LIETUVOS SVEIKATOS MOKSLŲ UNIVERSITETAS
Medicinos akademija
Visuomenės sveikatos fakultetas

Almeda Vaidelauskaitė

KAUNO UNIVERSITETŲ PIRMO KURSO STUDENTŲ SUBJEKTYVIOS SVEIKATOS IR GYVENSENOS POKYČIAI 2000 – 2017 METAIS

Antrosios pakopos studijų baigiamasis darbas
Visuomenės sveikata, Visuomenės sveikata ir mityba

Studentas
Almeda Vaidelauskaitė

Mokslinė vadovė
Prof. dr. Janina Petkevičienė

Kaunas, 2018

SANTRAUKA

Visuomenės sveikata (Visuomenės sveikata ir mityba)

KAUNO UNIVERSITETŲ PIRMO KURSO STUDENTŲ SUBJEKTYVIOS SVEIKATOS IR GYVENSENOS POKYČIAI 2000 – 2017 METAIS

Almeda Vaidelauskaitė

Mokslinė vadovė prof. Janina Petkevičienė

Lietuvos sveikatos mokslų universitetas, Visuomenės sveikatos fakultetas, Profilaktinės medicinos katedra. Kaunas, 2018, 53 psl.

Darbo tikslas: įvertinti Kauno universitetų pirmo kurso studentų subjektyvios sveikatos, mitybos, fizinio aktyvumo ir žalingų įpročių paplitimo pokyčius 2000 - 2017 metais.

Tyrimo metodika: Tyrimas buvo atliktas 2000 m., 2010 m. ir 2017 m. keturiuose Kauno miesto universitetuose: Lietuvos sveikatos mokslų universitete, Vytauto Didžiojo universitete, Kauno technologijos universitete ir Aleksandro Stulginskio universitete. Buvo apklausti atitinkamai 689, 739 ir 1062 pirmo kurso studentai. Anoniminės apklausos metu tiriamieji pildė klausimyną, kurį sudarė klausimai apie studentų socialinius ir demografinius duomenis, studijas, sveikatą ir gerovę, mitybą ir kūno svorį, fizinį aktyvumą, žalingus įpročius. Buvo vertinti studentų subjektyvios sveikatos ir gyvensenos pokyčiai per 17 metų. Skirtumai tarp kokybinių požymių buvo vertinami, taikant chi kvadrato (χ^2) kriterijų ir Z kriterijų su Bonferroni korekcija. Kiekybinių požymių pokyčiams vertinti skaičiuota ANOVA arba Kruskal-Wallis testas.

Rezultatai: 2017 m. sumažėjo studentų, kurie studijuoja valstybės finansuojamoje vietoje, dalis (nuo 68,0 proc. 2010 m. iki 59,9 proc. 2017 m.). Paskutinio tyrimo duomenimis, daugiau studentų gyveno vieni. Išaugo jų kas mėnesį disponuojamos pajamos (mediana 57,9 euro 2000 m. ir 160 eurų 2017 m.). Sumažėjo studentų, gaunančių stipendiją, ir išaugo dirbančių studentų dalis. Per tyrimo laikotarpį nuo 4,7 proc. iki 7,3 proc. padidėjo studentų, kuriems nelabai svarbu mokytis, dalis. Taip pat padidėjo studentų, manančių, kad akademiniai reikalavimai universitete per žemi, skaičius (nuo 6,3 proc. 2000 m. iki 20,6 proc. 2017 m.).

Dauguma studentų gerai vertino savo sveikatą (68,2 proc. 2017 m.) ir vienodai dažnai lankėsi pas gydytoją visais tyrimo metais. Sumažėjo savo sveikata nesirūpinančių studentų dalis - nuo 23,1 proc. iki 14,3 proc. Be to, padaugėjo studentų, kurie profilaktiškai tikrinasi savo sveikatą.

Nustatyti studentų mitybos pokyčiai: sumažėjo kasdien raudoną mėsą valgančių studentų dalis (iki 35,6 proc. 2017 m.), labai padidėjo kasdien valgančių paukštieną dalis (iki 24,3 proc. 2017 m.). Paskutinio tyrimo duomenimis, daugiau studentų kasdien valgė košes ir dribsnius, šviežius vaisius ir daržoves. Sumažėjo studentų, bent keletą kartų per savaitę vartojusių saldumynus, konditerinius

gaminius ir gaiviuosius gėrimus. Kiekvienais tyrimo metais apie trečdalis studentų bent keletą kartų per savaitę vartojo greitą maistą ir nesveikus užkandžius. Sumažėjo studentų duonos vartojimas.

Sutrumpėjo vidutinis valandų, studentų praleidžiamų sėdint, skaičius bei miego trukmė. Padidėjo (9,5 proc.) tiriamųjų, besimankštinančių 1-3 kartus per savaitę, dalis. Sportinius užsiėmimus lankančių studentų dalis padidėjo 17,1 proc.

Antsvorio ir nutukimo paplitimas išaugo tarp vaikinų nuo 11,7 proc. 2000 m. iki 23,7 proc. 2017 m., o tarp merginų – nuo 4,2 proc. 2000 m. iki 9,0 proc.

Sumažėjo beveik kasdien rūkančių vaikinų (nuo 30,2 proc. 2000 m. iki 18,4 proc. 2017 m.) ir merginų (atitinkamai nuo 21,1 proc. iki 15,9 proc.). Sumažėjo bent kartą per savaitę bet kokius alkoholinius gėrimus vartojančių vaikinų (nuo 62,7 proc. 2000 m. iki 31,6 proc. 2017 m.) ir merginų (atitinkamai nuo 41,5 proc. iki 27,3 proc.). Išaugo bandžiusių ir vartojusių narkotines medžiagas vaikinų (nuo 15,9 proc. 2000 m. iki 27,8 proc. 2017 m.) ir merginų (atitinkamai 4,8 proc. ir 18,8 proc.) dalis.

Išvados: studentų subjektyvi sveikata išliko panaši, dauguma gyvensenos įpročių tapo sveikesniais, tačiau padidėjo antsvorio ir nutukimo paplitimas.

Raktiniai žodžiai: studentai, subjektyvi sveikata, gyvensena, pokyčiai.

Summary

Public health (Public health and nutrition)

THE TRENDS IN SUBJECTIVE HEALTH AND LIFESTYLE OF THE FIRST-YEAR STUDENTS FROM KAUNAS UNIVERSITIES BETWEEN 2000 AND 2017.

Almeda Vaidelauskaitė

Supervisor prof. Janina Petkevičienė

Lithuanian University of Health Sciences, Faculty of Public Health, Department of Health Management. Kaunas, 2018, 53 p.

The aim of the study: to evaluate the trends in subjective health, nutrition, physical activity and harmful habits of the first-year students from Kaunas universities between 2000 and 2017.

Material and methods: The study was carried out in four Kaunas universities (Lithuanian University of Health Sciences, Vytautas Magnus University, Kaunas University of Technology and Aleksandras Stulginskis University) in 2000, 2010 and 2017. In total, 689, 739 and 1062 randomly selected the first-year students were interviewed. During the lectures, participants filled in the anonymous questionnaire that included sociodemographic data and approach to studies, self-assessment of health and well-being, information on nutrition, physical activity and harmful habits, height and weight. The trends in subjective health and lifestyle of the students have been evaluated over 17 years of study period. Differences between categorical variables were tested by the χ^2 test and Z criterion with the Bonferroni correction. ANOVA was used to compare the mean values of normally distributed continuous variables and Kruskal-Wallis test was applied for the comparison of non-normal distributions.

Results: The proportion of students whose studies were funded by state decreased from 68% in 2010 to 59.9% in 2017. According to the latest study, most of the students were living on their own. Their monthly income raised from 57.9 euro in 2000 to 160 euros in 2017. There was a reduction of students who received a scholarship, but there was an increase of those who were employed. Over the study period, the number of students who do not care about their study results increased. In addition, there was an increase in a number of students thinking that academic requirements in universities are too low (from 6.3% to 20.6% in 2017).

Majority of the students assessed their health as good (68.2 in 2017) and visited a doctor with the same frequency over entire study period. There was a reduction in a number of students who do not pay attention to their health (from 23.1% to 14.3%).Furthermore, there was an increase in the number of students who do preventive health check-ups.

The changes in the nutrition habits of the students were observed: the proportion of students who consumed red meat every day decreased (up to 35.6% in 2017), there was significant increase

in the number of students who ate poultry every day (up to 24.3% in 2017). According to the data of the latest study, more students consumed porridge and cereals, fresh fruits and vegetables every day. Less students consumed sweets, confectionery and soft drinks at least once a week. In each study, about the third of the students consumed fast food and unhealthy snacks. Consumption of bread was decreased among the students.

There was a decline in mean time students spent sitting as well as in the average duration of the sleep. Proportion of students exercising 1-3 times a week increased by 9.5% and the proportion of students who take part in sports activities has increased by 17.1%.

The prevalence of an overweight and obesity increased from 11.7% in 2000 to 23.7% in 2017 among males, and from 4.2% to 9.0% among females, respectively.

The reduction in daily smoking was observed: from 30.2% in 2000 to 18.4% in 2017 among males and from 21.1% to 15.9% among females, respectively. The proportion of male students drinking alcohol at least once a week declined from 62.7% in 2000 to 31.6% in 2017 and the proportion of females from 41.5% to 27.3%,respectively. There was an increase of the proportion of students who have tried and are taking drugs: from 15.9% in 2000 to 27.8% in 2017among males and from 4.8% to 18.8%) among females, respectively.

Conclusion: over 17 years, the subjective health of the students did not changed, while the majority of lifestyle habits became healthier; however, the prevalence of overweight and obesity has increased.

Key words: students, subjective health, lifestyle, changes

TURINYS

1. DARBO TIKSLAS IR UŽDAVINIAI 9
2. LITERATŪROS APŽVALGA 10
2.1 Studentų gyvensenos ypatumai Lietuvoje ir užsienio šalyse 10
2.2.2 Fizinis aktyvumas 12
2.2.3 Kūno svoris 13
2.2.3 Žalingi įpročiai 14
2.2 Studentų gyvensenos pokyčiai Lietuvoje ir užsienio šalyse 15
3. TYRIMO METODIKA 17
3.1 Tyrimo organizavimas 17
3.2 Tyrimo kontingentas 17
3.3 Tyrimo klausimynas 17
3.4 Kintamųjų aprašymas 17
3.5 Statistinė analizė 19
4. REZULTATAI 20
4.1. Tiriamųjų socialinės ir demografinės charakteristikos 2000 m., 2010 m. ir 2017 m. 20
4.2. Studentų subjektyvios sveikatos pokyčiai 24
4.3. Studentų mitybos, fizinio aktyvumo ir nutukimo paplitimo pokyčiai 29
4.4. Studentų rūkymo, alkoholio ir narkotinių medžiagų vartojimo pokyčiai 35
5. REZULTATŲ APTARIMAS 43
6. IŠVADOS 46
7. PRAKTINĖS REKOMENDACIJOS 47
8. LITERATŪRA 48
9. PRIEDAI 54

SANTRUMPOS

ASU - Aleksandro Stulginskio Universitetas

KMI – kūno masės indeksas

KTU - Kauno Technologijos Universitetas

LSMU - Lietuvos Sveikatos Mokslų Universitetas

M. - metai

Mėn. - mėnuo

PSO – Pasaulio sveikatos organizacija

Sav - savaitė

SN – standartinis nuokrypis

VDU - Vytauto Didžiojo Universitetas

ĮVADAS

Darbo aktualumas. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) teigia, kadžmogaus sveikata labai priklauso nuo gyvensenos.Subalansuota, saikinga ir įvairi mityba, aktyvi fizinė veikla, normalus kūno svoris, žalingų įpročių, tokių kaip rūkymas, alkoholio bei narkotinių medžiagų vartojimas, neturėjimas padeda išsaugoti sveikatą, mažina riziką susirgti lėtinėmis ligomis, pailgina gyvenimo trukmę, pagerina savijautą ir gyvenimo kokybę. Daugelis lėtinių ligų pradeda vystytis nuo vaikystės ir jaunystės, todėl svarbu atkreipti dėmesį į jaunimo sveikatą ir gyvenseną [1].

Studentija yra didelė ir svarbi jaunimo dalis, nuo kurios priklauso valstybės ateitis. Svarbūs pokyčiai įvyksta jaunų žmonių gyvenime, pradėjus studijuoti aukštosiose mokyklose. Daug studentų palieka tėvų namus ir pradeda savarankišką gyvenimą, įgauna naujų įgūdžių, keičia savo gyvensenos įpročius [2]. Nauji draugai, universiteto aplinka, dideli akademiniai reikalavimai daro jiems poveikį. Užsienyje ir Lietuvoje atliekami studentų sveikatos ir gyvensenos tyrimai, siekiant nustatyti sveikatos ugdymo poreikį bei prioritetus.

2000 metais Lietuva įsijungė į tarptautinį studentų tyrimą, kurį koordinavo Bylefeldo universitetas Vokietijoje. Taikant standartizuotą metodiką, tirti Kauno aukštųjų mokyklų pirmakursiai [3]. Nustatyta, kad tiek Kauno, tiek ir užsienio studentams buvo būdingi nesveiki gyvensenos įpročiai: menkaverčio maisto vartojimas, nereguliarus maitinimasis, nepakankamas fizinis aktyvumas, antsvoris. Nemaža dalis studentų rūkė ir vartojo alkoholinius gėrimus. Studentai turėjo nusiskundimų sveikata, dėl kurių kreipėsi į gydytojus. Praėjus 10 metų (2010 m.) buvo pakartotas Kauno universitetų pirmakursių tyrimas. Nustatyti tiek sveikatai palankūs, tiek ir nepalankūs pokyčiai [4]. Per laikotarpį, praėjusį nuo paskutinio tyrimo, Lietuvoje vyko daug pokyčių. Sveikatos ugdymo veikla mokyklose tapo intensyvesnė, susikūrė sveikatą stiprinančių universitetų tinklas. Taigi buvo įdomu įvertinti, kaip keitėsi pirmakursių studentų gyvensena ir subjektyvi sveikata.

Darbo naujumas. Pirmą kartą Lietuvoje atlikta pirmo kurso studentų gyvensenos pokyčių per septyniolikos metų laikotarpį analizė. Kadangi taikyta standartizuota metodika, tyrimo rezultatus galima lyginti su ankstesnių Kauno studentų tyrimų ir kitose šalyse atliktų tyrimų duomenimis.

Teorinė ir praktinė reikšmė. Šis darbas papildo mokslines žiniasapie studentų sveikatos ir gyvensenos pokyčius. Gauti duomenys galėtų būti panaudoti studentų sveikatos ugdymo programų rengimui ir įgyvendinimui, visuomenės sveikatos specialistų mokymui ir tobulinimui.

Darbo autorės indėlis. Autorė atliko pirmo kurso studentų apklausą, suvedė duomenis į kompiuterį, atliko jų statistinę analizę ir apibendrino magistro baigiamajame darbe.

1. DARBO TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

Darbo tikslas:

įvertinti Kauno universitetų pirmo kurso studentų subjektyvios sveikatos, mitybos, fizinio aktyvumo ir žalingų įpročių paplitimo pokyčius 2000 - 2017 metais.

Darbo uždaviniai:

1. Įvertinti pirmo kurso studentų socialinių ir demografinių charakteristikų skirtumus.
2. Nustatyti studentų subjektyvios sveikatos pokyčius.
3. Įvertinti mitybos, fizinio aktyvumo ir kūno svorio paplitimo pokyčius per 17 metų laikotarpį.
4. Nustatyti rūkymo paplitimo, alkoholio ir narkotinių medžiagų vartojimo įpročių pokyčius 2000 - 2017 m.

2. LITERATŪROS APŽVALGA

2.1 Studentų gyvensenos ypatumai Lietuvoje ir užsienio šalyse

2.2.1 Mityba

PSO teigia, kad sveikata labai priklauso nuo mitybos. Subalansuota, saikinga ir įvairi mityba padeda išsaugoti sveikatą, išvengti daugelio ligų, tokių kaip nutukimas, cukrinis diabetas, piktybiniai navikai, kraujotakos sistemos, virškinimo trakto ligos; pailgina gyvenimo trukmę, pagerina savijautą ir gyvenimo kokybę. Nesveika mityba yra vienas iš pagrindinių neinfekcinių ligų rizikos veiksnių [1]. Pokyčiai, atsiradę dėl prasidėjusių studijų, neigiamai veikia studentų valgymo įpročius. Dėl padidėjusio užimtumo ir pasikeitusių gyvenimo sąlygų kinta jų mitybos įpročiai, valgymo būdas, dažnumas, trukmė, taip pat pasirenkamų produktų vartojimas. Maitinimosi elgsena tampa rizikinga. Didžiojoje Britanijoje atliktas tyrimas pateikia tokius duomenis: 27,1 proc. studentų, gyvenančių bendrabutyje, patenka į rizikingos mitybos grupę (dažniau renkasi greitą maistą, būdingas dažnas užkandžiavimas, vartoja mažiau vaisių ir daržovių) ir tik 8,1 proc. studentų mityba yra tinkama; kai tuo tarpu tarp gyvenančių šeimoje studentų netinkamai maitinosi 16,4 proc. ir tinkamai 20,7 proc. [2].

Dažnai dėl patogumo pasirenkamas greitas maistas ar užkandžiai, pasižymintys maža maistine verte. Tokie pasirinkimai turi įtakos nepakankamam vaisių ir daržovių vartojimui, prastesnei mitybos kokybei [5-7]. Nustatyta, kad greito maisto vartojimo paplitimas tarp studentų skiriasi: nuo 20,2 proc. tarp Lenkijos universiteto studentų [6], 21,8 proc. - Vilniaus [9] iki 47,6 proc. - Graikijos [10], 49,4 proc. – Barselonos studentų [11]. Taip pat pastebimi skirtumai tarp lyčių. Greito maisto vartojimas labiau paplitęs tarp vaikinų [10-12]. Tiriant keturias Europos šalis, nustatyta, kad vaikinų, vartojančių greitą maistą buvo 12,6 proc. daugiau nei merginų [12]. Paplitimas skiriasi ir tarp kitų šalių: Vokietijoje 44,5 proc. vaikinų ir 25,1 proc. merginų vartojo greitą maistą, Bulgarijoje – 87,7 proc. ir 72,4 proc. atitinkamai, Lenkijoje 18,8 proc. ir 7,5 proc. atitinkamai. Lietuvoje taip pat pastebimi skirtumai tarp lyčių. Vilniaus universiteto vaikinų ir merginų greito maisto vartojimas buvo labai panašus: 23,0 proc. vyrų ir 21,1 proc. moterų [11]. Kauno universitetuose beveik pusė tirtų pirmo kurso vaikinų ir penktadalis merginų valgė greitą maistą keletą kartų per savaitę [13].

Vertinant saldumynų vartojimą, pastebėta, kad studentai dažnai juos įtraukia į savo dienos maisto racioną. Lietuvoje atliktos studentų apklausos duomenimis, kasdien vartojo saldumynus 20,6 proc. Klaipėdos universitetoir net 75 proc. Kauno aukštųjų mokyklų studentų, 2-3 kartus per savaitę 20,6 proc. klaipėdiečių ir 17 proc. kauniečių studentų rinkosi saldumynus [14-15]. Kitose šalyse 2-3 kartus per savaitę vartojimas kito nuo 15,2 proc. Danijoje, 28,7 proc. Lenkijoje iki 37,7 proc. Graikijoje, 52,8 proc. Bulgarijoje [10,12]. Tyrimų duomenys parodė skirtumus tarp lyčių. Merginos dažniau vartojo saldumynų nei vaikinai. Šiaurės Italijos studentės saldumynus vartojo 23,9 proc. daugiau nei vaikinai, Graikijos universitete – 10,1 proc., Danijoje – 12,2 proc., Lenkijoje – 8,4 proc.

[10;12;16]. Tyrimų rezultatai atskleidė, kad saldumynų vartojimas skiriasi, gyvenant šeimoje ir atskirai. Vieningos nuomonės nėra. Vieni duomenys nurodė 1,5 karto didesnį vartojimą, gyvenant šeimoje [16], kiti autoriai nustatė, kad studentai, gyvenantys atskirai nuo šeimos, 1,2 karto dažniau rinkosi saldumynus [12].

Vertinant šviežių daržovių ir vaisių vartojimo paplitimą tarp studentų, nustatyta, kad didžioji tiriamųjų dalis jų vartojo nepakankamai. Kasdien įtraukė daržoves ir vaisius į savo dienos maisto racioną 33,3 proc. Vokietijos universiteto studentų, Danijos – 31,8 proc., Bulgarijos – 46,6 proc., Graikijos – 37,7 [10;12]. Lietuvoje vyrauja panaši tendencija kaip ir kitose šalyse. Beveik trečdalis (32,6 proc.) respondentų nurodė, kad kasdien renkasi šviežias daržoves ir vaisius [17]. Merginos daugiau vartoja šviežių vaisių ir daržovių nei vaikinai. Skirtumas kinta nuo 12,8 proc. iki 17,5 proc. Pastebėta, kad mažesni skirtumai tarp lyčių vartojant šviežias daržoves nei vaisius. Šviežių daržovių vartojimo paplitimo skirtumai kinta nuo 2,1 proc. iki 12,5 proc., o vaisių – nuo 14,7 proc. iki 26,8 proc. [10;12;15].

Tyrimų duomenimis, dauguma studentų kasdien valgė pusryčius. Valgymo dažnumas skiriasi tarp lyčių: šiek tiek daugiau merginų nei vaikinų renkasi kasdieninius pusryčius. Respondenčių reguliarus pusryčių valgymas kito nuo 65,5 proc. iki 89,5 proc., o vaikinų – nuo 55 proc., iki 79 proc. [6;10;14;17;18].

Vykdant tyrimus, siekiama išsiaiškinti studentų žinias apie mitybą ir jos poveikį sveikatai. Rezultatai parodė, kad dauguma studentų teigia turintys pakankamai žinių apie sveiką mitybą: 86,3 proc. Vilniaus universiteto respondentų žinojo apie greito maisto vartojimo neigiamą poveikį sveikatai [13]; 59,7 proc. Klaipėdos universiteto jaunuolių manė, kad turi pakankamai žinių apie sveiką gyvenseną [14]; 78 proc. Lenkijos universiteto studentų teigė, kad tinkamai maitinasi [6]. Nepaisant studentų turimų žinių, tyrimų duomenys atskleidė prieštaravimą tarp individų žinojimo apie sveiką mitybą ir faktinės maitinimosi elgsenos tiek Lietuvoje, tiek kitose šalyse. Dažnai vartojamas greitas maistas, per mažai valgoma daržovių ir vaisių, per daug riebaus, didelio glikemijos indekso maisto, neišgeriamas reikiamas vandens kiekis, nereguliariai valgoma, praleidinėjami pusryčiai [18-21].

Apžvelgus tiek Lietuvoje, tiek užsienyje vykdytų tyrimų rezultatus, galima teigti, kad studentų mitybos įpročiai buvo nepalankūs sveikatai. Pastebėtas greito maisto, nesveikų užkandžių vartojimo paplitimas, dažnas saldumynų valgymas, nepakankamas šviežių daržovių ir vaisių pasirinkimas. Tyrimai parodė, kad egzistuoja mitybos įpročių skirtumai tarp lyties ir šalių. Merginos rečiau nei vaikinai rinkosi greitą maistą ir nesveikus užkandžius, dažniau vartojo saldumynus, šviežias daržoves ir vaisius, dažniau valgė pusryčius. Nustatytas prieštaravimas tarp studentų žinojimo apie mitybą ir maitinimosi elgsenos.

2.2.2 Fizinis aktyvumas

Fizinis aktyvumas turi teigiamą poveikį sveikatai: mažina riziką susirgti lėtinėmis ligomis, padeda įveikti stresą, depresiją. Sėslus gyvenimo būdas didina pagrindinių lėtinių neužkrečiamų ligų, tokių kaip išeminė širdies liga, antrojo tipo cukrinis diabetas, krūties, storosios žarnos vėžys, riziką bei sutrumpina gyvenimo trukmę. Aktyvi fizinė veikla, mankšta yra ypač svarbi studentams, nes jie, dirbdami protinį darbą, daug laiko praleidžia sėdėdami [22-24]. Be to, pastebėta, kad fiziškai aktyvesni studentai rečiau skundėsi galvos svaigimu ir silpnumu, mažiau kasdien rūkė, jų psichinė savijauta, susijusi su studijomis, dažniau buvo geresnė [25].

Dauguma studentų pripažįsta, kad fizinis aktyvumas yra vienas iš svarbiausių sveikos gyvensenos komponentų. Ištyrus septynis universitetus ir penkias kolegijas Lietuvoje, paaiškėjo, kad pakankamai fiziškai aktyviais save laikė vos daugiau nei trečdalis tirtų vaikinų (36,4 proc.) ir mažiau nei ketvirtadalis merginų (23,2 proc.) [26]. Bent šiek tiek fiziškai aktyviais save laikė 91,4 proc. ir 80 proc. atitinkamai. Kitas Lietuvos aukštųjų universitetinių mokyklų studentų fizinio aktyvumo ypatumų tyrimas nustatė, kad dauguma (74 proc.) studentų laisvalaikiu mankštinosi; 67,9 proc. studentų fizinioaktyvumotrukmė buvo ilgesnėnei 1 valanda per savaitę; beveik pusei (44,9 proc.) studentų laisvalaikiui per paskutinį mėnesį būdingi lengvi fiziniai pratimai mažiausiai 4 val. per savaitę. Analizuojant studentų fizinį aktyvumą pagal lytį nustatyta, kad vaikinams būdingesnės sunkios treniruotės ir fizinis aktyvumas ne mažiau kaip 4 val. per savaitę, o merginoms – lengvi fiziniai pratimai mažiau 4 val. per savaitę bei sėdimi poilsio būdai [27]. Klaipėdos universitete tik apie pusė tirtų pirmo kurso studentų (54,4 proc. vaikinų ir 48 proc. merginų) manė, kad jiems pakanka žinių apie būtiną fizinį aktyvumą. Tik dalis studentų (24,3 proc. vaikinų ir 6,1 proc. merginų) buvo susiformavę teigiamą nuostatą į rytinę mankštą ir ją darė kasdien. Per savaitę daugiausia studentai (25,2 proc. vaikinų ir 28,6 proc. merginų) mankštinimuisi ir sportui skyrė nuo 1 iki 2 val. [28]. Panašūs duomenys gaunami ir kitose šalyse.

