



SVEIKA GYVENSENA BENDROJO LAVINIMO MOKYKLOJE: LIETUVOS AUKŠTESNIŲJŲ KLASIŲ MOKSLEIVIŲ POZICIJA

Vincentas Lamanuskas

Šiaulių universiteto Gamtamokslinio ugdymo tyrimų centras, Lietuva

Jūratė Armonienė

Vilniaus universiteto Sveikatos ir sporto centras, Lietuva

Anotacija

Pristatomi tyrimo „Sveikas gyvenimo būdas mokinių akimis“ kiekybinės analizės rezultatai. Siekta išanalizuoti, kaip Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklų aukštesniųjų klasių moksleiviai vertina kai kuriuos sveikos gyvensenos klausimus, koks jų požiūris į sveiko gyvenimo būdo reikšmę. Sveika gyvensena yra plati kompleksinė sąvoka, apimanti ne vieną gyvenimo sritį. Tyrimai rodo, kad žmonės iš esmės suvokia sveikos gyvensenos svarbą ir turi norą sveikai gyventi, bet stokoja savalaikės ir teisingos informacijos. Ypač tokia informacija reikalinga jauniems žmonėms.

Atlikus kiekybinę apklausos metu surinktų duomenų analizę nustatyta, kad dauguma respondentų mano, jog sveikas gyvenimo būdas yra svarbus ir būtinas. Kita vertus, moksleiviai mano, kad sveikos gyvensenos klausimams mokyklose skiriama labai mažai dėmesio, dažnai jų turima informacija yra prieštaringa.

Pagrindiniai žodžiai: *apklausa, bendrojo lavinimo mokykla, sveika gyvensena, vertinimas.*

Įvadas

Įžengus į XXI amžių neišvengiamai daugėja pasikeitimų visose žmonių gyvenimo sferose: technologijų plėtotė, įvairių išteklių prieinamumas, socialinių vaidmenų pokyčiai ir daugelis kitų naujovių lėmė vis sudėtingėjantį žmonių gyvenimą. Modernios visuomenės mesti iššūkiai vienaip ar kitaip paliečia ir jaunus žmones ir daugelį jų paskatina pasirinkti nesveiką gyvenimo būdą (pvz., rūkyti, nesaikingai vartoti alkoholį, nesveikai maitintis ir kt.).

Nesveika gyvensena savo ruožtu neigiamai veikia ir fiziologinę, psichologinę gerovę, užkerta kelią siekti tobulėjimo, asmeninio augimo ir optimalaus funkcionavimo (Sari, 2003). Iš dalies tai paskatino keisti požiūrį į sveikatą.

Pasaulinė sveikatos organizacija apibūdina sveikatą kaip fizinę, dvasinę ir socialinę gerovę, o ne tik ligų ar negalavimų nebuvimą. Šiame apibrėžime atsispindi du svarbūs aspektai. Pirma, gerovė akcentuojama kaip sveikatos kriterijus (Strobe, 2000; Ryff, Singer, 2005; Comptom, 2005). Moksliniai tyrimai pradėti orientuoti ne tik į ligų gydymą, bet ir į sveikatos gerinimą, asmeninį individų augimą, kadangi visuomenėje susiformavo požiūris, kad kova su ligomis, jų gydymas nėra pakankamas būdas siekiant padėti individams gyventi sveikai. Taigi sveikatos apsaugos sistemoje atsirado vietos prevencijai, kuri įpareigotą priimti palankius sprendimus sveikatai stiprinti, suvokta prevencijos svarba

žmogaus sveikatai (Sari, 2003). Antra, nuo medicininio požiūrio į sveikatą pereita prie sisteminio, kai svarbūs tampa ne tik fizinis, bet ir psichologinis bei socialinis sveikatos aspektai.

Žmogaus savijauta ne visada sutampa su fizine jo sveikatos būkle – ji priklauso nuo daugelio psichologinių, kultūrinių ir socialinių veiksnių. Mokinių sveikatai ir savijautai turi reikšmės tiek vidiniai (endogeniniai), tiek išoriniai (egzogeniniai) veiksniai: paveldimumas, fizinė, socialinė aplinka, gyvenimo būdas, asmeninės nuostatos, įpročiai.

Dabartinė ligų struktūra ir traumatizmas daugeliu atvejų priklauso nuo požiūrio į savo sveikatą (tai lemia gyvenimo būdas, socialinės ir gamtinės sąlygos, genetiniai veiksniai (Armonienė, 1998). Nuovargis, neigiamos emocijos, žalingi įpročiai – tai asmenybės higieninės kultūros lygis, gyvenimo būdo bruožai, didinantys konkrečių ligų tikimybę.

Žmonių sveikata daugeliu atvejų priklauso nuo jų pačių požiūrio į ją, nuo savisaugos elgesio, t. y. sveikatą ir gyvenimo trukmę nulemiančios veiksnių ir santykių sistemos. Čia turima galvoje individuali sveikata ir individuali gyvenimo trukmė. Savisaugos veikla gali būti pozityvi, sauganti ir stiprinanti sveikatą ir negatyvi – „aukojanti“ sveikatą kaip vertybę kitiems tikslams. Todėl vienodomis socialinėmis, ekonominėmis, demografinėmis ir fiziologinėmis sąlygomis galimi esminiai ligų ir gyvenimo trukmės skirtumai, kuriuos toliau veikia įvairūs savisaugos elgesio tipai.

