

ALYTAUS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS
LIETUVOS SVEIKATOS MOKSLŲ UNIVERSITETAS

**ALYTAUS MOKYKLŲ MOKINIŲ
GYVENSENA IR SAVIJAUTA**

**Alytaus VSB užsakymu
apžvalgą parengė
Apolinaras Zaborskis**

2010

Padėka

Dėkojame Alytaus miesto savivaldybės Švietimo skyriaus vyr. specialistui gerb. Romualdai Zdanavičiui ir Visuomenės sveikatos biuro direktorei gerb. Daivai Kubilienei už pagalbą organizuojant ir vykdant HBSC tyrimą Alytaus miesto mokyklose.

Taip pat nuoširdžiai dėkojame tyrimui atrinktų Alytaus miesto mokyklų:

- Dzūkijos vidurinės (nuo 2010 m. pagrindinės) mokyklos (direktorius Alvydas Gavelis)
- Likiškėlių vidurinės mokyklos (direktorius Algimantas Stašiasuskas)
- Šaltinių pagrindinės mokyklos (direktorius Alfonsas Lietuvininkas)
- Šv. Benedikto gimnazijos (direktorius Vytautas Bigaila)

vadovams bei šiose mokyklose atrinktų penktų, septintų ir devintų klasių auklėtojams, sutikusiems dalyvauti tyrime, atlikusiems mokinių apklausą bei patiems išsamiai atsakusiems į jiems pateiktus klausimus anketose.

Labiausiai dėkojame atrinktų klasių mokiniams už nuoširdžius ir sąžiningus atsakymus į daugybę anketos klausimų.

Tik mūsų bendro darbo dėka galėjome atlikti šį tyrimą. Jis bus naudingas mums visiems.

Ivadas

Sukaupta daug mokslo duomenų, įrodančių gyvensenos įtaką žmogaus sveikatai. Nesveika gyvensena, pavyzdžiui, rūkymas, nesaikingas alkoholinių gėrimų vartojimas, netinkama mityba, nepakankamas fizinis aktyvumas didina lėtinių neinfekcinių ligų riziką.

Žmonių gyvensena priklauso nuo daugelio socialinių, ekonominių bei kultūrinių veiksnių. Šį procesą nelengva valdyti. Pirmajame Lietuvos nepriklausomybės dešimtmetyje šalyje vyko spartūs politiniai ir ekonominiai pokyčiai. Kai kurie iš jų, kaip matome, iki šiol neišspręsti, kas didina socialinį nerimą. Kiek šalyje vykstančios permainos (perėjimas prie rinkos ekonomikos, agresyvi reklama, vakarietiškos masinės kultūros skverbimasis), tiek ir globalizacijos procesai (naujų produktų, komunikacinių galimybių atsiradimas) veikia žmonių gyvenseną bei sveikatą. Kitų šalių patirtis rodo, kad jauni žmonės jautriai reaguoja į vykstančias permainas ir yra ypač imlūs naujovėms, kurios gali tiek teigiamai, tiek ir neigiamai paveikti jų gyvenseną. Todėl svarbu nuolatos stebėti ir vertinti jaunų žmonių savijautą ir gyvenseną, laiku pastebėti atsiradusius pokyčius ir į juos atsižvelgti planuojant sveikatos stiprinimo ir ligų profilaktikos programas.

Mokyklinio amžiaus vaikai yra labiausiai pažeidžiama gyventojų dalis. Šiame amžiuje, ypač paauglystėje, tęsiasi ir galutinai susiformuoja daugelis gyvensenos bruožų. Todėl paauglystėje jau nustatomi elgsenos rizikos veiksniai, didinantys ne tik fizinės, bet ir psichinės, emocinės ir dvasinės sveikatos sutrikimų galimybę. Yra daug mokslinių duomenų, rodančių, jog elgsenos rizikos veiksnius paauglystėje sąlygoja pažeisti ryšiai su artimaisiais (tėvais), skurdi, nepalanki psichosocialinė aplinka, bloga socialinė integracija ir kt.

Elgsenos rizikos veiksnių paplitimas mokykliniame amžiuje – vienas svarbiausių rodiklių, atspindinčių jaunų žmonių sveikatos būklę. Nuolatinis šių rodiklių kaitos stebėjimas leidžia įvertinti šalyje ir atskiruose jos regionuose vykstančių permainų reikšmę mokinių sveikatai ir gyvensenai, mokliškai pagrįsti sveikatos stiprinimo strategines kryptis.

Lietuvos jaunų žmonių gyvensenos pokyčiai iš esmės vertinami dalyvaujant tarptautiniame mokinių sveikatos ir gyvensenos (*Health Behaviour in School-aged Children – HBSC*) tyrime (www.hbsc.org). Ilgalaikis šios atsakingos tyrimų programos vykdymas šalyje leido sukaupti daug jaunų žmonių gyvensenos duomenų, papildančių

tarptautinę duomenų bazę. Tai atvėrė plačias perspektyvas atskleisti visos šalies bei atskirų jos regionų mokinių sveikatos ir gyvenimo ypatumus, analizuoti atskirus gyvenimo klausimus įvairiais lygiais: individo, mokyklos, miesto/rajono, šalies, tarptautiniu.

Alytaus miesto savivaldybė į atrinktų savivaldybių skaičių pateko 2010 metais šalyje vykdytos mokinių apklausos metu. Jos rezultatai ne tik praturtina Lietuvą reprezentuojančius duomenis, bet yra naudingi ir planuojant bei įgyvendinant regioninę sveikatos politiką.

Šios tyrimų rezultatų apžvalgos tikslas – įvertinti Alytaus miesto mokyklų 11, 13 ir 15 metų amžiaus mokinių nuomonę apie savo sveikatą ir laimingumą bei fizinio aktyvumo, rūkymo, alkoholinių gėrimų ir narkotikų vartojimo įpročius ir kitą rizikingą elgseną ir palyginti šiuos duomenis su visos šalies duomenis.

Tyrimo medžiaga ir metodai

Pasaulio Sveikatos Organizacijos koordinuojamas tyrimas “Mokyklinio amžiaus vaikų sveikata ir gyvenimas” (HBSC) Lietuvoje atliktas jau penkis kartus: 1994, 1998, 2002, 2006 ir 2010 m. Kiekviename iš jų apklaustos šalies mastu reprezentatyvios 11, 13 ir 15 metų amžiaus mokinių imtys. Kiekvienos apklausos metu dalyvavo penktų, septintų ir devintų klasių mokiniai iš daugiau nei 100 atsitiktiniu būdu atrinktų bendrojo lavinimo mokyklų. Tyrimas vykdytas vadovaujantis tarptautiniu protokolu, mokinių apklausai naudota standartizuota anketa.

Apklausoms vykdyti gauti Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerijos leidimai bei savivaldybių švietimo skyrių ir mokyklų vadovų sutikimai bei vadovautasi Kauno regioninio biomedicinos tyrimų etikos komiteto nuorodomis ir Helsinkio Deklaracija.

Vykdyti mokinių apklausas padėjo klasių auklėtojai. Jų buvo prašoma laikytis nurodymų, pateiktų apklausos vykdymo instrukcijoje.

Analizei atrinktos tik kokybiškai užpildytos anketos, kurias užpildė tik reikiamo amžiaus (11, 13 ir 15 metų) mokiniai. Apklausos duomenų kokybė patikrinta loginiais testais laboratorijoje bei tarptautiniame duomenų centre Bergeno universitete, Norvegijoje.

Kiekvienos apklausos ir abiejų tiriamųjų grupių respondentų skaičius, taikytas šioje analizėje, nurodytas 1 lentelėje. Šioje apžvalgoje panaudota iš viso 27131 mokinio

apklausos duomenys, reprezentuojantys visą Lietuvą (1 lentelė). Tai sudarė apie 85–90 proc. nuo visų tyrimo pradžioje numatytų apklausti mokinių.

Alytaus miesto mokyklos į HBSC tyrimą įsijungė tik 2010, todėl šiam regionui rodiklių pokyčiai neteikiami. Šiame tyrime dalyvavo 4 atsitiktiniu būdu atrinktos mokyklos, kuriose buvo apklausta 270 mokinių. Jų demografinės charakteristikos reikšmingai nesiskyrė nuo atitinkamų šalies duomenų: 125 (46,3) berniukai ir 145 (53,7 proc.) mergaitės; 99 (36,7 proc.) penktos, 84 (31,1proc.) septintos ir 87 (32,2 proc.) devintos klasės mokiniai. Ištirtas Alytaus mieste mokinių skaičius sudarė tik 4,6 proc. viso 2010 m. ištirto kontingento, tačiau tokio imties dydžio pakako aptinkant kai kuriuos statistiškai reikšmingus dėmesio centre esančio regiono mokinių gyvenamos ir sveikatos ypatumus.

1 lentelė. Ištirtų Lietuvos ir Alytaus miesto mokyklų mokinių skaičius

Tyrimo metai	Lietuva	Alytaus miestas
1994 metai	5428	
1998 metai	4513	
2002 metai	5645	
2006 metai	5632	
2010 metai	5912	270
Iš viso	27131	

2 lentelėje pateikta 2010 m. ištirto kontingento socialinė ekonominė charakteristika pagal gyvenamąją vietą ir šeimos turtinę padėtį. Iš jos matyti, kad dauguma (86,7 proc.) Alytaus miesto mokyklų mokinių gyvena mieste, bet kai kurie atvyksta į mokyklas ir iš kaimo arba priemiesčio vietovių. Atkreipus dėmesį į tiriamųjų šeimų turtinę padėtį, matyti, kad Alytaus miesto mokiniai dažniau linkę savo šeimas laikyti turtingomis, tačiau šis skirtumas nuo kitų regionų mokinių nebuvo reikšmingas.

2 lentelė. Tiriamojo kontingento (2010 m.) socialinė ekonominė charakteristika

	Lietuva		Alytaus miestas	
	n	proc.	n	proc.
Gyvena:* mieste (dideliame mieste, mieste)	2941	49,9	234	86,7
kaime (mažame miestelyje, kaime)	2958	50,1	36	13,3
Šeimos turtingumas:**				
turtinga (labai turtinga, pakankamai turtinga)	1777	30,3	98	36,3
vidutiniškai turtinga	2907	49,5	135	50,0
neturtinga (nelabai turtinga, visai neturtinga)	1187	20,2	37	13,7

* Nustatyta remiantis atsakymu į klausimą: „Kur tu gyveni?“

** Nustatyta remiantis atsakymu į klausimą: „Kaip tu manai, ar tavo šeima yra turtinga?“

Be mokinių apklausos, tuo pačiu metu buvo pateiktos anketos ir mokyklų vadovams bei klasių auklėtojams. Jas užpildė visų keturių Alytaus miesto mokyklų direktoriai arba jų pavaduotojai bei visų tyrime dalyvavusių dvylikos klasių auklėtojai (iš viso apklausoje dalyvavo 114 mokyklų vadovai (atsako dažnis 100 proc.) ir 311 klasių auklėtojas (atsako dažnis 98,7 proc.). Taikant šias anketas buvo surinkti duomenys, charakterizuojantys mokyklą (jos tipas, dydis, materialinė ir techninė būklė, priimti potvarkiai ir kt.) bei klasę (mokinių dalyvavimas įvairiose veiklose, mokymosi būdai, psichologinė atmosfera klasėje ir kt.)

Alytaus miesto mokinių apklausos duomenys buvo lyginami su visos Lietuvos mokinių apklausos duomenimis – šalies vidurkiu. Skirtumų įvertinimui, priklausomai nuo duomenų pobūdžio, buvo taikytas χ^2 ir z statistiniai kriterijai. Taikyti trys statistinių išvadų reikšmingumo lygiai: $p \leq 0,05$ (reikšminga), $p \leq 0,01$ (labai reikšminga) ir $p \leq 0,001$ (ypatingai reikšminga).

Pateikiant analizės rezultatus, jei tai buvo įmanoma, laikytasi šios sekos:

- visos šalies mokinių apklausos duomenys,
- jų pokyčiai lyginant su ankstesnių apklausų duomenimis,
- duomenų tarptautinis palyginimas
- Alytaus miesto ir kitų šalies regionų mokinių apklausos duomenų palyginimas.

Rezultatai ir jų aptarimas

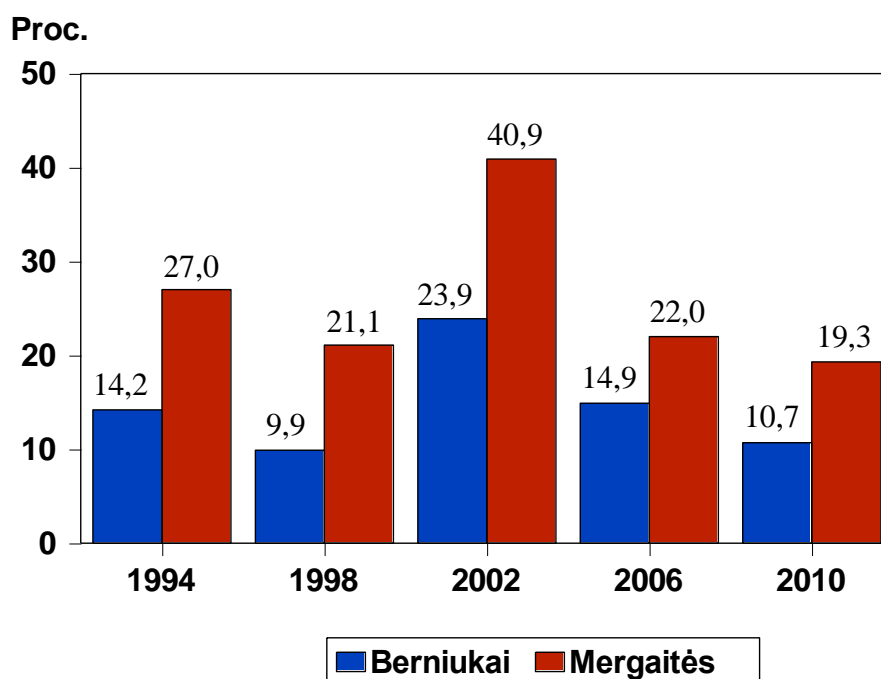
Subjektyvus savo sveikatos vertinimas

Pasirinkta tyrimo metodika, paremta standartizuota apklausa, leido surinkti duomenis, kaip mokiniai patys vertina savo sveikatą. Subjektyvus sveikatos vertinimas, be abejo, negali pakeisti objektyvių sveikatos tyrimo metodų, tačiau juos papildo. PSO subjektyvų sveikatos vertinimą laiko svarbiu gyventojų sveikatos rodikliu ir siūlo naudoti daugelyje tyrimų. Specialistai mano, jog paauglių sveikatos vertinimas, pagrįstas subjektyviu savo sveikatos vertinimu, yra gana tikslus ir tinka prognozuoti sveikatą užaugus.

Mokinių buvo prašoma apibūdinti savo sveikatą vienu iš 4 atsakymų: „puiki“, „gera“, „nelabai gera“, „bloga“. Tolesnėje analizėje pirmosios dvi ir likusios dvi atsakymų kategorijos buvo apjungtos ir pavadintos atitinkamai „gera sveikata“ ir „prasta sveikata“.

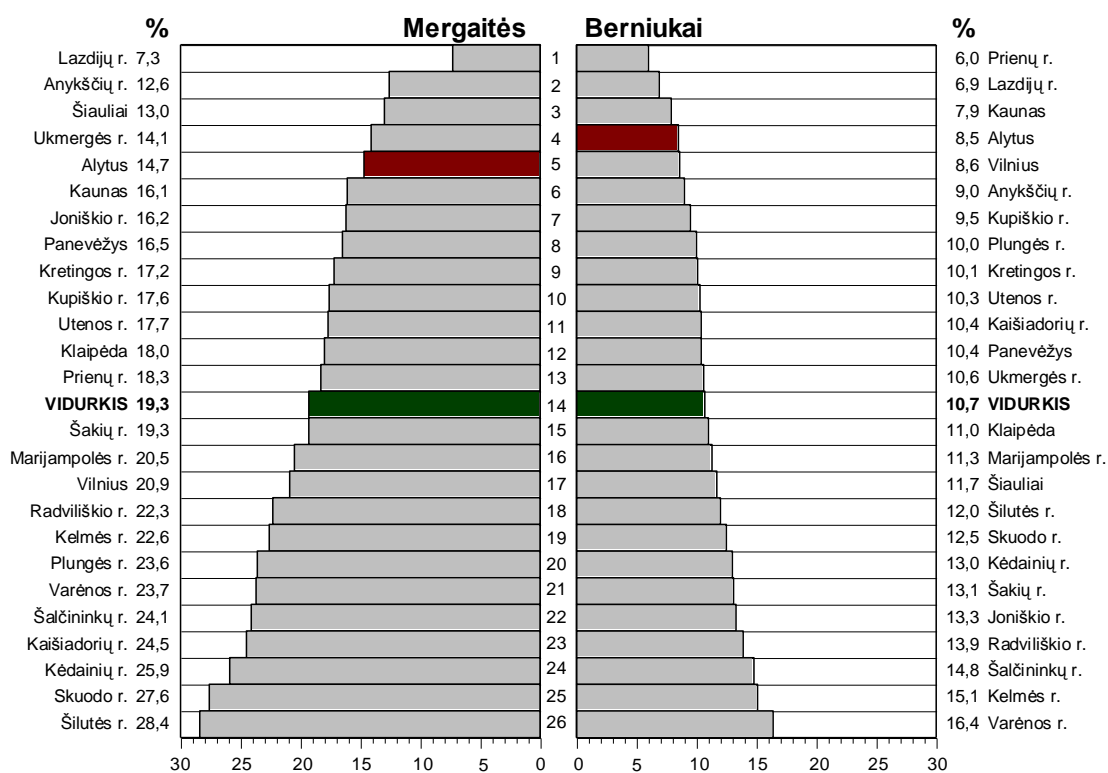
Vykdomo tarptautinio tyrimo duomenimis, Lietuva priklauso prie tų šalių, kuriose palyginti daug mokinių savo sveikatą vertina nepalankiai.

