairių specialybių studentų (kas trečias studentas rūko, kas penktas buvo vartojęs nelegalių narkotikų, kas trečias buvo ne kartą apsvaigęs nuo

alkoholio), leidžia daryti prielaidą apie nepakankamą sveikos elgsenos ugdymą šeimose ir mokyklose. Todėl labai svarbu bendrojo lavinimo mokyklose efektyviau įgyvendinti sveikatos ugdymo programas, o aukštosiose mokyklose tęsti šį darbą.

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.

Grinienė (2006), 2000 metais atlikusi tyrimą nustatė, kad dauguma studentų save laiko 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 elgseną, 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.

### **1.3 Jaunuolių mitybos ypatumai**

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).

Gera subalansuota mityba yra būtina, nes organizmas aprūpinamas ne tik energija, bet ir audinių ir organų statybinėmis medžiagomis. Mitybos šaltiniai yra įvairūs produktai, iš kurių

išskiriamos pagrindinės maisto medžiagų grupės: angliavandeniai, baltymai, riebalai, mineralinės medžiagos, vitaminai vanduo (Skirius, 2007).

Pasaulinė sveikatos organizacija (PSO) sveikatos strategijoje „Sveikata visiems XXI amžiuje“ yra iškėlus 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).

Dobrovolskij, Stukas (2013) nustatė, kad tik penktadalis Lietuvos suaugusių gyventojų rinkdamiesi maistą galvoja apie jo naudą sveikatai. Labiausiai maisto produktų pasirinkimą lemia maisto produkto kaina. Taigi tyrimas atskleidė, kad gyventojų mityba nėra sveikatinanti – per mažai vartojama šviežių daržovių ir vaisių, žuvies ir jos produktų. Tik mažiau kaip pusė gyventojų laikosi mitybos režimo. Studentų mitybai įtaką taip pat daro populiarī spauda.

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 švairių 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).

Didelę reikšmę teisingai mitybai turi šeimos tradicijos, vaiko mityba nuo pat gimimo. Visavertis maistas gali užtikrinti, kad organizmas gaus jam reikalingų medžiagų. Kiekvienas žmogus gimdamas atsineša savo sveikatos potencialą kurį jis turi stiprinti visą savo gyvenimą pasitelkdamas sveiką elgseną ( tinkamą fizinį aktyvumą, sveiką mitybą, atsisakyti žalingų įpročių) norėdamas išlikti kuo ilgiau sveikas ( Januškevičienė, Sekmokienė, Lukoševičius, 2009).

Fredrickson, Roberts ( cit. Jankauskienė, Pajaujienė, Mickūnienė, 2010) teigia, jog lieso ir nebrandaus įvaizdžio garbinimas visuomenėje verčia moteris savo kūną suvokti, kaip daiktą, priešingos lyties geidžiamą objektą, kuris turi būti veikiamas įvairiomis, net ir sveikatai žalingomis priemonėmis.

Jankauskienė, Pajaujienė, Mickūnienė (2010), nustatė jog studentų siekimas atitikti išvaizdos lūkesčius nesusijęs su fiziniu aktyvumu kontroliuojant kūno masę, tačiau tai susiję su didesne valgymo sutrikimų rizika. Šių autorių teigimu, būtina didinti studentų informavimą temomis apie menko valgymo ir per didelio fizinio aktyvumo, kontroliuojant kūno masę nenaudą sveikatai.

Kiekvienas žino, jog besivystančiose šalyse maistas yra nevisavertis, tačiau keista, kad skurdus maistas išplitęs ir civilizuoame 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

Stukas, Šurkienė, Grubytė, Dobrovolskij (2012) atlikę tyrimą nustatė, kad populiaros spaudos informacija apie mitybą iš dalies atitinka sveikos mitybos rekomendacijas. Vaikinai ir merginos domisi skirtingomis temomis apie mitybą- du kartus daugiau vaikinų nei merginų domisi straipsniais apie maisto papildus, o daugiau merginų skaito dietų aprašymus, publikuojamus spaudoje.

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).

Samsonienė, Žilinskienė, Baranauskas, Stukas (2007) atlikę tyrimą nustatė, kad studentų su maistu gaunama energinė vertė yra per maža lyginant su rekomenduojama. Antro ir ketvirtą 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.

Januškevičienė, Sekmokienė, Lukoševičius (2009) teigia, kad socialinių Lietuvos grupių mityba yra skirtinga. Moterims būdingi sveikesni mitybos įpročiai nei vyrams. Aukštesnio išsilavinimo, mieste gyvenantys ir didesne pajamas gaunantys žmonės maitinasi sveikiau, nei žemesnio išsilavinimo ar gyvenantys kaime. Taip pat nurodo, kad gydytojai ir kiti sveikatos priežiūros specialistai nepakankamai aktyviai dalyvauja ugdant sveikos mitybos įpročius. Jie turėtų skatinti sveikų produktų vartojimą, nurodant, kokios veikliosios medžiagos yra naudingos žmogui. Samsonienė, Zimnicka (2011), nustatė, kad dauguma studentų renkasi maistą atsižvelgiant į jo skonines, o ne sveikatinamąsias savybes, vaisių ir daržovių vartojimas tarp respondentų nėra populiarus, taip pat studentai maitinasi nereguliariai, jaunimas dažnai užkandžiauja tarp pagrindinių valgymų, visa tai kenkia sveikatai.

Greitas maistas yra priskiriamas prie sveikatai nepalankių maisto produktų. Vartojant tokį maistą retai ir mažomis porcijomis, didesnių pokyčių organizme nepastebima. Tačiau tyrimai rodo, kad dažnas greito maisto vartojimas lemia antsvorio atsiradimą, kuris įtakoja nutukimą bei kitų ligų atsiradimą ar paūmėjimą, (Newscientist, 2013).

Voitonis, Stukas (2012), 2011 metais atlikę tyrimą nustatė didelė dalis studentų greitą maistą vartoja kartą per savaitę ar dažniau. Dažniausiai jis vartojamas kelis kartus per mėnesį. Svarbiausia greito maisto vartojimo priežastis tarp studentų buvo laiko trūkumas ir geras šių produktų skonis. Daugiau vyrų nei moterų greitą maistą vartoja dėl draugų įtakos ir dėl to, kad nemoka gaminti. Šis tyrimas įrodo, kad studentai dažnai maitinasi nesveikai, vartodami greitą



maistą. Škėmienė, Ustinavičienė, Piešinė, Radišauskas (2007), nustatė, kad didžioji dalis studentų nesilaiko mitybos režimo, daugiausia suvalgo antroje dienos pusėje. Studentų mityba nesubalansuota: studentai medikai vartoja per daug riebalų, ypač gyvulinės kilmės.

#### **1.4 Fizinio aktyvumo propagavimas jaunimo tarpe**

Fizinis aktyvumas apibūdinamas kaip bet kuris kūno judėjimas, kai, susitraukiant raumenims, energijos sunaudojama daugiau nei kūnui esant ramybės būsenos. Fizinis aktyvumas, sveikata ir gyvenimo kokybė yra glaudžiai susiję. Žmogaus kūnas yra pritaikytas judėti, todėl jam reikia reguliarios fizinės veiklos, kad gyvybinės funkcijos sklandžiai veiktų ir žmogus nesirgtų. Įrodyta, kad dėl nejudrios gyvenimo būdo didėja rizika susirgti daugeliu lėtinių ligų, tarp jų širdies ir kraujagyslių ligomis, kurios Vakaruose yra viena dažniausių mirties priežasčių (ES gairės, 2008).

Fizinio aktyvumo tikslas – didinti kasdienio gyvenimo išteklius ir mažinti sveikatos rizikos veiksnius, nes sveika gyvenimo ir fiziškai aktyvi veikla yra žinomi kaip fizinis pajėgumas, savijautą gerinantys ir sveikatą stiprinantys veiksniai. Judėjimas stiprina ir treniruoja visas organizmo sistemas ir laikomas viena pagrindinių žmogaus fizinės, socialinės ir emocinės gerovės sąlygų (Skurvydas, 2006). Dumskis (cit. Mickevičienė, Motiejūnaitė ir Skurvydas, 2006), teigia, kad fizinis aktyvumas yra naudingas visų žmonių – įvairių lyčių (vyrų, moterų, vaikų), taip pat įvairaus amžiaus ir sveikatos būklės, įskaitant ir neįgalius žmones – fizinei, socialinei, psichinei ir dvasinei sveikatai tausoti ir stiprinti. Tačiau pasiekti geros sveikatos neįmanoma lavinant tik kūną. Fizinė veikla siejasi su sisteminga fizine bei dvasine saviugda, gebėjimu nugalėti pagundas ekstremaliomis sąlygomis didelėmis valios pastangomis bei mokėjimu daug ko atsisakyti.

Dadelienė (2006) išskiria keturis bendruosius fizinio krūvio taikymo principus:

##### *Sisteminumo principas.*

Jo esmė yra ta, kad fizine veikla turi būti nuosekli, vykti sistemingai ir derinama su poilsio tarpais. Fiziškai aktyviems rekomenduojama būti 3 kartus per savaitę. Trumpa 15-30 min. fizinė veikla gali būti taikoma ir kiekvieną dieną, ji nekelia nuovargio ir greitai atsigaunama.

##### *Prieinamumo principas.*

Pasirinkimas ir taikymas tokių fizinių krūvių, kurių veiklos metu nėra pavojaus sveikatai. Šis principas susijęs su individualiomis savybėmis: amžius, lytis, sveikata, fizinis ir funkcinis pajėgumas, psichinė būklė.

##### *Sąmoningumo principas.*

Asmuo turi aiškiai suvokti fizinės veiklos esmę ir prasmę.

*Laipsniškumo principas.*

Fizinė veikla pradedama nuo nedidelio intensyvumo ir po truputį kinta, didėja apimtis.

*Visapusiškumo principas.*

Suprantamas kaip visapusiškas organizmo aktyvinimas.

Fizinis aktyvumas, sveikata ir gyvenimo kokybė yra glaudžiai susiję. Reguliaria fizine veikla užsiimančio žmogaus kūne vykstantys morfolginiai ir funkciniai pakitimai gali padėti išvengti kai kurių ligų arba jas pavėlinti. Suaugusių žmonių fizinis aktyvumas, judrumas dėl šiuolaikinės gyvensenos dar labiau sumažėjo. Remiantis turimais duomenimis, 40-60 procentų. Europos Sąjungos žmonių gyvensena yra nejudri, todėl įvairiuose tarptautiniuose dokumentuose ir gairėse akcentuojama žmonių skatinimo keisti nejudrų gyvenimo būdą į sveikesnį ir aktyvesnį būtinumą teigia Cavill, Kahimeier, Racioppi, (2006).

Fizinio aktyvumo, kaip vieno iš svarbiausių sveikos gyvensenos elementų, trūkumas yra aktualus visuose žmogaus gyvenimo tarpsniuose. Todėl sveiko gyvenimo būdo propagavimas turi būti sveikatos gerinimo politikos sudėtine dalimi. Teigiama, kad sveikos gyvensenos ir judėjimo aktyvumui įtakos turi įvairūs veiksniai. Vienas iš tokių yra nesusiformavęs fizinės saviugdos poreikis (Poteliūnienė, Viraliūnaitė, 2007).

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).

Kūno kultūra, aktyvus ir sveikas gyvenimo būdas, turėtų būti pagrindinis geros sveikatos principas, neatsiejamas ir nuo studijų laikotarpio universitete, tai išgelbėtų studentus nuo pasyvumo, suglebimo, protinio darbo perkrovų. Taip pat geras fizinis aktyvumas, aktyvina fiziologinius procesus, kurie lemia greitesnį organizmo prisitaikymą, prie naujų sąlygų teigia Poteliūnienė, Tamošauskas, Karoblis (cit. Daniusevičiūtė, Ramanauskienė, Linonis, Dumčienė, Sipavičienė, 2008). Tačiau pastaruoju metu stebimas akademinio jaunimo fizinio ugdymo nuosmukis, bei negatyvus požiūris į fizinę veiklą, dėl kurio didėja save žalojančio elgesio atvejų, kurio prielaidų galima ieškoti ir nesveikos gyvensenos apraiškose. (Proškuvienė, Černiauskienė, 2009).

Daniusevičiūtė, Ramanauskienė, Linonis, Dumčienė, Sipavičienė (2008) nustatė, kad daugėja studentų, priskiriamų specialiajai medicininei fizinio pajėgumo grupei- kas šešta pirmo kurso studentė turi sveikatos problemų, taip pat teigia, kad pirmo kurso studentų fizinis parengtumas kasmet blogėja.

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.

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). Fiziškai aktyvūs studentai yra ypatinga jaunimo grupė, kuriai būdingas didesnis dėmesys savo sveikatos būklei. Stukas, Dobrovolskij, Žilinskienė, Lukošiuūtė (2012), 2011 metais atliko tyrimą kurio metu nustatė, kad maisto papildus vartoja 41,1% respondentų. Maisto papildus labiau linkę vartoti valgantys didesnę kiekį šviežių vaisių bei daržovių, mėsos nevartojantys. 70,4% vartojančių maisto papildus yra įsitikinę maisto papildų efektyvumu, 44,6 būtinumu organizmui. Tačiau didžioji dalis respondentų nurodo, kad maisto papildai jiems yra per brangūs. Tai manau didžiausia problema, kodėl jaunimas mažai vartoja maisto papildų.

Studentams įstojus į aukštąsias mokyklas, pasikeičia jų gyvenimo būdas, dienvakė, didėja protinės veiklos krūvis, sumažėja judamoji veikla. Išlaikyti gerą sveikatos lygį, reikiamą fizinį išsivystymą, parengtumą ir funkcinį pajėgumą darosi sudėtinga teigia Daledo, Tamošauskas, Morkūnienė, Višinskienė, (2008). Artūras Janauskas 2011-aisiais metais atliko tyrimą, kaip parodė rezultatai, didžiajai daliai studentų trūksta žinių apie fizinį aktyvumą, kadangi akademinė bendruomenė, nesuteikia pakankamai žinių, taip pat menkai formuojamas studentų požiūris į fizinį aktyvumą. Pasak Skurvydo (2011) fiziniai pratimai- tai paprastas, nebrangus ir veiksmingas gydymo būdas stresui, nuovargiui ir nerimui gydyti. Šie sveikatos sutrikimai priskiriami vis didėjančioms dirbančios ir senėjančios visuomenės sveikatos apsaugos problemoms, kurias būtina šalinti.

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 atsvario, 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).

Miežienės, Šiupšinsko, Jankauskienės (2011) atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad vaikinių fizinis aktyvumas dirbant ir sportuojant buvo didesnis nei merginų, bet aktyvumas laisvalaikiu vaikinių ir merginų grupėse nesiskyrė. Vaikinai, 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 laisvalaikiu sąsajų analizė nepasitvirtino.

### **1.5 Streso paplitimas tarp jaunų suaugusiųjų**

Dar vienas neigiamai Lietuvos studentų sveikatą veikiantis veiksnys yra didelis užimtumas – darbą su studijomis derina kas trečias antrakursis ir kas antras ketvirtakursis. Dirbantys studentai kenčia nuo poilsio ir miego trūkumo. Nustatyta, kad dėl įtempto studijų ir darbo režimo 59 % studentų miega 5–7 valandas per parą (Poteliūnienė, Viraliūnaitė, 2006).

Dėl miego trūkumo ir patiriamo streso studentai dažnai pradeda rūkyti. Rūkymas žaloja beveik kiekvieną organą, alkoholio vartojimas kelia ne tik su sveikata susijusias problemas, bet ir skatina socialines problemas, tokias kaip alkoholizmas, nelaimingi atsitikimai, kriminalinė elgsena, smurtas (Petronytė, Zaborskis, Veryga, 2007).

Miniauskienė, Urnikienė (2006) teigia, kad į stresą žmonės reaguoja įvairiai: pakitusia elgsena, tam tikrais emocijų, protinės veiklos ar fiziniiais požymiais. Šiandien dauguma tiek jaunų tiek vyresnių žmonių neturi laiko arba mano jo neturintys. Jie jaučiasi skubinami 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, išsiblaškymas, padidėjusi savikritika.

Elgsenos požymiai:

- Persivalgymas, gausus rūkymas, alkoholio vartojimas, nemiga, mieguistumas, pasyvumas ir kt., (Miniauskienė, Urnikienė, 2006).

Streso paplitimas tampa vis aktualesne problema, nes būtis tampa vis sudėtingesnė, didėja socialiniai reikalavimai, daugėja bendravimo problemų, o tai didina streso grėsmę. Nemažai studentų renkasi žalingus streso įveikimo būdus (rūkymą, alkoholį) teigia Ivaškienė ir kt.,(2007).

Studentams svarbus socialinis palaikymas, galintis sumažinti neigiamą streso įtaką. Kita vertus, nustatyta, kad socialiniai ryšiai studentų gyvenimą gali veikti ne tik pozityviai (pvz., skatinti būti fiziškai aktyvius ar racionaliai maitintis), bet ir negatyviai (skatina rūkyti ar vartoti alkoholį) (Gustainienė, Cirtautienė,2007).

Stresinė būseną išsekina organizmo rezervas, priverčia organus funkcionuoti ekstremaliomis sąlygomis, ant galimybių išsekimo ribos. Jei stresinės būsenos dažnos arba tęsiasi ilgai, organizmo rezervai išnaudojami teigia Skurvydas, (2011).

Karkockienė (2011) atlikusi tyrimą išsiaiškino, kad 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.

Bulotaitė, Pociūtė, Bliumas, Dovydaitienė (2012) teigia, kad didėjant studentų įvairių gyvenimo sričių keliamam stresui, prastėja studentų psichologinė gerovė. Ryškiausios psichologinės gerovės ir studentų įgyto savarankiškumo keliamo streso sąsajos. Mažiausiai susiję studentiško gyvenimo, pasikeitusių santykių su tėvais ir profesijos pasirinkimo keliamas stresas bei psichologinė gerovė. 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.

Proškuvienė, Zlatkuvienė, Černiauskienė, Kalinkevičienė (2007) nustatė jog nemaža dalis studentų turi įvairių miego sutrikimų : per trumpai ir neefektyviai miega, patyria 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.

Apibendrinus visą išanalizuotą literatūrą, galima teigti, jog 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, bei nuovargį. Taip pat įstojus į aukštąją mokyklą pasikeičia mityba, kadangi studentai dėl laiko stokos, bei piniginių lėšų taupymo valgo greitai pagaminamą maistą, kuris ne visada būna visavertis, o tai yra vienas iš sveikos elgsenos aspektų kuris įtakoja sveikatą. Nemaža dalis studentų pasikeitus aplinkai, turi įvairių miego sutrikimų, kas sukelia mieguistumą mokantis, nenorą dirbti, abejingumą ir kita.