Valstybinės švietimo strategijos 2003–2012 metų nuostatų įgyvendinimo programoje numatyta sudaryti sąlygas mokiniui išsaugoti ir stiprinti sveikatą, užtikrinti nuolatinę jo sveikatos priežiūrą, subalansuoti ir su sveikatos reikalavimais suderinti mokinių mokymosi krūvius. Įgyvendinant strategijos nuostatas, svarbu įvertinti Lietuvos mokinių sveikatos būklę ir pokyčių tendencijas, fizinio aktyvumo bei sveikos gyvensenos įgyvendinimo ugdymo institucijose sąlygas.

Remiantis ŠMM 2006 m. atliktais tyrimais, nuo 1990 metų Lietuvos mokyklose išaugo mokinių, turinčių regos, laikysenos, virškinimo sutrikimų, sergančių nervų ir jutimo organų ligomis, skaičius. Vertinant sveikatos stiprinimo galimybes, nustatyta teigiamų pokyčių mokinių informuotumo priklausomybių, lytiškai plintančių infekcijų, lytinio brendimo periodo pokyčių klausimais, tačiau jaunuolių žinios fizinio aktyvumo, sveikos gyvensenos, protinio darbo higienos, streso valdymo klausimais yra nepakankamos. Sveikos gyvensenos problematika akivaizdžiai daugiaaspektė. 2008 metais Lietuvos vartotojų institutas atliko tyrimus, kuriais buvo siekta išsiaiškinti tiriamųjų požiūrį į mitybą. Tyrimas parodė, kad išsiskyrė mergaičių ir berniukų požiūriai į galimas nesveikos mitybos priežastis. Daugiausia berniukų (11 proc.) mano, kad pagrindinė nesveikos mitybos priežastis gali būti nesveikos mitybos pasekmį nežinojimas, tuo tarpu daugiausia mergaičių (12 proc.) nurodo laiko stoką (LVI naujienos..., 2008). Gana didelė Lietuvos moksleivių dalis retai valgo sveiką maistą. Tyrimais nustatyta, kad 44% mokinių kasdien valgo saldinius, 23% – kitus saldumynus (Stankevičienė, 2003).

Be to, pakitus požiūriui į sveikatą, mokslininkai ėmė domėtis lyties, amžiaus ir kitokiais skirtumais, kad pakankamai pažintų individų stipriąsias puses, pastebėtų dažniausias problemas, prisitaikymo galimybes ir įvertintų turimą potencialą, reikalingą asmeniui augimui bei teigiamiems pokyčiams (Sari, 2003). Vis dėlto, tokių domėjimasi skatina ne tiek pakitęs požiūris į sveikatą, kiek esminės sąsajos tarp įvairių sveikos gyvensenos, aplinkos, ugdymo ir t. t. komponentų. Įvairiu metu ir įvairiose šalyse atlikti tyrimai patvirtina, kad tokie komponentai kaip mityba, fizinis aktyvumas, atsvoris, savęs vertinimas, geri mokymosi pasiekimai, sveikata, įvaizdis, pasitikėjima savimi, elgsena ir kt., yra glaudžiai tarpusavyje susiję ir vieni kitus sąlygoja (Cavadini, Decarli, Grin, et al. 2000; Kirkcaldy, Shephard, Siefen, 2002; Patrick, Norman, Calfas et al. 2004).

Tyrimo objektas – mokinių požiūris į sveiką gyvenseną

Tyrimo tikslas – ištirti Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklų aukštesniųjų klasių moksleivių nuomones apie sveiką gyvenimą. Siekiama atsakyti į tokius klausimus:

- kaip moksleiviai vertina sveiko gyvenimo būdo svarbą ir būtinumą?
- ar moksleiviams apskritai rūpi fizinis aktyvumas?
- ar moksleiviai praktikuoja sveiką gyvenimo būdą?
- kaip moksleiviai apskritai vertina sveiką gyvenimo būdą?

Tyrimo metodologija

Bendra tyrimo charakteristika

Tyrimas „Sveikas gyvenimo būdas mokinių akimis“ grindžiamas pozityvistiniu kiekybiniu požiūriu. Autoriai laikosi pozicijos, kad priešastinių ryšių tarp kintamųjų matavimas yra itin svarbus. Respondentų nuomonės ir pozicijos apie tiriamą objektą neabejotinai padeda atskleisti giluminius sąryšius tarp požymių. Tyrimas atliktas 2011 m. sausio–vasario mėnesiais. Šiame straipsnyje pristatomi tik rezultatai, susiję su sveikos gyvenimo problematika. Pirminiai rezultatai, susiję su moksleivių fizinio aktyvumo problematika, publikuoti anksčiau (Lamanauskas, Armonienė, 2011).

Instrumentas

Tyrimo metu naudota autorių parengta anketa, sudaryta iš atvirųjų ir uždaryjū klausimų (Lamanauskas, Armonienė, 2011). Respondentų prašyta įvertinti faktorius, labiausiai lemiančius moksleivių sveikatos prastėjimą, taip pat įvertinti esminius komponentus, susijusius su sveika gyvenimu. Anketoje buvo pateiktas vienas atvirasis klausimas siekiant sužinoti detalesnes respondentų pozicijas apie sveiką gyvenimo būdą. Taip pat anketoje buvo pateikta 15 teiginių apie sveiką gyvenimą ir prašyta respondentų juos įvertinti (taikyta ranginė skalė: *sutinku, iš dalies sutinku, nesutinku*). Pateikti klausimai apie bendrą požiūrį į sveiką gyvenimą, taip pat klausimai apie fizinį aktyvumą ir pan. Anketoje taip pat įtraukta demografinė dalis (respondentų lytis, klasė).

