

VILNIAUS UNIVERSITETAS

**Valerij Dobrovolskij**

LIETUVOS AUKŠTŲJŲ UNIVERSITETINIŲ MOKYKLŲ  
STUDENTŲ MITYBOS IR GYVENSENOS YPATUMAI,  
JUOS LEMIANTYS VEIKSNIAI

---

*Daktaro disertacija*

*Biomedicinos mokslai, visuomenės sveikata (09 B)*

VILNIUS 2014

Disertacija rengta 2010–2014 m.  
Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto  
Visuomenės sveikatos institute

Mokslinis vadovas:  
Prof. dr. *Rimantas Stukas*  
(Vilniaus universitetas, biomedicinos  
mokslai, visuomenės sveikata – 09 B)

# TURINYS

SANTRUMPOS.....	5
1. ĮVADAS .....	6
1.1. Tiriamoji problema ir jos aktualumas .....	6
1.2. Darbo tikslas ir uždaviniai .....	7
1.3. Darbo mokslinis naujumas ir praktinė reikšmė .....	7
1.4. Ginamieji teiginiai .....	7
2. LITERATŪROS APŽVALGA.....	8
2.1. Studentų mitybos įpročiai ir ypatumai.....	8
2.1.1. Studentų mitybos režimas.....	8
2.1.2. Studentų maisto produktų vartojimo ypatumai .....	10
2.1.3. Maisto papildų vartojimas.....	13
2.1.4. Studentų kūno masės indeksas.....	14
2.2. Studentų fizinis aktyvumas .....	16
2.3. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo paplitimas tarp studentų.....	17
2.3.1. Alkoholio vartojimo paplitimas.....	17
2.3.2. Rūkymo paplitimas .....	19
2.3.3. Narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimo paplitimas .....	20
2.4. Studentų mitybos raštingumas ir žinios apie mitybą .....	22
2.5. Studentų mitybą ir gyvenimą lemiantys veiksniai .....	23
3. TYRIMO MEDŽIAGA IR METODAI .....	27
3.1. Mokslinės literatūros paieška .....	27
3.2. Tyrimo metodika .....	27
3.2.1. Tiriamoji populiacija .....	27
3.2.2. Tyrimo metodai .....	31
3.2.3. Tyrimo procedūra .....	35
3.3. Statistinė duomenų analizė .....	39
4. TYRIMO REZULTATAI .....	40
4.1. Respondentų charakteristika .....	40
4.2. Lietuvos aukštųjų universitetinių mokyklų studentų mitybos įpročiai .....	41
4.2.1. Maisto produktų pasirinkimo kriterijai.....	41

4.2.2.	Maisto produktų vartojimo ypatumai . . . . .	44
4.2.2.1.	Šviežių daržovių vartojimo dažnumas. . . . .	44
4.2.2.2.	Virtų ir troškintų daržovių vartojimo dažnumas . . . . .	47
4.2.2.3.	Grūdinių produktų (duona, grūdų košės ir kt.) vartojimo dažnumas. . . . .	50
4.2.2.4.	Žuvies ir jos produktų vartojimo dažnumas. . . . .	53
4.2.2.5.	Pieno ir jo produktų vartojimo dažnumas. . . . .	55
4.2.2.6.	Druskos vartojimas . . . . .	58
4.2.2.7.	Riebalų vartojimas maistui gaminti. . . . .	61
4.2.3.	Mitybos režimas . . . . .	63
4.2.4.	Maisto papildų vartojimas . . . . .	70
4.2.5.	Subjektyvus savo mitybos vertinimas . . . . .	73
4.3.	Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo paplitimas tarp studentų . . . . .	75
4.3.1.	Alkoholio vartojimo paplitimas . . . . .	75
4.3.2.	Rūkymo paplitimas . . . . .	79
4.3.3.	Narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimo paplitimas. . . . .	83
4.4.	Studentų fizinis aktyvumas . . . . .	87
4.5.	Studentų kūno masės indeksas. . . . .	95
4.6.	Studentų mitybą, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą, fizinį aktyvumą ir žinias apie mitybą lemiantys veiksniai . . . . .	98
4.6.1.	Mitybą lemiantys veiksniai . . . . .	98
4.6.2.	Žinias apie mitybą lemiantys veiksniai . . . . .	100
4.6.3.	Fizinį aktyvumą lemiantys veiksniai. . . . .	103
4.6.4.	Rūkimą lemiantys veiksniai . . . . .	105
4.6.5.	Alkoholio vartojimą lemiantys veiksniai . . . . .	108
4.6.6.	Narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimą lemiantys veiksniai . . . . .	111
5.	REZULTATŲ APTARIMAS. . . . .	114
6.	IŠVADOS . . . . .	122
7.	REKOMENDACIJOS. . . . .	123
8.	LITERATŪROS SĄRAŠAS. . . . .	124
9.	PUBLIKACIJOS DISERTACINIO DARBO TEMA. . . . .	132
10.	MOKSLINIAI PRANEŠIMAI DISERTACINIO DARBO TEMA . . .	133
11.	PRIEDAI. . . . .	134

## SANTRUMPOS

df – laisvės laipsnių skaičius  
KMI – kūno masės indeksas  
KMU – Kauno medicinos universitetas  
LYP – paplitimas per paskutinius 12 mėnesių  
LMP – paplitimas per paskutines 30 dienų  
LSD – lizergo rūgšties amidas  
LSMU – Lietuvos sveikatos mokslų universitetas  
LTP – paplitimas per gyvenimą  
p – statistinis reikšmingumas  
PI – pasikliautinis intervalas  
PSO – Pasaulio sveikatos organizacija  
ŠS – šansų santykis  
ŠSb – bendrasis šansų santykis  
ŠSp – pakoreguotas šansų santykis  
VPU – Vilniaus pedagoginis universitetas  
VU – Vilniaus universitetas  
 $\chi^2$  – chi kvadrato kriterijus

# 1. ĮVADAS

## 1.1. Tiriamoji problema ir jos aktualumas

PSO duomenimis, 2009 metais 80 proc. mirčių Europoje priežastis buvo lėtinės neinfekcinės ligos [1]. Šios ligos tiesiogiai susijusios su gyvenenos įpročiais – mityba, fiziniu aktyvumu, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu [2]. Dėl netinkamų gyvenenos įpročių ateityje gali padaugėti tokių lėtinių ligų kaip kraujagyslių sistemos ligos, padidėjęs kraujospūdis, antrojo tipo diabetas, insultas, kai kurių tipų vėžys, griaučių raumenų sistemos ligos ir net įvairūs psichikos sveikatos sutrikimai [3].

Sveika gyvenena – individo ar socialinės grupės gyvenimo būdas, fizinį pajėgumą, sveikatą palaikančių, tausojančių ir stiprinančių kasdienių įpročių visuma: kasdienis fizinis aktyvumas, miego, mitybos, darbo ir poilsio režimo laikymasis, svaigiųjų gėrimų, narkotikų ir rūkalų nevartojimas [4].

PSO duomenimis, žmonių sveikata daug priklauso nuo gyvenenos ir mitybos, tačiau pastaraisiais dešimtmečiais Europos šalyse atliktų gyventojų mitybos tyrimų duomenys rodo blogėjančią gyventojų mitybos būklę [5, 6]. Lietuvos gyventojų mityba taip pat nėra tinkama [7–11]. Mokslinių tyrimų duomenys rodo, kad Europoje dauguma jaunuolių ir suaugusiųjų yra nepakankamai fiziškai aktyvūs. Tik trečdalis gyventojų fizinis aktyvumas pakankamas [12]. Tokia pati situacija susidarė ir Lietuvoje [11]. Europos narkotikų ir narkomanijos stebėsenos centro 2012 metų metinės ataskaitos duomenimis, kas ketvirtas Europos gyventojas nors kartą gyvenime vartojo kanapes [13]. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento 2012 metais atlikto tyrimo duomenimis, kas dešimtas Lietuvos gyventojas nors kartą gyvenime buvo bandęs bent vieną narkotinę ar psichotropinę medžiagą. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo paplitimo Lietuvoje tyrimo duomenys rodo, kad 2012 metais daugiau nei aštuoni iš dešimties 15–64 metų amžiaus asmenų per paskutinius 12 mėn. yra vartoję alkoholinius gėrimus ir beveik pusė 15–64 metų Lietuvos gyventojų per paskutinius metus rūkė [14].

Studijų laikotarpis siejamas su dideliu protiniu ir fiziniu aktyvumu, kuris turi būti kompensuojamas visaverte mityba. Tai laikotarpis, kuriuo lengvai įgyjami netinkami gyvenenos įpročiai, o šie gali turėti neigiamų padarinių ateityje [15]. Studijų pradžia yra susijusi su gyvenamosios aplinkos pasikeitimu, naujais gyvenenos įpročiais [16, 17].

Nors studentų mitybos, fizinio aktyvumo ir psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo tyrimų nestinga, tačiau kompleksinių Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų tyrimų, nagrinėjančių studentų mitybos ypatumus, fizinį aktyvumą, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą, žinias apie mitybą bei juos lemiančius veiksnius, Lietuvoje iki šiol neatlikta. Dažniausiai tiriama studentų gyvenenos įpročiai universiteto, fakulteto arba studijuojamos studijų programos lygmeniu.

## 1.2. Darbo tikslas ir uždaviniai

Darbo tikslas – įvertinti Lietuvos aukštųjų universitetinių mokyklų studentų mitybos ir gyvensenos ypatumus, juos lemiančius veiksnius.

Darbo uždaviniai:

1. Nustatyti ir įvertinti studentų mitybos įpročius.
2. Nustatyti ir įvertinti studentų fizinio aktyvumo ypatumus.
3. Nustatyti ir įvertinti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo paplitimą tarp studentų.
4. Nustatyti ir įvertinti studentų žinias apie mitybą.
5. Išsiaiškinti studentų mitybą, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą, fizinį aktyvumą ir žinias apie mitybą lemiančius veiksnius.

## 1.3. Darbo mokslinis naujumas ir praktinė reikšmė

Disertaciniame darbe pirmą kartą išanalizuoti ir kompleksiskai įvertinti pagal socialines demografines charakteristikas Lietuvos aukštųjų universitetinių mokyklų studentų mitybos ypatumai, fizinis aktyvumas, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo paplitimas. Pirmą kartą Lietuvoje buvo nustatytos ir įvertintos studentų žinios apie mitybą, išsiaiškinti studentų mitybos įpročius, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą, fizinį aktyvumą ir žinias apie mitybą lemiantys veiksniai.

Disertacinio darbo rezultatai naudingi sveikatos politikams ir visuomenės sveikatos specialistams, rengiant valstybinius strateginius dokumentus bei priemones, kurios padėtų pagerinti tiek studentų, tiek visų Lietuvos gyventojų gyvenseną ir sveikatą.

## 1.4. Ginamieji teiginiai

1. Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų mityba neatitinka sveikos mitybos rekomendacijų – studentai nesilaiko mitybos režimo, nepakankamai vartoja šviežių daržovių, grūdinių produktų, žuvies ir žuvies produktų.
2. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas tarp studentų labai paplitęs – alkoholio vartojimo paplitimas yra ne mažiau kaip 70 proc., rūkymo paplitimas – ne mažiau kaip 30 proc., narkotines ir (ar) psichotropines medžiagas kada nors gyvenime vartojo ne mažiau kaip 30 proc. studentų.
3. Ne mažiau kaip pusės studentų fizinis aktyvumas yra pakankamas.
4. Daugiau nei 60 proc. studentų žinios apie mitybą nepakankamos.

## 2. LITERATŪROS APŽVALGA

### 2.1. Studentų mitybos įpročiai ir ypatumai

#### 2.1.1. Studentų mitybos režimas

Mitybos režimas – tai valgymų skaičius per parą ir kiekybinis maisto pasiskirstymas atskirų valgymų metu. Racionaliausias toks režimas, kai per pusryčius ir pietus žmogus gauna daugiau nei du trečdalius paros maisto davinio kalorijų, o vakarienei – mažiau nei trečdalį. Suaugusiam žmogui reikėtų valgyti 3–4 kartus per dieną: pusryčius, priešpiečius arba pavakarius, pietus ir vakarienę [18–20].

Studijų laikotarpiu dėl didelio užimtumo studentams dažnai nepavyksta laikytis mitybos režimo ir valgyti tuo pačiu metu. Tai rodo ir atlikti studentų mitybos ir gyvenamosios tyrimai Lietuvoje ir užsienyje. 1998 metais VU Medicinos fakultete buvo atliktas tyrimas „Studentų darbo ir poilsio režimo ypatumai“. Šio tyrimo rezultatai parodė, kad 48,5 proc. apklaustų studentų valgo 3 kartus; 28,3 proc. studentų valgo 4 kartus, o 16,1 proc. mažiau nei 3 kartus per dieną. Tyrimo metu paaiškėjo, jog studentai maitinasi nereguliariai, valgymų laiko įvairavimo ribos labai plačios [21].

2008 metais tiriant VU visuomenės sveikatos specialybės studentų mitybą buvo nustatyta, kad daugelio studentų mitybos režimas yra netinkamas, 67,7 proc. respondentų nesilaiko mitybos režimo. Mitybos režimo laikosi 37,5 proc. merginų ir tik 10,5 proc. vaikinų. Šio tyrimo rezultatai parodė, kad 34,3 proc. studentų valgo prieš miegą. Dažniau prieš miegą valgo merginos nei vaikinai [22].

2005 metais KMU buvo atliktas tyrimas „Studentų medikų mitybos ypatybės“. Jo duomenimis, 40,0 proc. pirmo kurso merginų ir 54,7 proc. vaikinų nesilaikė mitybos režimo. Nereguliariai valgė 29,5 proc. trečio kurso merginų ir 46,3 proc. vaikinų. Skyrėsi valgymų laikas bei valgymų skaičius. Kas trečias pirmo kurso studentas ir kas antras trečio kurso valgė du kartus per dieną. Vieną kartą per dieną valgė tik 1,7 proc. pirmo kurso studentų, taip pat 1,8 proc. trečio kurso. Tarp vaikinų taip valgančių nebuvo [23]. 2004–2005 metais atliktas KMU studentų mitybos ypatumų tyrimas parodė, kad tik 42,2 proc. merginų ir 45 proc. vaikinų maitinasi tris kartus per parą. Keturis kartus per parą maitinasi tik 24,3 proc. merginų ir 26 proc. vaikinų, du kartus per parą – 20,6 proc. merginų ir 18,8 proc. vaikinų. Dažnai užkandžiaujančių tarp pagrindinių valgymų buvo apie 20 proc., kartais užkandžiaujančių – net 70 proc. studentų [24].

2012 metais atlikto VU Medicinos fakulteto visuomenės sveikatos studentų gyvenamosios ir fizinio aktyvumo tyrimo rezultatai parodė, kad 47,7 proc. studentų valgo tris kartus per dieną, keturis ir daugiau kartų per dieną valgo 36,7 proc., du kartus – 14,8 proc. Vaikinai dažniausiai (52,6 proc.) valgo keturis ar daugiau kartų per dieną, o merginos – dažniausiai (48,6 proc.) tris



kartus per dieną. Per mažai kartų valgančių yra 17,3 proc. merginų, ir 5,3 proc. vaikinių. Šio tyrimo rezultatai taip pat parodė, kad studentai valgo nereguliariai. Tuo pačiu metu, kasdien maitinasi tik 16,4 proc. studentų. Nustatyta, kad daugiau nei pusė (69,5 proc.) studentų kartais užkandžiauja tarp pagrindinių valgymų. Ketvirtadalis (24,2 proc.) studentų užkandžiauja dažnai, nuolat užkandžiaujančių yra 3,9 proc., niekada neužkandžiaujančių – 2,3 proc. [25].

VU Sveikatos ir sporto centre 2011–2012 m. atlikto studentų mitybos įpročių tyrimo rezultatai parodė, kad studentai linkę užkandžiau – dauguma studentų (69,2 proc.) užkandžiauja dažnai. Daugiau nei pusė studentų valgo tris kartus per dieną (56,3 proc.), 25,8 proc. studentų – 4 kartus per dieną [26].

Apžvelgus užsienio mokslininkų publikuotus straipsnius galima pastebėti, kad netinkamas mitybos režimas yra daugelio šalių studentų problema. Vertinant Maskvos (Rusija) studentų odontologų mitybą buvo nustatyta, kad 72 proc. respondentų maitinasi 3–4 kartus per parą. 72,2 proc. studentų didžiąją dalį paros maisto davinio kalorijų (nuo 52 iki 78 proc.) gaudavo vakarieniam [27]. Ištyrę Floridos (Jungtinės Amerikos Valstijos, toliau – JAV) aukštųjų mokyklų studentų mitybos ypatumus, mokslininkai nustatė, kad vidutiniškai per parą respondentai valgė 2,04 karto, o tai rodo, jog kai kurie iš jų praleidžia vieną iš trijų valgymų [28]. Kroatijos universitetų studentų mitybos tyrimo duomenimis, vaikinai vidutiniškai valgė 3 kartus per dieną, merginos – 2,8 karto. Taip pat buvo nustatyta, kad studentai vaikinai per dieną užkandžiauja 1,4 karto, o merginos – 1,7 karto [29].

Kitokius rezultatus pateikia mokslininkai, atlikę tyrimą Prancūzijoje. Šio tyrimo rezultatai parodė, kad didžioji dauguma tyrime dalyvavusių studentų valgo 3 kartus per dieną (66,8 proc. vaikinių, 71,2 proc. merginų). Dauguma studentų nurodė neužkandžiaujančias arba užkandžiaujančias tik kartą per dieną, nepriklausomai nuo pagrindinių valgymų skaičiaus [30].

Lenkijos mokslininkai, ištyrę medicinos mokyklos studentų mitybos įpročius, išsiaiškino, kad 45,6 proc. studentų užkandžiauja tarp pagrindinių valgymų [31]. Gdansko studentų mitybos tyrimas parodė, kad tik 9 proc. apklaustų studentų reguliariai valgo 3 kartus per dieną, 79 proc. studentų užkandžiauja tarp pagrindinių valgymų [32].

Apžvelgus skirtingose šalyse atliktų studentų mitybos ypatumų tyrimų rezultatus, išryškėjo kai kurie valgymų skaičiaus per dieną ir užkandžiovimų tarp pagrindinių valgymų skirtumai, kuriuos pateikiame 1 lentelėje.

1 lentelė. Studentų mitybos režimas kai kuriuose šalyse

Šalis	Valgymų skaičius per dieną	Užkandžiovimai tarp pagrindinių valgymų
Lietuva (Vilnius) [21]	48,5 proc. studentų valgo 3 kartus, 28,3 proc. studentų valgo 4 kartus	-
Lietuva (Kaunas) [24]	3 kartus per dieną valgo 42,2 proc. merginų ir 45 proc. vaikinių	dažniau užkandžiauja 20 proc., kartais 70 proc.
Lietuva (Vilnius) [25]	47,7 proc. valgo 3 kartus 36,7 proc. 4 kartus ir daugiau	dažniau užkandžiauja 24,2 proc., kartais 69,5 proc.

Šalis	Valgymų skaičius per dieną	Užkandžiovimai tarp pagrindinių valgymų
Lietuva (Vilnius) [26]	56,3 proc. valgo 3 kartus 25,8 proc. 4 kartus ir daugiau	dažniau užkandžiauja 69,2 proc.
Rusija (Maskva) [27]	3–4 kartus per dieną valgo 72 proc. studentų	-
JAV (Florida) [28]	vidutiniškai per parą valgo 2,04 karto	-
Kroatija [29]	vaikiniai vidutiniškai valgo 3 kartus per dieną, merginos – 2,8 karto	1,4 karto vaikinai ir 1,7 karto merginos
Prancūzija [30]	3 kartus per dieną valgo 66,8 proc. vaikinių ir 71,2 proc. merginų	
Lenkija (Katovica) [31]	-	45,6 proc. studentų užkandžiauja tarp pagrindinių valgymų
Lenkija (Gdanskas) [32]	9 proc. studentų reguliariai valgo 3 kartus per dieną	79 proc. studentų užkandžiauja tarp pagrindinių valgymų

Taigi didžioji dauguma studentų valgo 3 kartus per dieną ir užkandžiauja tarp pagrindinių valgymų.

### 2.1.2. Studentų maisto produktų vartojimo ypatumai

PSO rekomenduoja valgyti maistingą, įvairų, dažniau augalinės nei gyvulinės kilmės maistą. Kelis kartus per dieną valgyti grūdinius produktus, duoną, ryžius, bulves ar makaronus. Kelis kartus per dieną valgyti įvairių, dažniau šviežių, vietinių daržovių ir vaisių (nors 400 g per dieną). Mažinti riebalų vartojimą, gyvulinius riebalus, kuriuose yra daug sočiųjų riebalų rūgščių, keisti augaliniais aliejais. Riebią mėsą ir mėsos produktus rekomenduojama pakeisti ankštinėmis daržovėmis, žuvimi, paukštiena ar liesa mėsa. Vartoti liesą pieną, liesus pieno produktus (rūgpienį, kefyrą, jogurtą, varškę, sūrį). Rinktis maisto produktus, turinčius mažai cukraus, rečiau vartoti saldžius gėrimus, saldumynus. Valgyti nesūrų maistą [33, 34].

1998 metais atlikus VU Medicinos fakulteto studentų maisto produktų vartojimo ypatumų tyrimą buvo nustatyta, kad daugiausia studentai vartojo pieną ir pieno produktus, daržoves, grūdinius produktus. Tačiau studentai pieno ir jo produktų vartojo mažiau nei kiti to paties amžiaus Lietuvos gyventojai, o grūdinių produktų ir vaikinai, ir merginos valgė gerokai daugiau. Studentai, palyginti su kitais to paties amžiaus Lietuvos gyventojais, daug mažiau vartojo cukraus, daržovių, mėsos, vaisių. Ypač mažai studentai valgė žuvies ir jos produktų. Studentai dažniau vartojo aliejų negu taukus. Apie 30 proc. studentų vaisius valgė kasdien, merginos daugiau nei vaikinai. Vidutiniškai tik 26 proc. studentų ir studenčių kasdien valgė daržoves. Tai gerokai mažiau nei kiti to amžiaus Lietuvos gyventojai. Apie pusę studentų 3–6 kartus per savaitę valgė konditerijos gaminius, kasdien – apie 20 proc. vaikinių ir merginų [35].

2008 metais tiriant VU visuomenės sveikatos specialybės studentų mitybą nustatyta, kad daržovių pakankamai vartojo tik 38,4 proc. studentų, o vaisių – 56,6 proc. Daugiau nei pusė visų studentų valgė daug saldumynų. Kas antras vaikinai ir kas trečia mergina valgė sūriai [22].

2005 metais KMU tiriant medicinos studentų mitybos ypatybes gauti rezultatai parodė, kad tik 20 proc. studentų kasdien suvalgo po 400 g vaisių ir daržovių. Tik pusė visų tyrime

dalyvavusių studentų kasdien valgė duoną, bulves, kruopas ir kitus sveikos mitybos piramidės pagrindą sudarančius produktus. 55,7 proc. pirmo kurso merginų ir 55,4 proc. pirmo kurso vaikinių valgė žuvį kartą per savaitę [23].

2011 metais atlikto fiziškai aktyvių studentų maisto papildų vartojimo ypatumų tyrimo duomenimis, šviežias daržoves bei vaisius 6–7 kartus per savaitę vartoja tik 17,8 proc. apklaustųjų [36].

Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakulteto 2013 metais atliktas Vakarų Lietuvos jaunimo gyvenimo ypatumų tyrimas parodė, kad 26,9 proc. studentų niekada nevalgo juodos duonos, penktadalis (20,9 proc.) apklaustųjų juodą duoną valgo 3–5 dienas per savaitę, 39,6 proc. – 1–2 kartus per savaitę ir tik 12,6 proc. – kasdien [37].

VU Sveikatos ir sporto centro mokslininkai 2011–2012 metais atliko VU ir LSMU studentų mitybos įpročių tyrimą, kurio rezultatai parodė, kad 14 proc. studentų vartoja šviežias daržoves kasdien, 43,5 proc. jas vartoja 1–2 kartus per savaitę. Nustatyta, kad studentai nepakankamai vartoja žuvies – 24,6 proc. vaikinių ir merginų visai nevalgo žuvies ar jos produktų, 1–2 kartus per savaitę žuvį valgė 14,9 proc. vaikinių ir 52,6 proc. merginų. Buvo nustatyta, kad grūdinius produktus ir duoną dauguma studentų vartoja kasdien, o pieno produktus – 2 ir daugiau kartų per savaitę. Tyrimo duomenimis, maistui gaminti studentai dažniausiai renka augalinį aliejų [26].

2012 metais tiriant VU visuomenės sveikatos studentų mitybą išsiaiškinta, kad 38,3 proc. studentų šviežias daržoves valgo 3–5 kartus per savaitę. Grūdinius maisto produktus kiekvieną dieną valgo 39,8 proc. respondentų, 32 proc. studentų visai nevalgo žuvies, 61,7 proc. ją vartoja 1–2 kartus per savaitę. Nustatyta, kad kasdien pieną geria 33,6 % tiriamųjų. 93 proc. studentų maistui gaminti vartoja augalinį aliejų [25].

Skirtingų Lietuvoje atliktų tyrimų rezultatai atskleidė įvairius studentų maisto produktų vartojimo ypatumus, kuriuos pateikiame 2 lentelėje.

Užsienio šalyse tiriant studentų mitybą ir gyvenimą, tiriama ir įvairių maisto produktų vartojimo dažnumas. Floridoje kasdien daržoves ir vaisius valgančių studentų yra atitinkamai 48,1 proc. ir 15,7 proc. Daugiausia studentų (65,1 proc.) valgo vaisius kartą per savaitę. 38 proc. studentų kasdien geria pieną [28].

Turkijoje didžioji dalis studentų (39,5 proc.) vaisius ir daržoves valgo 3–5 kartus per savaitę, ketvirtadalis valgo kasdien. 22,3 proc. studentų vartoja pieno produktus kasdien, 33,6 proc. 3–5 kartus per savaitę [38].

2009 metais buvo tirta Belgrado studentų mityba ir nustatyta, kad pusė studentų suvalgo tik vieną porciją vaisių ir daržovių per dieną [39].

Tiriant Vokietijos, Danijos, Lenkijos ir Bulgarijos studentų mitybos ypatumus nustatyta, kad kelis kartus per dieną daržoves valgė 25,9 proc. studentų Vokietijoje, 19,3 proc. Danijoje, 15,2 proc. Lenkijoje ir 31,6 proc. Bulgarijoje. Žuvį kelis kartus per savaitę valgė 26,6 proc. studentų Vokietijoje, 34,9 proc. Danijoje, 29,2 proc. Lenkijoje ir 38,1 proc. Bulgarijoje [40].

Ispanijos mokslininkų duomenimis, studentai nepakankamai vartoja grūdinių produktų, vaisių, daržovių, alyvuogių aliejaus, ankštinių ir riešutų [41].

Lenkijos mokslininkai nustatė, kad tik 29 proc. Katovicų medicinos mokyklos studentų valgo vaisius ir daržoves kasdien, o 12 proc. išvis nevalgo žuvies [31]. Tiriant Sopoto ir Gdanskio

2 lentelė. Studentų kai kurių maisto produktų vartojimo dažnumo ypatumai Lietuvoje

Miestas	Grūdinių produktų vartojimas	Vaisių ir daržovių vartojimas	Žuvies vartojimas
Vilnius [22]	-	38,4 proc. studentų vartoja pakankamai daržovių, 56,6 proc. – vaisių	-
Kaunas [23]	pusė studentų kasdien valgo duoną, bulves, kruopas ir kitus grūdinius produktus	20 proc. studentų kasdien suvalgo po 400 g vaisių ir daržovių	55,7 proc. merginų ir 55,4 proc. vaikinių valgo žuvį kartą per savaitę
Vilnius [36]	-	šviežias daržoves ir vaisius 6–7 kartus per savaitę vartoja 17,8 proc. studentų	-
Vilnius [26]	dauguma studentų vartoja kasdien	14 proc. studentų šviežias daržoves vartoja kasdien	24,6 proc. studentų nevalo žuvies ar jos produktų, 1–2 kartus per savaitę žuvį valgė 14,9 proc. vaikinių ir 52,6 proc. merginų
Vilnius [25]	kiekvieną dieną vartoja 39,8 proc. respondentų	38,3 proc. studentų šviežias daržoves valgė 3–5 kartus per savaitę	32 proc. studentų visai nevalo žuvies, 61,7 proc. apklaustųjų ją vartojo 1–2 kartus per savaitę.

studentų vaisių ir daržovių vartojimo ypatumus paaiškėjo, kad studentai daugiausia valgo 1–2 porcijas daržovių ir 2 porcijas vaisių per dieną, tačiau konstatuota, kad toks vartojimas per mažas ir neatitinka rekomendacijų [42]. Ištyrus Vroclavo žemės ūkio universiteto studentų gyvenimo ypatumus nustatyta, kad merginos nepakankamai vartoja grūdinių produktų, pieno ir mėsos produktų, bulvių, vaisių ir daržovių, o vaikinai per daug vartoja mėsos produktų ir kiaušinių [43]. Vroclavo mokslininkai tirdami studentų mitybą nustatė, kad merginos dažniau nei vaikinai valgo varškę ir nesmulkintų grūdų duoną, o vaikinai – mėsą ir jos produktus, bulves [44]. 2001–2002 metais atlikto Ščecino žemės ūkio universiteto studentų gyvenimo tyrimo duomenys rodo, kad dauguma studentų valgo mėsą, paukštieną, ir saldumynus bent kartą per savaitę, o žuvį – bent kartą per mėnesį. Kas antras studentas vaisius ir daržoves, pieną ir jo produktus vartojo kasdien [45].

Ištyrus kineziterapijos studentų gyvenimą Ispanijoje pastebėta, kad didžioji dalis studentų laikėsi mitybos rekomendacijų dėl mėsos, žuvies ir pieno produktų vartojimo, tačiau nesilaikė rekomendacijų dėl duonos ir grūdinių produktų, daržovių ir vaisių, ankštinių ir alyvuogių aliejaus vartojimo [46].

Ištyrus pietų Graikijos medicinos studentų valgymo įpročius buvo nustatyta, kad daugiau merginų nei vaikinai reguliariai vartoja vaisius ir daržoves [47].

Gyvenimo tyrimo Rumunijos Timišo apskrities universitetuose rezultatai parodė, kad tik 32,8 proc. jaunuolių vartoja vaisius kartą per dieną ir tik 17 proc. – šviežias salotas kartą per dieną [48].

2012 metais atlikus studentų mitybos ypatumų tyrimą Rusijoje Tautų draugystės universitete, nustatytas nepakankamas žuvies vartojimas [49].

Skirtingose šalyse atliktų studentų mitybos ypatumų tyrimų rezultatai rodo, kad studentų vaisių, daržovių ir žuvies suvartojimas skiriasi (3 lentelė).

**3 lentelė.** Studentų vaisių, daržovių ir žuvies vartojimo dažnumo ypatumai užsienio šalyse

Šalis	Vaisių ir daržovių vartojimas	Žuvies vartojimas
JAV [28]	kasdien valgo daržoves 48,1 proc., vaisius 15,7 proc. studentų	-
Turkija [38]	39,5 proc. vaisius ir daržoves valgo 3–5 kartus per savaitę, ketvirtadalis kasdien	-
Vokietija [40]	kelis kartus per dieną daržoves valgo 25,9 proc.	žuvį kelis kartus per savaitę valgo 26,6 proc.
Danija [40]	kelis kartus per dieną daržoves valgo 19,3 proc.	žuvį kelis kartus per savaitę valgo 34,9 proc.
Lenkija [40]	kelis kartus per dieną daržoves valgo 15,2 proc.	žuvį kelis kartus per savaitę valgo 29,2 proc.
Bulgarija [40]	kelis kartus per dieną daržoves valgo 31,6 proc.	žuvį kelis kartus per savaitę valgo 38,1 proc.
Lenkija [31]	29 proc. studentų valgo vaisius ir daržoves kasdien	-
Rumunija [48]	32,8 proc. jaunuolių vartoja vaisius kartą per dieną ir tik 17 proc. šviežias salotas kartą per dieną	-

Kaip matome, tiek Lietuvos, tiek užsienio šalių didžioji dalis studentų nepakankamai vartoja vaisių ir daržovių (tik apie 30 proc. jų valgo kasdien), žuvies (kelis kartus per savaitę valgo tik apie 30 proc. studentų). Kai kurių šalių studentai nepakankamai vartoja grūdinių produktų.

### 2.1.3. Maisto papildų vartojimas

Maisto papildai – vaisto formą turintys maisto produktai, kuriuose maistinės ar kitos biologiškai aktyvios medžiagos yra koncentruotos ir dozuotos. Jie reikalingi paros maisto racionui papildyti maistinėmis medžiagomis, jeigu jų su maistu gaunama nepakankamai arba vartotojai mano, kad jiems būtinas toks mitybos papildymas. Jų galima vartoti siekiant pagerinti mitybos būklę. Tai aktualu studentams, nes studijų metai – daug valios ir emocijų pastangų reikalaujantis gyvenimo tarpsnis, kai organizmo fiziologiniai poreikiai yra dideli, o dėl intensyvių ir ilgai trunkančių studijų, spartaus gyvenimo ritmo, nuolatinės laiko stokos studentų mityba neįvertė, organizmui ima trūkti gyvybiškai svarbių maistinių medžiagų [50, 52].

Lietuvoje atliktų tyrimų rezultatai rodo, kad maisto papildų vartoja didžioji dalis studentų. 2005 metais ištyrus Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų maisto papildų vartojimą paaiškėjo, jog maisto papildus vartojo 78,3 proc. merginų ir 68,8 proc. vaikinių [50].

2002 metais buvo įvertintas VU studentų maisto papildų vartojimas. Tyrimo rezultatai parodė, kad maisto papildus vartojo 71,2 proc. apklaustųjų (kasdien – 37,2 proc. studentų)

ir kad merginos juos vartoja dažniau nei vaikinai [51]. 2007 metais tiriant VU ir Vilniaus kolegijos studentų maisto papildų vartojimo ypatybes paaiškėjo, kad per paskutinius vienerius metus maisto papildus yra vartoję 74,3 proc. medicinos studentų [52]. 2008 metais įvertinus VU visuomenės sveikatos studentų mitybą pastebėta, kad maisto papildus vartoja 41,1 proc. visų apklaustų studentų [22]. 2011 metais atlikto fiziškai aktyvių VU studentų maisto papildų vartojimo ypatumų tyrimo rezultatai parodė, jog juos vartoja 41,1 proc. studentų [36].

Gdansko mokslininkai, analizavę pirmo kurso studentų mitybą ir gyvenimą taip pat nustatė, kad merginos (46 proc.) dažniau vartoja maisto papildus negu vaikinai (37 proc.) [32]. Kiti Lenkijos mitybos specialistai, nagrinėję keturių aukštųjų mokyklų studentų maisto papildų vartojimą, išsiaiškino, kad 38,2 proc. respondentų vartoja maisto papildus, merginos – dažniau negu vaikinai [53].

JAV atliktas maisto papildų vartojimo tyrimas, kuriame dalyvavo 2316 medicinos universitetų studentų, parodė, kad 50 proc. apklaustųjų vartoja sudėtinius vitaminų preparatus. Didelis maisto papildų vartojimo dažnis buvo būdingas fiziškai aktyviems, mažesnės kūno masės, turintiems vaikų ir nedideliais kiekiais alkoholį vartojantiems studentams [54].

Amano (Jordanija) universiteto mokslininkų duomenimis, 27,4 proc. visų apklaustų studentų per paskutinius metus vartojo maisto papildus, dažniau – merginos, fiziškai aktyvūs, nerūkantys, vegetarai, turintys normalų KMI, geresnės finansinės padėties studentai [55].

Švedijos duomenimis, maisto papildus vartoja 22 proc. medicinos studentų ir 21 proc. studentų [56].

Serbijos Nišo universiteto studentų maisto papildų vartojimo tyrimo rezultatai parodė, kad maisto papildų vartojo 68,1 proc. respondentų, daugiau – merginos nei vaikinai [57].

Taigi, įvairiose šalyse studentų maisto papildų vartojimas skiriasi. Lietuvoje apie 40 proc. studentų vartoja maisto papildus, panašus maisto papildų vartojimas ir tarp Lenkijos studentų, daugiau juos vartojančiųjų yra JAV ir Serbijoje, mažiau Švedijoje.

#### 2.1.4. Studentų kūno masės indeksas

Vienas iš mitybos būklę ir sveikatą apibūdinančių rodiklių yra kūno masės indeksas. Kūno svoris vertinamas pagal KMI. Jei KMI mažiau nei 18,5 – kūno svoris nepakankamas, jei KMI nuo 18,5 iki 24,9 – kūno svoris normalus, jei KMI nuo 25 iki 29,9 – turima antsvorio, ir jei KMI daugiau arba lygu 30 – žmogus yra nutukęs [19].

1998 metais VU Medicinos fakulteto studentų maisto produktų vartojimo ypatumų tyrimo rezultatai parodė, kad vaikinų kūno masės indekso vidurkis buvo 22,93, o merginų – 20,81 [58]. 1999 metais atlikto medicinos studentų mitybos tyrimo duomenimis, vidutinis studentų KMI yra 21,7, studentų 23,37 [35]. 2004–2005 metais atliktas KMU studentų mitybos ypatumų tyrimas parodė, kad 81,4 proc. apklaustų studentų KMI normalus, tokį KMI turėjo 80,9 proc. merginų ir 83,5 proc. vaikinų. Per mažą KMI turėjo 8,8 proc. studentų, 12,2 proc. vaikinų buvo nustatytas antsvoris [24]. 2005 metais KMU atlikto tyrimo „Studentų medikų mitybos ypatybės“ rezultatai parodė, kad 83,5 proc. merginų ir 64,9 proc. vaikinų KMI buvo normalus, 4,3 proc. merginų ir 15,8 proc. vaikinų turėjo antsvorį [23]. 2007 metais tiriant medicinos stu-

dentų maisto papildų vartojimą paaiškėjo, jog dauguma tirtų studentų (80,0 proc.) yra normalios kūno masės [52].

Tiriant medicinos studentų mitybos įpročius Lenkijoje buvo nustatyta, kad normalų KMI turėjo 74 proc. merginų ir 68 proc. vaikinių [44]. Daugumos penkių Kroatijos universitetų studentų (80,7 proc.) KMI buvo normalus, tik 3,8 proc. merginų ir 21,9 proc. vaikinių turėjo antsvorio [29]. 2010 metais Graikijos mokslininkų paskelbto tyrimo rezultatai parodė, kad 32,1 proc. vaikinių ir 8,4 proc. merginų, studijuojančių mediciną, turi antsvorį, o nutukusių – atitinkamai 5,9 ir 1,5 proc. studentų [47].

2002–2006 metais analizuojant Švedijos studentų mitybą buvo išsiaiškinta, kad merginų KMI vidurkis buvo 21,8, vaikinių – 23,4. Antsvorį turėjo 10 proc. studentų ir 22 proc. studentų [56]. Panašius rezultatus gavo ir kiti mokslininkai, tyrę Švedijos studentų mitybą – 30 proc. vaikinių ir 13 proc. merginų turėjo antsvorį ar buvo nutukę [59].

Apžvelgus Turkijos studentų mitybos tyrimų rezultatus galima teigti, jog daugumos jų KMI yra normalus. 2011 m. publikuotame straipsnyje nurodoma, kad 80,8 proc. studentų KMI normalus, tik 7,6 proc. turi antsvorį, nutukusių nerasta, tačiau 11,6 proc. turi per mažą KMI [38]. Panašius rezultatus gavo ir kiti Turkijos mokslininkai, kurie tyrinėjo studentų pusryčiaavimo ypatumus: 82,7 proc. respondentų turi normalų KMI, 14,5 proc. – per mažą ir tik 2,8 proc. – nedidelį antsvorį [60]. Tačiau kiti mokslininkai, kurie tyrė penkių Turkijos universitetų studentų mitybos ypatumus, nustatė, kad normalų KMI turi 74,2 proc. tiriamųjų – 69,5 proc. vaikinių ir 77,7 proc. merginų [61].

Artimuose Rytuose, Libane mokslininkai, analizuodami studentų mitybos ypatumus ir nutukimo paplitimą, išsiaiškino, kad normalų KMI turi tik 64,7 proc. studentų (49 proc. vaikinių ir 76,8 proc. merginų), 37,5 proc. vaikinių turi antsvorį ir 12,5 proc. yra nutukusių [62].

Vertinant Maskvos studentų odontologų mitybą paaiškėjo, kad normalų KMI turi tik 46 proc. tiriamųjų, o 36,2 proc. studentų KMI per mažas [27]. Tiriant Italijos studentų fizinį aktyvumą buvo nustatyta, kad vaikinių kūno masės indekso vidurkis – 24,0, merginų – 21,8 [63]. Čekijos universitetų studentų fizinio aktyvumo tyrimo duomenimis, vaikinių kūno masės indekso vidurkis – 23,5, merginų – 21,08 [64]. 2011 metais tiriant Poznanės universitetų studentų mitybos ypatumus nustatyta, kad normalus kūno masės indeksas yra 75 proc. studentų, antsvorį turi 11 proc. (20 proc. vaikinių ir 8 proc. merginų) ir nutukusių yra 4 proc. studentų [65]. Panašius rezultatus gavo ir Serbijos mokslininkai, tirdami Belgrado studentų mitybos ypatumus – 76,4 proc. studentų KMI yra normalus ir 11,5 proc. turi antsvorį [39].

Kaip matome, 70–80 proc. studentų turi normalų kūno masės indeksą. Priklausomai nuo šalies, vidutiniškai penktadalis studentų turi antsvorį. Remiantis Lietuvos mokslininkų atliktų tyrimų duomenimis, galima teigti, jog daugumos studentų kūno masės indeksas atitinka normą. Taip pat svarbu pabrėžti, kad per paskutinius 15 metų studentų, kurių KMI normalus, skaičius mažėja. Daugėja antsvorį turinčių studentų.

## 2.2. Studentų fizinis aktyvumas

Nepakankamas fizinis aktyvumas – vienas iš svarbiausių rizikos veiksnių, turinčių įtakos sveikatai ir didinantis mirtingumą nuo neinfekcinių ligų visame pasaulyje. Daugelyje šalių daugėja gyventojų, kurių fizinis aktyvumas nepakankamas [66].

2011 metais PSO paskelbė pasaulines fizinio aktyvumo rekomendacijas trims amžiaus grupėms: vaikams (5–17 metų), 18–64 metų ir vyresniems nei 65 metų žmonėms. 18–64 metų žmonių fizinis aktyvumas apima aktyvią laisvalaikio veiklą, keliones (važiuojant dviračiu ar einant pėsčiomis), profesinę ar namų ruošos aktyvią veiklą. Rekomenduojama 18–64 metų amžiaus žmonėms ne mažiau kaip 150 minučių per savaitę užsiimti vidutinio intensyvumo aerobine fizinio aktyvumo veikla arba ne mažiau kaip 75 minutes per savaitę – didelio intensyvumo aerobine fizinio aktyvumo veikla, arba derinti vidutinio ir didelio intensyvumo veiklas. Mankšta turėtų trukti ne mažiau nei 10 minučių. Sportuojant vidutiniškai intensyviai 300 minučių per savaitę arba labai intensyviai – 150 minučių per savaitę, arba derinant intensyvias ir vidutiniškai intensyvias treniruotes, sveikatai daromas papildomas teigiamas poveikis. Jėgos pratimai pagrindinėms raumenų grupėms turėtų būti atliekami bent du kartus per savaitę [66].

Lietuvoje pastaraisiais metais studentų fizinio aktyvumo tyrimų atlikta nedaug, tačiau jų rezultatai rodo, kad studentų fizinis aktyvumas nepakankamas, o pakankamo fizinio aktyvumo studentų nedaug.

2005 metais atlikus tyrimą „Studentų medikų mitybos ypatybės“ buvo nustatyta, kad visiškai nesportuoja 41,0 proc. trečio kurso merginų, 24,4 proc. trečio kurso vaikinų, 52,1 proc. pirmo kurso merginų ir 43,9 proc. pirmo kurso vaikinų. Tarp sportuojančių studentų tris ar keturias dienas per savaitę sportuojančių merginų buvo 21,2 proc., o vaikinų 22,4 proc. [23].

2005 metais atlikto tyrimo „Socialinių veiksnių įtaka studentų gyvenimui“ rezultatai parodė, kad studentų fizinis aktyvumas mažas, reguliariai mankštinais tik kas penktas studentas, 36,0 proc. studentų daro mankštą tik kartą per mėnesį [67].

2012 metais tiriant visuomenės sveikatos studentų gyvenimą buvo nustatyta, kad 54,7 proc. studentų mankštinais bent kartą per savaitę ne mažiau kaip 30 minučių. Kasdien mankštą daro tik 9,9 proc. studentų. Tyrimo rezultatai parodė, kad per paskutinį mėnesį visiškai fiziškai neaktyvių buvo 31,2 proc. studentų, mažai fiziškai aktyvių – 50 proc., o vidutiniškai ir labai fiziškai aktyvių – atitinkamai 10,9 ir 7,8 proc. studentų. Daugiau nei 3 valandas per savaitę intensyviai fiziškai aktyvių buvo 26,3 proc. vaikinų ir 11 proc. merginų [25].

2010 metais Ispanijoje atliktas tyrimas, kurio tikslas buvo ištirti studentų fizinį aktyvumą, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą ir nustatyti tai lemiančius veiksnius. Tyrimo rezultatai parodė, kad tik 22,7 proc. studentų fizinis aktyvumas buvo pakankamas, pakankamo fizinio aktyvumo paplitimui įtakos turėjo lytis (tarp merginų paplitimas mažesnis) ir studento specialybė (fizinio aktyvumo paplitimas buvo didesnis studentų, kurių specialybės susijusios su sportu) [68]. Tais pačiais metais kiti Ispanijos mokslininkai tyrė studentų gyvenimą ir jį lemiančius veiksnius. Tyrimo rezultatai parodė, kad 54 proc. studentų yra fiziškai aktyvūs. 85,7 proc. tokių studentų fizinio aktyvumo trukmė buvo ilgesnė nei 3 val. per savaitę. Tyrėjai nustatė, kad fizinį



aktyvumą lemia vyriškoji lytis, nerūkymas ir sveika mityba [41]. Kito Ispanijoje atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad 67 proc. studentų yra nuolat fiziškai aktyvūs [69].

2009 metais tiriant Lenkijos medicinos universiteto studentų fizinį aktyvumą nustatyta, kad daugiausia fiziškai aktyvių buvo kineziterapijos studijų programos studentų (46 proc. buvo labai gero fizinio aktyvumo ir 54 proc. vidutinio fizinio aktyvumo), daugiausia nepakankamai fiziškai aktyvių buvo medicinos studijų programos studentų (26 proc.) [70]. 2009 metais publikuotame straipsnyje apie Balstogės studentų mitybą ir fizinį aktyvumą pažymima, kad tik 58 proc. merginų ir 61 proc. vaikinių yra pakankamai fiziškai aktyvūs [71].

2010–2011 metais atlikto tyrimo Puerto Rike rezultatai parodė, kad daugumos studentų fizinis aktyvumas buvo labai mažo (46,5 proc.) ar vidutinio intensyvumo (43,6 proc.). Mažo intensyvumo fizinis aktyvumas daugiau būdingas merginoms nei vaikiniams [72].

2009–2010 metais JAV mokslininkai, lygindami medicinos studentų ir suaugusių gyventojų fizinio aktyvumo paplitimą, nustatė, kad 78 proc. studentų fizinis aktyvumas atitinka rekomendacijas, laisvalaikiu neužsiima fiziniu aktyvumu tik 5,8 proc. studentų [73].

2009 metais Brazilijoje tiriant studentų fizinį pasyvumą nustatyta, kad jo paplitimas tarp studentų yra 13,8 proc. Tyrimo duomenimis, moteriškoji lytis ir vakarinės studijos 70 proc. didina fizinio pasyvumo riziką [74]. Čilės mokslininkai, tirdami studentų mitybos ir gyvenamosios ypatumus, nustatė, kad merginų fizinio pasyvumo paplitimas didesnis nei vaikinių [75].

Tiriant sveikatai rizikingos elgsenos paplitimą tarp Kirgizijos universitetų studentų paaiškėjo, kad 60,8 proc. merginų yra fiziškai pasyvios [76].

Taigi, priklausomai nuo šalies, maždaug pusės studentų fizinis aktyvumas yra pakankamas.

## 2.3. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo paplitimas tarp studentų

### 2.3.1. Alkoholio vartojimo paplitimas

2012 metų PSO ataskaitoje nurodoma, kad Europos Sąjunga (toliau – ES) yra daugiausia alkoholio vartojantis regionas pasaulyje, ir konstatuojama: „Alkoholis – svarbi neinfekcinių ligų, įskaitant įvairias vėžio atmainas, širdies ir kraujagyslių sistemos bei kepenų ligas, taip pat infekcinių ligų priežastis“ [77].

Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo paplitimo Lietuvoje tyrimo duomenys rodo, kad 2012 metais daugiau nei aštuoni iš dešimties 15–64 metų amžiaus asmenų per paskutinius 12 mėn. yra vartoję alkoholinių gėrimų (82,0 proc.). Per paskutines 30 dienų alkoholinius gėrimus vartojo du trečdaliai Lietuvos gyventojų (66,7 proc.) [14]. Tai, kad alkoholio vartojimas yra opi problema, rodo ne tik paplitimo duomenys, bet ir Lietuvos statistikos departamento skelbiamas legalaus alkoholio suvartojimas vienam gyventojui. 2013 metais vienas Lietuvos gyventojas suvartojo vidutiniškai 12,9 litro šalies mažmeninės prekybos ir maitinimo įmonėse įsigyto absoliutaus (100 proc.) alkoholio, tai 0,1 litro mažiau nei 2012 metais, o vienas 15 metų ir vyresnis gyventojas, kaip ir 2012 metais, – 15,2 litro [78].

2005 metais tiriant KMU studentų mitybos ypatumus nustatyta, kad 2–3 kartus per savaitę alkoholį vartojo 3 proc. merginų ir 9,2 proc. vaikinių [23].

2006–2007 metais tiriant psichiką veikiančių medžiagų vartojimo paplitimą tarp Lietuvos studentų išaiškėjo, kad 77 proc. merginų ir 82,6 proc. vaikinių vartojo alkoholį, labiausiai paplitęs alus ir vyno vartojimas – atitinkamai 27,6 ir 22,5 proc. Tyrimo duomenys parodė, kad stipriuosius alkoholinius gėrimus vartojo kas dešimtas studentas [79].

2007–2008 metais buvo atliktas psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo paplitimo tyrimas tarp Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų. Rezultatai parodė, kad per paskutinius 12 mėnesių alkoholį vartojo beveik visi studentai (91,7 proc.), per paskutines 30 dienų – 82,1 proc. vaikinių ir 80,4 proc. merginų [80].

2007 metais tiriant žalingų įpročių dažnį tarp skirtingų studijų kryptių universitetų studentų buvo nustatyta, kad tik 11,6 proc. studentų nevartoja alkoholinių gėrimų, o dauguma – 88,4 proc. vartoja, reguliariai juos vartoja 47,9 proc. studentų [81].

2005–2006 metais mokslininkai tyrė Lietuvos žemės ūkio universiteto studentų priklausomybę sukeliančių medžiagų vartojimo ypatybes. Tyrimo rezultatai parodė, kad 28,8 proc. studentų vartojo alkoholį kartą ar kelis per savaitę, 46,4 proc. vartojo kartą ar kelis per mėnesį. Vartojo daugiau vaikinių nei merginų [82].

2011 metais VU Sveikatos ir sporto centro mokslininkai vertino fiziškai aktyvių studentų maisto papildų vartojimo ypatumus ir pastebėjo, kad retkarčiais alkoholį vartojo 71,6 proc., dažnai vartojo 12,7 proc. respondentų [36].

2012 metais tiriant visuomenės sveikatos studentų gyvenimą nustatyta, kad stipriuosius alkoholinius gėrimus studentai vartojo kelis kartus per metus, tokių studentų buvo 40,6 proc. Nestiprius alkoholinius gėrimus vartojo net 91,4 proc. studentų, dažniausiai 2–3 kartus per mėnesį (39,8 proc.) [25].

2004 metų Krokuvos studentų tyrimo duomenimis, populiariausias alkoholinis gėrimas – alus, jį vartojo 84,8 proc. studentų [83]. 2007 metais tiriant Poznanės studentų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą nustatyta, kad 81,1 proc. vartojo alkoholį [84]. Gdanske 2001 metais alkoholio vartojimo paplitimas buvo 91,53 proc. tarp merginų ir 91,72 proc. tarp vaikinių, populiariausias alkoholinis gėrimas – alus [85].

2004–2006 metais Brandenburge ir Saksonijoje buvo tiriamas gydytojų ir medicinos studentų alkoholio, tabako ir kitų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas. Tyrimo duomenimis, 62,8 proc. studentų vartojo vyną kiekvieną savaitę [86]. 2006–2007 metais 16 Vokietijos universitetuose buvo tirtas alkoholio vartojimas, rezultatai parodė, kad per paskutinius 3 mėnesius alkoholį vartojo daugiau kaip 90 proc. studentų [87].

2001–2002 metais buvo atliktas tyrimas, kurio tikslas – palyginti Lodzės (Lenkija) ir Hanoverio (Vokietija) medicinos studentų sveikatą. Atlikus tyrimą nustatyta, kad tik 6,0 proc. Lodzės ir 22,4 proc. Hanoverio studentų išvis negėrė [88].

2005–2008 metų Ispanijos studentų gyvenimo tyrimas parodė, kad stipriuosius gėrimus vartoja 55,6 proc. studentų [69]. 2010 metų studentų gyvenimo tyrimo duomenimis, alkoholį vartoja 78,3 proc. studentų [68].

2003–2004 metais Kroatijoje atlikus studentų gyvenimo tyrimą nustatyta, kad 92,5 proc. studentų alkoholį vartoja kartais, o 25,5 proc. – reguliariai [89]. 2006 metais Kroatijoje buvo

tiriamas studentų alkoholio vartojimo paplitimas ir vartojimą lemiantys veiksniai. Rezultatai parodė, kad didžioji dauguma studentų (90,9 proc.) nors kartą gyvenime vartojo alkoholį [90].

Rumunijoje ištyrus odontologijos studentų alkoholio ir tabako vartojimo paplitimą buvo nustatyta, kad 71,04 proc. alkoholį vartoja reguliariai [91]. Kitame tyrime buvo palygintas alkoholio vartojimo paplitimas tarp pirmo ir šešto kurso studentų ir nustatyta, kad 41,3 proc. šešto kurso ir 24 proc. pirmo kurso studentų vartoja alkoholį bent kartą per savaitę [92].

2002–2005 metų Čekijos farmacijos specialybės studentų tyrimas parodė, kad 40,5 proc. respondentų vartoja alkoholinius gėrimus reguliariai [93].

2007 metų Slovakijos kelių universitetų studentų tyrimo duomenimis, 41 proc. vartojo alkoholį kartą per savaitę, 41 proc. buvo girti kartą per savaitę ar dažniau, 23,3 proc. buvo probleminiai alkoholio vartotojai [94].

Kaip matome, studentų alkoholio vartojimo paplitimas tiek Lietuvoje, tiek kitose šalyse yra didelis. Bent kartą gyvenime alkoholį vartojo apie 90 proc. studentų, 70–80 proc. vartojo nors kartą per paskutinį mėnesį. Reguliariai alkoholį vartoja 30–40 proc. studentų.

### 2.3.2. Rūkymo paplitimas

Tabako vartojimas ES kelia didžiausią pavojų sveikatai, kurio galima išvengti. Europos Sąjungoje rūko beveik kas trečias gyventojas, t. y. 28 proc. visų europiečių ir net 29 proc. 15–24 metų amžiaus Europos jaunimo [95].

Rūkymas yra labai paplitęs tarp Lietuvos gyventojų. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento atlikto tyrimo duomenimis, 2012 metais 66,0 proc. 15–64 metų amžiaus Lietuvos gyventojų yra nors kartą gyvenime rūkę, nė karto nebandžiusių rūkyti buvo 34,0 proc. Per paskutinius 12 mėnesių rūkė 36,3 proc. Lietuvos gyventojų, o per paskutines 30 dienų – 36,1 proc. Lietuvoje rūko daugiau vyrų nei moterų [14].

1995–2004 metais buvo tirti Kauno medicinos universiteto Medicinos fakulteto šešto kurso studentų rūkymo įpročiai. Nustatyta, kad reguliariai rūko 19,4 proc. vaikinių ir 4,2 proc. merginų, nereguliariai – 15,9 proc. vaikinių ir 10,4 proc. merginų [96]. 2005–2006 metais Kauno mokslininkai, ištyrę studentų priklausomybę sukeliančių medžiagų vartojimo ypatybes, nustatė, kad rūko 42,7 proc. vaikinių ir 29,1 proc. merginų [82].

Mažesnis rūkymo paplitimas buvo nustatytas 2006–2007 metais tiriant psichiką veikiančių medžiagų vartojimo paplitimą tarp Lietuvos studentų: jo duomenimis, rūkė 22,9 proc. respondentų, kartais rūkė 13,2 proc. Rūkymas buvo labiau paplitęs tarp vaikinių nei merginų – atitinkamai 33,2 proc. ir 20,1 proc. [79]. 2006 metais tiriant VPU studentų priklausomybę sukeliančių medžiagų vartojimo paplitimą nustatytas didesnis vartojimo paplitimas – 50,4 proc. vaikinių ir 33,6 proc. merginų rūkė [97]. Panašūs rūkymo paplitimo duomenys gauti 2007–2008 metais atlikus psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo paplitimo tyrimą: per paskutinį mėnesį rūkė 44,1 proc. Lietuvos aukštųjų mokyklų vaikinių ir 38,4 proc. merginų [80].

2007 metais tiriant skirtingų studijų kryptių universitetų studentų žalingų įpročių dažnį paaiškėjo, kad 40,3 proc. studentų rūkė: 28,7 proc. rūkė reguliariai, kiekvieną dieną, 11,6 proc. – nereguliariai, didžioji dalis studentų (91,9 proc.) bandė nors kartą gyvenime rūkyti

[81]. Palyginus šio tyrimo rezultatus su 2003 metų tyrimo „Medicinos studentų alkoholinių gėrimų vartojimo ir rūkymo įpročiai“ rezultatais, galima konstatuoti, kad nereguliariai rūkančių studentų skaičius sumažėjo, o reguliariai rūkančių padidėjo. 2003 metais reguliariai rūkė 16,4 proc. ir nereguliariai 15,7 proc. studentų [98].

