

ALYTAUS MIESTO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

**TARPTAUTINIS ALYTAUS MIESTO MOKINIŲ
GYVENSENOS IR SVEIKATOS TYRIMAS**

Alytus, 2015 m.

Padėka

Dėkojame Alytaus miesto mokyklų vadovams už pagalbą organizuojant ir vykdant HBSC tyrimą Alytaus miesto mokyklose:

- ❖ Adolfo Ramanausko – Vanago gimnazijos direktoriui,
- ❖ Volungės pagrindinės mokyklos direktoriui,
- ❖ Dainavos pagrindinės mokyklos direktoriui,
- ❖ Panemunės pagrindinės mokyklos direktoriui.

Nuoširdžiai dėkojame šiose mokyklose atrinktų penktų, septintų ir devintų klasių auklėtojams, sutikusiems dalyvauti tyrime. Atrinktų klasių mokiniams už nuoširdžius atsakymus.

TURINYS

ĮVADAS.....	4
1. TYRIMO MEDŽIAGA IR METODIKA.....	5
2. TYRIMO REZULTATAI.....	6
2.1. Subjektyvus savo sveikatos vertinimas.....	6
2.2. Šeimos socialinė–ekonominė padėtis.....	9
2.3. Vaikų ir tėvų tarpusavio santykiai.....	10
2.4. Paauglių mitybos ypatumai.....	13
2.5. Fizinis aktyvumas.....	6
2.6. Psichoaktyvių medžiagų vartojimas.....	18
2.7. Alkoholinių gėrimų vartojimas.....	20
2.8. Nelegalių narkotinių medžiagų vartojimas.....	22
2.9. Paauglių patiriamos patyčios.....	22
2.10. Mokykla ir mokymosi krūvis.....	24
2.11. Savižudiški polinkiai.....	26
2.12. Lytinė elgsena.....	27
2.13. Traumos ir nelaimingi atsitikimai.....	27
3. APIBENDRINIMAS.....	28
4. REKOMENDACIJOS	30

IVADAS

Pasaulio sveikatos organizacijos Tarptautinis mokyklinio amžiaus vaikų sveikatos ir gyvenimo tyrimas (HBSC) – vienas žinomiausių tyrimų, vykdomų Europos ir Šiaurės Amerikos šalių mokyklose, – siekia geriau pažinti jaunų žmonių gyvenimą, elgesį ir sveikatą. Šio tyrimo skiriamieji bruožai: standartizuoti tyrimo metodai, ilgalaikė stebėseną, tarptautinis bendradarbiavimas su kitų šalių mokslininkais (tyrime dalyvauja daugiau nei 40 šalių), mokinių sveikatos ir elgesio analizė socialiniame kontekste, mokyklos veiksnių poveikio mokinių sveikatai analizė. Todėl vykdamas anonimines mokinių apklausas tuo pačiu metu vertinama ir mokyklos aplinkos įvairovė. Ilgalaikis šio tyrimo vykdymas šalyje atvėrė plačias perspektyvas atkleisti visos šalies bei atskirų jos regionų mokinių sveikatos ir gyvenimo ypatumus.

Mokykla yra vieta, visapusiškai ugdomi asmenį: puoselėjanti sveikatą, formuojanti gyvenimo įgūdžius, tarp jų sveikos gyvenimo, plėtojanti veiklą, atsižvelgiant į vaiko raidos ypatumus.

Vaikų sveikatos stiprinimas nenutrūkstantis procesas, kuris labiausiai priklauso nuo konkrečios mokyklos, jos bendruomenės narių supratimo, imlumo naujovėms bei laiko, per kurį naujovės bus priimtos ir praktiškai įdiegtos. Ankstyva prevencija bei asmens raida sveikatą skatinančioje aplinkoje, padeda kiekvienam eiti geresnės sveikatos vizijos link, imtis veiksmų ir generuoti pokyčius.

Sveikos ir saugios aplinkos kūrimas – šiandien viena aktualiausių problemų mokyklose. Tik tokioje mokyklos aplinkoje vaikas gali visapusiškai ugdytis, būti kūrybišku, iniciatyviu, įgyti psichologinį atsparumą neigiamiems reiškiniams. Yra daug mokslinių duomenų ir straipsnių, įrodančių mokyklos aplinkos veiksnių poveikį mokinių fizinei, protinei, dvasinei ir socialinei sveikatai.

Apžvalgoje pateikiami duomenys apie Alytaus miesto mokinių gyvenimą (fizinį aktyvumą, mitybos įpročius, psichoaktyvių medžiagų vartojimą, lytinę elgseną, patyčias, polinkį į savižudybę) ir sveikatą (subjektyvų savo sveikatos vertinimą, psichosomatinius nusiskundimus, laimingumą, pasitenkinimą gyvenimo kokybe). Taip pat supažindinama su HBSC tyrimo duomenimis apie šeimos socialinę – ekonominę padėtį bei vaikų ir tėvų tarpusavio santykius.

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 2010 m. Alytaus miesto HBSC tyrimo duomenimis.

1. TYRIMO MEDŽIAGA IR METODIKA

Pasaulio Sveikatos Organizacijos koordinuojamas tyrimas “Mokyklinio amžiaus vaikų sveikata ir gyvensena” (HBSC) Lietuvoje atliktas jau šešis kartus: 1994, 1998, 2002, 2006, 2010 ir 2014 m. Kiekviename iš jų apklaustos šalies mastu reprezentatyvios 11, 13 ir 15 metų amžiaus mokinių imtys. Mokinių apklausai naudota standartizuota mokinių sveikatos ir gyvenamos tyrimo anketa, parengta vieningo klausimyno pagrindu ir patvirtinta tarptautiniu protokolu.

Apklausoms vykdyti gauti Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerijos leidimai bei savivaldybių švietimo skyrių ir mokyklų vadovų sutikimai. Analizei atrinktos tik kokybiškai užpildytos anketos, kurias užpildė tik reikiamo amžiaus (11, 13 ir 15 metų) mokiniai. Duomenys patikrinti tarptautiniame duomenų banke, kuriame atrinko tik atitinkančius amžių bei kokybiškai užpildytas anketas.

Alytaus miesto mokyklos į HBSC tyrimą įsijungė tik 2010 m. Pakartotinis tyrimas atliktas 2014 m. kovo – balandžio mėnesiais. 2014 m. HBSC tyrimui atsitiktiniu būdu buvo atrinktos 4 Alytaus miesto mokyklos. Iš viso kokybiškai užpildytos buvo 209 anketos. 2010 m. tyrime dalyvavo 4 atsitiktiniu būdu atrinktos mokyklos, kuriose buvo apklausta 270 mokinių. Kiekvienoje mokykloje tyrimas įvykdytas 100 proc.

Tyrimo rezultatai parodė, kad Lietuvos ir Alytaus miesto demografinės charakteristikos reikšmingai nesiskyrė (1 lentelė).

1 lentelė. Tiriamojo kontingento demografinė charakteristika

	Lietuva		Alytaus miestas	
	n	proc.	n	proc.
Berniukai	2910	50,8	155	55,0
Mergaitės	2820	49,2	94	45,0
Penktokai	2057	35,9	73	34,9
Septintokai	2000	34,9	65	31,1
Devintokai	1673	29,2	71	34,0
Pasiskirstymas pagal amžių:				
11 m.	2015	35,2	72	34,4
13 m.	2017	35,2	65	31,1
15 m.	1698	29,6	72	34,4

Statistinei duomenų analizei vykdyti buvo naudojamas IMB SPSS Statistics 20 programinis paketas. Statistinės duomenų analizės rezultatams pavaizduoti taikomos lentelės ir

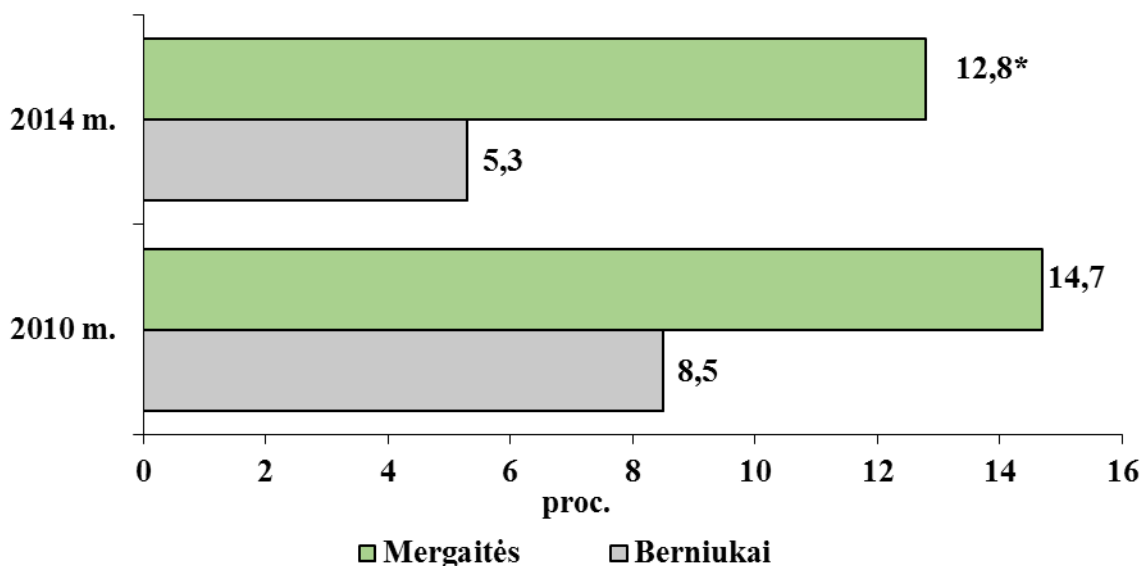
paveikslai. Daugumoje jų vertinamas atsakymų į anketos klausimus dažnis (procentais) pagal tiriamųjų lytį, amžių.

Alytaus miesto mokinių apklausos duomenys buvo lyginami su 2010 m. Alytaus miesto HBSC tyrimo duomenimis. Skirtumų įvertinimui, priklausomai nuo duomenų pobūdžio, buvo taikytas χ^2 kriterijus. Taikyti trys statistinių išvadų reikšmingumo lygiai: $p \leq 0,05$ (* reikšminga), $p \leq 0,01$ (** labai reikšminga) ir $p \leq 0,001$ (***) ypatingai reikšminga).

2. TYRIMO REZULTATAI

2.1. Subjektyvus savo sveikatos vertinimas

Siekiant išsiaiškinti, kaip mokiniai vertina savo sveikatą, buvo klausiama: „Kaip apibūdintum savo sveikatą?“. Galimi atsakymai buvo „puiki“, „gera“, „patenkinama“, „bloga“. Analizėje pirmosios dvi ir likusios dvi atsakymų kategorijos buvo apjungtos ir pavadintos atitinkamai „gera sveikata“ ir „prasta sveikata“. Dauguma paauglių (91,3 proc.) savo sveikatą vertino teigiamai: berniukai statistiškai reikšmingai dažniau nei mergaitės ($p \leq 0,05$). 2010 m. Alytaus miesto mokiniai prastai savo sveikatą vertino 8,5 proc. berniukų ir 14,7 proc. mergaičių, lyginant su 2014 m. sumažėjo mokinių dalis prastai vertinančių savo sveikatą (1 pav.).



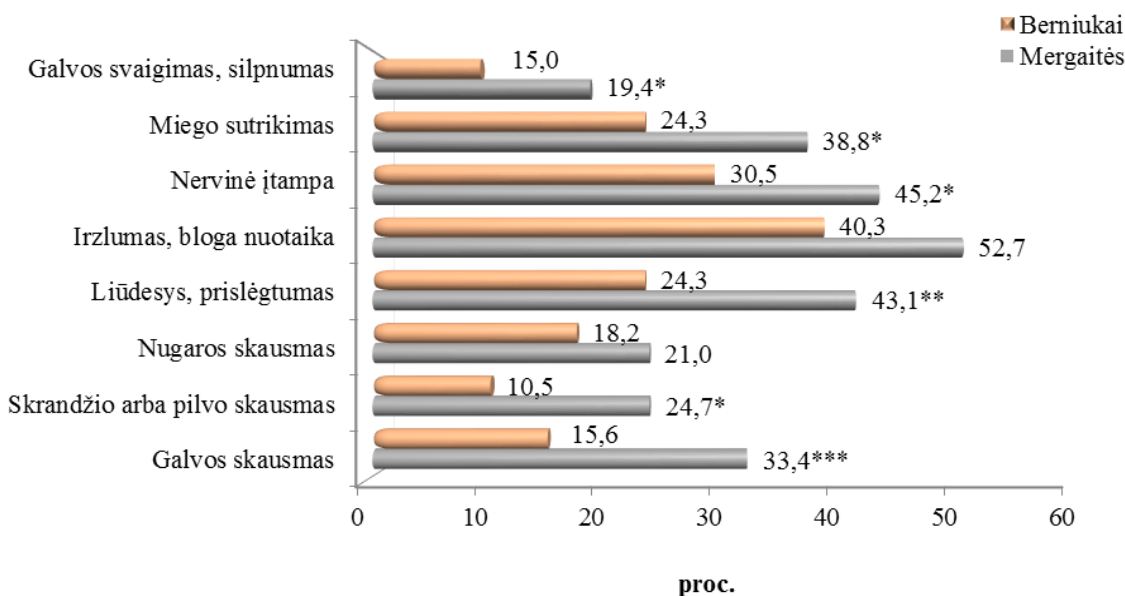
1 pav. Alytaus miesto mokiniai, kurie prastai vertino savo sveikatą, lyginant 2010 m. ir 2014 m. tyrimus (proc.)

