



World Health
Organization

REGIONAL OFFICE FOR

Europe



hbsc

HEALTH BEHAVIOUR IN
SCHOOL-AGED CHILDREN

WORLD HEALTH ORGANIZATION
COLLABORATIVE CROSS-NATIONAL STUDY



LIETUVOS SVEIKATOS
MOKSLŲ UNIVERSITETAS

LIETUVOS MOKSLEIVIŲ GYVENSENA IR SVEIKATA

PAGRINDINIAI 2022 M. HBSC TYRIMO REZULTATAI



Kastytis Šmigelskas, Monika Žemaitaitytė, Laura Šalčiūnaitė-Nikonovė, Justė Lukoševičiūtė-Barauskienė, Vladas Golambiauskas, Tomas Vaičiūnas, Goda Levinskaitė, Jūratė Koreivaitė, Urtė Gasiulytė, Judita Bulotaitė-Kasparavičienė, Agnė Slapšinskaitė-Dackevičienė

**Kastytis Šmigelskas, Monika Žemaitaitytė, Laura Šalčiūnaitė-
Nikonovė, Justė Lukoševičiūtė-Barauskienė, Vladas Golambiauskas,
Tomas Vaičiūnas, Goda Levinskaitė, Jūratė Koreivaitė, Urtė Gasiulytė,
Judita Bulotaitė-Kasparavičienė, Agnė Slapšinskaitė-Dackevičienė**

**Lietuvos moksleivių gyvensena ir sveikata:
pagrindiniai 2022 m. HBSC tyrimo
rezultatai**

**LSMU
Kaunas, 2024**

Leidybą finansavo
Pasaulio sveikatos organizacijos atstovybė Lietuvoje

**Leidinio bibliografinė informacija pateikiama
Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos
Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB)
ISBN 978-609-454-859-8
eISBN 978-609-454-860-4**

TURINYS

IŽANGA.....	7
METODAI	8
1. GYVENSENA	11
1.1. Mityba.....	11
1.2. Fizinis aktyvumas	17
1.3. Miegas.....	22
1.4. Burnos higiena	27
2. RIZIKINGA ELGSENA	29
2.1. Alkoholio vartojimas	29
2.2. Rūkymas	32
2.3. Lytiniai santykiai	36
2.4. Socialiniai tinklai	38
3. SVEIKATA IR PSICHOLOGINĖ GEROVĖ.....	41
3.1. Subjektyvus sveikatos vertinimas ir	41
sveikatos nusiskundimai	41
3.2. Psichikos sveikata	45
4. SOCIALINĖ GEROVĖ.....	52
4.1. Šeimos ir draugų aplinka	52
4.2. Mokyklos aplinka	56
4.3. Patyčios.....	59
4.4. Organizuotas laisvalaikis	62
5. VIENUOLIKTŲ KLASIŲ REZULTATAI.....	64
5.1. Gyvensena.....	64
5.2. Rizikinga elgsena.....	68
5.3. Sveikata ir psichologinė gerovė.....	70
5.4. Socialinė gerovė.....	73



HBSC tyrimas, prie kurio vos atkūrusi nepriklausomybę 1992 metais prisijungė ir Lietuva, yra vienas iš nedaugelio tarptautinių tyrimų, atlaikiusių visus laiko išbandymus. Tai, kad jis vyksta iki šiol, yra didžiulis LSMU mokslininkų, pradėjusių ir iki šiol tęsiančių šį tyrimą nuopelnas.

Labai sunku pervertinti šio tyrimo svarbą. Jis neabejotinai jau pasitarnavo ir neabejoju dar pasitarnaus priimant svarbius sveikatos politikos sprendimus. HBSC ne tik leidžia vertinti mūsų vaikų gyvensenos tendencijas Lietuvoje, bet ir leidžia palyginti jas su kitomis tyrimų atliekančiomis valstybėmis. O tai svarbu vertinant mūsų ir kitų valstybių priimamus sprendimus, bei jų įtaką vaikų sveikatai.

Pastarojo tyrimo rezultatai akivaizdžiai demonstruoja, kad ten, kur yra imamasi sisteminių, kad ir nepopuliarių sveikatos politikos sprendimų, galima pasiekti rezultatų. Ir atvirkščiai, ten, kur visuomenė, visuomenės sveikatos specialistai ir politikai pavėluoja, matome didžiulį nerimą turinčius kelti sveikatos rodiklius. Tarp tokių paminėtini tikrą naujos pandemijos mastą įgaunantys elektroninių cigarečių vartojimo rodikliai, kurie pralenkia ir pačias pesimistiškiausias prognozes. Auga kanapių vartojimas, mažėja fizinis aktyvumas, auga socialinių tinklų naudojimas. Visa tai neabejotinai lemia blogėjančius vaikų psichikos sveikatos rodiklius ir labai blogina subjektyvų savo sveikatos vertinimą.

Norisi palinkėti, kad šie tyrimo duomenys taptų stipriu argumentu Lietuvos politikams priimant svarbius sprendimus, kurie leistų sumažinti sveikatos rizikas ir užauginti sveikesnę ateinančią kartą. Neabejoju, kad šie duomenys susilauks dėmesio ir tarp ES politikų.

Dėkoju HBSC mokslininkų komandai ir linkiu ne tik tęsti šį svarbų tyrimą, bet ir užtikrinti, kad jo rezultatai pasiektų visuomenės ir politikų ausis.