## 2 skyrius. ŠIAULIŲ UNIVERSITETO SOCIALINĖS GEROVĖS IR NEGALĖS BEI EDUKOLOGIJOS STUDIJŲ FAKULTETŲ STUDENTŲ SVEIKOS ELGSENOS MODELIAVIMO TYRIMAS

### 2.1 Tyrimo metodologija

Kiekybinis tyrimas – instrumentas kuriuo galima patvirtinti (arba paneigti) tas intuityvias idėjas, kurių taip gausu įvairiuose ugdymą nagrinėjančiuose leidiniuose (Bitinas, 2006). Anketinės apklausos metodas pasirinktas todėl kad juo lengva surinkti, bei nesudėtinga analizuoti gautus tyrimo duomenis, bei anketavimas išsaugo informacijos privatumą.

Anketa uždaro tipo, ji sudaryta remiantis mokslinėje literatūroje, analizuojančioje sveikos gyvensenos reikšmę, išskiriamais pagrindiniais aspektais (Girskis, 2009; Gražulevičienė, 2008; Šveikauskas, 2008). Buvo parengtos anketos Šiaulių universiteto Edukologijos ir Socialinės gerovės ir negalės studijų fakultetų studentams.

Išlaikomas tyrimo etiškumas, kadangi anketos anoniminės, asmuo traktuojamas kaip socialinio reiškinių ar proceso agentas, tai yra respondentas tyrėjui nerūpi kaip individualybė (Bitinas, 2006). Respondentai prieš atliekant apklausą buvo informuoti apie atliekamo tyrimo esmę, supažindinti su tyrimo klausimais, bei kas siekiama išsiaiškinti šiomis anketomis.

Anketą sudaro 32 uždaro tipo klausimai. Anketa suskirstyta į penkis blokus:

1. „*Demografinis blokas*“, skirtas išsiaiškinti respondentų lytį, amžių, fakultetą, kursą, gyvenamąją vietą. Bloką sudaro 7 klausimai.
2. „*Sveikos elgsenos sampratos*“ blokas, skirtas išsiaiškinti studentų gyvenimo sąlygas, respondentų gyvenimo kokybę, jos vertinimą, sveikatos vertinimą. Bloką sudaro 7 klausimai.
3. „*Streso ir poilsio veiksniai*“ blokas, skirtas išsiaiškinti kiek laiko studentai per parą miega, ar jaučia nuovargį, ar patiria stresą, kaip kovoja su patiriamu stresu, ar tikrinasi sveikatą. Bloką sudaro 7 klausimai.
4. „*Fizinis aktyvumas*“ blokas, skirtas sužinoti ar studentai užsiima fiziniu aktyvumu, kodėl stengiasi būti fiziškai aktyvūs, ar sportuoja. Bloką sudaro 5 klausimai.
5. „*Mitybos svarba*“ blokas, skirtas sužinoti studentų mitybos ypatumus, jų mitybos įpročius, ar vartoja maisto papildus, ir kur dažniausiai renkasi valgyti. Bloką sudaro 6 klausimai.

- Anketinio tyrimo duomenys apdoroti kompiuterine SPSS ( Statistical Packet for Social Sciences 17.0 ). Tyrimo duomenys buvo vertinami skaičiuojant procentinius dažnius.

Ryšiu tarp kintamųjų nustatyti naudotas Chi kvadrato ( $\chi^2$ ) kriterijus. Ryšiu tarp dviejų ranginio tipo kintamųjų nustatyti naudotas Pearsono koreliacijos koeficientas. Reikšmingumo lygmuo, pasirinktas 0,05. Rodiklių skirtumas laikytas statistiškai reikšmingu, kai  $p < 0,05$ . Interpretuojant rezultatus, nurodomas statistinis reikšmingumas.

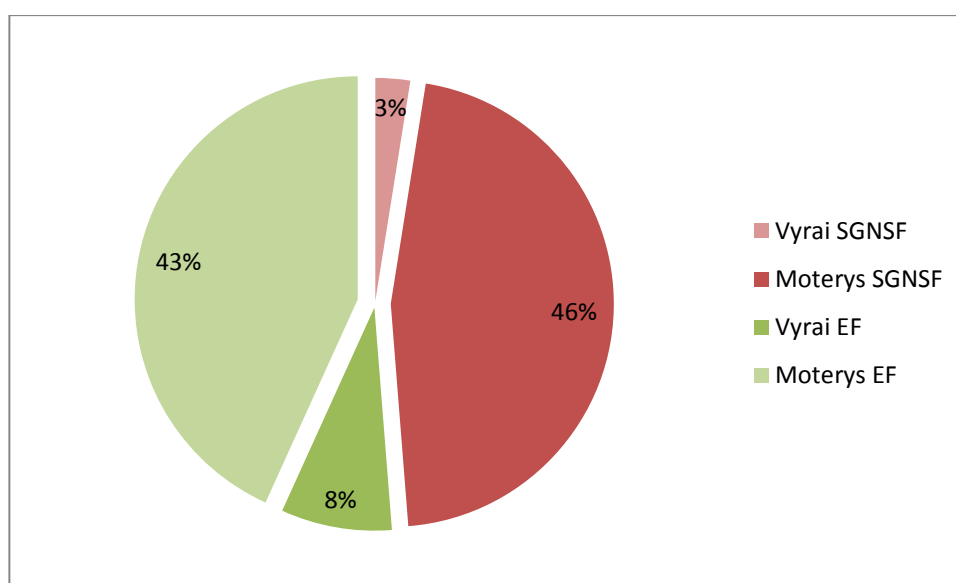
- Paveikslėlių sudarymui naudota Microsoft Excel (2010) programa

## 2.2 Tyrimo dalyviai

Tyrimo dalyvavo studentai kurie mokosi Šiaulių universiteto, Socialinės gerovės ir negalės studijų fakultete: sveikatos edukologijos, kineziterapijos, judesio korekcijos programų pirmame ir trečiame kursuose ir Šiaulių universiteto, Edukologijos fakultete kuriame studentai studijuoja pradinio ugdymo pedagogiką, edukologiją, bei pradinio ugdymo pedagogiką priešmokyklinį ir ikimokyklinį ugdymą pirmame ir trečiame kursuose. Apklausa buvo vykdoma nuo 2013.10.01 iki 2013.12.01. Tyrimo imtį sudarė 200 respondentų.

Dauguma tyrime dalyvavusių respondentų buvo moterys – 89 proc. vyrai sudarė tik 11 proc. visų respondentų. (1 pav.)

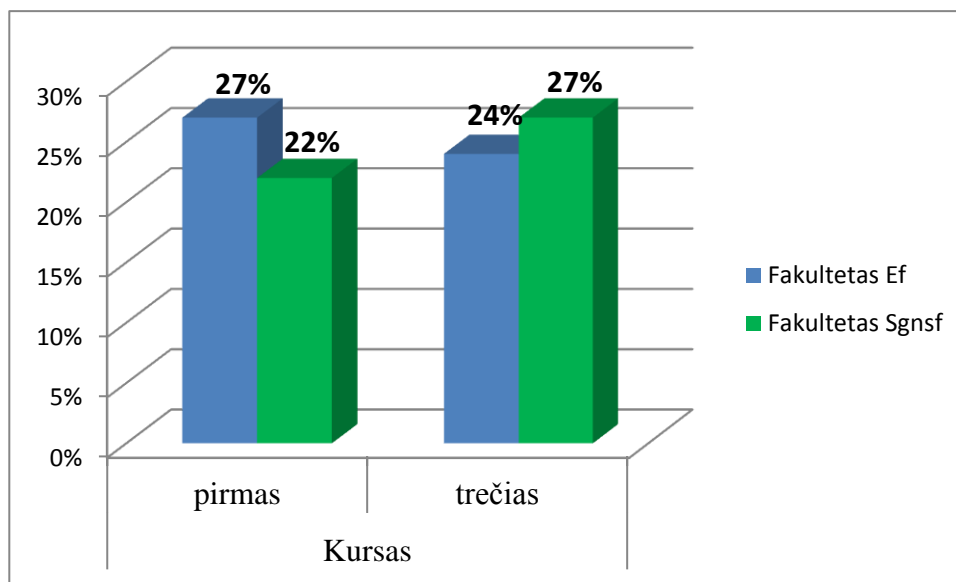
Tarp fakultetų pasiskirstymas buvo labai panašus, Socialinės gerovės ir negalės fakulteto studentai sudarė 49 proc. apklaustųjų, o Edukologijos fakulteto 51 proc. apklaustųjų (1 pav.)



1 pav. Studentų pasiskirstymas pagal fakultetus ir lytį, proc.



Šiame paveikslėlyje pateikti duomenys apie Edukologijos fakulteto ir Socialinės gerovės ir negalės studijų fakultetų studentų pasiskirstymą pagal tai, kuriame kurse jie šiuo metu mokosi.



**2 pav.** respondentų pasiskirstymas pagal kursą kuriame mokosi, proc.

Apklausoje dalyvavę respondentai mokėsi pirmame ir trečiame kursuose, didesnę apklaustųjų dalį sudarė trečio kurso, Edukologijos ir Socialinės gerovės ir negalės studijų fakulteto studentai.

### 2.3 Studentų sveikos elgsenos samprata

Siekiant išsiaiškinti ar respondentų sveika elgsena priklauso nuo streso patyrimo, apskaičiuota koreliacija tarp sveikos elgsenos ir streso blokų. Rezultatai parodė, kad statistiškai reikšmingas ryšys yra ( $p < 0,05$ ). Studentų sveika elgsena priklauso nuo to ar jie patiria stresą ar ne.

<i>Klausimai</i>	<i>Vidurkis</i>	<i>Koreliacijos koeficientas</i>	<i>Dvipusis statistinis reikšmingumas</i>
Gyvenimo kokybės vertinimas- miego trūkumas	3,695	r - 0,196	p=0,005
Gyvenimo kokybės vertinimas- streso patyrimas	4,645	r - 0,244	p=0,000
Savo sveikatos vertinimas- nuovargi	3,78	r - 0,244	p=0,000

studijuojant			
Savo sveikatos vertinimas- miego trūkumą	3,955	r - 0,316	p=0,000
Savo sveikatos vertinimas - streso patyrimas	4,905	r - 0,352	p=0,000
Gyvenimo sąlygos- Kenksmingos aplinkos vengimas	2,795	r - 0,201	p=0,004

**1 lentelė.** Ryšys tarp studentų sveikos elgsenos ir patiriamo streso

Kaip matome beveik visų klausimų dvipusis statistinis reikšmingumas lygus 0, tai reiškia, kad šie klausimai atskleidžia svarbią informaciją vienas kito atžvilgiu. Nemaža dalis studentų nepatenkinti savo gyvenimo sąlygomis, bei savo gyvenimo kokybę vertina tik kaip vidutinišką. Studentai savo gyvenimo būdą įvertina kaip normalų ar netgi aktyvų.

Šioje lentelėje pateikti duomenys apie respondentų sveikos elgsenos palyginimą pagal amžių, lytį, fakultetą, kursą ir kt. (Chi – kvadrato reikšmė ( $\chi^2$ ); laisvės laipsnis (df);  $p < 0,05$ ) Statistiškai reikšmingi klausimai paryškinti pilka spalva.

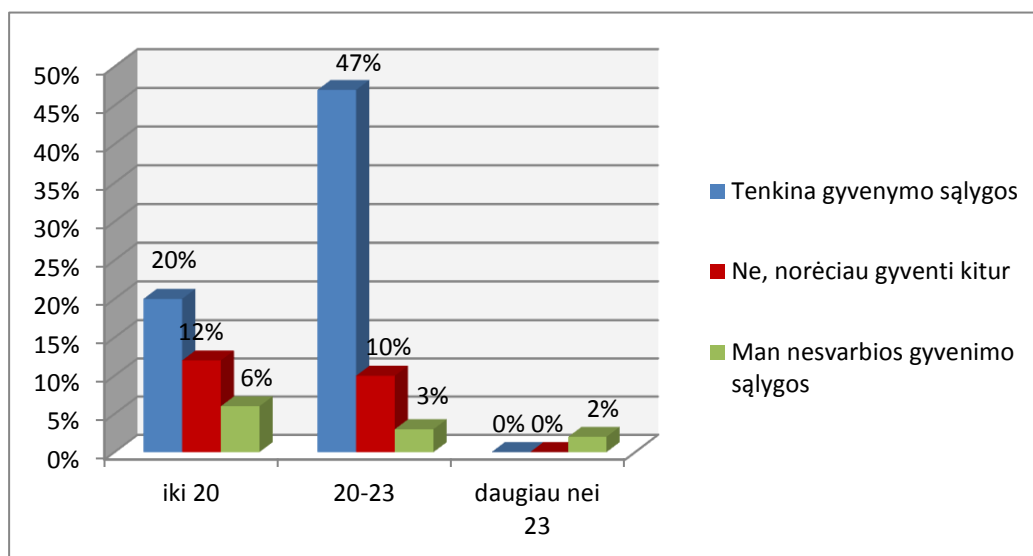
Sveikos elgsenos blokas	Lytis	Amžius	Fakultetas	Kursas	Pažymių vidurkis	Gyvenamoji vieta	Informacija apie sveiką gyvenseną paskaitų metu
Gyvenimo sąlygos	$\chi^2=2,307$	$\chi^2=14,788$	$\chi^2=1,074$	$\chi^2=2,540$	$\chi^2=31,929$	$\chi^2=38,411$	$\chi^2=7,360$
	df=2	df=4	df=2	df=2	df=10	df=6	df=4
	p=0,316	p=0,005	p=0,585	p=0,281	p=0,000	p=0,000	p=0,118
Gyvenimo būdas	$\chi^2=7,988$	$\chi^2=2,922$	$\chi^2=0,157$	$\chi^2=1,418$	$\chi^2=17,420$	$\chi^2=7,518$	$\chi^2=18,762$
	df=2	df=4	df=2	df=2	df=10	df=6	df=4
	p=0,018	p=0,571	p=0,925	p=0,492	p=0,066	p=0,276	p=0,001
Sveika gyvensena	$\chi^2=2,909$	$\chi^2=2,790$	$\chi^2=0,606$	$\chi^2=1,602$	$\chi^2=9,533$	$\chi^2=5,492$	$\chi^2=3,232$
	df=2	df=4	df=2	df=2	df=10	df=6	df=4
	p=0,234	p=0,593	p=0,739	p=0,449	p=0,482	p=0,482	p=0,520
Gyvenimo	$\chi^2=1,412$	$\chi^2=2,108$	$\chi^2=0,710$	$\chi^2=2,500$	$\chi^2=16,979$	$\chi^2=1,971$	$\chi^2=7,622$

kokybė							
	df=2	df=4	df=2	df=2	df=10	df=6	df=4
	p=0,494	p=0,716	p=0,701	p=0,287	p=0,075	p=0,922	p=0,106
Gyvenimo kokybės vertinimas	x <sup>2</sup> =9,478	x <sup>2</sup> =4,087	x <sup>2</sup> =3,551	x <sup>2</sup> =3,264	x <sup>2</sup> =13,368	x <sup>2</sup> =8,475	x <sup>2</sup> =89,725
	df=2	df=4	df=2	df=2	df=10	df=6	df=4
	p=0,009	p=0,394	p=0,169	p=0,196	p=0,204	p=0,205	p=0,160
Savo sveikatos vertinimas	x <sup>2</sup> =9,478	x <sup>2</sup> =5,557	x <sup>2</sup> =5,042	x <sup>2</sup> =0,944	x <sup>2</sup> =9,883	x <sup>2</sup> =11,865	x <sup>2</sup> =5,735
	df=2	df=4	df=2	df=2	df=10	df=6	df=4
	p=0,796	p=0,235	p=0,080	p=0,624	p=0,451	p=0,065	p=0,220
Nuomonė apie sveikos gyvensenos laikymasi	x <sup>2</sup> =3,429	x <sup>2</sup> =10,671	x <sup>2</sup> =3,500	x <sup>2</sup> =1,068	x <sup>2</sup> =20,739	x <sup>2</sup> =15,005	x <sup>2</sup> =10,694
	df=3	df=6	df=3	df=3	df=15	df=9	df=6
	p=0,330	p=0,099	p=0,321	p=0,785	p=0,145	p=0,091	p=0,098

**2 lentelė.** Studentų sveikos elgsenos palyginimas pagal amžių, lytį, kursą, fakultetą ir kt.

Kaip matome iš pateiktų lentelėje duomenų, reikšmingiausi klausimai sveikos elgsenos aspektu yra susiję su studentų lytimi, amžiumi, pažymių vidurkiu, gyvenamąja vieta, bei informacijos apie sveiką gyvenseną paskaitų metu gavimą. Fakultetas ar kursas kuriame mokosi studentai, visiškai nereikšmingi jų sveikai elgsenai.

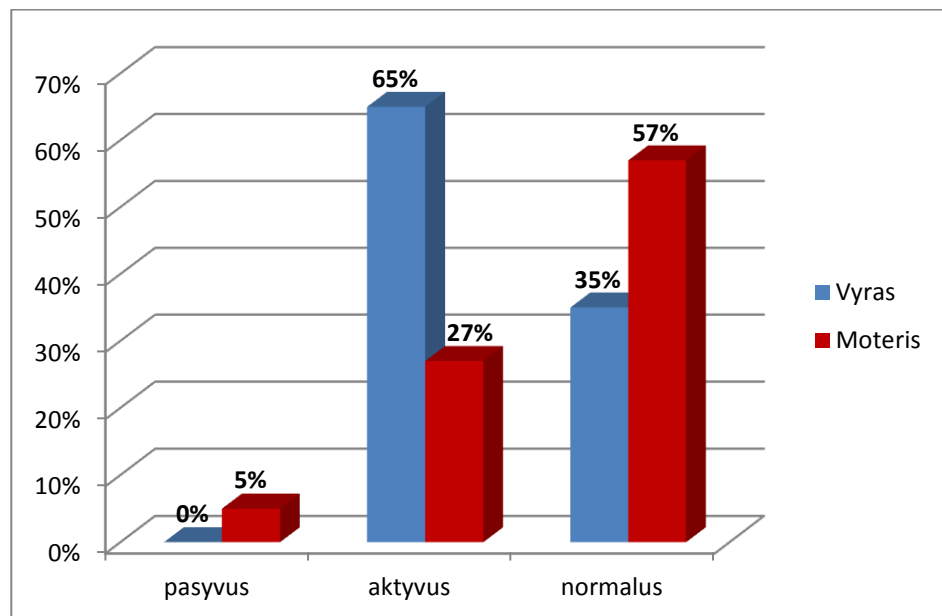
**2 pav.** pateikti duomenys apie tai, kaip studentų esamas amžius įtakoja jų nuomonę apie jų dabartines gyvenimo sąlygas.



