

# LIETUVOS KŪNO KULTŪROS AKADEMIJOS STUDENTŲ SOCIALINĖS INTEGRACIJOS, POŽIŪRIO Į SVEIKATĄ IR SVEIKĄ GYVENSENĄ KAITA

**Elvyra Grininė, Pavelas Zachovajevas**

*Lietuvos kūno kultūros akademija, Kaunas, Lietuva*

**Elvyra Grininė.** Profesorė medicinos mokslų habilituota daktarė. Lietuvos kūno kultūros akademijos Sveikatos ir fizinio aktyvumo katedros profesorė. Mokslinių tyrimų kryptis — ugdymo proceso ir fizinio aktyvumo įtaka moksleivių sveikatai.

## SANTRAUKA

*Tyrimo tikslas — išsiaiškinti, kiek 2007 m. pakito Lietuvos kūno kultūros akademijos (LKKA) studentų socialinės integracijos lygis, požiūris į savo sveikatą ir sveiką gyvenseną, palyginti su 2000 m. duomenimis.*

*2007 m. vasario mėnesį apklausti 177, 2000 m. vasario mėnesį — 198 LKKA studentai. Apklausai naudota uždaro tipo anoniminė anketa, sudaryta pagal HBSC tarptautinės apklausos standartizuotą klausimyną, adaptuotą studentų apklausai (Grininė, 2000). Studentų socialinės integracijos lygis vertintas balais pagal A. Eder (1990). Studentų požiūris į sveikatą ir sveiką gyvenseną vertintas pagal atsakymų į klausimus dažnį.*

*Daugumos LKKA studentų socialinės integracijos lygis geras: 2007 m. siekė 72,9%, 2000 m. — 71,5%. Ir 2007, ir 2000 m. socialinės integracijos lygis nepriklausė nuo kurso bei studijų programos, nors per šį laikotarpį pastebimai kito atskirų dalykų programos, jų dėstymo seka. Dauguma studentų jautėsi visiškai arba pakankamai sveiki. 2007 m. mažiau studentų nei 2000-aisiais nurodė, kad jiems trūksta žinių, kaip sveikai gyventi. Dauguma studentų nurodė, kad apie sveiką gyvenseną studijų metais įgijo daugiau žinių. Nepaisant to, LKKA studentų sportavimas labiausiai priklausė nuo studijų programose sportavimui skirto laiko, tarp jų buvo kasdien rūkančių ir vartojančių svaigiuosius gėrimus. 2007 m. kasdien rūkančiųjų nors ir nedaug, bet padaugėjo. Dauguma studentų tiek 2000, tiek 2007 m. buvo apsvaigę nuo alkoholio bent kartą ar dažniau.*

*Per 7 metus daugumos LKKA studentų integracijos lygis nepakito — liko geras, jie panašiai jautėsi visiškai arba pakankamai sveiki. 2007 m. daugiau studentų nurodė, kad jiems pakanka žinių sveikai gyventi. Studentų, kurie rūpinosi savo sveikata, turėjo daugiau žinių ir manė, kad sveikata priklauso nuo gyvensenos, daugiau buvo tarp tų, kurių socialinės integracijos lygis geras, kurie aktyviai sportavo, nerūkė, jų namų aplinka buvo gera.*

**Raktažodžiai:** sveikata, socialinės integracijos lygis, fizinis aktyvumas, žalingi įpročiai.

## IVADAS

**D**auguma akademinio jaunimo studijas pradeda iškart baigę vidurinę mokyklą, su jau savaip suformuotais gyvensenos įpročiais, požiūriu į sveikatą ir rūpinimusi ja. Pakitusi socialinė aplinka, studijų specifika, padidėjusios savarankiškumo galimybės, susijusios su naujais išbandymais, galimybėmis keisti požiūrį, elgseną, gyvenimo būdą. Kaip rodo tyrimai, šiandieniniam

akademiniam jaunimui trūksta socialaus aktyvumo, juos vargina ekonominės ir bendravimo problemos, menka edukacinė kokybė (Bostanci et al., 2005), vis mažiau jaunos žmonės veikia kultūra (Oksur, Malhan, 2005). Tarp akademinio jaunimo daugėja sveikatai rizikingos elgsenos atvejų (Von Ah et al., 2005; Von Bothmer, Fridlund, 2005). Dėl stresų ir menkos fizinės veiklos padažnėjo nusiskundimų

sveikata (Bray, Bora, 2004). Vyresnių kursų studentai skundžiasi miego stoka (Lee et al., 2007). Nurodoma, kad studentai savo sveikatą gali pagerinti tobulindami valgymo įgūdžius, rinkdamiesi kokybiškesnę maistą, vadovaudamiesi propaguojamais sveikos gyvensenos principais (Alves, Boog, 2007). Akcentuojamas profesionalus požiūris į sveikatos ugdymą nuo pirmo kurso (Olckers et al., 2007).

