

JAUNIMO (14-29 M.) SVEIKATOS ĮVERTINIMAS VILKAVIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖJE 2023 m.

2023 m. rugsėjo mėn. buvo vykdomas jaunuolių (14-29 m.) sveikatos įvertinimo tyrimas. Atliktas tyrimas sudarys galimybes gerinti jaunimo situaciją Vilkaviškio rajono savivaldybėje.

Tyrimo tikslas – ištirti ir išanalizuoti Vilkaviškio rajono savivaldybės jaunimo situaciją. Tyrimo metu buvo siekiama įgyvendinti šiuos **uždavinius**:

- nustatyti pagrindines jaunimo demografines bei socialines tendencijas;
- įvertinti jaunuolių fizinę ir psichinę sveikatą;
- įvertinti jaunimo psichotropinių medžiagų vartojimo situaciją;
- ištirti jaunimo mitybos įpročius.

Tyrimo metodas:

- Anketinis vertinimas (apklausa), kuri buvo atvirai pasiekama ir pildoma internete www.apklausa.lt internetiniame puslapyje.

Tyrimo tikslinė grupė – 14-29 metų Vilkaviškio rajone gyvenantys asmenys.

Tyrimo imtis – 309 respondentai.

Vykdyto tyrimo instrumentas buvo anketinė apklausa, kurios metu buvo apklausti jauni žmonės šiuo metu gyvenantys Vilkaviškio r. sav. Respondentai reprezentuoja Vilkaviškio rajono jaunimą pagal skirtingas amžiaus grupes, užimtumą, mokymosi įstaigą, lytį ir kitus aspektus.

Anketoje iš viso buvo pateikta 20 klausimų, naudotas mišraus tipo klausimynas. Jį sudarė:

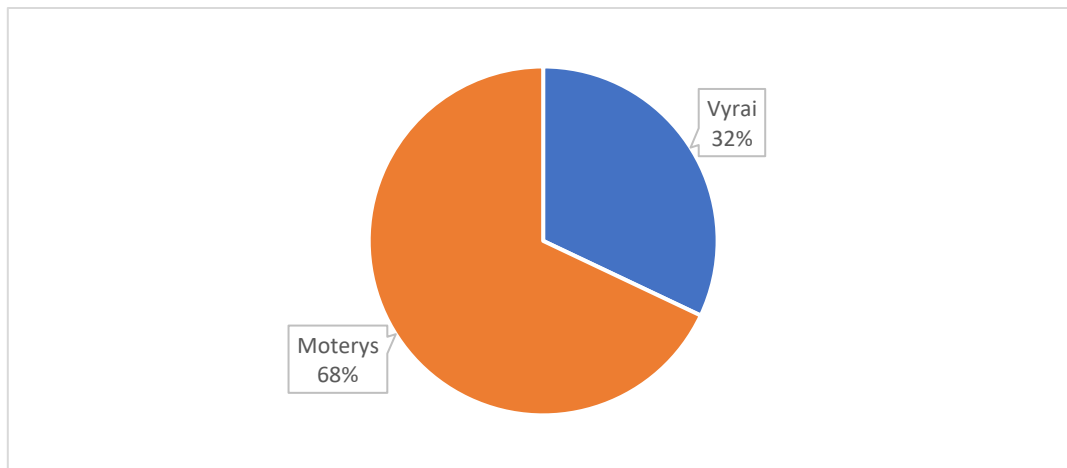
- atviro tipo klausimas pastaboms bei komentarams;
- pusiau uždaro tipo klausimai, kuriuose po suformuluotais atsakymais respondentui paliekama laisvos vietos kitiems galimiems atsakymams;
- klausimas apie subjektyvų jaunuolių patyrimą naudojant psichotropines medžiagas;
- faktinių (demografinių) klausimų, kuriuose pateikta informacija apie respondentų lytį, amžių, išsilavinimą, darbą.

Visa anketa buvo suskirstyta į klausimų blokus:

- faktiniai duomenys apie respondentą;
- fizinę ir psichinę sveikatą;
- psichotropinės medžiagos ir jų vartojimo dažnumas;
- sveika mityba ir gyvensena.

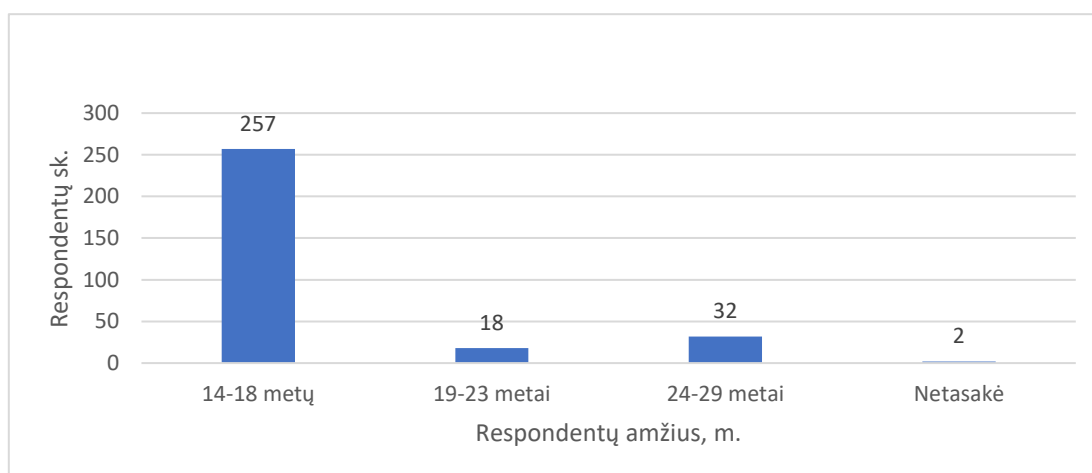
Demografinės tiriamųjų charakteristikos.