*dr. Aurelijus Veryga,
Europos Parlamento narys*



HBSC – tai tarptautinis moksleivių gyvenenos ir sveikatos tyrimas, Lietuvoje vykdomas nuo 1994 metų. Jį koordinuoja Lietuvos sveikatos mokslų universitetas. Tai pasaulyje pripažintas vaikų gyvenenos tyrimas, tad atgavus Nepriklausomybę šis įsitraukimas į tarptautinių tyrėjų komandas buvo didelis mūsų valstybės pripažinimas, ją statant greta kitų Europos šalių. Per keturis dešimtmečius LSMU tyrėjai ne tik surinko ypač vertingą vaikų ir paauglių gyvenenos duomenų masę, tačiau šie duomenys sėkmingai naudojami ir mokslinių tyrimų rezultatų sklaidoje, taip pat pasitarnauja formuojant mokinių sveikatinimo politikos gaires ir principus. Aukšti tyrimo kokybės standartai lėmė tai, kad šiuo metu HBSC yra vienas pagrindinių šaltinių apie Lietuvos jaunimo sveikatą, o tai sudaro galimybes ne tik vertinti jaunosios kartos rodiklius dabar, bet ir įžvelgti ilgalaikes tendencijas. Kita vertus, HBSC tyrimas kaip tarptautinis mokslininkų konsorciumas sudaro galimybes iškelti naujas tyrimų idėjas ir semtis patirties iš tarptautinių kolegų, tad nenuostabu, kad Lietuvoje HBSC tyrimo pagrindu auga nauja tyrėjų karta. Šis tyrimas ir jo duomenys yra neatsiejama vaikų ir jaunimo sveikatos politikos, sveikatos raštingumo srityse, tai sudaro sąlygas valdyti mokslu grįstą informaciją ir esant poreikiui formuoti atitinkamas reagavimo priemones mokyklų bei visos šalies mastu.

*prof. dr. Rimantas Benetis,
Lietuvos sveikatos mokslų universiteto rektorius*

PADĖKA

Visų pirma savo dėkingumą norėčiau išreikšti tiems 6628 moksleiviams iš 5, 7, 9 ir 11 klasių, kurie tinkamai užpildėte anketas – būtent jūsų rezultatų dėka HBSC komanda galėjo parengti šį leidinį. Taip pat norisi tarti nuoširdų ačiū visoms 124 Lietuvos mokykloms, jų direktoriams, pavaduotojams, mokytojams, visuomenės sveikatos specialistams ir visiems tiems, kurie prisidėjo prie HBSC tyrėjų priėmimo Jūsų mokykloje. Juk būtent Jūsų supratingumo ir organizuotumo dėka tyrimo įgyvendinimas buvo sklandus.

Nemažiau svarbus yra kiekvieno konkrečiai HBSC tyrimui apmokyto nepriklausomo tyrėjo indėlis. Visi jūs – Adelė Tamošaitytė, Agnė Slapšinskaitė-Dackevičienė, Akvilė Geležinytė, Austėja Lukošiuūtė, Aušra Šerpetauskė, Aušrinė Virketytė, Beatričė Jovaišaitė, Beatričė Ramanauskaitė, Brigita Markevičiūtė, Deimantė Jotautaitė, Dignė Steniulytė, Dovilė Gudaitienė, Ernest Leonavič, Gabrielė Kosovskytė, Giedrė Kairelytė, Goda Martinkutė, Gustė Lenartavičiūtė, Judita Bulotaitė-Kasparavičienė, Jūratė Koreivaitė, Justė Lukoševičiūtė-Barauskienė, Justina Radauskaitė, Kamilė Bacevičiūtė, Karina Puslytė, Laura Šalčiūnaitė-Nikonovė, Margiris Alesius, Marija Aleksandraitytė, Monika Zarembaitė, Monika Žemaitaitytė, Paulina Bučinskaitė, Paulina Pociūtė, Rūta Remėzaitė, Santa Briedytė, Saulė Žentelytė, Silvija Žukaitė, Skirmantė Mikelionytė, Solveiga Vitkauskaitė, Ugnė Kazakevičienė, Urtė Kriščiūnė, Vaida Grendaitė, Vaida Šūmakarienė, Vladas Golambiauskas – vykote į mokyklas vykdyti apklausas, atsakėte į moksleivių užduodamus klausimus ir kolekcionavote akimirkas po gražiausias Lietuvos vietas. Jūsų atliktas darbas – tai vienas iš įrodymų, kad esate atsakingi akademinės bendruomenės nariai, nebijantys imtis iniciatyvos ir aktyviai prisidėti siekiant bendrų tikslų. Visos HBSC komandos vardu noriu kiekvienam asmeniškai ištartį nuoširdų ačiū ne tik už jūsų laiką, valią, bet ir energiją bei atkaklumą įgyvendinant didžiulį tyrimą visoje Lietuvoje.

Šį skyrelį norėčiau baigti tardamas padėkos žodžius visiems žmonėms, kurie neabejingi vaikų ir paauglių sveikatai ir gerovei. Tikiu, kad kartu mes galime ne tik nustatyti problemas, bet ir kartu ieškoti jų sprendimų.

prof. dr. Kastytis Šmigelskas,

HBSC tyrimo Lietuvoje vyriausiasis tyrėjas

IŽANGA

HBSC (angl. *Health Behaviour in School-aged Children*; santr. HBSC) – vienas iš pagrindinių paauglių gyvenamos ir sveikatos stebėsenos tyrimų Europoje, atliekamas pagal griežtą, vieningą tarptautinį tyrimo protokolą. Šis tyrimas vykdomas kas ketverius metus Pasaulio sveikatos organizacijos iniciatyva ir apima 50 Europos, Šiaurės Amerikos ir Azijos šalių. Lietuvoje šis tyrimas pradėtas vykdyti 1994 m. ir tęsiamas iki šiol. 2022 m. buvo atliktas aštuntasis tokio tipo tyrimas, leidžiantis įvertinti kelių dešimtmečių tendencijas.

Šiame leidinyje pateikiami 2022 m. Lietuvoje atlikto HBSC tyrimo, kurį Lietuvos sveikatos mokslų universiteto tyrėjai atliko 124 Lietuvos mokyklose, rezultatai. Leidinyje rodikliai nagrinėjami 1994–2022 m. perspektyvoje, ypatingą dėmesį skiriant pastarųjų metų tendencijoms. Čia taip pat pateikiama demografinių grupių analizė, siekiant išryškinti jaunuolių grupes, kurioms gali būti tikslingiau taikyti į sveikatą ir gerovę orientuotas priemonės. Leidinyje pateikiami pagrindiniai Lietuvos moksleivių gyvenamos, sveikatos ir gerovės, rizikingos elgsenos ir socialinės aplinkos rodikliai.