* kai ($p \leq 0,05$), statistiškai reikšmingas skirtumas lyginant berniukų ir mergaičių grupes

Dažniausiai mokiniai neigiamai vertinti savo sveikatos būklę yra linke dėl įvairių sveikatos negalavimų. Siekiant išsiaiškinti, kokius sveikatos negalavimus ir kaip dažnai mokiniai

patiria, anketoje jų buvo klausama: „Ar dažnai per pastaruosius 6 mėnesius patyre: galvos skausmą, skrandžio ar pilvo skausmą, nugaros skausmą, liūdesį, prislėgtumą, irzlumą, blogą nuotaiką, nervinę įtampą, susirūpinimą, buvo sunku užmigti, galvos svaigimą, silpnumą?“. Pagal minėtų negalavimų patyrimo dažnį atsakymų variantai buvo suskirstyti į dažnai („beveik kiekvieną dieną“, „dažniau nei kartą per savaitę“, „beveik kiekvieną savaitę“) ir retai („beveik kiekvieną mėnesį“ ir „retai ar niekada“) psichosomatinius negalavimus patiriančiųjų grupes. Analizei buvo panaudoti atsakymų variantai, kurie buvo priskirti prie dažnai patiriančių negalavimus.

Dauguma mokinių per pastaruosius 6 mėn. teigė dažnai („beveik kiekvieną dieną“, „dažniau nei kartą per savaitę“, „beveik kiekvieną savaitę“) patyrę nervinę įtampą, susirūpinimą, liūdesį ir prislėgtumą, miego sutrikimus, mergaitės statistiškai reikšmingai dažniau nei berniukai. Dažniausiai irzlumu ir bloga nuotaika skundžiasi beveik kas trečias berniukas ir beveik kas antra mergaitė. Pastebima, kad mergaitės labiau nei berniukai linkusios išreikšti įvairius psichosomatinius negalavimus (2 pav.).



2 pav. Alytaus miesto mokinių, dažnai patiriančių įvairių psichosomatinių negalavimų, pasiskirstymas pagal lytį (proc.), 2014 m.

* kai ($p \leq 0,05$); ** kai ($p \leq 0,01$); *** kai ($p \leq 0,001$), statistiškai reikšmingas skirtumas lyginant berniukų ir mergaičių grupes
Atsakymų „beveik kiekvieną dieną“, „dažniau nei kartą per savaitę“ ir „beveik kiekvieną savaitę“ bendras procentas.

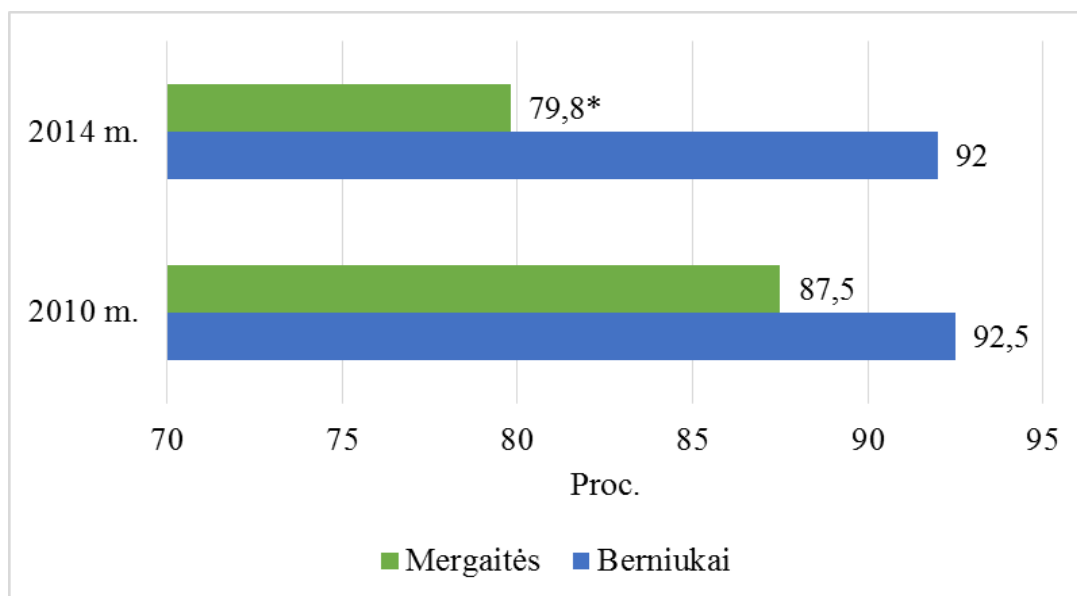
Mokinių pasitenkinimas gyvenimu buvo vertinamas nuo 0 iki 10 balų skalėje, kai 0 balų – mažiausiai patenkintas gyvenimu, o 10 balų – labiausiai patenkintas gyvenimu. Taigi, mokinių buvo prašoma pasitenkinimą gyvenimu įvertinti balais. Atsakymo variantai buvo

suskirstyti į dvi grupes: nepatenkinti gyvenimu (0–6 balai) ir patenkinti gyvenimu (7–10 balų). Mokinių sveikatos ir gyvensenos 2014 m. tyrimo duomenimis, dauguma Alytaus miesto mokinių (82,4 proc.) teigė esantys patenkinti savo gyvenimu.

Šiuolaikinėje visuomenėje kiekvienam paaugliui labai aktuali yra jo išvaizda. Todėl aiškinantis alytiškių požiūrį į savo išvaizdą buvo klausiama: „Kaip Tu vertini savo kūną“. Analizei panaudoti atsakymai „esu patenkintas savo išvaizda“ ir „man patinka mano išvaizda nepaisant kai kurių trūkumų“. Šie atsakymo variantai buvo priskiriami respondentų grupei, kurie patenkinti savo išvaizda. Rezultatai parodė, kad berniukai (89,5 proc.) statistiškai reikšmingai daug geriau vertina savo išvaizdą nei mergaitės (70 proc., *** kai $p \leq 0,001$).

Laimingumo vertinimas yra neatsiejamas nuo asmens psichikos sveikatos ir leidžia spręsti, ar žmogui būdinga baimė, pyktis, depresija, ar jis patenkintas gyvenimu visumoje. Laimingumas dažniausiai siejamas su savęs vertinimu, socialiniu gyvenimu, su tam tikrų gyvenimo įvykių priėmimu bei jų išgyvenimu.

Siekiant išsiaiškinti, ar mokiniai jaučiasi laimingi, buvo klausiama: „Apskritai, kaip Tu jautiesi galvodamas apie savo dabartinį gyvenimą?“. Atsakiusieji „jaučiuosi labai laimingas“ arba „jaučiuosi pakankamai laimingas“ buvo priskirti teigiamai vertinusių savo gyvenimo kokybę asmenų grupei. Mokinių sveikatos ir gyvensenos tyrimo duomenimis, dauguma Alytaus miesto mokinių buvo patenkinti gyvenimo kokybe: berniukai (92 proc.) statistiškai reikšmingai dažniau jautėsi laimesni nei mergaitės (79,8 proc.). Lyginat 2010 m. atlikto tyrimo duomenis, matyti, kad sumažėjo mergaičių skaičius, kurios jaučiasi laimingos (3 pav.).



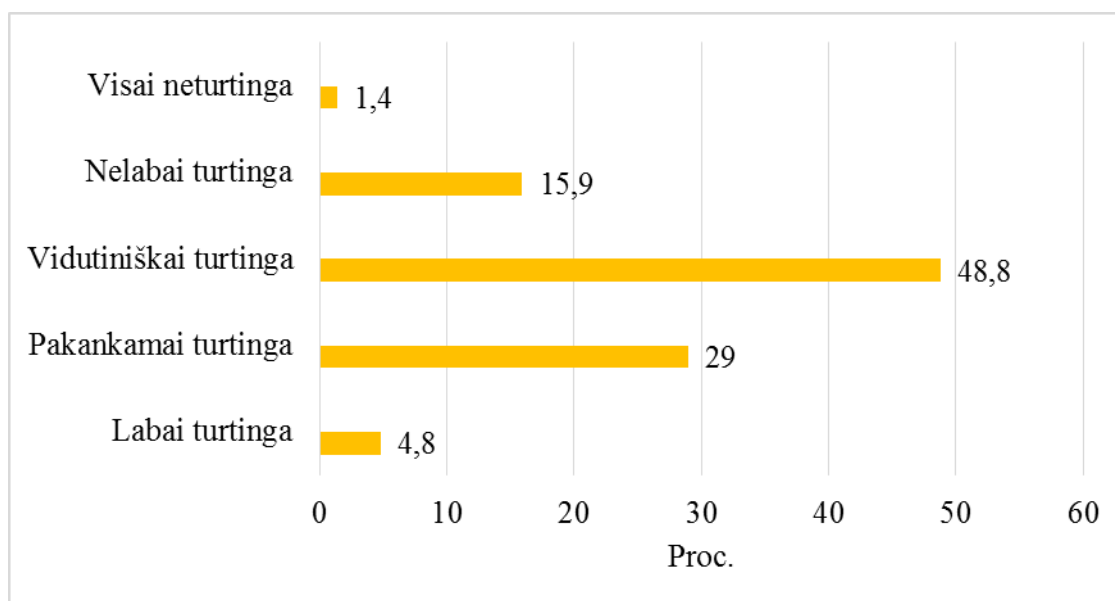
3 pav. Alytaus miesto berniukų ir mergaičių laimingumo pojūtis (proc.), 2010 m., 2014 m. (* kai $p \leq 0,05$), statistiškai reikšmingas skirtumas lyginant berniukų ir mergaičių grupes)

Atsakymai „jaučiuosi labai laimingas“, „jaučiuosi pakankamai laimingas“ bendras procentas.

2.2. Šeimos socialinė – ekonominė padėtis

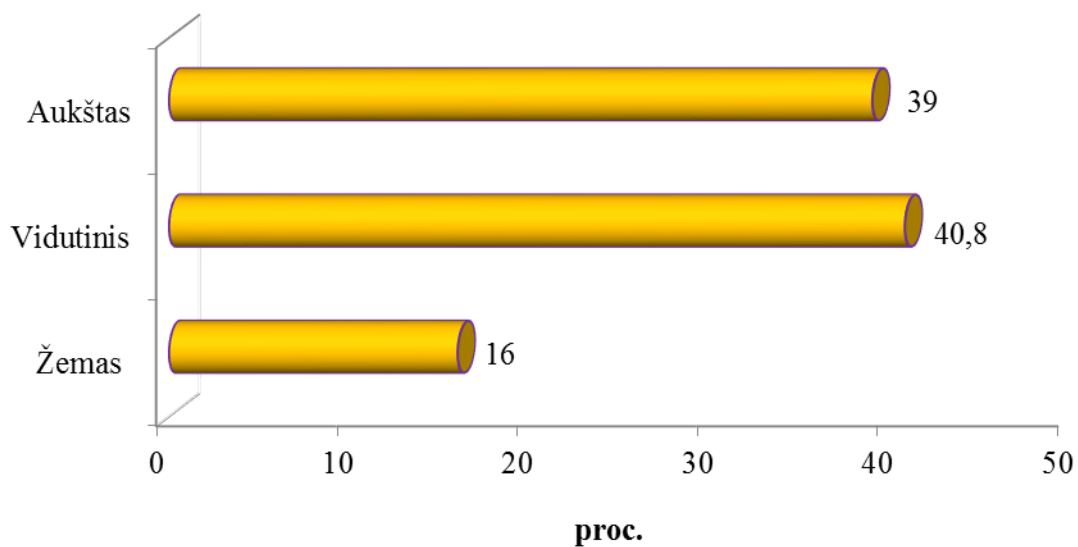
Sveikata bei gyveniena yra stipriai veikiama socialinės bei ekonominės šeimos padėties. Dažniausiai socialinė–ekonominė padėtis apibrėžiama pajamomis, išsimokslinimo lygiu, gyvenimo sąlygomis, prestižu visuomenėje, o socialinė–ekonominė nelygybė apibūdinama šių veiksnių skirtumais. Didele dalimi žmogaus socialinę padėtį visuomenėje lemia šeima. Šeima – pagrindinis vaiko socializacijos institutas, labai svarbu, kokį vaidmenį jame atlieka tėvai. Vaikai modeliuoja tėvų elgesį, perima šeimos nuostatas, vertybes, gyvenimą, požiūrį į sveikatą. Daugelio mokinių tyrimų metu nustatyta, kad pažeistos struktūros šeimose augantys vaikai dažniau linkę į rizikingą elgseną.

