



**BIRŽŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS**

Biržų rajono 18- 29 metų jaunimo gyvensenos tyrimas

Biržai
2016

BIRŽŲ JAUNIMO GYVENSENOS TYRIMAS

I. TYRIMO TIKSLAS

Tyrimo tikslas:

1.1. Įvertinti jaunų žmonių gyvenimos įpročius.

II. TYRIMO UŽDAVINIAI

Tyrimo uždaviniai:

- 2.1.1. nustatyti žalingus įpročius jaunimo tarpe
- 2.1.2. nustatyti mitybos ir fizinio aktyvumo įpročius jaunimo tarpe
- 2.1.3. nustatyti jaunimo atsakingumą dėl eismo saugos
- 2.1.4. nustatyti, kokia jaunimo dalis yra galvoję apie savižudybę

III. TYRIMO METODIKA IR APIMTIS

3.1. Parengtos ir išdalintos anoniminės apklausos anketos jaunimui: UAB Biržų duona, UAB Tyla, Biržų r. savivaldybė, Biržų atvira jaunimo erdvė, Biržų darbo birža, Biržų technologijų ir verslo mokymo centras, Biržų probacijos skyrius. Taip pat respondentai galėjo užpildyti anketą elektroninėje erdvėje, Facebook socialiniame tinklapyje (Saugesnis ir sveikesnis Biržų rajono gyvenimas grupė, Biržų grupė, Biržų jaunimo grupė, Biržų atvira jaunimo erdvės grupė). Tikslinė grupė – nuo 18 iki 29 metų jaunuoliai.

3.2. Iš viso buvo išdalintos 494 anketos. Iš jų 132 anketos negrįžo, 17 anketų buvo sugadintos, ir 345 anketos užpildytos tinkamai. Tinkamai užpildytų anketų grįžtamumas – 69,8 proc. Reikalingas apklausos dalyvių skaičius 450. Imtis paskaičiuota remiantis apklausa.lt imties skaičiuokle. Tyrime taikyta 5 proc. paklaida. Populiacijos skaičius Biržų r. (18-29 m. jaunuoliai) - 3924. Tyrime dalyvavo 345 jaunuoliai, iš kurių 200 (58 proc.) moterys ir 145 (42 proc.) vyrai. Pasiskirstymas pagal vietovę buvo mieste 227 ir kaime 118 respondentų (1 lentelė). Klausimyną sudarė 19 klausimų apie jaunimo fizinį aktyvumą, mitybą, žalingus įpročius, sveikatą ir savijautą, saugą. Statistinei duomenų analizei taikyti aprašomosios statistikos ir statistinių išvadų metodai. Anketinės apklausos duomenų statistinė analizė atlikta naudojant Microsoft Excel XP ir SPSS 19.0 for Windows programų paketus. Požymius analizuojant kito rodiklio atžvilgiu, skirtumai laikyti statistiškai reikšmingais, kai reikšmingumo lygmuo $p < 0,05$.