**2 pav.** Amžiaus įtaka gyvenimo sąlygoms, proc.

Palyginus respondentų esamą amžių ir jų nuomonę apie dabartines gyvenimo sąlygas, galima pateikti tokias išvadas, jog labiausiai dabartinės gyvenimo sąlygos tenkina studentus kurių amžius svyruoja nuo 20 iki 23. Tuo tarpu studentai iki 20 metų, dabartinėmis savo gyvenimo sąlygomis nėra labai patenkinti, iš jų tik 20% teigia, kad juos gyvenimo sąlygos tenkina, ir net 12% teigia, kad norėtų gyventi kitur. Respondentai virš 23 metų, sudarė tik 2% ir jiems dabartinės jų gyvenimo sąlygos nėra svarbios. Nustatyti statistiškai reikšmingi skirtumai. ( $\chi^2=14,788$ ,  $df=4$ ,  $p=0,005$ )

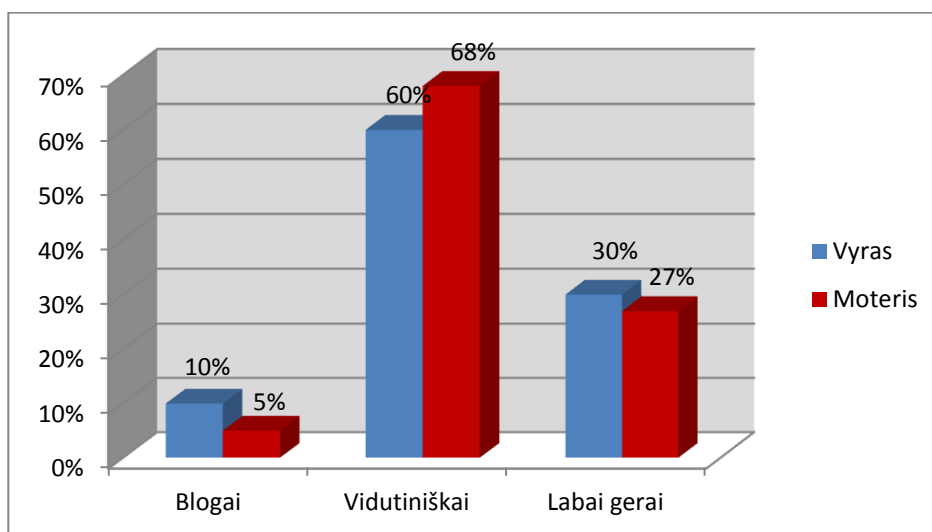
Šiame paveikslėlyje pateiktoje diagramoje matyti Šiaulių universiteto studentų savo gyvenimo būdo vertinimo pasiskirstymas lyties atžvilgiu.



**3 pav.** Studentų gyvenimo būdas, proc.

Didesnė dalis vyrų savo gyvenimo būdą įvertino kaip aktyvų (65%), kita dalis (35%) kaip normalų, nei vienas vyras respondentas nepasirinko varianto pasyvus. Tuo tarpu didžioji dalis (57%) moterų respondenčių teigia, kad jų gyvenimo būdas normalus, (5%), kad jų gyvenimo būdas netgi pasyvus, ir tik 27% moterų respondenčių teigia, kad jų gyvenimo būdas aktyvus. Galima teigti, kad studentai (vyrai ir moterys) nevengia aktyvesnio gyvenimo būdo, tačiau vyrai vis dėlto išlieka aktyvesni už moteris. Lyties pasiskirstymas renkantis gyvenimo būdo tipą statistiškai reikšmingas ( $\chi^2=7,988$   $df=2$ ,  $p=0,018$ )

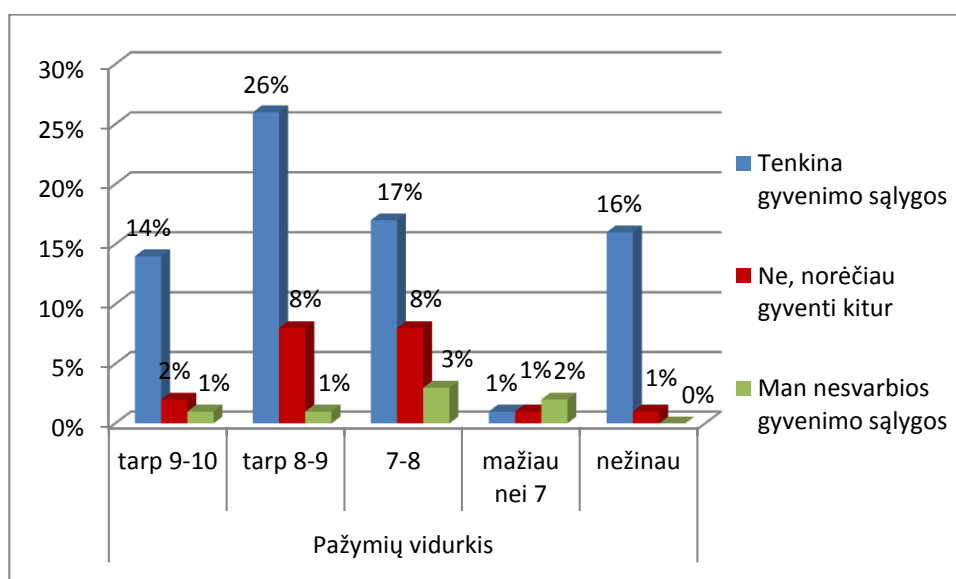
4 pav. matyti Šiaulių universitete studijuojančių vyrų ir moterų nuomonių pasiskirstymą vertinant savo gyvenimo kokybę.



4 pav. Lyčių pasiskirstymas vertinant savo gyvenimo kokybę, proc.

Didesnė dalis moterų (68%) teigia, kad jų gyvenimo kokybė vidutiniška, (5%) moterų teigia, kad jų gyvenimo kokybė bloga, ir tik (27%) moterų teigia, kad jų gyvenimo kokybė labai gera. Didžioji dalis vyrų (60%) taip pat teigia, kad jų gyvenimo kokybė vidutiniška, tačiau procentaliai didesnė dalis vyrų (30%) savo gyvenimo kokybę įvertino kaip labai gerą, bet net 10% vyrų teigia, kad jų gyvenimo kokybė bloga. Statistiškai reikšmingi skirtumai buvo nustatyti ( $\chi^2=9,478$ ,  $df=2$ ,  $p=0,009$ ).

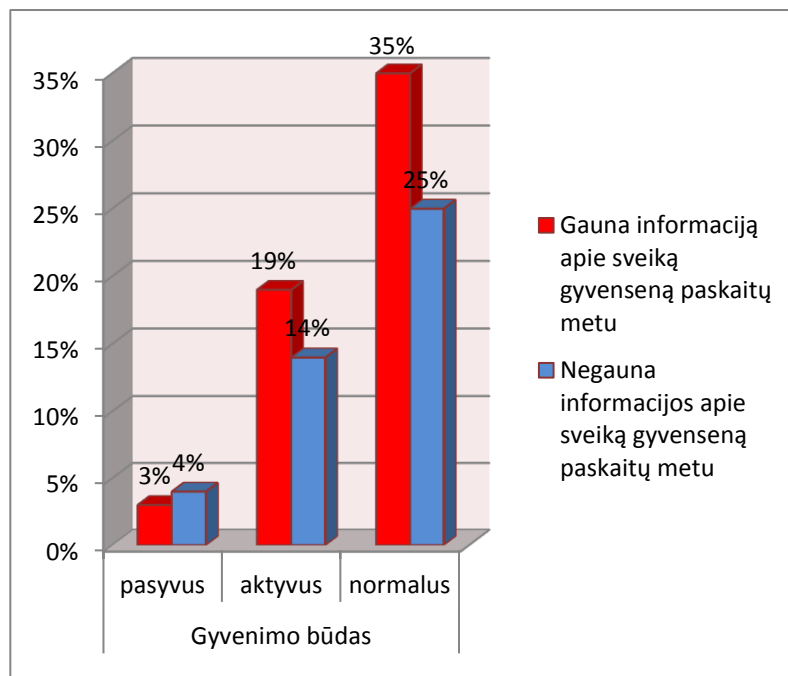
Šiame paveiksle pateikti duomenys apie studentų besimokančių Šiaulių universiteto Edukologijos fakultete ir Socialinės gerovės ir negalės studijų fakultete, pažymių vidurkius ir studentų pasisakymą ar juos tenkina dabartinės jų gyvenimo sąlygos.



**5 pav.** Pažymių vidurkio įtaka studentų gyvenimo sąlygoms, proc.

Palyginus pažymių vidurkio įtaką studentų gyvenimo sąlygoms, matome jog labiausiai gyvenimo sąlygos tenkina studentus kurių vidurkis tarp 8-9, (26 proc.), antroje vietoje vidurkis tarp 7-8, (17proc.), trečioje vietoje (16%) respondentų tenkina gyvenimo sąlygos, kurie net nežino savo pažymių vidurkio. Tačiau šių vidurkių 7-9, studentai ir labiausiai nepatenkinti savo gyvenimo sąlygomis. Daugiausiai respondentų kurių vidurkis 7-8, nesvarbios jų dabartinės gyvenimo sąlygos. Statistiškai reikšmingi skirtumai nustatyti ( $\chi^2 = 31,929$  df=10, p=0,000).

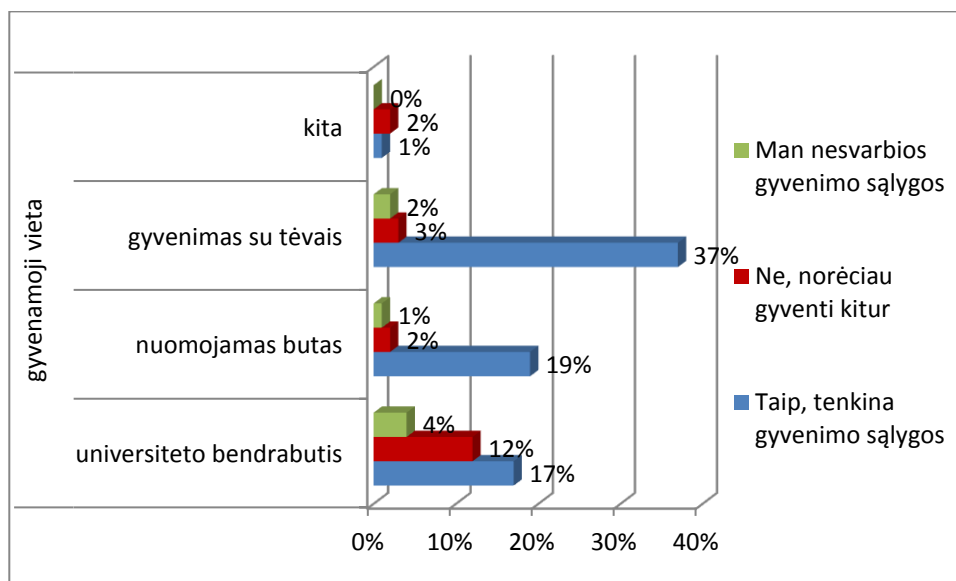
Šioje diagramoje pateiktais duomenimis lyginama informacijos apie sveiką gyvenseną paskaitų metu gavimas ir jos įtaka studentų gyvenimo būdui.



**6 pav.** Informacijos apie sveiką gyvenseną paskaitų metu įtaka gyvenimo būdui, proc.

Matome, jog nepaisant ar gauna informaciją ar ne, daugiausiai studentai savo gyvenimo būdą vertina kaip normalų (60%). Tačiau didesnė dalis studentų kurie sako gaunantys informaciją paskaitų metu teigia, kad jų gyvenimo būdas aktyvus (19%) ar normalus (35%). Tik (7%) respondentų neatsižvelgiant į tai ar jie gauna informaciją apie sveiką gyvenseną paskaitų metu ar ne, teigia, jog jų gyvenimo būdas pasyvus. Galima daryti prielaidą, jog informacija paskaitų metu turi įtakos gyvenimo būdui, nes net (54%) respondentų teigia kad jų gyvenimo būdas aktyvus ar normalus ( $\chi^2 = 18,762$ , df=4, p=0,001).

Šiame paveikslėlyje pateikti duomenys apie studentų dabartines gyvenamąsias vietas ir ar gyvenimo sąlygos gyvenamosiose vietose juos tenkina.



7 pav. Gyvenamosios vietos tenkinimas, proc.

Kaip matome didžioji dalis studentų gyvena su tėvais (42%), ir net (37%) respondentų tokios sąlygos juos tenkina. Antroje vietoje daugiausia studentų teigia, jog gyvena universiteto bendrabutyje (33%), ir net 17 proc. studentų teigia, kad gyvenimo sąlygos universiteto bendrabutyje juos tenkina. Tačiau ir didžiausią dalį studentų (12%), gyvenimas universiteto bendrabutyje, netenkina ir jie norėtų gyventi kitur. 22 proc. respondentų teigia, kad nuomojasi butą, ir 19 proc. jų teigia, kad gyvenimo sąlygos tenkina. Respondentai pasirinkę variantą „kita“ teigia gyvenantys pas gimines ( $\chi^2=38,411$ ,  $df=6$ ,  $p=0,000$ ).

## 2.4 Streso ir poilsio veiksniai modeliuojant sveikatos elgseną

Siekiant išsiaiškinti ar respondentų mityba ir streso problema turi sąryšį, apskaičiuota koreliacija tarp šių blokų. Rezultatai parodė, kad statistiškai reikšmingas ryšys yra ( $p<0,05$ ). Studentų mityba ir streso patyrimas turi ryšį.

<i>Klausimai</i>	<i>Vidurkis</i>	<i>Koreliacijos koeficientas</i>	<i>Dvipusis statistinis reikšmingumas</i>
Ar jaučiate miego trūkumą – ar stengiatės sveikai maitintis	2,685	r - 0,192	p=0,005
Ar jaučiate miego	3,535	r - 0,244	p=0,000

trūkumą – ar laikotės mitybos režimo			
Kiek valandų per parą miegate – ar laikotės mitybos režimo	3,99	r - 0,200	p=0,005
Sveikatos tikrinimas – ar stengiatės sveikai maitintis	2,815	r - 0,234	p=0,002
Sveikatos tikrinimas – ar laikotės mitybos režimo	3,665	r - 0,237	p=0,002

**3 lentelė.** Ryšys tarp streso ir studentų mitybos ypatumų

Statistiškai reikšmingas ryšys tarp streso ir studentų mitybos yra. Miego trūkumas turi įtakos studentų sveikai mitybai, taip pat mitybos režimui. Taip pat sveikatos tikrinimas turi įtakos ar studentai stengiasi sveikai maitintis, bei ar laikosi mitybos režimo.

Šioje lentelėje pateikti duomenys apie streso ir poilsio pasiskirstymą pagal lytį, amžių, fakultetą ir kt. Kaip matome streso veiksniai statistiškai reikšmingi su amžiumi, fakultetu, kursu, pažymių vidurkiu bei informacijos apie sveiką gyvenimą gavimą. Statistiškai reikšmingi klausimai paryškinti pilka spalva.

<b>Streso ir poilsio blokas</b>	<b>Lytis</b>	<b>Amžius</b>	<b>Fakultetas</b>	<b>Kursas</b>	<b>Pažymių vidurkis</b>	<b>Gyvenamoji vieta</b>	<b>Informacija apie sveiką gyvenimą paskaitų metu</b>
<b>Nuovargis studijuojant</b>	x <sup>2</sup> =0,712	x <sup>2</sup> =7,321	x <sup>2</sup> =4,648	x <sup>2</sup> =5,705	x <sup>2</sup> =2,549	x <sup>2</sup> =0,189	x <sup>2</sup> =1,106
	df=1	df=2	df=1	df=1	df=5	df=3	df=2
	p=0,399	p=0,026	p=0,031	p=0,117	p=0,769	p=0,979	p=0,575
<b>Miego trūkumas</b>	x <sup>2</sup> =1,895	x <sup>2</sup> =12,090	x <sup>2</sup> =2,170	x <sup>2</sup> =14,563	x <sup>2</sup> =3,681	x <sup>2</sup> =1,094	x <sup>2</sup> =2,166
	df=1	df=2	df=1	df=1	df=5	df=3	df=2
	p=0,169	p=0,002	p=0,141	p=0,120	p=0,596	p=0,779	p=0,339
<b>Kiek valandų per parą skiriama miegui</b>	x <sup>2</sup> =1,235	x <sup>2</sup> =1,479	x <sup>2</sup> =0,952	x <sup>2</sup> =6,761	x <sup>2</sup> =5,112	x <sup>2</sup> =2,801	x <sup>2</sup> =2,854
	df=2	df=4	df=2	df=2	df=10	df=6	df=4
	p=0,539	p=0,830	p=0,621	p=0,034	p=0,884	p=0,833	p=0,583
<b>Streso patyrimas</b>	x <sup>2</sup> =10,121	x <sup>2</sup> =9,868	x <sup>2</sup> =5,149	x <sup>2</sup> =6,698	x <sup>2</sup> =26,260	x <sup>2</sup> =9,205	x <sup>2</sup> =8,730
	df=3	df=6	df=3	df=3	df=15	df=9	df=6

