

KAUNO MIESTO VYRESNIŲJŲ KLASIŲ VAIKINŲ IR MERGINŲ GYVENSENOS SKIRIAMIEJI BRUOŽAI

Elena Puišienė, Laimutė Kardelienė, Kęstutis Kardelis
Lietuvos kūno kultūros akademija, Kaunas, Lietuva

Elena Puišienė. Socialinių mokslų daktarė. Lietuvos kūno kultūros akademijos Sveikatos ir fizinio aktyvumo katedros docentė. Mokslinių tyrimų kryptis — sveikata ir fizinis aktyvumas.

SANTRAUKA

Tyrimu buvo gilintasi į Kauno miesto vyresniųjų klasių vaikinių ir merginų gyvenamosios ypatumų skirtumus. Temos aktualumas grindžiamas globalizacijos procesų ir žiniasklaidos įtaka jaunų žmonių gyvenimui, susijusiai su sveikata.

Tirti 344 11—12 klasių moksleiviai (148 vaikinai ir 196 merginos), atsitiktinai parinkti iš Kauno miesto bendrojo lavinimo vidurinių mokyklų. Moksleivių gyvenamosios ypatumai vertinti taikant C. B. Corbin ir R. Lindsey (1991) klausimyną, kuriuo aiškinomės moksleivių požiūrį į fizinį aktyvumą, mitybą, seksualinį gyvenimą, pirmosios pagalbos ir asmens sveikatos įgūdžius, domėjimąsi jų nuomone apie patiriamą stresą kasdienėje veikloje ir kitais gyvenamosios klausimais.

Tyrimo rezultatai atskleidė statistiškai reikšmingus vaikinių ir merginų gyvenamosios ypatumų skirtumus. Be mums jau įprasto didesnio vaikinių fizinio aktyvumo nustatyta, kad daugiau vaikinių negu merginų reguliariai tris kartus per dieną valgo rekomenduojamą keturių pagrindinių grupių maistą. Nors vaikinių pirmosios pagalbos įgūdžiai geresni (nelaimės atveju jie savarankiškai galėtų atlikti širdies masažą ir dirbtinį kvėpavimą), tačiau, skirtingai negu merginos, jie, vairuodami automobilį, rečiau prisisega saugos diržus ir dažniau viršija leistiną greitį. Vadinas, merginų saugumo įpročiai yra geresni. Jos taip pat labiau negu vaikinai domisi informacija apie produktus, nors kiek rečiau reguliariai perka ir vartoja maisto papildus be gydytojo nurodymų. Stresą kasdienėje veikloje dažniau patiria merginos negu vaikinai. Be to, jos kiek rečiau negu vaikinai reguliariai daro pratimus arba taiko kitas relaksacines priemones, padedančias mažinti patiriamą stresą. Tyrimo duomenimis, nerasta reikšmingo skirtumo tarp vaikinių ir merginų atsakymų jiems pateiktus teiginius apie miego režimą, kreipimąsi į gydytojus pastebėjus ligos simptomus, gydytojų nurodymų laikymąsi, laisvalaikį. Tiek vaikinai, tiek merginos nurodė, kad miega nepakankamai. Kai pastebi ligos simptomus, reguliariai į gydytojus kreipiasi 13,8% vaikinių ir 9,8% merginų, tačiau jų nurodymų reguliariai laikosi tik 21,9% vaikinių ir 25,5% merginų. Laiką poilsiui ir pramogoms reguliariai planuoja 38,2% vaikinių ir 31,7% merginų.

Tyrimo duomenys rodo, kad moksleivių, ypač merginų, gyvenimui būdinga daug psichinės sveikatos rizikos veiksnių. Juos lemia visuomenėje vykstantys procesai, žiniasklaidos formuojami jaunų žmonių požiūrio į savo kūną bei elgesio stereotipai, palaikomi socialinio ir kultūrinio spaudimo.

Raktažodžiai: vyresniųjų klasių vaikinių ir merginų gyvenamosios: fizinis aktyvumas, mityba, stresas, psichinė sveikata.

ĮVADAS

Šalyje vykstantys globalizacijos procesai siejami su praeito šimtmečio 7—8 dešimtmečiais įvykusių komunikacinių, informacinių technologijų, laisvosios rinkos ir vartojimo visuomenės santykių išplitimu. Pirmiausia atkreiptas dėmesys į ekonominę, technologinę globalizacijos procesų plotmę, o netrukus imtos tyrinėti socialinės ir kultūrinės globalizacijos prielaidos ir pasekmės. Viena iš tokių pasekmių — žmonių

gyvenamosios, kuriai įtaką daro žiniasklaidos propaguojamos vertybės. Antai nurodoma (Johannesen-Schmidt, Eagly, 2002; Maslauskaitė, 2002), kad Lietuvos ir Vakarų žiniasklaidoje aprašomi vyro ir moters įvaizdžiai labiau skatina jaunus žmones siekti malonumų nei žadina propaguojamų įvaizdžių apmąstymą. Kadangi, pasak A. Vosiūnės (2003), vartojimo procesas reiškia eksperimentavimą su savimi (savo išvaizda, kūno formų ir

manierų keitimu), produktais (valgymu, maisto papildais) ir kitais veiksniais, vadinasi, kalbama apie tokios elgsenos neigiamą įtaką visų pirma jaunų žmonių sveikatai.