Apklausoje iš viso dalyvavo 309 respondentai, iš jų 99 vyrai (32 proc.) ir 210 moterų, kurios sudarė 68 proc. respondentų imties (1 pav.).



1 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal lytį (proc.).

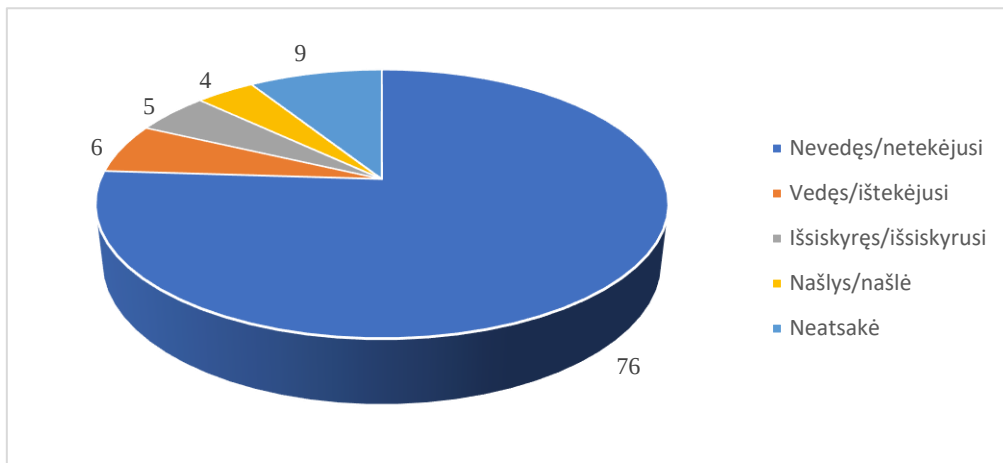
Apklausoje dalyvavo Vilkaviškio rajono savivaldybės jaunimas (100 proc.). 14 - 18 m. apklaustųjų sudarė 83 proc., 19 – 23 m. – 6 proc., 24 - 29 m. apklausoje dalyvavę jaunuoliai sudarė 10 proc. (2 pav.).



2 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal amžių (ab.sk.).

44,3 proc. respondentų buvo iš kaimo, 54 proc. iš miesto, o 5 respondentai į šį anketos klausimą neatsakė.

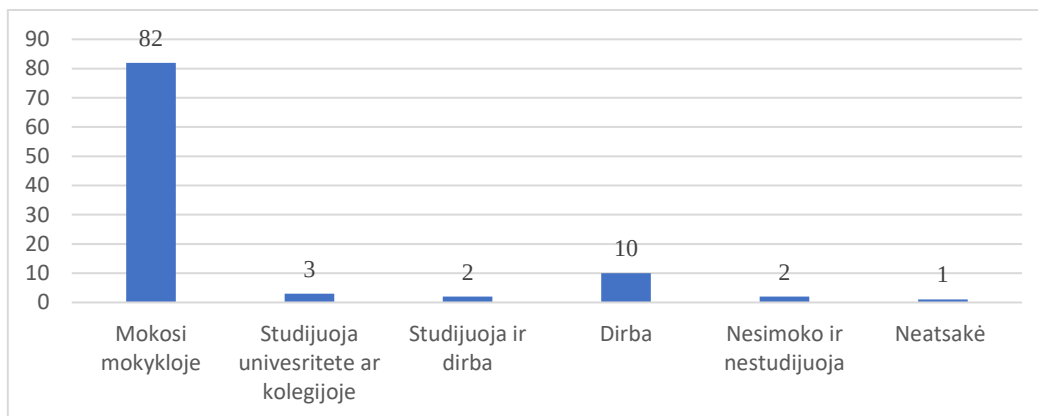
Didžioji dalis jaunimo (76 proc.) buvo nevedę/netekėjusios, 9 proc. neatsakė į šį klausimą, o 6 proc. jaunuolių buvo vedę/ištekėjusios (3 pav.).



3 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal šeimyninę padėtį (proc.).

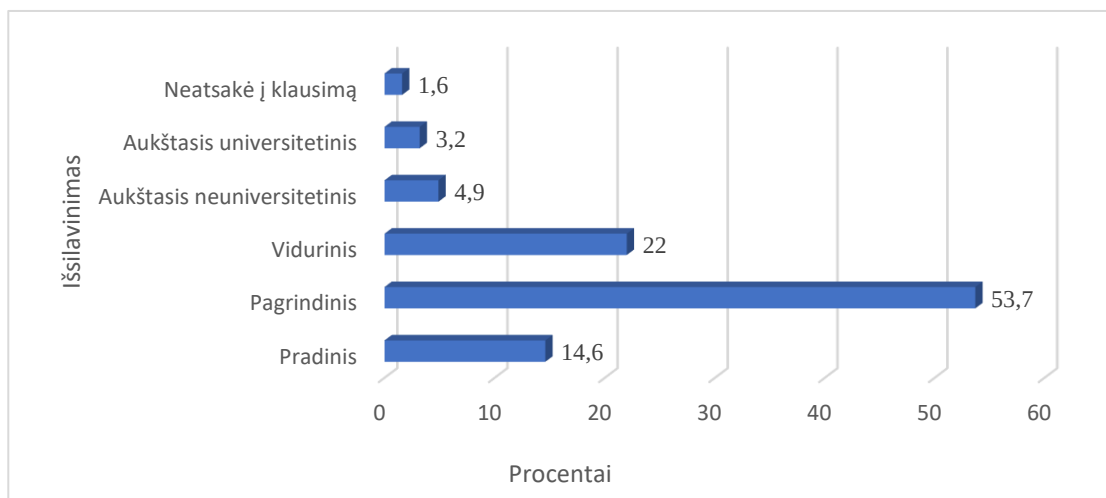
91,3 proc. (282 asm.) apklausoje dalyvavusių jaunų žmonių neturėjo vaikų.

