

## LIETUVOS STUDENTŲ MITYBOS ĮPROČIAI IR JUOS SĄLYGOJANTYS VEIKSNIAI: MASINĖS APKLAUSOS REZULTATAI

Gediminas Merkys<sup>1</sup>, Andrius Norkus<sup>2</sup>, Julius Dovydaitis<sup>3</sup>

<sup>1</sup>*Kauno technologijos universiteto Socialinių, humanitarinių mokslų ir menų fakultetas,*

<sup>2</sup>*Šiaulių universiteto Ugdymo mokslų ir socialinės gerovės fakultetas,*

<sup>3</sup>*Kauno kolegijos Medicinos fakultetas*

**Raktažodžiai:** mitybos įpročiai, sveika mityba, studentai.

### Santrauka

Straipsnyje pristatomi masinės Lietuvos studentų (N=990) apklausos apie jų mitybos įpročius rezultatai. Tyrimu siekta pabandyti bent iš dalies atsakyti į esminį klausimą: kodėl egzistuoja prieštaravimas tarp žinojimo apie sveiką mitybą ir faktinės elgsenos. Apie sveiką mitybą žino visi, tačiau didelis nuošimtis žmonių, tai pat ir studentų, sveikos mitybos rekomendacijų visiškai nesilaiko. Mitybos įpročiams matuoti buvo naudojamas 21 pirminis indikatorius. Faktorinės ir loginės validacijos derinimo būdu buvo suformuotos 7 poskalės, pasižyminčios tinkama psichometrine kokybe. Taikant K-vidurkių klasterinę analizę buvo identifikuoti trys studentų statistiniai tipažai, besiskiriantys mitybos įpročiais: 1. „Orientuoti į sveiką mitybą“ (paplitimas – 30,7 proc.). 2. „Tarpinė grupė, linkstanti į nesveiką mitybą“ (33,8 proc.). 3. „Ekonomiškai orientuoti, nesveikai besimaitinantys“ (35,5 proc.). Statistinio tipažo, orientuoto į sveiką mitybą, santykinis paplitimas tikslinėje populiacijoje nesiekia net vieno trečdaliao. Aukščiausią santykinę paplitimą turi ekonomiškai motyvuotas nesveikos mitybos statistinis tipas. Paaiškėjo, kad studentų priklausymą vienam ar kitam mitybos tipui paveikia: 1) lytis; 2) luomas (klasė); 3) studento tėvo ir motinos analogiški įpročiai ir 4) informavimasis apie sveiką mitybą per medijas. Studentų amžius ir jų tėvų išsilavinimas studentų mitybos įpročiams įtakos neturi.

### Įvadas

Studentija, be jokios abejonės, yra savita ir tam tikra prasme privilegijuota socialinė grupė. Tai jauni žmonės,

kuriems gyvenimas dar prieš akis. Jaunas amžius bent jau statistine prasme lemia tai, kad čia kalbame apie sąlyginai dar sveiką populiaciją. Maža to, ši populiacija turi galimybę šiame savo biografijos etape intensyviai formuoti individualų kultūrinį kapitalą, profesines kompetencijas. Jei kalbame apie Europą, tai studentijos prieiga prie minėtų limituotų gėrybių - kultūrinio kapitalo ir kompetencijų - dažniausiai apmokama viešomis lėšomis. Studentija be kita ko yra ta socialinė grupė, iš kurios vėliau visuomenė ir organizacijos „atsirinks“ sau svarbius veikėjus, specialistus, lyderius. Tokio statuso žmonių gyvenimo būdas neretai tampa pavyzdžiu, kopijuojamu elgesio modeliu kitiems.

Medijų dėka tarp jaunimo (studentija čia ne išimtis) įsivirtina sveiko ir gražaus kūno kultas, o per tai atsiranda suinteresuotumas sveikos gyvensenos žinioms, vertybėms bei praktikoms. Drauge medijų spaudimas – „tu privalai būti jaunas, sveikas ir gražus“ - neretai veda ir link perversijų. Tipiniai pavyzdžiai – merginų anoreksija arba vaikinių noras per kelis mėnesius tapti „raumenų kalnu“, naudojant maisto papildus, anabolinius steroidus ir pan. [14,15]. Šiandien sunkiai rastume akademinio jaunimo atstovą, kuris nežinotų apie sveiką gyvenseną ir sveiką mitybą, visai nesuprastų, jog minėti dalykai yra didelė vertybė ir būdas išsaugoti sveikatą, kaip esminę prielaidą asmeninei laimei ir karjerai.

Vis dėlto masiškai susiduriama su tokiu reiškiniu, kaip didžiulis prieštaravimas tarp žinojimo apie sveiką gyvenseną, sveiką mitybą ir žmogaus faktinės elgsenos. Labai didelei santykinėi masei žmonių yra būdingas pribloškiantis atotrūkis tarp žinių apie sveiką gyvenseną, sveiką mitybą ir faktinės elgsenos atitinkamoje srityje. Paradoksas tas, kad bemaž visų žinios yra daugiau ar mažiau teisingos, išsamios, tačiau sveikos gyvensenos ir sveikos mitybos įpročių reguliariai laikosi jau žymiai mažesnė dalis individų.

Maža to, nepaisant teisingo ir bemaž visuotinio žinojimo, jaunimo ir studentų populiacijoje masiškai plinta

vartojimo ir maitinimosi įpročiai, gyvenimo būdas, kuris nuo sveikos gyvensenos idealo ir praktinių rekomendacijų beviltiškai tolsta. Pasaulyje ir Lietuvoje šiuo klausimu atlikta labai daug studijų apie alkoholio ir psichoaktyvių medžiagų vartojimą, rūkymą, energinių gėrimų, vaistų, nesusijusių su klinicine būtinybe, vartojimą, piktnaudžiavimą maisto papildais ir greitu maistu [14, 15]. Jaunimas, studentai masiškai kenčia nuo ligų, kurios iš dalies yra sąlygotos nesveikos mitybos – nutukimas, hipertoniija, II tipo

diabetas ir kt. [1-3, 5, 6, 8 -15].