Įvairaus amžiaus moksleivių gyvenimo tyrimai yra paplitę tiek tarp Lietuvos, tiek tarp užsienio tyrėjų. Juose nagrinėjami įvairūs gyvenimo veiksniai, susiję su sveikata. Tarp šių veiksnių dažniausiai vertinamas fizinis aktyvumas (Laker, 2002; Grabauskas ir kt., 2004), mityba (Robertson et al., 2004; Vasiliauskienė, 2007), žalingų įpročių paplitimas (Currie et al., 2000; Bielskutė, Zaborskis, 2005). Kiek rečiau analizuojami tokie sveikatos rizikos veiksniai kaip stresas kasdienėje veikloje, įvairių maisto papildų vartojimas, seksualinis gyvenimas, savisauga. Be to, daugeliu atvejų apsiribojama tik nustatytų faktų konstatavimu, rečiau bandoma juos komentuoti, aptarti. Tad planuojant šį tyrimą siekta **tikslo** — ne tik atskleisti, bet ir aptarti vyresniųjų klasių merginų ir vaikų gyvenimo ypatumų skirtumus.

TYRIMO METODIKA

Tiriamieji. Tyrimo metu sukonstruota nepriklausoma imtis, kurios tūrį sudarė 344 tiriamieji (148 vaikinai ir 196 merginos), atsitiktinai parinkti iš Kauno miesto bendrojo lavinimo vidurinių mokyklų 11—12 klasių moksleivių.

Metodas. Apklausa raštu metodu vertinta moksleivių nuomonė apie jų gyvenimą. Taikytas C. B. Corbin ir R. Lindsey (1991) klausimynas, susidedantis iš 24 teiginių. Jais aiškinomės moksleivių požiūrį į fizinį aktyvumą, mitybą, seksualinį gyvenimą, pirmosios pagalbos ir asmens sveikatos įgūdžius, domėjimąsi jų nuomone apie patiriamą stresą kasdienėje veikloje ir kitais gyvenimo

klausimais. Atsakymai į pateiktus teiginius koduoti keturių punktų Likerto skalėje.

Procedūros. Tyrimas vyko 2005—2006 mokslo metais. Tyrėjas informavo moksleivius apie tyrimo tikslą ir paaiškino, kaip pildyti klausimyną. Apklausa vyko pamokų metu, tad ši tyrimo procedūra leido tyrėjui surinkti visus išdalytus klausimynus. Pažymėtina, kad klausimynus pildė visi konkrečioje pamokoje buvę moksleiviai. Be to, jiems buvo paaiškintas apklausos anonimiškumas bei akcentuota, kad dalyvavimas tyrime yra savanoriškas, todėl galima pasitraukti iš jo ir nebaigus pildyti klausimyno.

Statistinė analizė. Aprašomosios ir inferencinės statistikos metodai taikyti skaičiuojant tirtų rodiklių skaitines reikšmes ir statistinio reikšmingumo kriterijų. Procentinių duomenų vidurkių skirtumo hipotezėms tikrinti taikytas Pirsono *chi* kvadrato kriterijus. Duomenų skirtumo statistinis reikšmingumas vertintas 95% patikimumu.

REZULTATAI

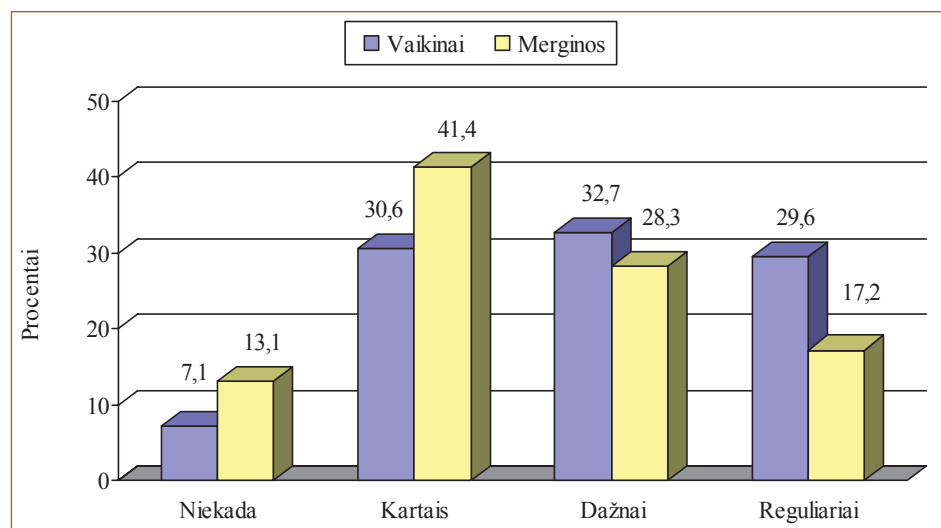
Lyginamoji tyrimo duomenų analizė atskleidė kai kurias statistiškai reikšmingus vaikų ir merginų gyvenimo ypatumų skirtumus.