2009 metais nustatytas mažesnis rūkymo paplitimas tarp studentų. Tiriant medicinos ir odontologijos studentų gyvenimo kokybę buvo nustatyta, kad 9,7 proc. rūkė reguliariai ir 21,5 proc. – nereguliariai [99]. Panašius rezultatus 2011 metais gavo VU Sveikatos ir sporto centro mokslininkai, kurie tirdami fiziškai aktyvių studentų maisto papildų vartojimo ypatumus, nustatė, kad 12,7 proc. studentų rūko, 19,1 proc. – rūko retkarčiais [36].

Klaipėdos studentų 2011 metų tyrimo duomenys buvo didesni: rūkė 49,4 proc. studentų, iš jų 47,9 proc. vaikinių ir 52,1 merginų. 26,1 proc. studentų rūkė reguliariai, o 23,3 proc. – nereguliariai [100].

2012 metais tiriant VU visuomenės sveikatos studentų gyvenimą nustatyta, kad 62,5 proc. nerūkė ir 37,5 proc. rūkė. Kartais rūkančių buvo 23,4 proc., o nuolat rūkančių – 14,1 proc. [25].

2009 metais buvo tiriamas rūkymo paplitimas tarp medicinos aukštųjų mokyklų studentų Vokietijoje, Italijoje, Lenkijoje ir Ispanijoje. Paaiškėjo, kad 29,3 proc. studentų rūko, daugiausiai rūkančių buvo Italijoje – 31,3 proc., mažiausiai Vokietijoje – 28 proc. [101]. Kitokie rezultatai gauti 2010 metais Vokietijoje – čia slaugos specialybės studentų rūkymo paplitimas siekia 41,9 proc. [102].

2013 metais publikuotame straipsnyje nurodoma, kad Italijoje rūkymo paplitimas tarp studentų dar didesnis – 38,2 proc. [103], o 2004 metais atlikto Pizos universiteto studentų gyvenimo tyrimo duomenimis, rūko 40 proc. merginų ir 42 proc. vaikinių [104].

2007 metais Lenkijoje tiriant rūkymo paplitimą tarp sveikatos mokslų fakulteto studentų paaiškėjo, kad 38,6 proc. rūko (34 proc. merginų ir 46,4 proc. vaikinių) [105]. Kito tyrimo rezultatai rodo daug mažesnę rūkymo paplitimą – 21,42 proc. fizioterapijos specialybės studentų [106].

Ištyrus Ispanijos šešto kurso medicinos studentų rūkymo ypatumus buvo nustatytas 27 proc. rūkymo paplitimas [107]. 2010 metais atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad rūkymo paplitimas tarp studentų – 31,7 proc. [68]. Didelis rūkymo paplitimas nustatytas Rumunijoje – naujausio tyrimo duomenimis, rūko 35 proc. studentų [108].

Kaip matome, kas trečias studentas rūko. Lietuvoje atliktų tyrimų duomenimis, 30–40 proc. studentų rūko, tokį patį rūkymo paplitimą rodo ir užsienio šalyse atlikti tyrimai. Tyrimų duomenimis, Europos, kartu ir Lietuvos, studentų rūkymo paplitimas yra toks pats kaip bendroje populiacijoje.

### 2.3.3. Narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimo paplitimas

Narkotinės ir psichotropinės medžiagos – tai gamtinės ar sintetinės medžiagos, kurios dėl kenksmingo poveikio ar piktnaudžiavimo jomis sukelia sunkų žmogaus sveikatos sutrikimą, pasireiškiantį asmens psichine ir fizine priklausomybe nuo jų, ar pavojų žmogaus svei-

katai [109]. Pagal 1961 metų Jungtinių Tautų (JT) bendrąją narkotinių medžiagų konvenciją, narkotikams priskiriama kanapės, opiumas, morfijus, heroinas, kokainas bei kitos medžiagos [110]. Psichotropinėmis medžiagomis apibrėžiamos medžiagos, kurias kontroliuoja 1971 metų Jungtinių Tautų psichotropinių medžiagų konvencija. Pagal šią konvenciją psichotropinėms medžiagoms priskiriama amfetaminas, barbitūratai, benzodiazepinai, ekstazis, LSD ir daugelis kitų medžiagų [111].

Jungtinių Tautų narkotikų kontrolės ir nusikalstamumo biuro 2013 metų ataskaitos duomenimis, 2011 metais bent kartą per pastaruosius metus narkotikus vartojo nuo 167 iki 315 mln. 15–64 metų pasaulio gyventojų, tai sudarė nuo 3,6 iki 6,9 proc. 15–64 metų pasaulio gyventojų [112]. Kas ketvirtas, t. y. 85 mln., 15–64 metų europietis bent kartą gyvenime bandęs narkotikų. Dauguma (77 mln.) iš jų nurodė vartoję kanapes [113].

Lietuvoje 2012 metais bent vieną narkotinę ar psichotropinę medžiagą nors kartą gyvenime yra bandę 11,1 proc. 15–64 metų amžiaus Lietuvos gyventojų. Vartojimo per paskutinius 12 mėn. ir vartojimo per paskutines 30 dienų rodikliai parodo naujus ir esamus narkotikų vartotojus. 2012 metų duomenimis, per paskutiniuosius 12 mėn. narkotikus Lietuvoje vartojo 2,6 proc. respondentų, per paskutines 30 dienų bent vieną narkotinę ar psichotropinę medžiagą vartojo 0,8 proc. gyventojų. Lietuvoje, taip pat kaip ir kitose Europos šalyse, labiausiai paplitęs narkotikas yra kanapės. Narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimas labiau paplitęs tarp vyrų nei tarp moterų [14].

Lietuvoje atlikta nedaug tyrimų siekiant nustatyti studentų narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimo paplitimą. 2005–2006 metais Kaune atlikto studentų tyrimo rezultatai parodė, kad vartojusių kitokias nei tabakas ir alkoholis priklausomybę sukeliančias medžiagas vaikinių buvo 35,9 proc., merginų – 17,7 proc. [114]. 2006 metais tiriant VPU studentų priklausomybę sukeliančių medžiagų vartojimo paplitimą nustatyta, kad nelegalių narkotikų buvo bandę 37,0 proc. vyrų ir 12,2 proc. moterų. Populiariausi iš vartotų narkotikų kanapės, amfetaminas ir ekstazis [97]. 2006–2007 metais atlikus psichiką veikiančių medžiagų vartojimo paplitimo tarp Lietuvos studentų tyrimą buvo nustatyta, kad 16,2 proc. studentų bandė narkotikus, daugiau vaikinių nei merginų – atitinkamai 32,1 proc. ir 11,5 proc. Per paskutinius 12 mėn. narkotikus vartojo 20,5 proc. studentų. Tarp kada nors bandžiusių narkotikus labiausiai paplitusi buvo marihuana, ją vartojo 10,7 proc. studentų per paskutines 30 dienų ir 45,1 proc. – per gyvenimą [79].

2007 metais tiriant skirtingų studijų kryptių universitetų studentų žalingų įpročių dažnį nustatyta, kad du trečdaliai studentų (66,7 proc.) nėra bandę vartoti narkotinių medžiagų, tačiau net trečdalis (33,3 proc.) teigė bent kartą ar dažniau vartoję narkotines medžiagas [81]. 2007–2008 metais atlikto Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo paplitimo tyrimo rezultatai parodė, kad kanapės – labiausiai paplitusi narkotinė medžiaga. Kanapes bent kartą gyvenime bandė 31 proc., bent kartą per paskutinius 12 mėn. – 16 proc., o bent kartą per paskutines 30 dienų – 6 proc. studentų. Kanapių vartojimas labiau paplitęs tarp vaikinių nei tarp merginų [80].

Narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimo paplitimas tiriamas ir kitose šalyse. 2004 metais publikuotame straipsnyje nurodoma, kad kanapių vartojimo paplitimas tarp Prancūzijos

studentų vaikinių buvo 45,9 proc., tarp merginų – 31,6 proc. [115]. 2009 metais Prancūzijos mokslininkai, ištyrę narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimo paplitimą tarp medicinos fakulteto studentų, nustatė, kad bent kartą per savaitę kanapes vartojo 18 proc. studentų, kasdien vartojo 11 proc. ir per paskutinį mėnesį – 13 proc. [116].

2004–2006 metais Brandenburge ir Saksonijoje buvo tiriamas psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo paplitimas tarp gydytojų ir medicinos studentų. Nustatyta, kad 34 proc. studentų (50,4 proc. vaikinių ir 22,2 proc. merginų) bent kartą gyvenime vartojo narkotines ir psichotropines medžiagas [86].

2000 metais tiriant psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo paplitimą tarp Lenkijos studentų buvo nustatyta, kad per paskutines 30 dienų 7 proc. studentų vartojo kanapes, 1,5 proc. – amfetaminą [117]. 2001 metais publikuotame straipsnyje pateikiami tyrimo rezultatai, kurie buvo gauti apklausus Gdanskio aštuonių universitetų studentus: bent kartą gyvenime 45,9 proc. studentų vartojo bent vieną narkotinę ir psichotropinę medžiagą, 41 proc. kanapes, 11 proc. amfetaminą [118]. Mažesnis narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimo paplitimas tarp studentų Lenkijoje buvo nustatytas 2005 metais: 35 proc. studentų vartojo narkotines ir psichotropines medžiagas bent kartą gyvenime [119].

2009 metais ištyrus priklausomybę sukeliančių medžiagų vartojimą nustatyta, kad Ispanijoje 16,5 proc. studentų kanapes vartojo kasdien, kartais arba savaitgaliais [120]. 2010 metais tiriant Ispanijos studentų gyvenimą paaiškėjo, kad 34 proc. vartojo narkotines ir psichotropines medžiagas [68].

Didesnis paplitimas yra Italijoje. 2006 metais atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad bent kartą gyvenime 50,4 proc. studentų vartojo narkotines ir psichotropines medžiagas, 46,7 proc. studentų – kanapes [121]. 2004 metais publikuotame straipsnyje šių medžiagų vartojimo paplitimas nurodomas mažesnis – 37 proc. studentų bent kartą gyvenime vartojo narkotines ir psichotropines medžiagas [104].

Taigi narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimas gana paplitęs tarp studentų. Priklausomai nuo šalies bent kartą gyvenime šių medžiagų vartojo 30–50 proc. studentų. Lietuvoje narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimo paplitimas mažesnis nei kitose šalyse: bent kartą gyvenime jų vartojo kas trečias studentas.

#### 2.4. Studentų mitybos raštingumas ir žinios apie mitybą

Raštingumo terminu apibrėžiamas gebėjimas skaityti ir rašyti. Tačiau vartojama ir kita raštingumo sąvoka, kuri reiškia nusimanyimą tam tikroje srityje, todėl paplitę tokie terminai kaip kompiuterinis raštingumas, informacinis raštingumas, sveikatos raštingumas ir kt. [122].

Sveikatos raštingumo sąvoka plačiai vartojama, dažnai tiriama, kaip sveikatos raštingumas veikia gyventojų sveikatą. Sveikatos raštingumas suprantamas kaip gebėjimas ieškoti ir suprasti įvairiais informacijos kanalais perduodamą informaciją, kuri skatina ir palaiko gerą sveikatą [122–124].

Nors sveikatos raštingumas tiriamas dažnai, tačiau tai vis dar nauja mokslinių tyrimų sritis. Iki šiol nėra patikimo ir vieno instrumento, kuris padėtų nustatyti sveikatos raštingumą.

Šiandien nekelia abejonių tai, kad mityba lemia sveikatą. Tyrimai rodo, kad nuo mitybos raštingumo priklauso sveika mityba. Tačiau dauguma sveikatos raštingumo tyrimų nenagrinėja mitybos klausimų. Todėl kalbant apie mitybos raštingumą reikėtų pabrėžti, kad nėra vienodo patikimo instrumento, kuris leistų jį nustatyti [125–129].

Mitybos raštingumas apibrėžiamas kaip asmens gebėjimas gauti, apdoroti ir suprasti pagrindinę informaciją apie mitybą [130].

Lietuvoje publikuotoje mokslinėje literatūroje mitybos raštingumo sąvokos rasti nepavyko. Gyventojų mitybos raštingumas nebuvo tiriamas. Tačiau buvo tiriamos informacijos apie maistą sąsajos su maisto produktų pasirinkimu visuomenės sveikatos požiūriu ir suaugusių Lietuvos gyventojų požiūris į tam tikrus mitybos aspektus [131, 132]. Kaip rodo atliktų tyrimų rezultatai, teiginį „Sveikata daugiausia priklauso nuo mitybos“ kaip teisingą vertino didžioji dauguma suaugusių Lietuvos gyventojų, o teiginį „Reikia vartoti daržovių ir vaisių 5 kartus per parą“ kaip teisingą vertino tik du trečdaliai respondentų. Buvo nustatyta, kad nemažai gyventojų nežino, kad reikia rinktis produktus, turinčius kuo mažesnę sočiųjų riebalų kiekį, nes teiginį „Reikia rinktis maisto produktus, kuriuose yra daug sočiųjų riebalų“ kaip neteisingą įvertino tik trečdalis respondentų. Kas antras respondentas įvertino teiginį „Skaidulinės medžiagos naudingos sveikatai“ kaip teisingą, tačiau daugiau kaip pusė nežino, ar skaidulinės medžiagos naudingos sveikatai [132].

Užsienyje nedaug yra atliktų tyrimų, vertinančių studentų mitybos raštingumą ar jų žinias apie mitybą. 2009 metais publikuotame straipsnyje pateikiami Kroatijos studentų žinių apie mitybą tyrimo rezultatai, kurie parodė, kad vidutinis studentų žinių apie mitybą balas 64,66 iš 96 galimų. Daugiau žinių apie mitybą turėjo merginos ir vyresni studentai, taip pat paaiškėjo, kad studentų, kurie laikėsi mitybos rekomendacijų, žinių apie mitybą balas buvo didesnis nei studentų, kurie nesilaikė rekomendacijų (atitinkamai 66,62 ir 62,67 balo) [133]. JAV atlikus žinių apie sveikos mitybos rekomendacijas tyrimą tarp studentų buvo nustatyta, kad vidutinis studentų žinių apie sveikos mitybos rekomendacijas balas 20,01 iš 36 [134].

Vokietijoje atliktas studentų mitybos ypatumų ir žinių apie mitybą tyrimas parodė, kad tik 81 proc. studentų teisingai atsakė į 30–59 proc. klausimų apie mitybą [135]. Žemas žinių apie mitybą lygis nustatytas ir Lenkijoje, tiriant Vroclavo žemės ūkio universiteto studentų mitybą [43].

Taigi, mitybos raštingumas – nauja sritis, tyrimų atlikta nedaug, dažniausiai tiriamas studentų požiūris į mitybą arba vertinamos jų žinios apie mitybą. Atliktų tyrimų rezultatai rodo, kad studentų žinios apie mitybą nepakankamos.

## 2.5. Studentų mitybą ir gyvenimą lemiantys veiksniai

Tirdami studentų mitybą ir gyvenimą mokslininkai taip pat nagrinėja veiksnius, kurie gali lemti mitybos ir gyvenimo įpročius [136–151].

Lenkijos, Bulgarijos, Danijos ir Vokietijos studentų mitybos ypatumų tyrimais nustatyta, kad su tėvais gyvenantys studentai daugiau valgo daržovių ir vaisių ir mėsos nei studentai, gyvenantys atskirai nuo tėvų [40]. Kroatijoje tiriant studentų mitybos ypatumus ir žinias apie

mitybą nustatyta, kad studentų sveiką mitybą lemia moteriškoji lytis, vyresnis amžius, valgymas namuose ir pakankamos žinios apie mitybą. Studentų, kurių žinios apie mitybą yra pakankamos, tikimybė sveikai maitintis 12 kartų didesnė, nei studentų, kurių žinios apie sveiką mitybą nepakankamos [133].

Siekiant nustatyti, ar skiriasi įvairiomis sąlygomis gyvenančių studentų mityba, buvo ištirti graikų studentai, gyvenantys su tėvais, gyvenantys atskirai nuo tėvų ir studijuojantys Glazgo universitete. Išaiškėjo, kad gyvenančių atskirai nuo tėvų studentų mityba nesiskiria nuo gyvenančių su tėvais studentų mitybos. Mitybos pokyčiai – sumažėjęs šviežių vaisių, mėsos ir sūrio vartojimas ir padidėjęs užkandžių vartojimas – buvo būdingas tik Glazge gyvenantiems studentams. Mokslininkai šiuos pokyčius paaiškino akultūracijos, t. y. kultūros perėmimo, procesu [140].

Tiriant gyvenamosios aplinkos įtaką mitybai buvo atliktas dar vienas Graikijos studentų tyrimas. Šio tyrimo tikslas buvo palyginti gyvenančių su tėvais ir gyvenančių toliau nuo namų studentų mitybos įpročius. Rezultatai parodė, kad gyvenantys toliau nuo namų studentai mažiau vartoja vaisių, daržovių, žuvies, jūrų gėrybių ir alyvuogių aliejaus, pradėjo daugiau vartoti cukraus, alkoholio ir greito maisto [17].

Tiriant merginų ir vaikinių mitybos įpročių skirtumus 23 šalyse, nustatyta, kad merginos dažniau nei vaikinai vengia riebaus maisto, valgo vaisių ir skaidulinių medžiagų turinčio maisto ir riboja druskos vartojimą [141]. Nustatyta, kad ir Prancūzijoje merginos dažniau vengia riebaus maisto, valgo vaisių ir skaidulinių medžiagų turinčio maisto ir mažiau užkandžiauja nei vaikinai [30].

JAV mokslininkai, septynis semestrus tirdami bendrabutyje gyvenančių ir jame negyvenančių studentų mitybą bei fizinį aktyvumą, nustatė, kad mitybos ir fizinio aktyvumo ypatumai per 7 semestrus keičiasi – sumažėja vaisių ir daržovių vartojimas bei studentų fizinis aktyvumas, o gyvenimas bendrabutyje dar labiau lemia šiuos ypatumus [149].

Tiriant tarp Ispanijos Balearų salų studentų pagrindinių gyvenimo veiksmų (mitybos, fizinio aktyvumo, alkoholio vartojimo ir rūkymo) tarpusavio ryšį paaiškėjo, kad studentų mitybą lemia fizinis aktyvumas, lytis ir valgymų skaičius per dieną [41].

Tiriant Švedijos universitetų studentų gyvenimo skirtumus priklausomai nuo lyties nustatyta, kad merginų gyvenimo sveikesnė – jos mažiau vartoja alkoholio ir jų mityba yra sveikesnė nei vaikinių. Daugiau vaikinių turėjo atsvario ir buvo nutukę, nesveikai maitinosi, buvo nepakankamai fiziškai aktyvūs ir vartojo alkoholį [59].

2007–2008 metais ištyrus septynių Jungtinės Karalystės universitetų studentų gyvenimą išsiaiškinta, kad merginų ir vaikinių gyvenimo skiriasi: tarp merginų mažesnis rūkymo, alkoholio bei narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimo paplitimas, daugiau merginų vartoja vaisius ir daržoves, daugiau vaikinių pakankamai fiziškai aktyvūs ir mažiau vartoja saldumynų [143].

Tiriant Švedijos universitetų studentų gyvenimo įpročius buvo nustatyta, kad daugiau vaikinių nei merginų pakankamai fiziškai aktyvūs, daugiau merginų turi nesveikus mitybos įpročius [144].



2002 metais Lenkijoje tiriant studentų mitybos ir gyvenamosios vietos ypatumus buvo nustatyta, kad gyvenamai turi įtakos gyvenamoji vieta. Rezultatai parodė, kad daugiau mieste gyvenančių studentų kasdien vartoja daržoves ir paukštieną, nerūko, pakankamai fiziškai aktyvūs nei studentai, gyvenantys kaimuose ar mažuose miesteliuose [145].

Ispanijoje buvo atliktas tyrimas, kurio tikslas buvo iširti socialinius demografinius ir gyvenamosios vietos veiksnius, susijusius su studentų fiziniu aktyvumu. Rezultatai parodė, kad fiziniam aktyvumui įtakos turėjo vyriškoji lytis. Studentai, kurių fizinis aktyvumas buvo pakankamas, daugiau vartojo vaisių ir tarp tokių studentų buvo mažiau rūkančių. Be to, studentai, kurie buvo nepakankamai fiziškai aktyvūs, praleido daugiau laiko prie kompiuterio ir televizoriaus ekranų bei tarp jų buvo daugiau alkoholio vartotojų. Motinos išsilavinimo lygis ir motinos fizinio aktyvumo įpročiai taip pat buvo svarbūs studentų fizinio aktyvumo veiksniai [138].

Graikijoje vertinat studentų mitybos įpročius ir veiksmus, lemiančius sveiką gyvenamąją, buvo nustatyta, kad merginų fizinis aktyvumas nepakankamas, jų mityba yra sveikesnė nei vaikinių bei antsvorio ir nutukimo paplitimas tarp jų mažesnis. Taip pat nustatytas rūkymo ir alkoholio vartojimo mažesnis paplitimas tarp medicinos fakulteto studentų nei tarp kitų fakultetų studentų [147].

Turkijoje atlikto Stambulo universiteto odontologijos studijų programos studentų tyrimo duomenimis, pakankamo fizinio aktyvumo vaikinių buvo daugiau nei merginų bei daugiau studentų, kurių tėvai gauna didesnes pajamas [148].

JAV tiriant studentų žinias apie sveikos mitybos rekomendacijas buvo nustatyta, kad pakankamos sveikos mitybos rekomendacijų žinios tiesiogiai susijusios su sveika mityba [134].

Anglijoje, Velse ir Šiaurės Airijoje, siekiant nustatyti socialinius demografinius veiksmus, kurie lemia alkoholio vartojimą, buvo atliktas tyrimas, kuriame paaiškėjo, kad vyriškoji lytis, nepakankamos pajamos, gyvenimas toli nuo namų, studijos pirmame ar antrame kurse, lytinio partnerio neturėjimas ir blogi akademiniai pasiekimai yra susiję su alkoholio vartojimu [139].

Nagrinėjant gyvenamosios vietos skirtumus tarp Kanados universitetų studentų pagal lytį nustatyta, kad alkoholio vartojimo paplitimas didesnis tarp vaikinių nei tarp merginų [142].

Siekiant rasti veiksmus, lemiančius studentų rūkymą, Turkijoje buvo atliktas tyrimas, kuriame paaiškėjo, kad rūkymą lemiantys pagrindiniai veiksniai yra vyriškoji lytis, rūkantys draugai, blogi mokymosi rezultatai ir didelės pajamos [136]. Kito tyrimo rezultatai atskleidė, kad vyriškoji lytis ir rūkantys tėvai didina studentų rūkymo tikimybę [137].

Lenkijoje atlikus narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimo paplitimo ir veiksmų, lemiančių vartojimą, tyrimą tarp pirmo kurso Krokuvos universitetų studentų buvo nustatyta, kad šių medžiagų vartojimo paplitimas didesnis tarp vaikinių, vyresnio amžiaus studentų, studentų, kurie nuomojasi atskirą gyvenamąjį būstą, bei tarp studentų, kurių tėvai uždirba daugiau kaip 3500 PLN. Taip pat paaiškėjo, kad medicinos studentai narkotines ir psichotropines medžiagas vartoja rečiau nei kiti studentai [146].

Belgrado universiteto studentų gyvenamosios vietos tyrimo duomenimis, nerūkantys studentai valgo daugiau kartų per dieną nei rūkantys [150]. JAV mokslininkai nustatė, kad studentų kaniapių ir alkoholio vartojimas didina tabako vartojimo riziką [151].

Taigi ištirti ir nustatyti kai kurie veiksniai, lemiantys studentų gyvenimą. Dažniausiai nustatyti sveiką mitybą lemiantys veiksniai yra moteriškoji lytis, pakankamas fizinis aktyvumas, studentų gyvenimas su tėvais bei pakankamos žinios apie sveikatą. Pakankamą fizinį aktyvumą dažniausiai lemia vyriškoji lytis, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą – vyriškoji lytis ir gyvenimas atskirai nuo tėvų.

---

*Apibendrinant galima konstatuoti, kad nors Lietuvos studentų gyvenimą ir yra tiriama, tačiau dažniausiai tik pavieniai studentų gyvenimo elementai – studentų mitybos įpročiai, fizinis aktyvumas arba psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas. Nėra atlikta kompleksinių aukštųjų mokyklų studentų tyrimų, nagrinėjančių studentų mitybos ypatumus, fizinį aktyvumą, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą. Dažniausiai tiriami studentų gyvenimo įpročiai universiteto, fakulteto arba studijų programos lygmeniu, nėra tyrimų, apimančių atskirus regionus arba visą šalį. Taip pat svarbu pabrėžti, kad Lietuvoje iki šiol neatlikta mokslinių tyrimų, nagrinėjančių studentų žinias apie mitybą bei mitybos įpročius, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą, fizinį aktyvumą ir žinias apie mitybą lemiančius veiksnius. Būtent tai lėmė mūsų tyrimo tikslą ir uždavinius.*

## 3. TYRIMO MEDŽIAGA IR METODAI

### 3.1. Mokslinės literatūros paieška

Lietuvoje publikuotų straipsnių nagrinėjama tema paieškai išstudijuoti Lietuvoje leidžiami moksliniai recenzuojami biomedicinos mokslų srities žurnalai, įtraukti į mokslo leidinių, kuriuose publikuojami mokslo straipsniai, pripažįstami suteikiant mokslo laipsnį, sąrašą (indeksuoti ir įtraukti į „*Index Copernicus*“ ir (ar) *ISI Web of science* duomenų bazes): „*Medicina*“, „*Visuomenės sveikata*“, „*Sveikatos mokslai*“, „*Medicinos teorija ir praktika*“, „*Acta medica Lituanica*“.

Užsienio autorių mokslinių straipsnių paieška buvo atlikta duomenų bazėse *Medline (PubMed)*, *Ebsco*, *Google Scholar*, pasirenkant literatūrą nuo 2001 metų. Ieškant straipsnių buvo naudoti raktažodžiai ir įvairūs jų deriniai: „*nutrition*“, „*diet*“, „*nutrition habits*“, „*dietary habits*“, „*eating habits*“, „*food*“, „*food supplements*“, „*smoking*“, „*alcohol*“, „*drinking*“, „*tobacco*“, „*drugs*“, „*prevalence*“, „*use*“, „*lifestyle*“, „*students*“, „*risk factors*“, „*nutrition literacy*“, „*nutrition knowledges*“, „*physical activity*“, „*psychoactive substances*“, „*narcotic drugs*“, „*university students*“, „*food choice*“, „*behavior*“.

Iš viso peržiūrėta daugiau kaip 300 mokslinių straipsnių, iš kurių kaip tinkamų disertacijos tema buvo atrinkta apie 140. Literatūros sąrašas sudarytas remiantis Vankuverio sistema.

### 3.2. Tyrimo metodika

#### 3.2.1. Tiriamoji populiacija

**Tikslinė populiacija** – Lietuvos aukštųjų universitetinių mokyklų studentai.

Atviros informavimo konsultavimo orientavimo sistemos (AIKOS) duomenimis 2011 m. spalio 1 d. Lietuvos aukštosiose mokyklose studijavo 166334 studentai, 164905 (99,1 proc.) jų studijavo valstybinėse aukštosiose mokyklose. Didžioji dalis (51 proc.) studijavo Vilniuje, 28,5 proc. – Kaune, 9,3 proc. – Klaipėdoje, 6 proc. – Šiauliuose, 0,7 proc. – Alytuje, 0,9 proc. – Marijampolėje, 1,3 proc. – Panevėžyje, 0,7 proc. Rietave ir 1,4 proc. – Utenoje. 118975 studentų (71,5 proc.) studijavo universitetuose, iš jų 96,6 proc. (114936) studijavo valstybiniuose ir iš jų daugiau nei pusė (56 proc.) studijavo Vilniuje. Daugiausiai studentų (20719) studijavo VU (4 lentelė). Iš tikslinės populiacijos buvo eliminuoti trijų aukštųjų mokyklų: Telšių Vyskupo Borisevičiaus kunigų seminarijos, Vilniaus Šv. Juozapo kunigų seminarijos ir Generolo Jono Žemaičio Lietuvos karo akademijos studentai, nes šios aukštosios mokyklos pasižymi tam tikru išskirtinumu – jos yra uždaros.

4 lentelė. Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų skaičius 2011 m. spalio 1 d.

Pavadinimas	Valstybinė/ nevalstybinė	Universite- tas/ kolegija	Studentų skaičius	Proc. nuo visų studijuojančiųjų
Vilnius			85 216	51,2
Lietuvos edukologijos universitetas	Valstybinis	Universitetas	8 952	5,4
Lietuvos muzikos ir teatro akademija	Valstybinė	Universitetas	923	0,6
Mykolo Romerio universitetas	Valstybinis	Universitetas	19 216	11,6
Vilniaus dailės akademija	Valstybinė	Universitetas	1 843	1,1
Vilniaus Gedimino technikos univer- sitetas	Valstybinis	Universitetas	12 816	7,7
Vilniaus universitetas	Valstybinis	Universitetas	20 719	12,5
ISM Vadybos ir ekonomikos universi- tetas, UAB	Nevalstybinis	Universitetas	1 810	1,1
Kazimiero Simonavičiaus universitetas, UAB	Nevalstybinis	Universitetas	-	
Balstogės universiteto filialas Ekono- mikos-informatikos fakultetas	Nevalstybinis	Universitetas	-	
Verslo ir vadybos akademija, VŠĮ	Nevalstybinė	Universitetas	-	
Viešoji įstaiga Europos humanitarinis universitetas	Nevalstybinis	Universitetas	-	
Viešoji įstaiga Vilniaus universiteto Tarptautinio verslo mokykla	Nevalstybinė	Universitetas	1 667	1,0
Vilniaus kolegija	Valstybinė	kolegija	8 001	4,8
Vilniaus technologijų ir dizaino kolegija	Valstybinė	kolegija	3 082	1,9
Tarptautinė teisės ir verslo aukštoji mokykla, UAB	Nevalstybinė	kolegija	3 852	2,3
Viešoji įstaiga Vilniaus verslo kolegija	Nevalstybinė	kolegija	446	0,3
Vilniaus dizaino kolegija	Nevalstybinė	kolegija	634	0,4
Viešoji įstaiga Vilniaus kooperacijos kolegija	Nevalstybinė	kolegija	1 255	0,8
Kaunas			47 368	28,5
Kauno technologijos universitetas	Valstybinis	Universitetas	12 806	7,8
Lietuvos kūno kultūros akademija	Valstybinė	Universitetas	2 252	1,4
Lietuvos sveikatos mokslų universi- tetas	Valstybinis	Universitetas	6 964	4,2
Vytauto Didžiojo universitetas	Valstybinis	Universitetas	9 118	5,5
Aleksandro Stulginskio universitetas	Valstybinis	Universitetas	5 411	3,2
Kauno kolegija	Valstybinė	kolegija	7 668	4,6
Kauno technikos kolegija	Valstybinė	kolegija	1 656	1,0
V. A. Graičiūno aukštoji vadybos mo- kykla	Nevalstybinė	kolegija	-	
Viešoji įstaiga Kolpingo kolegija	Nevalstybinė	kolegija	403	0,3
Šv. Ignaco Lojolos kolegija	Nevalstybinė	kolegija	-	
Kauno miškų ir aplinkos inžinerijos kolegija	Valstybinė	kolegija	1 090	0,7
Klaipėda			15 437	9,3

Pavadinimas	Valstybinė/ nevalstybinė	Universite- tas/ kolegija	Studentų skaičius	Proc. nuo visų studijuojančiųjų
Viešoji įstaiga LCC Tarptautinis universitetas	Nevalstybinė	Universitetas	562	0,3
Klaipėdos universitetas	Valstybinis	Universitetas	6 755	4,1
Klaipėdos valstybinė kolegija	Valstybinė	kolegija	4 128	2,5
Klaipėdos verslo aukštoji mokykla, UAB	Nevalstybinė	kolegija	-	
Viešoji įstaiga Socialinių mokslų kolegija	Nevalstybinė	kolegija	1 990	1,2
Viešoji įstaiga Vakarų Lietuvos verslo kolegija	Nevalstybinė	kolegija	722	0,4
Lietuvos aukštoji jūreivystės mokykla	Valstybinė	kolegija	1 280	0,8
Šiauliai			9 942	6,0
Šiaulių universitetas	Valstybinis	Universitetas	7 161	4,3
Viešoji įstaiga Šiaurės Lietuvos kolegija	Nevalstybinė	kolegija	-	
Šiaulių valstybinė kolegija	Valstybinė	kolegija	2 781	1,7
Alytus			1 106	0,7
Alytaus kolegija	Valstybinė	kolegija	1 106	0,7
Marijampolė			1 459	0,9
Marijampolės kolegija	Valstybinė	kolegija	1 459	0,9
Panevėžys			2 175	1,3
Panevėžio kolegija	Valstybinė	kolegija	2 175	1,3
Rietavas			1 228	0,7
Žemaitijos kolegija	Valstybinė	kolegija	1 228	0,7
Utena			2 403	1,4
Utenos kolegija	Valstybinė	kolegija	2 403	1,4
Iš viso			166 334	100

### **Tyrimo populiacija**

Atsižvelgiant į tai, kad didžioji dalis studentų studijuoja valstybiniuose universitetuose ir studijuoja Vilniuje, buvo nuspręsta, kad *tyrimo populiacija* –Vilniaus valstybinių universitetinių aukštųjų mokyklų studentai, tyrimo metu studijuojantys aukštosiose mokyklose pagrindinėse (bakalauro) ir magistrantūros studijose (5 lentelė).

VU duomenimis, 2011 metais į šią aukštąją mokyklą įstojo 3674 abiturientai iš jų: 44 proc. iš Vilniaus, 12,7 proc. iš Kauno, 8,5 proc. iš Panevėžio, 7 proc. iš Šiaulių, 6,5 proc. iš Klaipėdos, 5,4 proc. iš Alytaus, 5,2 proc. iš Utenos, 4,1 proc. iš Marijampolės, 3,9 proc. iš Telšių ir 2,2 proc. iš Tauragės apskrities. Tai rodo, kad VU studijuoja jaunimas iš visų Lietuvos apskričių. Darant prielaidą, kad ir kitose valstybinėse universitetinėse aukštosiose mokyklose, esančiose Vilniuje, studijuoja jaunimas iš visų Lietuvos apskričių, tikėtina, kad pasirinkta tyrimo populiacija reprezentuos tikslią populiaciją.

5 lentelė. Tyrimo populiacija

Pavadinimas	Valstybinė/ nevalstybinė	Universitetas/ kolegija	Studentų skaičius 2011 m. spalio 1 d.
Lietuvos edukologijos universitetas	Valstybinis	Universitetas	8 952
Lietuvos muzikos ir teatro akademija	Valstybinė	Universitetas	923
Mykolo Romerio universitetas	Valstybinis	Universitetas	19 216
Vilniaus dailės akademija	Valstybinė	Universitetas	1 843
Vilniaus Gedimino technikos universitetas	Valstybinis	Universitetas	12 816
Vilniaus universitetas	Valstybinis	Universitetas	20 719

### ***Tyrimo imtis***

Skaičiuojant imtį buvo pasirinkta kintamoji su mažiausiu dažniu – kanapių vartojimas per paskutinį mėnesį, pagal mūsų prielaidas jis sudarytų 5 proc. Tikėdamiesi, kad kanapių vartojimo paplitimas bus 5 proc., ir norėdami jį nustatyti su paklaida +/- 1 proc., t. y. 5 proc. +/- 1 proc., kitaip tariant, norėdami, kad įvertis būtų tarp 4–6 proc. ir su 95 proc. tikėtinumu, apskaičiavome bendrą tiriamųjų skaičių 1775, kai tyrimo populiacija yra 64 469 studentų.

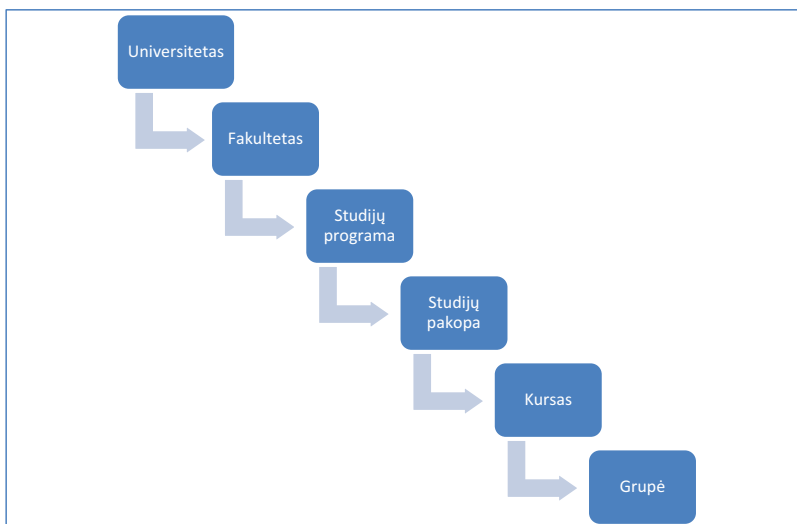
Planuota tirti studentų mitybos įpročių, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, fizinio aktyvumo ir žinių apie mitybą ryšį su 8–10 nepriklausomais kintamaisiais. Tam pasirinktas logistinės regresijos metodas. Darome prielaidą, kad tikėtinas atvejų dažnis galėtų būti ne mažesnis nei 5,0 proc. Pagrindinių kintamųjų skaičius galutiniame modelyje numatytas 8–10. Remiantis Hosmer ir Lemeshow (2000) [152] rekomendacijomis, kiekvieno tiriamo kintamojo teigiamų atvejų skaičius logistinei regresijai turėtų būti ne mažiau nei 10. Taigi priimtina tyrimo imtis tokiai analizei turėtų sudaryti 1 600–2 000 respondentų.

Atsižvelgdami į tikėtiną neatsakymų procentą ir netinkamų anketų dalį, padidinome imties dydį iki 1910.

Kaip tyrimo populiacija pasirinktos Vilniaus aukštosios universitetinės mokyklos, kuriose mokosi 57,1 proc. visų Lietuvos aukštųjų universitetinių mokyklų studentų. Faktinę tyrimo populiaciją sudarė šešios Vilniaus aukštosios mokyklos, kurių studentai sudaro 54,2 proc. bendro Lietuvos aukštųjų universitetinių mokyklų studentų skaičiaus.

Sudaryta atsitiktinė imtis. Pasirinktų respondentų atrankai Vilniaus aukštųjų universitetinių mokyklų studentų skaičiaus pasiskirstymas pagal aukštąsias mokyklas nėra vienodas. Studentų procentas nuo bendro studentų skaičiaus aukštosiose mokyklose svyruoja nuo 1,4 iki 32 proc. Mažiausias atrankos vienetas buvo grupė. Tyrimo populiacija buvo suskirstyta į 2 586 grupes pagal schemą, kuri pateikiama 1 pav. Darant prielaidą, kad grupėje gali būti vidutiniškai 14 studentų, o reikia apklausti 1 910, buvo apskaičiuota, kad reikia apklausti 136 grupes. Panaudojus WinPepi 11.26 programą buvo sudaryta atsitiktinių skaičių lentelė. Grupių skaičius iš kiekvienos aukštosios mokyklos buvo atrinktas atsižvelgiant į studentų skaičiaus pasiskirstymą.

Buvo išdalyta ir surinkta 1 910 anketų, iš jų 86 užpildytos netinkamai, likusios 1 824 buvo panaudotos tyrime.



1 pav. Tyrimo populiacijos suskirstymo į grupes schema

### 3.2.2. Tyrimo metodai

Tyrimui atlikti buvo parengta anketa, kurios sudarymui panaudoti kitų autorių klausimynai – Lietuvos gyventojų faktiškos mitybos bei mitybos ir gyvenamosios įpročių tyrimo klausimynas [153] ir Europos narkotikų ir narkomanijos stebėsenos centro Europinio modelio klausimynas [14]. Taip pat į anketą papildomai buvo įtraukti klausimai apie požiūrį į mitybos aspektus: „Ar sutinkate su teiginiu *Kiaušiniuose daug cholesterolio?*“, „Ar sutinkate su teiginiu *Maistui gaminti sveikiau vartoti sviestą negu augalinį aliejų?*“, „Ar sutinkate su teiginiu *Baltymų šaltinis tik gyvulinės kilmės maisto produktai?*“, „Ar sutinkate su teiginiu *Norint sveikai maitintis, mėsos būtina valgyti du kartus per dieną?*“

Anketą sudarė klausimai apie socialinius demografinius duomenis (lytis, amžius, užimtumą, gyvenamoji aplinka ir kt.), ūgį ir svorį, mitybos įpročius (maisto pasirinkimo kriterijai, daržovių, grūdinių, pieno, žuvies produktų ir kt. vartojimo dažnumas, maitinimosi reguliarumas, maisto papildų vartojimo dažnumas ir pan.), požiūrį į mitybos aspektus (teiginių apie daržovių ir vaisių vartojimą 5 kartus per dieną; maistinių skaidulų naudą sveikatai ir kt. vertinimas), fizinį aktyvumą (koks fizinis aktyvumas labiausiai būdingas laisvalaikiui, ar mankštinasi bent kartą per savaitę laisvalaikiu ir kt.) ir alkoholio, tabako bei narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimą (1 priedas).

#### ***Kintamųjų grupavimas***

Studentų amžiaus skirstinys turėjo normalų pobūdį (vidurkis – 20,8 m., mediana – 20,5 m., moda – 20 m.). Amžiaus grupių sudarymui pasirinkome 25-ąjį procentilį (19 m.) ir suskirstėme studentus į dvi grupes: jaunesni studentai (18–19 m.) ir vyresni studentai (20 m. ir vyresni).

Respondentų buvo prašoma nurodyti savo ūgį ir svorį (anketos 10 ir 11 klausimai), kuriais remiantis buvo apskaičiuojamas kūno masės indeksas, kūno masę kilogramais padalinus iš ūgio metrais kvadratu. Jei KMI mažiau nei 18,5 – kūno svoris nepakankamas, jei KMI nuo

18,5 iki 24,9 – kūno svoris normalus, jei KMI nuo 25 iki 29,9 – antsvoris ir jei KMI daugiau arba lygus 30 – nutukimas [19].

Studentus, priklausomai nuo jų studijų programos ir vadovaudamiesi 2010 m. gruodžio 29 d. Lietuvos Respublikos vyriausybės nutarimu Nr. 1840 „Dėl mokslo sričių, krypčių ir šakų klasifikacijos“ bei 2012 m. spalio 16 d. Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro įsaky mu Nr. V-1457 „Dėl mokslo krypčių patvirtinimo“ [154, 155], suskirstėme pagal mokslo sritis: humanitarinių, socialinių, fizinių, biomedicinos ir technologijos mokslų. Žemės ūkio mokslų studentų tarp tiriamųjų nebuvo.

### ***Mitybos ir gyvensenos ypatumų rodiklių skaičiavimas***

Kintamųjų (sveika mityba, žinios apie mitybą ir fizinis aktyvumas) transformavimui į dvi- narį kintamąjį buvo panaudotas balų vidurkis.

**Sveika mityba.** Respondentai, atsakydami į klausimus apie mitybos įpročius, galėjo su- rinkti 7 balus, jei pažymėjo atsakymų variantus, kurie atitinka sveikos mitybos rekomendacijas (6 lentelė). Priklausomai nuo surinkto balo, mityba buvo skirstoma į sveiką ir nesveiką. Mitybą priskyrėme sveikai, jei respondentas surinko nuo 5 iki 7 balų, ir nesveikai, – nuo 0 iki 4 balų.

Pagal gautus duomenis studentai buvo suskirstyti į dvi grupes: pirmoji grupė – studentai, kurių mityba sveika; antroji grupė – studentai, kurių mityba nesveika.

Nepriklausomi kintamieji, su kuriais buvo tiriamas ryšys, – lytis, užimtumas, gyvenamoji aplinka, žinios apie mitybą, rūkymas, alkoholio vartojimas, narkotinių ir psichotropinių medžia- gų vartojimas, studijų finansavimas ir fizinis aktyvumas.

6 lentelė. Mitybos vertinimas

Klausimas	Galimi atsakymai (galima buvo pasirinkti tik vieną atsakymą)	Balas
Kiek kartų per savaitę valgote šviežias daržoves (išskyrus bul- ves)?	<input type="checkbox"/> nė karto <input type="checkbox"/> 1–2 kartus <input type="checkbox"/> <b>3–5 kartus</b> <input type="checkbox"/> 6–7 kartus	0 0 <b>1</b> <b>1</b>
Kaip dažnai vartojate grūdinius produktus (duona, grūdų košės ir kt.)?	<input type="checkbox"/> nevarčiau <input type="checkbox"/> 1–2 kartus per savaitę <input type="checkbox"/> 3–5 kartus per savaitę <input type="checkbox"/> <b>kiekvieną dieną</b> <input type="checkbox"/> <b>kelis kartus per dieną</b>	0 0 0 <b>1</b> <b>1</b>
Kaip dažnai vartojate žuvį ir jos produktus?	<input type="checkbox"/> nevarčiau <input type="checkbox"/> kartą per mėnesį <input type="checkbox"/> 1–2 kartus per savaitę <input type="checkbox"/> <b>3–5 kartus per savaitę</b> <input type="checkbox"/> <b>kiekvieną dieną</b>	0 0 1 <b>1</b> <b>1</b>
Kaip dažnai vartojate pieną ir jo produktus?	<input type="checkbox"/> nevarčiau <input type="checkbox"/> 1–2 kartus per savaitę <input type="checkbox"/> <b>3–5 kartus per savaitę</b> <input type="checkbox"/> <b>kiekvieną dieną</b>	0 0 <b>1</b> <b>1</b>
Ar sūdote valgydami jau paga- mintus patiekalus?	<input type="checkbox"/> <b>niekada</b> <input type="checkbox"/> truputį, jei maistas nepakankamai sūrus <input type="checkbox"/> beveik visada, net neragaudamas	<b>1</b> 0 0



Klausimas	Galimi atsakymai (galima buvo pasirinkti tik vieną atsakymą)	Balas
Kokius riebalus dažniausiai vartojate maistui gaminti (kepti, virti, troškinti) (prašome pasirinkti tik vieną Jums tinkamą atsakymą)?	<input type="checkbox"/> sviestą <input type="checkbox"/> margariną <input type="checkbox"/> <b>augalinį aliejų</b> <input type="checkbox"/> gyvulinius taukus	0 0 <b>1</b> 0
Kiek kartų valgote per dieną?	<input type="checkbox"/> vieną <input type="checkbox"/> du <input type="checkbox"/> <b>tris</b> <input type="checkbox"/> <b>keturis ir daugiau</b>	0 0 <b>1</b> <b>1</b>

**Žinios apie mitybą.** Respondentai, vertindami teiginius apie mitybą, galėjo surinkti 10 balų (7 lentelė). Priklausomai nuo surinkto balo, studentai buvo suskirstyti į dvi grupes. Studentus priskyrėme pakankamų žinių apie mitybą grupei, jei surinko nuo 7 iki 10 balų, ir nepakankamų žinių apie mitybą grupei, jei surinko nuo 0 iki 6 balų.

Pagal gautus duomenis studentai buvo suskirstyti į dvi grupes: pirmoji grupė – studentai, kurių žinios apie mitybą pakankamos; antroji grupė – studentai, kurių žinios apie mitybą nepakankamos.

#### 7 lentelė. Žinių apie mitybą vertinimas

Klausimas	Galimi atsakymai (galima buvo pasirinkti tik vieną atsakymą)	Balas
Ar sutinkate su teiginiu „Sveikata daugiausia priklauso nuo mitybos“?	<input type="checkbox"/> <b>Visiškai sutinku</b> <input type="checkbox"/> <b>Sutinku</b> <input type="checkbox"/> Nei sutinku, nei nesutinku <input type="checkbox"/> Nesutinku <input type="checkbox"/> Visiškai nesutinku	<b>1</b> <b>1</b> 0 0 0
Ar sutinkate su teiginiu „Reikia vartoti daržovių ir vaisių 5 kartus per dieną“?	<input type="checkbox"/> Visiškai sutinku <input type="checkbox"/> <b>Sutinku</b> <input type="checkbox"/> Nei sutinku, nei nesutinku <input type="checkbox"/> Nesutinku <input type="checkbox"/> Visiškai nesutinku	<b>1</b> <b>1</b> 0 0 0
Ar sutinkate su teiginiu „Reikia rinktis produktus, kuriuose yra daugiau sočiųjų riebalų“?	<input type="checkbox"/> Visiškai sutinku <input type="checkbox"/> Sutinku <input type="checkbox"/> Nei sutinku, nei nesutinku <input type="checkbox"/> <b>Nesutinku</b> <input type="checkbox"/> <b>Visiškai nesutinku</b>	0 0 0 <b>1</b> <b>1</b>
Ar sutinkate su teiginiu „Gausus valgomosios druskos suvartojimas neturi įtakos sveikatai“?	<input type="checkbox"/> Visiškai sutinku <input type="checkbox"/> Sutinku <input type="checkbox"/> Nei sutinku, nei nesutinku <input type="checkbox"/> <b>Nesutinku</b> <input type="checkbox"/> <b>Visiškai nesutinku</b>	0 0 0 <b>1</b> <b>1</b>
Ar sutinkate su teiginiu „Norint išvengti jodo trūkumo organizme, būtina paprastą valgomąją druską keisti joduotąja druska“?	<input type="checkbox"/> <b>Visiškai sutinku</b> <input type="checkbox"/> <b>Sutinku</b> <input type="checkbox"/> Nei sutinku, nei nesutinku <input type="checkbox"/> Nesutinku <input type="checkbox"/> Visiškai nesutinku	<b>1</b> <b>1</b> 0 0 0

Klausimas	Galimi atsakymai (galima buvo pasirinkti tik vieną atsakymą)	Balas
Ar sutinkate su teiginiu „Maistinės skaidulos naudingos sveikatai“?	<input type="checkbox"/> <b>Visiškai sutinku</b> <input type="checkbox"/> <b>Sutinku</b> <input type="checkbox"/> Nei sutinku, nei nesutinku <input type="checkbox"/> Nesutinku <input type="checkbox"/> Visiškai nesutinku	<b>1</b> <b>1</b> 0 0 0
Ar sutinkate su teiginiu „Kiaušiniuose daug cholesterolio“?	<input type="checkbox"/> <b>Visiškai sutinku</b> <input type="checkbox"/> <b>Sutinku</b> <input type="checkbox"/> Nei sutinku, nei nesutinku <input type="checkbox"/> Nesutinku <input type="checkbox"/> Visiškai nesutinku	<b>1</b> <b>1</b> 0 0 0
Ar sutinkate su teiginiu „Maistui gaminti sveikiau naudoti sviestą negu augalinį aliejų“?	<input type="checkbox"/> Visiškai sutinku <input type="checkbox"/> Sutinku <input type="checkbox"/> Nei sutinku, nei nesutinku <input type="checkbox"/> <b>Nesutinku</b> <input type="checkbox"/> <b>Visiškai nesutinku</b>	0 0 0 <b>1</b> <b>1</b>
Ar sutinkate su teiginiu „Baltymų šaltinis tik gyvulinės kilmės maisto produktai“?	<input type="checkbox"/> Visiškai sutinku <input type="checkbox"/> Sutinku <input type="checkbox"/> Nei sutinku, nei nesutinku <input type="checkbox"/> <b>Nesutinku</b> <input type="checkbox"/> <b>Visiškai nesutinku</b>	0 0 0 <b>1</b> <b>1</b>
Ar sutinkate su teiginiu „Norint sveikai maitintis, mėsą būtina valgyti du kartus per dieną“?	<input type="checkbox"/> Visiškai sutinku <input type="checkbox"/> Sutinku <input type="checkbox"/> Nei sutinku, nei nesutinku <input type="checkbox"/> <b>Nesutinku</b> <input type="checkbox"/> <b>Visiškai nesutinku</b>	0 0 0 <b>1</b> <b>1</b>

Nepriklausomi kintamieji, su kuriais buvo tiriamas ryšys, – lytis, užimtumas, gyvenamoji aplinka, mityba, rūkymas, alkoholio vartojimas, narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimas, studijų finansavimas ir fizinis aktyvumas.

**Rūkymas.** Studentas buvo priskiriamas rūkančiųjų grupei, jei į klausimą „Ar Jūs rūkėte per paskutines 30 dienų?“ atsakė „Taip“, kitu atveju buvo priskiriamas nerūkančiųjų grupei.

Nepriklausomi kintamieji, su kuriais buvo tiriamas ryšys, – lytis, užimtumas, gyvenamoji aplinka, žinios apie mitybą, mityba, alkoholio vartojimas, narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimas, studijų finansavimas ir fizinis aktyvumas.

**Alkoholio vartojimas.** Studentas buvo priskiriamas vartojančiųjų alkoholį grupei, jei į klausimą „Ar vartojote kokį nors alkoholinį gėrimą per paskutines 30 dienų?“ atsakė „Taip“, kitu atveju buvo priskiriamas nevartojančiųjų alkoholį grupei.

Nepriklausomi kintamieji, su kuriais buvo tiriamas ryšys, – lytis, užimtumas, gyvenamoji aplinka, žinios apie mitybą, mityba, rūkymas, narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimas, studijų finansavimas ir fizinis aktyvumas.

**Narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimas.** Studentas buvo priskiriamas vartojančiųjų narkotines ir psichotropines medžiagas grupei, jei nurodė, kad per paskutines 30 dienų vartojo bent vieną iš išvardytų medžiagų (hašišas, marihuana, „žolė“, ekstazis, amfetaminas, kokainas, heroinas, „širka“ (aguonų ekstraktas), LSD, „grybai“, magiškieji grybai, haliucinoge-

niniai grybai, inhaliantai (klijai, benzinas, skiedikliai, eteris, aerosoliai, dujos)), kitu atveju buvo priskiriamas nevartojančių narkotinių ir psichotropinių medžiagų grupei.

Nepriklausomi kintamieji, su kuriais buvo tiriamas ryšys, – lytis, užimtumas, gyvenamoji aplinka, žinios apie mitybą, mityba, rūkymas, alkoholio vartojimas, narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimas tarp pažįstamų, studijų finansavimas ir fizinis aktyvumas.

**Fizinis aktyvumas.** Respondentai, atsakydami į klausimus apie savo fizinį aktyvumą, galėjo surinkti 3 balus (8 lentelė). Studentas buvo priskiriamas pakankamai fiziškai aktyvių studentų grupei, jei surinko 3 balus, ir nepakankamai fiziškai aktyvių grupei, jei surinko nuo 0 iki 2 balų.

Pagal gautus duomenis studentai buvo suskirstyti į dvi grupes: pirmoji grupė – fizinis aktyvumas pakankamas; antroji grupė – fizinis aktyvumas nepakankamas.

Nepriklausomi kintamieji, su kuriais buvo tiriamas ryšys, – lytis, užimtumas, gyvenamoji aplinka, žinios apie mitybą, mityba, rūkymas, alkoholio vartojimas, narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimas bei studijų finansavimas.

8 lentelė. Fizinio aktyvumo vertinimas

Klausimas	Galimi atsakymai (galima buvo pasirinkti tik vieną atsakymą)	Balas
Kuris fizinis aktyvumas labiausiai būdingas Jūsų laisvalaikiui per paskutinį mėnesį (prašome pasirinkti tik vieną Jums tinkamą atsakymą)?	<input type="checkbox"/> sunkios treniruotės ir varžybos dažniau nei vieną kartą per savaitę	1
	<input type="checkbox"/> lėtas bėgimas ir kt. fizinio aktyvumo rūšys ar sunkus darbas sode ne mažiau kaip 4 val. per savaitę	1
	<input type="checkbox"/> pasivaikščiojimai, važinėjimas dviračiu ar kt. lengvi fiziniai pratimai mažiausiai 4 val. per savaitę	1
	<input type="checkbox"/> skaitymas, televizoriaus žiūrėjimas ir kiti sėdimo poilsio būdai	0
Ar bent kartą per savaitę laisvalaikiu mankštinatės (bėgimas, važinėjimas dviračiu, fiziniai pratimai ir kt.)?	<input type="checkbox"/> Taip	1
	<input type="checkbox"/> Ne	0
Kaip įvertintumėte savo fizinio aktyvumo trukmę laisvalaikiu?	<input type="checkbox"/> mažiau nei 30 min. per savaitę	0
	<input type="checkbox"/> nuo 30 min. iki 1valandos per savaitę	0
	<input type="checkbox"/> nuo 1 valandos iki 3 valandų per savaitę	1
	<input type="checkbox"/> daugiau kaip 3 valandos per savaitę	1

### 3.2.3. Tyrimo procedūra

Tyrimui atlikti 2012 m. vasario 7 d. išduotas Vilniaus regioninio biomedicininų tyrimų etikos komiteto leidimas Nr. 158200-02-456-131 (2 priedas).

Prieš atliekant tyrimą ir siekiant sumažinti informacinių klaidų įtaką, anketa buvo išbandyta, nustatytas jos patikimumas (naudojant anketą buvo apklausta viena ir ta pati 89 studentų grupė tam tikru momentu, o po 14 dienų ta pati grupė buvo dar kartą apklausta naudojant tą pačią anketą). Vertinant anketos patikimumą, buvo apskaičiuoti kintamųjų patikimumo rodikliai (kappa koeficientas, tarpklausinės koreliacijos koeficientas) (9 ir 10 lentelės).