Nepaisant gausybės populiacinių studijų šiandien net ir tarpdisciplininis mokslas neturi aiškaus atsakymo, kodėl gi tarp faktinio žinojimo apie sveiką gyvenseną, sveiką mitybą ir faktinės individų elgsenos yra toks didžiulis ir neįveikiamas atotrūkis. Tyrimai, kurie bando daryti bent mažytį žingsnelį minėto klausimo nušvietimo link, yra aktualūs, vertingi tiek mokslui, tiek socialinei praktikai.

**Tyrimo tikslas:** ištirti Lietuvos studentų mitybos įpro-

**1 lentelė.** Studentų mitybos įpročių diagnozavimo pirminiai indikatoriai, poskalės ir raiška, N≈990

*Pastaba: 1. SB – Spearman'o Brown prognozuojamas koeficientas, kai testo žingsnių skaičius yra 10. 2. TAIP% vidutinis pritarimo procentas poskalę sudarantiems diagnostiniams teiginiams. 3. (-) – teiginio, neatitinkančio skalės valentingumo, įverčiai sudarant skalę buvo perkoduojami.*

Poskalės	Pirminiai indikatoriai	Nesutin-ku	Neturiu nuom- nės	Sutinku	TAIP %	SB
ORIENTACIJA Į SVEIKUS PRODUKTUS	Pirmenybę teikiu ekologiškai išaugintiems produktams	37,0	10,8	52,2	63,00	0,94
	Daržovės ir vaisiai užima svarbią vietą mano mitybos racione	17,9	8,3	73,9		
	Stengiuosi nevalgyti riebaus maisto	42,4	11,4	46,1		
	Stengiuosi, kad mano racione būtų įvairių produktų	12,4	7,7	79,8		
MAITINIMOSI REGULIARUMAS - 3 KARTAI PER DIENĄ, ŠILTAS MAISTAS	(-) Dėl savo užimtumo dažnai nespėju ar pamirštu pavalgyti	41,8	7,3	51,0	58,00	0,92
	Mano mityba reguliari, valgau 3 ar daugiau kartų per dieną	46,9	6,2	46,9		
	Kasdien valgau šilto maisto	12,2	2,4	85,3		
VALGYMAS KAIP STRESO ĮVEIKIA, SALDUMYNAI	Kartais valgau iš neturėjimo ką veikti	32,3	7,9	59,8	46,73	0,93
	Valgau nemažai konditerijos gaminių, saldumynų	32,6	7,3	60,1		
	Valgyman man yra būdas kovoti su stresu	64,6	15,1	20,3		
EKONOMINĖ PREFERENCIJA	Perkant maistą svarbiausias kriterijus man yra kaina	45,7	10,0	44,3	38,95	0,87
	Net jei ir nesu alkana(-s), kartais suvalgau maistą, kad nesugestų ir nereiktų išmesti	54,9	11,5	33,6		
NESVEIKAS MAISTAS: PUSFABRIKAI, GREITAS MAISTAS IR ENERGETINIAI GĖRIMAI	Dažnai maitinuosi pusfabrikačiais	57,8	11,9	30,4	34,93	0,91
	Perku energetinius, tonizuojančius gėrimus	65,8	5,6	28,7		
	(-) Vengiu „greito maisto“	45,7	9,4	44,9		
SVEIKO MAISTO VIRŠENYBĖ PRIEŠ SKONĮ	(-)Valgau tik tai, kas man skanu	21,2	3,3	75,6	23,45	0,89
	Maisto poveikis sveikatai man svarbiau už jo skonį	57,2	17,1	25,7		
DIETA IR MAITINIMOSI SAVIKONTROLĖ	Aš nuolat skaičiuoju suvalgomo maisto energetinę vertę (kalorijas)	85,0	6,5	8,5	20,67	0,96
	Būna, kad valgydama (-s) ar pavalgęs (-usi) jaučiu kaltės jausmą, sąžinės priekaištus	65,4	7,4	27,3		
	Stengiuosi nevalgyti vakare	58,9	4,8	36,2		
	Dažnai laikausi įvairių dietų	83,3	6,0	10,7		

čius, jų atitikimą sveikos mitybos principams, taip pat atskleisti šiuos įpročius paveikiančius veiksnius. Šiame straipsnyje pateikiami masinės Lietuvos studentų apklausos duomenys [7]. Pagal savo žanrą tyrimas yra tipinė eksploracinė studija apie konkrečią tikslinę populiaciją – studentus.

### Tyrimo objektas ir metodika

**Imtis.** Apklausos imtis suformuota iš 990 I-os pakopos studentų. Iš jų moterų buvo 65,6 proc., o vyrų 34,4 proc. Tokia situacija atitinka faktines tiriamos socialinės grupės demografinės realijas, studijuojančių merginų yra daugiau. Apklaustųjų amžiaus vidurkis ir moda yra 21 metai, mediana 20 m. Net 90 proc. apklaustųjų yra iki 28 m. amžiaus. Toks respondentų pasiskirstymas pagal amžių atitinka faktinę studijuojančiųjų pirmos pakopos studijose amžiaus struktūrą, kai pagrindinė dalis ugdytinių į aukštojo mokslo sektorių ateina iš karto po abitūros.

Imtyje atstovaujama ir universitetų (63,1 proc.), ir kolegijų (36,9 proc.) studentams. Geografiniu ir institucijų tipologijos požiūriu imtyje atstovaujama ne tik sostinėje ir didmiesčiuose esančioms aukštosioms mokykloms, bet ir regioniniams universitetams bei kolegijoms. Atspindėti ir klasikiniai, ir specializuoti universitetai, didelės ir mažos aukštosios mokyklos.

Bendras imties tūris, taip pat atrankos lizdų tipologinė ir geografinė įvairovė leidžia hipotezės teisėmis teigti, kad suformuota apklausos imtis atspindi tiriamą tikslinę populiaciją – šalies pirmos pakopos dieninių studijų studentus. Šios apklausos duomenų paklaida, paskaičiuota maksimalios sklaidos metodu, siekia 3,1 proc., kai  $\alpha=0,05$ , o  $N=990$ .