Apklausa rodo, kad nors nemaža dalis Lietuvos studentų mano, kad jų sveikata gera, kas dešimtas ir daugiau nurodo vienokius ar kitokius nusiskundimus sveikata bei negalavimus (Vaščila, 2003, Skirius, Karpavičienė, 2005; Grinienė, 2006). Nemaža dalis studentų neturi išsiugdę sveikatai naudingų įpročių. Didžioji dauguma Vilniaus pedagoginio universiteto studentų nurodo, kad jų mityba yra nesveika, nepakankamas ir judėjimo aktyvumas (Proškuvienė ir kt., 2006), Kauno technologijos universiteto studentų sveikatos būklė vis blogėja (Grobvienė ir kt., 2003), Lietuvos žemės ūkio universiteto studentai linkę išbandyti sveikatą žalojančius veiksmus (Vaščila ir kt., 2007). Keturių aukštųjų mokyklų trečių kursų studentų apklausa parodė, kad studentai vis dar sunkiai renkasi sveikatą tausojantį ir stiprinantį gyvenimo būdą (Grinienė, 2006). Nors Lietuvoje studentų sveikata tyrinėjama, vykstanti studijų pertvarka, nacionalinės sveikatos politikos ir strategijos kaita veikia jų požiūrį į sveikatą, elgseną, gyvensenos būdą. Todėl kartotiniai studentų sveikatos, tolesnio sveikos gyvensenos ugdymo aukštojoje mokykloje problemų tyrimai išlieka aktualūs.

**Tyrimo tikslas** — išsiaiškinti, kiek 2007 m. pakito Lietuvos kūno kultūros akademijos (LKKA) studentų socialinės integracijos lygis, požiūris į savo sveikatą ir sveiką gyvenseną, palyginti su 2000 m. duomenimis.

#### Uždaviniai:

1. Atskleisti LKKA studentų socialinės integracijos lygį priklausomai nuo studijų programos ir kurso.

2. Išsiaiškinti, kiek po septynerių metų pakito LKKA studentų požiūris į savo sveikatą ir sveiką gyvenseną.
3. Nustatyti, ar yra ryšys tarp studentų socialinės integracijos, požiūrio į sveikatą ir sveikos gyvensenos.

## TYRIMO ORGANIZAVIMAS IR METODAI

2000 m. vasario mėnesį apklausti 198 LKKA studentai: 100 Sporto edukologijos (SE) ir 98 Sporto biomedicinos (SB) fakultetų, 113 I kurso ir 85 IV kurso. 2007 m. vasario mėn. apklausti 177 LKKA studentai: 75 SE ir 102 SB fakultetų, 97 I kurso ir 80 IV kurso. Tirtoji imtis svarbiausių demografinių kintamųjų požiūrių tenkina reprezentatyvumo reikalavimus. Apklausiai naudota uždaro tipo anoniminė anketa, sudaryta pagal tarptautinės apklausos standartizuotą klausimyną (HBSC), adaptuotą studentų apklausai (Grinienė, 2000). Studentų socialinės integracijos lygis vertintas pagal atsakymus į 4 klausimus su 17 teiginių. Atsakymas kaip labai geras vertintas surinkus 3 balus, vidutinis — 1—2 balus, menkas — 0 balų (Eder, 1990). Studentų požiūris į savo sveikatą vertintas pagal atsakymus į 9 klausimus su 30 teiginių, sveika gyvensena — pagal atsakymus į 7 klausimus su 32 teiginiais. Statistinė duomenų analizė atlikta *Excel 2003* programa. Skirtumo reikšmingumas vertintas  $\chi^2$  kriterijumi. Duomenys laikyti patikimais, kai  $p < 0,05$ .

## REZULTATAI

Iš 1 lentelės matyti, kad daugumos studentų socialinės integracijos lygis buvo geras, tik keivirtadalis vidutinis ir pavieniais atvejais menkas. Per septynerius metus studentų skirstinys pagal socialinės integracijos lygį liko panašus, nepaisant

Tiriamieji	Visi apklaustieji		Vaikinai		Merginos		I kurso		IV kurso		2007 m. fakultetai		
	2007	2000	2007	2000	2007	2000	2007	2000	2007	2000	SE	SB	
Socialinės integracijos lygis	Geras	72,9	71,2	81,1	71,8	65,5	71,3	75,4	69,8	69,6	72,8	69,4	75,7
	Vidutinis	22,6	27,0	15,5	25,0	29,3	28,5	20,0	28,6	26,1	25,3	27,8	18,9
	Menkas	4,5	1,8	3,4	3,2	5,2	0,2	4,6	1,6	4,3	1,9	2,8	5,4

1 lentelė. Studentų skirstinys pagal socialinės integracijos lygį 2007 ir 2000 m. (%)

Pastaba. Skirtumas tarp grupių rodiklių 2007 ir 2000 m. patikimas,  $p < 0,05$ .