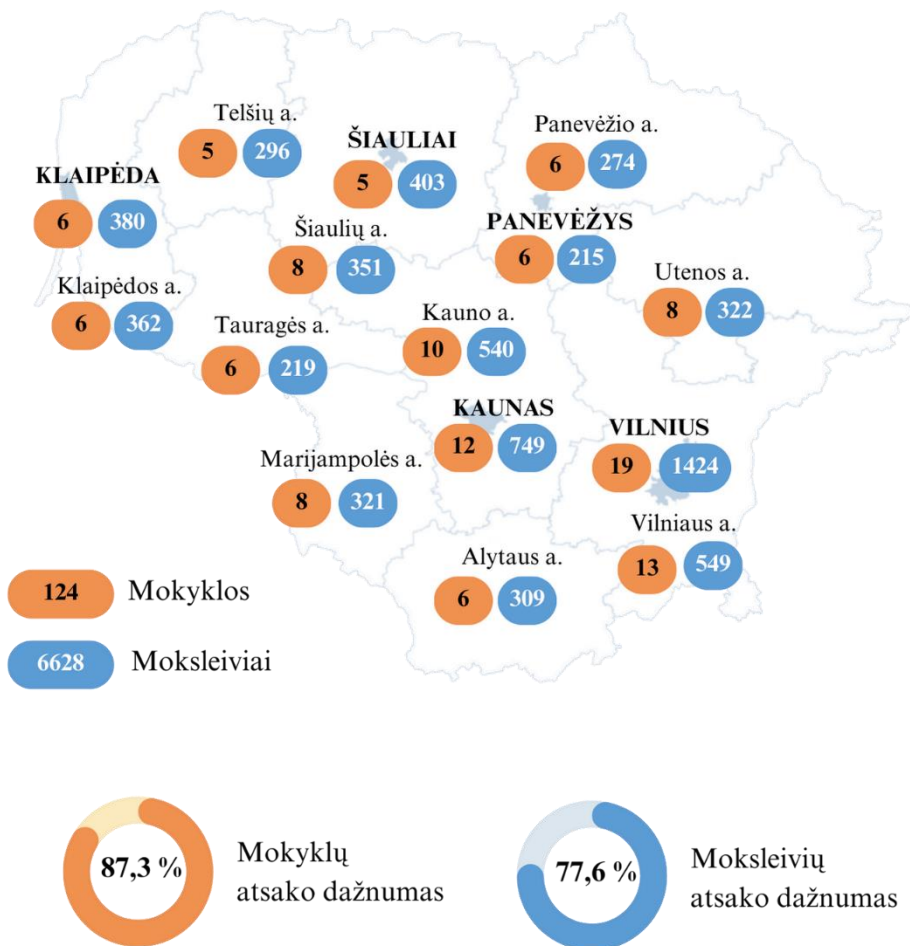
Tikimės, kad tyrimo rezultatai pasitarnaus ne tik kaip informacijos šaltinis mokslininkams ir tyrėjams, bet ir pasieks tuos, kurie tiesiogiai dalyvauja palaikant ir gerinant jaunų žmonių sveikatą bei gerovę – nacionalinės ir savivaldybių politikos formuotojus, mokyklų atstovus, asmens ir visuomenės sveikatos specialistus, moksleivių tėvus ir pačius moksleivius. Ugdyti sveiką ateities kartą yra svarbu jau šiandien, kadangi tai atsilies ne tik jų, bet ir visos visuomenės sveikatai bei gerovei.

METODAI

Lietuvos sveikatos mokslų universiteto (LSMU) Visuomenės sveikatos fakulteto Sveikatos tyrimų institutas, bendradarbiaudamas su Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) ir Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministerija (LR ŠMSM), 2022 m. balandžio–birželio mėnesiais atliko tarptautinį HBSC tyrimą visoje Lietuvoje. Tyrimui atlikti buvo gauti LR ŠMSM, LSMU Bioetikos centro (2022-03-17 Nr. BEC-M-05) ir savivaldybių švietimo skyrių, mokyklų vadovų bei tėvų sutikimai. Tyrimo duomenys buvo surinkti vadovaujantis tarptautiniu HBSC tyrimo protokolu [1].

Kitais nei ankstesniais metais, 2022 m. Lietuvoje buvo apklausti ne tik 5–9 klasių, bet ir 11 klasių moksleiviai. Tyrimo dalyviai atrinkti laikantis reprezentatyvios imties sudarymo principų, atsitiktinai atrenkant mokyklas ir klases, imtį stratifikuojant pagal didmiesčių savivaldybes ir regionines apskritis. Iš viso buvo apklaustos 124 Lietuvos bendrojo ugdymo mokyklos ir profesinio rengimo centrai. Žemiau pateikiamas apklaustų ir į galutinę rezultatų analizę įtrauktų mokyklų ir moksleivių skaičius 15-oje regionų (5 didmiesčiai ir 10 apskričių; 1 pav.).

1 pav. Tyrimo dalyvių pasiskirstymas Lietuvos regionuose ir atsako dažnumas



Tyrimo metu buvo naudotos popierinės anoniminės anketos, sudarytos vadovaujantis tarptautiniu HBSC tyrimo protokolu [1], atlikus dvigubą klausimų vertimą iš ir į anglų kalbą. Anketos sudarytos įtraukiant visus privalomuosius klausimus ir dalį klausimų iš pasirinkamųjų klausimų paketo. 5–7 klasių anketos skyrėsi nuo 9–11 klasių, kadangi jaunesniems moksleiviams buvo neužduodami klausimai apie vienkartinį elektroninių cigarečių ir kanapių rūkymą, lytinius santykius ir savižudybės riziką.

Apklausas mokyklose vykdė nepriklausomi ir specialiai HBSC tyrimui apmokyti tyrėjai. Iš viso buvo apklausti ir tinkamai užpildė anketas 6628 moksleiviai iš 5, 7, 9 ir 11 klasių. Imties socialinės-demografinės charakteristikos pateikiamos 1 lentelėje.