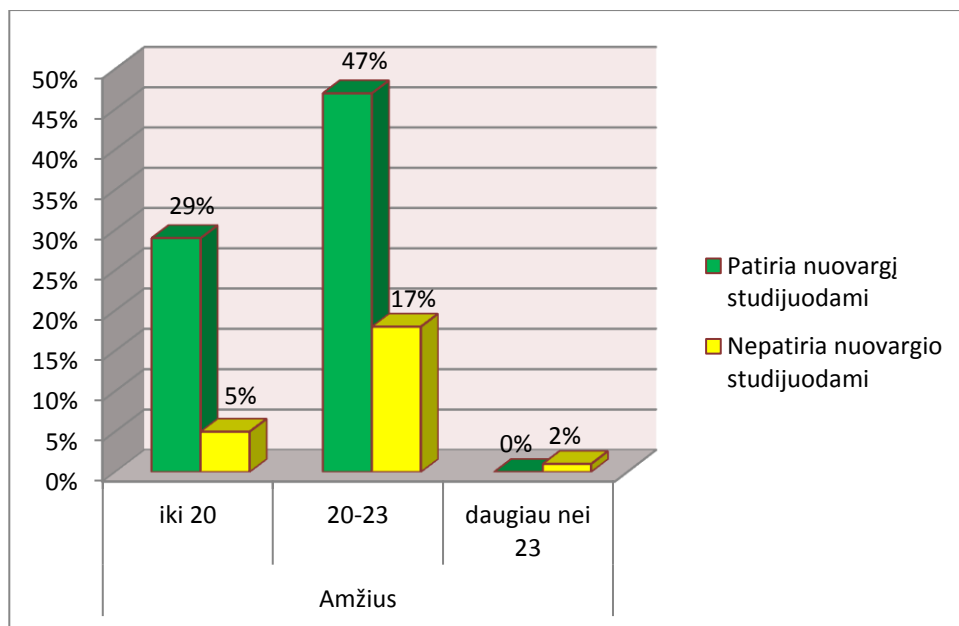


	p=0,218	p=0,130	p=0,161	p=0,082	p=0,135	p=0,419	p=0,189
Kovojimas su patiriamu stresu	x <sup>2</sup> =6,683	x <sup>2</sup> =0,993	x <sup>2</sup> =0,603	x <sup>2</sup> =5,149	x <sup>2</sup> =32,638	x <sup>2</sup> =12,436	x <sup>2</sup> =6,040
	df=3	df=6	df=3	df=3	df=15	df=9	df=6
	p=0,083	p=0,986	p=0,896	p=0,161	p=0,205	p=0,190	p=0,419
Sveikatos tikrinimas	x <sup>2</sup> =1,984	x <sup>2</sup> =3,652	x <sup>2</sup> =10,034	x <sup>2</sup> =1,446	x <sup>2</sup> =9,192	x <sup>2</sup> =17,135	x <sup>2</sup> =13,297
	df=2	df=4	df=2	df=2	df=10	df=6	df=4
	p=0,371	p=0,455	p=0,007	p=0,485	p=0,514	p=0,429	p=0,010
Kenksmingos aplinkos vengimas	x <sup>2</sup> =2,671	x <sup>2</sup> =4,828	x <sup>2</sup> =14,935	x <sup>2</sup> =3,602	x <sup>2</sup> =18,838	x <sup>2</sup> =6,739	x <sup>2</sup> =15,716
	df=2	df=4	df=2	df=2	df=10	df=6	df=4
	p=0,263	p=0,305	p=0,001	p=0,165	p=0,042	p=0,346	p=0,503

**4 lentelė.** Studentų streso ir poilsio veiksnių palyginimas pagal amžių, fakultetą, kursą, lytį ir kt.

Studentų tarpe streso problema egzistuoja. Respondentai teigia, jog patiria stresą studijuodami. Taip pat nemaža dalis studentų jaučia miego trūkumą. Studentai menkai rūpinasi savo sveikata, kadangi nesitikrina jos profilaktiškai, o ja susirūpina tik tada kai blogai pasijaučia. Taip pat studentai nevensia kenksmingos aplinkos.

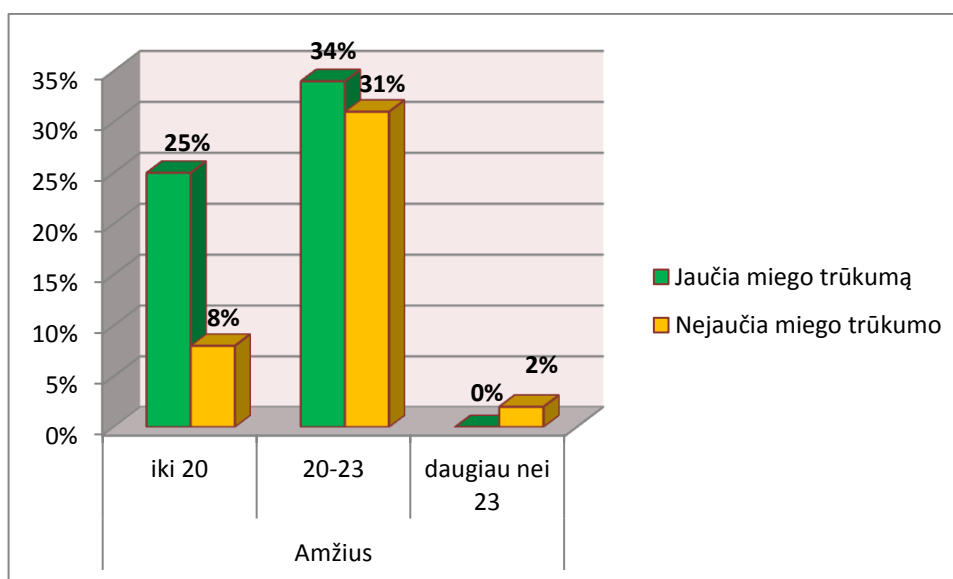
Šioje diagramoje nagrinėjama Šiaulių universiteto studentų amžiaus ir patiriamo nuovargio studijuojant sąsajos.



**8 pav.** Amžiaus įtaka studijų metu patiriamam nuovargiui, proc.

Daugiausiai patiriantys nuovargį teigia studentai kurių amžius nuo 20 iki 23 metų (47%). Antroje vietoje studentai kurių amžius iki 20 metų, (29%). 17 proc. studentų amžiaus tarpsnyje nuo 20 iki 23 metų teigia nepatiriantys nuovargio studijuodami. Ir tik 5 proc. iki 20 metų respondent teigia nepatiriantys nuovargio studijuodami. Respondentų virš 23 metų buvo tik (2%) ir jie teigia, kad nepatiria nuovargio studijuodami ( $\chi^2=7,321$ ,  $df=2$ ,  $p=0,026$ ).

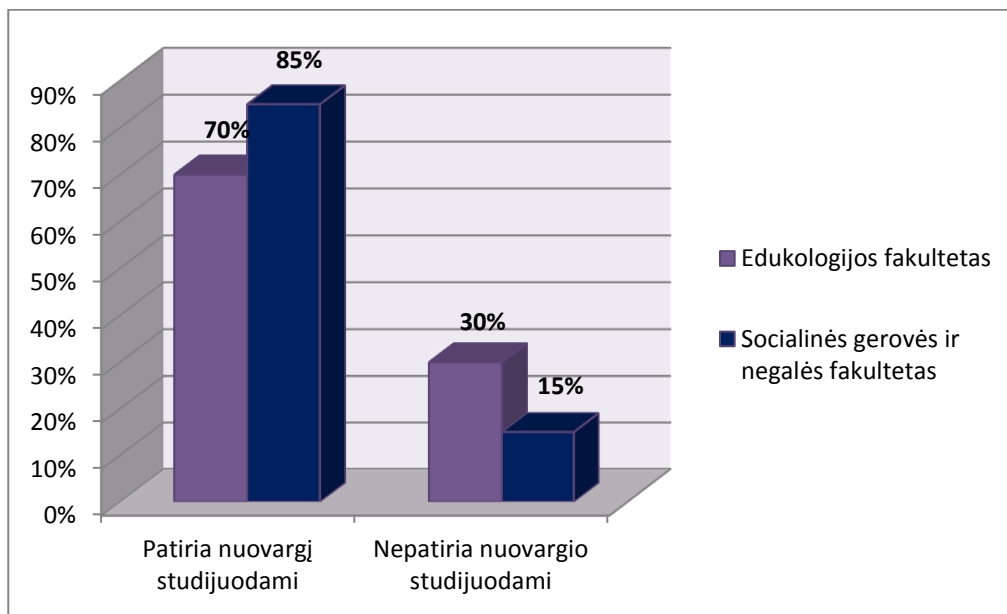
9 pav. pateikti duomenys atskleidžia Šiaulių universiteto studentų amžiaus įtaką jų miego ypatumams.



9 pav. Studentų amžiaus įtaka miego trūkumui, proc.

Daugiau nei pusė apklaustų studentų (59%) teigia jaučiantys miego trūkumą ir tik 41 proc. nejaučia miego trūkumo. Didesnis miego trūkumas jaučiamas amžiaus tarpsnyje nuo 20 iki 23 metų, pasireiškia galbūt dėl to, kad studentai neretai susiranda darbą, tenka derinti jį su mokslais, ir tai gali įtakoti miego trūkumą. Iki 20 metų, net (25%) respondentų taip pat teigia jaučiantys miego trūkumą, ir tik (8%) teigia, kad jiems miego netrūksta. Statistiškai reikšmingesni atsakymai į klausimą apie miego trūkumą buvo tų respondentų, kurių amžiaus tarpsnis buvo nuo 20 iki 23 ( $\chi^2 = 12,090$ ,  $df=2$ ,  $p=0,002$ ).

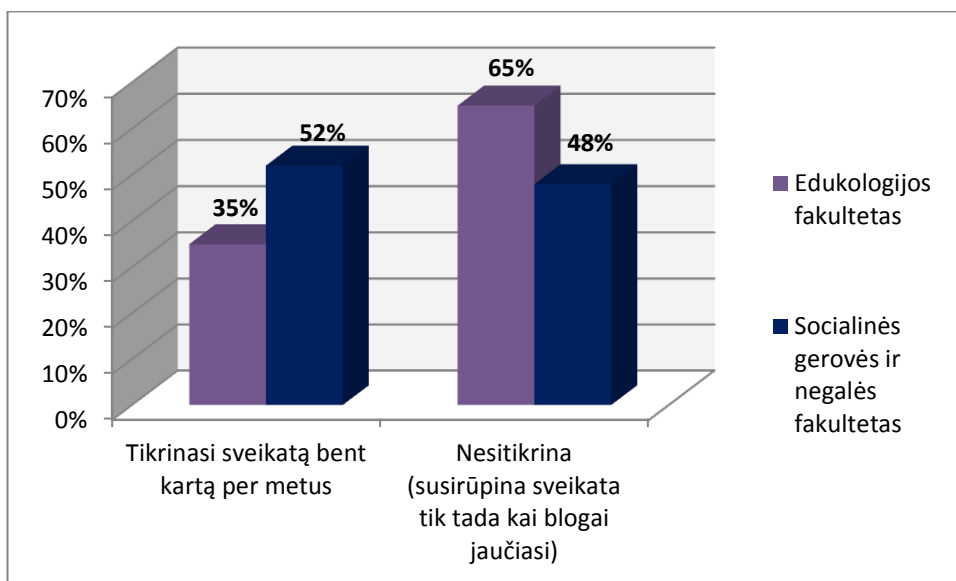
10 pav. pateiktuose duomenyse matyti Šiaulių universiteto Edukologijos fakulteto ir Socialinės gerovės ir negalės studijų fakulteto studentų pasiskirstymą nuovargio klausimu.



10 pav. Ef ir Sgnsf studentų pasiskirstymas nuovargio klausimu, proc.

Abiejų fakultetų didžioji dalis studentų teigia patiriantys nuovargį studijuodami (Ef-70%), (Sgnsf-85%). Kaip matome didesnę nuovargį studijuodami patiria Socialinės gerovės ir negalės studijų fakulteto studentai (85%), ir tik (15%) Sgnsf respondentų teigia nepatiriantys nuovargio. Edukologijos fakultete nuovargį teigia patiriantys – 70 proc. studentų, 30proc. teigia, jog nepatiria nuovargio ( $\chi^2=4,648$ ,  $df=1$ ,  $p=0,031$ ).

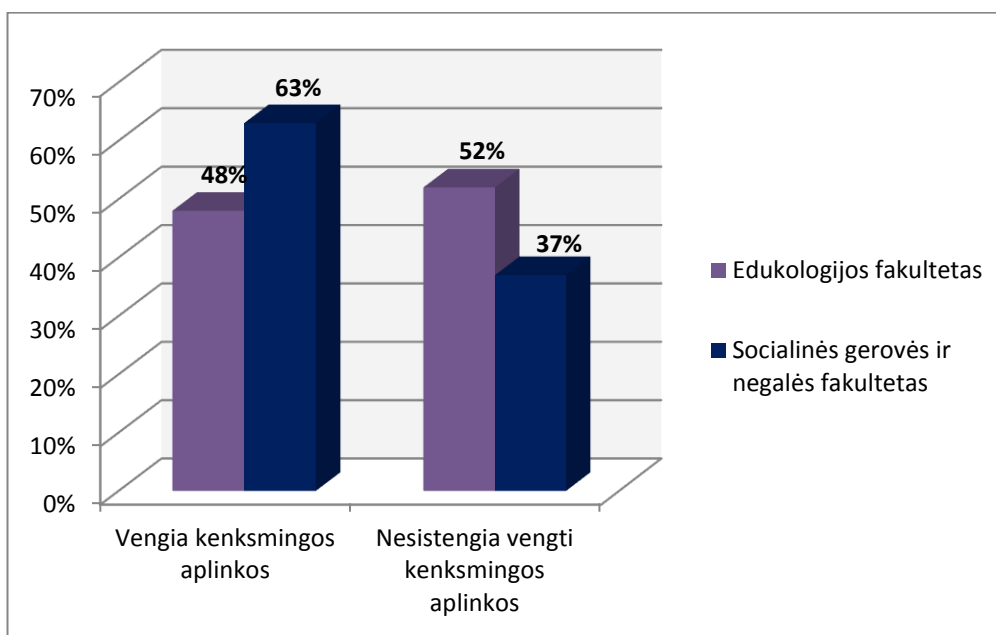
11 pav. pateikti duomenys atskleidžia Edukologijos fakulteto ir Socialinės gerovės ir negalės fakulteto studentų sveikatos tikrinimosi dažnumą.



11 pav. Ef ir Sgnsf studentų sveikatos tikrinimasis, proc.

Didesnė dalis abiejų fakultetų studentų (Ef, 65%), (Sgnsf, 48%) teigia nesitikrinantys sveikatos profilaktiškai, ir sveikatą tikrinasi tik tada kai pasijaučia blogai. Didesnė dalis Socialinės gerovės ir negalės fakulteto studentų – 52 proc. teigia, jog sveikatą profilaktiškai tikrinasi bent kartą per metus, tuo tarpu Edukologijos fakulteto studentų tik 35 proc. tikrinasi sveikatą profilaktiškai ( $\chi^2=10,034,df=2, p=0,007$ ).

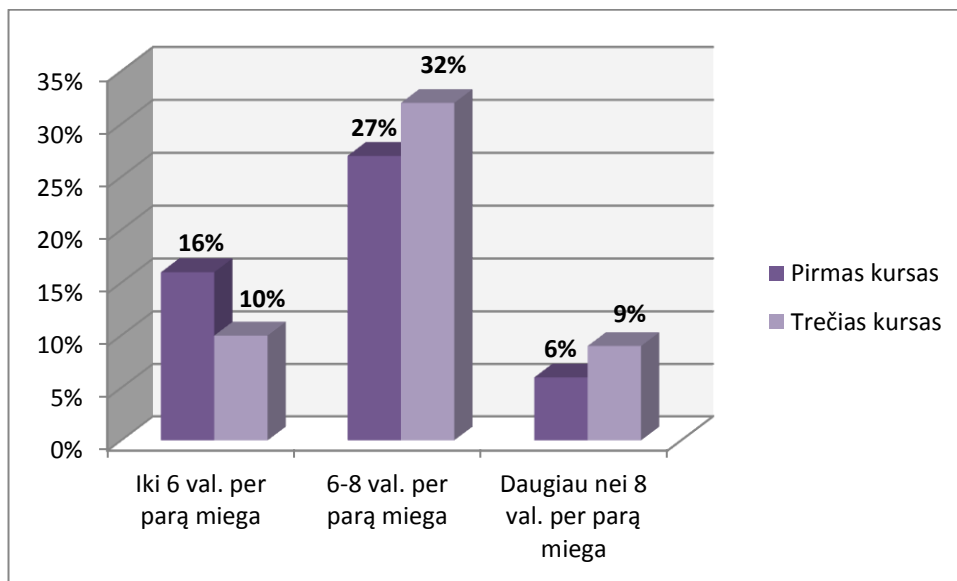
12 pav. matyti abiejų fakultetų studentų pasiskirstymas į klausimą, „Ar vengiate kenksmingos aplinkos?“.



12 pav. Kenksmingos aplinkos vengimas studentų tarpe, proc.

Didesnė dalis abiejų fakultetų studentų teigia vengiantys kenksmingos aplinkos. Tačiau didesnė respondentų dalis vengianti tokios aplinkos buvo iš Socialinės gerovės ir negalės studijų fakulteto – 63 proc, o Edukologijos fakulteto studentų pasisakė kiek mažiau, tik 48 proc. Galima teigti, jog studentai kurie nesistengia išvengti kenksmingos aplinkos, per mažai žino, ar išvis nesidomi, kaip gali pakenkti vienokia ar kitokia kenksminga aplinka (pvz; rūkančiųjų aplinka, automobilių išmetamosios dujos, dulkės ir pan.), (Ef – 52%; Sgnsf – 37%) ( $\chi^2=14,935$ ,  $df=2$ ,  $p=0,001$ ).

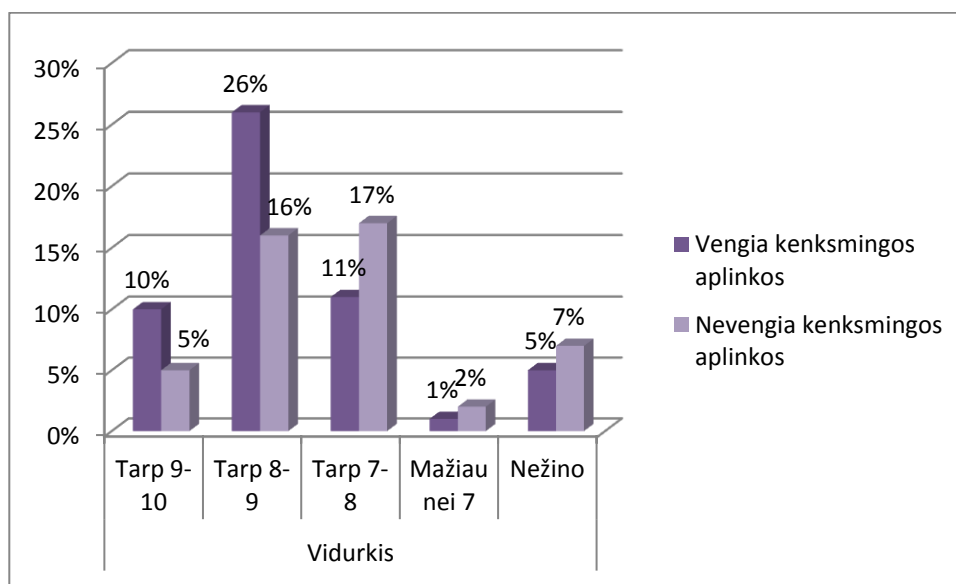
13 pav. matyti duomenys apie pirmo ir trečio kurso studentų pasiskirstymą nurodant kiek valandų per parą studentai skiria miegui.



