

# STUDENTŲ SAVOS SVEIKATOS VERTINIMAS IR POŽIŪRIS Į SVEIKĄ GYVENSENĄ

**Elvyra Grinienė**

*Lietuvos kūno kultūros akademija, Kaunas, Lietuva*

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

## SANTRAUKA

Tyrimo tikslas — išsiaiškinti, kaip aukštųjų mokyklų trečių kursų studentai vertina savo sveikatą ir nustatyti sveikos gyvensenos įpročių dažnį. 2000 m. apklausta 220 studentų: 80 studijuojančių Vytauto Didžiojo universitete (VDU), 60 Kauno technologijos universitete (KTU), 40 Lietuvos kūno kultūros akademijoje (LKKA) ir 40 kitose aukštosiose mokyklose studijuojančių biomedicinos krypties mokslus (KTG). Studentų apklausa parodė, kad dauguma jų save laikė visiškai sveikais (60,3%) arba pakankamai sveikais (34,6%). Panašiai savo sveikatą vertino vaikinai ir merginos. Daugiau save sveikais laikė LKKA ir VDU nei KTU ir KTG studentų ( $p < 0,05$ ). Nepaisant geros nuomonės apie savo sveikatą, kas dešimtas studentas per paskutinius 6 mėnesius dažniau nei kartą per savaitę, o kas trečias beveik kiekvieną mėnesį jautė vieną ar kitą psichosomatinį negalavimą. Tai rodo, kad savo sveikatą studentai vertino nepakankamai atsakingai. 34,5% apklaustųjų žinių apie sveiką gyvenseną pakako, dažniausiai jas gavo iš žinias-klaidos. Ne visų studentų sveikos gyvensenos įpročiai teigiami. Pakankamai fiziškai aktyvių buvo 22% trečiakursių, aktyvesni vaikinai nei merginos, LKKA ir KTU studentai ( $p < 0,05$ ). 41,4% apklaustųjų nerūkė, 25,7% nebuvo gėrę ligi apsvaigimo. Daugiau nerūkančių buvo merginų nei vaikinų, LKKA ir KTG studentų ( $p < 0,05$ ). Studijos veikė studentų psichinę savijautą: 19% buvo sunku gyventi, 17,3% — dažnai pasimetę, 3,2% teigė, kad gyventi neįdomu ir pan. Daroma išvada, kad studentų sveikata ir sveika gyvensena priklauso nuo jų lyties ir studijų krypties.

**Raktažodžiai:** aukštoji mokykla, sveikata, fizinis aktyvumas, žalingi įpročiai, studijų poveikis savijautai.

## IVADAS

Įstojimas į aukštąją mokyklą — tai socialinė gyvenimo pakopa, susijusi su daugeliu naujų išmėginimų, naujų išpūdžių gausa, naujų įpročių, gyvensenos pokyčių formavimusi. Adaptacija prie pakitusio akademinio krūvio, naujo aplinkos poveikio, savarankiškumo padidėjimo daugeliui studentų siejasi su išbandymais ir nesėkmėmis, stresinėmis situacijomis. Dažnai šių pokyčių visuma, pareiga ir atsakomybė suteikia didesnę pasirinkimo laisvę keisti gyvenimo būdą. Kaip rodo tyrimai, šiandieniniam akademiniam jaunimui trūksta socialaus aktyvumo, juos vargina ekono-

minės ir bendravimo problemos, menka edukacinė kokybė (Bostanci et al., 2005). Išsivysčiusiose vakarų šalyse egzistuojančios sąsajos tarp skirtingų socialinių-ekonominių sąlygų ir rizikingos sveikatai elgsenos rodo, kad kultūra vis mažiau veikia jaunus žmones (Oksuz, Malhan, 2005). Nors sveikos elgsenos formavimas jaunystės metais paveikia visą likusį gyvenimą, neretai studentai, pradėję studijas, o ir vėliau netausoja savo sveikatos (Von Ah et al., 2005; Kramer et al., 2004; Golan et al., 2004; Bothmer, Fridlund, 2005). Atrodytų, kad egzistuojančio studentų sveikatos supratimo ir

nuomonės apie sveikatos gerinimą pakanka, tačiau iš tikrųjų rūpinamasi ja per mažai (Douglas et al., 1997; Stock et al., 2001; Wang, 2004). Dažnas studentas neskiria pakankamai dėmesio sveikai elgsenai: yra menkai fiziškai aktyvus, maitinasi nesveikai, rūko, vartoja svaigiuosius gėrimus, linkęs piktnaudžiauti narkotikais, išgyvena dažnus stresus, jaučiasi socialiai pažeidžiamas (Jonson et al., 1998; Stock et al., 2001; Golan et al., 2004; Lochbaum et al., 2004). Studijų procese studentai pasigenda dėmesio sveikatos supratimo ugdymui, sveikos gyvensenos stiliaus formavimui, stokoja sveikos gyvensenos rekomendacijų, sveikatos išsaugojimo programų (Stock et al., 2001; Bothmer, Fridlund, 2004; Von Ah et al., 2005).