Tyrimo imtis

Tyrimo metu dalyvavo Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklų 9–12 klasių moksleiviai. Išplatinta 1500 anketų. Iš viso 1265 anketos buvo pripažintos tinkamomis. Respondentų pasiskirstymas pagal klases ir lytį pateiktas 1 lentelėje.

1 lentelė

Informacija apie respondentus (N/%)

Klasė	Lytis		Iš viso
	Merginos	Vaikinai	
Devinta	176/26,3	158/26,5	334/26,4
Dešimta	163/24,4	173/29,0	336/26,6
Vienulikta	139/20,8	152/25,5	291/23,0
Dvylikta	191/28,6	113/19,0	304/24,0
	669/100,0	458/100,0	1256/100,0

Tiriamieji geografiniu aspektu pasiskirstė taip: Biržai (101, viena mokykla), Kupiškis (114, viena mokykla), Skuodas (96, viena mokykla), Kelmė (78, viena mokykla), Prienai (121, viena mokykla), Kėdainiai (98, viena mokykla), Vilniaus rajonas (84, viena

mokykla), Ukmergė (96, viena mokykla), Kaunas (102, viena mokykla), Vilnius (276, trys mokyklos), Šiauliai (90, dvi mokyklos). Taigi tyrime dalyvavo respondentai iš 14 Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklų. Imčiai sudaryti taikytas serijinis puokštės principas. Tyrimo imtis laikytina pakankamai reprezentatyvia.

Statistinė duomenų analizė

Tyrimo duomenims analizuoti taikomi aprašomosios statistikos matai (absolūtieji ir santykiniai dažniai). Skirtumams tarp kintamųjų nustatyti taikomas neparametrinis *chi* kvadratu (χ^2) kriterijus. Ryšiams tarp tiriamų požymių nustatyti atlikta koreliacinė analizė (taikomas Spearmano ranginės koreliacijos koeficientas ρ *rho*).

Atlikta 15 teiginių apie sveiką gyvenimą faktoriškos analizės, taikant pagrindinių komponentų metodą ir *Varimax* ašių pasukimą su Kaiserio normalizacija. Pagrindinis faktoriškos analizės tikslas yra sumažinti kintamųjų skaičių. Faktorių skaičius buvo nustatomas remiantis Kaiserio kriterijumu, t. y. analizuojami tie faktoriai, kurių tikrinės reikšmės (*Eigen Values*) yra lygios arba didesnės už 1. Imties pagrindu gauti duomenys visiškai tinka faktoriškos analizei atlikti. Du metodai taikyti imties pagrindu gautų duomenų tinkamumui faktoriškos analizei nustatyti: Bartleto sferiškumo testas (*Bartlett's Test of Sphericity*) ir Kaiserio, Meyerio, Olkino (KMO) testas (*Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) test*). Imties tinkamumo faktoriškos analizei rezultatai pateikiami 2 lentelėje.

2 lentelė

KMO ir Bartleto testų rezultatai

Kaiserio, Meyerio, Olkino (KMO) testas		0,923
Bartleto sferiškumo testas	<i>Chi</i> kvadratu (χ^2)	6099,999
	df	105
	p	0,000

2 lentelėje matyti, kad visos reikšmės yra gana aukštos (Rivera, Ganaden, 2001; Nasledov, 2005). Bartleto sferiškumo testas rodo, kad duomenų koreliacinė matrica nelygi vienetinei ir kad duomenys koreliuoti, todėl tinkami faktoriškos analizei. Kaiserio, Meyerio ir Olkino (KMO) testas patvirtina, kad faktoriškos analizė duomenims tinka (KMO = 0,923).

Skirtumams tarp požymių nustatyti naudotas Stjudento kriterijus, taikomas dviems nepriklausomoms imtims, taip pat atlikta *One-way* ANOVA analizė.

Duomenų apdorojimo instrumentas – statistinių programų paketas SPSS.

Tyrimo rezultatai

Bendrieji tyrimo rezultatai

Svarbu nustatyti, kokia yra respondentų nuomonė apie sveiką gyvenimo būdą apskritai. Rezultatai pateikiami 3 lentelėje.

3 lentelė

Sveiko gyvenimo būdo svarbos ir būtinumo vertinimas (N/%)

Vertinimas	Lytis		Iš viso
	Moksleivė	Moksleivis	
Taip, svarbus	592/88,5	461/77,3	1053/83,2
Iš dalies svarbus	64/9,6	108/18,1	172/13,6
Nesvarbus	13/1,9	27/4,5	40/3,2
Iš viso	669/100,0	596/100,0	1265/100,0

3 lentelėje matyti, kad dauguma respondentų mano, jog sveikas gyvenimo būdas yra svarbus ir būtinas (83,2%). Faktiškai nedidelė dalis respondentų (3,2%) mano, jog tai nėra svarbu. Analizuojant merginų ir vaikinų vertinimus šiuo klausimu matyti, kad pagal lyties požymį egzistuoja statistiškai reikšmingi skirtumai. Sveikas gyvenimo būdas yra daug svarbesnis merginoms nei vaikinams ($\chi^2 = 28,33$, $df=2$, $p=0,000$).

