



VILNIAUS UNIVERSITETAS MEDICINOS FAKULTETAS

Visuomenės sveikata

Sveikatos mokslų instituto visuomenės sveikatos katedra

Karolina Masytė, II magistrantūros kursas, II grupė

MAGISTRO BAIGIAMASIS DARBAS

Studentų gyvenimo ypatumai ir jiems įtaką darantys veiksniai

Peculiarities of students' lifestyles and factors influencing them

Darbo vadovas

J. Asist. Rokas Arlauskas

Katedros ar klinikos vadovas

Prof. Dr. (HP) Rimantas Stukas

Vilnius, 2025

Studento elektroninio pašto adresas: karolina.masyte@mf.stud.vu.lt

TURINYS

SANTRAUKA.....	3
SUMMARY	4
IVADAS.....	5
1. LITERATŪROS APŽVALGA.....	7
1.1 GYVENSENOS SĄVOKOS SAMPRATA	7
1.2 STUDENTŲ GYVENSENOS YPATUMAI.....	8
1.3 FIZINIO AKTYVUMO, MITYBOS, MIEGO IR ŽALINGŲ ĮPROČIŲ REIKŠMĖ SVEIKATAI.....	9
1.4 VEIKSNIAI DARANTYS ĮTAKĄ STUDENTŲ GYVENSENAI	12
1.5 REKOMENDACIJOS STUDENTAMS.....	14
2. TYRIMO METODOLOGIJA.....	15
3. TYRIMO REZULTATAI.....	17
3.2 GYVENSENOS SĄSAJOS SU POZITYVIAIS ĮPROČIAIS	23
4. TYRIMO REZULTATŲ APTARIMAS	30
5. IŠVADOS	32
6. REKOMENDACIJOS.....	33
LITERATŪROS SĄRAŠAS.....	34
PRIEDAI.....	40

SANTRAUKA

Darbo aktualumas. Studentų gyvenimo formuojasi labai svarbiu gyvenimo etapu, kai keičiasi kasdieniai asmens įpročiai, aplinka ir atsakomybės. Šie pokyčiai turi įtakos sveikatai, todėl svarbu įvertinti, kokie veiksniai lemia jų elgseną.

Tyrimo tikslas - nustatyti studentų gyvenimo ypatumus ir jiems įtaką darančius veiksniai.

Tyrimo uždaviniai. (1) įvertinti studentų gyvenimo ypatumus (mitybą, fizinį aktyvumą, miego įpročius ir žalingus įpročius). (2) nustatyti socialinius, psichologinius ir aplinkos veiksniai, darančius įtaką studentų gyvenimui. (3) įvertinti ryšį tarp studentų gyvenimo ypatumų ir jų sveikatos būklės.

Tyrimo metodika. Į anketą atsakė 250 respondentų kurie šiuo metu studijuoja universitete arba kolegijoje. Atsižvelgiant į mitybos, miego, fizinio aktyvumo ir žalingų įpročių veiksniai buvo iškeltos hipotezės kurios patvirtino arba paneigė jų ryšį.

Rezultatai. Tyrimo duomenys atskleidė statistiškai reikšmingą ryšį tarp trumpesnės nei 6 valandų miego trukmės ir dažnesnio streso patyrimo, taip pat tarp prasto darbo ir poilsio balanso įvertinimo bei kasdien jaučiamo nuovargio. Nustatyta, kad studentai, kurie reguliariai valgo pusryčius, rečiau vartoja greitąjį maistą, o dažniau stresą patiriantys dažniau vertina savo mitybą kaip nesubalansuotą. Tarp rūkymo ir fizinio aktyvumo taip pat nustatytas ryšys - rūkantys studentai dažniau sportuoja nei nerūkiantys. Nors buvo tikėtasi, kad sportuojantys studentai vartos daugiau vaisių ir daržovių, tyrimo duomenys parodė priešingą tendenciją. Taip pat nustatyta, kad moterys dažniau nei vyrai vartoja sveikus maisto produktus - pieno produktus, vaisius ir daržoves.

Išvados. Tyrimas parodė, kad studentų gyvenimo yra kompleksinė ir apima mitybos, fizinio aktyvumo, miego, psichinės sveikatos bei žalingų įpročių aspektus. Dalis studentų nesilaiko sveikatai palankių rekomendacijų. Dažnai patiriamas miego trūkumas, mažas fizinis aktyvumas, nesubalansuota mityba, vartojamas alkoholis ir nikotinas. Studentų gyvenimą lemia ne tik asmeniniai pasirinkimai, bet ir išoriniai veiksniai tokie kaip: socialinė parama (šeimos, draugų), finansinės galimybės, gyvenamoji aplinka bei psichologinė būseną. Šie veiksniai gali tiek skatinti, tiek trukdyti sveikus įpročius.

SUMMARY

Relevance of the work. Student lifestyle is formed at a very important stage of life, when a person's daily habits, environment and responsibilities change. These changes affect health, therefore it is important to assess what factors determine their behaviour.

The purpose of the study - is to determine the characteristics of students' lifestyle and the factors influencing them.

Research objectives. (1) to assess the characteristics of students' lifestyle (nutrition, physical activity, sleep habits and harmful habits). (2) to identify social, psychological and environmental factors influencing students' lifestyle. (3) to assess the relationship between students' lifestyle characteristics and their health status.

Research methodology. 250 respondents who are currently studying at a university or college answered the questionnaire. Taking into account the factors of nutrition, sleep, physical activity and harmful habits, hypotheses were put forward that confirmed or denied their relationship.

Results. The study data revealed a statistically significant relationship between a sleep duration of less than 6 hours and more frequent stress experiences, as well as between poor work-rest balance assessment and daily fatigue. It was found that students who eat breakfast regularly consume fast food less often, and those who experience stress more often assess their diet as unbalanced. A relationship was also found between smoking and physical activity - smoking students play sports more often than non-smokers. Although it was expected that students who play sports would consume more fruits and vegetables, the study data showed the opposite trend. It was also found that women consume healthy foods more often than men - dairy products, fruits and vegetables.

Conclusions. The study showed that the lifestyle of students is complex and includes aspects of nutrition, physical activity, sleep, mental health and harmful habits. Some students do not follow health-promoting recommendations. Lack of sleep, low physical activity, unbalanced diet, alcohol and nicotine consumption are common. Students' lifestyles are determined not only by personal choices, but also by external factors such as: social support (family, friends), financial opportunities, living environment and psychological state. These factors can both promote and hinder healthy habits.

IVADAS

Gyvensena - tai žmogaus sąmoningai pasirenkamas ir įgyvendinamas gyvenimo būdas, kuris yra siejamas su fiziniu aktyvumu, mitybos įpročiais, poilsio režimu, žalingų įpročių turėjimu arba jų vengimu bei psichinės sveikatos palaikymu. Studentų gyvensena yra reikšminga visuomenės sveikatos dalis, kadangi šio gyvenimo laikotarpio fazėje formuojasi ilgalaikiai gyvensenos įpročiai. Šiame gyvenimo etape studentai dažnai patiria reikšmingus gyvenimo pokyčius. Tapus studentu keičiasi aplinka, dienos režimas ir padidėja atsakomybė už savarankiškai priimamus sprendimus. Dėl šių priežasčių studentai tampa itin pažeidžiama grupe, kuriai būdingas ne visai sveikas elgesys: netinkama mityba, fizinio aktyvumo trūkumas, miego stoka bei padidėjęs streso lygis, kuris dažnu atveju yra slopinamas žalingais įpročiais [1,2]. Moksliniai tyrimai rodo nerimą keliančias studentų gyvensenos tendencijas. Tyrimas, atliktas tarp Europos universitetų studentų, parodė, kad tik maža jų dalis laikosi visų pagrindinių sveikos gyvensenos rekomendacijų. Dažniausiai fiksuojami mažo fizinio aktyvumo, nesubalansuotos mitybos ir dažno alkoholio vartojimo rodikliai [3]. Kitas tyrimas, kuris buvo atliekamas Turkijos universitete, atskleidė, jog retas studentas laikosi sveikos mitybos ir rekomenduotino fizinio aktyvumo palaikymo, o merginos dažniau nei vaikinai pasižymi prastesniu miego režimu ir aukštesniu streso lygiu [4]. Studentų gyvensena priklauso ne tik nuo asmeninių pasirinkimų, bet ir nuo įvairių išorinių veiksnių tokių kaip: socialinė ir ekonominė padėtis, gyvenamoji aplinka, studijų kryptis ir psichologinė savijauta. Pavyzdžiui, Jungtinėje Karalystėje atliktas tyrimas rodo, kad aukštesnes pajamas turintys studentai dažniau renkasi sveikesnį gyvenimo būdą. Taip pat svarbus veiksnys yra šeimos parama bei anksčiau susiformavę gyvenimo įpročiai [5]. Be to, vis dažniau pastebima koreliacija tarp gyvensenos sudedamųjų dalių ir psichinės sveikatos - fizinio aktyvumo trūkumas, prasta ir nesubalansuota mityba ir nestabilus miego režimas yra siejami su padidėjusiu nerimu, depresija ir sumažėjusia motyvacija tiek akademiniams, tiek darbiniams tikslams [6,7].

Šio darbo aktualumą lemia tai, kad sveikos gyvensenos skatinimas aukštojo mokslo institucijose tampa vis aktualesnis tiek švietimo, tiek visuomenės sveikatos politikos lygmenyje. Studentų amžiaus tarpe formuojami gyvensenos įpročiai gali turėti ilgalaikį poveikį jų sveikatai, produktyvumui, gyvenimo kokybei bei sveikatos naudai. Šios srities tyrimai suteikia galimybę giliau suprasti, kokie veiksniai lemia studentų gyvensenos pasirinkimus bei sudaro pagrindą kurti tikslingas sveikatos stiprinimo priemones akademinėje aplinkoje.

Tyrimo tikslas - nustatyti studentų gyvensenos ypatumus ir jiems įtaką darančius veiksnius.

Tyrimo uždaviniai:

1. Įvertinti studentų gyvenimos ypatumus (mitybą, fizinį aktyvumą, miego įpročius ir žalingus įpročius);
2. Nustatyti socialinius, psichologinius ir aplinkos veiksnius, darančius įtaką studentų gyvenimui;
3. Įvertinti ryšį tarp studentų gyvenimos ypatumų ir jų sveikatos būklės.

1. LITERATŪROS APŽVALGA

1.1 GYVENSENOS SĄVOKOS SAMPRATA

Gyvensena - tai žmogaus kasdienės elgsenos ir įpročių visuma apimanti mitybą, fizinį aktyvumą, poilsį, žalingų įpročių turėjimą arba jų vengimą, psichologinę savijautą bei socialinius ryšius. Pasak Pasaulio Sveikatos Organizacijos (PSO), gyvensena - tai asmens, grupės ar tam tikros bendruomenės kasdienis gyvenimo stilius, atsiskleidžiantis veikloje, įsitikinimuose ar vertybėse [8]. Mokslinėje literatūroje ši sąvoka taip pat aiškinama kaip nuolat pasikartojantys, socialiniu ir kultūriniu kontekstu grindžiami elgesio modeliai, kurie daro įtaką ne tik žmogaus sveikatai, bet ir jo bendrai gyvenimo kokybei [15].

Sveiką gyvenseną sudaro keli pagrindiniai aspektai, tokie kaip: sveikatai palanki mityba, reguliarius fizinis aktyvumas, poilsis, žalingų įpročių atsisakymas ir emocinės gerovės palaikymas. PSO nurodo, jog siekiant išlaikyti kuo sveikesnę sveikatą, rekomenduojama kasdien suvartoti ne mažiau kaip 400 gramų vaisių ir daržovių, riboti druskos vartojimą, palaikyti kuo mažesnę cukraus ir sočiųjų riebalų suvartojimą bei užsiimti fiziniu aktyvumu ne mažiau kaip 150 minučių per savaitę [9].

Nesveikai gyvensenai būdingas nereguliarus valgymas arba netinkamas maisto pasirinkimas, mažas fizinis aktyvumas, miego trūkumas, psichologinis stresas, rūkymas bei alkoholio vartojimas. Šie veiksniai yra laikomi pagrindiniais lėtinių neinfekcinių ligų tokių kaip širdies ir kraujagyslių ligų, cukrinio diabeto ir onkologinių susirgimų atsiradimo priežastimis [10].

Didžioji dalis Lietuvoje gyvenančių žmonių mitybos įpročiai dar vis neatitinka sveikatai palankių rekomendacijų. Suaugusieji vartoja ženkliai per daug riebalų, o daržovių ir vaisių suvartojama mažiau nei rekomenduojama [16]. Be to, visuomenės švietimas apie sveikos gyvensenos principus vis dar nėra pakankamas. Nemaža dalis gyventojų nežino arba nesugeba atpažinti rizikos veiksnių ir nesilaiko ligų prevencijos rekomendacijų, o dėl šių netinkamų gyvensenos įpročių ateityje gresia dar didesnis lėtinių ligų padidėjimas [17]. Gyvensenos pobūdis yra tiesiogiai susijęs ir daro įtaką asmens sveikatos būklei, kuri reguliuoja gyvenimo kokybę. Moksliniai tyrimai rodo, kad tinkami mitybos įpročiai bei pakankamas fizinis aktyvumas padeda ženkliai sumažinti lėtinių ligų atsiradimo riziką tokių kaip širdies ir kraujagyslių arba metabolinių ar onkologinių ligų atsiradimą [9,10]. Taip pat nustatyta, kad sveika gyvensena palaiko psichinę sveikatą, mažina emocinę įtampą ir prisideda prie aukštesnio ir kokybiškesnio gyvenimo pasitenkinimo lygio [12].

