ISSN 1392-6373
SVEIKATOS MOKSLAI
2012, Volume 22, Number 5, p. 71-76

UTENOS REGIONO MOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ GYVENSENOS IR SVEIKATOS SĄSAJOS

ŽYDRA KUPRĖNAITĖ, JOLITA LUBIENĖ, RAMUNĖ UBEIKIENĖ
Utenos kolegijos Sveikatos priežiūros ir socialinės rūpybos fakultetas

Raktažodžiai: *mokyklinio amžiaus vaikai, gyvensena, sveikata, elgsena, mityba, fizinis aktyvumas.*

Santrauka
Sveiko gyvenimo būdo nuo vaikystės ugdymas svarbus sveikatos stiprinimo veiksnys. Ypač svarbi sveika gyvensena vaikystėje ir paauglystėje, nes tuo metu sparčiai auga ir vystosi organizmas, jį gali pažeisti įvairūs nepalankūs veiksniai; be to, vaikystėje susiformavę įgūdžiai išlieka ir suaugus. Sveika mityba ir fizinis aktyvumas – ypač svarbūs sveikos gyvensenos komponentai, kurie turi susiformuoti jau vaikystėje. Šio straipsnio autorėms, atsižvelgiant į Utenos regiono specifiką (artimą kaimynystę su Visaginu, ekonominę situaciją, nuotolį nuo Lietuvos didmiesčių ir kt.), buvo svarbu tirti, kokios įtakos minėto regiono moksleivių gyvensena turi jų sveikatai. Gauti rezultatai parodė, kad tirtų mokyklinio amžiaus vaikų gyvensena turi tiesioginės įtakos jų psichologinei savijautai ir fizinei sveikatai. Remiantis gautais tyrimo rezultatais galima teigti, kad tirtose Utenos regiono mokyklose neretai vyraujanti neigiama emocinė moksleivių būsena sąlygoja jų fizinės sveikatos sutrikimus. Tyrimo rezultatai parodė, kad nemaža dalis moksleivių dažnai būna alkani – tai taip pat turi neigiamos įtakos jų psichinei sveikatai, todėl jie ir skundžiasi bloga nuotaika, irzlumu bei nemiga. Tyrimu taip pat nustatyta, kad, kuo moksleiviai yra aktyvesni, tuo jie labiau patenkinti gyvenimu ir, apskritai, jų gyvenimo kokybė yra aukštesnė. Pozityvu tai, kad alkoholinių gėrimų vartojimas (ypač – stipriųjų) nėra dažnas tirtų moksleivių grupėje, todėl tyrimo rezultatai ir parodė, kad jų pasitenkinimo gyvenimu lygis yra aukštesnis.

ĮVADAS

Dėl neracionalios mitybos, mažėjančio fizinio aktyvumo, žalingų įpročių plitimo kasmet blogėjanti vaikų sveikata leidžia manyti, kad nepakankamai dėmesio skiriama vaikų sveikos gyvensenos įgūdžių ugdymui (9).

Pasaulinės sveikatos organizacijos (PSO) teigimu, sveikos gyvensenos ugdymas – tai procesas, leidžiantis žmogui pačiam rūpintis savo sveikata ir ją stiprinti. Pagrindinės sveikatos prielaidos yra: socialinis teisingumas, gyvenamoji aplinka, išsilavinimas, maistas, pajamos, stabili ekonominė situacija, patenkinamas pragyvenimo lygis ir kt. (5).

Nustatyta, jog vaikų sveikatą lemia daugelis priežasčių, Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO, 1998) teigimu, 49 – 53 % jų lemia žmogaus gyvenimo būdas. Minima, jog sveiko gyvenimo būdo nuo vaikystės ugdymas svarbus sveikatos stiprinimo veiksnys. Ypač svarbi sveika gyvensena vaikystėje ir paauglystėje, nes tuo metu sparčiai auga ir vystosi organizmas, jį gali pažeisti įvairūs nepalankūs veiksniai; be to, vaikystėje susiformavę įgūdžiai išlieka ir suaugus (3).

Anot sveikatos priežiūros specialistų, dėl moksleivių bei pedagogų žinių apie sveiką gyvenseną stokos, jau ankstyvoje vaikystėje formuojasi biologiniai sveikatos rizikos veiksniai – antsvoris, padidėjęs arterinis kraujospūdis, sutrikusi kai kurių medžiagų apykaita. Plinta ir elgesio rizikos veiksniai – rūkymas, alkoholio vartojimas, neracionali mityba (2).