Daugiau nei pusės (54 proc.) Lenkijos medicinos universitete tirtų studentų fizinis aktyvumas buvo vidutinis, o 46 proc. studentų - didelis. 58 proc. tiriamųjų laikė save fiziškai aktyviais ir 62 proc. teigė, kad buvo aktyvesni prieš pradedant studijuoti [29]. Ispanijoje atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad tik 22,7 proc. tirtų studentų fizinis aktyvumas buvo pakankamas [31]. Mažiau nei pusė (41,3 proc.) tirtų pietų Indijos medicinos studentų turėjo aukštą fizinio aktyvumo lygį, 43,2 proc. - vidutinį ir 15,4 proc. - žemą. Laisvalaikiu fiziniam aktyvumui skyrė 4 val. per savaitę. Vaikinai buvo aktyvesni nei merginos (71,6 proc. ir 51,7 proc. atitinkamai) [31]. Maždaug pusė (49,5 proc.) tirtų pietų Tailando medicinos studentų buvo fiziškai aktyvūs [32]. Kroatijos universitete atliktas tyrimas parodė, kad net 28,8 proc. vaikinų ir 28,4 proc. merginų buvo nepakankamai fiziškai aktyvūs. Laisvalaikio metu vaikinai buvo aktyvesni nei merginos [33]. Ukrainoje 57,1 proc. vaikinų ir 45,7 proc. merginų pasižymėjo dideliu fiziniu aktyvumu. Savo fizinį pasiruošimą teigiamai

vertino didesnė vaikinų dalis (25,3 proc.) nei merginų (6,2 proc.). Merginos (41,2 proc.) labiau nei vaikinai (31,7 proc.) linkusios į naujas sporto veiklas [34].

Taigi vertinant studentų fizinį aktyvumą, galima teigti, kad tik dalis studentų buvo fiziškai aktyvūs.

2.2.3 Kūno svoris

Vienas iš sveikatą apibūdinančių rodiklių yra kūno masės indeksas (KMI). Antsvoris ir nutukimas – visuomenės sveikatos problema, turinti reikšmingą poveikį sergamumui ir mirtingumui visame pasaulyje. Nutukimas ir antsvoris didina cukrinio diabeto, širdies ir kraujagyslių, piktybinių navikų ir kitų ligų riziką. Yra svarbu palaikyti normalų kūno svorį, siekiant išsaugoti gerą sveikatą.

Tiriant Lietuvos studentų KMI, nustatyta, kad normalų kūno svorį turėjo didžioji tirtų studentų dalis (78,5 proc.), antsvorį – beveik kas dešimtas studentas (9,3 proc.), nepakankamą svorį– 11,4 proc. studentų. Antsvorį turėjo daugiau vaikinų (19 proc.) nei merginų (4,5 proc.), o nepakankamą kūno svorį daugiau merginų (16,2 proc.) nei vaikinų (1,7 proc.). Analizuojant studentų KMI pagal amžių nustatyta, kad antsvorio turi daugiau vyresni (10,3 proc.) nei jaunesni (6,2 proc.) studentai [35]. Kito tyrimo duomenimis, panaši vaikinų ir merginų dalis turėjo normalų kūno svorį (71,1 proc. ir 71,9 proc.). Daugiau merginų nei vaikinų turėjo per mažą kūno svorį (15,2 proc. ir 0,7 proc.), tačiau didesnė dalis vaikinų turėjo antsvorį (22,2 proc. ir 11,7 proc.) [13].

Vertinant kitų šalių studentų KMI, nustatyta, kad Serbijoje 76,4 proc. studentų KMI buvo normalus ir 11,5 proc. turėjo antsvorį. Kas ketvirtas vaikinas ir kas dvidešimta mergina turėjo antsvorį. Daugiau merginų nei vaikinų turėjo per mažą kūno svorį (15,3 proc. ir 2,5 proc.) [36]. Graikijoje atlikto tyrimo duomenimis, 32,1 proc. vaikinų ir 8,4 proc. merginų, studijuojančių mediciną, turėjo antsvorį, o nutukusių buvo atitinkamai 5,9 ir 1,5 proc. [37]. Turkijoje 85,7 proc. tirtų pirmo kurso studentų buvo normalaus kūno svorio ir 14,3 proc. turėjo antsvorį [38]. Ukrainoje 15,7 proc. vaikinų ir 3,7 proc. merginų turėjo antsvorį. Atitinkamai 3,9 proc. ir 25,5 proc. buvo per mažo kūno svorio, o normalaus kūno svorio buvo 80,4 proc. vaikinų ir 70,8 proc. merginų [34]. Atliktas dvidešimt dviejų šalių universitetų studentų tyrimas skirtinguose regionuose (Afrikoje, Azijoje, Karibuose ir Pietų Amerikoje) parodė, kad besivystančiose šalyse buvo didelis antsvorio ir nutukimo paplitimas: 10,8 proc.vaikinų buvo per mažo kūno svorio, 64,4 proc. normalaus svorio, 18,9 proc. turėjo antsvorio ir 5,8 proc. buvo nutukę, o merginų 17,6 proc. buvo per mažo kūno svorio, normalaus svorio 62,1 proc., turėjo antsvorio 14,1 proc. ir nutukusios buvo 5,2 proc. merginų. Apskritai 22,0 proc. tirtų studentų turėjo antsvorio arba buvo nutukę (24,7 proc.vaikinų ir 19,3 proc. merginų) [39].

Įvertinus įvairių šalių tyrimųapie studentų kūno svorį rezultatus, galima teigti, kad didžioji respondentų dalis buvo normalaus kūno svorio. Pastebėti skirtumai tarp lyčių. Tarp vaikinų labiau paplitęs antsvoris, o tarp merginų – per mažas kūno svoris.

2.2.3 Žalingi įpročiai

Žalingi įpročiai: alkoholio vartojimas, rūkymas, narkotinių medžiagų vartojimas, daro didelį poveikį žmogaus sveikatai. Tyrimai rodo, kad sveikatai žalingi įpročiai gana plačiai paplitę tarp studentų įvairiose šalyse [7].

Įvertinus Vilniaus universiteto studentų rizikingą elgseną, paaiškėjo, kad rūkė 39,5 proc. apklaustųjų, alkoholį kelis kartus per savaitę vartojo 16,9 proc. respondentų, kasdien alkoholinius gėrimus vartojo 8,6 proc. vaikinų ir 1,8 proc. merginų. Narkotines medžiagas vartojo 34,5 proc. studentų. Ketvirtadalis (25,3 proc.) respondentų susižeidė ar patyrė nelaimingą atsitikimą būdami apsvaigę nuo alkoholio ar narkotinių medžiagų. Be to, didelis alkoholio vartojimo paplitimas, narkotikų vartojimas skatino nesaugų lytinį elgesį [40]. Kituose universitetuose taip pat pastebimas didelis žalingų įpročių paplitimas tarp įvairių specialybių studentų (kas trečias tirtas studentas rūkė, kas penktas buvo vartojęs nelegalių narkotikų, kas trečias buvo daug kartų apsvaigęs nuo alkoholio) [41]. 2013 m. buvo atliktas tyrimas, siekiant nustatyti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo paplitimą tarp Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų. Nustatyta, kad rūkymo paplitimas tarp Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų buvo 40,2 proc. Rūkymo paplitimas tarp vaikinų ir merginų buvo beveik tokspat (40,9 proc. ir 39,9 proc.). Per paskutinius 12 mėnesių alkoholinius gėrimus vartojo 91,7 proc. vaikinų ir 92,8 proc. merginų, per paskutines 30 dienų - 84,9 proc. studentų. Nustatyta kad 31 proc. respondentų kada nors gyvenime vartojo narkotines medžiagas. Tyrimo rezultatai parodė, kad labiausiai paplitusi narkotinė medžiaga tarp studentų - kanapės. Daugiau vaikinų nei merginų vartojo kanapes bent kartą gyvenime (40,5 proc. ir 25,3 proc.) [42]. Kito tyrimo rezultatai parodė, kad 22,9 proc. tirtų pirmo ir trečio kurso aukštųjų mokyklų studentų rūkė. Didžioji jų dalis (60,3 proc.) rūkė kasdien. Alkoholį vartojo 78 proc. respondentų; 16,2 proc. tiriamųjų buvo bandę narkotikų, o juos vartojo 6,9 proc. studijuojančiųjų. Pagrindinės psichiką veikiančių medžiagų vartojimo priežastys - noras atsipalaiduoti (39,2 proc.), smalsumas (62 proc.). Dauguma (97 proc.) apklaustųjų žinojo apie rūkymo sukeliamą žalą, 95 proc. - apie alkoholio vartojimo pasekmes [43]. Užsienio šalyse atskleidžiamos panašios tendencijos.

Vertinant Lenkijos universiteto studentų alkoholio vartojimo įpročius, nustatyta, kad 95,5 proc. tiriamųjų vartojo alkoholį (dažniausiai alų ir degtinę) ir buvo linkę nusigerti; 28,9 proc. – gėrė daugiau nei tris kartus per mėnesį; 12,7 proc. tirtų studentų vartojo alkoholį dėl atsipalaidavimo vakarėliuose. Apie 1 proc. tiriamųjų nesugebėjo kontroliuoti išgeriamo alkoholio kiekio; 3,3 proc. – pateko į alkoholizmo rizikos grupę [44]. Tiriant Turkijos medicinos studentus nustatyta, kad 19,1 proc. buvo rūkančiųjų, 19,4 proc. – vartojančių alkoholį [45]. Kinijoje 22,7 proc. tirtų studentų vartojo alkoholį, 2,4 proc. rūkė ir apie 1 proc. vartojo narkotines medžiagas [46]. 80 proc. tirtų Ispanijos universiteto studentų vartojo alkoholį. Studentai teigė, kad vidutiniškai vartojo alkoholį 5,5 karto per mėnesį ir 1,6 karto iki visiško nusigėrimo. Nusigėrimas labiau paplitęs tarp vaikinų nei

merginų ($p<0,05$). Trečdalis (35,9 proc.) tiriamųjų buvo rūkantys (iš jų 27,1 proc. rūkė kasdien); 44,1 proc. tirtų studentų buvo kanapių vartotojai [47]. Kitas Ispanijoje atliktas tyrimas gavo panašius rezultatus: 78,3 proc. tirtų studentų vartojo alkoholį, 31,7 proc. rūkė, 34 proc. bandė narkotines medžiagas [48]. Etiopijoje atlikto tyrimo rezultatai rodo, kad psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas yra paplitęs tarp studentų. Alkoholį vartojo 27,9 proc., kramtė psichoaktyvų augalą khat 10,4 proc. ir 6,4 proc. studentų; 1,7 proc. tirtų studentų vartojo kokainą, 1,5 proc. – kanapes. Apie 66 proc. tyrimo dalyvių manė, kad psichoaktyviosios medžiagos yra svarbios atsipalaidavimui, o 19 proc. – padeda sumažinti stresą [49]. Pakistane 14,7 proc. tirtų studentų vartojo psichoaktyvias medžiagas praeityje, (iš jų 28,7 proc. – per praėjusius metus), 85,3 proc. vartojo dabar (iš jų 35,3 proc. - reguliariai). Dauguma vartotojų (71,3 proc.) buvo vaikinai. Medžiagos, kurias vartojo studentai, buvo tabakas (76,7 proc.), benzodiazepinai (32,0 proc.), kanapės (27,3 proc.), alkoholis (16,0 proc.), amfetaminas (14,7 proc.), opiumas (10,0proc.), kokainas (9,3 proc.), heroinas (7,3 proc.). Nustatytos vartojimo priežastys buvo psichologinis stresas ir žema savivertė (49,3 proc.), malonumas (42,7 proc.) ir skausmo malšinimas (6,7 proc.) [50].

Apžvelgus vykdytų tyrimų rezultatus, nustatytas didelis žalingų įpročių paplitimas tarp studentų. Dauguma jų rūkė, vartojo alkoholį, narkotines medžiagas.

2.2 Studentų gyvensenos pokyčiai Lietuvoje ir užsienio šalyse

Lietuvoje 2000 m. ir 2010 m. buvo atlikti Kauno miesto universitetų pirmų kursų studentų tyrimai, siekiantys įvertinti studentų subjektyvią sveikatą ir jos pokyčius. Lyginant duomenis, buvo nustatyta, kad per dešimtmetį studentų sveikatos vertinimas nepakito (beveik 70 proc. savo sveikatą vertino kaip gerą ar pakankamai gerą). Per tyrimo periodą beveik 2 kartus sumažėjo studentų, kurie atsakė, jog nesirūpina ar nelabai rūpinasi sveikata. 2000 m. nesirūpinusių savo sveikata vaikinų buvo 22,0 proc., merginų – 20,4 proc., o 2010 m. vaikinų, kuriems nerūpėjo jų sveikata, skaičius sumažėjo iki 11,8 proc., o merginų – iki 11,6 proc. Padaugėjo nemiga besiskundžiančių studentų: 5,5 proc. vaikinų ir 12,6 proc. merginų. Daugiau vaikinų ir merginų dažnai jautė sprando ar peties skausmus. Per dešimtmetį merginų, neturinčių nusiskundimų, dalis sumažėjo 6,1 proc.,o nurodžiusių vieną ar du nusiskundimus padaugėjo 8,5 proc. Lyginant 2010 m. ir 2000 m. duomenis, studentų kreipimosi į gydymo įstaigas dažnis nepakito [51].

Graikijos universitete atliktas tyrimas 2006 m. ir pakartotinai 2016 m. palygino studentų gyvensenos įpročius. Nustatyta, kad per tyrimo laikotarpį pakito tiriamųjų KMI. 2016 m., palyginti su 2006 m., padidėjo normalaus svorio merginų dalis nuo 75,5 proc. iki 86,5 proc. Atitinkamai sumažėjo per mažo kūno svorio – nuo 16,3 proc. iki 3,8 proc. 2006 m. lyginant KMI tarp lyčių, nustatyta, kad vaikinų, turinčių antsvorį, dalis buvo beveik 7 kartus didesnė nei merginų (41,1 proc. ir 6,1 proc.), o 2016 m. skirtumas sumažėjo iki 3 kartų (28,8 proc. ir 8,7 proc.). Per dešimtmetį išaugo grūdinių, krakmolingų maisto produktų vartojimas (2006 m. daugiau nei penkis kartus per

dieną juos vartojo 24,4 proc. studentų, 2016 m. – 74,8 proc.), padidėjo vaisių vartojimas daugiau nei tris kartus per dieną (nuo 13,2 proc. iki 23,9 proc.), daržovių vartojimas du kartus per dieną (nuo 19,4 proc. iki 40,5 proc.), riešutų vartojimas du ar tris kartus per savaitę (nuo 34,4 proc. iki 55,2 proc.). Padidėjo studentų, pasirenkančių mėsą kaip pagrindinį dienos patiekalą rečiau nei kartą per mėnesį, dalis (2006 m. – 2,5 proc., 2016 m. – 18,4 proc.) ir beveik 2 kartus sumažėjo du ar tris kartus per savaitę valgančių mėsą dalis (nuo 72,3 proc. iki 34,4 proc.). Išaugo du ar tris kartus per savaitę valgančių žuvį (nuo 54,1 proc. iki 77,3 proc.) ir ankštinių daržovių (nuo 59,5 proc. iki 90,2 proc.) dalis. Sumažėjo kasdien greitą maistą pasirenkančių studentų dalis (nuo 4,1 proc. iki 0,0 proc.), tačiau padidėjo du ar tris kartus per savaitę vartojančių greitą maistą (nuo 62,8 proc. iki 70,6 proc.). Alkoholio vartojimas beveik nepakito (du ar tris kartus per savaitę 2006 m. gėrė 62,0 proc., o 2016 m. – 63,2 proc.). 2006 m. rūkančių vaikinų dalis buvo 15,8 proc., o 2016 m. – 20,3 proc. atitinkamai merginų – 24,5 proc. ir 14,4 proc. Vaikinų, kurių fizinis aktyvumas buvodidelis, dalis 2006 m. sudarė 20,0 proc., o 2016 m. – 45,8 proc., o merginų – atitinkamai 13,6 proc. ir 37,5 proc. [52].

Studentų gyvensenos įpročių pokyčiai buvo tirti trylikos Europos valstybių universitetuose 1990 m. ir 2000 m. Nustatyta, kad per tyrimo laikotarpį 5,0 proc. išaugo rūkančių studentų dalis. Padidėjo fizinis aktyvumas. Sportavusių bent kartą per praėjusias dvi savaites merginų dalis 1990 m. buvo 62,0 proc., o 2000 m.– 65,0 proc., atitinkamai vaikinų - 72,0 proc. ir 76,0 proc. 2000 m., palyginti su 1990 m., sumažėjo kasdieninis vaisių vartojimas - tarp vaikinų 7,0 proc., tarp merginų 10,0 proc. Sumažėjo riebalus ribojanti vaikinų dalis (nuo 27 proc. iki 24 proc.), o merginų dalis išliko tokia pat (46 proc.). 2000 m., palyginti su 1990 m., studentų suvokimo apie nerūkymo svarbą sveikatai vidurkis tarp šalių sumažėjo nuo 8,5 iki 8,1. Per dešimtmetį tikėjimas, kad yra svarbu reguliariai mankštintis, išliko stabilus. Sumažėjo suvokiama vaisių vartojimo (8,2 ir 7,7) ir riebalų apribojimo (6,6 ir 6,2) svarba [53].

Taigi įvertinus atliktų tyrimų rezultatus, galima teigti, kad studentų gyvensenos įpročiai keičiasi ir tie pokyčiai skiriasi tarp šalių. Skirtingose valstybėse pastebėta bendra tendencija, kad didėja studentų fizinis aktyvumas ir rūkymo paplitimas.

3. TYRIMO METODIKA

3.1 Tyrimo organizavimas

Tyrimas atliktas keturiuose Kauno universitetuose: Lietuvos sveikatos mokslų (LSMU), Vytauto Didžiojo (VDU), Kauno technologijos (KTU) ir Aleksandro Stulginskio (ASU) universitetuose 2000 m., 2010 m. ir 2017 m. Kiekviename universitete buvo atsitiktinai atrinkti fakultetai taip, kad būtų atstovaujamos svarbiausios studijų kryptys. Gavus Lietuvos Bioetikos leidimą (1 priedas) ir fakultetų dekanų sutikimus, buvo atliktas momentinis tyrimas.

Anoniminė pirmo kurso studentų apklausa buvo įvykdyta 2000 m, 2010 m. ir 2017 m. pavasarį. Studentai buvo apklausiami paskaitų metu, gavus dėstytojų leidimus. Prieš tai tiriamiesiems buvo paaiškintas tyrimo tikslas, pildymo metodika, atsakymų tikslumo svarba tyrimų rezultatams, užtikrintas duomenų anonimiškumas.

3.2 Tyrimo kontingentas

Buvo atsitiktinai atrinkti Kauno universitetų pirmo kurso bakalauro studijų studentai taip, kad būtų atstovaujamos visos studijų kryptys: LSMU Veterinarijos fakulteto, Medicinos fakulteto, Visuomenės sveikatos fakulteto; VDU Ekonomikos ir vadybos fakulteto, Socialinių mokslų fakulteto, Humanitarinių mokslų fakulteto; KTU Mechanikos ir mechatronikos fakulteto, Elektros ir elektronikos fakulteto, Informatikos fakulteto; ASU Agronomijos fakulteto, Ekonomikos ir vadybos fakulteto, Žemės ūkio ir inžinerijos fakulteto, Vandens ūkio ir žemėtvarkos fakulteto. 2000 m.buvo apklausti 689 pirmo kurso studentai, 2010 m. - 739 ir 2017 m. – 1062 studentai.Studentų, numatytų apklausti kiekviename fakultete, skaičius buvo suskaičiuotas, atsižvelgiant į juose besimokančių studentų skaičių. Studentai gana gerai pildė anketas. Sugrąžinta 96 proc. išdalintų anketų.

3.3 Tyrimo klausimynas

Naudotas standartizuotas, šiam tyrimui sukurtas klausimynas (2 priedas). Klausimyną sudarė 81 klausimas. Anketos klausimai buvo suskirstyti į šešias dalis: sociodemografiniai duomenys ir studijų vertinimas (1-16 klausimai); sveikata ir gerovė (17-31 klausimai); mityba ir kūno svoris (32-48 klausimai); fizinis aktyvumas (49-54 klausimai); žalingi įpročiai (55-74 klausimai) ir mitybos žinių įvertinimas (75-81 klausimai).

3.4 Kintamųjų aprašymas

Studentų buvo prašoma nurodyti lytį, gimimo metus, su kuo ir kur gyvena.Buvo prašoma įrašyti, kokia pinigų sumą disponuoja kas mėnesį, atskaičius mokesčius, nurodyti finansavimo šaltinį ir ar pakanka tos sumos. Pagal atsakymus į klausimą: „Ar svarbu gerai mokytis

universitete?“ tiriamieji suskirstyti į trys grupes: „labai svarbu“, „pakankamai svarbu“ ir „nelabai svarbu“ (atsakymo variantai: „nelabai svarbu“ arba „visai nesvarbu“). Pagal universiteto akademinių reikalavimų vertinimą studentai suskirstyti į teigiančius, kad reikalavimai „žemi“ („labai žemi“ arba „pakankamai žemi“), „pakankamai aukšti“ ir „labai aukšti“.

Studentų buvo klausiama, kaip jie vertina savo dabartinę sveikatą. Galimi atsakymai buvo: gera, pakankamai gera, vidutiniška, pakankamai bloga, bloga. Pagal pateiktus atsakymų variantus jie buvo suskirstyti į tris grupes: gerai („gera“ ir „pakankamai gera“), vidutiniškai ir blogai („pakankamai bloga“ ir „bloga“) vertinantys savo sveikatą. Pagal rūpinimąsi savo sveikata studentai suskirstyti į tris grupes: kurie nesirūpina, šiek tiek rūpinasi („nelabai rūpinuosi“ ar „šiek tiek rūpinuosi“) ir labai rūpinasi savo sveikata. Studentų buvo klausiama, kiek kartų lankėsi pas gydytoją ir odontologą per praėjusius 12 mėn. Jie suskirstyti į tris grupes: tie, kurie nesilankė, kurie lankėsi vieną ar du kartus ir tie, kurie lankėsi tris ir daugiau kartų.Pagal savo dantų būklės vertinimą studentai suskirstyti į vertinančius gerai („gera“ arba „gana gera“), vidutiniškai ar blogai („gana bloga“ arba „bloga“).

Vertinant mitybos įpročius, studentų buvo klausiama, ar jiems svarbu sveikai maitintis. Studentai suskirstyti į tuos, kuriems svarbu („labai svarbu“ ar „gana svarbu“) ir nelabai svarbu („nei svarbu, nei nesvarbu“ ar „nelabai svarbu“, ar „visai nesvarbu“) sveikai maitintis. Buvo prašoma nurodyti, kaip dažnai studentai vartoja šiuos maisto produktus: raudoną mėsą, paukštieną, fermentinį sūrį, košes ir dribsnius, šviežias daržoves, šviežius vaisius ir uogas, konditerinius gaminius, saldumynus, gaiviuosius gėrimus, greitą maistą ir nesveikus užkandžius. Galimi atsakymo variantai: „keletą kartų per dieną“, „kasdien“, „keletą kartų per savaitę“, „1-4 kartus per mėnesį“ ir „niekada“.

Vertinant fizinio aktyvumo įpročius,pagal studentų praleistą laiką mankštinantis jie buvo suskirstyti į tris grupes: tie, kurie laisvalaikiu mankštinasi bent 4 kartus per savaitę („kasdien“, „4-6 kartus per savaitę“), tie, kurie mankštinasi 1-3 kartus per savaitę („2-3 kartus per savaitę“ arba „kartą per savaitę“) ir tie, kurie laisvalaikiu mankštinasi rečiau („kartą per mėnesį“, „rečiau nei kartą per mėnesį“ arba „niekada“).

Vertinant studentų kūno svorį, buvo prašoma nurodyti ūgį ir svorį. Iš tų duomenų apskaičiuotas KMI - svoris (kg)/ūgis (m^2). Tiriamieji buvo suskirstyti į 4 grupes: per mažo svorio (KMI<18,5 kg/m^2), normalaus svorio (KMI 18,5 – 25 kg/m^2), turintys antsvorį (KMI 25 – 30 kg/m^2) ir nutukę (KMI > 30 kg/m^2).

Vertinant alkoholio vartojimą, studentų buvo klausiama, ar dažnai vartojo alkoholinius gėrimus. Studentai, atsakę, kad vartojokelis kartus per dieną, kiekvieną dieną ar kelis kartus per savaitę, priskirti kelis kartus per savaitę vartojančių alkoholį grupei; atsakę, kad vartojo kartą per savaitę, kartą per savaitę vartojančių grupei ir pasirinkę atsakymus „kartą ar kelis kartus per

mėnesį“ arba „niekada“ – vartojančių rečiau ir nevartojančių grupei. Probleminiam alkoholio vartojimui įvertinti buvo taikomas CAGE testas, susidedantis iš keturių klausimų: 1) Ar kada nors manėte, kad Jums reikėtų mažiau vartoti alkoholinių gėrimų? 2) Ar jus erzina kitų žmonių kalbos ar pastabos dėl alkoholio vartojimo? 3) Ar kada nors jautėtės kaltas, kad vartojate alkoholį? 4) Ar kada nors vartojote alkoholį, norėdamas pagerinti savijautą ryte arba nutraukti pagirias? Jeigu buvo atsakyta „taip“ bent į du iš keturių pateiktų klausimų, buvo teigiama, kad yra alkoholio vartojimo problemų.