Išanalizavus, kaip skirtingų klasių respondentai vertina sveiko gyvenimo būdo svarbą, gauti rezultatai, kurie pateikti 4 lentelėje.

4 lentelė

Sveiko gyvenimo būdo svarbos ir būtinumo vertinimas priklausomai nuo klasės (N/%)

Vertinimas	Klasė				Iš viso
	Devinta	Dešimta	Vienuolikta	Dvylikta	
Taip, svarbus	286/85,6	275/81,8	232/79,7	260/85,5	1053/83,2
Iš dalies svarbus	43/12,9	51/15,2	44/15,1	34/11,2	172/13,6
Nesvarbus	5/1,5	10/3,0	15/5,2	10/3,3	40/3,2
Iš viso	334/100,0	336/100,0	291/100,0	304/100,0	1265/100,0

4 lentelėje matyti, kad sveikas gyvenimo būdas svarbus daugumai visų klasių moksleivių. Statistiškai reikšmingi skirtumai nefiksuoja ($\chi^2 = 10,11$, $df=6$, $p=0,120$).

Buvo domėtasi, ar patys respondentai praktikuoja sveiką gyvenimo būdą. Rezultatai pateikiami 5 lentelėje.

5 lentelė

Sveiko gyvenimo būdo praktikavimas pagal lytį (N/%)

Vertinimas	Lytis		Iš viso
	Moksleivė	Moksleivis	
Taip, man tai rūpi	163/24,4	195/32,7	358/28,3
Iš dalies taip	467/69,8	340/57,0	807/63,8
Man tai nėra svarbu	39/5,8	61/10,2	100/7,9
Iš viso	669/100,0	596/100,0	1265/100,0

5 lentelėje matyti, kad daugiau vaikinų (32,7%) nei merginų (24,4%) praktikuoja sveiką gyvenimo būdą. Toks skirtumas statistiškai reikšmingas ($\chi^2 = 23,55$, $df=2$, $p=0,000$). Paradoksalu tai, kad dauguma respondentų mano, jog sveikas gyvenimo būdas

yra svarbus ir būtinas (3 lentelė), bet praktikuoja tokį gyvenimo būdą apytikriai trečdalis visų respondentų (5 lentelė).

Analizuota, kaip sveikas gyvenimo būdas praktikuojamas priklausomai nuo respondentų klasės. Juk iš tiesų čia kalba eina apie tam tikrus galimus skirtumus nuo respondentų amžiaus.

6 lentelė

Sveiko gyvenimo būdo praktikavimas pagal klasę (N/%)

Vertinimas	Klasė				Iš viso
	Devinta	Dešimta	Vienuolika	Dvylikta	
Taip, man tai rūpi	123/36,8	91/27,1	74/25,4	70/23,0	358/28,3
Iš dalies taip	195/58,4	221/65,8	187/64,3	204/67,1	807/63,8
Man tai nėra svarbu	16/4,8	24/7,1	30/10,3	30/9,9	100/7,9
Iš viso	334/100,0	336/100,0	291/100,0	304/100,0	1265/100,0

6 lentelėje matyti, kad sveiką gyvenimo būdą daugiau praktikuoja jaunesni moksleiviai, palyginti su vyresniais. Sveiką gyvenimo būdą praktikuoja 36,8% devintokų ir tik 23,0% dvyliktos klasės moksleivių. Skirtumai statistiškai reikšmingi ($\chi^2 = 22,81$, $df=6$, $p=0,001$). Tai gali būti susiję su didesniu aukštesniųjų klasių moksleivių užimtumu, didesniu mokymosi krūviu.

Išanalizuoti teiginiai apie sveiką gyvenimo būdą. Respondentams vertinti buvo pateikta 15 teiginių. Rezultatai pateikiami 7 lentelėje.

7 lentelė

Teiginių apie sveiką gyvenimo būdą vertinimas (N%/SI/SD)

Nr.	Teiginiai	Sutinku	Iš dalies sutinku	Nesutinku	SI	SD
7.	Mokykloje yra geros sanitarinės-higieninės sąlygos: vėdinimas, patalpų valymas, mikroklimatas, apšvietimas	422/33,4	554/43,8	289/22,8	0,55	0,37
6.	Mokykla sudaro sąlygas moksleiviams pažinti savo fizines ir psichines galias	301/23,8	617/48,8	347/27,4	0,48	0,35
5.	Mokytojai sugeba įvertinti moksleivių sveikatos būklę	177/14,0	566/44,7	522/41,3	0,36	0,34
11.	Mokytojai domisi maitinimo mokykloje klausimais	160/12,6	512/40,5	593/46,9	0,32	0,34
15.	Sveiką moksleivių gyvenimą teigiamai veikia TV reklama	152/12,0	460/36,4	653/51,6	0,30	0,34
2.	Mokytojai padeda suprasti sveiko gyvenimo būdo privalumus	188/14,9	627/49,6	450/35,6	0,39	0,33
9.	Mokytojai tinkamai normuoja aukštesniųjų klasių mokinių namų darbų apimtį ir derina tai su kitais mokytojais,	122/9,6	410/32,4	733/57,9	0,25	0,33