Tiriamieji	Visi apklaustieji		Vaikiniai		Merginos		I kurso		IV kurso		
	Metai	2007	2000	2007	2000	2007	2000	2007*	2000	2007*	2000
<b>Atsakymai į klausimus</b>											
<i>Kaip vertina savo sveikatą?</i>											
Visiškai sveikas	40,1	44,3	56,5	44,4	29,6	44,2	50,5	25,8	33,2	62,0	
Pakankamai sveikas	52,0	51,7	36,2	51,7	62,0	51,6	42,3	70,0	55,7	34,0	
Nelabai sveikas	7,9	4,0	7,3	3,9	8,4	4,2	7,2	4,2	11,1	4,0	
<i>Ar pakanka žinių sveikai gyventi?</i>	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	
Pakanka	43,3	20,6	36,2	20,9	50,9	19,7	28,2	19,1	60,2	22,0	
Ne visada	54,9	55,8	62,1	51,2	47,2	61,2	68,8	59,1	31,8	57,1	
Trūksta	1,8	23,6	1,7	27,9	1,9	19,1	3,0	21,8	8,0	20,9	

2 lentelė. Požiūris į savo sveikatą 2007 ir 2000 m. (%)

**Pastaba.** \* — skirtumas vertinant savo sveikatą patikimas 2007 m. I ir IV kurso studentų,  $p = 0,008$ ; \*\* — skirtumas, kad žinių sveikai gyventi pakako, patikimas, lyginant 2007 ir 2000 m. visų ( $p = 0,001$ ) vaikinių ir merginų ( $p = 0,0001$ ), I ir IV kurso ( $p = 0,0001$ ) studentų rodiklius.

Tiriamieji	Visi apklaustieji		Vaikiniai		Merginos		I kurso		IV kurso		
	Metai	2007	2000	2007*	2000**	2007*	2000**	2007	2000	2007	2000
<b>Atsakymai į klausimus</b>											
Dabar nerūko	78,6	78,7	68,2	67,2	85,1	86,5	78,4	77,8	73,3	78,7	
Rūko kartą per savaitę	7,3	10,0	10,1	15,0	5,6	6,3	7,2	13,7	6,7	10,0	
Rūko kiekvieną dieną	14,1	11,3	21,7	17,8	9,3	7,2	14,4	8,5	20,0	11,3	
Buvo apsvaigę nuo alkoholio:			*	**	*	**					
Niekada	8,5	9,0	7,2	9,0	9,2	10,1	10,3	6,1	4,2	11,2	
Kartą	15,3	20,5	4,4	12,2	22,2	31,5	12,4	20,2	20,0	20,9	
Kelis kartus	55,9	58,3	50,7	58,0	59,3	55,2	55,7	64,2	55,9	53,0	
Daugiau nei kelis kartus	20,3	12,2	37,7	20,8	9,3	3,2	21,6	9,5	19,9	14,9	

3 lentelė. Studentų požiūris į rūkymą ir alkoholio vartojimą skirstinys (%)

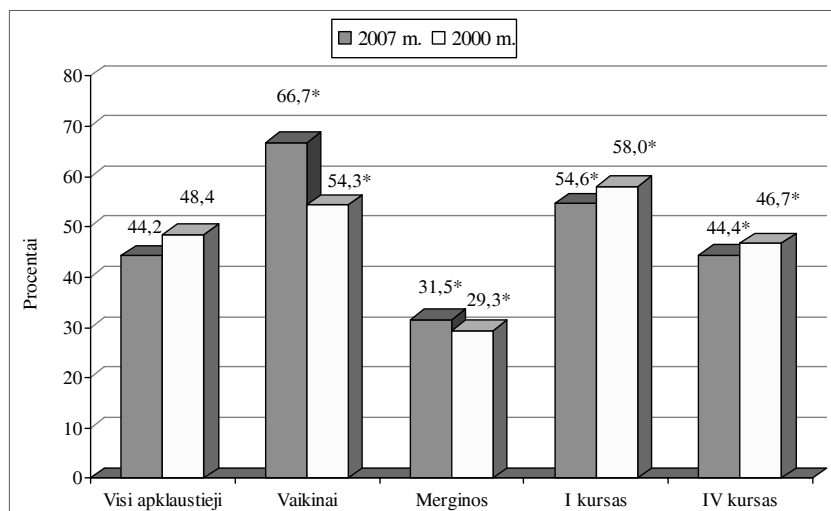
**Pastaba.** \* — skirtumas tarp vaikinių ir merginų, rūkančių ir apsvaigusių nuo alkoholio, 2007 m. rodiklių patikimas ( $p = 0,0001$ ); \*\* — skirtumas tarp vaikinių ir merginų, rūkančių ir apsvaigusių nuo alkoholio, 2000 m. rodiklių patikimas ( $p = 0,007$ ).

to, kad per šį laikotarpį pastebimai kito atskirų dalykų programos, jų dėstymo seka. Socialinės integracijos lygis buvo panašus vaikinių ir merginų, pradedančių (I kurso) ir baigiančių (IV kurso) studijas, Sporto edukologijos (SE) ir Sporto biomedicinos (SB) fakultetų studentų. Taigi LKKA studentų socialinės integracijos lygis studijų metais iš esmės nekito.