3.3. Tyrimas vyko 2016 m. kovo – rugsėjo mėn.

IV. DEMOGRAFINĖ JAUNUOLIŲ CHARAKTERISTIKA

1 lentelė. Demografinė charakteristika

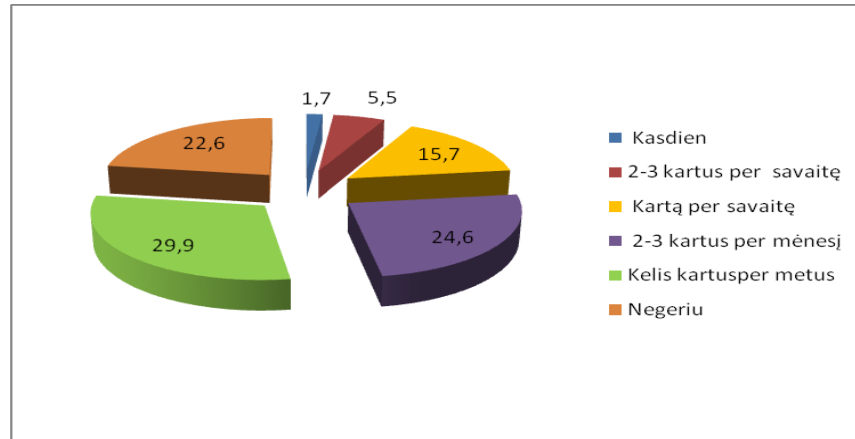
LYTIS	N (%)
Moterys	200 (58)
Vyrai	145 (42)
VIETOVĖ	
Miestas	227 (65,8)
Kaimas	118 (34,2)
IŠSILAVINIMAS	
Pradinis	6 (1,7)
Pagrindinis	77 (22,3)
Vidurinis	102 (29,6)
Profesinis	71 (20,6)
Aukštesnysis	22 (6,4)
Aukštasis	67 (19,4)
AMŽIUS	
18 m.	93 (27)
19 m.	33 (9,6)
20 m.	31 (9)
21 m.	22 (6,4)
22 m.	21 (6,1)
23 m.	15 (4,3)
24 m.	35 (10,1)
25 m.	19 (5,5)
26 m.	27 (7,8)
27 m.	19 (5,5)
28 m.	12 (3,5)
29 m.	18 (5,2)
UŽIMTUMAS	
Dirba pilnu etatu	145 (42,1)
Dirba dalį etato	26 (7,5)
Nedirba	174 (50,4)

Analizuojant demografinę charakteristiką, matyti, kad tyrime daugiau dalyvavo moterų nei vyrų. Pagal vietovę daugiausiai respondentų buvo miesto. Dauguma dalyvių turėjo vidurinį išsilavinimą. Daugumos dalyvių amžius buvo 18 m. ir 24 m. Pagal užimtumą dauguma respondentų nedirba, taip pat kita didesnė dalis apklaustųjų dirba visu etatu.

V. TYRIMO REZULTATAI

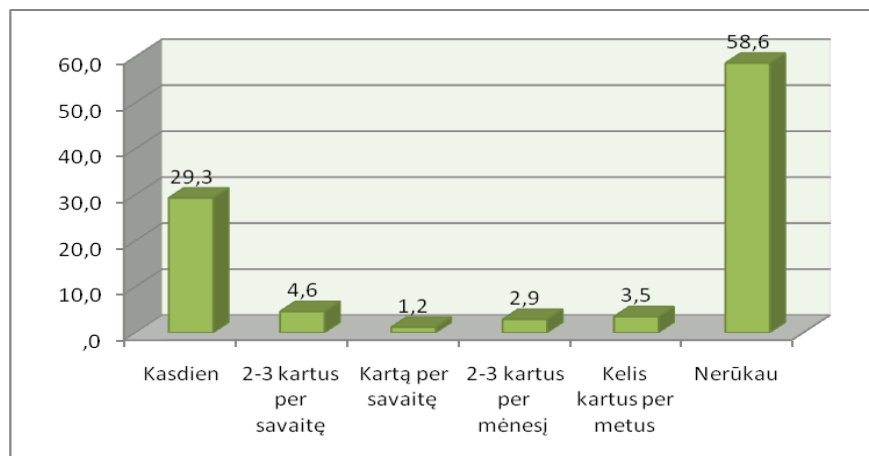
Žalingi įpročiai

1 *diagrama.* Kaip dažnai respondentai geria alkoholinius gėrimus proc.



Dauguma respondentų nurodė, kad alkoholį vartoja kelis kartus į metus. Apie 25 proc. apklaustųjų nurodo, kad alkoholį vartoja 2-3 kartus į mėnesį. Taip pat 23 proc. apklaustųjų nurodė, kad visiškai nevartoja alkoholio. Apie 2 proc. apklaustųjų alkoholį vartoja kasdien (1 diagrama). Lyginant duomenis pagal amžių, dažniausiai 2-3 kartus į savaitę geria 18m. jaunimas. Bent kartą į savaitę daugiausiai- 20 m. Lyginant duomenis pagal lytį, kasdien gerenčiu daugiausiai buvo merginų.