9 lentelė. Tolydžių kintamųjų patikimumo rodikliai

Klausimas/kintamasis	Tarpklasinės koreliacijos koeficientas	p
Amžius	0,996	<0,001
Kursas	0,995	<0,001
Jūsų ūgis	0,972	<0,001
Jūsų svoris	0,991	<0,001
Kiek cigarečių Jus vidutiniškai surūkote/surūkydavote per dieną?	0,916	<0,001

10 lentelė. Ranginių kintamųjų patikimumo rodikliai

Klausimas/kintamasis	Kappa koeficientas	Standartinė paklaida	p
Lytis	1,00	0,000	<0,001
Aukštoji mokykla	1,00	0,000	<0,001
Fakultetas	1,00	0,000	<0,001
Studijų pakopa	1,00	0,000	<0,001
Studijų finansavimas	0,91	0,051	<0,001
Jūs gyvenate	0,95	0,028	<0,001
Ar Jūs dirbate?	0,93	0,065	<0,001
Pagrindinis kriterijus, pagal kurį renkatės maisto produktus, – sveikatos gerinimas	0,61	0,083	<0,001
Pagrindinis kriterijus, pagal kurį renkatės maisto produktus, – specialios dietos būtinumas	0,92	0,082	<0,001
Pagrindinis kriterijus, pagal kurį renkatės maisto produktus, – kaina	0,73	0,071	<0,001
Pagrindinis kriterijus, pagal kurį renkatės maisto produktus, – skonis	0,79	0,074	<0,001
Pagrindinis kriterijus, pagal kurį renkatės maisto produktus, – šeimos narių įtaka	0,59	0,102	<0,001
Šviežių daržovių vartojimas	0,58	0,074	<0,001
Virtų ir troškintų daržovių vartojimas	0,59	0,075	<0,001
Kaip dažnai vartojate grūdinius produktus?	0,53	0,070	<0,001
Kaip dažnai vartojate žuvį ir jos produktus?	0,54	0,086	<0,001
Kaip dažnai vartojate pieną ir jo produktus?	0,62	0,073	<0,001
Ar sūdote valgydami jau pagamintus patiekalus?	0,75	0,080	<0,001
Kokius riebalus dažniausiai vartojate maistui gaminti?	0,66	0,076	<0,001
Ar valgote visada tuo pačiu laiku?	0,81	0,108	<0,001
Kiek kartų valgote per dieną?	0,77	0,078	<0,001
Ar valgote papildomai tarp pagrindinių valgymų?	0,56	0,084	<0,001
Ar manote, kad jūsų mityba tinkama (gera) ir gaunate pakankamai maistinių medžiagų?	0,71	0,066	<0,001
Ar vartojate maisto papildus?	0,76	0,076	<0,001
Sveikata daugiausia priklauso nuo mitybos	0,46	0,091	<0,001
Reikia vartoti daržovių ir vaisių 5 kartus per dieną	0,34	0,069	<0,001

Klausimas/kintamasis	Kappa koeficientas	Standartinė paklaida	p
Reikia rinktis produktus, kuriuose yra daugiau sočiųjų riebalų	0,21	0,047	<0,001
Gausus valgomosios druskos suvartojimas neturi įtakos sveikatai	0,22	0,088	0,007
Norint išvengti jodo trūkumo organizme, būtina paprastą valgomąją druską keisti joduotąja druska	0,67	0,070	<0,001
Maistinės skaidulos naudingos sveikatai	0,41	0,075	<0,001
Kiaušiniuose daug cholesterolio	0,51	0,070	<0,001
Maistui gaminti sveikiau vartoti sviestą negu augalinį aliejų	0,33	0,055	<0,001
Baltymų šaltinis tik gyvulinės kilmės maisto produktai	0,41	0,072	<0,001
Norint sveikai maitintis, mėsą būtina valgyti du kartus per dieną	0,43	0,069	<0,001
Ar rūkėte per paskutinius 12 mėnesių?	0,95	0,033	<0,001
Ar rūkėte per paskutines 30 dienų?	0,82	0,070	<0,001
Rūkau nepastoviai	0,89	0,054	<0,001
Ar vartojote alkoholinius gėrimus per paskutinius 12 mėnesių?	0,82	0,123	<0,001
Kaip dažnai geriate alų?	0,80	0,073	<0,001
Kaip dažnai geriate vyną?	0,66	0,066	<0,001
Kaip dažnai vartojate likerį, įvairius alkoholinius kokteilus?	0,54	0,076	<0,001
Kaip dažnai vartojate stipriuosius alkoholinius gėrimus?	0,68	0,073	<0,001
Kiek suskaičiuotumėte savo pažįstamų, kurie vartoja narkotines ir (ar) psichotropines medžiagas?	0,90	0,094	<0,001
Ar kada nors gyvenime vartojote narkotinių ir (ar) psichotropinių medžiagų?	0,97	0,030	<0,001
Ar Jūs pats kada nors esate vartojęs:			
hašišą, marihuaną, „žolę“	0,93	0,049	<0,001
ekstazį	1,00	0,000	<0,001
amfetaminą	1,00	0,000	<0,001
kokainą	1,00	0,000	<0,001
heroiną	1,00	0,000	<0,001
„širką“ (aguonų ekstraktą)	1,00	0,000	<0,001
LSD	1,00	0,000	<0,001
„grybus“, magiškuosius grybus, haliucinogeninius grybus	1,00	0,000	<0,001
inhaliantus (klijus, benziną, skiediklius, eterį, aerozolius, dujas)	0,90	0,096	<0,001
Ar per paskutinius 12 mėnesių vartojote:			
hašą, marihuaną, „žolę“	0,85	0,107	<0,001
ekstazį	1,00	0,000	<0,001
amfetaminą	1,00	0,000	<0,001
kokainą	1,00	0,000	<0,001
heroiną	1,00	0,000	<0,001

Klausimas/kintamasis	Kappa koeficientas	Standartinė paklaida	p
„širką“ (aguonų ekstraktą)	1,00	0,000	<0,001
LSD	1,00	0,000	<0,001
„grybus“, magiškuosius grybus, haliucinogeninius grybus	1,00	0,000	<0,001
inhaliantus (klįjus, benzina, skiediklius, eterį, aerozolių, dujas)	1,00	0,000	<0,001
Ar per paskutines 30 dienų vartojote:			
hašą, marihuaną, „žolę“	0,40	0,275	<0,001
ekstazį	1,00	0,000	<0,001
amfetamną	1,00	0,000	<0,001
kokainą	1,00	0,000	<0,001
heroiną	1,00	0,000	<0,001
„širką“ (aguonų ekstraktą)	1,00	0,000	<0,001
LSD	1,00	0,000	<0,001
„grybus“, magiškuosius grybus, haliucinogeninius grybus	1,00	0,000	<0,001
inhaliantus (klįjus, benzina, skiediklius, eterį, aerozolių, dujas)	1,00	0,000	<0,001
Kuris fizinis aktyvumas labiausiai būdingas Jūsų laisvalaikiui per paskutinį mėnesį?	0,75	0,074	<0,001
Ar bent kartą per savaitę laisvalaikiu mankštinatės (bėgimas, važiavimas dviračiu, fiziniai pratimai) ne mažiau 30 min. taip, kad suprakaituotumėte?	0,66	0,080	<0,001
Kaip dažnai laisvalaikiu mankštinatės ne mažiau kaip 30 min. taip, kad suprakaituotumėte?	-0,02	0,016	0,868
Kaip įvertintumėte savo fizinio aktyvumo trukmę laisvalaikiu?	0,61	0,077	<0,001
Jeigu laisvalaikiu nesimankštinate, nurodykite priežastį:			
nuovargis po studijų	0,50	0,230	0,010
laiko trūkumas	0,57	0,188	0,010
noro ar motyvacijos trūkumas	0,90	0,099	<0,001
ligos	1,00	0,000	<0,001
lėšų trūkumas	1,00	0,000	<0,001
kita	1,00	0,000	<0,001

Kappa koeficientas priimtinas, kai jis >0,4. Penkių kintamųjų kappa koeficientas buvo <0,4. Kintamieji – „Reikia vartoti daržovių ir vaisių 5 kartus per dieną“ (Kappa = 0,34), „Reikia rinktis produktus, kuriuose yra daugiau sočiųjų riebalų“ (Kappa = 0,21), „Gausus valgomosios druskos suvartojimas neturi įtakos sveikatai“ (Kappa = 0,22), „Maistui gaminti sveikiau vartoti sviestą negu augalinį aliejų“ (Kappa = 0,33) – padeda nustatyti, ar respondentas turi žinių apie mitybą, šie kintamieji nebuvo koreguojami, pakoreguotas tik jų pateikimas anketoje – išbandant anketą jie buvo pateikti lentelėje, o po išbandymo – kaip atskiri klausimai. Kintamojo „Kaip dažnai laisvalaikiu mankštinatės ne mažiau 30 min. taip, kad suprakaituotumėte?“ (Kappa = -0,020) atsisakėme, jis buvo pašalinta iš anketos.

Anketinė apklausa buvo atlikta 2013 metais. Anketos buvo pildomos vietoje, aukštosiose mokyklose, studentams sutikus dalyvauti tyrime. Studentai pildė anketas per paskaitas dėstytojo pritarimu.

#### 3.2.4. Statistinė duomenų analizė

Statistinei analizei atlikti naudoti tradiciniai aprašomosios statistikos metodai. Tolydžių duomenų charakteristikoms apibūdinti buvo skaičiuoti vidurkiai, mediana, standartinis nuokrypis (SN). Kategorinių duomenų dažnis vertintas absoliučiais skaičiais ir procentais, įverčio intervaliniam vertinimui apskaičiuotas 95 proc. pasikliautinis intervalas. Kategorinių duomenų analizei panaudotas  $\chi^2$  ir Fisherio tikslusis metodas. Duomenys, priklausantys rangų skalei, analizuoti Manno ir Whitney U (Mann–Whitney U) bei Kruskalio ir Walliso H (Kruskal Wallis) testais.

Bendram ryšiui tarp kategorinių kintamųjų buvo apskaičiuotas šansų santykis ir jo 95 proc. pasikliautinis intervalas. Dvinarės logistinės regresijos modeliui sudaryti pasirinktas tiesioginis būdas – kintamuosius atrenka, šalina ir keičia pats tyrėjas. Kintamieji į modelį atrinkti ne tik statistiniu, bet ir epidemiologiniu požiūriu. Išvadų apie nepriklausomų kintamųjų ryšio su priklausomu kintamuoju vertinimui naudotas pakoreguotas šansų santykis. Modelio tinkamumas buvo vertinamas didžiausio tikėtimumo  $\chi^2$  statistika, Cox & Snell determinacijos koeficientu, klasifikacine lentele. Logistinės regresijos diagnostikai buvo naudojamas Kuko atstumas (*Cook's distance*), stebėjimo poveikio indeksas (*leverage*). Siekiant įvertinti daugiakolinearumą buvo apskaičiuotas dispersijos mažėjimo daugiklis (VIF, *variance inflation factor*).

Statistinio reikšmingumo lygmuo buvo pasirinktas  $\alpha = 0,05$ , rezultatai buvo vertinami kaip statistiškai reikšmingi, kai  $p \leq 0,05$ .

Duomenų tvarkymui ir statistinei analizei atlikti naudoti statistiniai paketai SPSS (v. 22.0) ir WinPepi (v. 11.26).

## 4. TYRIMO REZULTATAI

### 4.1. Respondentų charakteristika

Apklausta 1824 studentų, iš jų 604 (33,1 proc.) vaikinų ir 1220 (66,9 proc.) merginų. Studentų amžiaus vidurkis – 20,8 metai. Didžioji dalis (74,9 proc.) respondentų studijavo bakalauro studijas, 78,9 proc. apklaustųjų studijas finansavo valstybė ir didžioji dalis (75,7 proc.) nedirbo. Kitos respondentų studijų ir socialinės demografinės charakteristikos pateikiamos 11 lentelėje.

11 lentelė. Respondentų vaikinų ir merginų studijų ir socialinės demografinės charakteristikos

Požymis	Vaikinai		Merginos		Iš viso	
	n	proc.	n	proc.	n	proc.
Iš viso	604	33,1	1220	66,9	1824	100
<b>AUKŠTOJI MOKYKLA</b>						
Vilniaus universitetas	374	61,9	892	73,1	1266	69,4
Lietuvos edukologijos universitetas	31	5,1	95	7,8	126	6,9
Lietuvos muzikos ir teatro akademija	20	3,3	14	1,1	34	1,9
Mykolo Romerio universitetas	44	7,3	100	8,2	144	7,9
Vilniaus Gedimino technikos universitetas	135	22,4	119	9,8	254	13,9
<b>MOKSLO SRITIS</b>						
Humanitariniai mokslai	55	9,1	208	17,0	263	14,4
Socialiniai mokslai	198	32,8	532	43,6	730	40,0
Fiziniai mokslai	113	18,7	77	6,3	190	10,4
Biomedicinos mokslai	120	19,9	324	26,6	444	24,3
Technologijos mokslai	118	19,5	79	6,5	197	10,8
<b>STUDIJŲ PAKOPA</b>						
I pakopos studijos (bakalauro studijos)	472	78,1	894	73,3	1366	74,9
II pakopos studijos (magistrantūra)	21	3,5	54	4,4	75	4,1
Vientisosios (pirmosios ir antrosios pakopų)	111	18,4	271	22,2	382	21,0
<b>STUDIJŲ FINANSAVIMO POBŪDIS</b>						
Valstybės finansuojamos	475	79,2	953	78,8	1428	78,9
Valstybės nefinansuojamos	125	20,8	256	21,2	381	21,1



Požymis	Vaikiniai		Merginos		Iš viso	
	n	proc.	n	proc.	n	proc.
<b>GYVENAMOJI APLINKA</b>						
Gyvena bendrabutyje	205	34,0	348	28,5	553	30,3
Gyvena su tėvais	216	35,8	417	34,2	633	34,7
Nuomojasi gyvenamąjį plotą	133	22,1	320	26,2	453	24,8
Kita	49	8,1	135	11,1	184	10,1
<b>UŽIMTUMAS</b>						
Dirba	147	24,5	294	24,1	441	24,3
Nedirba	452	75,5	924	75,9	1376	75,7
<b>AMŽIUS</b>						
18–19 metų	147	24,4	312	25,6	459	25,2
20 m. ir vyresni	456	75,6	907	74,4	1363	74,8

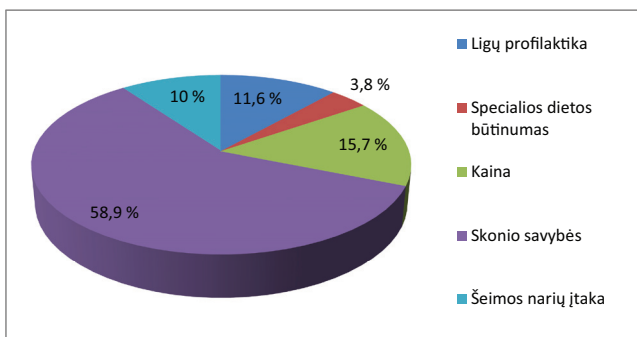
## 4.2. Lietuvos aukštųjų universitetinių mokyklų studentų mitybos įpročiai

### 4.2.1. Maisto produktų pasirinkimo kriterijai

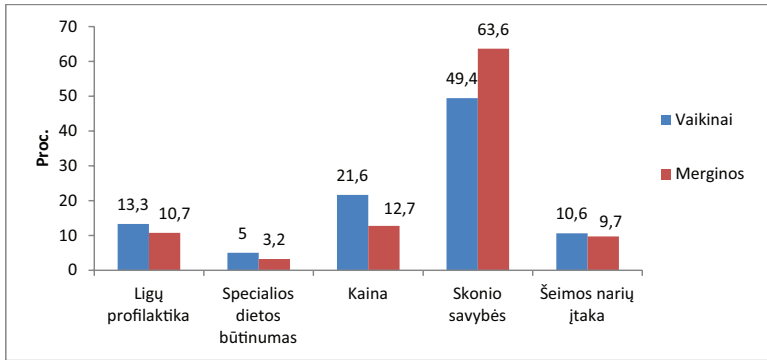
Vertinant Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų mitybos įpročius nustatyta, kad pagrindiniai maisto produktų pasirinkimo kriterijai yra skonio savybės (58,9 proc.) ir kaina (15,7 proc.), ligų profilaktikos tikslu maisto produktus renkami tik 11,6 proc. studentų (2 pav.).

Analizuojant maisto produktų pasirinkimo kriterijus pagal respondentų lytį nustatyta, kad statistiškai reikšmingai ( $\chi^2 = 22,405$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,001$ ) daugiau vaikinių (21,6 proc.) negu merginų (12,7 proc.) renkami maisto produktus pagal kainą, o merginos dažniau nei vaikinai – pagal skonio savybes (atitinkamai 63,6 proc. ir 49,4 proc.), skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 31,159$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,001$ ) (3 pav.).

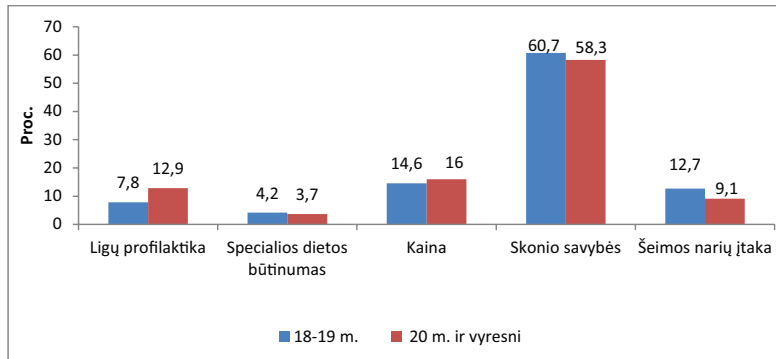
Analizuojant maisto produktų pasirinkimo kriterijus pagal respondentų amžių nustatyta, kad daugiau vyresnio amžiaus studentų (12,9 proc.) renkami maisto produktus ligų profilaktikos



2 pav. Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal maisto produktų pasirinkimo kriterijus



**3 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal maisto produktų pasirinkimo kriterijus priklausomai nuo lyties ( $\chi^2 = 37,437$ ;  $df = 4$ ;  $p < 0,001$ )



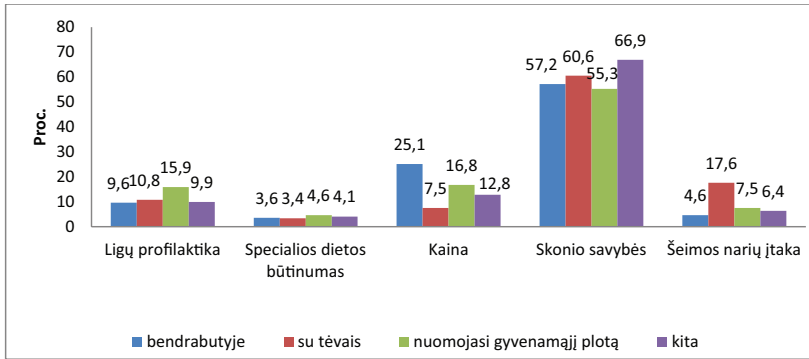
**4 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal maisto produktų pasirinkimo kriterijus priklausomai nuo amžiaus ( $\chi^2 = 12,182$ ;  $df = 4$ ;  $p = 0,016$ )

tikslais negu jaunesnio (7,8 proc.), skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 8,185$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,004$ ) (4 pav.).

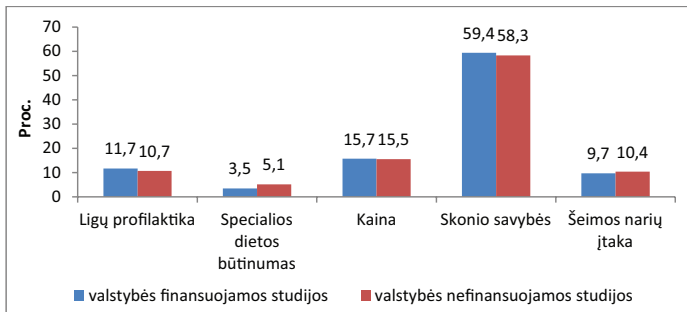
Analizuojant studentų maisto produktų pasirinkimo kriterijus pagal gyvenamąją aplinką nustatyta, kad maisto produktus ligų profilaktikos tikslais renka daugiau studentai, kurie nuomojasi gyvenamąjį plotą (15,9 proc.), pagal kainą daugiau studentai, gyvenantys bendrabutyje, o atsižvelgdami į šeimos narių įtaką daugiau studentai, gyvenantys su tėvais (17,6 proc.), skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 121,390$ ;  $df = 16$ ;  $p < 0,001$ ) (5 pav.).

Analizuojant maisto produktų pasirinkimo kriterijus pagal studijų finansavimo pobūdį ir pagal tai, dirba jie ar ne, statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta (6 pav., 7 pav.).

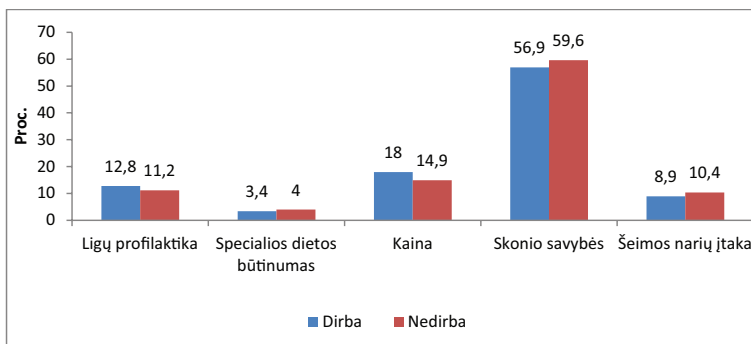
Analizuojant studentų maisto produktų pasirinkimo kriterijus pagal mokslo sritis paaiškėjo, kad maisto produktus pagal skonio savybes renka daugiau socialinių mokslų srities studentai (62,8 proc.) nei biomedicinos, humanitarinių, fizinių ir technologijos mokslų sričių studentai, o pagal kainą renka daugiau fizinių mokslų srities studentai (24,6 proc.), skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 38,479$ ;  $df = 16$ ;  $p = 0,001$ ) (8 pav.).



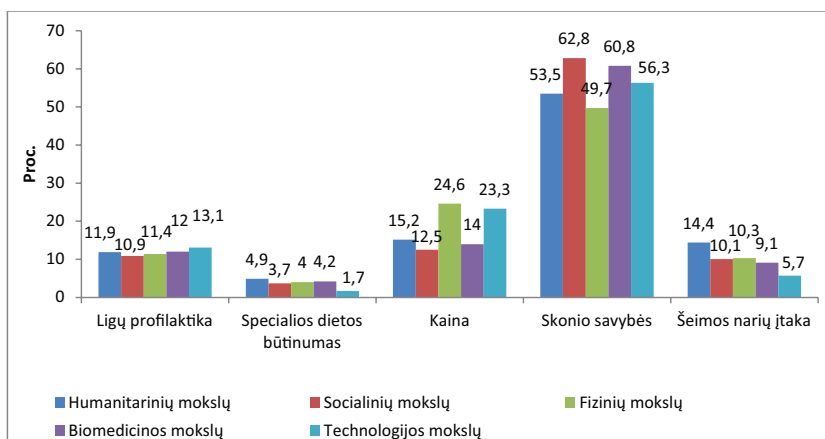
5 pav. Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal maisto produktų pasirinkimo kriterijus priklausomai nuo gyvenamosios aplinkos ( $\chi^2 = 121,390$ ;  $df = 16$ ;  $p = <0,001$ )



6 pav. Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal maisto produktų pasirinkimo kriterijus priklausomai nuo studijų finansavimo pobūdžio ( $\chi^2 = 2,212$ ;  $df = 4$ ;  $p = 0,697$ )



7 pav. Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal maisto produktų pasirinkimo kriterijus priklausomai nuo to, dirba jie ar ne ( $\chi^2 = 3,844$ ;  $df = 4$ ;  $p = 0,427$ )



**8 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal maisto produktų pasirinkimo kriterijus priklausomai nuo mokslo srities ( $\chi^2 = 38,479$ ;  $df = 16$ ;  $p = 0,001$ )

Apibendrinant tyrimo rezultatus galima konstatuoti, kad Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų pagrindiniai maisto produktų pasirinkimo kriterijai yra skonis ir kaina. Daugiau vaikinių negu merginų renkasi maisto produktus pagal kainą, o pagal skonį daugiau merginos nei vaikinai. Daugiau vyresnio amžiaus (20 m. ir vyresnių) studentų renkasi maisto produktus ligų profilaktikos tikslais negu jaunesnio (18–19 m.). Maisto produktus ligų profilaktikos tikslais dažniau renkasi studentai, kurie nuomojasi gyvenamąjį plotą, pagal kainą – studentai, gyvenantys bendrabutyje, o atsižvelgdami į šeimos narių įtaką – studentai, gyvenantys su tėvais. Maisto produktus pagal skonio savybes renkasi daugiau socialinių mokslų studentai, o pagal kainą – daugiau fizinių mokslų nei kitų mokslo sričių studentai.

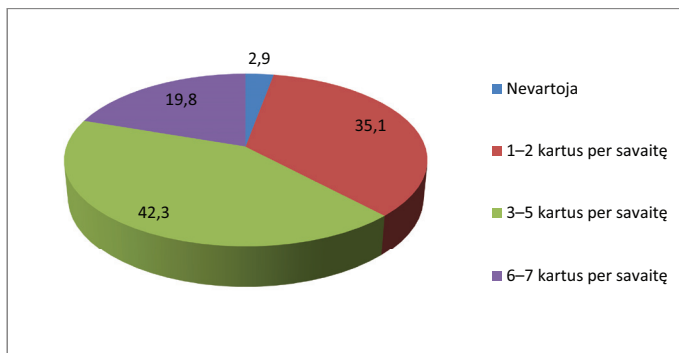
#### 4.2.2. Maisto produktų vartojimo ypatumai

##### 4.2.2.1. Šviežių daržovių vartojimo dažnumas

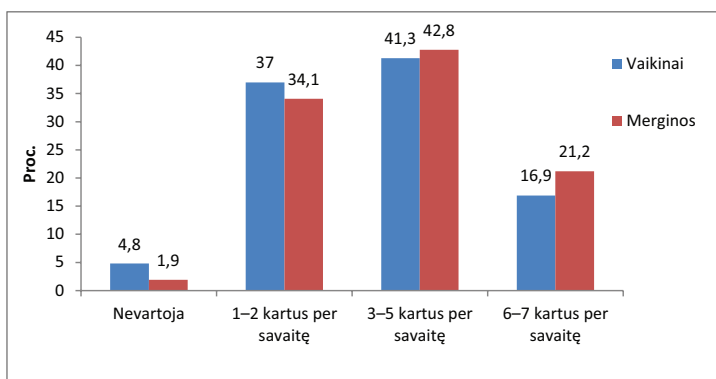
Nustatyta, kad Lietuvos aukštųjų mokyklų studentai nepakankamai dažnai vartoja šviežias daržoves – tik 19,8 proc. studentų šviežias daržoves (išskyrus bulves) vartoja kasdien arba beveik kasdien (6–7 kartus per savaitę), 42,3 proc. per savaitę vartoja 3–5 kartus, 35,1 proc. – 1–2 kartus (9 pav.).

Analizuojant šviežių daržovių (išskyrus bulves) vartojimo dažnumą priklausomai nuo lyties nustatyta, kad šviežias daržoves kasdien arba beveik kasdien statistiškai reikšmingai ( $\chi^2 = 4,729$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,030$ ) daugiau vartoja merginų (21,2 proc.) nei vaikinių (16,9 proc.). Šviežių daržovių nevartoja daugiau vaikinių (4,8 proc.) nei merginų (1,9 proc.), skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 12,451$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,001$ ) (10 pav.).

Analizuojant šviežių daržovių (išskyrus bulves) vartojimo dažnumą priklausomai nuo gyvenamosios aplinkos nustatyta, kad daugiau bendrabutyje gyvenančių studentų (5,4 proc.) nei studentų, gyvenančių su tėvais (0,8 proc.), nė karto per savaitę nevartoja šviežių daržovių, skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 22,195$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,001$ ). Šviežias daržoves 6–7 kartus



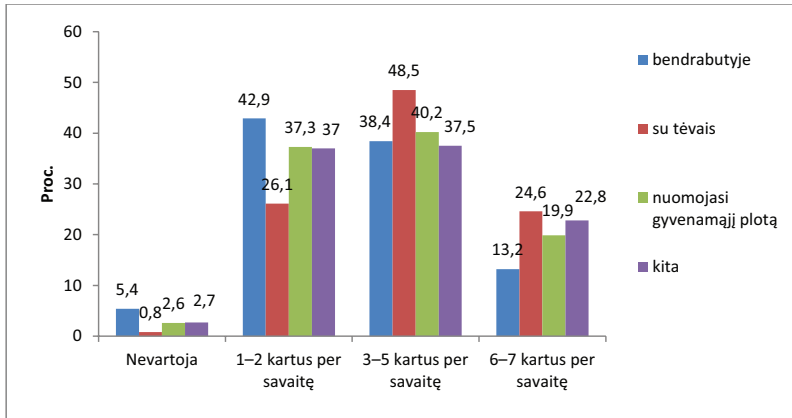
9 pav. Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal šviežių daržovių (išskyrus bulves) vartojimo dažnumą



10 pav. Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal šviežių daržovių (išskyrus bulves) vartojimo dažnumą priklausomai nuo lyties (Mann–Whitney U = 337377,500;  $p = 0,002$ )

12 lentelė. Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal šviežių daržovių (išskyrus bulves) vartojimo dažnumą priklausomai nuo amžiaus, studijų finansavimo pobūdžio ir užimtumo

Studentų grupės pagal požymius	Šviežių daržovių vartojimo dažnumas							
	Nė karto		1–2 kartus per savaitę		3–5 kartus per savaitę		6–7 kartus per savaitę	
	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.
<b>AMŽIUS</b>	<b>(Mann–Whitney U = 308381,000; <math>p = 0,681</math>)</b>							
18–19 m.	14	3,1	159	34,7	188	41,0	97	26,4
20 m. ir vyresni	38	2,8	480	35,2	581	42,6	21,2	19,4
<b>STUDIJŲ FINANSAVIMO POBŪDIS</b>	<b>(Mann–Whitney U = 270215,000; <math>p = 0,847</math>)</b>							
Valstybės finansuojamos	45	3,2	497	34,8	599	42,0	286	20,0
Valstybės nefinansuojamos	6	1,6	136	35,7	166	43,6	73	19,2
<b>UŽIMTUMAS</b>	<b>(Mann–Whitney U = 295693,000; <math>p = 0,403</math>)</b>							
Dirba	11	2,5	148	33,6	192	43,5	90	20,4
Nedirba	39	2,8	489	35,6	578	42,0	269	19,6

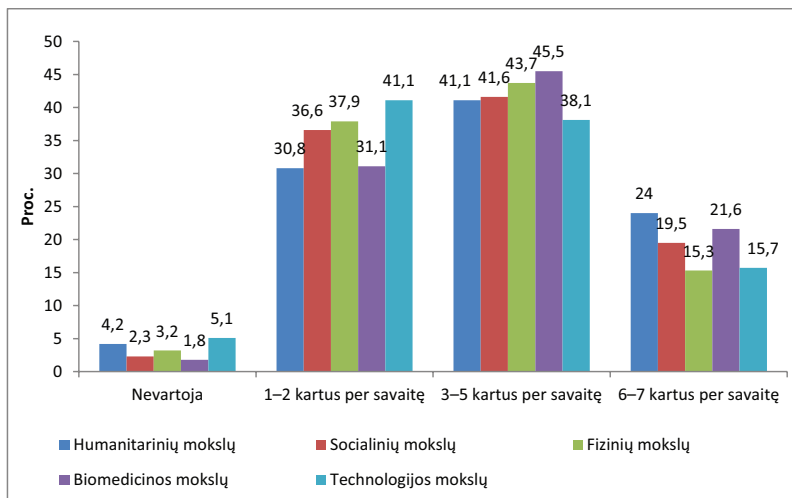


**11 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal šviežių daržovių (išskyrus bulves) vartojimo dažnumą priklausomai nuo gyvenamosios aplinkos (Kruskal Wallis  $\chi^2 = 66,184$ ;  $df = 3$ ;  $p < 0,001$ )

per savaitę vartoja daugiau gyvenančių su tėvais (24,6) nei gyvenančių bendrabutyje studentų (13,2), skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 24,666$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,001$ ) (11 pav.).

Analizuojant šviežių daržovių (išskyrus bulves) vartojimo dažnumą priklausomai nuo amžiaus, studijų finansavimo pobūdžio ir užimtumo statistiškai reikšmingų skirtumų nerasta (12 lentelė).

Analizuojant šviežių daržovių vartojimo dažnumą priklausomai nuo mokslo srities nustatyta, kad kasdien arba beveik kasdien šviežias daržoves vartojančių studentų daugiau yra tarp humanitarinių mokslų srities studentų (24 proc.) nei tarp technologijos mokslų srities studentų (15,7 proc.), skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 4,669$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,031$ ), o nevartojančių šviežių daržovių studentų daugiau tarp technologijos (5,1 proc.) nei biomedicinos mokslų



**12 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal šviežių daržovių (išskyrus bulves) vartojimo dažnumą priklausomai nuo mokslo srities (Kruskal Wallis  $\chi^2 = 14,674$ ;  $df = 4$ ;  $p = 0,005$ )

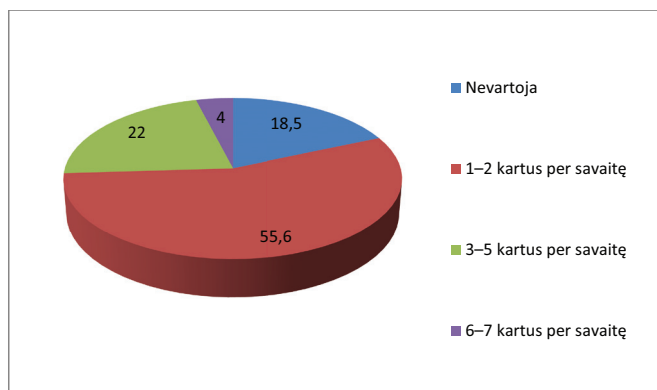
srities studentų (1,8 proc.), skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 5,360$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,021$ ) (12 pav.).

*Apibendrinant tyrimo rezultatus galima konstatuoti, kad Lietuvos aukštųjų mokyklų studentai nepakankamai dažnai vartoja šviežių daržovių. Merginos dažniau nei vaikinai vartoja šviežias daržoves. Šviežias daržoves 6–7 kartus per savaitę vartoja daugiau tų, kurie gyvena su tėvais (24,6), nei tų, kurie gyvena bendrabutyje. Dažniau šviežias daržoves vartojančių studentų daugiau yra tarp humanitarinių mokslų srities nei technologijos mokslų srities studentų.*

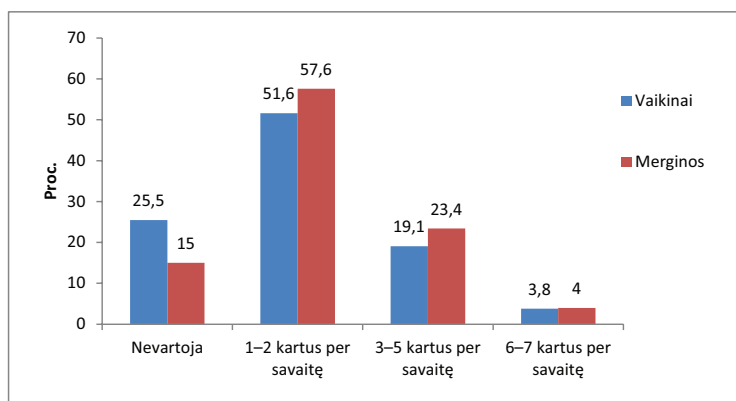
#### 4.2.2.2. Virtų ir troškintų daržovių vartojimo dažnumas

Analizuojant virtų ir troškintų daržovių vartojimą paaiškėjo, kad 18,5 proc. studentų nė karto per savaitę jų nevalgo, o 6–7 kartus per savaitę jas vartoja tik 4 proc. studentų (13 pav.).

Nustatyta, kad virtų ir troškintų daržovių vartojimo dažnumas skiriasi priklausomai nuo lyties. Daugiau vaikinų (25,5 proc.) nei merginų (15 proc.) nevalgo virtų ir troškintų daržovių,



13 pav. Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal virtų ir troškintų daržovių vartojimo dažnumą



14 pav. Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal virtų ir troškintų daržovių vartojimo dažnumą priklausomai nuo lyties (Mann–Whitney U = 324882,500;  $p < 0,001$ )

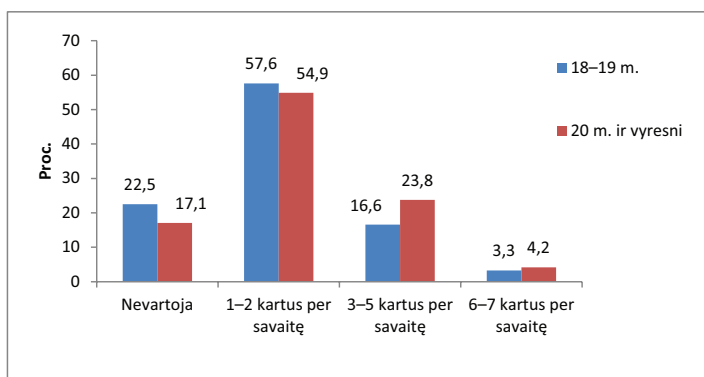
skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 29,086$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,001$ ). 3–5 kartus per savaitę virtų ir troškintų daržovių daugiau vartoja merginų (23,4) nei vaikinių (19,1 proc.), skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 4,266$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,039$ ) (14 pav.).

Analizuojant virtų ir troškintų daržovių vartojimo dažnumą priklausomai nuo studentų studijų finansavimo pobūdžio nustatyta, kad virtų ir troškintų daržovių nė karto per savaitę nevartoja daugiau studentų, kurių studijos nefinansuojamos valstybės (22,6 proc.), nei studentų, kurių studijos finansuojamos valstybės, skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 5,252$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,022$ ). Vertinant virtų ir troškintų daržovių vartojimo dažnumą priklausomai nuo to, studentai dirba ar ne, nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp grupių (13 lentelė).

**13 lentelė.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal virtų ir troškintų daržovių vartojimo dažnumą priklausomai nuo studijų finansavimo pobūdžio ir užimtumo

Studentų grupės pagal požymius	Virtų ir troškintų daržovių vartojimo dažnumas							
	Nė karto		1–2 kartus per savaitę		3–5 kartus per savaitę		6–7 kartus per savaitę	
	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.
<b>STUDIJŲ FINANSAVIMO POBŪDIS</b>	<b>(Mann–Whitney U = 249647,000; p = 0,010)</b>							
Valstybės finansuojamos	249	17,5	791	55,5	323	22,7	61	4,3
Valstybės nefinansuojamos	86	22,6	209	55,0	74	19,5	11	2,9
<b>UŽIMTUMAS</b>	<b>(Mann–Whitney U = 284645,500; p = 0,040)</b>							
Dirba	69	15,6	245	55,6	106	24,0	21	4,8
Nedirba	264	19,3	763	55,7	294	21,4	50	3,6

Vertinant virtų ir troškintų daržovių vartojimo dažnumą priklausomai nuo amžiaus išaiškėjo, kad vyresni studentai (20 m. ir vyresni) jas vartoja dažniau nei jaunesni (18–19 m.) – 3–5 kartus per savaitę virtų ir troškintų daržovių vartoja 23,8 proc. vyresnių ir 16,6 proc. jaunesnių

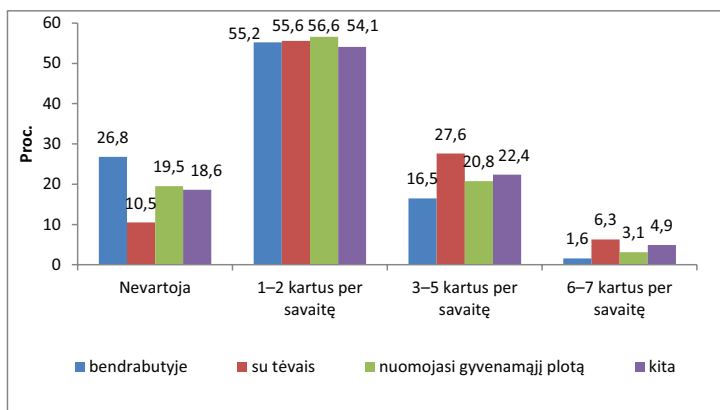


**15 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal virtų ir troškintų daržovių vartojimo dažnumą priklausomai nuo amžiaus (Mann–Whitney U = 278265,500;  $p < 0,001$ )



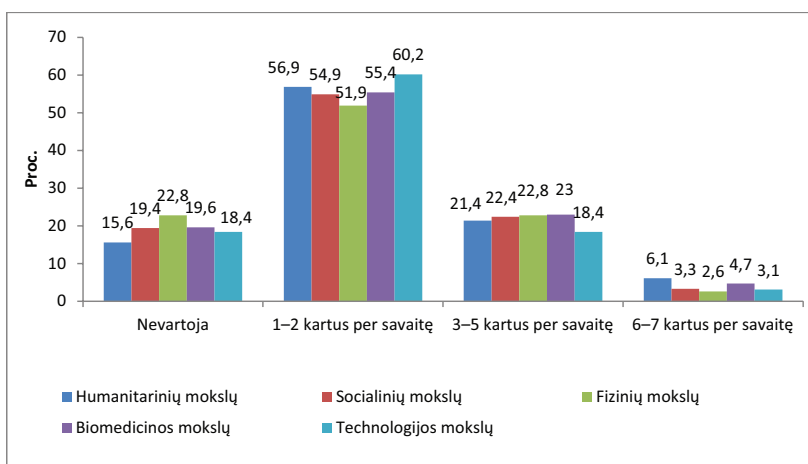
studentų ( $\chi^2 = 10,480$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,001$ ), nė karto per savaitę jų nevartoja daugiau jaunesnių studentų (22,5 proc.) nei vyresnių (17,1 proc.) ( $\chi^2 = 6,686$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,010$ ) (15 pav.).

Vertinant virtų ir troškintų daržovių vartojimo dažnumą priklausomai nuo studentų gyvenamosios aplinkos nustatyta, kad su tėvais gyvenantys studentai statistiškai reikšmingai dažniau valgo virtų ir troškintų daržovių nei studentai, kurie gyvena bendrabutyje ( $\chi^2 = 77,946$ ;  $df = 3$ ;  $p < 0,001$ ) ar nuomojasi gyvenamąjį plotą ( $\chi^2 = 25,679$ ;  $df = 3$ ;  $p < 0,001$ ) ir nei studentai, kurie nurodė kitą gyvenamąją aplinką ( $\chi^2 = 8,935$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,003$ ), skirtumai statistiškai reikšmingi (16 pav.).



**16 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal virtų ir troškintų daržovių vartojimo dažnumą priklausomai nuo gyvenamosios aplinkos (Kruskal Wallis  $\chi^2 = 72,802$ ;  $df = 3$ ;  $p < 0,001$ )

Analizuojant virtų ir troškintų daržovių vartojimo dažnumą priklausomai nuo studentų studijų srities statistiškai reikšmingų skirtumų tarp grupių nenustatyta (Kruskal Wallis  $\chi^2 = 4,993$ ;  $df = 4$ ;  $p = 0,288$ ) (17 pav.).

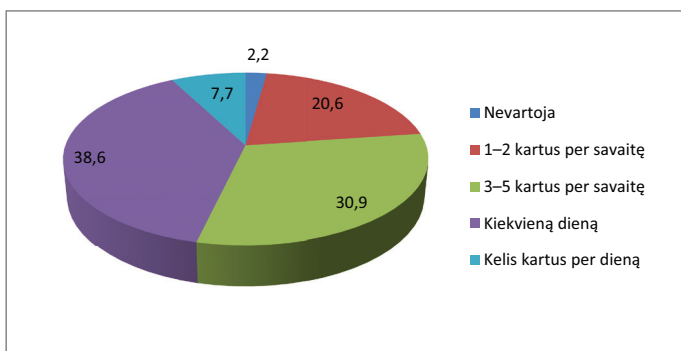


**17 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal virtų ir troškintų daržovių vartojimo dažnumą priklausomai nuo mokslų srities (Kruskal Wallis  $\chi^2 = 4,993$ ;  $df = 4$ ;  $p = 0,288$ )

Apibendrinant galima teigti, kad Lietuvos aukštųjų mokyklų studentai nepakankamai dažnai vartoja virtų ir troškintų daržovių. Daugiau merginų nei vaikinių, daugiau vyresnių studentų nei jaunesnių vartoja virtas ir troškintas daržoves. Daugiau studentų, kurių studijos finansuojamos valstybės, vartoja virtų ir troškintų daržovių nei studentų, kurių studijos yra valstybės nefinansuojamos. Su tėvais gyvenantys studentai statistiškai reikšmingai dažniau valgo virtų ir troškintų daržovių nei studentai, kurie gyvena bendrabutyje.

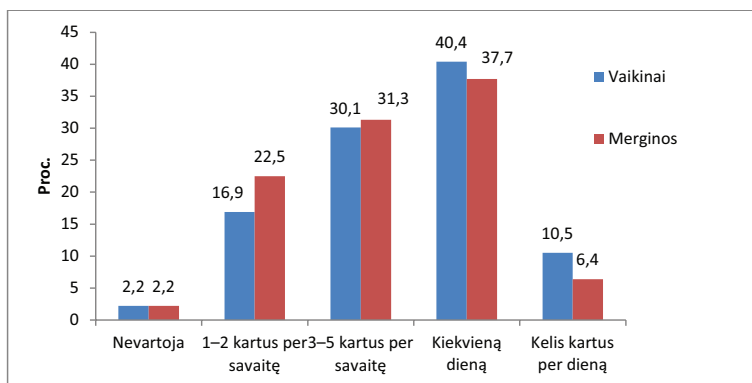
#### 4.2.2.3. Grūdinių produktų (duona, grūdų košės ir kt.) vartojimo dažnumas

Vertinant grūdinių produktų (duona, grūdų košės ir kt.) vartojimo dažnumą nustatyta, kad tik 38,6 proc. studentų kasdien ir tik 7,7 proc. kelis kartus per dieną vartoja grūdinius produktus, o 20,6 proc. juos vartoja 1–2 kartus per savaitę (18 pav.).



18 pav. Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal grūdinių produktų (duona, grūdų košės ir kt.) vartojimo dažnumą

Nustatyta, kad statistiškai reikšmingai daugiau vaikinių (10,5 proc.) nei merginų (6,4 proc.) vartoja grūdinius produktus kelis kartus per dieną ( $\chi^2 = 9,328$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,002$ ), o daugiau merginų (22,5 proc.) nei vaikinių (16,9 proc.) grūdinius produktus vartoja 1–2 kartus per savaitę, skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 7,532$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,006$ ) (19 pav.).



19 pav. Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal grūdinių produktų (duona, grūdų košės ir kt.) vartojimo dažnumą priklausomai nuo lyties (Mann–Whitney U = 332138,500;  $p = 0,001$ )

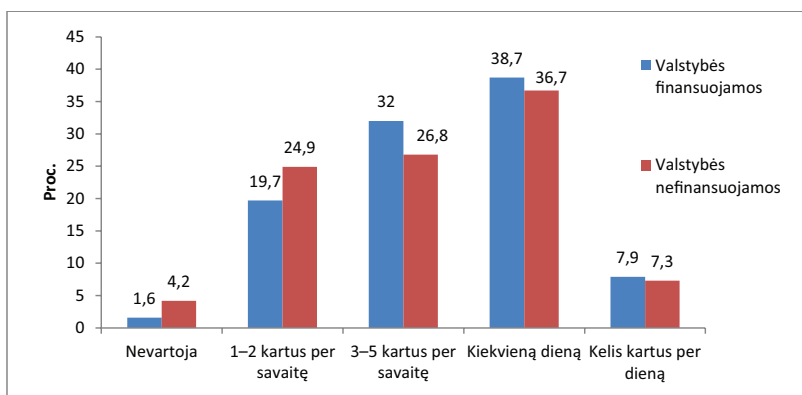
Vertinant grūdinių produktų vartojimo dažnumą priklausomai nuo studentų amžiaus ir užimtumo statistiškai reikšmingų skirtumų nerasta (14 lentelė).

**14 lentelė.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal grūdinių produktų (duona, grūdų košės ir kt.) vartojimo dažnumą priklausomai nuo amžiaus ir užimtumo

Studentų grupės pagal požymius	Grūdinių produktų vartojimo dažnumas									
	Nevartoja		1–2 kartus per savaitę		3–5 kartus per savaitę		Kiekvieną dieną		Kelis kartus per dieną	
	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.
<b>AMŽIUS</b>	<b>(Mann–Whitney U = 308369,500; p = 0,758)</b>									
18–19 m.	8	1,8	97	21,2	141	30,9	182	39,8	29	6,3
20 m. ir vyresni	32	2,3	279	20,5	420	30,8	519	38,1	112	8,2
<b>UŽIMTUMAS</b>	<b>(Mann–Whitney U = 293644,000; p = 0,342)</b>									
Dirba	16	3,6	96	21,8	128	29,1	165	37,5	35	8,0
Nedirba	24	1,7	278	20,2	432	31,4	535	38,9	105	7,6

Vertinant studentų grūdinių produktų vartojimo dažnumą pagal studijų finansavimo pobūdį nustatyta, kad mažiau studentų, kurių studijos nefinansuojamos valstybės, vartoja grūdinių produktų. Daugiau nevartojančių grūdinių produktų yra tarp studentų, kurių studijų nefinansuoja valstybė (4,2 proc.), nei tarp studentų, kurių studijas valstybė finansuoja (1,6 proc.), skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 9,511$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,002$ ). Statistiškai reikšmingai daugiau studentų, kurių studijos finansuojamos valstybės (32 proc.), negu studentų, kurių studijos valstybės nefinansuojamos (26,8 proc.), vartoja grūdinius produktus 3–5 kartus per savaitę ( $\chi^2 = 3,849$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,050$ ) (20 pav.).

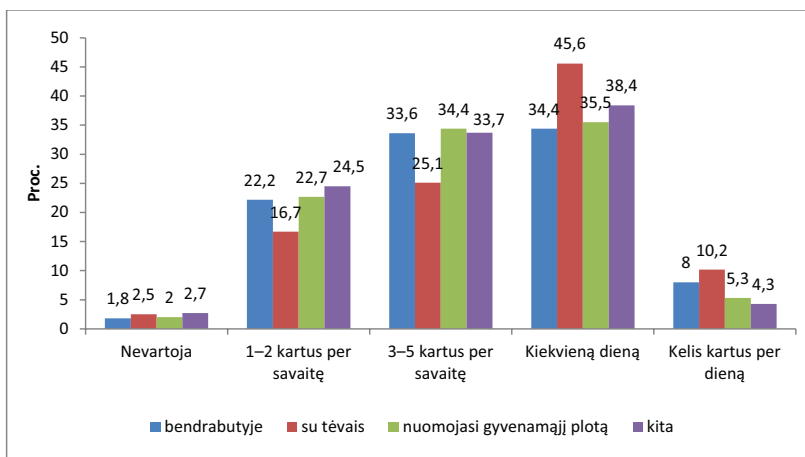
Analizuojant grūdinių produktų vartojimo dažnumą pagal gyvenamąją aplinką nustatyta, kad su tėvais gyvenantys studentai statistiškai reikšmingai dažniau vartoja grūdinius produktus



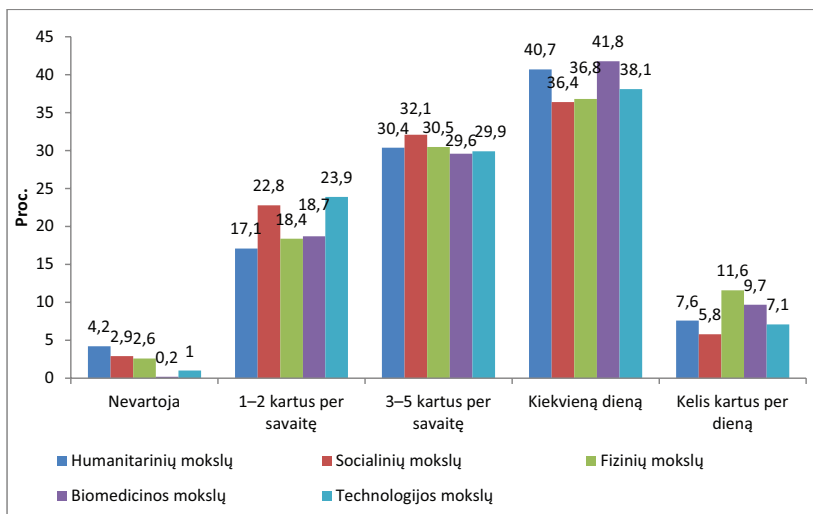
**20 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal grūdinių produktų (duona, grūdų košės ir kt.) vartojimo dažnumą priklausomai nuo studijų finansavimo pobūdžio (Mann–Whitney U = 253338,500;  $p = 0,035$ )

nei bendrabutyje gyvenantys ( $\chi^2 = 23,675$ ;  $df = 4$ ;  $p < 0,001$ ), nei gyvenamąjį plotą nuomojantys ( $\chi^2 = 27,747$ ;  $df = 4$ ;  $p < 0,001$ ) ir nei kitą gyvenamąją aplinką nurodę ( $\chi^2 = 18,501$ ;  $df = 4$ ;  $p = 0,003$ ) studentai. 45,6 proc. su tėvais gyvenančių studentų vartoja grūdinius produktus kasdien ir 10,2 proc. – kelis kartus per dieną (21 pav.).

Vertinant grūdinių produktų vartojimo dažnumą priklausomai nuo studentų studijų srities nustatyta, kad biomedicinos mokslų srities studentai dažniau vartoja grūdinius produktus nei humanitarinių mokslų srities ( $\chi^2 = 16,936$ ;  $df = 3$ ;  $p < 0,001$ ), socialinių mokslų srities



**21 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal grūdinių produktų (duona, grūdų košės ir kt.) vartojimo dažnumą priklausomai nuo gyvenamosios aplinkos (Kruskal Wallis  $\chi^2 = 30,520$ ;  $df = 3$ ;  $p < 0,001$ )



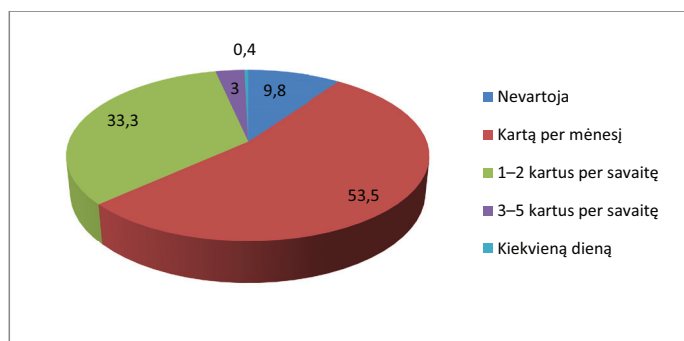
**22 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal grūdinių produktų (duona, grūdų košės ir kt.) vartojimo dažnumą priklausomai nuo mokslų srities (Kruskal Wallis  $\chi^2 = 15,642$ ;  $df = 4$ ;  $p = 0,004$ )

( $\chi^2 = 24,275$ ;  $df = 3$ ;  $p < 0,001$ ), fizinių mokslų srities ( $\chi^2 = 8,645$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,003$ ) ir technologijos mokslų srities ( $\chi^2 = 4,889$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,027$ ) studentai, skirtumai statistškai reikšmingi. Kelis kartus per dieną grūdinius produktus vartoja 11,6 proc., kasdien – 41,8 proc. biomedicinos mokslų srities studentų (22 pav.).

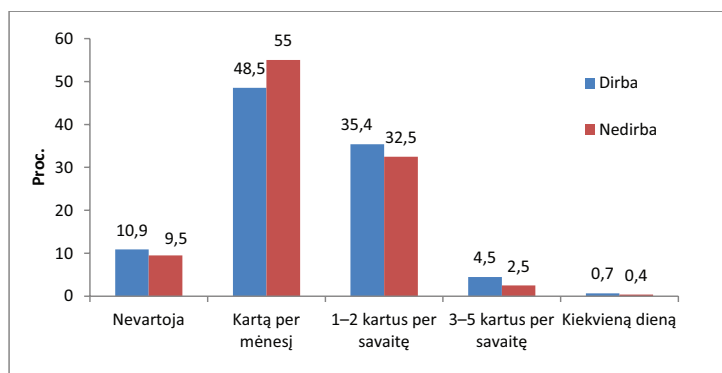
*Apibendrinami tyrimo rezultatus matome, kad Lietuvos aukštųjų mokyklų studentai nepakankamai dažnai vartoja grūdinių produktų – tik 38,6 proc. kasdien ir tik 7,7 proc. kelis kartus per dieną. Vaikiniai dažniau nei merginos vartoja grūdinius produktus. Mažiau studentų, kurių studijos nefinansuojamos valstybės, vartoja grūdinių produktų. Su tėvais gyvenantys studentai dažniau juos vartoja. Biomedicinos mokslų srities studentai grūdinius produktus valgo dažniau nei kitų mokslo sričių studentai.*

#### 4.2.2.4. Žuvies ir jos produktų vartojimo dažnumas

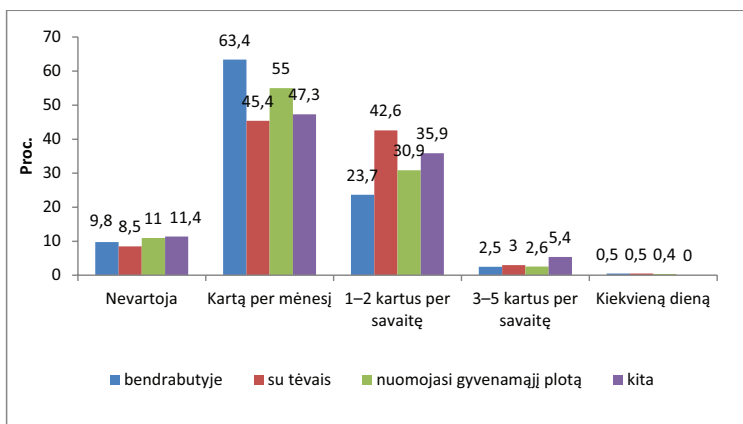
Analizuojant Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų žuvies ir žuvies produktų vartojimo dažnumą nustatyta, kad didžioji dalis studentų juos vartoja kartą per mėnesį (53,5 proc.), 1–2 kartus per savaitę – 33,3 proc. respondentų, o 9,8 proc. iš viso nevartoja žuvies ir jos produktų (23 pav.).



23 pav. Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal žuvies ir jos produktų vartojimo dažnumą



24 pav. Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal žuvies ir jos produktų vartojimo dažnumą priklausomai nuo užimtumo (Mann–Whitney U = 289481,500;  $p = 0,118$ )



25 pav. Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal žuvis ir jos produktų vartojimo dažnumą priklausomai nuo gyvenamosios aplinkos (Kruskal Wallis  $\chi^2 = 36,733$ ;  $df = 3$ ;  $p < 0,001$ )

15 lentelė. Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal žuvis ir jos produktų vartojimo dažnumą priklausomai nuo amžiaus, lyties, studijų finansavimo pobūdžio ir mokslo srities

Studentų grupės pagal požymius	Žuvis ir jos produktų vartojimo dažnumas									
	Nevartoja		Kartą per mėnesį		1-2 kartus per savaitę		3-5 kartus per savaitę		Kiekvieną dieną	
	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.
<b>AMŽIUS</b>	<b>(Mann-Whitney U = 308074,500; p = 0,662)</b>									
18-19 m.	40	8,7	248	54,1	156	34,1	11	2,4	3	0,7
20 m. ir vyresni	139	10,2	725	53,2	449	33,0	44	3,2	5	0,4
<b>LYTIS</b>	<b>(Mann-Whitney U = 358976,000; p = 0,368)</b>									
Vaikinai	62	10,3	309	51,2	206	34,2	21	3,5	5	0,8
Merginos	117	9,6	665	54,6	400	32,8	34	2,8	3	0,2
<b>STUDIJŲ FINANSAVIMO POBŪDIS</b>	<b>(Mann-Whitney U = 261529,500; p = 0,214)</b>									
Valstybės finansuojamos	140	9,8	775	54,3	465	32,6	42	2,9	4	0,3
Valstybės nefinansuojamos	39	10,2	190	49,9	135	35,4	13	3,4	4	1,0
<b>MOKSLO SRITIS</b>	<b>(Kruskal Wallis <math>\chi^2 = 2,508</math>; <math>df = 4</math>; p = 0,643)</b>									
Humanitarinių mokslų	31	11,8	132	50,2	89	33,8	11	20,0	0	0
Socialinių mokslų	75	10,3	371	51,0	257	35,3	23	3,2	2	0,3
Fizinių mokslų	16	8,4	110	57,9	56	29,5	6	3,2	2	1,1
Biomedicinos mokslų	39	8,8	242	54,5	151	34,0	10	2,3	2	0,5
Technologijos mokslų	18	9,1	119	60,4	53	26,9	5	2,5	2	1,0

Palyginus žuvies ir jos produktų vartojimo dažnumą tarp dirbančių ir nedirbančių studentų nustatyta, kad 4,5 proc. dirbančių ir 2,5 proc. nedirbančių studentų vartoja žuvį ir jos produktus 3–5 kartus per savaitę, skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 4,489$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,034$ ), o nedirbančių studentų (55 proc.) statistiškai reikšmingai daugiau nei dirbančių (48,5 proc.), kurie vartoja žuvį ir jos produktus kartą per mėnesį ( $\chi^2 = 5,662$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,017$ ) (24 pav.).