Dadelo teigimu, sveika gyvensena yra neatsiejama dalis nuo kiekvieno asmens vertybinės orientacijos, kuri formuoja atsakomybę už sveikatą, skatina ilgalaikius pozityvius įpročius bei kuria pozityvų požiūrį į aplinką ir kitus žmones [15]. Tačiau, kaip rodo Lietuvoje atlikti tyrimai, fizinis aktyvumas tarp šalies gyventojų vis dar yra nepakankamas. Ypač tarp vaikų ir jaunimo. Higienos instituto duomenimis, tik nedidelė dalis mokyklinio amžiaus vaikų užsiima rekomenduojama fizinio aktyvumo norma jų laisvu laiku [18]. Gyvensenos klasifikavimas leidžia apibūdinti vyraujančius elgsenos tipus:

- Prevencinė gyvensena - kai pats asmuo sąmoningai saugo ir tausoja savo sveikatą fiziniu aktyvumu, sveika mityba, stabiliu ir atsakingu miego režimu, vengia streso ir žalingų įpročių [13].
- Rizikinga gyvensena - pasireiškia elgesiu, kuris tiesiogiai didina ligų riziką. Pavyzdžiui: rūkymas, nesveika mityba, piktnaudžiavimas alkoholiu ir gyvenimas pasyviu būdu [10].
- Pasyvios gyvensenos atveju asmuo neskiria pakankamai dėmesio judėjimui ar aktyviam poilsiui. Tokiais atvejais pas žmogų dažniausiai vyrauja sėdimas gyvenimo būdas, mažas fizinis krūvis ir ilgalaikis buvimas uždaroje ir nevėdinamoje patalpoje [14].
- Aktyvi gyvensena apima reguliarių fizinį aktyvumą, sveikatai palankią mitybą, reguliarių miego režimą ir dalyvavimą sveikatingumo veiklose, kurios padeda palaikyti tiek fizinę, tiek psichologinę savijautą. [9,11].

1.2 STUDENTŲ GYVENSENOS YPATUMAI

Studentų sveikatos elgsena apima jų kasdienius pasirinkimus, kurie daro didelę įtaką tiek fizinei, tiek psichinei sveikatai. Tarp dažniausiai pasitaikančių studentų elgesio modelių yra minimi tokie kaip: sumažėjęs fizinis aktyvumas, nesubalansuota mityba, nereguliarus miegas, žalingi įpročiai ir padidėjęs emocinis stresas [19]. Šie modeliai dažnai atvejais susiformuoja dėl pasikeitusio gyvenimo būdo pradėjus studijas dažniausiai naujame mieste, atitrūkus nuo tėvų [20]. Nors dalis studentų ir laikosi sveikos gyvensenos principų, visgi dominuoja pasyvus gyvenimo būdas, mažas dėmesys poilsiui bei dažnas žalingų įpročių taikymas kaip streso įveikimo forma [21]. Tyrimai taip pat rodo jog sveikatos elgsenos modelius reikšmingai veikia socialiniai veiksniai, palaikymas iš artimųjų, pajamų lygis ir žmogaus įsitikinimai bei žinios apie sveikatą [22].

Studentai pradėjus studijas, dažnai susiduria su naujais ir jiems nepažįstamais iššūkiais: gyvenamosios vietos pakeitimu, nauju socialiniu gyvenimu bei naujais draugais, padidėjusiu

savarankiškumu ir akademinio krūvio. Šie pokyčiai daro didelę įtaką gyvenimo būdai - dažnai prarandami iki tol turėti įpročiai dėl padidėjusio savarankiškumo, padidėja nerimas bei stresas, atsiranda didesnis atsakomybės jausmas, o kartu ir sumažėja laikas, kurį anksčiau galėjai skirti bet kam [23]. Perėjimas iš mokyklinės į universitetinę aplinką sukelia žmogaus vidinei sistemai disbalansą, nes reikia priprasti prie naujos aplinkos, kurioje yra didesnė streso tikimybė, kadangi studentai susiduria su naujais lūkesčiais, akademinio spaudimu bei savarankiško gyvenimo iššūkiais. Dėl šių priežasčių galimai pasireiškia anksčiau neturėtos miego problemos, emocinis diskomfortas, padidėja žalingų įpročių turėjimas, o sveikos gyvensenos palaikymas tampa vis mažesniu prioritetu [24].

Remiantis 2022 m. atliktu tyrimu tarp Lietuvos studentų, nustatyta, kad net 68,4 % jų nevalo pakankamo kiekio daržovių ir vaisių, o 52,6 % nurodė, jog dažnai renkasi greitąjį maistą [19]. Maži fizinio aktyvumo rodikliai taip pat kelia susirūpinimą - tik apie 56 % studentų atitinka PSO rekomenduojamą judėjimo normą (mažiausiai 150 min per savaitę) [25]. Miego įpročiai taip pat išlieka problematiški - daugiau nei pusė apklaustų studentų teigė, kad miega mažiau nei 6 valandas per parą, dažniausiai taip atspindi sesijos metu [21]. Alkoholis ir tabakas tebėra gana stipriai paplitęs tarp studentų - net 48 % studentų nurodė, jog vartoja alkoholį bent kartą per savaitę, o rūkančiųjų dalis sudarė apie 21 % [26]. Psichinės sveikatos rodikliai rodo taip pat nerimą keliančias tendencijas - tyrimai atskleidžia, kad net 41 % studentų patiria padidėjusį stresą, 35 % jaučia nuolatinį nerimą, o apie 20 % susiduria su depresijos simptomais [27]. Dėl šios priežasties labai svarbu užtikrinti ne tik fizinę, bet ir psichinę sveikatą stiprinimo priemones tarp studentų ir jaunų žmonių.

1.3 FIZINIO AKTYVUMO, MITYBOS, MIEGO IR ŽALINGŲ ĮPROČIŲ REIKŠMĖS SVEIKATAI

Studentų sveikatai itin didelę įtaką daro jų gyvensena, kurioje yra svarbūs keturi pagrindiniai veiksniai - fizinis aktyvumas, mityba, miegas ir žalingų įpročių vengimas. Šie veiksniai formuoja bendrą žmogaus sveikatos pamatą ir daro didelę įtaką tiek psichinei, tiek fizinei būklei, produktyvumui, savijautai bei akademiniams ir darbiniais rezultatams.

Fizinis aktyvumas turi teigiamą poveikį tiek fizinei, tiek psichologinei būklei. Reguliarus judėjimas gerina ir skatina širdies ir kraujagyslių sistemos veiklą, stiprina raumenis, padeda palaikyti sveiką kūno svorį, mažina antrojo tipo cukrinio diabeto ir kai kurių onkologinių ligų riziką [29]. Fizinis aktyvumas taip pat turi svarbią reikšmę mūsų psichinei sveikatai. Pati paprasčiausia mankšta padeda mažinti nerimo ir depresijos simptomus, gerina miego kokybę, didina pasitenkinimą gyvenimu bei atsparumą stresui [31]. Studentų tarpe reguliariai

besimankštinantys asmenys dažniau pasižymi geresne nuotaika ir emociniu stabilumu. Taip pat dažniau pasiekia aukštesnius akademinis rezultatus, negu nesportuojantys asmenys [32].

Tinkama mityba tiesiogiai yra susijusi su žmogaus darbingumo lygiu, kognityvinėmis funkcijomis ir lėtinių ligų prevencija. Subalansuota mityba užtikrina energijos tiekimą smegenims, palaiko normalų gliukozės kiekį kraujyje, kas yra būtina koncentracijai ir atminčiai [33]. Nesaikingas perdirbto maisto produktų, cukraus ir riebalų vartojimas slopina mąstyseną, išbalansuoja žmogaus nuotaiką ir mažina jo produktyvumą. Tuo tarpu sveika mityba, kai yra vartojami vaisiai ir daržovės, viso grūdo produktai ir geros kokybės baltymai, mažina širdies ir kraujagyslių ligų, 2 tipo cukrinio diabeto bei tam tikrų vėžio formų riziką [34]. Tarp studentų dažnai yra pastebimi neigiami mitybos įpročiai tokie kaip: valgoma retai ir yra pasirenkami mažiau maistingi produktai. Taip pat dažnas renkasi greito maisto restoranus kaip alternatyvą, kai vartojama daug kavos arba energetinių gėrimų. Tokie įpročiai dažniausiai kyla iš to, kad studentų dienotvarkė neretai yra perpildyta ir nėra laiko tinkamai pasirūpinti savimi. Taip pat neatmestinas „tingumo“ faktorius, kuomet greičiau ir patogiau yra suvalgyti picą ar mėsainį. Dar prisideda ir tai, jog nemaža dalis studentų stokoja informacijos apie sveiką mitybą ir sveikos gyvensenos svarbą [35].

Paminėtina ir tai, kad miegas taip pat yra vienas iš labai svarbių veiksnių, palaikančių organizmo homeostazę, imuninės sistemos atsparumą bei psichologinę pusiausvyrą. Miego trūkumas neigiamai veikia atmintį, žmogaus gebėjimą susikaupti ir priimti sprendimus, o taip pat mažina akademinis pasiekimus ir bendrą darbingumą [36]. Tyrimai rodo, kad studentai, kurie miega mažiau nei 6 val. per parą, dažniau jaučia pervargimą, praranda motyvaciją mokytis ir yra labiau linkę į nerimą ar depresiją [36]. Be to, nereguliarus miego režimas turi įtakos emocijų kaitoms. Studentai, kurie nepakankamai miega, dažniau patiria dirglumą, praranda atsparumą stresui ir turi silpnesnį gebėjimą reaguoti į iškiliusius iššūkius, negu tie, kurie miega pakankamai [37]. Kokybiškas miegas taip pat glaudžiai siejasi su stipresniu imunitetu, greitesniu sveikimu ir geresne savijauta.

Nurodytina, kad daugelis studentų patiria sunkumų palaikant subalansuotą darbo ir poilsio režimą. Dažnai pasitaiko mokymasis naktimis, ypač prieš egzaminus ar atsiskaitymus. Tai trikdo miego ritmą ir mažina bendrą produktyvumą [52]. Be to, daug studentų dirba papildomai, siekdami finansinio stabilumo, o tai dar labiau mažina laiką poilsiui. Tyrimai rodo, kad dirbantys studentai dažnai skiria mažiau nei rekomenduojamą laiko normą miegui, ko pasekoje jų režimas tampa nesubalansuotas [53]. Poilsio stoka pasireiškia nuovargiu, sumažėjusia motyvacija, koncentracijos stoka, o ilgaiui gali atsirasti ir sunkūs miego sutrikimai.

Atkreiptinas dėmesys, kad alkoholio, tabako ir narkotinių medžiagų vartojimas yra tikrai ne retai pasitaikantis atvejis tarp visų dažniausių žalingų įpročių studentų tarpe. Šių medžiagų vartojimas susijęs su trumpalaikėmis ir ilgalaikėmis sveikatos problemomis: apsinuodijimais, kepenų, plaučių, širdies pažeidimais, priklausomybės vystymusi bei psichinės sveikatos sutrikimais [38]. Lietuvoje atlikti tyrimai rodo, kad daugiau nei pusė studentų bent kartą per mėnesį vartoja alkoholį, o apie 20–25 % rūko reguliariai. Tuo tarpu psichoaktyviųjų medžiagų (pvz., kanapių) vartojimas siekia apie 10–15 % studentų [39]. Pagrindinės žalingų įpročių priežastys tai akademinis stresas, poilsio stoka, smalsumas, socialinė aplinka bei psichologinės problemos [40]. Būtina pažymėti, kad žalingi įpročiai dažnai koreliuoja su kitais neigiamais elgesio modeliais: prasta mityba, fiziniu pasyvumu ir miego trūkumu.

1 lentelė. Gyvensenos komponentų palyginimas

	Teigiama įtaka sveikatai	Neigiamos pasekmės sveikatai
Fizinis aktyvumas	Gerina širdies ir kraujagyslių sistemą, mažina lėtinių ligų riziką, stiprina psichinę sveikatą	Padidėjusi nutukimo, širdies ligų, depresijos rizika
Mityba	Užtikrina energiją, palaiko normalią smegenų veiklą, padeda išvengti lėtinių ligų	Sumažėjęs darbingumas, lėtinės ligos, atsvoris
Miegas	Gerina atmintį, dėmesio koncentraciją, stiprina imuninę sistemą, gerina emocinę būklę	Sutrikusi kognityvinė veikla, nuotaikos svyravimai, prasti akademiniai rezultatai
Žalingų įpročių vengimas	Sumažina riziką susirgti vėžiu, širdies ligomis, kepenų ir plaučių ligomis, psichikos sutrikimais	Padidinta rizika sveikatai, priklausomybė, sumažėjusi gyvenimo kokybė

1 lentelėje pateikti keturi pagrindiniai sveikos gyvensenos komponentai - fizinis aktyvumas, mityba, miegas ir žalingų įpročių vengimas. Tai aiškiai parodo jų svarbą žmogaus sveikatai bei galimas pasekmes, kai šie aspektai yra ignoruojami. Fizinė veikla padeda stiprinti širdies ir kraujagyslių sistemą, mažina lėtinių ligų bei psichinės sveikatos sutrikimų riziką, o jos stoka siejama su nutukimu, širdies ligomis ir depresija. Tuo tarpu subalansuota mityba užtikrina energijos palaikymą, gerina smegenų veiklą ir padeda išvengti lėtinių ligų, tačiau nepakankama ar netinkama mityba prisideda prie darbingumo sumažėjimo, lėtinių ligų išsivystymo ir atsvario. Kokybiškas miegas palaiko kognityvines funkcijas, stiprina imunitetą bei emocinę pusiausvyrą, o

miego trūkumas neigiamai veikia koncentraciją, nuotaiką ir akademinį pasiekimą. Galiausiai, žalingų įpročių, tokių kaip rūkymas, alkoholio ar narkotinių medžiagų vartojimas, jų vengimas reikšmingai sumažina riziką susirgti vėžiu, širdies, kepenų ar plaučių ligomis bei psichikos sutrikimais, tuo tarpu jų vartojimas siejamas su blogėjančia sveikata, priklausomybėmis ir sumažėjusia gyvenimo kokybe. Apibendrinant galima teigti, kad sveikos gyvensenos komponentų laikymasis yra būtinas ne tik sveikatai palaikyti, bet ir geresnei gyvenimo kokybei bei psichologinei gerovei užtikrinti.