Sveika mityba ir fizinis aktyvumas – ypač svarbūs sveikos gyvensenos komponentai, kurie turi susiformuoti jau vaikystėje. Mityba yra viena iš būtinų normalaus vaiko augimo, fizinio ir psichinio vystymosi sąlygų, o fizinis aktyvumas lemia harmoningo vaiko organizmo vystymąsi ir sveikatą (10). Todėl sveikos mitybos įpročių ugdymas bei fizinio aktyvumo skatinimas turi būti vykdomas ir šeimoje, ir mokykloje. Šiuo aspektu svarbus vaidmuo tenka bendrojo lavinimo mokyklos mokytojams, kurie, dirbdami su mokiniais, gali įvairiomis įdomiomis formomis pateikti esminių sveikos mitybos žinių bei padėti suprasti fizinio aktyvumo naudą. Mitybos ir judėjimo įpročiai, formuojami vaikystėje, turi būti stiprinami kiekvienais metais. Todėl svarbu, kad būtent mokiniai suprastų, kaip tarpusavyje yra susiję mityba, fizinis aktyvumas ir sveikata (4).

Vaikų sveikatos, elgesio, gyvenimo stiliaus ir sveikos gyvensenos problemas nagrinėjo daugelis autorių: A. G. Davidavičienė, E. Grinienė, A. Martinkus, A. Zaborskis, D. Jakučiūnienė, R. Proškuvienė, V. Juškelienė, V. Šveikauskas, V. Gudžinskienė ir kt.

Moksleivių sveikatos klausimais įvairiais skirtingais aspektais taip pat daugelis mokslininkų (A. Zaborskis, G.

Adresas susirašinėti: Jolita Lubienė, el.p. jolitalub@gmail.com

Petronytė, R. Buitvydaitė, J. Lubienė, S. Pajaujienė, R. Jankauskienė, R. Mickūnienė, D. Jurgaitienė, D. Stasiuvienė, J. Grubliauskienė, S. Griškonis, B. Strukčinskienė, N. Strazdienė, A. Dumčienė, O. Leiputė ir kt.) yra parengę nemažai studijų.

Šio straipsnio autorėms, atsižvelgiant į Utenos regiono specifiką (artimą kaimynystę su Visaginu, prastą ekonominę situaciją, nuotolį nuo Lietuvos didmiesčių ir kt.), buvo svarbu tirti, kokios įtakos minėto regiono moksleivių gyvensena turi jų sveikatai.

Tyrimo tikslas – atskleisti Utenos regiono mokyklinio amžiaus vaikų gyvensenos ir sveikatos sąsajas.

TYRIMO METODIKA

Tyrimo kontingentas: penktų, septintų, devintų klasių dešimties Utenos regiono mokyklų moksleiviai. Suvedant tyrimo rezultatus, tiriamieji buvo suskirstyti į dvi grupes: pirmoji tiriamųjų grupė – 5-7 klasių moksleiviai, antroji – 9 klasių. Pateikdamos tyrimo duomenis, straipsnio autorės atitinkamai numeravo lenteles: 1.1 – pirmosios respondentų grupės duomenys, 1.2 – antrosios. Duomenų rinkimo trukmė – trys mėnesiai. Iš viso tyrime dalyvavo 272 - 5 -7 klasių mokiniai ir 147 - 9 klasių mokiniai. Tyrime dalyvavusios mokyklos buvo atrinktos atsitiktinės atrankos būdu. 5 – 7 klasių tiriamųjų kontingentą sudarė 129 berniukai ir 143 mergaitės, o 9 klasių – 83 berniukai ir 64 mergaitės.

Taikytas tyrimo metodas – anoniminė anketinė apklausa, naudojant standartizuotą klausimyną, sudarytą iš 101 klausimo. Buvo taikoma tarptautinės studijos „Mokyklinio amžiaus vaikų gyvensenos ir sveikatos tyrimas – HBSC“ metodologija. Tyrimo programą koordinavo PSO (Healfh Behaviour in School – Aged Children – HBSC), Kopenhaga, Danija.

Tyrimo rezultatai apdoroti, naudojant aprašomosios statistinės analizės metodus, taikant statistinės duomenų analizės programą SPSS 10.1.0. bei EXCEL programą. Tikrinant statistines hipotezes, pasirinkti trys reikšmingumo lygiai: *-p<0,05 - patikima; **-p<0,01 – labai patikima; ***-p<0,001 – ypač patikima.

TYRIMO REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS

Nors buvo atliktas plataus masto tyrimas (instrumentą sudarė 12 skirtingų blokų klausimų: Valgymas ir maistas, Sveikata, Fizinis aktyvumas, Pasitenkinimas gyvenimu, Elgsena, Šeima, Draugai, Mokykla, Patyčios, Laisvalaikis, Susižeidimai ir kiti nelaimingi atsitikimai ir Savižudiški ketinimai), straipsnio autorės naudojo tik tuos klausimų rezultatus, kurie leidžia atskleisti gyvensenos ir sveikatos sąsajas.