Vertinant žuvies ir jos produktų vartojimo dažnumą tarp studentų pagal gyvenamąją aplinką nustatyta, kad su tėvais gyvenantys studentai juos vartoja statistiškai reikšmingai dažniau nei bendrabutyje gyvenantys studentai ( $\chi^2 = 50,194$ ;  $df = 4$ ;  $p < 0,001$ ). 1–2 kartus per savaitę žuvį ir jos produktus valgo 42,6 proc. gyvenančių su tėvais studentų ir tik 23,7 proc. gyvenančių bendrabutyje. Su tėvais gyvenantys studentai dažniau vartoja žuvį ir jos produktus nei studentai, kurie nuomojasi gyvenamąjį plotą, skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 16,370$ ;  $df = 4$ ;  $p < 0,001$ ) (25 pav.).

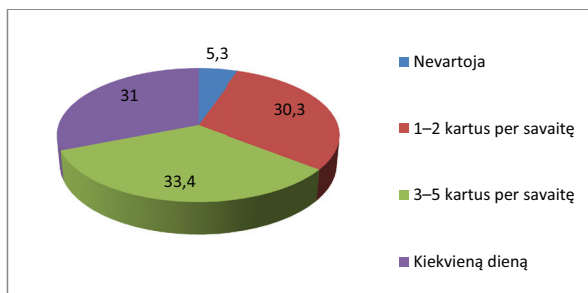
Lyginant žuvies ir jos produktų vartojimo dažnumą tarp vaikinių ir merginų, tarp studentų pagal amžių, tarp valstybės finansuojamų ir nefinansuojamų vietų studentų, tarp studentų pagal mokslo sritį, statistiškai reikšmingų skirtumų nerasta (15 lentelė).

*Apibendrinami konstatuojame, kad Lietuvos aukštųjų mokyklų studentai nepakankamai dažnai vartoja žuvį ir jos produktus. Didžioji dalis studentų juos valgo kartą per mėnesį, dirbantys studentai dažniau nei nedirbantys, su tėvais gyvenantys studentai dažniau nei gyvenantys bendrabutyje.*

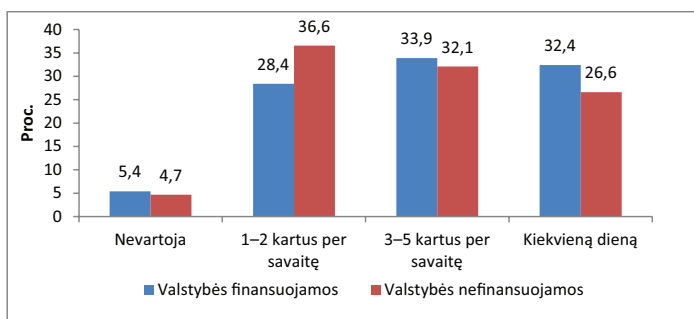
#### 4.2.2.5. Pieno ir jo produktų vartojimo dažnumas

Tiriant pieno ir jo produktų vartojimą nustatyta, kad juos kasdien vartoja 31 proc. Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų, šių produktų nevirtuoja 5,3 proc. studentų (26 pav.).

Analizuojant pieno ir jo produktų vartojimo dažnumą tarp studentų pagal studijų finansavimo pobūdį nustatyta, kad tie, kurių studijas finansuoja valstybė, dažniau vartoja pieną ir jo produktus. Daugiau kasdien vartojančių pieno produktus yra tarp studentų, kurių studijas finansuoja valstybė (32,4 proc.), nei tarp studentų, kurių studijų valstybė nefinansuoja (26,6 proc.), skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 4,661$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,031$ ). Atitinkamai statistiškai reikšmingai daugiau studentų, kurių studijų valstybė nefinansuoja (36,6 proc.), negu



26 pav. Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal pieno ir jo produktų vartojimo dažnumą

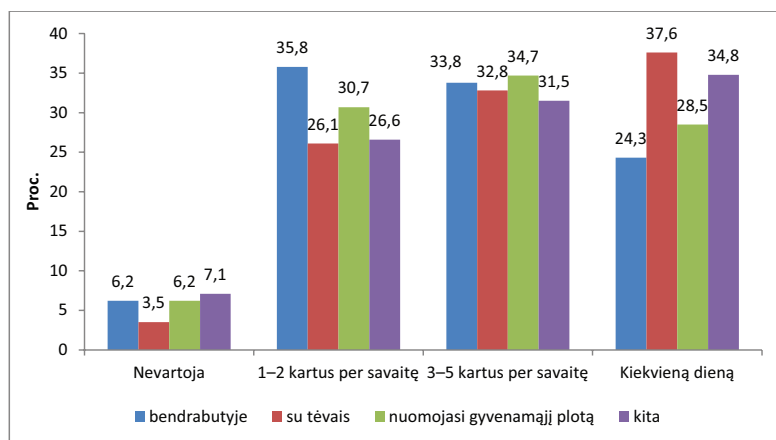


**27 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal pieno ir jo produktų vartojimo dažnumą priklausomai nuo studijų finansavimo pobūdžio (Mann–Whitney  $U = 248263,500$ ;  $p = 0,009$ )

tų, kurių studijas valstybė finansuoja (28,4 proc.), vartoja pieną ir jo produktus 1–2 kartus per savaitę ( $\chi^2 = 9,656$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,002$ ) (27 pav.).

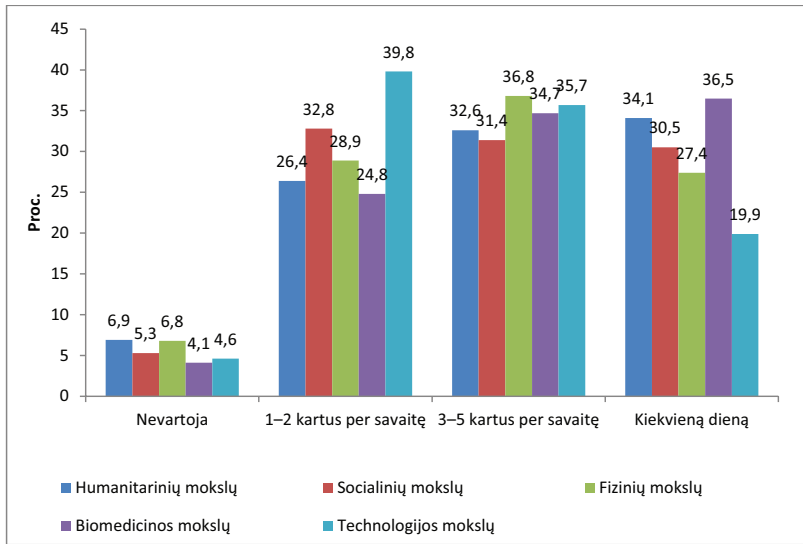
Analizuojant pieno ir jo produktų vartojimo dažnumą pagal studentų gyvenamąją aplinką nustatyta, kad su tėvais gyvenantys studentai statistiškai reikšmingai dažniau vartoja pieną ir jo produktus nei bendrabutyje gyvenantys studentai ( $\chi^2 = 30,103$ ;  $df = 3$ ;  $p < 0,001$ ) ir nei studentai, kurie nuomojasi gyvenamąjį plotą ( $\chi^2 = 12,825$ ;  $df = 3$ ;  $p < 0,001$ ). Kiekvieną dieną šiuos produktus vartoja 37,6 proc. su tėvais gyvenančių studentų, 28,5 proc. studentų, kurie nuomojasi gyvenamąjį plotą, ir tik 24,3 proc. bendrabutyje gyvenančių studentų (28 pav.).

Lyginant pieno ir jo produktų vartojimo dažnumą tarp skirtingų mokslo sričių studentų nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp grupių. Technologijos mokslų srities studentai vartoja pieną ir jo produktus rečiau nei kitų mokslo sričių studentai – kasdien vartoja tik 19,9 proc. technologijos, 27,4 proc. fizinių ( $\chi^2 = 6,499$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,011$ ), 30,5 proc. socialinių ( $\chi^2 = 9,798$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,002$ ), 34,1 proc. humanitarinių ( $\chi^2 = 15,848$ ;  $df = 3$ ;  $p < 0,001$ ) ir 36,5 proc. biomedicinos mokslų srities studentų ( $\chi^2 = 23,008$ ;  $df = 3$ ;  $p < 0,001$ ) (29 pav.).



**28 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal pieno ir jo produktų vartojimo dažnumą priklausomai nuo gyvenamosios aplinkos (Kruskal Wallis  $\chi^2 = 31,021$ ;  $df = 3$ ;  $p < 0,001$ )





**29 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal pieno ir jo produktų vartojimo dažnumą priklausomai nuo mokslų srities (Kruskal Wallis  $\chi^2 = 22,473$ ;  $df = 4$ ;  $p < 0,001$ )

Biomedicinos mokslų srities studentai pieną ir jo produktus vartoja dažniau nei socialinių mokslų srities ( $\chi^2 = 11,006$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,001$ ), fiziinių mokslų srities ( $\chi^2 = 6,448$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,011$ ) ir technologijos mokslų srities studentai ( $\chi^2 = 23,008$ ;  $df = 3$ ;  $p < 0,001$ ), skirtumai statistiškai reikšmingi.

Analizuojant pieno ir pieno produktų vartojimo dažnumą tarp vaikinų ir merginų, tarp studentų pagal amžių, tarp dirbančių ir nedirbančių studentų, statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta (16 lentelė).

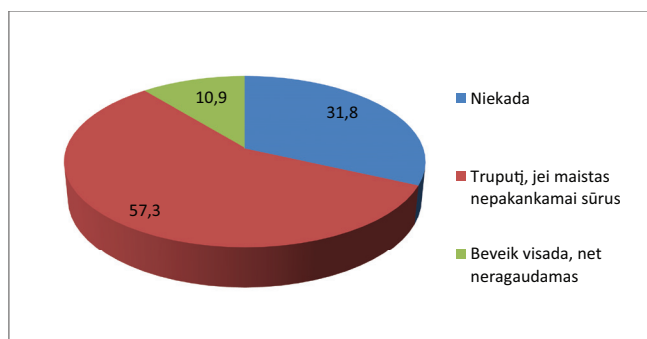
**16 lentelė.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal pieno ir jo produktų vartojimo dažnumą priklausomai nuo amžiaus, lyties ir užimtumo

Studentų grupės pagal požymius	Pieno ir pieno produktų vartojimo dažnumas							
	Nevartoja		1–2 kartus per savaitę		3–5 kartus per savaitę		Kiekvieną dieną	
	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.
<b>AMŽIUS</b>	<b>(Mann–Whitney U = 309196,500; p = 0,846)</b>							
18–19 m.	23	5,0	145	31,7	146	31,9	143	31,3
20 m. ir vyresni	74	5,4	405	29,8	462	33,9	420	30,9
<b>LYTIS</b>	<b>(Mann–Whitney U = 348808,500; p = 0,076)</b>							
Vaikinai	29	4,8	196	32,6	212	35,2	165	27,4
Merginos	68	5,6	355	29,1	396	32,5	399	32,8
<b>UŽIMTUMAS</b>	<b>(Mann–Whitney U = 289192,000; p = 0,143)</b>							
Dirba	28	6,3	143	32,4	140	31,7	130	29,5
Nedirba	69	5,0	406	29,6	465	33,9	432	31,5

Apibendrinami tyrimo rezultatus matome, kad tik trečdalis Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų pieną ir jo produktus vartoja kasdien. Studentai, kurių studijos finansuojamos valstybės, vartoja dažniau. Gyvenantys su tėvais studentai dažniau vartoja pieną ir jo produktus nei gyvenantys bendrabutyje. Biomedicinos mokslų srities studentai – dažniau nei kitų mokslo sričių studentai.

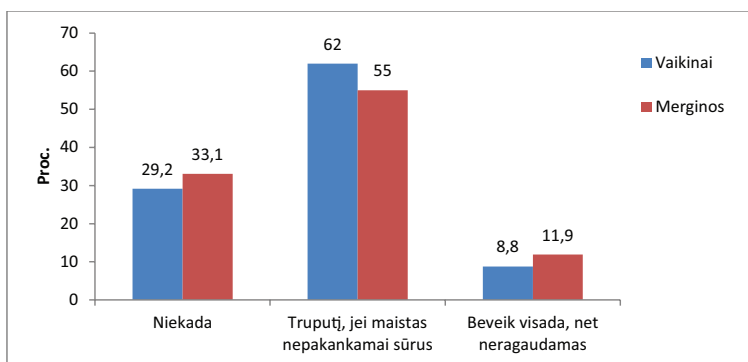
#### 4.2.2.6. Druskos vartojimas

Tiriant druskos vartojimą, respondentų buvo klausiama: „Ar sūdate valgydami jau pagamintus patiekalus?“ Nustatyta, kad didžioji dalis studentų (57,3 proc.) sūdo truputį, jei maistas nepakankamai sūrus, tačiau kas dešimtas studentas (10,9 proc.) valgydamas sūdo pagamintus patiekalus beveik visada, net neparagaudamas (30 pav.).



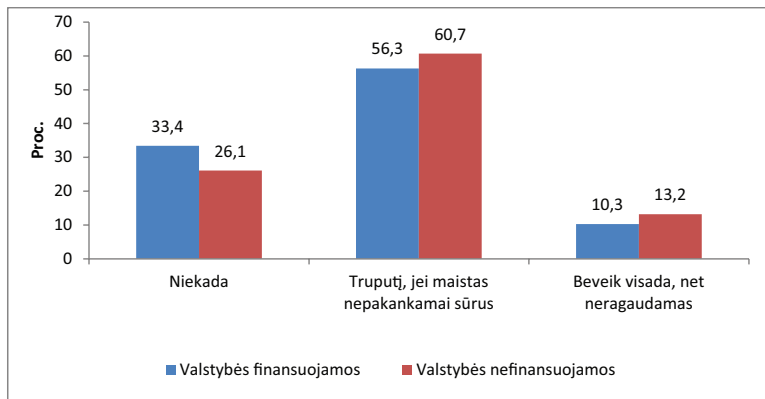
30 pav. Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar sūdate valgydami jau pagamintus patiekalus?“

Lyginant druskos vartojimą tarp vaikinių ir merginų nustatyta, kad statistiškai reikšmingai daugiau vaikinių (62 proc.) nei merginų (55 proc.) sūdo pagamintus patiekalus truputį, jei maistas nepakankamai sūrus ( $\chi^2 = 7,877$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,005$ ) (31 pav.).



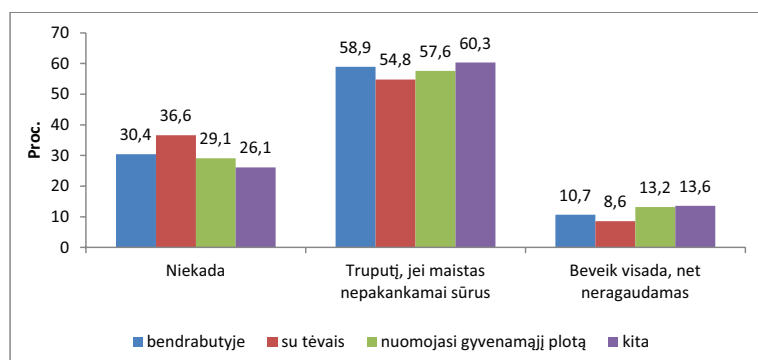
31 pav. Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar sūdate valgydami jau pagamintus patiekalus?“ priklausomai nuo lyties (Mann–Whitney  $U = 362149,000$ ;  $p = 0,608$ )

Lyginant druskos vartojimą priklausomai nuo studijų finansavimo pobūdžio nustatyta, kad daugiau valstybės finansuojamų vietų studentų (33,4 proc.) nei valstybės nefinansuojamų (26,1 proc.) niekada nesūdo pagamintų patiekalų, skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 7,877$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,005$ ) (32 pav.).



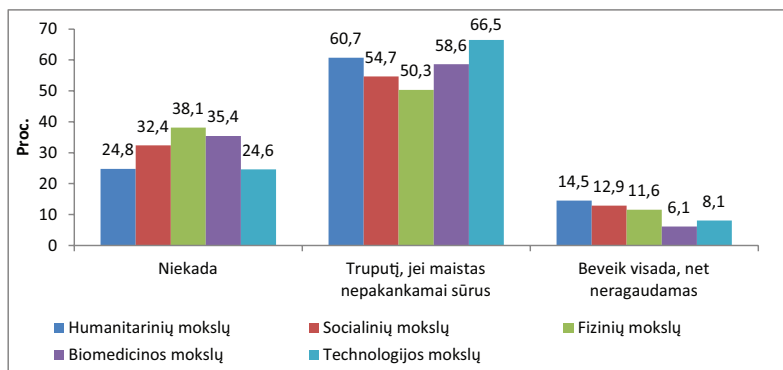
**32 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar sūdote valgydami jau pagamintus patiekalus?“ priklausomai nuo studijų finansavimo pobūdžio (Mann–Whitney  $U = 247491,500$ ;  $p = 0,004$ )

Analizuojant druskos vartojimą tarp studentų pagal gyvenamąją aplinką nustatyta, kad su tėvais gyvenantys studentai statistiškai reikšmingai rečiau vartoja druskos nei bendrabutyje gyvenantys studentai ( $\chi^2 = 5,588$ ;  $df = 2$ ;  $p = 0,018$ ), nei studentai, kurie nuomojasi gyvenamąjį plotą ( $\chi^2 = 10,241$ ;  $df = 2$ ;  $p = 0,001$ ), ir nei tie, kurie nurodė kitą gyvenamąją aplinką ( $\chi^2 = 9,088$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,003$ ). Niekada nesūdo pagamintų patiekalų 36,6 proc. su tėvais gyvenančių studentų, 30,4 proc. bendrabutyje gyvenančių studentų, 29,1 proc. studentų, kurie nuomojasi gyvenamąjį plotą, ir 26,1 proc. studentų, nurodžiusių kitą gyvenamąją aplinką (33 pav.).



**33 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar sūdote valgydami jau pagamintus patiekalus?“ priklausomai nuo gyvenamosios aplinkos (Kruskal Wallis  $\chi^2 = 14,805$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,002$ )

Lyginant druskos vartojimą tarp skirtingų mokslo sričių studentų nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp grupių. Biomedicinos mokslų srities studentai druskos vartoja rečiau nei kitų mokslo sričių studentai: beveik visada sūdo pagamintus patiekalus tik 6,1 proc. biomedicinos mokslų, 8,1 proc. technologijos, 11,6 proc. fizinių, 12,9 proc. socialinių, 14,5 proc. humanitarinių mokslų srities studentų (34 pav.).



**34 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar sūdate valgydami jau pagamintus patiekalus?“ priklausomai nuo mokslo srities (Kruskal Wallis  $\chi^2 = 18,486$ ;  $df = 4$ ;  $p = 0,001$ )

Analizuojant druskos vartojimą tarp vaikinų ir merginų bei tarp dirbančių ir nedirbančių studentų grupių, statistiškai reikšmingų skirtumų nerasta (17 lentelė).

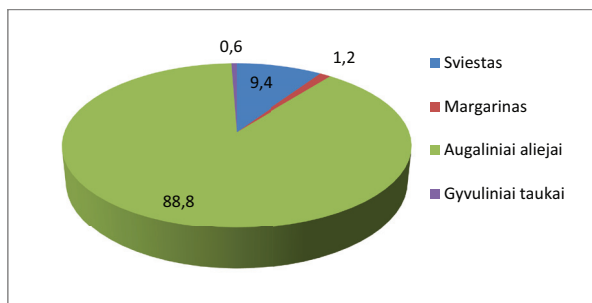
**17 lentelė.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar sūdate valgydami jau pagamintus patiekalus?“ priklausomai nuo amžiaus ir užimtumo

Studentų grupės pagal požymius	Atsakymai į klausimą „Ar sūdate valgydami jau pagamintus patiekalus?“					
	Niekada		Truputį, jei maistas nepakankamai sūrus		Beveik visada, net neragaudamas	
	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.
<b>AMŽIUS</b>	<b>(Mann–Whitney U = 307559,500; p = 0,595)</b>					
18–19 m.	140	30,5	269	58,6	50	10,9
20 m. ir vyresni	437	32,1	775	57,0	148	10,9
<b>UŽIMTUMAS</b>	<b>(Mann–Whitney U = 288789,500; p = 0,122)</b>					
Dirba	130	29,6	252	57,4	57	13,0
Nedirba	445	32,4	789	57,4	141	10,3

Apibendrinant gautus rezultatus galima konstatuoti, kad dauguma studentų, daugiau vaikinų nei merginų valgydami jau pagamintus patiekalus sūdo truputį, jei maistas nepakankamai sūrus. Gyvenantys su tėvais studentai rečiau vartoja druskos nei studentai, kurie nurodė kitą gyvenamąją aplinką. Biomedicinos mokslų srities studentai druskos vartoja rečiau nei kitų mokslo sričių studentai.

#### 4.2.2.7. Riebalų vartojimas maistui gaminti

Analizuojant studentų mitybos įpročius buvo aiškintasi, kokius riebalus jie dažniausiai vartoja maistui gaminti (kepti, virti, troškinti) – sviestą, margariną, augalinį aliejų ar gyvulinius taukus. Nustatyta, kad didžioji dalis Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų (88,8 proc.) maistui gaminti vartoja aliejų, 9,4 proc. – sviestą, 1,2 proc. – margariną ir 0,6 proc. – gyvulinius taukus (35 pav.).



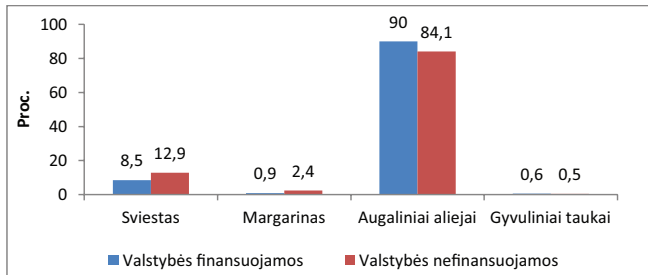
35 pav. Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal maistui gaminti vartojamų riebalų rūšis

Analizuojant riebalų vartojimo maistui gaminti dažnumą pagal lytį, amžių ir pagal tai, dirba studentas ar ne, statistiškai reikšmingų skirtumų nerasta (18 lentelė).

18 lentelė. Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal maistui gaminti vartojamų riebalų rūšis priklausomai nuo lyties, amžiaus ir užimtumo

Studentų grupės pagal požymius	Riebalų rūšis							
	Sviestas		Margarinas		Augaliniai aliejai		Gyvuliniai taukai	
	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.
<b>AMŽIUS</b>	<b>(<math>\chi^2 = 0,637</math>; df = 3; p = 0,888)</b>							
18–19 m.	45	10,1	6	1,3	392	87,9	3	0,7
20 m. ir vyresni	120	9,0	16	1,2	1184	89,2	7	0,5
<b>LYTIS</b>	<b>(<math>\chi^2 = 4,022</math>; df = 3; p = 0,259)</b>							
Vaikinai	53	9,0	9	1,5	518	88,4	6	1,0
Merginos	113	9,5	13	1,1	1059	89,1	4	0,3
<b>UŽIMTUMAS</b>	<b>(<math>\chi^2 = 6,984</math>; df = 3; p = 0,072)</b>							
Dirba	52	12,1	6	1,4	366	85,5	4	0,9
Nedirba	113	8,4	16	1,2	1205	89,9	6	0,4

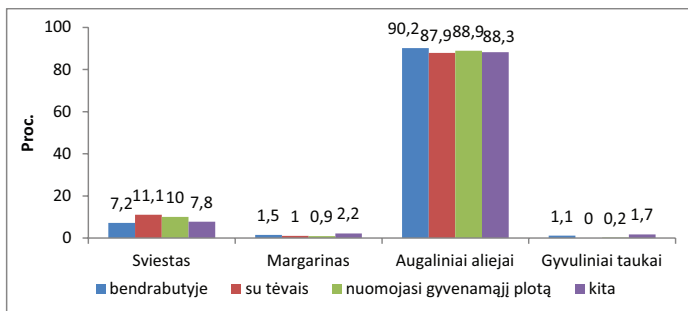
Lyginant riebalų vartojimo maistui gaminti dažnumą tarp studentų priklausomai nuo studijų finansavimo pobūdžio nustatyta, kad daugiau valstybės finansuojamų vietų studentų (90,0 proc.) nei valstybės nefinansuojamų (84,1 proc.) maistui gaminti vartoja aliejų, skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 10,193$ ; df = 1; p = 0,001). Statistiškai reikšmingai daugiau



**36 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal maistui gaminti vartojamų riebalų rūšis priklausomai nuo studijų finansavimo pobūdžio ( $\chi^2 = 12,481$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,006$ )

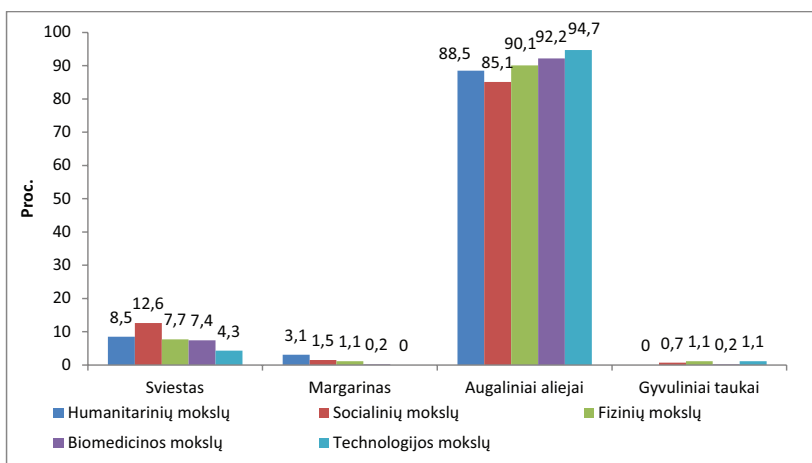
valstybės nefinansuojamų vietų studentų (12,9 proc.) nei valstybės finansuojamų (8,5 proc.) maistui gaminti vartoja sviestą ( $\chi^2 = 6,765$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,009$ ) (36 pav.).

Analizuojant riebalų vartojimo maistui gaminti dažnumą pagal gyvenamąją aplinką nustatyta, kad daugiau su tėvais gyvenančių studentų (11,1 proc.) nei gyvenančių bendrabutyje (7,2 proc.) vartoja sviestą, skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 5,109$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,024$ ). Tyrimo rezultatai parodė, kad studentai, kurie gyvena su tėvais, nevartoja gyvulinių taukų maistui gaminti (37 pav.).



**37 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal maistui gaminti vartojamų riebalų rūšis priklausomai nuo gyvenamosios aplinkos ( $\chi^2 = 18,990$ ;  $df = 9$ ;  $p = 0,025$ )

Analizuojant riebalų vartojimo maistui gaminti dažnumą pagal skirtingas mokslo sritis nustatyta, kad statistiškai reikšmingai daugiau socialinių mokslų srities studentų (12,6 proc.) nei technologijos mokslų srities (4,3 proc.) maistui gaminti renkami sviestą ( $\chi^2 = 10,631$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,001$ ). Daugiau augalinį aliejų maistui gaminti renkami technologijos mokslų srities studentų (94,7 proc.) nei socialinių mokslų srities (85,1 proc.) ( $\chi^2 = 11,956$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,001$ ), taip pat daugiau biomedicinos mokslų srities (92,2 proc.) nei socialinių mokslų srities (85,1 proc.) ( $\chi^2 = 12,452$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,001$ ), skirtumas statistiškai reikšmingas (38 pav.).

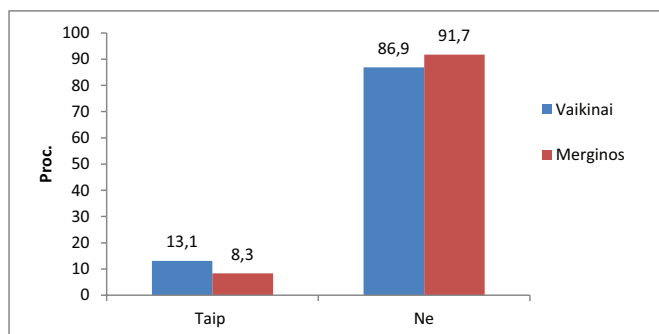


**38 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal riebalų vartojimą maistui gaminti priklausomai nuo mokslo srities ( $\chi^2 = 36,109$ ;  $df = 12$ ;  $p < 0,001$ )

Apibendrinant riebalų vartojimo maistui gaminti tyrimo rezultatus matyti, kad dauguma Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų maistui gaminti vartoja aliejų. Daugiau valstybės finansuojamų vietų nei valstybės nefinansuojamų studentų maistui gaminti vartoja aliejų. Daugiau su tėvais gyvenančių studentų nei gyvenančių bendrabutyje vartoja sviestą. Sviestą maistui gaminti dažniau renkasi socialinių mokslų srities nei technologijos mokslų srities studentai, augininį aliejų – technologijos mokslų srities nei socialinių mokslų srities, taip pat biomedicinos mokslų srities studentų nei socialinių mokslų srities studentai.

#### 4.2.3. Mitybos režimas

Vertinant Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų mitybos įpročius, svarbu iširti mitybos režimą. Siekiant išsiaiškinti, ar studentai valgo tuo pačiu laiku, buvo klausama: „Ar valgote visada tuo pačiu laiku?“ Nustatyta, kad didžioji dalis (90,1 proc.) nevalgo tuo pačiu laiku. Daugiau vaikinių (13,1 proc.) nei merginų (8,3 proc.) valgo visada tuo pačiu metu ir atitinkamai daugiau



**39 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar valgote visada tuo pačiu laiku?“ priklausomai nuo lyties ( $\chi^2 = 10,546$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,001$ )

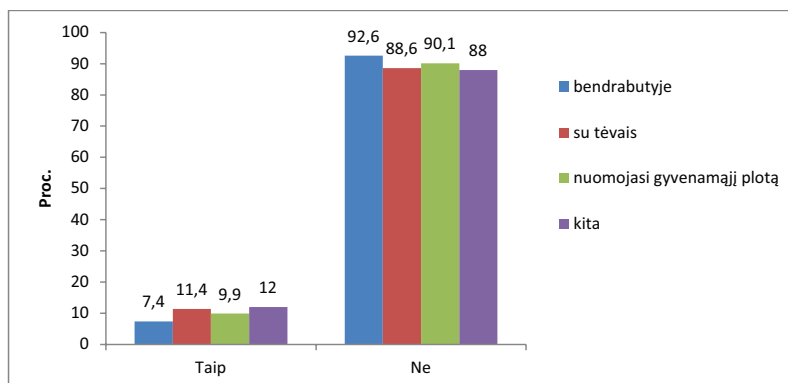
merginų (91,7 proc.) nei vaikinių (86,9) nevalgo tuo pačiu metu, skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 10,546$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,001$ ) (39 pav.).

Analizuojant atsakymus į šį klausimą pagal amžių, studijų finansavimą ir pagal užimtumą, statistiškai reikšmingų skirtumų tarp grupių nenustatyta (19 lentelė).

**19 lentelė.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar valgote visada tuo pačiu laiku?“ priklausomai nuo amžiaus, studijų finansavimo pobūdžio ir užimtumo

Studentų grupės pagal požymius	Atsakymus į klausimą „Ar valgote visada tuo pačiu laiku?“			
	Taip		Ne	
	n	Proc.	n	Proc.
<b>AMŽIUS</b>	$(\chi^2 = 0,351$ ; $df = 1$ ; $p = 0,554)$			
18–19 m.	42	9,2	416	90,8
20 m. ir vyresni	138	10,1	1225	89,9
<b>STUDIJŲ FINANSAVIMO POBŪDIS</b>	$(\chi^2 = 2,959$ ; $df = 1$ ; $p = 0,085)$			
Valstybės finansuojamos	151	10,6	1276	89,4
Valstybės nefinansuojamos	29	7,6	352	92,4
<b>UŽIMTUMAS</b>	$(\chi^2 = 2,894$ ; $df = 1$ ; $p = 0,089)$			
Dirba	53	12,0	388	88,0
Nedirba	127	9,2	1248	90,8

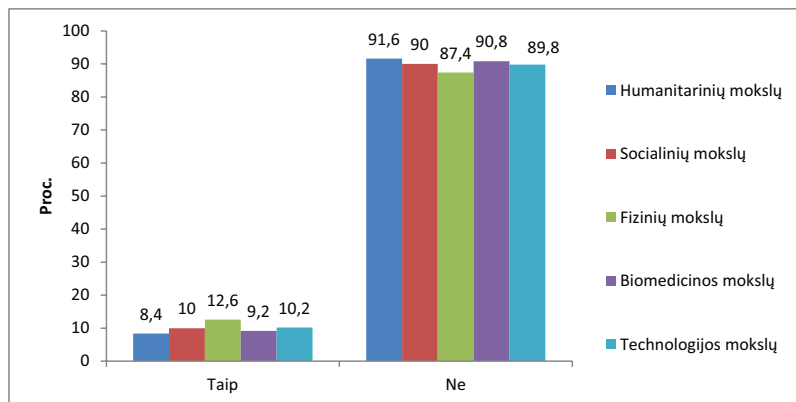
Nustatyta, kad statistiškai reikšmingai daugiau studentų, gyvenančių su tėvais (11,4 proc.), nei studentų, gyvenančių bendrabutyje (7,4 proc.), valgo tuo pačiu metu ( $\chi^2 = 5,325$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,021$ ) (40 pav.).



**40 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar valgote visada tuo pačiu laiku?“ priklausomai nuo gyvenamosios aplinkos ( $\chi^2 = 6,209$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,102$ )

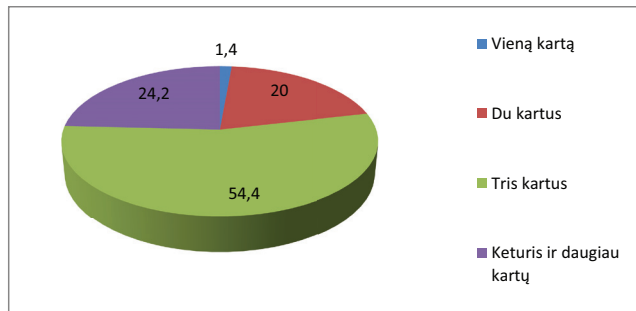


Analizuojant skirtingų mokslo sričių studentų mitybos režimą statistiškai reikšmingų skirtumų nerasta (41 pav.).



41 pav. Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar valgote visada tuo pačiu laiku?“ priklausomai nuo mokslo srities ( $\chi^2 = 2,534$ ;  $df = 4$ ;  $p = 0,639$ )

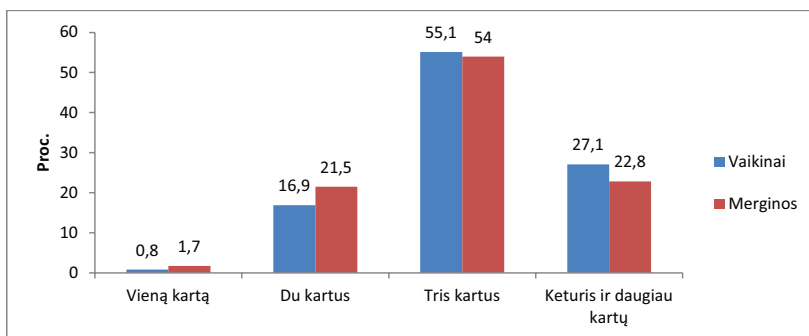
Atlikus studentų atsakymų į klausimą „Kiek kartų valgote per dieną?“ analizę paaiškėjo, kad didžioji dalis (54,4 proc.) valgo 3 kartus per dieną, kas penktas studentas – tik 2 kartus per dieną (42 pav.).



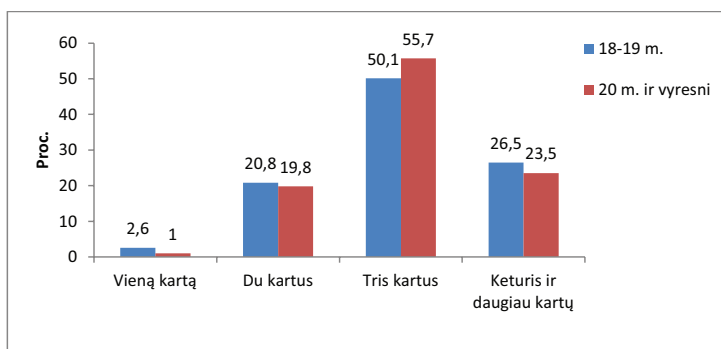
42 pav. Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kiek kartų valgote per dieną?“

Vertinant valgymo dažnį per dieną priklausomai nuo lyties nustatyta, kad keturis ir daugiau kartų per dieną statistiškai reikšmingai daugiau valgo vaikinių (27,1 proc.) nei merginų (22,8 proc.) ( $\chi^2 = 4,072$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,044$ ), du kartus per dieną daugiau valgo merginų (21,5 proc.) nei vaikinių (16,9 proc.), skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 5,267$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,022$ ) (43 pav.).

Vertinant valgymo dažnį per dieną priklausomai nuo amžiaus nustatyta, kad tris kartus per dieną daugiau valgo vyresnių (20 m. ir vyresnių) studentų (55,7 proc.) nei jaunesnių (18–19 m.) studentų (50,1 proc.), skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 4,358$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,037$ ) (44 pav.).

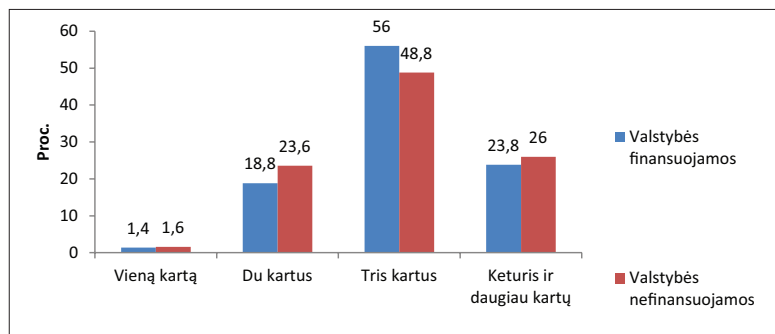


**43 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kiek kartų valgote per dieną?“ priklausomai nuo lyties (Mann–Whitney U = 335746,500; p = 0,003)



**44 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kiek kartų valgote per dieną?“ priklausomai nuo amžiaus (Mann–Whitney U = 308450,500; p = 0,977)

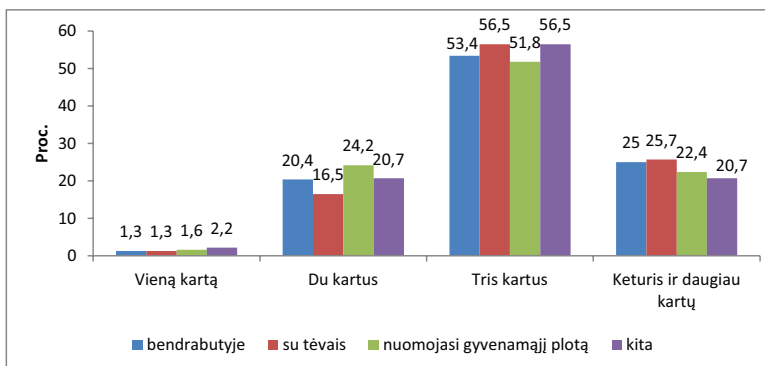
Analizuojant studentų valgymų dažnį per dieną priklausomai nuo studijų finansavimo pobūdžio nustatyta, kad tris kartus per dieną statistiškai reikšmingai dažniau valgo studentai, kurių studijos yra valstybės finansuojamos (56 proc.), nei studentai, kurių studijų valstybė nefinansuoja (48,8 proc.) ( $\chi^2 = 6,205$ ; df = 1; p = 0,013). Du kartus per dieną daugiau valgo



**45 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kiek kartų valgote per dieną?“ priklausomai nuo studijų finansavimo pobūdžio (Mann–Whitney U = 262028,500; p = 0,515)

studentų, kurių studijos valstybės nefinansuojamos (23,6 proc.), nei studentų, kurių studijos valstybės finansuojamos (18,8 proc.) ( $\chi^2 = 4,276$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,039$ ) (45 pav.).

Analizuojant studentų valgymo dažnį per dieną priklausomai nuo gyvenamosios aplinkos nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp studentų, gyvenančių su tėvais, ir studentų, kurie nuomojasi gyvenamąjį plotą. Du kartus per dieną valgo daugiau studentų, kurie nuomojasi gyvenamąjį plotą (24,2 proc.), nei studentų, gyvenančių su tėvais (16,5 proc.), skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 9,987$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,002$ ) (46 pav.).



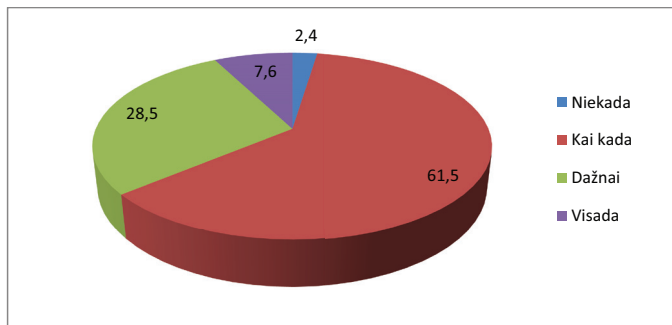
**46 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kiek kartų valgote per dieną?“ priklausomai nuo gyvenamosios aplinkos (Kruskal Wallis  $\chi^2 = 8,303$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,040$ )

Analizuojant atsakymus į klausimą „Kiek kartų valgote per dieną?“ pagal studentų užimtumą ir studijų sritį, statistiškai reikšmingų skirtumų tarp grupių nenustatyta (20 lentelė).

**20 lentelė.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kiek kartų valgote per dieną?“ priklausomai nuo užimtumo ir mokslo srities

Studentų grupės pagal požymius	Atsakymai į klausimą „Kiek kartų valgote per dieną?“							
	Vieną kartą		Du kartus		Tris kartus		Keturis ir daugiau kartų	
	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.
<b>UŽIMTUMAS</b>	<b>(Mann–Whitney U = 291649,500; p = 0,395)</b>							
Dirba	9	2,1	87	19,9	244	55,7	98	22,4
Nedirba	17	1,2	274	20,1	737	54,0	337	24,7
<b>MOKSLO SRITIS</b>	<b>(Kruskal Wallis <math>\chi^2 = 3,012</math>; <math>df = 4</math>; p = 0,556)</b>							
Humanitarinių mokslų	3	1,2	53	20,5	130	50,2	73	28,2
Socialinių mokslų	14	1,9	151	20,8	389	53,7	171	23,6
Fizinių mokslų	2	1,1	41	21,6	102	53,7	45	23,7
Biomedicinos mokslų	6	1,4	84	19,1	251	57,0	99	22,5
Technologijos mokslų	1	0,5	33	16,8	112	57,1	50	25,5

Analizuojant studentų mitybos režimą nustatyta, kad didžioji dalis (97,6 proc.) Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų papildomai valgo tarp pagrindinių valgymų. Vertinant atsakymus į klausimą „Ar valgote papildomai tarp pagrindinių valgymų?“ nustatyta, kad didesnė dalis (61,5 proc.) studentų kai kada valgo, 28,5 proc. – dažnai ir 7,6 proc. – visada (47 pav.).



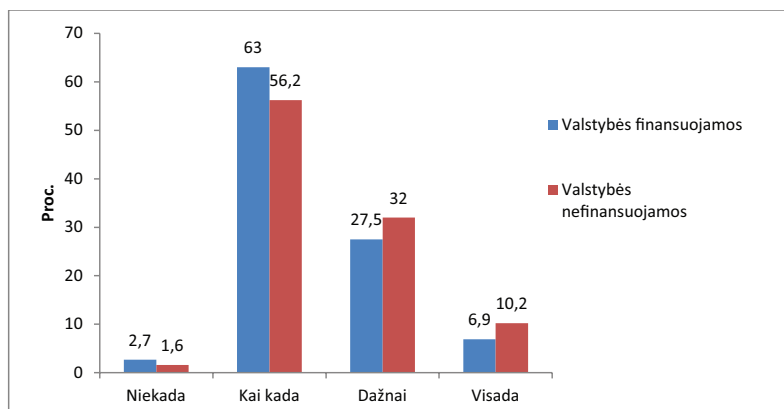
47 pav. Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar valgote papildomai tarp pagrindinių valgymų?“

Analizuojant atsakymus į klausimą „Ar valgote papildomai tarp pagrindinių valgymų?“ pagal studentų amžių, lytį ir gyvenamąją aplinką, statistiškai reikšmingų skirtumų tarp grupių nerasta (21 lentelė).

21 lentelė. Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar valgote papildomai tarp pagrindinių valgymų?“ priklausomai nuo amžiaus, lyties ir gyvenamosios aplinkos

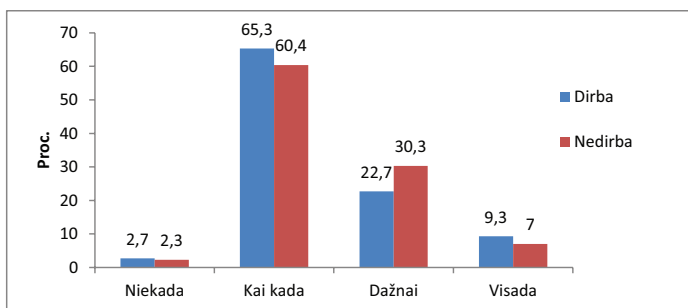
Studentų grupės pagal požymius	Atsakymai į klausimą „Ar valgote papildomai tarp pagrindinių valgymų?“							
	Niekada		Kai kada		Dažnai		Visada	
	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.
<b>AMŽIUS</b>	<b>(Mann–Whitney U = 298920,500; p = 0,135)</b>							
18–19 m.	8	1,8	274	60,0	132	28,9	43	9,4
20 m. ir vyresni	36	2,6	844	61,9	388	28,5	95	7,0
<b>LYTIS</b>	<b>(Mann–Whitney U = 362308,000; p = 0,544)</b>							
Vaikinai	17	2,8	374	61,9	167	27,6	46	7,6
Merginos	27	2,2	746	61,2	353	29,0	92	7,6
<b>GYVENAMOJI APLINKA</b>	<b>(Kruskal Wallis <math>\chi^2 = 3,807</math>; df = 3; p = 0,283)</b>							
Gyvena bendrabutyje	11	2,0	341	61,8	158	28,6	42	7,6
Gyvena su tėvais	11	1,7	384	60,8	182	28,8	55	8,7
Nuomojasi gyvenamąjį plotą	15	3,3	275	60,7	135	29,8	28	6,2
Kita	7	3,8	120	65,2	44	23,9	13	7,1

Analizuojant atsakymus į klausimą „Ar valgote papildomai tarp pagrindinių valgymų?“ priklausomai nuo studijų finansavimo pobūdžio nustatyta, kad visada valgo papildomai tarp pagrindinių valgymų statistiškai reikšmingai daugiau studentų, kurių studijos yra valstybės nefinansuojamos (10,2 proc.), nei studentų, kurių studijas finansuoja valstybė (6,2 proc.) ( $\chi^2 = 4,856$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,028$ ). Kai kada valgo papildomai tarp pagrindinių valgymų statistiškai reikšmingai daugiau studentų, kurių studijos valstybės finansuojamos (63 proc.), nei studentai, kurių studijos valstybės nefinansuojamos (56,2 proc.) ( $\chi^2 = 5,883$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,015$ ) (48 pav.).



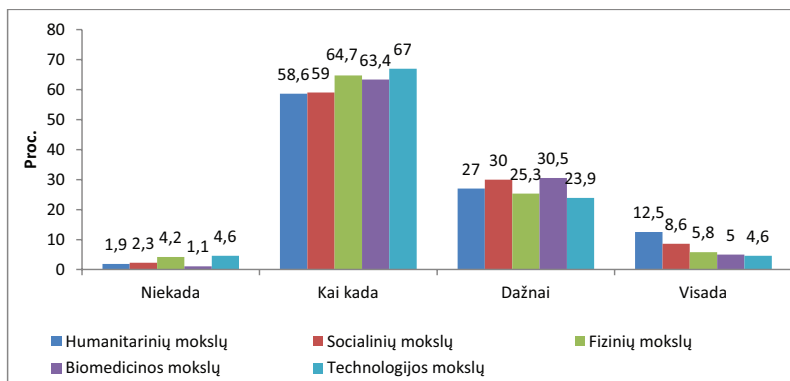
**48 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar valgote papildomai tarp pagrindinių valgymų?“ priklausomai nuo studijų finansavimo pobūdžio (Mann–Whitney  $U = 247167,000$ ;  $p = 0,002$ )

Nustatyta, kad dažnai valgo papildomai tarp pagrindinių valgymų statistiškai reikšmingai dažniau nedirbantys (30,3 proc.) studentai nei dirbantys (22,7 proc.) ( $\chi^2 = 9,479$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,002$ ). Nors visada valgo papildomai tarp pagrindinių valgymų dažniau dirbantys (9,3 proc.) nei nedirbantys studentai (7 proc.), tačiau skirtumas nėra statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 2,553$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,110$ ) (49 pav.).



**49 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar valgote papildomai tarp pagrindinių valgymų?“ priklausomai nuo užimtumo (Mann–Whitney  $U = 290294,000$ ;  $p = 0,125$ )

Lyginant papildomų valgymų tarp pagrindinių dažnumą pagal skirtingas mokslo sritis, rastas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp grupių. Visada valgo papildomai tarp pagrindinių valgymų statistiškai reikšmingai daugiau humanitarinių mokslų srities studentų (12,5 proc.) nei fizinių mokslų (5,8 proc.) ( $\chi^2 = 5,745$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,017$ ), biomedicinos mokslų (5 proc.) ( $\chi^2 = 13,204$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,001$ ) ir technologijos mokslų srities studentų (4,6 proc.) ( $\chi^2 = 8,643$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,003$ ) (50 pav.).



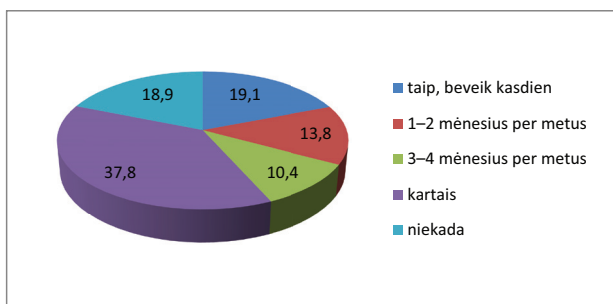
**50 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar valgote papildomai tarp pagrindinių valgymų?“ priklausomai nuo mokslo srities (Kruskal Wallis  $\chi^2 = 15,268$ ;  $df = 4$ ;  $p = 0,004$ )

*Apibendrinami gautus rezultatus matome, kad didžioji dalis Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų nevalgo tuo pačiu metu. Daugiau merginų nei vaikinių yra nevalgantių tuo pačiu metu. Daugiau su tėvais gyvenančių studentų valgo tuo pačiu metu nei gyvenančių bendrabutyje. Didžioji dalis studentų valgo 3 kartus per dieną, kas penktas studentas valgo tik 2 kartus per dieną. Keturis ir daugiau kartų per dieną valgo daugiau vaikinių nei merginų. Tris kartus per dieną daugiau valgo vyresnių nei jaunesnių studentų. Tris kartus per dieną daugiau valgo studentų, kurių studijos yra valstybės finansuojamos, nei studentų, kurių studijų valstybė nefinansuoja. Du kartus per dieną valgo daugiau studentų, kurie nuomojasi gyvenamąjį plotą, nei studentų, gyvenančių su tėvais. Didžioji dalis Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų papildomai valgo tarp pagrindinių valgymų, daugiau nedirbančių nei dirbančių studentų. Visada valgo papildomai tarp pagrindinių valgymų daugiau humanitarinių nei kitų mokslų sričių studentų.*

#### 4.2.4. Maisto papildų vartojimas

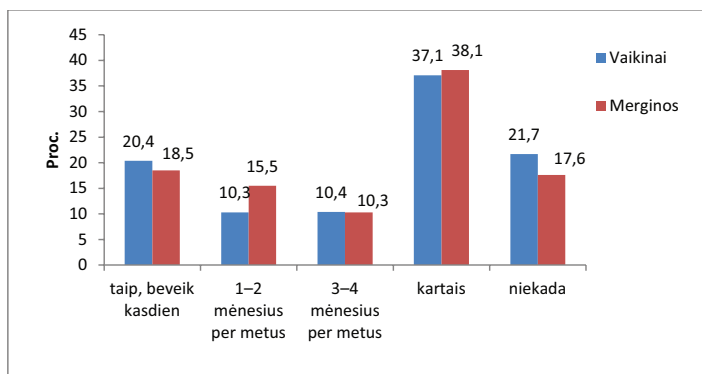
Analizuojant Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų maisto papildų vartojimą nustatyta, kad 37,8 proc. vartoja maisto papildus kartais, 19,1 proc. – beveik kasdien ir 18,9 proc. niekada nevartoja maisto papildų (51 pav.).

Vertinant maisto papildų vartojimo dažnumą priklausomai nuo lyties nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp grupių – 1–2 mėnesius per metus maisto papildus vartoja statistiškai reikšmingai daugiau merginų (15,5 proc.) nei vaikinių (10,3 proc.) ( $\chi^2 = 9,302$ ;



51 pav. Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal maisto papildų vartojimo dažnumą

df = 1; p = 0,002), niekada nevartoja maisto papildų daugiau vaikinių (21,7 proc.) nei merginų (17,6 proc.) ( $\chi^2 = 4,534$ ; df = 1; p = 0,033). Nors beveik kasdien maisto papildus vartoja daugiau vaikinių (20,4 proc.) nei merginų (18,5 proc.), tačiau šis skirtumas nėra statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 0,967$ ; df = 1; p = 0,325) (52 pav.).

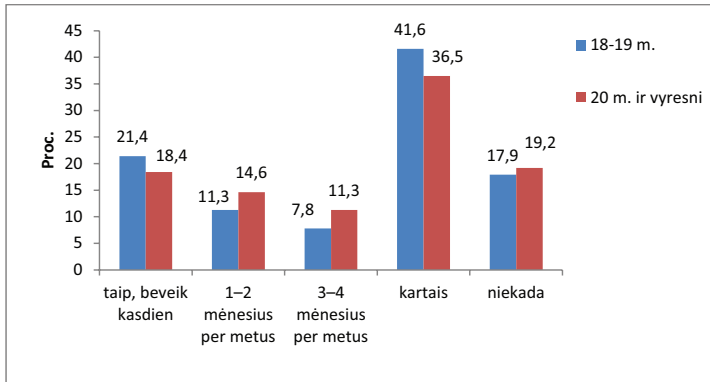


52 pav. Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal maisto papildų vartojimo dažnumą priklausomai nuo lyties ( $\chi^2 = 12,577$ ; df = 4; p = 0,014)

Vertinant maisto papildų vartojimo dažnumą tarp studentų priklausomai nuo amžiaus nustatyta, kad 3–4 mėnesius per metus maisto papildus vartoja statistiškai reikšmingai daugiau vyresnių studentų (20 m. ir vyresnių) (11,3 proc.) nei jaunesnių (18–19 m.) (7,8 proc.) ( $\chi^2 = 4,278$ ; df = 1; p = 0,039). Kartais maisto papildus vartoja daugiau jaunesnių (41,6 proc.) studentų nei vyresnių (36,5 proc.), tačiau skirtumas tarp grupių nėra statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 3,748$ ; df = 1; p = 0,053) (53 pav.).

Analizuojant maisto papildų vartojimo dažnumą priklausomai nuo gyvenamosios aplinkos nustatyta, kad niekada maisto papildų nevartoja statistiškai reikšmingai daugiau su tėvais gyvenančių studentų (21,2 proc.) nei gyvenančių bendrabutyje (15,7 proc.) ( $\chi^2 = 5,880$ ; df = 1; p = 0,015) (22 lentelė).

Analizuojant maisto papildų vartojimo dažnumą priklausomai nuo mokslo srities nustatyta, kad beveik kasdien maisto papildus vartoja daugiau humanitarinių (23,6 proc.) nei



**53 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal maisto papildų vartojimo dažnumą priklausomai nuo amžiaus ( $\chi^2 = 10,779$ ;  $df = 4$ ;  $p = 0,029$ )

fizinių (12,1 proc.) mokslų srities studentų, skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 9,519$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,002$ ). Taip pat beveik kasdien maisto papildus vartoja statistiškai reikšmingai daugiau biomedicinos (18,7 proc.) nei fizinių mokslų (12,1 proc.) ( $\chi^2 = 4,193$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,041$ ) bei socialinių mokslų (19,9 proc.) nei fizinių mokslų (12,1 proc.) srities studentų ( $\chi^2 = 6,151$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,013$ ) (22 lentelė).

Vertinant maisto papildų vartojimo dažnumą tarp studentų priklausomai nuo studijų finansavimo pobūdžio ir užimtumo statistiškai reikšmingų skirtumų nerasta (22 lentelė.).