Daugiausia (82 proc.) tiriamųjų mokėsi mokykloje, 10 proc. dirbo, 2 proc. respondentų nei nesimokė, nei nedirbo (4 pav.).



4 pav. Respondentų padėtis visuomenėje (proc.)

166 tiriamųjų turėjo pagrindinį išsilavinimą, 68 – vidurinį ir 45 respondentai įgiję pradinį išsilavinimą (5 pav.).

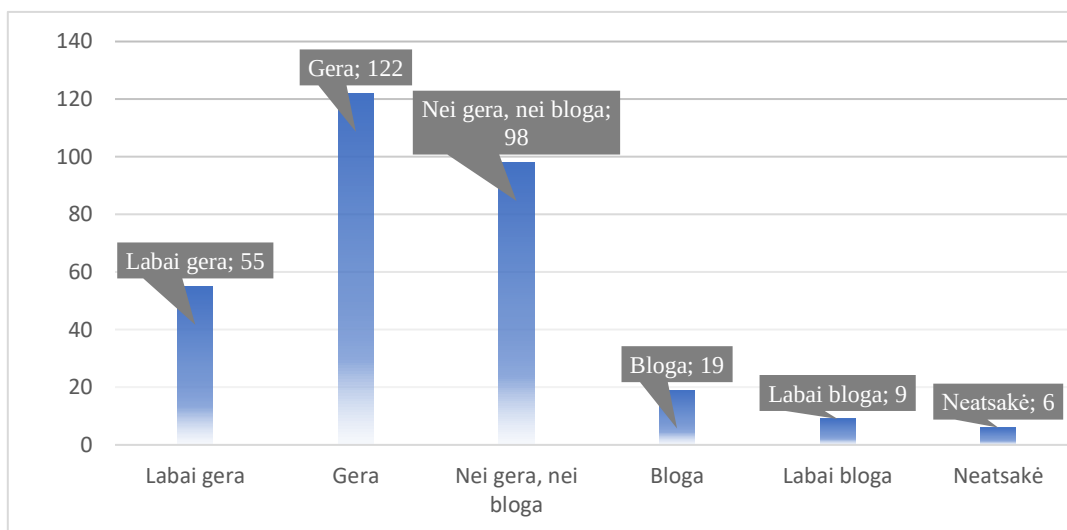


5 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal išsilavinimą (proc.)

Fizinė ir psichinė sveikata.

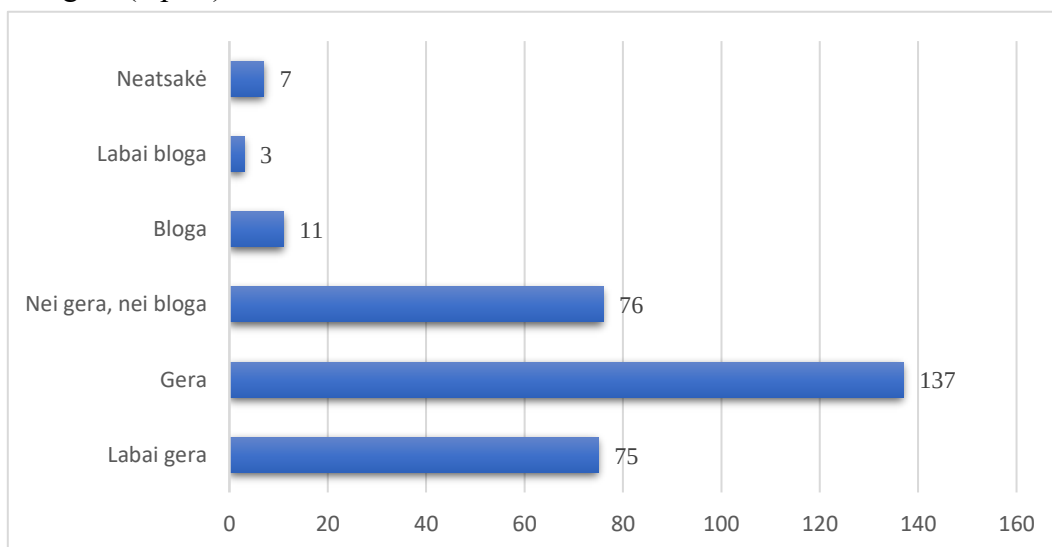
Sveikata suprantama kaip visuma – fizinės, psichinės ir socialinės gerovės, o ne tik ligos ar negalavimų nebuvimas. Žmogaus sveikata vertinama remiantis medicininės apžiūros rezultatais, tačiau fizinė sveikatos būklė dažnai nesutampa su žmogaus savijauta. Todėl svarbu išgirsti, kaip asmuo pats vertina savo sveikatą.