Analizuojant gautus tyrimo rezultatus, buvo įžvelgtas

1.1 lentelė. Ryšys tarp dietos laikymosi ir svorio (5-7 kl. moksleivių tyrimo duomenys) (Spearmen'o koreliacija) **p<0,01

Klausimas		Svoris, kg
Ar šiuo metu laikaisi dietos arba darai ką nors kita, kad sumažintum svorį?	Koreliacijos koef.	0,355**
	P reikšmė	0,000
	N	218

1.2 lentelė. Ryšys tarp dietos laikymosi ir svorio (9 kl. moksleivių tyrimo duomenys) (Spearmen'o koreliacija) *p<0,05

Klausimas		Svoris, kg
Ar šiuo metu laikaisi dietos arba darai ką nors kita, kad sumažintum svorį?	Koreliacijos koef.	0,187*
	P reikšmė	0,040
	N	121

statistiškai patikimas ryšys tarp moksleivių svorio ir dietos laikymosi (1.1 ir 1.2 lentelės).

Nustatyta, kad yra teigiamas statistiškai reikšmingas ryšys tarp 5-7 klasių moksleivių dietos laikymosi ir svorio (r=0,355, p<0,01) (1.2 lentelė).

Taip pat nustatytas statistiškai reikšmingas ryšys ir tarp 9 klasių moksleivių dietos laikymosi ir svorio (r=0,187, p<0,05). Akcentuotina, kad kuo abiejų tirtų grupių moksleivių svoris yra didesnis, tuo jie labiau mano, kad reikia numesti svorio ir laikosi dietos.

Straipsnio autorėms tai leidžia teigti, kad tiek jaunesniojo, tiek vyresniojo mokyklinio amžiaus moksleiviai yra linkę kontroliuoti savo svorį ne fizinio aktyvumo priemonėmis, o pasirinkdami populiariausią būdą – dietas. Mokyklose turėtų būti skatinama sveika gyvensena, kuri sunkiai įsivaizduojama be mokinių amžių atitinkančio fizinio krūvio, nes vien griežtas mitybos kontroliavimas, laikantis dietų, gali privesti prie fizinio išsekimo ir dar rimtesnių sutrikimų. Mokyklos bendruomenėms verta atkreipti dėmesį į šiuos rezultatus ir sutelkti specialistų komandą (mokyklos administracijos atstovus, socialinius pedagogus, klasės auklėtojus, dalykų mokytojus, slaugytojus, tėvus ir kt.) sveikos gyvensenos ugdymui. Tai galėtų būti efektyvu, taikant žodinius (verbalinius, burbulų dialogo metodus), aktyvinamuosius (žaidimus, vaidinimus ir improvizacijas, eilėraščių skaitymą ir imitaciją judesiais, apsilankymą pas sveikatos specialistą, praktinių užduočių atlikimą, konkursus, aprašymus ir namų užduotis), vaizdinius (projektinius metodus, piešimo ir rašymo, knygelių spalvinimas ir pildymas, paveikslų ir priešinių analizės, aptarimo ir stebėjimo) bei „besiklausančios mokyklos“ (pasakojimo, aiškinimo, pokalbio, pasakų apie sveikatą sekimo bei mįslių įminimo) mokymo metodus (7).

Toliau analizuojant gautus tyrimo rezultatus, nustatytas neigiamas statistiškai reikšmingas ryšys tarp dietos laikymosi ir irzlumo, blogos nuotaikos (r=-0,169, p<0,01) ir nervinės įtampos, susirūpinimo (r=-0,165, p<0,01). Vadinasi, kuo 5-7 klasių moksleiviai labiau mano, jog reikia mesti

svorį ir laikosi dietos, tuo jie dažniau skundžiasi irzlumu, bloga nuotaika, nervine įtampa, susirūpinimu. Nustatytas neigiamas statistiškai reikšmingas ryšys tarp 9 klasių moksleivių dietos laikymosi ir liūdesio, prislėgtumo (r=-0,215, p<0,01). Akivaizdu: kuo 9 klasių moksleiviai labiau mano, jog reikia mesti svorį ir laikosi dietos, tuo dažniau jie skundžiasi liūdesiu ir prislėgtumu (2.1 ir 2.2 lentelės). Gauti rezultatai rodo, kad abiejų tirtų grupių moksleivių neigiamą emocinę būseną sąlygoja dietų laikymasis.

Mityba yra viena iš svarbiausių ir būtinų vaiko normalaus augimo, fizinės ir psichinės raidos sąlygų. Deja, šiandieninė Lietuvos švietimo situacija nėra palanki visapusiškai vaiko asmenybės bei fizinei raidai mokykloje, kadangi ypač trūksta psichologų, slaugytojų, kineziterapeutų, sveikos gyvensenos ugdytojų, odontologų, daugelyje mokyklų vis dar stokojama socialinių pedagogų bei darbuotojų.