1 lentelė. Tyrimo imties demografinės charakteristikos

	5 klasė	7 klasė	9 klasė	11 klasė
Mokinių skaičius	1681	1584	1944	1419
Mokinių dalis imtyje (proc.)	25,4	23,9	29,3	21,4
Amžiaus vidurkis (metais)	11,4	13,4	15,4	17,3
Merginų dalis pagal klasę (proc.)	48,0	51,4	48,1	48,5
Vaikinų dalis pagal klasę (proc.)	52,0	48,6	51,9	51,5

Duomenų analizė atlikta naudojant „MS Excel“ ir „IBM SPSS Statistics for Windows“ [2] programinę įrangą.

Didžioji dalis kintamųjų buvo dichotomizuoti, t. y. originalios atsakymų reikšmės buvo suskirstytos į dvi kategorijas – sveikesnę ir mažiau sveiką. Dichotomizavimas atliktas vadovaujantis tarptautinio HBSC tyrimo protokolo gairėmis [1].

Literatūra:

1. Inchley, J., Currie, D., Samdal, O., Jåstad, A., Cosma, A., ... & editors. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study Protocol: background, methodology and mandatory items for the 2021/22 survey. Glasgow: MRC/CSO Social and Public Health Sciences Unit, University of Glasgow; 2023.
2. IBM Corp. IBM SPSS Statistics for Windows, Version 29.0. Armonk, NY; 2022.

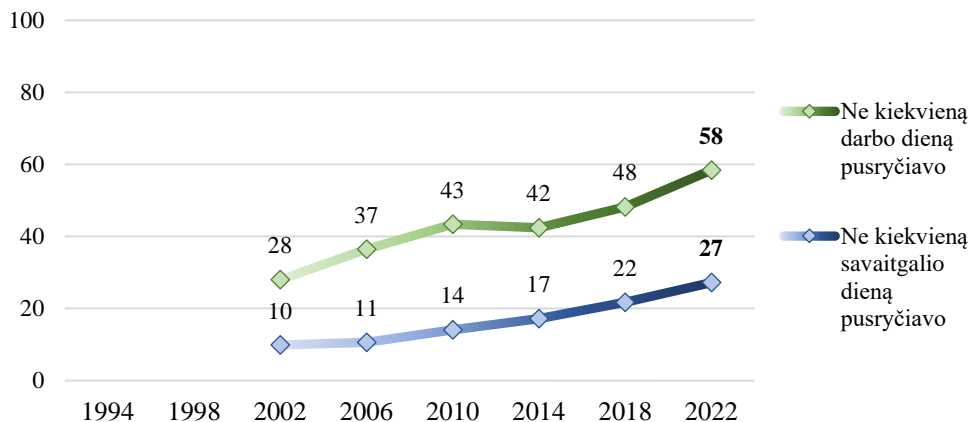
1. GYVENSENA

1.1. Mityba

Tinkamai subalansuota sveika mityba yra svarbus gyvenimo veiksnys, ne tik užtikrinantis normalią vaiko ir paauglio raidą, bet ir yra susijęs su sveikatai palankesniais pasekmėmis [1–2]. Nevisavertė mityba, stokojanti vaisių, daržovių, ankštinių produktų, turinti daug pridėtinio cukraus ir gausi perdirbtų maisto produktų, gali lemti lėtinio nuovargio formavimąsi, mažiau produktyvią pažintinę veiklą, taip pat gali prisidėti prie lėtinių sutrikimų atsiradimo ankstyvame bei vyresniame amžiuje [2–3]. Tarp tokių sutrikimų yra nutukimas, insulino rezistencija, II tipo cukrinis diabetas, kraujotakos sistemos ligos; be to, mityba susijusi ir su emocine savijauta [4–9]. Sveikatą tausojančios mitybos kontekste didelis dėmesys skiriamas maisto produktų pasirinkimui ir reguliariam pusryčiavimui [1, 10]. Nustatyta, kad kasdienis visavertis pusryčiavimas mažina užkandžiavimo poreikį ir mažos maistinės vertės produktų suvartojimą [10], o pusryčių praleidimas gali neigiamai paveikti moksleivių darbingumą mokykloje, jiems gali būti sudėtinga įsiminti arba sukaupti dėmesį pamokų metu [11–15].

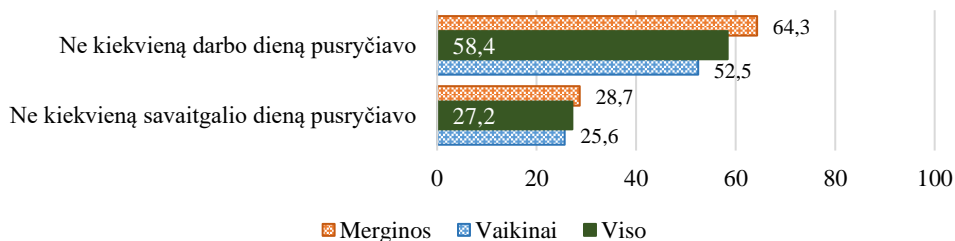
Pastaruosius dvidešimt metų Lietuvoje atliekamo HBSC tyrimo rezultatai atskleidė neigiamą mokinių pusryčiavimo įpročių dinamiką. Kiekvienais tyrimo metais daugėjo mokinių, kurie nepusryčiauja darbo dienomis ir savaitgaliais. Darbo dienomis nepusryčiaujančių moksleivių dalis per šį laikotarpį padvigubėjo, o savaitgaliais nereguliariai pusryčiaujančių skaičius išaugo daugiau nei 2,5 karto (2 pav.).

2 pav. 5–9 kl. mokinių pusryčiavimo įpročiai 2002–2022 m., proc.



2022 m. tyrimo duomenimis, daugiau nei kas antras Lietuvos mokinys darbo dienomis pusryčiauo nereguliariai. Demografinių grupių analizė atskleidė, kad nekasdienio pusryčiavimo darbo dienomis įpročiai buvo būdingesni merginoms nei vaikinams. Taip pat pastebėta, kad moksleivių amžius su kasdieniu pusryčiavimu buvo mažai susijęs (3 pav.).