1.4 VEIKSNIAI DARANTYS ĮTAKĄ STUDENTŲ GYVENSENAI

Studentų gyvensena yra dinamiška ir jautri aplinkai. Nemažai prisideda ir psichologiniai bei sociodemografiniai pokyčiai. Šiuo gyvenimo laikotarpiu formuojasi asmeniniai įpročiai, kurie gali turėti ilgalaikių pasekmių. Studentų sveikatai palankios gyvensenos palaikymui įtakos turi įvairūs veiksniai, kuriuos galima suskirstyti į kelias pagrindines grupes.

Studentų gyvensena dažnai priklauso nuo amžiaus, lyties, pajamų, gyvenamosios vietos ir šeimos statuso. Pavyzdžiui, moterys dažniau nei vyrai linkusios laikytis sveikesnės mitybos, tačiau tuo pačiu dažniau patiria stresą ar miego sutrikimus [41]. Studentai iš didesnes pajamas gaunančių šeimų dažniau turi galimybę įsigyti kokybišką maistą, lankyti sporto klubus, užsiimti edukacine veikla laisvalaikio ar net pasinaudoti esant poreikiui privataus psichologo paslaugomis [42]. Gyvenamoji vieta taip pat prisideda prie studentų gyvensenos būdo. Ar tai bendrabutis ar nuomojamas būstas - tai taip pat daro įtaką mitybos įpročiams ir poilsio režimui. Gyvenimas bendrabutyje gali tikrai sukelti neigiamų psichologinių emocijų ir trukdyti siekti akademinių tikslų žinant faktą, jog viskas priklauso nuo tave supančių kambariokų. Tuo tarpu gyvenant bute studentai turi savo erdvę ir gali leisti pilnai atsiskleisti sau labiausiai tinkančiais būdais. Studentai, gyvenantys savarankiškai, dažniau renkasi greitą maistą, miega trumpiau ir dažniau patiria nerimą ar vienišumo jausmą. Šeimos palaikymas tiek emocinis, tiek materialinis taip pat siejamas su palankesne sveikatai studentų gyvensena [43].

Psichologinės būklės komponentai, tokie kaip savivertė, emocinis stabilumas bei streso lygis, tiesiogiai veikia studentų gyvenimo būdą. Esant aukštam stresui, studentai dažniau renkasi nesveikus būdus streso įveikimui - rūko, vartoja alkoholį ar renkasi mažiau sveiką maistą [44]. Stresas ir laiko stoka taip pat yra viena iš pagrindinių priežasčių, dėl kurios studentai praleidžia sportinę veiklą ar nepaiso miego režimo [45]. Žema savivertė ir emocinis nestabilumas yra susiję su pasyvumu, nesubalansuota mityba bei didesne priklausomybių rizika. Psichinės sveikatos sutrikimai, tokie kaip depresija ar nerimas, ne tik keičia mąstymą ir savijautą, bet ir dažnai

koreliuoja su netinkamu gyvenimo būdu [24]. Studentai, turintys depresijos simptomų, dažniau renkasi pasyvų gyvenimo būdą, netinkamai maitinasi ir patiria daugiau kasdienių sunkumų [47].

Visgi socialinė aplinka, kuriai priklauso ne tik šeima, draugai ir artimieji, bet ir universitetas, jo bendruomenė bei socialiniai ryšiai, daro reikšmingą įtaką studentų gyvenimo būdai. Visi šie veiksniai sudaro svarbų gyvenseną formuojantį komponentą. Pavyzdžiui, tyrimai atskleidžia, kad studentai, aktyviai dalyvaujantys universiteto bendruomenėje ar priklausantys sporto ar kitoms organizacijoms, dažniau laikosi sveikos gyvensenos principų [48]. Bendraamžių spaudimas taip pat turi reikšmę - jis gali veikti tiek teigiamai (pavyzdžiui, paskatinti sportuoti), tiek neigiamai (skatinti rūkyti ar vartoti alkoholį) [49]. Ne mažiau svarbi yra psichologinės pagalbos prieinamumo problema. Studentai, kuriems prieinama emocinė pagalba, dažniau sprendžia emocinius sunkumus konstruktyviai ir išvengia žalingų įpročių formavimosi [50].

2 lentelė. Studentų gyvenseną veikiantys veiksniai

	Konkretus veiksnys	Poveikis gyvensenai
Sociodemografiniai veiksniai	Pajamos, gyvenamoji vieta	Didina galimybes rinktis sveikesnį maistą ir aktyvesnį laisvalaikį
Psichologiniai veiksniai	Stresas, depresija ir nerimo problemos, savivertė	Tai gali paskatinti žmogų rinktis nesveikus gyvenimo būdo įpročius, mažinti fizinį aktyvumą, taip pat tai siejasi su pasyvia gyvensena, netinkama mityba ir nereguliariu miegu
Aplinkos ir socialiniai veiksniai	Aplinka, aplinkinių žmonių įtaka, psichologinė pagalba	Palanki aplinka skatina sveiką gyvenseną, savotišką režimą, taip pat reikia nepamiršti jog teigiama parama bei pagalba laiku padeda vengti žalingų įpročių

Studentų gyvensena yra kompleksiskai veikiama daugelio tarpusavyje susijusių veiksnių. Tiek materialinės sąlygos, tiek emocinė būseną ir socialinė aplinka daro reikšmingą įtaką studentų kasdieniams pasirinkimams. Norint skatinti sveiką gyvenseną, būtina atsižvelgti į minėtus veiksniai ir stiprinti psichologinę gerovę, užtikrinti socialinę paramą ir sudaryti sąlygas sveikiems pasirinkimams.

1.5 REKOMENDACIJOS STUDENTAMS

Studentų sveikos gyvensenos skatinimas yra vienas iš svarbiausių visuomenės sveikatos uždavinių, kadangi jaunystėje susiformavę elgesio modeliai dažnai lemia asmens ilgalaikę sveikatos būklę ir gyvenimo kokybę. Atsižvelgiant į atlikto tyrimo duomenis bei mokslinę literatūrą, galima pateikti kelias kryptingas rekomendacijas, kurios padėtų formuoti palankesnę studentų gyvenseną universiteto aplinkoje. Visų pirma, svarbu skatinti reguliarių fizinį aktyvumą, kadangi jis yra būtinas ne tik fizinei, bet ir psichinei sveikatai palaikyti [53, 54]. Universitetas turėtų sudaryti sąlygas studentams įsitraukti į įvairias fizinio aktyvumo veiklas - nuo nemokamų sporto užsiėmimų ir šiuolaikiškų sporto erdvių iki aktyvaus judėjimo skatinimo per dieną, pavyzdžiui - judėjimo pertraukėlių integravimą į studijų procesą. Ne mažiau svarbi yra subalansuota ir sveika mityba. Universitetinė aplinka galėtų skatinti palankesnius mitybos pasirinkimus - valgyklose siūlyti sveikesnius patiekalus, mažinti cukraus, sočiųjų riebalų ir druskos kiekį siūlomuose produktuose bei organizuoti informacines kampanijas apie tinkamos mitybos svarbą [55]. Atsižvelgiant į tai, kad nemaža dalis studentų susiduria su finansiniais iššūkiais, siūloma rengti praktinius seminarus, kuriuose būtų mokoma, kaip gaminti sveiką maistą su nedideliu biudžetu ir per trumpą laiką. Kartu su fiziniu aktyvumu ir mityba, itin svarbi yra psichikos sveikatos stiprinimo sritis. Studentai patiria daug streso dėl akademinio spaudimo, asmeninių iššūkių bei socialinių lūkesčių, todėl būtina užtikrinti prieinamą ir kokybišką psichologinę pagalbą [56]. Be to, svarbu mažinti žalingų įpročių tokių kaip tabako, alkoholio bei kitų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo paplitimą, kadangi tyrimai rodo, jog šie įpročiai tarp studentų išlieka aktualūs visame pasaulyje [57, 58]. Tokie elgsenos modeliai dažnai yra susiję su bandymu įveikti stresą ar integruotis į socialinę aplinką, todėl svarbu ne tik vykdyti prevencinę edukaciją, bet ir kurti palaikančią, sveikatai palankią bendruomenę. Verta organizuoti ilgalaikes informacines kampanijas, orientuotas į žalingų įpročių žalą ir alternatyvių veiklų pristatymą. Taip pat reikšminga būtų įtraukti pačius studentus į sprendimų priėmimą, susijusį su sveikatinimo iniciatyvomis, kadangi jų aktyvus dalyvavimas skatina asmeninę atsakomybę bei didina siūlomų priemonių atitikimą realiems poreikiams. Galiausiai, siūloma integruoti sveikos gyvensenos ugdymą į studijų programas, nepriklausomai nuo studentų pasirinktų studijų kryptių, kadangi sveikatos raštingumas yra būtinas dalykas įvairiems gyvensenos pokyčiams [59]. Tokiu būdu galima pasiekti ilgalaikį poveikį studentų sveikatai ir paskatinti pozityvių elgsenų formavimąsi.

2. TYRIMO METODOLOGIJA

Literatūros paieška: Rengiant teorinę darbo dalį ir analizuojant mokslinius šaltinius apie studentų gyvenimo ypatumus bei jų lemiančius veiksnius, buvo pasitelkti įvairūs elektroniniai mokslo informacijos ištekliai. Literatūros paieška atlikta naudojantis Vilniaus universiteto bibliotekos žurnalais (pvz., „The Lancet Public Health“, „Baltic Journal of Sport and Health Sciences“, „Visuomenės sveikata“), taip pat tarptautinėmis mokslo publikacijų paieškos sistemomis – „PubMed“, „Google Scholar“, „ResearchGate“. Analizuoti tiek Lietuvos, tiek užsienio autorių moksliniai straipsniai, kurių didžioji dalis išleisti ne seniau nei prieš 10 metų (2015-2025). Pagrindiniai šaltinių kriterijai buvo mokslinių tyrimų naujumas, jų recenzavimas, aktualumas temai bei prieinamumas pilno teksto formatu. Užsienio literatūrai ieškoti naudoti šie raktiniai žodžiai anglų kalba: „students’ lifestyle“, „health behavior“, „physical activity and students“, „mental health and youth“, „university students’ habits“, „psychosocial factors“, „health determinants in students“. Lietuviškos literatūros paieška atlikta naudojant raktinius žodžius lietuvių kalba: „studentų gyvenimas“, „fizinis aktyvumas“, „mitybos įpročiai“, „psichikos sveikata“, „žalingi įpročiai“, „veiksniai, darantys įtaką sveikatai“, „universitetinių studentų sveikata“, „jaunimo gyvenimo tyrimai“.

Tyrimo tipas: Tyrimas yra kiekybinis. Tyrimo metu buvo siekiama išanalizuoti Lietuvos studentų gyvenimo ypatumus ir jiems įtaką darančius veiksnius, pasitelkiant anoniminę anketinę apklausą. Tyrimo imtį sudaro Lietuvos universitetų ir kolegijų studentai. Respondentai atrinkti tikslingos atrankos principu. Anketos nuoroda buvo platinama socialiniuose tinkluose su kvietimu dalyvauti visų pakopų ir formų studentams iš skirtingų Lietuvos universitetų ir kolegijų. Apklausos dalyvavimas buvo savanoriškas ir anoniminis. Duomenys buvo renkami naudojant elektroninę anketą, sudarytą naudojant per Google Forms platformą. Apklausa buvo vykdoma 2025 m. žiemą-pavasari. Respondentai buvo supažindinami su tyrimo tikslu ir informuojami apie anonimiškumą bei duomenų konfidencialumą. Dalyvavimas apklausoje reiškė sutikimą dalyvauti tyrime.

Anketa buvo sudaryta autorės remiantis moksline literatūra apie sveiką gyvenimą ir studentų gyvenimo būdą. Ji sudaryta iš penkių dalių: demografiniai klausimai (amžius, lytis, studijų pakopa, studijų forma, darbo statusas), mitybos įpročiai (valgymo dažnumas, produktų vartojimas, vertinimas), fizinio aktyvumo įpročiai (sportavimo dažnumas, judėjimo alternatyvos, kliūtys), darbo ir poilsio režimas (miego trukmė, streso lygis, poilsio kokybė), žalingi įpročiai (alkoholio, nikotino vartojimas, motyvai, kontrolės bandymai).

Iš viso anketoje buvo 34 klausimai. Dauguma jų buvo uždari, kai kuriuose buvo galimybė pasirinkti kelis atsakymo variantus ar pateikti komentarą. Atliekant tyrimą buvo naudota IBM SPSS Statistics 22 programa. Duomenys analizuoti naudojant dažnių lenteles. Ieškant sąryšių tarp

kintamųjų naudota Spirmeno koreliacija. Tikrinant kintamųjų priklausomybę, naudotas chi-kvadrat testas. Visame darbe taikant statistinius testus naudotas 5% pasiklovimo lygmuo.

