

ŠIAULIŲ UNIVERSITETO ANTRO KURSO STUDENTŲ GYVENSENOS ASPEKTAI

Jolita Pelegrimaitė, Jūra Vladas Vaitkevičius, Tatjana Bakanovienė

Šiaulių universitetas

Įvadas

Žmogaus sveikatą lemia keturi pagrindiniai veiksniai: paveldimumas (20 proc.), aplinka (fizinė ir socialinė) (20 proc.), žmogaus gyvenimo būdas (50 proc.), medicinos pagalbos lygis ir prieinamumas (10 proc.) (Proškuvienė, 2004). Tokia žmogaus sveikatos traktuotė demonstruoja, kad didžiausią įtaką asmens sveikatai turi gyvenimo būdas. Žmonių gyvenimo būdas, gyvenimo kokybė yra daugelio mokslinių tyrimų objektas: A. Zaborskis (2006) pristatė Lietuvos suaugusiųjų žmonių sveikatos elgesį Europos kontekste, P. Juškevičius (2005) tyrinėjo gyvenimo kokybės darnios plėtros urbanistikos kontekste aspektus, vertinama įvairių profesijų specialistų gyvenimo kokybė (Bubnys, Petrošiūtė, 2008), žmonių, turinčių sveikatos sutrikimų ar negalę, gyvenimo kokybė (Vaitkevičius, 2003; Ivanauskas ir kt., 2010). Šiame kontekste reikšmingi tyrimai, leidžiantis įvertinti skirtingų amžiaus tarpsnių žmonių gyvenimo kokybę. E. Vaitkaitienės ir kt. (2007) teigimu, pirmieji gyvenimo kokybės tyrimai buvo skirti suaugusiųjų populiacijai, tačiau, pripažįstant būtinumą tirti įvairių žmonių grupių gyvenimo kokybę, iškilo poreikis plėsti šiuos tyrimus. Vaikų ir jaunimo sveikata yra prioritetinga daugelio šalių sveikatos politikos kryptis. Jaunimas turėtų būti pati sveikiausia visuomenės dalis, tačiau akivaizdu, kad lėtinių ligų, žalingų įpročių, mitybos sutrikimų paplitimas, pasyvus gyvenimo būdas – pagrindinės jaunimo problemos. Todėl, kaip teigia V. Ivaškienė (2005), jaunimo gyvensenos tyrimai ypač aktualūs.

Gyvenimo kokybė šiame tyrime, remiantis Gudžinskienės (2007) apibūdinimu, suprantama kaip kasdienis gyvenimo būdas, padedantis stiprinti ir tobulinti organizmo atsargas, padedantis žmogui išlikti sveikam, saugoti ir gerinti savo sveikatą. R. Sakamaki ir kt. (2005) nurodo, kad svarbiausi sveikos gyvensenos elementai yra fizinis aktyvumas, racionali mityba, grūdinimasis, tinkamas poilsis, savitvarda, ramus dvasinis pasaulis, sveikatai žalingų įpročių atsisakymas. Tačiau moksliniai tyrimai rodo, kad, būtent, šių elementų iširtumas nepakankamas akademinio jaunimo tarpe.

Pavyzdžiui, pastaraisiais dešimtmečiais aktualūs yra streso ir jo prevencijos tyrimai, tačiau studentų streso problema menkai analizuota Lietuvos mokslininkų darbuose. Nors studentiškas amžius – vienas

svarbiausių su mokymusi susijusios asmenybės raidos tarpsnių, nes nuolat patiriama įtampa, reikia didelių valios ir emocinių pastangų (Stukas ir kt., 2009). Nemažai studentų renkasi žalingus streso įveikimo būdus – rūkymą ir alkoholį (Ivaškienė ir kt. 2007).

Taip pat aktuali yra jaunimo fizinio pasyvumo problema. FINBALT HEALTH MONITOR (Finbalt) tyrimo duomenimis (National institute for health and welfare, 2004–2008), tik 20 proc. vyrų ir 22 proc. moterų mankština 4 kartus per savaitę po 30 min. ir ilgiau taip, kad pagreitėtų kvėpavimas ir padidėtų širdies susitraukimo dažnis.

Šiaulių miesto bendruomenės gyvensenos tyrimas (2008) atskleidžia psichoaktyvių medžiagų vartojimo mastą jaunimo tarpe. Fiksuojamas gana didelis asmenų, surūkiusių per gyvenimą daugiau nei 100 cigarečių, skaičius (40,2 proc.). Daugiausia respondentų, norinčių mesti rūkyti, buvo 20–24 m. amžiaus grupėje (39,7 proc.). Didžioji dalis Šiaulių miesto moterų nurodė, kad alkoholinius gėrimus vartoja kelis kartus per metus, o vyrai 2–3 kartus per savaitę.