39,5 proc. Vilkaviškio r. sav. jaunuolių dabartinę savo sveikatos būklę vertino kaip gerą, 31,7 proc. – nei gera, nei bloga, o 17,8 proc. – labai gera (6 pav.).



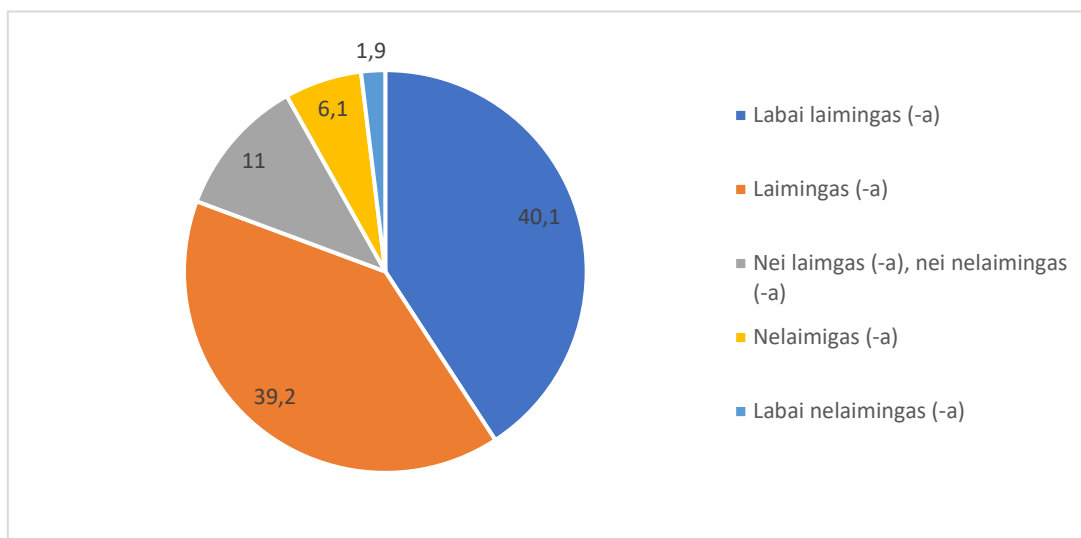
6 pav. Respondentų sveikatos būklės vertinimas (ab.sk.)

Gerai savo gyvenimo kokybę įvertino 44,3 proc. jaunuolių, 24,6 proc. nei gera, nei bloga, o 24,3 proc. – labai gera (7 pav.).



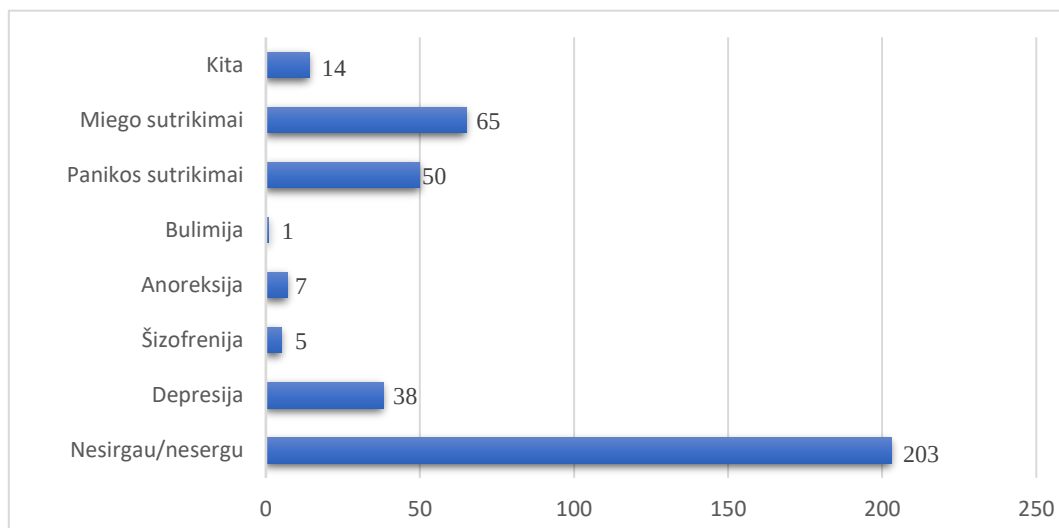
7 pav. Respondentų gyvenimo kokybės vertinimas (ab.sk.)

Didžioji dalis jaunuolių (40,1 proc.) nurodė, kad jaučiasi laimingi, šiek tiek mažesnė dalis respondentų (39,2 proc.) nurodė, jog jaučiasi nei laimingi, nei nelaimingi, ir tik 11 proc. apklausoje dalyvavusio jaunimo pažymėjo, kad jaučiasi labai laimingi (8 pav.).



8 pav. Respondentų laimingumo vertinimas (proc.).