Siekiant geriau suprasti studentų gyvenimo įpročius ir nustatyti, kurios lyties atstovai - vyrai ar moterys dažniau renkasi sveikesnes alternatyvas skirtingose gyvenimo srityse (mityboje, fiziniame aktyvume, miego režime, žalingų įpročių vartojime, psichikos sveikatoje ir kt.), buvo suformuluotos hipotezės, kurias tyrimo metu siekta patvirtinti arba atmesti.

1. Studentės dažniau nei studentai laikosi sveikesnių mitybos įpročių.
2. Studentai, kurie reguliariai pusryčiauja, rečiau renkasi greitą maistą.
3. Dirbantys studentai yra fiziškai mažiau aktyvūs nei nedirbantys.
4. Studentai, kurie miega mažiau nei 6 valandas per parą, dažniau patiria stresą.
5. Studentai, kurių darbo ir poilsio režimas nesubalansuotas, dažniau skundžiasi prasta savijauta.
6. Rūkantieji studentai yra mažiau fiziškai aktyvūs nei nerūkantieji.
7. Studentai, kurie rūpinasi sveika gyvenimu (mityba, fiziniu aktyvumu, poilsiu), rečiau patiria stresą.

3. TYRIMO REZULTATAI

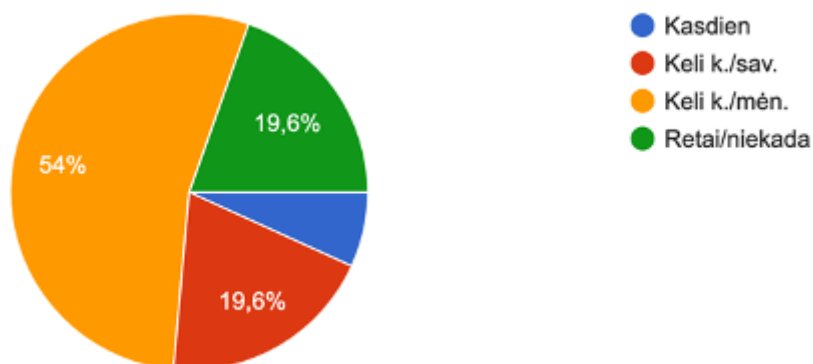
3.1 GYVENSENOS SĄSAJOS SU DEMOGRAFINIAIS RODIKLIAIS

3 lentelėje pateikti respondentų greitojo maisto vartojimo dažnio rezultatai pagal lytį. Iš rezultatų matyti, kad beveik apyligiai, t. y. 48,8 % moterų ir 56,5 % vyrų dažniausiai greitąjį maistą vartoja kelis kartus per mėnesį. Vertinant respondentų greitojo maisto vartojimo dažnumo savaitės intervale, 25 % vyrų ir 17,1 % moterų nurodė greitąjį maistą vartojantys kelis kartus per savaitę, tačiau susidaręs skirtumas nėra statistiškai reikšmingas ($\chi^2 = 2,413$, $p = 0,491$). Tai reiškia, kad greito maisto vartojimo dažnumas nepriklauso nuo lyties.

5 pav. pateikiama diagrama vaizdžiai parodo visų respondentų pasiskirstymą pagal greitojo maisto vartojimo dažnį. Daugiausia apklaustųjų, t. y. netgi 54 % nurodė greitąjį maistą vartojantys kelis kartus per mėnesį. Antroje vietoje yra tie, kurie jį vartoja retai arba niekada, t. y. 19,6 %, trečioje - kelis kartus per savaitę, t. y. 19,4 %, o mažiausia dalis 7 % respondentų greitąjį maistą vartoja kasdien.

3 lentelė. Lyties ir mitybos įpročių rezultatai

Informacija apie respondentus			Kaip dažnai vartojate greitąjį maistą?				X ² , p
			Kasdien	Keli k./mėn.	Keli k./sav.	Retai/niekada	
Lytis	Moteris	Kiekis	12	96	29	33	2.413, 0.491
		Procentas	7.1%	56.5%	17.1%	19.4%	
	Vyras	Kiekis	5	39	20	16	
		Procentas	6.3%	48.8%	25.0%	20.0%	



5 pav. Respondentų pasiskirstymas atsakant į klausimą „Kaip dažnai vartojate greitąjį maistą?“

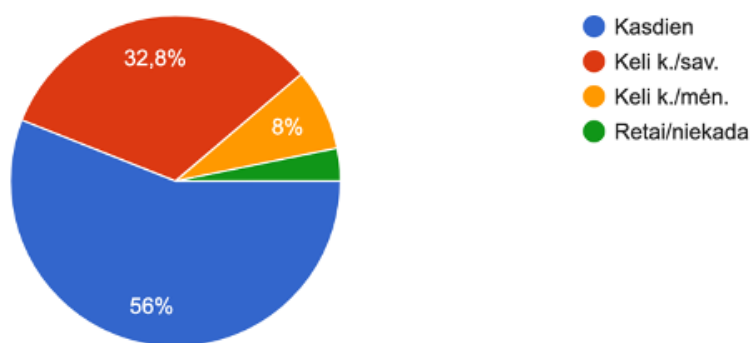
4 lentelėje pateikti respondentų atsakymai apie vaisių ir daržovių vartojimo dažnumą pagal lytį. Iš rezultatų matyti, kad tarp vyrų ir moterų nėra statistiškai reikšmingų skirtumų ($\chi^2 = 1,529$, $p = 0,676$).

Kasdien vaisius ir daržoves vartoja daugiau nei pusė, t. y. 58,2 % moterų ir 51,2 % vyrų. Keli kartai per savaitę - antra pagal dažnumą pasirinkta kategorija, vyraujanti tarp vyrų, t. y. 37,5 %, moterų tarpe šis atsakymas buvo kiek retesnis, t. y. 30,6 %. Nedidelė dalis abiejų lyčių respondentų nurodė, kad vartoja vaisius ir daržoves retai arba niekada - 3,5 % moterų ir 2,5 % vyrų.

6 pav. pateiktoje diagramoje matomas bendras respondentų pasiskirstymas pagal vaisių ir daržovių vartojimo dažnį. Didžioji dalis apklaustųjų (56 %) nurodė, kad tai daro kasdien, 32,8 % - kelis kartus per savaitę, 8 % - kelis kartus per mėnesį, o tik 3 % respondentų nurodė, kad vaisių ir daržovių nevartoja arba tai daro labai retai.

4 lentelė. Vaisių ir daržovių vartojimas

Informacija apie respondentus			Kaip dažnai vartojate vaisius ir daržoves?				X ² ,p
			Kasdien	Keli k./mėn.	Keli k./sav.	Retai/niekada	
Lytis	Moteris	Kiekis	99	13	52	6	1.529, 0.676
		Procentas	58.2%	7.6%	30.6%	3.5%	
	Vyras	Kiekis	41	7	30	2	
		Procentas	51.2%	8.8%	37.5%	2.5%	



6 pav. Respondentų pasiskirstymas atsakant į klausimą „Kaip dažnai vartojate vaisius ir daržoves?“.

5 lentelėje pateikti respondentų atsakymai apie saldintų gėrimų vartojimo dažnumą pagal lytį. Iš rezultatų matyti, kad tarp lyčių nėra statistiškai reikšmingų skirtumų ($\chi^2 = 6,011$, $p = 0,111$).

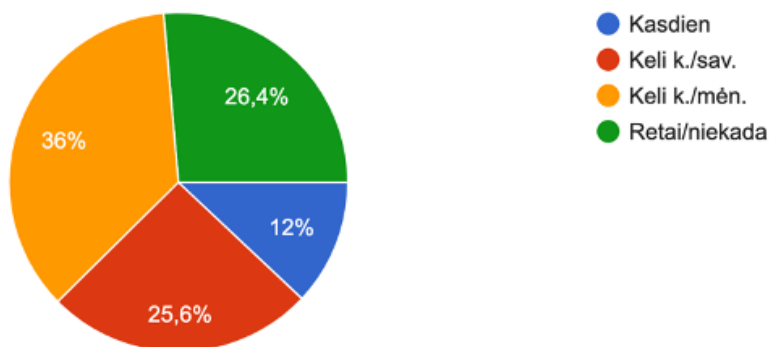
Tačiau pastebimos tam tikros tendencijos. Vyrų dažniau nei moterų nurodė, kad saldintus gėrimus geria kasdien. Tokių buvo 16,3 % vyrų ir 10 % moterų. Taip pat 31,3 % vyrų pasirinko atsakymą „kelis kartus per savaitę“, palyginti su 22,9 % moterų. Tuo tarpu moterų dažniau nei

vyrų nurodė, kad saldintus gėrimus geria retai arba niekada - tai pažymėjo netgi 30 % moterų ir tik 18,8 % vyrų. Atsakymą „kelis kartus per mėnesį“ pasirinko šiek tiek daugiau moterų nei vyrų, t. y. 37,1 % sudarė moterų ir 33,8 % vyrų.

7 pav. pateiktoje diagramoje pavaizduotas bendras visų respondentų atsakymų pasiskirstymas. Daugiausia apklaustųjų, t. y. netgi 36 % nurodė, kad saldintus gėrimus vartoja kelis kartus per mėnesį, 26,4 % - retai arba niekada, 25,6 % - kelis kartus per savaitę, o tik 12 % teigė tai darantys kasdien.

5 lentelė. Saldintų gėrimų vartojimas

Informacija apie respondentus			Kaip dažnai geriate saldintus gėrimus?				X ² ,p
			Kasdien	Keli k./mėn.	Keli k./sav.	Retai/niekada	
Lytis	Moteris	Kiekis	17	63	39	51	6.011, 0.111
		Procentas	10.0%	37.1%	22.9%	30.0%	
	Vyras	Kiekis	13	27	25	15	
		Procentas	16.3%	33.8%	31.3%	18.8%	



7 pav. Respondentų pasiskirstymas atsakant į klausimą „Kaip dažnai geriate saldintus gėrimus?“.

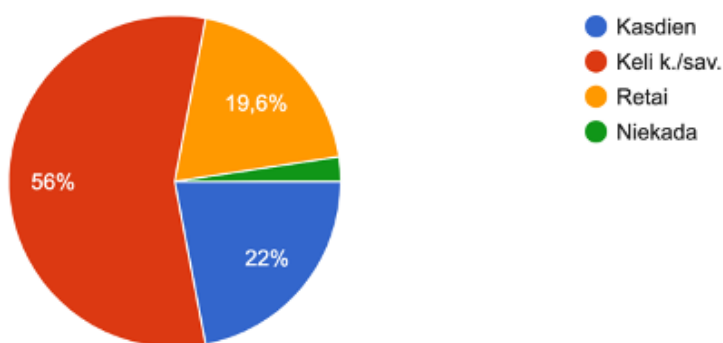
6 lentelėje pateikti respondentų atsakymai apie pieno produktų vartojimo dažnumą pagal lytį. Iš duomenų matyti, kad tarp vyrų ir moterų nėra statistiškai reikšmingų skirtumų ($\chi^2 = 3,625$, $p = 0,305$).

Tačiau galima įžvelgti tam tikras tendencijas. Moterys dažniau nei vyrai nurodė pieno produktus vartojančios kelis kartus per savaitę - 59,4 % sudarė moterys ir 48,8 % vyrai. Taip pat, kasdien juos vartoja daugiau vyrų nei moterų - atitinkamai 27,5 % moterų ir 19,4 % vyrų, o retai pieno produktus vartoja apie 20 % vyrų ir 19,4 % moterų. Tačiau tik nedidelė dalis respondentų teigė, kad pieno produktų nevartoja visai - 3,8 % vyrų ir 1,8 % moterų.

8 pav. pateikta diagrama vaizduoja bendrą visų respondentų pasiskirstymą pagal pieno produktų vartojimo dažnį. Daugiausia apklaustųjų, t. y. netgi 55 % respondentų nurodė, kad pieno produktus vartoja kelis kartus per savaitę, 22 % - kasdien, 19,5 % - retai, o tik 3,5 % nurodė, kad jų nevartoja visai.

6 lentelė. Pieno produktų vartojimas

Informacija apie respondentus			Kaip dažnai vartojate pieno produktus?				X ² ,p
			Kasdien	Keli k./sav.	Niekada	Retai	
Lytis	Moteris	Kiekis	33	101	3	33	3.625, 0.305
		Procentas	19.4%	59.4%	1.8%	19.4%	
	Vyras	Kiekis	22	39	3	16	
		Procentas	27.5%	48.8%	3.8%	20.0%	



8 pav. Respondentų pasiskirstymas atsakant į klausimą „Kaip dažnai vartojate pieno produktus?“.

7 lentelėje pateikti respondentų atsakymai apie žuvies ir jūros gėrybių vartojimo dažnumą pagal lytį. Iš duomenų matyti, kad tarp vyrų ir moterų nėra statistiškai reikšmingų skirtumų ($\chi^2 = 2,584$, $p = 0,460$).

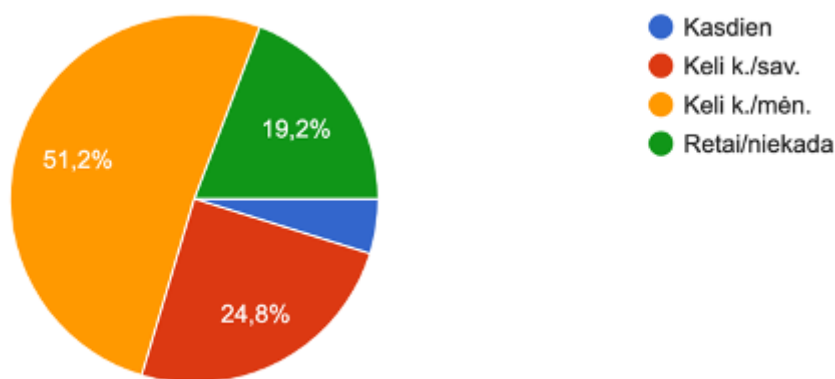
Dažniausiai žuvis ar jūros gėrybės vartojamos kelis kartus per mėnesį - taip atsakė 50 % moterų ir 53,8 % vyrų. Kelis kartus per savaitę šiuos produktus vartoja 26,3 % vyrų ir 24,1 % moterų, o kasdien juos renkasi nedidelė dalis apklaustųjų, t. y. 6,3 % vyrų ir 4,1 % moterų 4,1 %. Retai arba niekada žuvies ar jūros gėrybių nevartoja 21,8 % moterų ir 13,8 % vyrų, taigi matyti, kad moterys šiek tiek dažniau nurodė jų nevartojančios.