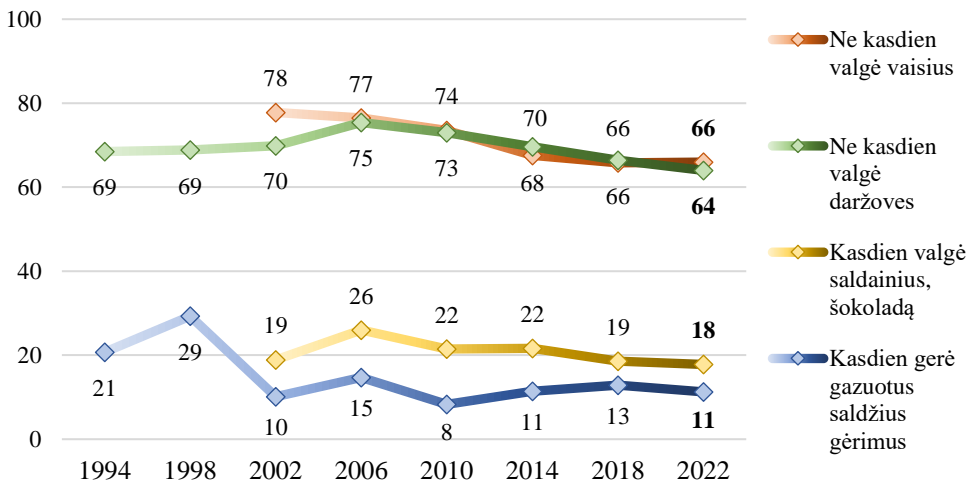
3 pav. 5–9 kl. mokinių pusryčiavimo įpročiai 2022 m., proc.



	5 klasė		7 klasė		9 klasė	
	Merginos	Vaikinai	Merginos	Vaikinai	Merginos	Vaikinai
Ne kiekvieną darbo dieną pusryčiauo	62,0	53,8	66,1	49,8	64,8	53,9
Ne kiekvieną savaitgalio dieną pusryčiauo	23,7	24,3	30,9	26,6	31,4	26,0

Analizuojant aktualiausių mitybos rodiklių dinamiką pastebėti teigiami pokyčiai moksleivių vaisių ir daržovių vartojimo įpročiuose: nuo 2006 m. kasdien šiuos produktus vartojančių mokinių dalis padidėjo per 10 proc. Saldumynų vartojimo tendencija mažėjo, nors saldintų gazuotų gėrimų vartojimas išliko beveik nepakitęs (4 pav.).

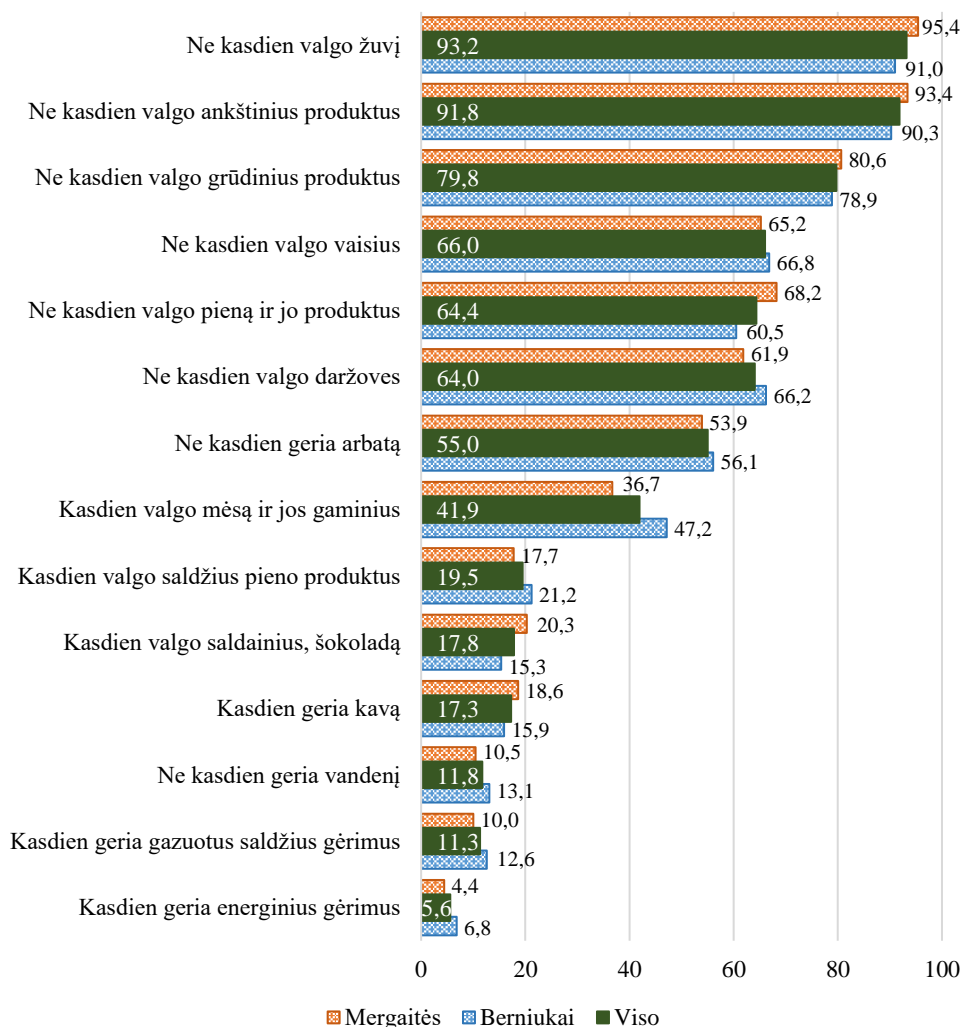
4 pav. 5–9 kl. mokinių mitybos racionas 1994–2022 m., proc.



Mokinių maisto produktų pasirinkimo analizė parodė, kad kiek daugiau nei kas trečias mokinys kasdien vartojo sveikatai palankesnius produktus, tokius kaip vaisiai ir daržovės. Beveik penktadalis moksleivių kasdien valgė mažos energetinės vertės saldumynus, o kas dešimtas nevengė saldintų gazuotų gėrimų. Lietuvos jaunuoliai taip pat neretai rinkosi tonizuojančius gėrimus, tokius kaip kava ir arbata.