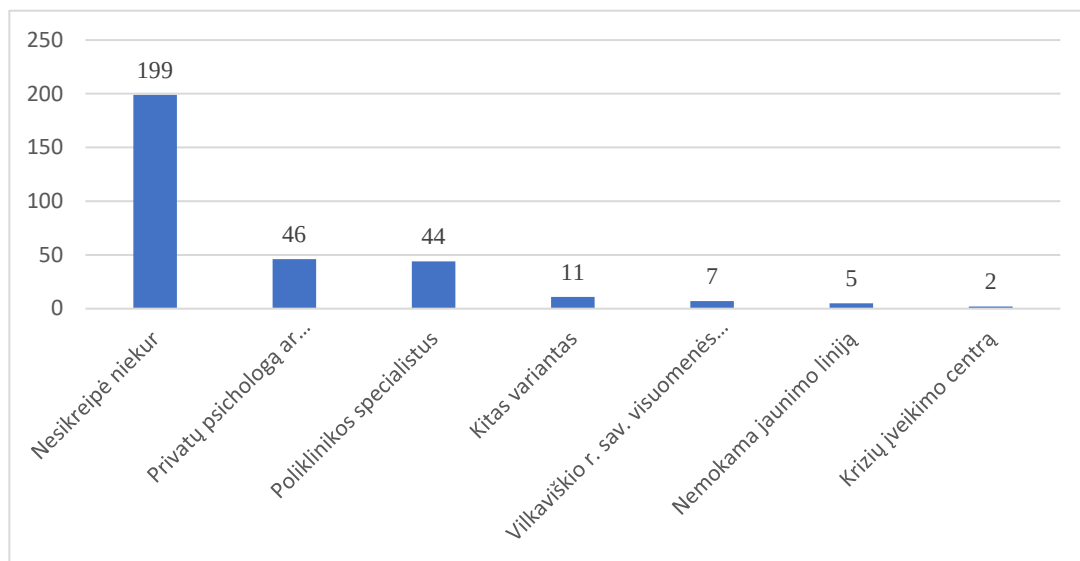
Didesnė pusė apklausoje dalyvavusių jaunuolių pažymėjo, kad nesirgo jokiais psichikos ligomis (53 proc.), 17 proc. pažymėjo, kad sirgo miego sutrikimais, kiti – panikos sutrikimais (13,1 proc.), 9,9 proc. sirgo depresija. Atsakydami į šį klausimą dalis respondentų rinkosi kelis atsakymų variantus (9 pav.).



9 pav. 14-29 m. jaunuolių sergamumas psichikos ligomis (ab.sk.)

Kitos psichikos ligos buvo įvardintos tokios kaip: dėmesio sutrikimas, nerimo sutrikimas, bipolinis sutrikimas, nerviniai tikai, valgymo sutrikimai.

Didesnė dalis respondentų psichologinės pagalbos niekur nesikreipė (63,4 proc.), kiti pagalbos ieškojo pas privatų psichologą ar psichoterapeutą (14,6 proc.), o 14 proc. jaunuolių kreipėsi į savo poliklinikos specialistus (10 pav.).



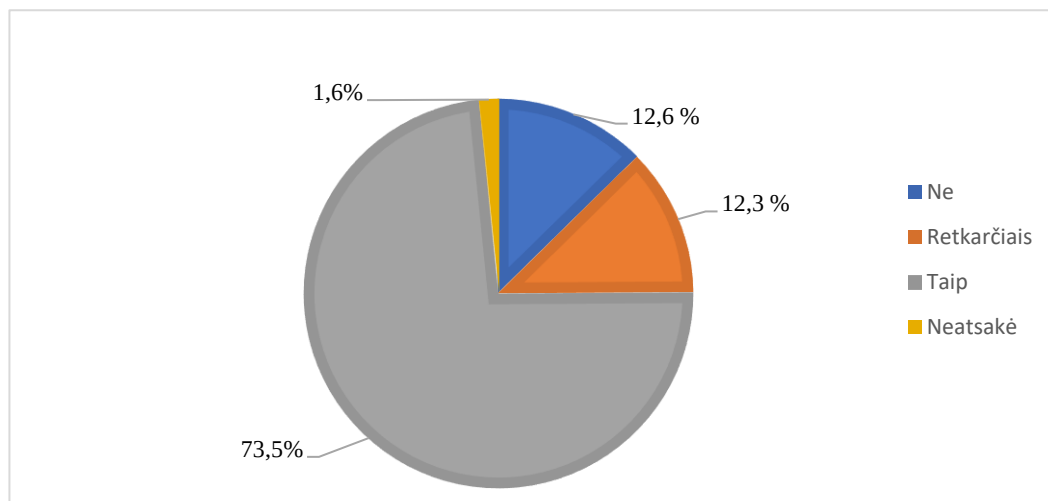
10 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal psichologinės pagalbos paiešką (ab.sk.)

Kadangi dauguma respondentų teigė, kad psichologinės pagalbos neieškojo, likusieji 16,5 proc. jaunuolių žymėjo, jog suteikta pagalba pateisino lūkesčius, kiti 9,4 proc. – nepateisino. 5,5 proc. jaunimo į šį klausimą neatsakė.

Psichoaktyvių medžiagų vartojimas.