9 pav. pateikta diagrama atspindi bendrą respondentų pasiskirstymą pagal žuvies ar jūros gėrybių vartojimo dažnį. Didžioji dalis, t. y. netgi 51,2 % apklaustųjų nurodė, kad tokius produktus vartoja

kelis kartus per mėnesį, 24,6 % - kelis kartus per savaitę, 19,5 % - retai, o tik 4,7 % juos vartoja kasdien.

7 lentelė. Žuvies ir jūros gėrybių vartojimas

Informacija apie respondentus			Kaip dažnai valgote žuvį ar jūros gėrybes?				X ² ,p
			Kasdien	Keli k./mėn.	Keli k./sav.	Retai/niekada	
Lytis	Moteris	Kiekis	7	85	41	37	2.584, 0.460
		Procentas	4.1%	50.0%	24.1%	21.8%	
	Vyras	Kiekis	5	43	21	11	
		Procentas	6.3%	53.8%	26.3%	13.8%	



9 pav. Respondentų pasiskirstymas atsakant į klausimą „Kaip dažnai vartojate žuvį ar jūros gėrybes?“

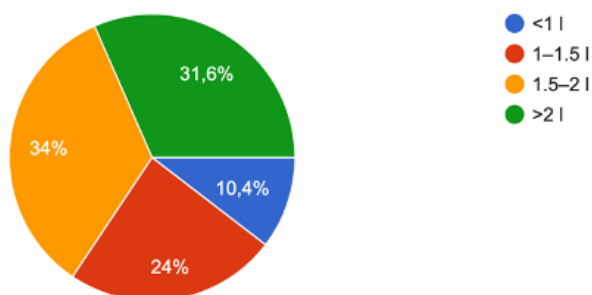
8 lentelėje pateikti rezultatai atspindi respondentų vandens suvartojimo kiekį per dieną, pagal lytį. Iš duomenų matyti, kad tarp lyčių yra statistiškai reikšmingų skirtumų ($\chi^2 = 8,636$, $p = 0,035$).

Vyrai dažniau nei moterys nurodė, kad per dieną išgeria daugiau nei 2 litrus vandens - tai pažymėjo 43,8 % vyrų ir 25,9 % moterų. Tuo tarpu moterys dažniau nei vyrai išgeria tarp 1,5-2 litrų per dieną - atitinkamai 37,6 % ir 26,3 %. Mažiau nei 1 litrą vandens per dieną išgeria tik nedidelė dalis respondentų, tačiau šiek tiek daugiau jų yra tarp moterų, t. y. 11,8 % moterų ir 7,5 % vyrų. Beveik vienodas moterų ir vyrų skaičius nurodė, kad per dieną suvartoja 1–1,5 litro vandens, t. y. 24,7 % moterų ir 22,5 % vyrų.

Diagrama (10 pav.) iliustruoja šiuos duomenis. Aiškiai matyti, jog vyrų tarpe dominuoja daugiau nei 2 litrus per dieną geriantys asmenys, o moterų tarpe - 1,5-2 litrus suvartojančios respondentės.

8 lentelė. Vandens suvartojimas

Informacija apie respondentus			Kiek vandens išgeriate per dieną?				X ² ,p
			<1 l	>2 l	1–1.5 l	1.5–2 l	
Lytis	Moteris	Kiekis	20	44	42	64	8.636, 0.035
		Procentas	11.8%	25.9%	24.7%	37.6%	
	Vyras	Kiekis	6	35	18	21	
		Procentas	7.5%	43.8%	22.5%	26.3%	



10 pav. Respondentų pasiskirstymas atsakant į klausimą „Kiek vandens išgeriate per dieną?“.

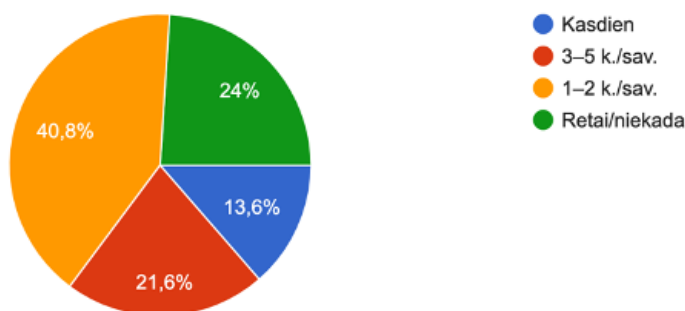
9 lentelėje pateikti respondentų atsakymai apie fizinio aktyvumo dažnį pagal tai, ar jie dirba. Duomenys rodo, kad tarp studentų užimtumo ir fizinio aktyvumo dažnio nėra statistiškai reikšmingų skirtumų ($\chi^2 = 4,397$, $p = 0,222$).

Tačiau tam tikros tendencijos visgi yra pastebimos. Daugiausia dirbančių studentų, netgi 43,3 % sportuoja 1-2 kartus per savaitę, tuo tarpu tarp nedirbančių studentų ši dalis kur kas mažesnė - 25,7 %. Kasdien sportuojančiųjų dalis yra labai panaši: 13,5 % dirbančių ir 14,3 % nedirbančių. Analizuojant kiek nedirbančių ir dirbančių studentų sportuoja retai arba niekada, galime įžvelgti, kad netgi 34,3 % nedirbančiųjų ir tik 22,3 % dirbančiųjų studentų sportuoja retai arba niekada.

11 pav. pateikta diagrama atspindi bendrą visų respondentų fizinio aktyvumo pasiskirstymą. Didžiausia dalis respondentų, t. y. 40,8 % nurodė sportuojantys 1-2 kartus per savaitę, 24 % - kasdien, 21,6 % - 3-5 kartus per savaitę, o 13,6 % teigė sportuojantys retai arba niekada.

9 lentelė. Fizinio aktyvumo dažnis

Informacija apie respondentus			Kaip dažnai sportuojate?				X ² ,p
			1–2 k./sav.	3–5 k./sav.	Kasdien	Retai/niekada	
Ar dirba?	Ne	Kiekis	9	9	5	12	4.397, 0.222
		Procentas	25.7%	25.7%	14.3%	34.3%	
	Taip	Kiekis	93	45	29	48	
		Procentas	43.3%	20.9%	13.5%	22.3%	



11 pav. Respondentų pasiskirstymas atsakant į klausimą „Kaip dažnai sportuojate?“.

3.2 GYVENSENOS SĄSAJOS SU POZITYVIAIS ĮPROČIAIS

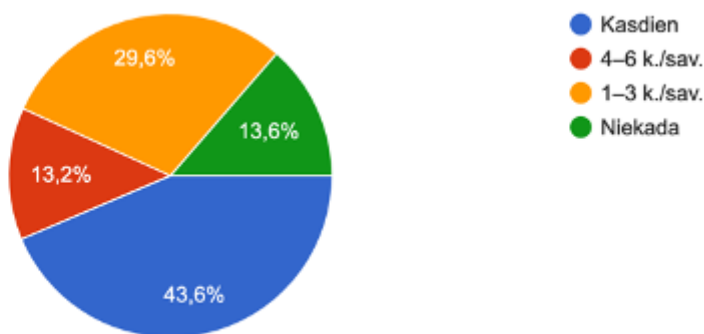
10 lentelėje pateikti duomenys rodo, kad tarp pusryčių valgymo ir greitojo maisto vartojimo dažnumo egzistuoja statistiškai reikšmingas, tačiau silpnas neigiamas ryšys ($r = -0,131$, $p = 0,038$). Šie rezultatai leidžia teigti, kad kuo dažniau respondentai valgo pusryčius, tuo rečiau jie vartoja greitąjį maistą. Nors koreliacijos stiprumas yra nedidelis, ryšys yra reikšmingas statistiniu požiūriu. Tai gali reikšti, kad tie, kurie laikosi reguliarios mitybos režimo ir dieną pradeda su pusryčiais, yra linkę rinktis sveikesnius maisto produktus dienos eigoje ir rečiau vartoja nesveiką maistą.

12 pav. pateiktoje diagramoje matyti, kad didžioji dauguma respondentų, t. y. 43,6 % pusryčius valgo kasdien, 29 % - kelis kartus per savaitę, 13,6 % - kelis kartus per mėnesį, o 13,8 % pusryčių nevalgo visai.

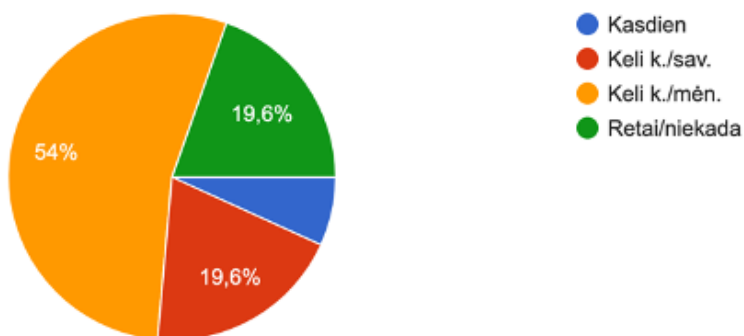
13 pav. atspindi greitojo maisto vartojimo dažnumą. Daugiausia respondentų, t. y. 54 % nurodė, kad greitąjį maistą vartoja kelis kartus per mėnesį, 19,9 % - kelis kartus per savaitę, 19,6 % - retai arba niekada, o tik 7 % - kasdien.

10 lentelė. Koreliacija tarp pusryčių valgymo ir greito maisto suvartojimo

Koreliacija		Greito maisto vartojimo dažnumas
Pusryčių valgymo dažnumas	Correlation Coefficient	-.131*
	Sig. (2-tailed)	.038



12 pav. Respondentų pasiskirstymas atsakant į klausimą „Kaip dažnai valgote pusryčius?“.



13 pav. Respondentų pasiskirstymas atsakant į klausimą „Kaip dažnai vartojate greitąjį maistą?“.

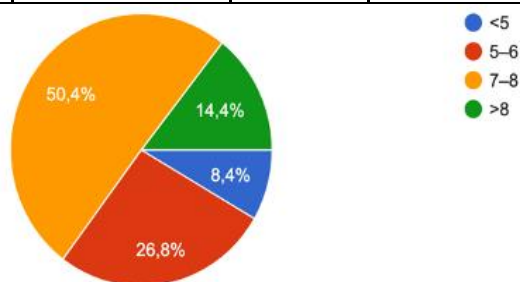
11 lentelėje pateikti respondentų atsakymai apie streso dažnumą pagal jų miego trukmę. Iš rezultatų matyti, kad tarp šių kintamųjų egzistuoja statistiškai reikšmingas ryšys ($\chi^2 = 19,886$, $p < 0,05$). Trumpiau nei 6 val. per parą miegantys respondentai dažniau nurodo, kad stresą patiria dažnai - net 16,4 % jų pažymėjo, kad stresą jaučia kasdien, o 43,2 % jų kelis kartus per savaitę. Nė vienas iš jų nenurodė, kad streso nepatiria niekada. Tuo tarpu ilgiau nei 6 val. miegantys respondentai dažniau nurodė rečiau patiriantys stresą - 37,7 % jų atsakė, kad streso patiria retai, o 11,7 % - niekada. Dažną stresą (kasdien arba kelis kartus per savaitę) patyrė 50,6 % jų, t. y. žymiai mažiau nei tarp trumpai miegančių.

14 pav. pateikta diagrama rodo, kad didžioji dalis respondentų, t. y. 50,4 % miega 7-8 val. per parą, 26,8 % - 5-6 val., 14,4 % - daugiau nei 8 val., o 8,4 % nurodė miegantys mažiau nei 5 val. per parą.

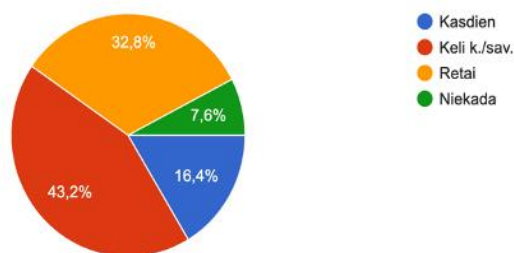
15 pav. rodo bendrą streso patyrimo pasiskirstymą tarp visų respondentų. Daugiausia jų, t. y. netgi 43,2 % nurodė, kad streso patiria kelis kartus per savaitę, 32,8 % - retai, 16,4 % - kasdien, o 7,6 % teigė, kad streso niekada nepatiria.

11 lentelė. Miego valandos ir streso dažnis

Informacija apie respondentus			Kaip dažnai patiriate stresą?				X ² ,p
			Kasdien	Keli k./sav.	Niekada	Retai	
Miego valandos	<=6	Kiekis	18	49	0	21	19.886, p<0.05
		Procentas	20.5%	55.7%	0.0%	23.9%	
	>6	Kiekis	23	59	19	61	
		Procentas	14.2%	36.4%	11.7%	37.7%	



14 pav. Respondentų pasiskirstymas atsakant į klausimą „Kiek valandų miegate per parą?“.



15 pav. Respondentų pasiskirstymas atsakant į klausimą „Kaip dažnai patiriate stresą?“.