2.1 lentelė. Ryšys tarp moksleivių nusiskundimų ir dietos laikymosi (5-7 kl. moksleivių tyrimo duomenys) (Spearmen'o koreliacija) **p<0,01

Veiksniai		Ar šiuo metu laikaisi dietos arba darai ką nors kita, kad sumažintum svorį?
Skundžiasi galvos skausmu	Koreliacijos koef.	-0,103
	P reikšmė	0,094
	N	268
Skundžiasi skrandžio arba pilvo skausmu	Koreliacijos koef.	-0,004
	P reikšmė	0,944
	N	265
Skundžiasi nugaros skausmu	Koreliacijos koef.	-0,029
	P reikšmė	0,638
	N	260
Skundžiasi liūdesiu, prislėgtumu	Koreliacijos koef.	-0,061
	P reikšmė	0,324
	N	263
Skundžiasi irzlumu, bloga nuotaika	Koreliacijos koef.	-0,169**
	P reikšmė	0,006
	N	263
Skundžiasi nervine įtampa, susirūpinimu	Koreliacijos koef.	-0,165**
	P reikšmė	0,007
	N	261
Skundžiasi nemiga	Koreliacijos koef.	-0,086
	P reikšmė	0,168
	N	261
Skundžiasi galvos svaigimu, silpnumu	Koreliacijos koef.	-0,042
	P reikšmė	0,503
	N	262

2.2 lentelė. Ryšys tarp moksleivių nusiskundimų ir dietos laikymosi (9 kl. moksleivių tyrimo duomenys) (Spearmen'o koreliacija) **p<0,01

Veiksniai		Ar šiuo metu laikaisi dietos arba darai ką nors kita, kad sumažintum svorį?
Skundžiasi galvos skausmu	Koreliacijos koef.	0,004
	P reikšmė	0,966
	N	145
Skundžiasi skrandžio arba pilvo skausmu	Koreliacijos koef.	0,091
	P reikšmė	0,280
	N	142
Skundžiasi nugaros skausmu	Koreliacijos koef.	0,071
	P reikšmė	0,399
	N	143
Skundžiasi liūdesiu, prislėgtumu	Koreliacijos koef.	-0,215**
	P reikšmė	0,010
	N	143
Skundžiasi irzlumu, bloga nuotaika	Koreliacijos koef.	-0,148
	P reikšmė	0,082
	N	139
Skundžiasi nervine įtampa, susirūpinimu	Koreliacijos koef.	-0,106
	P reikšmė	0,211
	N	141
Skundžiasi nemiga	Koreliacijos koef.	-0,040
	P reikšmė	0,632
	N	142
Skundžiasi galvos svaigimu, silpnumu	Koreliacijos koef.	0,144
	P reikšmė	0,089
	N	141

Minėtų specialistų ir ypač - psichologo pagalbos poreikis mokyklose akivaizdus, kadangi vyraujanti neigiama moksleivių emocinė būsena gali sąlygoti ir fizinės sveikatos sutrikimus (fizinį ir emocinį išsekimą, nervinę anoreksiją ir bulimiją bei kt.) (6).

Ypač svarbu ugdyti moksleivių sveikos mitybos įpročius, tuo pačiu atliekant ir mitybos sutrikimų prevenciją, kadangi nepakankama mityba tiesiogiai veikia moksleivių nervų sistemą, mitybos trūkumas sumažina jų motyvaciją mokymuisi ir aktyviai veiklai, mažėja mokinių smalsumas – tai neigiamai veikia jų protinį ir pažintinį vystymąsi.

Toliau analizuojant gautus tyrimo rezultatus, pastebėtas neigiamas statistiškai reikšmingas ryšys tarp sveikatos vertinimo ir daržovių valgymo dažnumo (r=-0,203, p<0,05) tik antroje respondentų grupėje (9 kl. moksleiviai), tai pirmos respondentų grupės šio klausimo rezultatai nėra pateikiami bei analizuojami. Galima teigti, kad, kuo 9 klasių moksleiviai dažniau valgo daržoves, tuo jie savo sveikatą vertina geriau (3 lentelė).

Gauti rezultatai leidžia teigti, kad tirti moksleiviai suvokia daržovių vartojimo naudingumą organizmui ir, tikėtina, kad jie jaučiasi sveikesni. Priešingu atveju - augančiam organizmui dėl nesubalansuotos mitybos dažniausiai trūksta įvairiausių maisto medžiagų: dėl jodo trūkumo - gali sutrikti skydliaukės funkcija, mažėti darbingumas, gebėjimas susikaupti, esant fluoro trūkumui – ima gesti dantys, trūkstant geležies – susergama anemija, atsiranda silpnumas, mažas fizinis aktyvumas, mažėja organizmo atsparumas infekcijoms. Jei su maistu gaunama mažai energijos – sutrinka fizinė vaiko raida ir atsilieka augimas bei svoris. Vaikai ir jaunuoliai užsiima fizine veikla, pavyzdžiui – žaidžia žaidi-

3 lentelė. Ryšys tarp moksleivių sveikatos vertinimo ir produktų, esančių lentelėje, valgymo dažnumo (9 kl. moksleivių tyrimo duomenys) (Spearmen'o koreliacija) *p<0,05