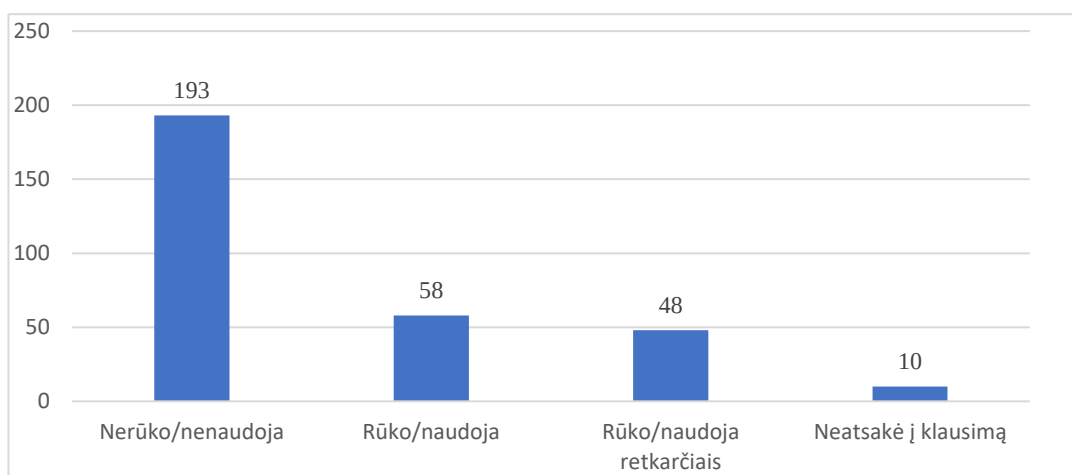
Psichoaktyviosioms medžiagoms priskiriamos tokios medžiagos, kurios veikia žmogaus psichiką ir sukelia sveikatos bei elgesio sutrikimus. Tai ne tik narkotinės ir psichotropinės medžiagos, bet ir kitos medžiagos, su kurių vartojimu tiesiogiai ar netiesiogiai susiduriame kasdieniame gyvenime: alkoholis, nikotinas, buityje naudojamos cheminės medžiagos, kai kurie receptiniai nerimą ar skausmą malšinantys vaistai ir kt. Psichoaktyviosios medžiagos yra ypač pavojingos jauniems žmonėms, nes neigiamai veikia jų raidą, psichologinę, socialinę, fizinę ir ekonominę jų gerovę.

73,5 proc. jaunimo apklausoje žymėjo, jog tabako gaminių nevartojo, 12,6 proc. – vartojo, o 12,3 proc. vartojo retkarčiais (11 pav.). Tie respondentai, kurie vartoja tabako gaminius, vidutiniškai per parą sunaudojo 8-9 vnt. cigarečių.



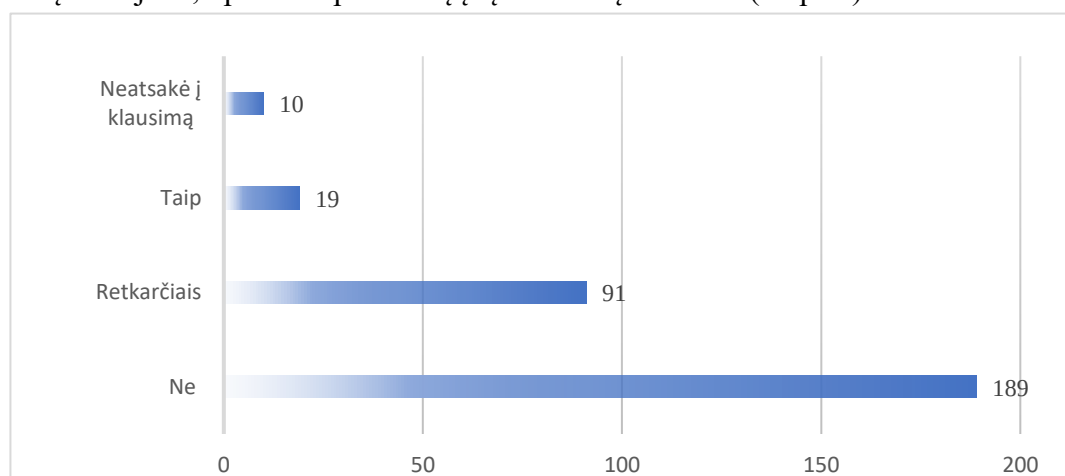
11 pav. Respondentų tabako gaminių vartojimas (proc.)

193 respondentai elektroninių cigarečių ar panašių elektroninių įtaisų nenaudojo, 58 – naudojo, 48 – naudojo retkarčiais, o 10 respondentų į šį klausimą neatsakė (12 pav.).



12 pav. respondentų elektroninių cigarečių ar panašių įtaisų naudojimas (ab. sk.)

61,2 proc. jaunuolių alkoholinių gėrimų nevartoja, 29,4 proc. vartoja retkarčiais, 6,1 proc. pažymėjo, kad alkoholi vartoja. 3,2 proc. respondentų į šį klausimą neatsakė (13 pav.).