**Indikatoriai ir duomenų apdorojimo metodai.** Studentų mitybos įpročiams identifikuoti buvo naudojama psichometrinė skalė, susidedanti iš 21-o pirminio apklausos indikatorius (1 lentelė). Klausimų turinys išplaukia iš šiuolaikinės teorinės sampratos apie sveiką ir ydingą mitybą. Klausimai atspindi konkrečias individo mitybos preferencijas ir fakto tiesas apie vieną ar kitą mitybos įprotį. Atsakymai pagal kiekvieną indikatorių buvo registruojami, taikant socialinėms apklausoms tipinę 5 pakopų Likert'o skalę: „visiškai nesutinku“, „ko gero nesutinku“, „neturiu nuomonės, sunku pasakyti“, „ko gero sutinku“, „visiškai sutinku“. Sujungus procentinius dažnius, tenkančius dviem paskutinėms paminėtoms atsakymo kategorijoms, buvo skaičiuojami vadinamieji pritarimo procentai arba tiesiog „TAIP procentai“. Pastarieji, kaip pastebi kai kurie autoriai, atlikę specialias metodologines studijas, iškalbingiau atspindi apklausos rezultatą nei tradiciniai Likert'o skalės vidurkiai [4]. Kaip tai socialinėse apklausose įprasta, dalies pirminių klausimų semantika atspindi sveikos mitybos

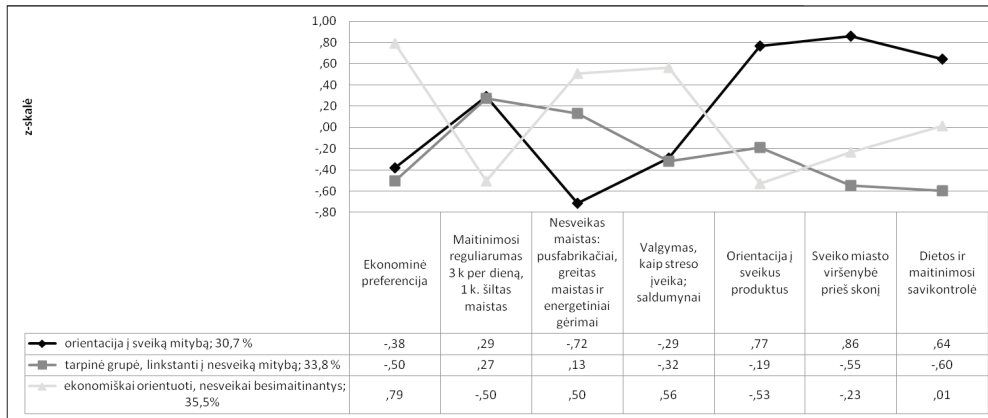
aspektą (įprotį), dalis klausimų – ydingos mitybos aspektą. Kaip žinoma, tokia klausimų pateikimo taktika užkerta tikėtinus tendencingus atsakymų išsklaidymus ir bias (tai taikomosios statistikos teminas) efektus (1 lentelė).

Visi pirminiai apklausos požymiai tenkina loginio validumo sąlygą, kadangi gali būti priskirti arba sveikai, arba ydingai mitybai. Nepaisant šios aplinkybės, taip pat didelio imties tūrio, pasirinkta pirminių požymių struktūra, deja, neleido sudaryti patikimos vienmatės skalės. Tai paaiškėjo iš pirminės psichometrinės analizės ir faktorinės analizės, kuomet principinių komponentų metodu buvo faktoriuojami visi 21-as pirminis kintamasis. Tuomet buvo apsispręsta, derinant faktorinę ir loginę validacijas, sudaryti trumpas poskales. Šitokia taktika visiškai pasiteisino, kadangi buvo sudarytos 7 poskalės, pasižyminčios aukštais psichometrinės kokybės rodikliais (1 lentelė). Natūralu, kad šitai sudarytų poskalių reliabilumo matu buvo naudojamas prognozuojamas Spearman'o Brown koeficientas, kurio reikšmė randama pagal testo pailginimo formulę Kuder Richardson-20. Poskalių įverčiai buvo transformuoti į standartinio normaliojo skirstinio z-skalę. Visų 7 poskalių empiriniai skirtiniai aproksimuoja į normalųjį skirstinį. Toliau, taikant K vidurkių klasterinės analizės metodą ir remiantis 7 poskalių z įverčiais, buvo bandoma rasti mitybos įpročių statistinius tipus, egzistuojančius Lietuvos studentų populiacijoje. Rasti statistiniai tipai pirminių duomenų matricoje buvo užfiksuoti kaip grupavimo kintamasis. Tada buvo nagrinėjamos statistinės asociacijos tarp rastų mitybos tipų ir įvairių kintamųjų. Turima galvoje – studentų lytis, tėvo ir motinos mitybos įpročiai, tėvų išsilavinimas, subjektyvus savęs priskyrimas konkrečiam socialiam sluoksniui, domėjimasis sveikos mitybos klausimais medijose.