Tarptautinio mokinių sveikatos ir gyvenimo 2014 m. tyrimo duomenimis, į klausimą: „Ar tėvai (mama, tėtis) dirba?“, respondentai atsakė, kad 20,0 proc. mamų ir 6,4 proc. tėčių neturi darbo. Siekiant įvertinti šeimos socialinę–ekonominę padėtį vaikų buvo klausiama: „Kaip Tu manai, ar Tavo šeima yra turtinga?“. Didžioji dauguma paauglių teigė, kad jų šeima yra vidutiniškai turtinga, o kas trečias teigė, kad neturtinga (4 pav.).



4 pav. Alytaus miesto mokinių pasiskirstymas pagal šeimos finansinę būklę (proc.), 2014 m.

Apie šeimos socialinę–ekonominę padėtį buvo sprendžiama remiantis atsakymais į keturis klausimus: „Kiek kartų per pastaruosius 12 mėnesių Tu kartu su visa šeima iškylavai arba vykai į keliones?“, „Ar Tavo šeima turi automobilį?“, „Ar Tavo šeima turi kompiuterį?“, „Ar Tu turi savo atskirą kambarį?“. Apskaičiavus išvestinį dydį respondentai buvo suskirstyti į tris socialinio–ekonominio statuso grupes: priklausantys žemam, vidutiniam ir aukštam socialiniam–ekonominiam statusui. 40,8 proc. respondentų buvo priskiriami vidutinio socialinio–ekonominio statuso šeimai (5 pav.).

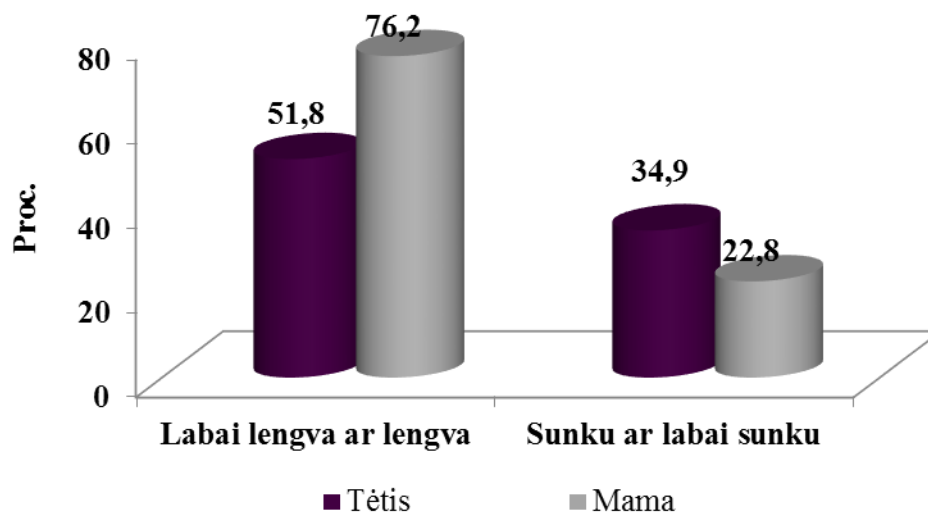


5 pav. Alytaus miesto mokinių pasiskirstymas pagal šeimos socialinę-ekonominę padėtį (proc.), 2014 m.

2.3. Vaikų ir tėvų tarpusavio santykiai

Paauglystėje požiūris bei gyvenimas yra jau susiformavęs, nes šis procesas vyksta jau ankstyvoje vaikystėje. Gyvenimo būdas, mityba, fizinis aktyvumas, taip pat bendravimo įgūdžiai ir socialiniai gebėjimai yra suformuojami šeimos. Paauglystėje šeimos vaidmuo jaunuoliams turi mažesnę reikšmę, nes paaugliai linkę orientotis į bendraamžių grupes, tam tikras tuo metu populiarias mados kultūras. Štai čia ir susidaro sąlygos pasireikšti sveikatai rizikingai elgsenai (alkoholio, tabako ir kitų psichoaktyvių medžiagų vartojimas). Esant „spragai“ nors vienoje iš išvardintų sričių, vėlesniame jaunuolio gyvenime gali atsirasti pagrindinių sveikatos sutrikimų.

Tiek vaikystėje, tiek paauglystėje yra svarbu glaudus tėvų ir vaikų ryšys, savitarpio pagalba ir supratimas. Siekiant išsiaiškinti vaikų ir tėvų tarpusavio ryšių stiprumą bei bendravimą, mokinių buvo klausama: „Ar Tau lengva kalbėtis su tėvais apie dalykus, kurie Tau yra labai svarbūs ir Tave jaudina. Nors didžioji dauguma paauglių teigė, kad jiems lengva kalbėtis su abiem tėvais, vis tik su mama apie jiems svarbius ir jaudinančius dalykus lengviau kalbėtis nei su tėvu (6 pav.). Analizuojant paauglių bendravimą su mama ir tėvu pagal lytį, nebuvo rasta statistiškai reikšmingo skirtumo, tačiau berniukai dažniau nei mergaitės teigė, jog jiems lengva kalbėtis su tėvu apie jiems svarbius ir juos jaudinančius dalykus.



6 pav. Alytaus miesto vaikų dalis, kuriems lengva kalbėtis su mama, tėčiu, apie svarbius dalykus (proc.) 2014 m.

Mokinių taip pat buvo klausiama: „Kaip Tau atrodo, kiek iš tikrųjų Tavo mama ar tėvas žino apie tai, kas yra Tavo draugai, kam išleidi pinigus, kur būni po pamokų, kur vaikštinėji vakarais, ką veiki laisvalaikiu?“. Buvo pasirinktas atsakymo variantas taip, jie žino daug. Analizuojant berniukų ir mergaičių atsakymus, pastebėta, kad mama daugiau žino apie savo dukrą negu sūnų. Mergaičių nuomone, mama daugiausia žino apie jų buvimo vietą po mokyklos, ką veikia vakarais ir laisvalaikiu. Berniukai teigė, kad mama daugiau žino nei tėtis. Mergaitės teigė, kad jų tėčiai dažniau žino kur jos leidžia laisvalaikį (2 lentelė).

2 lentelė. Alytaus miesto berniukų ir mergaičių, teigiančių, kad mama ir tėvas daug žino apie juos (proc.), 2014 m.

Klausimai	Mama		Tėtis	
	Berniukai	Mergaitės	Berniukai	Mergaitės
Kas yra Tavo draugai?	59,6	66,0	31,6	23,4
Kam išleidi savo pinigus?	48,7	56,4	27,4	33,0
Kur būni po mokyklos?	73,5	77,7	33,6	38,3
Kur vaikštinėji vakarais?	60,2	70,3	37,6	38,0
Ką veiki laisvalaikiu?	56,6*	71,3	41,6*	46,8

* kai ($p \leq 0,05$), statistiškai reikšmingas skirtumas lyginant berniukų ir mergaičių grupes

Analizuojant tėvų stilių, kurį jie renkasi auklėdami vaikus, paaugliams buvo užduoti keli teiginiai apie mamą ir tėtį. Atlikus duomenų analizę iš galimų keturių atsakymų variantų („beveik visada“, „kartais“, „niekada“, „mamos ar tėvo neturiu ar jo nematau“) buvo pasirinktas tik vienas, t. y. „beveik visada“ variantas, kuris, buvo manoma, labiausiai atspindės pasirinktą tėvų auklėjimo stilių. Analizuojant berniukų ir mergaičių nuomonę apie mamos ir tėvo auklėjimo stilių nustatyta, kad statistiškai reikšmingai dažniau berniukus nei mergaites mamos pradžiugina, kai jie yra nusiminę ($p \leq 0,05$). Pastebėta, kad mergaitės yra savarankiškesnės, nes berniukams mamos dažniau padeda kiek reikia (3 lentelė).

3 lentelė. Berniukų ir mergaičių nuomonė apie mamos ir tėvo auklėjimo stilių (proc.), 2014 m.

Teiginiai	Beveik visada			
	Mama		Tėtis	
	Berniukai	Mergaitės	Berniukai	Mergaitės
Man padeda kiek reikia	81,4	76,6	53,5	56,4
Rodo man meilę ir švelnumą	18,8	17,0	23,9	29,8
Supranta mano problemas ir rūpesčius	78,8	78,7	48,7	56,4
Leidžia daryti viską, kas man patinka	65,2	64,9	46,0	40,4
Mėgsta, kai viską nusprendžiu pats (-i)	36,0	24,5	39,3	26,6
Pradžiugina mane, kai esu nusiminęs (-usi)	25,0*	20,2	21,2	13,8
Tikrina viską, ką aš darau	13,8	8,5	7,1	6,4
Elgiasi su manimi kaip su kūdikiu	39,8	47,9	36,3	40,4

* kai ($p \leq 0,05$), statistiškai reikšmingas skirtumas lyginant berniukų ir mergaičių grupes

Analizuojant tarpusavio santykius tarp paauglių buvo analizuojama kokiomis priemonėmis jie dažniausiai bendrauja su savo draugais: „Ar dažnai bendrauji su draugais, pasinaudodamas šiuolaikinėmis priemonėmis“. Analizei panaudoti atsakymai „kartą arba kelis kartus per savaitę“ ir „kasdien“. Nustatyta, kad statistiškai reikšmingai dažniau berniukai bendrauja „Skype“, o mergaitės kalbasi telefonu, siunčia trumpąsias žinutes, bendrauja socialiniuose tinkluose (4 lentelė).

4 lentelė. Bendravimas su draugais pasinaudojant šiuolaikinėmis priemonėmis (proc.), 2014 m.

	Berniukai	Mergaitės
Kalbasi telefonu	68,8**	85,1
Siunčia trumpąsias žinutes (SMS)	66,4**	91,4
Bendrauja realiaame laike („Skype“, „čiatas“ ir kt.)	67,0**	44,6
Siunčia elektroninius laiškus	10,1	4,3
Bendrauja socialiniuose tinkluose	66,9**	82,9

*** kai ($p \leq 0,01$), statistiškai reikšmingas skirtumas lyginant berniukų ir mergaičių grupes*

2.4. Paauglių mitybos ypatumai

Mityba – vienas iš pagrindinių sveikos gyvensenos veiksnių, turinčių įtakos žmogaus sveikatai. Racionali mityba skatina fizinį ir protinį žmogaus vystymąsi, gerą nuotaiką, darbingumą, ilgina gyvenimą. Labai svarbu, kad mityba atitiktų organizmo fiziologinius poreikius, sveikos mitybos principus bei pagrindines taisykles. Sveikos mitybos piramidės rekomendacijų bei mitybos režimo laikymasis gali lemti ne tik sveiką, ilgą, bet ir laimingą bei kokybišką gyvenimą.

Mitybą vertinome maisto produktų vartojimo dažnio nustatymo metodu. Domėjomes mokinių mitybos įpročiais, vartojamais maisto produktais.

Pirmoji taisyklingos mitybos dalis, tai visų pirmą pusryčiai. Dažnai vaikai nemėgsta valgyti pusryčių. Tačiau kasdien pusryčiaujantys vaikai geriau mokosi, turi geresnę atmintį, rečiau turi viršsvorio nei jų bendraamžiai, kurie nepusryčiauja. Nepusryčiaujantys mokiniai energijos trūkumą kompensuoja pietumis arba vakariene, tačiau tai nerekomenduojama, nes dažniausiai energijos deficitas yra lydimas persivalgymo. Siekiant įvertinti mokinių mitybos įpročius jų buvo klausiama: „Kiek vidutiniškai dienų per savaitę Tu pusryčiauji?“.