Pastaraisiais metais į Lietuvos aukštąsias mokyklas stoja vis prastesnės sveikatos jauni žmonės (Mertinas, Tinteris, 1998; Vaščila, 2003; Grobovienė ir kt., 2003). Apklausos rodo, kad nors nemaža dalis studentų mano, kad jų sveikata gera, kas dešimtas ir daugiau nurodo vienokius ar kitokius sveikatos sutrikimus (Vaščila ir kt., 2005; Tamašauskas, 2005; Skirius, Karpavičienė, 2005). Studentams vis dar stinga žinių ir įsitikinimų, leidžiančių pasirinkti ir keisti gyvenimo būdą sveikatos stiprinimo ir tausojimo kryptimi (Grininė, 2000). Sveikatos teorinės žinios neatitinka praktinio elgesio ir emocijų (Puišienė, Stasiulevičienė, 2001; Astrauskienė ir kt., 2005), studentų požiūrį į sveikatą veikia studijų kryptis, neretai spauda ir draugai (Kardelis ir kt., 2001). Sveikos gyvensenos tyrimai daugiausia nagrinėja tai, kaip fizinis aktyvumas veikia studentų elgseną (Vaščila ir kt., 2005; Tamašauskas, 2005). Kiti sveikatos rizikos veiksniai, tokie kaip žalingi įpročiai, edukacinis poveikis savijautai, apžvelgiami rečiau. Ne taip dažnai yra tiriama ir vyresnių kursų studentai. Turint omenyje, kad aukštoji mokykla turi rūpintis studentų sveikos gyvensenos ir tolesnio jų gyvenimo įpročių ugdymu, kartotini tyrimai yra svarbūs, aktualūs ir tęstiniai.

**Tyrimo tikslas** — išsiaiškinti, kaip aukštųjų mokyklų trečių kursų studentai vertina savo sveikatą ir nustatyti sveikos gyvensenos įpročių dažnį.

#### **Uždaviniai:**

1. Išsiaiškinti, kaip trečių kursų studentai vertina savo sveikatą ir nustatyti, kaip nusiskundimai sveikata priklauso nuo lyties ir studijų krypties.
2. Išsiaiškinti, kiek tarp trečiakursių paplitę trys sveikos gyvensenos veiksniai grupės: fizinis

aktyvumas, žalingi įpročiai, studijų poveikis savijautai.

3. Nustatyti sąsajas tarp studentų sveikatos ir sveikos gyvensenos.

**Pagrindinės sąvokos.** *Savos sveikatos vertinimas* — tai studento nuomonė, kokia jo sveikata, nusiskundimai sveikata, poreikis kreiptis pagalbos į medikus. *Sveika gyvensena* — tai studentų gyvensenos sudedamoji dalis, parodanti jų sveiką elgseną (fizinį aktyvumą, žalingų įpročių neturėjimą, su studijomis susijusią gerą savijautą).

## **TYRIMO ORGANIZAVIMAS IR METODAI**

2004 metų balandžio mėnesį apklausta 220 aukštųjų mokyklų trečių kursų studentų (94 merginos ir 126 vaikinai). 80 studentų studijavo socialinės, humanitarinės krypties mokslus Vytauto Didžiojo universitete (VDU), 60 — technikos ir fizinės krypties mokslus Kauno technologijos universitete (KTU), 40 — socialinės krypties mokslus Lietuvos kūno kultūros akademijoje (LKKA) ir 40 — biomedicinos krypties mokslus Kauno medicinos, Lietuvos žemės ūkio universitetuose ir Lietuvos veterinarijos akademijoje (kita tirtųjų grupė KTG). Studentai atrinkti vadovaujantis savanoriškumo principu. Anketa jie pildė laisvalaikiu (ne akademinio užsiėmimo metu). Apklausos metu naudota uždaroji anoniminė anketa, parengta pagal vieningą klausimyną vykdant tarptautinę HBSC tyrimo programą (Zaborskis, Makari, 2001). Anketa sudarė 5 grupės klausimų. Vieną klausimų grupę sudarė atsakymai (teiginiai), kaip studentai vertina savo sveikatą, ar turi sveikatos negalavimų, ar kreipėsi į medikus dėl susižeidimų (30 teiginių). Antra klausimų grupė — studentų žinios apie sveikatą (buvo prašoma atsakyti, ar pakanka žinių, iš kur jas gaudavo) (11 teiginių). Trečia klausimų grupė — apie studentų fizinį aktyvumą (9 teiginiai), ketvirta — apie žalingus įpročius (7 teiginiai), penkta — apie studijų poveikį savijautai (22 teiginiai).

Statistinė duomenų analizė atlikta EXCEL 2000 ir STATISTIKA programinėmis įrangomis. Duomenys lyginti ir analizuoti atsižvelgiant į studentų lytį ir studijų kryptį. Požymių nepriklausomumui tirti naudotas *chi* kvadrato ( $\chi^2$ ) kriterijus. Skirtumų patikimumas laikytas reikšmingu, kai  $p < 0,05$ . Sąsajoms tarp analizuotų požymių įvertinti apskaičiuotas Spirmeno koreliacijos koeficientas.