Veiksniai		Sveikatos apibūdinimas
Valgo vaisius	Koreliacijos koef.	-0,153
	P reikšmė	0,065
	N	146
Valgo daržoves	Koreliacijos koef.	-0,203*
	P reikšmė	0,014
	N	145
Valgo saldainius, šokoladą	Koreliacijos koef.	-0,132
	P reikšmė	0,119
	N	140
Valgo tortą, pyragaičius, sausainius	Koreliacijos koef.	-0,084
	P reikšmė	0,324
	N	140
Geria kokakolą ir kita	Koreliacijos koef.	-0,017
	P reikšmė	0,840
	N	144
Valgo bulvių traškučius	Koreliacijos koef.	0,045
	P reikšmė	0,591
	N	144
Valgo greito maisto produktus	Koreliacijos koef.	0,098
	P reikšmė	0,245
	N	143

4 lentelė. Ryšys tarp moksleivių nusiskundimų ir to, ar jie alkani eina į mokyklą arba miegoti (5-7 kl. moksleivių tyrimo duomenys) ***p<0,01*

Veiksniai		Alkanas eina į mokyklą arba miegoti
Skundžiasi galvos skausmu	Koreliacijos koef.	-0,009
	P reikšmė	0,888
	N	265
Skundžiasi skrandžio arba pilvo skausmu	Koreliacijos koef.	0,054
	P reikšmė	0,386
	N	262
Skundžiasi nugaros skausmu	Koreliacijos koef.	0,046
	P reikšmė	0,460
	N	258
Skundžiasi liūdesiu, prislėgtumu	Koreliacijos koef.	0,180**
	P reikšmė	0,004
	N	261
Skundžiasi irzlumu, bloga nuotaika	Koreliacijos koef.	0,195**
	P reikšmė	0,002
	N	261
Skundžiasi nervine įtampa, susirūpinimu	Koreliacijos koef.	0,100
	P reikšmė	0,109
	N	259
Skundžiasi nemiga	Koreliacijos koef.	0,210**
	P reikšmė	0,001
	N	259
Skundžiasi galvos svaigimu, silpnumu	Koreliacijos koef.	0,074
	P reikšmė	0,237
	N	259

5 lentelė. Ryšys tarp moksleivių sveikatos vertinimo ir fizinio aktyvumo (5-7 kl. moksleivių tyrimo duomenys) (Spearmen'o koreliacija) ***p<0,01*

Veiksniai		Sveikatos apibūdinimas
Kiek dienų per paskutinę savaitę buvai fiziškai aktyvus iš viso ne mažiau kaip 60 min/dieną?	Koreliacijos koef.	-0,219**
	P reikšmė	0,000
	N	267

mus ir sportuoja, tačiau nuo tada, kai nauji laisvalaikio leidimo būdai (televizija, internetas, vaizdo žaidimai) pakeitė vaikų kasdienio gyvenimo įpročius, didėja vaikų antsvorio ir nutukimo problema. Todėl reikia ypač susirūpinti tuo, kad mažiau judrios veiklos pastaruoju metu išstumia vaikų ir jaunuolių fizinę veiklą.

Lietuvos sveikatos mokslų universiteto profesoriaus A. Zaborskio teigimu, fizinio aktyvumo stoka vaikystėje ir paauglystėje yra didžiulė. Nepakankamai judantys vaikai rizikuoja nutukti, susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis, gali atsirasti net ir depresijos požymių (8).

Buvo nustatytas teigiamas statistiškai reikšmingas ryšys tarp to, ar dažnai mokiniai alkani eina į mokyklą arba miegoti, ir liūdesio, prislėgtumo (r=0,188, p<0,01), irzlumo, blogos nuotaikos (r=0,195, p<0,01) bei nemigos (r=0,210, p<0,01) tik pirmoje respondentų grupėje (5-7 kl. moksleiviai). Antros respondentų grupės šio klausimo rezultatai tokio statistiškai reikšmingo ryšio neparodė (4 lentelė).

Tai, kad moksleiviai alkani eina į mokyklą arba miegoti, gali sąlygoti ne tik socialinė šeimos padėtis, bet ir dietų laikymasis. Tai patvirtina prieš tai analizuotus pirmo klausimo rezultatus, rodančius, kad dietų laikymasis sąlygoja neigiamas emocines būsenas.