Priklausomai nuo lyties vidutiniškai reikšmingai dažniau įprastomis savaitės dienomis pusryčiauja 61,0 proc. berniukų ir 54,8 proc. mergaičių ($p \leq 0,001$). Pusryčius statistiškai reikšmingai dažniau savaitgaliais valgo 81,0 proc. berniukų ir 84,8 proc. mergaičių ($p \leq 0,001$). Namuose su tėvais kasdien pusryčiauja 39,2 proc. paauglių ($p \leq 0,001$).

Tyrimo metu buvo domėtasi, kaip dažnai mokiniai valgo rekomenduojamus (vaisius, daržoves ir kt.) ir nerekomenduojamus (pyragaičius, tortus, bulvių traškučius ir kt.) maisto produktus. 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“.

Tarp tirtų Alytaus mokinių 2014 m. duomenimis, kasdien arba daugumą dienų per savaitę vaisių valgė 53,2 proc. mergaičių ir 38,3 proc. berniukų. Lyginant su 2010 m. atliktu mokinių gyvensenos tyrimo rezultatais, nustatyta, kad berniukai rečiau vartoja vaisius nei

mergaitės. Baltą duoną, batoną alytiškiai dažniau valgo nei juodą duoną. Įvairių kruopų košės, sausi pusryčiai taip pat nėra populiarius maistas, dažniau nei šiuos produktus, vaikai vartoja pieną ir jo produktus (jogurtas, varškė, sūris ir kt.). Mėsą vartoja daug dažniau nei žuvį (5 lentelė).

5 lentelė. Mokinių skirstinys (proc.) pagal atsakymus į klausimą, kaip dažnai jie vartoja rekomenduojamus ir nerekomenduojamus maisto produktus (Alytus 2010 m., 2014 m.)

Maisto produktai	Lytis	Tyrimo atlikimo metai	Niekada	Rečiau nei kartą per savaitę	Kartą per savaitę	2–4 dienas per savaitę	5–6 dienas per savaitę	Kasdien, kartą per dieną	Kasdien, kelis kartus per dieną
Vaisiai	B	2010 m.	1,6	10,5	8,1	36,3	15,3	16,9	11,3
		2014 m.	0,9	7,0	12,2	41,7	15,7	2,6	20,0
	M	2010 m.	1,4	6,9	18,6	30,3	13,8	13,1	15,9
		2014 m.	0	3,2	10,6	33,0	16,0	11,7	25,5
Daržovės	B	2010 m.	1,7	4,1	13,2	35,5	19,8	14,0	11,6
		2014 m.	0	7,0	13,0	37,4	21,7	10,4	10,4
	M	2010 m.	0,7	8,4	12,6	30,1	21,7	15,4	11,2
		2014 m.	2,1	8,5	9,6	27,7	14,9	18,1	19,1
Baltą duoną, batoną	B		2,7	1,8	8,0	23,2	19,6	21,4	23,2
	M	2014 m.	4,3	6,5	6,5	17,4	29,3	20,7	15,2
Juodą duoną	B		7,9	17,5	14,9	27,2	12,3	9,6	10,5
	M	2014 m.	13,5	16,0	16,0	22,3	13,8	8,5	9,6
Įvairių kruopų košės, sausus pusryčius	B		3,5	16,5	23,5	26,1	16,5	6,1	7,8
	M	2014 m.	7,4	17,0	19,1	24,5	20,2	4,3	7,4
Kiaušinius	B		7,9	18,4	30,7	24,6	11,4	4,4	2,6
	M	2014 m.	8,7	28,3	26,1	29,3	6,5	0	1,1
Pieną ir jo produktus	B		3,5	4,3	13,0	21,7	16,5	13,9	27,0
	M	2014 m.	1,1	7,4	11,7	20,2	24,5	17,0	18,1
Mėsą	B		0	4,3	6,1	22,6	30,4	18,3	18,3
	M	2014 m.	4,3	1,1	7,5	30,1	29,0	10,8	17,2
Žuvį	B		14,0	31,6	24,6	21,1	2,6	3,5	2,6
	M	2014 m.	23,4	31,9	16,0	17,0	6,4	3,2	2,1

B- berniukai, M- mergaitės.

Nerekomenduojami maisto produktai (6 lentelė): saldumynai ir greitas maistas dėl didelio kaloringumo ir labai mažo vitaminų kiekio dažnai yra nereikalingo kalorijų pertekliaus šaltinis. Paaugliai dažniausiai lėpinasi įvairiais saldumynais, greitu maistu arba yra lėpinami tėvų, kartais netgi tokiais atvejais, kaip paskatinimas už gerą mokymąsi ar laimėtą konkursą. Paaugliai yra linkę užkandžiauti greitu maistu, nors šie produktai pasižymi dideliu riebalų ir druskos kiekiu. Remiantis atlikto tyrimo duomenimis, 2014 m. padaugėjo Alytaus mokinių, kurie dažniau valgo sausainius, pyragaičius ir tortus. Tačiau sumažėjo dalis vartojančių greitą maistą 2014 m. duomenimis, o lyginant mergaičių ir berniukų grupes, nustatyta, kad statistiškai reikšmingai mergaitės rečiau vartojo greitą maistą nei berniukai.

6 lentelė. Nerekomenduojami maisto produktai

Maisto produktai	Lyt.	Tyrimo atlikimo metai	Niekada	Rečiau nei kartą per savaitę	Kartą per savaitę	2–4 dienas per savaitę	5–6 dienas per savaitę	Kasdien, kartą per dieną	Kasdien, kelis kartus per dieną
Tortai, pyragaičiai, sausainiai	B	2010 m.	1,6	51,2	26,8	9,8	5,7	3,3	1,6
		2014 m.	1,7	13,0	20,0	33,9	17,4	9,6	4,3
	M	2010 m.	4,9	46,2	19,6	20,3	3,5	2,8	2,8
		2014 m.	2,2	23,7	19,4	24,7	17,2	6,5	6,5
Bulvių traškučiai	B	2010 m.	15,3	41,9	20,2	12,9	5,6	2,4	1,6
		2014 m.	12,3	39,5	19,3	22,8	0,9	2,6	2,6
	M	2010 m.	19,3	53,8	12,4	11,7	2,8	0	0
		2014 m.	19,1	41,5	18,1	16,0	3,2	2,1	0
Greito maisto produktai (mėsainiai, spurgos, čeburėkai ir kt.)	B	2010 m.	21,3	50,0	13,1	6,6	4,9	2,5	1,6
		2014 m.	19,1	43,5*	20,9	11,3	4,3	0	0,9
	M	2010 m.	22,8	55,2	11,7	6,2	2,8	21,4	0
		2014 m.	32,3	50,5*	8,6	4,3	2,2	1,1	1,1
Energetiniai gėrimai	B		59,1	23,5	10,4	4,3	0,9	0	1,7
	M	2014 m.	81,9	13,8	2,1	0	0	1,1	1,1

B- berniukai, M- mergaitės.

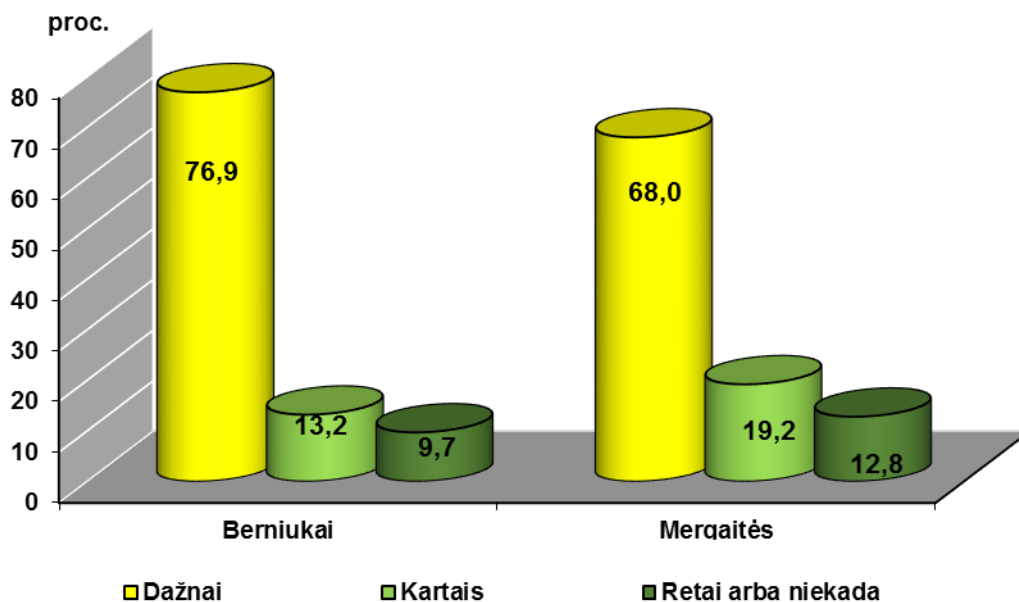
* kai ($p \leq 0,05$), statistiškai reikšmingas skirtumas lyginant berniukų ir mergaičių grupes

Mokinių buvo klausama kaip dažnai jie užkandžiauja, kai žaidžia kompiuteriu. Beveik kas ketvirtas berniukas (26,1 proc.) teigė, taip elgiasi 1–2 dienas per savaitę, taip pat besielgiančių mergaičių buvo 31,5 proc. Žiūrėdami televizorių 25,9 proc. berniukų užkandžiauja 3–4 dienas per savaitę, mergaičių 23,4 proc. žiūrėdami televizorių užkandžiauja 3–4 kartus per dieną.

2.5. Fizinis aktyvumas

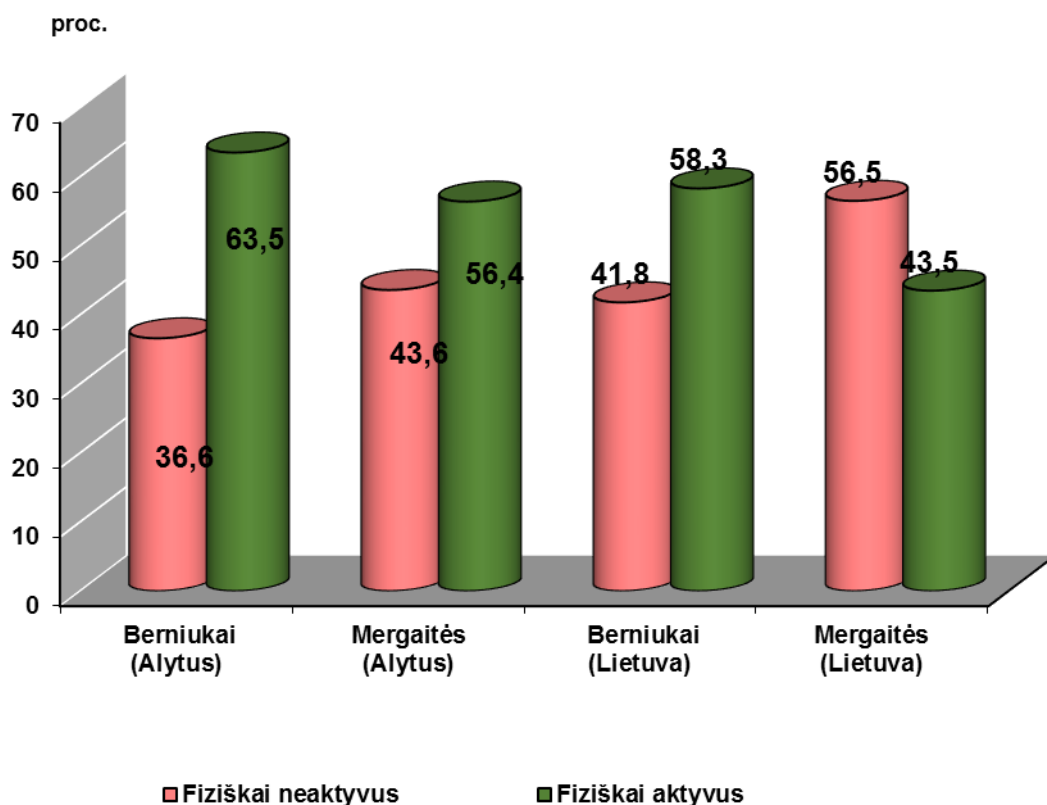
Mokinių fizinis aktyvumas svarbi kasdienio gyvenimo dalis. Mokinių fizinis aktyvumas ne pamokų metu sportuojant, žaidžiant su draugais, važinėjant dviračiu, riedučiais dirbant namų ūkio darbus ir kt., kuomet suprakaituoja ir padažnėja kvėpavimas buvo vertinamas pagal dažnį (kiek kartų per savaitę mankštinasi ir sportuoja; rekomenduojama tai daryti ne rečiau, kaip 2 – 3 kartų per savaitę), pagal trukmę (kiek valandų per savaitę mankštinasi ir sportuoja (rekomenduojama tai daryti ne trumpiau 2 valandų per savaitę) ir 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.).