**22 lentelė.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal maisto papildų vartojimo dažnumą priklausomai nuo studijų finansavimo pobūdžio, gyvenamosios aplinkos, užimtumo ir mokslų srities

Studentų grupės pagal:	Maisto papildų vartojimo dažnumas									
	Taip, beveik kasdien		1–2 mėnesius per metus		3–4 mėnesius per metus		Kartais		Niekada	
	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.
<b>STUDIJŲ FINANSAVIMO POBŪDIS</b>	<b>(<math>\chi^2 = 6,195</math>; <math>df = 4</math>; <math>p = 0,185</math>)</b>									
Valstybės finansuojamos	260	18,2	203	14,2	150	10,5	531	37,3	281	19,7
Valstybės nefinansuojamos	86	22,6	45	11,8	38	10,0	149	39,1	63	16,5
<b>GYVENAMOJI APLINKA</b>	<b>(<math>\chi^2 = 18,491</math>; <math>df = 12</math>; <math>p = 0,102</math>)</b>									
Gyvena bendrabutyje	107	19,3	74	13,4	70	12,7	215	38,9	87	15,7
Gyvena su tėvais	107	17,0	82	13,0	53	8,4	255	40,4	134	21,2
Nuomojasi gyvenamąjį plotą	94	20,8	65	14,3	48	10,6	154	34,0	92	20,3
Kita	40	21,9	30	16,4	18	9,8	63	34,4	32	17,5

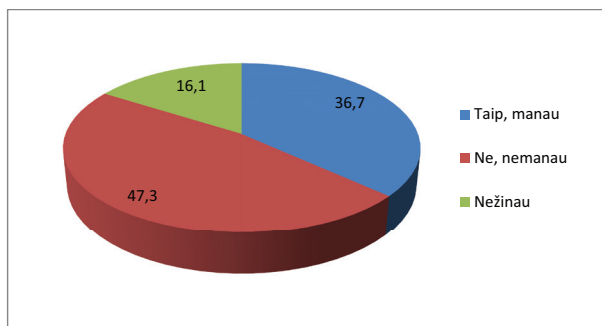


Studentų grupės pagal:	Maisto papildų vartojimo dažnumas									
	Taip, beveik kasdien		1–2 mėnesius per metus		3–4 mėnesius per metus		Kartais		Niekada	
	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.
<b>UŽIMTUMAS</b>	<b>(<math>\chi^2 = 2,519</math>; <math>df = 4</math>; <math>p = 0,641</math>)</b>									
Dirba	85	19,3	55	12,5	43	9,8	164	37,3	93	21,5
Nedirba	262	19,1	196	14,3	145	10,6	521	37,9	250	18,2
<b>MOKSLO SRITIS</b>	<b>(<math>\chi^2 = 16,400</math>; <math>df = 16</math>; <math>p = 0,425</math>)</b>									
Humanitarinių mokslų	62	23,6	28	10,6	27	10,3	99	37,6	47	17,9
Socialinių mokslų	145	19,9	102	14,0	73	10,0	270	37,1	138	19,0
Fizinių mokslų	23	12,1	22	11,6	25	13,2	76	40,0	44	23,2
Biomedicinos mokslų	83	18,7	68	15,3	46	10,4	167	37,7	79	17,8
Technologijos mokslų	35	17,8	31	15,7	18	9,1	76	38,6	37	18,8

Apibendrinant gautus tyrimo rezultatus galima konstatuoti, kad didžioji dalis studentų atsakė vartojantys maisto papildus ir iš jų daugiau negu trečdalis – kartais. Niekada nevartoja maisto papildų beveik kas penktas studentas ir jų nevartoja daugiau vaikinių nei merginų bei daugiau su tėvais gyvenančių studentų nei gyvenančių bendrabutyje. 3–4 mėnesius per metus maisto papildus vartoja daugiau vyresnių (20 m. ir vyresnių) nei jaunesnių (18–19 m.) studentų. Beveik kasdien maisto papildus vartoja 19,1 proc. studentų; daugiau humanitarinių, biomedicinos ir socialinių nei fizinių mokslų srities.

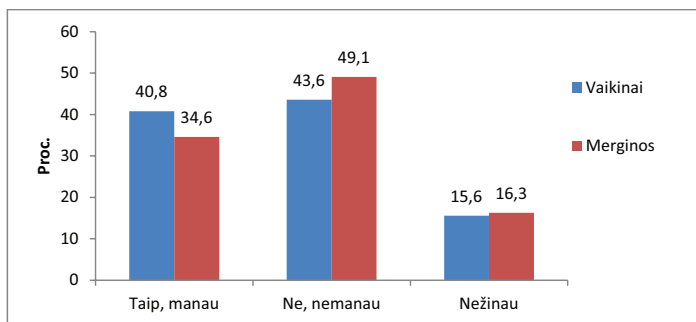
#### 4.2.5. Subjektyvus savo mitybos vertinimas

Studentų atsakymų į klausimą „Ar manote, kad Jūsų mityba tinkama (gera) ir su ja gaunate pakankamai maistinių medžiagų?“ analizė rodo, kad beveik pusė (47,3 proc.) studentų mano, jog jų mityba nėra tinkama, 36,7 proc. savo mitybą vertina kaip tinkamą ir 16,1 proc. nežino (54 pav.).



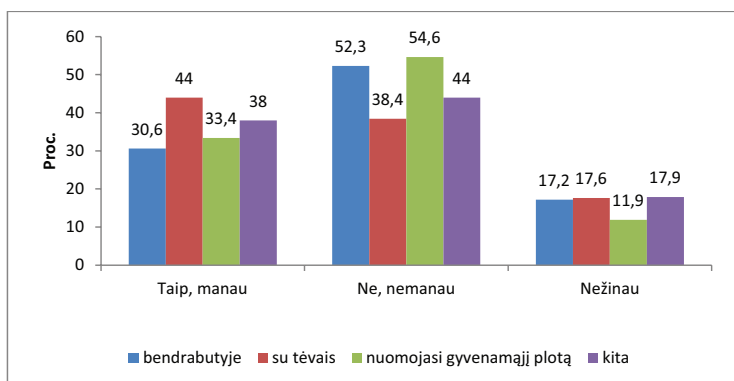
54 pav. Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar manote, kad Jūsų mityba tinkama (gera) ir su ja gaunate pakankamai maistinių medžiagų?“

Analizuojant atsakymus į šį klausimą pagal lytį nustatyta, kad daugiau vaikinių (40,8 proc.) nei merginų vertina savo mitybą kaip tinkamą (34,6 proc.), skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 6,630$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,010$ ). Atitinkamai statistiškai reikšmingai daugiau merginų (49,1 proc.) nei vaikinių (43,6 proc.) vertina savo mitybą kaip netinkamą ( $\chi^2 = 4,792$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,029$ ) (55 pav.).



**55 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar manote, kad Jūsų mityba tinkama (gera) ir su ja gaunate pakankamai maistinių medžiagų?“ priklausomai nuo lyties (Mann–Whitney  $U = 346762,000$ ;  $p = 0,032$ )

Analizuojant subjektyvų studentų savo mitybos vertinimą pagal gyvenamąją aplinką nustatyta, kad savo mitybą kaip tinkamą vertina statistiškai reikšmingai daugiau su tėvais gyvenančių studentų (44 proc.), nei gyvenančių bendrabutyje (30,6 proc.) ( $\chi^2 = 22,633$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,001$ ) ir tų, kurie nuomojasi gyvenamąjį plotą (33,4 proc.) ( $\chi^2 = 12,336$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,001$ ). 54,6 proc. studentų, kurie nuomojasi gyvenamąjį plotą, ir 52,3 proc. studentų, gyvenančių bendrabutyje, įvertino savo mitybą kaip netinkamą (56 pav.).



**56 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar manote, kad Jūsų mityba tinkama (gera) ir su ja gaunate pakankamai maistinių medžiagų?“ priklausomai nuo gyvenamosios aplinkos (Kruskal Wallis  $\chi^2 = 12,778$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,005$ )

Vertinant atsakymus į klausimą „Ar manote, kad Jūsų mityba tinkama (gera) ir su ja gaunate pakankamai maistinių medžiagų?“ pagal amžių, užimtumą, studijų finansavimo pobūdį ir mokslo sritį, statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta (23 lentelė).

**23 lentelė.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar manote, kad Jūsų mityba tinkama (gera) ir su ja gaunate pakankamai maistinių medžiagų?“ priklausomai nuo amžiaus, studijų finansavimo pobūdžio ir mokslo srities

Studentų grupės pagal požymius	Atsakymai į klausimą „Ar manote, kad Jūsų mityba tinkama (gera) ir su ja gaunate pakankamai maistinių medžiagų?“					
	Taip, manau		Ne, nemanau		Nežinau	
	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.
<b>AMŽIUS</b>	<b>(Mann–Whitney U = 303492,000; p = 0,321)</b>					
18–19 m.	166	36,2	207	45,1	86	18,7
20 m. ir vyresni	502	36,9	652	47,9	207	15,2
<b>STUDIJŲ FINANSAVIMO POBŪDIS</b>	<b>(Mann–Whitney U = 265355,000; p = 0,486)</b>					
Valstybės finansuojamos	528	37,0	675	47,3	224	15,7
Valstybės nefinansuojamos	135	35,5	180	47,4	65	17,1
<b>UŽIMTUMAS</b>	<b>(Mann–Whitney U = 301553,000; p = 0,872)</b>					
Dirba	161	36,5	208	47,2	72	16,3
Nedirba	506	36,8	648	47,2	220	16,0
<b>MOKSLO SRITIS</b>	<b>(Kruskal Wallis <math>\chi^2 = 1,289</math>; df = 4; p = 0,863)</b>					
Humanitarinių mokslų	91	34,7	125	47,7	46	17,6
Socialinių mokslų	264	36,2	346	47,4	120	16,4
Fizinių mokslų	72	38,1	86	45,5	31	16,4
Biomedicinos mokslų	169	38,1	206	46,4	69	15,5
Technologijos mokslų	72	36,5	98	49,7	27	13,7

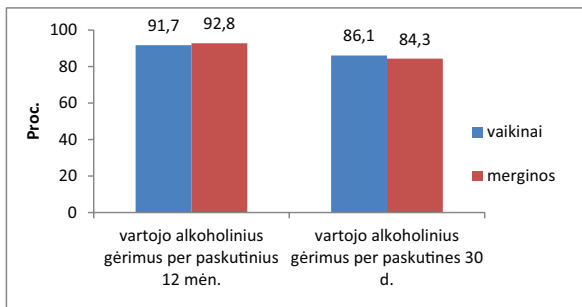
*Apibendrinę gautus rezultatus matome, kad beveik pusė studentų mano jų mitybą esant tinkamą. Daugiau vaikinų nei merginų vertina savo mitybą kaip tinkamą. Savo mitybą kaip tinkamą vertina daugiau su tėvais gyvenančių studentų nei gyvenančių bendrabutyje ir nei studentų, kurie nuomojasi gyvenamąjį plotą.*

### 4.3. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo paplitimas tarp studentų

#### 4.3.1. Alkoholio vartojimo paplitimas

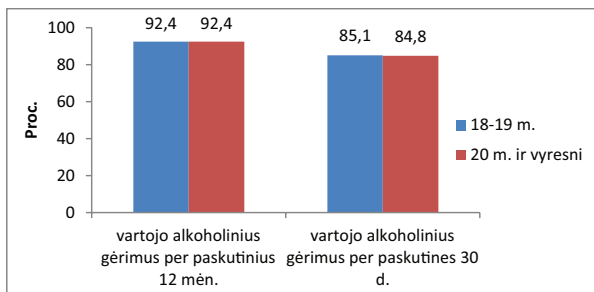
Tyrimo rezultatai parodė, kad per paskutinius 12 mėnesių 92,4 proc. (95 % PI 91,2–93,6) respondentų vartojo alkoholinius gėrimus: 91,7 proc. (95 % PI 89,3–93,7) vaikinų ir 92,8 proc. (95 % PI 91,2–94,1) merginų, skirtumas nėra statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 0,655$ ;

df = 1; p = 0,418). Analizuojant alkoholio vartojimo paplitimą nustatyta, kad vartojimas per paskutines 30 dienų – 84,9 proc. (95 % PI 83,2–86,5) (86,1 proc. vaikinių (95 % PI 83,1–88,7) ir 84,3 proc. merginų (95 % PI 82,2–86,3)), skirtumas nėra statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 0,992$ ; df = 1; p = 0,319) (57 pav.).



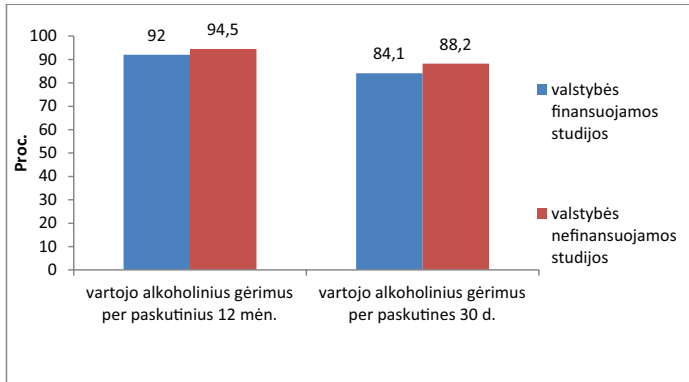
**57 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal alkoholinių gėrimų vartojimą per paskutinius 12 mėnesių ir per paskutines 30 dienų priklausomai nuo lyties

Analizuojant alkoholio vartojimo paplitimą pagal amžių nustatyta, kad per paskutinius 12 mėnesių alkoholinius gėrimus vartojo 92,4 proc. (95 % PI 89,7–94,6) 18–19 m. amžiaus ir 92,4 proc. (95 % PI 91,0–93,8) 20 m. ir vyresnių studentų ( $\chi^2 = 0,002$ ; df = 1; p = 0,962). Per paskutines 30 dienų alkoholinius gėrimus vartojo 85,1 proc. (95 % PI 81,6–88,2) 18–19 m. amžiaus ir 84,8 proc. (95 % PI 82,8–86,3) 20 m. ir vyresnių studentų ( $\chi^2 = 0,031$ ; df = 1; p = 0,860) (58 pav.).



**58 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal alkoholinių gėrimų vartojimą per paskutinius 12 mėnesių ir per paskutines 30 dienų priklausomai nuo amžiaus

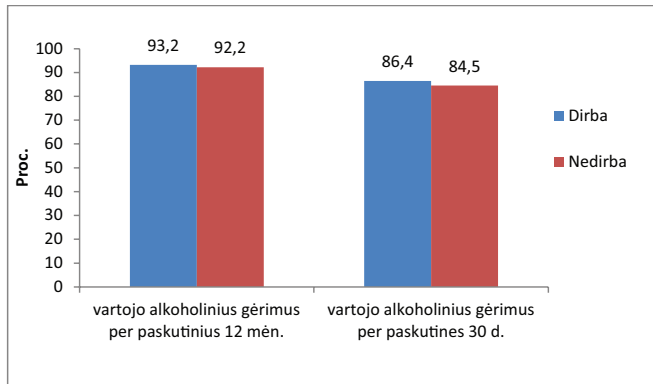
Vertinant alkoholio vartojimą tarp studentų pagal studijų finansavimo pobūdį nustatyta, kad alkoholinių gėrimų vartojimo paplitimas per paskutinius 12 mėnesių tarp studentų, kurių studijas finansuoja valstybė, buvo 92 proc. (95 % PI 90,5–93,3), o tarp valstybės nefinansuojamų studentų – 94,5 proc. (95 % PI 91,8–96,5), skirtumas nėra statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 2,660$ ; df = 1; p = 0,103). Alkoholio vartojimo paplitimas per paskutines 30 dienų labiau paplitęs tarp studentų, kurių studijos nefinansuojamos valstybės (88,2 proc. (95 % PI 84,6–



**59 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal alkoholinių gėrimų vartojimą per paskutinius 12 mėnesių ir per paskutines 30 dienų priklausomai nuo studijų finansavimo pobūdžio

91,1)), negu tarp studentų, kurių studijas finansuoja valstybė (84,1 proc. (95 % PI 82,2–86,0)), skirtumas nėra statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 3,814$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,051$ ) (59 pav.).

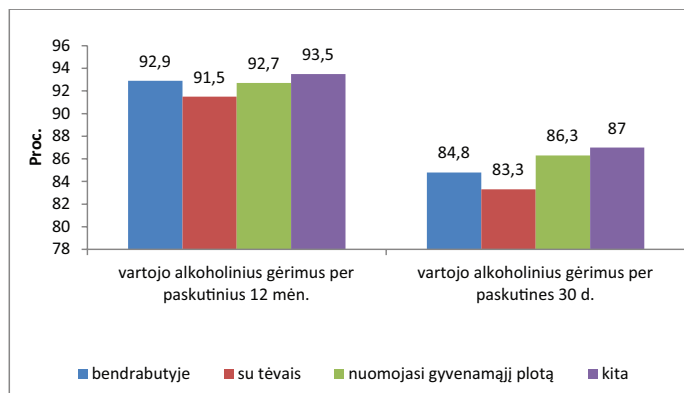
Analizuojant alkoholinių gėrimų vartojimo paplitimą tarp studentų priklausomai nuo to, dirba jie ar ne, statistiškai reikšmingų skirtumų nerasta (60 pav.). Per paskutinius 12 mėnesių vartojančių alkoholinius gėrimus buvo 93,2 proc. (95 % PI 90,6–95,3) dirbančiųjų grupėje ir 92,2 proc. (95 % PI 90,7–93,6) nedirbančiųjų grupėje ( $\chi^2 = 0,454$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,500$ ), o per paskutinį mėnesį vartojančių alkoholį studentų dirbančiųjų grupėje buvo 86,4 proc. (95 % PI 82,9–89,3) ir nedirbančiųjų grupėje 84,5 proc. (95 % PI 82,6–86,4) ( $\chi^2 = 0,861$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,354$ ).



**60 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal alkoholinių gėrimų vartojimą per paskutinius 12 mėnesių ir per paskutines 30 dienų priklausomai nuo užimtumo

Analizuojant alkoholio vartojimo paplitimą pagal gyvenamąją aplinką nustatyta, kad per paskutinius 12 mėnesių alkoholinius gėrimus vartojo 92,9 proc. (95 % PI 90,6–94,9) bendrabutyje gyvenančių studentų, 91,5 proc. (95 % PI 89,1–93,5) gyvenančių su tėvais, 92,7 proc. (95 % PI 90,0–94,9) gyvenančių nuomojamame būste ir 93,5 proc. (95 % PI 89,2–96,4)

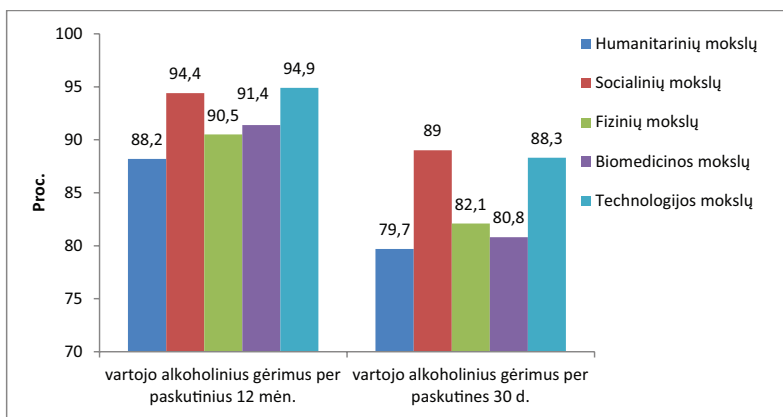
studentų, kurie nurodė kitą gyvenamąją vietą, skirtumas nėra statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 1,389$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,708$ ). Per paskutinį mėnesį alkoholinius gėrimus vartojo 84,8 proc. (95 % PI 81,6–87,6) bendrabutyje gyvenančių studentų, 83,3 proc. (95 % PI 80,3–86,1) gyvenančių su tėvais, 86,3 proc. (95 % PI 82,8–89,2) nuomojančių gyvenamąjį plotą ir 87 proc. (95 % PI 81,5–91,3) studentų, kurie nurodė kitą gyvenamąją vietą, skirtumas nėra statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 2,456$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,483$ ) (61 pav.).



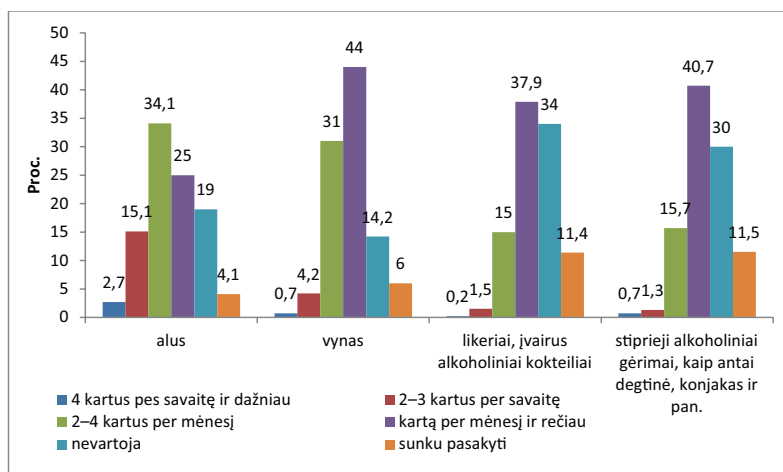
**61 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal alkoholinių gėrimų vartojimą per paskutinius 12 mėnesių ir per paskutines 30 dienų priklausomai nuo gyvenamosios aplinkos

Analizuojant alkoholinių gėrimų vartojimo paplitimą priklausomai nuo mokslo srities, nustatyta, kad per paskutinius 12 mėnesių alkoholinius gėrimus vartojo daugiau socialinių (94,4 proc. (95 % PI 92,5–95,9)) nei humanitarinių (88,2 proc. (95 % PI 83,9–91,7)) mokslų srities studentų, skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 10,947$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,001$ ), bei technologijos (94,9 proc. (95 % PI 91,1–97,4)) nei humanitarinių (88,2 proc. (95 % PI 83,9–91,7)) mokslų srities studentų, skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 6,248$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,012$ ). Per paskutinį mėnesį alkoholinius gėrimus vartojo statistiškai reikšmingai daugiau socialinių (89 proc. (95 % PI 86,6–91,1)) nei fizinių (82,1 proc. (95 % PI 76,2–87,1)) ( $\chi^2 = 6,644$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,010$ ), biomedicinos (80,8 proc. (95 % PI 77,0–84,3)) ( $\chi^2 = 15,367$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,001$ ) ir humanitarinių (79,7 proc. (95 % PI 74,5–84,2)) ( $\chi^2 = 14,394$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,001$ ) mokslų srities studentų. Taip pat nustatyta, kad per paskutinį mėnesį alkoholinius gėrimus vartojo daugiau technologijos (88,3 proc. (95 % PI 83,2–92,2)) nei biomedicinos ( $\chi^2 = 5,374$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,020$ ) ir humanitarinių ( $\chi^2 = 5,932$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,015$ ) mokslų srities studentų (62 pav.).

Vertinant alkoholinių gėrimų vartojimo dažnumą nustatyta, kad daugiau nei trečdalis studentų (34,1 proc.) alų vartoja 2–4 kartus per mėnesį, 44 proc. studentų vyną vartoja kartą per mėnesį ir rečiau, 37,9 proc. studentų likerį, įvairius alkoholinius kokteilius vartoja kartą per mėnesį ir rečiau bei 40,7 proc. studentų stipriuosius alkoholinius gėrimus taip pat vartoja kartą per mėnesį ir rečiau. 2–3 kartus per savaitę alų vartoja 15,1 proc., vyną – 4,2 proc., likerį, įvairius alkoholinius kokteilius – 1,5 proc. ir stipriuosius alkoholinius gėrimus – 1,3 proc. studentų (63 pav.).



62 pav. Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal alkoholinių gėrimų vartojimą per paskutinius 12 mėnesių ir per paskutines 30 dienų priklausomai nuo mokslo srities



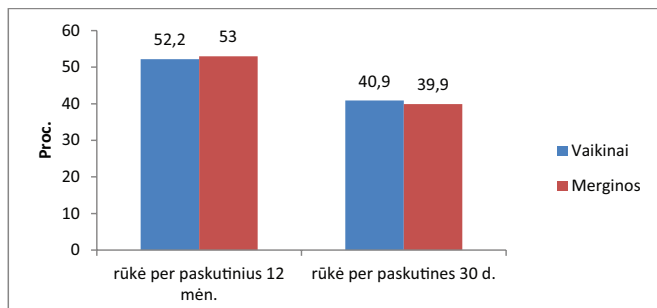
63 pav. Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal alkoholinių gėrimų vartojimo dažnumą

Apibendrinant gautus rezultatus galima konstatuoti, kad alkoholio vartojimo paplitimas tarp studentų labai didelis: per paskutinius 12 mėnesių alkoholinius gėrimus vartojo 92,4 proc. studentų, per paskutines 30 dienų – 84,9 proc. Alkoholinių gėrimų vartojimo paplitimas tarp vaikinių ir merginų beveik vienodas. Alkoholio vartojimo paplitimas didžiausias tarp socialinių ir technologijos mokslo sričių studentų. Alus – populiariausias studentų vartojamas alkoholinis gėrimas.

#### 4.3.2. Rūkymo paplitimas

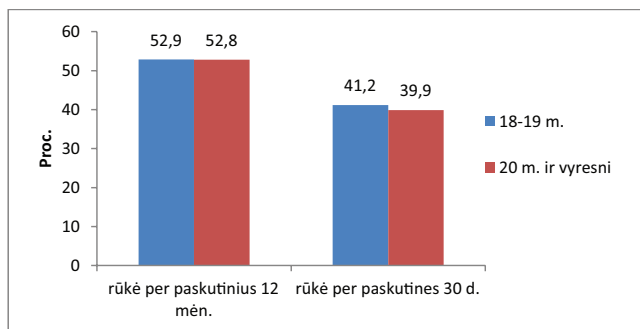
Tyrimo rezultatai parodė, kad per paskutinius 12 mėnesių rūkė 52,7 proc. (95 % PI 50,5–55,0) Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų, rūkančių per paskutines 30 dienų buvo 40,2 proc. (95 % PI 38,0–42,5). Rūkančių vaikinių (52,2 proc. (95 % PI 48,2–56,1)) per paskutinius 12 mėnesių

buvo šiek tiek mažiau nei merginų (53 proc. (95 % PI 50,2–55,8)), skirtumas nėra statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 0,126$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,723$ ), rūkymo paplitimas per paskutinį mėnesį tarp vaikinų (40,9 proc. (95 % PI 37,0–44,9)) buvo didesnis negu tarp merginų (39,9 proc. (95 % PI 37,2–42,6)), skirtumas nėra statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 0,177$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,674$ ) (64 pav.).



**64 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal rūkymą per paskutinius 12 mėnesių ir per paskutines 30 dienų priklausomai nuo lyties

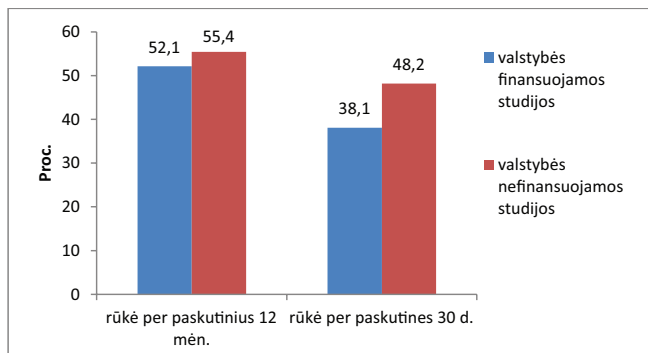
Rūkymo paplitimas tarp studentų įvairiose amžiaus grupėse vienodas. Statistiškai reikšmingo skirtumo nerasta. Tyrimo rezultatai parodė, kad per paskutinius metus rūkė 52,9 proc. (95 % PI 48,4–57,5) 18–19 m. amžiaus ir 52,8 proc. (95 % PI 50,1–55,4) 20 m. ir vyresnių studentų. Rūkančių studentų per paskutinį mėnesį pasiskirstymas pagal amžių vienodas (65 pav.).



**65 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal rūkymą per paskutinius 12 mėnesių ir per paskutines 30 dienų priklausomai nuo amžiaus

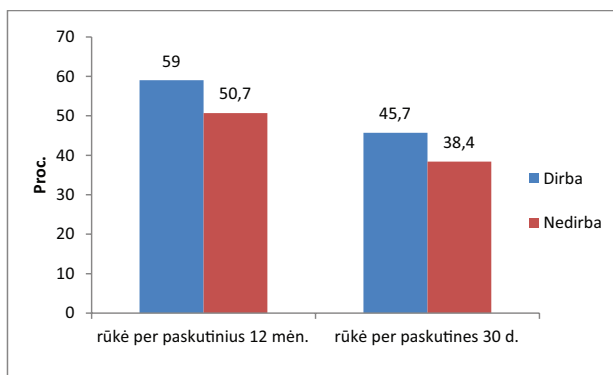
Rūkymo paplitimas yra skirtingas tarp studentų, kurių studijos yra finansuojamos ir nefinansuojamos valstybės. Per paskutinius 12 mėnesių rūkančių buvo daugiau tarp valstybės nefinansuojamų vietų studentų (55,4 proc. (95 % PI 50,4–60,3)) negu finansuojamų (52,1 proc. (95 % PI 49,5–54,7)), skirtumas nėra statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 1,298$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,255$ ). Per paskutinį mėnesį rūkančių taip pat buvo daugiau tarp valstybės nefinansuojamų vietų studentų (48,2 proc. (95 % PI 43,2–53,2)) negu finansuojamų (38,1 proc. (95 % PI 35,6–40,6)), skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 12,641$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,001$ ) (66 pav.).





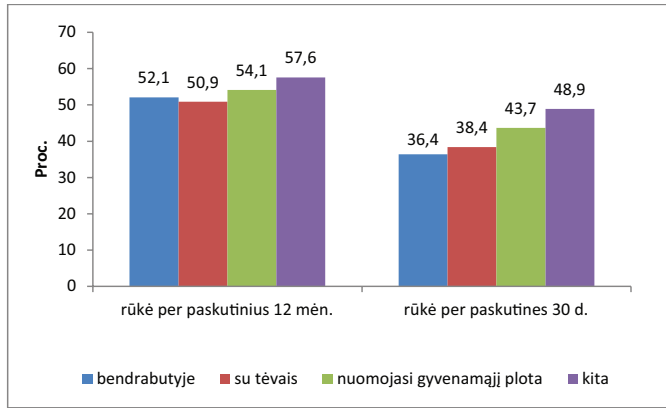
**66 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal rūkymą per paskutinius 12 mėnesių ir per paskutines 30 dienų priklausomai nuo studijų finansavimo pobūdžio

Analizuojant rūkymo paplitimą pagal tai, studentai dirba ar ne, nustatyta, kad statistiškai reikšmingai daugiau buvo rūkančių tarp dirbančių studentų negu nedirbančių (67 pav.). Per paskutinius 12 mėnesių rūkančių studentų buvo 59 proc. (95 % PI 54,3–63,5) dirbančiųjų grupėje ir 50,7 proc. (95 % PI 48,1–53,4) nedirbančiųjų grupėje ( $\chi^2 = 9,076$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,003$ ), o per paskutinį mėnesį rūkančių studentų dirbančiųjų grupėje buvo 45,7 proc. (95 % PI 41,1–50,4), nedirbančiųjų – 38,4 proc. (95 % PI 35,9–41,0) ( $\chi^2 = 7,264$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,007$ ).



**67 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal rūkymą per paskutinius 12 mėnesių ir per paskutines 30 dienų priklausomai nuo užimtumo

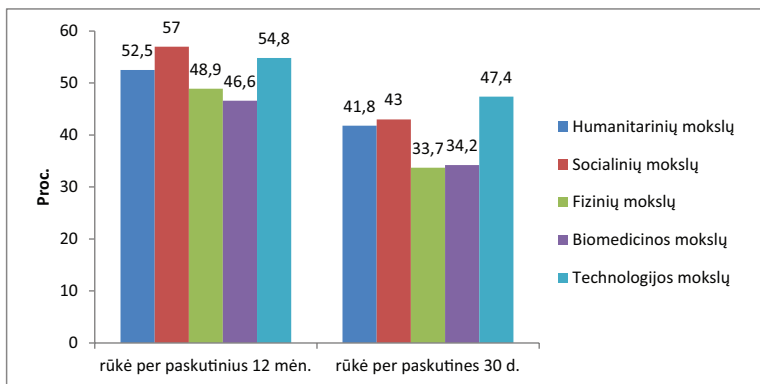
Analizuojant rūkymo paplitimą pagal studentų gyvenamąją aplinką nustatyta, kad per paskutinį mėnesį rūkančių daugiau buvo tarp studentų, kurie nuomojosi gyvenamąjį plotą ar nurodė kitą gyvenamąją vietą, negu tarp tų, kurie gyvena bendrabutyje ar su tėvais (68 pav.). Nustatyta, kad per paskutinį mėnesį rūkančių buvo daugiau tarp studentų, gyvenančių nuomajamajame gyvenamajame plote (43,7 proc. (95 % PI 39,2–48,3)), negu tarp bendrabutyje gyvenančių studentų (36,4 proc. (95 % PI 32,5–40,6)), skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 5,532$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,019$ ). Rūkymas labiau paplitęs tarp tų studentų, kurie nurodė kitą gyvenamąją



**68 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal rūkymą per paskutinius 12 mėnesių ir per paskutines 30 dienų priklausomai nuo gyvenamosios aplinkos

vietą (48,9 proc. (95 % PI 41,7–56,1)), negu tarp studentų, gyvenančių su tėvais (38,4 proc. (95 % PI 34,7–42,2)), skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 6,540$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,011$ ).

Analizuojant rūkymo paplitimą pagal mokslo sritį nustatyta, kad per paskutinius 12 mėnesių rūkančių statistiškai reikšmingai daugiau buvo tarp socialinių (57 proc. (95 % PI 53,4–60,6)) nei tarp fizinių (48,9 proc. (95 % PI 41,9–56,0)) ( $\chi^2 = 3,942$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,047$ ) ir biomedicinos (46,6 proc. (95 % PI 42,0–51,3)) ( $\chi^2 = 11,908$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,001$ ) mokslų srities studentų. Per paskutinį mėnesį rūkančių daugiau buvo tarp technologijos (47,4 proc. (95 % PI 40,5–54,5)) nei tarp biomedicinos (34,2 proc. (95 % PI 29,9–38,7)) ( $\chi^2 = 10,050$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,002$ ) ir fizinių (33,7 proc. (95 % PI 27,2–40,6)) ( $\chi^2 = 7,575$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,006$ ) mokslų srities studentų. Rūkymo paplitimas per paskutinį mėnesį didesnis tarp socialinių (43 proc. (95 % PI 39,5–46,6)) nei tarp biomedicinos (34,2 proc. (95 % PI 29,9–38,7)) ( $\chi^2 = 8,890$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,003$ ) ir fizinių (33,7 proc. (95 % PI 27,2–40,6)) ( $\chi^2 = 5,421$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,020$ ) mokslų srities studentų. Rūkymo paplitimas per paskutinį mėnesį taip pat statistiškai reikšmingai didesnis tarp humanitarinių (41,8 proc.



**69 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal rūkymą per paskutinius 12 mėnesių ir per paskutines 30 dienų priklausomai nuo mokslo srities

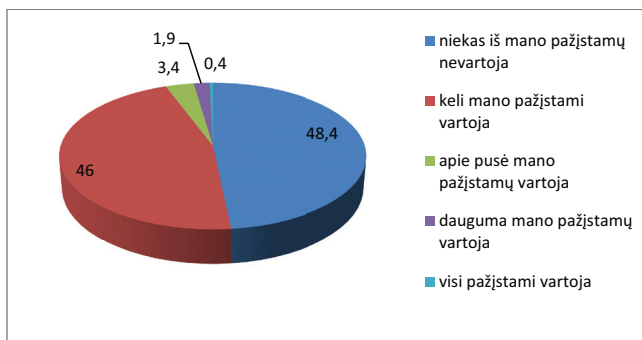
(95 % PI 36,0–47,9)) nei tarp biomedicinos (34,2 proc. (95 % PI 29,9–38,7)) ( $\chi^2 = 4,080$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,043$ ) mokslų srities studentų (69 pav.).

Daugiau nei pusė per paskutines 30 dienų rūkusių studentų (53,1 proc.) nurodė, kad rūko nepastoviai. 38,1 proc. per paskutines 30 dienų rūkusių studentų per dieną surūko vidutiniškai iki pusės pakelio cigarečių.

*Apibendrinami gautus rezultatus matome, kad kas antras studentas rūkė per paskutinius metus. Rūkymo paplitimas tarp merginų ir vaikinų vienodas. Jis didesnis tarp valstybės nefinansuojamų studentų negu finansuojamų, tarp dirbančių studentų negu nedirbančių. Rūkalių mažiau tarp studentų, gyvenančių su tėvais arba bendrabutyje, negu tų, kurie gyvena nuomojamame būste arba nurodė kitą gyvenamąją vietą. Rūkalių daugiau tarp technologijos, socialinių ir humanitarinių negu tarp fizinių ir biomedicinos mokslų sričių studentų.*

#### 4.3.3. Narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimo paplitimas

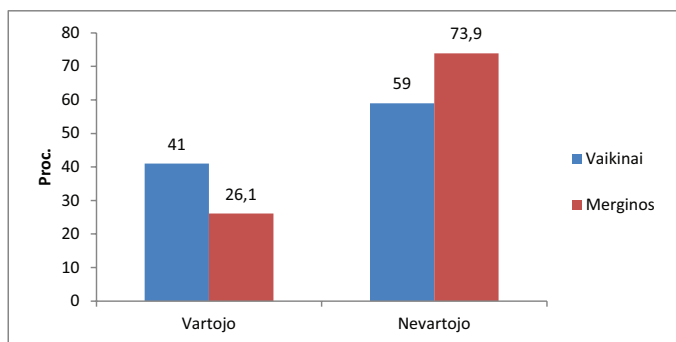
Tyrimo metu buvo teirujamasi, kiek studentų pažįstamų vartoja narkotines ir (ar) psichotropines medžiagas (narkotikus). Iš viso į klausimą atsakė 1817 (99,6 proc.) studentų. Iš jų 48,4 proc. nurodė, kad niekas iš jų pažįstamų nevartoja, 46 proc. – kad tik keli jų pažįstami vartoja (70 pav.).



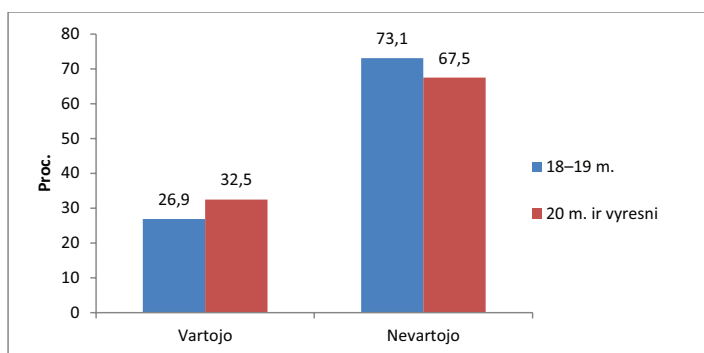
**70 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kiek suskaičiuotų savo pažįstamų, kurie vartoja narkotines ir (ar) psichotropines medžiagas (narkotikus)“

Tyrimo rezultatai parodė, kad 31 proc. (95 % PI 28,9–33,2) apklaustų studentų atsakė, kad kada nors gyvenime yra vartoję narkotines ir (ar) psichotropines medžiagas. Daugiau vaikinų (41 proc. (95 % PI 37,1–45,0)) nei merginų (26,1 proc. (95 % PI 23,7–28,6)) kada nors gyvenime yra vartoję narkotines ir (ar) psichotropines medžiagas, skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 41,581$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,001$ ) (71 pav.).

Nustatyta, kad statistiškai reikšmingai daugiau vyresnių (20 m. ir vyresni) (32,5 proc. (95 % PI 30,0–35,0)) nei jaunesnių (18–19 m.) (26,9 proc. (95 % PI 23,0–31,1)) studentų kada nors gyvenime vartojo narkotines ir (ar) psichotropines medžiagas ( $\chi^2 = 4,900$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,027$ ) (72 pav.).



**71 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar kada nors gyvenime vartojote narkotines ir (ar) psichotropines medžiagas“ priklausomai nuo lyties



**72 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar kada nors gyvenime vartojote narkotines ir (ar) psichotropines medžiagas“ priklausomai nuo amžiaus

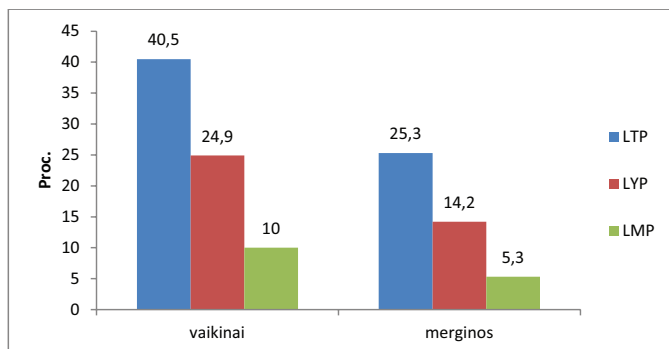
Analizuojant narkotinių ir (ar) psichotropinių medžiagų vartojimo paplitimą pagal mokslo sritis nustatyta, kad nors kartą gyvenime narkotinių ir (ar) psichotropinių medžiagų vartojanti statistiškai reikšmingai daugiau technologijos (38,1 proc. (95 % PI 31,5–45,0)) nei biomedicinos (30,0 proc. (95 % PI 25,8–34,3)) ( $\chi^2 = 4,101$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,043$ ), socialinių (30,1 proc. (95 % PI 26,9–33,5)) ( $\chi^2 = 4,513$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,034$ ) ir humanitarinių (29,3 proc. (95 % PI 24,0–35,0)) ( $\chi^2 = 3,936$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,047$ ) mokslų srities studentai (24 lentelė).

Vertinant nors kartą gyvenime narkotinių ir (ar) psichotropinių medžiagų vartojimo paplitimą tarp studentų pagal studijų finansavimo pobūdį, užimtumą, mokslo sritį ir gyvenamąją aplinką, statistiškai reikšmingų skirtumų nerasta (24 lentelė).

Tyrimo rezultatai parodė, kad labiausiai paplitusi narkotinė medžiaga tarp studentų – kanapės (hašišas arba marihuana („žolė“)). Kanapių LTP, LYP ir LMP rodikliai visai tiriamai imčiai yra tokie: LTP – 30,3 proc. (95 % PI 28,2–32,5), LYP – 17,7 proc. (95 % PI 16,0–19,5), LMP – 6,8 proc. (95 % PI 5,7–8,1). Vaikinių kanapių vartojimo paplitimo LTP, LYP ir LMP rodikliai didesni nei merginų, skirtumas statistiškai reikšmingas ( $p < 0,001$ ) (73 pav.).

**24 lentelė.** Studentų pasiskirstymas pagal atsakymus į klausimą „Ar kada nors gyvenime vartojote narkotines ir (ar) psichotropines medžiagas“ priklausomai nuo studijų finansavimo pobūdžio, užimtumo, mokslo srities ir gyvenamosios aplinkos

Studentų grupės pagal požymius	Atsakymai į klausimą „Ar kada nors gyvenime vartojote narkotines ir (ar) psichotropines medžiagas“			
	Vartojo		Nevartojo	
	n	Proc.	n	Proc.
<b>STUDIJŲ FINANSAVIMO POBŪDIS</b>				
Valstybės finansuojamos	451	31,6	974	68,4
Valstybės nefinansuojamos	111	29,1	270	70,9
<b>UŽIMTUMAS</b> ( $\chi^2 = 0,711$ ; $df = 1$ ; $p = 0,399$ )				
Dirba	144	32,7	297	67,3
Nedirba	419	30,5	954	137,3
<b>MOKSLO SRITIS</b> ( $\chi^2 = 5,563$ ; $df = 4$ ; $p = 0,234$ )				
Humanitarinių mokslų	77	29,3	186	70,7
Socialinių mokslų	219	30,1	508	69,9
Fizinių mokslų	61	32,1	129	67,9
Biomedicinos mokslų	133	30,0	311	70,0
Technologijos mokslų	75	38,1	122	61,9
<b>GYVENAMOJI APLINKA</b> ( $\chi^2 = 1,674$ ; $df = 3$ ; $p = 0,643$ )				
Gyvena bendrabutyje	162	29,3	390	70,7
Gyvena su tėvais	200	31,7	431	68,3
Nuomojasi gyvenamąjį plotą	148	32,7	305	67,3
Kita	54	29,3	130	70,7



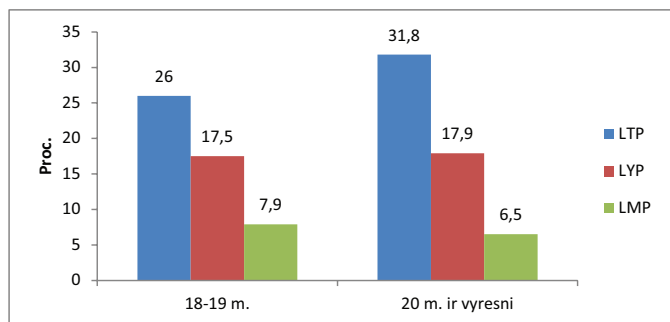
\* LTP – paplitimas bent karta gyvenime ( $\chi^2 = 44,453$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,001$ )

LYP – paplitimas per paskutinius 12 mėn. ( $\chi^2 = 31,768$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,001$ )

LMP – paplitimas per paskutinį mėnesį ( $\chi^2 = 14,167$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,001$ )

**73 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal kanapių vartojimą priklausomai nuo lyties

Didžiausias kanapių vartojimo paplitimas (31,8 proc. (95 % PI 29,4–34,3)) bent kartą gyvenime nustatytas 20 metų ir vyresnių studentų amžiaus grupėje, skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 41,581$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,001$ ) (74 pav.).



\* LTP – vartojo bent kartą gyvenime  
 LYP – vartojo per paskutinius 12 mėn.  
 LMP – vartojo per paskutinį mėnesį

74 pav. Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal kanapių vartojimą priklausomai nuo amžiaus

25 lentelė. Narkotinių ir (ar) psichotropinių medžiagų vartojimo paplitimas tarp Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų

Rodiklis	Vartojo bent kartą gyvenime			Vartojo per paskutinius 12 mėn.			Vartojo per paskutines 30 d.			
	Lytis	Vaikinai	Merginos	Iš viso	Vaikinai	Merginos	Iš viso	Vaikinai	Merginos	Iš viso
Narkotikas										
Ekstazis		3,7*	2,1*	2,6	1,0	0,7	0,8	0,3	0,2	0,3
Amfetaminas		2,8	2,3	2,5	0,7	0,7	0,7	0,3	0,2	0,3
Kokainas		2,2	1,6	1,8	0,8	0,7	0,7	0,5	0,3	0,4
Heroinas		0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
„Širka“ (agurkų ekstraktas)		0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
LSD		1,0	1,2	1,2	0,3	0,5	0,4	0,3	0,2	0,3
Haliucinogeniniai grybai		3,5**	1,6**	2,3	1,2	0,7	0,9	0,5	0,2	0,3
Inhaliantai (klijai, benzinas, skiedikliai, eteris, aerozoliai, dujos)		3,2***	1,2***	1,8	1,2****	0,2****	0,6	0,7	0,2	0,3

\*  $\chi^2 = 4,171$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,041$   
 \*\*  $\chi^2 = 6,310$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,012$   
 \*\*\*  $\chi^2 = 9,195$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,002$   
 \*\*\*\*  $\chi^2 = 6,233$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,013$

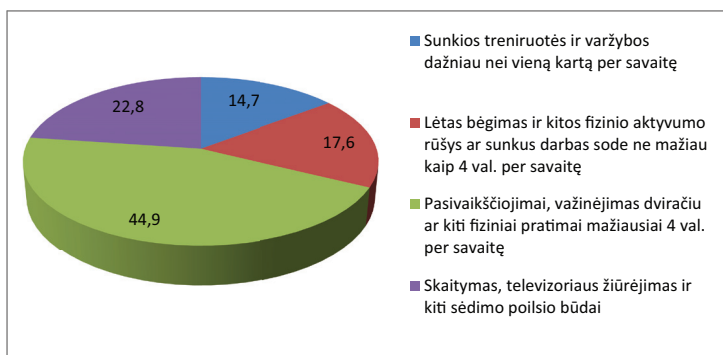
Be kanapių, tarp Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų populiariausi narkotikai yra ekstazis ir amfetaminas – juos nors kartą gyvenime yra vartoję atitinkamai 2,6 (95 % PI 1,9–3,4) ir 2,5 proc. (95 % PI 1,8–3,3) tirtų studentų. Ekstazį dažniau vartojo vaikinai negu merginos, skirtumas statistiškai reikšmingas. Tyrimo rezultatai parodė, kad nors kartą gyvenime haliucinogeninių grybų vartojo 3,5 proc. (95 % PI 2,2–5,2) vaikinių ir 1,6 proc. (95 % PI 1,0–2,5) merginų, inhaliantus vartojo taip pat daugiau vaikinių nei merginų, skirtumai statistiškai reikšmingi (25 lentelė).

*Apibendrinant galima teigti, kad beveik kas trečias studentas kada nors gyvenime vartojo narkotikų. Narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimo paplitimas didesnis tarp vaikinių nei merginų, tarp vyresnių nei jaunesnių studentų. Kanapės – labiausiai paplitusi narkotinė medžiaga.*

#### 4.4. Studentų fizinis aktyvumas

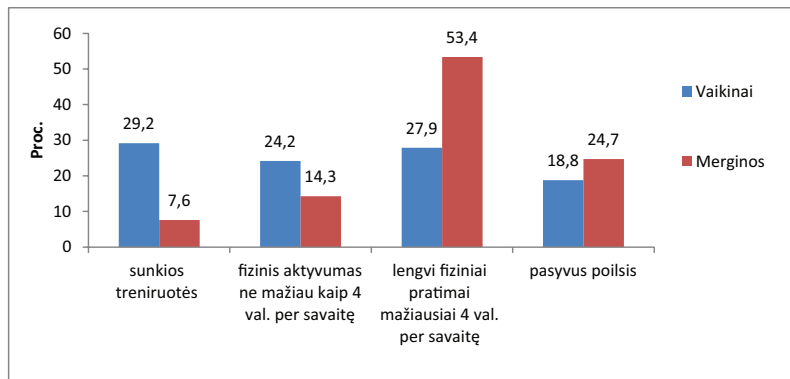
Siekiant nustatyti studentų fizinį aktyvumą jų buvo klausiama: „Kuris fizinis aktyvumas labiausiai būdingas Jūsų laisvalaikiui paskutinį mėnesį?“ Analizuojant atsakymus į šį klausimą nustatyta, kad beveik kas antro (44,9 proc.) studento laisvalaikiui per paskutinį mėnesį būdingi lengvi fiziniai pratimai mažiausiai 4 val. per savaitę (pasivaikščiojimai, važinėjimas dviračiu ar kiti lengvi fiziniai pratimai mažiausiai 4 val. per savaitę). Pasyvus poilsis (skaitymas, televizoriaus žiūrėjimas ir kiti sėdimo poilsio būdai) laisvalaikiui būdingas 22,8 proc. respondentų. Fizinis aktyvumas ne mažiau kaip 4 val. per savaitę (lėtas bėgimas ir kitos fizinio aktyvumo rūšys ar sunkus darbas sode ne mažiau kaip 4 val. per savaitę) laisvalaikiui būdingas tik 17,6 proc. studentų. Sunkias treniruotes (sunkios treniruotės ir varžybos dažniau nei vieną kartą per savaitę) kaip laisvalaikiui būdingą fizinį aktyvumą nurodė 14,7 proc. studentų (75 pav.).

Analizuojant studentų fizinį aktyvumą laisvalaikiui pagal lytį nustatyta, kad vaikinams labiau būdingos sunkios treniruotės ir fizinis aktyvumas ne mažiau kaip 4 val. per savaitę, o merginoms – lengvi fiziniai pratimai mažiausiai 4 val. per savaitę bei sėdimi poilsio būdai. Beveik trečdalis vaikinių (29,2 proc.) ir tik 7,6 proc. merginų laisvalaikiui būdingos sunkios treniruotės,



**75 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kuris fizinis aktyvumas labiausiai būdingas Jūsų laisvalaikiui paskutinį mėnesį?“

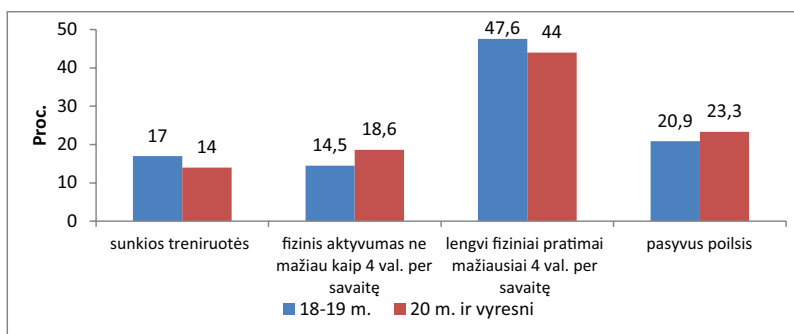
skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 148,064$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,001$ ). Daugiau nei pusės visų tirtų merginų (53,4 proc.) ir 27,9 proc. vaikinių laisvalaikui būdingi lengvi fiziniai pratimai mažiausiai 4 val. per savaitę, skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 104,854$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,001$ ). Laisvalaikui sėdimi poilsio būdai būdingi statistiškai reikšmingai daugiau merginoms (24,7 proc.) nei vaikiniams (18,8 proc.) ( $\chi^2 = 7,988$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,005$ ) (76 pav.).



**76 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal laisvalaikui būdingą fizinį aktyvumą priklausomai nuo lyties ( $\chi^2 = 212,096$ ;  $df = 3$ ;  $p < 0,001$ )

Analizuojant studentų laisvalaikui būdingą fizinį aktyvumą pagal amžių nustatyta, kad 47,6 proc. jaunesnių (18–19 m.) studentų ir 44,0 proc. vyresnių (20 m. ir vyresni) studentų laisvalaikui būdingi lengvi fiziniai pratimai mažiausiai 4 val. per savaitę, skirtumas nėra statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 1,757$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,185$ ). Fizinis aktyvumas ne mažiau kaip 4 val. per savaitę būdingas daugiau vyresniems studentams (18,6 proc.) nei jaunesniems (14,5 proc.), skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 3,941$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,047$ ) (77 pav.).

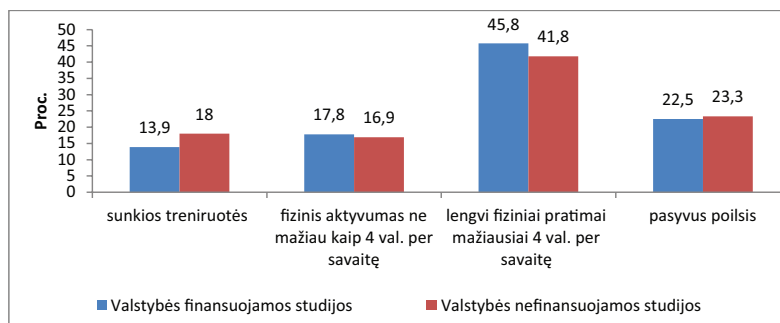
Analizuojant studentų laisvalaikui būdingą fizinį aktyvumą pagal studijų finansavimo pobūdį nustatyta, kad 45,8 proc. studentų, kurių studijas finansuoja valstybė, ir 41,8 proc. studentų, kurių studijų valstybė nefinansuoja, laisvalaikui būdingi lengvi fiziniai pratimai mažiausiai 4 val. per savaitę, skirtumas nėra statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 1,925$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,165$ ). Sun-



**77 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal laisvalaikui būdingą fizinį aktyvumą priklausomai nuo amžiaus ( $\chi^2 = 7,073$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,070$ )



kios treniruotės daugiau būdingos valstybės nefinansuojamų vietų studentams (18,0 proc.) nei valstybės finansuojamų vietų studentams (13,9 proc.), skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 3,980$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,046$ ) (78 pav.).



**78 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal laisvalaikiui būdingą fizinį aktyvumą priklausomai nuo studijų finansavimo pobūdžio ( $\chi^2 = 4,660$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,198$ )

Analizuojant studentų laisvalaikiui būdingą fizinį aktyvumą pagal gyvenamąją aplinką statistiškai reikšmingų skirtumų nerasta ( $\chi^2 = 7,313$ ;  $df = 9$ ;  $p = 0,605$ ) – tiek studentų, gyvenančių bendrabutyje (42,8 proc.), tiek gyvenančių su tėvais (44,8 proc.), tiek nuomojančių gyvenamąjį plotą (47,2 proc.), tiek studentų, kurie nurodė kitą gyvenamąją aplinką (46,4 proc.), laisvalaikiui būdingi lengvi fiziniai pratimai mažiausiai 4 val. per savaitę (26 lentelė).

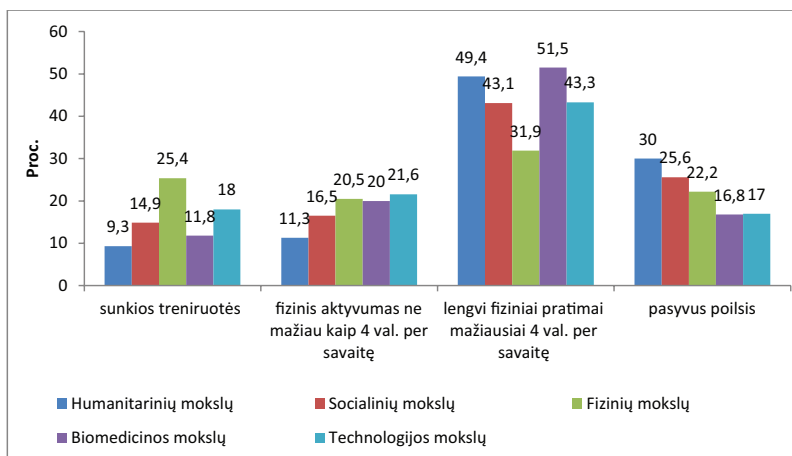
Lyginant dirbančių ir nedirbančių studentų laisvalaikiui būdingus fizinio aktyvumo būdus, statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta ( $\chi^2 = 0,480$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,923$ ); tiek dirbančių, tiek nedirbančių studentų laisvalaikiui būdingi lengvi fiziniai pratimai mažiausiai 4 val. per savaitę (atitinkamai 45,3 ir 44,9 proc.) (26 lentelė).