Iš 2 lentelės matyti, kad dauguma studentų jautėsi visiškai arba pakankamai sveiki. Panašiai savo sveikatą studentai vertino 2007 ir 2000 m., vienodai vaikiniai ir merginos. 2007 m. savo sveikatą geriau vertino pirmakursiai ( $p = 0,008$ ) ir SE fakulteto studentai ( $p = 0,001$ ). Savo sveikata 2007 m. gerai rūpinosi 33,3% apklaustųjų, o manė, kad galėtų ja geriau rūpintis, 52,5%. Gerai savo sveikata rūpinosi daugiau vaikinių (37,7 ir 30,6%),

o kad galėtų geriau rūpintis nurodė daugiau merginų (58,3 ir 43,5%) ( $p = 0,04$ ), panašiai atitinkamai manė SB ir SE fakultetų studentai ( $p = 0,0001$ ).

2007 m. mažiau nei pusei apklaustųjų žinių, kaip sveikai gyventi, pakako, o jų nepakako tik 1,8%, tuo tarpu 2000 m. žinių pakako kas penktam studentui ( $p = 0,001$ ). Tai pastebėta lyginant 2007 ir 2000 m. vaikinių ir merginų ( $p = 0,0001$ ), pirmakursių ir ketvirtakursių atsakymus ( $p = 0,0001$ ). Be to, 2007 m. apklaustų vaikinių ir merginų atsakymai patikimai nesiskyrė. 2007 m. žinių apie sveikatą, įgytų mokykloje ( $6,5 \pm 0,2$ ) ir akademijoje ( $7,1 \pm 0,3$ ), vertinimas dešimtbale sistema patikimai nesiskyrė. Aukštesnis balas, rodantis, kad studijų metais apklaustieji įgijo daugiau žinių apie sveikatą, pastebėtas lyginant pirmakursių ( $6,5 \pm 0,3$ ), ketvirtakursių ( $8,6 \pm 0,2$ ), SB



Pav. 2007 ir 2000 m. studentų, kurie per savaitę sportavo 4 ar daugiau valandų, skirstinys

Pastaba. \* — skirtumas patikimas,  $p < 0,05$ .

( $8,4 \pm 0,2$ ) ir SE ( $6,9 \pm 0,2$ ) fakultetų studentų atsakymus ( $p = 0,01$ ).

2007 m. apklaustieji pagal 100 procentų vertinimo skalę nurodė, kad sveikata vidutiniškai  $71,7 \pm 1,1\%$  priklausė nuo gyvensenos. Vidurkis skyrėsi tik lyginant skirtingų fakultetų studentų atsakymus: SE —  $67 \pm 0,2\%$ , SB —  $73 \pm 0,4\%$  ( $p = 0,02$ ). Nepaisant supratimo, kad sveikata priklauso nuo gyvensenos ir tam pakanka turimų žinių, studentai per mažai laiko skyrė sportui, tarp jų buvo rūkančių ir vartojančių alkoholi.

Iš 1 paveikslo matyti, kad 2007 ir 2000 m. taip, kad suprakaituotų ir padažnėtų kvėpavimas, 4 ar daugiau valandų per savaitę sportavo pusė studentų. Vaikinų sportavo daugiau nei merginų ( $p = 0,016$ ), pirmakursių daugiau nei ketvirtakursių ( $p = 0,034$ ), 2007 m. SE fakulteto studentų daugiau ( $64,4\%$ ) nei SB ( $14,4\%$ ) ( $p = 0,012$ ). 2007 m.  $57,7\%$  apklaustųjų sportavo tik mokomųjų pratybų akademijoje metu, o 2000 m. —  $42,6\%$ , sporto klubuose atitinkamai  $32,2$  ir  $36,0\%$ .

Tarp apklaustųjų nepopuliari rytinė mankšta. Kasdien rytais mankštinosi: 2007 m. —  $1,7\%$ , 2000 m. —  $4,6\%$ , retkarčiais — atitinkamai  $29,4$  ir  $45,3\%$ . Taigi LKKA studentų sportavimas labiausiai priklausė nuo studijų programose sportavimui skirto laiko.