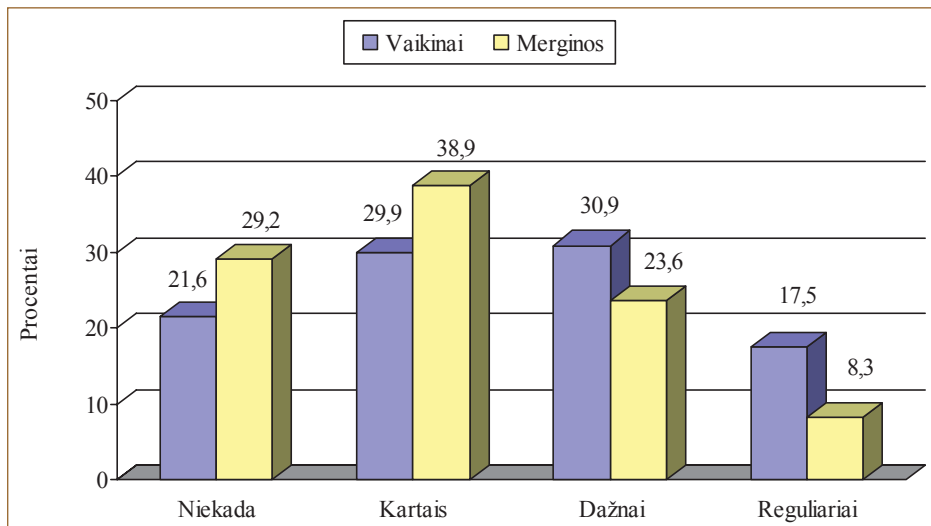
Įprasta, kad merginos, lyginant jas su vaikais, yra fiziškai pasyvesnės (žr. 1 pav.).

Iš 1 pav. pateiktų duomenų matyti, kad daugiau vaikų nei merginų reguliariai, t. y. tris kartus per savaitę, daro fizinius pratimus ($\chi^2 = 8,2$; $p < 0,05$). Suprantama, kad mažiau jų fizinius pratimus daro tik kartais arba niekada.

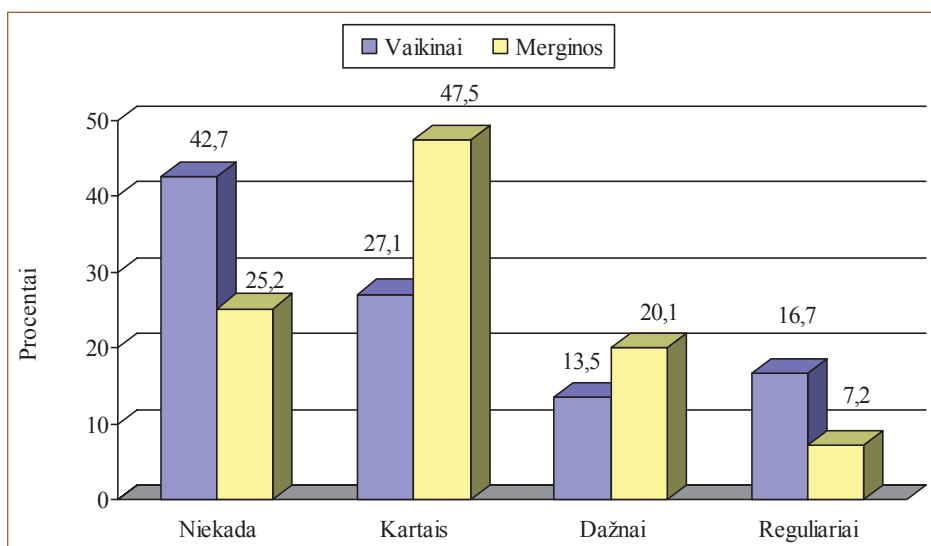
Skiriasi apklausos duomenys ir pagal tokį higieninį įprotį kaip dantų valymas šepetėliu. Antai mažiausiai vieną kartą per dieną reguliariai dantis valo šepetėliu 82,3% merginų ir 59,4% vaikų

1 pav. Moksleivių, reguliariai fizinius pratimus darančių tris kartus per savaitę ne mažiau kaip 15—30 minučių, procentinis skirstinys lyčių grupėse





2 pav. Atsakymų į teiginį, kad reguliariai valgo tris kartus per dieną rekomenduojamą keturių pagrindinių grupių maistą, raiška tiriamųjų grupėse



3 pav. Atsakymų į teiginį „Aš perku ir vartoju maisto papildus ir taip vadinamą sveiką maistą be gydytojo nurodymų“ procentinis skirstinys

($\chi^2 = 15,6$; $p < 0,05$), o niekada dantų nevalo atitinkamai 2,8 ir 5,2%.