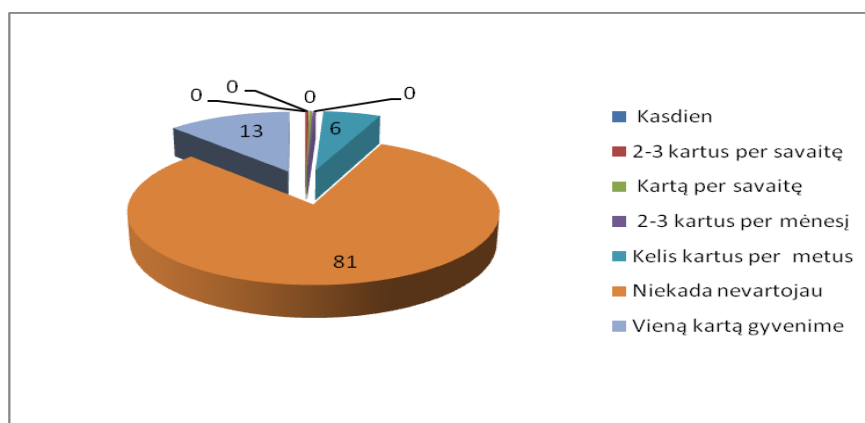
2. *diagrama.* Kaip dažnai respondentai rūko proc.



Daugiau nei pusė respondentų nerūko, tačiau apie trečdalį yra rūkančių kasdien. Vidutiniškai cigarečių per dieną respondentai surūko 9 cigaretes. Kai kurie respondentai nurodė, kad daugiausiai surūko per dieną nuo 10 iki 30 cigarečių (2 diagrama).

Lyginant duomenis pagal lytį, daugiau kasdien yra rūkančių moterų nei vyrų. Taip pat per pus daugiau nurodė vyrų nei moterų, kurie nerūko. Taip pat, pastebėta, iš apklaustųjų tokia tendencija, kad kasdien rūkančių yra 1:2 sanykis.









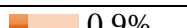








3 diagrama. Kaip dažnai respondentai vartoja narkotines medžiagas proc.



Tyrimas atskleidė, kad didžioji dalis jaunimo nėra vartoja narkotinių medžiagų. Tačiau apie 13 proc. nurodo, kad vieną kartą gyvenime yra bande vartoti. 6 proc. pavartoja kelis kartus į metus (3 diagrama). Lyginant duomenis pagal respondentų amžių ir lytį, dauguma vaikinių nevartojusiu narkotikų yra 18 m. Daugiausiai vartojusių narkotikų bent kartą gyvenime buvo 24-25 m. Kelis kartus į metus vartoja narkotikus dažniausiai 20 m. jaunuoliai. Analizuojant duomenis pagal merginų amžių, paastebėta, kad vieną kartą gyvenime daugiausiai yra vartojusių 18 m. ir 24 m., kelis kartus į metus daugiausiai -25m. Galima daryti prielaidą, kad daugiau bandžiusių vartoti narkotines medžiagas yra vaikinių tarpe, tačiau merginos pagal amžių yra anksčiau tai išbandžiusios.

1 lentelė. Respondentai vartojantys narkotines medžiagas





Narkotinės medžiagos	Abs. sk.	%
Kanapės		
Kartą gyvenime	41	11,9%
Per paskutinius metus	9	2,6%
Per paskutinį mėnesį	9	2,6%
Ekstazi		
Kartą gyvenime	9	2,6%

Per paskutinius metus	3	 0,9%
Per paskutinį mėnesį	0	 0%
Amfetaminas		
Kartą gyvenime	8	 2,3%
Per paskutinius metus	3	 0,9%
Per paskutinį mėnesį	0	 0%
Kokainas		
Kartą gyvenime	8	 2,3%
Per paskutinius metus	1	 0,3%
Per paskutinį mėnesį	1	 0,3%
Heroinas		
Kartą gyvenime	3	 0,9%
Per paskutinius metus	1	 0,3%
Per paskutinį mėnesį	0	 0%
LSD		
Kartą gyvenime	5	 1,4%
Per paskutinius metus	0	 0%
Per paskutinį mėnesį	0	 0%
Haliucinogeniniai grybai		
Kartą gyvenime	5	 1,4%
Per paskutinius metus	2	 0,6%
Per paskutinį mėnesį	0	 0%

Tyrimo rezultatų duomenimis, kanapių yra bandę apie 12 proc. apklaustųjų. Per paskutinius metus apklaustieji daugiausiai yra bandę kanapių, ekstazi ir amfetaminą. Per paskutinį mėnesį – kanapių ir kokaino (1 lentelė).