1 pav. pavaizduoti duomenys rodo, kaip keitėsi Lietuvos mokinių, nepalankiai vertinusių savo sveikatą, dalis 1994 – 2010 m. Dėsninga, jog tokių mergaičių aptinkama beveik du kartus dažniau negu berniukų, taigi šie savo sveikatą vertina kur kas geriau už mergaites. Nuo 2002 m. Lietuvos mokinių savo sveikatos vertinimas gerėja.



1 pav. Lietuvos mergaičių ir berniukų, kurie prastai vertino savo sveikatą, dalis (proc.) 1994 – 2010 m. atliktų tyrimų metu

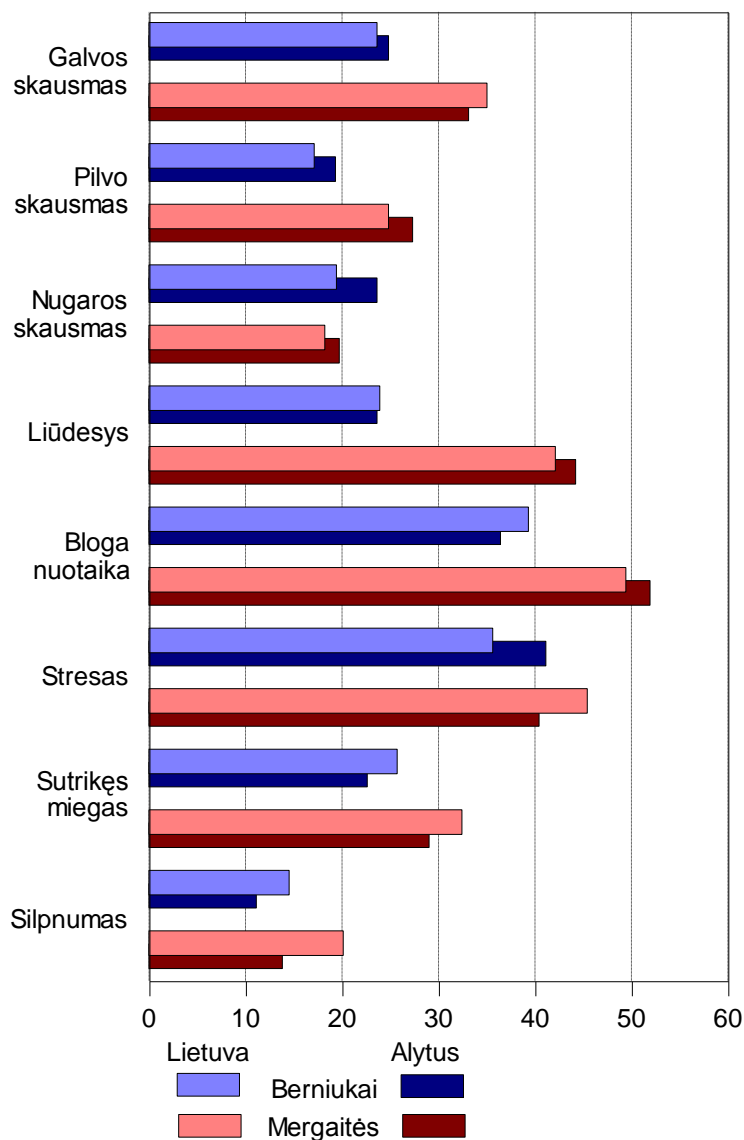
Pastarojo (2010 m.) tyrimo duomenimis, šalies mastu maždaug kas dešimtas berniukas (10,7 proc.) ir kas penkta mergaitė (19,3 proc.) savo sveikatą vertino prastai. Toks pat dėsniumas aptiktas ir tarp Alytaus mokinių, tačiau palyginti su kitų miestų ir rajonų mokiniais alytiškiai savo sveikatą vertino reikšmingai geriau. Išrikiavus regionus pagal prastai savo sveikatą vertusių mokinių dalies didėjimą, Alytaus mokyklų berniukai ir mergaitės užėmė atitinkamai ketvirtą ir penktą (beveik vienodas) vietas, t.y. buvo tarp sveikiausių regionų (2 pav.).



2 pav. Mokiniai, kurie prastai vertino savo sveikatą, lyginant 2010 m. tyrime dalyvavusias 25 savivaldybes

2010 m. Lietuvoje prastai savo sveikatą vertino 10,7 proc. berniukų ir 19,3 proc. mergaičių. Alytaus miesto mokiniai savo sveikatą buvo linkę laikyti geresne – tik 8,5 proc. berniukų ir 14,7 proc. mergaičių savo sveikatą vertino prastai.

Mokiniai, mergaitės dažniau negu berniukai, buvo linkę skųstis nuolatiniu (kiekvieną savaitę ir dažniau) irzlumu, bloga nuotaika, liūdesiu, nervine įtampa (stresu), galvos skausmu. Nežiūrint kai kurių išimčių, šiais nusiskundimais Alytaus miesto mokiniai skundėsi tiek pat dažnai, kaip ir kiti Lietuvos mokiniai (3 pav.).



3 pav. Psichosomatiniai nusiskundimai tarp Alytaus ir Lietuvos mokinių, HBSC 2010 m.

Atsakymų “beveik kiekvieną dieną”, “dažniau nei kartą per savaitę” ir “beveik kiekvieną savaitę” bendras procentas.

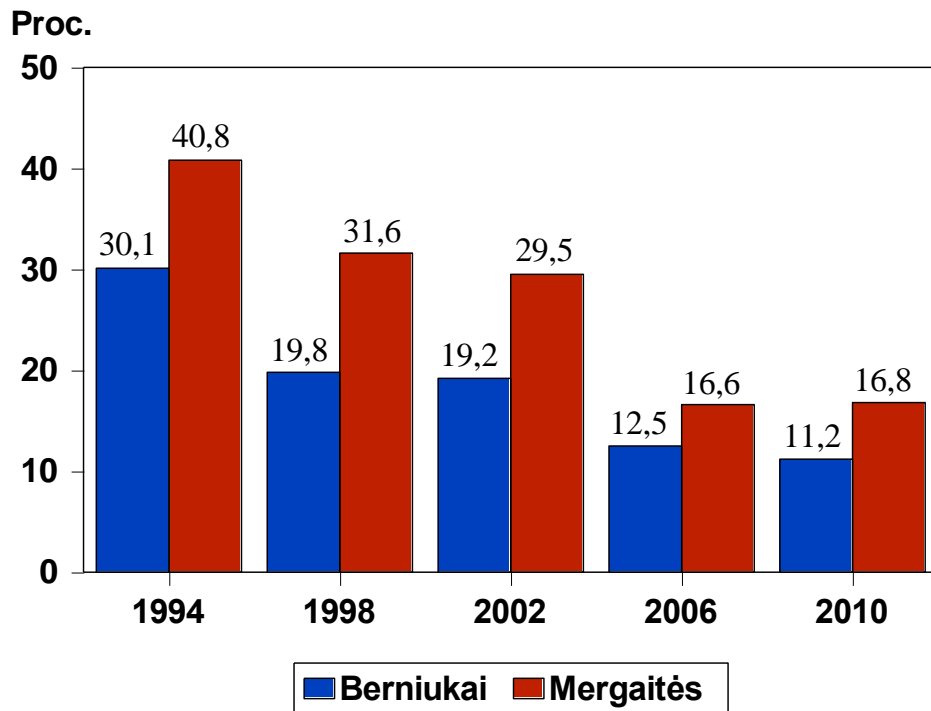
Kas trečias Alytaus mokyklų berniukas ir beveik kas antra mergaitė – tiek pat kaip ir kiti šalies mokiniai – teigia, kad patiria liūdesį, blogą nuotaiką arba stresą kiekvieną savaitę arba dažniau.

Laimingumas

Laimingumo, arba subjektyvus gyvenimo kokybės, vertinimas yra neatsiejamas nuo asmens psichikos sveikatos ir leidžia spręsti, ar žmogui būdinga baimė, pyktis, depresija, ar jis patenkintas gyvenimu visumoje.

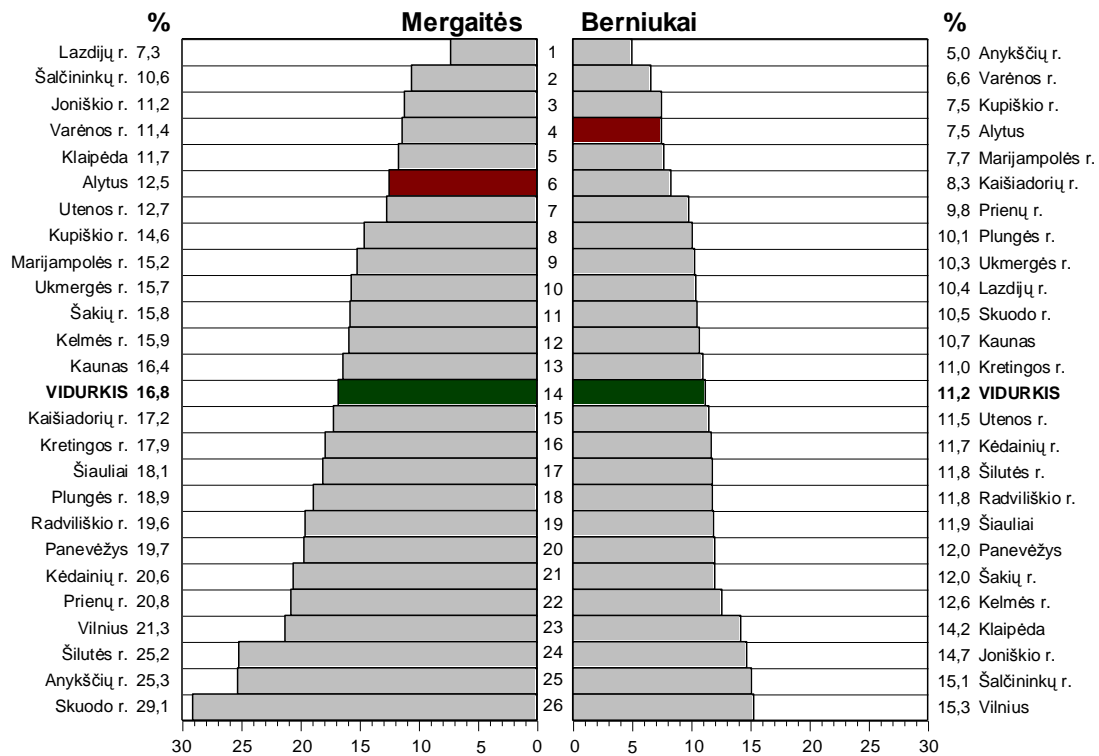
Literatūroje rašoma, jog laimingumo būseną yra gana stabilus rodiklis. Ji daugiau siejasi su asmenybės savybėmis, savęs vertinimu, tenkinančiais socialiniais ryšiais bei gyvenimo įvykių interpretavimo stiliumi, tačiau mažiau priklauso nuo neigiamų žmogaus gyvenimo įvykių.

Mokinių buvo klausiama, kiek jie jaučiasi laimingi, galvodami apie savo dabartinį gyvenimą. Atsakiusių “nesijaučiu laimingas” arba “esu visiškai nelaimingas” procentas pagal apklaustųjų lytį ir tyrimo metus pateiktas 4 pav. Iš šių duomenų galima matyti, kad mergaitės dažniau negu berniukai nesijaučia laimingomis. Be to, galima pastebėti, kad nuo 1994 m. iki 2010 m. reikšmingai sumažėjo nesijaučiančių laimingais mokinių skaičius, iš ko galima spręsti apie gerėjančią šalies mokinių gyvenimo kokybę. Tačiau lyginant su kitų šalių mokinių apklausos duomenimis, Lietuva vis tiek išlieka tarp tų šalių, kuriose jaunų žmonių laimingumas yra žemas.



4 pav. Lietuvos mergaičių ir berniukų, kurie nesijaučia laimingi, dalis (proc.) 1994 – 2010 m. atliktų tyrimų metu

Apie Alytaus miesto mokinių gyvenimo kokybę galima spręsti tik iš pastarojo (2010 m.) tyrimo duomenų. Žvelgiant į 5 pav. pateiktus duomenis, matyti, kad Alytaus mokyklų mokiniai – ir berniukai, ir mergaitės – rečiau negu vidutiniškai šalyje nusiskundžia, jog nesijaučia laimingi.



5 pav. Mokiniai, kurie nesijaučia laimingi, lyginant 2010 m. tyrime dalyvavusias 25 savivaldybes

2010 m. tyrimo duomenys rodo, kad Alytaus miesto mokiniai, palyginti su kitų šalies miestų ir rajonų mokiniais, jaučiasi laimingesni.

Mityba

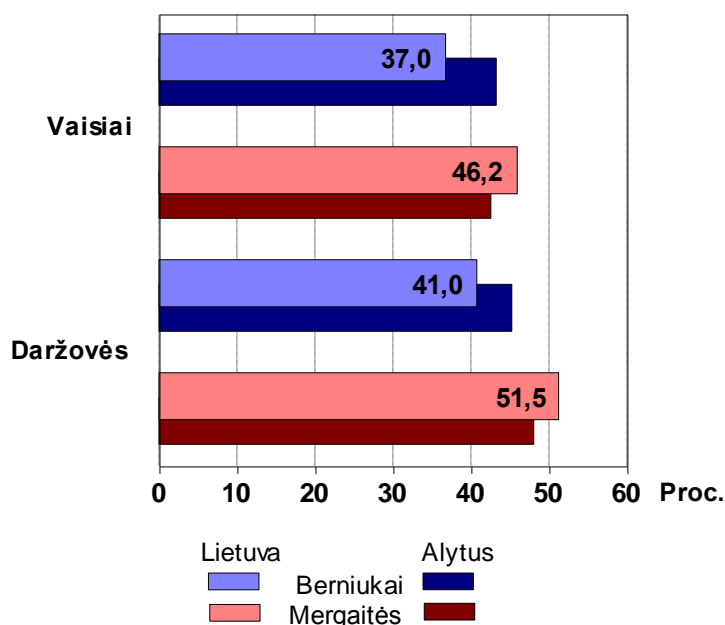
Mitybą vertinome maisto produktų vartojimo dažnio nustatymo metodu. Domėjomės, kaip dažnai mokiniai valgo ar geria rekomenduojamus (vaisius ir daržoves) ir nerekomenduojamus maisto produktus (saldainius, sausainius, traškučius, „greito maisto“ produktus, kokakolą ir kitus saldžius gazuotus gėrimus). Galimi atsakymai buvo: „niekada“, „rečiau nei kartą per savaitę“, „kartą per savaitę“, „2–4 dienas per savaitę“, „5–6 dienas per savaitę“, „kartą per dieną“ ar „kelis kartus per dieną“. Tolesnei analizei minėti atsakymai buvo perkoduoti į dvi kategorijas: 1 – vartoja retai (sujungti 1–4 atsakymų variantai); 2 – vartoja dažnai, arba beveik kasdien (sujungti 5–7 atsakymų variantai).

2010 m. šalies ir Alytaus mokyklų mokinių apklausos apie maisto produktų vartojimą rezultatai pateikti 3 ir 4 lentelėse bei 6 ir 7 paveiksluose.

Rekomenduojami maisto produktai (3 lentelė, 6 pav.). Tarp tirtų Lietuvos mokinių (2010 m.) kasdien arba daugumą dienų per savaitę vaisių valgė 41,5 proc. mokinių, mergaitės patikimai dažniau negu berniukai (atitinkamai 46,2 proc. ir 37,0 proc.). Vienuolikmečiai mokiniai vaisius vartojo patikimai dažniau už vyresnius. Palyginus šiuos duomenis su 2002 ir 2006 metų apklausos duomenimis stebėta tendencija, kad Lietuvos mokiniai, nepriklausomai nuo lyties vaisių valgo dažniau.

Šalies mokiniai daržovių kasdien arba beveik kasdien valgė 46,1 proc. Kaip ir vaisių atveju, tokių mergaičių buvo patikimai daugiau negu berniukų (atitinkamai 51,5 proc. ir 41,0 proc.), o vyresni mokiniai jų valgė rečiau už jaunesnius. Palyginę šiuos rodiklius su ankstesnių tyrimų duomenimis radome, kad berniukai vis rečiau vartoja daržovių, tačiau mergaitėms reikšmingų pokyčių nenustatyta.

Išanalizavus Alytaus miesto mokinių mitybą paaiškėjo, kad berniukai vaisių ir daržovių (atitinkamai 43,5 proc. ir 45,5 proc.) vartoja reikšmingai dažniau negu kitų regionų berniukai. Alytiškių mergaičių, reguliariai vartojančių vaisių ir daržovių buvo atitinkamai 42,8 proc. ir 48,3 proc. (šie rodikliai reikšmingai nesiskyrė nei nuo šalies vidurkio, nei, skirtingai nuo kitų regionų, nuo berniukų rodiklių).



6 pav. Rekomenduojamų maisto produktų vartojimas tarp Alytaus ir Lietuvos mokinių, HBSC 2010 m.