Įdomu pastebėti, kad mitybos įpročiai yra geresni vaikinių negu merginų (žr. 2 pav.).

Antrame paveiksle pateikti duomenys rodo, kad daugiau vaikinių negu merginų reguliariai tris kartus per dieną valgo rekomenduojamą keturių pagrindinių grupių maistą ($\chi^2 = 7,8$; $p < 0,05$). Toks mitybos režimas nebūdingas 21,6% vaikinių ir 29,2% merginų. Be to, didelė dalis tirtų moksleivių niekada neriboja sočiųjų riebalų, druskos ir cukraus. Nors tai būdingiau vaikiniams negu merginoms (atitinkamai 49,0 ir 35,0%), visgi šis skirtumas statistiškai nėra patikimas. Kad tai daro kartais, nurodė kiek daugiau merginų (32,9 ir 22,4%).

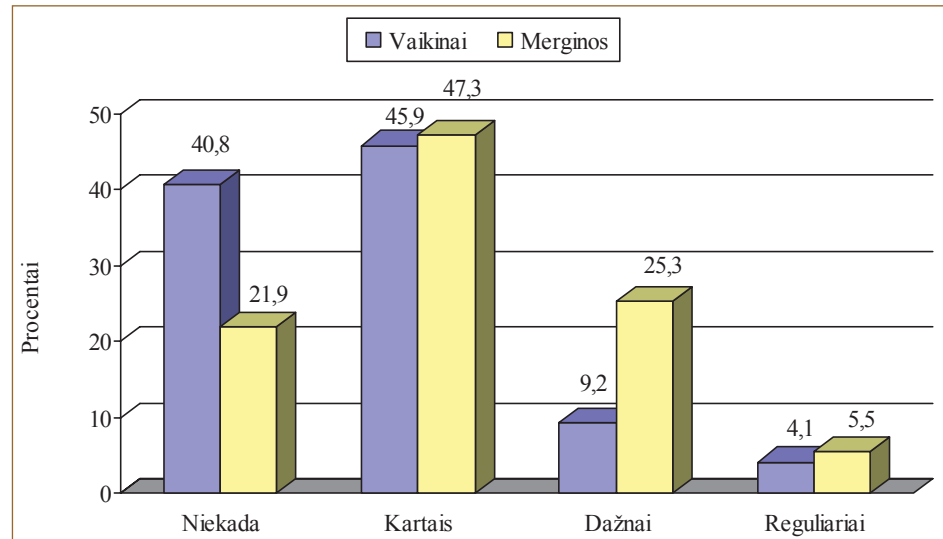
Saugumo įpročiai yra geresni tirtų merginų negu vaikinių. Pavyzdžiui, kad vairuodami automobilį nuolat prisisega saugos diržus ir neviršija leistino greičio nurodė 30,4% merginų ir 16,1% vaikinių ($\chi^2 = 7,8$; $p < 0,05$). Įdomus ir toks fak-

tas, kad 21,5% vaikinių ir 15,9% merginų niekada neprisiega saugos diržų ir nesilaiko leistino greičio.

Kad vaikinių pirmosios pagalbos įgūdžiai geresni negu merginų, matyti iš apklausos duomenų — nelaimės atveju savarankiškai ir efektyviai galėtų atlikti širdies masažą 50,6% vaikinių ir 27,5% merginų ($\chi^2 = 12,4$; $p < 0,05$). Taip pat daugiau vaikinių negu merginų (51,2 ir 32,8%; $\chi^2 = 7,4$; $p < 0,05$) pažymėjo, kad nelaimės atveju jie galėtų atlikti ir dirbtinį kvėpavimą.

Savo ruožtu merginos labiau negu vaikinai domisi informacija apie produktus, t. y. perskaito produktų etiketes (informacinius lapelius). Kad niekada neskaito produktų etikečių, nurodė 23,7% vaikinių ir 10,6% merginų ($\chi^2 = 8,2$; $p < 0,05$). Nors daugiau vaikinių nurodė, kad reguliariai perka bei vartoja maisto papildus ir taip vadinamą sveiką maistą be gydytojo nurodymų (žr. 3 pav.), tačiau kur kas daugiau jų niekada neperka tokių produktų ($\chi^2 = 12,4$; $p < 0,05$).

4 pav. Atsakymų į teiginį „Mano kasdienė veikla kelia man stresą“ procentinis skirstinys



Vaikinai išsiskiria pagal svaigiųjų gėrimų vartojimo dažnį. Kad dažnai vartoja juos, nurodė 14,4% vaikinių ir 2,8% merginų, niekada — 42,3 ir 77,1% ($\chi^2 = 34,5$; $p < 0,05$). Tuo tarpu daugiau merginų (26,1%) negu vaikinių (16,7%) teigia, kad reguliariai susilaiko nuo sekso arba riboja seksualinius santykius su saugiu partneriu, tačiau beveik vienodas procentas vaikinių ir merginų (atitinkamai 23,3 ir 22,6%) nesusilaiko nuo sekso arba neriboja jo su saugiu partneriu.