Tyrimo tikslas – iširti Šiaulių universiteto studentų požiūrį į gyvensenos aspektus bei jų nuomonę apie svarbiausias sveikatos problemas Šiaulių universitete.

Tyrimo medžiaga ir metodai. Tyrimui naudota Kauno medicinos universiteto (toliau KMU) biomedicininio instituto profesoriaus A. Zaborskio (2009) parengta anketa. Lietuvos studentų apklausos „Studentas ir sveikata“ anketa skirta Lietuvos aukštųjų mokyklų pagrindinių studijų antro kurso studentų nuomonei jų pačių, savo universiteto / aukštosios mokyklos bendruomenės ir visos šalies gyventojų sveikatos ir gyvensenos problemoms tirti bei studentų pasiūlymams, kaip šias problemas išspręsti, įvertinti. Anketą sudaryta iš 3 diagnostinių konstrukto. Pirmasis skirtas studento nuomonei iširti, aiškintis kiek svarbūs žmogaus sveikatai yra mankšta, žalingi įpročiai, asmens higiena, mityba ir pan. ir kiek pats studentas juos realizuoja. Antruoju konstruktu siekiama įvertinti studento nuomonę apie svarbiausias sveikatos problemas šalies mastu ir aukštojoje mokykloje, kurioje mokosi, pvz., alkoholio vartojimas, per mažas fizinis aktyvumas, stresas ir pan. Trečiuoju studentai įvertino, kiek realiai įgyvendinamos sveikatos stiprinimo priemonės dabartiniu metu, pvz.,

vaikų mokymas sveikai gyventi, donorystės skatinimas ir kt. (Zaborskis, 2009). Kiekviename konstrukte pateikta po 20 teiginių, kuriuos respondentai turėjo įvertinti 10 balų skalėje: nuo 0 (visai nesvarbu, tai visai nedaroma) iki 9 (labai svarbu, visa tai jau daroma).

Tyrimo duomenų analizei taikyti aprašomosios statistikos metodai. Hipotezės apie įvertinimų (vidurkių) lygybę tikrintos t testu. Statistinio reikšmingumo lygmeniu pasirinkta 0,05. Duomenys analizuoti SPSS 15.0 (*Statistical Package for the Social Sciences*) programa.

Tyrimo imtis. Tyrime dalyvavo 120 Šiaulių universiteto antro kurso studentų: 40 iš Socialinės gerovės ir negalės studijų fakulteto, 40 iš Humanitarinio fakulteto ir 40 iš Technologinio fakulteto. Studentai atrinkti taikant netikimybinį tiriamųjų grupės sudarymo būdą – tikslinis grupių formavimą (Kardelis, 2002; Bitinas, 2006), t. y. tyrimo dalyviai, turėjo

atitikti reikalavimus – Šiaulių universiteto antro kurso studentai.

Tyrimo rezultatai

Tyrimo rezultatai analizuojami pagal išskirtus sveikos gyvensenos komponentus. Pirmiausia siekta įvertinti studentų fizinį aktyvumą, kuris, anot J. P. Jankausko ir kt. (2008), gali vykti keturiose srityse: laisvalaikio, profesinėje, namų ruošos ir mobilumo. Vertinant studentų laisvalaikio, kaip fizinio aktyvumo, sritį išskirtas aktyvus ir pasyvus laisvalaikis. Iš pasirinktų penkių aktyvaus laisvalaikio formų aukščiausiu balu ŠU studentai įvertino buvimą gryname ore, pasivaikščiojimus gamtoje (vidutiniškai 6,6 balai). Tyrimas rodo, kad studentai mieliau renkasi pasyvias laisvalaikio formas (pvz., teiginį „Mėgstu juoką, humorą, linksmus draugus“ įvertino aukščiausiu balu; 7,6 balai). Įvairių veiksmų įtakos jaunimo sveikatai vertinimo rezultatai pateikiami 1 lentelėje.