Vertinant narkotinių medžiagų vartojimą studentų buvo klausiama ar bandė kada jas vartoti. Tiriamieji buvo suskirstyti į tris grupes: niekada, bandė ir vartoja (galimi pasirinkimo atsakymai: „vartoju 1 kartą per mėnesį“, „vartoju vieną kartą per savaitę“ arba „vartoju kelis kartus per savaitę“).

3.5 Statistinė analizė

Statistinė analizė buvo atlikta naudojant programą IBM SPSS 23. Taikyta aprašomoji statistika. Pasirinktas statistinio reikšmingumo lygmuo $p<0,05$. Skirtumai tarp kokybinių požymių buvo vertinami taikant chi kvadrato (χ^2) kriterijų ir Z kriterijų su Bonferroni korekcija. Kiekybinių požymių pokyčiams vertinti skaičiuota ANOVA arba Kruskal-Wallis testas.

4. REZULTATAI

4.1. Tiriamųjų socialinės ir demografinės charakteristikos 2000 m., 2010 m. ir 2017 m.

2000 m., 2010 m. ir 2017 m. skirtinguose universitetuose apklaustų studentų dalys skyrėsi (4.1.1 lentelė). Absoliutus apklaustų studentų skaičius mažiausias buvo 2000 m. (n=689), didžiausias - 2017 m. (n=1062). 2000 m. daugiausiaiapklausta ASU studentų (28,2 proc.), 2010 m. didžiausiabuvo KTU studentų dalis (31,1 proc.), o 2017 m. apklausta daugiausia LSMU studentų (32,9 proc.). VDU apklaustų studentų dalis visais tyrimų metaisbeveik nepakito (25,3 proc., 25,3 proc. ir 24,1 proc.).

4.1.1 lentelė. Tiriamųjų skirstymas pagal universitetą, kuriame studijuoja, 2000 m., 2010 m. ir 2017 m.

Universitetas	Metai						
	2000 m.		2010 m.		2017 m.		p reikšmė
	N	Proc.	N	Proc.	N	Proc.	
LSMU	158	22,9	189	25,6	349	32,9	<0,001
KTU	163	23,7	230	31,1	222	20,9	
VDU	174	25,3	187	25,3	256	24,1	
ASU	194	28,2	133	18,0	235	22,1	
Iš viso	689	100	739	100	1062	100	

LSMU – Lietuvos sveikatos mokslų universitetas, KTU – Kauno technologijos universitetas, VDU – Vytauto Didžiojo universitetas, ASU – Aleksandro Stulginskio universitetas.

Vaikinų ir merginų santykis kiekvienais metais skyrėsi (4.1.2 lentelė). Didžiausia vaikinų dalis buvo 2000 m. Pirmo tyrimo metu studentai buvo jaunesni, lyginant su kitais tyrimais. 2017 m. daugiau studentų gyveno vieni, palyginti su 2010 m. Sumažėjo studentų, gyvenančių su tėvais, dalis. Studentų, gyvenančių nuosavame name/bute, nuomojančių butą ir gyvenančių bendrabutyje dalis buvo panaši 2010 ir 2017 m. Paskutinio tyrimo duomenimis, sumažėjo studentų, kurie studijuoja valstybės finansuojamoje vietoje,dalis (59,9 proc., lyginant su 68,0 proc.2010 m.) ($p<0,001$).

4.1.2 lentelė. Tiriamųjų socialinės ir demografinės charakteristikos 2000 m., 2010 m. ir 2017 m.

Charakteristikos	Tyrimo metai			
	2000 m. n=689	2010 m. n=740	2017 m. n=1062	p reikšmė
Lytis (proc.)				
Vyras	47,9[ab]	33,0[b]	40,0	<0,001
Moteris	52,1	67,0	60,0	
Amžius (metai)				
Vidurkis (SN)	19,7[ab](1,5)	20,1(0,9)	20,3(1,1)	<0,001
Su kuo gyvena				
Vienas	-	12,7[b]	18,5	0,004
Su tėvais	-	41,8	37,8	
Su partneriu	-	6,3	7,8	
Su draugais	-	39,2	35,9	
Kur gyvena				
Nuosavame name/bute	-	43,3	42,8	<0,05
Nuomoja	-	25,9	24,1	
Bendrabutyje	-	30,9	33,1	

[a] – p<0,05, palyginti su 2010 m.; [b] – p<0,05, palyginti su 2017 m. (taikant Bonferroni korekciją), SN - standartinis nuokrypis

Respondentams buvo pateiktas klausimas, kokia pinigų suma jie disponuoja kas mėnesį, neįskaitant buto nuomos ir kitų mokesčių (4.1.3 lentelė). Per tyrimo laikotarpį studentų vidutinė disponuojamų pinigų suma išaugo3,1 karto. Kaip pagrindinį pinigų šaltinį visais tyrimų metais studentai nurodė finansinę tėvų paramą (4.1.4 lentelė). 2017 m. tėvų finansinė parama buvo mažesnė nei ankstesniais metais. 2000 m. beveik pusė (51,4 proc.) studentų gavo stipendiją.Vėliau studentų, gaunančių stipendiją, dalis mažėjo ir 2017 m.siekė 13,3 proc. Daugiausia studentų, kurie studijavo ir kartu dirbo, buvo 2017 m. (12,6 proc.).

4.1.3 lentelė. Vidutinė pinigų suma (eurais), kuria studentai disponuoja kas mėnesį, atsižvelgiant į tyrimo metus

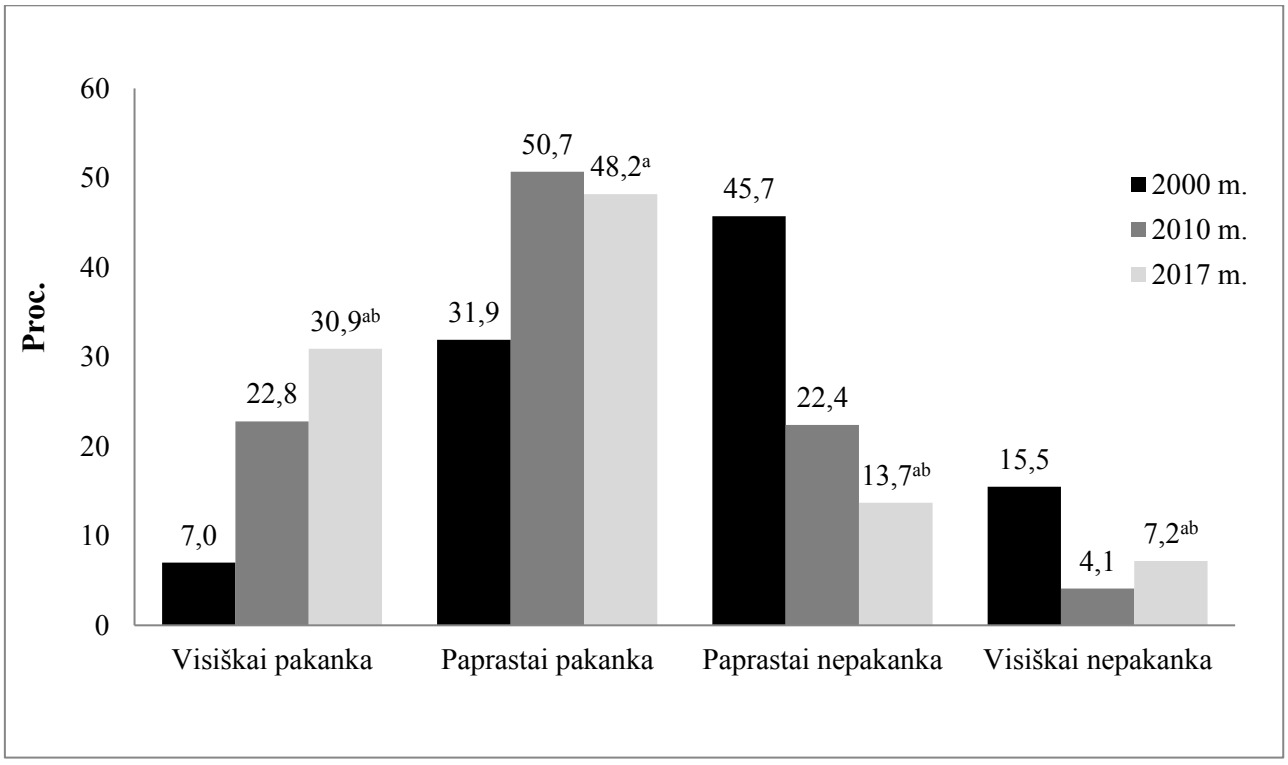
Metai	Vidurkis	SN	Procentiliai			p reikšmė
			25	50	75	
2000	79,3	61,5	40,0	57,9	115,9	<0,001
2010	125,3	86,3	57,9	115,9	144,8	
2017	242,9	289,3	100,0	160,0	290,0	

4.1.4 lentelė. Studentų, gaunančių finansavimą studijoms iš įvairių šaltinių, dalis (proc.)2000 m., 2010 m. ir 2017 m.

Finansavimo šaltiniai	Tyrimo metai			
	2000 m. n=689	2010 m. n=740	2017 m. n=1062	p reikšmė
Tėvai	85,3[b]	84,7[b]	77,9	<0,001
Paskola	7,0[a]	2,7[b]	6,4	<0,001
Stipendija	51,4[ab]	16,4	13,3	<0,001
Studijuoja ir kartu dirba	5,5[b]	3,0[b]	12,6	<0,001

[a] – p<0,05, palyginti su 2010 m.; [b] – p<0,05, palyginti su 2017 m. (taikant Bonferroni korekciją)

Per tyrimo laikotarpį padidėjo studentų, atsakiusių, kad jiems visiškai pakanka pinigų, dalis (4.1.1 pav.). 2017 m. tokių studentų buvo 4,4 karto daugiau nei 2000m. ir 1,4 karto daugiau nei 2010m. Gerokai sumažėjo tiriamųjų, teigiančių, kad jiems paprastai nepakanka pinigų. 2017 m. jų buvo net 3,3 kartomažiau nei 2000 m., atitinkamai (13,7 proc. ir 45,7 proc.).

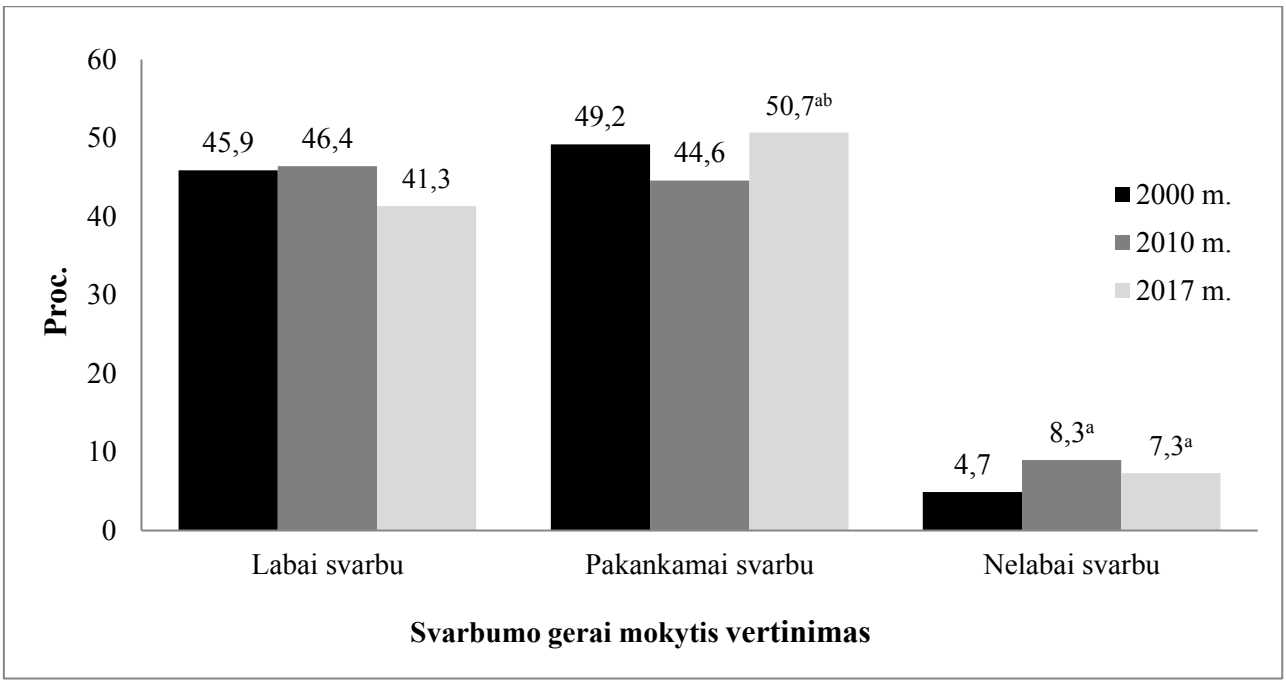


χ^2=368,25; lls=6; p<0,001

[a] – p<0,05, palyginti su 2000 m.; [b] – p<0,05, palyginti su 2010 m. (taikant Bonferroni korekciją)

4.1.1 pav. Studentų skirstymas pagal tai, ar jiems pakanka pragyvenimui pinigų, atsižvelgiant į tyrimo metus (proc.)

Tiriamųjų buvo klausiama, ar jiems svarbu gerai mokytis. Visais tyrimo metais dauguma studentų atsakė, kad jiems labai svarbu arba pakankamai svarbu gerai mokytis (4.1.2 pav.). 2000 m. buvo mažiausiai studentų, kurie manė, kad jiems gerai mokytis nelabai svarbu.



χ^2=15,528; lls=6; p=0,017
[a] – p<0,05, palyginti su 2000 m.; [b] – p<0,05, palyginti su 2010 m. (taikant Bonferroni korekciją)
4.1.2 pav. Studentų skirstymas pagal tai, ar jiems svarbu gerai mokytis 2000 m., 2010 m. ir 2017 m. (proc.)

Per tyrimo laikotarpį išaugo studentų, manančių, kad akademiniai reikalavimai jų universitete yra žemi, skaičius (nuo 6,3 proc. 2000 m. iki 20,6 proc. 2017 m., p<0,05) (4.1.5 lentelė). Kita vertus, padidėjo ir studentų, manančių, kad reikalavimai yra per aukšti, dalis (nuo 15,4 proc. 2000 m. iki 20,1 proc. 2017 m., p<0,05). Studentų akademinių reikalavimų vertinimas priklausė nuo universiteto. 2017 m. daugiau VDU ir ASU nei LSMU ir KTU studentų manė, kad akademiniai reikalavimai yra per žemi (p<0,05). Tuo tarpu daugiausia LSMU studentų (36,7 proc. 2017 m.) vertino akademinius reikalavimus kaip labai aukštus (p<0,05, lyginant su kitais universitetais). Tik 6,3 proc. VDU studentų, teigė kad jų aukštojoje mokykloje akademiniai reikalavimai yra aukšti.

4.1.5 lentelė. Studentų skirstymas(proc.) pagal tai, kaip vertina akademinius universiteto reikalavimus, atsižvelgiant į universitetą ir tyrimo metus

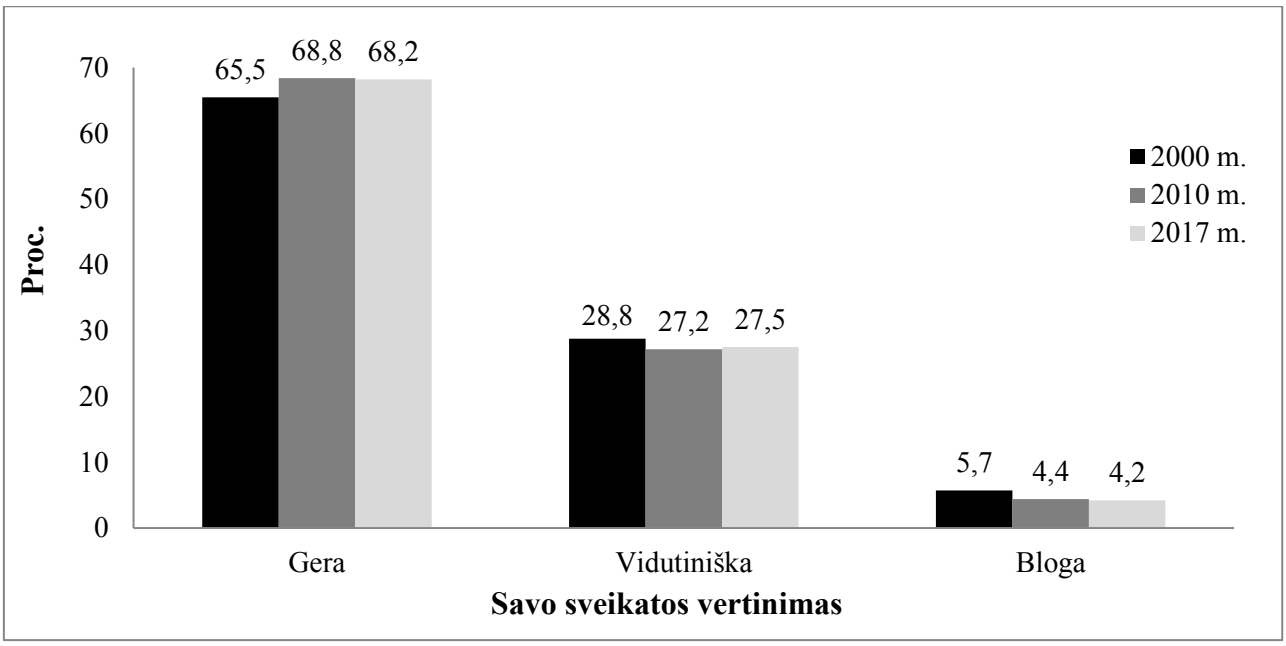
Universitetas	Akademinių reikalavimų vertinimas (proc.)	Metai			p reikšmė
		2000	2010	2017	
LSMU	Žemi	3,8	3,2	12,3[ab]	<0,001
	Pakankamai aukšti	73,2	63,3	51,0 [ab]	
	Labai aukšti	22,9	33,5	36,7[a]	
KTU	Žemi	3,1	5,3	17,2 [ab]	<0,001
	Pakankamai aukšti	69,3	75,8	61,5[b]	
	Labai aukšti	27,6	18,9	21,3	
VDU	Žemi	8,1	8,1	27,8 [ab]	<0,001
	Pakankamai aukšti	82,1	82,8	65,9 [ab]	
	Labai aukšti	9,8	9,1	6,3	
ASU	Žemi	9,3	14,6	28,2[ab]	<0,001
	Pakankamai aukšti	86,6	76,9	62,4[ab]	
	Labai aukšti	4,1	8,5	9,4	
Iš viso	Žemi	6,3	7,1	20,6[ab]	<0,001
	Pakankamai aukšti	78,3	74,6	59,3[ab]	
	Labai aukšti	15,4	18,3	20,1[a]	

[a] – p<0,05, palyginti su 2000 m.; [b] – p<0,05, palyginti su 2010 m. (taikant Bonferroni korekciją)

Apibendrinant tirto kontingento socialines ir demografines charakteristikas 2000 m., 2010 m. ir 2017 m. galima teigti, kad sumažėjo studentų, gyvenančių su tėvais ir studijuojančių valstybės finansuojamoje vietoje. Per 17 metų laikotarpį gerokai išaugo studentų disponuojamos pajamos. Pagrindinis pinigų šaltinis – finansinė tėvų parama. Visais tyrimo metais studentams buvo svarbu gerai mokytis. Nuo 2000 m. iki 2017 m. padaugėjo studentų, manančių, kad akademiniai universiteto reikalavimai yra žemi.

4.2. Studentų subjektyvios sveikatos pokyčiai

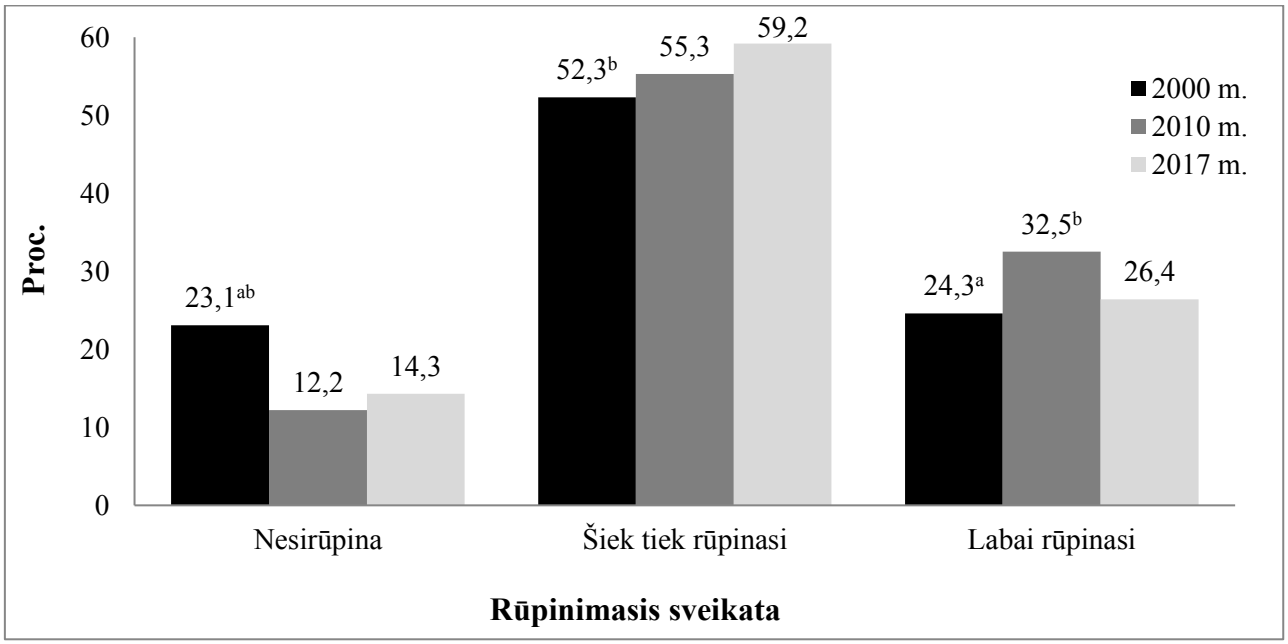
Studentai buvo prašomi įvertinti dabartinę sveikatos būklę. Visais tyrimo metais dauguma studentų savo sveikatą įvertino kaip gerą arba pakankamai gerą (4.2.1 pav.). Tik maža dalis teigė, kad jų sveikata bloga.



χ^2=2,987; lls=4; p=0,560

4.2.1 pav. Studentų skirstymas pagal savo sveikatos vertinimą 2000 m., 2010 m. ir 2017 m.

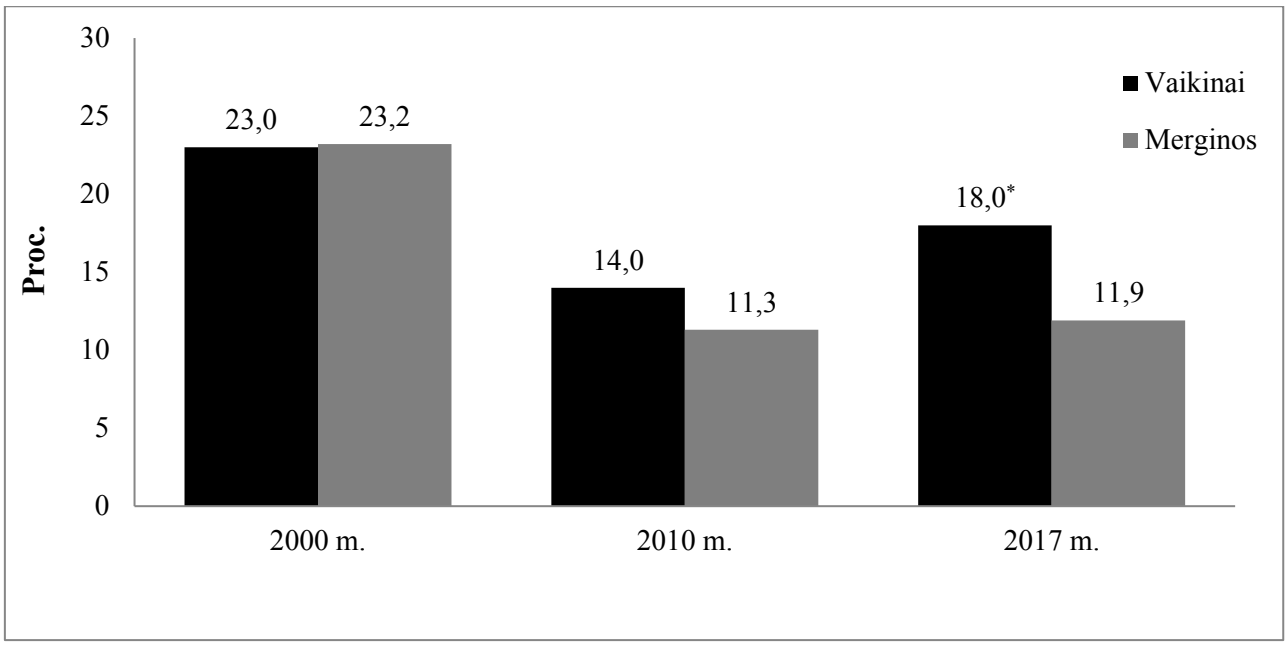
Dauguma tiriamųjų atsakė, kad labai ar šiek tiek rūpinasi savo sveikata (4.2.2 pav.). 2010 m. ir 2017 m., palyginti su 2000 m., sumažėjo sveikata nesirūpinančių studentų dalis - nuo 23,1 proc. iki 12,2 proc. ir 14,3 proc. atitinkamai. 2017 m. sveikata nesirūpinančių merginų buvo mažiau nei vaikinų (4.2.3 pav.).