13 pav. Kiek valandų per parą miega studentai, proc.

Daugiau nei pusė respondentų teigia per parą miegantys 6-8 val. Tačiau mažesnė dalis pirmo kurso studentų miega 6-8 val. ir net 16 proc. iš jų teigia miegantys iki 6 valandų per parą. Per trumpos miego laikas (iki 6 val.), I kursas – 16 proc., III kursas – 10 proc. gali pasireikšti nuovargiu, streso atsiradimu ir kitomis su sveikata susijusiomis problemomis. Tik nedidelė dalis studentų (15%) teigia miegantys daugiau kaip 8 valandas per parą. Statistiškai reikšmingesni pirmo ir trečio kurso studentų pasisakymai apie miego trukmę buvo tų kurie teigė miegantys 6-8 valandas per parą ( $\chi^2=6,761$ ,  $df=2$ ,  $p=0,034$ ).

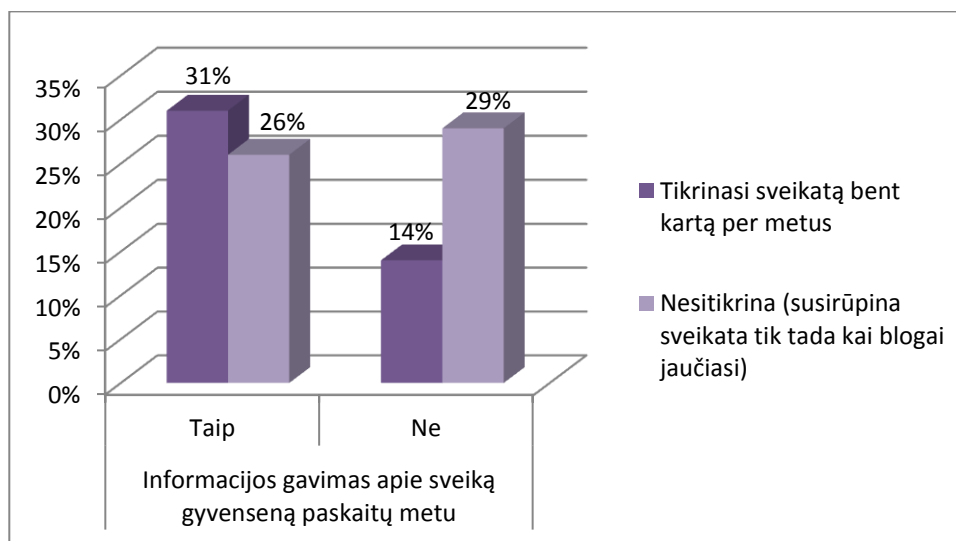
Respondentų buvo prašoma nurodyti savo pažymių vidurkį, bei buvo klausiama ar jie stengiasi vengti kenksmingos aplinkos.



**14 pav.** Pažymių vidurkio įtaka vengiant kenksmingos aplinkos, proc.

Kaip matome daugiausiai studentų (42%) kurie atsakinėjo, vidurkis buvo tarp 8-9, 26 proc. jų teigia, jog vengia kenksmingos aplinkos, 16 proc. teigia, jog nevengia. Antroje vietoje daugiausiai respondentų teigiančių jog vengia kenksmingos aplinkos buvo studentai kurių vidurkis tarp 7-8, tokių buvo (11%). Tačiau didesnė dalis šių pažymių vidurkį turinčių studentų teigia jog jie nesistengia vengti kenksmingos aplinkos (17%). Trečioje vietoje daugiausiai stengiasi vengti kenksmingos aplinkos studentai kurių vidurkis tarp 9-10, (10%) ( $\chi^2=18,838$ ,  $df=10$ ,  $p=0,042$ ).

15 pav. pateikti duomenys apie informacijos apie sveiką gyvenseną paskaitų metu gavimą, bei tos informacijos įtaką ar studentai tikrinasi sveikatą ar ne.



15 pav. Informacijos apie sveiką gyvenseną paskaitų metu įtaka ar studentai tikrinasi sveikatą, proc.

Kaip matome 57 proc. teigia gaunantys informaciją paskaitų metu apie sveiką gyvenseną, ir didesnė jų dalis 31 proc. teigia jog tikrinasi sveikatą bent kartą per metus. Studentų kurie teigia jog negauna informacijos paskaitų metu buvo 43 proc. ir iš jų didesnė dalis 29 proc. teigia jog nesitikrina profilaktiškai sveikatos, ir ja susirūpina tik tada kai blogai pasijaučia ( $\chi^2=13,297$ ,  $df=4$ ,  $p=0,010$ ).

## 2.5 Fizinis aktyvumas sveikos elgsenos modeliavimo kontekste

Norint sužinoti ar fizinis aktyvumas turi įtakos studentų sveikai elgsenai, buvo apskaičiuotas ryšys tarp šių blokų klausimų. Fizinis aktyvumas turi įtakos studentų sveikai elgsenai.

<i>Klausimai</i>	<i>Vidurkis</i>	<i>Koreliacijos koeficientas</i>	<i>Dvipusis statistinis reikšmingumas</i>
Ar sportuojate- Gyvenimo kokybe	3,08	r - 0,336	p=0,000
Pirmenybe transporto priemonei- Gyvenimo kokybe	3,62	r - 0,232	p=0,009
Kodėl stengiatės būti fiziškai aktyvus- Savo sveikatos vertinimas	5,0527	r - 0,220	p=0,003



#### 4 lentelė. Ryšys tarp fizinio aktyvumo ir sveikos elgsenos

Fizinis aktyvumas įtakoja studentų sveiką elgseną. Pagal gautus tyrimo duomenis, nustatyta, kad studentai pakankamai užsiiminėja fiziniu aktyvumu, tai svyruoja nuo karto per savaitę iki užsiėmimų kasdien, respondentai stengiasi užsiimti fiziniu aktyvumu dėl geresnių kūno formų. Tačiau sportu užsiima nedidelė dalis respondentų (25%).

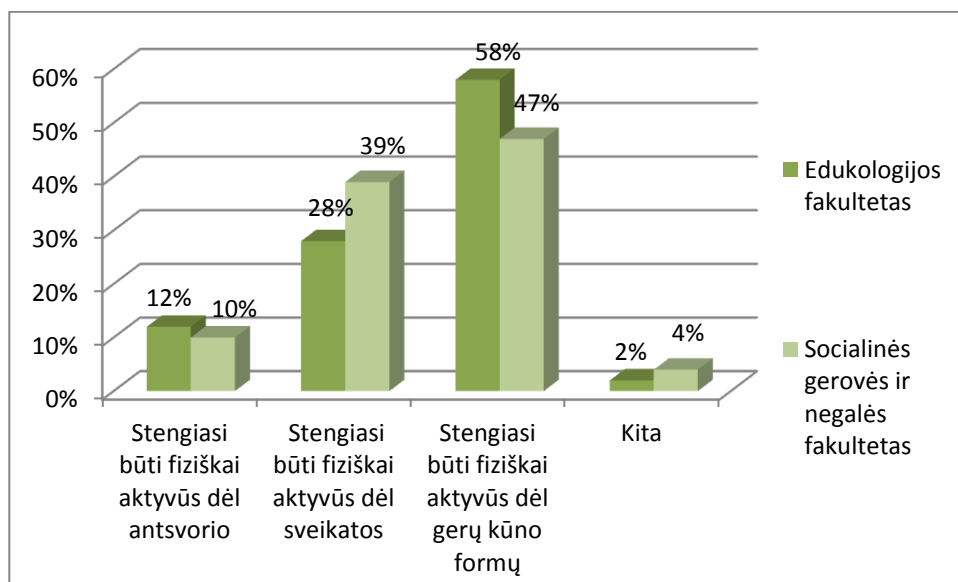
Šioje lentelėje pateikti duomenys apie student fizinio aktyvumo įtaką priklausančią nuo lyties, amžiaus, kurso, gyvenamosios vietos ir kt. Statistiškai reikšmingi klausimai paryškinti pilkai.

Fizinio aktyvumo blokas	Lytis	Amžius	Fakultetas	Kursas	Pažymių vidurkis	Gyvenamoji vieta	Informacija apie sveiką gyvenimą paskaitų metu
Fizinio aktyvumo dažnumas	x <sup>2</sup> =9,415	x <sup>2</sup> =2,406	x <sup>2</sup> =1,908	x <sup>2</sup> =5,311	x <sup>2</sup> =11,040	x <sup>2</sup> =6,555	x <sup>2</sup> =12,441
	df=2	df=4	df=2	df=2	df=10	df=6	df=4
	p=0,009	p=0,662	p=0,385	p=0,070	p=0,354	p=0,364	p=0,014
Fizinio aktyvumo priežastys	x <sup>2</sup> =7,019	x <sup>2</sup> =3,891	x <sup>2</sup> =12,211	x <sup>2</sup> =3,473	x <sup>2</sup> =13,067	x <sup>2</sup> =12,490	x <sup>2</sup> =11,204
	df=3	df=6	df=3	df=3	df=15	df=9	df=6
	p=0,071	p=0,691	p=0,007	p=0,324	p=0,597	p=0,187	p=0,082
Sporto propagavimas	x <sup>2</sup> =1,078	x <sup>2</sup> =0,842	x <sup>2</sup> =1,698	x <sup>2</sup> =3,994	x <sup>2</sup> =2,249	x <sup>2</sup> =3,939	x <sup>2</sup> =9,932
	df=1	df=2	df=1	df=1	df=5	df=3	df=4
	p=0,299	p=0,656	p=0,193	p=0,046	p=0,814	p=0,268	p=0,207
Kada užsiiminėti fiziniu aktyvumu	x <sup>2</sup> =5,196	x <sup>2</sup> =3,441	x <sup>2</sup> =5,093	x <sup>2</sup> =6,987	x <sup>2</sup> =68,051	x <sup>2</sup> =9,219	x <sup>2</sup> =55,040
	df=4	df=8	df=4	df=4	df=20	df=12	df=8
	p=0,268	p=0,904	p=0,278	p=0,137	p=0,000	p=0,689	p=0,328
Pirmenybė transporto priemonei	x <sup>2</sup> =6,867	x <sup>2</sup> =2,549	x <sup>2</sup> =1,777	x <sup>2</sup> =0,644	x <sup>2</sup> =15,191	x <sup>2</sup> =12,278	x <sup>2</sup> =6,098
	df=3	df=6	df=3	df=3	df=15	df=9	df=6
	p=0,076	p=0,863	p=0,620	p=0,886	p=0,438	p=0,198	p=0,412

5 lentelė. Fizinio aktyvumo palyginimas pagal amžių, lytį, kursą, fakultetą ir pan.

Kaip matome iš lentelės įtaką studentų fiziniam aktyvumui turi studentų lytis, fakultetas kuriame studijuoja, kursas, pažymių vidurkis, bei informacijos apie sveiką gyvenseną paskaitų metu įtaka.

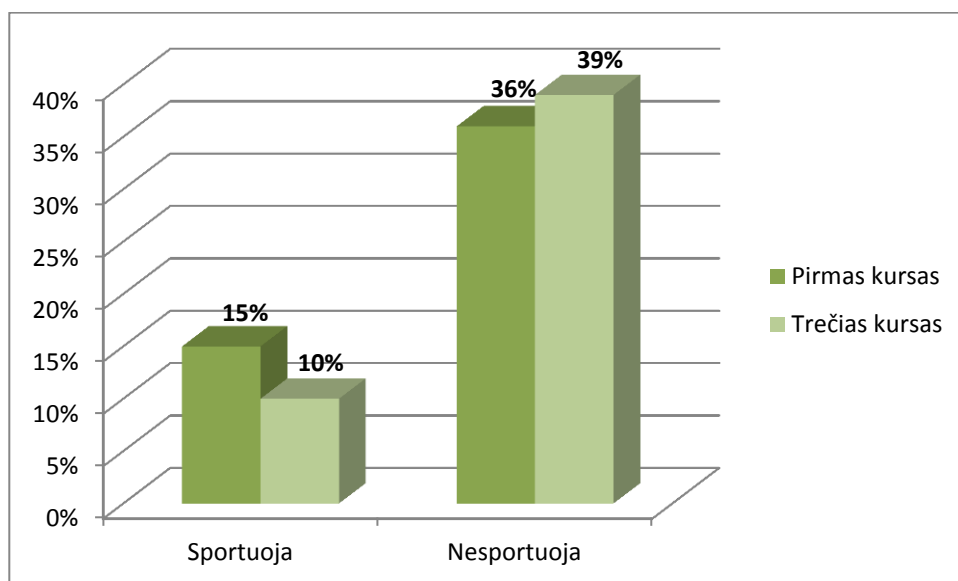
16 pav. pateiktuose duomenyse matyti, dėl kokių priežasčių Šiaulių universiteto studentai stengiasi būti fiziškai aktyvūs.



16 pav. Fakultetų studentų pasiskirstymas kodėl stengiasi būti fiziškai aktyvūs, proc.

Daugiausia abiejų fakultetų studentų stengiasi būti fiziškai aktyvūs dėl gerų kūno formų (Ef, 58%), (Sgnsf, 47%), antroje vietoje dėl sveikatos (28%; 39%). Trečioje vietoje studentai pasirinko fizinį aktyvumą (12%; 10%), dėl atsvario, studentai kurie pasirinko – „kita“ teigia, kad sportuoja dėl to, kad jiems patinka, ar dėl to, kad tai geras laisvalaikio praleidimas. Statistiškai reikšmingi skirtumai buvo rasti ( $\chi^2=12,211$ ,  $df=3$ ,  $p=0,007$ ).

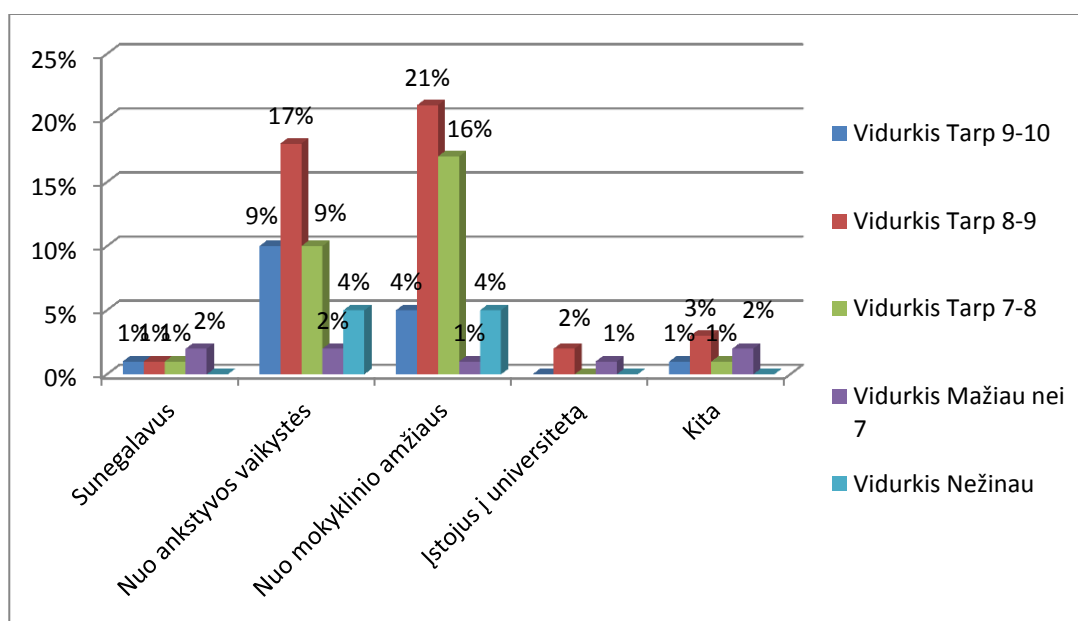
Šioje diagramoje pateikiami duomenys apie Šiaulių universiteto studentų pasiskirstymą sporto klausimu.



**17 pav.** Pirmo ir trečio kurso studentų pasiskirstymas sporto klausimu, proc.

Daugiau nei trečdalis abiejų kursų studentų teigia nesportuojantys (75%), 25 proc. teigia užsiimantys sportu. Sportine veikla užsiima daugiau pirmo kurso studentai (15%), nei trečio kurso (10%). Daugiau trečio kurso respondentų teigia nesportuojantys (39%). Statistiškai reikšmingi skirtumai buvo rasti ( $\chi^2=3,994$ ,  $df=1$ ,  $p=0,046$ ).

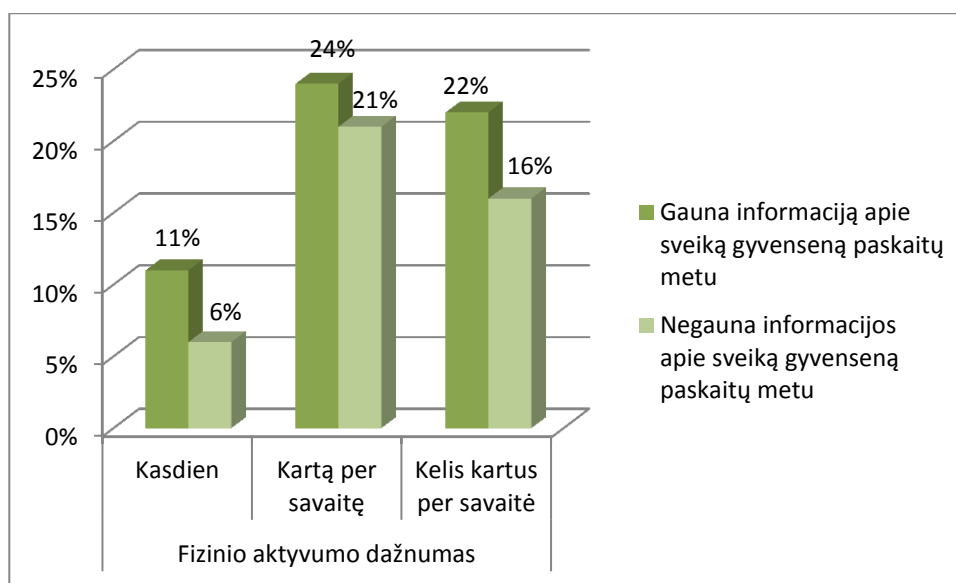
Šioje diagramoje pateikti duomenys atskleidžia kaip pagal turimą pažymių vidurkį, studentai renkasi kada pradėti užsiiminėti fiziniu aktyvumu.