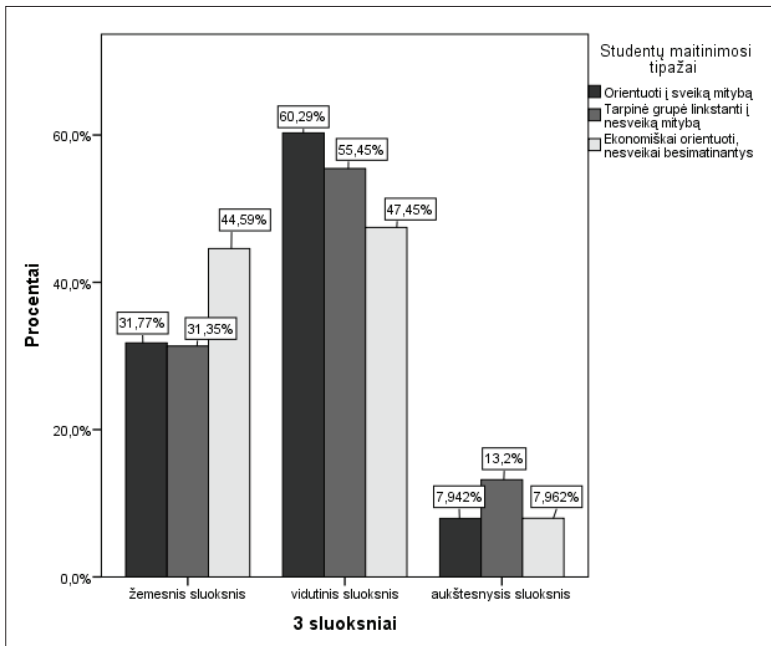
### Tyrimo rezultatai

**Studentų mitybos preferencijų ir įpročių raiška.** Lietuvos studentų mitybos preferencijos ir įpročiai atspindėti 1 lentelėje. Rezultatai pateikti pagal reitingo dėsninumą. Reitingą pradeda tikslinėje populiacijoje sąlyginai labiausiai paplitusi mitybos įpročių ir preferencijų grupė, reitingą užbaigia – mažiausiai paplitę įpročiai. Sąlyginai mažiau išplitę radikalesnės maitinimosi elgsenos formos, kuomet pirmenybė teikiama ne skanumui, bet maisto sveikumo aspektui, pasireiškia mitybos įpročių savikontrolė, dietų laikymasis. Atitinkamos preferencijos ir mitybos įpročiai vidutiniškai yra būdingi maždaug tik kas penktam ar kas ketvirtam studentui.

Vidutiniškai bemaž kas trečias studentas yra linkęs maitintis greituoju maistu, pusfabrikačiais, gerti energinius gėrimus. Studentų populiacijoje sąlyginai stipriai išreikš-



1 pav. Lietuvos studentų statistiniai tipai pagal mitybos įpročius ir šių tipų tikėtinas santykinis paplitimas (N= 990)



2 pav. Studentų sąlyginis priklausymas konkrečiam luomui ir studentų mitybos tipažai (N=894);  $\chi^2 = 19,88$ ,  $df=4$ ,  $p=0,001$ , Cramer's  $V= 0,11$ .

ta maitinimosi elgsenos ekonominė dimensija, kuomet maisto vartojimo prioritetas yra jo žema kaina. Šitokie įpročiai vidutiniškai būdingi bemaž 40-čiai procentų Lietuvos studentų.

Vidutiniškai beveik kas antras studentas (46,7 proc.) naudoja maitinimosi procesą ir procedūrą kaip laiko užmušimo priemonę ir streso įveikimą.

Maitinimosi įpročių grupė, susijusi su maitinimosi reguliarumu, šilto maisto valgymu bent kartą per dieną vidutiniškai surenka 58 pritarimo procentus.

Reitingo viršuje puikuoja preferencija į sveikus produktus. Ji vidutiniškai surenka net 63 pritarimo procentus. Matyt, tai yra sveikos mitybos

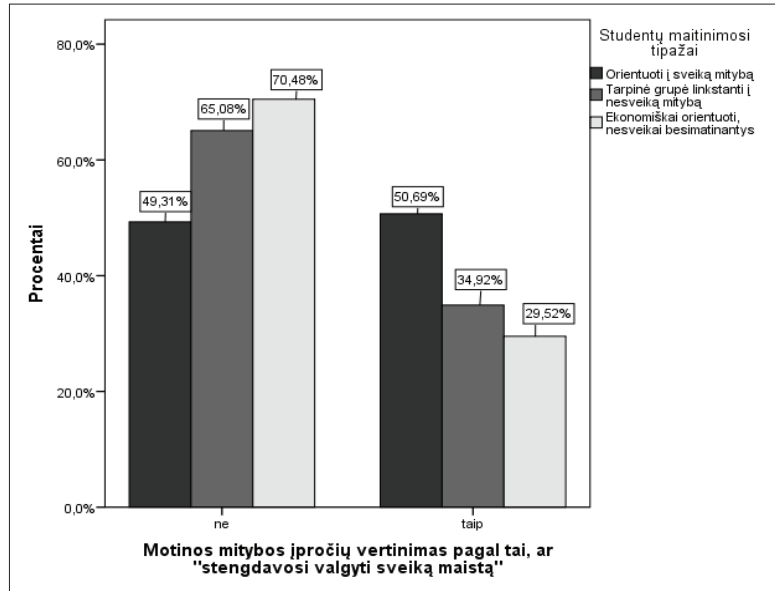
reklamavimo medijose pasekmė ir atitinkamų idėjų bei vertybių įsitvirtinimo studentų masinėje sąmonėje rodiklis.

**Esami studentų mitybos tipažai ir jų tikėtinas santykinis paplitimas populiacijoje.** Paaikškėjo, jog būtent trijų klasterių modelis, gautas taikant K vidurkių metodą, davė pakankamai charakteringus ir prasmingai interpretuojamus ieškomų statistinių tipažų profilius (1 pav.).

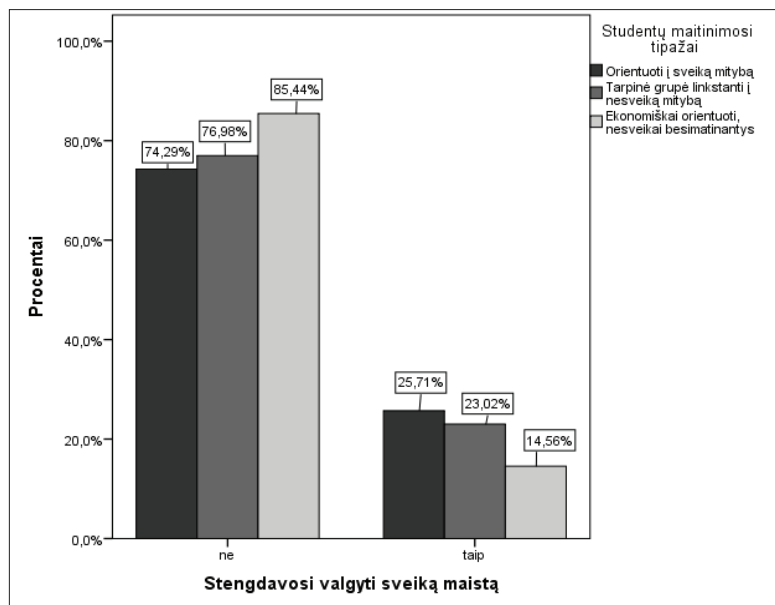
Aptiktų statistinių tipažų interpretacijos raktas yra z-skalės įverčių profiliai. Gauti profiliai labai kontrastingi ir tai yra rastų statistinių tipažų validumo argumentas. Antai distancija tarp skirtingų tipų grupinių vidurkių z-skalėje neretai siekia net vieną standartinį nuokrypį ir daugiau. Rasti tipažai ir jų paplitimas yra šie: „Orientuoti į sveiką mitybą“ (paplitimas – 30,7 proc.); „Tarpinė grupė, linkstanti į nesveiką mitybą“ (33,8 proc.) ir „Ekonomiškai orientuoti, nesveikai besimaitinantys“ (35,5 proc.). Taigi, statistinio tipažo, orientuoto į sveiką mitybą, santykinis paplitimas tikslinėje populiacijoje nesiekia net vieno trečdaliao. Aukščiausių santykinį paplitimą turi ekonomiškai motyvuota nesveikos mitybos grupė (statistinis tipas).