Iš 3 lentelės matyti, kad dauguma 2007 ir 2000 m. apklaustų LKKA studentų nerūkė, o rūkančių kasdien 2007 m., lyginant su 2000 m., nors ir nepatikimai, tačiau padaugėjo. Panašiai nurodė ir vaikinai, ir merginos, pirmakursiai ir ketvirtakursiai. Pagal atsakymus kiekvieną dieną rūkančių daugiau buvo vaikinų nei merginų ( $p = 0,01$ ). Rūkančių vienodai buvo I ir IV kurso, SE ( $13,3\%$ ) ir SB ( $11,5\%$ ) fakultetų apklaustųjų. Dauguma studentų 2007 ir 2000 m. buvo apsvaigę nuo alkoholio bent kartą ar dažniau. Tik  $8,5\%$  2007 m.

ir  $9,0\%$  2000 m. niekada nebuvo apsvaigę nuo alkoholio. Vaikinų ir merginų, apsvaigusiu nuo alkoholio, skirstinys pagal dažnį patikimai skyrėsi (2007 m. —  $p = 0,0001$ , 2000 m. —  $p = 0,007$ ) ir nepriklausė nuo apklausos datos, studijų programos, trukmės.

2007 m. studentų apklausos duomenų koreliacinė analizė parodė, kad yra sąsajų tarp apklaustųjų socialinės integracijos lygio, studentų požiūrio į sveikatą ir sveiką gyvenseną. Patikimas koreliacinis ryšys nustatytas tarp socialinės integracijos lygio ir studentų rūpinimosi savo sveikata ( $p = 0,005$ ), jų turėjimo pakankamai žinių apie sveikatą ( $p = 0,002$ ), galvojimo, kad sveikata priklauso nuo gyvensenos ( $p = 0,03$ ), kai apklaustieji sportavo po 4 ar daugiau valandų per savaitę ( $p = 0,02$ ). Žinių apie sveikatą koreliacinis ryšys patikimas tų studentų, kurie aktyviai lankė mokomąsias pratybas akademijoje ar lankė sporto klubus ( $p = 0,001$ ), buvo gera namų aplinka ( $p = 0,05$ ). Koreliacinis ryšys patikimas ir tarp svarbos sveikai gyventi bei aktyvaus sportavimo ( $p = 0,05$ ), požiūrio į rūkymą ( $p = 0,03$ ) ir alkoholio vartojimą ( $p = 0,05$ ).

## REZULTATŲ APTARIMAS

Nagrinėjant sveikatos klausimus visada reikia atkreipti dėmesį į gyvenseną, nes nuo jos labiausiai priklauso mūsų sveikata. Sveikatą lemia gebėjimas kontroliuoti save ir bendrauti su aplinkiniais, pakankamas fizinis aktyvumas, tabako bei svaigalų nevartojimas ir aplinka (Alves, Boog, 2007).

Socialinė integracija yra svarbi studentų gyvensenos sudedamoji dalis, susijusi su nauja socializacijos pakopa, studijų sėkme ir būsimo gyvenimo būdo pasireiškimo dalimi. Atliktas tyrimas parodė, kad daugumos LKKA studentų

socialinės integracijos lygis 2007 m., lyginant su 2000-aisiais, iš esmės nepakito ir liko geras. Panašus socialinės integracijos lygis buvo tarp vaikinų ir merginų, tarp pradedančiųjų ir baigiančiųjų studijas, nepriklausomai nuo studijų krypties ir trukmės. Studijos iš esmės nepakeitė daugumos LKKA studentų gebėjimo bendrauti: jie išliko pakankamai atviri, patiklūs ir draugiški. Tik nedidelė dalis studentų turėjo mažiau artimų draugų, jiems sunku buvo susirasti naujų, dažniau jautėsi vieniši. Apklausos duomenys atskleidė, kad yra ryšys tarp socialinės integracijos lygio ir rūpinimosi savo sveikata, galvojimo, kad sveikata priklauso nuo gyvenamosios. Tai atitiktų autorių, tyrinėjusių studentų gyvenimo kokybę ir protinę bei socialinę sveikatą (Vaez, Laflamme, 2003; Extremera, Fernandez-Berrocal, 2006), panašius vertinimus.