**26 lentelė.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal laisvalaikiui būdingą fizinį aktyvumą priklausomai nuo gyvenamosios aplinkos ir užimtumo

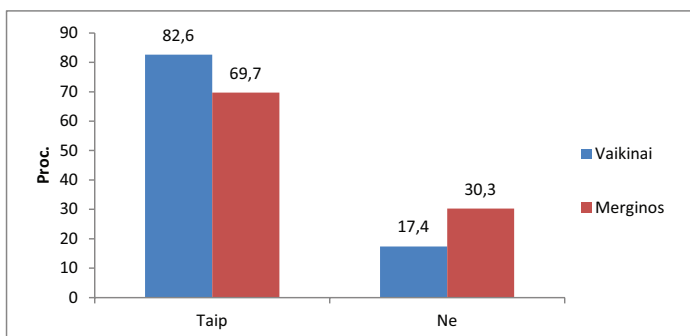
Studentų grupės pagal požymius	Fizinio aktyvumo rūšis							
	sunkios treniruotės		fizinis aktyvumas ne mažiau kaip 4 val. per savaitę		lengvi fiziniai pratimai mažiausiai 4 val. per savaitę		Pasyvus poilsis	
	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.
<b>UŽIMTUMAS</b>	<b>(<math>\chi^2 = 0,480</math>; <math>df = 3</math>; <math>p = 0,923</math>)</b>							
Dirba	59	13,6	78	18,0	196	45,3	100	23,1
Nedirba	203	14,9	238	17,5	610	44,9	307	22,6
<b>GYVENAMOJI APLINKA</b>	<b>(<math>\chi^2 = 7,313</math>; <math>df = 9</math>; <math>p = 0,605</math>)</b>							
Gyvena bendrabutyje	78	14,4	104	19,3	231	42,8	127	23,5
Gyvena su tėvais	95	15,1	119	18,9	282	44,8	134	21,3
Nuomojasi gyvenamąjį plotą	65	14,6	69	15,5	210	47,2	101	22,7
Kita	26	14,4	24	13,3	84	46,4	47	26,0

Analizuojant studentų laisvalaikui būdingą fizinį aktyvumą pagal mokslo sritį nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp grupių. Sunkias treniruotes kaip laisvalaikui būdingą fizinį aktyvumą nurodė daugiau fizinių mokslų (25,4 proc.), nei socialinių (14,9 proc.) ( $\chi^2 = 11,588$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,001$ ), biomedicinos (11,8 proc.) ( $\chi^2 = 18,143$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,001$ ) ir humanitarinių mokslų srities studentų (9,3 proc.) ( $\chi^2 = 20,595$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,001$ ). Pasyvų poilsį kaip laisvalaikui būdingą fizinį aktyvumą nurodė daugiau humanitarinių mokslų (30,0 proc.) nei biomedicinos (16,8 proc.) ( $\chi^2 = 16,640$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,001$ ) ir fizinių mokslų srities studentų (17,0 proc.) ( $\chi^2 = 10,054$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,002$ ). Daugiau nei trečdaliui visų mokslo sričių studentų laisvalaikui būdingi lengvi fiziniai pratimai mažiausiai 4 val. per savaitę, tačiau tai nurodė daugiau biomedicinos mokslų (51,5 proc.) nei fizinių (31,9 proc.) ( $\chi^2 = 20,140$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,001$ ) ir socialinių mokslų srities studentų (43,1 proc.) ( $\chi^2 = 7,797$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,005$ ) (79 pav.).

Vertinant studentų fizinį aktyvumą buvo prašoma nurodyti, ar bent kartą per savaitę laisvalaikui mankština (bėgimas, važiavimas dviračiu, fiziniai pratimai ir kt.). Nustatyta, kad



**79 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal laisvalaikui būdingą fizinį aktyvumą priklausomai nuo mokslo srities ( $\chi^2 = 64,947$ ;  $df = 12$ ;  $p < 0,001$ )



**80 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar bent kartą per savaitę laisvalaikui mankštinatės?“ priklausomai nuo lyties ( $\chi^2 = 35,085$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,001$ )

didžioji dalis (74 proc.) studentų laisvalaikiu mankština. Analizuojant studentų atsakymus į klausimą „Ar bent kartą per savaitę laisvalaikiu mankština?“ pagal lytį nustatyta, kad statistiškai reikšmingai daugiau vaikinų (82,6 proc.) nei merginų (69,7 proc.) laisvalaikiu mankština ( $\chi^2 = 35,085$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,001$ ) (80 pav.).

Lyginant studentų atsakymus į klausimą „Ar bent kartą per savaitę laisvalaikiu mankština?“ pagal amžių, statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta ( $\chi^2 = 0,018$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,893$ ) – didžioji dalis tiek jaunesnių, tiek vyresnių studentų laisvalaikiu mankština (atitinkamai 74,2 ir 73,9 proc.) (27 lentelė).

Analizuojant studentų atsakymus į klausimą „Ar bent kartą per savaitę laisvalaikiu mankština?“ pagal studijų finansavimo pobūdį statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta ( $\chi^2 = 0,272$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,602$ ) – didžioji dalis tiek valstybės finansuojamų, tiek valstybės nefinansuojamų vietų studentų laisvalaikiu mankština (atitinkamai 73,8 ir 75,1 proc.) (27 lentelė).

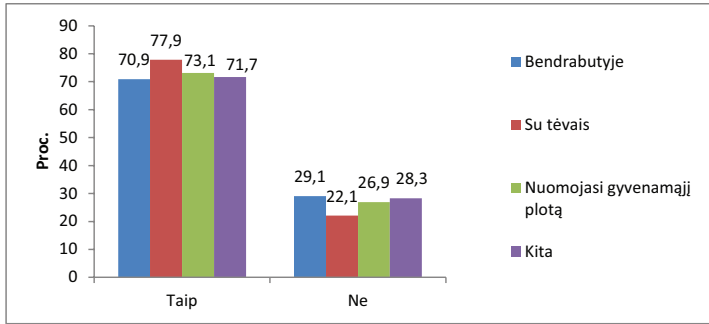
Lyginant atsakymus į klausimą „Ar bent kartą per savaitę laisvalaikiu mankština?“ tarp dirbančių ir nedirbančių studentų statistiškai reikšmingų skirtumų nerasta ( $\chi^2 = 0,188$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,665$ ) – dauguma tiek dirbančių, tiek nedirbančių studentų laisvalaikiu mankština (atitinkamai 74,7 proc. ir 73,7 proc.) (27 lentelė).

**27 lentelė.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar bent kartą per savaitę laisvalaikiu mankština?“ priklausomai nuo amžiaus, užimtumo ir studijų finansavimo pobūdžio

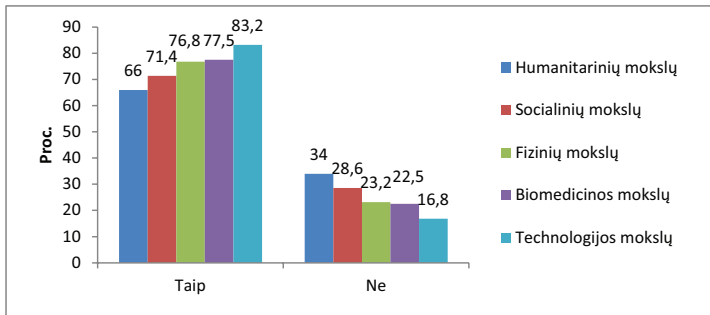
Studentų grupės pagal požymius	Atsakymai į klausimą „Ar bent kartą per savaitę laisvalaikiu mankština?“			
	Taip		Ne	
	n	Proc.	n	Proc.
<b>UŽIMTUMAS</b>	<b>(<math>\chi^2 = 0,188</math>; <math>df = 1</math>; <math>p = 0,665</math>)</b>			
Dirba	328	74,7	111	25,3
Nedirba	1013	73,7	362	26,3
<b>AMŽIUS</b>	<b>(<math>\chi^2 = 0,018</math>; <math>df = 1</math>; <math>p = 0,893</math>)</b>			
18–19 m.	340	74,2	118	45,8
20 m. ir vyresni	1006	73,9	355	26,1
<b>STUDIJŲ FINANSAVIMO POBŪDIS</b>	<b>(<math>\chi^2 = 0,272</math>; <math>df = 1</math>; <math>p = 0,602</math>)</b>			
Valstybės finansuojamos	1054	73,8	374	26,2
Valstybės nefinansuojamos	284	75,1	94	24,9

Analizuojant studentų atsakymus į klausimą „Ar bent kartą per savaitę laisvalaikiu mankština?“ pagal gyvenamąją aplinką nustatyta, kad daugiau studentų, gyvenančių su tėvais (77,9 proc.) nei bendrabutyje (70,9 proc.) laisvalaikiu mankština, skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 7,562$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,006$ ) (81 pav.).

Analizuojant studentų atsakymus į klausimą „Ar bent kartą per savaitę laisvalaikiu mankština?“ pagal mokslo sritį nustatyta, kad statistiškai reikšmingai daugiau technologijos (83,2 proc.) nei socialinių (71,4 proc.) ( $\chi^2 = 11,244$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,001$ ) ir nei humanitarinių (66,0 proc.) ( $\chi^2 = 17,083$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,001$ ) mokslų srities studentų laisvalaikiu mankština (82 pav.).

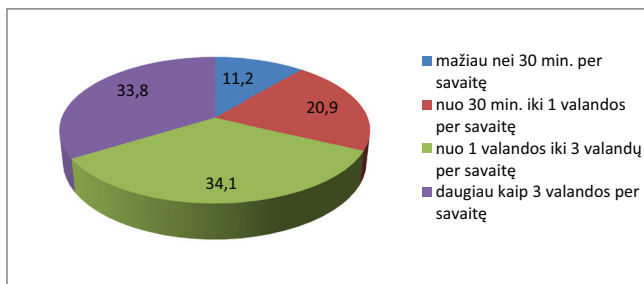


**81 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar bent kartą per savaitę laisvalaikiu mankštinatės?“ priklausomai nuo gyvenamosios aplinkos ( $\chi^2 = 8,374$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,039$ )



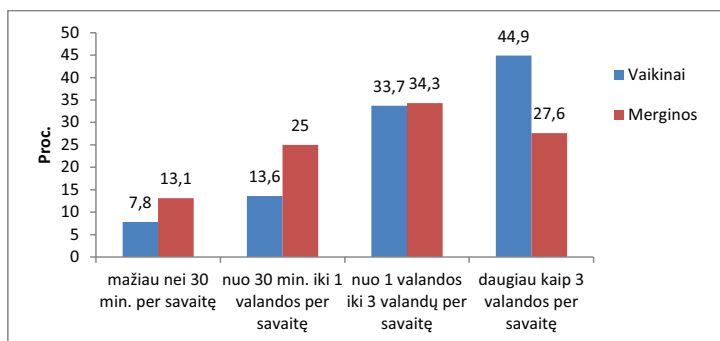
**82 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar bent kartą per savaitę laisvalaikiu mankštinatės?“ priklausomai nuo mokslo srities ( $\chi^2 = 23,479$ ;  $df = 4$ ;  $p < 0,001$ )

Studentų, kurie bent kartą per savaitę laisvalaikiu mankština, buvo prašoma nurodyti savo fizinio aktyvumo trukmę. Didžiosios dalies (67,9 proc.) studentų fizinio aktyvumo trukmė daugiau nei 1 valanda per savaitę. Nustatyta, kad 34,1 proc. respondentų fizinio aktyvumo trukmė nuo 1 valandos iki 3 valandų per savaitę, 33,8 proc. respondentų – daugiau kaip 3 valandos per savaitę (83 pav.).



**83 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal fizinio aktyvumo trukmę

Analizuojant studentų fizinio aktyvumo trukmę pagal lytį nustatyta, kad vaikinių fizinio aktyvumo trukmė ilgesnė nei merginų. Beveik kas antras vaikinys (44,9 proc.) savo fizinio aktyvumo trukmę nurodė daugiau kaip 3 valandas per savaitę, taip nurodžiusių merginų buvo 27,6 proc., skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 44,162$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,001$ ). Statistiškai reikšmingai daugiau merginų (13,1 proc.) nei vaikinių (7,8 proc.) nurodė savo fizinį aktyvumą mažesnį nei 30 min. per savaitę ( $\chi^2 = 9,495$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,002$ ). Taip pat daugiau merginų (25 proc.) nei vaikinių (13,6 proc.) nurodė savo fizinį aktyvumą nuo 30 min. iki 1 valandos per savaitę, skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 25,659$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,001$ ) (84 pav.).



**84 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal fizinio aktyvumo trukmę priklausomai nuo lyties ( $\chi^2 = 57,984$ ;  $df = 3$ ;  $p < 0,001$ )

Lyginant studentų fizinio aktyvumo trukmę pagal amžių nustatyta, kad 34,3 proc. jaunesnių studentų (18–19 m.) savo fizinio aktyvumo trukmę nurodo didesnę kaip 3 valandas per savaitę, o 34,6 proc. vyresnių studentų (20 m. ir vyresni) – nuo 1 valandos iki 3 valandų per savaitę, skirtumas tarp grupių nėra statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 0,587$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,899$ ) (28 lentelė).

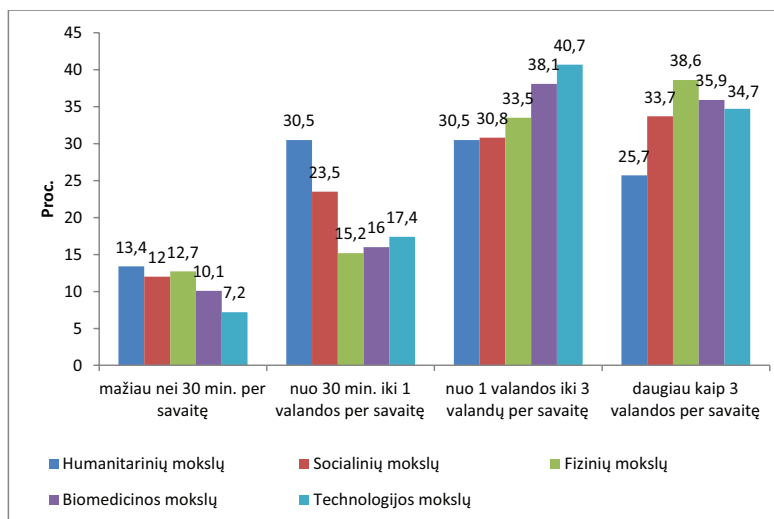
Analizuojant studentų fizinio aktyvumo trukmę pagal studijų finansavimo pobūdį nustatyta, kad 34,7 proc. studentų, kurių studijos yra valstybės finansuojamos, nurodo savo fizinio aktyvumo trukmę nuo 1 valandos iki 3 valandų per savaitę, o 36,0 proc. studentų, kurių studijos yra valstybės nefinansuojamos, – daugiau kaip 3 valandas per savaitę, skirtumas nėra statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 1,599$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,660$ ) (28 lentelė).

Analizuojant studentų fizinio aktyvumo trukmę pagal gyvenamąją aplinką nustatyta, kad 34,2 proc. studentų, gyvenančių bendrabutyje, 34,8 proc. gyvenančių nuomojamame gyvenamajame plote ir 35,3 proc. gyvenančių kitur nurodo savo fizinio aktyvumo trukmę nuo 1 valandos iki 3 valandų per savaitę, o 36,6 proc. studentų, gyvenančių su tėvais, – daugiau kaip 3 valandas per savaitę, skirtumas nėra statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 4,234$ ;  $df = 9$ ;  $p = 0,895$ ) (28 lentelė).

Lyginant dirbančių ir nedirbančių studentų fizinio aktyvumo trukmę statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta ( $\chi^2 = 6,107$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,107$ ) – 35,6 proc. nedirbančių studentų nurodo savo fizinio aktyvumo trukmę nuo 1 valandos iki 3 valandų per savaitę, o 34,8 proc. dirbančių studentų – daugiau kaip 3 valandas per savaitę (28 lentelė).

**28 lentelė.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal fizinio aktyvumo trukmę priklausomai nuo užimtumo, gyvenamosios aplinkos, amžiaus ir studijų finansavimo pobūdžio

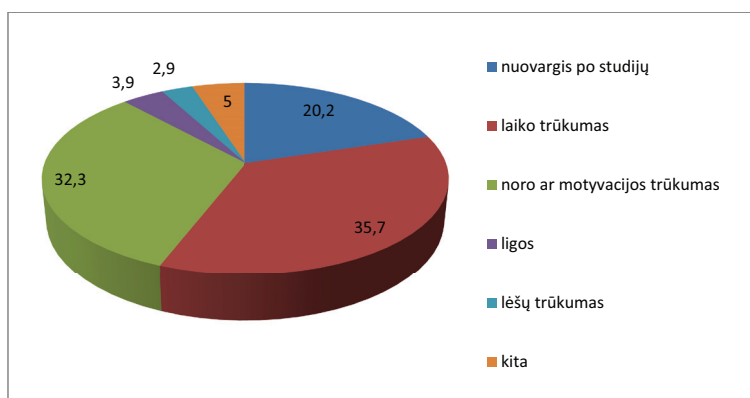
Studentų grupės pagal požymius	Fizinio aktyvumo trukmė							
	mažiau nei 30 min. per savaitę		nuo 30 min. iki 1 valandos per savaitę		nuo 1 valandos iki 3 valandų per savaitę		daugiau kaip 3 valandos per savaitę	
	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.
<b>UŽIMTUMAS</b>	$(\chi^2 = 6,107; df = 3; p = 0,107)$							
Dirba	37	10,6	86	24,7	104	29,9	121	34,8
Nedirba	122	11,4	210	19,6	382	35,6	359	33,5
<b>GYVENAMOJI APLINKA</b>	$(\chi^2 = 4,234; df = 9; p = 0,895)$							
Gyvena bendrabutyje	49	11,8	89	21,4	142	34,2	135	32,5
Gyvena su tėvais	55	10,7	101	19,6	171	33,1	189	36,6
Nuomojasi gyvenamąjį plotą	42	11,8	74	20,8	124	34,8	116	32,6
Kita	14	10,1	34	24,5	49	35,3	42	30,2
<b>AMŽIUS</b>	$(\chi^2 = 0,587; df = 3; p = 0,899)$							
18–19 m.	42	11,6	78	21,6	117	32,4	124	34,3
20 m. ir vyresni	118	11,1	220	20,7	368	34,6	359	33,7
<b>STUDIJŲ FINANSAVIMO POBŪDIS</b>	$(\chi^2 = 1,599; df = 3; p = 0,660)$							
Valstybės finansuojamos	124	11,1	232	20,8	387	34,7	371	33,3
Valstybės nefinansuojamos	36	11,9	64	21,1	94	31,0	109	63,0



**85 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal fizinio aktyvumo trukmę priklausomai nuo mokslo srities ( $\chi^2 = 33,359; df = 12; p = 0,001$ )

Analizuojant studentų fizinio aktyvumo trukmę pagal mokslo sritis nustatyta, kad statistiškai reikšmingai daugiau fizinių mokslų srities studentų (38,6 proc.) nei humanitarinių mokslų srities studentų (25,7 proc.) nurodo savo fizinio aktyvumo trukmę daugiau kaip 3 valandos per savaitę, skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 6,634$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,01$ ). Savo fizinio aktyvumo trukmę nuo 1 valandos iki 3 valandų per savaitę statistiškai reikšmingai daugiau nurodo technologijos (40,7 proc.) nei socialinių (30,8 proc.) ( $\chi^2 = 5,682$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,017$ ) ir humanitarinių (30,5 proc.) ( $\chi^2 = 4,047$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,044$ ) mokslų srities studentų (85 pav.).

Vertinant studentų fizinį aktyvumą buvo svarbu išsiaiškinti, dėl kokių priežasčių studentai nesimankština. Paaiškėjo, kad 35,7 proc. respondentų laisvalaikiu nesimankština dėl laiko trūkumo, kas trečias studentas (32,3 proc.) – dėl noro ar motyvacijos stokos, o kas penktas (20,2 proc.) – dėl nuovargio po studijų (86 pav.).



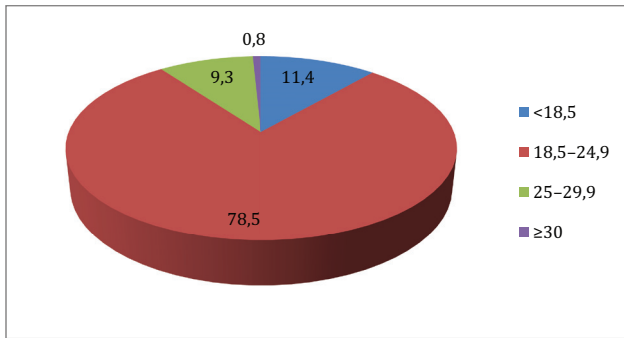
86 pav. Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal priežastis, dėl kurių nesimankština laisvalaikiu

Apibendrinant galima konstatuoti, kad beveik kas antro (44,9 proc.) studento laisvalaikiu per paskutinį mėnesį būdingi lengvi fiziniai pratimai mažiausiai 4 val. per savaitę. Sunkios treniruotės ir fizinis aktyvumas ne mažiau kaip 4 val. per savaitę labiausiai būdingas vaikams, vyresniems studentams, fizinių mokslų srities studentams. Didžioji dalis (74 proc.) studentų laisvalaikiu mankštinas, daugiau vaikinių nei merginų, taip pat daugiau studentų, gyvenančių su tėvais nei bendrabutyje. Didžiosios dalies (67,9 proc.) studentų fizinio aktyvumo trukmė ilgesnė nei 1 valanda per savaitę.

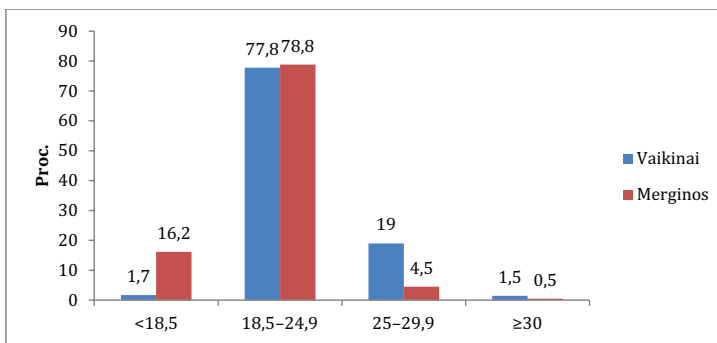
#### 4.5. Studentų kūno masės indeksas

Apskaičiavus studentų KMI nustatyta, kad normalų kūno svorį (KMI 18,5–24,9) turi didžioji dalis studentų (78,5 proc.), antsvorį (KMI 25,0–29,9) – beveik kas dešimtas studentas (9,3 proc.), nepakankamą svorį (KMI <18,5) – 11,4 proc. studentų (87 pav.).

Nustatyta, kad didžiosios dalies merginų (78,8 proc.) ir vaikinių (77,8) kūno svoris normalus. Tačiau antsvorį turi gerokai daugiau vaikinių (19 proc.) nei merginų (4,5 proc.), skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 98,077$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,001$ ), o nepakankamą kūno svorį turi



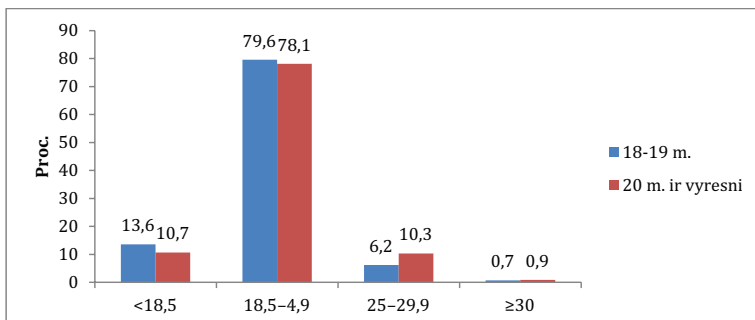
87 pav. Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal kūno masės indeksą



88 pav. Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal KMI priklausomai nuo lyties ( $\chi^2 = 166,941$ ;  $df = 3$ ;  $p < 0,001$ )

daug daugiau merginų (16,2 proc.) nei vaikinų (1,7 proc.), skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 82,381$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,001$ ) (88 pav.).

Analizuojant studentų KMI pagal amžių nustatyta, kad atsvario daugiau turi vyresni (10,3 proc.) nei jaunesni (6,2) studentai, skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 6,715$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,01$ ) (89 pav.).



89 pav. Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal KMI priklausomai nuo amžiaus ( $\chi^2 = 8,810$ ;  $df = 3$ ;  $p = 0,032$ )

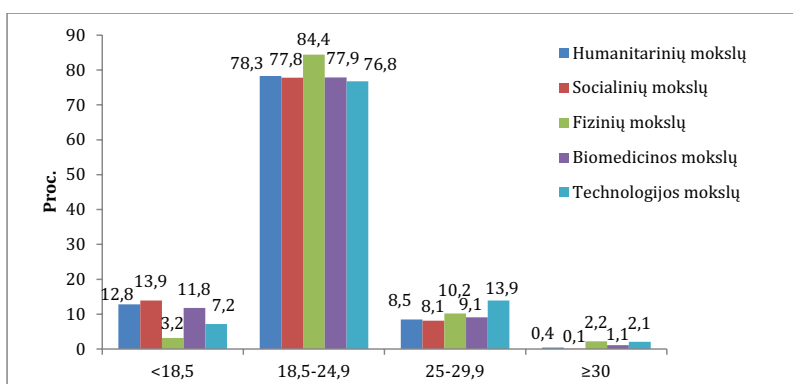


Vertinant studentų KMI pagal gyvenamąją aplinką, nustatyta, kad nepakankamą kūno svorį turi daugiau studentų gyvenančių nuomojamame gyvenamajame būste (14,4 proc.) nei gyvenančių bendrabutyje (8,3 proc.), skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 9,203$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,002$ ) (29 lentelė).

Analizuojant studentų KMI pagal užimtumą ir studijų finansavimo pobūdį statistiškai reikšmingų skirtumų tarp grupių nenustatyta (29 lentelė).

**29 lentelė.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal KMI priklausomai nuo užimtumo, gyvenamosios aplinkos ir studijų finansavimo pobūdžio

Studentų grupės pagal požymius	Kūno masės indeksas							
	<18,5		18,5–24,9		25,0–29,9		≥30	
	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.
<b>UŽIMTUMAS</b>	<b>(<math>\chi^2 = 4,381</math>; <math>df = 3</math>; <math>p = 0,223</math>)</b>							
Dirba	60	13,8	336	77,2	37	8,5	2	0,5
Nedirba	143	10,6	1063	78,9	128	9,5	13	1,0
<b>GYVENAMOJI APLINKA</b>	<b>(<math>\chi^2 = 13,998</math>; <math>df = 9</math>; <math>p = 0,122</math>)</b>							
Gyvena bendrabutyje	45	8,3	440	81,5	52	9,6	3	0,6
Gyvena su tėvais	76	12,3	475	76,9	60	9,7	7	1,1
Nuomojasi gyvenamąjį plotą	65	14,4	346	76,7	38	8,4	2	0,4
Kita	18	10,1	143	79,9	15	8,4	3	1,7
<b>STUDIJŲ FINANSAVIMO POBŪDIS</b>	<b>(<math>\chi^2 = 2,354</math>; <math>df = 3</math>; <math>p = 0,502</math>)</b>							
Valstybės finansuojamos	153	11,0	1106	79,2	125	9,0	12	0,9
Valstybės nefinansuojamos	48	12,7	287	75,7	41	10,8	3	0,8



**90 pav.** Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal KMI priklausomai nuo mokslo srities ( $\chi^2 = 37,617$ ;  $df = 12$ ;  $p < 0,001$ )

Analizuojant studentų KMI pagal mokslo sritis nustatyta, kad statistiškai reikšmingai daugiau technologijos srities studentų (13,9 proc.) nei socialinių mokslų srities studentų (8,1 proc.) turi antsvorį ( $\chi^2 = 5,973$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,015$ ). Nepakankamą kūno svorį turi statistiškai reikšmingai daugiau humanitarinių ( $\chi^2 = 12,341$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,001$ ), socialinių ( $\chi^2 = 16,287$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,001$ ) ir biomedicinos ( $\chi^2 = 11,529$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,001$ ) mokslų srities studentų nei fizinių mokslų srities studentų (90 pav.).

*Apibendrinant galima konstatuoti, kad didžioji dalis studentų (78,5 proc.) turi normalų kūno svorį. Antsvorį turi daugiau vaikinai bei vyresni studentai, nepakankamą kūno svorį – daugiau merginų bei humanitarinių, socialinių ir biomedicinos mokslų srities studentų.*

#### 4.6. Studentų mitybą, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą, fizinį aktyvumą ir žinias apie mitybą lemiantys veiksniai

##### 4.6.1. Mitybą lemiantys veiksniai

Nustatyta, kad didžiosios dalies – 1042 studentų (59,4 proc.) – mityba nėra sveika ir 713 studentų (40,6 proc.) mityba sveika.

Siekiant įvertinti, ar studentų mitybai daro įtaką tokie veiksniai kaip lytis, užimtumas, žalingi įpročiai, žinios apie mitybą, fizinis aktyvumas ir kiti veiksniai, buvo paskaičiuotas šansų santykis (ŠS) (30 lentelė).

**30 lentelė.** Mitybos vertinimas atsižvelgiant į studentų lytį, užimtumą, gyvenamąją aplinką, studijų finansavimą, žalingus įpročius, žinias apie mitybą ir fizinį aktyvumą

Veiksniai	Sveika mityba		Nesveika mityba		ŠS	95 % PI	$\chi^2$	p
	N (proc.)	95 % PI	N (proc.)	95 % PI				
<b>Lytis</b>								
vaikinai	249 (43,1)	39,1-47,1	329 (56,9)	52,9-60,9	1,16	0,95-1,42	2,150	0,143
merginos	464 (39,4)	36,7-42,2	713 (60,6)	57,8-63,3	1,0	-	-	-
<b>Užimtumas</b>								
dirba	166 (39,3)	34,8-44,1	256 (60,7)	55,9-65,2	0,93	0,86-1,34	0,379	0,538
nedirba	544 (41,0)	38,4-43,7	782 (59,0)	56,3-61,6	1,0	-	-	-
<b>Gyvenamoji aplinka</b>								
gyvena su tėvais	324 (53,8)	49,8-57,8	278 (46,2)	42,2-50,2	2,38	1,86-3,06	50,546	<0,001
nuomojasi gyvenamąjį plotą	148 (33,6)	29,3-38,2	292 (66,4)	61,8-70,7	1,04	0,79-1,37	0,070	0,791
kita gyvenamoji vieta	66 (36,9)	30,0-44,1	113 (63,1)	55,9-70,0	1,19	0,83-1,73	0,976	0,323
gyvena bendrabutyje	175 (32,8)	28,9-36,9	358 (67,2)	63,1-71,1	1,0	-	-	-
<b>Rūkymas</b>								
nerūko	448 (42,7)	39,8-45,8	600 (57,3)	54,2-60,2	1,25	1,03-1,52	5,015	0,025
rūko	264 (37,4)	33,9-41,0	442 (62,6)	59,0-66,1	1,0	-	-	-
<b>Alkoholio vartojimas</b>								
nevartoja	120 (45,8)	39,8-51,9	142 (54,2)	48,1-60,2	1,28	0,99-1,67	3,449	0,063
vartoja	591 (39,7)	37,2-42,2	898 (60,3)	57,8-62,8	1,0	-	-	-

Veiksniai	Sveika mityba		Nesveika mityba		ŠS	95 % PI	χ <sup>2</sup>	p
	N (proc.)	95 % PI	N (proc.)	95 % PI				
<b>Narkotikų vartojimas</b>								
nevartoja	657 (40,4)	38,0-42,8	969 (59,6)	57,2-62,0	0,90	0,62-1,30	0,341	0,059
vartoja	53 (43,1)	34,5-52,0	70 (56,9)	48,0-65,5	1,0	-	-	-
<b>Studijų finansavimo pobūdis</b>								
valstybės finansuojamos	577 (42,0)	39,4-44,6	797 (58,0)	55,4-60,6	1,31	1,04-1,67	5,023	0,025
valstybės nefinansuojamos	130 (35,5)	30,7-40,5	236 (64,5)	59,5-69,3	1,0	-	-	-
<b>Fizinis aktyvumas</b>								
pakankamas	416 (48,0)	44,7-51,3	451 (52,0)	48,7-55,3	1,63	1,29-2,05	16,886	<0,001
nepakankamas	165 (36,2)	31,9-40,7	291 (63,8)	59,3-68,1	1,0	-	-	-
<b>Žinios apie mitybą</b>								
pakankamos	317 (51,2)	47,3-55,1	302 (48,8)	44,9-52,7	1,98	1,62-2,41	42,220	<0,001
nepakankamos	391 (34,7)	32,0-37,5	736 (65,3)	62,5-68,0	1,0	-	-	-

Nustatytas tiesioginis ryšys tarp gyvenamosios aplinkos (gyvena su tėvais) ir sveikos mitybos (ŠS = 2,38; 95 % PI 1,86–3,06; p < 0,001). Gyvenančių su tėvais studentų sveikos mitybos šansas 2,38 kartus didesnis nei gyvenančiųjų bendrabutyje (30 lentelė).

Nustatytas tiesioginis ryšys tarp fizinio aktyvumo ir sveikos mitybos (ŠS = 1,63; 95 % PI 1,29–2,05; p < 0,001) (30 lentelė). Fiziškai aktyvių studentų grupėje sveikos mitybos šansas yra 63 proc. didesnis nei fiziškai neaktyvių studentų grupėje.

Nustatytas tiesioginis ryšys tarp žinių apie mitybą ir sveikos mitybos (ŠS = 1,98; 95 % PI 1,62–2,41; p < 0,001) (30 lentelė). Studentai, kurių žinios apie mitybą pakankamos, turi beveik 2 kartus didesnį šansą sveikai maitintis nei studentai, kurių žinios apie mitybą nepakankamos.

Analizuojant rūkančių ir nerūkančių studentų mitybą nustatyta, kad 42,7 proc. nerūkančių ir 37,4 proc. rūkančių studentų mityba buvo sveika. Tiesioginis ryšys siejo nerūkymą ir sveiką mitybą (ŠS = 1,25; 95 % PI 1,03–1,52; p = 0,025). Nerūkančių studentų šansas sveikai maitintis 25 proc. didesnis nei rūkančių (30 lentelė).

Daugiau studentų, kurių studijos buvo valstybės finansuojamos (42 proc.), maitinosi sveikai nei studentų, kurių studijos buvo valstybės nefinansuojamos (35,5 proc.). Nustatytas statistiškai reikšmingas ryšys tarp studijų finansavimo ir sveikos mitybos (ŠS = 1,31; 95 % PI 1,04–1,67; p = 0,025) (30 lentelė). Studentų, kurių studijos valstybės finansuojamos, šansas maitintis sveikai 30 proc. didesnis nei studentų, kurių studijos valstybės nefinansuojamos.

Vertinant mitybą pagal studentų lytį paaiškėjo, kad 39,4 proc. merginų ir 43,1 proc. vaikų mityba sveika, statistiškai reikšmingo ryšio tarp studentų lyties ir sveikos mitybos nerasta (ŠS = 1,16; 95 % PI 0,95–1,42; p = 0,143) (30 lentelė).

Analizuojant studentų mitybą ir užimtumą nustatyta, kad 41 proc. nedirbančių studentų ir 39,3 proc. dirbančių studentų mityba buvo sveika, statistiškai reikšmingo ryšio tarp studentų užimtumo ir sveikos mitybos taip pat nerasta (ŠS = 0,93; 95 % PI 0,86–1,34; p = 0,538) (30 lentelė).

Statistiškai reikšmingo ryšio tarp sveikos mitybos ir alkoholio bei narkotikų vartojimo nenustatyta.

Dvinarės logistinės regresijos metodu buvo vertinti sveiką mitybą lemiantys veiksniai. Modeliui sudaryti naudoti veiksniai: lytis, užimtumas, gyvenamoji aplinka, rūkymas, alkoholio vartojimas, narkotikų vartojimas, studijų finansavimo pobūdis, fizinis aktyvumas ir žinios apie mitybą. Modelis sudarytas į jį įtraukiant iškraipančius veiksnius (fakultetas ir kursas) (31 lentelė).

Tyrimo rezultatai parodė, kad gyvenimas su tėvais 2,3 karto padidina studentų sveikos mitybos šansą, palyginti su gyvenimu bendrabutyje (ŠSp = 2,30; 95 % PI 1,70–3,11;  $p < 0,001$ ). Studentų, kurių fizinis aktyvumas pakankamas, sveikos mitybos šansas padidėja 1,5 karto, palyginti su studentais, kurių fizinis aktyvumas nepakankamas (ŠSp = 1,51; 95 % PI 1,17–1,96;  $p = 0,002$ ). Pakankamos žinios apie mitybą beveik 1,5 karto didina šansą sveikai maitintis (ŠSp = 1,49; 95 % PI 1,13–1,96;  $p = 0,004$ ). Nenustatytas statistiškai reikšmingas lyties, žalingų įpročių, studijų finansavimo pobūdžio ir užimtumo ryšys su sveika mityba (31 lentelė).

**31 lentelė.** Sveiką mitybą lemiantys veiksniai

Kintamieji	Sveika mityba			
	ŠSb	ŠSp	95 % PI	p
<b>Lytis</b>	1,16	1,19	0,90-1,57	0,228
<b>Užimtumas</b>	0,93	1,04	0,77-1,41	0,781
<b>Gyvenamoji aplinka</b>				
gyvena su tėvais	2,38	2,30	1,70-3,11	<b>&lt;0,001</b>
nuomojasi gyvenamąjį plotą	1,04	1,21	0,86-1,69	0,277
kita gyvenamoji vieta	1,19	1,45	0,93-2,28	0,103
gyvena bendrabutyje	1,0	1,0	-	-
<b>Rūkymas</b>	1,25	1,10	0,84-1,43	0,482
<b>Alkoholio vartojimas</b>	1,28	0,92	0,65-1,29	0,631
<b>Narkotikų vartojimas</b>	0,90	0,96	0,60-1,55	0,881
<b>Studijų finansavimo pobūdis</b>	1,31	1,37	0,99-1,90	0,060
<b>Fizinis aktyvumas</b>	1,63	1,51	1,17-1,96	<b>0,002</b>
<b>Žinios apie mitybą</b>	1,98	1,49	1,13-1,96	<b>0,004</b>

$N = 1293$ , modelio  $\chi^2 = 159,201$ ,  $df = 59$ ,  $p < 0,001$ ,  $R^2 = 0,116$  (Cox & Snell), modelis teisingai klasifikuoja 64 proc. imties respondentų

*Galima konstatuoti, kad svarbiausi sveiką mitybą lemiantys veiksniai yra gyvenimas su tėvais, pakankamas fizinis aktyvumas ir pakankamos žinios apie mitybą.*

#### 4.6.2. Žinias apie mitybą lemiantys veiksniai

Nustatyta, kad didžiosios dalies – 1172 studentų (64,6 proc.) – žinios apie mitybą nepakankamos ir 642 studentų (35,4 proc.) – pakankamos.

Siekiant įvertinti, ar studentų žinių apie mitybą lygiui daro įtaką tokie veiksniai kaip lytis, užimtumas, žalingi įpročiai, sveika mityba, fizinis aktyvumas ir kiti, buvo paskaičiuotas šansų santykis (ŠS) (32 lentelė).

**32 lentelė.** Žinių apie mitybą vertinimas atsižvelgiant į studentų lytį, užimtumą, gyvenamąją aplinką, studijų finansavimo pobūdį, žalingus įpročius, mitybos įpročius ir fizinį aktyvumą

Veiksniai	Pakankamos žinios apie mitybą		Nepakankamos žinios apie mitybą		ŠS	95 % PI	$\chi^2$	p
	N (proc.)	95 % PI	N (proc.)	95 % PI				
<b>Lytis</b>								
merginos	488 (40,2)	37,5-43,0	725 (59,8)	57,0-62,5	1,95	1,57-2,43	37,499	<0,001
vaikinai	154 (25,6)	22,3-29,2	447 (74,4)	70,8-77,7	1,0	-	-	-
<b>Užimtumas</b>								
dirba	129 (29,5)	25,3-33,9	309 (70,5)	66,1-74,7	0,70	0,56-0,89	8,836	0,003
nedirba	510 (37,3)	34,7-39,8	859 (62,7)	60,2-65,3	1,0	-	-	-
<b>Gyvenamoji aplinka</b>								
gyvena su tėvais	247 (39,4)	35,6-43,3	380 (60,6)	56,7-64,4	1,15	0,91-1,45	1,3	0,254
nuomojasi gyvenamąjį plotą	144 (32,1)	27,9-36,5	305 (67,9)	63,5-72,1	0,83	0,64-1,08	1,843	0,175
kita gyvenamoji vieta	51 (27,7)	21,6-34,5	133 (72,3)	65,5-78,4	0,68	0,47-0,97	4,388	0,036
gyvena bendrabutyje	200 (36,2)	32,2-40,2	353 (63,8)	59,8-67,8	1,0	-	-	-
<b>Rūkymas</b>								
nerūko	418 (38,6)	35,7-41,5	665 (61,4)	58,5-64,3	1,43	1,17-1,74	12,359	<0,001
rūko	223 (30,5)	27,3-34,0	507 (69,5)	66,0-72,7	1,0	-	-	-
<b>Alkoholio vartojimas</b>								
nevartoja	121 (44,2)	38,4-50,1	153 (55,8)	49,9-61,6	1,56	1,20-2,02	11,185	0,001
vartoja	517 (33,7)	31,3-36,1	1018 (66,3)	63,9-68,7	1,0	-	-	-
<b>Narkotikų vartojimas</b>								
nevartoja	594 (35,4)	33,1-37,7	1086 (64,6)	62,3-66,9	0,93	0,64-1,36	0,141	0,708
vartoja	47 (37,0)	28,9-45,7	80 (63,0)	54,3-71,1	1,0	-	-	-
<b>Studijų finansavimo pobūdis</b>								
valstybės finansuojamos	541 (38,1)	35,6-40,6	880 (61,9)	59,4-64,4	1,76	1,37-2,27	19,232	<0,001
valstybės nefinansuojamos	98 (25,9)	21,7-30,5	280 (74,1)	69,5-78,3	1,0	-	-	-
<b>Fizinis aktyvumas</b>								
pakankamas	357 (40,0)	36,8-43,3	535 (60,0)	56,7-63,2	1,51	1,19-1,91	11,664	0,001
nepakankamas	145 (30,7)	26,6-34,9	328 (69,3)	65,1-73,4	1,0	-	-	-
<b>Mityba</b>								
sveika	317 (44,8)	41,1-48,5	391 (55,2)	51,5-58,9	1,98	1,62-2,41	45,220	<0,001
nesveika	302 (29,1)	26,4-31,9	736 (70,9)	68,1-73,6	1,0	-	-	-

Tiriant žinias apie mitybą priklausomai nuo studentų lyties paaiškėjo, kad pakankamas žinias apie mitybą turėjo daugiau merginų (40,2 proc.) nei vaikinių (25,6 proc.) ( $\chi^2 = 37,499$ ;  $df = 1$ ;  $p < 0,001$ ) (32 lentelė). Nustatytas tiesioginis statistiškai reikšmingas ryšys tarp lyties ir žinių apie mitybą ( $\bar{S}S = 1,95$ ; 95 % PI 1,57–2,43;  $p < 0,001$ ). Merginų grupėje pakankamų žinių apie mitybą šansas beveik 2 kartus didesnis nei vaikinių.

Analizuojant žinias apie mitybą ir studentų užimtumą pastebėta, kad pakankamas žinias apie mitybą turėjo daugiau nedirbančių (37,3 proc.) nei dirbančių (29,5 proc.) studentų ( $\chi^2 = 8,836$ ;  $df = 1$ ;  $p = 0,003$ ). Nustatytas statistiškai reikšmingas atvirkštinis ryšys tarp studentų užimtumo ir studentų žinių apie mitybą ( $\bar{S}S = 0,70$ ; 95 % PI 0,56–0,89;  $p < 0,003$ ) (32 lentelė).

Dirbančių studentų šansas turėti pakankamas žinias apie mitybą buvo 30 proc. mažesnis nei nedirbančių studentų.

Nustatytas atvirkštinis ryšys tarp gyvenamosios aplinkos (studentų nurodyta kita gyvenamoji aplinka) ir žinių apie mitybą ( $\bar{S}S = 0,68$ ; 95 % PI 0,47–0,97;  $p = 0,036$ ) (32 lentelė). Nurodžiusių kitą gyvenamąją vietą studentų pakankamų žinių apie mitybą šansas yra 32 proc. mažesnis negu gyvenančių bendrabutyje.

Daugiau nerūkančių studentų (38,6 proc.) nei rūkančių (30,5 proc.) turėjo pakankamų žinių apie mitybą. Rastas tiesioginis statistiškai reikšmingas ryšys tarp nerūkymo ir pakankamų žinių apie mitybą ( $\bar{S}S = 1,43$ ; 95 % PI 1,17–1,74;  $p < 0,001$ ) (32 lentelė). Nerūkančių studentų šansas turėti pakankamų žinių apie mitybą yra 43 proc. didesnis nei rūkančių.

Tiriant studentų žinias apie mitybą ir alkoholio vartojimą pastebėta, kad pakankamas žinias apie mitybą turėjo daugiau alkoholio nevartojantys (44,2 proc.) nei vartojantys studentai (33,7 proc.). Nustatytas tiesioginis statistiškai reikšmingas ryšys tarp alkoholio nevartojimo ir pakankamų žinių apie mitybą ( $\bar{S}S = 1,56$ ; 95 % PI 1,20–2,02;  $p = 0,001$ ) (32 lentelė). Nevartojančių alkoholio studentų šansas turėti pakankamų žinių apie mitybą yra 56 proc. didesnis nei alkoholių vartojančių.

Analizuojant žinias apie mitybą ir studentų studijų finansavimo pobūdį nustatyta, kad pakankamų žinių apie mitybą turėjo daugiau studentų, kurių studijos buvo valstybės finansuojamos (38,1 proc.), nei studentų, kurių studijos buvo valstybės nefinansuojamos (25,9 proc.). Rastas statistiškai reikšmingas ryšys tarp studijų finansavimo pobūdžio ir pakankamų žinių apie mitybą ( $\bar{S}S = 1,76$ ; 95 % PI 1,37–2,27;  $p < 0,001$ ) (32 lentelė). Studentų, kurių studijas finansavo valstybė, šansas turėti pakankamų žinių apie mitybą buvo 76 proc. didesnis nei studentų, kurių studijos buvo valstybės nefinansuojamos.

Daugiau studentų, kurių fizinis aktyvumas pakankamas (40,0 proc.), turėjo pakankamų žinių apie mitybą nei studentų, kurių fizinis aktyvumas nepakankamas (30,7 proc.). Nustatytas statistiškai reikšmingas ryšys tarp pakankamo fizinio aktyvumo ir pakankamų žinių apie mitybą ( $\bar{S}S = 1,51$ ; 95 % PI 1,19–1,91;  $p = 0,001$ ) (32 lentelė). 50 proc. didesnį šansą turėti pakankamų žinių apie mitybą turi studentai, kurių fizinis aktyvumas pakankamas, nei tie, kurių fizinis aktyvumas nepakankamas.

Didesnio skaičiaus sveikai besimaitinančių studentų (44,8 proc.) žinios apie mitybą pakankamos, nei nesveikai besimaitinančių (29,1 proc.). Rastas tiesioginis statistiškai reikšmingas ryšys tarp sveikos mitybos ir pakankamų žinių apie mitybą ( $\bar{S}S = 1,98$ ; 95 % PI 1,62–2,41;  $p < 0,001$ ) (32 lentelė). Studentai, kurių mityba sveika, turi beveik 2 kartus didesnį šansą turėti pakankamų žinių apie mitybą nei studentai, kurių mityba nėra sveika.

Statistiškai reikšmingo ryšio tarp studentų žinių apie mitybą ir narkotikų vartojimo nerasta.

Dvinarės logistinės regresijos metodu buvo vertinti žinias apie mitybą lemiantys veiksniai. Modeliui sudaryti naudoti veiksniai: lytis, užimtumas, gyvenamoji aplinka, rūkymas, alkoholio vartojimas, narkotikų vartojimas, studijų finansavimo pobūdis, fizinis aktyvumas ir mitybos būklė. Modelis sudarytas į jį įtraukiant iškraipančius veiksnius (fakultetas ir kursas) (33 lentelė).

33 lentelė. Žinias apie mitybą lemiantys veiksniai

Kintamieji	Žinios apie mitybą			
	ŠSb	ŠSp	95 % PI	p
<b>Lytis</b>	1,95	1,96	1,43-2,69	<b>&lt;0,001</b>
<b>Užimtumas</b>	0,70	0,78	0,56-1,09	0,150
<b>Gyvenamoji aplinka</b>				
gyvena su tėvais	1,15	0,95		
nuomojasi gyvenamąjį plotą	0,83	0,76	0,68-1,33	0,783
kita gyvenamoji vieta	0,68	0,44	0,53-1,11	0,152
gyvena bendrabutyje	1,0	1,0	0,26-0,75	<b>0,002</b>
<b>Rūkyimas</b>	1,43	1,18	0,88-1,59	0,267
<b>Alkoholio vartojimas</b>	1,56	1,14	0,78-1,66	0,497
<b>Narkotikų vartojimas</b>	0,93	0,91	0,54-1,54	0,726
<b>Studijų finansavimo pobūdis</b>	1,76	1,20	0,82-1,75	0,347
<b>Fizinis aktyvumas</b>	1,51	1,74	1,30-2,32	<b>&lt;0,001</b>
<b>Sveika mityba</b>	1,98	1,51	1,15-1,98	<b>0,003</b>

$N_f = 1293$ , modelio  $\chi^2 = 351,761$ ,  $df = 59$ ,  $p < 0,001$ ,  $R^2 = 0,238$  (Cox & Snell), modelis teisingai klasifikuoja 74,4 proc. imties respondentų

Nustatyta, kad beveik 2 kartus didesnį šansą turėti pakankamas žinias apie mitybą turi merginos nei vaikinai (ŠSp = 1,96; 95 % PI 1,43–2,69;  $p < 0,001$ ). Studentams, kurių fizinis aktyvumas pakankamas, gerų žinių apie mitybą šansas padidėja daugiau kaip 70 proc. nei studentams, kurių fizinis aktyvumas nepakankamas (ŠSp = 1,74; 95 % PI 1,30–2,32;  $p < 0,001$ ). Sveika mityba 1,5 karto didina šansą turėti pakankamų žinių apie mitybą (ŠSp = 1,51; 95 % PI 1,15–1,98;  $p = 0,003$ ). Kita gyvenamoji vieta beveik 60 proc. mažina šį šansą (ŠSp = 0,44; 95 % PI 0,26–0,75;  $p = 0,002$ ). Nenustatytas statistiškai reikšmingas žalingų įpročių, studijų finansavimo pobūdžio ir užimtumo ryšys su studentų žiniomis apie mitybą (33 lentelė).

*Galima teigti, kad svarbiausi studentų žinias apie mitybą lemiantys veiksniai yra lytis, fizinis aktyvumas, sveika mityba ir gyvenamoji aplinka.*

#### 4.6.3. Fizinį aktyvumą lemiantys veiksniai

Analizuojant studentų fizinį aktyvumą nustatyta, kad didžiosios dalies studentų – 897 (65,4 proc.) – fizinis aktyvumas buvo pakankamas ir 475 studentų (34,6 proc.) fizinis aktyvumas buvo nepakankamas.

Siekiant įvertinti, ar studentų fiziniam aktyvumui turi įtaką tokie veiksniai kaip lytis, užimtumas, žalingi įpročiai, sveika mityba ir kiti veiksniai, buvo paskaičiuotas šansų santykis (ŠS) (34 lentelė).

Tiriant studentų fizinį aktyvumą pagal lytį nustatyta, kad fizinis aktyvumas pakankamas daugiau vaikinių (75,2 proc.) nei merginų (59,8 proc.). Rastas statistiškai reikšmingas ryšys tarp lyties ir fizinio aktyvumo (ŠS = 2,03; 95 % PI 1,59–2,60;  $p < 0,001$ ) (34 lentelė). Vaikinių grupėje pakankamo fizinio aktyvumo šansas daugiau nei 2 kartus didesnis nei merginų.

Analizuojant fizinį aktyvumą ir žinias apie mitybą pastebėta, kad pakankamas fizinis aktyvumas būdingesnis studentams, kurių žinios apie mitybą pakankamos (71,1 proc.), nei studentams, kurių žinios apie mitybą nepakankamos (62,0 proc.). Nustatytas statistiškai reikšmingas ryšys tarp žinių apie mitybą ir fizinio aktyvumo ( $\bar{S} = 1,51$ ; 95 % PI 1,19–1,92;  $p = 0,001$ ) (34 lentelė). Pakankamo fizinio aktyvumo šansas 50 proc. didesnis studentų, kurių žinios apie mitybą pakankamos, nei tų, kurių jos nepakankamos.

Taip pat nustatyta, kad pakankamas fizinis aktyvumas labiau būdingas studentams, kurių mityba sveika (71,6 proc.), nei studentams, kurių mityba nesveika (60,8 proc.). Rastas statistiškai reikšmingas ryšys tarp fizinio aktyvumo ir mitybos būklės ( $\bar{S} = 1,63$ ; 95 % PI 1,29–2,05;  $p < 0,001$ ) (34 lentelė). Pakankamo fizinio aktyvumo šansas 63 proc. didesnis studentų, kurių mityba sveika nei nesveika.

**34 lentelė.** Fizinio aktyvumo vertinimas atsižvelgiant į studentų lytį, užimtumą, gyvenamąją aplinką, studijų finansavimą, žalingus įpročius, mitybos būklę ir mitybos raštingumą

Veiksniai	Pakankamas fizinis aktyvumas		Nepakankamas fizinis aktyvumas		ŠS	95 % PI	$\chi^2$	p
	N (proc.)	95 % PI	N (proc.)	95 % PI				
<b>Lytis</b>								
vaikiniai	375 (75,2)	71,2-78,8	124 (24,8)	21,2-28,8	2,03	1,59-2,60	33,080	<0,001
merginos	522 (59,8)	56,5-63,0	351 (40,2)	37,0-43,5	1,0	-	-	-
<b>Užimtumas</b>								
dirba	210 (63,3)	58,0-68,3	122 (36,7)	31,7-42,0	0,88	0,68-1,14	0,892	0,345
nedirba	684 (66,1)	63,2-68,9	351 (33,9)	31,1-36,8	1,0	-	-	-
<b>Gyvenamoji aplinka</b>								
gyvena su tėvais	339 (67,4)	63,2-71,4	164 (32,6)	28,6-36,8	1,14	0,87-1,51	0,890	0,345
nuomojasi gyvenamąjį plotą	218 (63,7)	58,5-68,7	124 (36,3)	31,3-41,5	0,97	0,72-1,31	0,034	0,854
kita gyvenamoji vieta	84 (64,6)	56,1-72,5	46 (35,4)	27,5-43,9	1,01	0,67-1,53	0,002	0,963
gyvena bendrabutyje	255 (64,4)	59,6-69,0	141 (35,6)	31,0-40,4	1,0	-	-	-
<b>Rūkymas</b>								
nerūko	553 (65,8)	62,5-68,9	288 (34,2)	31,1-37,5	1,05	0,83-1,32	0,155	0,694
rūko	343 (64,7)	60,6-68,7	187 (35,3)	31,3-39,4	1,0	-	-	-
<b>Alkoholio vartojimas</b>								
nevartoja	135 (64,0)	57,3-70,2	76 (36,0)	29,8-42,7	0,93	0,69-1,27	0,207	0,649
vartoja	759 (65,6)	62,8-68,3	398 (34,4)	31,7-37,2	1,0	-	-	-
<b>Narkotikų vartojimas</b>								
nevartoja	818 (64,7)	62,0-67,3	446 (35,3)	32,7-38,0	0,66	0,42-1,04	3,239	0,072
vartoja	75 (73,5)	64,3-81,4	27 (26,5)	18,6-35,7	1,0	-	-	-
<b>Studijų finansavimo pobūdis</b>								
valstybės nefinansuojamos	189 (65,2)	59,5-70,5	101 (34,8)	29,5-40,5	1,0	0,76-1,31	0,000	0,983
valstybės finansuojamos	700 (65,2)	62,3-68,0	373 (34,8)	32,0-37,7	1,0	-	-	-
<b>Žinios apie mitybą</b>								
pakankamos	357 (71,1)	67,0-75,0	145 (28,9)	25,0-33,0	1,51	1,19-1,92	11,664	0,001
nepakankamos	535 (62,0)	58,7-65,2	328 (38,0)	34,8-41,3	1,0	-	-	-
<b>Mityba</b>								
sveika	416 (71,6)	67,8-75,2	165 (28,4)	24,8-32,2	1,63	1,29-2,05	16,886	<0,001
nesveika	451 (60,8)	57,2-64,2	291 (39,2)	35,8-42,8	1,0	-	-	-



Statistiškai reikšmingo ryšio tarp fizinio aktyvumo ir žalingų įpročių, užimtumo, gyvenamosios aplinkos ir studijų finansavimo pobūdžio nenustatyta.

Dvinarės logistinės regresijos metodu buvo vertinti fizinį aktyvumą lemiantys veiksniai. Modeliui sudaryti naudoti veiksniai: lytis, užimtumas, gyvenamoji aplinka, rūkymas, alkoholio vartojimas, narkotikų vartojimas, studijų finansavimas, žinios apie mitybą ir mitybos būklė. Modelis sudarytas į jį įtraukiant iškraipiančius veiksnius (fakultetas ir kursas) (35 lentelė).

**35 lentelė.** Fizinį aktyvumą lemiantys veiksniai

Kintamieji	Fizinis aktyvumas			
	ŠSb	ŠSp	95 % PI	p
<b>Lytis</b>	2,03	2,19	1,62-2,97	<b>&lt;0,001</b>
<b>Užimtumas</b>	0,88	0,91	0,67-1,24	0,553
<b>Gyvenamoji aplinka</b>				
gyvena su tėvais	1,14	1,03	0,75-1,42	0,835
nuomojasi gyvenamąjį plotą	0,97	1,02	0,73-1,43	0,922
kita gyvenamoji vieta	1,01	1,21	0,76-1,93	0,421
gyvena bendrabutyje	1,0	1,0	-	-
<b>Rūkymas</b>	1,05	1,0	0,76-1,31	0,972
<b>Alkoholio vartojimas</b>	0,93	0,87	0,61-1,23	0,426
<b>Narkotikų vartojimas</b>	0,66	0,66	0,39-1,11	0,119
<b>Studijų finansavimo pobūdis</b>	1,0	1,02	0,73-1,43	0,904
<b>Žinios apie mitybą</b>	1,51	1,73	1,30-2,31	<b>&lt;0,001</b>
<b>Sveika mityba</b>	1,63	1,51	1,17-1,96	<b>0,002</b>

$N_f = 1293$ , modelio  $\chi^2 = 145,652$ ,  $df = 59$ ,  $p < 0,001$ ,  $R^2 = 0,107$  (Cox & Snell), modelis teisingai klasifikuoja 68,1 proc. imties respondentų

Nustatyta, kad pakankamo fizinio aktyvumo šansas vaikų daugiau kaip 2 kartus didesnis nei merginų (ŠSp = 2,19; 95 % PI 1,62–2,97;  $p < 0,001$ ). Studentams, kurių žinios apie mitybą pakankamos, pakankamo fizinio aktyvumo šansas padidėja daugiau kaip 70 proc. nei studentams, kurių žinios apie mitybą nepakankamos (ŠSp = 1,73; 95 % PI 1,30–2,31;  $p < 0,001$ ). Sveika mityba 1,5 karto didina pakankamo fizinio aktyvumo šansą (ŠSp = 1,51; 95 % PI 1,17–1,96;  $p = 0,002$ ) (35 lentelė).