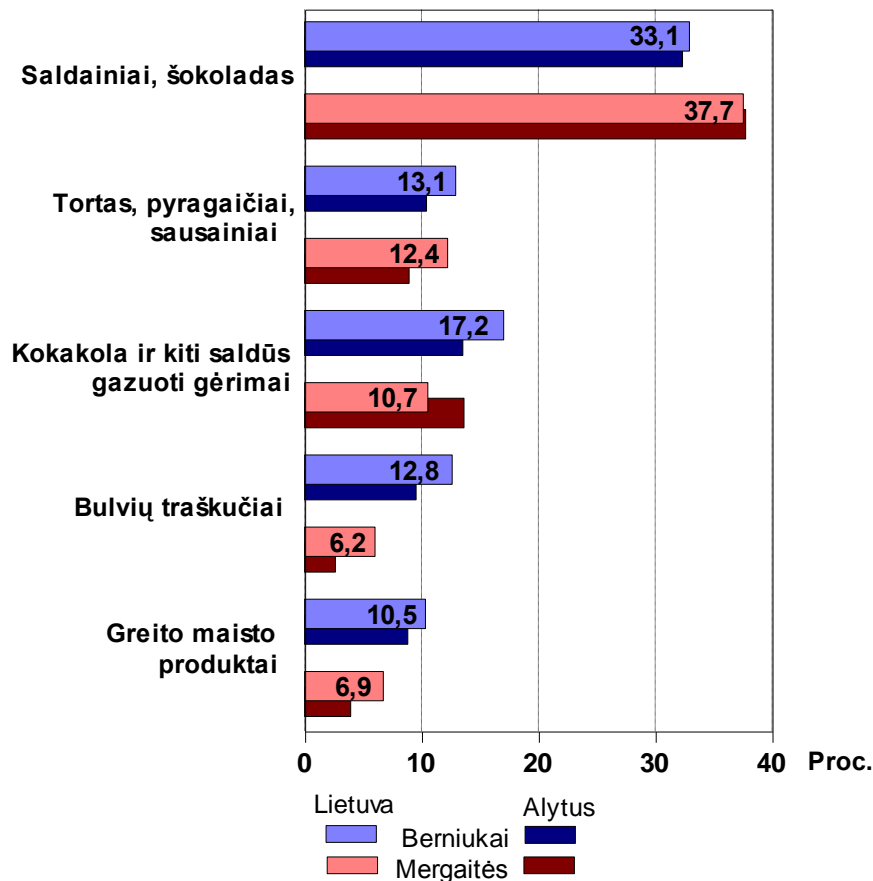
Atsakymų “kelis kartus per dieną”, “kartą per dieną” ir “5–6 dienas per savaitę” bendras procentas.

Lietuvos mokiniai vaisių ir daržovių valgo per mažai – kasdien arba nors beveik kasdien jų valgo mažiau nei pusė mokinių. Alytaus miesto berniukai jų valgo santykinai dažniau, tačiau mergaitės tiek pat, kiek ir vidutiniškai šalyje.

Nerekomenduojami maisto produktai (4 lentelė, 7 pav.). Saldumynai dėl didelio kaloringumo ir labai mažo vitaminų kiekio dažnai yra nereikalingo kalorijų pertekliaus šaltinis. Dažniausiai vaikai ir paaugliai lepinami (lepinasi) saldainiais ir šokoladu. Remiantis atliktų apklausų duomenimis, vidutiniškai kas trečias paauglys beveik kasdien valgo saldinių ar šokolado, ir ši dalis per pastaruosius metus mažai keitėsi. 2010 m. apklausos duomenimis, 34,5 proc. mokinių (33,1 proc. berniukų ir 37,7 proc. mergaičių; $p < 0,05$; vienuolikmečiai patikimai rečiau negu 13 ir 15 metų mokiniai) prisipažino, kad kasdien valgo šių saldumynų.

Gana daug mokinių valgo ir kitų, dar labiau kaloringų saldumynų – torto, pyragėlių, sausainių. Šalies mastu 12,7 proc. mokinių, vienodai dažnai berniukai ir mergaitės, prisipažino, kad šiuos produktus valgo dažnai (kasdien arba daugumą dienų per savaitę).

Mitybos specialistai taip pat rekomenduoja riboti parduodamus saldžiuosius putojančius (gazuotus) gėrimus, iš kurių pačiu populiariausiu laikoma kokakola. Šie gėrimai turi daug kalorijų, juose dažnai būna kofeino ir dantų emalį tirpdančių rūgščių. Pastarosios (2010 m.) apklausos duomenimis, kokakolos ir kitų panašių gėrimų dažnai geriantys prisipažino 14,0 proc. mokinių: berniukų (17,2 proc.) daugiau nei mergaičių (10,7 proc.) ($p < 0,05$). Penkiolikmečiai šių gėrimų vartojo rečiau už 11 ir 13 metų mokinius. Palyginti su kitų šalių apklausos duomenimis [14], Lietuvoje reguliariai geriančių kokakolą ir kitus saldžiuosius putojančius gėrimus mokinių skaičius nėra didelis, o lyginant su ankstesnių tyrimų duomenimis šiuos gėrimus mūsų paaugliai vartoja rečiau.



7 pav. Nerekomenduojamų maisto produktų vartojimas tarp Alytaus ir Lietuvos mokinių, HBSC 2010 m.

Atsakymų “kelis kartus per dieną”, “kartą per dieną” ir “5–6 dienas per savaitę” bendras procentas.

Paaugliai, išskylaudami mieste ar gamtoje, visur skubėdami ar bendraudami su draugais, ir šiaip yra linkę užkandžiauti “greito maisto” produktais (keptomis dešrelėmis, spurgomis, čeburekais) bei traškučiais iš bulvių arba kukurūzų. Šie produktai dažnai pasižymi didesniu riebalų ir druskos kiekiu, jie valgomi gatvėje ar užsiimant kita veikla, todėl atspindi neteisingą mitybą. Šalies mokinių apklausos duomenimis, “greito maisto” produktus reguliariai valgė 8,7 proc. mokinių, traškučius – 9,5 proc., abiejų produktų reikšmingai mažiau nei prieš ketverius metus. Ir vienus, ir kitus produktus dažniau užkandžiavo berniukai bei jaunesnio amžiaus paaugliai.

Išanalizavus Alytaus miesto mokinių mitybos tyrimo duomenis nerekomenduojamų maisto produktų vartojimo atžvilgiu reikšmingų skirtumų nuo bendrų šalies mokinių mitybos įpročių nerasta. Atskleistas tik vienintelis skirtumas – alytiškės reikšmingai rečiau už kitų regionų mergaites valgė bulvių traškučius (atitinkamai 2,8 proc. ir 9,7 proc.; $p < 0,05$).

Pastaruju metu Lietuvos mokiniai ėmė rečiau vartoti nerekomenduojamus maisto produktus, tačiau jų vartojimo dažnis dar lieka aukštas. Pagal šiuos rodiklius Alytaus mokinių mityba neišsiskyrė nuo daugumos kitų šalies regionų mokinių.

3 lentelė. Mokinių skirstinys (proc.) pagal atsakymus į klausimą, kaip dažnai jie vartoja rekomenduojamus maisto produktus (Alytus ir Lietuva, 2010 m.)

Maisto produktai	Lytis	Grupė	Nieka- da nevar- toja	Vartoja					
				rečiau nei kartą per savaitę	kartą per savaitę	2–4 dianas per savaitę	5–6 dianas per savaitę	kartą per dieną	kelis kartus per dieną
Vaisiai	B	A	1,6	10,5	8,1	36,3	15,3	16,9	11,3
		LT	1,9	10,4	16,1	34,7	15,1	9,6	12,3
	M	A	1,4	6,9	18,6	30,3	13,8	13,1	15,9
		LT	0,7	8,6	14,4	30,1	15,2	14,0	17,0
Daržovės	B	A	1,7	4,1	13,2	35,5	19,8	14,0	11,6
		LT	2,7	10,6	17,1	28,5	18,0	11,6	11,5
	M	A	0,7	8,4	12,6	30,1	21,7	15,4	11,2
		LT	1,3	8,1	12,8	26,2	20,5	17,8	13,2

B–berniukai, M–mergaitės. A–Alytus, LT–Lietuva.

4 lentelė. Mokinių skirstinys (proc.) pagal atsakymus į klausimą, kaip dažnai jie vartoja nerekomenduojamus maisto produktus (Alytus ir Lietuva, 2010 m.)

Maisto produktai	Lytis	Grupė	Niekada nevar-toja	Vartoja					
				rečiau nei kartą per savaitę	kartą per savaitę	2–4 dienas per savaitę	5–6 dienas per savaitę	kartą per dieną	kelis kartus per dieną
Saldainiai arba šokolado gaminiai	B	A	2,4	16,3	23,6	25,2	11,4	17,1	4,1
		LT	2,2	19,1	20,4	25,3	14,2	9,4	9,5
	M	A	3,4	10,3	18,6	29,7	15,2	13,8	9,0
		LT	1,3	17,0	18,2	25,7	13,6	12,9	11,1
Sausainiai, pyragėliai, tortai	B	A	1,6	51,2	26,8	9,8	5,7	3,3	1,6
		LT	5,4	42,9	22,7	15,9	6,7	3,5	2,9
	M	A	4,9	46,2	19,6	20,3	3,5	2,8	2,8
		LT	3,9	43,6	24,2	15,9	6,2	3,8	2,4
Kokakola ir kiti saldieji putojantys gėrimai	B	A	14,5	42,7	21,0	8,1	4,8	5,6	3,2
		LT	14,2	38,3	18,5	11,8	6,8	4,4	6,0
	M	A	16,6	52,4	10,3	6,9	8,3	2,1	3,4
		LT	20,9	44,2	14,7	9,6	4,4	3,1	3,1
Bulvių traškučiai	B	A	15,3	41,9	20,2	12,9	5,6	2,4	1,6
		LT	13,7	41,1	19,8	12,6	5,5	3,8	3,5
	M	A	19,3	53,8	12,4	11,7	2,8	0	0
		LT	18,9	49,4	16,8	8,7	3,2	1,4	1,7
“Greito maisto” produktai (mėsainiai, spurgos, čeburėkai ir kt.)	B	A	21,3	50,0	13,1	6,6	4,9	2,5	1,6
		LT	22,6	44,0	14,7	8,2	3,9	2,8	3,7
	M	A	22,8	55,2	11,7	6,2	2,8	1,4	0
		LT	27,2	49,1	10,2	6,6	3,2	1,7	2,1

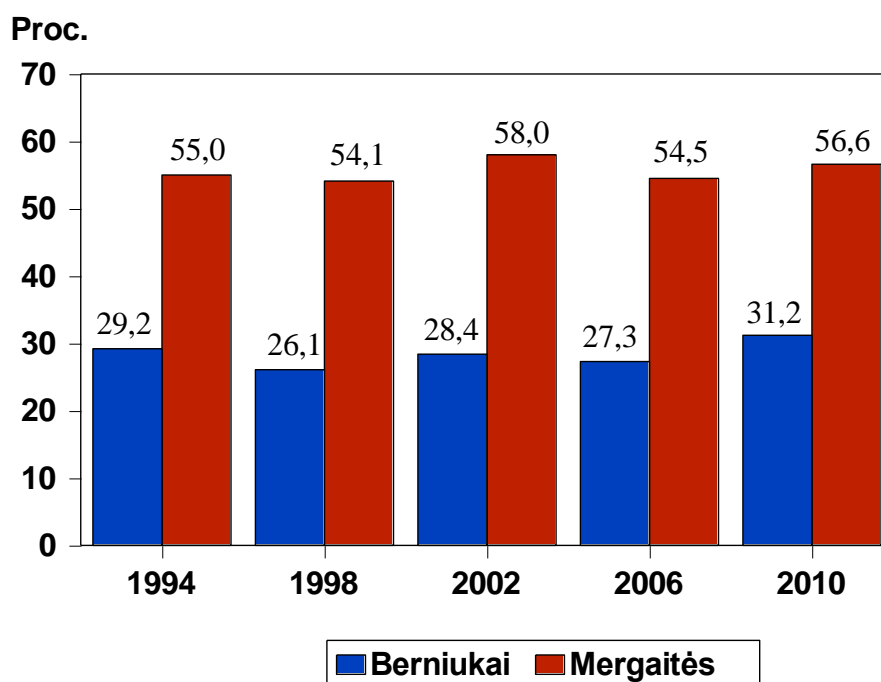
B–berniukai, M–mergaitės. A–Alytus, LT–Lietuva.

Fizinis aktyvumas

Domėtasi, ar pakankamai mokiniai ne pamokų metu, laisvalaikiu, mankština ir sportuoja taip, kad suprakaituotų ir padažnėtų kvėpavimas. Tokio aktyvumo vertinimui taikytas trianguliacijos principas – vertinimas keliais būdais: 1) pagal dažnį (kiek kartų per savaitę mankština ir sportuoja; rekomenduojama tai daryti ne rečiau, kaip 2 – 3 kartų per savaitę); 2) pagal trukmę (kiek valandų per savaitę mankština ir sportuoja;

rekomenduojama tai daryti ne trumpiau 2 valandų per savaitę); 3) pagal PSO fizinio aktyvumo rekomendacijas (rekomenduojama, kad vaikas kiekvieną dieną būtų fizikai aktyvus plačiąja prasme – laisvalaikiu, namų ruošoje, mobilumo ar kitomis aplinkybėmis – ne mažiau 60 min.).

Iš mūsų duomenų, surinktų 1994–2010 m. laikotarpiu, galima spręsti, kad apytikriai trečdalis šalies berniukų ir du trečdaliai mergaičių yra nepakankamai fiziškai aktyvūs, o pastaruoju metu tokių mokinių dalis turi tendenciją dar labiau didėti (8 pav.).



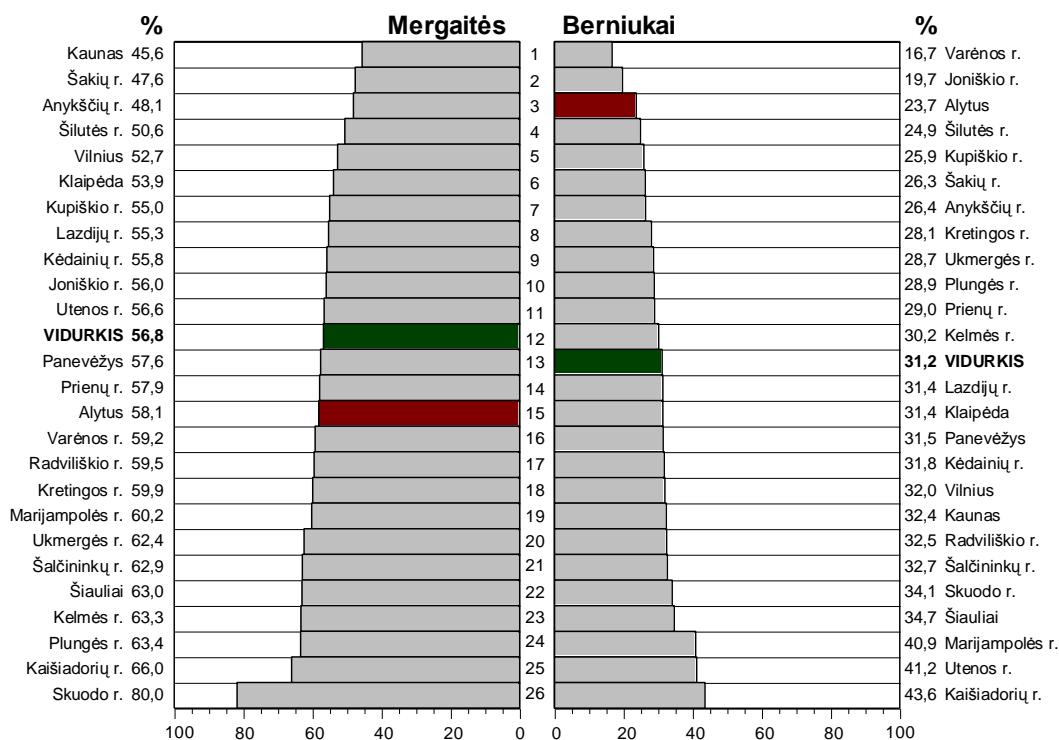
8 pav. Lietuvos mergaičių ir berniukų, kurie mankštinasi ir sportuoja rečiau dviejų kartų per savaitę, dalis (proc.) 1994 – 2010 m. atliktų tyrimų metu

Pastaraisiais metais (2010 m.) ne dažniau vieno karto per savaitę mankštinasi ir sportavo 31,2 proc. šalies mokyklų berniukų ir 56,6 proc. mergaičių, ne ilgiau vienos valandos per savaitę – 52,8 proc. berniukų ir 72,2 proc. mergaičių.

Vadovaujantis PSO ekspertų pripažintomis ir mokslo pagrįstomis rekomendacijomis (trečiuoju, daug griežtesniu, fizinio aktyvumo vertinimo būdu), rasta, kad tik 16,5 proc. Lietuvos paauglių (19,6 proc. berniukų ir 13,4 proc. mergaičių) fizinis aktyvumas atitiko rekomenduojamą normą – buvo kiekvieną dieną bent 60 min. aktyvūs plačiąja prasme.

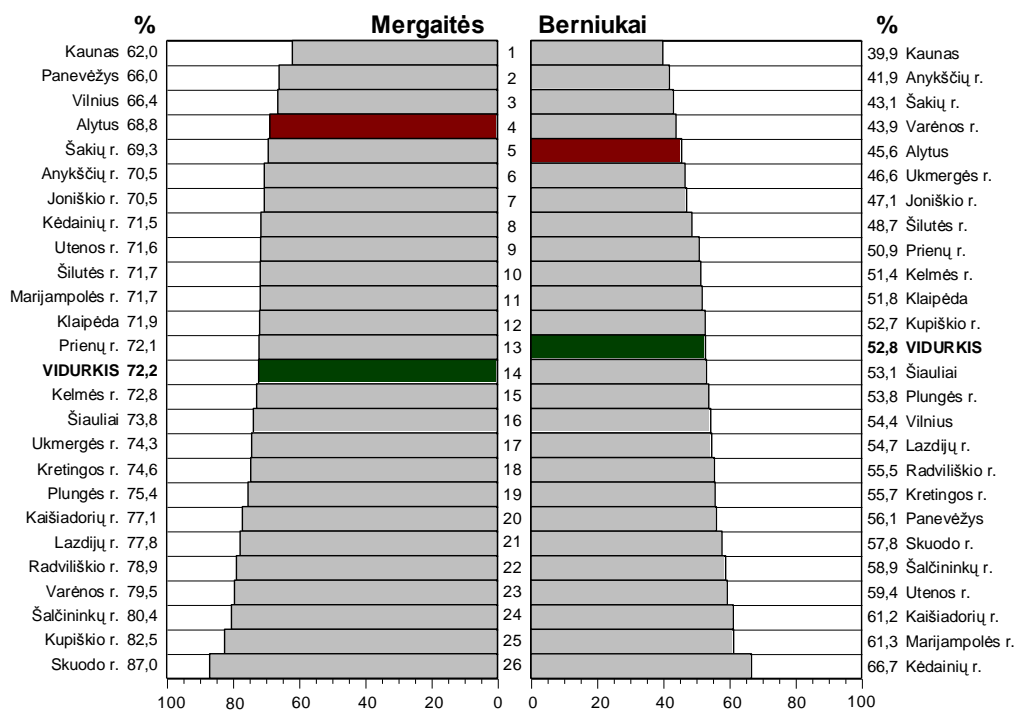
Palyginus su šiais rodikliais Alytaus mokinių fizinis aktyvumas, kaip rodo mūsų tyrimas, nėra žemas. Mokinių, kurie mankštinasi ir sportavo ne dažniau vieno karto per savaitę, buvo 23,7 proc. berniukų ir 58,1 proc. mergaičių (berniukų rodiklis reikšmingai

geresnis nei šalies vidurkis, mergaičių – artimas šalies vidurkiui) (9 pav.). Ne ilgiau vienos valandos per savaitę mankštinosi ir sportavo 45,6 proc. berniukų ir 68,8 proc. mergaičių (remiantis šiuo kriterijumi alytiškius galima laikyti aktyvesniais negu kitų Lietuvos regionų mokinius) (10 pav.). PSO rekomendacijas Alytaus miesto mokyklose įvykdė 21,0 proc. berniukų ir 10,3 proc. mergaičių (šie rodikliai artimi šalies vidurkiui).