Tyrimo metu buvo nustatytas neigiamas statistiškai reikšmingas ryšys tarp moksleivių sveikatos vertinimo ir fizinio aktyvumo (r=-0,169, p<0,01) tik tarp 5-7 klasių moksleivių (5 lentelė). Vadinasi, kuo moksleiviai yra aktyvesni, tuo jų sveikatos vertinimas yra geresnis. Mokslinėje literatūroje akcentuojama, kad reguliarus fizinis aktyvumas – vienas svarbiausių dalykų, stiprinančių sveikatą bei palaikančių fizinį pajėgumą. Fizinis aktyvumas ypač svarbus, gerinant ir stiprinant sveikatą bei mažinant riziką susirgti lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis. Šie gauti rezultatai nuteikia optimistiškai, tačiau tokia situacija mokyklose tikrai nėra dažna, nustatyta, kad Lietuvos moksleivių fizinis aktyvumas – vienas mažiausių pasaulyje. Drauge su PSO Lietuva įgyvendina daugiau nei 30 projektų, iš kurių reikšmingiausi "Sveikos mokyklos", "Sveiki miestai", "Sveikos ligoninės", "Nacionalinis aplinkos sveikatos veiksmų planas", "Integruota lėtinių neinfekcinių ligų profilaktika", tačiau fizinio aktyvumo stokos problema išlieka akivaizdi (2).

Svarbu pastebėti tai, kad tolimesni tyrimo rezultatai parodė neigiamą statistiškai reikšmingą ryšį tarp 5 – 7 klasių moksleivių sveikatos vertinimo ir pasitenkinimo gyvenimu (r=-0,293, p<0,01) (6.1 lentelė) ir 9 klasių (r=-0,291, p<0,01). (6.2 lentelė).

Tai leidžia teigti, kad, kuo abiejų respondentų grupių moksleiviai yra labiau patenkinti gyvenimu, tuo ir jų sveikatos vertinimas yra pozityvesnis. Aktyvi gyvensena teikia daugybę socialinių ir psichologinių pranašumų, nuo fizinio aktyvumo tiesiogiai priklauso ir gyvenimo trukmė. Mažai judantiems moksleiviams, tapus fiziškai aktyvesniems, pagerėja fizinė ir psichologinė savijauta bei gyvenimo kokybė. Nuolatine fizine veikla užsiimančio moksleivio kūne vykstantys morfologiniai ir funkciniai pakitimai gali padėti išvengti kai kurių ligų arba jas pavėlinti, taip pat - padidinti fizines galias, pagerinti vaiko savivoką ir savivertę, padidinti energingumą ir optimizmą, sumažinti stresą ir pagerinti miego kokybę (1).

Toliau nagrinėjant gautus rezultatus, buvo nustatytas teigiamas statistiškai reikšmingas ryšys tarp 5 – 7 klasių

6.1 lentelė. Ryšys tarp moksleivių sveikatos vertinimo ir pasitenkinimo gyvenimu (5-7 kl. moksleivių tyrimo duomenys) (Spearmen'o koreliacija) ***p<0,01*

Veiksnys		Sveikatos apibūdinimas
Pasitenkinimas gyvenimu	Koreliacijos koef.	-0,293**
	P reikšmė	0,000
	N	268

6.2 lentelė. Ryšys tarp moksleivių sveikatos vertinimo ir pasitenkinimo gyvenimu (9 kl. moksleivių tyrimo duomenys) (Spearmen'o koreliacija) ***p<0,01*

Veiksnys		Sveikatos apibūdinimas
Pasitenkinimas gyvenimu	Koreliacijos koef.	-0,291**
	P reikšmė	0,000
	N	146

7.1 lentelė. Ryšys tarp moksleivių pasitenkinimo gyvenimu ir alkoholinių gėrimų vartojimo dažnumo (5-7 kl. moksleivių tyrimo duomenys) (Spearmen'o koreliacija) ***p<0,05, **p<0,01***

Veiksniai		Pasitenkinimas gyvenimu
Geria alų	Koreliacijos koef.	0,166**
	P reikšmė	0,007
	N	262
Geria vyną	Koreliacijos koef.	0,032
	P reikšmė	0,605
	N	258
Geria šampaną	Koreliacijos koef.	0,107
	P reikšmė	0,084
	N	261
Geria likerį	Koreliacijos koef.	-0,001
	P reikšmė	0,987
	N	260
Geria degtinę	Koreliacijos koef.	0,088
	P reikšmė	0,157
	N	257
Geria silpnus alkoholinius gėrimus	Koreliacijos koef.	0,137*
	P reikšmė	0,026
	N	264

7.2 lentelė. Ryšys tarp moksleivių pasitenkinimo gyvenimu ir alkoholinių gėrimų vartojimo dažnumo (9 kl. moksleivių tyrimo duomenys) (Spearmen'o koreliacija) ***p<0,05***

Veiksniai		Pasitenkinimas gyvenimu
Geria alų	Koreliacijos koef.	0,043
	P reikšmė	0,604
	N	145
Geria vyną	Koreliacijos koef.	0,052
	P reikšmė	0,534
	N	144
Geria šampaną	Koreliacijos koef.	0,124
	P reikšmė	0,140
	N	142
Geria likerį	Koreliacijos koef.	0,058
	P reikšmė	0,492
	N	144
Geria degtinę	Koreliacijos koef.	0,168*
	P reikšmė	0,048
	N	139
Geria silpnus alkoholinius gėrimus	Koreliacijos koef.	0,153
	P reikšmė	0,065
	N	146

moksleivių pasitenkinimo gyvenimu ir alaus vartojimo dažnumo (r=0,166, p<0,01) bei silpnų alkoholinių gėrimų vartojimo dažnumo (r=0,137, p<0,05) (7.1 lentelė). Vadinasi, kuo 5-7 klasių moksleiviai rečiau vartoja alų ir silpnus alkoholinius gėrimus, tuo jie yra labiau patenkinti gyvenimu.