χ^2=42,796; lls=4; p<0,001

[a] – p<0,05, palyginti su 2010 m.; [b] – p<0,05, palyginti su 2017 m. (taikant Bonferroni korekciją)

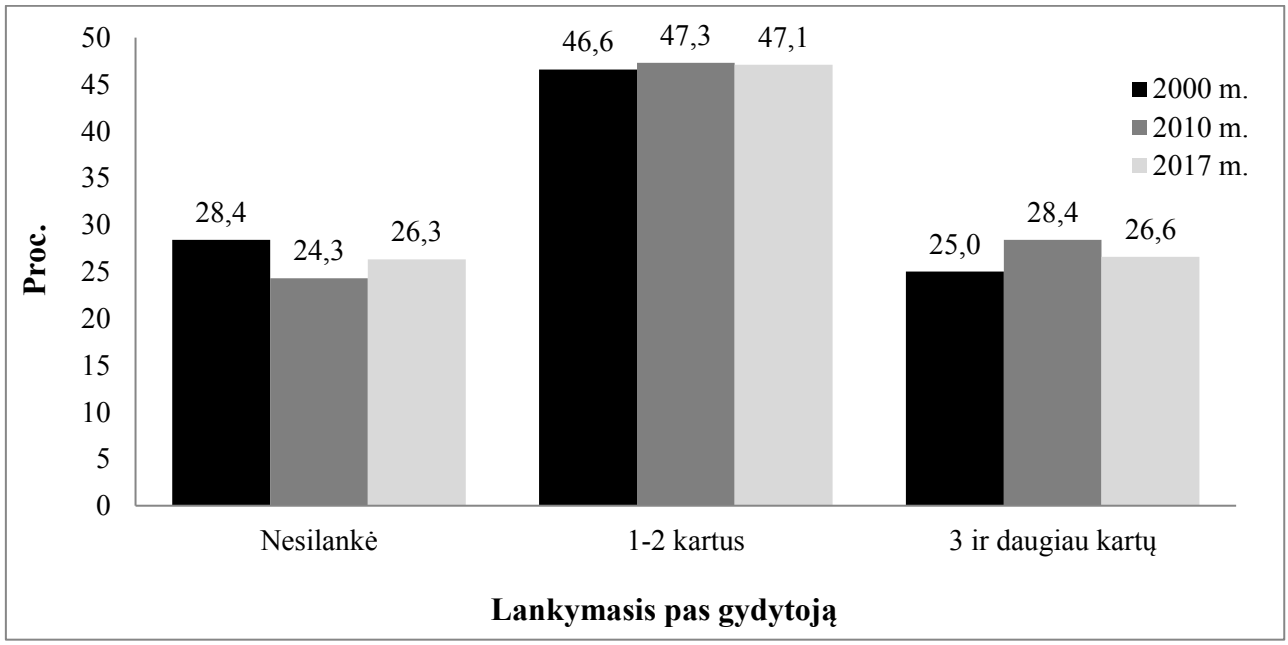
4.2.2 pav. Studentų skirstymas (proc.) pagal rūpinimąsi savo sveikata, atsižvelgiant į tyrimo metus



* - p<0,05, palyginti su merginomis (taikant Bonferroni korekciją)

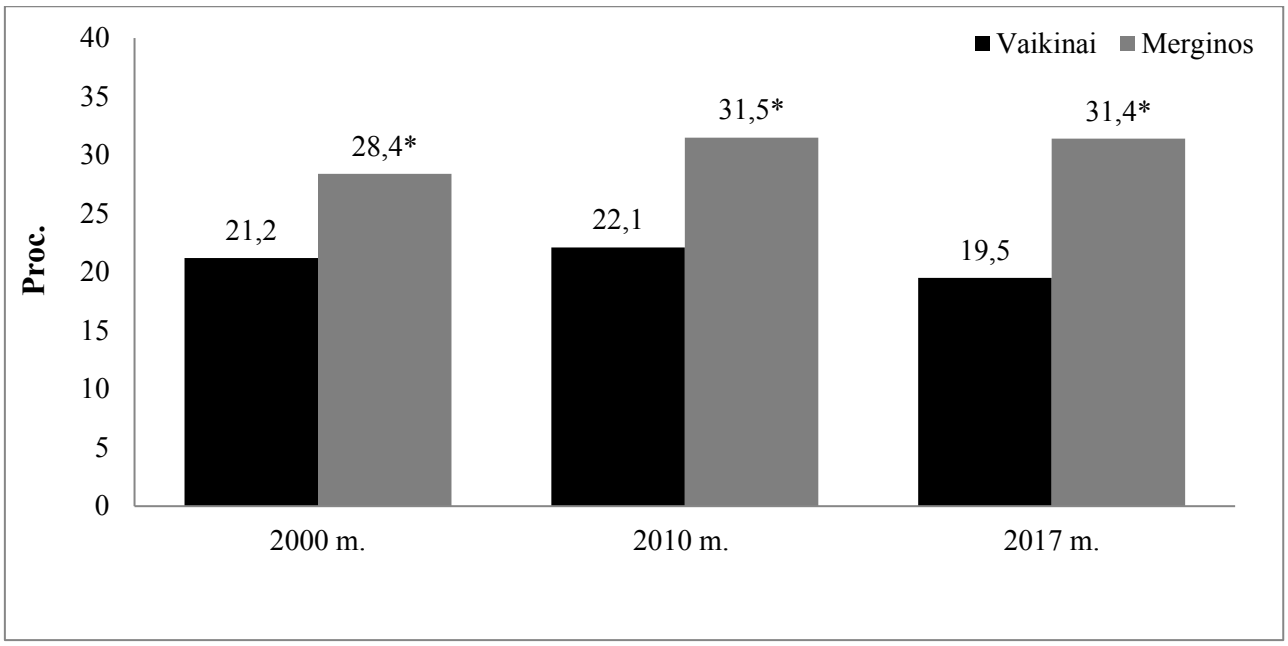
4.2.3 pav. Sveikata nesirūpinančių vaikinų ir merginų dalis 2000 m., 2010 m. ir 2017 m.

Visais tyrimo metais studentai vienodai dažnai lankėsi pas gydytoją (4.2.4 pav.). Merginos dažniau lankėsi pas gydytoją nei vaikinai. Tris ir daugiau kartų besilankančių merginų dalis buvo didesnė nei vaikinų visais tyrimo metais (4.2.5 pav.).



χ^2=3,907; lls=4; p=0,419

4.2.4 pav. Studentų skirstymas pagal tai, kiek kartų lankėsi pas gydytoją (išskyrus odontologą) per praėjusius metus 2000 m., 2010 m. ir 2017 m.



* - p<0,05, palyginti su vaikinais (taikant Bonferroni korekciją)

4.2.5 pav. Vaikinų ir merginų, tris ir daugiau kartų apsilankiusių pas gydytoją per praėjusius metus, dalis 2000 m., 2010 m. ir 2017 m.

Visais tyrimo metais pagrindinė lankymosi pas gydytoją priežastis buvo liga (4.2.1 lentelė). 2017 m., palyginti su 2000 m. ir 2010 m., išaugo studentų, kurie profilaktiškai tikrinasi sveikatą, dalis. Mažiausia besiskiepijančių studentų dalis buvo 2010 m.

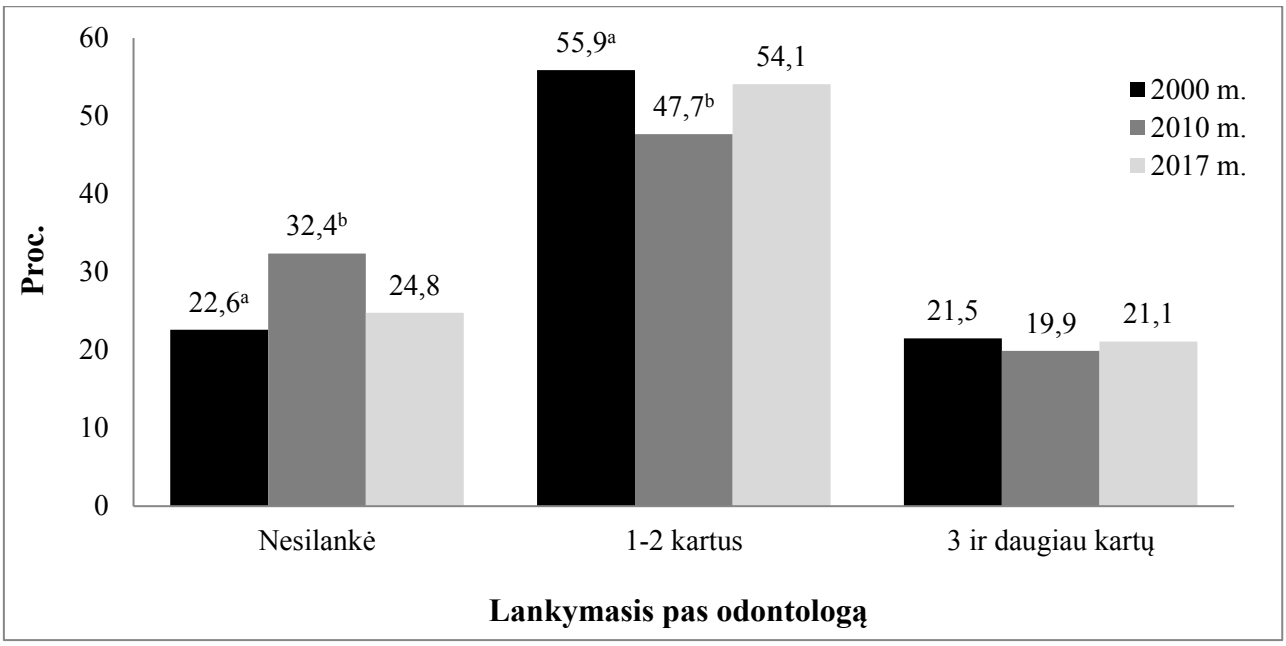
4.2.1 lentelė. Studentų, kurie lankėsi pas gydytoją dėl tam tikrų priežasčių, dalis* (proc.)2000 m., 2010 m. ir 2017 m.

Lankymosi pas gydytoją priežastis	Metai			p reikšmė
	2000	2010	2017	
Liga	57,2	53,2	55,8	0,410
Profilaktinis pasitikrinimas	31,2[b]	30,5[b]	49,0	<0,001
Skiepytis	5,7[a]	1,3[b]	6,1	<0,001

* nuo tų, kurie lankėsi bent vieną kartą per metus;

[a] – p<0,05, palyginti su 2010 m.;[b] – p<0,05, palyginti su 2017 m. (taikant Bonferroni korekciją)

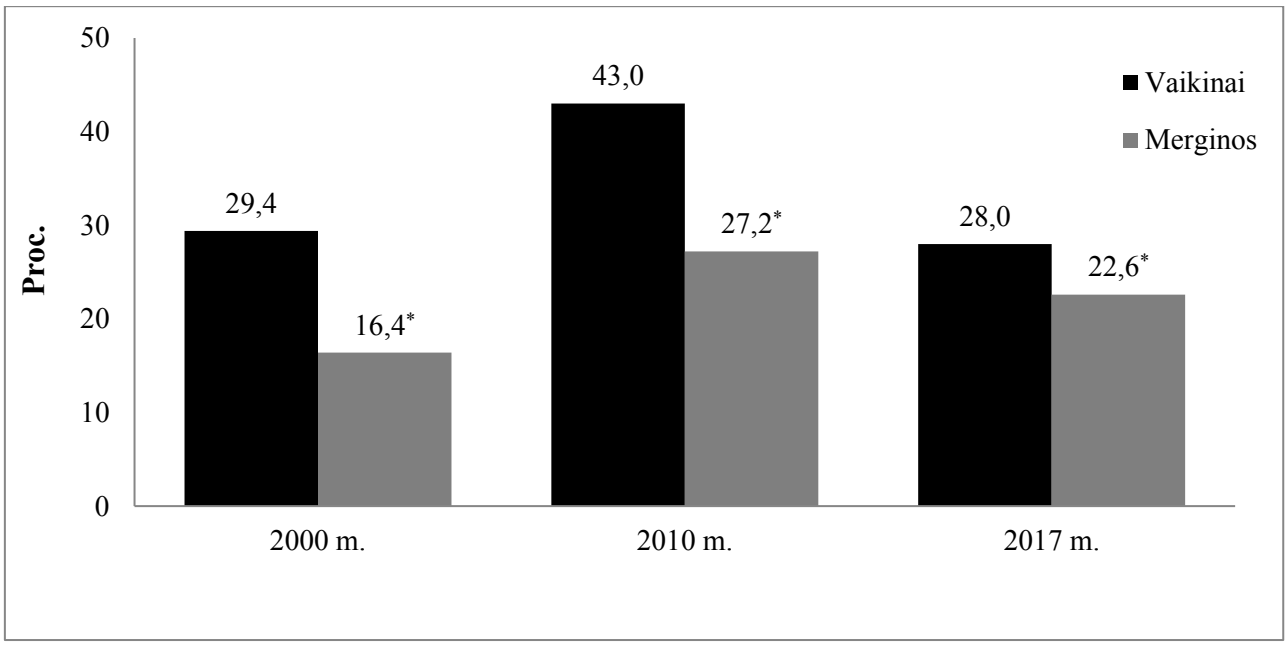
2010 m. studentų, kurie nesilankė pas odontologą per praėjusius metus, dalis buvo didžiausia, palyginti su 2000 m. ir 2017 m. (4.2.6 pav.). Visais tyrimo metais vaikinų, kurie nesilankė pas odontologą, buvo daugiau nei merginų (4.2.7 pav.).



χ^2=20,680 lls=4; p<0,001

[a] – p<0,05, palyginti su 2010 m.; [b] – p<0,05, palyginti su 2017 m. (taikant Bonferroni korekciją)

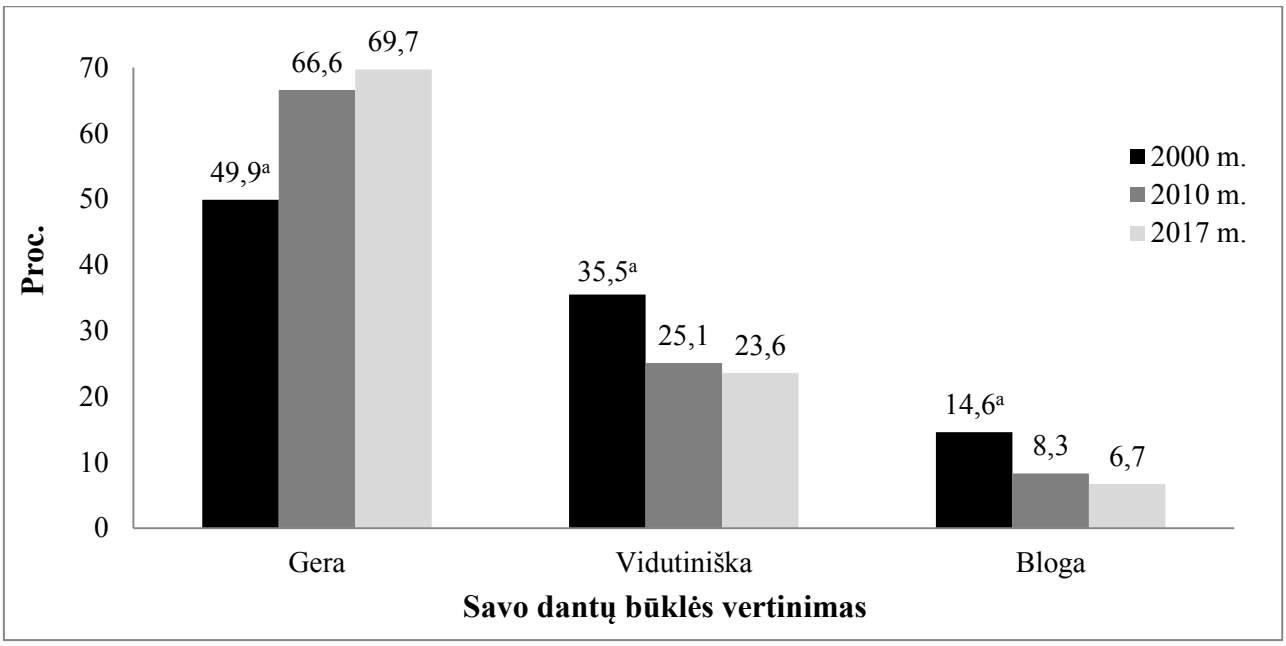
4.2.6 pav. Studentų skirstymas (proc.) pagal tai, kiek kartų lankėsi odontologą per praėjusius metus (12 mėn.) 2000 m., 2010 m. ir 2017 m.



* - p<0,05, palyginti su vaikinais (taikant Bonferroni korekciją)

4.2.7 pav. Vaikinų ir merginų, kurie nesilankė pas odontologą per praėjusius metus (12 mėn.),dalis 2000m., 2010 m. ir 2017 m.

2010 m. ir 2017 m. dauguma tiriamųjų savo dantų būklę vertino kaip gerą. 2000 m. tik pusė visų studentų teigė, kad jų dantų būklė gera (4.2.8 pav.).



χ^2=79,719; lls=4; p<0,001

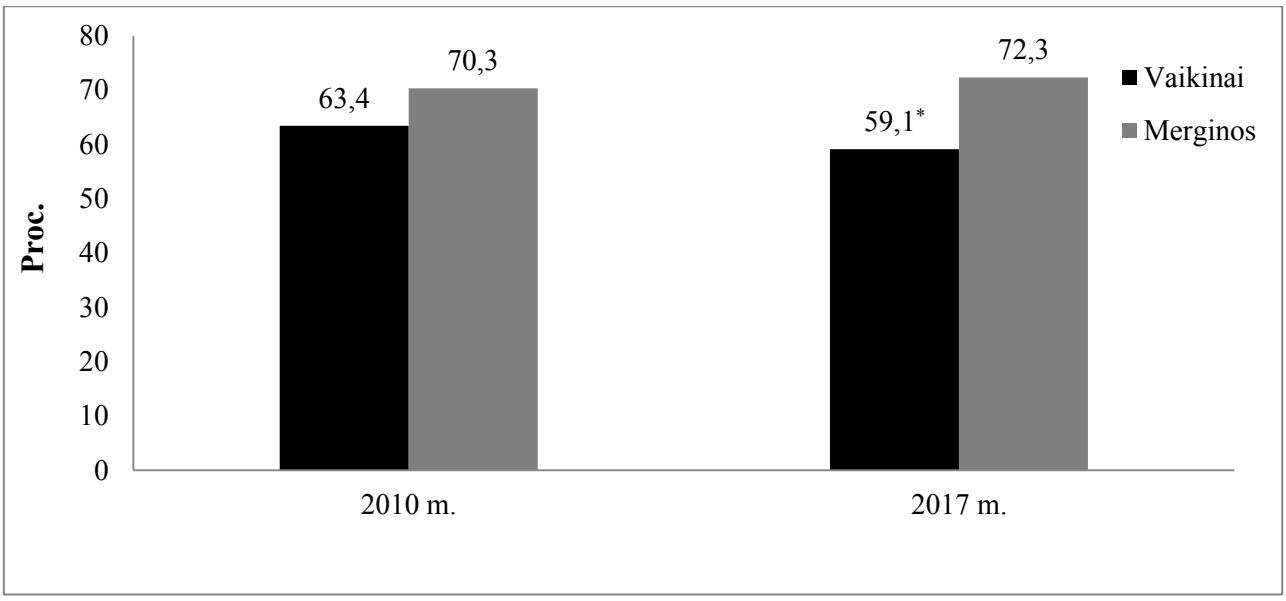
[a] – p<0,05, palyginti su 2010 m. ir 2017 m. (taikant Bonferroni korekciją)

4.2.8 pav. Studentų skirstymas pagal tai, kaip vertina savo dantų būklę 2000 m., 2010 m. ir 2017 m.

Apibendrinant studentų sveikatos pokyčius galima teigti, kad dauguma studentų gerai vertino savo sveikatą visais tyrimo metais. Per septyniolikos metų laikotarpį sumažėjo studentų, kurie nesirūpina savo sveikata,dalis. Visais tyrimo metais pas gydytoją ir odontologą lankėsi panaši studentų dalis, padaugėjo studentų, kurie profilaktiškai tikrinasi savo sveikatą. Ligabuvo pagrindinė apsilankymo pas gydytoją priežastis. 2010 m. ir 2017m. studentai geriau vertino savo dantų būklę nei 2000 m.

4.3. Studentų mitybos, fizinio aktyvumo ir nutukimo paplitimo pokyčiai

Dauguma studentų 2010 m. ir 2017 m teigė, kad jiems svarbu sveikai maitintis, atitinkamai 68,1 proc. ir 67,0 proc. (p=0,340). 2017 m. merginoms buvo svarbiau sveikai maitintis nei vaikinams (4.3.1 pav.).



* - p<0,05, palyginti su merginomis (taikant Bonferroni korekciją)

4.3.1 pav. Vaikinų ir merginų, kuriems svarbu sveikai maitintis, dalis 2010 m. ir 2017 m.

Vertinant tam tikrų maisto produktų vartojimą, nustatyta, kad 2017 m., palyginti su 2000 m. ir 2010 m., sumažėjo raudonos mėsos vartojimas (4.3.1 lentelė). Visais tyrimo metais daugiau vaikinų nei merginų kasdien vartojo mėsą. Per tyrimo laikotarpį išaugo studentų, kasdien vartojusių paukštieną, dalis. 2010 m. vaikinų, kasdien valgiusių paukštieną, dalis buvo beveik 4 kartus, o 2017 m. - net 8 kartus didesnė nei 2000 m. Merginų, dažnai valgiusių paukštieną, dalis išaugo apie 3 kartus ir 7 kartus atitinkamai. 2017 m. padaugėjo studentų, vartojančių fermentinį sūrį bent keletą kartų per savaitę. Vaikinų dalis buvo didesnė nei merginų (63,0 proc. ir 49,8 proc.). 2000 m., palyginti su 2010 m. ir 2017 m., studentų, kasdien valgančių košes ir dribsnius dalis buvo mažiausia. Išaugo šviežių daržovių bei vaisių ir uogų vartojimas. Visais tyrimo metais vaikinų, kasdien valgančių daržoves ir vaisius, dalis buvo mažesnė nei merginų. Didžiausias konditerinių gaminių vartojimas buvo 2000 m. Bent keletą kartų per savaitę vartojančių konditerinius gaminius merginų 2017 m. buvo daugiau nei vaikinų. Per tyrimo laikotarpį sumažėjo saldumynų vartojimas. 2010 m. vaikinai vartojo saldumynus rečiau nei merginos. 2017 m. sumažėjo studentų, vartojančių gaiviuosius gėrimus bent keletą kartų per savaitę, dalis,palyginti su 2010 m. ir 2000 m. Visais tyrimo metais vaikinų, vartojančių greitą maistą ir nesveikus užkandžius bent keletą kartų per savaitę, dalis buvo didesnė nei merginų.

4.3.1 lentelė. Tiriamųjų,vartojančių tam tikrus maisto produktus, dalis(proc.) 2000 m., 2010 m. ir 2017 m., atsižvelgiant į lytį

Maisto produktas	Lytis	Metai			p reikšmė
		2000	2010	2017	
Raudona mėsa (kasdien)	**V**	63,1[b*]	65,8[b*]	51,0[*]	<0,001
	M	42,6[b]	45,9[b]	25,4	
Paukštiena (kasdien)	**V**	4,0[ab]	15,6[b*]	32,1[*]	<0,001
	M	2,8 [ab]	7,9 [b]	19,2	
Fermentinis sūris (keletą kartų per savaitę)	**V**	52,9 [ab]	66,9	63,0[*]	0,001
	M	56,2	60,0[b]	49,8	0,003
Košės ir dribsniai (kasdien)	**V**	9,2 [ab]	23,7	23,8	<0,001
	M	12,4 [ab]	18,8[b]	26,1	
Šviežios daržovės (kasdien)	**V**	32,3[b*]	36,3[*]	39,7[*]	0,108
	M	46,3[b]	47,0[b]	56,4	0,001
Švieži vaisiai, uogos (kasdien)	**V**	19,3[ab*]	26,7[*]	30,7[*]	0,002
	M	31,7[b]	35,7	40,7	0,014
Konditeriniai gaminiai (keletą kartų per savaitę)	**V**	70,6 [ab]	53,6	48,1[*]	<0,001
	M	66,6 [ab]	57,9	56,9	0,008
Saldumynai (keletą kartų per savaitę)	**V**	68,5[b]	68,8[b*]	60,2	0,023
	M	64,9[a]	79,3[b]	65,0	<0,001
Gaivieji gėrimai (keletą kartų per savaitę)	**V**	78,2 [ab*]	47,1[*]	46,5[*]	<0,001
	M	61,4 [ab]	32,9	28,7	
Greitas maistas (keletą kartų per savaitę)	**V**	34,9[a*]	45,0[*]	37,6[*]	0,046
	M	19,3	23,2	21,1	0,383
Nesveiki užkandžiai (keletą kartų per savaitę)	**V**	32,7[*]	29,0[*]	29,5[*]	0,543
	M	20,7	18,7	20,6	0,677

V – vaikinai; M – merginos

[a] – p<0,05, palyginti su 2010 m.; [b] – p<0,05, palyginti 2017 m. (taikant Bonferroni korekciją)

[*] – p<0,05, palyginti su merginomis

Per tyrimo laikotarpį sumažėjo studentų duonos vartojimas (4.3.2 lentelė). Vidutinis per dieną suvalgytų juodos duonos riekelių skaičius sumažėjo 1,5 karto, šviesios duonos – 3 kartus, batono – 1,8 karto.

4.3.2 lentelė. Juodos duonos, šviesios duonos ir batono riekelių, suvalgytų per dieną, vidurkiai2000 m., 2010 m. ir 2017 m.