Merginos kasdienėje veikloje dažniau patiria stresą negu vaikinai (žr. 4 pav.). Be to, jos kiek rečiau negu vaikinai (12,4 ir 18,6%) reguliariai daro pratimus arba taiko kitas relaksacines priemones, padedančias mažinti patiriamą stresą.

Tyrimo duomenimis, nerasta reikšmingo skirtumo tarp vaikinių ir merginų atsakymų į jiems pateiktus teiginius apie miego režimą, kreipimąsi į gydytojus pastebėjus ligos simptomus, gydytojų nurodymų laikymąsi, laisvalaikį. Tiek vaikinai, tiek merginos nurodė, kad miega nepakankamai (tik 18,8% vaikinių ir 16,6% merginų miega pakankamai kiekvieną naktį). Kai pastebi ligos simptomus, reguliariai į gydytojus kreipiasi 13,8% vaikinių ir 9,8% merginų, tačiau jų nurodymų reguliariai laikosi tik 21,9% vaikinių ir 25,5% merginų. Laisvalaikio poilsį ir pramogas reguliariai planuoja 38,2% vaikinių ir 31,7% merginų.

REZULTATŲ APTARIMAS

Tyrimu siekta atskleisti ir aptarti Kauno miesto vyresniųjų klasių vaikinių ir merginų gyvenamosios skirtumus. Vienas iš gyvenamosios veiksmų, galinčių daryti įtaką mokinių sveikatai, yra jų patiriamas stresas, kurį sukelia nuolatinė įtampa kasdienėje

veikloje. Tai, kad merginos kasdienėje veikloje dažniau patiria stresą, gali rodyti blogesnę jų nei berniukų psichologinę adaptaciją, polinkį į depresiją, kuriai būdingi tokie asmenybės bruožai kaip neigiamų emocijų raiška, negatyvus požiūris į save (Mor, Winqvist, 2002). Be to, nustatyta, kad didesnė depresijos sutrikimo rizika yra tarp nuolankių, pasyvių, linkusių pasišalinti, be priežasties save kritikuojančių paauglių (Ribakovienė, Pūras, 1998). Tokie asmenybės bruožai ir didesnis rūpinimasis savo sveikata būdingesni paauglėms mergaitėms (Markevičiūtė ir kt., 2003). Pastarųjų autorių duomenys sutampa su kitų tyrėjų gautaisiais, rodančiais, kad depresiškumo simptomai dažniau nustatomi paauglėms mergaitėms negu berniukams (Raila, 2007). Taip pat yra duomenų, nurodančių, kad mokinių patiriamas stresas gali būti susijęs su padidėjusiu mokymosi krūviu, nerimu dėl kontrolinių darbų, žemesniu savęs vertinimu (Burba ir kt., 2007). Tai gali rodyti tam tikrus paauglių socializacijos sunkumus, blogesnę jų sveikatą (Juškeliene ir kt., 2003). Kitų tyrimų duomenimis, daug mieste gyvenančių paauglių (47,9—58,8%) yra linkę į depresiškumą, didelis ir savižudybių pavojus (13,2—15,4%). Pastarasis rodiklis per 1988 iki 2002 metų laikotarpį tarp 10—19 m. vaikų ir paauglių statistiškai reikšmingai didėjo, be to, kur kas labiau tarp merginų negu tarp vaikinių (atitinkamai 8,6 ir 4,3%). Taip pat nurodoma, kad apie 60% žudytis linkusių paauglių serga depresija (Raila, 2007).

Skiriasi vaikinių ir merginų nuomonė apie jų taikomas priemones, padedančias mažinti patiriamą stresą. Vaikinai dažniau nei merginos nurodo, kad sportuoja arba reguliariai daro fizinius pratimus. Apie teigiamą fizinių pratimų ir sportavimo