	dirbančiais toje pačioje klasėje					
10.	Mokykloje reguliariai vyksta sveikatinimo renginiai	136/10,8	509/40,2	620/49,0	0,30	0,33
14.	Mokykloje gaunu pakankamai informacijos apie sveiką gyvenimą	162/12,8	609/48,1	494/39,1	0,36	0,33
1.	Mokytojai nuolat suteikia žinių apie sveiko gyvenimo būdą	165/13,0	659/52,1	441/34,9	0,39	0,32
13.	Mokytojai atsakingai ir įdomiai aptaria su mokiniais jų rengimo šeimai ir lytiškumo klausimus	108/8,5	458/36,2	699/55,3	0,26	0,32
3.	Mokykloje ypatingas dėmesys skiriamas sveikam gyvenimo būdai propaguoti	99/7,8	534/42,2	632/50,0	0,28	0,31
4.	Mokytojai rodo pavyzdį propaguoti sveiką gyvenimo būdą	101/8,0	485/38,3	679/53,7	0,27	0,31
12.	Pamokų metu kalbama apie sveiką gyvenimą	99/7,8	485/38,3	681/53,8	0,27	0,31
8.	Mokytojai padeda mokiniams tinkamai susiplanuoti dienvakšę (visą veiklos ir poilsio režimą)	69/5,5	304/24,0	892/70,5	0,17	0,29

7 lentelėje matyti, kad 14 teiginių reikšmingumo indeksai yra mažesni nei 0,5. Tai rodo itin prastą situaciją bendrojo lavinimo mokyklose. Pamokų metu sveikos gyvensenos klausimams praktiškai neskiriama dėmesio, mokytojai iš esmės nesidomi moksleivių veiklos ir poilsio režimu ir nepadeda jiems tinkamai susiplanuoti dienvakšę. Mokykloje moksleiviai negauna pakankamai informacijos šiais klausimais, sveikatinimo renginiai taip pat itin reti. Analizuojant kiekvieną teiginį respondentų lyties aspektu, statistiškai reikšmingi skirtumai pastebėti tik dviejų iš penkiolikos teiginių atveju (9 ir 15). Daugiau vaikų (50,7% sutinka / iš dalies sutinka) nei merginų (46,4% sutinka/ iš dalies sutinka) mano, kad sveiką moksleivių gyvenimo būdą teigiamai veikia TV reklama. Tokie skirtumai statistiškai reikšmingi ($\chi^2=8,30$, $df=2$, $p=0,016$). Taip pat vaikinai pozityvesni nei merginos 9 teiginio atžvilgiu. Statistiškai reikšmingai daugiau vaikų (12,2%) nei merginų (7,3%) sutinka su tuo, jog mokytojai tinkamai normuoja aukštesnių klasių mokinių namų darbų apimtį ir derina tai su kitais mokytojais ($\chi^2=12,38$, $df=2$, $p=0,002$).

Faktorinės analizės rezultatai

Atlikta 15 teiginių apie sveiką gyvenimo būdą faktorinė analizė. Faktoriai išskirti įvertinus tikrines reikšmes (*Eigen Value Statistics*). Visi trys faktoriai paaiškina 52,93% bendrosios dispersijos (8 lentelė).

8 lentelė

Bendroji kintamųjų dispersija

Komponentė	Pradinės tikrinės reikšmės			Bendroji kintamųjų dispersija prieš rotaciją			Bendroji kintamųjų dispersija po rotacijos		
	Bendra	Dispersija %	Suminė dispersija %	Bendra	Dispersijos %	Suminė dispersija %	Bendra	Dispersijos %	Suminė dispersija %
1	5,703	38,017	38,017	5,703	38,017	38,017	3,496	23,304	23,304
2	1,158	7,722	45,739	1,158	7,722	45,739	2,410	16,066	39,370
3	1,080	7,198	52,937	1,080	7,198	52,937	2,035	13,567	52,937
4	0,861	5,742	58,679						
5	0,773	5,156	63,835						
6	0,720	4,797	68,632						
7	0,675	4,500	73,133						
8	0,648	4,323	77,455						
9	0,605	4,032	81,487						
10	0,562	3,748	85,235						
11	0,547	3,644	88,879						
12	0,504	3,357	92,236						
13	0,446	2,976	95,212						
14	0,418	2,788	98,000						
15	0,300	2,000	100,000						

Taigi 8 lentelėje matyti, kad trys pagrindinės komponentės (faktorai), kurių nuosavos reikšmės (*Eigenvalues*) didesnės už 1, paaiškina 52,93 % bendrosios kintamųjų dispersijos.

9 lentelėje yra pateikiami išskirtų trijų faktorių svoriai po sukimo procedūros, taip pat apskaičiuoti faktorių reikšmingumo indeksai.