*Galima konstatuoti, kad svarbiausi fizinį aktyvumą lemiantys veiksniai yra lytis, sveika mityba ir pakankamos žinios apie mitybą.*

#### 4.6.4. Rūkymą lemiantys veiksniai

Rūkantis studentas – studentas, kuris nurodė, kad rūkė per paskutinį mėnesį. Nustatyta, kad 733 (40,2 proc.) studentai rūkė ir 1090 (59,8 proc.) nerūkė.

Siekiant įvertinti, ar studentų rūkymui daro tokie veiksniai kaip lytis, užimtumas, alkoholio vartojimas, narkotikų vartojimas, sveika mityba ir kiti veiksniai, buvo paskaičiuotas šansų santykis (ŠS) (36 lentelė).

**36 lentelė.** Rūkyimo vertinimas atsižvelgiant į studentų lytį, užimtumą, gyvenamąją aplinką, studijų finansavimo pobūdį, alkoholio vartojimą, narkotikų vartojimą, mitybos būklę, žinias apie mitybą ir fizinį aktyvumą

Veiksniai	Rūko		Nerūko		Šs	95 % PI	χ <sup>2</sup>	p
	N (proc.)	95 % PI	N (proc.)	95 % PI				
<b>Lytis</b>								
vaiknai	247 (40,9)	37,0–44,9	357 (59,1)	55,1–63,0	1,04	0,86–1,27	0,177	0,674
merginos	486 (39,9)	37,1–42,6	733 (60,1)	57,4–62,9	1,0	-	-	-
<b>Užimtumas</b>								
dirba	201 (45,7)	41,1–50,4	239 (54,3)	49,6–58,9	1,35	1,08–1,67	7,264	0,007
nedirba	529 (38,4)	35,9–41,0	847 (61,6)	59,0–64,1	1,0	-	-	-
<b>Gyvenamoji aplinka</b>								
gyvena su tėvais	243 (38,4)	34,7–42,2	390 (61,6)	57,8–65,3	1,09	0,86–1,38	0,491	0,483
nuomojasi gyvenamąjį plotą	198 (43,7)	39,2–48,3	255 (56,3)	51,7–60,8	1,36	1,05–1,75	5,520	0,019
kita gyvenamoji vieta	90 (48,9)	41,7–56,1	94 (51,1)	43,9–58,3	1,67	1,19–2,34	8,933	0,003
gyvena bendrabutyje	201 (36,4)	32,5–40,5	351 (63,6)	59,5–67,5	1,0	-	-	-
<b>Alkoholio vartojimas</b>								
vartoja	701 (45,4)	43,0–47,9	842 (54,6)	52,1–57,0	6,55	4,45–9,65	113,225	<0,001
nevirtoja	31 (11,3)	7,9–15,4	244 (88,7)	84,6–92,1	1,0	-	-	-
<b>Narkotikų vartojimas</b>								
vartoja	113 (89,0)	82,6–93,6	14 (11,0)	6,2–17,8	13,97	8,13–25,43	134,644	<0,001
nevirtoja	618 (36,6)	34,3–38,9	1070 (63,4)	61,1–65,7	1,0	-	-	-
<b>Studijų finansavimo pobūdis</b>								
valstybės finansuojamos	544 (38,1)	35,6–40,6	884 (61,9)	59,4–64,4	0,66	0,53–0,83	12,641	<0,001
valstybės nefinansuojamos	183 (48,2)	43,2–53,2	197 (51,8)	46,8–56,8	1,0	-	-	-
<b>Žinios apie mitybą</b>								
nepakankamas	507 (43,3)	40,4–46,1	665 (56,7)	53,9–59,6	1,43	1,17–1,74	12,359	<0,001
pakankamas	223 (34,8)	31,2–38,5	418 (65,2)	61,5–68,8	1,0	-	-	-
<b>Mityba</b>								
nesveika	442 (42,4)	39,4–45,4	600 (57,6)	54,6–60,6	1,25	1,03–1,52	5,015	0,025
sveika	264 (37,1)	33,6–40,7	448 (62,9)	59,3–66,4	1,0	-	-	-
<b>Fizinis aktyvumas</b>								
nepakankamas	187 (39,4)	35,0–43,8	288 (60,6)	56,2–65,0	1,05	0,83–1,31	0,155	0,694
pakankamas	343 (38,3)	35,1–41,5	553 (61,7)	58,5–64,9	1,0	-	-	-

Tyrimo rezultatai parodė, kad daugiau dirbančių (45,7 proc.) nei nedirbančių (38,4 proc.) studentų rūko. Rastas statistiškai reikšmingas ryšys tarp studentų užimtumo ir rūkymo ( $\bar{S} = 1,35$ ; 95 % PI 1,08–1,67;  $p = 0,007$ ) (36 lentelė). Tabako vartojimo šansas 35 proc. didesnis dirbančių studentų nei nedirbančių.

Analizuojant studentų rūkymą ir gyvenamąją aplinką pastebėta, kad daugiau studentų, kurie nuomojasi gyvenamąjį plotą (43,7 proc.), ir studentų, kurie nurodė kitą gyvenamąją vietą (48,9 proc.), rūko nei gyvenančių bendrabutyje (36,4 proc.) ar su tėvais (38,4 proc.). Nustatytas statistiškai reikšmingas ryšys tarp studentų gyvenamosios aplinkos ir rūkymo (36 lentelė). Studentų kita gyvenamoji vieta rūkymo šansą didina 67 proc. ( $\bar{S} = 1,67$ ; 95 % PI 1,19–2,34;  $p = 0,003$ ), o gyvenimas nuomojamajame būste – 36 proc. ( $\bar{S} = 1,36$ ; 95 % PI 1,05–1,75;  $p = 0,019$ ).

Ištirta, kad rūko daugiau studentų, kurie vartoja alkoholį (45,4 proc.), nei jo nevartojančių (11,3 proc.). Nustatytas statistiškai reikšmingas ryšys tarp alkoholio vartojimo ir rūkymo ( $\bar{S} = 6,55$ ; 95 % PI 4,45–9,65;  $p < 0,001$ ) (36 lentelė). Alkoholio vartojimas didina rūkymo šansą daugiau kaip 6 kartus.

Taip pat paaiškėjo, kad rūko daugiau studentų, kurie vartoja narkotikus (89 proc.), nei jų nevartojančių (36,6 proc.). Rastas statistiškai reikšmingas ryšys tarp rūkymo ir narkotikų vartojimo ( $\bar{S} = 13,97$ ; 95 % PI 8,13–25,43;  $p < 0,001$ ) (36 lentelė). Narkotikų vartojimas didina rūkymo šansą beveik 14 kartų.

Analizuojant rūkymą ir mitybą nustatyta, kad rūko daugiau studentų, kurių mityba nesveika (42,4 proc.), nei tų, kurių sveika (37,1 proc.). Rastas statistiškai reikšmingas ryšys tarp studentų mitybos ir rūkymo ( $\bar{S} = 1,25$ ; 95 % PI 1,03–1,52;  $p = 0,025$ ) (36 lentelė). Rūkymo šansas 25 proc. didesnis studentų, kurių mityba nesveika, nei studentams, kurių mityba sveika.

Rūko 43,3 proc. studentų, kurių žinios apie mitybą nepakankamos, ir 34,8 proc. studentų, kurių žinios apie mitybą pakankamos. Nustatytas statistiškai reikšmingas ryšys tarp žinių apie mitybą ir rūkymo ( $\bar{S} = 1,43$ ; 95 % PI 1,17–1,74;  $p < 0,001$ ) (36 lentelė). Nepakankamos žinios apie mitybą rūkymo šansą didina 40 proc.

Analizuojant rūkymą ir studijų finansavimo pobūdį nustatyta, kad rūko daugiau studentų, kurių studijos buvo valstybės nefinansuojamos (48,2 proc.), nei studentų, kurių studijos buvo valstybės finansuojamos (38,1 proc.). Rastas statistiškai reikšmingas atvirkštinis ryšys tarp rūkymo ir studijų finansavimo pobūdžio ( $\bar{S} = 0,66$ ; 95 % PI 0,53–0,83;  $p < 0,001$ ) (36 lentelė). Studentai, kurių studijas finansavo valstybė, turėjo 34 proc. mažesnę šansą rūkyti, nei studentai, kurių studijos buvo valstybės nefinansuojamos.

Statistiškai reikšmingo ryšio tarp tabako vartojimo ir lyties bei fizinio aktyvumo nenustatyta.

Dvinarės logistinės regresijos metodu buvo vertinti rūkymą lemiantys veiksniai. Modeliui sudaryti naudoti veiksniai: lytis, užimtumas, gyvenamoji aplinka, alkoholio vartojimas, narkotikų vartojimas, studijų finansavimo pobūdis, žinios apie mitybą, mitybos būklė ir fizinis aktyvumas. Modelis sudarytas į jį įtraukiant iškraipiančius veiksnius (fakultetas ir kursas) (37 lentelė).

37 lentelė. Rūkyką lemiantys veiksniai

Kintamieji	Rūkykmas			
	ŠSb	ŠSp	95 % PI	p
Lytis	1,04	0,77	0,60–1,04	0,087
Užimtumas	1,35	1,28	0,94–1,74	0,121
<b>Gyvenamoji aplinka</b>				
gyvena su tėvais	1,09	1,27	0,92–1,76	0,145
nuomojasi gyvenamąjį plotą	1,36	1,31	0,92–1,86	0,134
kita gyvenamoji vieta	1,67	1,80	1,13–2,86	<b>0,013</b>
gyvena bendrabutyje	1,0	1,0	-	-
<b>Alkoholio vartojimas</b>	6,55	4,80	3,0–7,68	<b>&lt;0,001</b>
<b>Narkotikų vartojimas</b>	13,97	12,54	6,69–23,53	<b>&lt;0,001</b>
<b>Studijų finansavimo pobūdis</b>	0,66	0,75	0,53–1,05	0,095
<b>Žinios apie mitybą</b>	1,43	1,16	0,86–1,56	0,328
<b>Sveika mityba</b>	1,25	1,10	0,84–1,43	0,499
<b>Fizinis aktyvumas</b>	1,05	0,99	0,76–1,30	0,938

$N = 1293$ , modelio  $\chi^2 = 254,017$ ,  $df = 59$ ,  $p < 0,001$ ,  $R^2 = 0,178$  (Cox & Snell), modelis teisingai klasifikuoja 68,9 proc. imties respondentų

Nustatyta, kad alkoholio vartojimas beveik 5 kartus (ŠSp = 4,80; 95 % PI 3,0–7,68;  $p < 0,001$ ), narkotikų vartojimas 12,5 karto didina rūkykmo šansą (ŠSp = 12,54; 95 % PI 6,69–23,53;  $p < 0,001$ ). Studentų nurodyta kita gyvenamoji vieta rūkykmo šansą didina 80 proc. (ŠSp = 1,80; 95 % PI 1,13–2,86;  $p = 0,013$ ) (37 lentelė).

*Galima teigti kad, svarbiausi rūkyką lemiantys veiksniai yra narkotikų vartojimas, alkoholio vartojimas ir studento nurodyta kita gyvenamoji vieta.*

#### 4.6.5. Alkoholio vartojimą lemiantys veiksniai

Alkoholį vartojantis studentas – studentas, kuris nurodė, kad vartoja alkoholinius gėrimus per paskutinį mėnesį. Nustatyta, kad didžioji dalis – 1544 (84,6 proc.) studentai – vartoja alkoholį ir 275 (15,1 proc.) studentai nevartoja.

Siekiant įvertinti, ar studentų alkoholio vartojimui turi įtaką tokie veiksniai kaip lytis, užimtumas, rūkykmas, narkotikų vartojimas, mityba ir kiti, buvo paskaičiuotas šansų santykis (ŠS) (38 lentelė).

Rezultatai parodė, kad alkoholį vartoja daugiau rūkantys studentai (95,8 proc.) nei nerūkantys (77,5 proc.). Nustatytas statistiškai reikšmingas ryšys tarp rūkykmo ir alkoholio vartojimo (ŠS = 6,55; 95 % PI 4,49–9,78;  $p < 0,001$ ) (38 lentelė). Rūkykmas didina alkoholio vartojimo šansą daugiau kaip 6 kartus.

Taip pat nustatyta, kad alkoholinius gėrimus vartoja daugiau narkotikus vartojančių (99,2 proc.) nei nevartojančių studentų (83,8 proc.). Rastas statistiškai reikšmingas ryšys tarp narkotikų vartojimo ir alkoholio vartojimo (ŠS = 24,17; 95 % PI 4,22–965,59;  $p < 0,001$ ) (38 lentelė). Narkotikų vartojimas didina alkoholio vartojimo šansą daugiau kaip 24 kartus.

**38 lentelė.** Alkoholio vartojimo vertinimas atsižvelgiant į studentų lytį, užimtumą, gyvenamąją aplinką, studijų finansavimo pobūdį, tabako vartojimą, narkotikų vartojimą, mitybos būklę, fizinį aktyvumą ir žinias apie mitybą

Veiksniai	Alkoholio vartojimas			N (proc.)	95 % PI	Ne	N (proc.)	95 % PI	ŠS	95 % PI	X <sup>2</sup>	p
	Taip	N (proc.)	95 % PI									
<b>Lytis</b>												
vaikiniai	519 (86,1)	83,1-88,7	84 (13,9)	11,3-16,9	1,15	0,87-1,52	0,992	0,319				
merginos	1025 (84,3)	82,2-86,3	191 (15,7)	13,7-17,8	1,0	-	-	-				
<b>Užimtumas</b>												
dirba	380 (86,4)	82,9-89,3	60 (13,6)	10,7-17,1	1,16	0,85-1,59	0,861	0,354				
nedirba	1160 (84,5)	82,6-86,4	212 (15,5)	13,6-17,4	1,0	-	-	-				
<b>Gyvenamoji aplinka</b>												
gyvena su tėvais	525 (83,3)	80,3-86,1	105 (16,7)	13,9-19,7	0,90	0,65-1,22	0,478	0,489				
nuomojasi gyvenamąjį plotą	389 (86,3)	82,8-89,2	62 (13,7)	10,8-17,2	1,12	0,79-1,60	0,416	0,519				
kita gyvenamoji vieta	160 (87,0)	81,5-91,3	24 (13,0)	8,5-18,8	1,19	0,73-1,95	0,508	0,476				
gyvena bendrabutyje	469 (84,8)	81,6-87,6	84 (15,2)	12,4-18,4	1,0	-	-	-				
<b>Rūkymas</b>												
rūko	701 (95,8)	94,1-97,1	31 (4,2)	2,9-5,9	6,55	4,49-9,78	113,225	<0,001				
nerūko	842 (77,5)	75,0-79,9	244 (22,5)	20,1-25,0	1,0	-	-	-				
<b>Narkotikų vartojimas</b>												
vartoja	125 (99,2)	91,6-100	1 (0,8)	0-4,3	24,17	4,22-965,59	21,675	<0,001				
nevirtoja	1412 (83,8)	82,0-85,5	273 (16,2)	14,5-18,0	1,0	-	-	-				
<b>Studijų finansavimo pobūdis</b>												
valstybės finansuojamos	1198 (84,1)	82,2-86,0	226 (15,9)	14,0-17,8	0,71	0,50-1,0	3,814	0,051				
valstybės nefinansuojamos	335 (88,2)	84,6-91,1	45 (11,8)	8,9-15,4	1,0	-	-	-				
<b>Žinios apie mitybą</b>												
nepakankamos	1018 (86,9)	84,9-88,8	153 (13,1)	11,2-15,1	1,56	1,2-2,02	11,185	0,001				
pakančiamos	517 (81,0)	77,9-83,9	121 (19,0)	16,1-22,1	1,0	-	-	-				
<b>Mityba</b>												
nesveika	898 (86,3)	84,2-88,3	142 (13,7)	11,7-15,8	1,28	0,98-1,67	3,449	0,063				
sveika	591 (83,1)	80,2-85,7	120 (16,9)	14,3-19,8	1,0	-	-	-				
<b>Fizinis aktyvumas</b>												
nepakankamas	398 (84,0)	80,5-87,1	76 (16,0)	12,9-19,5	0,93	0,69-1,27	0,207	0,649				
pakančiamas	759 (84,9)	82,4-87,1	135 (15,1)	12,9-17,6	1,0	-	-	-				

Analizuojant alkoholio vartojimą ir studentų žinias apie mitybą, nustatyta, kad alkoholi vartoja 86,9 proc. studentų, kurių žinios apie mitybą nepakankamos, ir 81 proc. studentų, kurių žinios apie mitybą pakankamos. Nustatytas statistiškai reikšmingas ryšys tarp žinių apie mitybą ir alkoholio vartojimo ( $\bar{S}S = 1,56$ ; 95 % PI 1,2–2,02;  $p = 0,001$ ) (38 lentelė). Nepakankamos žinios apie mitybą alkoholio vartojimo šansą didina 56 proc.

Dvinarės logistinės regresijos metodu buvo vertinti alkoholio vartojimą lemiantys veiksniai. Modeliui sudaryti naudoti veiksniai: lytis, užimtumas, gyvenamoji aplinka, rūkymas, narkotikų vartojimas, studijų finansavimo pobūdis, žinios apie mitybą, mitybos būklė ir fizinis aktyvumas. Modelis sudarytas į jį įtraukiant iškraipančius veiksnius (fakultetas ir kursas) (39 lentelė).

Nustatyta, kad narkotikų vartojimas 11 kartų ( $\bar{S}Sp = 11,13$ ; 95 % 1,47–84,40;  $p = 0,020$ ), tabako vartojimas beveik 5 kartus didina alkoholio vartojimo šansą ( $\bar{S}Sp = 4,89$ ; 95 % PI 3,06–7,83;  $p < 0,001$ ) (39 lentelė).

**39 lentelė.** Alkoholio vartojimą lemiantys veiksniai

Kintamieji	Alkoholio vartojimas			
	$\bar{S}Sb$	$\bar{S}Sp$	95 % PI	p
<b>Lytis</b>	1,15	1,08	0,73-1,60	0,707
<b>Užimtumas</b>	1,16	1,18	0,76-1,81	0,463
<b>Gyvenamoji aplinka</b>				
gyvena su tėvais	0,90	0,86	0,57-1,30	0,472
nuomojasi gyvenamąjį plotą	1,12	1,11	0,69-1,78	0,672
kita gyvenamoji vieta	1,19	1,27	0,65-2,47	0,481
gyvena bendrabutyje	1,0	1,0	-	-
<b>Rūkymas</b>	6,55	4,89	3,06-7,83	<b>&lt;0,001</b>
<b>Narkotikų vartojimas</b>	24,17	11,13	1,47-84,40	<b>0,020</b>
<b>Studijų finansavimo pobūdis</b>	0,71	1,33	0,85-2,09	0,209
<b>Žinios apie mitybą</b>	1,56	1,12	0,77-1,63	0,568
<b>Sveika mityba</b>	1,28	0,91	0,65-1,29	0,603
<b>Fizinis aktyvumas</b>	0,93	0,87	0,61-1,25	0,457

$Nf = 1293$ , modelio  $\chi^2 = 160,231$ ,  $df = 59$ ,  $p < 0,001$ ,  $R^2 = 0,117$  (Cox & Snell), modelis teisingai klasifikuoja 84,9 proc. imties respondentų

*Galima konstatuoti, kad svarbiausi alkoholio vartojimą lemiantys veiksniai yra narkotikų vartojimas ir rūkymas.*

#### 4.6.6. Narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimą lemiantys veiksniai

Narkotines ir psichotropines medžiagas vartojantis studentas – studentas, kuris nurodė, kad vartojo bent kurią narkotinę ir (ar) psichotropinę medžiagą per paskutinį mėnesį. Nustatyta, kad didžioji dalis – 1689 (93 proc.) studentai – nevartoja narkotikų ir 127 (7 proc.) studentai narkotikus vartoja.

Siekiant įvertinti, ar studentų narkotikų vartojimui turi įtaką tokie veiksniai kaip lytis, užimtumas, rūkymas, alkoholio vartojimas, mityba ir kiti veiksniai, buvo paskaičiuotas šansų santykis (ŠS) (40 lentelė).

Tiriant narkotikų vartojimo paplitimą pagal lytį nustatyta, kad daugiau vaikinių (10,2 proc.) nei merginų (5,4 proc.) vartoja narkotikus. Rastas statistiškai reikšmingas ryšys tarp lyties ir narkotikų vartojimo (ŠS = 1,98; 95 % PI 1,37–2,84;  $p < 0,001$ ) (40 lentelė). Vaikinių grupėje narkotikų vartojimo šansas beveik 2 kartus didesnis nei merginų.

Analizuojant narkotikų vartojimo paplitimą ir studentų gyvenamąją aplinką pastebėta, kad narkotikus vartoja statistiškai reikšmingai daugiau studentų, kurie gyvena nuomojamame būste (9,3 proc.), nei bendrabutyje gyvenančių studentų (6 proc.). Nustatytas statistiškai reikšmingas ryšys tarp studentų gyvenimo nuomojamame būste ir narkotikų vartojimo (ŠS = 1,61; 95 % PI 1,00–2,59;  $p = 0,048$ ) (40 lentelė). Narkotikų vartojimo šansas nuomojamame būste gyvenančių studentų 61 proc. didesnis nei gyvenančių bendrabutyje.

Rezultatai parodė, kad narkotikų vartojimo paplitimas didesnis tarp rūkančių studentų (15,5 proc.) nei tarp nerūkančių (1,3 proc.). Nustatytas statistiškai reikšmingas ryšys tarp narkotikų vartojimo ir rūkymo (ŠS = 13,97; 95 % PI 7,90–26,58;  $p < 0,001$ ) (40 lentelė). Rūkymas didina narkotikų vartojimo šansą beveik 14 kartų.

Taip pat išaiškėjo, kad narkotikus vartoja daugiau alkoholinius gėrimus vartojančių (8,1 proc.) nei nevartojančių studentų (0,4 proc.). Rastas statistiškai reikšmingas ryšys tarp alkoholio vartojimo ir narkotikų vartojimo (ŠS = 24,17; 95 % PI 4,22–965,59;  $p < 0,001$ ) (40 lentelė). Alkoholinių gėrimų vartojimas didina narkotikų vartojimo šansą 24 kartus.

Tiriant narkotikų vartojimo paplitimą ir narkotikų vartojimą tarp studentų pažįstamų nustatyta, kad kuo daugiau pažįstamų vartoja narkotikus, tuo didesnis studento narkotikų vartojimo šansas (40 lentelė).

Dvinarės logistinės regresijos metodu buvo vertinti narkotikų vartojimą lemiantys veiksniai. Modeliui sudaryti naudoti veiksniai: lytis, užimtumas, gyvenamoji aplinka, rūkymas, alkoholio vartojimas, studijų finansavimo pobūdis, žinios apie mitybą, mitybos būklė, fizinis aktyvumas ir narkotikų vartojimas tarp studentų pažįstamų. Modelis sudarytas į jį įtraukiant iškraipančius veiksnius (fakultetas ir kursas) (41 lentelė).

Nustatyta, kad narkotikų vartojimo tikimybė vaikiniams daugiau kaip 2 kartus didesnė nei merginoms (ŠSp = 2,32; 95 % PI 1,31–4,11;  $p = 0,004$ ). Alkoholio vartojimas 12 kartų (ŠSp = 12,17; 95 % PI 1,42–104,42;  $p = 0,023$ ), tabako vartojimas 9 kartus didina narkotikų vartojimo tikimybę (ŠSp = 9,62; 95 % PI 4,95–18,68;  $p < 0,001$ ). Studentai, kurių fizinis aktyvumas nepakankamas, turi 49 proc. mažesnę tikimybę vartoti narkotikus nei studentai, kurių fizinis aktyvumas

40 lentelė. Narkotikų vartojimo vertinimas atsižvelgiant į studentų lytį, užimtumą, gyvenamąją aplinką, studijų finansavimo pobūdį, rūkymą, alkoholio vartojimą, mitybos būklę, žinias apie mitybą, fizinį aktyvumą ir narkotikų vartojimą tarp pažįstamų

Veiksniai	Narkotikų vartojimas				Šs	95% PI	χ <sup>2</sup>	p
	Taip N (proc.)	Ne N (proc.)	95% PI	95% PI				
<b>Lytis</b>								
vaikiniai	61 (10,2)	538 (89,8)	7,9-12,8	87,2-92,1	1,98	1,37-2,84	13,986	<0,001
merginos	66 (5,4)	1151 (94,6)	4,3-6,8	93,2-95,7	1,0	-	-	-
<b>Užimtumas</b>								
dirba	30 (6,8)	410 (93,2)	4,7-9,5	90,5-95,3	0,97	0,63-1,47	0,019	0,889
nedirba	96 (7,0)	1273 (93,0)	5,7-8,5	91,5-94,3	1,0	-	-	-
<b>Gyvenamoji aplinka</b>								
gyvena su tėvais	38 (6,0)	591 (94,0)	4,4-8,1	91,9-95,6	1,01	0,62-1,64	0,001	0,970
nuomojasi gyvenamąjį plotą	42 (9,3)	409 (90,7)	6,9-12,3	87,7-93,1	1,61	1,00-2,59	3,897	0,048
kita gyvenamoji vieta	14 (7,6)	170 (92,4)	4,2-12,4	87,9-95,6	1,29	0,68-2,47	0,602	0,438
gyvena bendrabutyje	33 (6,0)	518 (94,0)	4,2-8,3	91,8-95,8	1,0	-	-	-
<b>Rūkymas</b>								
rūko	113 (15,5)	618 (84,5)	13,0-18,2	81,8-87,0	13,97	7,90-26,58	134,644	<0,001
nerūko	14 (1,3)	1070 (98,7)	0,7-2,1	97,9-99,3	1,0	-	-	-
<b>Alkoholio vartojimas</b>								
vartoja	125 (8,1)	1412 (91,9)	6,8-9,6	90,4-93,2	24,17	4,22-965,59	21,675	<0,001
nevirtoja	1 (0,4)	273 (99,6)	0-2,0	98,2-100	1,0	-	-	-
<b>Studijų finansavimo pobūdis</b>								
valstybės finansuojamos	101 (7,1)	1321 (92,9)	5,9-8,5	91,5-94,1	1,04	0,65-1,67	0,027	0,870
valstybės nefinansuojamos	26 (6,9)	353 (93,1)	4,5-9,9	90,2-95,4	1,0	-	-	-
<b>Žinios apie mitybą</b>								
nepakankamos	80 (6,9)	1086 (93,1)	5,5-8,4	91,6-94,5	0,93	0,64-1,36	0,141	0,708
pakankamos	47 (7,3)	594 (92,7)	5,5-9,5	90,5-94,5	1,0	-	-	-
<b>Mityba</b>								
nesveika	70 (6,7)	969 (93,3)	5,3-8,4	91,6-94,7	0,90	0,62-1,30	0,341	0,559
sveika	53 (7,5)	657 (92,5)	5,7-9,6	90,4-94,3	1,0	-	-	-
<b>Fizinis aktyvumas</b>								
nepakankamas	27 (5,7)	446 (94,3)	3,8-8,2	91,9-96,1	0,66	0,41-1,03	3,239	0,072
pakankamas	75 (8,4)	818 (91,6)	6,7-10,4	89,6-93,3	1,0	-	-	-
<b>Narkotikų vartojimas tarp pažįstamų</b>								
keli vartoja	92 (11,1)	739 (88,9)	9,1-13,3	86,7-90,9	18,09	7,88-41,56	46,569	<0,001
apie pusę vartoja	15 (24,6)	46 (75,4)	14,5-37,3	63,5-85,0	47,39	17,57-127,81	58,105	<0,001
dauguma vartoja	10 (30,3)	23 (69,7)	15,6-48,7	51,3-84,4	63,19	21,17-188,61	55,223	<0,001
visi vartoja	4 (57,1)	3 (42,9)	18,4-90,1	9,9-81,6	193,78	35,45-1059,33	36,928	<0,001
niekas nevirtoja	6 (0,7)	872 (99,3)	0,3-1,5	98,6-99,7	1,0	-	-	-



pakankamas (ŠSp = 0,51; 95 % PI 0,28–0,91; p = 0,023). Studentai, turintys kelis pažįstamus, kurie vartoja narkotikus, turi 11 kartų didesnį šansą vartoti narkotikus nei studentai, neturintys narkotikų vartojančių pažįstamų, o studentai, kurių dauguma pažįstamų vartoja narkotikus, turi net 51 kartą didesnę šansą (41 lentelė).

41 lentelė. Narkotikų vartojimą lemiantys veiksniai

Kintamieji	Narkotikų vartojimas			
	ŠSb	ŠSp	95 % PI	p
<b>Lytis</b>	1,98	2,32	1,31-4,11	<b>0,004</b>
<b>Užimtumas</b>	0,97	1,03	0,55-1,94	0,929
<b>Gyvenamoji aplinka</b>				
gyvena bendrabutyje	1,0	1,0	-	-
gyvena su tėvais	1,01	0,67	0,34-1,32	0,248
nuomojasi gyvenamąjį plotą	1,61	1,36	0,69-2,67	0,378
kita gyvenamoji vieta	1,29	0,59	0,21-1,67	0,319
<b>Rūkyimas</b>	13,97	9,62	4,95-18,68	<b>&lt;0,001</b>
<b>Alkoholio vartojimas</b>	24,17	12,17	1,42-104,42	<b>0,023</b>
<b>Studijų finansavimo pobūdis</b>	1,04	0,87	0,44-1,74	0,689
<b>Žinios apie mitybą</b>	0,93	1,09	0,61-1,95	0,781
<b>Sveika mityba</b>	0,90	1,02	0,59-1,76	0,948
<b>Fizinis aktyvumas</b>	0,66	0,51	0,28-0,91	<b>0,023</b>
<b>Narkotikų vartojimas tarp pažįstamų</b>				
keli vartoja	18,09	11,83	4,18-33,53	<b>&lt;0,001</b>
apie pusę vartoja	47,39	16,58	4,23-64,98	<b>&lt;0,001</b>
dauguma vartoja	63,19	51,38	11,04-239,20	<b>&lt;0,001</b>
visi vartoja	193,78	38,80	3,84-392,58	<b>0,002</b>
niekas nevirtuoja	1,0	1,0	-	-

$N = 1289$ , modelio  $\chi^2 = 256,970$ ,  $df = 63$ ,  $p < 0,001$ ,  $R^2 = 0,181$  (Cox & Snell), modelis teisingai klasifikuoja 93,2 proc. imties respondentų

*Galima teigti, kad svarbiausi narkotikų vartojimą lemiantys veiksniai yra lytis, rūkyimas, alkoholio vartojimas, fizinis aktyvumas ir narkotikų vartojimas tarp studentų pažįstamų.*

## 5. REZULTATŲ APTARIMAS

Sveikata daug priklauso nuo gyvenosenos. Vienas gyvenosenos komponentų yra mityba, kuri taip pat lemia sveikatą. Todėl renkantis maisto produktus pagrindiniu kriterijumi turėtų būti ligų profilaktika. Mūsų atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad ligų profilaktikos tikslu maisto produktus renkasi tik 11,6 proc. studentų, o didžioji dalis (58,9 proc.) renkasi pagal skonio savybes ir 15,7 proc. pagal kainą. 2013 m. Lietuvos gyventojų mitybos įpročių tyrimo rezultatai parodė, kad 18–25 metų Lietuvos gyventojų pagrindiniai maisto produktų pasirinkimo kriterijai – kaina ir skonis, ir tik 18,4 proc. gyventojų rinkdamiesi maistą galvoja apie jo naudą sveikatai [10]. 2007 m. atlikto Lietuvos gyventojų faktiškos mitybos ir mitybos įpročių tyrimo duomenimis, 19–34 metų gyventojų pagrindiniai maisto produktų pasirinkimo kriterijai taip pat buvo skonis ir kaina, o ligų profilaktikos tikslu rinkosi maistą 16,7 proc. gyventojų [9, 132].

Mūsų tyrimo rezultatai mažai skiriasi nuo kitų tyrimų rezultatų, ir tuo pat metu parodo tą pačią problemą – didžioji dalis Lietuvos studentų, rinkdamiesi maisto produktus, visų pirma galvoja apie skonio savybes ir kainą.

Suaugusiam žmogui reikėtų valgyti 3–4 kartus per dieną tuo pačiu laiku [18–20]. Mūsų atlikto tyrimo duomenimis, 90,1 proc. studentų nevalgo tuo pačiu laiku. Lenkijoje apie 50 proc. studentų nesilaiko mitybos režimo [145]. Manytina, kad rezultatai skiriasi nuo mūsų gautų rezultatų dėl klausimo formuluotės.

Mūsų tyrimo rezultatai parodė, kad 54,4 proc. studentų valgo 3 kartus per dieną, 24,2 proc. keturis ir daugiau kartų per dieną, 20 proc. studentų valgo tik 2 kartus per dieną. Rusijoje 72 proc. respondentų maitinasi 3–4 kartus per dieną [27]. Kroatijoje vaikinai vidutiniškai valgė 3 kartus per dieną, merginos – 2,8 karto [29]. Prancūzijoje 3 kartus per dieną valgė daugiau studentų nei kitose šalyse – 66,8 proc. vaikinų ir 71,2 proc. merginų [30]. JAV mokslininkai nustatė, kad vidutiniškai studentai valgė 2,04 karto [28]. Gdanske tik 9 proc. apklaustų studentų reguliariai valgė tris kartus per dieną [32].

Mūsų tyrimo duomenimis, didžioji dalis (97,6 proc.) studentų valgo papildomai tarp pagrindinių valgymų – užkandžiauja. Lenkijoje mažiau studentų, kurie užkandžiauja, tačiau skirtinguose miestuose skiriasi: Katovicuose 45,6 proc. studentų užkandžiauja tarp pagrindinių valgymų [31], Gdanske – 79 proc. [32]. Kroatijoje studentai vaikinai užkandžiauja 1,4 karto per dieną, o merginos – 1,7 karto [29]. Mažiau užkandžiaujančių studentų Prancūzijoje – dauguma studentų nurodė neužkandžiaujančys arba užkandžiaujančys tik kartą per dieną [30].

Rekomenduojama valgyti kuo daugiau įvairių daržovių [19, 33, 34]. Mūsų tyrimo duomenimis, Lietuvos aukštųjų mokyklų studentai nepakankamai dažnai vartoja šviežių daržovių – tik 19,8 proc. studentų šviežias daržoves (išskyrus bulves) vartoja 6–7 kartus per savaitę. Kai kuriose užsienio šalyse didžioji dalis studentų taip pat nepakankamai vartoja šviežių daržovių. Turkijoje ketvirtadalis studentų daržoves valgo kasdien [38]. Serbijoje pusė studentų suvalgo tik vieną porciją vaisių ir daržovių per dieną [39]. Kelis kartus per dieną daržoves valgo 25,9 proc.

studentų Vokietijoje, 19,3 proc. Danijoje, 15,2 proc. Lenkijoje ir 31,6 proc. Bulgarijoje [40]. Nors JAV kasdien valgančių daržoves buvo 48,1 proc. studentų [28], tačiau ir tai parodo, kad dauguma studentų šviežių daržovių vartoja nepakankamai dažnai. Palyginus mūsų gautus rezultatus su panašaus amžiaus Lietuvos gyventojų mitybos tyrimų rezultatais galima konstatuoti, kad pakankamai šviežių daržovių studentai vartoja mažiau nei kiti Lietuvos gyventojai: 2007 m. – 48,6 proc. 19–34 m. Lietuvos gyventojų, 2013 m. – 51,7 proc. 18–25 m. Lietuvos gyventojų šviežias daržoves (išskyrus bulves) vartojo kasdien [9, 10, 132].

Rekomenduojama kelis kartus per dieną valgyti grūdinius produktus ir bulves [33, 34]. Mūsų tyrimo rezultatai parodė, kad tik 38,6 proc. studentų kasdien ir tik 7,7 proc. kelis kartus per dieną vartoja grūdinius produktus. Kitų tyrimų rezultatai taip pat rodo, kad studentai nepakankamai valgo grūdinių produktų. Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakulteto 2013 metais atlikto Vakarų Lietuvos jaunimo gyvensenos ypatumų tyrimo duomenimis, tik 12,6 proc. respondentų juodą duoną valgo kasdien [37]. Ispanijos ir Lenkijos mokslininkai taip pat konstatavo, kad studentai nepakankamai vartoja grūdinių produktų [41, 43, 46]. Lyginant mūsų gautus tyrimo rezultatus su panašaus amžiaus Lietuvos gyventojų mitybos tyrimų rezultatais, galima teigti, kad studentai rečiau vartoja grūdinius produktus negu 19–34 m. Lietuvos gyventojai (2007 m. 56,6 proc. grūdinius produktus vartojo kasdien) [9, 132] ir kad studentų šių produktų vartojimas neatitinka rekomendacijų.

Rekomenduojama riebią mėsą ir mėsos produktus pakeisti ankštinėmis daržovėmis, žuvimi, paukštiena ar liesa mėsa [33, 34]. Žuvų baltymai yra geriau pasisavinami, o su jūrų žuvimis gaunama vertingų polinesočiųjų riebalų rūgščių ir mineralinių medžiagų. Žuvies rekomenduojama valgyti bent du tris kartus per savaitę [10, 109, 156]. Mūsų tyrimo duomenimis, Lietuvos aukštųjų mokyklų studentai nepakankamai dažnai vartoja žuvies. Kas antras (53,5 proc.) studentas žuvį ir jos produktus vartoja kartą per mėnesį, 1–2 kartus per savaitę – 33,3 proc. respondentų, o 9,8 proc. iš viso nevalo. Nepakankamą žuvies vartojimą nustatė ir užsienio šalių mokslininkai. Žuvį kelis kartus per savaitę valgė 26,6 proc. studentų Vokietijoje, 34,9 proc. Danijoje, 29,2 proc. Lenkijoje ir 38,1 proc. Bulgarijoje [40]. Lenkijoje ir Rusijoje nustatytas nepakankamas žuvies vartojimas tarp studentų [31, 45, 49], tačiau didžioji dalis Ispanijos studentų laikosi žuvies vartojimo rekomendacijų [46]. Palyginus mūsų gautus rezultatus su Lietuvos gyventojų mitybos tyrimų rezultatais galima konstatuoti, kad studentai žuvies vartoja mažiau nei panašaus amžiaus Lietuvos gyventojai: 2007 m. 75,4 proc. 19–34 m. Lietuvos gyventojų, 2013 m. 41,8 proc. 18–25 m. Lietuvos gyventojų žuvį vartojo 1–2 kartus per savaitę [9, 10, 132].

Rekomenduojama mažinti riebalų vartojimą, gyvulinius riebalus, kuriuose yra daug sočiųjų riebalų rūgščių, keisti augaliniu aliejumi, turinčiu nesočiųjų riebalų rūgščių [33, 34, 109, 156]. Mūsų atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad didžioji dalis (88,8 proc.) Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų maistui gaminti vartoja aliejų, 9,4 proc. – sviestą, 1,2 proc. – margarimą ir 0,6 proc. – gyvulinius taukus. Palyginus mūsų tyrimo rezultatus su kitų šalių tyrimų rezultatais tikslinga pažymėti, kad Ispanijos mokslininkai nustatė, jog studentai nepakankamai vartoja alyvuogių aliejaus [41, 46]. Palyginus mūsų gautus rezultatus su Lietuvos gyventojų mitybos

tyrimų rezultatais galima konstatuoti, kad augalinio aliejaus studentai vartoja daugiau nei panašaus amžiaus Lietuvos gyventojai: 2007 m. 74,7 proc. 19–34 m. Lietuvos gyventojų maistui gaminti vartojo augalinius aliejus [9, 132].

Rekomenduojama valgyti nesūrų maistą [33, 34, 109, 156]. Norint laikytis šios rekomendacijos, reikėtų valgant nesūdyti jau pagamintų patiekalų. Mūsų tyrimo duomenimis, 57,3 proc. studentų sūdo truputį, jei maistas nepakankamai sūrus, kas dešimtas studentas (10,9 proc.) valgydamas sūdo pagamintus patiekalus beveik visada, net neparagaudamas. Mūsų atlikto tyrimo rezultatai tokie pat kaip ir Lietuvos gyventojų mitybos tyrimų rezultatai: 2007 m. 54,1 proc. 19–34 m. Lietuvos gyventojų, 2013 m. 58,2 proc. 18–25 m. Lietuvos gyventojų sūdė jau pagamintą maistą, jei jis buvo nepakankamai sūrus [9, 10, 132].

Papildomas maistinių medžiagų šaltinis gali būti maisto papildai. Tai aktualu studentams, nes studijų laikotarpiu organizmo fiziologiniai poreikiai yra dideli, o dėl intensyvių ir ilgai trunkančių studijų, spartaus gyvenimo ritmo, nuolatinės laiko stokos studentų mityba nevisavertė, organizmui ima stigti gyvybiškai svarbių maistinių medžiagų [50, 52]. Mūsų atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad 81,1 proc. studentų vartoja maisto papildus. Panašus maisto papildų vartojimas tarp studentų nustatytas 2005 metais, ištyrus Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų maisto papildų vartojimą – 78,3 proc. merginų ir 68,8 proc. vaikinių vartojo maisto papildus [50]. 2007 metais, ištyrus VU ir Vilniaus kolegijos studentų maisto papildų vartojimo ypatybes paaiškėjo, kad juos yra vartoję 74,3 proc. studentų [52]. Apie 40 proc. Lenkijos studentų vartoja maisto papildus [32, 53]. Dar mažesnis maisto papildų vartojimas nustatytas Švedijoje – 22 proc. merginų ir 21 proc. vaikinių [56]. Manytina, kad mūsų tyrimo rezultatai rodo didesnį studentų maisto papildų vartojimą dėl klausimo formuluotės. Tyrimo metu į klausimą „Ar vartojate maisto papildus“ pateikėme 5 atsakymo variantus: „taip, beveik kasdien“, „1–2 mėnesius per metus“, „3–4 mėnesius per metus“, „kartais“ ir „niekada“. Tikėtina, kad kiti mokslininkai klausė „taip“ arba „ne“.

Vienas iš mitybos būklę ir sveikatą apibūdinančių rodiklių yra KMI [19]. Rekomenduojama išlaikyti normalų kūno svorį (KMI – 18,5–24,9) [109, 156]. Mūsų atlikto tyrimo duomenimis, didžiosios dalies (78,5 proc.) studentų kūno svoris buvo normalus, 9,3 proc. turėjo antsvorį, nepakankamas svoris nustatytas 11,4 proc. studentų. Antsvorį turi daugiau vaikinių (19 proc.), o nepakankamą kūno svorį – daugiau merginų (16,2 proc.). Panašius rezultatus gavo ir kiti mokslininkai, kurie tyrė Lietuvos studentų KMI [52], taip pat kitų šalių tyrėjai. Lenkijoje normalų KMI turėjo 74 proc. merginų ir 68 proc. vaikinių [44]. Kroatijoje daugumos studentų (80,7 proc.) KMI normalus, tik 3,8 proc. studentų ir 21,9 proc. vaikinių turėjo antsvorį [29]. Švedijoje antsvorį turėjo 10 proc. studentų ir 22 proc. studentų [56]. Serbijoje 76,4 proc. studentų KMI buvo normalus ir 11,5 proc. turėjo antsvorį [39]. Tačiau yra šalių, kur antsvorį turinčių studentų daugiau, nei rodo mūsų tyrimo rezultatai. 2010 metais Graikijoje atliko tyrimo duomenimis, 32,1 proc. vaikinių ir 8,4 proc. merginų, studijuojančių mediciną, turėjo antsvorį, o nutukusių buvo atitinkamai 5,9 ir 1,5 proc. studentų [47]. Švedijoje 30 proc. vaikinių ir 13 proc. merginų turėjo antsvorį ar buvo nutukę [59]. Rusijoje matomas didelis studentų nepakankamo kūno svorio paplitimas – 36,2 proc. turi per mažą KMI [27].

PSO rekomenduoja 18–64 metų amžiaus žmonėms ne mažiau kaip 150 minučių per savaitę užsiimti vidutinio intensyvumo aerobine fizinio aktyvumo veikla, arba ne mažiau kaip 75 minutes per savaitę – didelio intensyvumo aerobine fizinio aktyvumo veikla, arba derinti vidutinio ir didelio intensyvumo veiklas [66]. Tiek Lietuvoje, tiek kitose šalyse atliktų studentų fizinio aktyvumo tyrimų rezultatus reikėtų lyginti atsargiai, nes įvairiose šalyse mokslininkai tiria skirtingus fizinio aktyvumo dalykus ir vartoja skirtingus apibrėžimus. Nustatėme, kad 65,4 proc. studentų fizinis aktyvumas buvo pakankamas ir 34,6 proc. – nepakankamas. Kiti mokslininkai gauna skirtingus rezultatus. Pavyzdžiui, 2010 metais Ispanijoje buvo atlikti du tyrimai, kurių rezultatai skiriasi: vieno duomenimis – 22,7 proc. studentų fizinis aktyvumas buvo pakankamas [68], kito – 54 proc. studentų buvo fiziškai aktyvūs [41]. Dar vieno tyrimo rezultatai parodė, kad Ispanijoje 67 proc. studentų yra nuolat fiziškai aktyvūs [69]. Mes išsiaiškinome, kad pakankamai fiziškai aktyvių yra 59,8 proc. merginų ir 75,2 proc. vaikinių. Panašūs rezultatai ir Lenkijoje – 58 proc. merginų ir 61 proc. vaikinių [71]. JAV mokslininkai nustatė, kad 78 proc. studentų fizinis aktyvumas atitinka rekomendacijas [73]. Taigi, galima teigti, kad ne visų Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų fizinis aktyvumas pakankamas.

Mūsų tyrimo duomenimis, per paskutinius 12 mėn. rūkė 52,7 proc. Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų, rūkančių per paskutines 30 dienų buvo 40,2 proc. Rūkymo paplitimas per paskutinį mėnesį tarp vaikinių ir merginų vienodas – atitinkami 40,9 proc. ir 39,9 proc. Kitų mokslininkų tyrimų rezultatai rodo skirtingą rūkymo paplitimą. 2005–2006 metais merginų rūkymo paplitimas buvo mažesnis – 29,1 proc. merginų ir 42,7 proc. vaikinių rūkė [82]. 2006–2007 metais 22,9 proc. respondentų rūkė – 33,2 proc. vaikinių ir 20,1 proc. merginų [79]. 2006 metais rūkė 50,4 proc. vaikinių ir 33,6 proc. merginų [97]. 2007–2008 metais ištyrus psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo paplitimą tarp Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų buvo nustatyta, kad per paskutinį mėnesį rūkė 44,1 proc. vaikinių ir 38,4 proc. merginų [80]. 2011 metais Klaipėdoje išanalizavus studentų rūkymo įpročius paaiškėjo, kad rūkė 49,4 proc. studentų, iš jų 47,9 proc. vaikinių ir 52,1 proc. merginų [100]. 2012 metų VU visuomenės sveikatos studentų gyvenamosios tyrimu nustatyta, kad 37,5 proc. rūkė [25]. Panašus rūkymo paplitimas rastas 2010 metais Vokietijoje – 41,9 proc. studentų rūkė [102], 2013 metais Italijoje rūkymo paplitimas tarp studentų sudarė 38,2 proc. [103]. 2007 metais Lenkijoje 38,6 proc. rūkė (34 proc. merginų ir 46,4 proc. vaikinių) [105]. 2010 metais Ispanijoje rūkymo paplitimas tarp studentų – 31,7 proc. [68]. Rumunijoje buvo nustatyta, kad 35 proc. studentų rūko [108]. Mūsų tyrimo metu nustatytas rūkymo paplitimas tarp studentų yra didesnis nei rūkymo paplitimas Europos Sąjungoje tarp 15–24 metų amžiaus Europos jaunimo (29 proc.) [95]. Taip pat rūkymas labiau paplitęs tarp studentų nei tarp panašaus amžiaus Lietuvos gyventojų (per paskutiniąsias 30 dienų – 35,6 proc. 15–34 m. Lietuvos gyventojų rūkė) [14] Taip pat svarbu pažymėti, kad mūsų gauti duomenys parodė beveik vienodą merginų ir vaikinių rūkymo paplitimą, o kalbant apskritai apie Lietuvos gyventojus, rūkymas yra labiau paplitęs tarp vyrų nei moterų [14].

Mūsų tyrimo rezultatai parodė, kad studentų alkoholio vartojimo paplitimas yra labai didelis – per paskutinius 12 mėnesių alkoholinius gėrimus vartojo 92,4 proc. studentų, per paskutines 30 dienų – 84,9 proc. Alkoholinių gėrimų vartojimo paplitimas tarp vaikinių ir merginų

vienodas. Panašų alkoholio vartojimo paplitimą tarp studentų rodo ir kitų Lietuvoje atliktų tyrimų rezultatai. 2006–2007 metais buvo nustatyta, kad 77 proc. merginų ir 82,6 proc. vaikinių vartojo alkoholį [79]. 2007–2008 metais per paskutines 30 dienų alkoholį vartojo 82,1 proc. vaikinių ir 80,4 proc. merginų [80]. Taigi mūsų rezultatai rodo, kad alkoholio vartojimo paplitimas išaugo.

Palyginus mūsų tyrimo rezultatus su užsienyje atliktų tyrimų rezultatais pastebėta, kad yra šalių, kur alkoholio vartojimo paplitimas panašus. Lenkijoje 2004 m. alų vartojo 84,8 proc. studentų [83]. 2007 metais Poznanėje 81,1 proc. studentų vartojo alkoholį [84]. Taip pat yra tyrimų, kurie rodo didesnį alkoholio vartojimo paplitimą, nei nustatėme mes. 2001 metais Gdanske alkoholio vartojimo paplitimas buvo 91,53 proc. tarp merginų ir 91,72 tarp vaikinių [85]. 2006–2007 metais Vokietijoje per paskutinius 3 mėnesius alkoholį vartojo daugiau kaip 90 proc. studentų [87]. 2003–2004 metais Kroatijoje 92,5 proc. studentų vartojo alkoholį [89]. Ispanijoje alkoholio vartojimo paplitimas mažesnis, nei nustatėme mes: 2010 metais Ispanijoje 78,3 proc. studentų vartojo alkoholį [68].

Palyginus mūsų atlikto studentų alkoholio vartojimo paplitimo tyrimo duomenis su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo paplitimo Lietuvoje tyrimo duomenimis galima konstatuoti, kad tarp studentų alkoholio vartojimas labiau paplitęs nei tarp 15–34 metų amžiaus Lietuvos gyventojų. 2012 metais per paskutines 30 dienų alkoholinius gėrimus vartojo du trečdaliai Lietuvos gyventojų (69,2 proc.) [14], o mūsų rezultatai rodo, kad 84,9 proc. studentų.

Mūsų atlikto tyrimo duomenimis, 31 proc. studentų kada nors gyvenime vartojo narkotines ir (ar) psichotropines medžiagas. Labiausiai paplitęs kanapių vartojimas. Kada nors gyvenime kanapes vartojo 30,3 proc., per paskutinius 12 mėnesių – 17,7 proc. ir per paskutines 30 dienų – 6,8 proc. studentų. Narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimas labiau paplitęs tarp vaikinių nei merginų. 2007–2008 metais atlikto tyrimo duomenimis, bent kartą gyvenime bandė 31 proc., bent kartą per paskutinius 12 mėn. – 16 proc., o bent kartą per paskutines 30 dienų – 6 proc. studentų. Kanapių vartojimas labiau paplitęs tarp vaikinių nei tarp merginų [80].

Kitų Lietuvoje atliktų studentų tyrimų rezultatai rodo didesnį narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimo paplitimą. 2005–2006 metais vartojusių kitokias nei tabakas ir alkoholis priklausomybę sukeliančias medžiagas vaikinių buvo 35,9 proc., merginų – 17,7 proc. [114]. 2006 metais nelegalių narkotikų buvo bandę 37,0 proc. vyrų ir 12,2 proc. moterų [97]. 2006–2007 metais marihuaną vartojo 10,7 proc. studentų per pastarąsias 30 dienų ir 45,1 proc. – per gyvenimą [79]. 2007 metais tiriant žalingų įpročių dažnį tarp skirtingų studijų sričių universitetų studentų paaiškėjo, kad net trečdalis tyrimo dalyvių (33,3 proc.) teigė bent kartą ar dažniau vartoję narkotines medžiagas [81].

Didesnis narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimo paplitimas nustatytas tarp Prancūzijos, Italijos, Vokietijos, Lenkijos ir Italijos studentų. Narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimo paplitimas tarp Prancūzijos studentų vaikinių buvo 45,9 proc., tarp merginų – 31,6 proc. [115]. 2009 metais Prancūzijoje bent kartą per savaitę kanapes vartojo 18 proc. studentų, kasdien vartojo 11 proc. ir 13 proc. vartojo kanapes per paskutinį mėnesį [116]. Italijos duomenimis, 2006 metais bent kartą gyvenime 50,4 proc. studentų vartojo narkotines ir

psichotropines medžiagas, 46,7 proc. – kanapes [121]. 2004–2006 metais Vokietijoje 34 proc. studentų (50,4 proc. vaikinių ir 22,2 proc. merginų) bent kartą gyvenime vartojo narkotines ir psichotropines medžiagas [86]. 2005 m. Lenkijoje 35 proc. studentų vartojo narkotines ir psichotropines medžiagas bent kartą gyvenime [119]. 2009 metais Ispanijoje 16,5 proc. studentų kanapes vartojo kasdien, kartais arba savaitgaliais [120]. 2010 metais Ispanijoje 34 proc. studentų vartojo narkotines ir psichotropines medžiagas [68].

Svarbu pabrėžti, kad narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimo paplitimas didesnis tarp studentų nei tarp 15–34 metų amžiaus Lietuvos gyventojų. Lietuvoje 2012 m. bent vieną narkotinę ar psichotropinę medžiagą nors kartą gyvenime yra bandę 17,8 proc. 15–34 metų amžiaus Lietuvos gyventojų [14], o mūsų tyrimo duomenimis – 31 proc. studentų.

Apibendrinant galima konstatuoti, kad narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimas tarp studentų labiau paplitęs nei apskritai tarp Lietuvos gyventojų, tačiau vartojimo paplitimas yra mažesnis, palyginti su kitų šalių tyrimo rezultatais.

Reikėtų pabrėžti, kad narkotikų vartojimas susijęs su probleminiu narkotikų vartojimu. 2010 metais mes atlikome probleminių narkotikų vartotojų paplitimo tyrimą Lietuvoje ir nustatėme, kad 2005–2007 metais dažniausiai probleminiai narkotikų vartotojai buvo jauni, dirbingo amžiaus vyrai. 2005 m. – 44,1 proc., 2006 m. – 44,4 proc. ir 2007 m. – 40,9 proc. probleminių narkotikų vartotojų priklausė 25–34 metų amžiaus grupei [157]. Kadangi į šią amžiaus grupę patenka asmenys, baigę studijas aukštojoje mokykloje, todėl tiriant studentų gyvenimą buvo svarbu nustatyti narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimo paplitimą tarp studentų. Nustačius, kad narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimas labiausiai paplitęs tarp studentų, manytina, kad dalis probleminių narkotikų vartotojų yra buvę studentai. Siekiant sumažinti studentų narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimą bei probleminių narkotikų vartotojų skaičių, tikslinga organizuoti daugiau prevencinių priemonių šiai gyventojų grupei.

Įrodyta, kad geros žinios apie mitybą tiesiogiai susijusios su sveika mityba [134]. Mūsų tyrimo duomenimis, didžiosios dalies (64,6 proc.) studentų žinios apie mitybą nepakankamos ir 35,4 proc. – pakankamos. Nustatyta, kad pakankamas žinias apie mitybą turėjo daugiau merginų (40,2 proc.) nei vaikinių (25,6 proc.), daugiau nedirbančių (37,3 proc.) nei dirbančių (29,5 proc.) studentų, daugiau studentų, kurie gyveno bendrabutyje (36,2 proc.), nei studentų, kurie nurodė kitą gyvenamąją vietą (27,7), daugiau nerūkančių studentų (38,6 proc.) nei rūkančių (30,5 proc.), daugiau alkoholio nevartojančių (44,2 proc.) nei vartojančių studentų (33,7 proc.), daugiau studentų, kurių studijos buvo valstybės finansuojamos (38,1 proc.), nei studentų, kurių studijos buvo valstybės nefinansuojamos (25,9 proc.), daugiau studentų, kurių fizinis aktyvumas pakankamas (40,0 proc.), nei studentų, kurių fizinis aktyvumas nepakankamas (30,7 proc.), daugiau sveikai besimaitinančių studentų (44,8 proc.) nei nesveikai besimaitinančių studentų (29,1 proc.).

Nedaug yra atlikta tyrimų, vertinančių studentų žinias apie mitybą, tačiau jų visų rezultatai rodo nepakankamą žinių apie mitybą lygį. 2009 metais paskelbtame straipsnyje pateikiami Kroatijos studentų žinių apie mitybą tyrimo rezultatai, kurie parodė, kad vidutinis studentų

žinių apie mitybą balas 64,66 iš 96 galimų. Daugiau žinių apie mitybą turėjo merginos ir vyresni studentai, taip pat paaiškėjo, kad studentų, kurie laikėsi mitybos rekomendacijų, žinių apie mitybą balas buvo didesnis nei studentų, kurie nesilaikė rekomendacijų (atitinkamai 66,62 ir 62,67 balo) [133]. JAV atlikus žinių apie sveikos mitybos rekomendacijas tyrimą tarp studentų buvo nustatyta, kad vidutinis studentų žinių apie sveikos mitybos rekomendacijas balas 20,01 iš 36 [134]. Vokietijoje atlikto tyrimo duomenimis, tik 81 proc. studentų atsakė teisingai į 30–59 proc. klausimų apie mitybą [135]. Žemas žinių apie mitybą lygis nustatytas ir Lenkijoje, tiriant Vroclavo žemės ūkio universiteto studentų mitybą [43].