## REZULTATAI

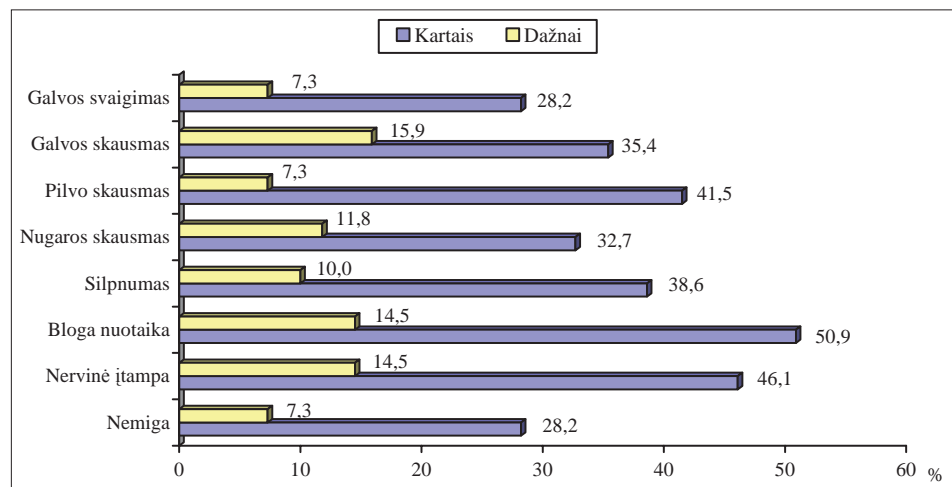
Atliktas tyrimas parodė, kad daugiau studentų save laikė visiškai sveikais (60,3%) nei pakankamai sveikais (34,7%) ( $p < 0,05$ ). Tik 5,1% apklaustųjų manė, kad yra nelabai sveiki. Vienodai savo sveikatą vertino vaikinai ir merginos: 63,5% vaikinių ir 57,1% merginų nurodė, kad yra visiškai sveiki, atitinkamai 32,1 ir 37,2% — kad pakankamai sveiki bei 4,4 ir 5,7% — kad nelabai sveiki. Daugiau save sveikais laikė LKKA (70,7%) ir VDU (68,9%) nei KTU (56,3%) ir KTG (43,3%) studentų ( $p < 0,05$ ). Kad yra nelabai sveiki, nurodė beveik visi apklaustieji, išskyrus biomedicinos krypties mokslus studijuojančiuosius, kurių statistiškai nepatikimai buvo daugiau (9,2%).

Nepaisant geros nuomonės apie savo sveikatą, kas dešimtas studentas (10,5%) nurodė, kad per paskutinius 6 mėnesius dažniau nei kartą per savaitę (dažnai) ir kas trečias studentas (38,6%) beveik kiekvieną mėnesį (kartais) jautė vieną ar kitą psichosomatinių negalavimą. Dažnai ar kartais turėjusių nusiskundimų vienodai buvo vaikinių

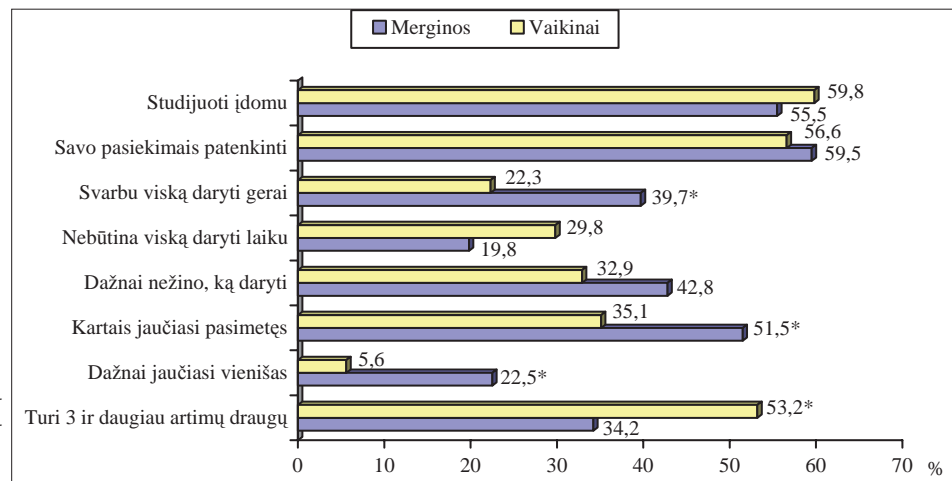
(9,7 ir 35,2%) ir merginų (12,5 ir 41,2%), išskyrus KTU merginas, kurių daugiau nurodė dažnai jautusių įvairius negalavimus (21,9%) ( $p < 0,05$ ). Skirtumo tarp aukštųjų mokyklų studentų atsakymų nenustatėme: VDU studentų dažnai skundėsi 7,3%, kartais 36,6%, KTU — atitinkamai 13,3% ir 38,3%, LKKA — 8,3% ir 40,0%, KTG — 15,2% ir 39,7%. Iš 1 paveikslo matyti, kad daugiau apklaustųjų dažnai jautė galvos skausmą, nervinę įtampą, buvo prastai nusiteikę. Šių dažnai jaučiamų negalavimų paplitimas statistiškai reikšmingai skyrėsi nuo kitų negalavimų (galvos svaigimo, pilvo, nugaros skausmo, silpnumo, nemigos) ( $p < 0,05$ ). Pusė apklaustųjų kartais buvo blogos nuotaikos, jautė nervinę įtampą, pilvo skausmus. Šių kartais jaučiamų negalavimų paplitimas statistiškai reikšmingai skyrėsi nuo likusių kartais jaučiamų,  $p < 0,05$  (žr. 1 pav.). Per pastaruosius metus buvo susižeidę ir dėl to teko kreiptis į medikus trečdaliui (31,31%) trečiakursių, vienodai dažnai vaikinių ir merginų (32,9 ir 30,1%).