**18 pav.** Pažymių vidurkio įtaka kada studentų nuomone pradėti sportuoti, proc.

Didžioji dalis studentų (46%) pasirinko variantą jog reikia užsiimti fiziniu aktyvumu nuo mokyklinio amžiaus. Daugiausia šį variantą pasirinko studentai kurių pažymių vidurkis tarp 8-9. Antroje vietoje buvo pasirinktas variantas jog pradėti užsiimti fiziniu aktyvumu reikia nuo ankstyvos vaikystės (40%), daugiausiai šį variantą pasirinko studentai kurių pažymių vidurkis 8-9. Trečioje vietoje studentai kurie pasirinko variantą kitas, teigia, kad pradėti sportuoti reikia tada kada norisi (7%). Mažiausiai respondentų pasirinko variantus, sunegalavus (5%) ir įstojus į universitetą (3%) ( $\chi^2=68,051$ ,  $df=20$ ,  $p=0,000$ ).

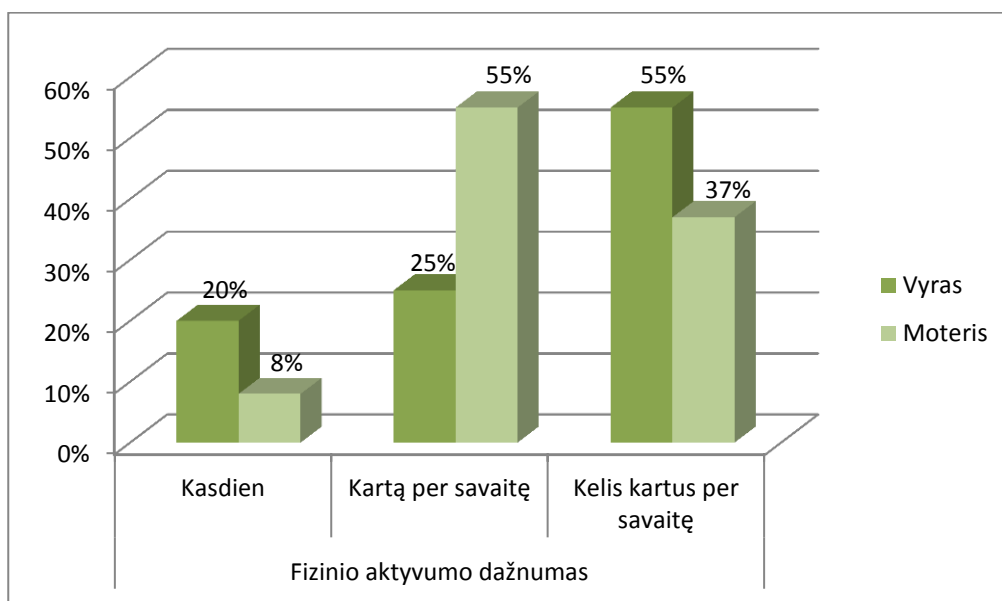
Šioje diagramoje pateikti duomenys informacijos apie sveiką gyvenseną paskaitų metu gavimą ir studentų fizinio aktyvumo dažnumą.



**19 pav.** Informacijos apie sveiką gyvenseną paskaitų metu gavimas ir fizinio aktyvumo dažnumas, proc.

Net 57 proc. studentų teigia gaunantys tokią informaciją per paskaitas ir 43 proc. teigia negaunantys. Tačiau ir gaunantys ir negaunantys informacijos studentai pakankamai dažnai užsiima fiziniu aktyvumu. Daugiausia studentų 45 proc. užsiima fiziniu aktyvumu bent kartą per savaitę, antroje vietoje studentai pasirinko variantą kelis kartus per savaitę 38 proc, kasdien užsiimantys fiziniu aktyvumu teigia 17 proc ( $\chi^2=12,441$ ,  $df=4$ ,  $p=0,014$ ).

20 pav. pateiktuose duomenyse matyti fizinio aktyvumo dažnumo pasiskirstymas tarp Šiaulių universiteto studentų.



20 pav. Studentų fizinio aktyvumo dažnumas, proc.

Didžioji dalis studentų teigia fiziniu aktyvumu užsiimantys kelis kartus per savaitę, (vyrai, 55%), (moteris, 37%). 20 proc. vyrų teigia fiziniu aktyvumu užsiimantys kasdien. Moterų šį variantą pasirinko tik 8 proc. Kartą per savaitę fiziniu aktyvumu užsiima 25 proc. vyrų, ir 55 proc. moterų ( $\chi^2=9,415$ ,  $df=2$ ,  $p=0,009$ ).

## 2.6 Mitybos svarba sveikatos elgsenos modeliavimo procese

Norint sužinoti ar studentų mityba turi įtakos jų sveikai elgsenai, tarp šių blokų buvo atlikta koreliacija, ir kaip matome statistiškai reikšmingas ryšys tarp šių blokų nustatytas.

<i>Klausimai</i>	<i>Vidurkis</i>	<i>Koreliacijos koeficientas</i>	<i>Dvipusis statistinis reikšmingumas</i>
Ar stengiatės sveikai maitintis- Gyvenimo sąlygos	2,59	r - 0,208	p=0,006
Kur dažniausiai valgo studentai - Gyvenimo būdas	3,735	r - 0,192	p=0,001
Ar laikotės mitybos režimo- Nuomone apie sveikos gyvensenos laikymąsi	4,685	r - 0,227	p=0,000

6 lentelė. Ryšys tarp mitybos ir sveikos elgsenos

Sveika mityba įtakoja studentų sveiką elgseną. Didelė dalis studentų nesistengia sveikai maitintis. Studentai nevengia greito maisto, neatsisako ir riebaus ar saldaus maisto, taip pat nevengia alkoholio. Nemažai respondentų teigia, kad jiems neaktualus mitybos režimas, ar sunkiai sekasi to režimo laikytis. Taip pat nevengia studentai apsilankyti greito maisto kavinėse.

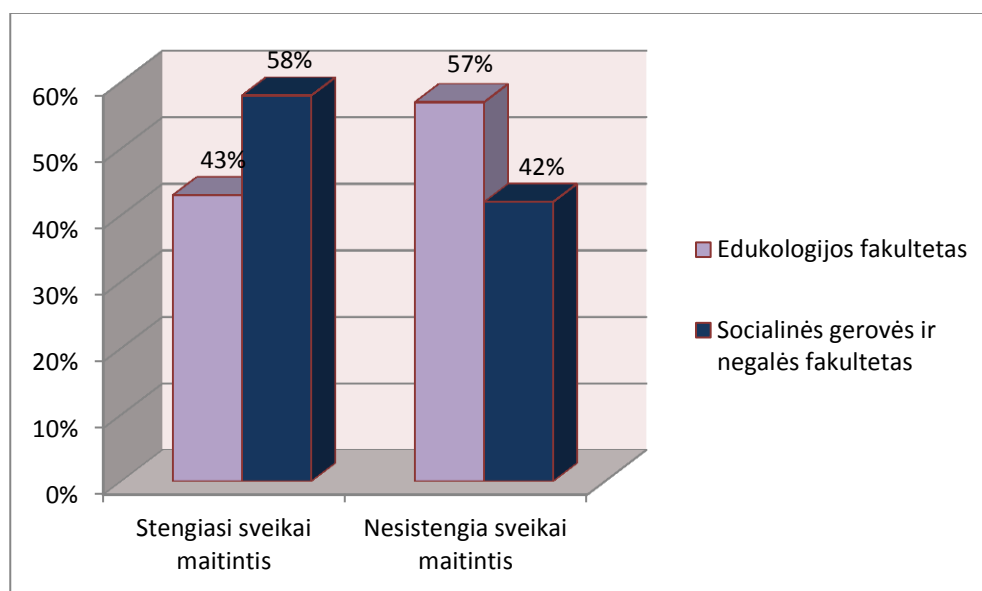
Šioje lentelėje pateikti duomenys apie studentų mitybą ir jos palyginimą pagal amžių, lytį, kursą, fakultetą ir kt. Statistiškai reikšmingi klausimai paryškinti pilkai.

Mitybos blokas	Lytis	Amžius	Fakultetas	Kursas	Pažymių vidurkis	Gyvenamoji vieta	Informacija apie sveiką gyvenimą paskaitų metu
Sveikos mitybos propagavimas	$\chi^2=0,561$ ;	$\chi^2=0,650$ ;	$\chi^2=6,313$ ;	$\chi^2=0,495$ ;	$\chi^2=16,358$ ;	$\chi^2=9,567$ ;	$\chi^2=7,567$ ;
	df=1;	df=2;	df=1;	df=1	df=5;	df=3;	df=2;
	p=0,454	p=0,723	p=0,012	p=0,482	p=0,206	p=0,023	p=0,023
Mitybos įpročiai	$\chi^2=3,568$ ;	$\chi^2=4,043$ ;	$\chi^2=18,395$	$\chi^2=4,021$ ;	$\chi^2=32,492$ ;	$\chi^2=13,739$	$\chi^2=12,850$ ;
	df=5;	df=10;	df=5;	df=5;	df=25;	df=15;	df=10;
	p=0,613	p=0,945	p=0,002	p=0,546	p=0,144	p=0,545	p=0,232
Mitybos režimo laikymasis	$\chi^2=0,597$ ;	$\chi^2=4,688$ ;	$\chi^2=12,065$	$\chi^2=2,945$ ;	$\chi^2=16,710$ ;	$\chi^2=16,132$	$\chi^2=4,982$ ;
	df=2;	df=4;	df=2;	df=2;	df=10;	df=6;	df=4;
	p=0,742	p=0,321	p=0,002	p=0,229	p=0,081	p=0,013	p=0,289
Informacijos apie sveiką mitybą gavimas	$\chi^2=1,661$ ;	$\chi^2=3,355$ ;	$\chi^2=1,102$ ;	$\chi^2=4,532$ ;	$\chi^2=28,873$ ;	$\chi^2=11,935$	$\chi^2=23,406$ ;
	df=5;	df=10;	df=5;	df=5;	df=25;	df=15;	df=10;
	p=0,894	p=0,972	p=0,954	p=0,476	p=0,269	p=0,684	p=0,209
Maisto papildų vartojimas	$\chi^2=5,602$ ;	$\chi^2=4,803$ ;	$\chi^2=3,529$ ;	$\chi^2=1,428$ ;	$\chi^2=12,201$ ;	$\chi^2=3,517$ ;	$\chi^2=5,591$ ;
	df=2;	df=4;	df=2;	df=2;	df=10;	df=6;	df=4;
	p=0,061	p=0,308	p=0,171	p=0,490	p=0,272	p=0,742	p=0,232
Kur renkasi studentai valgyti	$\chi^2=1,437$ ;	$\chi^2=2,357$ ;	$\chi^2=9,489$ ;	$\chi^2=2,144$ ;	$\chi^2=14,842$ ;	$\chi^2=11,726$	$\chi^2=19,475$ ;
	df=3;	df=6;	df=3;	df=3;	df=15;	df=9;	df=6;
	p=0,697	p=0,884	p=0,023	p=0,543	p=0,463	p=0,229	p=0,223

7 lentelė. Mitybos ypatumų palyginimas su amžiumi, lytimi, kursu, fakultetu ir kt.

Kaip matome iš šios lentelės duomenų, studentų mitybai įtakos turi pasiskirstymas tarp fakultetų, gyvenamosios vietos įtaka, informacijos apie sveiką gyvenimą gautą metu gavimas. Ir visiškai įtakos neturi lytis, amžius, kursas.

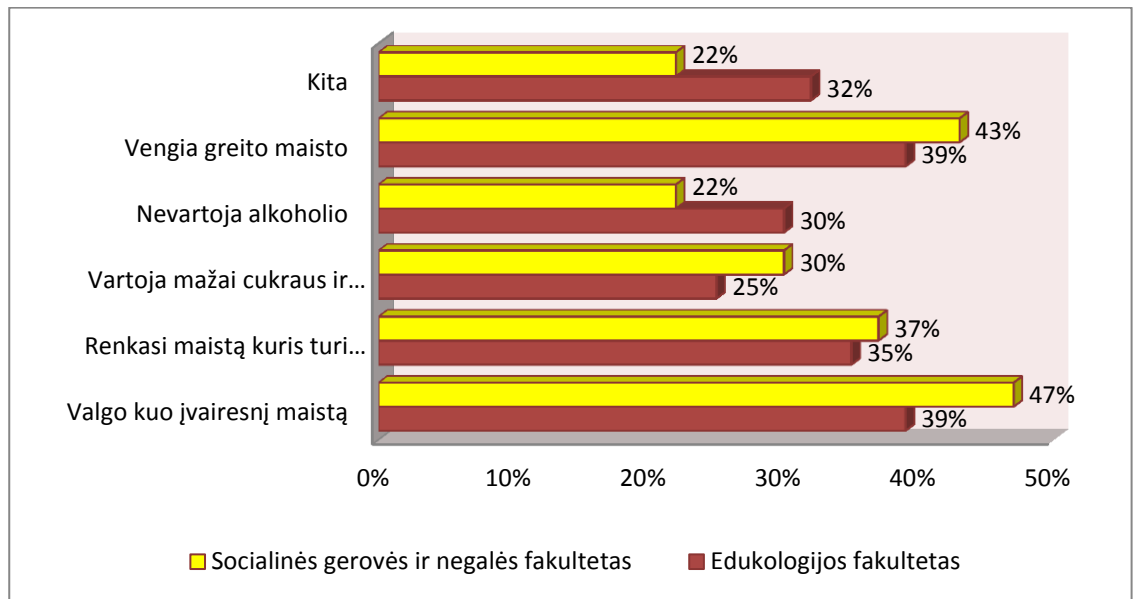
21 pav. pateikti duomenys apie Šiaulių universiteto Ef ir Sgnsf studentų pasiskirstymą sveikos mitybos klausimu.



21 pav. Ef ir Sgnsf studentų pasiskirstymas mitybos klausimu, proc.

Daugiau nei pusė Socialinės gerovės ir negalės fakulteto studentų teigia stengiantys sveikai maitintis, (58%), o Edukologijos fakulteto studentų už sveiką mitybą pasisakė tik – 43 proc. Daugiau nei pusė Ef studentų teigia nesistengiantys sveikai maitintis. Galima teigti, jog tokį Edukologijos fakulteto studentų pasirinkimą, gali įtakoti menkas supratimas, ir informacijos stoka apie sveiką mitybą. Nustatyti statistiškai reikšmingi skirtumai ( $\chi^2=6,313$ ,  $df=1$ ,  $p=0,012$ ).

22 pav. pateiktuose duomenyse matyti Šiaulių universiteto Ef ir Sgnsf studentų mitybos įpročiai.

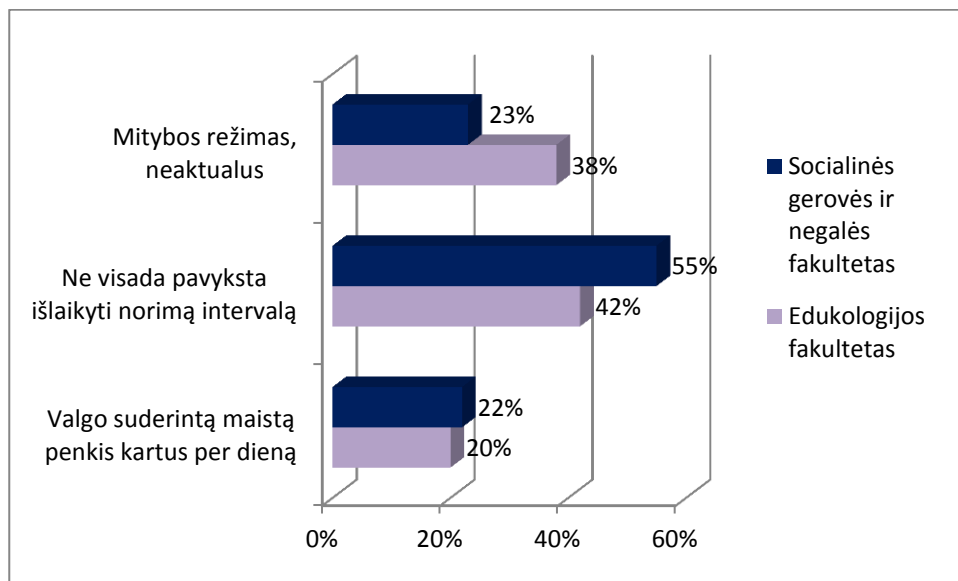


22 pav. Studentų mitybos įpročiai, proc.

Tarp abiejų fakultetų studentų, nuomonės apie mitybą pasiskirstė labai įvairiai. Beveik pusė Sgnsf studentų valgo kuo įvairesnį maistą – 47proc. Taip pat 37 proc. renkasi maistą kuris turi mažiau riebalų, 30 proc. savo mitybos racione vartoja mažiau cukraus ir saldumynu. Vengia greito maisto – 39 proc. 54 proc. abiejų fakultetų studentų pasirinkusių „kita“, teigia, kad jiems nesvarbu ką jie valgo; valgo tai kas skanu, ar teigia, jog negali atsisakyti greito maisto, saldumynų, saldžių gaiviųjų gėrimų. Edukologijos fakulteto studentų procentaliai mažiau valgo įvairų maistą, ar maistą be riebalų, cukraus. Tačiau Edukologijos fakulteto studentų daugiau „nevartoja alkoholio“ – 30 proc, pasirinko šį teiginį, tuo tarpu Sgnsf studentų tarpe tik 22 proc. teigia nevartojantys alkoholio. Galima teigti, jog Socialinės gerovės ir negalės fakulteto studentai labiau rūpinasi sveika mityba, nei Edukologijos fakulteto studentai. Nustatyti statistiškai reikšmingi skirtumai ( $\chi^2=18,395$ ,  $df=5$ ,  $p=0,002$ ).