Apklausos rodo, kad studentų nuomonė apie savo sveikatą yra gera (Von Ah et al. 2005; Alves, Boog, 2007). Dauguma Lietuvos studentų mano, kad yra visiškai ar pakankamai sveiki (Vaščila, 2003; Grininė, 2006; Proškuvienė ir kt., 2006). Tai atitiktų 2007 ir 2000 m. tirtų LKKA studentų nuomonę apie savo sveikatą. Nors autoriai, kurie tyrė studentų nusiskundimus ir objektyviai vertino sveikatos sutrikimus, atkreipia dėmesį į tai, kad studentai nepakankamai vertina savo sveikatą, turi vienokių ar kitokių psichosomatinių nusiskundimų, yra linkę sirgti vienomis ar kitomis ligomis ir dėl sveikatos sutrikimų nedalyvauja fiziniuose praktuose (Grininė, 2006; Proškuvienė ir kt., 2006; Liaudanskas ir kt., 2007; Vaščila ir kt., 2007). 2007 m. tik trečdalis apklaustų studentų nurodė, kad sveikata rūpinasi gerai ir pusė jų manė, kad galėtų rūpintis geriau, nors žinių, kaip sveikai gyventi, daugumai pakako arba ne visada pakako. 2007 m., palyginti su 2000-aisiais, manančių, kad jiems pakanka žinių sveikai gyventi, padaugėjo (beveik dvigubai), ypač merginų ir ketvirtosios studentų. Apie sveikatą žinių, įgytų akademijoje, balas ketvirtakursių, lyginant su pirmakursiais, pastebimai buvo geresnis. Taigi galimybė labiau rūpintis sveikata buvo, nors ne visi apklaustieji ją pasinaudojo.

Didžiausią poveikį sveikatai turi fizinis aktyvumas. Atliktas tyrimas parodė, kad 2007 ir 2000 m. sportuojančiųjų taip, kad suprakaituotų ir padažnėtų kvėpavimas, 4 ar daugiau valandų per savaitę buvo pusė studentų. Iš jų dauguma sportavo tik mokomųjų pratybų metu akademijoje. Sporto klubuose sportavo trečdalis studentų. Matyt, dauguma apklaustųjų manė, kad pakan-

kamai fiziškai lavinasi per studijų programose numatytas pratybas. Kai kurie autoriai teigia, kad fizinis aktyvumas yra vienas iš svarbiausių sveikos gyvenamosios veiksmų, kad mažiau fiziškai aktyvūs studentai greičiau nuvargsta, nėra gera jų psichologinė būseną (Bray, Bora, 2004). Lietuvos aukštosiose mokyklose studentų fizinis aktyvumas yra nepakankamas, fizinė saviugda menka, jų fiziniui aktyvumui trukdo negebėjimas derinti sporto pratybų su studijomis, dažnai jie neturi noro, valios ir energijos domėtis kitomis laisvalaikio praleidimo formomis (Vaščila ir kt., 2007). Panaši situacija ir kitose šalyse (Stock et al., 2001; Kramer et al., 2004; Bostanci, et al., 2005). Todėl, norint pagerinti studentų sveikatą, reikia daugiau dėmesio skirti fiziniui aktyvumui.

Žalingi įpročiai — sveikatą griaunantys gyvenamosios veiksniai. Daugelis mokslininkų, tyrinėjusių studentų sveikatą ir sveikos gyvenamosios įpročius, nurodo, kad tarp studentų gausėja rizikingos elgsenos atvejų, dažnai jiems trūksta žinių apie sveiką gyvenamąją (Stock et al., 2001; Von Ah et al., 2005). Dažnai rūko, vartoja svaigiuosius gėrimus Švedijos universitetų studentai (Von Bothmer, Fridlund, 2005), rūkymas ir svaigalų vartojimas paplitę tarp Turkijos studentų, ypač tų, kurių socialinės-ekonominės sąlygos yra prastos (Oksuz, Malhan, 2005), Vokietijos studentai dažnai linkę vartoti svaigiuosius gėrimus ir narkotikus, pasigenda kovos priemonių prieš sveikatai žalingus veiksmus (Stock et al., 2001; Kramer et al., 2004). Lietuvos atskirose aukštosiose mokyklose pastebimas rūkalių gausėjimas. K. Kardelio ir kt. (2001) duomenimis, rūko nuo 9,0 iki 15,4% studentų, kasdien arba keletą kartų per dieną vartoja svaigiuosius gėrimus nuo 23,0 iki 28,1%. R. Proškuvienė ir kt. (2006) nustatė, kad rūko 50,4% vyrų ir 33,4% moterų, nuo alkoholio daug kartų buvo apsvaigusiu atitinkamai 56,3 ir 23,5%, vartojusių nelegalius narkotikus — 36,8 ir 12,2%. Šie duomenys kelia nerimą. Atliktas tyrimas parodė, kad 2007 m., lyginant su 2000-aisiais, rūkančių kasdien LKKA studentų padaugėjo. Ir 2007, ir 2000 m. dauguma studentų buvo apsvaigę nuo alkoholio bent vieną kartą ar dažniau. Pastebėtas koreliacinis ryšys tarp svarbos sveikai gyventi ir rūkymo bei alkoholio vartojimo. Per septynerius metus sportuojančių studentų skaičius sumažėjo, o rūkančių padidėjo. Padaugėjo ir svaigalus vartojančių skaičius. Todėl LKKA ir apskritai visose aukštosiose mokyklose būtina propaguoti sveiką gyvenamąją, teikti atitinkamas rekomendacijas bei jas įgyvendinti.