**Sąryšiai tarp studentų mitybos tipų ir įvairių kintamųjų.** Buvo konstatuota, kad studentų amžiaus kintamasis ir studentų priklausomybės vienam ar kitam mitybos tipui yra statistiškai nesusiję. Toliau paaikškėjo, kad studentų mitybos įpročiai bei preferencijos sistemingai pasižymi lytiškumo efektu, beje, gana stipriai išryškėjusiu. Orientacija į sveiką mitybą sąlygiškai dažniau būdinga studentų merginų populiacijoje nei analogiškoje vaikinų populiacijoje. Tikrinta buvo naudojant parametrinį Student'o (t) kriterijų. Iš septynių tikrintų skalių, tik vienoje skalėje – „sveiko maisto viršenybė prieš skonį“ skirtumų lyties požiriu nėra ( $p=0,292$ ). Esant lygioms dispersijoms (tikrinta Leveno testu), net šešiose

skalėse iš septynių buvo aptikti grupiniai skirtumai tarp lyčių, tenkinantys labai griežtą patikimumo sąlygą ( $p=0,000$ ). Mažiausias aptiktas skirtumas siekia 0,27 z-skalės punktus, o didžiausias – net 0,55 punktus, vidutinė distancija tarp šešių grupinių vidurkių siekia 0,39 z-skalės punktus.



3 pav. Studentų maitinimosi tipai ir motinos mitybos įpročiai „Ar stengdavosi valgyti sveiką maistą?“ (N=935);  $\chi^2=31,14$ ,  $df=2$ ,  $p=0,000$ , Cramer's V= 0,18.



4 pav. Studentų maitinimosi tipai ir tėvo mitybos įpročiai „Ar stengdavosi valgyti sveiką maistą?“ (N=887);  $\chi^2=12,43$ ,  $df=2$ ,  $p=0,000$ , Cramer's V= 0,12.

Skalėse, atspindinčiose pozityvų mitybos aspektą, merginų įverčiai aukštesni, atitinkamai skalėse, matuojančiose negatyvų mitybos įpročių bei preferencijų aspektą, merginų įverčiai žemesni.

Paaiškėjo, kad priskyrimą vienam ar kitam mitybos tipui iš dalies apsprendžia studento luominė priklausomybė (2 pav.). Sąlygiškai palankesnius mitybos įpročius turi studentai, subjektyviai priskiriantys save vidutiniam sluoksniui. (Apklausias studentas turėjo priskirti save vienam iš šių sąlyginių luomų: „apačios apačia“, „apačios vidurys“, „apačios viršus“, „vidurio apačia“, „vidurio vidurys“, „vidurio viršus“, „viršaus apačia“, „viršaus vidurys“, „viršaus viršus“. Toliau šitokia skalė kategorijų jungimo būdu buvo konvertuota į trijų pakopų rangių skalę „žemesnis sluoksnis“, „vidutinis sluoksnis“, „aukštesnysis sluoksnis“). Žemesnio sluoksnio atstovai pasižymi prastesniais mitybos įpročiais. Studentų priklausomybė aukštesniam sluoksniui jokių pranašumų mitybos įpročių požiūriu, deja, nesuteikia. Tikrinta buvo naudojant kryžminių lentelių metodą ir chi kvadrato kriterijų.

Toliau paaiškėjo, kad tėvų išsilavinimas (tėvų išsilavinimas buvo kategorizuotas šitaip: „abu tėvai be aukštojo“, „bent vienas tėvų su aukštuoju“, „abu tėvai su aukštuoju“) studento priklausymo vienam ar kitam mitybos tipui nepaveikia (chi testo patikimumas -  $p=0,356$ ; Cramer's V=0,05). Kita vertus, paaiškėjo, kad studentų priklausomybę vienam ar kitam mitybos tipui iš dalies paveikia faktiniai tėvų ir motinos mitybos įpročiai. Savo tėvo ir motinos faktinius mitybos įpročius respondentai turėjo vertinti pagal du indikatorius „stengdavosi valgyti sveiką maistą“ ir „neteikė didelės reikšmės maistui ir jo kiekiui“. Buvo konstatuota, kad tėvų faktinė orientacija į sveiką mitybą sąlygiškai didina jų studijuojančio vaiko tikimybę atsirasti palankioje (sveikatos požiūriu) mitybos grupėje (3-6 pav.).