Siekiant išsiaiškinti respondentų fizinį aktyvumą vaikų buvo klausama „Ar dažnai ne pamokų metu laisvalaikiu mankštiniesi ir sportuoji taip, kad suprakaituotum, padažnėtų kvėpavimas?“. Pagal atsakymus į šį klausimą respondentai buvo suskirstyti į tris grupes: dažnai sportuojantys („2–3 kartus per savaitę“, „4–6 kartus per savaitę“ ir „kasdien“), kartais („kartą per savaitę“ ir „kartą per mėnesį“), retai ar niekada („rečiau nei kartą per mėnesį“ ir „niekada“). Didžioji dalis tiriamųjų buvo (72,5 proc.) dažnai sportuojantys laisvalaikiu. Taigi Alytaus miesto mokinių fizinio aktyvumo lygis yra gana aukštas. Nors mergaitės fiziškai aktyvios, tačiau laisvalaikiu būna rečiau aktyvesnės nei berniukai (7 pav.).



7 pav. Berniukų ir mergaičių fizinis aktyvumas ne pamokų metu (laisvalaikiu) (proc.), 2014 m. (Alytaus m.).

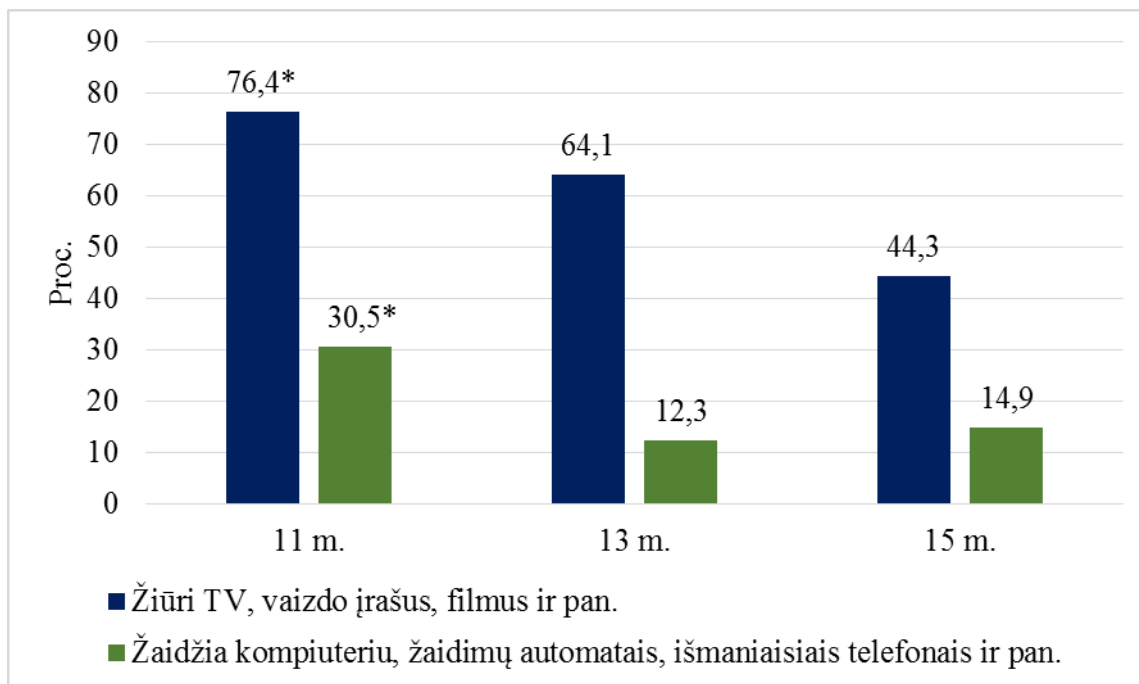
Mokinių taip pat buvo klausiami „Kiek valandų per savaitę ne pamokų metu mankštiniesi ir sportuoji taip, kad suprakaituotum, padažnėtų kvėpavimas?“ Pagal atsakymus į minėtą klausimą respondentai buvo suskirstyti į dvi grupes: fiziškai aktyvūs (kai ne pamokų metu (laisvalaikiu) mankštinaisi ir sportuoja taip, kad suprakaituotų, padažnėtų kvėpavimas „apie 2-3 val. per sav.“, „apie 4-6 val. per sav.“, „7 ir daugiau valandų per savaitę“) ir nepakankamai fiziškai aktyvūs mokiniai (kai sportuoja „apie 1 val. per sav.“, „apie pusę val. per sav.“, „nei vienos valandos per savaitę“). Alytaus miesto mokinių fizinis aktyvumas yra ne mažas, mergaitės mažiau fiziškai aktyvios nei berniukai. Palyginus 2014 m. HBSC tyrimo duomenis tarp Alytaus miesto ir Lietuvos, matyti, kad Alytaus miesto vaikų fizinis aktyvumas didesnis (8 pav.).



8 pav. Berniukų ir mergaičių fizinis aktyvumas ne pamokų metu (laisvalaikiu) (proc.), 2014 m. (Alytaus m., Lietuva).

Tarptautinio moksleivių gyvenimo tyrimo metu analizuojant vaikų fizinio aktyvumo lygį buvo domėtasi kiek laiko moksleiviai praleidžia prie kompiuterio ir televizoriaus. Kadangi tai yra pakankamai rimtas aspektas, kuriuo remiantis galima spręsti ar vaikai yra linkę pasyviai leisti laisvalaikį. Analizei panaudota atsakymai „kiekvieną dieną“ ir „dauguma dienų“. Nustatyta, kad statistiškai reikšmingai dažniau vienuolikmečiai praleidžia prie TV ekrano ar žaisdami kompiuterinius žaidimus (9 pav.).

Pažymėtina, kad tyrimo metu mokinių buvo klausama ar jie eina pasivaikščioti. Analizei panaudota atsakymai „kartą per savaitę“, „rečiau nei kartą“ ir „niekada“. Nustatyta, kad statistiškai reikšmingai rečiau trylikamečiai (86,1 proc.) ir penkiolikmečiai (85,3 proc.) eina pasivaikščioti nei vienuolikmečiai (70,5 proc.).

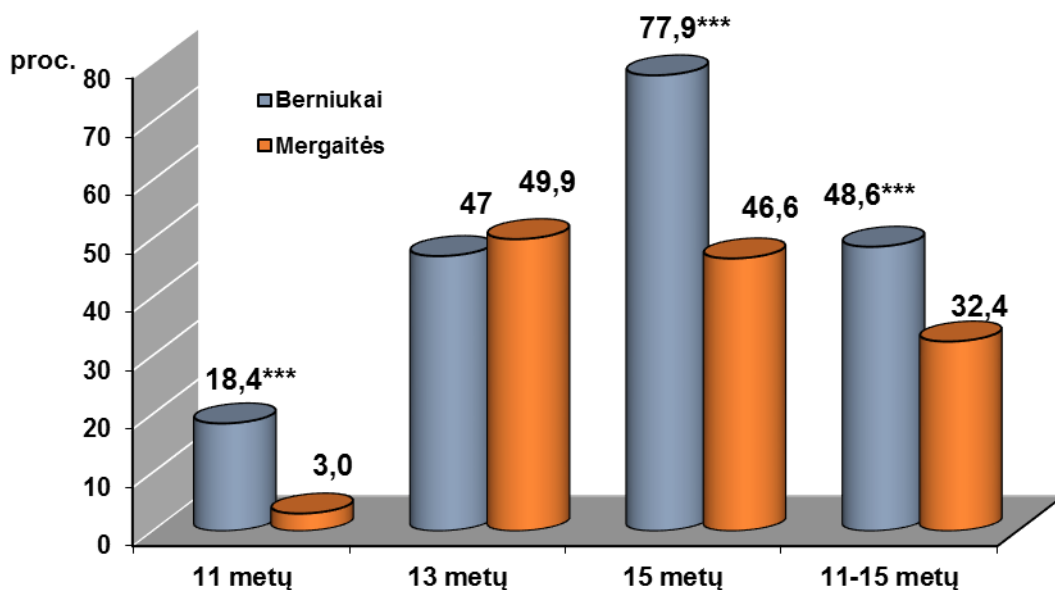


9 pav. Alytaus miesto mokinių praleidžiamas laikas prie televizoriaus ir kompiuterio (proc.), 2014 m., pagal amžiaus grupes

** kai ($p \leq 0,05$), statistiškai reikšmingas skirtumas lyginant pagal amžiaus grupes*

2.6. Psichoaktyvių medžiagų vartojimas

Rūkymas yra vienas dažniausiai pasitaikančių pavojų, kuris sukelia priklausomybę. 41,2 proc. tyrime dalyvavusių mokinių teigė, kad per visą savo gyvenimą yra bandę rūkyti: 48,6 proc. berniukų ir 32,4 proc. mergaičių, be to berniukai tai darė statistiškai reikšmingai dažniau nei mergaitės ($p \leq 0,001$). Paauglių bandymas rūkyti patikimai didėjo su amžiumi ($p \leq 0,001$) (10 pav.). Statistiškai reikšmingai berniukai anksčiau (23,2 proc.) pirmą kartą pabandė rūkyti būdami 11 metų, mergaitės (11,7 proc.) būdamos 12 metų ($p \leq 0,001$).



10 pav. Berniukų ir mergaičių, bandžusių rūkyti, pasiskirstymas pagal amžių (proc.), 2014 m. Alytaus mieste

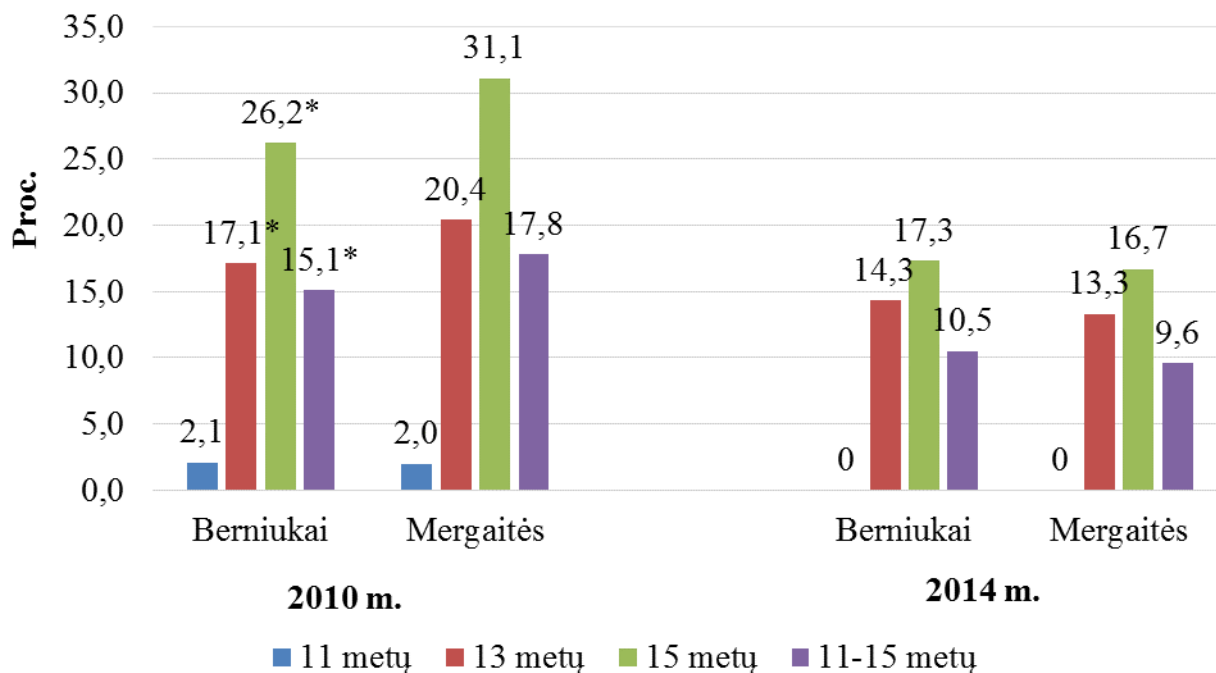
*** kai ($p \leq 0,001$), statistiškai reikšmingas skirtumas lyginant berniukų ir mergaičių grupes

Siekiant išanalizuoti mokinių rūkymo įpročius buvo klausama: „Ar dabar dažnai rūkai?“. 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“.