Analizuojant mitybos įpročius tarp demografinių tyrimo grupių pastebėta, kad nekasdienis vaisių ir daržovių vartojimas buvo būdingesnis vaikinams, o merginos dažniau buvo linkusios vartoti saldumynus. Tonizuojančių gėrimų vartojimas tarp lyčių iš esmės nesiskyrė, tačiau energinius gėrimus, saldintus gėrimus ir saldintus pieno produktus dažniau buvo linkę vartoti vaikinai nei bendraamžės merginos (5 pav.).

5 pav. 5–9 kl. mokinių mitybos racionas 2022 m., proc.



	5 klasē		7 klasē		9 klasē	
	Merģinos	Vaikinai	Merģinos	Vaikinai	Merģinos	Vaikinai
Ne kasdien valgē žuvī	94,1	89,5	95,3	89,9	96,7	93,6
Ne kasdien valgē ankštīnius produktus	90,3	89,9	95,4	90,0	94,3	90,9
Ne kasdien valgē grūdinius produktus	79,9	77,2	82,3	79,6	79,7	79,8
Ne kasdien valgē vaisius	58,7	61,7	66,0	66,6	71,0	72,3
Ne kasdien valgē pienā ir jo produktus	64,5	56,2	67,9	62,2	72,2	63,1
Ne kasdien valgē daržoves	59,1	64,4	64,9	65,8	61,5	68,5
Ne kasdien gerē arbatā	49,8	52,1	56,0	56,7	56,0	59,4
Kasdien valgē mēšā ir jos gaminius	38,9	42,9	35,1	49,1	36,1	49,3
Kasdien valgē saldžius pienu produktus	22,5	24,4	17,3	20,8	13,4	18,3
Kasdien valgē saldāinius, šokoladā	20,3	16,1	20,3	15,8	20,3	14,2
Kasdien gerē kavā	10,7	11,7	18,1	14,1	27,1	22,0
Ne kasdien gerē vandenī	10,4	13,7	11,8	13,4	9,1	12,1
Kasdien gerē gazuotus saldžius ģerimus	11,7	13,7	10,7	13,1	7,6	10,9
Kasdien gerē enerģinius ģerimus	4,1	5,2	4,3	6,8	4,9	8,2

Literatūra:

1. Moore, H. A., McNulty, B. (2023). Adolescent nutrition and health: characteristics, risk factors and opportunities of an overlooked life stage. *Proceedings of the Nutrition Society*, 82(2), 142–156.
2. Abdoli, M., Scotto Rosato, M., Cipriano, A., Napolano, R., Cotrufo, P., Barberis, N., Cella, S. (2023). Affect, Body, and Eating Habits in Children: A Systematic Review. *Nutrients*, 15(15), 3343.
3. Nagata, J. M., Bashir, A., Weinstein, S., Al-Shoaibi, A. A. A., Shao, I. Y., Ganson, K. T., ... & Garber, A. K. (2024). Social epidemiology of the Mediterranean-dietary approaches to stop hypertension intervention for neurodegenerative delay (MIND) diet among early adolescents: the Adolescent Brain Cognitive Development Study. *Pediatric Research*, 96(1), 230–236.
4. Ferreira, N. L., Claro, R. M., Lopes, A. C. S. (2015). Consumo de alimentos ricos em açúcar entre estudantes brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE 2012). *Cadernos de Saúde Pública*, 31(12), 2493–504.
5. Hoare, E., Hockey, M., Ruusunen, A., Jacka, F. (2018). Does fruit and vegetable consumption during adolescence predict adult depression? A longitudinal study of US adolescents. *Frontiers in Psychiatry*, 9, 581.
6. Tanaka, M., Hashimoto, K. (2019). Impact of consuming green and yellow vegetables on the depressive symptoms of junior and senior high school students in Japan. *PLOS One*, 14(2), e0211323.

7. Collese, T. S., Nascimento-Ferreira, M. V., de Moraes, A. C. F., Rendo-Urteaga, T., Bel-Serrat, S., Moreno, L. A., Carvalho, H. B. (2017). Role of fruits and vegetables in adolescent cardiovascular health: a systematic review. *Nutrition Reviews*, 75(5), 339–349.
8. Mellendick, K., Shanahan, L., Wideman, L., Calkins, S., Keane, S., Lovelady, C. (2018). Diets rich in fruits and vegetables are associated with lower cardiovascular disease risk in adolescents. *Nutrients*, 10(2), 136.
9. Roberts, M., Tolar-Peterson, T., Reynolds, A., Wall, C., Reeder, N., Rico Mendez, G. (2022). The Effects of Nutritional Interventions on the Cognitive Development of Preschool-Age Children: A Systematic Review. *Nutrients*, 14(3), 532.
10. Szajewska, H., Rusczyński, M. (2010). Systematic review demonstrating that breakfast consumption influences body weight outcomes in children and adolescents in Europe. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 50(2), 113–119.
11. Inchley, J., Currie, D., Samdal, O., Torsheim, T., Augustson, L., Mathison, F., ... & Barnekow, V. (2016). Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe. *Health Policy for Children and Adolescents*, 7.
12. Adolphus, K., Lawton, C. L., Champ, C. L., Dye, L. (2016). The effects of breakfast and breakfast composition on cognition in children and adolescents: a systematic review. *Advances in Nutrition*, 7(3), 590S–612S.
13. Kim, S. Y., Sim, S., Park, B., Kong, I.G., Kim, J. H., Choi, H. G. (2016). Dietary habits are associated with school performance in adolescents. *Medicine*, 95(12).
14. Fulford, J., Varley-Campbell, J. L., Williams, C. A. (2016). The effect of breakfast versus no breakfast on brain activity in adolescents when performing cognitive tasks, as assessed by fMRI. *Nutritional Neuroscience*, 19(3): 110–115.
15. Hearst, M. O., Shanafelt, A., Wang, Q., Leduc, R., Nanney, M. S. (2016). Barriers, benefits, and behaviors related to breakfast consumption among rural adolescents. *Journal of School Health*, 86(3), 187–194.