poveikį psichinei vyresniųjų klasių moksleivių (vaikinių ir merginų) sveikatai diskutuojama mokslinėje literatūroje (Malinauskas, Malinauskienė, 2007). Šių autorių duomenimis, sportuojančios merginos gali valdyti savo jausmus taip pat gerai kaip ir sportuojantys vaikinai. Taigi ir jų psichinė sveikata gerėja. Todėl pabrėžiama, kad sveikatos stiprinimo ir švietimo srityje svarbu sutelkti dėmesį ne tik į socializacijos sunkumus patiriančius moksleivius, bet ir į sportavimą kaip vieną iš veiksmingų priemonių, padedančių mažinti psichologinę įtampą, nes, kaip parodė tyrimo duomenys, dar yra nemaža dalis moksleivių, ypač merginų, kuri apskritai nesimankština. Tai, kad merginos yra fiziškai pasyvesnės, t. y. rečiau sportuoja arba daro fizinius pratimus, gali būti paaiškinama istoriškai susiformavusiais visuomenės pripažintais psichologiniais vyrų ir moterų elgesio stereotipais. Dėl to įvairūs socializacijos institutai (šeima, mokykla, tradicijos, žiniasklaida) dažniau orientuoja mergaites pasyvesniam namų šeimininkės vaidmeniui, o berniukus — būti fiziškai aktyviais. Toks abiejų lyčių vaidmenų socialinėje veikloje padalijimas darė neabejotiną įtaką mergaičių požiūriui į kūno kultūrą ir sportą. Be abejo, negalima atmesti ir biologinių skirtingos lyčių elgsenos prielaidų.

Apklauso duomenimis, vaikinai ir merginos miega nepakankamai, nes per ilgai žiūri televizijos laidas, todėl sunku atsikelti rytą, apima mieguistumas dienos metu. Kaip teigiama literatūroje (Raila, 2007), dėl šios priežasties gali pradėti trūkti motyvacijos mokytis, jėgų ir gebėjimo susikoncentruoti. Dėl to pradedama praleidinėti pamokas, blogėja mokymosi rezultatai. Tokie reiškiniai didina psichologinę įtampą, skatina depresiškumo sindromų atsiradimą. Šiems paaugliams būdingesnis svaigiųjų gėrimų ir kitų svaigalų vartojimas. Galimi ir valgymo sutrikimai. Svaigalų vartojimas neretai siejamas ir su netvarkingu seksualiniu gyvenimu (mūsų tyrimo duomenimis, toks gyvenimas būdingas kiek daugiau nei penktadaliui vaikinių ir merginų).

Teigiama, kad berniukai dirglesni negu mergaitės (Raila, 2007). Taip yra galbūt dėl to, kad stereotipiškai iš jų reikalaujama būti drąsiais, sumaniais, stipriais. Kadangi jiems svarbi bendraamžių nuomonė, tai stereotipinio požiūrio neatitikimas sukelia kitų pašaipą, kuri gali peraugti į priekabiavimą. Tyrimai rodo, kad berniukai dažniau nei mergaitės patiria priekabiavimą (Vareikienė, Malinauskienė, 2007) ir dažniau bijo bendraamžių (Sketerskienė, Šurkienė, 2006). Pateikti teiginiai leidžia kelti prielaidą, kad dėl santykių su ben-

draamžiais, t. y. vengdami jų neigiamo požiūrio, paaugliai dažnai elgiasi pažeisdami taisykles. Tai iš dalies paaiškina tyrimo duomenys apie tai, kad vaikinai, vairuodami automobilį, dažniau nei merginos vengia prisisegti saugos diržus, viršija leistiną greitį. Mūsų keltą prielaidą patvirtino ir kiti tyrėjai, kurie paauglių berniukų (beje, kaip ir suaugusiųjų) svaigiųjų gėrimų vartojimą ir saugaus elgesio taisyklių pažeidimus paaiškina padidėjusiu testosterono kiekiu. Mat pastarasis koreliuoja su tokia elgsena kaip narkotikų ir svaigiųjų gėrimų vartojimas, agresija, priekabių ieškanti reakcija į erzinimą (Mayers, 2000).

Tai, kad tirti moksleiviai retai kreipiasi į gydytojus, gali būti vienas iš veiksnių, trukdančių diagnozuoti įvairius psichinės sveikatos sutrikimus. Nurodoma, kad tarp tokių sutrikimų dažniau yra paplitusi socialinė fobija, kuri įvardijama kaip viena nerimo sutrikimų apraiškų (Raila, 2007). Be to, pažymima, kad šia fobijos forma dažniau serga merginos negu vaikinai. Kadangi tokie paaugliai patys nesikreipia į gydytojus, tad čia svarbus tėvų ir šeimos gydytojų vaidmuo, nes negydomi socialinės fobijos reiškiniai trikdo individo socialines funkcijas. Kita vertus, teigiama, kad nerimastingi tėvai gali stiprinti nerimastingą vaikų elgesį, nesąmoningai vengdami juos padrašinti. Todėl perdėta kontroliuojanti, globojanti ir kritiška tėvystė, ribojanti vaikų autonomiją ir savarankiškumą, gali padidinti jų nerimo sutrikimų riziką (Rapee, 1997). Tokiai nuomonei pritaria ir kiti tyrėjai (Diomšina, Vyčnienė, 2002), teigiantys, kad jeigu motina nesuteikia saugumo, vaikas aplinką suvokia kaip grėsmingą. Dėl to jis pasidaro nerimastingas, užsidaręs, sutrinka jo kontaktai su bendraamžiais. Visa tai turi neigiamos įtakos tiek asmenybės raidai, tiek ir jos socialinei adaptacijai.