Taip pat nustatytas teigiamas statistiškai reikšmingas ryšys tarp 9 klasių moksleivių pasitenkinimo gyvenimu ir degtinės vartojimo dažnumo (r=0,168, p<0,05) (7.2 lentelė). Vadinasi, kuo moksleiviai rečiau vartoja degtinę, tuo jie yra labiau patenkinti gyvenimu.

Alkoholio vartojimas pamažu gali tapti problema paaugliui, televizijos reklama kartais gali sudaryti įspūdį, kad alkoholis (alus ir stiprieji gėrimai) siejasi su linksmybėmis ir romantika, tačiau alkoholis gali rimtai sutrikdyti galutines augimo ir vystymosi stadijas, susilpninti organizmo galimybes absorbuoti ir panaudoti maisto medžiagas.

Paauglystėje alkoholizmas plėtojasi labai sparčiai: šiuo amžiaus laikotarpiu pereinamoji stadija nuo epizodinio piktnaudžiavimo alkoholiniais gėrimais iki alkoholizmo trunka vos kelerius metus. Liguistas potraukis alkoholiui, abstinencijos sindromas paaugliams atsiranda kur kas greičiau, negu suaugusiems. Jaunų žmonių, tapusių alkoholikais, sveikata labai greitai blogėja, greita ir asmenybės degradacija. Vartojant alkoholinius gėrimus, gerokai didesnė traumų rizika. Viena iš esminių jaunimo nusikalstamumo priežasčių – taip pat alkoholinių gėrimų vartojimas (11).

Taigi, apibendrinant atlikto tyrimo rezultatus, akivaizdu, kad daugelis veiksnių, tokių kaip fizinis aktyvumas, emocinė būsena, mityba ir žalingi įpročiai, gyvenimo būdo ypatumai turi reikšmingos įtakos jų fizinei ir psichinei sveikatai bei, apskritai, gyvenimo kokybei.

IŠVADOS

1. Gauti rezultatai parodė, kad tirtų mokyklinio amžiaus vaikų gyvensena turi tiesioginės įtakos jų psichologinei savijautai ir fizinei sveikatai.
2. Remiantis gautais tyrimo rezultatais, galima teigti, kad tirtose Utenos regiono mokyklose neretai vyraujanti neigiama emocinė moksleivių būsena sąlygoja jų fizinės sveikatos sutrikimus.
3. Tyrimo rezultatai parodė, kad nemaža dalis moksleivių dažnai būna alkani – tai taip pat turi neigiamos įtakos jų psichinei sveikatai, todėl jie ir skundžiasi bloga nuotaika, irzlumu bei nemiga.
4. Tyrimu taip pat nustatyta, kad kuo moksleiviai yra aktyvesni, tuo jie labiau patenkinti gyvenimu ir, apskritai, jų gyvenimo kokybė yra aukštesnė.
5. Pozityvu tai, kad alkoholinių gėrimų vartojimas (ypač – stipriųjų) nėra dažnas tirtų moksleivių grupėje, todėl tyrimo rezultatai ir parodė, kad jų pasitenkinimo gyvenimu lygis yra aukštesnis.

Literatūra

1. Adaškevičienė E. Vaikų fizinės sveikatos ir kūno kultūros ugdymas. Klaipėda: KU leidykla, 2004.
2. Česnavičienė J., Gudžinskienė V. Sveikos gyvensenos ugdymas mokyklose, tyrimo ataskaita. 2007.
3. ES fizinio aktyvumo gairės, rekomenduojami politiniai veiksmai, skirti remti sveikatą gerinantį fizinį aktyvumą, Briuselis, 2008.
4. Juškelienė V. Sveikata ir fizinis aktyvumas. Vilnius, 2003.
5. Proškuvienė R. Sveikatos ugdymo įvadas. Vilnius: VPU leidykla, 2004.
6. Reynolds K. D., Bishop, D. B., Chou C. P. et al. Contrasting mediating variables in two 5-a-day nutrition intervention programs. Prev. Med., 2004.
7. Šveikauskas V. Sveikatos edukologija. Kaunas: KMU leidykla, 2008.
8. Zaborskis A. Mokyklinio amžiaus vaikų sveikata ir gyvensena. Tyrimo ataskaita, 2009.
9. Zaborskis A., Petronytė G., Buitvydaitė R., Lubienė J. ir kt. Lietuvos vyresniųjų klasių moksleivių mitybos įpročių netolygumai//Visuomenės sveikata. Vilnius: Higienos institutas, 2006; 1 (32).