Duonos rūšis	Metai						p reikšmė
	2000		2010		2017		
	Vidurkis	SN	Vidurkis	SN	Vidurkis	SN	
Juoda duona	1,9[b]	2,3	1,7[b]	1,7	1,3	1,5	<0,001
Šviesi duona	2,3[ab]	2,4	1,3[b]	1,9	0,7	1,5	
Batonas	2,8[ab]	3,3	2,2[b]	2,4	1,5	2,0	

[a] – p<0,05, palyginti su 2010 m.; [b] – p<0,05, palyginti 2017 m. (taikant Bonferroni korekciją)

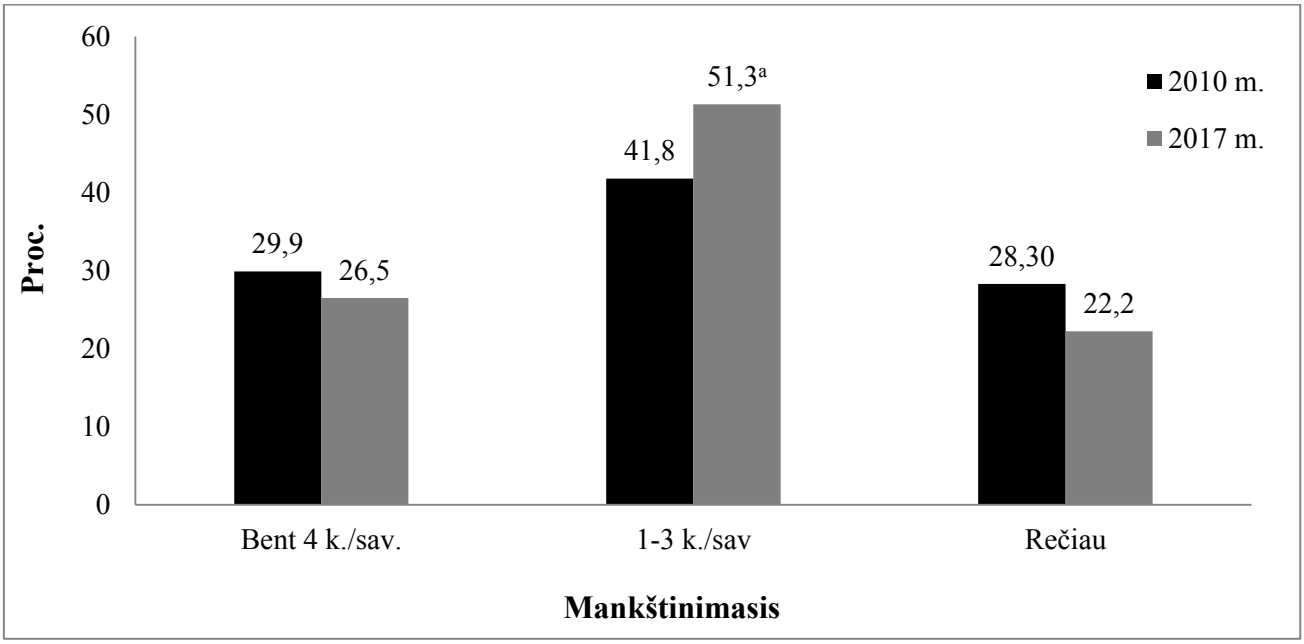
Vertinant studentų fizinį aktyvumą, nustatyta, kad 2017 m., palyginti su 2000 m. ir 2010 m., sutrumpėjo vidutinis valandų, studentų praleidžiamų sėdint (prie kompiuterio, TV, skaitant), skaičius (4.3.3 lentelė). Kita vertus, 2000 m. studentai fiziškai aktyviai praleido daugiau valandų per savaitę, palyginti su 2017 m.

4.3.3 lentelė. Vidutinis valandų, studentų praleistų sėdit ir fiziškai aktyviai, skaičius, atsižvelgiant į tyrimo metus

	Metai						p reikšmė
	2000		2010		2017		
	Vidurkis	SN	Vidurkis	SN	Vidurkis	SN	
Sėdi (val. per dieną)	7,4[a]	2,6	7,6[a]	2,6	5,8	2,8	<0,001
Fiziškai aktyvi veikla (val. per savaitę)	10,5[a]	10,6	9,3	8,7	9,2	10,1	0,017

[a] – p<0,05, palyginti 2017 m. (taikant Bonferroni korekciją)

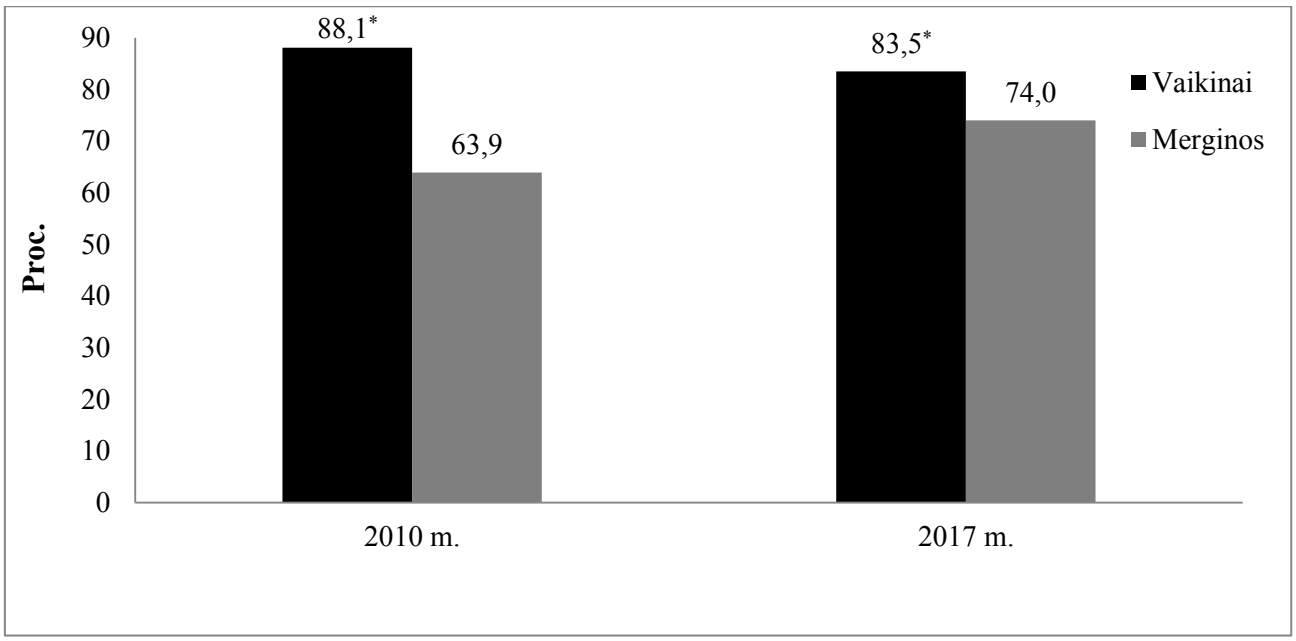
2017 m., palyginti su 2010 m., išaugo studentų, kurie laisvalaikiu mankštinasi kelis kartus per savaitę, dalis (4.3.2 pav.). 2010 m. ir 2017 m. vaikinai dažniau mankštinosi nei merginos (4.3.3 pav.).



χ^2=16,34; lls=2; p<0,001

[a] – p<0,05, palyginti 2010 m. (taikant Bonferroni korekciją)

4.3.2 pav. Studentų,laisvalaikiu besimankštinančių mažiausiai 30 min. taip, kad padažnėtų kvėpavimas, pulsas ir suprakaituotų, dalis 2010 m. ir 2017 m.

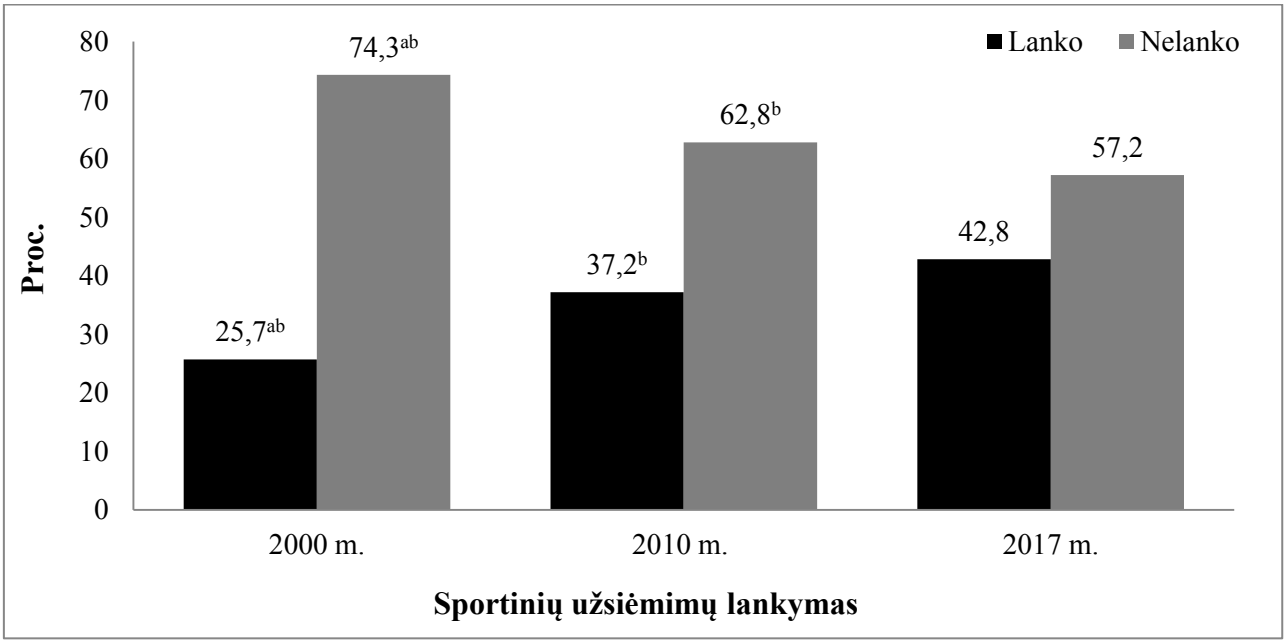


$p<0,001$

* - $p<0,05$, palyginti su merginomis (taikant Bonferroni korekciją)

4.3.3 pav. Vaikinų ir merginų, besimankštinančių laisvalaikiu bent kartą per savaitę, dalis 2010 m. ir 2017 m.

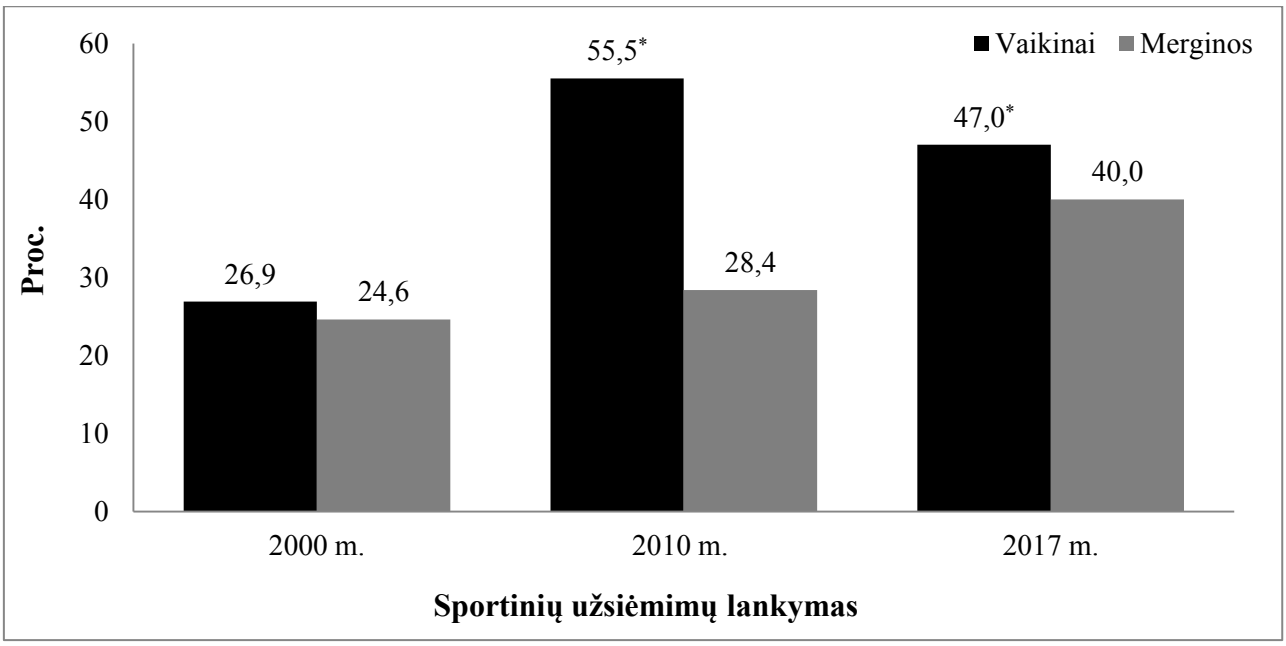
Per tyrimo laikotarpį 1,7 karto išaugo studentų, kurie lanko kokius nors sportinius užsiėmimus, treniruotes, dalis (4.3.4 pav.). 2010 m. ir 2017 m. sportuojančių vaikinų dalis buvo didesnė nei merginų.



$\chi^2=52,750$; lls=2; $p<0,001$

a – $p<0,05$, palyginti su 2010 m.; b – $p<0,05$, palyginti su 2017 m. (taikant Bonferroni korekciją)

4.3.4 pav. Studentų skirstymas pagal tai, ar lanko sportinius užsiėmimus, treniruotes, 2000 m., 2010 m. ir 2017 m.



* - p<0,05, palyginti su merginomis (taikant Bonferroni korekciją)

4.3.5 pav. Sportinius užsiėmimus, treniruotes lankančių vaikinų ir merginų dalis, atsižvelgiant į tyrimo metus

2017 m., palyginti su 2000 m. ir 2010 m., sutrumpėjo studentų miego trukmė (4.3.4 lentelė). Merginų miego trukmės sumažėjimas buvo didesnis nei vaikinų. 2000 m. merginos miegojo ilgiau nei vaikinai, bet kitais tyrimo metais skirtumo tarp vaikinų ir merginų miegojimo trukmės nenustatyta.

4.3.4 lentelė. Vidutinis valandų, studentų praleistų miegant per parą, skaičius, atsižvelgiant į tyrimo metus

Lytis	Metai						p reikšmė
	2000		2010		2017		
	Vidurkis	SN	Vidurkis	SN	Vidurkis	SN	
Vaikinai	7,4[a]	1,4	7,7[a]	1,4	7,1	1,3	<0,001
Merginos	7,7[a*]	1,3	7,7[a]	1,3	7,0	1,3	
Visi	7,6[a]	1,4	7,7[a]	1,4	7,1	1,3	

[a] – p<0,05, palyginti 2017 m. (taikant Bonferroni korekciją)

*- p<0,05, palyginti su merginomis

2010 m., palyginti su 2000 m. ir 2017 m., merginų, turinčių per mažą kūno svorį, buvo daugiausia (4.3.5 lentelė). Jų buvo daugiau nei vaikinų visais tyrimo metais. 2017 m. vaikinų, turinčių normalų kūno svorį, buvo mažiau nei merginų. 2000 m. normalaus kūno svorio merginų dalis buvo didžiausia, palyginti su 2010 m. ir 2017 m. Išaugo antsvorį turinčių studentų dalis. Visais tyrimo metais vaikinų, kurių svoris buvo per didelis, dalis buvo didesnė nei merginų. 2017 m., palyginti su 2000 m. ir 2010 m., išaugo nutukimą turinčių studentų dalis - vaikinų 14 kartų ir 10,8 karto, merginų 2,6 karto ir 10,5 karto atitinkamai.

4.3.5 lentelė. Studentų skirstymas (proc.) pagal KMI grupę 2000 m., 2010 m. ir 2017 m.

KMI	Metai			p reikšmė
	2000	2010	2017	
Per mažas (<18,5 kg/m^2)				
Vyras	4,3*	3,1*	3,8*	<0,001
Moteris	11,5^a	18,1^b	12,9	0,001
Norma (18,5–24,9 kg/m^2)				
Vyras	84,0^b	81,2^b	72,5*	<0,001
Moteris	84,3^{ab}	76,0	78,1	0,001
Antsvoris (25–29,9 kg/m^2)				
Vyras	11,4^{b*}	15,3*	19,4*	<0,001
Moteris	3,4^b	5,7	6,9	0,001
Nutukimas (> 30kg/m^2)				
Vyras	0,3^b	0,4^b	4,3*	<0,001
Moteris	0,8^b	0,2^b	2,1	0,001

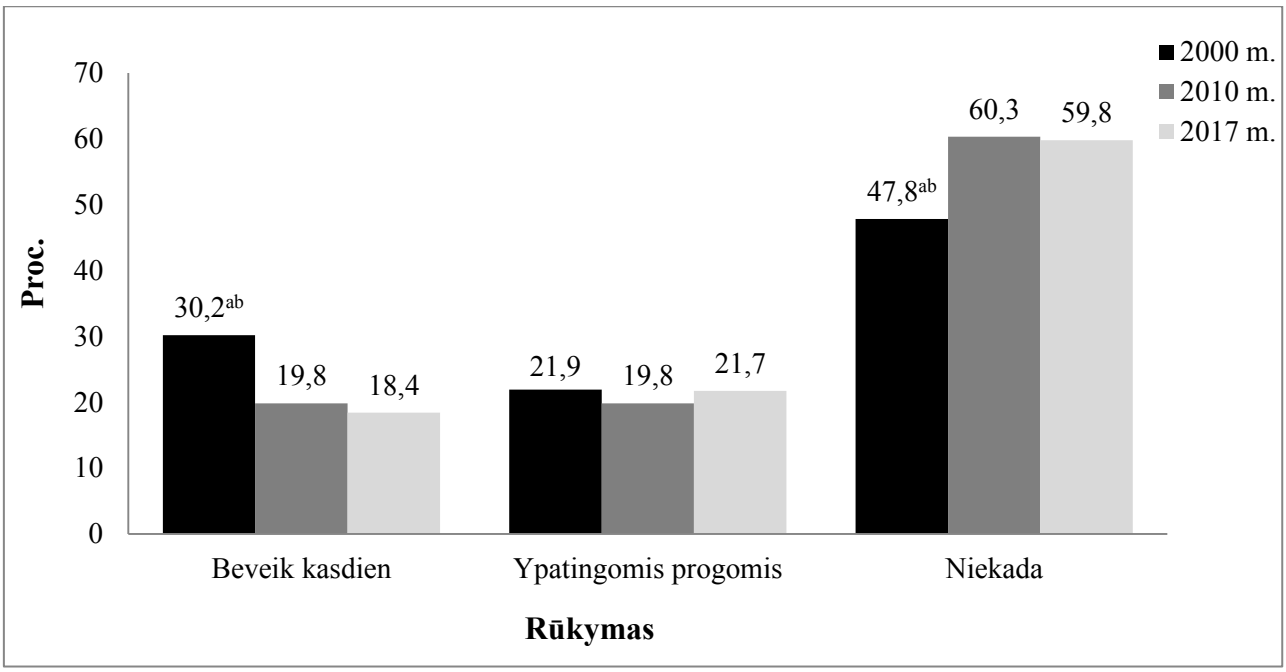
^{a} – p<0,05, palyginti su 2010 m.; ^{b} – p<0,05, palyginti su 2017 m. (taikant Bonferroni korekciją)

* – p<0,05, palyginti su merginomis (taikant Bonferroni korekciją)

Apibendrinant galima teigti, kad daugumai studentų buvo svarbu sveikai maitintis. Per tyrimo laikotarpį sumažėjo raudonos mėsos, saldumynų, gaiviųjų gėrimų, duonos ir batono vartojimas. Išaugo paukštienos, fermentinio sūrio, košių ir dribsnių, šviežių daržovių ir vaisių vartojimas. Studentai mažiau valandų praleidžia sėdint. Išaugo studentų dalis, kurie mankštinasi, lanko sportinius užsiėmimus. Per tyrimo laikotarpį išaugo studentų, turinčių antsvorį ir nutukimą, dalis. Visais tyrimo metais merginų, turinčių per mažą kūno svorį, buvo daugiau nei vaikinų, o per didelį kūno svorį turėjo daugiau vaikinų nei merginų.

4.4. Studentų rūkymo, alkoholio ir narkotinių medžiagų vartojimo pokyčiai

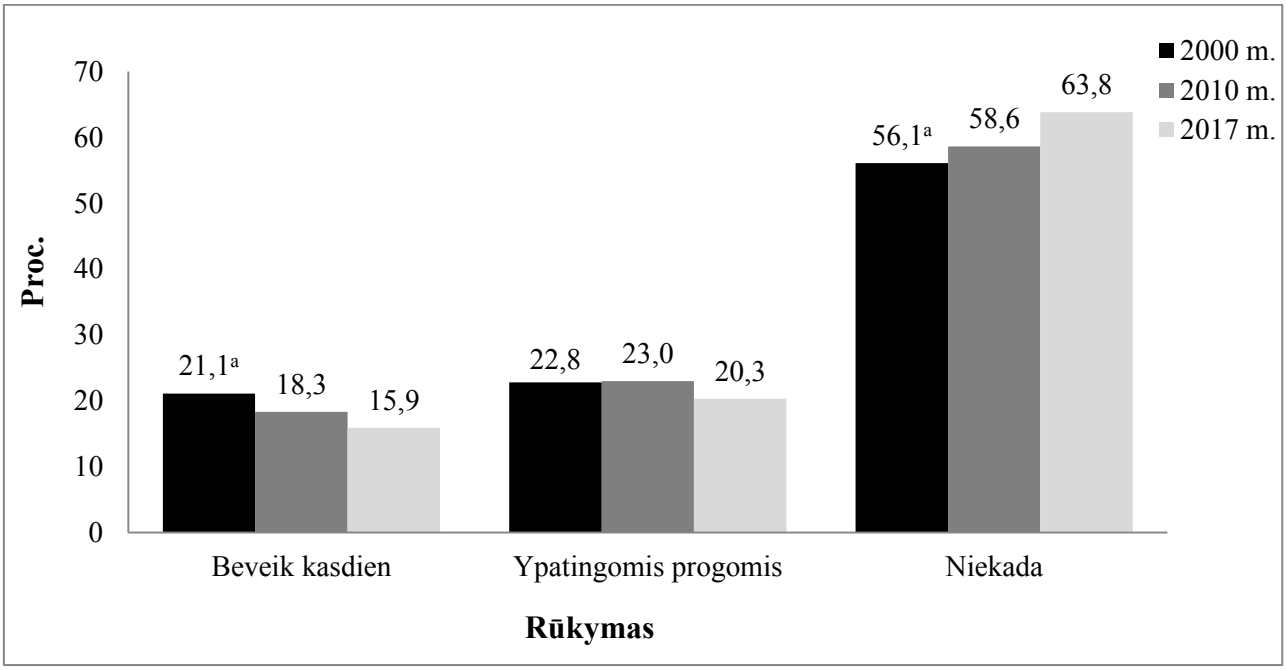
Per tyrimo laikotarpį 1,6 karto sumažėjo beveik kasdien rūkančių vaikinų dalis (4.4.1 pav.). Išaugo niekada nerūkančių vaikinų dalis (nuo 47,8 proc. 2000 m. iki 59,8 proc. 2017 m.). 2017 m., palyginti su 2000 m., beveik kasdien rūkančių merginų dalis buvo mažesnė, o nerūkančių merginų dalis išaugo 7,7 proc. (4.4.2 pav.). Vaikinai vidutiniškai surūkė šiek tiek daugiau cigarečių nei merginos, 2017 m. atitinkamai 7,5 ir 6 cigaretes per dieną, tačiau skirtumas nebuvo statistiškai reikšmingas (4.4.1 lentelė).



χ^2=18,473; lls=4; p=0,001

[a] – p<0,05, palyginti su 2010 m.; [b] – p<0,05, palyginti su 2017 m. (taikant Bonferroni korekciją)

4.4.1 pav. Vaikinų skirstymas pagal rūkymo dažnumą per praėjusius tris mėnesius 2000 m., 2010 m. ir 2017 m.



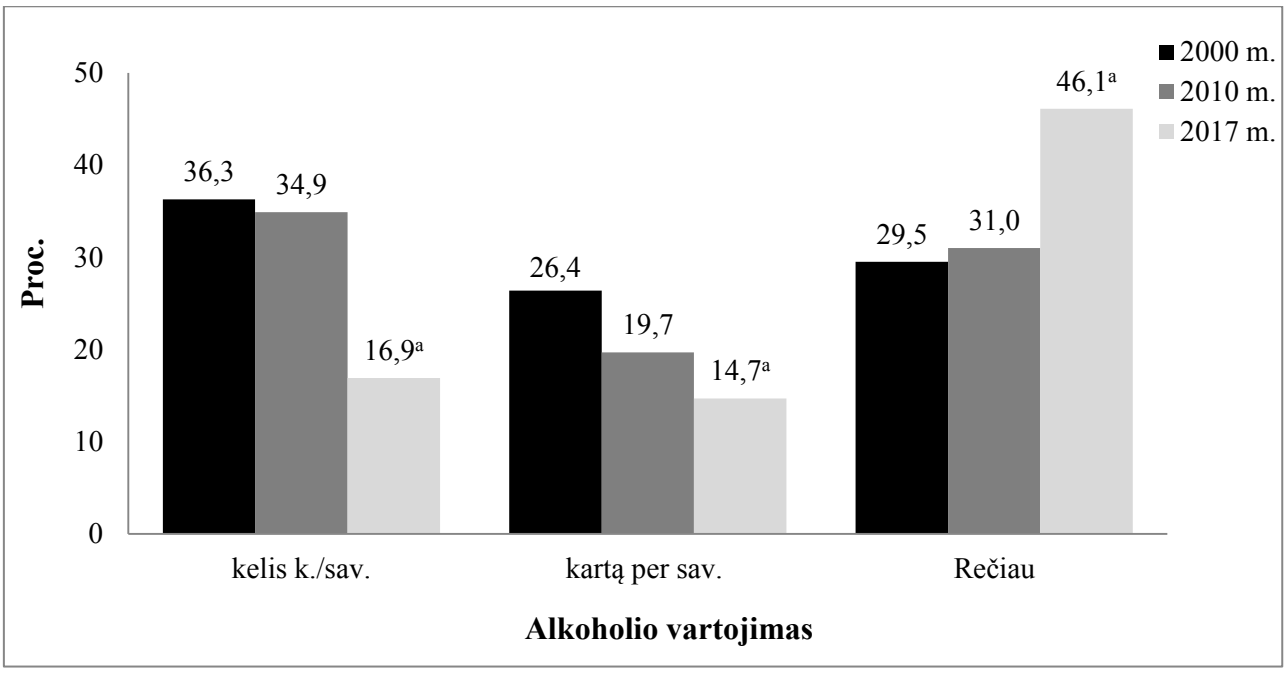
[a] – p<0,05, palyginti su 2017 m. (taikant Bonferroni korekciją)

4.4.2 pav. Merginų skirstymas pagal rūkymo dažnumą per praėjusius tris mėnesius 2000 m., 2010 m. ir 2017 m.