Iš 1 lentelės matyti, kad tik trečdaliui apklaustųjų žinių apie sveiką gyvenimą pakanka,

1 pav. Per paskutinius šešis mėnesius patirtų negalavimų dažnis (%)



2 pav. Studentų psichinė savijauta, susijusi su studijomis (%)



**Pastaba.** \* — skirtumas tarp vaikinių ir merginų atsakymų patikimas ( $p < 0,05$ ).

Vertinimas	Visi apklaustieji (n = 220)	Vaikiniai (n = 94)	Merginos (n = 126)	Studijų kryptis			
				VDU (n = 80)	KTU (n = 60)	LKKA (n = 40)	KTG (n = 40)
Ar pakanka žinių:							
Pakanka	34,5	40,5	30,2	31,3	35,0	47,5*	27,5
Kartais trūksta	45,4	39,4	50,0	47,5	38,3	42,5	55,0
Dažnai trūksta	20,1	20,1	19,8	21,2	26,7	10,0	17,5
Žinių šaltiniai:							
Žiniasklaida	49,1	51,1	47,6	41,3	63,3*	45,0	47,5
Medikai	18,6	13,8	22,2	21,3	16,7	15,0	20,0
Tėvai	15,9	18,1	14,3	22,5*	8,3	15,0	15,0
Dėstytojai	7,3	5,3	8,7	7,5	1,7	10,0	12,5
Vadovėliai	5,5	6,4	4,8	3,8	6,7	10,0	2,5
Draugai	1,3	1,1	1,6	3,8	0	0	0
Kiti	2,3	4,2	0,8	0	3,3	5,0	2,5

1 lentelė. Studentų skirstinys pagal tai, ar pakako žinių sveikai gyventi ir iš kokių šaltinių jas gavo (%)

Pastaba. \* — patikimas skirtumas tarp įvairių aukštųjų mokyklų studentų atsakymų ( $p < 0,05$ ).

Laikas, h	Visi apklaustieji (n = 220)	Vaikiniai (n = 94)	Merginos (n = 126)	Studijų kryptis			
				VDU (n = 80)	KTU (n = 60)	LKKA (n = 40)	KTG (n = 40)
7 h ir daugiau	10,2	17,1	5,8	5,0	16,7*	17,5*	5,0
4–6 h	11,8	13,8	10,2	10,0	8,6	20,2	12,5
3–2 h	16,7	13,8	18,2	11,3	15,0	22,5	22,5
Iki 1 h	34,0	41,5	38,0	48,7*	18,3*	32,5	30,0
Niekada	27,3	26,5	27,8	25,0	41,7*	7,5*	30,0

2 lentelė. Studentų skirstinys pagal per savaitę ne užsiėmimų metu mankštinimuisi ir sportavimui skirtą laiko trukmę (%)

Pastaba. \* — skirtumas tarp įvairių aukštųjų mokyklų vaikinių ir merginų patikimas ( $p < 0,05$ ).

Žalingi įpročiai	Visi apklaustieji (n = 220)	Vaikiniai (n = 94)	Merginos (n = 126)	Studijų kryptis			
				VDU (n = 80)	KTU (n = 60)	LKKA (n = 40)	KTG (n = 40)
Dabar rūko:							
Nerūko	41,4	32,9	47,7*	7,4	45,0*	65,0*	80,0*
Kartą per savaitę	27,3	27,7	26,9	53,6*	13,3	15,0	7,5
Kasdien	31,3	39,4*	25,4	38,8*	41,7*	20,0	12,5
Buvo išgėrę iki apsvaigimo:							
Niekada	21,3	29,8*	15,1	13,7*	30,0	22,5	22,5
Kelis kartus	55,5	53,2	57,1	46,3	43,3	77,5*	62,5*
Daug kartų	23,2	17,0	27,8	40,0*	26,7*	0	15,0

3 lentelė. Žalingų įpročių paplitimas tarp studentų (%)

Pastaba. \* — skirtumas tarp įvairių aukštųjų mokyklų vaikinių ir merginų patikimas ( $p < 0,05$ ).

kas penktas jų dažnai pritrūkdavo. Kiek dažniau, nors ir nepatikimai, žinių pakakdavo vaikiniams nei merginoms, LKKA studentams dažniau nei KTG grupės apklaustiesiems. Žinių apie sveiką gyvenseną, nors ir nepatikimai, dažniau pritrūkdavo KTU studentai ( $p > 0,05$ ). Žinių apie sveiką gyvenseną daugiausia apklaustųjų gaudavo iš žiniasklaidos, medikų ir tėvų. Vienodai dažnai vaikiniai ir merginos. Iš žiniasklaidos apie sveiką gyvenseną sužinodavo daugiau KTU nei kitos studijų krypties studentų, iš tėvų — daugiau VDU nei KTU apklaustųjų ( $p < 0,05$ ). Mažai trečiakursių žinias apie sveiką gyvenseną aptardavo su dėstytojais, bandydavo jų ieškoti vadovėliuose.

Kas trečias apklaustasis (29,6%), panašiai vai-

kinų (28,7%) ir merginų (27,3%), daugiau VDU ir LKKA nei KTU ir KTG (VDU — 48,5%, LKKA — 32,5%, KTU — 16,7%, KTG — 20,0%) ( $p < 0,05$ ) studentų nurodė, kad rytais mankština.

Iš 2 lentelės matyti, kad pakankamai fiziškai aktyvus (per savaitę ne mažiau kaip 4 h mankštinosi ir sportavo ne užsiėmimų metu taip, kad sušiltų ir suprakaituotų) buvo kas penktas studentas (22,0%). Fiziškai aktyvesni vaikiniai (30,9%) nei merginos (16,0%), LKKA (37,5%) ir KTU (25,3%) studentai ( $p < 0,05$ ). Tarp jų aktyviai — per savaitę 7 ir daugiau valandų mankštinosi ir sportavo kas penktas studentas, daugiau vaikinių nei merginų, LKKA ir KTU apklaustųjų ( $p < 0,05$ ). Ne užsiėmimų metu išvis nesimankštino kas ketvirtas



studentas, o ne daugiau kaip 1 valandą per savaitę — kas trečias, vienodai vaikinių ir merginų. Niekada nesimankštinančių ir nesportuojančių mažiau nei kitose aukštosiose mokyklose buvo tarp LKKA apklaustųjų ir daugiau KTU, mažiau nei 1 valandą per savaitę — daugiau VDU ir mažiau KTU studentų ( $p < 0,05$ ).