Mitybos įpročiai ir fizinis aktyvumas

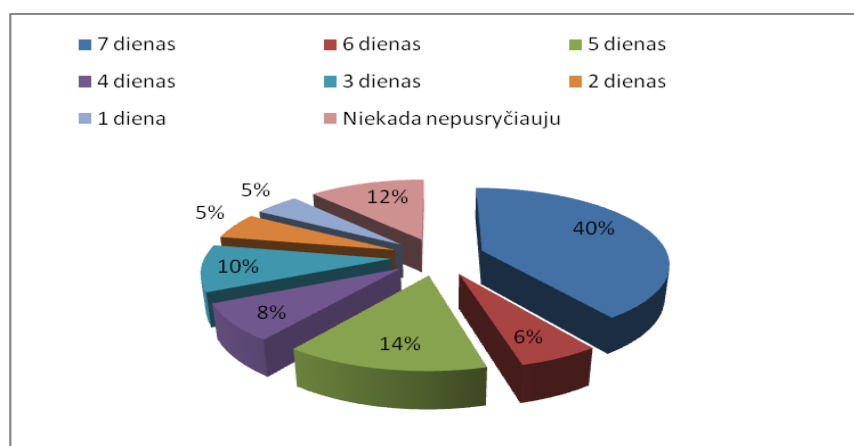
2 lentelė. Respondentų fizinis aktyvumas proc.

Kriterijai	Abs.sk.	%
Kasdien	78	 22.6%
4-6 kartus per savaitę	42	 12.2%
2-3 kartus per savaitę	84	 24.3%
Kartą per savaitę	55	 15.9%

2-3 kartus per mėnesį	40	11.6%
Kelis kartus per metus	39	11.3%
Negaliu mankštintis dėl ligos ar neįgalumo	7	2%
Viso atsakymų	345	

Respondentai nurodo, kad dažniausiai sportuoja 2-3 kartus per savaitę ir kasdien mažiausiai 30 min. į dieną. Kasdien dažniausiai sportuoja jaunimas turintis 18 m. Kasdien rečiausiai sportuoja jaunimas turintis 29 m.

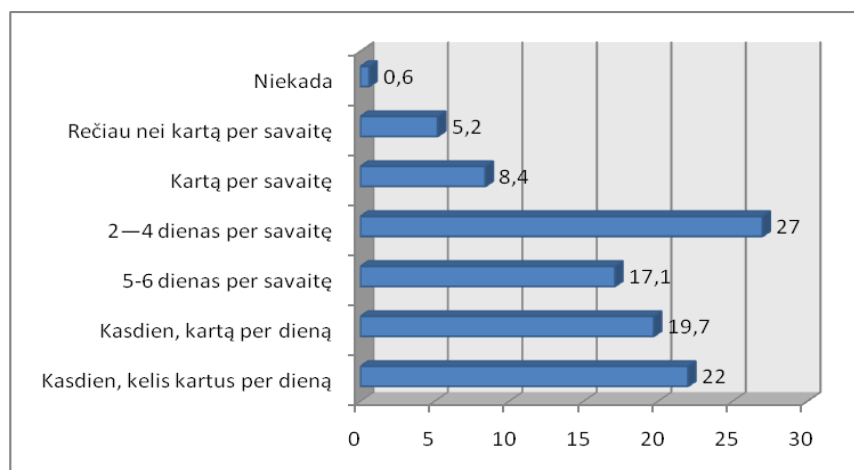
4 diagrama. Kaip dažnai jaunimas vidutiniškai per savaitę pusryčiauja (neįskaitant kavą, arbatą ir pan.) proc.



Didžioji dalis apklaustųjų vidutiniškai per savaitę pusryčiauja 7 dienas, o taip pat 5 dienas ir 3 dienas. Visada pusryčiauja dažniausiai vaikinai. Pagal amžių dažniausiai pusryčiauja 18 ir 24 metų jaunimas.

Taigi galima daryti prielaidą, kad jaunesnio amžiaus jaunimo mitybos įpročiai yra geresni nei vyresnio amžiaus jaunimo.

5 diagrama. Kaip dažnai jaunimas valgo vaisius ir daržoves proc.