Paiškėjo, kad Alytaus mieste rūkančiųjų skaičiumi mergaitės nenusileido berniukams (atitinkamai 10,5 proc. ir 9,6 proc.; skirtumas nėra statistiškai reikšmingas).

11 pav. parodyta, kad rūkymo paplitimas tarp paauglių sparčiai plinta priklausomai nuo amžiaus. Analizuojant 2010 m. ir 2014 m. duomenis matyti, kad 2014 m. sumažėjo rūkančiųjų dalis ($p \leq 0,05$). Sumažėjusį rūkymo paplitimą galėjo lemti vis populiarėjantis elektroninių cigarečių rūkymas, kuris keičia įprastų cigarečių rūkymą.

2014 m. mokinių apklausos duomenimis, 38,3 proc. berniukų ir 20,2 proc. mergaičių yra kada nors bandę rūkyti elektronines cigaretes. Statistiškai reikšmingai dažniau vyresni mokiniai yra bandę rūkyti elektronines cigaretes: 11 m. – 4,2 proc., 13 m. – 38,5 proc., 15 m. – 48,6 proc. (***) kai ($p \leq 0,001$), statistiškai reikšmingas skirtumas lyginant pagal amžiaus grupes). Iš jų per paskutiniąsias 30 dienų elektronines cigaretes statistiškai reikšmingai daugiau rūkė vyresni paaugliai: 11 m. – 2,8 proc., 13 m. – 24,6 proc., 15 m. – 26,5 proc. (* kai ($p \leq 0,05$), statistiškai reikšmingas skirtumas lyginant pagal amžiaus grupes).



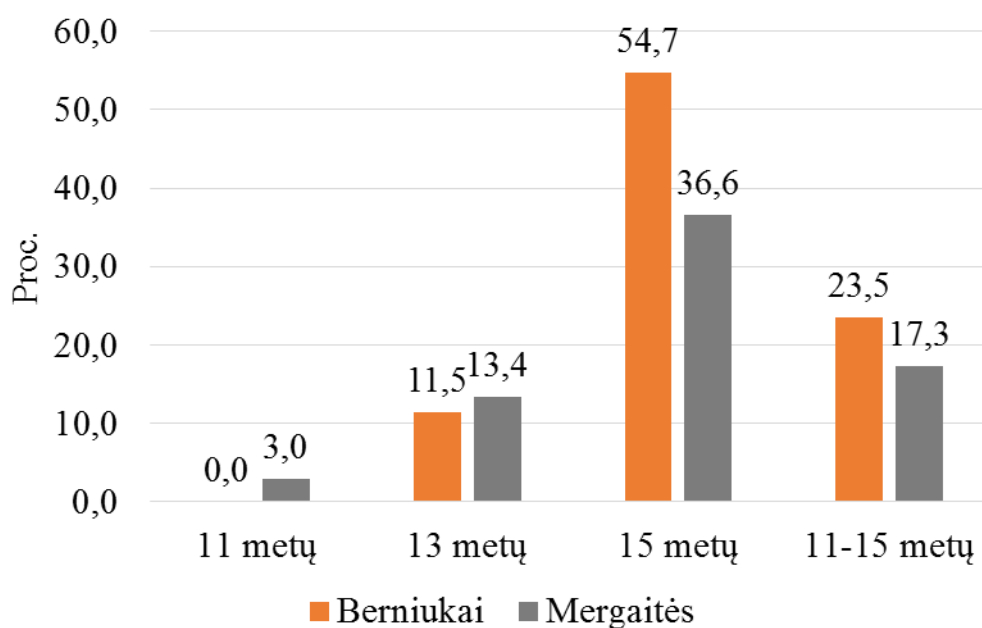
11 pav. Rūkančių mokinių dalis (proc.) Alytaus mieste, 2010 m., 2014 m. atsižvelgiant į tiriamųjų amžių.

** kai ($p \leq 0,05$), statistiškai reikšmingas skirtumas lyginant pagal amžiaus grupes*

2.7. Alkoholinių gėrimų vartojimas

Šių dienų jaunimas vis dažniau laisvalaikį praleidžia kartu su bendraamžiais vartodamas silpnus alkoholinius gėrimus (alų, sidrą ir kt.). Nesaikingą alkoholinių gėrimų vartojimą dažnai lydi apsvaigimas. Jo pasikartojimo skaičius yra paauglių išgėrinėjimo rodiklis. Siekiant išanalizuoti paauglių alkoholinių gėrimų vartojimo įpročius jų buvo klausiama: „Ar kada nors buvai išgėręs tiek daug alkoholinių gėrimų, kad pasijustum apsvaigęs?“.

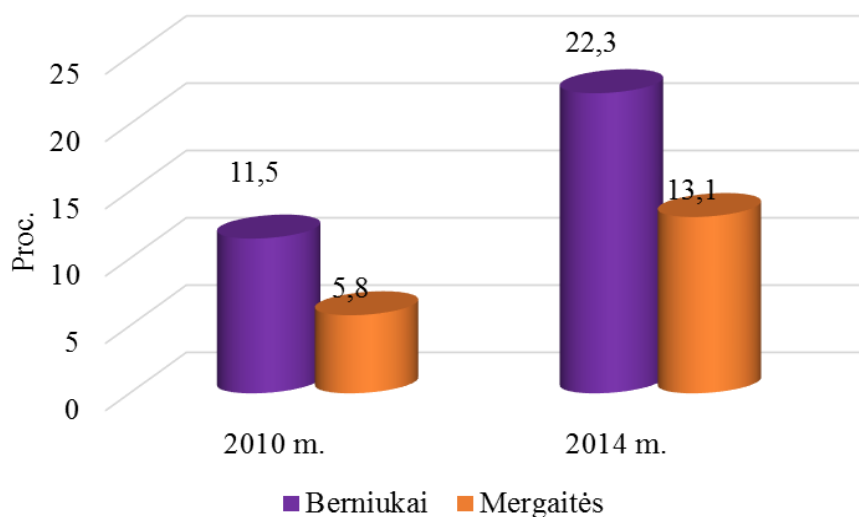
2014 m. Alytaus miesto mokinių apklausa parodė, kad girtumo jausmą du ir daugiau kartų gyvenime prisipažino patyrę beveik kas penktas mokinys: apie 23,5 proc. berniukų ir 17,3 proc. mergaičių (12 pav.). 2010 m. Alytaus miesto mokinių apklausos duomenimis, 26,6 proc. berniukų ir 24,5 proc. mergaičių.



12 pav. Daugiau nei kartą per gyvenimą buvusių apsvaigusių nuo alkoholio mokinių dalis (proc.), Alytaus mieste, 2014 m.

Paaugliai, kurie prisipažino 2–3 ar daugiau kartų buvę apsvaigę nuo alkoholinių gėrimų bendras procentas

Apibendrinus Alytaus mokinių 2014 m. apklausos duomenis, nustatyta, kad kasdien arba kelis kartus per savaitę vartoja alkoholinius gėrimus: 22,3 proc. berniukų ir 13,1 proc. mergaičių, tai daugiau nei 2010 m. atlikto tyrimo duomenimis (13 pav.).



13 pav. Reguliariai vartojančių alkoholinius gėrimus mokinių dalis (proc.), lyginant 2010 m. ir 2014 m.

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

Tyrimo duomenimis, alų reikšmingai dažniau ir toliau gėrė berniukai nei mergaitės, šampaną reikšmingai dažniau gėrė mergaitės nei berniukai.

2.8. Nelegalių narkotinių medžiagų vartojimas

Narkotinių ir kitų psichoaktyvių medžiagų vartojimo paplitimas tarp paauglių tampa vis didesne socialine problema. Narkotinių medžiagų vartojimas neigiamai veikia bręstančio paauglio fiziologinius ir psichinius procesus: blogėja atmintis bei susikaupimas dirbti, keičiasi judesių koordinacija, atsiranda įvairių psichosomatinių negalavimų.

Tyrimo metu domėtasi, ar paaugliai kada nors gyvenime yra bandę rūkyti kanapes („žolę“, marichuaną arba hašišą). 2014 m. apklausa parodė, kad nors kartą gyvenime kanapes yra bandę rūkyti 16 proc. berniukų ir 6,7 proc. mergaičių.

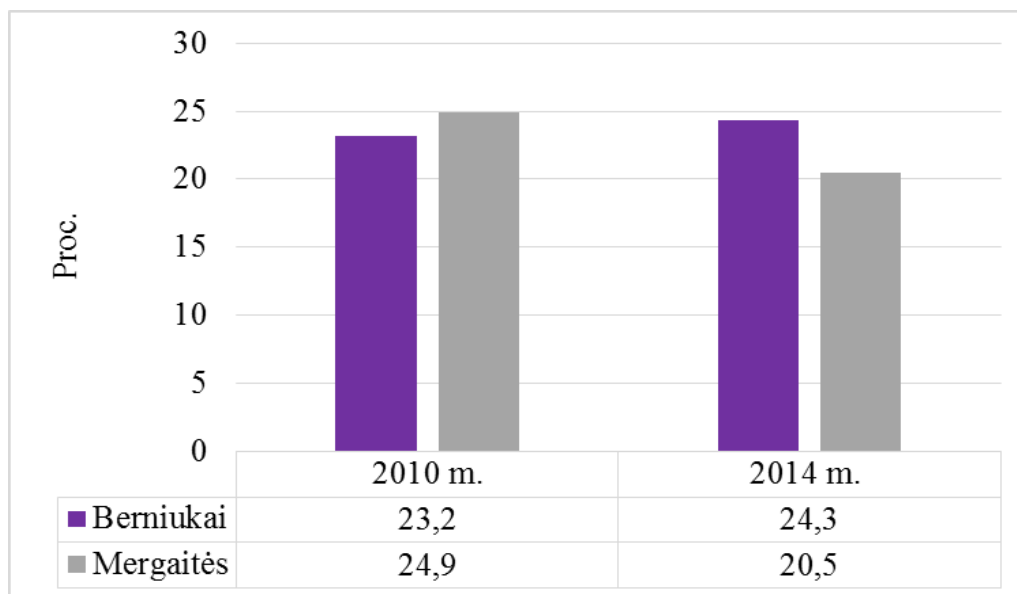
2.9. Paauglių patiriamos patyčios

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

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

Tyčiojimas 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.

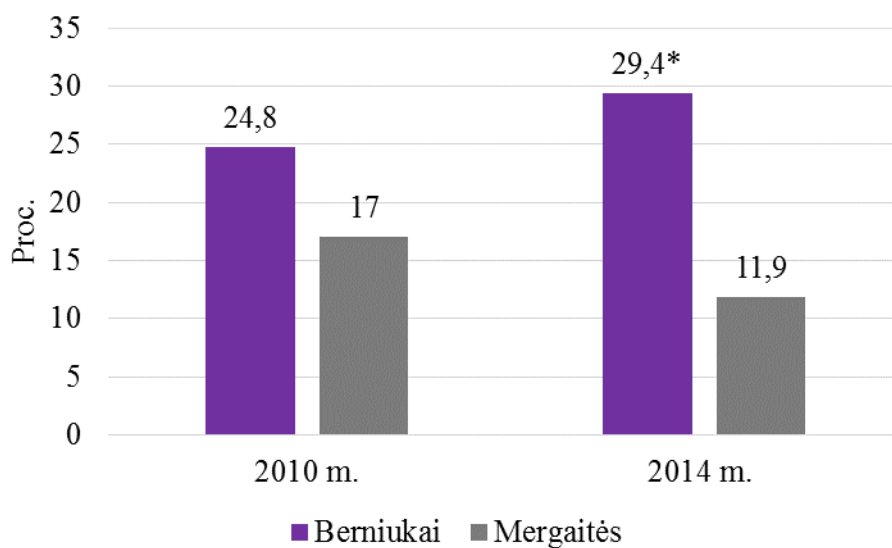
Siekiant išsiaiškinti patyčių paplitimą, paauglių buvo klausama: „Ar dažnai iš Tavęs tyčiojosi kiti mokiniai mokykloje per pastaruosius du mėnesius?“. Mokiniai, kurie atsakė į klausimą, jog iš jų tyčiojosi „2 ar 3 kartus per mėnesį“, „kartą ar keletą kartų per savaitę“ buvo priskiriami asmenų grupei, iš kurių dažnai tyčiojama. Atlikus 2014 m. duomenų analizę nustatyta, kad kas ketvirtas mokinytis (22,6 proc.) Alytaus mieste teigė, dažnai patiriantis patyčias: berniukai šiek tiek dažniau (24,3 proc.) nei mergaitės (20,5 proc.). 2014 m. sumažėjo mergaičių skaičius patiriančių patyčias (14 pav.).