1 lentelė. *Veiksnių, turinčių įtakos studentų sveikatai, vertinimas*

Teiginiai	Teoriškai			Praktiškai			t	p
	M	SD	SE	M	SD	SE		
Nerūkau	7,32	3,38	0,31	5,09	4,11	0,37	6,32	0,00
Nevartuju jokių alkoholinių gėrimų	5,99	2,85	0,26	4,36	2,59	0,24	7,38	0,00
Vengiu atsitiktinių lytinių santykių	7,32	2,82	0,26	6,07	3,66	0,34	4,62	0,00
Geriu vitaminus, vartuju maisto papildus	6,93	2,14	0,21	5,92	8,4	0,77	1,37	0,17
Sveikai maitinuosi	7,38	2,28	0,20	4,63	2,29	0,21	12,97	0,00
Mankštinuosi	6,61	2,29	0,21	3,70	2,75	0,25	11,29	0,00
Bėgioju	6,06	2,57	0,24	3,48	8,54	0,79	3,18	0,002
Lankau sporto treniruotes, šokių repeticijas	5,35	3,01	0,27	2,33	3,15	0,29	10,95	0,00

Lyginant išskirtų grupių vertinimo vidurkius, nustatyta, kad studentams svarbiausi yra teiginiai, apibūdinantys jų nuostatas į sveiką mitybą. Žemesnių vidurkių teiginiai apibūdina studentų nuostatas į fizinį aktyvumą. Šie rezultatai sutampa su kitų mokslininkų išvadomis apie jaunimo fizinį pasyvumą, kuris tampa daugelio susirgimų priežastimi. Pastebėta, kad skiriasi minėtų teiginių vertinimas teoriniu ir praktiniu lygmeniu: šie skirtumai rodo, kad jaunimas turi pakankamai žinių iš sveikos gyvensenos srities, tačiau jiems sudėtingiau jas realizuoti.

Antrasis apklausos diagnostinis blokas skirtas iširti studentų nuomonei apie svarbiausias sveikatos problemas tiek visiems šalies gyventojams, tiek jų aukštosios mokyklos bendruomenei. Iš dvidešimties vertinimui pateiktų teiginių apklausos dalyviai aukščiausiu balu įvertino alkoholio vartojimą, kaip svarbiausią sveikatos problemą šalies mastu. Pastebėta, kad kitos sveikatos problemos taip pat įvertintos gana aukštu balu: žemiausias vidurkis (4,77) – nėra sąlygų sveikatai pasitikrinti). 2 lentelėje pateikiamos sveikatos problemos, įvertintos aukščiausiais balais.

2 lentelė. *Svarbiausių sveikatos problemų šalies mastu ir universitete vertinimas*

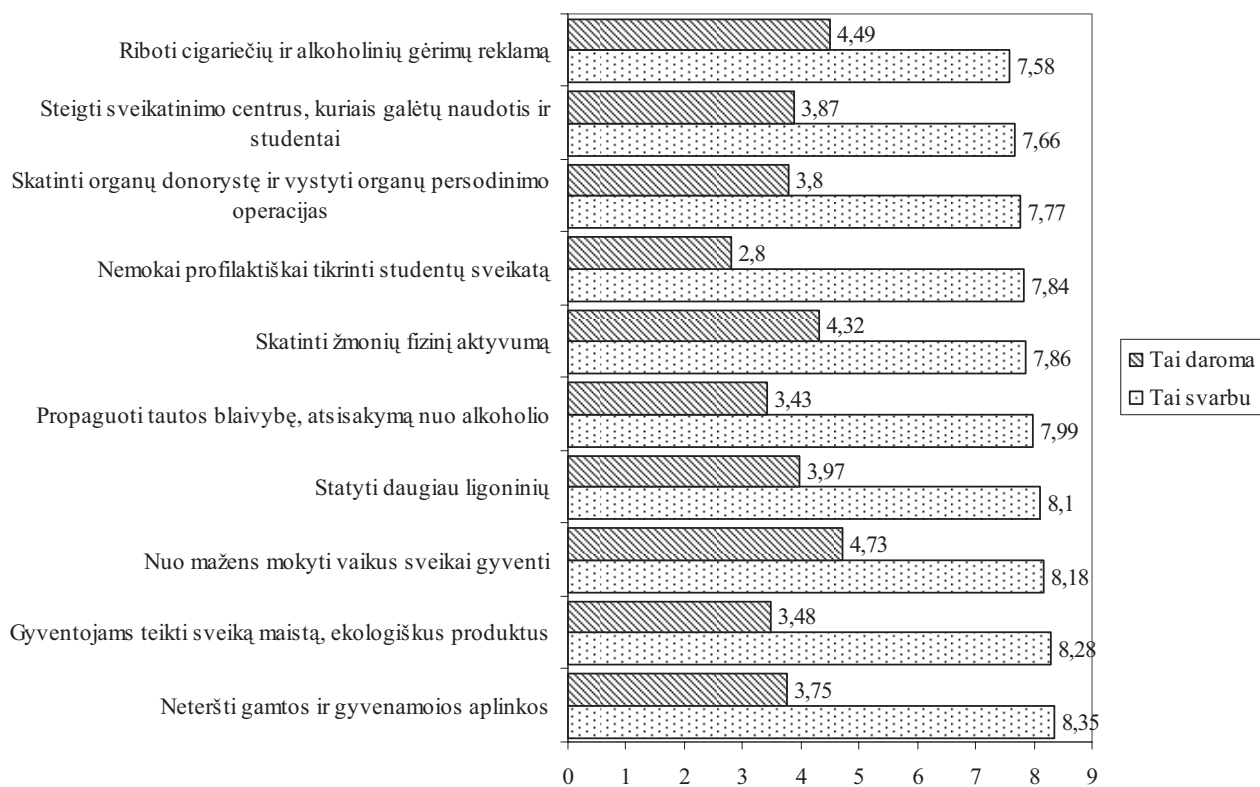
Teiginiai	Lietuvoje			Universitete			t	p
	M	SD	SE	M	SD	SE		
Alkoholio vartojimas	8,01	1,65	0,15	5,65	2,71	0,25	9,64	0,00
Teršiama gyvenamoji aplinka	7,88	1,55	0,14	5,81	2,53	0,23	9,05	0,00
Rūkymas	7,67	1,81	0,16	6,76	2,15	0,20	6,94	0,00
Didelis mokymosi krūvis	7,64	1,52	0,14	7,25	1,85	0,17	2,90	0,005
Didelis krūvis akims	7,63	1,80	0,16	7,45	1,91	0,17	1,42	0,16
Stresas	7,56	1,93	0,18	7,02	1,91	0,17	3,73	0,00