Tyrimo duomenimis, merginos labiau negu vaikinai domisi informacija apie maisto produktus, rečiau atsitiktinai perka ir vartoja maisto papildus. Tai gali rodyti, kad joms svarbesnė su kūno svoriu susijusi išvaizda. Dėl to, kaip nurodoma literatūroje, daugiau kaip pusė mokyklinio amžiaus mergaičių yra laikęsi dietų. Vadinas, vienas iš valgymo sutrikimų rizikos veiksnių gali būti lieknos figūros idealizavimas (Vasiliauskienė, 2007). Kaip teigia minėtoji autorė, paauglystė savaime yra valgymo sutrikimo rizikos veiksnys. Todėl tobulumo siekianti mergaitė turi prisitaikyti prie kintančio kūno formų, nepastovių emocijų ir lūkesčių. Apimta šių jausmų, ji sutelkia dėmesį į tai, ką, kada ir kaip valgo. Šitaip elgdamosi ji jaučiasi labiau kontroliuojanti situaciją. Tad daroma išvada, kad

individui, turinčiam biologinį polinkį, kontrolės jausmo praradimas paauglystėje gali skatinti jį laikytis dietos, kad atgautų prarastą kontrolę. Tačiau ilgainiui dietos laikymasis kelia susirūpinimą kūno forma ir svoriu, tuo padarydamas pradžia netinkamai mitybai bei ligai atsirasti.

Tyrimo duomenys leidžia teigti, kad tirtų moksleivių, ypač merginų, gyvenimui būdinga daug psichinės sveikatos rizikos veiksnių. Juos lemia visuomenėje vykstantys procesai, žiniasklaidos formuojami jaunų žmonių požiūrio į savo kūną ir elgesio stereotipai, palaikomi sociokultūrinio spaudimo. Tai rodo profilaktinio poveikio socialinių programų taikymo būtinumą gerinant vaikų ir paauglių psichosocialinę sveikatą, jų socialinę adaptaciją šiuolaikinėje visuomenėje.

IŠVADA

Vyresniųjų klasių vaikų ir merginų gyvenimo skirtumų analizė atskleidė, kad vaikinai, lyginant su merginomis, rečiau patiria stresą kasdienėje veikloje, rečiau domisi informacija apie maisto produktus, tad dažniau atsitiktinai vartoja įvairius maisto papildus. Jie mažiau negu merginos rūpinasi savo saugumu, t. y. vairuodami automobilį rečiau prisiseiga saugos diržus, dažniau viršija leistiną greitį, nors, lyginant su merginomis, dažniau mano, kad nelaimės atveju galėtų suteikti pirmąją pagalbą. Savo ruožtu merginos turi geresnius asmens higienos įpročius, tačiau patyrusios stresą rečiau taiko jį mažinančias priemones, yra fiziškai pasyvesnės.