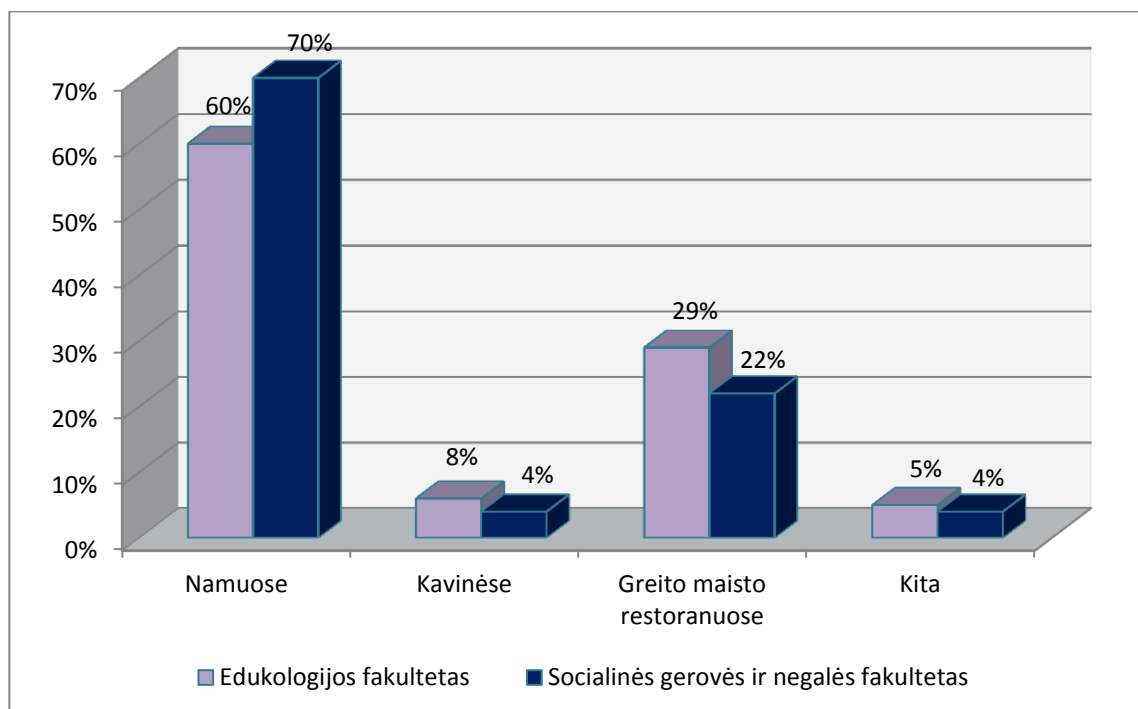
23 pav. pateiktuose duomenyse matyti Šiaulių universiteto Sgnsf ir Ef studentų pasiskirstymas mitybos režimo klausimu.



23 pav. Studentų mitybos režimas, proc.

Didžiąjai daliai abiejų fakultetų studentų ne visada pavyksta išlaikyti norimą mitybos režimo intervalą, tačiau geriau tai sekasi padaryti Sgnsf studentams – 55 proc, nei Ef studentams – 42 proc. Taip pat Sgnsf studentams pavyksta geriau suderinti maistą ir valgyti penkis kartus per dieną – 22 proc. Net 38 proc. Ef studentų mitybos režimas neaktualus. Galbūt sunku palaikyti mitybos režimą, dėl laiko stokos, ar dėl nepastovaus darbo dienos režimo (pvz; vieną dieną anksčiau reikia keltis kitą dieną vėliau, paskaitos prasideda ne tuo pačiu metu ir baigiasi ne vienodai), kiti galbūt nesidomi išvis mitybos režimo nauda ( $\chi^2=12,065$ ,  $df=2$ ,  $p=0,002$ ).

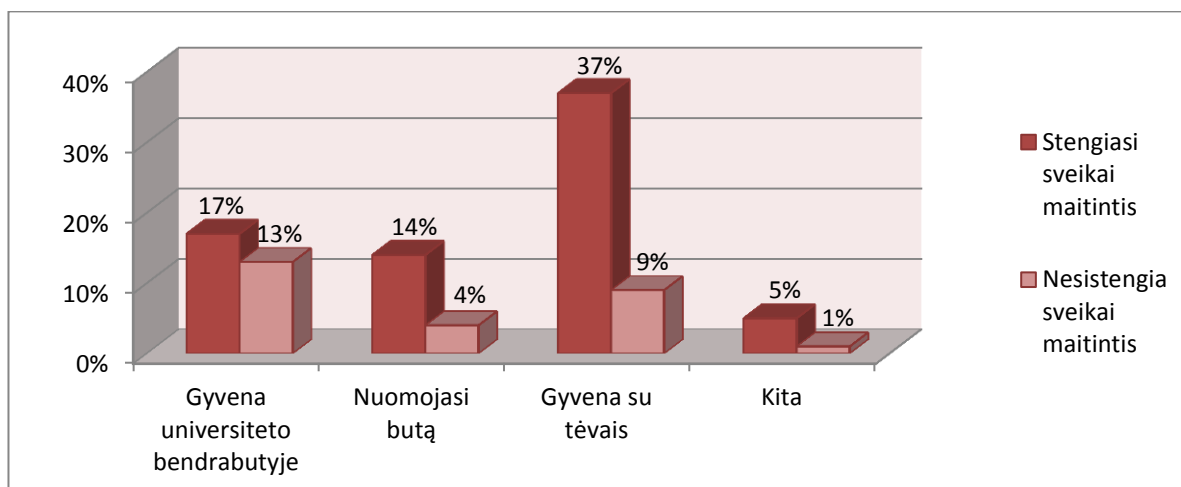
24 pav. matyti pateikti duomenys apie Šiaulių universiteto Ef ir Sgnsf studentų pasiskirstymą klausimu, kur dažniausiai jie pasirenka valgyti.



24 pav. Studentų pasiskirstymas kur dažniausiai renkasi valgyti, proc.

Akivaizdžiai abiejų fakultetų studentai pirmenybę teikia valgymui namuose, Sgnsf studentų statistiškai daugiau renkasi -70 proc., Ef studentai – 60 proc. Antroje vietoje deja greito maisto restoranai, kuriuose renkasi valgyti net 29 proc. Ef studentų, ir 22 proc. Sgnsf studentų. Trečioje vietoje kavinės (4%; 8%), respondentai pasirinkę variantą „kita“ teigia valgantys universiteto ar kitose valgyklose (4%; 5%). Didžiausią studentų pasirinkimą valgyti namuose, galbūt lemia pinigų taupymas, ar noras pačiam pasigaminti. Kaip parodė (19 pav), nemaža dalis studentų neatsisako greito maisto, todėl galima tuo paaiškinti jų pasirinkimą valgyti greito maisto restoranuose ( $\chi^2=9,489$ ,  $df=3$ ,  $p=0,023$ ).

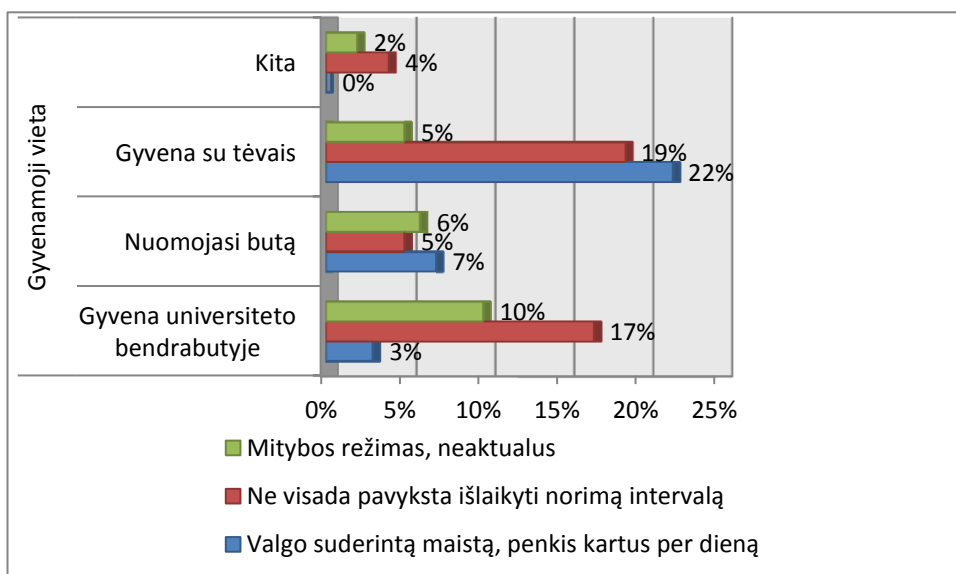
Šioje diagramoje pateikti duomenys apie studentų stengimąsi sveikai maitintis ir ar tam turi įtakos kur studentai teigia gyvenantys.



**25 pav.** Studentų gyvenamoji vieta ir jų mitybos ypatumai, proc.

Net 63 proc. respondentų teigia jog stengiasi sveikai maitintis, 37 proc. respondentų sveika mityba nėra aktualu. Sveikai stengiasi maitintis daugiausia tų respondentų kurie teigia gyvenantys su tėvais 37 proc. Daugiausiai respondentai nesistengia sveikai maitintis, kurie gyvena universiteto bendrabutyje ( $\chi^2=9,567$ ,  $df=3$ ,  $p=0,023$ ).

Šiame paveiksle pateikta informacija apie studentų dabartinės gyvenamosios vietos įtaką jų mitybos režimui.



**26 pav.** Studentų gyvenamosios vietos ir jų mitybos režimo ypatumai, proc.

26 pav. matyti jog daugiausia respondentų gyvena su tėvais 57 proc, ir jiems labiausiai pavyksta valgyti suderintą maistą, penkis kartus per dieną 22 proc. Antroje vietoje pavyksta valgyti suderintą maistą respondentams kurie nuomojasi butą 7 proc. Mitybos režimas mažiausiai aktualus studentams kurie gyvena universiteto bendrabutyje 10 proc. bei tiem kurie nuomojasi butą. Studentai pasirinkę variantą „kita“ teigia gyvenantys pas giminaičius ( $\chi^2=16,132$ ,  $df=6$ ,  $p=0,013$ ).

## 2.7 Edukologijos ir Socialinės gerovės ir negalės studijų fakultetų studentų sveikos elgsenos modeliavimas

Atlikus tyrimą apie studentų sveiką elgseną paaiškėjo, jog studentų sveikai elgsenai įtakos turi jų amžius, lytis, fakultetas kuriame jie studijuoja, paskaitose gaunama informacija apie studentų sveiką elgseną, taip pat įtakos turi gyvenamoji vieta, kiek mažiau studentus įtakoja kursas kuriame jie šiuo metu studijuoja bei pažymių vidurkis studijose. Deja, bet didelė dalis Šiaulių universiteto Ef ir Sgnsf studentai savo gyvenimo kokybę vertina tik vidutiniškai, taip pat jų tarpe egzistuoja streso problema, jie patiria nuovargį studijuodami. Studentai neatsisako apsilankyti greito maisto restoranuose, tai rodo ir jų mitybos įpročiai, kadangi nemaža dalis studentų mėgsta greitą maistą, taip pat studentams ne visada pavyksta išlaikyti valgymo režimą. Tačiau džiugu, kad studentus, pagal gautus duomenis galima priskirti prie fiziškai aktyvių žmonių grupės. Studentams norintiems pagerinti savo sveiką elgseną svarbu atkreipti dėmesį į (8 lentelę), kurioje nurodyti svarbiausi dalykai kurių turi paisyti studentas, jog jis nors šiek tiek pagerintų savo sveikatą.

**Modeliavimas** - vieno objekto savybių pakartojimas kitame objekte (modelyje), norint geriau pažinti pirmąjį objektą.

<b>Studentų sveikos elgsenos modelis</b>	
<b>Sveika elgsena</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gyvenimo būdas</li> <li>➤ Gyvenimo sąlygos</li> <li>➤ Informacijos apie sveiką gyvenimą paskaitų metu gavimas</li> </ul>
<b>Fizinis aktyvumas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fizinio aktyvumo dažnumas</li> <li>➤ Informacijos apie sveiką gyvenimą paskaitų metu gavimas</li> <li>➤ Priežastys dėl kurių studentai stengiasi užsiimti fiziniu aktyvumu</li> </ul>
<b>Streso ir poilsio veiksniai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sveikatos tikrinimas</li> <li>➤ Kenksmingos aplinkos vengimas</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Nuovargis paskaitų metu</li> <li>➤ Miego trūkumas</li> </ul>
<b>Mitybos ypatumai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mitybos įpročiai</li> <li>➤ Mitybos režimo laikymasis</li> <li>➤ Vieta kur dažniausiai studentai pasirenka valgyti</li> </ul>

**8 lentelė.** Studentų sveikos elgsenos modelis

Šioje lentelėje pateiktas studentų sveikos elgsenos modelis, čia nurodyta svarbiausi dalykai kurių turėtų laikytis studentai, bei į ką turėtų atkreipti dėmesį, kad palaikytų savo sveiką elgseną. Labai svarbu gyvenimo būdas, gyvenimo sąlygos, fizinio aktyvumo dažnumas, sveikatos profilaktinis tikrinimas, geras miegas, geri mitybos įpročiai ir kt.

## Išvados

1. 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. Studentai supranta atsakomybę už savo sveikatą, tačiau praktiškai jie nesugeba to susieti su savo sveika elgsena. Dauguma studentų renkasi maistą atsižvelgiant į jo skonines, o ne sveikatinamąsias savybes. Didelė dalis studentų greitą maistą vartoja kartą per savaitę ar dažniau. Svarbiausia greito maisto vartojimo priežastis tarp studentų laiko trūkumas ir geras šių produktų skonis. Taip pat pastaruoju metu stebimas akademinio jaunimo fizinio ugdymo nuosmukis, bei negatyvus požiūris į fizinę veiklą. Didžiąjai daliai studentų trūksta žinių apie fizinį aktyvumą, kadangi akademinė bendruomenė, nesuteikia pakankamai žinių, taip pat menkai formuojamas studentų požiūris į fizinį aktyvumą. Dažniausias stresą sukeliantis veiksnys studentų tarpe yra dideli mokymosi krūviai. Dėl patiriamo streso pablogėja miego kokybė.
2. Tyrimo rezultatai parodė, kad studentų gyvenimo būdas pakankamai aktyvus, tačiau didžioji dalis studentų savo gyvenimo kokybę įvertino tik kaip vidutinišką, o savo sveikatą studentai įsivertino kaip gerą. Didžioji dalis studentų teigia studijuodami patiriantys nuovargį. Studentų fizinis aktyvumas pakankamas, kadangi užsiima fiziniu aktyvumu kartą ar du kartus per savaitę, o didžiausia jų motyvacija, geros kūno formos. Pusė studentų stengiasi sveikai maitintis, kita pusė nesirūpina tuo. Didžioji dalis studentų valgo namuose, tačiau nemažai studentų neatsisako greito maisto.
3. Tyrimo duomenys parodė, jog savo sveikata elgsena labiau rūpinasi Socialinės gerovės ir negalės studijų fakulteto studentai. Šio fakulteto studentai profilaktiškai tikrinasi sveikatą bent kartą per metus. Vengia kenksmingos aplinkos. Stengiasi sveikai maitintis: valgo kuo įvairesnį maistą, vengia riebaus maisto, atsisako cukraus ir saldumynų, daugiau šio fakulteto studentų vengia greito maisto ir stengiasi valgyti namuose. Didesnė dalis stengiasi laikytis mitybos režimo nors ir ne visada pavyksta, bei vartoja maisto papildus kasdien.  
Buvo iškelta hipotezė jog studentai per mažai rūpinasi savo sveikata, nesidomi sveikata elgsena, menkai užsiima fiziniu aktyvumu, nesirūpina savo mityba ir patiria stresą. Hipotezė dalinai pasitvirtino, studentų mityba prasta, bei jų tarpe vyrauja streso problema. Tačiau fizinio aktyvumo duomenys geri, studentai nevengia užsiimti fiziniu aktyvumu.

## **Rekomendacijos**

1. Universitete vykdyti „Sveika elgsena“ akcijas, kurių metu studentai būtų supažindinti su sveika elgsena. Sveikos mitybos, tinkamo fizinio aktyvumo, poilsio nauda sveikatai. Būtų dalinami vandens buteliukai, kad studentai vietoj kavos gertų vandenį, dalinami vaisiai, skatinant, kad vietoj bandelių geriau suvalgytų šviežių vaisių.
2. Organizuoti seminarus, kurių metu dėstytojai iš Šiaulių universiteto ar kitų universitetų teiktų informaciją apie sveiką elgseną, bei supažindintų studentus su dabartiniais sveikos elgsenos rodikliais jaunų suaugusiųjų tarpe.
3. Pasitelkiant universiteto laikraštį platinti informaciją apie sveikatą. Taip pat platinti lankstinukus šia tema.
4. Universitete sukurti sveikos elgsenos propaguotojų klubus, kurie skleistų žinias apie sveikatą, bei užsiimtu įvairiomis skatinančiomis akcijomis studentų tarpe.

## Literatūra

1. Baltrėnas, P., Šėupakas, 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. Prieiga per internetą: [http://scholar.google.lt/scholar?q=Measurement+for+evaluation+in+physical+education+%26+exercise+science.+New+York:+McGraw+%E2%80%93+Hill&hl=lt&as\\_sdt=0&as\\_vis=1&oi=scholart&sa=X&ei=O\\_lgU9WNJtGJyQOwIYGoBg&ved=0CDcQgQMwA](http://scholar.google.lt/scholar?q=Measurement+for+evaluation+in+physical+education+%26+exercise+science.+New+York:+McGraw+%E2%80%93+Hill&hl=lt&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholart&sa=X&ei=O_lgU9WNJtGJyQOwIYGoBg&ved=0CDcQgQMwA) (žiūrėta 2013-04-02).
3. Bitinas, B. (2006). *Edukologinis tyrimas: sistema ir procesas*. Vilnius: Kronta.
4. Bulotaitė, L., Pociūtė, B., Bliumas, R., Dovydaitienė, M. (2012). Socialinių mokslų studentų psichologinės gerovės, patiriamo streso ir subjektyvaus sveikatos vertinimo sąsajos. *Visuomenės sveikata*, 3(58), 85-91.
5. Cavill, N., Kahlmeier, S., Racioppi, F. (2006). Physical activity and health in Europe: evidence for action. *World health organization*. Prieiga per internetą: [http://www.google.lt/books?hl=lt&lr=lang\\_en&id=ANPNh-0iIggC&oi=fnd&pg=PR6&dq=Physical+activity+and+health+in+Europe:+evidence+for+acacti&ots=tcvS4HUMHQ&sig=W4YRHBFIs8VAn8LTEnOyPQTkhv4&redir\\_esc=y#v=oneonep&q=Physical%20activity%20and%20health%20in%20Europe%3A%20evidence%20of%20action&f=false](http://www.google.lt/books?hl=lt&lr=lang_en&id=ANPNh-0iIggC&oi=fnd&pg=PR6&dq=Physical+activity+and+health+in+Europe:+evidence+for+acacti&ots=tcvS4HUMHQ&sig=W4YRHBFIs8VAn8LTEnOyPQTkhv4&redir_esc=y#v=oneonep&q=Physical%20activity%20and%20health%20in%20Europe%3A%20evidence%20of%20action&f=false) (žiūrėta 2013-03-16)
6. Dadelienė, R. (2006). *Sporto medicinos pagrindai*. Vilnius.
7. Dadelo, S., Tamošauskas, P., Morkūnienė, V., Višinskienė, D. (2008). Specific features of attitude to physical education exhibited by the first year students at Vilnius Gediminas technical university. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 2 (69), 18-25.
8. Dadelo, S., Tamošauskas, P., Podlužnas, V. (2009). Vilniaus Gedimino technikos universiteto pirmo kurso įvairių specializacijų studentų palyginamoji sveikatingumo analizė. *Visuomenės sveikata*, 1 (44), 78- 87.
9. Daniusevičiūtė, L., Ramanauskienė, I., Linonis, V., Dumčienė, A., Sipavičienė, S. (2008). Kauno technologijos universiteto studentų fizinio pajėgumo kaita. *Sveikatos mokslai*, 3, 1655- 1657.
10. Dobrovolskij, V., Stukas, R. (2013). Lietuvos gyventojų mitybos įpročiai 2013 metais. *Visuomenės sveikata*, 23 tomas, Nr.4, 34-41.