9 lentelė

Teiginių apie sveiką gyvenimo būdą faktorinės analizės rezultatai (RI – reikšmingumo indeksas, SD – standartinis nuokrypis)

	1 FAKTORIUS <i>Informacijos kaupimas (subjektyvus informacijos sisteminimas)</i>	Faktoriniai svoriai	Reikšmingumo indeksas RI ir SD
1.	Mokytojai nuolat suteikia žinių apie sveiką gyvenimo būdą	0,83	RI=0,33; SD=0,24
2.	Mokytojai padeda suprasti sveiko gyvenimo būdo privalumus	0,83	
3.	Mokykloje ypatingas dėmesys skiriamas sveikam gyvenimo būdai propaguoti	0,67	
4.	Mokytojai rodo pavyzdį propaguodami sveiko gyvenimo būdą	0,61	
12.	Pamokų metu kalbama apie sveiką gyvenseną	0,59	
14.	Mokykloje gaunu pakankamai informacijos apie sveiką gyvenseną	0,58	

2 FAKTORIUS <i>Saugi ir sveika aplinka</i>		Faktoriniai svoriai	Reikšmingumo indeksas RI ir SD
15.	Sveiką moksleivių gyvenimą teigiamai veikia TV reklama	0,70	RI=0,26 SD=0,21
8.	Mokytojai padeda mokiniams tinkamai susiplanuoti dienotvarkę (visą veiklos ir poilsio režimą)	0,67	
9.	Mokytojai tinkamai normuoja aukštesnių klasių mokinių namų darbų apimtį ir derina tai su kitais mokytojais, dirbančiais toje pačioje klasėje	0,58	
13.	Mokytojai atsakingai ir įdomiai aptaria su mokiniais jų rengimo šeimai ir lytiškumo klausimus	0,52	
10.	Mokykloje reguliariai vyksta sveikatinimo renginiai	0,44	
12.	Pamokų metu kalbama apie sveiką gyvenimą	0,40	
3 FAKTORIUS <i>Sanitarinės-higieninės mokymosi sąlygos</i>		Faktoriniai svoriai	Reikšmingumo indeksas RI ir SD
7.	Mokykloje yra geros sanitarinės-higieninės sąlygos: vėdinimas, patalpų valymas, mikroklimatas, apšvietimas	0,80	RI=0,43 SD=0,25
6.	Mokykla sudaro sąlygas moksleiviams pažinti savo fizines ir psichines galias	0,71	
5.	Mokytojai sugeba įvertinti moksleivių sveikatos būklę	0,46	
11.	Mokytojai domisi maitinimo mokykloje klausimais	0,43	

Kaip matyti 9 lentelėje, trečiojo faktoriaus SI yra didžiausias, nors išlieka mažesnis nei 0,5. Pirmajam faktoriui (23,30% bendrosios dispersijos) priskirti 6 teiginiai, antrajam faktoriui (16,06% bendrosios dispersijos) priskirti 6 teiginiai, o trečiajam faktoriui (13,56% bendrosios dispersijos) priskirti 4 teiginiai. Visų išskirtų faktorių reikšmingumo indeksai maži, o tai rodo, kad situacija sveiko gyvenimo būdo srityje nėra gera. Kiek geresnė situacija su sanitarinėmis-higieninėmis mokymosi sąlygomis (trečiasis faktorius), tačiau negalima teigti, kad mokyklose yra saugi ir sveika aplinka (antrasis faktorius).

Išanalizuota, ar yra kokie nors statistiškai reikšmingi skirtumai klasės aspektu. Tam taikyta vienfaktorinė ANOVA analizė. Rezultatai pateikti 10 lentelėje.

10 lentelė

Faktorių reikšmingumo indeksai pagal klasę

	Klasė							
	9		10		11		12	
	SI	SD	SI	SD	SI	SD	SI	SD
1 faktorius	0,39	0,25	0,36	0,25	0,27	0,23	0,27	0,21
2 faktorius	0,30	0,21	0,30	0,22	0,22	0,19	0,21	0,18
3 faktorius	0,46	0,24	0,45	0,26	0,43	0,23	0,37	0,24

Kaip matyti 10 lentelėje, visi trys faktoriai šiek tiek reikšmingesni jaunesniesiems moksleiviams nei vyresniesiems. Ar yra kokie nors statistiškai reikšmingi skirtumai, tikrinta atliekant *One-way* ANOVA analizę. Rezultatai pateikiami 11 lentelėje.

11 lentelė

One-way ANOVA rezultatai tarp faktorių priklausomai nuo klasės

		Kvadratų suma	Laisvės laipsnių skaičius (df)	Dispersijos įverčiai	Fišerio statistika (F)	p reikšmė (Sig.)
1 faktorius	Grupių	3,556	3	1,185	20,571	0,000
	Vidinė	72,667	1261	5,763E-02		
	Bendra	76,223	1264			
2 faktorius	Grupių	2,398	3	0,799	18,284	0,000
	Vidinė	55,119	1261	4,371E-02		
	Bendra	57,517	1264			
3 faktorius	Grupių	1,658	3	0,553	8,888	0,000
	Vidinė	78,398	1261	6,217E-02		
	Bendra	80,055	1264			

Vienfaktorinei dispersinei analizei (*One-way* ANOVA) naudojamas Fišerio kriterijus. Vienfaktorinė dispersinė analizė padeda nuspręsti, ar statistiškai reikšmingai skiriasi priklausomojo kintamojo vidurkiai skirtingose populiacijose. Jei gauta F reikšmė daug didesnė už vienetą, tai tikėtina, kad vidurkiai skiriasi, jei artima vienetui, – vidurkių skirtumai maži. Šiuo atveju matyti, kad visų trijų faktorių F reikšmės daug didesnės už vienetą, vadinasi, galima pagrįstai teigti, kad vidurkiai skiriasi. Nors ANOVA nefiksuoja, tarp kurių populiacijų skirtumai yra, tačiau pagrįstai atsako į klausimą, ar yra tarp nagrinėjamų populiacijų statistiškai reikšmingų vidurkių skirtumų.