10. Zaborskis A., Petronytė G., Lubienė J. Moksleivių nuomonė apie maitinimo paslaugų kokybę bendrojo lavinimo mokyklose//Visuomenės sveikata. Nr. 4 (35). Vilnius: Higienos institutas, 2006; 4 (35).

11. Zaborskis A., Bielskutė J. Paauglių polinkis vartoti alkoholinius gėrimus ir šį poelgį skatinantys veiksniai. // Medicina. Kaunas: KMU, 2005; 41 (5).

LIFESTYLE AND HEALTH LINKS OF SCHOOL AGE CHILDREN OF THE UTENA REGION

Žydra Kuprėnaitė, Jolita Lubienė, Ramunė Ubeikienė

Summary

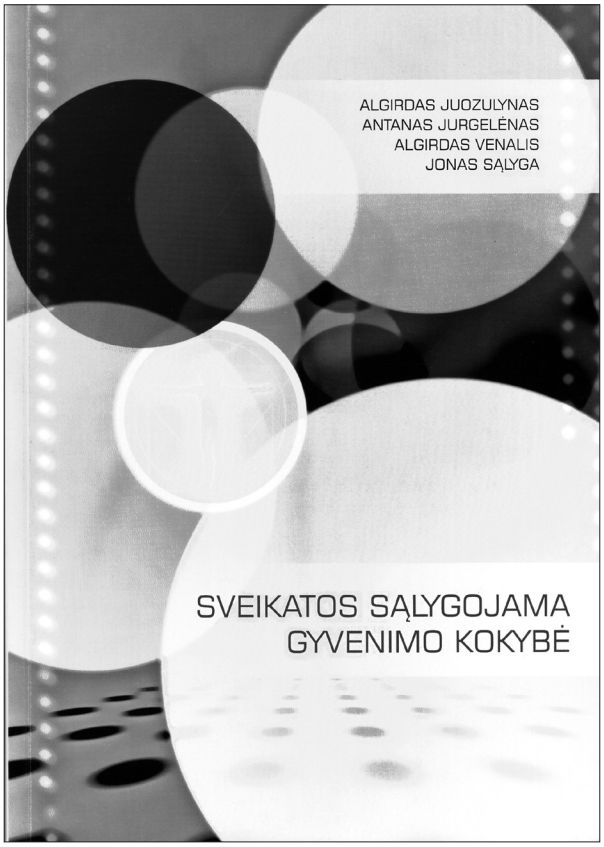
Key words: school age children, living, health, manner, nutrition, physical activity.

A healthy lifestyle education from childhood is an important factor of health promotion. A healthy lifestyle is very important in childhooh and adolescence, because at this time there is a rapidly body growing and developing, it can cause various adverse factors, in addition, the skills established in childhood persists into adulthood. A healthy diet and physical activity are very important components of a healthy living which must emerge in childhood. For the authors of this article, taking into account the specific region of Utena (close to the neighborhood of Visaginas, a poor economic situation, the distance from the biggest cities of Lithuania, etc.) it was important to investigate the impact of pupils' lifestyle on their health. The goal of research – to reveal lifestyle and health links of school age children of the Utena region. The results have showed that lifestyle of shool age children has a direct impact on their psychological well-being and physical health. Based on the research results, we can suggest that dominant negative emotional state of pupils influences their physical health disorders. The results also have showed - a significant proportion of pupils are often hungry – it also has a negative impact on their mental health, so they complain of a bad mood, irritability and insomnia. The research also has found that pupils are more active, while they are more satisfied with their lives and in general, their life quality is higher. It is positive, that the alcohol beverages consumption (especiallly-strengths) are not common in the group of tested pupils, so the research results have showed - their life satisfaction level is higher.

Correspondence to: jolitalub@gmail.com

Gauta 2012-09-19

NAUJA MOKSLININKŲ KNYGA



Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto
Visuomenės sveikatos institutas
Valstybinis mokslinių tyrimų institutas
Inovatyvios medicinos centras
Klaipėdos universitetas

SVEIKATOS SĄLYGOJAMA GYVENIMO KOKYBĖ
Monografija

Monografijoje pateikiamas naujas, visuminis, integralus požiūris į sveikatą, į gyvenimo ir socialinės kokybės santykį, šio santykio realizacijos nauja metodika, remiantis gyvenimo kokybės išteklių ir rizikos sąvokomis ir jų matavimo galimybe. Monografijoje pateikti empiriniai tyrimai atskleidžia visiškai naujus, latentinius sinergetinius procesus, kurie vyksta sveikatos sąlygojamos gyvenimo kokybės plėtroje.

Vilnius, 2012