Iš 3 lentelės matyti, kad visai nerūkė daugiau kaip pusė apklaustųjų ir kasdien rūkė kas trečias studentas. Merginų buvo daugiau nerūkančių, o vaikinių — kasdien rūkančių ( $p < 0,05$ ). Mažiausiai nerūkančių buvo VDU, KTU — mažiau nei pusė, LKKA — nerūkė daugiau nei pusė, o KTG grupės — 80% studentų ( $p < 0,05$ ). Kasdien rūkančių mažiau buvo tarp LKKA ir KTG nei VDU ir KTU apklaustųjų ( $p < 0,05$ ). VDU trečiakursių daugiau nei KTG rūkė kartą per savaitę ( $p < 0,05$ ).

Kas penktas studentas (žr. 3 lent.) nėra išgėręs iki apsvaigimo, vaikinių daugiau nei merginų, VDU studentų mažiau nei kitų aukštųjų mokyklų ( $p < 0,05$ ). Daugiau nei pusė apklaustųjų buvo kelis kartus išgėrę iki apsvaigimo, panašiai vaikinių ir merginų, daugiau LKKA ir KTG studentų ( $p < 0,05$ ). Daug kartų išgėrusių iki apsvaigimo buvo kas penktas studentas, panašiai dažnai vaikinių ir merginų, daugiau VDU ir KTU nei LKKA apklaustųjų, tarp kurių apsvaigusiu nuo gėrimo daug kartų nebuvo nė vieno ( $p < 0,05$ ).

Studentų psichinę savijautą veikė studijos. Kaip matyti iš 2 paveikslo, studijuoti įdomu, savo pasiekimais patenkinti buvo daugiau nei pusė studentų, panašiai vaikinių ir merginų. Studijuoti buvo įdomu vienodai visų kryptių mokslus studijuojantiems, o savo pasiekimais daugiau patenkintų buvo LKKA (72,5%) ir VDU (63,2%) trečiakursių ( $p < 0,05$ ). Kad viską reikia daryti gerai, nurodė kas trečias apklaustasis, daugiau merginų nei vaikinių, KTU (58,3%) ir KTG grupės (42,5%) studentų ( $p < 0,05$ ). Kad nebūtina viską daryti laiku, galvoja kas ketvirtas studentas (24,1%), panašiai vaikinių bei merginų ir visų mokslo kryptių apklaustųjų. Dažnai nežinojo, ką daryti, 38,6% trečiakursių, panašiai vaikinių ir merginų, mažiau KTU (18,3%) ir daugiau VDU (59,3%) nei kitų mokslų kryptių studentų. Kartais jautėsi pasimetę pusė apklaustųjų, daugiau merginų nei vaikinių ( $p < 0,05$ ), ir tai nepriklausė nuo studijų krypties. Dažnai jautėsi vienišas kas dešimtas trečiakursis, daugiau merginų nei vaikinių ( $p < 0,05$ ) — vienodai visose tirtose aukštosiose mokyklose, nors beveik pusė turi po 3 ir daugiau artimų draugų — daugiau vaikinių nei merginų ( $p < 0,05$ ).

Koreliacinė analizė parodė, kad subjektyvus studentų savos sveikatos vertinimas nekoreliavo su psichosomatinių negalavimų dažniu. Studentų atsakymai į klausimą, ar pakanka žinių apie sveiką gyvenseną, koreliavo su dažnu nugaros skausmo nusiskundimu ( $r = +0,175$ ;  $p = 0,009$ ), silpnumu ( $r = +0,151$ ;  $p = 0,025$ ). Studentai, kuriems pakako žinių apie sveiką gyvenseną, buvo fiziškai aktyvesni ( $r = -0,195$ ;  $p = 0,004$ ), nerūkė ( $r = -0,173$ ;  $p = 0,013$ ), buvo labiau patenkinti savo pasiekimais ( $r = +0,204$ ;  $p = 0,002$ ), jiems svarbu viską padaryti laiku ( $r = +0,191$ ;  $p = 0,04$ ). Studentai, kurie buvo pakankamai fiziškai aktyvūs, rečiau jautė galvos svaigimą ( $r = +0,196$ ;  $p = 0,004$ ) ir silpnumą ( $r = +0,142$ ;  $p = 0,036$ ). Pakankamai fiziškai aktyvūs studentai rečiau rūkė ( $r = +0,211$ ;  $p = 0,002$ ), buvo labiau patenkinti savo studijų pasiekimais ( $r = -0,18$ ;  $p = 0,008$ ), jiems buvo svarbu viską atlikti laiku ( $r = -0,213$ ;  $p = 0,001$ ). Fiziškai aktyvesni studentai rečiau nurodė, kad jiems svarbu visus su studijomis susijusius darbus atlikti gerai ( $r = +0,134$ ;  $p = 0,048$ ), jie studijuodami rečiau turėjo sunkumų ( $r = +0,188$ ;  $p = 0,005$ ). Kasdien rūkančių studentų dažniau buvo daugiau negu kelis kartus apsvaigusiu nuo gėrimų ( $r = +0,213$ ;  $p = 0,002$ ).