## IŠVADOS

1. Daugumos LKKA studentų socialinės integracijos lygis buvo geras, panašus 2007 ir 2000 m., nepriklausė nuo studijų programos bei kurso.
2. Dauguma studentų panašiai 2007 ir 2000 m. jautėsi visiškai arba pakankamai sveiki. 2007 m. savo sveikatą geriau vertino pirmakursiai ir SE fakulteto studentai.
3. 2007 m. daugiau nei 2000-aisiais studentų nu-
- rodė, kad jiems pakanka žinių sveikai gyventi. Visgi 2007 m. padaugėjo rūkančiųjų, o apsvaigusių nuo alkoholio bent vieną kartą ar daugiau liko panašus skaičius kaip 2000-aisiais.
4. 2007 m. studentų, kurie rūpinosi savo sveikata, turėjo daugiau žinių ir manė, kad sveikata priklauso nuo gyvenamosios, daugiau buvo tarp tų, kurių socialinis integracijos lygis geras, kurie aktyviai sportavo, nerūkė, turėjo jaukią namų aplinką.

## LITERATŪRA

- Von Ah, D., Eberts, S., Ngamvitroj, A., Park, N., Kang, D. H. (2005). Predictors of health behaviours in college students. *Journal of Advanced Nursing*, 50 (1), 111—112.
- Alves, H. J., Boog, M. C. (2007). Food behavior in student residence hall: A setting for health promotion. *Revista de Saude Publica*, 41 (2), 197—204.
- Von Bothmer, M. J., Fridlund, B. (2005). Gender differences in health habits and motivation for a healthy lifestyle among Swedish university students. *Nursing and Health Sciences*, 7 (2), 107—118.
- Bostanci, M., Ozdel, O., Oguzhanoglu, N. K. et al. (2005). Depressive symptomatology among university students in Denizli, Turkey: Prevalence and sociodemographic correlates. *Croatian Medical Journal*, 46 (1), 96—100.
- Bray, S. R., Bora, H. A. (2004). Transition to university and vigorous physical activity: Implications for health and psychological well-being. *Journal of American College Health*, 52 (4), 181—189.
- Eder, A. (1990). Risk factor loneliness. On the interrelations between social integration, happiness and health in 11-, 13-, 15 year old schoolchildren in 9 European countries. *Health Promotion*, 5 (1), 19—33.
- Extremera, N., Fernandez-Berrocal, P. (2006). Find more like this emotional intelligence as predictor of mental, social and physical health in university students. *Spanish Journal of Psychology*, 9 (1), 45—51.
- Grininė, E. (2000). Lietuvos kūno kultūros akademijos studentų požiūris į sveikatą. *Socialinių-humanitarinių mokslų vaidmuo universitetinio ugdymo sistemoje: mokslinių straipsnių rinkinys* (pp. 218—220). Kaunas: Akademija.
- Grininė, E. (2006). Studentų savos sveikatos vertinimas ir požiūris į sveiką gyvenimą. *Ugdymas. Kūno Kultūra. Sportas*, 1 (60), 10—17.
- Grobovienė, V., Skužinskienė, A., Šapokienė, I., Štarienė, D. (2003). Kauno technologijos universiteto pirmo kurso studentų sveikatos problemų studijos. *Dvasinės vertybės žinių visuomenėje: tarptautinė mokslinė konferencija: mokslo darbai* (pp. 218—220). Kaunas: Akademija.
- Kardelis, K., Misevičienė, L., Šaferis, V. (2001). Studentų gyvenimas ir požiūris į sveikatos stiprinimą. *Ugdymas Kūno Kultūra Sportas*, 2 (39), 22—26.
- Kramer, A., Pruffer-Kramer, L., Stock, C., Tshiananga, J. T. (2004). Differences in health determinants between international and domestic students at a German university. *Journal of American College Health*, 53 (3), 127—132.
- Lee, Y. S., Chien, K. L., Chen, H. H. (2007). Lifestyle risk factors associated with fatigue in graduate students. *Journal of the Formosan Medical Association*, 106 (7), 565—572.
- Liaudanskas, S., Liaugminienė, R., Baranauskaitė, A. (2007). LŽŪU studentų požiūris į sveiką gyvenimą. *Kultūra — ugdymas — visuomenė: mokslo darbai*, 2, 245—249. Kaunas: Akademija.
- Oksuz, E., Malhan, S. (2005). Socioeconomic factors and health risk behaviours among university students in Turkey: Questionnaire study. *Croatian Medical Journal*, 46 (1), 66—73.
- Olckers, L., Gibbs, T. J., Duncan, M. (2007). Developing health science students into integrated health professionals: a practical tool for learning. *Medical Education*, 15, 7 (1), 45.
- Proškovienė, R., Zlatkuvienė, V., Černiauskienė, M. (2006). Studentų — būsimųjų pedagogų gyvenimas ir požiūris į sveikatą. *Visuomenės sveikata*, 2 (33), 73—78.
- Skirius, J., Karpavičienė, A. (2005). Studentų plaukikų ir rankininkų ligos bei traumos: jų paplitimas ir struktūra. *Kultūra — ugdymas — visuomenė: mokslo darbai*, 1, 344—347. Kaunas: Akademija.
- Stock, C., Wille, I., Kramer, A. (2001). The health of students during their education. *Gesundheitswesen*, 63 (1), 556—559.
- Vaez, M., Laflamme, L. (2003). Health behaviors, self-rated health and quality of life: A study among first year Swedish university students. *Journal of American College Health*, 51 (4), 156—162.
- Vaščila, V. (2003). Lietuvos žemės ūkio universiteto pirmo kurso studentų sveikatos savianalizė. *Dvasinės vertybės žinių visuomenėje: tarptautinė mokslinė konferencija: mokslo darbai*. Kaunas: Akademija. 265—267.
- Vaščila, V., Siaurodinai, A., Vyskupaitis, E., Raupelis, A. (2007). Jaunimo sveikatos savianalizė ir sveikata elgsena. *Kultūra — ugdymas — visuomenė: mokslo darbai*, 2, 250—253. Kaunas: Akademija.