Rezultatai rodo, kad studentai gana skirtingai vertina sveikatos problemas šalies mastu bei savo

aukštosios mokyklos bendruomenėje. Svarbiausių problemų vertinimas šalies mastu išryškina gana

„globalius“ dalykus, kurie pripažįstami kaip svarbiausi sveikatos rizikos veiksniai visame pasaulyje (alkoholio vartojimas, aplinkos tarša ir t. t.). Vertindami savo bendruomenės sveikatos problemas, studentai aukštesnių balų skyrė toms, kurios susijusios su jų veiklos lauku. Tokie rezultatai leidžia daryti prielaidą, kad akademinio jaunimo sveikatos problemos susijusios su jų veiklos ypatumais, todėl, būtent, šios grupės gyvensenos ypatumų tyrimai yra reikšmingi.

Buvo numatytas klausimų blokas, kurio tikslas – ištirti jaunimo nuomonę apie sveikatos stiprinimo ir žalingų įpročių prevencijos priemones. Apklaustos dalyviai pateiktus teiginius turėjo vertinti pagal jų svarbą sveikatai bei pagal jų praktinį pritaikomumą. Pastebėta, kad studentų vertinimai šiais aspektais skiriasi, t. y. išvardytus teiginius jie pripažino kaip reikšmingus gyventojų sveikatai stiprinti, tačiau neįvertino jų praktinio pritaikomumo (šių gupių vidurkiai atitinkamai 7,48 bei 3,57) (1 pav.).



1 pav. Studentų nuomonė apie sveikatos stiprinimo ir žalingų įpročių prevencijos priemones

Pastaba: paveiksle pateikti tik dešimties populiariausių teiginių vertinimo vidurkiai.

Gyventojų sveikatai gerinti svarbiausi, studentų nuomone, yra aplinkos ir maisto kokybės bei sveikos gyvensenos ugdymo pagrindų kriterijai. Taigi, vertinimai akcentuoja sveikatos politikos reikšmę: sveikatinimo paslaugų prieinamumą, žalingų įpročių prevencijos priemones. Vertindamas šių teiginių praktinį pritaikomumą savo sveikatai gerinti, jaunimas nurodė, kad labiausiai aktualus – jų sveikatos raštingumo ugdymas (t. y. jie tiesiog gauna daug žinių ir informacijos apie sveikatą). Tokie rezultatai patvirtina išvadą, kad studentų sveikatos raštingumas bei sveikatos elgsena yra nevienodi. Todėl aiškėja kita svarbi jaunų žmonių sveikatos ugdymo kryptis – diegti sveikos gyvensenos pradmenis, orientuotus ne tik į žinojimą, bet ir į veiksmą.