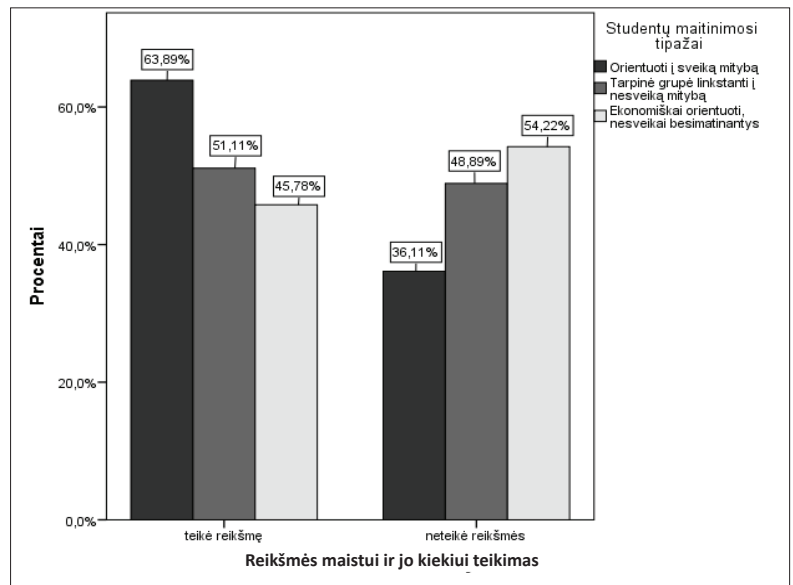
Buvo tiriama ir medijų įtaka studentų sveikos mitybos įpročiams. Iš dviejų klausimų, kaip dažnai žiūrimos laidos ir skaitomi leidiniai apie sveikatą, įverčių buvo sudarytas faktorinis indeksas. Pirminių indikatorių „leidiniai apie grožį ir sveikatą“ bei „laidos

apie sveikatą, sveiką gyvenseną ir mediciną“ faktoriai labai aukšti – 0,84. Sudarytas informavimosi per medijas indeksas buvo procentilių metodu suskirstytas į tris grupes – „nesidomi, neskaito, nežiūri“, „tarpinė grupė“ ir „domisi, skaito, žiūri“. Skirstymo į grupes ribos atitinkamai teko šiems procentiniams rangams 33,33 ir 66,66. Skaičiavimai parodė, kad informavimasis per medijas apie sveiką gyvenseną visgi paveikia studentų mitybos įpročius. Dažnesnis informavimasis per medijas statistiškai asocijuojasi su palankesniu mitybos tipu (7 pav.).

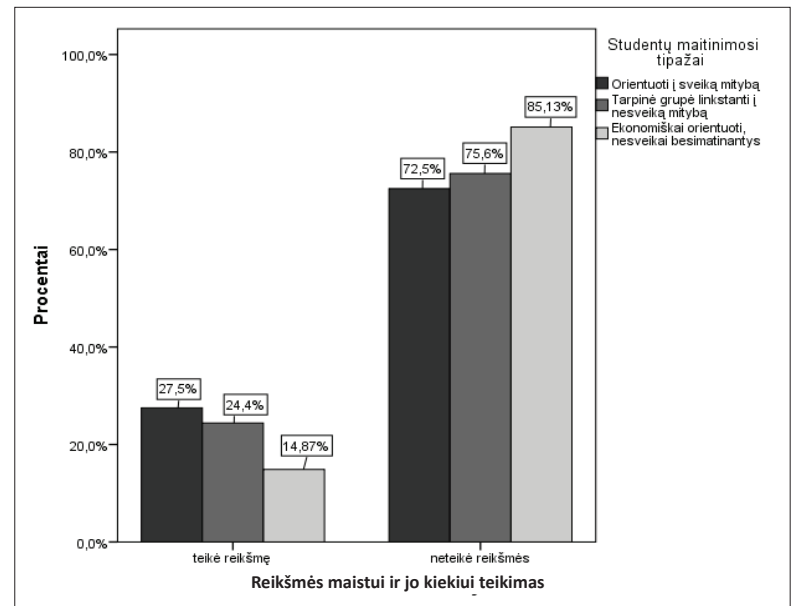
Kaip rodo atlikta apklausa studija, Lietuvos studentų mitybos įpročiai ir preferencijos, vertinant juos sveikos gyvensenos teorijos ir praktikos požiūriu, visumoje nėra geri. Rezultatas, gautas naudojant matematinis statistinio klasifikavimo metodus, rodo, jog sąlyginis studentų tipažas, pasižymintis sveikos mitybos įpročiais bei preferencijomis, bendroje studentų populiacijoje nesiekia net vieno trečdaliao. Remiantis inversijos principu, šią išvadą galima interpretuoti ir taip, kad studentų, pasižyminčių nelabai sveikais mitybos įpročiais, santykinis dydis tirtoje populiacijoje peržengia 2/3 ribą.

Santykinai didžiausią statistinę grupę (35,5 proc.) sudaro nesveikai besimaitinantys studentai, kurių atitinkama elgsena, be kita ko, yra ekonomiškai motyvuota. Ateityje prasminga būtų turėti palyginamuosius kitų šalių (pvz., labiau išsivysčiusių) duomenis. Tada galėtume tiksliau atsakyti į klausimą, ar toks empirinis statistinis dėsningumas nėra ekonomiškai silpnų, posovietinių Rytų Europos kraštų sociokultūrinio specifiškumo indikatorius? Kita vertus, neatmestina hipotezė, jog ekonominė mitybos preferencija, labai tikėtina, būdinga ir daugelio kitų kraštų studentams dėl trivialis priežasties. Juk studentai yra socialinė grupė, kuri dabartiniame savo biografijos ir socialinės raidos etape apskritai yra atribota nuo galimybių turėti aukštesnes pajamas ir netaupyti bent jau maisto sąskaita.

Vertas dėmesio yra ir tas mūsų studijos radinys, jog studentų mitybos įpročiai priklauso nuo studento (ir jo šeimos) socioekonominio statuso. Būtent vidutinis socialinis



5 pav. Studentų maitinimosi tipažai ir motinos mitybos įpročiai „Neteikė didelės reikšmės maistui ir jo kiekiui“ (N=935);  $\chi^2 = 21,1$ ,  $df=2$ ,  $p=0,000$ , Cramer's V= 0,15.



6 pav. Studentų maitinimosi tipažas ir tėvo mitybos įpročiai „Neteikė didelės reikšmės maistui ir jo kiekiui“ (N=887);  $\chi^2 = 15,27$ ,  $df=2$ ,  $p=0,000$ , Cramer's V= 0,13.

sluoksnis paprastai asocijuojasi su palankesniais studentų mitybos įpročiais bei preferencijomis. Sąlygiškai prasčiau mitybos įpročių požiūriu atrodo žemesnis socialinis sluoksnis. Paradoksas, bet priklausymas aukštesniam sluoksniui mitybos įpročių pozityviai, deja, nepaveikia.