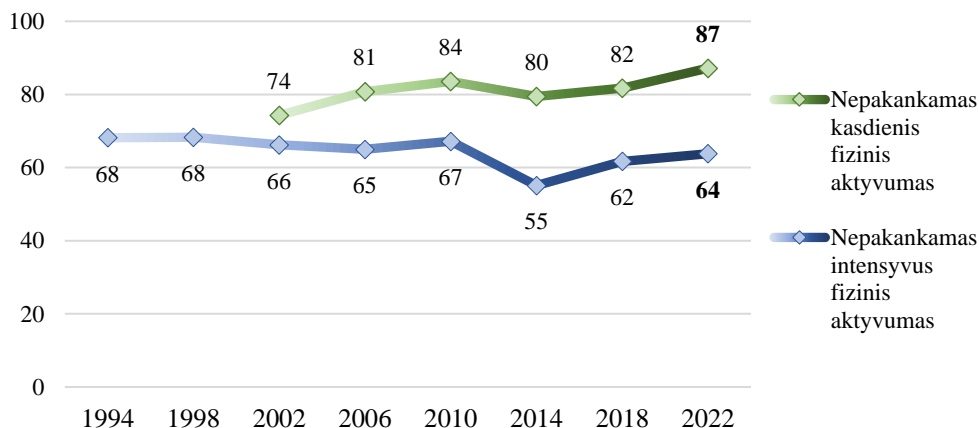
1.2. Fizinis aktyvumas

Fizinis aktyvumas yra ne tik vienas esminių fizinio augimo, biologinio brendimo ir elgsenos raidos komponentų, bet ir itin svarbus veiksnys, prognozuojantis žmogaus sveikatą ateityje [1]. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad reguliarus vidutinio ir didelio intensyvumo fizinis aktyvumas teigiamai atsiliepia ne tik paauglių fizinei, psichinei ir socialinei sveikatai (pavyzdžiui, grupės formavimui, socialiniams ryšiams bei santykiams), bet ir jų akademiniais pasiekimams [2–5]. Moksleiviai, kurie dalyvauja ilgesnės trukmės, nepertraukiamose reguliariose vidutinio ir didelio intensyvumo fizinio aktyvumo veiklose, pasižymi palankesniais antropometriniais rodikliais – jiems būdinga mažesnė juosmens apimtis ir kūno masės indeksas [6]. Tyrimai rodo, kad vidutinio ir didelio intensyvumo fizinis aktyvumas, atliekamas ilgesniais nepertraukiamais intervalais, gali turėti teigiamą poveikį užkertant kelią metaboliniam sindromui [7]. Vis dėlto, tik nedidelė dalis jauno amžiaus žmonių pasaulyje pagal savo fizinio aktyvumo lygį atitinka dabartinę pasaulinę rekomendaciją – būti fiziškai aktyviems bent 60 minučių per dieną [8]. Pastaraisiais metais, ypač COVID-19 pandemijos metu, šie rodikliai ėmė dar labiau prastėti [8, 9]. Taigi, itin svarbu nuo vaikystės iki paauglystės skatinti ir ugdyti sveikatai naudingą fizinio aktyvumo poreikį, taip pat jį išsaugoti paauglystėje – būtent tuo laikotarpiu, kai fizinio aktyvumo lygis pradeda mažėti [10].

Lietuvos moksleivių gyvenimo ir sveikatos tyrimas, analizuojantis 2002–2022 m. laikotarpio kasdienio fizinio aktyvumo dinamiką, atskleidė nuosekliai prastėjančią situaciją – vis daugiau mokinių kasdien buvo nepakankamai fiziškai aktyvūs.

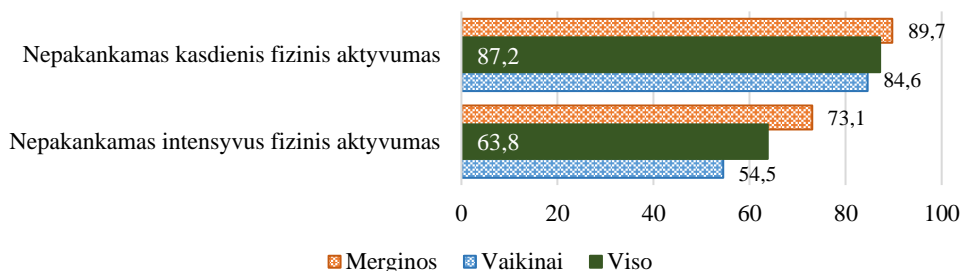
Pastaruosius dešimtmečius intensyvaus fizinio aktyvumo rodikliai tarp Lietuvos moksleivių išliko gana stabilūs. Vis tik, 2022 m. duomenys atskleidė, kad apie du trečdaliai apklaustų mokinių vis dar pasižymėjo nepakankamu intensyviu fiziniu aktyvumu – judėjo 2-3 kartus ar mažiau per savaitę (6 pav.).

6 pav. 5–9 kl. mokinių fizinis aktyvumas 1994–2022 m., proc.



Analizuojant 2022 m. rezultatus lyties ir amžiaus grupėse nustatyta, kad nepakankamu kasdieniu fiziniu aktyvumu dažniau pasižymėjo merginos nei vaikinai. Panaši tendencija pastebėta ir vertinant intensyvią fizinių aktyvumą – 73 proc. merginų pasižymėjo nepakankamu intensyviu fiziniu aktyvumu, o tarp vaikinių šis rodiklis siekė 55 proc. Galiausiai nustatyta, kad kasdieniu ir intensyviu fiziniu aktyvumu rečiau užsiimdavo vyresnių klasių moksleiviai, lyginant su jaunesniais (7 pav.).

7 pav. 5–9 kl. mokinių fizinis aktyvumas 2022 m., proc.