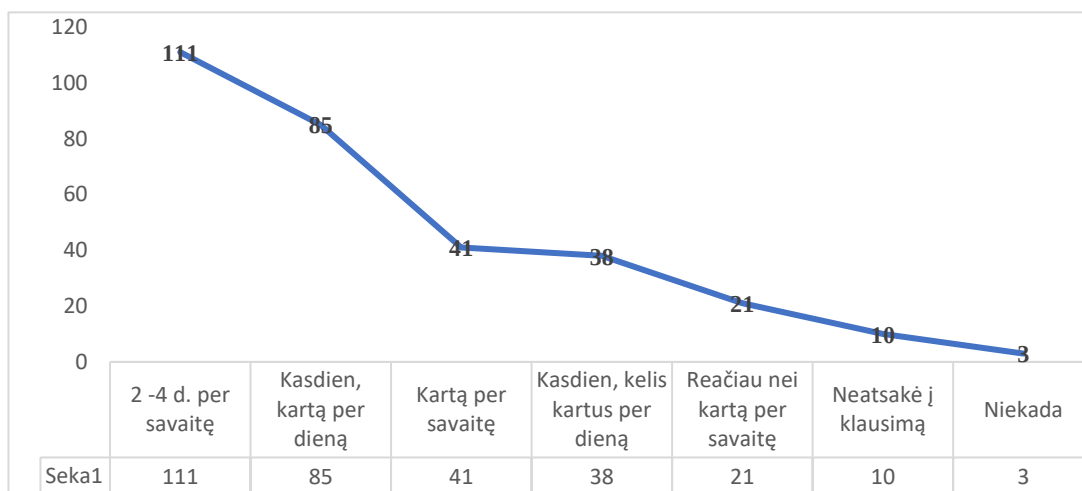


13 pav. Jaunimo alkoholinių gėrimų vartojimas (ab. sk.)

Sveika mityba ir fizinis aktyvumas.

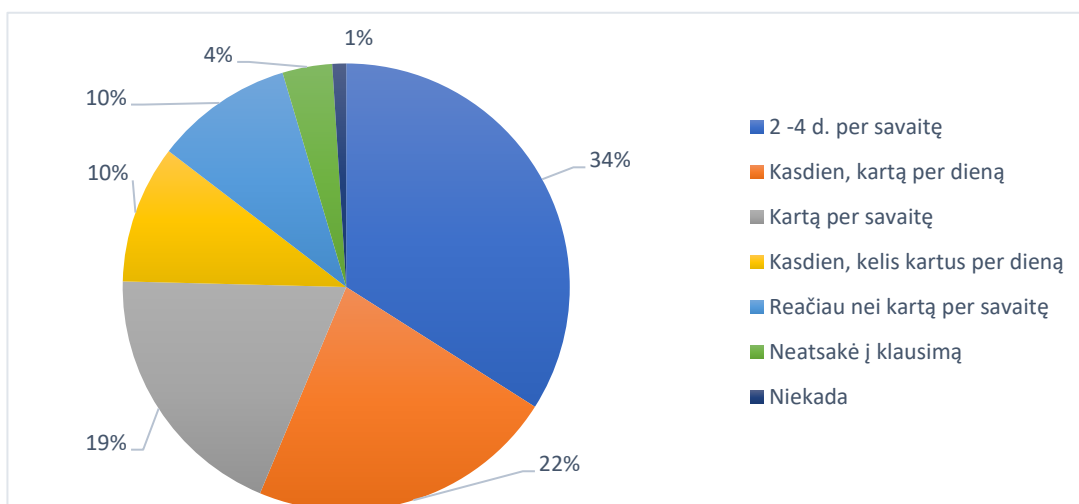
Mityba yra viena iš svarbiausių aplinkos sąlygų, veikiančių organizmą. Sveika mityba padeda saugoti ir stiprinti sveikatą, išvengti daugelio ligų. Vien sveikas maistas negarantuoja, kad sveikata bus gera, tačiau suteikia galimybę ją saugoti ir stiprinti. Sveika ir visaverė mityba daro poveikį fiziniam ir protiniam žmogaus vystymuisi, darbingumui ir ilgaamžiškumui.

35,9 proc. respondentų vaisius ir daržoves valgo 2-4 d. per savaitę, 27,5 proc. – kasdien, kartą per dieną, 13,3 proc. – kartą per savaitę, o 12,3 proc. – kasdien kelis kartus per dieną (14 pav.).



14 pav. Jaunuolių vaisių ir daržovių valgymo dažnumas (ab. sk)

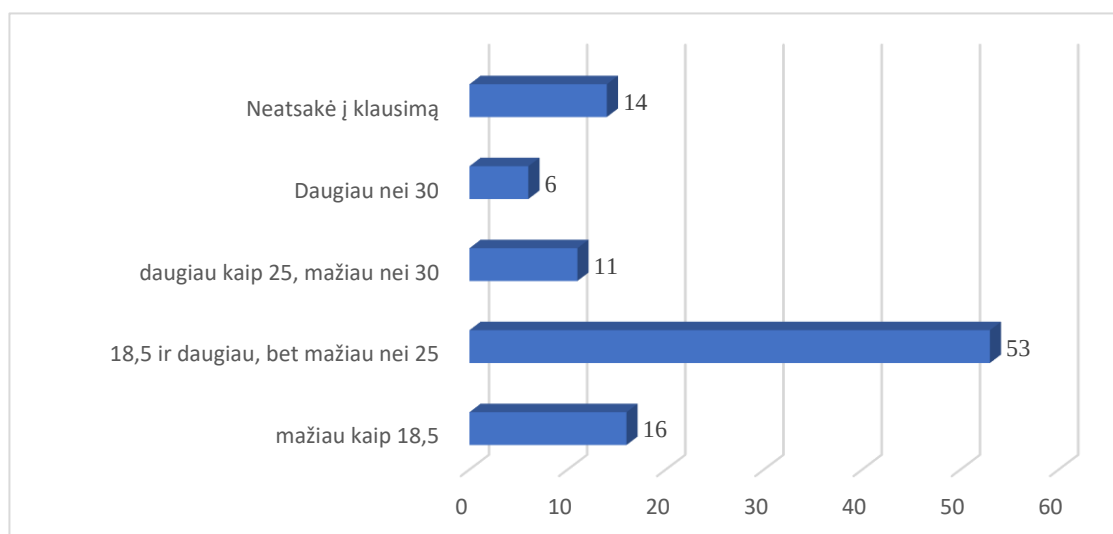
34 proc. jaunuolių saldumynus ir gazuotus saldžius gėrimus vartoja 2-4 dienas per savaitę, 22,3 proc. – kasdien, kartą per dieną, 19,1 proc. – kartą per savaitę, 10 proc. – kasdien, kelis kartus per dieną bei rečiau nei kartą per savaitę (10 proc.) (15 pav.).