12 lentelėje pateikti respondentų atsakymai apie tai, kaip dažnai jie jaučiasi pavargę dieną, pagal jų vertinimą apie darbo ir poilsio balansą. Rezultatai rodo, kad tarp šių kintamųjų egzistuoja statistiškai reikšminga priklausomybė ($\chi^2 = 23,569$, $p < 0,05$).

Respondentai, kurie gerai vertina savo darbo ir poilsio balansą, daugiausiai, t. y. 39,5 % nurodė pavargstantys tik retai, o 15,8 % niekada. Tuo tarpu tie, kurie savo balansą vertina prastai,

dažniausiai jaučiasi pavargę kasdien, t. y. 42,9 % apklaustųjų, o kelis kartus per savaitę 38,1 % apklaustųjų. Nė vienas iš jų nenurodė, kad niekada nesijaučia pavargę.

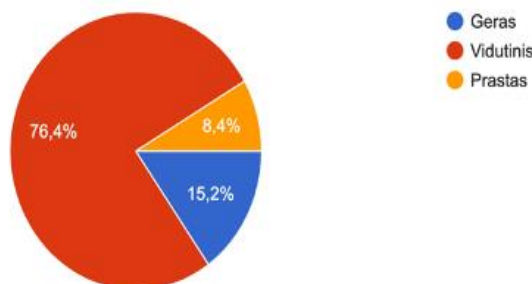
Vidutiniškai vertinantys balansą respondentai taip pat dažnai jaučia nuovargį - beveik pusė jų, t. y. 47,6 % pažymėjo, kad pavargsta kelis kartus per savaitę, o 36,6 % - retai. Tik 5,2 % šios grupės nurodė, kad niekada nesijaučia pavargę.

16 pav. pateiktoje diagramoje matyti, kad didžioji dalis respondentų, netgi 76,4 % savo darbo ir poilsio balansą vertina vidutiniškai, 15,2 % - gerai, o 8,4 % - prastai.

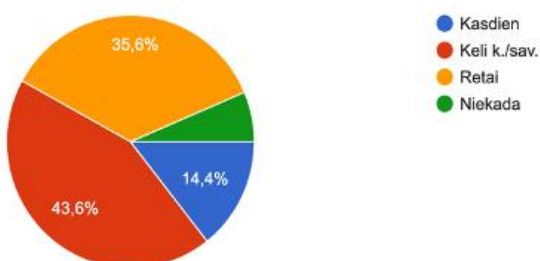
17 pav. atskleidžia bendrą nuovargio pasiskirstymą - 43,6 % respondentų pavargsta kelis kartus per savaitę, 39 % - retai, 14,4 % - kasdien, o tik 3 % pažymėjo, kad niekada nesijaučia pavargę.

12 lentelė. Darbo bei poilsio balansas ir pervargimas

Informacija apie respondentus			Ar dažnai jaučiatės pavargę dieną?				X ² ,p
			Kasdien	Keli k./sav.	Niekada	Retai	
Kaip vertinate darbo ir poilsio balansą?	Geras	Kiekis	7	10	6	15	23.569, p<0.05
		Procentas	18.4%	26.3%	15.8%	39.5%	
	Prastas	Kiekis	9	8	0	4	
		Procentas	42.9%	38.1%	0.0%	19.0%	
	Vidutinis	Kiekis	20	91	10	70	
		Procentas	10.5%	47.6%	5.2%	36.6%	



16 pav. Respondentų pasiskirstymas atsakant į klausimą „Kaip vertinate savo darbo ir poilsio režimą?“.



17 pav. Respondentų pasiskirstymas atsakant į klausimą „Ar dažnai jaučiatės pavargę dieną?“.

13 lentelėje pateikti duomenys atskleidžia ryšį tarp respondentų įsivertinimo apie savo mitybą ir jų patiriamo streso dažnumo. Rezultatai rodo, kad tarp šių kintamųjų egzistuoja statistiškai reikšmingas ryšys ($\chi^2 = 43,161$, $p < 0,05$).

Respondentai, kurie kasdien patiria stresą, dažniausiai nurodo, kad jų mityba yra nesubalansuota, t. y. 70,7 % respondentų, o tik nedidelė jų dalis ją vertina kaip sveiką, t. y. 14,6 %. Panaši tendencija stebima ir tarp tų, kurie stresą patiria kelis kartus per savaitę - net 75,9 % iš jų taip pat teigia, kad jų mityba yra nesubalansuota.

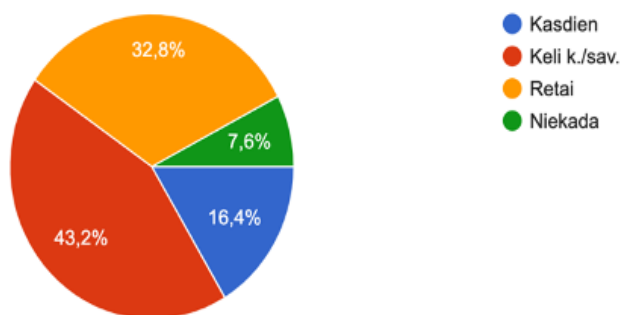
Tuo tarpu tarp tų, kurie niekada nejaučia streso, mitybos įsivertinimai yra žymiai įvairesni: 47,4 % nurodo neturintys aiškos nuomonės, o 26,3 % vertina savo mitybą kaip sveiką. Panaši proporcija matoma ir tarp tų, kurie stresą patiria retai - 48,8 % jų nurodo neturintys nuomonės, o 8,5 % įvardija savo mitybą kaip sveiką.

18 pav. pateiktoje diagramoje matyti, kad dauguma respondentų patiria stresą kelis kartus per savaitę, t. y. 43,2 %, 32,8 % - retai, 16,6 % - kasdien, o tik 7,4 % pažymėjo, kad streso niekada nepatiria.

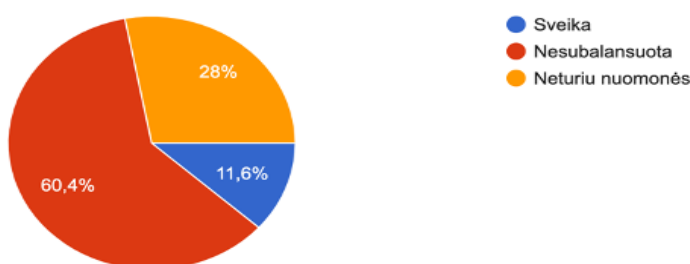
19 pav. rodo, kaip respondentai vertina savo mitybą. Daugiausia jų (60,4 %) ją įvardijo kaip nesubalansuotą, 28 % - neturi nuomonės, o tik 11,6 % nurodė, kad jų mityba yra sveika.

13 lentelė. Patiriamas stresas ir mityba

Informacija apie respondentus			Kaip vertinate savo mitybą?			X ² ,p
			Nesubalansuota	Neturiu nuomonės	Sveika	
Kaip dažnai patiriate stresą?	Kasdien	Kiekis	29	6	6	43.161, p<0.05
		Procentas	70.7%	14.6%	14.6%	
	Keli k./sav.	Kiekis	82	15	11	
		Procentas	75.9%	13.9%	10.2%	
	Niekada	Kiekis	5	9	5	
		Procentas	26.3%	47.4%	26.3%	
	Retai	Kiekis	35	40	7	
		Procentas	42.7%	48.8%	8.5%	



18 pav. Respondentų pasiskirstymas atsakant į klausimą „Kaip dažnai patiriate stresą?“.



19 pav. Respondentų pasiskirstymas atsakant į klausimą „Kaip vertinate savo mitybą?“.

3.3 GYVENSENOS SĄSAJOS SU ŽALINGAIS ĮPROČIAIS

14 lentelėje pateikti duomenys rodo, kad tarp rūkymo dažnumo ir fizinei veiklai skiriamo laiko egzistuoja statistiškai reikšmingas ryšys ($\chi^2 = 27,573$, $p < 0,05$).

Nerūkantieji dažniausiai fizinei veiklai skiria mažiau nei 30 minučių per dieną - 31,5 % jų nurodė, kad skiria mažiau nei 15 min., o 28,8 % - 15-30 min. Tai reiškia, kad net 60,3 % nerūkančiųjų yra mažiau fiziškai aktyvūs.

Kartais rūkantys asmenys išsiskiria didžiausiu fizinio aktyvumo lygiu - net 61,1 % jų nurodė, kad sportuoja 30-60 min. per dieną, o tik 13 % skiria mažiau nei 15 min. Tai didžiausias vidutinio fizinio aktyvumo rodiklis tarp visų grupių.

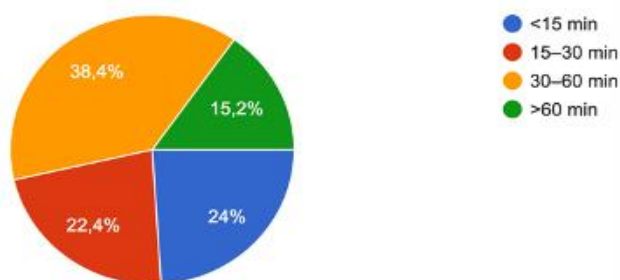
Kasdien rūkantys respondentai taip pat yra palyginti aktyvūs: 44,7 % jų nurodė, kad fizinei veiklai skiria 30-60 min., o 17,6 % - daugiau nei valandą. Mažiau nei 30 min. sportuoja tik 37,7 % šios grupės respondentų.

20 pav. pateikta diagrama parodo, kad dauguma respondentų, t. y. netgi 58,6 % fizinei veiklai skiria 30-60 min. per dieną, 22,4 % - 15-30 min., 15,2 % - mažiau nei 15 min., o tik 3,8 % - daugiau nei valandą.

21 pav. atskleidžia rūkymo pasiskirstymą: nerūkančiųjų buvo daugiausia, t. y. 44,4 %, kasdien rūkančiųjų – 29,6 %, o kartais rūkančiųjų – 26 %.

14 lentelė. Rūkymas ir fizinis aktyvumas

Informacija apie respondentus			Kiek laiko skirate fizinei veiklai per dieną?				X ² , p
			<15 min	>60 min	15–30 min	30–60 min	
Ar rūkote cigaretes ar vartojate kitus tabako gaminius (įskaitant kaitinamąjį tabaką, elektronines cigaretes)?	Ne	Kiekis	35	19	32	25	27.573, p<0.05
		Procentas	31.5%	17.1%	28.8%	22.5%	
	Taip, kartais (pvz., vakarėliuose, retkarčiais)	Kiekis	7	4	10	33	
		Procentas	13.0%	7.4%	18.5%	61.1%	
	Taip, kasdien	Kiekis	18	15	14	38	
		Procentas	21.2%	17.6%	16.5%	44.7%	



20 pav. Respondentų pasiskirstymas atsakant į klausimą „Kiek laiko skirate fizinei veiklai per dieną?“.



21 pav. Respondentų pasiskirstymas atsakant į klausimą „Ar rūkote cigaretes ar vartojate kitus tabako gaminius (įskaitant kaitinamąjį tabaką, elektronines cigaretes)?“.

4. TYRIMO REZULTATŲ APTARIMAS

Atlikto tyrimo rezultatai atskleidė, kad studentų gyvensena pasižymi tam tikrais sveikatai palankiais įpročiais, tačiau taip pat išryškėjo ir probleminės sritys, susijusios su mityba, stresu, poilsiu bei fiziniu aktyvumu. Vienas reikšmingiausių pastebėjimų tai ryšys tarp miego trukmės ir streso dažnio. Studentai, kurie per parą miega ≤ 6 val., žymiai dažniau patiria stresą nei tie, kurie miega ilgiau. Šis ryšys buvo statistiškai reikšmingas ir atitinka kitų mokslininkų išvadas. Pavyzdžiui, Pietų Korėjoje atliktas tyrimas parodė, kad trumpas miegas reikšmingai didina suvokiamo streso lygį tarp darbingo amžiaus gyventojų [61]. Darbo ir poilsio režimo vertinimas taip pat koreliuoja su dienos metu jaučiamu nuovargiu. Tie, kurie savo darbo ir poilsio balansą vertino kaip prastą, dažniausiai nurodė kasdien jaučiantys nuovargį, o gerą miego balansą turintys dažniau pažymėjo, kad pavargsta retai ar niekada. Ši priklausomybė rodo, kad darbo ir poilsio pusiausvyra tiesiogiai veikia energijos lygį bei psichinę savijautą, ką patvirtina ir kiti tyrimai. Pavyzdžiui, atliktas tyrimas Japonijoje parodė, kad mažas poilsis bei nereguliarus veiklos grafikas didina nuovargį ir stresą [62]. Analizuojant mitybos vertinimą ir stresą, nustatyta, kad studentai, kurie kasdien arba kelis kartus per savaitę patiria stresą, dažniausiai savo mitybą vertina kaip nesubalansuotą. Panašias išvadas pateikė Lassale ir kolegos [63], kurie sisteminėje apžvalgoje nurodo, kad prastesnė mitybos kokybė yra glaudžiai susijusi su didesne depresijos ir streso rizika. Tyrime taip pat nustatytas statistiškai reikšmingas, nors ir silpnas, neigiamas ryšys tarp pusryčių valgymo ir greitojo maisto vartojimo - kuo dažniau valgomi pusryčiai, tuo rečiau vartojamas greitas maistas. Šis rezultatas atitinka ankstesnius tyrimus. Ilgalaikė amerikiečių paauglių ir jaunų suaugusiųjų stebėseną parodė, kad pusryčių praleidimas buvo susijęs su dažnesniu greitojo maisto vartojimu ir didesne rizika priaugti svorio [64]. Mitybos kokybė taip pat yra susijusi su streso lygiu. Jungtinėje Karalystėje atliktas tyrimas parodė, kad moterys, patiriančios aukštą streso lygį, dažniau vartoja nesveikus maisto produktus, tokius kaip saldumynai ir greitas maistas, o vaisių ir daržovių vartojimas sumažėja [69]. Panašiai, Brazilijoje atliktas tyrimas nustatė, kad studentai, turintys prastą mitybos kokybę, dažniau patiria aukštą streso lygį [70]. Bosnijoje ir Hercegovinoje atliktas tyrimas parodė, kad paauglės merginos, kurios rūko, turi mažesnę fizinio aktyvumo lygį, palyginti su nerūkančiomis bendraamžėmis. Panašiai, Kinijoje atliktas tyrimas nustatė, kad rekreacinė fizinė veikla yra apsauginis veiksnys nuo rūkymo elgsenos, sumažinant rūkymo riziką iki 39,2% [65]. Rūkymo ir fizinio aktyvumo sąsaja buvo statistiškai reikšminga. Tiek kartais, tiek kasdien rūkantys studentai dažniau nei nerūkantys buvo fiziškai aktyvūs, ypač 30-60 minučių per dieną. Nors iš pirmo žvilgsnio tai atrodo paradoksalu, panašūs rezultatai gauti Pietryčių Europoje, kur studentai, dalyvaujantys sporto veiklose, kartais derina jas su socialiniu rūkymu, ypač vakarėliuose [66]. Kita svarbi analizės kryptis - lyties įtaka mitybos įpročiams. Tyrimas parodė, kad moterys dažniau nei vyrai kasdien vartoja vaisius, daržoves ir pieno