Atlikta visų faktorių reikšmingumo analizė pagal moksleivių lytį. Rezultatai pateikiami 12 lentelėje.

12 lentelė

Faktorių reikšmingumo indeksai pagal respondentų lytį

	Lytis			
	Merginos		Vaikinai	
	SI	SD	SI	SD
1 faktorius	0,32	0,23	0,33	0,25
2 faktorius	0,25	0,19	0,27	0,22
3 faktorius	0,43	0,25	0,42	0,25

12 lentelėje matyti, kad skirtumai tarp merginų ir vaikų nežymūs. Panaudojus Stjudento kriterijų, taikomą dviems nepriklausomoms imtims, statistiškai reikšmingi skirtumai nefiksuojami. Visais atvejais $p > 0,05$.

Diskusija

Informacija dar neužtikrina sveikos gyvensenos, bet ji yra būtina prielaida sveikos gyvensenos nuostatoms ir gebėjimams ugdyti. Remiantis ŠMM atliktais tyrimų rezultatais, mokinių informuotumo tyrimo rezultatai parodė, kad nuo 2/3 iki 1/2 apklaustųjų yra gavę pakankamai informacijos apie priklausomybes ir jų išvengimo būdus, lytinio brendimo ypatumus, aplinkos poveikį sveikatai. Dauguma mokytojų (70–80 proc.) teigė, kad minėtus klausimus aptarė su mokiniais. Tyrimas parodė, kad 11–12 kl. mokiniams trūksta informacijos protinio darbo higienos, streso valdymo, sveikos gyvensenos klausimais. Paradoksalu, kad respondentai suvokia sveiko gyvenimo būdo svarbą ir būtinumą, bet praktiškai jį praktikuoja tik maždaug trečdalis respondentų. Panašūs rezultatai gauti ir atlikus kitus tyrimus, ypač atskiruose regionuose. Pavyzdžiui, 2009 metais atliktas Šilutės rajono savivaldybės mokyklinio amžiaus vaikų gyvensenos tyrimas (atliko Klaipėdos universiteto tyrėjai) parodė, jog moksleivių fizinis aktyvumas yra menkas (http://www.silutessveikata.lt/assets/Mokiniu_public.pdf).

Daugiau tokios informacijos pageidautų mokytojai ir tėvai, tam galėtų būti organizuojami sveikatos ugdymo kvalifikacijos kursai mokytojams, specialūs projektai ir programos mokyklose. Mokytojų sveikos gyvensenos srities kompetencijos yra labai svarbus tiek formaliojo, tiek neformaliojo sveikatos ugdymo veiksnys. Mokytojai susiduria su vis naujomis problemomis, be to, tobulėja ir keičiasi ugdymo technologijos, o sveikatos ugdymo kursuose kvalifikaciją per pastaruosius 5 metus kėlė tik 43,5 proc. apklaustų mokytojų. Mokytojai jaučiasi nepakankamai kompetentingi vykdyti prevencinį darbą mokykloje ir dažniausiai šią funkciją patiki kitiems asmenims.

Išvados

Nustatyta, kad dauguma respondentų mano, jog sveikas gyvenimo būdas yra svarbus ir būtinas. Tačiau sveikas gyvenimo būdas yra daug svarbesnis merginoms nei vaikiniams. Tikėtina, kad tai visų pirma susiję su savęs vertinimu bei įvaizdžiu. Kita vertus, tikėtina, jog egzistuoja didelis atotrūkis tarp sveiko gyvenimo būdo svarbos suvokimo bei tokio gyvenimo būdo praktikavimo. Nustatyta, kad praktikuoja tokį gyvenimo būdą apytikriai trečdalis visų respondentų. Be to, daugiau jaunesniųjų moksleivių. Tai gali būti susiję su didesniu aukštesniųjų klasių moksleivių užimtumu, didesniu mokymosi krūviu. Pamokose sveikos gyvensenos klausimams praktiškai neskiriama dėmesio, mokytojai iš esmės nesidomi moksleivių veiklos ir poilsio režimu ir nepadedą jiems tinkamai susiplanuoti dienvakšę. Mokykloje moksleiviai negauna pakankamai informacijos šiais klausimais, sveikatinimo renginiai taip pat itin reti. Atlikus faktorinę analizę išskirti trys faktoriai: informacijos kaupimas, saugi ir sveika aplinka, sanitarinės-higieninės mokymosi sąlygos. Įvertinus minėtų faktorių statistinį reikšmingumą, galima teigti, kad moksleiviai iš esmės stokoja tinkamos ir aktualios informacijos sveikos gyvensenos klausimais, mokyklų aplinka praktiškai nėra saugi ir sveika, nors sanitarinės-higieninės mokyklų sąlygos vertinamos kaip vidutinės.

Padėka

Tyrėjai nuoširdžiai dėkoja mokytojams, talkinusiems vykdant šį tyrimą: E. Bitvinskaitei, R. Dabregaitei, D. Gaigalienei, G. Girdžiui, D. Golnis, I. Kondrotienei, G. Paknienei, dr. L. Railienei, A. Šarlauskaitei, A. Vilčinskienei.