4.4.1 lentelė. Vidutinis vaikinų ir merginų per dieną surūkytų cigarečių skaičius 2000 m., 2010 m. ir 2017 m.

Lytis	Metai						p reikšmė
	2000		2010		2017		
	Vidurkis	SN	Vidurkis	SN	Vidurkis	SN	
Vaikinai	6,5	5,4	6,3	5,2	7,5	4,7	0,635
Merginos	5,6	8,6	4,7	4,7	6,0	4,9	0,708
Visi	6,1	7,2	5,4	4,9	6,7	4,8	0,460

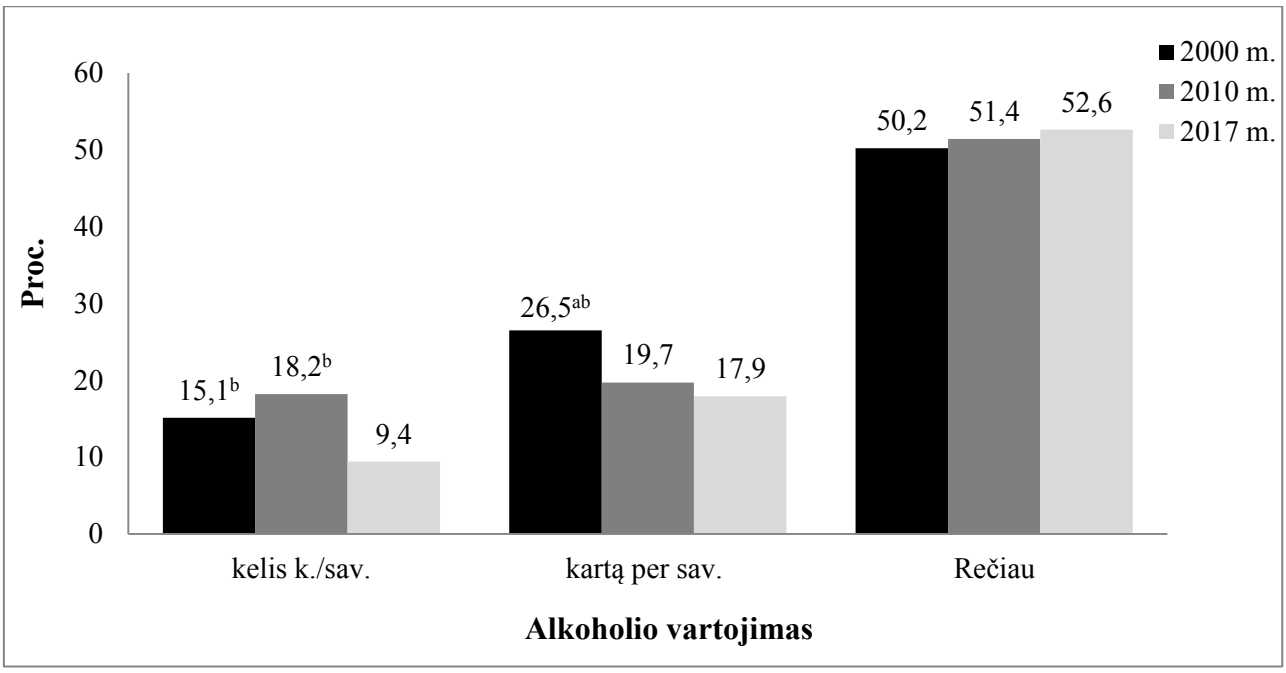
2017 m., palyginti su 2000 m. ir 2010 m., kelis kartus ir kartą per savaitę alkoholinius gėrimus vartojančių vaikinų dalis sumažėjo. Išaugo rečiau alkoholinius gėrimus vartojančių vaikinų dalis (4.4.3 pav.). 2000 m., palyginti su 2010 m. ir 2017 m., kartą per savaitę alkoholinius gėrimus vartojančių merginų dalis buvo didžiausia, o kelis kartus per savaitę alkoholį vartojančių merginų dalis buvo mažiausia 2017 m. (4.4.4 pav.).



χ^2=81,997; lls=6; p<0,001

[a] – p<0,05, palyginti su 2000 m. ir 2010 m. (taikant Bonferroni korekciją)

4.4.3 pav. Vaikinų skirstymas pagal alkoholio vartojimo dažnumą per praėjusius tris mėnesius 2000 m., 2010 m. ir 2017 m.

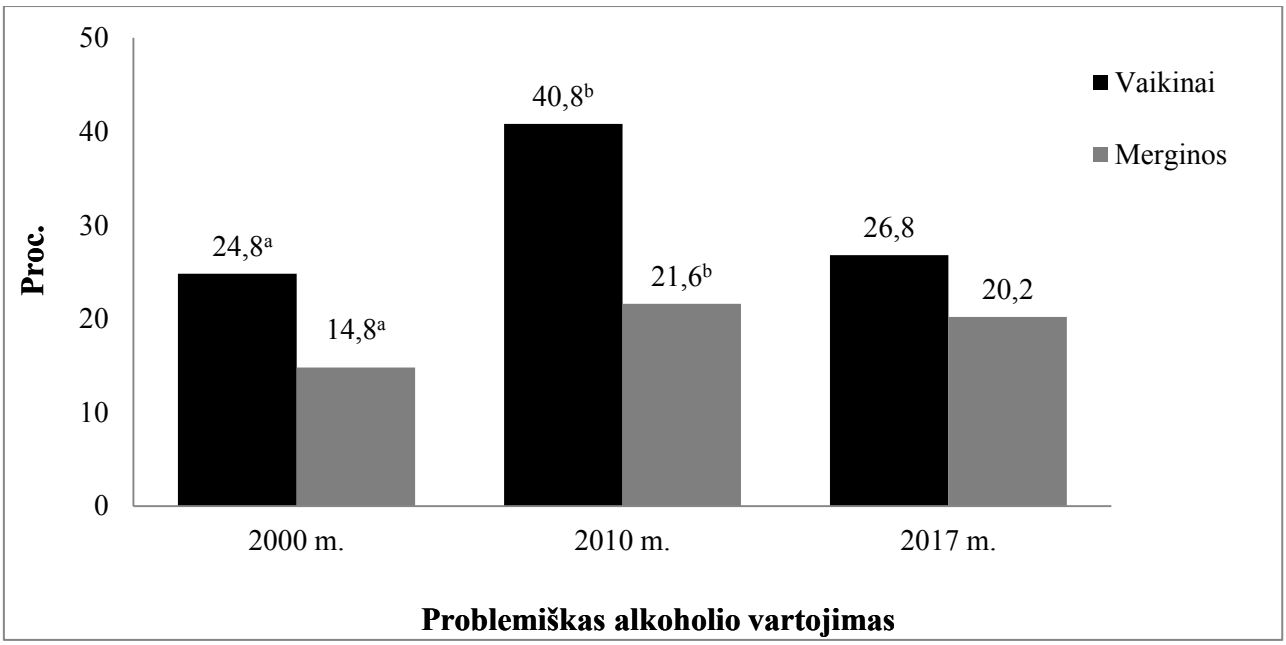


χ^2=52,237; lls=6; p<0,001

[a] – p<0,05, palyginti su 2010 m.; [b] – p<0,05, palyginti su 2017 m. (taikant Bonferroni korekciją)

4.4.4 pav. Merginų skirstymas pagal alkoholio vartojimo dažnumą per praėjusius tris mėnesius 2000 m., 2010 m. ir 2017 m.

Taikant CAGE klausimyną, nustatyta, kad studentai turėjo problemų dėl alkoholinių gėrimų vartojimo. 2010 m., palyginti su 2000 m. ir 2017 m., studentų, turinčių problemų dėl alkoholio vartojimo, dalis buvo didžiausia, tiek tarp vaikinų, tiek tarp merginų (4.4.5 pav.)



[a] – p<0,05, palyginti su 2010 m.; [b] – p<0,05, palyginti su 2017 m. (taikant Bonferroni korekciją)

4.4.5 pav. Studentų, turinčių problemų dėlalkoholinių gėrimų vartojimo, dalis 2000 m., 2010 m. ir 2017 m. atsižvelgiant į lytį (pagal CAGE testą)

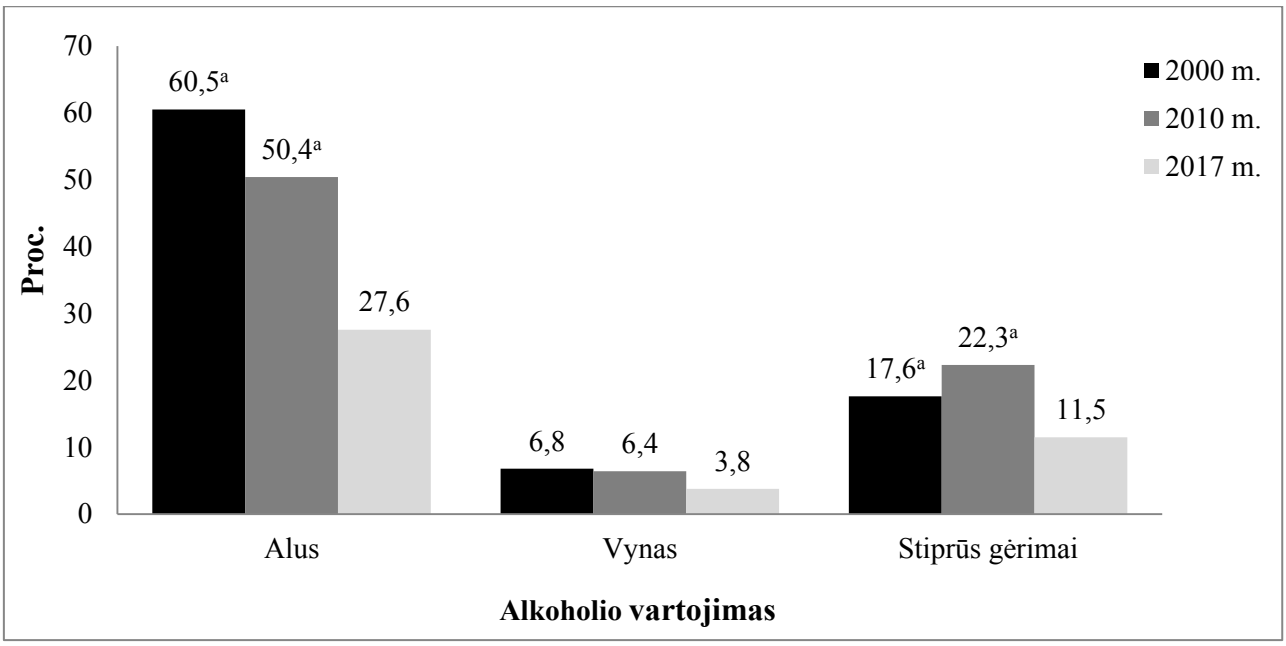
Per tyrimo laikotarpį 1,5 karto sumažėjo vidutinis studentų per savaitę išgeriamų alaus stiklinių skaičius (4.4.2 lentelė). 2010 m., palyginti su 2000 m., 1,7 karto išaugo vidutinis per eilinę savaitęišgeriamųstiprių gėrimų taurelių skaičius, o 2017 m. jis vėl sumažėjo. Daugiausiai vyno taip pat buvo išgeriama 2010 m. Merginų, palyginti su vaikinais, suvartoto alkoholio kiekis buvo mažesnis.

4.4.2 lentelė. Vidutinis studentų per eilinę savaitę išgeriamų alkoholinių gėrimų kiekis*, atsižvelgiant į tyrimo metus ir lytį

Alkoholio rūšis Lytis	**Metai**						**p reikšmė**
	2000		**2010**		**2017**		
	Vidurkis	**SN**	**Vidurkis**	**SN**	**Vidurkis**	**SN**	
Alaus stiklinių (200 g)							
Vaikinai	5,9[b]	6,1	6,2[b]	5,7	4,1	4,8	<0,001
Merginos	3,3[b]	4,3	3,1[b]	3,4	2,0	1,8	0,001
Visi	4,9[b]	5,6	4,6[b]	4,9	3,2	3,9	<0,001
Vyno ar šampano taurių (100 g)							
Vaikinai	2,8[a]	6,9	3,8	4,6	2,5	2,1	0,502
Merginos	1,7	1,2	2,3	2,9	1,9	1,3	0,010
Visi	2,0	3,4	2,5	3,2	2,0	1,5	0,051
Stiprių gėrimų taurelių (40 g)							
Vaikinai	3,8[a]	3,2	6,4	6,0	5,4	4,4	0,002
Merginos	3,4	2,8	4,6	6,4	3,5	3,1	0,233
Visi	3,7[a]	3,0	5,4	6,3	4,7	4,8	0,008

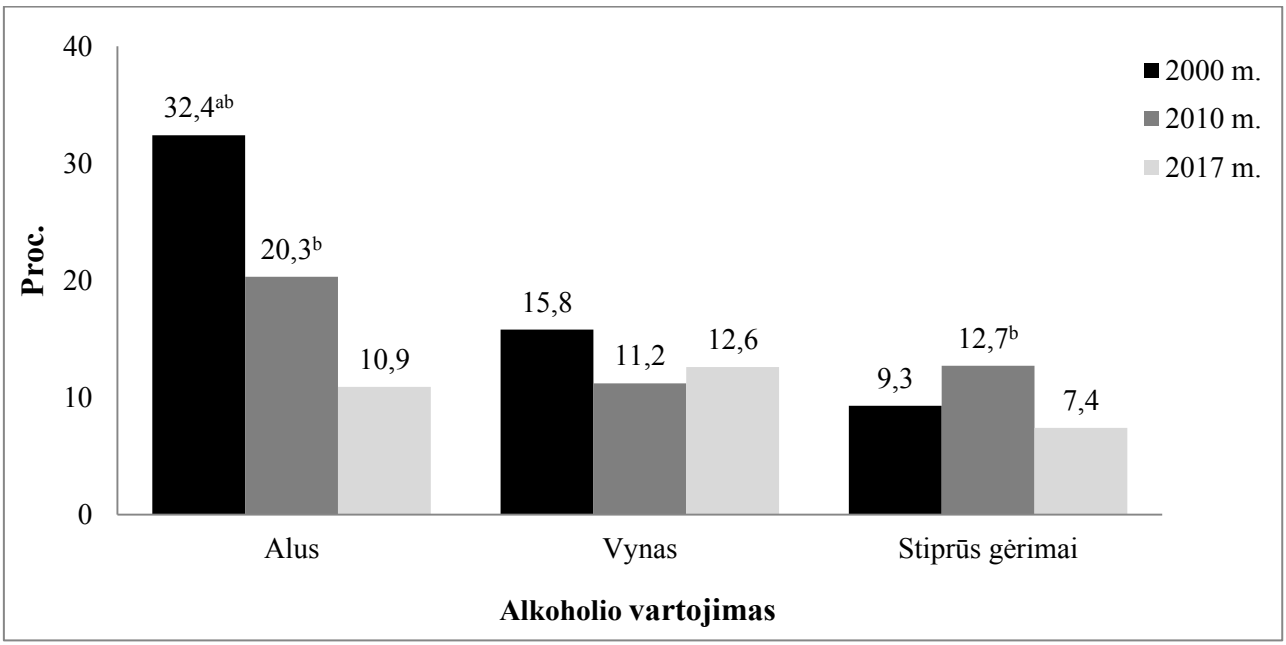
*- vidutinis kiekis suskaičiuotas tuos gėrimus vartojantiems studentams; [a] – p<0,05, palyginti su 2010 m.; [b] – p<0,05, palyginti su 2017 m. (taikant Bonferroni korekciją)

Vyną ir šampaną,palyginti su kitais alkoholiniais gėrimais, tiek vaikinai, tiek merginos gėrė gan retai (4.4.6 pav.; 4.4.7 pav.). Be to, merginos dažniau nei vaikinai vartojo vyną, o alaus ir stiprių gėrimų vartojimas buvo didesnis tarp vaikinų. Per tyrimo periodą 2,2 karto sumažėjo vaikinų ir 3 kartus merginų, bent kartą per savaitę išgeriančių alaus, dalis. 2017m., palyginti su 2000 m. ir 2010 m., bent kartą per savaitę išgeriančių stipriųjų gėrimų vaikinų dalis buvo mažiausia. Merginų, bent kartą per savaitę išgeriančių stipriųjų gėrimų, dalis buvo didesnė 2010 m., palyginti su 2017 m.



[a] – p<0,05, palyginti su 2017 m. (taikant Bonferroni korekciją)

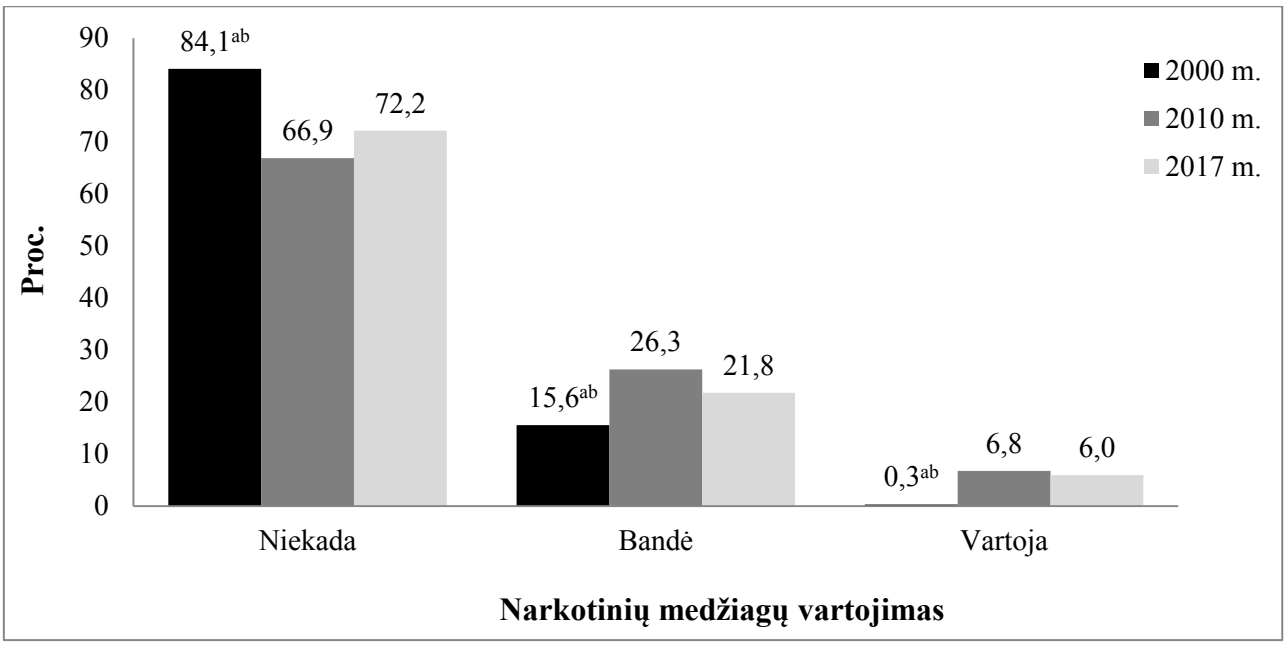
4.4.6 pav. Bent kartą per savaitę geriančių alkoholinius gėrimus vaikinų dalis 2000 m., 2010 m. ir 2017 m.



[a] – p<0,05, palyginti su 2010 m.; [b] – p<0,05, palyginti su 2017 m. (taikant Bonferroni korekciją)

4.4.7 pav. Bent kartą per savaitę geriančių alkoholinius gėrimus merginų dalis 2000 m., 2010 m. ir 2017 m.

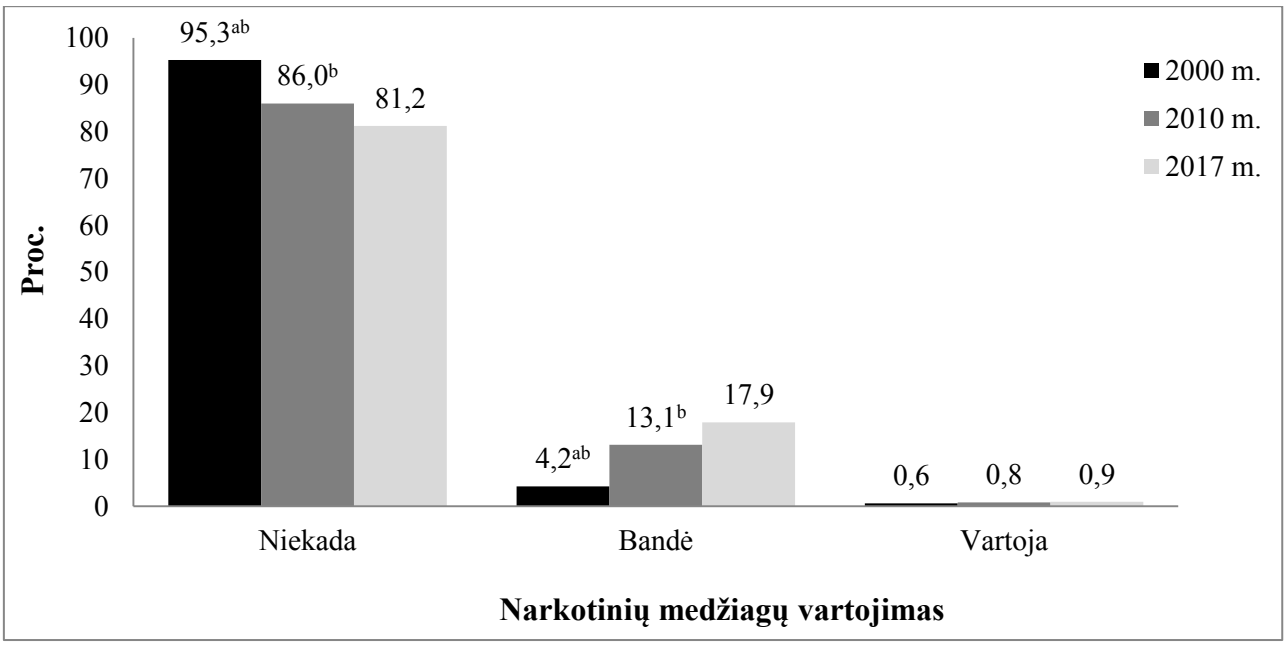
2000 m., palyginti su 2010 m. ir 2017 m., vaikinų, bandžiusių ir vartojančių narkotines medžiagas, dalys buvo mažiausios (4.4.8 pav.). Per tyrimo laikotarpį sumažėjo niekada nevartojančių narkotines medžiagas vaikinų ir merginų dalis, 4,2 karto išaugo merginų, bandžiusių narkotines medžiagas, dalis (4.4.9 pav.).



χ^2=29,966; lls=4; p<0,001

[a] – p<0,05, palyginti su 2010 m.; [b] – p<0,05, palyginti su 2017 m. (taikant Bonferroni korekciją)

4.4.8 pav. Vaikinų skirstymas pagal narkotinių medžiagų vartojimą 2000 m., 2010 m. ir 2017 m.



χ^2=36,967; lls=4; p<0,001

[a] – p<0,05, palyginti su 2010 m.; [b] – p<0,05, palyginti su 2017 m. (taikant Bonferroni korekciją)

4.4.9 pav. Merginų skirstymas pagal narkotinių medžiagų vartojimą 2000 m., 2010 m. ir 2017 m.

Apibendrinant galima teigti, kad per tyrimo laikotarpį sumažėjo rūkančių, alkoholinius gėrimus vartojančių studentų dalis. Vaikinai rūkė ir vartojo alų bei stiprius gėrimus dažniau nei

merginos, o merginos pasižymėjo didesniu vyno ar šampano vartojimu.Apie penktadalis studentų turėjo problemų dėl alkoholio vartojimo. Išaugo studentų, bandančių ir vartojančių narkotines medžiagas, dalis.

5. REZULTATŲ APTARIMAS

Gyvensenos įpročiai, kurie formuojasi jauname amžiuje ir keičiasi, atsižvelgiant į aplinką, turi reikšmingą poveikį žmogaus sveikatai. Kuriant ir vertinant profilaktikos programas, svarbu žinoti, kuria linkme vyksta pokyčiai. Šis tyrimas buvo atliktas, siekiant nustatyti Kauno universitetų pirmo kurso studentų subjektyvios sveikatos ir gyvensenos pokyčius nuo 2000 m. iki 2017 m. Pagrindinė išvada galėtų būti apibendrinama taip: per septyniolikos metų periodą studentų mitybos, fizinio aktyvumo bei žalingi įpročiai pasikeitė palankia sveikatai linkme.

Per tyrimo laikotarpį studentų savo sveikatos vertinimas nepakito. Dauguma studentų gerai vertino savo sveikatą. Be to, beveik 2 kartus sumažėjo studentų, kurie nesirūpina savo sveikata, dalis. Tiriamųjų lankymosi pas gydytoją ar odontologą per praėjusius metus dažnis nepakito. Tokie pat rezultatai buvo gauti, vertinant Lietuvos pirmo kurso studentų subjektyvios sveikatos pokyčius nuo 2000 m. iki 2010 m. [51].