produktus. Tai atitinka pasaulines tendencijas: vyrai dažniau linkę vartoti raudoną mėsą ir perdirbtus maisto produktus, o moterys - augalinės kilmės maistą ir pieno produktus [67, 68]. Apibendrinant galima teigti, kad studentų gyvenamosios įpročiai susiję tarpusavyje - trumpas miegas siejasi su didesniu stresu, prastas darbo ir poilsio režimas - su nuovargiu, o nesubalansuota mityba - su emocine įtampa. Taip pat yra ryšiai tarp reguliarumo (pusryčiai) ir sveikesnių pasirinkimų (mažesnis greito maisto vartojimas), bei tam tikri paradoksai, tokie kaip didesnis fizinis aktyvumas tarp rūkančiųjų ar retesnis vaisių vartojimas tarp sportuojančiųjų. Šie rezultatai rodo, kad studentų gyvenamosios intervencijos turėtų būti kompleksinės ir atsižvelgti į įvairius elgesio komponentus.

5. IŠVADOS

1. Studentų gyvensena yra bendras ir kompleksinis reiškiny, kurį sudaro įvairūs tarpusavyje susiję komponentai tokie kaip: mitybos įpročiai, fizinis aktyvumas, miego režimas, psichinė sveikata ir žalingi įpročiai. Šių veiksnių derinys formuoja ne tik bendrą studento sveikatos būklę, bet ir daro reikšmingą įtaką jų kasdieniam funkcionalumui bei gyvenimo kokybei. Tyrimai rodo, kad studentų gyvensena dažnai neatitinka sveikatai palankių rekomendacijų. Dalis jų patiria miego trūkumą, dalis yra fiziškai neaktyvūs arba nesubalansuotai maitinasi. Taip pat nemaža dalis yra linkę vartoti alkoholį bei rūkyti. Šios tendencijos siejamos su padidėjusiu akademinio krūviu, streso lygiu bei pokyčiais gyvenime pradėjus studijas.
2. Studentų gyvensenai daro įtaką šeimos ir draugų palaikymas, socialinė aplinka bei gyvenimo būdas. Psichologiniai veiksniai, tokie kaip stresas dėl mokslų, nerimas, motyvacijos stoka ir emocinis išsekimas, mažina studentų norą rūpintis savo sveikata. Taip pat aplinkos veiksniai, tokie kaip fizinio aktyvumo galimybės universitete ar gyvenamoje vietoje, prieinamumas prie sveiko maisto, laisvalaikio infrastruktūra ir studijų tvarkaraštis, daro esminę įtaką gyvensenos pasirinkimams.
3. Studentai, kurie laikosi sveikesnės gyvensenos ir kurie reguliariai maitinasi, yra fiziškai aktyvūs, pakankamai miega ir vengia žalingų įpročių, jie dažniau vertina savo sveikatą kaip gerą ar labai gerą. Priešingai nei tie kurie turi prastą mitybos režimą, neturi miego režimo ir turi žalingų įpročių kurie veda prie blogos savijautos, padidėjusiu stresu, energijos stoka, dažnesniais sveikatos nusiskundimais, tokiais kaip galvos skausmai, virškinimo sutrikimai ir emocinis išsekimas.

6. REKOMENDACIJOS

1. Siūloma visuomenės sveikatos biurui vystyti psichoedukacines programas apie miego svarbą ir streso suvaldymą (ypatingai sesijos metu arba baigiamąjį darbą rengiantiems studentams). Tyrimo rezultatai parodė, kad studentai, kurie miega mažiau nei 6 valandas per parą, dažniau patiria stresą bei jaučia nuolatinį nuovargį. Ši problema rodo, jog miego trūkumas yra svarbus rizikos veiksnys studentų psichologinei sveikatai. Visuomenės sveikatos biuras turėtų inicijuoti švietimo kampanijas, kurios akcentuotų miego svarbą emocinei ir fizinei studento savijautai.
2. Siūloma visuomenės sveikatos biurui inicijuoti informacines kampanijas, kurios supažindintų studentus su pusryčių nauda jų sveikatai ir taip skatinti sąmoningą ir reguliarią maitinimąsi, ypatingą dėmesį skiriant pusryčių valgymui. Tyrimo metu nustatyta, kad studentai, kurie reguliariai valgo pusryčius, žymiai rečiau vartoja greitąjį maistą, o nuolat patiriantys stresą studentai, nurodo dažniau, kad jų mityba yra nesubalansuota. Tai leidžia daryti išvadą, kad reguliarius mitybos įpročiai ir emocinė pusiausvyra yra tarpusavyje susiję.
3. Taip pat siūloma visuomenės sveikatos biurui kurti ilgalaikes kompleksines sveikatinimo programas, kuriose būtų kalbama apie visus pagrindinius sveikatos elgsenos komponentus. Šiose programose turėtų būti derinami praktiniai užsiėmimai (pvz., sveiko ir greitai paruošiamo maisto gamyba, kvėpavimo pratimai, sporto veiklos) su teorinėmis paskaitomis apie žalingų įpročių prevenciją, miego svarbą ir psichinę sveikatą. Tokios veiklos turėtų būti vykdomos reguliariai (pvz. bent po 3 paskaitas į ketvirtį metų), orientuojantis ne tik į žinių suteikimą, bet ir į įgūdžių formavimą bei elgsenos keitimą.

LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. Mahalik JR, Burns SM, Syzdek M. Masculinity and perceived normative health behaviors as predictors of men's health behaviors. *Soc Sci Med.* 2007;64(11):2201-9.
2. Plotnikoff RC, Costigan SA, Karunamuni N, Lubans DR. Social cognitive theories used to explain physical activity behavior in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Prev Med.* 2013;56(5):245-53.
3. El Ansari W, Stock C. Is the health and wellbeing of university students associated with their academic performance? Cross sectional findings from the United Kingdom. *Int J Environ Res Public Health.* 2010;7(2):509-27.
4. Karaca A, Yildirim İ, Caglar E. Healthy lifestyle behaviors of university students: A sample from Turkey. *Collegian.* 2019;26(5):874-80.
5. Musaiger AO, Al-Mannai M, Tayyem R, et al. Prevalence of overweight and obesity among adolescents in seven Arab countries: a cross-cultural study. *J Obes.* 2012;2012:981390.
6. Grasdalsmoen M, Eriksen HR, Lønning KJ, Sivertsen B. Physical exercise, mental health problems, and suicide attempts in university students. *BMC Psychiatry.* 2020;20(1):175.
7. Clemente FM, Nikolaidis PT, Martins FML, Mendes RS. Physical activity patterns in university students: do they follow the recommendations? *PLoS One.* 2016;11(3):e0152516.
8. World Health Organization. Healthy Living.
9. World Health Organization. Healthy diet.
10. Moghani-Ghoroghi F, Fallahi-Khoshknab M, Rahgozar M. Impact of Lifestyle on Health. *J Educ Health Promot.* 2014;3:14.
11. World Health Organization. Be healthy: Healthy diet [Internet]. Geneva: WHO; 2021.
12. American Heart Association. Why Is Physical Activity So Important for Health and Wellbeing? 2023. <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics/why-is-physical-activity-so-important-for-health-and-wellbeing>
13. Trovato GM. Behavior, nutrition and lifestyle in a comprehensive health and disease paradigm: skills and knowledge for a predictive, preventive and personalized medicine. *EPMA J.* 2020;11(1):1-17.
14. Owen N, Healy GN, Matthews CE, Dunstan DW. Too much sitting: the population health science of sedentary behavior. *Exerc Sport Sci Rev.* 2010;38(3):105-13.
15. Dadelo S. Sveika gyvensena. Vilnius: Vilniaus Gedimino technikos universitetas; 2024.

16. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija. Lietuvos gyventojų mitybos būklė. [Internet]. Vilnius; 2022. Prieiga per: <https://sam.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas-2/mityba/lietuvas-gyventoju-mitybos-bukle>
17. Stukas R, Dobrovolskij V. Lietuvos gyventojų maisto papildų vartojimas ir jų požiūris į maisto papildus. Visuomenės sveikata. 2018;2(81):64–68.
Prieiga per internetą:
[https://visuomenessveikata.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2018.2\(81\)/VS%202018%202\(81\)%20ORIG%20Maisto%20papildai.pdf](https://visuomenessveikata.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2018.2(81)/VS%202018%202(81)%20ORIG%20Maisto%20papildai.pdf)
18. Lietuvos tautinis olimpinis komitetas. Fizinio raštingumo modelis Lietuvoje. 2023.
Prieiga per: <https://www.ltok.lt/naujienos/lietuvai-kuriamas-fizinio-rastingumo-modelis-ne-tik-mokys-bet-ir-ikveps-judeti>
19. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija. Lietuvos gyventojų sveikatos stiprinimo ir gyvensenos tyrimas. 2022 metų ataskaita [internetas]. Vilnius: SAM; 2022
Prieiga per internetą:
<https://sam.lrv.lt/media/viesa/saugykla/2024/12/xOvliBW1KGA.pdf>
20. Stukas R, Dobrovolskij V. Studentų mitybos ypatumai. Visuomenės sveikata. 2012;(priedas 1):50–55.
Prieiga per internetą:
https://visuomenessveikata.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2012.priedas1/VS_1priedas_2012_Dobrovolskij.pdf
21. Hershner SD, Chervin RD. Causes and consequences of sleepiness among college students. Nat Sci Sleep. 2014;6:73–84.
22. Baranauskas M, Stukas R, Kupčiūnaitė I. Medicinos ir sveikatos mokslų studentų fizinio aktyvumo įpročių sąsajos su sveikata. Visuomenės sveikata. 2022;1(96):39–45.
Prieiga per internetą:
[https://visuomenessveikata.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2022.1\(96\)/VS%202022%201\(96\)%20ORIG%20Fizinis%20aktyvumas.pdf](https://visuomenessveikata.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2022.1(96)/VS%202022%201(96)%20ORIG%20Fizinis%20aktyvumas.pdf)
23. Lietuvos Respublikos narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas. Aukštųjų mokyklų studentų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ypatumai ir prevencijos galimybės. Vilnius: NTAKD; 2019.
Prieiga per internetą:
<https://ntakd.lrv.lt/uploads/ntakd/documents/files/PREVENCIJA/studentai.pdf>
24. Hershner SD, Chervin RD. Causes and consequences of sleepiness among college students. Nat Sci Sleep. 2014;6:73–84.

25. Baranauskas M, Stukas R, Kupčiūnaitė I. Medicinos ir sveikatos mokslų studentų fizinio aktyvumo įpročių sąsajos su sveikata. Visuomenės sveikata. 2022;1(96):39–45.
Prieiga per internetą:
https://visuomenessveikata.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2022.1%2896%29/Vs%202022%201%2896%29%20ORIG%20Fizinis%20aktyvumas.pdf?utm_source=chatgpt.com
26. World Health Organization. WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO; 2020.
27. American College Health Association. National College Health Assessment III: Reference Group Executive Summary Spring 2022. Silver Spring (MD): American College Health Association; 2022.
Prieiga per internetą:
<https://www.torontomu.ca/content/dam/student-wellbeing/health-promotion/documents/NCHA-III%20SPRING%202022%20RYERSON%20UNIVERSITY%20INSTITUTIONAL%20EXECUTIVE%20SUMMARY.pdf#:~:text=National%20College%20Health%20Assessment%20III&text=The%20ACHA%2DNCHA%20III%20supports%20the%20health%20of,of%20health%20trends%20within%20the%20campus%20community>
28. Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras. Fizinio aktyvumo nauda fizinei ir emocinei sveikatai. 2023.
Prieiga per internetą: <https://www.alytausvsb.lt/fizinio-aktyvumo-nauda-fizinei-ir-emocinei-sveikatai/>
29. Leontjeva K, Mikaliūkštienė A. Studentų fizinio aktyvumo poveikis emocinei būsenai. Sveikatos mokslai. 2024;34(2):88–93.
Prieiga per internetą:
https://sm-hs.eu/wp-content/uploads/2024/03/%E2%99%A52024-SM2TIRAZAS_1-218-88-93.pdf
30. Lubans DR, Richards J, Hillman CH, et al. Physical activity for cognitive and mental health in youth: a systematic review. Pediatrics. 2016;138(3):e20161642.
31. World Health Organization. Healthy diet [Internet]. 2018.
Prieiga per internetą: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
32. Burrows T, Goldman S, Pursey K, Lim R. Is there an association between dietary intake and academic achievement: A systematic review. J Hum Nutr Diet. 2017;30(2):117–40.
33. Strazdienė N, Strukčinskienė B, Griškonis S. Universiteto studentų mitybos įpročiai ir vartojamo maisto kokybė. Visuomenės sveikata. 2018;28(7):25–29.