14 pav. Alytaus mokinių, kurie nusiskundė dažnai patiriamomis patyčiomis, dalis (proc.), 2010 m. ir 2014 m.

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 procentas

Analizuojant patyčių paplitimo mastą tarp paauglių, taip pat labai svarbu įvertinti ne tik tai, kaip dažnai vaikai patiria patyčias, bet ir kaip dažnai paaugliai yra linkę tyčiotis iš kitų mokinių. Tuo tikslu mokinių sveikatos ir gyvenamosios tyrimo anketoje mokiniams buvo pateiktas klausimas: „Ar dažnai Tu pats tyčiojaisi iš kitų mokinių mokykloje per pastaruosius du mėnesius?“. Mokiniai, atsakę į klausimą, jog jie tyčiojosi iš kitų mokinių „2 ar 3 kartus per mėnesį“, „kartą ar keletą kartų per savaitę“ buvo priskiriami asmenų grupei, kurie dažnai tyčiojasi iš kitų mokinių. Beveik kas penktas (21,5 proc.) Alytaus miesto mokinys teigė linkęs dažnai tyčiotis iš kitų mokinių: berniukai statistiškai reikšmingai dažniau (29,9 proc.) teigė, kad dažnai tyčiojosi iš kitų mokinių, nei mergaitės (11,9 proc.) ($p \leq 0,05$). Lyginant 2010 m. ir 2014 m. matyti, kad 2014 m. padidėjo berniukų skaičius, kurie tyčiojasi iš kitų mokinių (15 pav.).



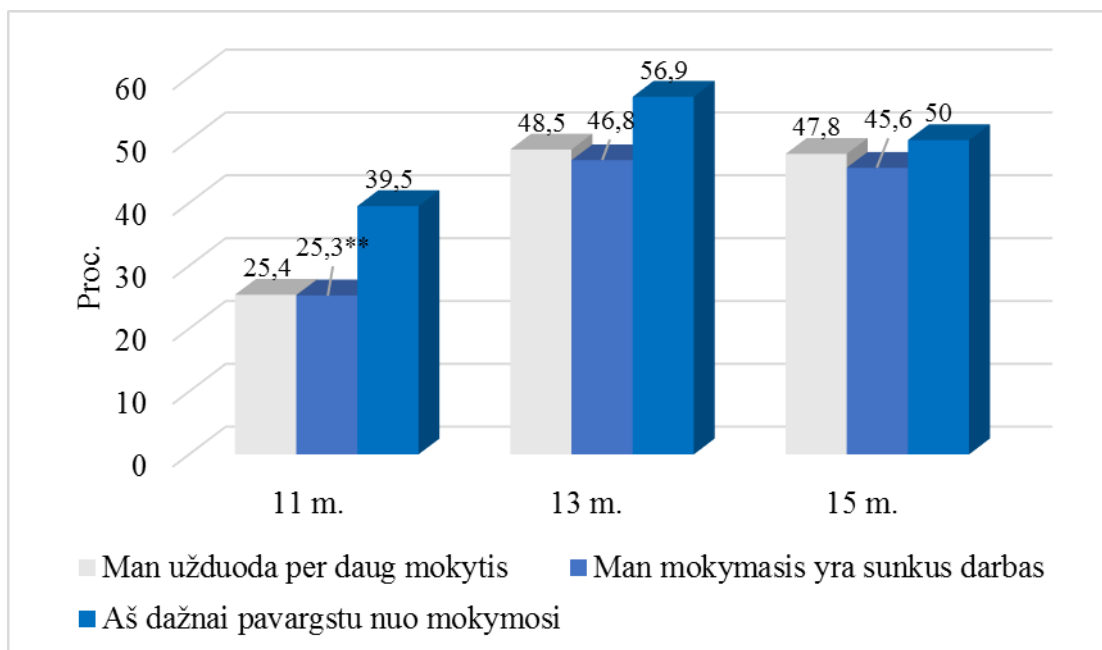
15 pav. Mokinių, kurie prisipažino, kad dažnai patys tyčiojasi iš kitų, dalis (proc.), 2010 m. ir 2014 m.

Mokinių, prisipažinusių, kad jie tyčiojasi iš kitų mokykloje per paskutinius du mėnesius “keletą kartų per savaitę”, “maždaug kartą per savaitę” arba “2 ar 3 kartus per mėnesį” bendro procentas

** kai ($p \leq 0,05$), statistiškai reikšmingas skirtumas lyginant pagal lytį*

2.10. Mokykla ir mokymosi krūvis

Mokykloje mokiniai praleidžia didžiąją laiko dalį. Dažnai pasigirsta nusiskundimų dėl per didelio mokymosi krūvio. Vertinant mokinių patiriamą mokymosi krūvį mokykloje buvo klausama: „Kaip manai, ar sunku tau mokytis?“. Analizei panaudoti tik atsakymai „tikrai sutinku“ ir „sutinku“. Šie mokinių atsakymai buvo traktuojami, kaip mokinių nuomone didelis mokymosi krūvis. 16 pav. matyti, kad vyresni mokiniai dažniau nurodė, kad užduodama per daug mokytis, kad mokymasis yra sunkus darbas. Be to vyresnieji statistiškai reikšmingai dažniau teigė, kad dažnai pavargsta nuo mokymosi krūvio.

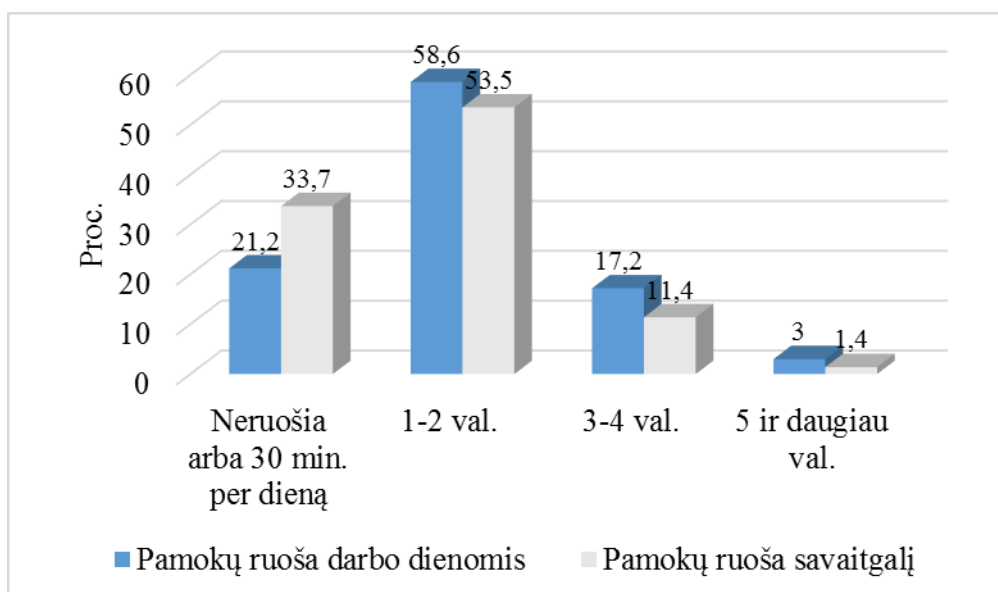


16 pav. Alytaus miesto mokinių nuomonė apie mokymosi krūvį (proc.), 2014 m.

Atsakymai „tikrai sutinku“, „sutinku“ bendras procentas

*** kai $p \leq 0,01$, statistiškai reikšmingas skirtumas lyginant pagal amžiaus grupes*

Aiškiantis kiek vidutiniškai laiko mokiniai praleidžia ruošdami namų darbus, nustatyta, kad dažniausiai pamokas ruošia 1–2 val per dieną. Beveik kas penktas mokinys pamokų neruošia arba ruošia jas 30 min. įprastą darbo dieną (17 pav.).



17 pav. Alytaus m. mokinių pamokų ruošia darbo dienomis ir savaitgaliais (proc.), 2014 m.

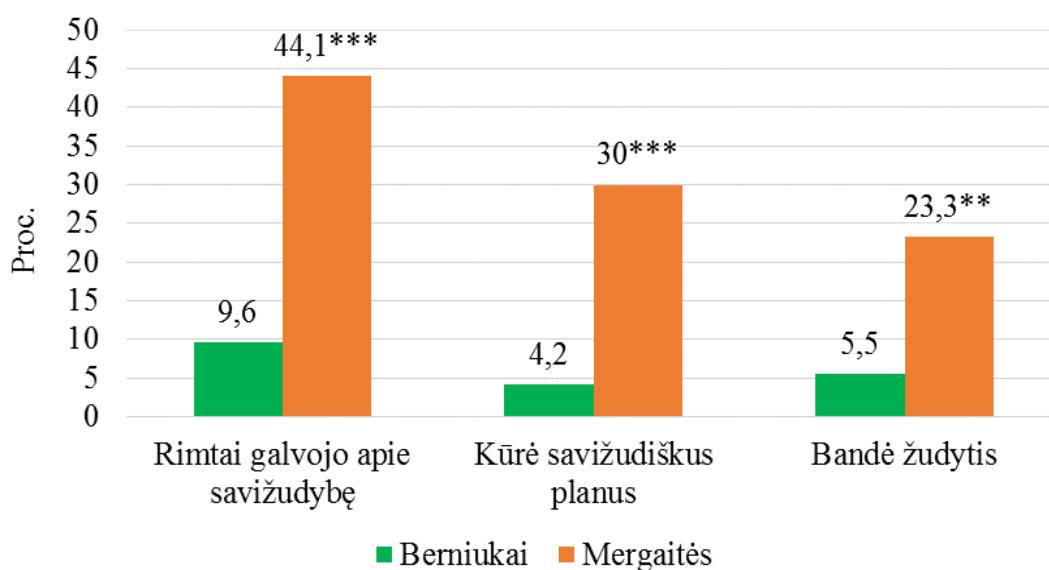
2.11. Savižudiški polinkiai

Mintys apie savižudybę – skaudi tema, todėl dažnai vengiama apie tai kalbėti. Tačiau apie jas žinoti yra labai svarbu, nes tai taip galėsime geriau suprasti ir padėti.

Savižudybių skaičius problemą atspindi paviršutiniškai. Mėginimų nusižudyti atvejų skaičius, deja, lieka nežinomas ir niekur neregistruojamas. Moksliniai tyrimai leidžia daryti prielaidą, kad 10 kartų daugiau žmonių mėgina nusižudyti ir 10 kartų daugiau galvoja apie savižudybę.

Mokinių buvo klausiama: „Ar per pastaruosius 12 mėnesių Tu esi nors kartą rimtai pagalvojęs apie savižudybę?“, „Ar per pastaruosius 12 mėnesių Tu esi kūręs savižudybės planų?“, „Ar per pastaruosius 12 mėnesių Tu esi bandęs nusižudyti?“. Beveik kas trečias trylikametis (36,5 proc.) teigė per pastaruosius 12 mėnesių nors kartą rimtai pagalvojęs apie savižudybę, beveik kas ketvirtas (26,6 proc.) – teigė kūręs savižudybės planus ir kas penktas (18,8 proc.) trylikametis teigė bandęs nusižudyti (1 kartą – 10,9 proc., 2 kartus ir daugiau – 7,8 proc.).

Nagrinėjant berniukų ir mergaičių polinkį į savižudybę, nustatyta, kad kas antra mergaitė buvo rimtai galvojusi apie savižudybę, o vaikinų apie tai galvojo tik 9,6 proc. Kas trečia mergaitė nurodė, kad kūrė savižudiškus planus, o vaikinų – 4,2 proc. Bandžiusiųjų žudytis, lyginant lyties aspektu: mergaitės – 23,3 proc., berniukai – 5,5 proc. (18 pav.). Dažnos mintys apie pasitraukimą iš gyvenimo, konkretūs savižudybės planai ir veiksmai bandant nusižudyti rodo didelę savižudybės riziką.