2017 m. studentų mityba buvo sveikesnė nei ankstesniais metais. Sumažėjo raudonos mėsos vartojimas, išaugo grūdinių produktų, vaisių ir daržovių vartojimas. Užsienio šalyse taip pat pastebėti įvairūs studentų mitybos įpročių kitimai per tam tikrą laikotarpį. Graikijos universiteto studentų mitybos įpročiai buvo tirti 2006 m. ir 2016 m. Per dešimties metų laikotarpį taip pat sumažėjo mėsos valgymas, išaugo vaisių ir daržovių vartojimas. Grūdinių produktų vartojimas išaugo net 4 kartus. Taip pat padidėjokelis kartus per savaitę vartojančių greitą maistą studentų dalis, kai tuo tarpu tarp Kauno studentų ji beveik nepakito. Mokslininkų nustatyta, kad perėjimas prie savarankiško gyvenimo, pradedant studijuoti universitetuose, lemia padidėjusį greito maisto ir nesveikų užkandžių suvartojimą [19;60;61].

Kaip ir kituose tyrimuose, buvo pastebėti pokyčių skirtumai tarp lyčių. Nepaisant to, kad per tyrimo periodą abiejų lyčių atstovų mitybos įpročiai kito sveikatai palankia linkme, merginų mitybos įpročiai buvo sveikesni nei vaikinų. Pastarieji dažniau nei merginos valgė mėsą, fermentinį sūrį, rečiau rinkosi košes ir dribsnius, mažiau vartojo šviežių vaisių ir daržovių, daugiau valgė greitą maistą. Kitas tyrimas taip pat nurodė, kad merginos dažniau nei vaikinai valgė daržoves ir vaisius, rečiau vartojo greitą maistą [52]. Tam įtakos galėjo turėti tiriamųjų požiūris į sveiką mitybą, kuris mūsų tirtų merginų buvo palankesnis nei vaikinų. Kiti autoriai pažymi, kad teigiamas požiūris į sveiką mitybą lemia tinkamo maitinimosi pasirinkimą [55].

Vertinant fizinio aktyvumo pokyčius, Lietuvoje,kaip ir kitose šalyse, išaugo studentų, kurie mankštinasi, lanko sportinius užsiėmimus,dalis [52;53]. Kelis kartus per savaitę besimankštinančių taip, kad padažnėtų kvėpavimas, pulsas ir suprakaituotų, studentų dalis išaugo 9,5 proc. Nuo 1990 m. iki 2000 m. trylikoje Europos šalių universitetų fiziškai aktyvių studentų dalis išaugo 4 proc. Vertinant atskirai tirtas šalis, mažiausias fizinio aktyvumo pokytis įvyko Italijoje (fiziškai aktyvių

vaikinų dalis nepasikeitė, o merginų išaugo tik 2,9 proc.), didžiausias – Ispanijoje (išaugo atitinkamai 17,6 proc. ir 16,8 proc.). Kai kuriose šalyse fizinis aktyvumas sumažėjo: Olandijoje (atitinkamai 7,1 proc. ir 8,4 proc.), Islandijoje (5,6 proc. ir 2 proc.) [53]. Per dešimtmetį Graikijoje fiziškai aktyvių studentų dalis padidėjo 25,8 proc. tarp vaikinų ir 33,9 proc. tarp merginų [52]. Kauno studentų tyrimo duomenimis, visais metais fiziškai aktyvesni buvo vaikinai nei merginos.

Nepaisant gerėjančių mitybos ir fizinio aktyvumo įpročių, antsvorio ir nutukimo paplitimas tarp Kauno studentų išaugo. Vaikinų kūno svoris padidėjo labiau nei merginų. Tuo tarpu Graikijoje antsvorio ir nutukimo paplitimas tarp studentų sumažėjo ir padidėjo normalų kūno svorį turinčių studentų dalis [52]. Skirtingi merginų ir vaikinų kūno svorio pokyčiai stebėti ir kituose tyrimuose [53,56]. Galimai šis skirtumas atsiranda dėl to, kad merginos labiau rūpinasi savo išvaizda, siekdamos „idealaus kūno įvaizdžio“. Jos labiau linkusios laikytis įvairių dietų, norėdamos būti patraukliomis [56-59].

Mūsų tyrimo duomenimis, vaikinai dažniau nei merginos rūkė ir vartojo alkoholinius gėrimus. Per tyrimo laikotarpį kasdien rūkančių vaikinų ir merginų dalis sumažėjo. Bent kartą per savaitę bet kokius alkoholinius gėrimus vartojančių vaikinų ir merginų dalis taip pat sumažėjo. Kiti autoriai nustatė rūkymo ir alkoholinių gėrimų vartojimo pokyčius tarp studentų. Pavyzdžiui, Anglijoje rūkymo paplitimas sumažėjo tiek tarp vaikinų, tiek tarp merginų [53]. Kitose valstybėse studentai pradėjo dažniau rūkyti. Pavyzdžiui, Vengrijoje rūkymo paplitimas padidėjo 8,3 proc. tarp vaikinų ir 8,7 proc. tarp merginų, Italijoje – atitinkamai 17,8 proc. ir 16,1 proc., Airijoje - 9,5 proc. ir 2,3 proc. [53]. O kai kuriuose šalyse skirtingi pokyčiai nustatyti tarp vaikinų ir merginų. Graikijoje rūkymo paplitimas išaugo 4,5 proc. tarp vaikinų ir 10,1 proc. sumažėjo tarp merginų, Olandijoje 10,9 proc. sumažėjo rūkančių vaikinų dalis ir išaugo rūkančių merginų dalis[52;53]. Alkoholinių gėrimų vartojimas tose šalyse beveik nepakito.

Lyginant gautus duomenis apie mitybos įpročių pokyčius tarp studentų ir visos Lietuvos populiacijos, gaunami panašūs rezultatai [62]. Nuo 1994 m. Lietuvoje yra vykdoma suaugusių žmonių gyvensenos stebėsena.Tyrimai atliekami kas antri metai. Remiantis tyrimo duomenimis, per du dešimtmečius beveik kasdien valgiusių šviežias daržoves vyrų dalis padidėjo 18 proc., o moterų – 28 proc. Tarp studentų per septyniolikos metų laikotarpį pokytis buvo mažesnis (tarp vaikinų – 7,4 proc., tarp merginų – 10,1 proc.). Kita vertus košių ir dribsnių valgymo pokytis buvo didesnis tarp studentų nei tarp Lietuvos gyventojų (atitinkamai – 14,6 proc. tarp vaikinų ir 13,7 proc. tarp merginų ir 4,6 proc. bei 11,9 proc. tarp Lietuvos vyrų ir moterų). Be to,studentų populiacijoje labiau padidėjo vištienos vartojimas bei sumažėjo raudonos mėsos vartojimas. Juodos duonos vartojimo sumažėjimas buvo panašus tiek tarp studentų (1,3 karto tarp vaikinų ir 1,6 karto tarp merginų), tiek tarp visų gyventojų (1,6 karto tarp vyrų ir 1,7 karto tarp moterų). Lietuvos populiacijojepadidėjo saldumynų vartojimas (vyrų – 11,1 proc., moterų – 8,1 proc.), kai tuo tarpu tarp studentų vaikinų

sumažėjo 8,3 proc., o tarp merginų nepakito. Gaiviųjų gėrimų vartojimo sumažėjimas buvo didesnis tarp studentų nei visoje populiacijoje. Nuo 1994 m. iki 2014 m. Lietuvos vyrų ir moterų, atsakiusių, kad jie mankštinasi bent keturis kartus per savaitę, dalis padidėjo beveik du kartus, atitinkamai nuo 16 proc. iki 30 proc. ir nuo 13 proc. iki 25 proc., o tuo tarpu dažnai besimankštinančių studentų dalis šiek tiek sumažėjo, nors išaugo rečiau sportuojančių studentų dalis. Per dvidešimt metų antsvorio ir nutukimo paplitimas padidėjo tiek tarp Lietuvos vyrų nuo 47,5 proc. iki 58,6 proc., o tarp studentų vaikinų –nuo 11,7 proc. iki 23,7 proc. Turinčių antsvorio ir nutukusių Lietuvos moterų dalis sumažėjo nuo 51,7 proc. iki 46 proc., o studenčių merginų šiek tiek padidėjo (nuo 4,2 proc. iki 6,8 proc.).

Teigiami Lietuvos gyventojų ir studentų gyvensenos pokyčiai gali būti siejami su valstybės mastu vykdoma tabako ir alkoholio kontrolės politika, sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo skatinimo veikla, didėjančiu sveikatai palankių maisto produktų pasirinkimu, augančiu dviračių takų, sporto klubų skaičiumi. Visuomenės sveikatos specialistų organizuojamos sveikatos ugdymo priemonės mokyklose taip pat keičia jaunimo požiūrį į sveikatą, skatina juos rinktis sveikesnį maistą, judėti, atsisakyti žalingų įpročių. Studentai, pasirinkę sveiką gyvenseną, ne tik užsitikrins geresnę sveikatą ateityje, bet ir bus pavyzdžiu kitai jaunimo daliai, skleis išsaugojimo ir stiprinimo idėjas bendruomenėje.

Tyrimo privalumai. Apklausta didelė atsitiktinai atrinktų Kauno universitetų studentų imtis, atstovaujanti visas studijų kryptis. Studentai gerai dalyvavo tyrime. Naudota standartizuota anketa, kurioje didžioji dalis klausimų buvo nepakeista nuo 2000 m., kad būtų galima įvertinti pokyčius. Klausimynas sukurtas tarptautinio klausimyno pagrindu, todėl duomenis galima lyginti ir su kitomis šalimis.

Tyrimo trūkumai. Nevienodas apklaustų studentų skaičius ir skirtinga vaikinų bei merginų dalis skirtingais tyrimo metais. Ilgas klausimynas, todėl dėl nuovargio studentai galėjo neatsakingai pateikti atsakymus, nors visai neatsakytų klausimų buvo nedaug. Į kai kuriuos klausimus, pavyzdžiui, apie maisto produktų vartojimo dažnį, valandų, parleistų sėdint ir judant, skaičių, buvo sudėtinga atsakyti. Galimas studentų nepasitikėjimas anonimiškumu. Nepatikimų atsakymų įrašymas, siekiant sukurti teigiamą įvaizdį.

6. IŠVADOS

1. Per tyrimo laikotarpį (2000 -2017 m.) sumažėjo studentų, gyvenančių su tėvais, dalis, išaugo tiriamųjų kas mėnesį disponuojamos pajamos, padaugėjo dirbančių studentų, sumažėjo studentų, studijuojančių valstybės finansuojamoje vietoje. Daugumai studentų buvo svarbu gerai mokytis, išaugo studentų, manančių, kad akademiniai universiteto reikalavimai yra per žemi, dalis.
2. Visais tyrimo metais dauguma studentų gerai vertino savo sveikatą. Sumažėjo studentų, kurie nesirūpina savo sveikata. Padaugėjo studentų, kurie profilaktiškai tikrinasi savo sveikatą. Išaugo studentų, gerai vertinančių savo dantų būklę, dalis.
3. Per septyniolikos metų laikotarpį studentų mitybos įpročiai pasikeitė sveikatai palankia linkme: sumažėjo raudonos mėsos, saldumynų, gaiviųjų gėrimų, duonos vartojimas; išaugo paukštienos, fermentinio sūrio, košių ir dribsnių, šviežių daržovių ir vaisių vartojimas. Studentai tapo fiziškai aktyvesni: sumažėjo sėdint praleistų valandų skaičius, išaugo studentų, kurie mankštinasi, lanko sportinius užsiėmimus, dalis. Tačiau išaugo antsvorio ir nutikimo paplitimas (12 proc. tarp vaikinų ir 4,8 proc. tarp merginų).
4. Per tyrimo laikotarpį sumažėjo rūkymo paplitimas tarp studentų ir alkoholio vartojimas, tačiau išaugo narkotinių medžiagų vartojimas.

7. PRAKTINĖS REKOMENDACIJOS

1. Ugdyti studentų sveikos gyvensenos įpročius.Tai būtų galima padaryti integruojant sveikos gyvensenos mokymą į studijų procesą, padarant jį kaip bendrą universitetinį dalyką, nepriklausomai nuo pasirinktos studijų programos.
2. Sudaryti akademiniam jaunimui tinkamas sąlygas visaverčiam maitinimuisi. Turėtų būti pakeistas užkandžių ir gėrimų automatų, esančių universitetuose, turinys: įvairūs gaivieji gėrimai pakeisti į šviežias sultis, nesveiki užkandžiai – į sveikatai palankius (riešutai, džiovinti vaisiai ir kt.). Didinti sveiko maisto produktų prieinamumą, įrengiant valgyklas su studentams prieinamomis kainomis. To pasiekti būtų galima bendradarbiaujant su ekologiškais ūkiais, gaunant verslininkų ar valstybės paramą. Galėtų būti organizuojami sveiko maisto gaminimo užsiėmimai studentams, pakviečiant žymius virtuvės šefus, įtraukiant studentus, kurie studijuoja mitybos dalykus.
3. Kurti fizinei veiklai palankią universiteto aplinką. Įrengti poilsio zonas su lengvų pratimų treniruokliais. Organizuoti dienas „Be lifto“, skatinant judėti ir naudotis laiptais. Rengti sporto dienas, varžybas tarp specialybių ar net universitetų su „pereinamąja taure“.
4. Ugdyti studentų gebėjimus, skatinančius atsisakyti žalingų įpročių. Teikti kuo daugiau informacijos apie rūkymo, alkoholio bei narkotinių medžiagų vartojimo žalą. Organizuoti renginius, į kuriuos pakviesti žmones pasidalinti savo patirtimi apie priklausomybes ir kovą su jomis, apie teigiamus gyvenimo pokyčius, nugalėjus priklausomybes. Suteikti studentams tinkamą psichologinę pagalbą universitete.
5. Skatinti studentų sveikatai palankių gyvensenos įpročių ugdymą,panaudojant šiuolaikines technologijas. Pavyzdžiui, įrengti universitetuose vaizdo ekranus, kuriuose būtų galima rodyti motyvuojančią medžiagą apie sveiką gyvenseną; įsteigti internetinę svetainę, kurioje būtų publikuojami moksliniai straipsniai, studentai galėtų diskutuoti, konsultuotis su dėstytojais; sukurti studentiškąprogramėlę išmaniems telefonams, kurioje būtų galima matyti įvairias rekomendacijas, stebėti savo gyvensenos pokyčius ir pan.
6. Vykdyti nuolatinę studentų gyvensenos stebėseną, siekiant įvertinti vykdomų priemonių efektyvumą.

8. LITERATŪRA

1. Global Action Plan for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases 2013–2020[Internet].WHO; [cited 2015 Apr]. Available from: http://www.who.int ;Nuoroda archyvuota WebCite: http://www.webcitation.org/6zGbe79wn

2. Tanton J, Dodd LJ, Woodfield L, Mabhala M. Eating Behaviours of British University Students: A Cluster Analysis on a Neglected Issue. Adv in Prev Med. 2015; 2015:639239.

3. Petrauskas D. Kauno universitetų studentų subjektyvios sveikatos, savijautos ir gyvensenos sąsajų vertinimas [Nepublikuota daktaro disertacija]. Kauno medicinos universitetas; 2004.

4. Ignatavičiūtė A. Kauno universitetų studentų mitybos ir gyvensenos pokyčiai per 10 metų [magistro darbas]. Lietuvos sveikatos mokslų universitetas; 2011.

5. Thorpe MG, Kestin M, Riddell LJ, Keast RS, McNaughton SA. Diet quality in young adults and its association with food-related behaviours. Public Health Nutr. 2014; 17(8):1767-75.

6. Likus W, Milka D, Bajor G, Jachacz-Lopata M, Dorzak B. Dietary habits and physical activity in students from the Medical University of Silesia in Poland. Rocz Panstw Zakl Hig. 2013; 64(4):317–324.

7. Al-Nakeeb Y, Lyons M, Dodd L, Al-Nuaim A. An investigation into the lifestyle, health habits and risk factors of young adults. Int J Environ Res Public Health. 2015; 12(4):4380–4394.

8. Laska MN, Hearst MO, Lust K, Lytle K, Story M. How we eat what we eat: Identifying meal routines and practices most strongly associated with healthy and unhealthy dietary factors among young adults. Public Health Nutr. 2015; 18(12):2135-2145.

9. Voitonis E, Stukas R. Vilniaus universiteto studentų įpročio vartoti greitą maistą tyrimas. Visuomenės sveikata. 2012; 4(59):96-101.

10. Evagelou E, Vlachou E, Polikandrioti M, Keutelekos I, Dousis E, Kyritsi E. Exploration of Nursing students dietary habits. Health Sciences Journal. 2014; 8(4):452-468.

11. Sainz Garcia P, Ferrer Svoboda MC, Sanchez Ruiz E. Cooking Skills and Consumption of Ready Meal in University Students of Barcelona, Spain. Rev Esp Salud Publica. 2016; 90:1-13.

12. El Ansari W, Stock C, Mikolajczyk RT. Relationships between food consumption and living arrangements among university students in four European countries - A cross-sectional study. Nutr J. 2012; 11(28).

13. Kardelis K, Kardelienė L. Pirmo kurso studentų fizinė gerovė: sąsaja tarp fizinio aktyvumo ir mitybos. Studijos šiuolaikinėje visuomenėje. 2013; 4(1):172-177.

14. Strukčinskienė B, Griškonis S, Strukčinskaitė V. Vakarų Lietuvos jaunimo gyvensenos ypatumai. Visuomenės sveikata. 2013; 23(1):21-25.

15. Senikienė Ž, Lukoševičius A, Jurkštienė V, Šimonienė-Kazlauskienė G, Gintilienė M. Studentų mitybos įpročių analizė. Visuomenės sveikata. 2016; 26(6):65-71.

16. Lupi S, Bagordo F, Stefanati A, Grassi T, Piccimmi L, Bergamini M, et al. Assessment of lifestyle and eating habits among undergraduate students in northern Italy. Ann Ist Super Sanita. 2015; 51(2):154-61.

17. Česnavičienė J, Proškuvienė R, Motiejūnaitė R. Lietuvos edukologijos universiteto studentų fizinio aktyvumo ir mitybos įpročių sąsajos. Sveikatos mokslai. 2015; 3(81):37-45.

18. Ilow R, Regulska-llow B, Rozanska D. Dietary habits of Wroclaw Medical University students (Poland). Rocz Panstw Zakl Hig. 2017; 68(1):23-32.

19. Hilger J, Loerbroks A, Diehl K. Eating behaviour of university students in Germany: Dietary intake, barriers to healthy eating and changes in eating behaviour since the time of matriculation. Appetite. 2017; 109: 100-107.

20. Merkys G, Norkus A, Dovydaitis J. Lietuvos studentų mitybos įpročiai ir juos sąlygojantys veiksniai: masinės apklausos rezultatai. Sveikatos mokslai. 2016; 26(6):5-12.

21. Dobrovolskij V, Stukas R. Studentų mitybos ypatumai. Visuomenės sveikata. 2012; 1:14-19.

22. Hardman K. Physical education, movement and physical literacy in the 21st century: pupils competencies, attitudes and behaviours. 6th FIEP European congress. Physical education in the 21st century – pupils competencies. 2011; 15-25.

23. Lee I, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT. Impact of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. The Lancet. 2012; 380(9838):219–29.

24. Kyu HH, Bachman VF, Alexander LT, Mumford JE, Afshin A, Estep K et al. Physical activity and risk of breast cancer, colon cancer, diabetes, ischemic heart disease, and ischemic stroke events: systematic review and dose-response meta-analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. BMJ. 2016; 354:i3857.

25. Grinienė E. Studentų savos sveikatos vertinimas ir požiūris į sveiką gyvenseną. Socialiniai mokslai. 2006; 1(60);10-17.

26. Norkus A, Alūzas R. Studentų sveikatos ugdymas Lietuvos aukštosiose mokyklose: galimybės ir problemos. Studijos šiuolaikinėje visuomenėje. 2012; 3(1):185-194.

27. Dobrovolskij V, Stukas R. Lietuvos aukštųjų universitetinių mokyklų studentų fizinio aktyvumo ypatumai. Visuomenės sveikata. 2015; priedas Nr. 1:22-29.

28. Strazdienė N, Adaškevičienė E. Studentų sveikatą stiprinantis fizinis aktyvumas, jo raiška laisvalaikiu. Tiltai. 2012; 4 (61):93-104.

29. Dabrowska-Galas M, Plinta R,Dabrowska J, Skrypulec-Plinta V. Physical Activity in Students of the Medical University of Silesia in Poland. Physical Therapy. 2013; 3(93):384-392.

30. Molina A, Varela V, Fernandez T, Martin V, Ayan C, Cancela J. Unhealthy habits and practice of physical activity in Spanish college students: the role of gender, academic profile and living situation. Adicciones. 2012; 24(4):319-327.

31. Padmapriya K, Krishna P, Rasu T. Prevalence and patterns of physical activity among medical students in Bangalore, India. Electron Physician. 2013; 5(1):606-610.

32. Wattanapisit A, Fungthongcharoen K, Saengow U, Vijitpongjinda S. Physical activity among medical students in Southern Thailand: a mixed methods study. BMJ. 2016; 6(9).

33. Pedišic Ž, Rakovac M, Bennie J, Jurakic D, Bauman AE. Levels and correlates of domain-specific physical activity in university students: cross-sectional findings from Croatia. Kinesiology. 2014; 46(1):12-22.

34. Bergier J, Bergier B, Tsos A. Variations in physical activity of male and female students from the Ukraine in health-promoting lifestyle. Ann Agric Environ Med. 2017; 24(2): 217-221.

35. Dobrovolskij V, Stukas R. Lietuvos aukštųjų universitetinių mokyklų studentų kūno masės indekso vertinimas. Visuomenės sveikata. 2015; 25(3):26-29.

36. Gazibara T, Tepavcevic D, Popovic A, Pekmezovic T. Eating habits and body-weights of students of the university of Belgrade, Serbia: a cross-sectional study. J Health Popul Nutr. 2013; 31(3):330-333.

37. Chourdakis M, Tzellos T, Papazisis G, Toulis K, Kouvelas D. Eating habits, health attitudes and obesity indices among medical students in northern Greece. Appetite. 2010; 55(3):722-725.

38. Gunes FE, Bekiroglu N, Imeryuz N, Agirbasli M. Relation between eating habits and a high body mass index among freshman students: a cross-sectional study. J Am Coll Nutr . 2012; 31(3):1-8.

39. Peltzer K, Pengpid S, Samuels TA, Ozcan NK, Mantilla C, Rahamefy OH et al. Prevalence of overweight/obesity and its associated factors among university students from 22 countries. Int J Environ Res Public Health. 2014; 11(7): 7425-7441.

40. Tarejeva J, Žagminas K, Serapinas D. Vilniaus universiteto studentų rizikingos elgsenos įvertinimas. Sveikatos mokslai. 2015; 25(5):51-55.

41. Proškuvienė R, Černiauskienė M. Būsimų kūno kultūros specialistų sveikata ir gyvensena. Visuomenės sveikata. 2009; 2(45):67-72.

42. Dobrovolskij V, Stukas R. Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ypatumai. Sveikatos mokslai. 2014; 24 (3):16-22.

43. Narkauskaitė L, Juozlynas A, Jurgelėnas A, Venalis A. Psichiką veikiančių medžiagų vartojimo paplitimas tarp Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų. Visuomenės sveikata. 2011; 1(52):91-97.

44. Wilczynski K, Witowski L, Pawlik A, Krysta K, Krupka-Matuszczyk I. Consumption of alcohol and risk of alcohol addiction among students in Poland. Psychiatr Danub. 2013; 2:78-82.

45. Nacar M., Baykan Z., Cetinkaya F., Arslantas D., Ozer A., Coskun O., Bati H., Karaoglu N., Elmali F., Yilmaze G. Health Promoting Lifestyle Behaviour in Medical Students: a Multicentre Study from Turkey. Asian Pac J Cancer Prev. 2014; 15(20):8969-8974.

46. Mak YW, Kao AHF, Tam LWY, Tse VWC, Tse DTH, Leung DYP. Health-promoting lifestyle and quality of life among Chinese nursing students. Prim Health Care Res Dev. 2018; 1-8.

47. Moreno-Gomez C, Romaguera-Bosch D, Tauler-Riera P, Bennasar-Veny M, Pericas-Beltran J, Martinez-Andreu S et al. Clustering of lifestyle factors in Spanish university students: the relationship between smoking, alcohol consumption, physical activity and diet quality. Public Health Nutrition. 2011; 15(11):2131-2139.

48. Molina A, Varela V, Fernandez T, Martin V, Ayan C, Cancela J. Unhealthy habits and practice of physical activity in Spanish college students: the role of gender, academic profile and living situation. Adicciones. 2012; 24(4):319-327.

49. Adere A, Yimer NB, Kumsa H, Liben ML. Determinants of psychoactive substances use among Woldia University students in Northeastern Ethiopia. BMC Res Notes. 2017; 10(1):441.

50. Nawaz H, Khan AA, Bukhari S. Use of psychoactive drugs among medical undergraduates in Abbottabad. J Ayub Med Coll Abbottabad. 2017; 29(4):599-603.

51. Kriaučionienė V, Barkauskienė A, Petkevičienė J. Kauno universitetų studentų subjektyvi sveikata ir jos pokyčiai 2000-2010 m. Visuomenės sveikata. 2013; 2(61):82-88.

52. Kyrkou Ch, Tsakoumaki F, Fotiou M, Dimitropoulou A, Symeonidou M, Menexes G, et al. Changing trends in nutritional behavior among university students in Greece, between 2006 and 2016. Nutrients. 2018; 10(1):64.

53. Steptoe A, Wardle J, Cui W, Bellisle M, Zotti AM, Baranyai R, et al. Trends in smoking, diet, physical exercise, and attitudes toward health in European university students from 13 countries, 1990–2000. Preventive Medicine. 2002; 35:97-104.

54. Global Strategy on diet, physical activity and health. Fifty-seventh World Health Assembly 2004. [Internet].WHO; [cited 2015 Apr]. Available from: http://www.who.int ; Nuoroda archyvuota WebCite: http://www.webcitation.org/6zGeJ6T8D

55. Aggarwal A, Monsivais P, Cook AJ, Drewnowski A. Positive Attitude toward Healthy Eating Predicts Higher Diet Quality at All Cost Levels of Supermarkets. J Acad Nutr Diet. 2014; 114(2):266–272.