- Prieiga per internetą: <https://sm-hs.eu/wp-content/uploads/2019/04/25-29.pdf>
34. Lo JC, Ong JL, Leong RL, Gooley JJ, Chee MW. Cognitive performance, sleepiness, and mood in partially sleep-deprived adolescents: The need for sleep study. *Sleep*. 2016;39(3):687-98.
 35. Hershner SD, Chervin RD. Causes and consequences of sleepiness among college students. *Nat Sci Sleep*. 2014;6:73–84.
 36. National Institute on Drug Abuse. Health consequences of drug misuse 2022. Prieiga per: <https://nida.nih.gov>
 37. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas. Studentų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo paplitimas. 2022. Prieiga per internetą: <https://ntakd.lrv.lt/lt/statistika-ir-tyrimai/tendencijos-ir-pokyciai-lietuvoje/>
 38. Kwan MY, Arbour-Nicitopoulos KP, Duku E, Faulkner GE. Patterns of multiple health risk-behaviours in university students and their association with mental health: application of latent class analysis. *Health Promot Chronic Dis Prev Can*. 2016;36(8).
 39. Tarikaitė E, Lagunavičiūtė A, Naujokaitytė Ž, Pališaitytė M. Lietuvos studentų gyvenamos rizikos veiksniai ir jų prevencija. Vilnius: Vilniaus universitetas Medicinos fakultetas; 2021. Prieiga per internetą: <https://epublications.vu.lt/object/elaba%3A135217640/135217640.pdf>
 40. Almoraie NM, Alothmani NM, Alomari WD, Al-amoudi AH. Addressing nutritional issues and eating behaviours among university students: a narrative review. *Nutr Res Rev*. 2024;38(1):53–68.
 41. Worsley JD, Harrison P, Corcoran R. The role of accommodation environments in student mental health and wellbeing. *BMC Public Health*. 2021;21:573.
 42. Britz J, Pappas E. *Sources and outlets of stress among university students: correlations between stress and unhealthy habits*. Undergraduate Research Community. 2006;9.
 43. Karkockienė D. Medicinos ir sveikatos mokslų studentų patiriamo streso ypatumai ir jo įtaka miego kokybei. *Visuomenės sveikata*. 2011;2(53):83-9.
Prieiga per internetą: [https://visuomenessveikata.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2011.2\(53\)/VS_2011_2\(53\)_Karkockiene.pdf](https://visuomenessveikata.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2011.2(53)/VS_2011_2(53)_Karkockiene.pdf)
 44. Wirback T, Möller J, Larsson JO, Engström K. Social differences in diagnosed depression among adolescents in a Swedish population-based cohort. *Scand J Public Health*. 2018;46(2):191–9.

45. Tarikaitė E, Lagunavičiūtė A, Naujokaitytė Ž, Pališaitytė M. Lietuvos studentų gyvenamosios rizikos veiksniai ir jų prevencija. Vilnius: Vilniaus universitetas, Medicinos fakultetas; 2021
46. Jaunimo reikalų agentūra. Algoritmai dirbant su jaunais žmonėmis. Vilnius: Jaunimo reikalų agentūra; 2023. Prieiga per internetą:
https://jra.lrv.lt/public/canonical/1743164341/470/algoritmai_final.pdf
47. NTAPKD. Psichikos sveikatos pagalba aukštosiose mokyklose: dabartis ir iššūkiai. 2022.
48. Lund HG, Reider BD, Whiting AB, Prichard JR. Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in college students. *J Adolesc Health*. 2010;46(2):124-132.
49. Tsai LL, Li SP. Sleep patterns in college students: Gender and grade differences. *J Psychosom Res*. 2004;56(2):231-237.
50. World Health Organization. *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: WHO; 2010.
51. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija. *Fizinio aktyvumo rekomendacijos suaugusiems ir vyresnio amžiaus žmonėms*. Vilnius: SAM; 2021.
52. Worsley A, Wang WC, Hunter W. The relationship between nutrition knowledge and dietary intake among university students in Australia. *Public Health Nutr*. 2012;15(7):1289–1297.
53. Lesinskiene S, Gecaite-Stonciene J, Krasauskas M, et al. Mental health and well-being among university students during the COVID-19 pandemic in Lithuania. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(1):207.
54. Mikolajczyk RT, Brzoska P, Maier C, et al. Factors associated with self-rated health status in university students: a cross-sectional study in three European countries. *BMC Public Health*. 2008;8:215.
55. Pengpid S, Peltzer K. Health risk behaviours among university students in the Association of Southeast Asian Nations (ASEAN). *BMC Public Health*. 2015;15:1–9.
56. Deliens T, Clarys P, De Bourdeaudhuij I, Deforche B. Weight, socio-demographics, and health behaviour related correlates of academic performance in first year university students. *Nutr J*. 2013;12:162.
57. Kim H, Kim J, Park J, et al. Association between sleep duration and perceived stress: Salaried workers in South Korea. *Int J Environ Res Public Health*. 2019;16(17):3208.
58. Togo F, Yoshikawa T, Komatsu T, et al. Sleep duration as a risk factor for the development of fatigue in working people: A cohort study. *J Psychosom Res*. 2007;63(6):549–554.

59. Lassale C, Batty GD, Baghdadli A, et al. Healthy dietary indices and risk of depressive outcomes: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *Mol Psychiatry*. 2019;24(7):965–986.
60. Niemeier HM, Raynor HA, Lloyd-Richardson EE, et al. Fast food consumption and breakfast skipping: Predictors of weight gain from adolescence to adulthood in a nationally representative sample. *J Adolesc Health*. 2006;39(6):842–849.
61. Al-Zoughool M, Alrawahi AH, Al-Rawas OA, Al-Riyami M, Al-Mandhari AS. Analysis of the relationship between tobacco smoking and other unhealthy lifestyle behaviors among university students: a cross-sectional study in Oman. *Sultan Qaboos Univ Med J*. 2021 Feb;21(1):78–85.
62. Lulić Drenjak J, Pehar M, Užičanin E, et al. Physical activity, sport participation, and cigarette smoking in university students after COVID-19 pandemic; Cross-sectional analysis of the associations in south-eastern Europe. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*. 2023;19(1):61–68.
63. Wardle J, Haase AM, Steptoe A, et al. Gender differences in food choice: the contribution of health beliefs and dieting. *Ann Behav Med*. 2004;27(2):107–116.
64. Hearty ÁP, McCarthy SN, Kearney JM, et al. Relationship between attitudes to healthy eating and food consumption patterns in Irish adults. *Appetite*. 2007;48(1):1–11.
65. Al-Musharaf S, et al. Poor Dietary Quality and Patterns Are Associated with Higher Perceived Stress among Women of Reproductive Age in the UK. *Nutrients*. 2021;13(8):2636.PMC
66. da Silva Júnior F, et al. Diet quality and associated factors in Brazilian undergraduates during the COVID-19 pandemic. *Front Nutr*. 2023;10:1169147.

PRIEDAI

1 PRIEDAS

Sveiki,

Esu Visuomenės Sveikatos magistro II kurso studentė Karolina Masytė. Noriu išsiaiškinti kokie yra šiuolaikinių studentų gyvensenos ypatumai. Prašau visų galinčių studentų užpildyti šią anketą.

Ši anketa yra anoniminė ir skirta magistro baigiamajam darbui, analizuojančiam studentų gyvensenos ypatumus ir jų įtaką lemiančius veiksnius. Prašau atsakyti sąžiningai – Jūsų atsakymai bus naudojami tik apibendrintai analizei.

Demografiniai klausimai

Jūsų amžius

- ☐ 18-21
- ☐ 22-25
- ☐ 26-29
- ☐ 30+

Jūsų lytis

- ☐ Vyras
- ☐ Moteris

Šiuo metu studijuojate

- ☐ Bakalauro studijas
- ☐ Magistro studijas

Ar šiuo metu dirbate?

- ☐ Taip, pilnu etatu
- ☐ Taip, daliniu etatu
- ☐ Ne

Mitybos įpročiai

Kaip dažnai valgote pusryčius?

- ☐ Kasdien

☐ 4–6 k./sav.

☐ 1–3 k./sav.

☐ Niekada

Kiek kartų per dieną valgote?

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4 ar daugiau

Kaip dažnai vartojate greitąjį maistą?

☐ Kasdien

☐ Keli k./sav.

☐ Keli k./mėn.

☐ Retai/niekada

Kaip dažnai vartojate vaisius ir daržoves?

☐ Kasdien

☐ Keli k./sav.

☐ Keli k./mėn.

☐ Retai/niekada

Kaip dažnai geriate saldintus gėrimus?

☐ Kasdien

☐ Keli k./sav.

☐ Keli k./mėn.

☐ Retai/niekada

Kaip dažnai vartojate pieno produktus?

☐ Kasdien

☐ Keli k./sav.

☐ Keli k./mėn.

☐ Retai/niekada

Kaip dažnai valgote žuvį ar jūros gėrybes?

- ☐ Kasdien
- ☐ Keli k./sav.
- ☐ Keli k./mėn.
- ☐ Retai/niekada

Kiek vandens išgeriate per dieną?

- ☐ <1 l
- ☐ 1-1,5 l
- ☐ 1,5-2 l
- ☐ >2 l

Ar dažnai praleidžiate valgymus dėl užimtumo?

- ☐ Dažnai
- ☐ Kartais
- ☐ Retai
- ☐ Niekada

Kaip vertinate savo mitybą?

- ☐ Sveika
- ☐ Nesubalansuota
- ☐ Neturiu nuomonės

Fizinio aktyvumo įpročiai

Kaip dažnai sportuojate?

- ☐ Kasdien
- ☐ 3–5 k./sav.
- ☐ 1–2 k./sav.
- ☐ Retai/niekada

Kiek laiko skiriate fizinei veiklai per dieną?

- ☐ <15 min
- ☐ 15–30 min
- ☐ 30–60 min
- ☐ >60 min

Kaip dažnai einate pėsčiomis vietoj transporto?

- ☐ Kasdien
- ☐ Keli k./sav.
- ☐ Kartą/sav.
- ☐ Niekada

Ar turite sėdimą gyvenimo būdą?

- ☐ Taip, visą dieną
- ☐ Taip, bet kompensuoju tai aktyvia veikla
- ☐ Ne

Kas riboja Jūsų aktyvumą?

- ☐ Laiko trūkumas
- ☐ Motyvacijos stoka
- ☐ Sveikata
- ☐ Finansai

Kaip vertinate savo fizinį pasirengimą?

- ☐ Labai geras
- ☐ Geras
- ☐ Vidutinis
- ☐ Prastas

Darbo ir poilsio režimas

Kiek valandų miegate per parą?

☐ <5

☐ 5–6

☐ 7–8

☐ >8

Ar laikotės pastovaus miego režimo?

☐ Visada

☐ Dažniausiai

☐ Retai

☐ Niekada

Ar dažnai jaučiatės pavargę dieną?

☐ Kasdien

☐ Keli k./sav.

☐ Retai

☐ Niekada

Kiek valandų per parą skiriate mokslams/darbui?

☐ <4

☐ 4–6

☐ 6–8

☐ >8

Ar turite pakankamai laiko poilsiui?

☐ Taip

☐ Kartais

☐ Ne

Kaip dažnai patiriate stresą?

- ☐ Kasdien
- ☐ Keli k./sav.
- ☐ Retai
- ☐ Niekada

Kaip atsipalaiduojate?

- ☐ Sportas
- ☐ Muzika/filmai
- ☐ Draugai
- ☐ Miegas

Kaip vertinate darbo ir poilsio balansą?

- ☐ Geras
- ☐ Vidutinis
- ☐ Prastas

Žalingi įpročiai (alkoholio ir nikotino vartojimas)

Kaip dažnai vartojate alkoholinius gėrimus?

- ☐ Niekada
- ☐ Kartą per mėnesį ar rečiau
- ☐ Kelis kartus per mėnesį
- ☐ Kartą per savaitę
- ☐ Dažniau nei kartą per savaitę

Kokią kiekį alkoholio įprastai suvartojate vieno vartojimo metu?

- ☐ 1–2 standartiniai vienetai (pvz., 1 alus / taurė vyno)
- ☐ 3–4 vienetai
- ☐ 5–6 vienetai
- ☐ Daugiau nei 6 vienetai
- ☐ Nevartoju alkoholio

Ar rūkotė cigaretės ar vartojate kitus tabako gaminius (įskaitant kaitinamąjį tabaką, elektronines cigaretes)?

- ☐ Ne
- ☐ Taip, kasdien
- ☐ Taip, kartais (pvz., vakarėliuose, retkarčiais)

Kokios yra pagrindinės priežastys, dėl kurių vartojate alkoholį ar nikotiną?

- ☐ Atsipalaidavimas
- ☐ Buvimas su draugais
- ☐ Nuobodulys
- ☐ Įprotis
- ☐ Nevartoju nei alkoholio nei nikotino

Ar kada nors bandėte sumažinti ar nutraukti alkoholio / nikotino vartojimą?

- ☐ Taip, sėkmingai
- ☐ Taip, bet nepavyko
- ☐ Ne
- ☐ Nevartočiau, todėl neteko