15 pav. Respondentų saldumynų ir gazuotų gėrimų vartojimo dažnumas (proc.)

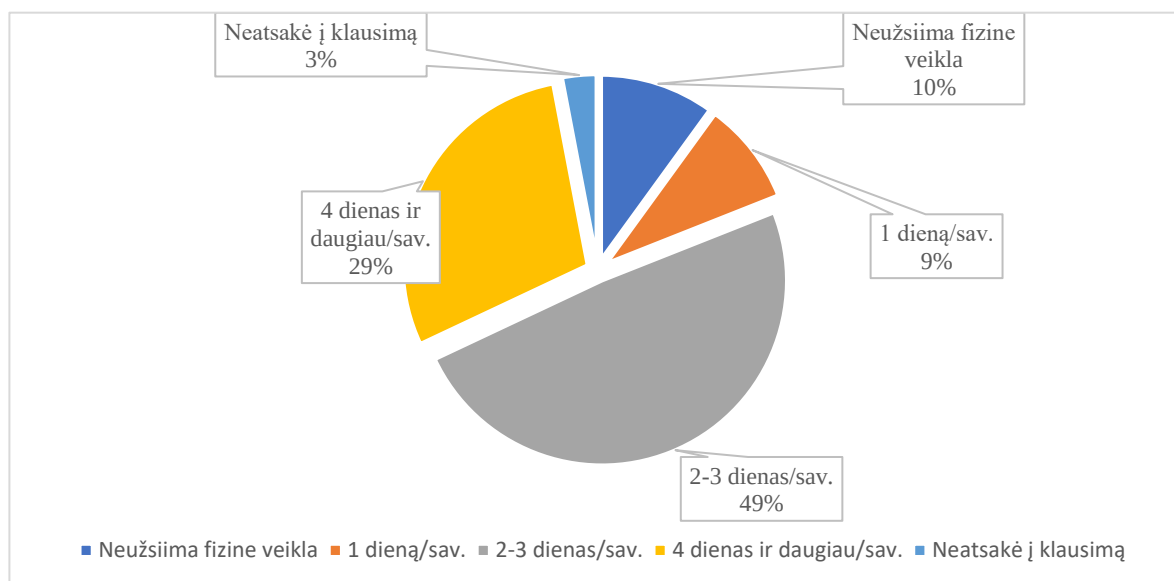
Kūno masės indeksas (KMI) – žmogaus masės ir ūgio kvadrato santykis, medicinoje ir mityboje naudojamas kaip rodiklis, leidžiantis įvertinti ar žmogaus masė yra normali, ar yra antsvoris bei nutukimas, ar svorio trūkumas. Optimalus svorio indeksas – nuo 18,5 iki 25. Jei indeksas mažesnis – nepakankamas svoris, 25 ir daugiau, bet mažiau nei 30 – antsvoris, jei KMI 30 ir daugiau – nutukimas.

Daugiau nei pusės respondentų KMI yra normalus, 16,2 proc. jaunuolių – mažesnis nei 18,5, 14,2 proc. neatsakė į šį klausimą, o 11 proc. – daugiau kaip 25 (16 pav.).



16 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal KMI (proc.)

Beveik pusė jaunuolių energinga fizine veikla užsiima 2-3 dienas per savaitę, 28,5 proc. – 4 dienas ir daugiau per savaitę, 10 proc. – neužsiima fizine veikla, o 9,1 proc. – 1 kartą per savaitę (17 pav.).



17 pav. Jaunuolių pasiskirstymas pagal užimtumą fizine veikla (proc.)

IŠVADOS

Apibendrinus Vilkaviškio rajono jaunimo situacijos tyrimą galima pateikti išvadas, pagal pasirinktas tyrimui sritis, kurias respondentai vertino pateiktoje anketoje.

- Didžiąją dalį apklausoje dalyvavusio jaunimo sudarė 14-18 m. moterys iš miesto. 91 proc. respondentų neturėjo vaikų ir buvo įgiję pagrindinį išsilavinimą (54 proc.).
- Didžioji dauguma respondentų jaučiasi laimingi ir savo sveikatos būklę bei gyvenimo kokybę įvertino gerai. Didesnė pusė apklausoje dalyvavusių jaunuolių pažymėjo, kad nesirgo jokiais psichikos ligomis (53 proc.), 17 proc. pažymėjo, kad sirgo miego sutrikimais, kiti – panikos sutrikimais (13,1 proc.), o 9,9 proc. sirgo depresija.
- Didžioji dalis tyrime dalyvavusio jaunimo tabako gaminių, elektroninių cigarečių bei alkoholinių gėrimų nevartoja.
- 35,9 proc. respondentų vaisius ir daržoves valgo 2-4 d. per savaitę. Daugiau nei pusės respondentų KMI yra normalus ir dauguma jaunuolių energinga fizine veikla užsiima 2-3 dienas per savaitę.

Parengė: JPSPP koordinatorė

Edita Jankienė