56. Breitenbach Z, Raposa B, Szabo Z, Polyak E, Szucs Z, Kubanyi J, et al. Examination of Hungarian college students' eating habits, physical activity and body composition. Eur J Integr Med 2016; 8:13–17.

57. French MT, Norton EC, Fang H, Maclean JC. Alcohol consumption and body weight. Health Econ. 2010; 19:814–832.

58. Yahia N, Wang D, Rapley M, Dey R. Assessment of weight status, dietary habits and beliefs, physical activity, and nutritional knowledge among university students.Public Health. 2016; 136:231–244.

59. Yahia N, El-Ghazale H, Achkar A, Rizk S. Dieting practices and body image perception among Lebanese university students. Asia Pac J Clin Nutr. 2011; 20(1): 21-8.

60. El Ansari W, Suominen S, Samara A. Eating Habits and Dietary Intake: Is Adherence to Dietary Guidelines Associated with Importance of Healthy Eating among Undergraduate University Students in Finland? Cent Eur J Public Health. 2015, 23,306–313.

61. Brown K, Wengreen H, Dimmick M, Eller K, Frampton A, Heaton E,et al. Improving diets of college students: Survey of dietary habits and focus group perspectives on how to best teach students. J. Health Behav. Public Health. 2011; 1:23–29.

62. Grabauskas V, Klumbienė J, Petkevičienė J, Šakytė E, Kriaučionienė V, Veryga A. Suaugusių Lietuvos žmonių gyvensenos tyrimas, 2014. Kaunas: Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Spaudos namai, 2015.

PRIEDAI



LIETUVOS SVEIKATOS MOKSLŲ UNIVERSITETAS

BIOETIKOS CENTRAS

Kodas 302536989, Tilžės g. 18, LT-47181 Kaunas, tel.: (8 37) 327283, www.lsmuni.lt, el.p.: bioetikacentras@lsmuni.lt

Medicinos akademijos (MA) 2017-03-02 Nr. BEC-KF(MA)-84
Antrosios pakopos studijų programa –
GYVENSENOS MEDICINA
I k. magistrantei:
Liepai Šalūgaitei

Antrosios pakopos studijų programa –
VISUOMENĖS SVEIKATA
I k. magistrantėms:
Agnei Grabauskaitei
Almedai Vaidelauskaitei
Eimantei Semoškaitei

DĖL PRITARIMO TYRIMUI

LSMU Bioetikos centras, įvertinęs (MA) antrosios pakopos studijų programos – GYVENSENOS MEDICINA I k. magistr Liepos Šalūgaitės ir VISUOMENĖS SVEIKATA I k. magistr. Agnės Grabauskaitės, Almedos Vaidelauskaitės, Eimantės Semoškaitės (mokslinio darbo vadovė: doc. Vilma Kriaučionienė, LSMU Profilaktinės medicinos katedra) mokslinio-tiriamojo darbo temos „Kauno universitetų pirmo kurso studentų studijų aplinkos, gyvensenos ir požiūrio į migraciją tyrimas“ tiriamojo darbo anotaciją, tiriamojo asmens informavimo formą, tiriamojo asmens informuoto sutikimo formą ir anketas, iš kurių galima spręsti, jog planuojamame tyrime neturetų būti pažeistos tiriamojo teisės, todėl šiam tyrimui pritariama.

Bioetikos centro vadovas doc. E. Peičius

1 priedas. Bioetikos centro leidimas.

STUDENTŲ SVEIKATOS IR GYVENSENOS TYRIMAS

Lietuvos gyventojų sveikatos rodikliai vieni iš blogiausių Europoje. Daugelis lėtinių ligų pradeda vystytis nuo jaunystės. Gyvensena (mityba, fizinis aktyvumas, žalingi įpročiai, stresas) ir aplinka turi didelę reikšmę žmogaus sveikatai ir savijautai. Lietuvos mokslininkai, kartu su kitų Europos valstybių mokslininkais, atlieka aukštųjų mokyklų studentų sveikatos ir gyvensenos tyrimus, kuriuose maloniai kviečiame dalyvauti ir Jus. Labai prašome užpildyti šį klausimyną, atvirai ir teisingai atsakyti į visus klausimus. Apklausa yra anoniminė. Jos duomenys bus panaudoti tik moksliniais tikslais.

Tikimės, kad Jūs suprasite šio tyrimo svarbą. Iš anksto dėkojame už bendradarbiavimą.

Pažymėkite langelį ☒ , esantį šalia Jums tinkamo atsakymo, arba įrašykite reikiamą skaičių.

Sociodemografiniai duomenys ir studijos

☐☐☐☐☐

1. Tyrimo metai: **201**☐ metai

2. Gimimo metai: **19**☐☐ metai

3. Lytis: ☐ vyras ☐ moteris

4. Gyvenimo vieta:

A) Su kuo gyvenate?

☐ gyvenu vienas

☐ gyvenu su tėvais

☐ gyvenu su vyru (žmona) ar partneriu

☐ gyvenu su draugais

B) Kur gyvente?

☐ gyvenu nuosavame bute / name

☐ nuomoju butą

☐ gyvenu bendrabutyje

☐ kita

5. Koks Jūsų tėvų išsilavinimas?

	Mamos	**Tėvo**
vidurinis ar žemesni	☐	☐
profesinė mokykla	☐	☐
technikumas	☐	☐
aukštasis (kolegija)	☐	☐
aukštasis (universitetas)	☐	☐

6. Kokia pinigų suma disponuojate kas mėnesį, neįskaitant buto nuomos ir kitų mokesčių?

Apie ☐☐☐☐**Eurų.**

7. Ar Jums pakanka šios pinigų sumos?

☐ visiškai pakanka

☐ paprastai pakanka

☐ paprastai nepakanka

☐ visiškai nepakanka

8.Kas suteikia finansinę paramą Jūsų studijoms? (galimi keli atsakymai)

☐ tėvai

☐ esu paėmęs paskolą

☐ gaunu stipendiją

☐-gaunu socialinę stipendiją

☐ studijuoju ir kartu dirbu

☐ dirbu atostogų metu

☐ kita (įrašyti)

9. Kur Jūs studijuojate?

A) Universitetas (įrašykite).....

B) Fakultetas (įrašykite).....

10.Studijuoju: ☐ valstybės finansuojamoje vietoje

☐ valstybės nefinansuojamoje vietoje

11. Ar Jums svarbu gerai mokytis universitete?

☐ labai svarbu ☐ pakankamai svarbu ☐ nelabai svarbu ☐ visai nesvarbu

12 .Kaip vertinate savo pažangumą, palyginti su bendramokslių pažangumo vidurkiu?

☐ daug geresnis ☐ geresnis ☐ toks pat ☐ blogesnis ☐ daug blogesnis

13. Kaip vertinate akademinius universiteto reikalavimus studentui?

☐ labai žemi ☐ pakankamai žemi ☐ pakankamai aukšti ☐ labai aukšti

14.Ar esate suplanavęs (-usi) savo profesinę karjerą po studijų?

☐ taip, Lietuvoje ☐ taip, užsienyje ☐ ne

15.Jei taip, ar esate tikras, kad tuos planus pavyks įgyvendinti?

☐ visiškai tikras ☐ beveik tikras ☐ ne visiškai tikras ☐ neužtikrintas

16. Ar sutinkate su išvardintais teiginiais?

	Visiškai sutinku	Dalinai sutinku	Nevisiškai sutinku	Nesutinku

1.Aš abejoju, ar teisingai pasirinkau savo studijų objektą	☐	☐	☐	☐
2. Dažnai jaučiuosi pasimetęs savo studijose	☐	☐	☐	☐
3. Draugai palaiko mane visais atžvilgiais	☐	☐	☐	☐
4.Paprastai mano santykiai su dėstytojais yra geri	☐	☐	☐	☐
5.Mano studijos yra "chaotiškos", dėl to aš turiu problemų	☐	☐	☐	☐
6.Aš neturiu galimybių studijuodamas įgyvendinti savo idėjas	☐	☐	☐	☐
7.Aš patenkintas savo studijomis	☐	☐	☐	☐
8. Universitete yra pakankamos galimybės sveikai maitintis	☐	☐	☐	☐

Sveikata ir gerovė

17. Ar rūpinatės savo sveikata?

☐ nesirūpinu ☐ nelabai rūpinuos ☐ šiek tiek rūpinuos ☐ labai rūpinuos

18. Kaip vertinate savo dabartinę sveikatą?

☐ gera ☐ pakankamai gera ☐ vidutiniška ☐ pakankamai bloga ☐ bloga

19. Ar sergate kokia nors lėtine liga (pvz., astma, cukriniu diabetu ir kt.)?

☐ taip (įrašykite.....) ☐ ne

20. Kiek kartų per praėjusius 12 mėn. sirgote ligomis dėl peršalimo ar gripu, kai teko gulėti lovoje ilgiau nei vieną dieną ?

☐☐ kartų

21. Kiek dienų per pastaruosius šešis mėnesius nėjote į universitetą dėl sveikatos problemų?

..... dienų

22. Kiek kartų lankėtės pas gydytoją (išskyrus odontologą) per praėjusius metus (12 mėn.) ?

☐☐ kartų

23. Jei lankėtės, tai dėl kokios priežasties?

☐ dėl ligos

☐ profilaktiškai pasitikrinti sveikatą

☐ skiepytis

☐ dėl kitų priežasčių (įrašykite) .....

24. Kiek kartų per praėjusius metus (12 mėn.) lankėtės pas odontologą?

☐☐ kartų

25. Kaip vertinate savo dantų būklę?

☐ gera ☐ gana gera ☐ vidutiniška ☐ gana bloga ☐ bloga

26. Kaip dažnai valote dantis?

☐ niekada ☐ keletą kartų per savaitę, bet ne kasdien ☐ kartą per dieną

☐ dukart per dieną ☐ praktiškai po kiekvieno valgymo

27. Prašome pažymėti prie kiekvieno iš penkių teiginių geriausiai Jums tinkantį atsakymą apie tai, kaip Jūs jautėtės per pastarąsias dvi savaites.

	isą laiką	B eveik visą laiką	Da ugiau nei pusę laiko	M ažiau nei pusę laiko	I ar-tais	N ieka-da
Jaučiausi linksmas ir pakilios nuotaikos		☐	☐	☐	☐	☐
Jaučiausi ramus ir atsipalaidavęs		☐	☐	☐	☐	☐
Jaučiausi aktyvus ir energingas		☐	☐	☐	☐	☐
Atsibudęs jaučiausi žvalus ir pailsėjęs		☐	☐	☐	☐	☐
Mano kasdieniniame gyvenime buvo daug mane dominančių		☐	☐	☐	☐	☐

dalykų						

28. Kaip apibūdintumėt įtampą, kurią Jums sukelia išvardinti veiksniai?

	Nuolatinė	Dažna	Reta	Jokios įtampos
1. Studijos (apskritai)	☐	☐	☐	☐
2.Specifiniai specialybės studijų reikalavimai	☐	☐	☐	☐
3. Anonimiškumas universitete (minios dalis)	☐	☐	☐	☐
4. Lenktyniavimas universitete	☐	☐	☐	☐
5. Atotrūkis tarp teorinių žinių ir praktinio darbo pagal specialybę	☐	☐	☐	☐
6. Darbas, kuris dirbamas greta studijų	☐	☐	☐	☐
7. Gyvenimo sąlygos	☐	☐	☐	☐
8. Finansinės problemos	☐	☐	☐	☐
9. Šeimos problemos	☐	☐	☐	☐
10Asmeninių santykių / seksualinės problemos	☐	☐	☐	☐
11. Draugai	☐	☐	☐	☐
12. Negalavimai	☐	☐	☐	☐
13. Įtampa apskritai (įvertinus dabartinę situaciją)	☐	☐	☐	☐

29. Šis klausimynas apie Jūsų savijautą <u>per pastarąjį mėnesį</u>. Kiekvienu atveju nurodykite, kaip dažnai per pastarąjį mėnesį Jūs panašiai jautėtės ar galvojote.

	Niekada	Labai retai	Kartais	Dažnai	Labai dažnai
Ar dažnai jautėte, kad negalite kontroliuoti svarbių savo gyvenimo įvykių?	☐	☐	☐	☐	☐
Ar dažnai pasitikėjote savo galimybėmis įveikti asmenines problemas?	☐	☐	☐	☐	☐
Ar dažnai jautėte, kad viskas vyksta taip, kaip Jūs	☐	☐	☐	☐	☐

norite?					
Ar dažnai jautėte, kad sunkumų yra daugiau nei pajėgsite įveikti?	☐	☐			☐

30. Kiek Jūs galėtumėt prisiminti žmonių (kartu su Jūsų šeimos nariais), kurie Jums padeda, kai jaučiatės prislėgtas (-a)?

☐ nei vieno ☐ 1 žmogų ☐ 2-3 žmones ☐ daugiau nei 3 žmones

31. Ar Jus tenkina parama, kurios Jūs tokiais atvejais sulaukiate?

visiškai tenkina ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ visiškai netenkina

<u>Mityba ir kūno svoris</u>

32. Koks Jūsų ūgis? ☐☐☐ cm

33. Koks Jūsų svoris? ☐☐☐ kg

34. Ar Jūs manote kad esate:

☐ labai liesas ☐ šiek tiek nutukęs

☐ šiek tiek per liesas ☐ labai nutukęs

☐ normalaus svorio

35. Ar esi patenkintas savo svoriu?

☐ visiškai patenkintas ☐ iš dalies patenkintas ☐ nelabai patenkintas

☐ nepatenkintas

36. Jūsų nuomone, koks turėtų būti Jūsų svoris, kad jaustumėtės puikiai?

☐☐☐ kg

37. Ar pergyvenat (pergyventumėte), jei priaugate (priaugtumėt) svorio?

☐ niekada ☐ labai retai ☐ kartais ☐ dažnai ☐ labai dažnai

38. Ar per praėjusius 12 mėn. bandėte mažinti savo svorį?

☐ taip, sumažinau .. ☐☐.kg

☐ taip, bet nepavyko

☐ nebandžiau (**pereikite prie 40 klausimo**)

39. Kokias priemones naudojate (naudojote) savo kūno svoriui sumažinti (pažymėkite visus tinkančius atsakymus)?

☐ stengiatės valgyti maisto produktus, kurie turi mažai riebalų

☐ skaičiuojate kalorijas, sąmoningai siekdamas (-a) kontroliuoti svorį

☐ saikingai mažinate maisto porcijas

☐ daug sportuojate

☐ laikotės specialių, svorį mažinančių dietų (laikėtės.....kartų)

☐ vartojate liekninamuosius maisto papildus (pvz., arbatas „Figura“, „Gracia“, L- Karnitiną)

☐ vartojate vaistus (pvz., ksenikalį, vidurius laisvinamuosius ir pan.)

☐ rūkote

☐ kita.....(įrašykite)

40. Kaip manote, kokios priežastys skatina laikytis dietų, reguliuoti savo kūno svorį? (pabraukite visus tinkančius atsakymus):

☐ nepasitenkinimas išvaizda, pasitikėjimo trūkumas

☐ įsitikinimas, kad turint liekną kūną lengviau pasiekti norimą tikslą

☐ aplinkinių žmonių pastabos dėl netobulo kūno

☐ neigiamas visuomenės požiūris į apkūnų žmogų

☐ žurnalų, TV formuojami grožio standartai

☐ noras išbandyti naujas dietas

☐ sveikatos problemos

☐ kita

41. Ar Jums svarbu sveikai maitintis?

☐ labai svarbu ☐ gana svarbu ☐ nei svarbu, nei nesvarbu ☐ nelabai svarbu

☐ visai nesvarbu

42. Kiek riekelių duonos paprastai suvalgote per dieną?

Juodos (ruginės) duonos ☐☐ riekelių

Šviesios duonos ☐☐ riekelių

Batono, forminės baltos duonos ☐☐ riekelių

43. Kiek daržovių ir vaisių porcijų paprastai suvalgote per dieną?

☐☐ porcijų (**1 porcija –** vidutinio dydžio vaisius ar daržovė, ar daržovių salotų dubenėlis, ar pusė stiklinės smulkintų, virtų, konservuotų daržovių, ¾ stiklinės sulčių)

44. Kiek dienų per savaitę paprastai pusryčiaujate? ☐☐ dienų

45. Ar skaitote maisto produktų etiketėse pateiktą informaciją?

☐ taip, visada ☐ dažnai skaitau ☐ kartais skaitau ☐ neskaitau

46. Ar dažnai vartojate šiuos maisto produktus?

	K eletą kartų per dieną	K asdien	Ke letą kartų per savaitę	1 -4 k. per mėnesį	ie- kada
1. Mėsą (kiaulieną, jautieną) ir mėsos gaminius	☐	☐	☐	☐	
2. Vištieną, kalakutieną	☐	☐	☐	☐	
3. Žuvį ir jūros produktus	☐	☐	☐	☐	
4. Fermentinį sūrį (geltoną)	☐	☐	☐	☐	
5. Pieną, kefyrą, jogurtą ir pieno produktus	☐	☐	☐	☐	
6. Košes arba dribsnius	☐	☐	☐	☐	
7. Šviežias daržoves	☐	☐	☐	☐	
8. Kitas daržoves (virtas, konservuotas)	☐	☐	☐	☐	
9. Šviežius vaisius ar uogas	☐	☐	☐	☐	
10. Konditerinius gaminius (tortą, pyragą, sausainius)	☐	☐	☐	☐	
11. Saldumynus (šokoladą, saldainius, kt.)	☐	☐	☐	☐	
12. Saldintus gėrimus, limonadą	☐	☐	☐	☐	
13.Energinius gėrimus	☐	☐	☐	☐	
14. Greitą maistą (picą, mėsainį, dešrainį, kebabą)	☐	☐	☐	☐	
15. Tokius užkandžius, kaip bulvių traškučius (čipsus), skrudintus žemės riešutus, spragėsius	☐	☐	☐	☐	

47. Kokį maistą Jūs paprastai valgote?

☐ įvairų maistą ☐ vegetarinį maistą (nevalgote mėsos)

48. Jei valgote vegetarinį maistą, ką dar valgote be augalinių produktų?

☐ nieko daugiau (tik daržoves, vaisius, riešutus, grūdinius produktus)

☐žuvį ☐kiaušinius ☐pieno produktus

<u>Fizinis aktyvumas</u>

49. Kiek valandų per dieną praleidžiate sėdėdamas (prie kompiuterio, TV, skaitydamas) ?
Vidutiniškai ☐☐ val.

50. Ar dažnai laisvalaikiu mankštinatės (sportuojate, bėgiojate, važiuojate dviračiu, dirbate namuose ar sode ir kt.) mažiausiai 30 min. taip, kad padažnėtų kvėpavimas, pulsas ir suprakaituotumėte?

☐ kasdien
☐ 4-6 kartus per savaitę
☐ 2-3 kartus per savaitę
☐ kartą per savaitę
☐ kartą per mėnesį
☐ rečiau nei kartą per mėnesį
☐ niekada

51. Kiek kilometrų nueinate pėsčiomis per eilinę dieną? Vidutiniškai☐☐ km.

52. Kiek valandų per savaitę praleidžiate fiziškai aktyviai? (eidamas, važiuodamas dviračiu, plaukdamas, žaisdamas krepšinį, tenisą ir kt.)

Vidutiniškai ☐☐ val.

53. Ar lankote kokius nors sportinius užsiėmimus, treniruotes?

☐ taip, lankau universitete ☐ ne, nelankau ☐ taip, lankau kitur

54. Kiek valandų per parą vidutiniškai miegate? Vidutiniškai ☐☐ val.

<u>Žalingi įpročiai</u>

55. Ar dažnai per praėjusius 3 mėnesius vartojote bet kokius alkoholinius gėrimus (pvz., stiklinę alaus) ?

☐ kelis kartus per dieną ☐ kiekvieną dieną ☐ kelis k. per savaitę
☐ kartą per savaitę ☐ kartą ar kelis kartus per mėnesį ☐ niekada

56. Kokį kiekį alkoholinių gėrimų paprastai suvartojate per eilinę savaitę?

☐☐ alaus stiklinių (200g)

☐☐ sidro ir alkoholinių kokteilių butelių po 0,33 litro

☐☐ vyno ar šampano taurių (100g)

☐☐ stiprių gėrimų (viskio, degtinės, kt.) taurelių (40g)

57. Ar dažnai vartojate stiprius alkoholinius gėrimus?

☐ kasdien ☐ 2-3 kartus per mėnesį

☐ 2-3 kartus per savaitę ☐ kelis kartus per metus

☐ kartą per savaitę` ☐ niekada negeriu

58. Kiek degtinės paprastai išgeriate tą dieną, kai geriate? (vertinti ml)

☐☐☐☐ **ml**

59. Ar dažnai geriate vyną?

☐ kasdien ☐ 2-3 kartus per mėnesį

☐ 2-3 kartus per savaitę ☐ kelis kartus per metus

☐ kartą per savaitę ☐ niekada negeriu

60. Kiek vyno (šampano) paprastai išgeriate tą dieną, kai geriate?

☐☐☐☐ **ml**

61. Ar dažnai geriate alų?

☐ kasdien ☐ 2-3 kartus per mėnesį

☐ 2-3 kartus per savaitę ☐ kelis kartus per metus

☐ kartą per savaitę ☐ niekada negeriu

62. Kiek alaus paprastai išgeriate tą dieną, kai geriate? (vertinti ml)

☐☐☐☐ **ml**

63. Ar dažnai geriate sidrą, alkoholinius kokteilius?

☐ kasdien ☐ 2-3 kartus per mėnesį

☐ 2-3 kartus per savaitę ☐ kelis kartus per metus

☐ kartą per savaitę ☐ niekada negeriu

64. Kiek sidro, alkoholinių kokteilių išgeriate tą dieną, kai geriate?

☐☐☐☐**ml**

65. Ar Jums tinka šie teiginiai:

	aip	e
1. Ar kada nors gėrėte alkoholio ryte vos tik atsikėlęs, kad nusiramintumėte ar palengvintumėt pagirias?		
2. Ar kada nors jautėte, kad reikėtų mažiau vartoti alkoholio?		
3. Ar kada nors Jus erzino žmonės, kritikuojantys Jus dėl alkoholio vartojimo?		
4. Ar kada nors jautėtės blogai ar kaltai dėl alkoholio vartojimo?		

66. Ar dažnai rūkėte per praėjusius 3 mėnesius?

☐ beveik kasdien ☐ ypatingomis progomis ☐ niekada

67. Jei rūkote kasdien, kiek vidutiniškai cigarečių surūkote?

Vidutiniškai ☐☐ cigarečių per dieną

68. Jei nerūkėte per praėjusius 3 mėn., ar rūkydavote kasdien praeityje?

☐ ne

☐ taip vidutiniškai ☐☐ cigarečių per dieną

69. Mečiau rūkyti prieš ☐☐ metus

70. Kokio amžiaus būdamas pradėjote rūkyti?

Vidutiniškai ☐☐ metų

71. Ar kada nors bandėte vartoti nelegalias narkotines medžiagas (pvz., amfetaminą, ekstazi, kokainą, LSD, hašišą (kanapes) ir kt.)?

☐ niekada nebandžiau ☐ bandžiau 1 ar 2 kartus ☐ vartoju 1 kartą per mėn.
☐ vartoju 1 kartą per sav. ☐ vartoju kelis kartus per sav.

72. Ar per pastaruosius 12 mėn. lošėte azartinius lošimus ar žaidėte loterijose?

☐ ne ☐ internete ☐ automatų salone ☐ lažybų punkte ☐ kazino ☐ loterijose

73. Ar Jūs kada nors jautėte poreikį lošti/lažintis dėl vis didesnės ir didesnės pinigų sumos?

☐ taip ☐ ne

74. Ar Jūs kada nors melavote Jums artimiems žmonėms, kiek pinigų išleidote lošdamas ar lažindamasis?

☐ taip ☐ ne

Klausimai apie mitybos žinias

75. Įvertinkite savo žinių apie mitybą lygį:
Labai geros ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Labai blogos

76. Ar norėtumėte gauti daugiau žinių apie sveiką mitybą?
☐ taip ☐ ne ☐ nežinau

77. Iš kur dažniausiai gaunate informacijos apie sveiką mitybą? (pabraukite visus Jums tinkančius atsakymus)
☐ televizijos ir radijo laidų
☐ įvairių žurnalų (įrašykite žurnalų pavadinimus) .....
☐ internetinių svetainių (įrašykite pavadinimus) .....
☐ sveikatos priežiūros darbuotojų (gydytojų, slaugytojų, vaistininkų ir kt.)
☐ knygų
☐ mokslinių straipsnių

☐ draugų, bendramokslių
☐ šeimos narių
☐ kita (įrašykite) .....

78. Iš kurių šaltinių gaunama informacija apie sveiką mitybą, Jūsų nuomone, yra patikimiausia? (sureitinguokite nuo 1 iki 8, kur 1 būtų labiausiai patikima, o 8 – mažiausiai patikima informacija)

☐ televizijos ir radijo laidų
☐ įvairių žurnalų
☐ internetinių svetainių
☐ sveikatos priežiūros darbuotojų (gydytojų, slaugytojų, vaistininkų ir kt.)
☐ knygų
☐ mokslinių straipsnių
☐ draugų, bendramokslių
☐ šeimos narių

79. Ar vadovaujatės gauta informacija, rinkdamiesi maistą?

☐ visada ☐ dažnai ☐ kartais ☐ retai ☐ niekada

80. Nurodykite priežastis, dėl kurių ieškojote informacijos apie mitybą? (pabraukite visus Jums tinkančius atsakymus)

☐ dėl sveikatos išsaugojimo
☐ dėl svorio kontrolės
☐ dėl sveikatos sutrikimų
☐ dėl išvaizdos
☐ kitos priežastys (prašome įrašyt

81.Ar pageidautumėte specialaus sveikatos mokymo (sveikos mitybos, streso valdymo, gydomosios mankštos, pagalbos mesti rūkyti ir kt.), kurso universitete?

☐ taip ☐ ne ☐ nežinau

Dėkojame už bendradarbiavimą ir linkime geros sveikatos.

2 priedas. Tyrimo anketa.