9 pav. Nepakankamai fiziškai aktyvūs mokiniai (sportuojantys vieną kartą per savaitę ir rečiau), lyginant 2010 m. tyrime dalyvavusias 25 savivaldybes

Atsakymų, kad ne pamokų metu, laisvalaikiu, mankštinosi ir sportuoja taip, kad suprakaituotų, padažnėtų kvėpavimas “kartą per savaitę”, “kartą per mėnesį”, “rečiau nei kartą per mėnesį” ir “niekada” bendras procentas



10 pav. Nepakankamai fiziškai aktyvūs mokiniai (sportuojantys vieną valandą per savaitę ir trumpiau), lyginant 2010 m. tyrime dalyvavusias 25 savivaldybes

Atsakymų, kad ne pamokų metu, laisvalaikio, mankštinais ir sportuoja taip, kad suprakaituotų, padažnėtų kvėpavimas “apie 1 valandą per savaitę”, “apie pusę valandos per savaitę” ir “nė vienos valandos per savaitę” bendras procentas

Apie trečdalis šalies mokyklų berniukų ir du trečdaliai mergaičių, atsižvelgiant į įvairius vertinimo kriterijus, yra nepakankamai fiziškai aktyvūs. Alytaus miesto mokinių fizinis aktyvumas yra kiek didesnis nei daugumos kitų šalies regionų mokinių.

Rūkymas

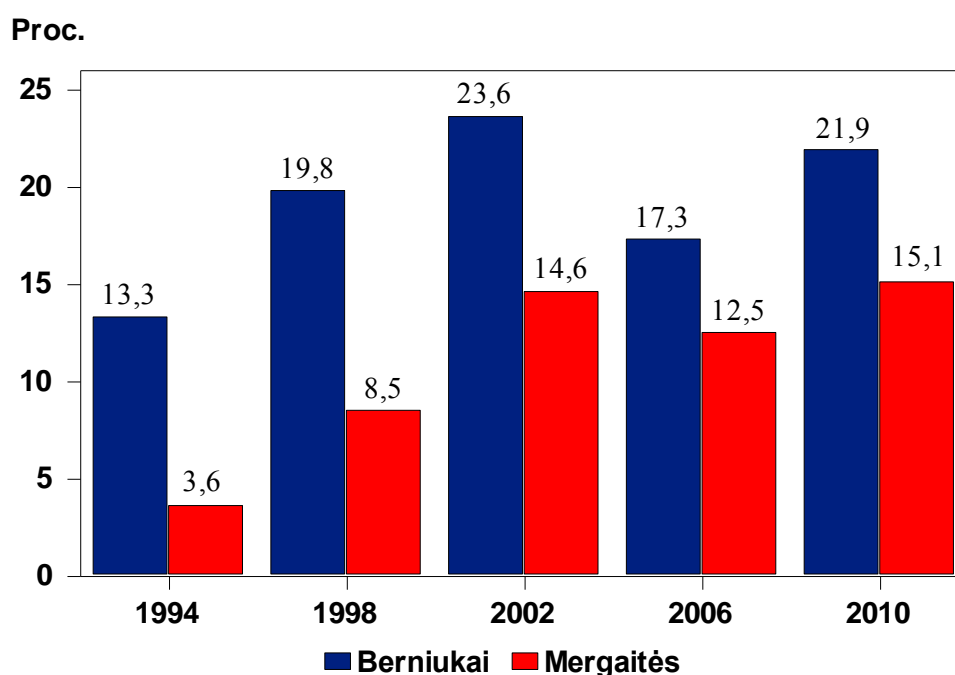
Rūkymas kol kas išlieka viena labiausiai paplitusių priklausomybių pasaulyje. Jis pripažįstamas didžiausiu išvengiamu rizikos veiksniu sveikatai, ypatingai pabrėžiant ankstyvos prevencijos svarbą.

PSO jau seniai su nerimu skelbia, kad vis daugiau jaunuomenės rūko. Tam yra nemažai priežasčių: patraukli cigarečių reklama, įmantrios mados ir vertybės. Vieni rūko, nenorėdami išsiskirti iš draugų, antri – geisdami sumažinti įtampą, treti – sekdami tėvų pavyzdžiu.

Ši nerimą patvirtino ir mūsų duomenys, gauti nustatant rūkymo paplitimą respublikos ir Alytaus miesto mokyklose. Rūkančiais buvo laikomi asmenys, kurie į

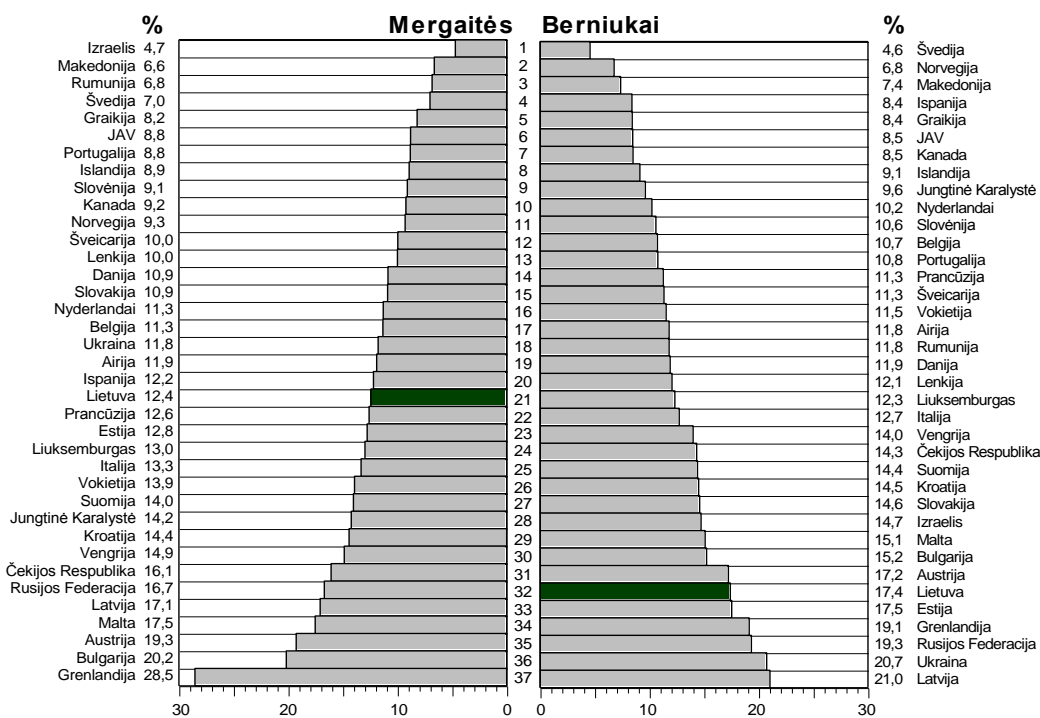
klausimą: „Ar rūkai šiuo metu?“ atsakė, kad rūko „kiekvieną dieną“, „mažiausiai kartą per savaitę, bet ne kiekvieną dieną“ arba „rečiau nei kartą per savaitę“.

HBSC tyrimų duomenimis, 1994-2002 m. laikotarpiu rūkymo paplitimas sparčiai augo ir tarp berniukų (nuo 11,3 proc. iki 23,6 proc.), ir tarp mergaičių (nuo 3,6 proc. iki 14,6 proc.), tačiau 2006 m. reikšmingai sumažėjo (iki 17,4 proc. tarp berniukų ir iki 12,4 proc. tarp mergaičių). Paauglių rūkymo paplitimo mažėjimas buvo siejamas su mokslu pagrįstų tabako kontrolės priemonių įgyvendinimu šalyje. Deja, pastarasis (2010 m.) tyrimas parodė, kad rūkymas yra sunkiai įveikiamas žalingas įprotis – jo paplitimas grįžo į ankstesnį lygį, užregistruotą 2002 m. (11 pav.).



11 pav. Rūkančių mokinių dalis (proc.) 1994 – 2010 m. atliktų tyrimų metu

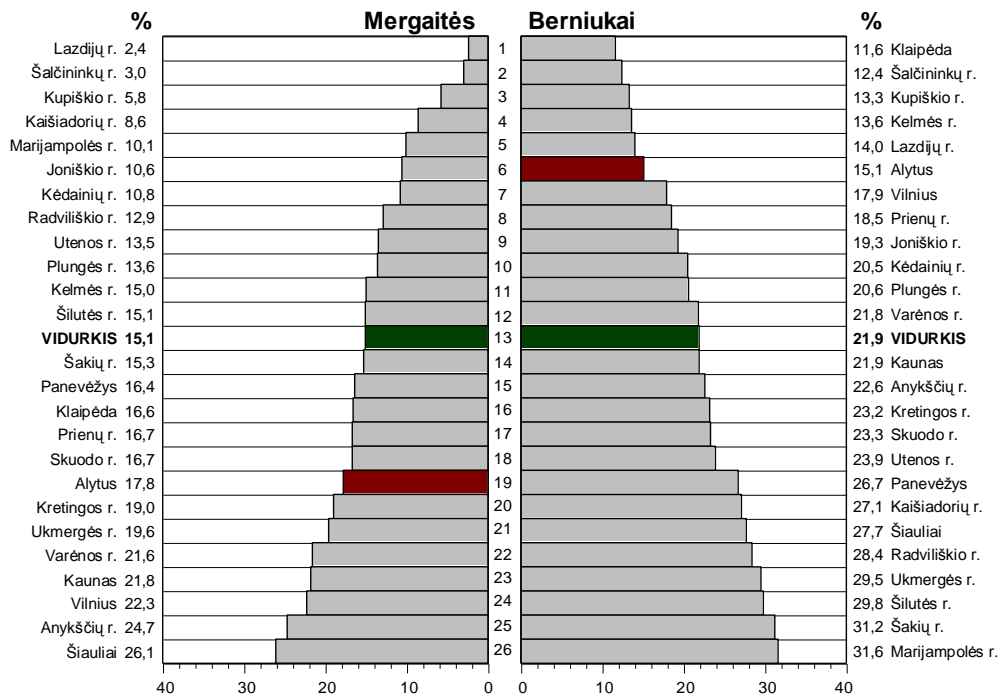
Nežiūrint vykdomos šalyje rūkymo kontrolės politikos, Lietuvoje, palyginti su kitomis šalimis, paauglių rūkymo paplitimas išlieka didelis. Iš 38 šalių, dalyvavusių HBSC tyrime 2006 m., Lietuvos berniukai pateko į 32-tą vietą ir mergaitės – į 21-mą vietą, t.y. pateko tarp tų šalių, kuriose mokinių rūkymas yra dažnas (12 pav.). Tuo tarpu panašus palyginimas 1994 m. rodė, kad iš 24 šalių Lietuvos berniukai užėmė 3-čią vietą, o mergaitės – 1-mą, kas reiškė, kad Lietuvos mokiniai rūkė rečiau [15].



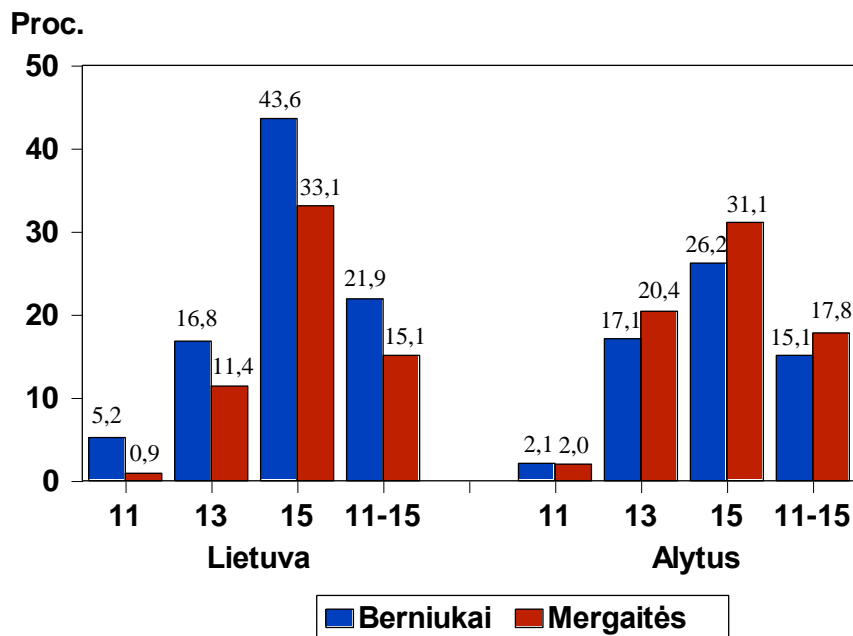
12 pav. Rūkančių mokinių procentas HBSG tyrime dalyvavusiose šalyse 2005/2006 mokslo metais

Šalys išrikiuotos mokinių, prisipažinusių, kad rūko “ kiekvieną dieną”, “mažiausiai kartą per savaitę, bet ne kiekvieną dieną” arba “rečiau nei kartą per savaitę” bendro procento didėjimo eile

Alytaus miesto mokyklų berniukų rūkymo dažnis, kaip rodo 2010 m. apklausos duomenys (13 pav.), buvo statistiškai reikšmingai mažesnis negu šalies vidurkis (atitinkamai 15,1 proc. ir 21,9 proc.; $p < 0,05$). Nors visumoje Lietuvoje rūkymas tarp mergaičių nėra dar tiek išplitęs kiek tarp berniukų, tačiau ištyrus Alytaus miesto mokinius paaiškėjo, kad čia mergaitės nenusileido berniukams – jos rūkė dažniau už berniukus (atitinkamai 17,8 proc. ir 15,1 proc.; skirtumas nėra statistiškai reikšmingas). Deja, pasirodo, kad Lietuvoje esama ir daugiau tokių regionų (Vilnius, Klaipėda, Anykščių r., Kelmės r.). Europos šalių kontekste jau keletas dešimtmečių kai kuriose šalyse (pvz., Vokietijoje, Austrijoje, Bulgarijoje ir kt.) jau registruojamas faktas, kad rūkymas yra išplitęs labiau tarp mergaičių negu tarp berniukų. Taigi toks pavojus gresia ir Lietuvai.



13 pav. Rūkančių mokinių dalis (proc.), lyginant 2010 m. tyrime dalyvavusias 25 savivaldybes



14 pav. Rūkančių mokinių dalis (proc.) Lietuvoje ir Alytaus mieste, atsižvelgiant į tiriamųjų amžių, 2010 m.

14 pav. parodyta, kad rūkymo paplitimas tarp paauglių sparčiai plinta priklausomai nuo amžiaus. Analizuojant duomenis šalies mastu matyti, kad mergaitės rūkymo atžvilgiu atsilieka nuo berniukų: tarp penkiolikmečių rūkė 43,6 proc. berniukų ir 33,1 proc.

mergaičių. Alytaus mieste rūkė tik 26,2 proc. penkiolikmečių berniukų ir, deja, 31,1 proc. mergaičių.

Alytaus miesto mergaičių aktyvumą rūkyti patvirtino dar vienas rodiklis – bandžusių rūkyti dalis. Šalies atžvilgiu tarp penkiolikmečių prisipažino rūkė 77,6 proc. berniukų ir 69,4 proc. mergaičių. Alytaus mieste tokių buvo atitinkamai 69,0 proc. ir 71,1 proc., t.y. mergaičių daugiau nei berniukų.

Lyginant berniukų ir mergaičių rūkymo dažnį, Alytus išskyrė iš kitų regionų. Čia mergaitės rūkė dažniau už berniukus (rūkymo paplitimas tarp 11 – 15 metų berniukų buvo 15,1 proc. ir tarp mergaičių 17,8 proc.).

Alkoholinių gėrimų vartojimas

Literatūroje skelbiami duomenys rodo, kad alkoholinius svaigalus vartoja jau vienuolikmečiai. Paauglystėje šis įprotis užvaldo labai sparčiai. Pirmąkart vaikai svaigalų dažniausiai paragauja per šventes, kai juos pavaišina jų pačių tėvai [33].