11. 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.
12. Dumskis, V. (2013). *Fizinis aktyvumas ir jo reikšmė kalinčiųjų gyvenimo kokybei* (Nepublikuotas magistro darbas, Šiaulių universitetas, 2013).
13. Europos bendrijų komisija. (2007) Baltoji knyga dėl Europos strategijos su mityba, antsvoriu ir nutukimu susijusiomis problemomis spręsti. Briuselis, KOM. Prieiga per internetą:[http://ec.europa.eu/health/ph\\_determinants/life\\_style/nutrition/documents/nutrition\\_wp\\_lt.pdf](http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/nutrition/documents/nutrition_wp_lt.pdf) (žiūrėta 2013-10-10)
14. Europos sąjungos portalas apie sveikatos apsaugą. Prieiga per internetą: [http://ec.europa.eu/health-eu/my\\_health/young\\_people/index\\_lt.htm](http://ec.europa.eu/health-eu/my_health/young_people/index_lt.htm) (žiūrėta 2013-02-20).
15. Ford, J.B. (2004). *Maisto ateitis*. Vilnius: Eugrimas.
16. Girskis, J. (2009). *Apie žmogaus ir visuomenės stuburą*. Vilnius: Tyto alba.
17. Gražulevičienė, R. (2008). *Aplinka ir sveikata*. Kaunas: VDU leidykla
18. Grinienė, E. (2006). Studentų savos sveikatos vertinimas ir požiūris į sveiką gyvenseną. *Ugdymas, kūno kultūra, sportas*, 1 (60), 10-17.
19. Gustainienė, L., Cirtautienė, L. (2007). Socialinio palaikymo ir subjektyvaus sveikatos vertinimo sąsaja tarp studentų. *Visuomenės sveikata*, 2 (37), 34–39.
20. Ivaškienė, V., Čepelionienė, J. (2005). *Studentų fizinis ugdymas ir saviugda*. Kaunas
21. Ivaškienė, V., Liaudanskas, S., Kšanauskienė, L., Čepelionienė, J. (2007). Studentų streso įveikimo būdai. Kultūra - ugdymas- visuomenė: tarptautinės mokslinės konferencijos straipsnių rinkinys. *Akademija*, 2, 255–258.
22. Yach, D., Stuckler, D., Brownell, K. D. (2006). Epidemiologic and economic consequences of the global epidemics of obesity and diabetes. *Nature Medicine*, 12, 62–66.
23. Jankauskienė, D., Pečiūra, R. (2007). *Sveikatos politika ir valdymas*. Vilnius
24. Jankauskienė, R., Pajaujienė, S., Mickūnienė, R. (2010). Studenčių siekimo atitikti socialinius išvaizdos lūkesčius ryšys su požiūriu į sveikatai žalingą su valgymu ir fiziniu aktyvumu susijusią elgseną. *Visuomenės sveikata*, 3 (50), 100-107.
25. Januškevičienė, G., Sekmokienė, D., Lukoševičius, L. (2009). Sveika gyvensena ir funkcionalusis maistas. *Visuomenės sveikata*, 4 (47), 51-59.
26. Jylha, M. (2009). What is self- rated health and why does it predict mortality? Towards a unified conceptual model. Prieiga per internetą: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953609002925>

27. Juškelienė, V. (2007). *Visuomenės sveikatos įvadas: sveikatos samprata, sveikatos rizikos ir palaikantys veiksniai*. Vilnius: Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla.
28. Kalėdienė, R., Petrauskienė, J., Rimpela, A. (1999). *Šiuolaikinio visuomenės sveikatos mokslo teorija ir praktika*. Kaunas: Šviesa.
29. Kalinkevičienė, A., Černiauskienė, M., Zlatkuvienė, V., Proškuvienė, R. (2007). Studentų miego ypatumai. *Visuomenės sveikata*, 3, (38), 44 - 47 psl.
30. Karkockienė, D. (2011). Medicinos ir sveikatos mokslų studentų patiriamo streso ypatumai ir jo įtaka miego kokybei. *Visuomenės sveikata*, 2 (53), 83.
31. Kriaučionienė, V., Barkauskienė, A., Petkevičienė, J. (2013). Kauno universitetų studentų subjektyvi sveikata ir jos pokyčiai 2000-2010m. *Visuomenės sveikata*, 2 (61), 82- 88.
32. Lietuvos Respublikos konstitucija (2008).
33. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija. Prieiga per internetą: <http://www.sam.lt/go.php/Bendradarbiavimas> (žiūrėta 2013-05-07)
34. 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.
35. Miniauskienė, D., Urnikienė, J. (2006). *Stresą galime valdyti*. Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla.
36. Nacionalinės sveikatos tarybos metinis pranešimas (2010). Prieiga per internetą: [http://www3.lrs.lt/pls/inter/w5\\_show](http://www3.lrs.lt/pls/inter/w5_show) (žiūrėta 2013-04-15)
37. Nacionalinės sveikatos tarybos metinis pranešimas (2011). Prieiga per internetą: [www3.lrs.lt/docs2/PZACLURH.PDF](http://www3.lrs.lt/docs2/PZACLURH.PDF) (žiūrėta 2013-04-26)
38. Newscientist (2013) Prieiga per internetą: <http://www.newscientist.com/article/dn16634-study-links-fast-food-joints-with-stroke-risk.html> (žiūrėta 2013-05-07)
39. Petronytė, G., Zaborskis, A., Veryga, A. (2007). Jaunimo alkoholinių gėrimų vartojimo rizikos veiksniai ir prevencijos programų kryptys. *Medicina*, 43(2), 103–109.
40. Pikūnas, J., Palujanskienė, A. (2005). *Stresas atpažinimas ir įveikimas*. Kaunas.
41. Poteliūnienė S., Viraliūnaitė L. (2006). Socialinių veiksnių įtaka studentų gyvenimui. *Pedagogika*, 83, 109–116.
42. Proškuvienė, R., Černiauskienė, M. (2009). Būsimų kūno kultūros specialistų sveikata ir gyvenimas. *Visuomenės sveikata*, 2 (45), 67- 71.
43. Proškuvienė, R., Zlatkuvienė, V., Černiauskienė, M. (2006). Studentų- būsimų pedagogų gyvenimas ir požiūris į sveikatą. *Visuomenės sveikata*, 2 (33), 73-78.

44. Samsonienė, L., Zimnicka, V. (2013). Studentų mitybos įpročiai. *Sveikatos mokslai*, 23 tomas, 1, 109-113.
45. Samsonienė, L., Žilinskienė, R., Baranauskas, M., Stukas, R. (2010). Organizuotoje fizinėje veikloje dalyvaujančių Vilniaus universiteto studentų mitybos ypatumai. *Ugdymas, kūno kultūra, sportas*, 2 (77), 69-75.
46. Semionova, N. (2008). *Sveiko žmogaus sveikata*. Kaunas.
47. Skurvydas, A. (2011). *Modernioji neuromobilizacija*. Kaunas: Vitae Litera.
48. Skurvydas, A., Mickevičienė, D., Motiejūnaitė, K. (2006). Fizinis aktyvumas ir moksleivių sveikatos stiprinimas. Kaunas: LKKA.
49. Stukas, R., Dobrovolskij, V., Žilinskienė, R., Lukošūtė, I. (2012). Fiziškai aktyvių studentų maisto papildų vartojimo ypatumai. *Sveikatos mokslai*, 22 tomas, 2, 61-66.
50. Stukas, R., Šurkienė, G., Grubytė, S., Dobrovolskij, V. (2012). Populiarios spaudos įtaka studentų mitybai. *Sveikatos mokslai*, tomas 22, 5, 57-63.
51. Stukas, R., Šurkienė, G. (2009). *Mityba ir jos vertinimas: mokomoji knyga*. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla.
52. Sveikatos apsaugos įstatymas (2011). Prieiga per internetą: [http://www3.lrs.lt/pls/inter2/dokpaieska.showdoc\\_l?p\\_id=415035](http://www3.lrs.lt/pls/inter2/dokpaieska.showdoc_l?p_id=415035) (žiūrėta 2013-03-15)
53. Šapokienė, L., Jansonienė, A., Astrauskienė, A., Gaigalienė, G., Paliušienė, V. (2007). *Sveikos gyvensenos pagrindai*. Kaunas: leidykla Technologija.
54. Škėmienė, L., Ustinavičienė, R., Piešinė, L., Radišauskas, R. (2007). Studentų medikų mitybos ypatybės. *Visuomenės sveikata*, 43 (2), 145-152.
55. Šveikauskas, V. (2008). *Sveikatos edukologija*. Kaunas: KMU leidykla.
56. Ustinavičienė, R., Lukšienė, D., Škėmienė, L., Kirvaitienė, J. (2010). *Mitybos higiena*. Kaunas: LSMU spaudos namai.
57. Ustinavičienė, R., Lukšienė, D., Škėmienė, L., Kirvaitienė, J. (2010). *Mitybos higiena*. Kaunas: LSMU spaudos namai.
58. Vaištarienė, K. (2006). *Mitybos abėcėlė*. Vilnius: Margi raštai.
59. Vaitkevičius, J. V. (2005). *Sveikatos rizikos veiksnių valdymas ir savikontrolė ugdymo srityje*. Šiauliai: Šiaurės Lietuva leidykla.
60. Vaitkevičius, J. V., Vaitkevičienė, A. (2008) *Maisto sauga ir savikontrolė ugdymo įstaigose*. Šiauliai: Šiaurės Lietuva.
61. Voitonis, E., Stukas, R. (2012). Vilniaus universiteto studentų įpročio vartoti greitą maistą tyrimas. *Visuomenės sveikata*, 4(59), 96-102.
62. World Health Organisation: Prieiga per internetą: <http://www.euro.who.int/en/what-we-do/health-topics/disease-prevention/physical-activity> (žiūrėta 2013-03-28)

63. Žemaitienė, N., Bulotaitė, L., Jusienė, R., Veryga, A. (2011). *Sveikatos psichologija*. Vilnius: tyto alba.
64. Žemaitienė, N., Bulotaitė, R., Jusienė, R., Veryga, A. (2011). *Sveikatos psichologija*. Vilnius: Tyto alba.
65. Skirius, J. (2007). *Sporto medicina*. Kaunas.

Karolina Butkutė

**Healthy Behaviour Simulation of Students from the Faculty of Social Welfare and Disability and the Faculty of Educology, Šiauliai University**

Master`s Degree Thesis

**Summary**

The Master`s thesis examines students' approach to healthy behaviour and its components: diet, physical activity, stress problems, and harmful habits. A questionnaire survey focuses on various lifestyle aspects of third-year students of the Faculty of Education and the Faculty of Social Welfare and Disability Studies of Šiauliai University. The survey involved 200 respondents. The questionnaire was divided into the following five blocks of questions:

1. *Demographic information*: 7 questions regarding respondents' gender, age, faculty, course, and place of residence.
2. *Health behaviour concept*: 7 questions related to students' living conditions, the quality of life, and health assessment.
3. *Stress and recreation factors*: 7 questions to determine how many hours of decent night's sleep students get, if they suffer from exhaustion and stress, how they deal with stress, if they undergo medical checkups.
4. *Physical activity*: 5 questions covering the issues of students' involvement in physical activity or sports, reasons students should do physical exercise and keep fit.
5. *Importance of nutrition*: 6 questions to identify students' eating habits and peculiarities, taking food supplements, and choosing dining places.

Hypothesis argues that students take inadequate care of their health, are not interested in health behaviour, show small bouts of physical activity, neglect healthy nutrition and experience stress. With this data, hypothesis can be partially confirmed: students have poor diets and are exposed to stress. Nevertheless, the data shows students are meeting the recommended levels of physical exercise and do not avoid physical activity.

The results have shown that students are quite active but most of the students are satisfied with the quality of their life on the average whereas student health rating scores represented good health. The larger half of the students reported fatigue while studying. Students receive the

amount of physical activity they need by exercising once or twice a week moreover students are strongly motivated for physical activities by their desire to maintain a good body shape or image. Half of the students reported sticking to a healthy diet while the other half indicated they did not care about that. Most of the students have meals at home however many students do not avoid eating fast food. Recommendations based on the findings are proposed and the student health behaviour pattern has been developed.

## **PRIEDAI**

## ANKETA

**1. Jūsų lytis**

- Vyras
- Moteris

**2. Jūsų amžius**

- Iki 20 metų
- 20-23
- Daugiau nei 23

**3. Jūs studijuojate:**

- Edukologijos fakultete
- Socialinės gerovės ir negalės studijų fakultete

**4. Kelintame kurse studijuojate?**

- Pirmame
- Trečiame

**5. Jūsų praėjusio semestro (rudens) vidurkis?**

- Tarp 9-10
- Tarp 8-9
- Tarp 7-8
- Mažiau nei 7
- Nežinau

**6. Kur gyvenate studijuodamas?**

- Universiteto bendrabutyje
- Nuomojuosi butą
- Gyvenu su tėvais
- Kita.....

**7. Ar gaunate informacijos apie sveiką gyvenseną paskaitų metu?**

- Taip
- Ne

**8. Ar Jus tenkina Jūsų gyvenimo sąlygos?**

- Taip tenkina
- Ne, norėčiau gyventi kitur
- Man nesvarbios gyvenimo sąlygos

**9. Kaip Jūs apibūdintumėte savo gyvenimo būdą?**

- Pasyvus
- Aktyvus
- Normalus

**10. Sveika gyvensena tai:**

- Visos sistemos funkcionavimas be sutrikimų
- Individo ar socialinės grupės elgsena, padedanti palaikyti, ugdyti ir stiprinti sveikatą
- Tai visiška fizinė, psichinė socialinė, protinė ir dvasinė gerovės būseną

**11. Gyvenimo kokybė :**

- Apima žmogaus dvasinę (emocinę), socialinę ir fizinę gerovę
- Tai dėmesys sveikatai, mitybai, fizinei veiklai
- Kasdienis gyvenimo būdas, kuris padeda žmogui išlikti sveikam



**12. Kaip vertinate savo gyvenimo kokybę?**

- Blogai
- Vidutiniškai
- Labai gerai

**13. Kaip vertinate savo sveikatą?**

- Prastai
- Vidutiniškai
- Gerai

**14. Jūsų nuomone Jūs:**

- Laikotės sveiko gyvenimo būdo
- Nesilaikote sveiko gyvenimo būdo
- Laikotės sveiko gyvenimo būdo iš dalies
- Nežinau

**15. Ar patiriate nuovargį studijuodami?**

- Taip
- Ne

**16. Ar jaučiate miego trūkumą?**

- Taip
- Ne

**17. Kiek valandų per parą miegate?**

- Iki 6 valandų
- 6-8 valandas
- Daugiau nei 8 valandas

**18. Ar patiriate stresą?**

- Taip, nuolat
- Kartais
- Labai retai
- Niekada

**19. Kaip kovojate su patiriamu stresu?**

- Vartoju vaistus, vitaminus
- Vengiu stresinių situacijų
- Konsultuojatės su psichologais bei kitais specialistais
- Kita.....

**20. Ar tikrinatės sveikatą profilaktiškai?**

- Taip, bent kartą per metus
- Ne (tikrinuosi tik tada kai blogai jaučiuosi).

**21. Ar stengiatės būti tokioje aplinkoje, kuri mažiau kenktų Jūsų sveikatai?**

- Taip
- Ne

**22. Ar dažnai užsiimate fiziniu aktyvumu?**

- Kasdien
- Kartą per savaitę
- Kelis kartus per savaitę

**23. Kodėl stengiatės būti fiziškai aktyvūs?**

- Dėl atsvario
- Dėl sveikatos
- Dėl to, kad palaikyčiau geras kūno formas
- Kita.....

**24. Ar sportuojate?**

- Taip
- Ne

**25. Jūsų nuomone, kada reikėtų užsiiminėti fiziniu aktyvumu?**

- Sunegalavus
- Nuo ankstyvos vaikystės
- Nuo mokyklinio amžiaus
- Universitete
- Kita.....

**26. Kuriai transporto priemonei teikiate pirmenybę?**

- Mašiniai
- Dviračiui
- Vaikštau pėsčiomis
- Kita.....

**27. Ar stengiatės sveikai maitintis?**

- Taip
- Ne

**28. Jūsų mitybos įpročiai (pažymėkite tris dažniausius)**

- Valgau kuo įvairesnį maistą
- Renkuosi maistą, kuris turi mažiau riebalų
- Kuo mažiau vartoju cukraus ir saldumynų
- Nevartoju alkoholio
- Vengiu greito maisto
- Kita.....

**29. Ar laikotės mitybos režimo?**

- Taip, valgau suderintą maistą, tris kartus per dieną
- Taip, tačiau ne visada pavyksta išlaikyti norimą intervalą
- Tai man nėra aktualu

**30. Iš kur gaunate informacijos apie sveiką mitybą?**

- Internete
- Spaudoje
- Tv/ radijas
- Seminarai
- Iš draugų
- Kita.....

**31. Ar vartojate maisto papildus (vitaminus, mineralus)?**

- Kasdien
- Niekada
- Retkarčiais

**32. Kur dažniausiai valgote?**

- Namuose

- Kavinēse
- Greito maisto restorānuosē
- Kita.....