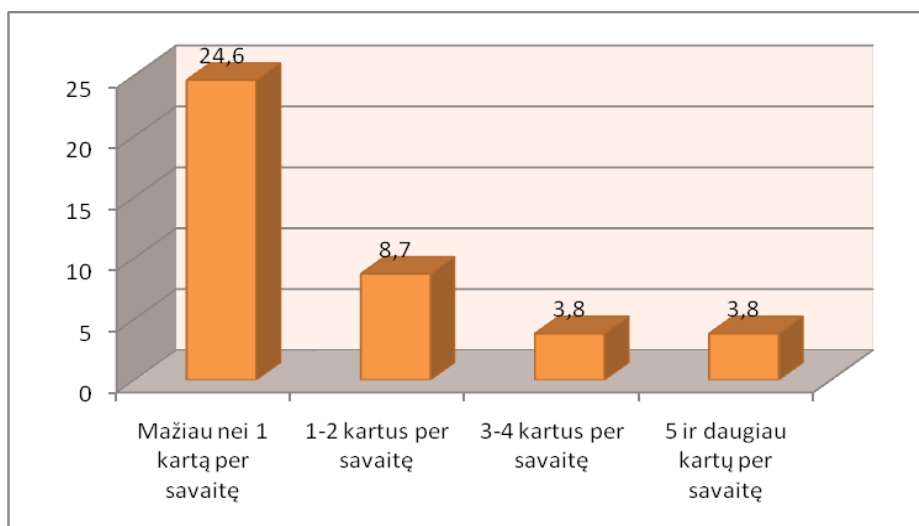
2 lentelė. Respondentai nurodo, kad per pastaruosius 12 mėn. bandė pakeisti savo mitybos įpročius

Kriterijai	Abs.sk.	%
Taip, mažinau druskos vartojimą	42	8.8%
Taip, mažinau cukraus vartojimą	104	21.8%
Taip, mažinau riebalų vartojimą	73	15.3%
Taip, didinau vaisių/daržovių vartojimą	78	16.4%
Nebandžiau	167	35%
Kita	13	2.7%

Dauguma respondentų nurodė, kad dažniausiai bandė mažinti cukraus vartojimą ir taip pat padidinti daržovių bei vaisių vartojimą. Trečdalis apklaustųjų teigė, kad nebandė pakeisti savo mitybos įpročius per paskutinius 12 mėn.

Respondentai pateikė ir kitus mitybos įpročių keitimo principus. Tai vartojo daugiau baltymų bei keratiną, stengėsi dažniau valgyti bet mažesnėmis porcijomis, maitinosi pagal maisto netoleravimo testo rezultatus, vartojo daugiau vandens, mažino angliavandenių vartojimą, balansavo mitybą sveikais produktais, atsisakė kai kurių maisto produktų pvz.: bulvių ar batono.

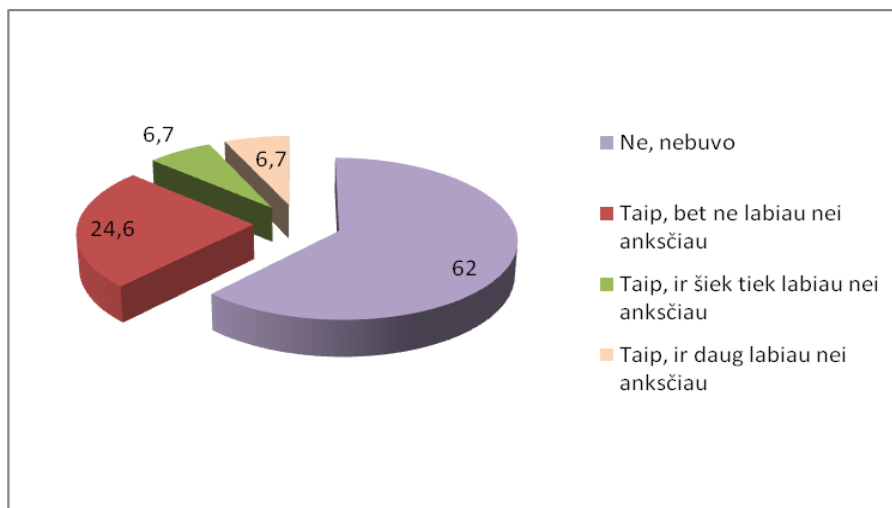
6 diagrama. Energetinių gėrimų vartojimo dažnis proc.