Mokinių buvo paprašyta atsakyti:

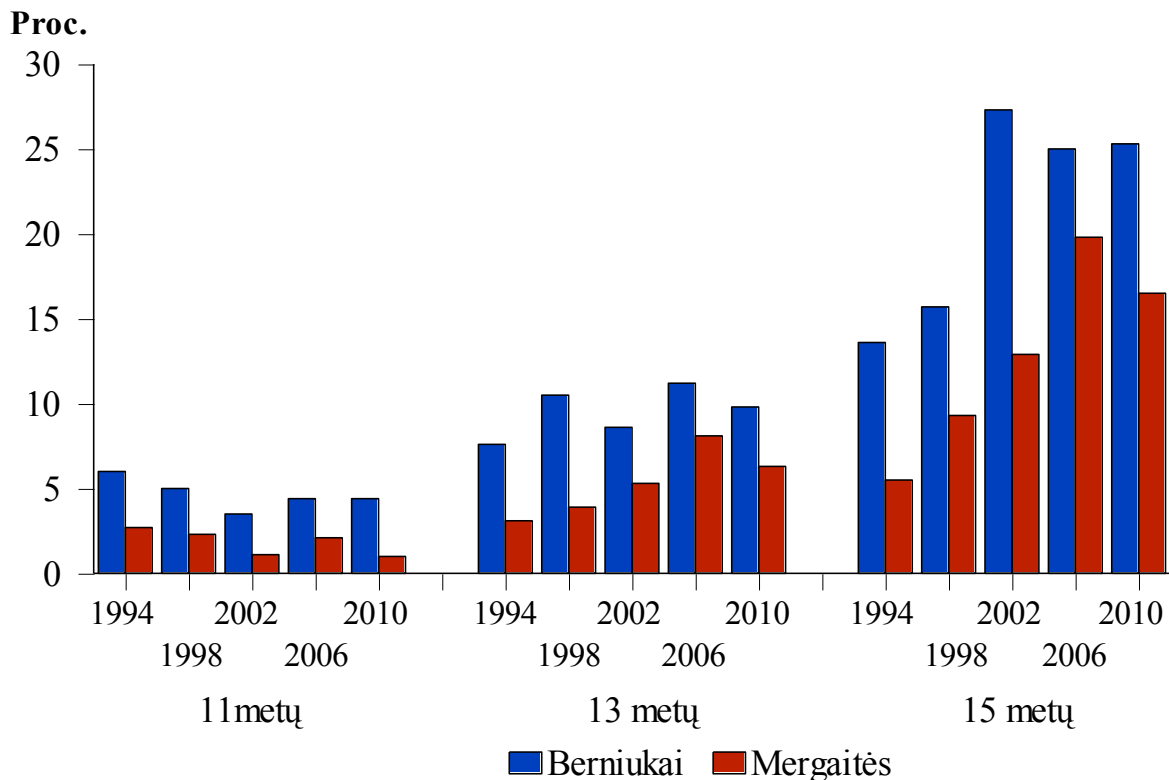
- Ar kada nors yra ragavę alaus, vyno, šampano, degtinės arba kitokių alkoholinių gėrimų;
- Ar dabartiniu metu dažnai geria: a) alaus; b) vyno; c) šampano; d) degtinės arba kitų stiprių gėrimų. Nuo 2006 m. šis alkoholinių gėrimų sąrašas buvo papildytas nauja populiarėjančia rūšimi – alkoholiniais kokteiliais, tokiais kaip Sidras, Mix, Fizz;
- Kiek kartų gyvenime buvo išgėrę tiek, kad pasijuto tikrai apsvaigę.

Kaip mokiniai atsakė į šiuos klausimus?

Absoliuti dauguma penkiolikmečių teigė, kad jau yra ragavę alkoholinių gėrimų.

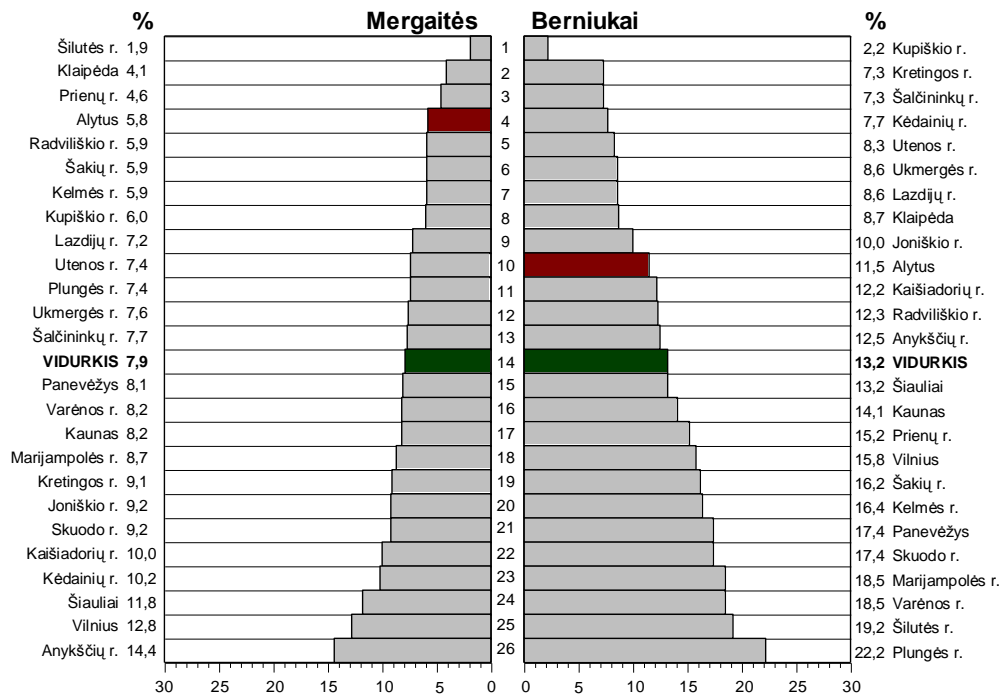
15 pav. pateikti duomenys apie reguliariai vartojančių alkoholinius gėrimus 11, 13 ir 15 metų berniukų ir mergaičių skaičiaus pokytį Lietuvoje 1994–2010 m. Reguliariai vartojančių alkoholinius gėrimus vienuolikmečių skaičius nedidelis ir jo pokyčiai tiriamuoju laikotarpiu nežymūs. Didesnių rodiklio pakyčių nustatyta tarp 13 metų paauglių. Reguliariai vartojančių alkoholinius gėrimus procentas ypač sparčiai augo tarp penkiolikmečių. 1994 m. šis rodiklis buvo 13,6 proc. tarp berniukų ir 5,5 proc. tarp

mergaičių. Tarp berniukų 2010 m. šis rodiklis buvo per 25 proc., padidėjęs du kartus, tarp mergaičių 16,5 proc., padidėjęs tris kartus.



15 pav. Reguliariai vartojančių alkoholinius gėrimus 11, 13 ir 15 metų berniukų ir mergaičių skaičiaus (proc.) pokytis Lietuvoje 1994–2010 m.

Apibendrinus 11 – 15 metų šalies mokinių 2010 m. apklausos duomenis nustatyta, kad 13,2 proc. berniukų ir 7,3 proc. mergaičių reguliariai (kasdien arba kelis kartus per savaitę vartoja alkoholinius gėrimus. Tarp Alytaus miesto paauglių šis rodiklis buvo 11,5 proc. tarp berniukų (nereikšmingai mažesnis už šalies vidurkį) ir 5,8 proc. tarp mergaičių (reikšmingai mažesnis už šalies vidurkį) (16 pav.).



16 pav. Reguliariai vartojančių alkoholinius gėrimus mokinių dalis (proc.), lyginant 2010 m. tyrime dalyvavusias 25 savivaldybes

Atsakymų, kad geria alaus, vyno, šampano, degtinės arba kitų alkoholinių gėrimų “kiekvieną dieną” arba “kiekvieną savaitę” bendras procentas

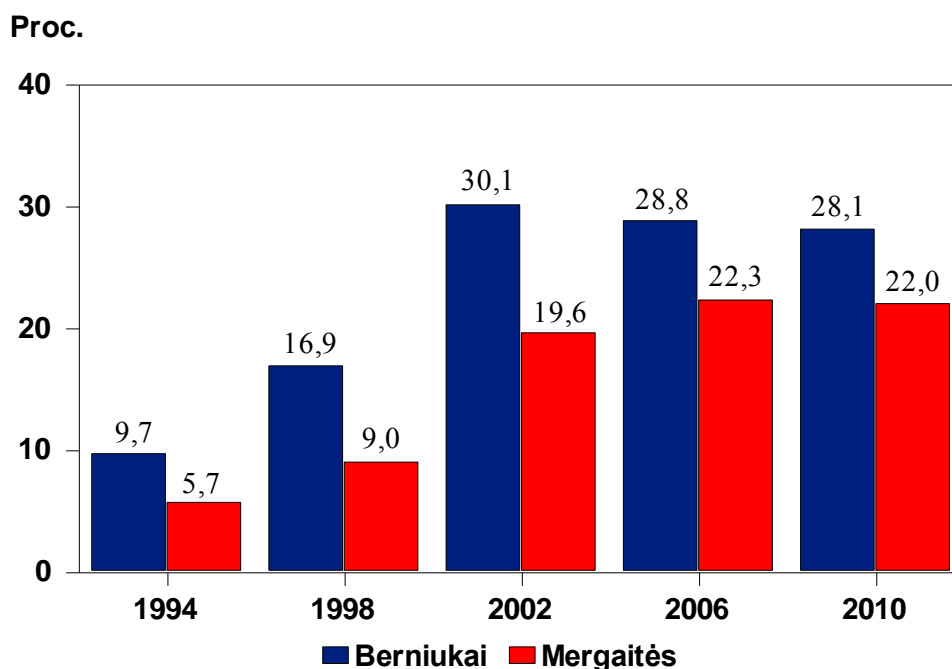
Iki 2002 m. populiariausiu alkoholiniu gėrimu, kurį gėrė paaugliai, buvo alus. Pastaruoju metu (nuo 2006 m.) pradėti dažnai gerti ir alkoholiniai kokteiliai. Šalies mastu juos reguliariai vartojo 13,3 proc. penkiolikmečių berniukų ir 12,7 proc. mergaičių – kaip matome, abiejų lyčių paaugliai vienodai dažnai. Alų reikšmingai dažniau ir toliau gėrė berniukai (19,8 proc.) nei mergaitės (6,6 proc.).

Alaus gėrimo požiūriu alytiškiai nedaug skyrėsi nuo šalies vidurkio – reguliariai jį gėrė 16,7 proc. penkiolikmečių berniukų ir 4,5 mergaičių. Alkoholinius kokteilius prisipažino reguliariai geriantys 11,9 penkiolikmečių berniukų ir 9,3 proc. (reikšmingai mažiau nei vidutiniškai šalyje) mergaičių.

Pastaruoju metu mergaitės paauglės be alaus pradėjo dažnai vartoti ir alkoholinius kokteilius, tačiau alytiškės juos geria dar ne tiek dažnai, kiek kituose šalies miestuose (tarp penkiolikmečių mergaičių vidutiniškai šalyje alkoholinius kokteilius reguliariai geria 12,7 proc., Alytaus miesto mokyklose – 9,3 proc. mergaičių).

Nesaikingą alkoholinių gėrimų vartojimą lydi apsvaigimas. Jo pasikartojimo skaičius yra paauglių išgėrinėjimo rodiklis.

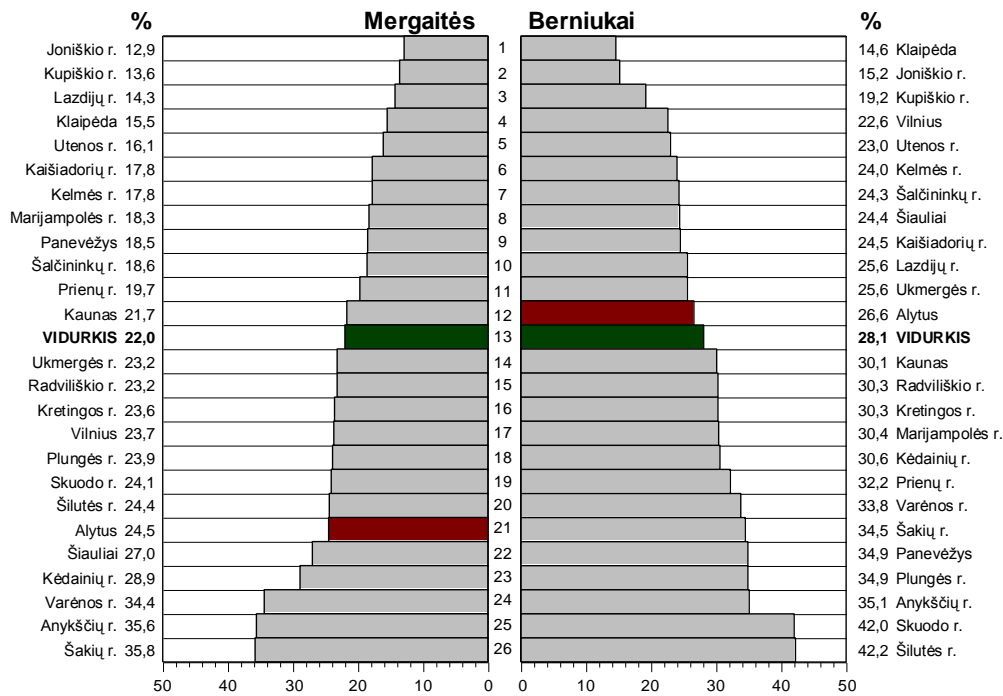
2002 – 2010 m. Lietuvos mokinių apklausos parodė, kad girtumo jausmą du ir daugiau kartų gyvenime prisipažino patyrę apie 30 proc. berniukų ir 20 proc. mergaičių. Šie rodikliai reikšmingai didesni už 1994 ir 1998 m. duomenis, kas rodo, jog svaiginimosi alkoholiniais gėrimais paplitimas tarp šalies paauglių didėja (17 pav.).



17 pav. Paauglių svaiginimasis alkoholiu

Atsakymų, kad savo gyvenime “2-3 kartus” ar daugiau kartų buvo išgėrę tiek alkoholinių gėrimų, jog pasijuto tikrai apsvaigę, procentas

2010 m. girtumo paplitimas tarp Alytaus paauglių berniukų (26,6 proc.) ir mergaičių (24,5 proc.) reikšmingai nesiskyrė nuo šio įpročio paplitimo, rasto tarp visos šalies berniukų (28,1 proc.) ir mergaičių (22,0 proc.) (18 pav.).



18 pav. Daugiau nei kartą per gyvenimą buvusių apsvaigusių nuo alkoholio mokinių dalis (proc.), lyginant 2010 m. tyrime dalyvavusias 25 savivaldybes

Nelegalių narkotikų vartojimas

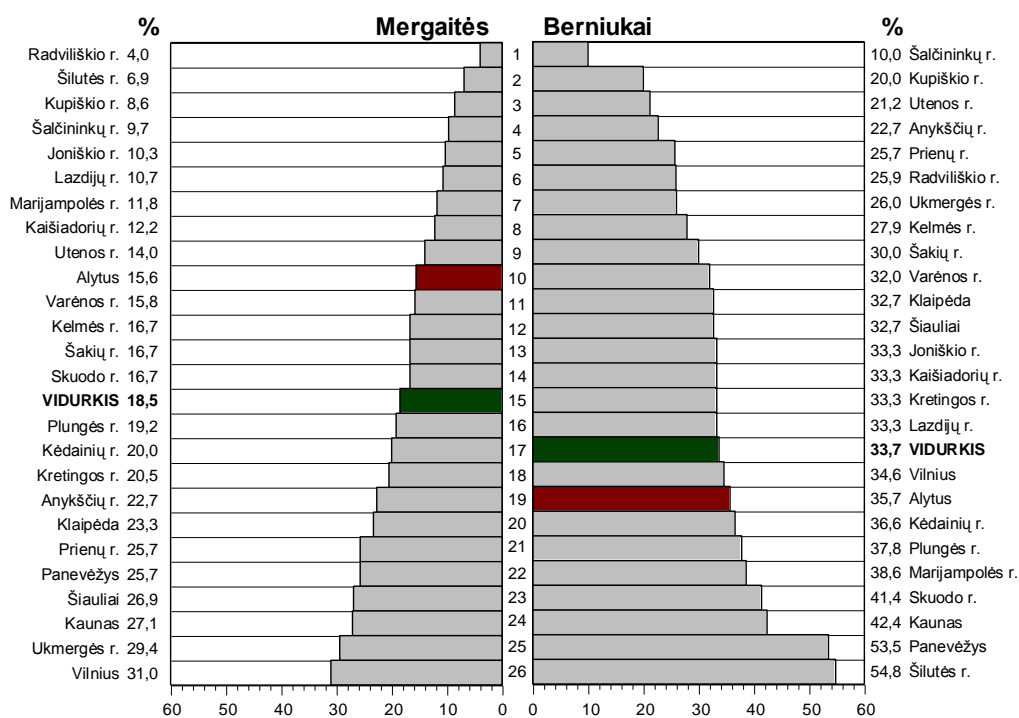
Narkomanijos plitimas tarp paauglių tampa pavojingu socialiniu reiškiniu. Formuojasi savas paauglių požiūris į narkotikus ir jų vartojimą. Tam didelę įtaką daro žiniasklaida ir televizijoje rodomų kino filmų herojai. Kai kurie paaugliai mano, kad jų amžius ir kultūra neatskiriami nuo narkotikų, ieško informacijos apie lengvus narkotikus, galimas ir nekenksmingas jų dozes. Nesuprasdami pavojaus, jie yra linkę nors kartą gyvenime išbandyti narkotikus. Tuo pasinaudoja pelno siekiantys narkotikų prekeiviai, įtraukdami į narkotikų vartojimą susigundžiusius ir nedaug išmanančius jaunuolius.

Mūsų tyrime narkotikų vartojimas pradėtas vertinti tik nuo 2002 m. tyrimo. Penkiolikmečiams mokiniams buvo užduodamas klausimas, kiek kartų per visą savo gyvenimą vartojo: a) “žolę”, kanapes, marihuaną, b) uostė kljus, tirpiklius, c) kitus narkotikus. Analizuojant duomenis buvo svarbu sužinoti, ar nors vieną iš šių narkotikų paauglys buvo kada nors vartojęs.

Duomenų (2010 m.) analizė rodo, kad narkotinių medžiagų vartojimas tarp Lietuvos penkiolikmečių jau yra tapęs problema – jų savo gyvenime yra vartoję 33,7 proc. berniukų ir 18,5 proc. mergaičių. Lyginant su ankstesnių tyrimų duomenimis, narkotikų vartojimo dažnis reikšmingai išaugo. Šias išvadas patvirtina ir kitas Lietuvoje vykdomas tarptautinis

tyrimas – ESPAD (Europos mokyklos alkoholio ir kitų narkotikų tyrimas – *The European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs*).