LITERATŪRA

- Bielskutė, J., Zaborskis, A. (2005). Paauglių polinkis vartoti alkoholinius gėrimus ir šį poelgį skatinantys veiksniai. *Medicina*, 41 (5), 409—417.
- Burba, B., Grigaliūnienė, V., Laukienė, I. ir kt. (2007). Kauno miesto ir rajono vyresniųjų klasių mokinių mokyklosi krūvis ir jo ryšys su mokinių nerimastingumo rodikliais. *Visuomenės sveikata*, 2 (37), 11—15.
- Corbin, C. B., Lindsey, R. (1991). *Concepts of Physical Fitness with Laboratories* (7th ed.). Dubuque, IA: Wm. C. Brown.
- Currie, C., Hurrelman, K., Settertobulte, W., Smith, R., Todd, J. (2000). *Health and Health Behaviour Among Young People*. Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe.
- Diomšina, B., Vyčiniene, D. (2002). Vaikų ir paauglių nerimo sutrikimai. Psichoterapijos kryptys. *Medicina*, 38, 4, 466—470.
- Grabauskas, V., Zaborskis, A., Klumbienė, J., Petkevičienė, J., Žemaitienė, N. (2004). Lietuvos paauglių ir suaugusių žmonių gyvenimo pokyčiai 1994—2002 metais. *Medicina*, 40 (9), 884—890.
- Johannesen-Schmidt, M., Eagly, A. (2002). Another look at sex differences in preferred mate characteristics: The effects of endorsing the traditional female gender role. *Psychology of Women Quarterly*, 26, 322—328.
- Juškelienė, V., Poškuvienė, R., Černiauskienė, M., Zlatkuvienė, V. (2003). Mokyklą baigiančių moksleivių psichologinė bei emocinė savijauta, jos ryšys su ugdymo proceso veiksniais. *Sveikatos mokslai*, 4, 83—87.
- Laker, A. (2002). Culture, education and sport. In A. Laker (Ed.), *The Sociology of Sport and Physical Education: An Introductory Reader* (pp. 1—14). London and New York: RoutledgeFalmer.
- Malinauskas, R., Malinauskienė, V. (2007). Sportuojančių jaunuolių psichikos sveikata ir vidinė darna. *Sveikatos mokslai*, 3, 936—938.
- Markevičiūtė, A., Goštautas, A., Pilkauskienė, I. (2003). Paauglių depresivumo ir kitų asmenybės bruožų sąsaja. *Medicina*, 39, 2, 186—193.
- Maslauskaitė, A. (2002). Moterims skirtos žiniasklaidos raida Lietuvoje. *Filosofija, sociologija*, 4, 31—39.
- Mayers, D. (2000). *Psichologija*. Kaunas: Poligrafija ir informatika.
- Mor, N., Winquist, J. (2002). Self-focused attention and negative affects: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 128 (4), 638—662.
- Raila, G. (2007). Paauglių psichinės sveikatos problemos. *Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas*, 11, 7—8, 535—607.
- Rapee, R. (1997). Potential role of childbearing practices in the development of anxiety and depression. *Clinical Psychology Review*, 17 (1), 47—67.
- Ribakovienė, V., Pūras, D. (1998). *Vaikų ir paauglių amžiaus depresijų ypatumai. Afektiniai sutrikimai: tarptautinio simpoziumo medžiaga* (pp. 64—72). Vilnius.
- Robertson, A., Tirado, C., Lobstein, T. et al. (Eds.) (2004). *Food and Health in Europe: A New Basis for Action*. WHO Regional Publications, European Series, No 96. Copenhagen: World Health Organization.
- Sketerskienė, R., Šurkienė, G. (2006). Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklų pagrindinio ugdymo programos mokinių savijauta ir požiūris į mokyklą. *Visuomenės sveikata*, 4 (35), 9—15.
- Vareikienė, I., Malinauskienė, V. (2007). Priekabiavimo mokykloje, konfliktų šeimoje ir moksleivių sveikatos sutrikimų sąsajos. *Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas*, 11, 4, 257—262.
- Vasiliauskienė, O. (2007). Paauglių valgymo sutrikimai: nervinė anoreksija ir bulimija. *Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas*, 11, 10, 691—701.
- Vosyliūtė, A. (2003). Vartojimas kaip socialinė problema. *Filosofija, sociologija*, 3, 41—49.

DISTINCTIVE FEATURES OF LIFESTYLE BETWEEN BOYS AND GIRLS FROM UPPER GRADES IN KAUNAS SCHOOLS

Elena Puišienė, Laimutė Kardelienė, Kęstutis Kardelis
Lithuanian Academy of Physical Education, Kaunas, Lithuania

ABSTRACT

The article deals with the differences in the peculiarities of lifestyle between boys and girls from the upper grades in Kaunas schools. The relevance of the research is grounded on the influence of globalization processes and mass media on the young people's lifestyle associated with their health.

The random sample chosen up for the research included 344 research participants (148 boys and 196 girls), who were randomly selected from the 11—12th grades in Kaunas secondary schools. The peculiarities of pupils' lifestyle were assessed applying C. B. Corbin, R. Lindsey (1991) questionnaire which was meant to reveal pupils' attitudes towards physical activity, nutrition, sexual life, skills in first aid and personal health, as well as their opinions about stress that they experience in daily routines, and other issues of their lifestyle.

Research results revealed statistically significant differences between the peculiarities of the boys and girls' lifestyles. Besides greater physical activity of boys, which is quite usual, we found that more boys compared to girls ate the recommended food of all four main groups regularly, three times a day. Though the first aid skills of boys were better (in case of accidents they could independently perform cardiac massage and artificial respiration), they, contrary to girls, more often failed to fasten their seat belts and they exceeded the speed limit. Consequently, the girls' safety skills were better. More often than boys the girls were interested in the information about food products, but they more seldom bought and used food supplements without doctor's prescription. Stress in everyday routines was more often experienced by girls compared to boys. Besides, more seldom than boys they performed regular relaxation exercises and other relaxation activities which help to reduce stress. Research findings did not include any statistically significant differences in the answers of boys and girls concerning sleeping regime, consulting a doctor, noticing symptoms of illness, obeying the doctor's instructions, and the leisure time. Both boys and girls believed their sleep was insufficient. After noticing the symptoms of illness only 13.8% of boys and 9.8% of girls regularly saw the doctor, and only 21.9% of boys and 25.5% of girls regularly kept to the doctor's prescription. Leisure time activities and entertainments were regularly planned by 38.2% of boys and 31.7% of girls.

Research data indicated that the lifestyle of the pupils researched, especially the girls, was distinguished for many risk factors of mental health. They were conditioned by the social processes, young people's attitudes towards their body image and their behavioral stereotypes formed by the mass media, which were supported by the sociocultural pressures.

Keywords: lifestyle of upper grade boys and girls, physical activity, nutrition, stress, mental health.

Gauta 2007 m. lapkričio 15 d.
Received on November 15, 2007

Priimta 2008 m. vasario 20 d.
Accepted on February 20, 2008

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