Išvados

1. Studentams svarbiausi yra teiginiai, apibūdinantys jų nuostatas į sveiką mitybą, kaip jų sveikatos užtikrinimo priemonę.
2. Tyrimo rezultatai išryškino jaunimo fizinio pasyvumo problemą. Vertindami laisvalaikio leidimo formas, studentai pirmenybę teikė pasyvioms alternatyvoms.
3. Išsiskyrė apklaustųjų nuomonė apie sveikatos problemas šalies ir aukštosios mokyklos bendruomenės lygmeniu. Svarbiausiomis sveikatos problemomis šalies mastu pripažintas alkoholio vartojimas ir aplinkos tarša. Tuo tarpu universiteto bendruomenės sveikatos problemos sąlygotos studentų veiklos.
4. Apklaustųjų teigimu, gerinant gyventojų sveika-

ta, būtina įvairiais lygmenimis spręsti aplinkos ir maisto kokybės bei sveikos gyvensenos ugdymo problemas.

- Analizuojant tyrimo rezultatus, pastebėta, kad studentų žinios apie sveiką gyvenseną skiriasi nuo jų praktinio įgyvendinimo. Vadinasi, reikia numatyti priemones, kurios leistų sumažinti žinių ir veiksmų atotrūkį.

Literatūra

- Bitinas B., 2006, *Edukologinis tyrimas: sistema ir procesas*. Vilnius: Kronta.
- Bubnys R., Petrošiūtė D., 2008, Socialinių pedagogų ir socialinių darbuotojų gyvenimo kokybės vertinimas: profesini aspektas. *Jaunųjų mokslininkų darbai*. Nr. 4 (20).
- Gudžinskienė V., 2007, *Mokymas sveikai gyventi: teoriniai ir praktiniai aspektai*. Mokymo metodinė priemonė. Vilnius: VPU leidykla.
- Ivanauskas M., Mockevičienė D., Vaitkevičius J. Vl., Miliūnienė L., 2010, Fizinę negalią turinčių asmenų dalyvaujančių sportinėje veikloje, gyvenimo kokybė. *Jaunųjų mokslininkų darbai*. Nr. 4 (29).
- Ivaškienė V., Čepelionienė J., 2005, *Studentų fizinis ugdymas ir saviugda*. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija.
- Ivaškienė V., Liaudanskas S., Kšanauskienė L., Čepelionienė J., 2007, Studentų streso įveikimo būdai. *Kultūra – ugdymas – visuomenė: tarptautinės mokslinės konferencijos straipsnių rinkinys*. Akademija. Nr. 2. P. 255–258.
- Jankauskas J. P., Jatulienė N., 2008, *Vilniaus universiteto studentų gyvenimo kokybė*. Vilnius: VU leidykla.
- Juškevičius P., 2005, *Gyvenimo kokybė ir darnioji plėtra urbanistikoje. Urbanistika ir architektūra*. XXIX tomas, Nr. 4.
- Kardelis K., 2002, *Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai*. Kaunas: Judex.
- National institute for health and welfare (2004–2008). *Finbalt Health Monitor*. <http://www.ktl.fi/portal/english/research_people_programs/health_promotion_and_chronic_disease_prevention/projects/finbalt/roskaa/finbalt_health_monitor>.
- Proškovienė R., 2004, *Sveikatos ugdymo įvadas*. Vilnius: VPU leidykla.
- Sakamaki R., Toyama K., Amamoto R., Liu J., Shinfuku N., 2005, Nutritional knowledge, food habits and health attitude of Chinese university students a cross sectional study. *Nutrition Journal*.
- Stukas R., Dobrovolskij V., 2009, Visuomenės sveikatos studentų mitybos ypatumai. *Sveikatos mokslai*. Nr. 1. P. 2147–2153.
- Šiaulių miesto suaugusių žmonių gyvensenos tyrimas, 2008 m., 2009. <<http://209.85.129.132/search?q=cache:Z20vcVORVqcJ:www.sveikatos-biuras.lt/get.php%3Ff.56+%C5%A0iauli%C5%B3+miesto+suaugusi%C5%B3+%C5%BEmoni%C5%B3+gyvensenos+tyrimas&cd=1&hl=lt&ct=clnk&gl=lt#43>>.
- Vaitkaitienė E., Makari J., Zaborskis A., 2007, Gyvenimo kokybės samprata ir sveikatos nulemtos vaikų gyvenimo kokybės tyrimai. *Medicina (Kaunas)*. Nr. 43 (7).
- Vaitkevičius J. Vl., 2003, Šeimų, auginančių neigalius vaikus, socialiniai ir higieniniai aspektai. *Specialusis ugdymas: mokslo darbai*. Nr. 2 (9).
- Zaborskis A., Lenciauskiene I., 2006, Health Behavior among Lithuania's Adolescents in Context of European Union. *Croat Med Journal*. Nr. 47. Prieiga per internetą: <www.cmj.hr>.
- Zaborskis A., 2009, *Lietuvos studentų apklausa. „Studentas ir sveikata“ tyrimo aprašymas*. Kaunas.