Apklausus Alytaus miesto mokyklų mokinius, paaiškėjo, kad čia narkotikų problema yra ne mažesnė, kaip ir daugumoje kitų respublikos regionų. Pastaruoju metu narkotikų jau yra išbandę 35,7 proc. miesto mokyklų berniukų ir 15,6 proc. mergaičių (19 pav.).



19 pav. Penkiolikmečių mergaičių ir berniukų, kurie per gyvenimą yra vartoję narkotikų, dalis (proc.), lyginant 25 tyrime dalyvavusias savivaldybes

Narkotinių medžiagų jau yra išbandęs kas trečias (35,7 proc.) penkiolikmetis Alytaus miesto berniukas ir kas šešta (15,6 proc.) mergaitė.

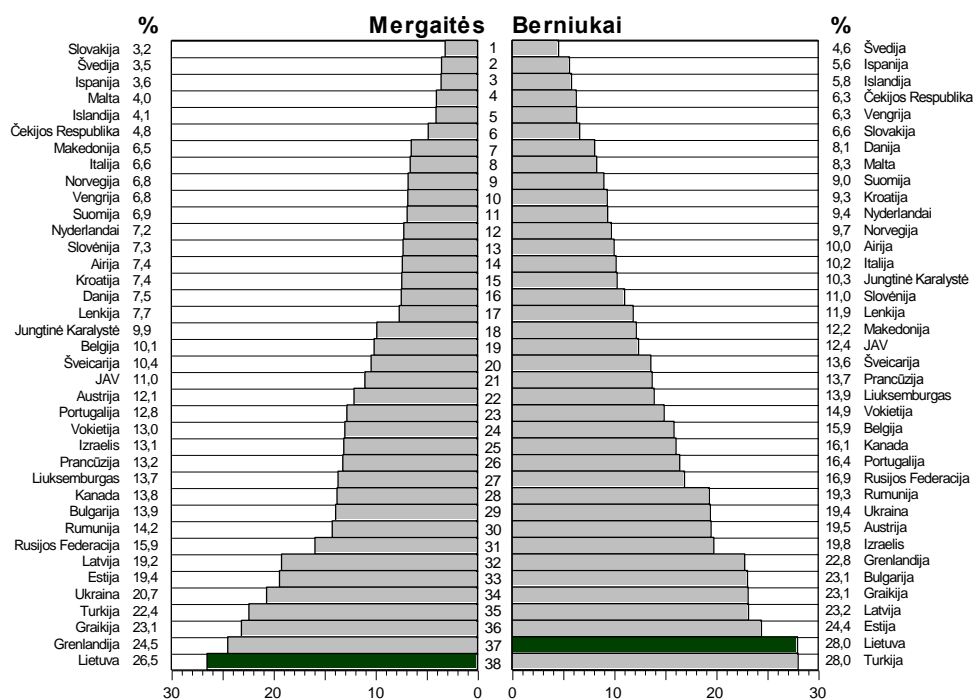
Patyčios

Jaunas žmogus ypač jautrus neigiamiems veiksniams: tyčiojimuisi, smurtui, vandalizmui ir kt. Daugelyje jaunų žmonių sveikatos ir gyvensenos tyrimų buvo atkreiptas dėmesys į šios problemos aktualumą.

Labiausiai paplitusi jaunų žmonių destraktyvaus elgesio forma – patyčios. Jos gali pasireikšti fiziniu veiksniu, žodiniu įžeidinėjimu, neteisingu elgesiu. Dažniausiai mokiniai vieni iš kitų tyčiojasi mokyklos kieme, žaidimų aikštelėse.

Tyčiojimasis žaloja tiek vaiko fizinę, tiek psichinę sveikatą. Vaikas, iš kurio tyčiojasi jo bendraamžiai, patiria stiprią psichikos traumą, dažniau jaučiasi vieniši ir atstumti, mažiau laimingi, jų savivertė žemesnė. Patyčių iškreipta bendravimo forma sutrikdo abiejų, t.y. aukos ir asmens, ieškančio priekabių, savigarbos ir pasitikėjimo vystymąsi. Pastebėta, kad patyčių aukomis tapę vaikai dažniau nei kiti tyčiojasi iš kitų.

Visuose stebėjimo laikotarpiu atliktuose tyrimuose, palyginus su kitomis tarptautiniame HBSC tyrime dalyvavusiomis šalimis, Lietuvos mokyklose buvo didžiausi patyčių dažnio rodikliai (20 pav.).



20 pav. Patyrusių patyčias mokinių procentas HBSC tyrime dalyvavusiose šalyse 2005/2006 mokslo metais

Šalys išrikiuotos mokinių, prisipažinusių, kad iš jų per paskutinius du mėnesius tyčiojosi kiti mokiniai “keletą kartų per savaitę”, “maždaug kartą per savaitę” arba “2 ar 3 kartus per mėnesį” bendro procento didėjimo eile

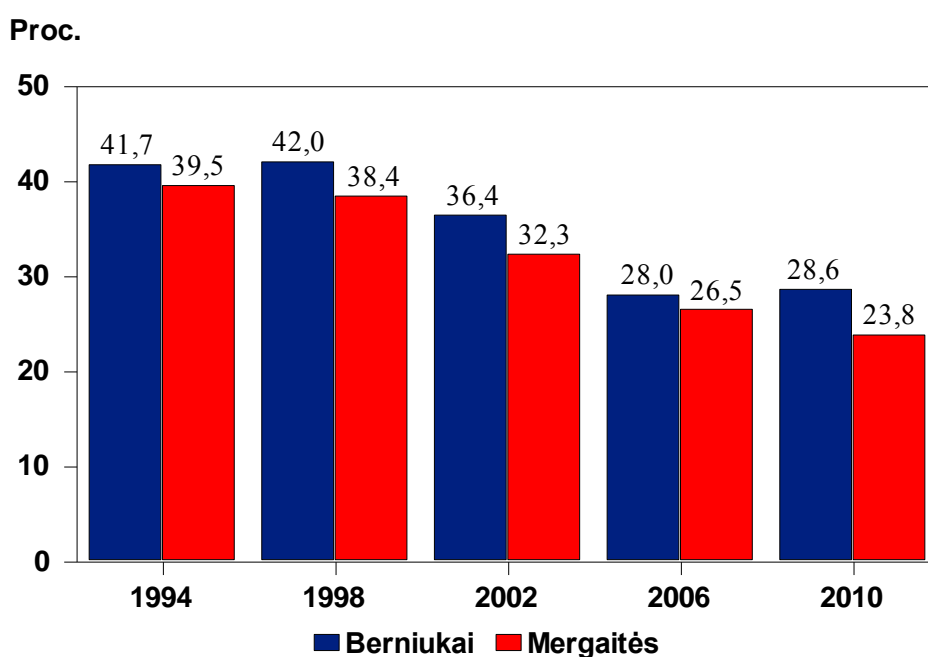
Tarptautinio tyrimo, kuris vykdomas per 40 Europos šalių, duomenimis, Lietuvos mokyklose yra didžiausi patyčių apraiškų rodikliai.

2010 m. apklausos duomenimis, Lietuvos mokyklose dažnas patyčias patyrė 28,6 proc. berniukų ir 23,8 proc. mergaičių. Daug mokinių linkę ir patys būti agresyviais ir

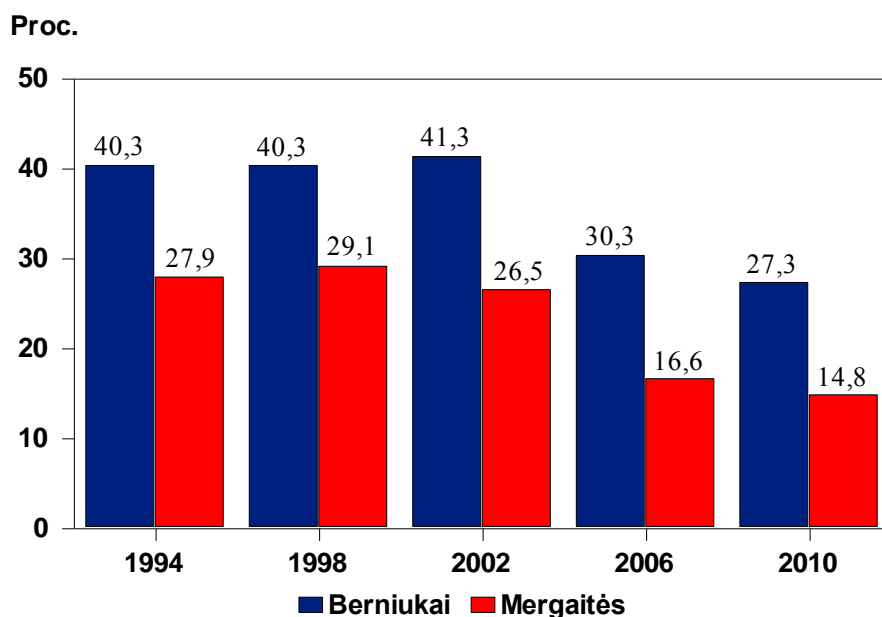
tyčiotis iš kitų. Pasirodo, kad tokių buvo 27,3 proc. berniukų (tiek pat kiek ir patiriančių patyčias) ir 14,8 proc. mergaičių (reikšmingai mažiau negu patiriančių patyčias).

Per pastaruosius 12 metų patyčių skaičius Lietuvos mokyklose reikšmingai sumažėjo (19 ir 20 pav.). Tačiau patyčių paplitimas reikšmingai sumažėjo ir kitų šalių mokyklose. Tačiau nežiūrint šių pozityvių pokyčių, patyčių dažnis Lietuvos mokyklose, kaip minėjome, lieka vienas didžiausių lyginant su kitomis šalimis.

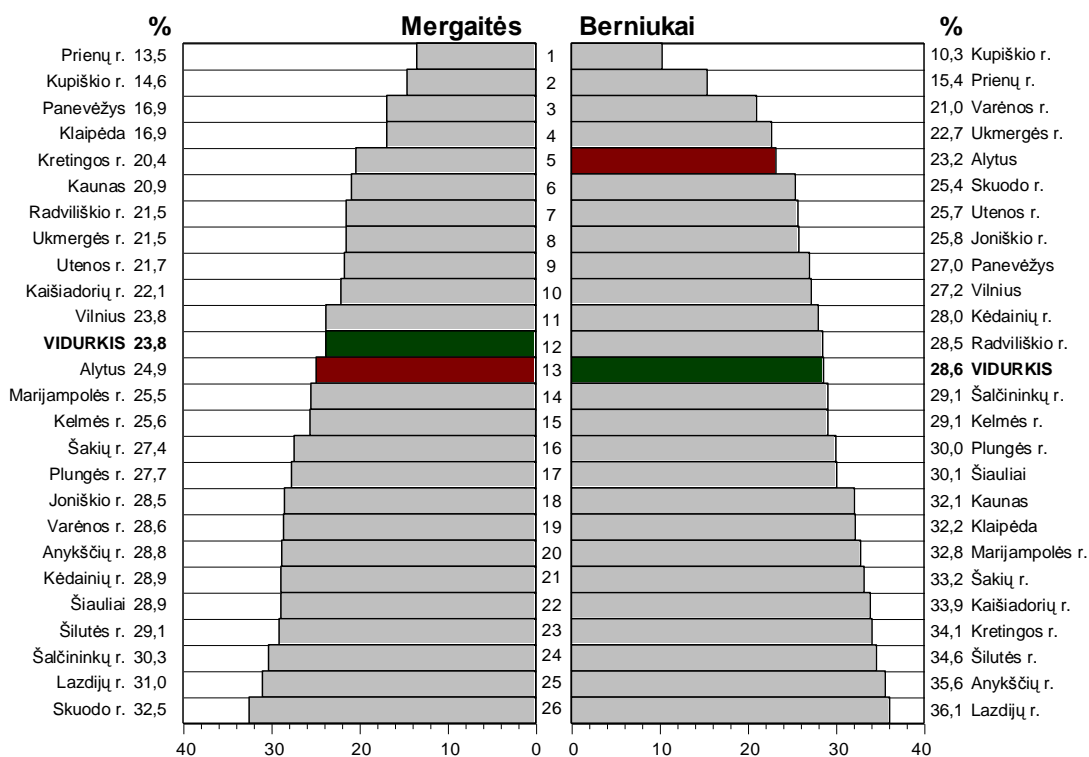
2010 m. Alytaus miesto mokyklose mokinių patirtų ir inicijuotų patyčių paplitimas buvo artimas šalies vidurkiui, tačiau berniukai reikšmingai rečiau (23,2 proc.) nei vidutiniškai šalyje skundėsi patirtomis patyčiomis (23 ir 24 pav.).



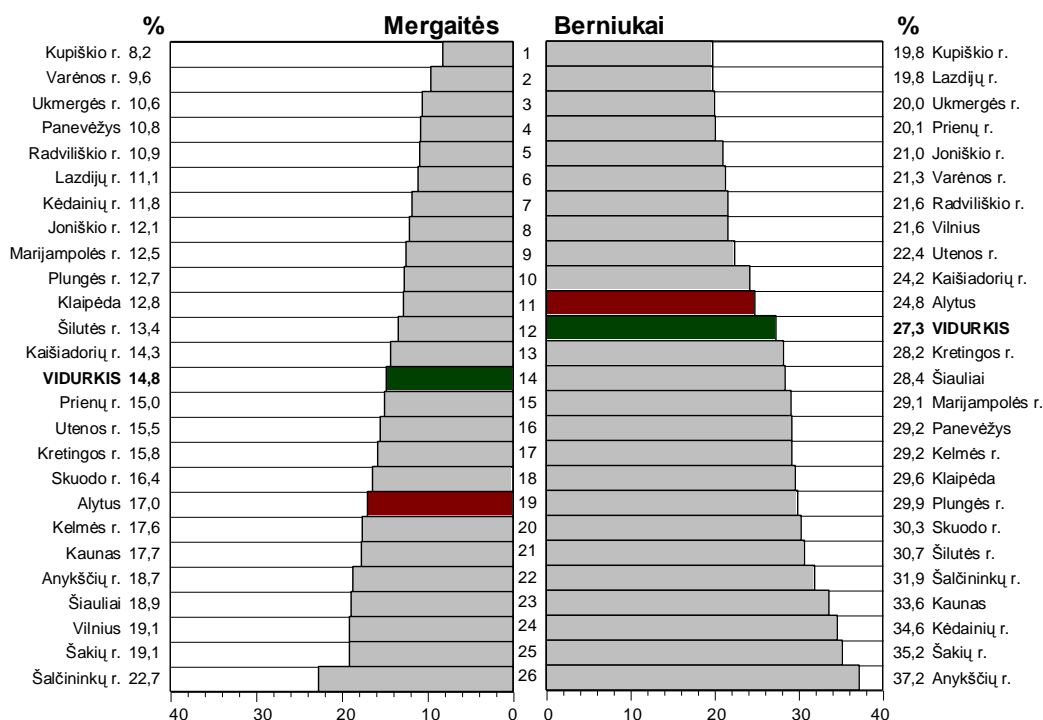
21 pav. Dažnai patyrusių patyčias mokinių dalis (proc.) 1994 – 2010 m. Lietuvoje atliktų tyrimų metu



22 pav. Lietuvos mokinių, kurie dažnai tyčiojasi iš kitų mokinių, dalis (proc.) 1994 – 2010 m. atliktų tyrimų metu



23 pav. Mokinių, kurie nusiskundė dažnai patiriamomis patyčiomis, dalis (proc.), lyginant 25 tyrime dalyvavusias savivaldybes



24 pav. Mokinių, kurie pripažino, kad dažnai patys tyčiojasi iš kitų, dalis (proc.), lyginant 25 tyrime dalyvavusias savivaldybes

Alytaus miesto mokyklose berniukai rečiau nei vidutiniškai šalyje patiria kitų mokinių patyčias.

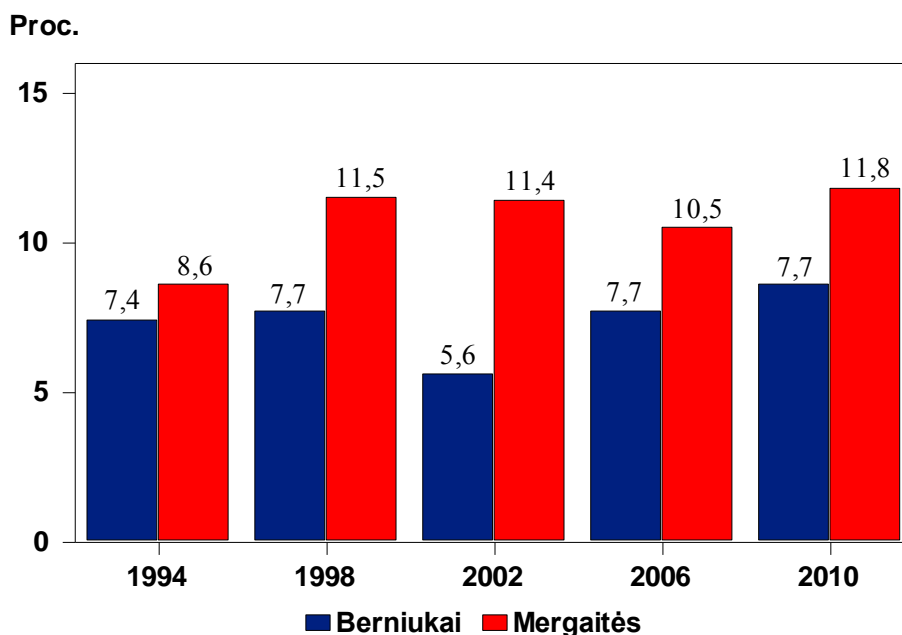
Savižudiški polinkiai

Šalies statistiniai duomenys rodo didėjančią savižudybių skaičių tarp jaunų žmonių. Atliktas tyrimas – vienas pirmųjų bandymų įvertinti Lietuvoje paauglių savižudiškų polinkių paplitimą bei pokyčius per pastaruosius metus ir nustatyti su jais susijusius psichosocialinius veiksnius.