Literatūra

- Armonienė J. (1998). *Jaunimo fizinio aktyvumo ugdymo veiksniai*. Vilnius, 52 p.
Aukštesnių klasių mokinių sveikata: pokyčiai per penkerius metus. 2007, birželis Nr. 2 (13) ISSN 1822-4156
- Cavadini C., Decarli B., Grin et al. (2000). Food habits and sport activity during adolescence: differences between athletic and non – athletic teenagers in Switzerland. *European Journal of Clinical Nutrition*, 54 suppl. 1: p. 16–20.
- Compton W. C. (2005). *An introduction to positive psychology*. Belmont: Middle Tennessee State University, Belmont.
- Kirkcaldy B. D., Shephard R. J., Siefen R. G. (2002). The relationship between physical activity and self – image and problem behaviour among adolescents. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 37: 544–561.
- Lamanauskas V., Armonienė J. (2011). Fizinis aktyvumas kaip sveikatą sąlygojantis veiksnys: socioeducaciniai aspektai. *Gamtamokslinis ugdymas / Natural Science Education*, Nr. 1(30), p. 18–29.
- Lietuvos gyventojų bendrasis sergamumas 2001–2005 m. Vilnius: Sveikatos apsaugos ministerija, Lietuvos sveikatos informacijos centras, 2006.
- LVI naujienos (2008). *Ką parodė moksleivių sveikos gyvensenos tyrimas?* Vilnius: LVI. Prieiga Internetu: <http://www.vartotojai.lt/index.php?id=232> (žiūrėta 2011-10-30).
- Patrick K., Norman G. J., Calfas K. J. et al. (2004). Diet, physical activity and sedentary behaviors as risk factors for overweight in adolescence. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 158: 385–390.
- Ryff C. D., Singer B. (2005). From Social Structure To Biology: Intergrative Science in Pursuit of Human Health and Well-Being. In C. R. Snyder, S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of Positive Psychology* (p. 541–555). New York: Oxford University Press.
- Sari T. (2003). *Wellness And Its' Correlates Among University Students: Relationship Status, Gender, Place of Residence, and GPA*. Middle East Technical University: Department of Educational Sciences.
- Stankevičienė L. (2003). *Lietuvos moksleivių savijautos ir gyvensenos demografiniai bei socialiniai veiksniai* (Daktaro disertacija). Kaunas: Kauno medicinos universitetas.
- Strobe W. (2000). *Social Psychology and Health* (2nd ed.). Buckingham: Open University Press.

Summary

HEALTHY WAY OF LIVING IN COMPREHENSIVE SCHOOL: LITHUANIAN UPPER SCHOOL STUDENTS' POSITION

Vincentas Lamanauskas

University of Siauliai, Lithuania

Jūratė Armonienė

Vilnius University, Lithuania

Stepping into the 21st century changes inevitably increase in all spheres of human life. The development of technologies, availability of different resources, the shifts of social roles and many other novelties determined human life which is getting more and more complicated. Challenges of modern society in one way or another affect the young person as well and many of them are encouraged to choose unhealthy way of living (e.g.,

smoking, drugs, immoderate usage of alcohol, unhealthy nutrition and other). Healthy way of living in this context becomes as urgent as never before.

The problem of healthy way of living has obviously many aspects. Over the last decade quite a lot of tests in the sphere of healthy way of living have been carried out in various countries. These tests confirm, in fact, that such components as nutrition, physical activity, overweight, self-evaluation, good learning achievements, health, image, self-confidence, behaviour and other are closely interrelated and influence each other.

The research "Healthy way of living in pupils' eyes" is based on positivistic-quantitative approach. The authors keep to the position that measurement of causative links between variables is very important. The research was carried out in January-February, 2011. The aim of the research is to investigate Lithuanian comprehensive school upper school students' opinions on healthy way of living. In the research the authors' prepared questionnaire formed from open and closed questions was used (Lamanauskas, Armonienė, 2011). 1265 Lithuanian comprehensive school 9-12 form pupils participated in the research.

It has been stated, that most of the respondents think, that healthy way of living is important and necessary. However, healthy way of living is much more important for girls than for boys. It is believable, that this, first of all, is related with self-evaluation and image. On the other hand, it is believed, that a big gap exists between the understanding of importance of healthy way of living and propagation of such way of living in practice. It has been stated, that approximately one-third of respondents propagate such way of living. Besides, younger pupils propagate more such way of living comparing with senior ones. This can be related with senior form pupils' bigger occupation, bigger learning load. During the lessons attention is practically not paid to healthy way of living, teachers, in fact, are not interested in pupils' activity and rest regime and do not help them to plan their daily routine properly. At school pupils do not get enough information on these questions, healthiness events are also very rare in schools.

Key words: comprehensive school, healthy way of living, healthiness events, survey.

Received 25 September 2011; accepted 06 November 2011

 <p>Vincentas Lamanauskas Professor, Natural Science Education Research Centre, Siauliai University, P.Visinskio Street 25-119, LT-76351 Siauliai, Lithuania E-mail: v.lamanauskas@ef.su.lt Website: http://www.lamanauskas.projektas.lt</p>	 <p>Jūratė Armonienė Senior Researcher, Health and Sport Centre, Vilnius University, Saulėtekio av. 2, LT-10222 Vilnius, Lithuania E-mail: begike@gmail.com Website: http://www.ssc.vu.lt/cms/index.php?page=armonienu-jurate</p>
--	--