Analizė parodė, kad daugiau nei 20 proc. apklaustųjų energetinius gėrimus dažniausiai geria mažiau nei vieną kartą per savaitę. Labai dažnai gėrenčiu energetinius gėrimus sudarė 3,8 proc.

Emocinė sveikata

7 diagrama. Respondentų savijauta per praėjusius metus (12 mėn.) dėl depresijos (prislėgta nuotaika)



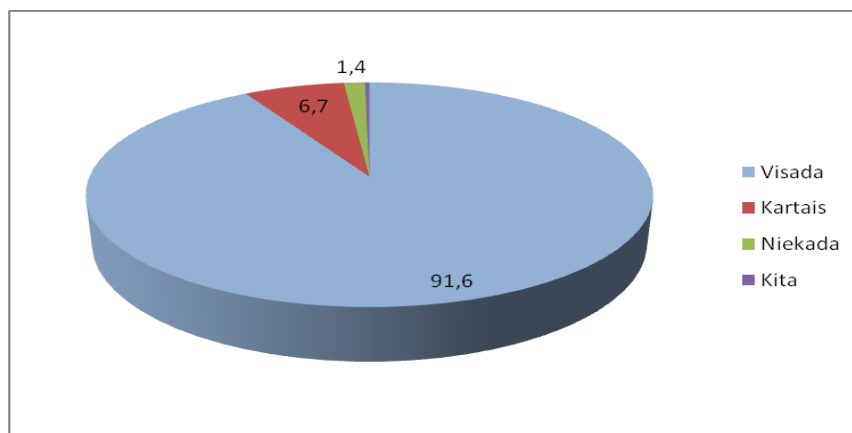
Analizė parodė, kad desperatiškos mintys buvo apėmę 38 proc. asmenų iš visų apklaustųjų (345). Kad depresija išryškėjo daug labiau nei anksčiau nurodė, daugiausiai 18 metų jaunimas, iš jų per pus daugiau vyrams (7 diagrama).

3 lentelė. Respondentų pasiskirstymas dėl minčių apie savižudybę

<i>Kriterijai</i>	<i>Abs. sk.</i>	<i>%</i>
Niekada apie tai negalvojau	246	71.3%
Kartais kildavo tokios mintys	63	18.3%
Dažnai kyla tokios mintys	5	1.4%
Esu galvojęs apie ją labai rimtai ir net kūręs planus kaip tai padaryti	17	4.9%
Esu bandęs nusižudyti	14	4.1%

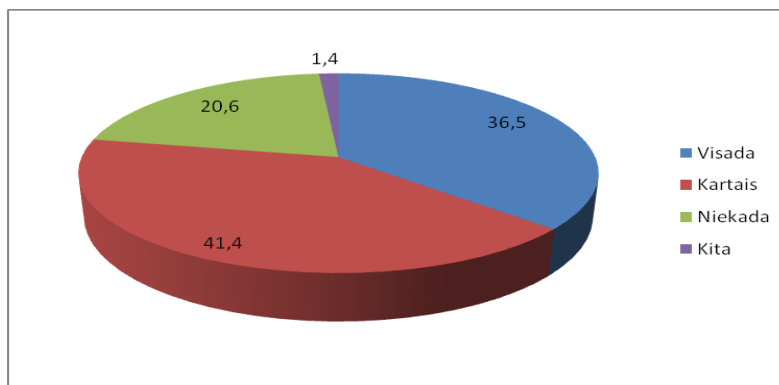
71,3 proc. nurodo, kad apie savižudybę niekada negalvojo. Apie savižudybę labai rimtai galvoję ir kūrę planus yra 4,9 proc., bandę žudyti nurodė 4,1 proc. respondentų. Dvigubai daugiau tokių kėslų turėjo vyrai nei moterys.

8 diagrama. Respondentų prisitvirtina saugos diržus važiuojant automobiliu ant priekinės sėdynės proc.



Beveik visi apklaustieji prisitvirtina saugos diržus važiuodami autobomiliu ant priekinės sėdynės. 23 apklaustieji (6,7 proc.) nurodo, kad diržus prisitvirtina kartais. Mieste gyvenantys rečiau užsisega saugos diržus sėdėdami ant priekinės sėdynės (8 diagrama).

9 diagrama. Respondentų dažnis prisitvirtinant saugos diržus važiuojant automobiliu ant užpakalinės sėdynės proc.