ASPECTS OF LIFE OF SECOND YEAR STUDENTS OF ŠIAULIAI UNIVERSITY

Jolita Pelegrimaitė, Jūra Vladas Vaitkevičius, Tatjana Bakanovienė

Summary

According to modern descriptions of human health, the following four key determinants are distinguished: inheritance (20 percent), environment (physical and social) (20 percent), human way of life (50 percent), the level of medical aid and its availability (10 percent) (Poškuvienė, 2004). On the grounds of this, human way of life is one of the main factors determining human health. In recent years the researches on the lifestyle and life quality of different groups are relevant: Zaborskis (2006) has presented the health behaviour of Lithuanian adults in the European context; the quality of life of various professionals is assessed (Bubnys, Petrošiūtė, 2008); the quality of life of the people with health problems or disabilities is assessed (Vaitkevičius, 2003, Ivanauskas et al., 2010), etc. In this diversity of researches, the researches on the lifestyle of children and youth are interesting because there is a lack of them focusing on solving health problems and disease prevention issues of the people of this age group.

This paper aims to explore the opinion of the academic youth on health problems and issues related to their lifestyle, their university, school communities and the people of the whole country and to assess students' suggestions for resolution of these problems.

The assessments of the health problems by the respondents themselves are significant. They indicate

that their problems are related with academic activity and there is a lack of attention paid to their prevention on both personal and institutional levels.

Keywords: lifestyle, way of life, quality of life, health problems, academic youth.

ŠIAULIŲ UNIVERSITETO ANTRO KURSO STUDENTŲ GYVENSENOS ASPEKTAI

Jolita Pelegrimaitė, Jūra Vladas Vaitkevičius, Tatjana Bakanovienė

Santrauka

Remiantis šiuolaikiniais žmogaus sveikatos apibūdinimais, išskiriami keturi pagrindiniai veiksniai: paveldimumas (20 proc.), aplinka (fizinė ir socialinė) (20 proc.), žmogaus gyvenimo būdas (50 proc.), medicinos pagalbos lygis ir prieinamumas (10 proc.). Pagal tai žmogaus gyvenimo būdas yra vienas pagrindinių veiksnių, lemiančių žmogaus sveikatą. Įvairių grupių gyvenimo būdo, gyvenimo kokybės tyrimai pastaraisiais metais tapo aktualūs: A. Zaborskis (2006) pristatė Lietuvos suaugusiųjų žmonių sveikatos elgesį Europos kontekste, vertinama įvairių profesijų specialistų gyvenimo kokybė (Bubnys, Petrošiūtė, 2008), žmonių, turinčių sveikatos sutrikimų ar negalę, gyvenimo kokybė (Vaitkevičius, 2003; Ivanauskas ir kt., 2010) ir pan. Šioje tyrimo įvairovėje svarbūs vaikų, jaunimo gyvenimo būdo tyrimai, kurių, sprendžiant iš šių amžiaus grupių sveikatos ir ligų profilaktikos problemas, nepakanka.

Šiame straipsnyje apibendrinti akademinio jaunimo nuomonių apie jų pačių, savo universiteto mokyklos bendruomenės ir visos šalies gyventojų sveikatos ir gyvensenos problemas tyrimų, taikant anketinės apklausos metodą, rezultatai bei įvertinti studentų pasiūlymai, kaip šias problemas spręsti. Reikšmingi apklausos dalyvių savo sveikatos problemų vertinimai. Problemos siejamos su akademinė veikla. Jų prevencijai skiriama nepakankamai dėmesio tiek asmeniniu, tiek instituciniu lygmeniu.

Prasminiai žodžiai: gyvensena, gyvenimo būdas, gyvenimo kokybė, sveikatos problemos, akademinis jaunimas.

Įteikta 2011-06-02