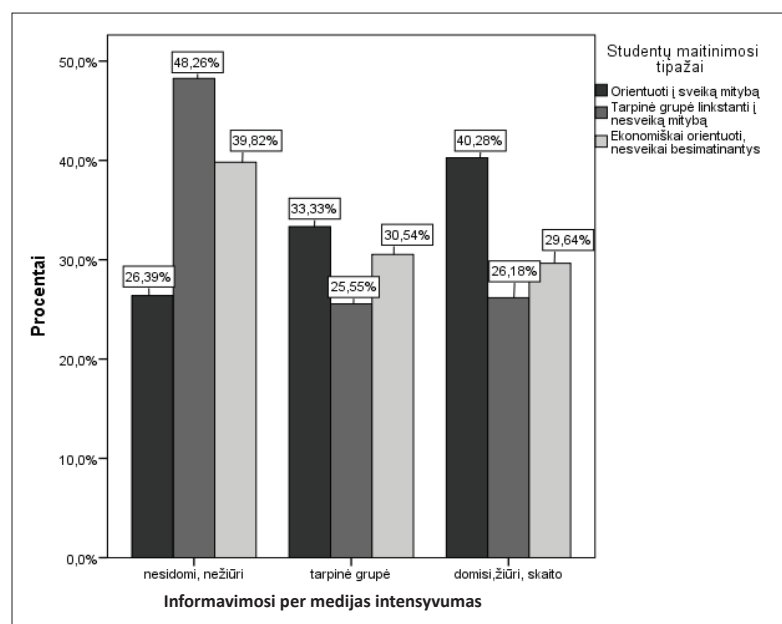
Studentų maitinimosi įpročių socialinio ir ekonominio sąlygotumo

dimensija, aptikta šiame populiaciniame tyrime, mūsų nuomone, turi taisyklią prasmę šalies socialinei politikai. Radinys aktualus kai kuriems visuomeniškai svarbiems diskursams, pvz., kuomet diskutuojama apie PVM mažinimą šviežiams ir sveikiems maisto produktams arba, priešingai, kada diskutuojama apie saldikliais persotintų, chemizuotų produktų, energinių gėrimų didesnę apmokestinimą, maisto prekių sudėties žymėjimo taisyklių griežtinimą ir pan.

Čia verta dėmesio praktika, išplitusi vokiškai kalbančiuose kraštuose, kuomet universitetiniuose miesteliuose ar pan. egzistuoja valgyklų (vadinamųjų „mensa“) tinklas, kur studentui yra galimybė reguliariai pigiai ir sveikai maitintis. Žinoma, kad atitinkama viešoji paslauga ir savotiška socialinė parama įmanoma tik esant intervencinei valstybės ar federalinės žemės politikai, kuomet įdiegiamas tausojantis mokesčių režimas, taikomos tiesioginės ar netiesioginės dotacijos ir pan. Atitinkamos centralizuotos praktikos Lietuvoje nėra, viskas palikta savieigai. Žinoma, situacija kažkiek priklauso nuo konkrečios aukštosios mokyklos vadovybės požiūrio bei vykdomos lokalios politikos.

Šio populiacinio tyrimo išvadą, kad studentų amžius lyg ir neturi įtakos jų sveikos mitybos įpročiams reikėtų vertinti atsargiai. Tai gali būti šio tyrimo specifškumo efektas - juk buvo tirti tik pirmos pakopos dieninių studijų studentai, kurie amžiaus dispersijos požiūriu sudaro labai homogenišką statistinę grupę. Per maža amžiaus sklaida tiesiog neleidžia aptikti statistinių dėsningumų, kurie galbūt egzistuoja. Hipotezės teisingumą galėtume teigti, kad vyresnių studentų populiacijoje preferencijos sveikai mitybai turėtų būti išreikštos sąlygiškai stipriau. Ateityje šią hipotezę reikėtų tikrinti.

Rasti lytiškumo efektai sveikos mitybos požiūriu leidžia studentus-



7 pav. Medijų įtaka studentų sveikos mitybos įpročiams (N=894);  $\chi^2 = 19,88$ ,  $df=4$ ,  $p=0,001$ , Cramer's V= 0,11

vyrus įvardinti kaip padidintos rizikos grupę, kuri atsiduria diskriminuojančioje pozicijoje. Gal čia irgi yra viena iš daugelio priežasčių, kodėl vyrų ir moterų vidutinė gyvenimo trukmė Lietuvoje – ES šalyje – šitaip smarkiai kontrastuoja.

Studentų mitybos įpročius iš dalies paveikia analogiškai tėvų įpročiai. Kitaip tariant, tėvų įpročiai turi nuotolines pasekmes ir inertiškai atsispindi jau studijuojančių vaikų mitybos įpročiuose, kadangi pavyzdžio ir socialinio išmokymo dėka jie perduodami vaikams.

Medijos, informavimasis apie sveiką gyvenseną, sveikatą, grožį ir mitybą, pasirodo, taip pat bent iš dalies paveikia studentų mitybos įpročius bei preferencijas. Žinoma, čia ko gero reikėtų susilaikyti nuo skubotų ir labai tiesmukų kauzalinių interpretacijų. Esą, kuo daugiau individas skaito, žiūri, tuo sveikiau maitinasi... Galbūt ne pats informavimasis per medijas ir jo intensyvumas tiesiogiai paveikia mitybos įpročius, bet egzistuoja universalesnė priežastis, kuri paveikia ir studento domėjimąsi atitinkama informacija ir faktinius jo mitybos įpročius bei preferencijas. Čia hipotezės teisingumą galėtume kalbėti apie tam tikrą studentiško jaunimo habitą, kurio struktūroje tikriausiai ne paskutinę vietą vaidina sveikos gyvensenos vertybės, gražaus ir sveiko kūno idealas, kurį intensyviai diegia šiuolaikinės medijos.