Analizė parodė, kad daugiau nei trečdalis respondentų visada prisitvirtina saugos diržus važiuodami autobomiliu ant užpakalinės sėdynės. Niekada neprisitvirtina saugos diržų 20 proc. apklaustųjų, iš jų panašiai tiek moterys, tiek vyrai. Prie kitų priežasčių nurodo, kad saugos diržą prisitvirtina tik pamatę policiją ir pagal tos dienos nuotaiką. Mieste gyvenantys rečiau užsisega saugos diržus sėdėdami ant užpakalinės sėdynės (9 diagrama).

APIBENDRINIMAS

Tyrimo rezultato duomenimis pastebėta, kad nedirbantis jaunimas dažniau vartoja alkoholį, daugiau rūko ir yra dažniau linkę vartoti narkotikus. Respondentų fizinis aktyvumas yra vertinamas teigiamai, kadangi dauguma respondentų sportuoja kasdien ar kelis kartus į savaitę, tačiau sportu užsiima dažniau jaunesnio amžiaus jaunimas. Pagal mitybos įpročius, būtų galima vertinti vidutiniškai, kadangi dauguma respondentų pusryčiauja beveik kasdien, tačiau daržovių ir vaisių vartojančių kasdien nėra didžioji dauguma. Pastebėta, kad depresija yra apėmusi daugiau nei trečdalį respondentų. Pastebėta, kad depresija ir mintys apie savižudybę dažniausiai pasireiškia mieste gyvenantiems jaunimui su aukštuoju išsilavinimu kur kas dažniau nei su viduriniu ar profesiniu išsilavinimu. Tyrimo metu buvo nustatyta, kad beveik visi respondentai prisitvirtina saugos diržus važiuodami automobiliu ant priekinės sėdynės. Tačiau eismo saugos įpročiai kur kas mažesni respondentams, kurie sėdi ant užpakalinės sėdynės. Pastebėta, kad vyrai dažniau neužsisega saugos diržų nei moterys. Iš to galima daryti prielaidą, kad moterys yra atsargesnės.

V. IŠVADOS

1. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad apie trečdalį apklausto jaunimo, alkoholį dažniausiai vartoja *kelis kartus į metus*. 23 proc. respondentų nurodė, kad *visiškai nevartoja* alkoholio. Apie 2 proc. apklaustųjų alkoholį vartoja *kasdien*.
2. Trečdalis jaunimo yra rūkantys kasdien. Respondentai per dieną vidutiniškai surūko iki 9 cigarečių.
3. 81 proc. apklaustųjų niekada gyvenime nėra bandę narkotikų. 6 proc. apklaustųjų vartoja narkotikus kelis kartus į metus.
4. Jaunimas (18 m.) dažniausiai sportuoja 2-3 kartus per savaitę ir kasdien, mažiausiai 30 min. į dieną. Kasdien dažniausiai sportuoja jaunimas turintis 18 m. Mažiausiai kasdien sportuoja jaunimas 29 metų.
5. Dauguma respondentų nurodė, kad nebandė per pastaruosius 12 mėn. pakeisti mitybos įpročių. Kiti respondentai nurodė, kad dažniausiai bandė mažinti cukraus vartojimą ir taip pat padidinti daržovių bei vaisių vartojimą.
6. 3,8 proc. apklaustųjų nurodė, kad *labai dažnai* geria energėtinius gėrimus.
7. Tyrimo analizė parodė, kad per paskutinius 12 mėn. desperatiškos mintys buvo apėmusios 38 proc. apklaustųjų.
8. Apie savižudybę *labai rimtai galvoję ir kūrę planus* yra 4,9 proc., *bandę žudytis* nurodė 4,1 proc. respondentų
9. Tyrimo analizė parodė, kad 92 proc. apklaustųjų prisitvirtina saugos diržus važiuodami autobomiliu *ant priekinės sėdynės*. Taip pat 20 proc. apklaustųjų niekada neprisitvirtina saugos diržų važiuodami autobomiliu *ant užpakalinės sėdynės*. 1,4 proc. respondentų nurodo, kad saugos diržą *ant užpakalinės sėdynės* prisitvirtina tik pamatę policiją ir pagal tos dienos nuotaiką.

***Biržų rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuro stebėsenos specialistė Ieva Garjonytė***