## REZULTATŲ APTARIMAS

Tyrimas parodė, kad dauguma apklaustų studentų manė esą visiškai arba pakankamai sveiki. Tik 5,1% save laikė nelabai sveikais. Vienodai savo sveikatą vertino vaikinai ir merginos, skirtingai — priklausomai nuo studijų krypties. Kad yra visiškai sveiki, panašiai nurodė ir 2000 metais apklausti LKKA trečiakursiai (Grininė, 2000). Palyginus su objektyviai nustatytos sveikatos LŽŪU (Vaščila, 2003), KTU (Grobvienė ir kt., 2003) duomenimis, nurodančiais, kad kas antras pirmakursis turėjo sveikatos sutrikimų, P. Tamošausko (2005) duomenimis, kad sergančių (spec. medicininės grupės arba atleisti nuo fizinių pratybių) septyniose Lietuvos aukštosiose mokyklose yra nuo 46% Vilniaus Gedimino technikos universitete iki 11% Lietuvos muzikos ir teatro akademijoje, atrodytų, kad mūsų tirti studentai nepakankamai svariai vertino savo sveikatą. Tą patvirtintų ir jų teiginys, kad per paskutinius 6 mėnesius kas dešimtas dažnai ir kas trečias kartais jautė vieną ar kitą psichosomatinį negalavimą. Vienodai dažnai galvos skausmus, nervinę įtampą ir kitus psichosomatinius negalavimus jautė

vaikiniai ir merginos, studijuojantys skirtingos krypties mokslus. Tai patvirtina ir gauta išvada: visiškai sveikų studentų atsakymai nekoreliavo su psichosomatinių negalavimų dažniu.

Daugelis mokslininkų, tyrinėjusių studentų sveikatą ir sveikos gyvensenos įpročius, nurodo, kad tarp studentų gausėja rizikingos elgsenos atvejų, dažnai jiems trūksta žinių apie sveiką gyvenseną (Stock et al., 2001; Wang, 2004; Von Ah et al., 2005). Tik trečdaliui mūsų tirtų studentų pakako žinių apie sveiką gyvenseną, kas penktas dažnai jų pritrūkdavo. Dažniau žinių pakakdavo vaikinams, LKKA ir KTG tiriamiesiems. Tai atitiktų ankstesnius LKKA studentų apklausos duomenis (Grinienė, 2000), kurie nurodo, kad studentams nepakanka žinių apie sveiką gyvenseną (Kardelis ir kt., 2000; Astrauskienė ir kt., 2005). Tyrimo metu pastebėta, kad studentai, kuriems pakako žinių apie sveiką gyvenseną, buvo fiziškai aktyvesni, nerūkė, jų savijautą palankiau veikė studijos.

Bene daugiausia rašoma apie studentų fizinį aktyvumą, kaip vieną iš svarbiausių sveikos gyvensenos veiksnių. Nustatyta, kad fizinis aktyvumas mažina ryšį tarp pastebimo streso ir sveikatos nusiskundimų (Lochbaum et al., 2004). Mažiau fiziškai aktyvūs studentai greičiau nuvargsta, nėra gera jų psichologinė būseną (Bray, Born, 2004). Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų fizinis aktyvumas nepakankamas, fizinės saviugda menka, jų fiziniam aktyvumui trukdo negebėjimas derinti sporto pratybas su studijomis, dažnai jie neturi noro, valios ir energijos domėtis kitomis laisvalaikio praleidimo formomis (Tamošauskas, 2005; Vaščila ir kt., 2005). Apklaustųjų fizinis aktyvumas nesiskiria nuo kitų šalių bei Lietuvos studentų. Pakankamai fiziškai aktyvus buvo tik kas penktas studentas — daugiau vaikinų, LKKA ir KTU studentų. Pakankamai fiziškai aktyvūs studentai rečiau jautė kai kuriuos psichosomatinis negalavimus, jų gyvensena buvo sveikesnė. Tarp jų buvo mažiau nerūkančių ir tokių, kurių savijauta neigiamai veikė studijas. Manome, kad fizinis aktyvumas kaip teigiamas sveikos gyvensenos veiksnys turėtų būti plačiau propaguojamas ir praktikuojamas tiek studijų metu, tiek studentų gyvenimiškoje veikloje.

Tyrimai rodo, kad kolegijų ir universitetų studentai linkę išbandyti sveikatai rizikingą gyvenimo būdą (Von Ah et al., 2005). Švedijos universitetų studentų sveikos gyvensenos stiliaus indeksas rodė, kad pastarieji dažnai rūkė, vartojo svaigiuo-

sius gėrimus, neretai išgyvendavo stresines situacijas (Bothmer, Fridland, 2005). 37,5% Prahos aukštųjų mokyklų studentų yra aktyvūs rūkaliai, iš kurių 82,3% vidutiniškai per dieną surūko 11—20 cigarečių (Golan et al., 2004). Rūkymas ir svaigalų vartojimas paplitę tarp Turkijos studentų, ypač tų, kurių socialinės-ekonominės sąlygos yra prastos (Oksuz, Malhan, 2005). Vokietijos studentai dažnai linkę vartoti svaigalus ir narkotikus, pasigenda kovos priemonių prieš sveikatai žalingus veiksnius (Stock et al., 2001; Kramer et al., 2004). Lietuvos atskirose aukštosiose mokyklose rūko nuo 9,0 iki 15,4% studentų, kasdien arba keletą kartų per dieną vartoja svaigiuosius gėrimus nuo 23,0 iki 28,1% (Kardelis ir kt., 2001). Atlikto tyrimo duomenys kelia nerimą. Kasdien rūkė kas trečias studentas, daugiau vaikinų, studijuojančių VDU ir KTU. Palyginus su K. Kardelio ir kt. (2001) duomenimis, pastebimas rūkalių gausėjimas, ir tai būdinga visoms tirtoms aukštosioms mokykloms. Padaugėjo ir svaigalus vartojančių skaičius. Be to, kasdien rūkantys studentai dažniau išgerdavo gėrimų iki apsvaigimo. Matyt, vertėtų pritarti nuomonei, kad aukštosiose mokyklose būtinos sveikos gyvensenos reglamentacijos ir atitinkamų rekomendacijų teikimas bei įgyvendinimas (Kramer et al., 2004; Kardelis ir kt., 2001).