Mūsų gautais duomenimis, svarbiausi sveiką mitybą lemiantys veiksniai yra gyvenimas su tėvais, pakankamas fizinis aktyvumas ir geros žinios apie mitybą. Kiti mokslininkai taip pat nustatė, kad gyvenimas su tėvais lemia sveiką mitybą [40, 133, 17], tačiau yra tyrimų, kurie rodo, kad mityba nepriklauso nuo gyvenimo su tėvais [140]. Kroatijos, JAV mokslininkai taip pat teigia, kad geros žinios apie mitybą lemia sveiką mitybą [133,134]. Kroatijoje atlikto tyrimo duomenimis, studentai, kurių žinios apie mitybą yra pakankamos, turi 12 kartų didesnę tikimybę sveikai maitintis nei studentai, kurių žinios apie sveiką mitybą nepakankamos [133]. Mūsų tyrimo rezultatai parodė, kad geros žinios apie mitybą beveik 1,5 karto didina šansą sveikai maitintis. Ispanijoje atlikto tyrimo rezultatai byloja, kad ir fizinis aktyvumas lemia sveiką mitybą [41].

Mūsų atlikto tyrimo duomenimis, svarbiausi fizinį aktyvumą lemiantys veiksniai yra vyriškoji lytis, sveika mityba ir geros žinios apie mitybą. Pakankamo fizinio aktyvumo šansas vaikinams daugiau kaip 2 kartus didesnis nei merginoms. Studentams, kurių žinios apie mitybą pakankamos, pakankamo fizinio aktyvumo šansas padidėja daugiau kaip 70 proc. nei studentams, kurių žinios apie mitybą nepakankamos, o sveika mityba 1,5 karto didina pakankamo fizinio aktyvumo šansą. Tai, kad vyriškoji lytis gali lemti studentų fizinį aktyvumą, nustatė Ispanijos, Švedijos ir Turkijos mokslininkai [138, 144, 148].

Mūsų duomenimis, alkoholio vartojimas beveik 5 kartus, narkotikų vartojimas 12,5 karto, o studentų nurodyta kita gyvenamoji vieta 80 proc. didina rūkymo šansą. JAV mokslininkai nustatė, kad kanapių ir alkoholio vartojimas taip pat didina rūkymo riziką [151].

Mūsų atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad narkotikų vartojimas 11 kartų, tabako vartojimas beveik 5 kartus didina alkoholio vartojimo šansą. Siekiant nustatyti socialinius-demografinius veiksnius, kurie lemia alkoholio vartojimą, Anglijoje, Velse ir Šiaurės Airijoje buvo atliktas tyrimas, kuriame nustatyta, kad vyriškoji lytis, nepakankamos pajamos, gyvenimas toli nuo namų, studijos pirmame ar antrame kurse, lytinio partnerio neturėjimas ir blogi akademiniai pasiekimai yra susiję su alkoholio vartojimu [139].

Mūsų duomenimis, narkotikų vartojimo tikimybė vaikinams daugiau kaip 2 kartus didesnė nei merginoms. Alkoholio vartojimas 12 kartų, tabako vartojimas 9 kartus didina narkotikų vartojimo tikimybę. Studentai, kurių fizinis aktyvumas nepakankamas, turi 49 proc. mažesnę šansą vartoti narkotikus nei studentai, kurių fizinis aktyvumas pakankamas. Tai būtų galima paaiškinti tuo, kad dažnai narkotinės ir psichotropinės medžiagos vartojamos savijautai pagerinti ir fiziniam pajėgumui padidinti. Todėl manytina, kad pakankamo fizinio aktyvumo studentai



intensyviai sportuoja ir siekdami geresnių rezultatų vartoja šias medžiagas. Taip pat išsiaiškino, kad studentai, turintys kelis pažįstamus, vartojančius narkotikus, turi 11 kartų didesnę šansą vartoti narkotikus nei studentai, neturintys narkotikų vartojančių pažįstamų, o studentai, kurių dauguma pažįstamų vartoja narkotikus, turi net 51 kartą didesnę šansą vartoti narkotikus. Atlikus pirmo kurso Krokuvos universitetų studentų narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimo paplitimo ir vartojimą lemiančių veiksnių tyrimą nustatyta, kad šių medžiagų vartojimo paplitimas didesnis tarp vaikinių, vyresnio amžiaus studentų, studentų, kurie nuomojasi atskirą gyvenamąjį būstą, bei tarp studentų, kurių tėvai uždirba daugiau kaip 3500 PLN. Taip pat paaiškėjo, kad medicinos studentai narkotines ir psichotropines medžiagas vartoja rečiau nei kitų studijų programų studentai [146].

Pagrindinis mūsų atlikto tyrimo tikslas buvo įvertinti Lietuvos aukštųjų universitetinių mokyklų studentų mitybos ir gyvenamosios ypatumus bei juos lemiančius veiksnius. Studentų mitybos įpročiams tirti pasitelkėme patikimą ir Lietuvoje jau naudotą „Lietuvos gyventojų faktiškos mitybos bei mitybos ir gyvenamosios įpročių tyrimo klausimyną“, kuriame nebuvo klausimų apie cukraus (saldumynų), vaisių, mėsos ir greito maisto vartojimą. Tai yra mūsų tyrimo trūkumas. Siekdami tikslo įvertinome studentų žinias apie mitybą ir išsiaiškino studentų mitybos įpročius, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą, fizinį aktyvumą ir žinias apie mitybą lemiančius veiksnius, o tai yra labai svarbu diegiant priemones, gerinančias tiek studentų, tiek visų Lietuvos gyventojų sveikatą.

## 6. IŠVADOS

1. Didžioji dalis (90,1 proc.) studentų nesilaiko mitybos režimo, 97,6 proc. studentų užkandžiauja. Pakankamai dažnai šviežių daržovių vartoja tik 19,8 proc., grūdinių produktų – 46,3 proc., žuvies ir žuvies produktų – 33,3 proc. studentų. 89,1 proc. papildomai sūdo pagamintus patiekalus. Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų mityba neatitinka sveikos mitybos rekomendacijų.
2. Beveik 2/3 studentų (65,4 proc.) fizinis aktyvumas pakankamas. 74 proc. studentų laisvalaikiu mankština, 67,9 proc. studentų fizinio aktyvumo trukmė ilgesnė nei 1 valanda per savaitę. 44,9 proc. studentų laisvalaikiui per paskutinį mėnesį būdingi lengvi fiziniai pratimai mažiausiai 4 val. per savaitę.
3. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo paplitimas tarp studentų didelis. Per paskutines 30 dienų alkoholį vartojo 84,9 proc., rūkė – 40,2 proc. studentų. 31 proc. studentų kada nors gyvenime vartojo narkotines ir (ar) psichotropines medžiagas. Labiausiai paplitęs kanapių vartojimas – per paskutines 30 dienų vartojo 6,8 proc. studentų.
4. Beveik 2/3 studentų (64,6 proc.) žinios apie mitybą nepakankamos. Daugiau merginų, nedirbančių, nerūkančių, pakankamai fiziškai aktyvių ir sveikai besimaitinančių studentų žinios apie mitybą buvo pakankamos.
5. Studentų sveiką mitybą lemia gyvenamoji aplinka, pakankamas fizinis aktyvumas ir geros žinios apie mitybą. Studentų žinias apie mitybą lemiantys veiksniai – moteriškoji lytis, fizinis aktyvumas, sveika mityba ir gyvenamoji aplinka. Pakankamą fizinį aktyvumą lemia vyriškoji lytis, sveika mityba ir pakankamos žinios apie mitybą. Narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimą lemia fizinis aktyvumas ir tai, kad narkotikus vartoja studentų pažįstami asmenys. Vienu psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą lemia kitų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas.

## 7. REKOMENDACIJOS

1. Rekomenduojame savivaldybių visuomenės sveikatos biurams planuoti ir įgyvendinti studentų gyvenimą stiprinančias priemones, skiriančias dėmesį sveikai mitybai, fiziniam aktyvumui ir psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo mažinimui.
2. Rekomenduojame Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentui numatyti studentų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo mažinimo priemones ir jas vykdyti.
3. Tyrimo rezultatus rekomenduojame naudoti rengiant valstybinius strateginius dokumentus bei priemones, kurios padėtų pagerinti tiek studentų, tiek visų Lietuvos gyventojų sveikatą.

## 8. LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. The European Health Report 2012: Charting the Way to Well-being. World Health Organisation; 2012.
2. Prevention and control of noncommunicable diseases in the European Region: a progress report. World Health Organisation; 2014.
3. Europos bendrijų komisija. Baltoji knyga dėl Europos strategijos su mityba, atsaveriu ir nutukimu susijusiomis problemomis spręsti. Briuselis, KOM (2007) 279.
4. Gudžinskienė V. Mokymas sveikai gyventi: teoriniai ir praktiniai aspektai. Mokymo metodinė priemonė. Vilnius: VPU leidykla, 2007.
5. Second WHO European action plan for food and nutrition policy: tackling noncommunicable and acute diseases. Fact Sheet 05/07 Belgrade, Copenhagen, 17 September 2007.
6. Elmadfa I (ed). European Nutrition and Health Report 2009. Forum Nutr. Basel, Karger, 2009, vol. 62.
7. Barzda A, Bartkevičiūtė R, Stukas R, Šatkutė R, Abaravičius JA. Lietuvos suaugusių mitybos tendencijos per pastarąjį dešimtmetį. Sveikatos mokslai. 2010; 1: 2831–2835.
8. Barzda A, Bartkevičiūtė R, Abaravičius JA, Stukas R, Šatkutė R. Suaugusių Lietuvos žmonių faktinės mitybos tyrimas ir vertinimas. Medicinos teorija ir praktika 2009; 15 (1): 53–58.
9. Barzda A, Bartkevičiūtė R, Šatkutė R, Stukas R, Abaravičius JA, Berniukevičiūtė L. Suaugusių Lietuvos gyventojų maisto produktų vartojimo ypatumai. Sveikatos mokslai 2009; 3: 2388–2394.
10. Dobrovolskij V, Stukas R. Lietuvos gyventojų mitybos įpročiai 2013 metais. Sveikatos mokslai 2013; 23: 34–41.
11. Grabauskas V, Klumbienė J, Petkevičienė J, Šakytė E, Kriaučionienė V, Vergyga A. Suaugusių Lietuvos žmonių gyvenamos tyrimas, 2012. Lietuvos sveikatos mokslų universitetas Medicinos akademija, Lietuva, Kaunas, 2013.
12. Sjöström M et al. Health-enhancing physical activity across European Union countries: the Eurobarometer study. Journal of Public Health 2006; 14(1): 1–10.
13. European Monitoring center for Drug and Drug Addiction. 2012 Annual report on the state of the drugs problem in Europe. EMCDDA, Lisbon, 2012.
14. Januševičienė E, Jasaitis E. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo paplitimas Lietuvoje 2004, 2008 ir 2012 m., Vilnius, 2013.
15. Skibniewska KA, Radzyminska A, Jaworska MM, Babicz-Zielinska E. Studies on Dietary Habits of Polish and Belgian Students. ŻYWNOSĆ. Nauka. Technologia. Jakość 2009; (65): 250–258.
16. Edwards JSA and Herbert L. Meiselman. Changes in dietary habits during the first year at university. British Nutrition Foundation Nutrition Bulletin 2003; 28: 21–34.
17. Papadaki A, Hondros G, Scott J, Kapsokefalou M. Eating habits of university students living at, or away from home in Greece. Appetite Jul 2007; Vol. 49, Issue 1: 169–176.
18. Stukas R, Šurkienė G. Mityba ir jos vertinimas. Vilnius; 2009, p. 46, 104.
19. Stukas R. Sveika mityba. Vilnius; 1999, p. 24–28; 15–37.
20. Lukoševičius L. Svarbiausi mitybos principai. Šeimos medicinos pagrindai. Kaunas; 2003, p. 410–420.
21. Šurkienė G, Stukas R, Pazdradzdytė R. Studentų darbo ir poilsio režimo ypatumai. Sveikatos mokslai 1999; 2: 13–15.
22. Stukas R, Dobrovolskij V. Visuomenės sveikatos studentų mitybos ypatumai. Sveikatos mokslai 2009; 1: 2147–2153.

23. Škėmienė L, Ustinavičienė R, Piešinė L, Radišauskas R. Studentų medikų mitybos ypatybės. *Medicina (Kaunas)* 2007; 43(2): 145–152.
24. Kondratas D, Kašauskas A, Lukoševičius L, Burneckienė J. Kai kurie Kauno medicinos universiteto studentų mitybos ypatumai. *Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas* 2007; XI (2): 113–115.
25. Stukas R, Dorbrovolskij V, Adomaitis S. Visuomenės sveikatos studentų gyvenama ir fizinis aktyvumas. *Sporto mokslas*, 2012; 4 (70): 50.
26. Samsonienė L, Zimnicka V. Studentų mitybos įpročiai. *Vilniaus universiteto Sveikatos ir sporto centras. Sveikatos mokslai* 2013; 23 (1).
27. Лакшин АМ, Кожевникова НГ. Питание как фактор формирования здоровья и работоспособности студентов. *Вопросы питания* 2008; 6: 44–45.
28. Mitwe N, Musingo and Lihong Wang. Analysis of Eating Habits According to Socio-Demographic Characteristics of College Students. *Pakistan Journal of Nutrition* 2009; 8 (10): 1575–1580.
29. Satalic Z, Baric IC, Keser I. Diet quality in Croatian university students: energy, macronutrient and micronutrient intakes according to gender; *Int J Food Sci Nutr* 2007 Aug; 58(5): 398–410.
30. Monneuse MO, Bellisle F, and Koppert G. Eating habits, food and health related attitudes and beliefs reported by French students. *European Journal of Clinical Nutrition* 1997; 51: 46–53.
31. Likus W, Milka D, Bajor G, Jachacz-Łopata M, Dorzak B. Dietary habits and physical activity in students from the Medical University of Silesia in Poland. *Roczniki Państwowego Zakładu Higieny* 2013; 64(4): 317–324.
32. Lisicki T. Nutrition as indication of first year students' life styles. *Roczniki Państwowego Zakładu Higieny* 2010; 61(3): 283–287.
33. Nutrition and Food Security Programme WHO Regional Office for Europe, Food Based dietary guidelines in the WHO European Region, WHO, 2003.
34. Promoting a healthy diet for the WHO Eastern Mediterranean Region: user friendly guide, World Health Organization. Regional Office for the Eastern Mediterranean, World Health Organization, 2012.
35. Stukas R, Šurkienė G. Studentų medikų mitybos aspektai. Aktualūs medžiagų apykaitos klausimai. In: Šeštosios mokslinės konferencijos, įvykusios 1999 m. gegužės 25–27 d. Vilniaus pedagoginiame universitete, medžiaga. Vilnius, 1999, p. 489–492.
36. Stukas R, Dobrovolskij V, Lukošūtė I, Žilinskienė R. Fiziškai aktyvių studentų maisto papildų vartojimo ypatumai. *Sveikatos mokslai* 2012; 22(2(81)): 61–66.
37. Strukčinskienė B, Griškoniš S, Strukčinskaitė V. Vakarų Lietuvos jaunimo gyvenamosios ypatumai. *Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakultetas. Sveikatos mokslai* 2013; 23 (1): 21–25.
38. Yildiza E, Demirduzen S, Dogan V, Duman S, Turkmen N, Yildiz A. Evaluation of the dietary habits, body images and BMI of Turkish University students who live in dormitory. *Pakistan Journal of Medical Sciences* 2011; 27(1): 85–89.
39. Gazibara T, Kisić Tepavčević D, Popović A, Pekmezović T. Eating Habits and Body-weights of Students of the University of Belgrade, Serbia: A Cross-sectional Study. *Journal Of Health, Population & Nutrition*. 2013; 31(3): 330–333.
40. El Ansari W, Stock C, Mikolajczyk R. Relationships between food consumption and living arrangements among university students in four European countries – A cross-sectional study. *Nutrition Journal* 2012; 11(1): 28–34.
41. Moreno-Gómez C, Romaguera-Bosch D, Tauler-Riera P, Bannasar-Veny M, Pericas-Beltran J, Aguilo-Pons A, et al. Clustering of lifestyle factors in Spanish university students: the relationship between smoking, alcohol consumption, physical activity and diet quality. *Public Health Nutrition*. 2012; 15(11): 2131–2139.

42. Czaja J, Rypina M, Lebedzińska A. Consumption of fruits and vegetables among university and college students in Gdansk and Sopot. *Roczniki Państwowego Zakładu Higieny* 2009; 60(1): 35–38.
43. Wyka J, Zechałko-Czajkowska A. Nutritional knowledge, lifestyle and food groups intake in the group of the first year students of Agricultural University in Wrocław. *Roczniki Państwowego Zakładu Higieny* 2006; 57(4): 381–388.
44. Stefańska E, Ostrowska L, Czapska D, Karczewski J, Gołdowska E. Qualitative evaluation of the students diet with normal body mass and overweight at the Medical University in Białystok. *Przegląd Lekarski* 2003; 60 Suppl: 631–635.
45. Przybulewska K, Janda K. Questionnaire studies on the vital situation and nutritional habits of students. *Roczniki Państwowego Zakładu Higieny* 2004; 55(4): 347–356.
46. Bayona-Marzo I, Navas-Cámara F, Fernández de Santiago F, Mingo-Gómez T, de la Fuente-Sanz M, Cacho del Amo A. Eating habits in physical therapy students. *Nutrición Hospitalaria* 2007; 22(5): 573–577.
47. Chourdakis M, Tzellos T, Papazisis G, Toulis K, Kouvelas D. Eating habits, health attitudes and obesity indices among medical students in northern Greece. *Appetite* 2010; 55(3): 722–725.
48. Tuță-Sas I, Vlaicu B, Doroftei S, Petrescu C, Fira-Mladinescu C, Serban D, et al. Dietary patterns in young adults from Timiș County. *Revista Medico-Chirurgicală A Societății De Medici Și Naturaliști Din Iași*. 2012; 116(4): 1150–1156.
49. Drozhzhina NA, Maksimenko LV, Kicha DI. Features of feeding behavior of students of the Peoples' Friendship University of Russia. US National Library of Medicine National Institutes of Health. *Vopr Pitan* 2012; 81(1): 57–62.
50. Stukas R, Bartkevičiūtė R, Barzda A, Šurkienė G, Karpenko E. Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų gyvensena, maisto papildų vartojimas ir požiūris į maisto papildus. *Medicinos teorija ir praktika* 2006; 12(3): 249–259.
51. Stukas R, Bartkevičiūtė R, Grinkevičiūtė K. Maisto papildų vartojimo tarp Vilniaus universiteto studentų įvertinimas. *Sveikatos mokslai* 2002; 3(19): 9–12.
52. Stukas R, Voichevskaja I. Maisto papildų vartojimas tarp studentų medikų ir jų požiūris į maisto papildus. *Visuomenės sveikata* 2010; 1/48: 67–74.
53. Sigłowa A, Bertrand B, Conder M, Bertrand Liseicka A, Kubiak P, Urbanska A. Diet Supplementation among students. *Żywność. Nauka. Technologia. Jakość* 2009; 4 (65): 236–249.
54. Spencer EH, Bendich A, Frank E. Vitamin and mineral supplement use among US Medical students. A longitudinal study. *J Am Diet Assoc* 2006; 106(12): 1975–1983.
55. Suleiman AA, Alboqai OK, Yasein N, Al-Essa MK, El Masri K. Prevalence of vitamin/mineral supplement use among Jordan University students. *Saudi Med J* 2008; 29(9): 1326–1331.
56. Tengvall M, Ellegard L. Dietary intake in Swedish medical students. *Scandinavian Journal of Food and Nutrition* 2007; 51 (2): 79–84.
57. Miljković M, Stojiljković M, Radulović O. Knowledge, attitudes and use of dietary supplement among students of the University of Nis (Serbia). *Medicinski Pregled* 2013; 66(3–4): 163–169.
58. Šurkienė G, Stukas R, Pazdrzytė R. Studentų medikų maisto produktų vartojimo ypatumai. *Visuomenės sveikata* 2000; 2(12): 3–10.
59. Margareta I. K. von Bothmer and Bengt Fridlund. Gender differences in health habits and in motivation for a healthy lifestyle among Swedish university students. *Nursing and Health Sciences* 2005; 7: 107–118.
60. Yahya Ozdogan, Ayse Ozfer Ozcelic and Metin Saip Surucuoglu. The Breakfast Habits of female University Students. *Pakistan Journal of Nutrition* 2010; 9 (9): 882–886.
61. Neslisah R, Emine AY. Energy and nutrient intake and food patterns among Turkish university students. *Nutr Res Pract* 2011 Apr; 5(2): 117–123.

62. Najat Yahia, Alice Achkar, Abbass Abdallah and Sandra Rizk. Eating habits and obesity among Lebanese university students. *Nutritional Journal* 2008; 7: 32.
63. Zaccagni L, Barbieri D, Gualdi-Russo E. Body composition and physical activity in Italian university students. *Journal of Translational Medicine* 2014; 12(1): 1–17.
64. Sigmundová D, Chmélík F, Sigmund E, Feltlová D, Frömel K. Physical activity in the lifestyle of Czech university students: Meeting health recommendations. *European Journal of Sport Science* 2013; 13(6): 744–750.
65. Laudanska-Krzeminska I. Dietary behaviour of students from poznan universities. *Papers On Anthropology* 2012; 21163–21175.
66. Global Recommendations on Physical Activity for Health. World Health Organisation; 2010.
67. Viraliūnaitė L, Poteliūnienė S. Socialinių veiksnių įtaka studentų gyvenimui. *Pedagogika* 2006; 83: 109116.
68. Molina A, Varela V, Fernández T, Martín V, Ayán C, Cancela J. Unhealthy habits and practice of physical activity in Spanish college students: the role of gender, academic profile and living situation. *Adicciones*. 2012; 24(4): 319–327.
69. Ledo-Varela M, de Luis Román D, González-Sagrado M, Izaola Jauregui O, Conde Vicente R, Aller de la Fuente R. Nutritional characteristics and lifestyle in university students. *Nutrición Hospitalaria* 2011; 26(4): 814–818.
70. Dąbrowska-Galas M, Plinta R, Dąbrowska J, Skrzypulec-Plinta V. Physical activity in students of the Medical University of Silesia in Poland. *Physical Therapy* 2013; 93(3): 384–392.
71. Charkiewicz A, Charkiewicz W, Szpak A. Evaluation of nutrition and physical activity of students in Gastronomic School in Białystok. *Roczniki Państwowego Zakładu Higieny* 2009; 60(1): 65–68.
72. Cruz S, Fabián C, Pagán I, Ríos J, González A, Palacios C, et al. Physical activity and its associations with sociodemographic characteristics, dietary patterns, and perceived academic stress in students attending college in Puerto Rico. *Puerto Rico Health Sciences Journal* 2013; 32(1): 44–50.
73. Stanford F, Durkin M, Stallworth J, Blair S. Comparison of physical activity levels in physicians and medical students with the general adult population of the United States. *The Physician And Sports-medicine* 2013; 41(4): 86–92.
74. Quadros T, Petroski E, Santos-Silva D, Pinheiro-Gordia A. The prevalence of physical inactivity amongst Brazilian university students: its association with sociodemographic variables. *Revista De Salud Pública (Bogotá, Colombia)* 2009; 11(5): 724–733.
75. Rodríguez F, Palma X, Romo A, Escobar D, Aragón B, Gálvez J, et al. Eating habits, physical activity and socioeconomic level in university students of Chile. *Nutrición Hospitalaria* 2013; 28(2): 447–455.
76. Pengpid S, Peltzer K, Mirrakhimov E. Prevalence of health risk behaviors and their associated factors among university students in Kyrgyzstan. *International Journal Of Adolescent Medicine And Health* 2014; 26(2): 175–185.
77. Anderson P, Møller L, Galea G. Alcohol in the European Union Consumption, harm and policy approaches. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2012.
78. Lietuvos statistikos departamentas. <http://osp.stat.gov.lt/web/guest/statistiniu-rodikliu-analize?portletFormName=visualization&hash=9a58a38b-9495-42bb-8e80-120a40225318>
79. Narkauskaitė L, Juozulynas A, Jurgelėnas A, Venalis A. Psichiką veikiančių medžiagų vartojimo paplitimas tarp Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų. *Visuomenės sveikata* 2011; 1(52): 91–97.
80. Astrauskienė A, Dobrovolskis V, Stukas R. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo paplitimas tarp Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų. *Medicinos teorija ir praktika* 2009; 15 (4): 366–371.
81. Kazukevičius R, Laiškonis AP, Misevičienė I. Žalingų įpročių dažnis ir jų sąsaja su socialiniais veiksniais tarp skirtingų studijų kryptių universitetų studentų. *Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas* 2008; XII (11): 729–737.

82. Goštautas A, Povilaitis R, Pilkauskienė I. ir kt. Priklausomybę sukeliančių medžiagų vartojimo ypatybės (2005–2006 mokslo metų tyrimo duomenys). *Medicina (Kaunas)* 2007; 43 (2): 153–160.
83. Kowalewski I. Alcohol use among students in Cracow. *Roczniki Państwowego Zakładu Higieny* 2006; 57 Suppl: 137–140.
84. Motyka A, Leszkiewicz M, Majchrzak A, Majewski M, Adamek R. Consumption of psychoactive substances – awareness of health consequences among the students of university schools in Poznan. *Przegląd Lekarski* 2007; 64(10): 808–810.
85. Chodorowski Z, Anand J, Salamon M, Waldman W, Wnuk K. The evaluation of smoking and alcohol consumption by university students in Gdańsk. *Przegląd Lekarski* 2001; 58(4): 272–275.
86. Voigt K, Twork S, Mittag D, Göbel A, Voigt R, Bergmann A, et al. Consumption of alcohol, cigarettes and illegal substances among physicians and medical students in Brandenburg and Saxony (Germany). *BMC Health Services Research*. 2009; 9219.
87. Akmatov M, Mikolajczyk R, Meier S, Krämer A. Alcohol consumption among university students in North Rhine-Westphalia, Germany – results from a multicenter cross-sectional study. *Journal of American College Health: J of ACH* 2011; 59(7): 620–626.
88. Maniecka-Bryła I, Bryła M, Weinkauff A, Dierks M. The international comparative study of the health status of medical university students in Lodz and Hanover. *Przegląd Lekarski* 2005; 62 Suppl: 363–368.
89. Nola I, Jelinić J, Matanić D, Pucaric-Cvetković J, Bergman Marković B, Senta A. Differences in eating and lifestyle habits between first- and sixth-year medical students from Zagreb. *Collegium Antropologicum* 2010; 34(4): 1289–1294.
90. Miskulin M, Petrović G, Miskulin I, Puntarić D, Milas J, Rudan S, et al. Prevalence and risk factors of alcohol abuse among university students from eastern Croatia: questionnaire study. *Collegium Antropologicum* 2010; 34(4): 1315–1322.
91. Dumitrescu A. Attitudes of Romanian dental students towards tobacco and alcohol. *The Journal of Contemporary Dental Practice* 2007; 8(3): 64–71.
92. Dumitrescu A. Tobacco and alcohol use among Romanian dental and medical students: a cross-sectional questionnaire survey. *Oral Health & Preventive Dentistry* 2007; 5(4): 279–284.
93. Trojácková A, Visnovský P. Alcohol use in Czech pharmacy students. *Central European Journal of Public Health* 2006; 14(3): 117–121.
94. Sebena R, Orosova O, Mikolajczyk R, van Dijk J. Selected sociodemographic factors and related differences in patterns of alcohol use among university students in Slovakia. *BMC Public Health* 2011; 11849.
95. Europos komisija. Prieiga per internetą: [http://ec.europa.eu/health/tobacco/policy/index\\_lt.htm](http://ec.europa.eu/health/tobacco/policy/index_lt.htm) [2014-02-05].
96. Veryga A, Stanikas T. Smoking habits, attitudes and smoking cessation among sixth-year medical students of Kaunas University of Medicine. *Medicina (Kaunas, Lithuania)* 2005; 41(7): 607–613.
97. Proškuvienė R, Zlatkuvienė V, Černiauskiene M. Priklausomybę sukeliančių medžiagų vartojimas tarp VPU pirmo kurso studentų. *Visuomenės sveikata* 2006; 3 (34): 39–43.
98. Burneckienė J, Dučinskienė D, Lukoševičius L, Kašauskas A. ir kt. Medicinos studentų alkoholinių gėrimų vartojimo ir rūkymo įpročiai. *Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas* 2007; XI (1): 18–23.
99. Kondratas D, Burneckienė J, Vladičienė J, Dučinskienė D. ir kt. Studentų medikų gyvenimo kokybė ir jų požiūris į rūkymą. *Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas* 2010; XIV (1): 8–16.
100. Šaulinskienė R, Bartkevičienė A, Žiliukas G, Razbadauskas A. Studentų rūkymo įpročiai ir požiūris į rūkymą. *Visuomenės sveikata* 2012; priedas 1: 93–100.
101. La Torre G, Kirch W, Bes-Rastrollo M, Ramos R, Czaplicki M, Boccia A, et al. Tobacco use among



- medical students in Europe: results of a multicentre study using the Global Health Professions Student Survey. *Public Health* 2012; 126(2): 159–164.
102. Vitzthum K, Koch F, Groneberg D, Kusma B, Mache S, Pankow W, et al. Smoking behaviour and attitudes among German nursing students. *Nurse Education in Practice* 2013; 13(5): 407–412.
  103. Ferrante M, Saulle R, Ledda C, Pappalardo R, Fallico R, Fiore M, et al. Prevalence of smoking habits, attitudes, knowledge and beliefs among Health Professional School students: a cross-sectional study. *Annali Dell'istituto Superiore Di Sanità* 2013; 49(2): 143–149.
  104. Carducci A, Calamusa A, Manfredi P, Williams J, Romano F, Privitera G, et al. Research on Pisa University student's life style and health. *Annali Di Igiene: Medicina Preventiva E Di Comunità* 2004; 16(5): 673–684.
  105. Rzeźnicki A, Krupińska J, Stelmach W, Kowalska A. Frequency of smoking tobacco among the students of the last year of the Faculty of Health Sciences. *Przegląd Lekarski* 2007; 64(10): 786–790.
  106. Zielińska-Bliźniewska H, Młodzik J, Olszewski J. Evaluation of tobacco smoking addiction and passive exposure to tobacco smoke in students of medicine. *Polski Merkuriusz Lekarski: Organ Polskiego Towarzystwa Lekarskiego* 2011; 31(186): 353–356.
  107. Mas A, Nerín I, Barrueco M, Cordero J, Guillén D, Sobradillo V, et al. Smoking habits among sixth-year medical students in Spain. *Archivos De Bronconeumología* 2004; 40(9): 403–408.
  108. Didilescu A, Inagaki K, Sfeatcu R, Hanganu S, Virtanen J. Smoking habits and social nicotine dependence among dental students in Romania. *Oral Health And Dental Management* 2014; 13(1): 35–40.
  109. Stukas R, Šurkienė G, Dobrovolskij V. *Gyvensena ir visuomenės sveikata*. Vilnius, 2012.
  110. Jungtinių Tautų Organizacijos 1961 metų Bendroji narkotinių medžiagų konvencija. *Žin.*, 2001, Nr. 51-1768.
  111. Jungtinių Tautų Organizacijos 1971 metų psichotropinių medžiagų konvencija. *Žin.*, 2001, Nr. 50-1743.
  112. UNODC, *World Drug Report 2013*. Prieiga per [http://www.unodc.org/unodc/secured/wdr/wdr2013/World\\_Drug\\_Report\\_2013.pdf](http://www.unodc.org/unodc/secured/wdr/wdr2013/World_Drug_Report_2013.pdf) [2014-03-07].
  113. Europos narkotikų ir narkomanijos stebėsenos centras, *Europos narkotikų vartojimo paplitimo ataskaita: Tendencijos ir pokyčiai, 2013 m.* Prieiga per <http://www.emcdda.europa.eu/publications/edr/trends-developments/2013> [2014 03 07].
  114. Goštautas A, Povilaitis R, Pilkauskienė I ir kt. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo paplitimas tarp studentų 2005–2006 m. *Medicina* 2009; 45 (7): 522–529.
  115. Courtois R, El-Hage W, Moussiessi T, Mullet E. Prevalence of alcohol, drug use and psychoactive substance consumption in samples of French and Congolese high school students. *Tropical Doctor* 2004; 34(1): 15–17.
  116. Morvan Y, Rouvier J, Olié J, Lõo H, Krebs M. Student's use of illicit drugs: a survey in a preventive health service. *L'encéphale*. 2009; 35 Suppl 6: S202–S208.
  117. Mellibruda J, Nikodemka S, Fronczyk K. Use and abuse of alcohol and other psychoactive substances among Polish university students. *Medycyna Wieku Rozwojowego* 2003; 7(1 Pt 2): 135–155.
  118. Chodorowski Z, Anand J, Salamon M, Waldman W, Wnuk K, Swiatek-Brzeziński K, et al. Evaluation of illicit drug use among students from universities in Gdańsk. *Przegląd Lekarski* 2001; 58(4): 267–271.
  119. Malara B, Góra-Kupilas K, Joško J, Malara P. Evaluation of knowledge and health attitude towards cigarette smoking, alcohol and drugs use among students. *Przegląd Lekarski* 2005; 62(10): 1119–1121.
  120. Jiménez-Muro Franco A, Beamonte San Agustín A, Marqueta A, Gargallo Valero P, Nerín de la Puerta I. Addictive substance use among first-year university students. *Adicciones* 2009; 21(1): 21–28.

121. Kračmarová L, Klusoňová H, Petrelli F, Grappasonni I. Tobacco, alcohol and illegal substances: experiences and attitudes among Italian university students. *Revista Da Associação Médica Brasileira* 2011; 57(5): 523–528.
122. Javtokas Z, Sabaliauskas R, Žagminas K, Umbrasaitė J. Suaugusių Lietuvos gyventojų sveikatos raštingumas. *Visuomenės sveikata* 2013; 4 (63): 38–46.
123. Šveikauskas V. Sveikatos raštingumo ugdymo sistemos ypatybės (Peculiarities of the health literacy education system). *Medicina (Kaunas)* 2005; 4(12): 1061–1066.
124. Carbone E, Zoellner J. Nutrition and health literacy: a systematic review to inform nutrition research and practice. *Journal of The Academy of Nutrition and Dietetics* 2012; 112(2): 254–265.
125. Silk KJ, Sherry J, Winn B, Keesecker N, Horodyski MA, et al. Increasing nutrition literacy: testing the effectiveness of print, web site, and game modalities. *J Nutr Educ Behav* 2008; 40: 3–10.
126. Lino M, Basiotis PP, Anand RS, Variyam JN (1998) The diet quality of Americans: Strong link with nutritional knowledge. *Nutrition Insights*.
127. Baker DW The meaning and the measure of health literacy. *J Gen Intern Med* 2006; 21: 878–883.
128. Carbone ET, Zoellner JM Nutrition and health literacy: a systematic review to inform nutrition research and practice. *J Acad Nutr Diet* 2012; 112: 254–265.
129. Carbone ET. Measuring Nutrition Literacy: Problems and Potential Solutions. *J Nutr Disorders Ther* 2013; 3: 1.
130. Zoellner J, Connell C, Bounds W, Crook L, Yadrick K. Nutrition literacy status and preferred nutrition communication channels among adults in the Lower Mississippi Delta. *Preventing Chronic Disease* 2009; 6(4): A128.
131. Chmieliauskaitė I. Informacijos apie maistą sąsajos su maisto produktų pasirinkimu visuomenės sveikatos požiūriu: Daktaro disertacija. Vilnius 2009; 35–116.
132. Barzda A. Suaugusių Lietuvos gyventojų faktiškos mitybos ir mitybos įpročių tyrimas ir vertinimas: Daktaro disertacija. Vilnius 2011; 87–100.
133. Kresić G, Kendel Jovanović G, Pavčić Zezel S, Cvijanović O, Ivezic G. The effect of nutrition knowledge on dietary intake among Croatian university students. *Collegium Antropologicum* 2009; 33(4): 1047–1056.
134. Kolodinsky J, Harvey-Berino J, Berlin L, Johnson R, Reynolds T. Knowledge of current dietary guidelines and food choice by college students: better eaters have higher knowledge of dietary guidance. *Journal of The American Dietetic Association* 2007; 107(8): 1409–1413.
135. Vitzthum K, Endres E, Koch F, Groneberg D, Quarcoo D, Mache S, et al. Eating behavior and nutrition knowledge among musical theatre students. *Medical Problems Of Performing Artists* 2013; 28(1): 19–23.
136. Saatci E, Inan S, Bozdemir N, Akpınar E, Ergun G. Predictors of smoking behavior of first year university students: questionnaire survey. *Croatian Medical Journal* 2004; 45(1): 76–79.
137. Celikel F, Celikel S, Erkorkmaz U. Smoking determinants in Turkish university students. *International Journal Of Environmental Research And Public Health* 2009; 6(8): 2248–2257.
138. Romaguera D, Tauler P, Bennisar M, Pericas J, Moreno C, Aguilo A, et al. Determinants and patterns of physical activity practice among Spanish university students. *Journal of Sports Sciences* 2011; 29(9): 989–997.
139. El Ansari W, Sebena R, Stock C. Socio-demographic correlates of six indicators of alcohol consumption: survey findings of students across seven universities in England, Wales and Northern Ireland. *Archives Of Public Health = Archives Belges De Santé Publique* 2013; 71(1): 29.
140. Kremmyda L, Papadaki A, Hondros G, Kapsokefalou M, Scott J. Differentiating between the effect of rapid dietary acculturation and the effect of living away from home for the first time, on the diets of Greek students studying in Glasgow. *Appetite* 2008; 50(2-3): 455–463.

141. Wardle J, Haase A, Steptoe A, Nillapun M, Jonwutiwes K, Bellisle F. Gender differences in food choice: the contribution of health beliefs and dieting. *Annals of Behavioral Medicine: A Publication of The Society of Behavioral Medicine* 2004; 27(2): 107–116.
142. Dawson K, Schneider M, Fletcher P, Bryden P. Examining gender differences in the health behaviors of Canadian university students. *The Journal of The Royal Society For The Promotion of Health* 2007; 127(1): 38–44.
143. El Ansari W, Stock C, John J, Deeny P, Phillips C, Mabhala A, et al. Health promoting behaviours and lifestyle characteristics of students at seven universities in the UK. *Central European Journal of Public Health* 2011; 19(4): 197–204.
144. Schmidt M. Predictors of self-rated health and lifestyle behaviours in Swedish university students. *Global Journal of Health Science* 2012; 4(4): 1–14.
145. Uramowska-Zyto B, Kozłowska-Wojciechowska M, Jarosz A, Makarewicz-Wujec M. Dietary and lifestyle habits of university students in Poland – empirical study. *Roczniki Państwowego Zakładu Higieny* 2004; 55(2): 171–179.
146. Pach J, Tobiasz-Adamczyk B, Jabłoński P, Brzyski P, Krawczyk E, Morawska J, et al. Drug free universities – trends in illicit drugs use among Kraków university students. *Przegląd Lekarski* 2005; 62(6): 342–350.
147. Tirodimos I, Georgouvia I, Savvala T, Karanika E, Noukari D. Healthy lifestyle habits among Greek university students: differences by sex and faculty of study. *Eastern Mediterranean Health Journal* 2009; 15(3): 722–728.
148. Peker K, Bermek G. Predictors of health-promoting behaviors among freshman dental students at Istanbul University. *Journal Of Dental Education* 2011; 75(3): 413–420.
149. Small M, Bailey-Davis L, Morgan N, Maggs J. Changes in eating and physical activity behaviors across seven semesters of college: living on or off campus matters. *Health Education & Behavior: The Official Publication of The Society For Public Health Education* 2013; 40(4): 435–441.
150. Pantic I, Malbasa M, Ristic S, Turjacanin D, Medenica S, Pantic S, et al. Screen viewing, body mass index, cigarette smoking and sleep duration in Belgrade University student population: results of an observational, cross-sectional study. *Revista Médica De Chile* 2011; 139(7): 896–901.
151. Lenz B. Correlates of young adult tobacco use: application of a transition framework. *The Journal of School Nursing: The Official Publication Of The National Association of School Nurses* 2003; 19(4): 232–237.
152. Hosmer DW, Lemeshow S. *Applied Logistic Regression*. 2nd ed. John Wiley Sons Inc., N-Y., 2000; 346–347.
153. Pomerleau J, Mckee M, Robertson A, Vaask S, Pudule I, Grinberga D, Kadziauskiene K, Abaravicius A, Bartkeviciute R. Nutrition and lifestyle in the Baltic Republics: Summary Report. European Center on Health of Societies in Transition & World Health Organization Regional Office for Europe. London: London School of Hygiene and Tropical Medicine; 2000, p. 58.
154. 2010 m. gruodžio 29 d. Lietuvos Respublikos vyriausybės nutarimas Nr. 1840 „Dėl mokslo sričių, krypčių ir šakų klasifikacijos“.
155. 2012 m. spalio 16 d. Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro įsakymas Nr. V-1457 „Dėl mokslo krypčių patvirtinimo“.
156. Astrauskienė A, Abaravičius A, Bartkevičiūtė R, Barzda A, Bulotaitė L, Klumbienė J, Petkevičienė J, Stukas R. Sveikos gyvensenos rekomendacijos: Metodinės rekomendacijos. Vilnius; 2011, p. 1–99.
157. Astrauskienė A, Dobrovolskij V, Stukas R. The prevalence of problem drug use in Lithuania. *Medicina (Kaunas, Lithuania)* 2011; 47(6): 340–346.

## 9. PUBLIKACIJOS DISERTACIJOS TEMA

1. Astrauskienė A., Dobrovolskij V., Stukas R. The Prevalence of Problem Drug Use in Lithuania. *Medicina* 2011; 47(6): 340–346.
2. Dobrovolskij V., Stukas R. Studentų mitybos ypatumai. *Visuomenės sveikata* 2012; priedas Nr. 1: 14–19.
3. Dobrovolskij V., Stukas R. Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ypatumai. *Sveikatos mokslai* 2014; 3 (94): 16–22.

## 10. MOKSLINIAI PRANEŠIMAI DISERTACINIO DARBO TEMA

1. Dobrovolskij V., Stukas R. „Eating habits of students in different countries (review of literature)“. Tarptautinė konferencija „Evoliucinė medicina: nauji senųjų problemų sprendimai“ 2012 m. birželio 12–15 d. Vilniuje.
2. Dobrovolskij V., Astrauskienė A., Stukas R. „The prevalence and characteristics of problem drug use in Lithuania“. 12-as pasaulinis aplinkos sveikatos kongresas „New Technologies, healthy Human Being and Environment“ 2012 m. gegužės 22–27 d. Vilniuje.
3. Dobrovolskij V., Astrauskienė A., Stukas R. „Problem drug use in Lithuania“. 5-a Europos visuomenės sveikatos konferencija 2012 m. lapkričio 8–10 d. Maltoje.
4. Dobrovolskij V., Astrauskienė A., Stukas R. „Problem drug use in Lithuania“. 1-oji Arabų pasaulio visuomenės sveikatos konferencija 2013 m. kovo 4–6 d. Dubajuje, Jungtiniuose Arabų Emyratuose.
5. Dobrovolskij V., Astrauskienė A., Stukas R. „Problem drug use in Lithuania“. Tarptautinė konferencija „The values of harm reduction“ 2013 m. birželio 9–12 d. Klaipėdoje.
6. Dobrovolskij V., Stukas R. „The peculiarities of use of psychoactive substances among students in Lithuanian high schools“. Tarptautinė konferencija „Evoliucinė medicina: sveikatos sampratos ir ligų suvokimo perspektyvos“ 2014 m. gegužės 27–30 d. Vilniuje.

## 11. PRIEDAI

### 1 PRIEDAS

LIETUVOS AUKŠTŲJŲ MOKYKLŲ  
STUDENTŲ MITYBOS IR GYVENSENOS  
YPATUMŲ APKLAUSOS  
A N K E T A

1. Lytis:  vyras  
 moteris
2. Jūsų amžius \_\_\_\_\_
3. Aukštoji mokykla:  universitetinė (pavadinimas) \_\_\_\_\_  
 neuniversitetinė (pavadinimas) \_\_\_\_\_
4. Fakultetas \_\_\_\_\_
5. Studijų pakopa:  I pakopos studijos (bakalauro studijos)  
 II pakopos studijos (magistrantūra)  
 vientisosios (pirmosios ir antrosios pakopų)
6. Kursas \_\_\_\_\_
7. Jūsų studijų finansavimas:  valstybės finansuojamos  
 valstybės nefinansuojamos
8. Jūs gyvenate  bendrabutyje  
 su tėvais  
 nuomojatės gyvenamąjį plotą  
 kita
9. Ar Jūs dirbate?  taip  
 ne
10. Jūsų ūgis \_\_\_\_\_
11. Jūsų svoris \_\_\_\_\_

## JŪSŲ MITYBOS ĮPROČIAI

12. Pagrindinis kriterijus, pagal kurį Jūs renkatės maisto produktus (**prašome pasirinkti tik vieną Jums tinkamą atsakymą**):
- sveikatos gerinimas (ligų profilaktika)
  - specialios dietos būtinumas
  - kaina
  - skonio savybės
  - šeimos narių įtaka
13. Kiek kartų per savaitę valgote daržoves (išskyrus bulves):
- 13.1. Šviežias:
- nė karto
  - 1-2 kartus
  - 3-5 kartus
  - 6-7 kartus
- 13.2. Virtas ir troškintas:
- nė karto
  - 1-2 kartus
  - 3-5 kartus
  - 6-7 kartus
14. Kaip dažnai vartojate grūdinius produktus (duona, grūdų košės ir kt.):
- nevartoju
  - 1-2 kartus per savaitę
  - 3-5 kartus per savaitę
  - kiekvieną dieną
  - kelis kartus per dieną
15. Kaip dažnai vartojate žuvį ir žuvies produktus:
- nevartoju
  - kartą per mėnesį
  - 1-2 kartus per savaitę
  - 3-5 kartus per savaitę
  - kiekvieną dieną



16. Kaip dažnai vartojate pieną ir pieno produktus:
- nevartoju
  - 1-2 kartus per savaitę
  - 3-5 kartus per savaitę
  - kiekvieną dieną
17. Ar sūdote valgydami jau pagamintus patiekalus:
- niekada
  - truputį, jei maistas nepakankamai sūrus
  - beveik visada, net neragaudamas
18. Kokius riebalus dažniausiai vartojate maistui gaminti (kepti, virti, troškinti) (prašome pasirinkti tik vieną Jums tinkamą atsakymą):
- sviestą
  - margariną
  - aliejų
  - gyvulinius taukus
19. Ar valgote visada tuo pačiu laiku:
- taip
  - ne
20. Kiek kartų valgote per dieną?
- vieną
  - du
  - tris
  - keturis ir daugiau
21. Ar valgote papildomai tarp pagrindinių valgymų:
- niekada
  - kai kada
  - dažnai
  - visada
22. Ar manote, kad Jūsų mityba tinkama (gera) ir su ja gaunate pakankamai maisto medžiagų:
- taip, manau
  - ne, nemanau
  - nežinau

23. Ar vartojate maisto papildus (vitaminų, mineralinių medžiagų, aminorūgščių preparatus ar kt.):
- taip, beveik kasdien
  - 1-2 mėnesius per metus
  - 3-4 mėnesius per metus
  - kartais
  - niekada

24. PO ŽIŪRIS Į TAM TIKRUS  
MITYBOS REIKALAVIMUS

- 24.1. Ar sutinkate su teiginiu „Sveikata daugiausia priklauso nuo mitybos“?

- Visiškai sutinku
- Sutinku
- Nei sutinku, nei nesutinku
- Nesutinku
- Visiškai nesutinku

- 24.2. Ar sutinkate su teiginiu „Reikia vartoti daržovių ir vaisių 5 kartus per dieną“?

- Visiškai sutinku
- Sutinku
- Nei sutinku, nei nesutinku
- Nesutinku
- Visiškai nesutinku

- 24.3. Ar sutinkate su teiginiu „Reikia rinktis produktus, kuriuose yra daugiau sočiųjų riebalų“?

- Visiškai sutinku
- Sutinku
- Nei sutinku, nei nesutinku
- Nesutinku
- Visiškai nesutinku

24.4. Ar sutinkate su teiginiu „**Gausus valgomosios druskos suvartojimas neturi įtakos sveikatai**“?

- Visiškai sutinku
- Sutinku
- Nei sutinku, nei nesutinku
- Nesutinku
- Visiškai nesutinku

24.5. Ar sutinkate su teiginiu „**Norint išvengti jodo trūkumo organizme, būtina paprastą valgomąją druską keisti joduota druska**“?

- Visiškai sutinku
- Sutinku
- Nei sutinku, nei nesutinku
- Nesutinku
- Visiškai nesutinku

24.6. Ar sutinkate su teiginiu „**Maistinės skaidulos naudingos sveikatai**“?

- Visiškai sutinku
- Sutinku
- Nei sutinku, nei nesutinku
- Nesutinku
- Visiškai nesutinku

24.7. Ar sutinkate su teiginiu „**Kiaušiniuose daug cholesterolio**“?

- Visiškai sutinku
- Sutinku
- Nei sutinku, nei nesutinku
- Nesutinku
- Visiškai nesutinku

24.8. Ar sutinkate su teiginiu „**Maistui gaminti sveikiau vartoti sviestą negu aliejų**“?

- Visiškai sutinku
- Sutinku
- Nei sutinku, nei nesutinku
- Nesutinku
- Visiškai nesutinku

24.9. Ar sutinkate su teiginiu „**Baltymų šaltinis tik gyvulinės kilmės maisto produktai**“?

- Visiškai sutinku
- Sutinku
- Nei sutinku, nei nesutinku
- Nesutinku
- Visiškai nesutinku

24.10. Ar sutinkate su teiginiu „**Norint sveikai maitintis, mėsą būtina valgyti du kartus per dieną**“?

- Visiškai sutinku
- Sutinku
- Nei sutinku, nei nesutinku
- Nesutinku
- Visiškai nesutinku

## JŪSŲ GYVENSENOS YPATUMAI

25. Ar rūkėte paskutinius 12 mėnesių?

- Taip
- Ne

26. Ar rūkėte paskutines 30 dienų?

- Taip
- Ne

27. Kiek cigarečių (cigarų, pypkių) Jūs vidutiniškai surūkote/ surūkydavote per dieną?

- \_\_\_\_\_
- Rūkau nepastoviai

28. Ar vartojo alkoholinius gėrimus (alų, sidrą, vyną, alkoholinius kokteilius, stipriuosius gėrimus ir kt.) paskutinius 12 mėnesių?

- Taip
- Ne

29. Kaip dažnai vartojate šiuos alkoholinius gėrimus? Pažymėkite po vieną atsakymą eilutėje.

	4 kartus per savaitę ir dažniau	2-3 kartus per savaitę	2-4 kartus per mėnesį	Kartą per mėnesį ir rečiau	Šio gėrimo nevartuju	Sunku pasakyti
Alus	1	2	3	4	5	6
Vynas	1	2	3	4	5	6
Likeriai, įvairūs alkoholiniai kokteiliai	1	2	3	4	5	6
Stiprieji alkoholiniai gėrimai, kaip antai degtinė, konjakas ir pan.	1	2	3	4	5	6

30. Ar vartojote kokį nors alkoholinį gėrimą paskutines 30 dienų?
- Taip  
 Ne
31. Kiek suskaičiuotumėte savo **pažįstamų**, kurie vartoja narkotines ir / ar psichotropines medžiagas (narkotikus)?
- Niekas iš mano pažįstamų nevartoja  
 Keli mano pažįstami vartoja  
 Apie pusė mano pažįstamų vartoja  
 Dauguma mano pažįstamų vartoja  
 Visi mano pažįstami vartoja
32. Ar kada nors gyvenime vartojote narkotines ir / ar psichotropines medžiagas (narkotikus)?
- Taip  
 Ne (*Jei pasirinkote „Ne“, pereikite prie 36 klausimo*)
33. Ar pats kada nors esate vartojęs:

Hašišas, marihuana, „žolė“	<input type="checkbox"/> Taip <input type="checkbox"/> Ne
Ecstasy (ekstazis)	<input type="checkbox"/> Taip <input type="checkbox"/> Ne
Amfetaminas	<input type="checkbox"/> Taip <input type="checkbox"/> Ne
Kokainas	<input type="checkbox"/> Taip <input type="checkbox"/> Ne
Heroinas	<input type="checkbox"/> Taip <input type="checkbox"/> Ne
„Širka“ (aguonų ekstraktas)	<input type="checkbox"/> Taip <input type="checkbox"/> Ne
LSD	<input type="checkbox"/> Taip <input type="checkbox"/> Ne
„Gryba“, magiškieji grybai, halucinogeniniai grybai	<input type="checkbox"/> Taip <input type="checkbox"/> Ne
Inhaliantai (klėjai, benzinas, skiedikliai, eteris, aerozoliai, dujos)	<input type="checkbox"/> Taip <input type="checkbox"/> Ne

34. Ar paskutinius 12 mėnesių vartojote:

Hašas, marihuana, „žolė“	<input type="checkbox"/> Taip <input type="checkbox"/> Ne
Ecstasy (ekstazis)	<input type="checkbox"/> Taip <input type="checkbox"/> Ne
Amfetaminas	<input type="checkbox"/> Taip <input type="checkbox"/> Ne
Kokainas	<input type="checkbox"/> Taip <input type="checkbox"/> Ne
Heroinas	<input type="checkbox"/> Taip <input type="checkbox"/> Ne
„Širka“ (aguonų ekstraktas)	<input type="checkbox"/> Taip <input type="checkbox"/> Ne
LSD	<input type="checkbox"/> Taip <input type="checkbox"/> Ne
„Grybai“, magiškieji grybai, haliucinogeniniai grybai	<input type="checkbox"/> Taip <input type="checkbox"/> Ne
Inhaliantai (klėjai, benzinas, skiedikliai, eteris, aerozoliai, dujos)	<input type="checkbox"/> Taip <input type="checkbox"/> Ne

35. Ar paskutines 30 dienų vartojote:

Hašas, marihuana, „žolė“	<input type="checkbox"/> Taip <input type="checkbox"/> Ne
Ecstasy (ekstazis)	<input type="checkbox"/> Taip <input type="checkbox"/> Ne
Amfetaminas	<input type="checkbox"/> Taip <input type="checkbox"/> Ne
Kokainas	<input type="checkbox"/> Taip <input type="checkbox"/> Ne
Heroinas	<input type="checkbox"/> Taip <input type="checkbox"/> Ne
„Širka“ (aguonų ekstraktas)	<input type="checkbox"/> Taip <input type="checkbox"/> Ne
LSD	<input type="checkbox"/> Taip <input type="checkbox"/> Ne
„Grybai“, magiškieji grybai, haliucinogeniniai grybai	<input type="checkbox"/> Taip <input type="checkbox"/> Ne
Inhaliantai (klėjai, benzinas, skiedikliai, eteris, aerozoliai, dujos)	<input type="checkbox"/> Taip <input type="checkbox"/> Ne

## FIZINIS AKTYVUMAS

36. Kuris fizinis aktyvumas būdingiausias Jūsų laisvalaikui paskutinį mėnesį (**prašome pasirinkti tik vieną Jums tinkamą atsakymą**):

- sunkios treniruotės ir varžybos dažniau nei vieną kartą per savaitę
- lėtas bėgimas ir kt. fizinio aktyvumo rūšys ar sunkus darbas sode ne mažiau kaip 4 val. per savaitę
- pasivaikščiojimai, važinėjimas dviračiu ar kt. lengvi fiziniai pratimai mažiausiai 4 val. per savaitę
- skaitymas, televizoriaus žiūrėjimas ir kiti sėdimo poilsio būdai

37. Ar bent kartą per savaitę laisvalaikiu mankštinatės (bėgimas, važiavimas dviračiu, fiziniai pratimai ir kt.):
- Taip
  - Ne (*Jeį pasirinkote „Ne“, pereikite prie 39 klausimo*)
38. Kaip įvertintumėte savo fizinio aktyvumo trukmę laisvalaikiu:
- mažiau nei 30 min. per savaitę
  - nuo 30 min. iki 1 valandos per savaitę
  - nuo 1 valandos iki 3 valandų per savaitę
  - daugiau kaip 3 valandos per savaitę
39. Jeigu laisvalaikiu nesimankštinate, nurodykite to priežastį (**prašome pasirinkti tik vieną Jums tinkamą atsakymą**):
- nuovargis po studijų
  - laiko trūkumas
  - noro ar motyvacijos trūkumas
  - ligos
  - lėšų trūkumas
  - kita

**Tai anketos pabaiga.**

***Būtume dėkingi, jei galėtumėte patikrinti,  
ar atsakėte į visus klausimus.  
Ačiū Jums už bendradarbiavimą!***



## VILNIAUS UNIVERSITETO MEDICINOS FAKULTETAS

Kodas 211950810, M.K.Čiurlionio 21/27, 03101, Vilnius Tel.(85)2398701, 2398700, faks.2398705, El.p. mf@mf.vu.lt

VILNIAUS REGIONINIS BIOMEDICININIŲ TYRIMŲ ETIKOS KOMITETAS  
M.K.Čiurlionio 21/27, LT-03101, Vilnius Tel.(85) 2686998, el.p.: rbtek@mf.vu.lt

## LEIDIMAS ATLIKTI BIOMEDICININIŲ TYRIMŲ

2012-02-07 Nr.158200-02-456-131

Tyrimo pavadinimas:

Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų mitybos ir gyvenimo ypatumai visuomenės sveikatos požiūriu

Protokolo Nr.: VSI-2  
Versija: 1  
Data: 2011-12-05  
Asmens informavimo ir informuoto asmens sutikimo forma (lietuvių kalba):  
Versija: 1  
Data: 2011-12-05  
Pagrindiniai tyrėjai: R.Stukas, V. Dobrovolskij  
Tyrimo centras:  
Ištaigos pavadinimas: Vilniaus universiteto Medicinos fakultetas  
Adresas: M.K.Čiurlionio 21/27, LT-03101 Vilnius

Leidimas išduotas Vilniaus regioninio biomedicininų tyrimų etikos komiteto posėdžio (protokolas Nr. 158200-2012/02), vykusio 2012 m. vasario 07 d., sprendimu.

Vilniaus regioninio biomedicininų tyrimų etikos komiteto ekspertų grupės nariai			
Nr.	Vardas, pavardė	veiklos sritis	dalyvavo posėdyje
1	doc. Dr. Laimutė Jakavonytė	filosofija	taip
2	doc. Dr. Kęstutis Žagminas	epidemiologija	taip
3	dr. Jaunius Gumbis	teisė	taip
4	dr. Marija Veniūtė	visuomenės sveikata	ne
5	dr. Arūnas Rimkus	medicina	taip
6	prof.dr. Vytautė Pečiulienė	medicina, odontologija	taip
7	Laura Malinauskienė	medicina	taip
8	dr. Eglė Zubienė	psichologija	ne
9	Ugnė Šakūnienė	pacientų teisės	taip

Pirmininkė



Vytautė Pečiulienė