Apie paauglių savižudiškus (suicidinius) polinkius buvo sprendžiama iš jų atsakymų į klausimą: “Ar tau kada nors kildavo minčių apie savižudybę?”. Suicidiniais polinkiais pasižyminčių paauglių grupei buvo priskiriami moksleiviai, kurie, atsakydami į pateiktą klausimą, pažymėjo, jog daug kartų yra galvoję apie savižudybę, kūrę konkrečius savižudybės planus arba bandę nusižudyti. Dažnos mintys apie pasitraukimą iš gyvenimo, konkretūs savižudybės planai ir veiksmai bandant nusižudyti rodo didelę savižudybės riziką.

Nustatyta, kad ryškūs savižudiški polinkiai būdingi beveik kas dešimtam 11–15 metų Lietuvos paaugliui; mergaitėms dažniau negu berniukams (25 pav.). HBSC tyrime

savižudybės problema tarptautiniu mastu nebuvo analizuota, todėl neturime palyginamųjų duomenų. Kitų įvairių tyrimų, atliktų užsienio šalyse, duomenimis, mokyklinio amžiaus jaunuolių suicidinių polinkių paplitimas kinta 10 – 30 proc. ribose. Nors dėl skirtingų tyrimo metodikų ir tiriamų imčių charakteristikų gautus duomenis sudėtinga palyginti, visgi galima teigti, jog Lietuvos paauglių suicidiškumo rodikliai yra aukšti.

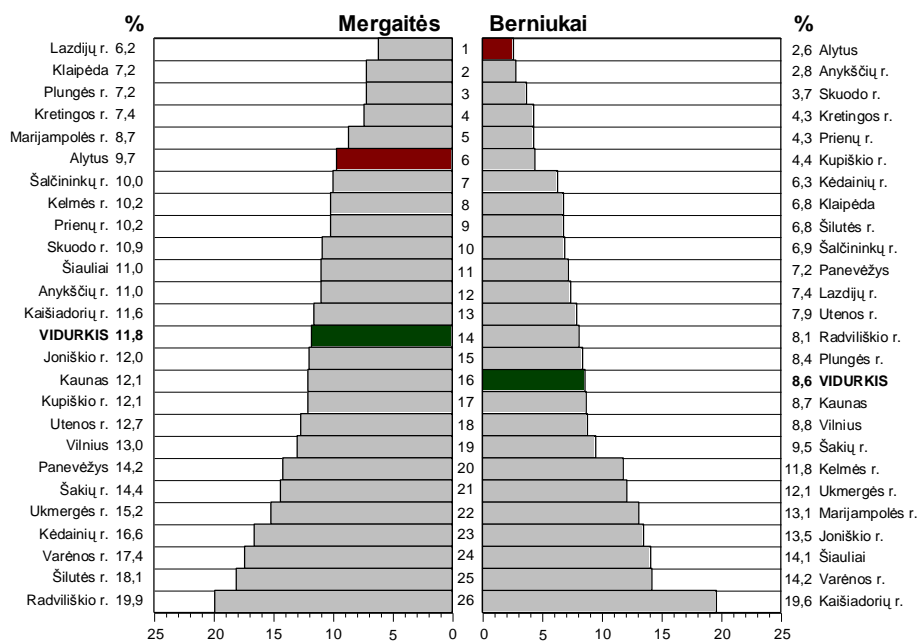


25 pav. Lietuvos mokinių, pasižyminčių aukšta savižudybės rizika, dalis (proc.) 1994 – 2010 m. atliktų tyrimų metu

Atsakymų, jog “dažnai kyla mintys apie savižudybę”, “esu galvojęs apie ją labai rimtai ir net kūręs planus kaip tai padaryti” ir “esu bandęs nusižudyti” bendras procentas

Savižudiškais polinkiais pasižyminčių paauglių pasiskirstymas įvairiuose Lietuvos regionuose nebuvo tolygus (26 pav.). Alytaus berniukų aukštos suicidinės rizikos dažnis buvo pats mažiausias iš visų 2010 m. tyrime dalyvavusių šalies regionų. Tarp Alytaus mergaičių aukšto suicidiškumo dažnis taip pat buvo reikšmingai mažesnis už šalies vidurkį.

Lietuvoje apie 10 proc. paauglių pasižymi aukšta savižudybės rizika. Palyginti su šalies mokyklomis, Alytaus miesto mokyklose mokosi mažiau paauglių, pasižyminčių aukšta savižudybės rizika.



26 pav. Mokinių, pasižyminčių aukšta savižudybės rizika, dalis (proc.), lyginant 25 tyrime dalyvavusias savivaldybes

Atliktas tyrimas taip pat parodė, kad savižudybė paaugliams tampa vis labiau priimtina išeitimi iš sudėtingos situacijos. Paaugliai vis labiau linkę pritarti tokio pasirinkimo galimybei: 1994 m. teiginiui, kad žmogus turi savižudybės pasirinkimo laisvę, pritarė 41,3 proc. devintokų; 1998 m. – 47,0 proc., o 2002, 2006 ir 2010 m. šis rodiklis, palyginti su pradiniu lygiu, išaugo daugiau negu 1,5 karto – atitinkamai 64,0 proc., 64,6 proc. ir 69,9 proc. Pastaruoju metu Alytaus miesto mokiniams šis rodiklis siekė 74,4 proc.

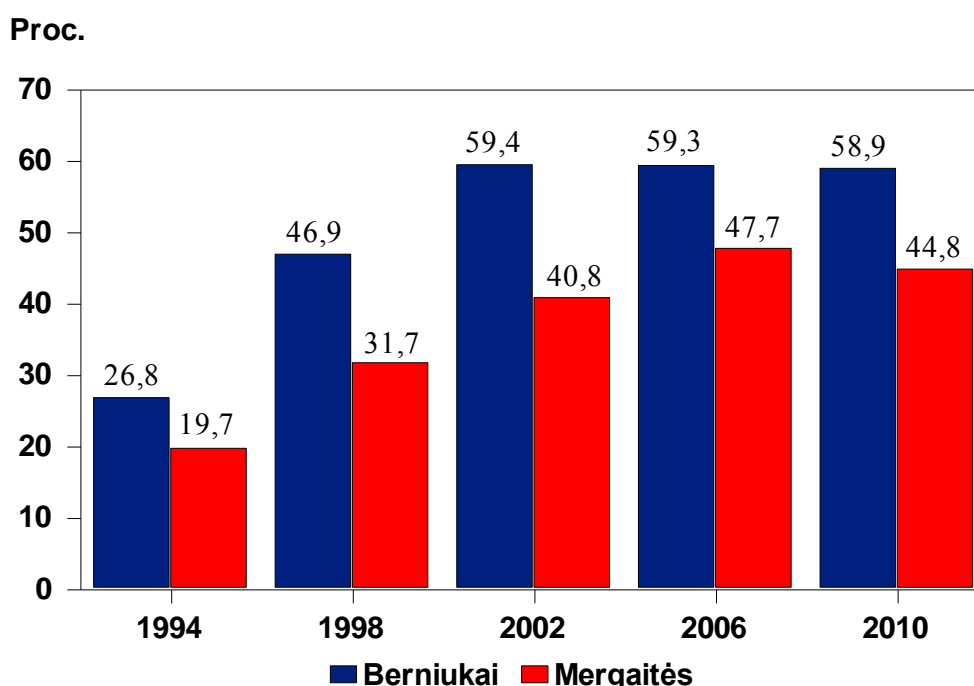
Mokslininkai vis dažniau randa argumentų, jog žiniasklaidoje pateikiami savižudybės pavyzdžiai paaugliams dažnai tampa jiems sektino elgesio modeliu.

Traumos ir nelaimingi atsitikimai

Traumos yra tokių įvykių ar elgesio, kuriuos nulemia aplinka, biologiniai ir elgesio veiksniai, pasekmė. Mokslininkai ir sveikatos specialistai tvirtai įsitikinę – daugumos traumų ir nelaimingų atsitikimų galima išvengti. Sveikatos politikai laikosi nuomonės, kad vaikų ir jaunų žmonių traumų paplitimas yra geras šalies gyventojų gerovės rodiklis, nes yra ypač jautrus socialinio bei turinio netolygumo atžvilgiu.

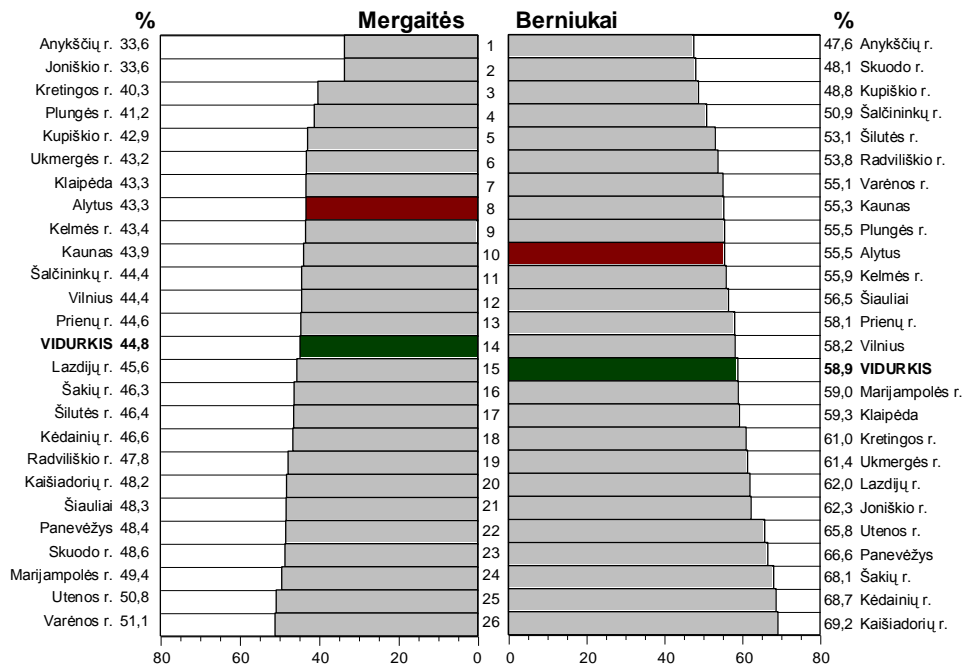
Mokinių apklausos duomenys suteikia informacijos apie nelaimingų atsitikimų dažnumą ir pobūdį Lietuvoje bei atskiruose šalies regionuose.

Pastarųjų metų (2002 – 2010 m.) apklausos duomenų analizė parodė, kad daugiau nei pusė šalies mokinių teigė per pastaruosius metus patyrė traumą bei kitoki nelaimingą atsitikimą kartą ar net kelis kartus. Ankstesnių metų (1994 – 1998 m.) tyrimų duomenimis nelaimingų atsitikimų patyrusių mokinių dalis buvo ženkliai mažesnė. Daugiau nelaimingų atsitikimų patyrė berniukai nei mergaitės (2010 m. 58,9 proc. berniukų ir 44,8 proc. mergaičių; $p < 0,001$). Nukentėjusių mokinių dalis didėjo abeiose grupėse (27 pav.). Jaunesni mokiniai dažniau nei vyresni ir mieste gyvenantys dažniau nei kaime gyvenantys teigė, kad patyrė nelaimingų atsitikimų, nors skirtumai buvo santykinai nedideli.



27 pav. Nelaimingus atsitikimus patyrusių mokinių dalies (proc.) pokyčiai 1994 – 2010 m.

Traumų ir nelaimingų atsitikimų paplitimas tarp tyrime dalyvavusių savivaldybių mokinių nedaug kito (28 pav.). Jei palygintume traumų paplitimą tarp Alytaus miesto mokyklų mokinių (55,5 proc. tarp berniukų ir 43,3 proc. tarp mergaičių), tai pastebėtume, kad jis yra mažesnis už šalies vidurkį (58,9 proc. tarp berniukų ir 44,8 proc. tarp mergaičių), tačiau skirtumas nėra statistiškai reikšmingas.



28 pav. Nelaimingus atsitikimus patyrusių mokinių dalis (proc.), lyginant 25 tyrime dalyvavusias savivaldybes

Sveikatos ugdymas Alytaus miesto mokyklose

Pagrindiniai sveikatos ugdymo mokykloje tikslai – suteikti mokiniams žinių apie sveiką gyvenseną, skatinti ir vystyti sveiką gyvenseną lemiantį elgesį. Mokytojai ir mokyklų visuomenės sveikatos specialistai, rengiamiesi padėti mokiniams stiprinti sveikatą, turėtų apmastyti daugelį specifinių dalykų. Vien tik informuoti mokinius apie tai, kaip jie turi elgtis ir ką daryti, kad būtų sveiki, nepakanka. Pirmiausia svarbu suvokti, kad žmogaus elgsena ir gyvensena, sudarydama darnią visumą su aplinkos veiksniais, gali turėti tiek teigiamos, tiek ir neigiamos įtakos sveikatai. PSO ekspertai teigia, kad gyvensena lemia ne mažiau kaip 50 proc. sveikatos.

Mokyklų vadovų apklausos duomenimis (2010 m.), sveikatos ugdymo pamokos vedamos 39,5 proc. mokyklų (Alytuje – 3 mokyklose), tačiau paprašius nurodyti, kuriose klasėse jos vedamos, teigiamų atsakymų skaičius buvo mažesnis: paaiškėjo, kad tokios pamokos 1 – 4 klasėse vyksta 8,2 proc. mokyklų (Alytuje – nei vienoje), 5 – 10 klasėse – 16,2 proc. mokyklų (Alytuje – 2 mokyklose) ir 10 – 12 klasėse – 8,0 proc. mokyklų (Alytuje – nei vienoje mokykloje), jei jose yra atitinkamos klasės. Tiesa, kaip nurodo mokyklų vadovai, šių pamokų nėra daug – dažniausiai 1 – 2 pamokos per savaitę visoje mokykloje.

Daugelis mokyklų atkreipia dėmesį į mokinių sveikatos stiprinimo svarbą ir yra suformavusios sveikatos stiprinimo komandas – tokių mokyklų yra beveik pusė – 47,4 proc. (Alytuje – 2 mokyklose). Neretai tokiai komandai vadovauja ne visuomenės sveikatos specialistas, o pats mokyklos direktorius arba mokytojas. Kai kurios (15,9 proc.) mokyklos yra sveikata stiprinančių mokyklų tinklo narės (Alytuje – 1 mokykloje). Deja, 14,2 mokyklų (Alytuje – 1 mokykloje) vadovų prisipažino, kad jų mokykla tokius įsipareigojimus buvo prisiėmusi anksčiau, bet dabar jų nebevykdo.

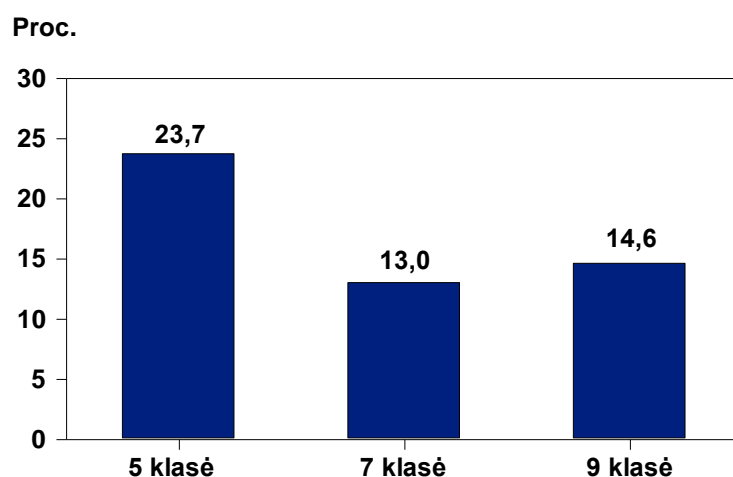
Informaciją apie mokinių sveikatos ugdymo būklę papildė klasės auklėtojų apklausa (šalies mastu apklausti 315, Alytaus mieste – 12 klasių auklėtojų). Auklėtojų nuomone, jų auklėtiniai aktyviai dalyvauja įvairiose sveikatos stiprinimo programose (5 lentelė). Dažniausiai dalyvaujama patyčių ir smurto prevencijos programoje, fizinio aktyvumo didinimo, alkoholio ir narkotikų prevencijos programose. Kai kurių klasių aktyvumas nesitenkina mokyklos lygiu, bet o siekia veiklos ir rajoniniame, ir respublikiniame lygyje. Klasių, kurios dalyvauja įvairių krypčių sveikatos stiprinimo veiklose, galima rasti ir Alytaus miesto mokyklose. Be abejo, tokių klasių skaičius tyrime dalyvavusiose miesto mokyklose galėjo būti didesnis.

5 lentelė. Klasės, kurios dalyvavo įvairiose sveikatos stiprinimo programose (mokyklos, rajono arba šalies mastu)

Sveikatos stiprinimo programa	Klasių skaičius Lietuvos mokyklose (N=311)		Klasių skaičius Alytaus mokyklos (N=12)*
	n	proc.	n
„Sveika mokykla“	77	28,8	1
Fizinio aktyvumo didinimo programa	157	57,1	4
Sveikos mitybos programa	105	38,4	3
Patyčių ir smurto prevencijos programa	244	87,6	9
„Nerūkanti klasė“	110	39,9	4
Alkoholio prevencijos programa	167	58,8	7
Narkotikų prevencijos programa	161	57,3	7
Dantų ėduonies profilaktikos programa	78	29,1	6
Lytinio švietimo programa	130	46,8	4

* Čia ir tolesnėse lentelėse ryšium dėl nedidelio tyrime dalyvavusio klasių skaičiaus procentai neskaičiuojami.

Du trečdaliai (69,0 proc.) apklaustų auklėtojų mano, kad jų klasėse sveikatos ugdymui skiriama pakankamai daug dėmesio (Alytaus mieste tokiai nuomonei pritarė 7 klasių auklėtojai). Buvo teigiama, kad sveikatos ugdymas integruojamas į biologijos krypties dalykus (95,2 proc.), kūno kultūrą (95,6 proc., darbinį ugdymą (76,1 proc.) ir kitus dalykus (85,4 proc.). Be to, 17,0 proc. auklėtojų patvirtino, kad jų klasėse reguliariai (kelis kartus per mėnesį ir dažniau) vedamos sveikatos ugdymo pamokos (Alytaus mieste buvo 2 tokios klasės). Penktose klasėse tokių pamokų būna dažniau (23,7 proc.) nei vyresnėse klasėse (29 pav.)