Apklaustų studentų savijautą veikė studijos. Pusei studentų studijos buvo neįdomios, jie savo pasiekimais buvo nepatenkinti, kartais jautėsi pasimetę, dažnai nežinojo, ką daryti. Atsakydami į skirtingus klausimus, dažniausiai vienodai nurodė abiejų lyčių apklaustieji, nors pasimetusių, vienišų, kurios stengėsi viską daryti geriau, daugiau buvo tarp merginų. Atsakymai priklausė nuo studijų krypties ir buvo nevienareikšmiški: daugiau patenkintų savo pasiekimais buvo LKKA ir VDU studentų; kad viską reikia daryti gerai, daugiau teigė KTU ir KTG tiriamieji; dažniau nežinančių, ką daryti, buvo tarp VDU trečiakursių. Tai sutampa su kitų autorių, nurodančių stresinių situacijų ryšį su studentų veiklos aktyvumu, studijomis, pastarųjų kokybe, duomenimis (Kardelis ir kt., 2001; Stock et al., 2001; Lochbaum et al., 2004; Bothmer, Fridlund, 2004; Bostanci et al., 2005).

## IŠVADOS

1. Daugiausia studentų save laikė visiškai ar pakankamai sveikais, nors kas dešimtas dažnai ir kas trečias kartais jautė vienokią ar kitokią psichosomatinį negalavimą. Vienodai savo sveikatą ver-

- tino vaikinai ir merginos, skirtingai — priklausomai nuo studijų krypties (kad visiškai sveiki, daugiau nurodė LKKA ir VDU trečiakursių).
2. Dauguma studentų pažeidė sveikos gyvensenos principus:
    - pakankamai fiziškai aktyvus buvo tik kas penktas studentas — daugiau vaikinių, LKKA ir KTU trečiakursių;
    - kasdien rūkė kas trečias ir buvo išgėrusių iki apsvaigimo kas ketvirtas studentas — daugiau vaikinių, VDU ir KTU studentų;
    - studijos ne visada palankiai veikė studentų psichinę savijautą, kuri pasireiškė nepasitenkinimu studijomis, savo pasiekimais, požiūriu, kaip reikia studijuoti.
  3. Kuo daugiau žinių studentai turėjo apie sveiką gyvenseną, tuo labiau jie buvo fiziškai aktyvūs, rečiau rūkė ir buvo labiau patenkinti savo pasiekimais. Fiziškai aktyvesni studentai rečiau skundėsi galvos svaigimu ir silpnumu, mažiau kasdien rūkė, jų psichinė savijauta, susijusi su studijomis, dažniau buvo geresnė. Kasdien rūkantys studentai dažniau išgerdavo iki apsvaigimo.

## LITERATŪRA

- Von Ah, D., Ebert, S., Ngamvitroj, A., Park, N., Kang, D. H. (2005). Predictors of health behaviours in college students. *Journal of Advanced Nursing*, 50 (1), 111—112.
- Astrauskienė, A., Jansonienė, A., Šapokienė, L. (2005). KTU ir KMU pirmo kurso studentų požiūris į sveikatą kaip gyvenimiškąją vertybę. *Kultūra — ugdymas — visuomenė: mokslo darbai* (pp. 315—317). Kaunas: Akademija.
- 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.
- Bothmer, M. I., Fridlund, B. (2005). Gender differences in health habits and in motivation for a healthy lifestyle among Swedish university students. *Nursing and Health Sciences*, 7 (2), 107—118.
- Bray, S. R., Born, 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—188.
- Douglas, K. A., Kolins, J. L., Warren, C. et al. (1997). Results from the 1995 National College Health Risk Behaviour Survey. *Journal of American College Health*, 46 (2), 55—66.
- Golan, L., Lubanda, J. C., Netuka, M. et al. (2004). Tobacco use among high school students in the Czech Republic. *Central European Journal of Public Health*, 12 (1), 32—35.
- Grininė, E. (2000). Lietuvos kūno kultūros akademijos studentų požiūris į sveikatą. *Socialinių-humanitarinių mokslų vaidmuo universitetinio ugdymo sistemoje: mokslinių straipsnių rinkinys* (pp. 294—297). Kaunas: Akademija.
- Grobovienė, V., Skužinskienė, A., Šapokienė, L., 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.
- Jonson, N. F., Nichols, J. F., Sallis, J. F. et al. (1998). Interrelationships between physical activity and other health behaviors among university women and men. *Preventive Medicine*, 27 (4), 536—544.
- Kardelis, K., Misevičienė, I., Šaferis, V. (2001). Studentų gyvensena 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.
- Lochbaum, M. R., Lutz, R. S., Sell, S., Ready, A., Carson, T. (2004). Perceived stress and health complaints: An examination of the moderating roles of personality and physical activity. *Perceptual and Motor Skills*, 99 (3 Pt 1), 909—912.
- Mertinas, J., Tinteris, M. (1998). Vilniaus pedagoginio universiteto I kurso studentų sveikatos būklė 1994—1998 metais. *Žmogaus ugdymo problemos šiuolaikinėje visuomenėje* (pp. 194—197). Kaunas.
- Oksuz, E., Malhan, S. (2005). Socioeconomic factors and health risk behaviour among university students in Turkey: Questionnaire study. *Croatian Medical Journal*, 46 (1), 66—73.
- Puišienė, E., Stasiulevičienė, L. (2001). Būsimųjų sporto ugdytojų sveikatos nuostata. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 3 (40), 35—40.
- 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, L., Kramer, A. (2001). Gender-specific health behaviors of German university students predict the interest in campus health promotion. *Health Promotion International*, 16 (2), 145—154.
- Tamošauskas, P. (2005). Studentų fizinio ugdymo atsinaujinimo gairės. *Kultūra — ugdymas — visuomenė: mokslo darbai*, 1, 379—384. Kaunas: Akademija.
- Vaščila, V., Gargasas, S., Vyskupaitis, E., Raupelis, A. (2005). Kūno kultūros pratybų veiksmingumas pirmo kurso studentų požiūriui į kūno kultūrą. *Kultūra — ugdymas — visuomenė: mokslo darbai*, 1, 385—387. Kaunas: Akademija.
- Vaščila, V. (2003). Lietuvos žemės ūkio universiteto pirmo kurso studentų sveikatos savianalizė. *Dvasinės vertybės žinių visuomenėje: tarptautinė mokslinė konferencija. Mokslo darbai* (pp. 265—267). Kaunas: Akademija.
- Wang, W. (2004). Mainland Chinese students' concept of health. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 16 (2), 89—94.
- Zaborskis, A., Makari, J. (2001). Lietuvos moksleivių gyvensena: raida 1994—1998 metais ir vertinimas tarptautiniu požiūriu. Panevėžys.