18 pav. Alytaus miesto berniukų ir mergaičių polinkis į savižudybę (proc.), 2014 m.

*** kai $\leq 0,001$, ** kai $p \leq 0,01$, statistiškai reikšmingas skirtumas lyginant pagal lytį

Moksleivių gyvenimos tyrimas parodė, kad savižudybė paaugliams tampa vis labiau priimtina išeitimi iš sudėtingos situacijos. Paaugliai linkę pritarti tokio pasirinkimo galimybei. 2014 m. tyrimo duomenimis, teiginiui, kad žmogus turi teisę pats laisvai spręsti – gyventi ar atimti sau gyvybę, pritarė 69,2 proc. paauglių. 2010 m. šis rodiklis Alytaus miesto mokiniams siekė 74,4 proc. Paaugliams vis dažniau pavyzdžiais tampa žiniasklaidoje pasirodantys savižudybės atvejai.

2.12. Lytinė elgsena

Vis didesnę susirūpinimą tėvams kelia ankstyvi paauglių lytiniai santykiai ir su tuo susijusios problemos – lytiškai plintančios infekcijos, nepilnamečių nėštumai, nėštumų nutraukimas. Nustatyta, kad pirmųjų lytinių santykių pradžia Lietuvoje yra nuo 13–15 metų. Paauglių seksualinis elgesys priklauso nuo draugų, aplinkos, informacijos iš masinių informacijos priemonių, kultūros, auklėjimo, tėvų požiūrio, seksualinės prievartos, religingumo, užimtumo. Daugumos paauglių nuomone, kad pirmieji santykiai žymiai dažniau įvyksta apsvaigus nuo alkoholio ar narkotinių medžiagų.

Akivaizdu, kad vaikų ir paauglių lytinis švietimas yra būtinas. Nors lytinio švietimo temos laikomos jautriomis, todėl dažnai mokykla šias temas palieka tėvams, o tėvai mokyklai.

Tarptautiniame mokinių sveikatos ir gyvenimos tyrimo mokinių buvo klausama: „Ar kada nors esi lytiškai santykiavęs?“. 2014 m. HBSC tyrimo duomenimis, apie 11 proc. penkiolikmečių alytiškių prisipažino turėję lytinius santykius.

2.13. Traumos ir nelaimingi atsitikimai

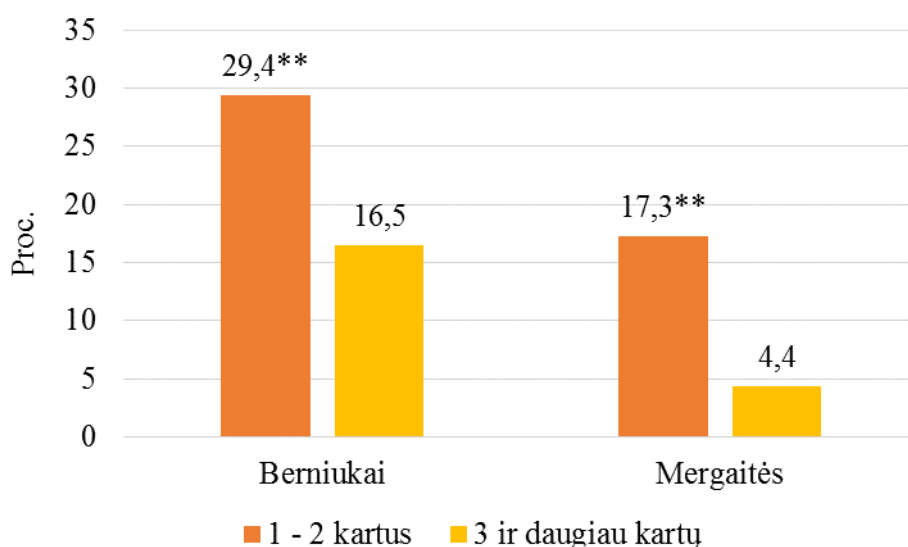
Traumos yra tokių įvykių ar elgesio, kuriuos nulemia aplinka, biologiniai ir elgesio veiksniai, pasekmė. Daugumos traumų ir nelaimingų atsitikimų galima išvengti. Tiesiog privalome padėti vaikams suprasti pagrindines saugumo taisykles, nes už vaiko saugumą atsakingi ne tik pedagogai, tėvai, bet ir pats vaikas. Vaikų saugumą garantuoja ne tik saugi aplinka, bet ir savisaugos įpročiai.

Dažniausiai paaugliai traumas patiria sportuodami, pešdamiesi su kitais ar kitaip įvairiose vietose (mokykloje, gatvėje, namuose).

Mokinių apklausos duomenys suteikia informacijos apie nelaimingų atsitikimų paplitimą. 2014 m. Alytaus miesto moksleivių apklausos duomenų analizė parodė, kad daugiau nelaimingų atsitikimų patyrė berniukai nei mergaitės, atitinkamai 53,1 proc. ir 46,9 proc. (2010 m. 55,5 proc. berniukų ir 43,3 proc. mergaičių), tačiau skirtumas nėra statistiškai reikšmingas.

Nukentėjusių mokinių dalis dažniausiai traumas patyrė būdami namuose ar kieme, o berniukai ir sporto aikštelėje arba sporto salėje, tačiau ne pamokų metu. Statistiškai reikšmingai dažniau vienuolikmečiai (25,7 proc.) sunkiausią iš visų susižeidimų patyrė būdami namuose arba kieme, o 20,3 proc. trylikamečių sporto aikštelėje arba sporto salėje, bet ne mokyklos teritorijoje (*- $p < 0,05$).

Mokiniai dalyvaudami muštynėse ar peštynėse dažnai patiria susižeidimus ir įvairias kitas traumas. Analizuojant rizika susižaloti buvo atkreiptas dėmesys į moksleivių dalyvavimą muštynėse per pastaruosius metus. Statistiškai reikšmingai berniukai dažniau dalyvavo muštynėse nei mergaitės (19 pav.).



19 pav. Dalyvavusių muštynėse, peštynėse mokinių dalis (proc.), 2014 m., Alytaus miestas

*** kai $p \leq 0,01$, statistiškai reikšmingas skirtumas lyginant pagal lytį*

APIBENDRINIMAS

Alytaus mieste 2014 m. atliktas mokinių gyvenimo ir sveikatos tyrimas leido palyginti mokinių gyvenimo tyrimo duomenis su 2010 m. tyrimo duomenimis bei suprasti mokinių gyvenimo pokyčius.

1. Kas ketveri metai atliekamas tyrimas parodė, kad mokinių, savo sveikatos vertinimas pagerėjo, lyginant su 2010 m. duomenimis. Dažniausiai pasireiškiantys įvairūs psichosomatiniai negalavimai: nervinė įtampa, susirūpinimas, liūdesys ir prislėgtumas, miego sutrikimai, irzlumas bei bloga nuotaika. Mergaitės linkusios labiau išreikšti įvairius psichosomatinis negalavimus. Mokinių laimingumas 2014 m. sumažėjo, merginos statistiškai reikšmingai jautėsi mažiau laimingos nei vaikinai.

2. Daugiau nei pusė mokinių įprastomis savaitės dienomis pusryčiauja. Berniukai statistiškai reikšmingai dažniau nei mergaitės pusryčiauja tiek įprastomis savaitės dienomis, tiek savaitgaliais. Vaisius berniukai valgo rečiau nei mergaitės. Įvairių kruopų košes, sausus pusryčius valgo rečiau nei pieną ar jo produktus (jogurtas, varškė, sūris). Padaugėjo Alytaus mokinių dalis, kurie dažniau valgo sausainius, pyragaičius ir tortus. Sumažėjo dalis vartojančių greitą maistą, statistiškai reikšmingai rečiau tarp mergaičių.

3. Daugiau nei pusė apklaustų mokinių nurodė esantys fiziškai aktyvūs. Jie sportuoja mažiausiai 2–3 dienas per savaitę ir ne mažiau kaip 60 minučių per dieną. Nustatyta, kad Alytaus miesto mokiniai yra fiziškai aktyvesni, lyginant su Lietuvos moksleiviais. Pažymėtina, kad vienuolikmečiai statistiškai reikšmingai dažniau praleidžia prie televizoriaus ar kompiuterio ekrano nei vyresni moksleiviai.

4. Psichoaktyvių medžiagų vartojimas vienareikšmiškai pažeidžia jauno žmogaus organizmą. Rastas reikšmingas skirtumas tarp pirmą kartą bandžusių rūkyti berniukų ir mergaičių. Berniukų buvo didesnė dalis bandžusiųjų rūkyti nei mergaičių. Paauglių bandymas rūkyti patikimai didėjo su amžiumi ($p \leq 0,001$). Taip pat išsiaiškinta, kad Alytaus mieste rūkančiųjų skaičiumi mergaitės nenusileidžia berniukams. 2014 m. duomenis, Alytuje sumažėjo rūkančiųjų dalis, lyginant su 2010 m., tačiau šis sumažėjimas, manoma, yra sąlygojamas išpopuliarėjusių elektroninių cigarečių rūkymo. Rastas statistiškai reikšmingas skirtumas, elektroninių cigarečių rūkymas, didėjant moksleivių amžiui. Išsiaiškinta, kad padaugėjo paauglių, reguliariai vartojančių alkoholinius gėrimus, skaičius. Prisipažino, kad nors kartą gyvenime kanapes yra bandę rūkyti kas šeštas berniukas ir kas penkiolikta mergaitė.

5. Jaunas žmogus yra ypač jautrus neigiamiems veiksniams, tyčiojimuisi, smurtui, vandalizmui. Labiausiai paplitusi jaunų žmonių destruktivaus elgesio forma – patyčios. Nustatyta,

kad kas ketvirtas Alytaus miesto ugdymo įstaigos moksleivis patiria patyčias. Dažniau patyčias patiria berniukai nei mergaitės. Analizuojant patyčių paplitimo mastą tarp paauglių buvo nustatyta, kad beveik kas penktas mokinys yra linkęs dažnai tyčiotis iš kitų. Berniukai statistiškai reikšmingai dažniau nei mergaitės.

6. Mokykloje moksleiviai praleidžia labai daug laiko. Taip pat dažnai pasigirsta nusiskundimų dėl per didelio mokymosi krūvio. Rezultatai parodė, kad didelį mokymosi krūvį statistiškai reikšmingai dažniau patiria ir nuo jo pavargsta vyresni moksleiviai. Didžioji dauguma pamokas ruošia 1–2 val. per dieną.

7. Savižudybių skaičius tikrosios problemos masto neatspindi. Mėginančių nusižudyti ir galvojančių apie savižudybę skaičius gali būti daug didesnis. Nagrinėjant berniukų ir mergaičių polinkį į savižudybę nustatyta, kad kas antra mergaitė buvo rimtai galvojusi apie savižudybę, kas trečia kūrė savižudiškus planus, kas ketvirta bandėsi žudytis.

8. Analizuojant Alytaus miesto mokinių gyvensenos ir sveikatos tendencijas, pastebėta, kad vis daugiau mokinių savo sveikatą vertina teigiamai, valgo sveikesnę maistą, yra fiziškai aktyvūs.

REKOMENDACIJOS

1. Siekiant užkirsti kelią mokinių psichoaktyvių medžiagų vartojimo augimui, reikalinga keisti pačių mokinių, jų aplinkos požiūrį į žalingus įpročius:

1.1. Drausti reklama ir labiau informuoti moksleivius bei suaugusiuosius apie elektroninių cigarečių daromą žalą ir vis didesnį populiarėjimą paauglių tarpe.

1.2. Organizuoti renginius, užsiėmimus, kurie skatintų moksleivių užimtumą ir suvokimą, kad galima smagiai ir linksmai laiką leisti be kvaišalų.

2. Apžvelgiant į vaikų ir jaunimo sveikatos ir gyvensenos ypatumus, rekomenduojama rengti ir įgyvendinti tikslines visuomenės sveikatos priežiūros programas, gerinančias paauglių psichinę sveikatą, mažinančias patyčių paplitimą. Skatinančias moksleivius tapti tolerantiškais, užjaučiančiais ir supratingais.

3. Būtina iš esmės peržiūrėti mokymo programas, mažinant suteikiamų žinių krūvį.

Parengė

Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro
visuomenės sveikatos stebėsenos specialistė

Jovita Katkauskaitė

jovita@alytausvsb.lt