# ALTERNATION OF SOCIAL INTEGRATION AND ATTITUDES TOWARDS HEALTH AMONG THE STUDENTS AT LITHUANIAN ACADEMY OF PHYSICAL EDUCATION

Elvyra Griniënė, Pavelas Zachovajevas

*Lithuanian Academy of Physical Education, Kaunas, Lithuania*

## ABSTRACT

The aim of the research was to determine the level of alternation of social integration, attitudes towards health among the students at the Lithuanian Academy of Physical Education (LAPE) in 2000—2007.

The survey conducted in February, 2007, included 177 LAPE students: 75 students from the Faculty of Sports Education (SE) and 102 from the Faculty of Sports Biomedicine (SB); 97 students were in the 1st year of studies and 80 — in the 4th year of studies. 198 students (SE — 100 and SB — 98, 1st year of studies — 113, 4th year of studies — 85) participated in the survey in 2000. The anonymous and closed-ended questionnaire used in the survey was formed according to PSO international survey standardized questionnaire and an adapted questionnaire of conducted student surveys. Students' social integration was assessed in points according to their daily interaction with other people (Eder, 1990): 0 points for low integration, 1—2 points for medium integration and 3 points for high integration. The attitude to health was assessed on the basis of the frequency in students' answers. The data were compared to the data of similar surveys.

High social integration was observed in the majority of respondents: 2007 — 72.9%, in 2000 — 71.5%. The level of social integration did not depend on the year of studies and major field, though substantial changes in separate years of studies were observed between 2000 and 2007. The majority of students perceived themselves as healthy: in 2007 92.1% (2000 — 96%) of the respondents indicated that they were in perfect health or healthy enough. In 2007 more students from the 1st year (50.5%) indicated that they were in perfect health than in the 4th year (33.3%),  $p = 0.008$ , SB (60.5%) than SE (37.8%),  $p = 0.01$ . In 2000 more respondents indicated the lack of knowledge for healthy living than in 2007 (23.6% and 1.8%). Majority of respondents indicated that they acquired more knowledge of healthy living during their studies at LAPE and agreed that their health depended on healthy lifestyle. In spite of the fact that time for practicing sports mainly depended on the planned time for sports during lectures, there were some respondents who practiced alcohol drinking and smoking among the students of LAPE. Half of the respondents indicated that they practiced sports 4 hours and more per week in 2000 and 2007. 57.7% of the respondents practiced sports during lectures in 2007 (42.6% in 2000), trained in sports clubs 32.2 and 36.0% respectively. There was a slight increase in the number of smokers (11.3% in 2000 and 14.1% in 2007). The majority of the respondents had used alcoholic drinks once or more in 2000 and 2007. There were more respondents who smoke or drank alcohol daily among men than women ( $p < 0.01$ ).

Students with high social integration level and satisfactory attitude to personal health more cared about their health, had more knowledge and agreed that their health depend on healthy lifestyle.

**Keywords:** health, level of social integration, physical activity, harmful habits.

Gauta 2008 m. gegužės 1 d.  
Received on May 1, 2008

Priimta 2008 m. birželio 18 d.  
Accepted on June 18, 2008

Elvyra Griniënė  
Lietuvos kūno kultūros akademija  
(Lithuanian Academy of Physical Education)  
Sporto g. 6, LT-44221 Kaunas  
Lietuva (Lithuania)  
Tel +370 37 302638  
E-mail e.griniene@lkka.lt