# STUDENTS' OPINION ABOUT THEIR HEALTH AND ATTITUDE TO HEALTHY LIFESTYLE

Elvyra Griniene

Lithuanian Academy of Physical Education, Kaunas, Lithuania

## ABSTRACT

*The aim of the research* — to perceive the evaluation of the third year students' of higher schools health and the frequency of their healthy lifestyle habits.

*The organization and methods of the research.* 220 students (94 men and 126 women) were questioned in April 2004. 80 students studied social sciences in Vytautas Magnus University (VMU), 60 — technical and physical sciences in Kaunas Technical University (KTU), 40 — social sciences at the Lithuanian Academy of Physical Education (LAPE) and 40 students — biomedical sciences in Kaunas Medicine University, the Lithuanian Academy of Veterinary Science (OTHERS). An anonymous HBSC-based closed questionnaire was used. The questions were devoted to discover students' opinion about their health, ailments, if they are provided with the sufficient amount of information about a healthy lifestyle, their opinion about physical activity, harmful habits, the influence of studies on their well-being.

*The results of the research.* Most of the third year students thought they were absolutely healthy (60.3%) or healthy enough (34.6%). 5.1% of the respondents pointed out that they were not healthy enough. Men and women evaluated their health equally. The students from the LAPE (70.7%) and VMU (68.9%) considered themselves as healthier than the students from KTU (56.3%) and OTHER students (43.3%) ( $p < 0.05$ ). Despite the positive evaluation of their health every tenth student during last six months more than once a week and every three almost each month felt some psychosomatic ailments (headache, weakness, nervous tension, etc.). 31.3% of the third year students were injured so that they needed medical help during the recent year. 34.5% of the questioned pointed out that they are provided with enough information about health, more — the students from the LAPE (47.5%). Information about health they received from media (49.1%), doctors (18.6%) and parents (15.9%). 22% of the third year students were quite physically active: they participated in sports for more than 4 hours a week, did morning exercises every day. Men were more physically active (30.9%) than women (16%), students from the LAPE (37.5%) and KTU (25%) ( $p < 0.05$ ). 41.4 % of the questioned did not smoke, 25.7% did not drink alcoholic drinks to intoxication. Women smoked less (47.7%) than men (32.9%), the students from the LAPE (65.0%) and OTHERS (80.0%) smoked less than the students from VMU (7.4%) and KTU (45%) ( $p < 0.05$ ). Men did not drink alcoholic drinks to intoxication more (43.1%) than women (13.4%), irrespective of higher school. The impact of studies resulted in students' psychic well-being: 19% of the questioned claimed it was difficult to live, 17.3% — got tired frequently, 15% — often felt lonely, 4.1% — did not have close friends, 3.6% — felt disturbed, 3.2% claimed that living is not interesting. Women felt lonely, disturbed, without friends, tired more than men ( $p < 0.05$ ). Students from KTU felt lonely, got tired more often, thought that living is difficult more than the students from VMU; the third year students from the LAPE had more than three friends. The data of the students who pointed out that they were completely healthy did not correlate with their frequency of psychosomatic ailments. This shows that students were not sufficiently responsible in evaluating their health. Physically active students complained of different ailments less, they also claimed that they were provided with enough information about health, there was smaller amount of smokers among them, they claimed that living was more interesting, though they got tired more frequently.

*Conclusions.* The health and a healthy lifestyle of the third year students from higher schools depended on their sex and the branch of their studies.

**Keywords:** university, health, physical activity, harmful habits, influence of studies.

Gauta 2005 m. rugsėjo 30 d.  
Received on September 30, 2005

Priimta 2005 m. gruodžio 28 d.  
Accepted on December 28, 2005

Elvyra Griniene  
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