## Išvados

1. Egzistuoja prieštaravimas tarp individų žinojimo apie sveiką mitybą ir faktinės maitinimosi elgsenos. Šiuolaikinis mokslas kol kas neturi aiškaus atsakymo, kodėl, nepaisant neprasto žinojimo apie sveikos mitybos taisykles ir principus, labai didelis nuošimtis individų vis vien maitinasi nesveikai. Atsakymo į šį klausimą paieška yra reikšmingas sveikos gyvensenos mokslinių tyrimų uždavinys.

2. Lietuvos studentų mitybos įpročiai nėra geri. Ydingai besimaitinančių studentų dalis sudaro daugiau nei 2/3 tirtos populiacijos. Egzistuoja bent trys studentų tipai, besiskiriantys pagal mitybos įpročius ir tik vienas iš jų pasižymi daugiau ar mažiau

sveikais mitybos įpročiais. Minėto tipo dalis tirtoje populiacijoje yra mažiau nei 1/3.

3. Lietuvos studentų mitybos įpročius paveikia šie veiksniai: lytis, socialinė klasė, tėvo ir motinos mitybos įpročiai bei informavimasis apie sveiką gyvenimą per medijas.

#### Literatūra

- 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? *Central European Journal of Public Health* 2015; 23(4): 306-313.  
<http://dx.doi.org/10.21101/cejph.a4195>
- Figueras J, McKee M. Health system, health, wealth and societal well-being. Assessing the case for investing in health system. Maidenhead, Berkshire: McGraw-Hill Education, 2012.
- Heo M, Irvin E, Ostrovsky N, Isasi C, Blank A. E, Lounsbury DW. et.al. Behaviors and knowledge of healthCorps New York City high school students: nutrition, mental health, and physical activity. *Journal of School Health* 2016; 86(2): 84-95.  
<http://dx.doi.org/10.1111/josh.12355>
- Borg I, Gabler S. Zustimmungssanteile und mittelwerte von Liker-skalierten items. *ZUMA Nachrichten*; 2002; 26, 50: 7–25 [žiūrėta 2015 m. gruodžio 23 d.]. Prieiga per internetą: <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0168-ssoar-207887>.
- Lisicki T. Nutrition as indication of first year students' life styles. *Rocz Panstw Zakl Hig* 2010;61(3):283-7.
- Melnyk B.M, Jacobson D, Kelly S, O'Haver J, Small L, Mays M.Z. Improving the mental health, healthy lifestyle choices, and physical health of Hispanic adolescents: a randomized controlled pilot study. *Journal of School Health* 2009; 79: 575-584.  
<http://dx.doi.org/10.1111/j.1746-1561.2009.00451.x>
- Norkus A. Sveika gyvensena Lietuvos studentų populiacijoje: edukacinis diagnostinis aspektas. Daktaro disertacija. Socialiniai mokslai, edukologija (07S). Šiauliai. Šiaulių universitetas, 2012.
- Pengpid S, Peltzer K. Gender differences in health risk behaviour among university students: An international study. *Gender & Behaviour* 2015; 13(1): 6576-6583.
- Plotnikoff R. C, Costigan S. A, Williams R. L, Hutchesson M. J, Kennedy S. G, Robards SL. et al. Effectiveness of interventions targeting physical activity, nutrition and healthy weight for university and college students: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition & Physical Activity* 2015; 12: 1-10.  
<http://dx.doi.org/10.1186/s12966-015-0203-7>
- Romani A. Q. Parental socioeconomic background and child behaviour. *Social indicators research* 2014; 116: 295–306.  
<http://dx.doi.org/10.1007/s11205-013-0281-3>
- Schalkwijk AAH, Bot SDM, L. de Vries, Westerman MJ, Nijpels G and PJM Elders. Perspectives of obese children and their parents on lifestyle behavior change: a qualitative study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2015; 12: 102.  
<http://dx.doi.org/10.1186/s12966-015-0263-8>
- Szczuko M, Seidler T, Gutowska I, Stachowska E. Impact of socio-economic factors and nutritional education on the composition of daily diet of university students. *Journal of Food & Nutrition Research*, 2014; 53(4): 291-303.
- Sichert-Hellert W, Beghin L, De Henauw S, Grammatikaki E. et al. Nutritional knowledge in European adolescents: results from the HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) study. *Public Health Nutrition* 2011; 14(12): 2083–2091.  
<http://dx.doi.org/10.1017/S1368980011001352>
- Stukas R., Dobrovolskij V., Žilinskienė R., Lukošūtė I. Fiziškai aktyvių studentų maisto papildų vartojimo tyrimas. *Sveikatos mokslai*, 2012; 22(2):61-66.
- Stukas R., Voicehovskaja I. Maisto papildų vartojimas tarp studentų medikų ir jų požiūris į maisto papildus. *Visuomenės sveikata*, 2010; 1(48): 67-74.

#### EATING HABITS OF LITHUANIAN STUDENTS AND FACTORS THAT INFLUENCE THEM: SURVEY RESULTS

G. Merkys, A. Norkus, J. Dovydaitis

Key words: eating habits, healthy eating, students.

The article presents the survey about eating habits of Lithuanian students (N = 990) and its results. The aim of the research was to try to at least partially answer the essential problem question: why is there a contradiction between the awareness and knowledge about healthy eating and the actual behavior. Everybody possess knowledge about the healthy diet, but a large percentage of people, including students, ignore recommendations about healthy eating. In order to measure eating habits there were used 21 primary indicators. While matching factorial and logical validation there were formed 7 subscales with appropriate psychometric quality. While using K-mean cluster analysis there were identified three statistical types of students with the expression of different eating habits. They are as follows: 1. "Focusing on a healthy diet" (prevalence - 30.7 percent.). 2. "Interim group tending towards an unhealthy diet" (33.8 percent.). 3. "Cost-oriented, eating unhealthy meals" (35.5 percent.). Statistical type of character, oriented to a healthy diet, does not reach even one-third of the relative prevalence of the target population. The highest rate is reached by economically motivated unhealthy diet statistical type. It turned out that the students belonging to one or another type of diet is affected by: 1) sex; 2) social layer; 3) The student's father or mother had analogous habits, and 4) getting informed about healthy eating through the media. Students' age and the level of their parents' education do not effect eating habits of the students.

Correspondence to: [gediminas.merkys@ktu.lt](mailto:gediminas.merkys@ktu.lt)