29 pav. Klasės auklėtojai, patvirtinę, kad jų klasėse reguliariai vedamos sveikatos ugdymo pamokos (2010 m.)

Sveikatos ugdymas Lietuvos mokyklose dažniausiai vykdomas integruota forma (projektinėje veikloje, kitų dalykų turinyje). Atskiros sveikatos pamokos vedamos pavieniais atvejais. Alytaus miesto mokyklose taip pat.

Auklėtojų apklausos duomenys apie mokinių sveikatos problemas

Klasės auklėtojų apklausa leido surinkti apibendrintus (integruotus) duomenis apie visos klasės mokinių gyvenimą (dalyvavimą veiklose, sveikatos problemas bei sveikatos ugdymą (žr. aukščiau)). Tokie duomenys ypač vertinami, kai siekiama pagilintai analizuoti mokinių gyvenimą ir sveikatą taikant daugelygio modeliavimo metodą (tai išsamesnės analizės objektas ir šioje analizėje netaikomas). Apžvelgsime klasės auklėtojų atsakymus į pagrindinius klausimus.

Mokinių aktyvumas vykdant apklausą. Auklėtojų duomenimis, tyrimui atrinktose klasėse mokėsi 6658 mokiniai, o apklausoje dalyvavo 5968 mokiniai (89,6 proc.). Likusieji tyrimo dieną nebuvo mokykloje (588 – 8,8 proc.), atsisakė dalyvauti (48 – 0,7 proc.) arba negalėjo dalyvauti dėl kitų priežasčių (35 – 0,5 proc.). Alytaus miesto mokyklose tyrime dalyvavo 88,4 proc. mokinių.

Daugumos auklėtojų (98,6 proc.) pateikta informacija, pranešus mokiniams apie būsimą tyrimą ir paprašius jame dalyvauti, dauguma mokinių geranoriškai sutiko dalyvauti apklausoje. Taip pat daug mokinių (71,7 proc.) domėjosi vykdomu tyrimu ir klausinėjo apie jį. Buvo ir tokių, kurie džiūgavo, kad nereikės atlikti eilinės pamokos užduočių (44,9 proc.); nerimavo, ar išliks jų atsakymai paslapyje (29,5 proc.); piktinosi, kad domimasi jų asmeniniu gyvenimu (12,9 proc.) (6 lentelė).

6 lentelė. Kaip klasės mokiniai reagavo į mokytojo kvietimą dalyvauti apklausoje

Klasės mokinių reakcija	Klasių skaičius Lietuvos mokyklose (N=311)		Klasių skaičius Alytaus mokyklose (N=12)
	n	proc.	n
Dauguma mokinių geranoriškai sutiko dalyvauti	292	98,6	12
Kai kurie mokiniai pareiškė susidomėjimą vykdomu tyrimu ir uždavė klausimų	205	71,7	7
Kai kurie mokiniai džiūgavo, kad nereikės atlikti eilinės pamokos užduočių	128	44,9	3
Kai kurie mokiniai nerimavo, ar jų atsakymai bus išlaikyti paslapyje	84	29,5	4
Kai kurie mokiniai piktinosi, kad domimasi jų asmeniniu gyvenimu	37	12,9	0

Apklausa truko vieną pamoką (51,4 proc.), pusantros pamokos (29,8 proc.) arba dvi pamokas (11,4 proc.). Vyresnių klasių mokiniai, kaip taisyklė, su vykdytos apklausos užduotimis susidorodavo greičiau.

Kaip mokiniams sekėsi dalyvauti apklausoje?

Dauguma auklėtojų (95,6 proc.) teigė, jog jų klasėje mokinių susikaupę ir savarankiškai atsakinėjo į anketoje pateiktus klausimus. Beveik pusė (47,2 proc.) auklėtojų nurodė, kad mokiniams reikėjo pagalbos.

7 lentelė. Auklėtojų pateikta mokinių apklausos eigos charakteristika

Apklausos eigos charakteristika	Klasių skaičius Lietuvos mokyklose (N=311)		Klasių skaičius Alytaus mokyklose (N=12)
	n	proc.	n
Mokiniai susikaupę ir savarankiškai atsakinėjo į anketos klausimus	280	95,6	11
Kai kurie mokiniai dažnai prašė pagalbos, kad paaiškinti klausimus ar kaip užrašyti atsakymus	136	47,2	6
Kai kurie mokiniai nebuvo rimtai nusiteikę dirbti	62	21,7	3
Klasėje jautėsi šurmuly, girdėjosi replikos, juokas	42	14,6	2
Baigiant tyrimą jautėsi mokinių nuovargis	72	25,4	2
Kai kuriems mokiniams aiškiai neužteko laiko atsakyti į visus klausimus	49	17,4	2

Nežiūrint sklandžiai vykusios mokinių apklausos, dalis auklėtojų teigė pastebėję, kad kai kurie mokiniai nebuvo rimtai nusiteikę dirbti, klasėje jautėsi šurmuly, girdėjosi replikos bei juokas, baigiant tyrimą jautėsi mokinių nuovargis, o kai kuriems mokiniams aiškiai neužteko laiko atsakyti į visus klausimus (7 lentelė).

Svarbiausios mokinių sveikatos problemos. Baigiant klasės auklėtojų apklausą jų buvo paklausta, kokios, jų nuomone, yra svarbiausios jų klasės mokinių, atskirai mergaičių ir berniukų, sveikatos problemos. Paprašyta įvertinti balais (nuo 1 balo – nėra problemos iki 5 balų – labai didelė problema) 13 problemų. Analizuojant duomenis, apskaičiuotas kiekvienos problemos balų vidurkis (didesnis vidurkis rodo, kad problema yra didesnė) (8 lentelė).

Alytaus miesto mokyklų klasių auklėtojai matė lygiai tokias pat svarbiausias jų klasės berniukų ir mergaičių sveikatos problemas kaip ir kitų šalies mokyklų mokytojai.

Abiejų lyčių mokiniams išvelgiamos tos pačios, dažnai įvardinamos „mokyklinėmis“, sveikatos problemos: nesveika mityba, netaisyklinga laikysena, per mažas judėjimas, nuovargis dėl per didelio mokymosi krūvio, sutrikusi rega.

Destruktyvaus elgesio (tyčiojasi, smurtauja, mušasi) problemas, dažniau tarp berniukų, mokytojai taip pat išvelgia ir jų nesumenkina.

8 lentelė. Mokytojų nuomonė apie svarbiausias mergaičių ir berniukų sveikatos problemas

Problemos	Problemos svarbos įvertinimo balo vidurkis*			
	Lietuvos mokyklose (N=311)		Alytaus mokyklose (N=12)	
	Mergaitės	Berniukai	Mergaitės	Berniukai
Per mažai miega	2,13	2,38	1,82	1,92
Nesveikai maitinasi	2,83	2,86	2,67	2,50
Rūko	1,58	2,07	1,25	1,42
Vartoja alkoholinius gėrimus	1,29	1,54	1,09	1,27
Vartoja narkotikus	1,04	1,05	1,08	1,08
Per mažai juda	2,65	2,20	2,58	2,17
Elgesio problemos (tyčiojasi, smurtauja, mušasi)	1,94	2,72	2,17	2,67
Nuovargis dėl per didelio mokymosi krūvio	2,54	2,25	2,42	2,17
Netaisyklinga laikysena	2,71	2,45	2,67	2,42
Sutrikusi rega	2,37	2,08	2,42	2,08
Nelaimingi atsitikimai	1,47	1,61	1,45	1,58
Savižudiški ketinimai	1,13	1,08	1,08	1,08
Atsivoris	1,79	1,64	1,55	1,58

* Reikšmės, artimos 1, reiškia, jog nėra problemos, 2 – menka problema, 3 – vidutinė problema, 4 – didelė problema, 5 – labai didelė problema.

Tačiau klasių auklėtojai laikė, kad nėra visai problemos, jog mokiniai vartoja narkotikus. Tuo tarpu, kaip rodo mokinių apklausos duomenys, narkotinių medžiagų vartojimas tarp Lietuvos mokyklinio amžiaus vaikų vis labiau didėja (pastaruoju metu 35,7 proc. berniukų ir 15,6 proc. mergaičių prisipažino, kad jau yra išbandę kokių nors narkotikų).

Panašiai neišvelgiama ir mokinių savižudiškų ketinimų problema.

Rūkymas ir alkoholinių gėrimų vartojimas, mokytojų nuomone, yra menkos problemos, kur kas menkesnės, nei anksčiau paminėtosios „mokyklinės“ problemos.

Vyresnių klasių auklėtojai išvardintąsias problemas linkę laikyti didesnėmis nei jaunesnių klasių auklėtojai.

Klasių auklėtojai, vertindami savo auklėtinių sveikatos problemas, nėra linkę pastebėti rizikingos mokinių elgsenos problemų – rūkymo, alkoholinių gėrimų, narkotinių medžiagų vartojimo, savižudiškų polinkių. Jų nuomone, šios problemos yra kur kas menkesnės, nei netaisyklinga laikysena, nesveika mityba, per menkas fizinis aktyvumas, mokinių nuovargis dėl per didelio mokymosi krūvio.

Apibendrinimas

Jauniems žmonėms būdinga plati gyvenenos įvairovė. Šiame straipsnyje apžvelgėme tik nedidelę jos dalį, atkreipdami dėmesį tik į labiausiai su sveikata susijusius gyvenenos dalykus: mitybą, fizinį aktyvumą, rūkymą ir kitus žalingus įpročius, patyčias, savižudiškus ketinimus, nelaimingus atsitikimus ir kt. Šie gyvenenos komponentai siejasi ne tik su fizine sveikata, bet ir psichine ir socialine jaunų žmonių sveikata, kuri vis labiau akcentuojama pasaulinėje literatūroje. Tam tikrą tokios sveikatos išraišką, kuri buvo įvardinta savijauta ir laimingumu, šiame darbe taip pat analizavome.

Šis tyrimas yra labai svarbus ir tuo, kad taikant standartizuotus tyrimo metodus atsirado galimybė sugretinti ir palyginti jaunų žmonių sveikatos ir gyvenenos rodiklius ir regioniniu, ir tarptautiniu mastu. Tai leido įgyvendinti vieną pagrindinių PSO veiklos principų: “Mąstyti globaliai, o veikti lokaliai”. Tai reiškia, kad yra ypač svarbu identifikuoti

regionines, pavyzdžiui, Alytaus miesto mokinių sveikatos ir gyvenenos problemas, kurias galbūt galima išspręsti lengviau nei šalies masto problemas.

Sveikatos arba gyvenenos rodiklis	Berniukai	Mergaitės
Sveikata		
Laimingumas		
Mityba: vaisiai ir daržovės		
Mityba: nerekomenduojami maisto produktai		
Fizinis aktyvumas: kartai per savaitę		
Fizinis aktyvumas: trukmė per savaitę		
Fizinis aktyvumas: PSO ekspertų rekomendacijos		
Rūkymas		
Reguliarus alkoholinių gėrimų vartojimas		
Reguliarus alaus gėrimas		
Reguliarus alkoholinių kokteilių gėrimas		
Svaiginimasis alkoholiu (daugiau nei du kartus)		
Narkotikų vartojimas		
Dažnai patirtos patyčios		
Dažnas tyčiojimasis iš kitų mokinių		
Aukšta savižudybės rizika		
Traumos ir kiti nelaimingi atsitikimai		

30 pav. Alytaus ir šalies mokinių gyvenenos palyginimo suvestinė

Lentelės langelių spalva vaizduoja Alytaus mokinių sveikatos arba gyvenenos būklę lyginant su šalies vidurkiu:



Reikšmingai geresnė



Nesiskiria nuo šalies vidurkio



Reikšmingai blogesnė (ši spalva nepanaudota)

Nežiūrint rezultatų reikšmingumo, verta pastebėti, kad atliktas anketinis tyrimas, kaip ir kitos panašios mokinių apklausos, gali turėti ir tam tikrų trūkumų. Pirmiausia jie susiję su tuo, kad tyrimo metu domėtasi socialiai ir psichologiškai jautriais jaunų žmonių gyvenimo klausimais (rūkymu, alkoholinių gėrimų ir narkotinių medžiagų vartojimu bei kt.). Siekiant to išvengti, atliekant tyrimą buvo stengtasi maksimaliai užtikrinti tiriamųjų anonimiškumą. Daugelis tyrinėtojų pažymi, kad mokinių, kaip respondentų atsakymai yra pakankamai tikslūs rodikliai, atspindintys tikrąją epidemiologinę situaciją. Visgi, kai kurie tyrinėtojai pažymi, kad apklausų rodikliai gali būti netikslūs dėl respondentų nedalyvavimo apklausoje (pavyzdžiui, nelanko mokyklos, nebuvo mokykloje). Tačiau mūsų apklausos anketas užpildė apie 80–85 proc. atrinktų respondentų, todėl paminėtos priežastys mažai tikėtinos.

Kitas tyrimo reikšmingumą mažinantis veiksnys gali būti imties sudarymo klaidos (pavyzdžiui, atrankant tyrimui labiau prestižines mokyklas). Šiame tyrime to pavyko išvengti, griežtai laikantis atsitiktinės atrankos sudarymo principo. Be to, kiekvienoje atrinktoje mokykloje buvo apklausama tik po vieną atsitiktinai pasirinktą to paties amžiaus mokinių klasę. Dėl to kiekvienais metais mokinių apklausos vyko beveik visose skirtingose mokyklose. Tuo tarpu nustatytos nagrinėtų rodiklių sąsajos buvo panašios kiekvienais metais surinktuose duomenyse.

Šioje apžvalgoje dėl ribotos jos apimties buvo išanalizuota tik dalis gyvenimo ir sveikatos rodiklių, nors anketinėje apklausoje buvo surinkti duomenys ir apie tokius aktualius gyvenimo aspektus, pavyzdžiui, lytinę elgseną, burnos higieninius įgūdžius, mokymosi krūvį, laisvalaikį, bendravimą su draugais ir kt. Taip pat plačiau neanalizuoti artimos paauglio socialinės aplinkos veiksniai (šeima, mokykla, bendraamžiai).

Vertinant pateiktus duomenis reiktų atsižvelgti ir į ištirtų mokinių šeimų socialinius ir ekonominius veiksnius, iš kurių svarbiausi yra gyvenamoji vieta (gyvena mieste ar kaime) bei šeimos socialinis ekonominis statusas (turtinumas). Tai – reikšmingiausi sveikatos netolygumus sąlygojantys faktoriai. Mūsų tyrimai taip pat yra atskleidę eilę mokyklinio amžiaus vaikų sveikatos netolygumų, atsirandančių dėl gyvenamosios vietos ar šeimos turinės padėties.

HBSC tyrimams atrinktos mokinių imtys reprezentavo šalį pagal pagrindinius sociodemografinius rodiklius. Mieste ir kaime gyvenančių mokinių santykis taip pat atitiko

Lietuvos statistikos metraščio teikiamus duomenis. Tuo tarpu šiame darbe analizuojama išskirtinė grupė – Alytaus miesto mokyklų mokiniai, iš kurių dauguma (86,7 proc.) nurodo, kad jie gyvena mieste. Šis faktas verčia atkreipti dėmesį, jog lyginant Alytaus miesto ir visos šalies mokinių rodiklius, kurie priklauso nuo tiriamųjų gyvenamosios vietos (mitybos įpročiai, fizinis aktyvumas ir kt.) gali atsirasti didesnės paklaidos, nei pateikta šioje apžvalgoje. Ryšium su tuo planuojant tolinesnę duomenų analizę būtų tikslinga palyginti vien tik didžiųjų Lietuvos miestų mokinių duomenis.

Pagrindinis klausimas, kuriuo domėjomės rengdami šią apžvalgą, buvo įvertinti Alytaus mokyklų mokinių gyvenimą ir savijautą. Tam tikslui buvo panaudoti pastarosios (2010 m) apklausos duomenys, surinkti 25 šalies savivaldybėse. Analizuojant kiekvieną sveikatos ar gyvenimo aspektą pavyko išryškinti alytiškių mokinių ypatumus. Kad būtų lengviau ir akivaizdžiau juos apibendrinti, išvadas susumavome 30 pav. Čia, priklausomai nuo lyties, kiekvienas žaliai nudažytas langelis vaizduoja teigiamus, lyginant su šalies vidurkiu, Alytaus mokinių sveikatos arba gyvenimo ypatumus. Kai rodikliai reikšmingai nesiskyrė nuo šalies vidurkio, atitinkami langeliai nudažyti geltonai. Šios apžvalgos autoriai buvo sumanę langelių nudažymui panaudoti ir raudoną spalvą, jei analizuojami Alytaus miesto mokinių gyvenimo ir sveikatos rodikliai būtų rasti reikšmingai prastesni nei vidutiniškai šalyje. Deja pastarosios spalvos šioje apžvalgoje neteko panaudoti.

Jau iš pirmo žvilgsnio matyti, kad pateiktame piešinyje yra daug žalia spalva nudažytų langelių. Tai rodo, kad pastaruosiu metu Alytaus mokyklų mokinių sveikata ir savijauta daugelio vertinimų atžvilgiu buvo geresnė nei kitų Lietuvos miestų ir rajonų mokinių. Alytiškiai mokiniai jaučiasi laimingesni, jie dažniau mankštinasi ir sportuoja. Alytaus miesto mokyklose mažiau išplitęs berniukų rūkymas ir berniukų patiriamos patyčios. Tai siejasi ir su tuo, kad Alytaus miesto paaugliai rečiau linkę į rimtesnius savižudiškus ketinimus.

Pateiktieji duomenys rodo aktualias prevencinio darbo ir sveikatos stiprinimo kryptis Alytaus miesto mokyklose. Šie duomenys taip pat gali būti naudojami pranešimuose apie miesto gyventojų sveikatos būklę.