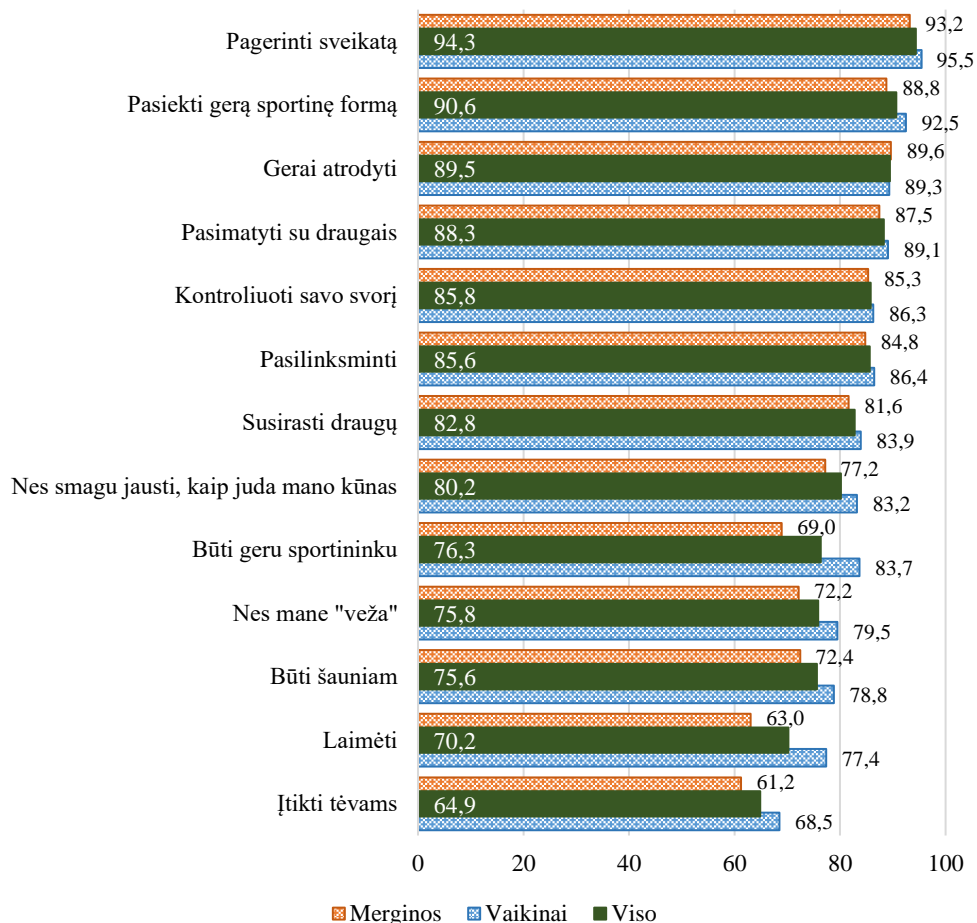


	5 klasė		7 klasė		9 klasė	
	Merginos	Vaikinai	Merginos	Vaikinai	Merginos	Vaikinai
Nepakankamas kasdienis fizinis aktyvumas	87,1	84,0	90,0	85,1	92,1	84,7
Nepakankamas intensyvus fizinis aktyvumas	66,9	52,1	75,6	58,5	76,6	52,9

2022 m. tyrime buvo papildomai vertinti veiksniai, moksleivių įvardyti kaip „gana svarbūs“ arba „labai svarbūs“ motyvuojant užsiimti fiziniu aktyvumu. Pastebėta, kad 9 iš 10 moksleivių fiziniu aktyvumu norėjo pagerinti sveikatą, pasiekti gerą sportinę formą, atrodyti geriau. Išvardyti motyvuojantys veiksniai buvo panašiai svarbūs tiek merginoms, tiek vaikinams, tačiau kai kurie veiksniai, tokie kaip teigiamas judesio pojūtis, noras būti geru sportininku, jausmas, kad „veža“, noras būti šauniam, laimėti, įtikti tėvams, vaikus motyvavo stipriau nei merginas (8 pav.).

Analizuojant rezultatus taip pat stebėta tendencija, kad jaunesni mokiniai fizinį aktyvumą labiau rinkosi dėl sveikatos, noro pagerinti fizinę formą ir galimybių pasimatyti su draugais. Vyresniems moksleiviams lyginant su jaunesniais labiau išryškėjo vienas veiksnys – noras gerai atrodyti, nusileidęs norui pagerinti sveikatą.

8 pav. Veiksniai, motyvuojantys 5–9 kl. mokinius užsiimti fizine veikla 2022 m., proc.



	5 klasė		7 klasė		9 klasė	
	Merginos	Vaikinai	Merginos	Vaikinai	Merginos	Vaikinai
Pagerinti sveikatą	95,2	97,1	91,4	95,0	93,1	94,2
Pasiekti gerą sportinę formą	90,5	93,5	87,6	92,4	88,2	91,7
Gerai atrodyti	88,1	87,3	89,5	88,8	91,4	91,8
Pasimatyti su draugais	89,6	93,6	86,8	87,2	86,0	86,4
Kontroliuoti savo svorį	89,4	90,1	83,6	86,4	83,1	82,4
Pasilinksminti	85,4	88,7	84,8	85,4	84,0	85,2
Susirasti draugų	87,7	92,5	80,3	81,1	77,0	78,2
Nes smagu jausti, kaip juda mano kūnas	81,9	85,6	73,9	82,4	75,7	81,6
Būti geru sportininku	80,3	89,5	66,3	83,8	60,2	77,6
Nes mane „veža“ (kelia entuziazmą)	76,0	81,8	69,2	78,2	71,3	78,6
Būti šauniam	82,0	85,0	71,5	78,7	63,8	72,7
Laimėti	66,4	79,9	64,6	78,0	58,1	74,3
Įtikti tėvams	76,1	82,8	59,0	67,4	48,6	55,5

Literatūra:

1. Shao, T., Zhou, X. (2023). Correlates of physical activity habits in adolescents: A systematic review. *Frontiers in physiology*, 14, 1131195.
2. Janssen, I., LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 40.
3. Demetriou, Y., Reimers, A. K., Alesi, M., Scifo, L., Borrego, C. C., Monteiro, D., Kelso, A. (2019). Effects of school-based interventions on motivation towards physical activity in children and adolescents: protocol for a systematic review. *Systematic Reviews*, 8(1), 113.
4. Singh, A., Uijtdewilligen, L., Twisk, J. W., Van Mechelen, W., Chinapaw, M.J. (2012). Physical activity and performance at school: A systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 166(1), 49–55.
5. Macnaughton, J. F., Walker, E. P., Mock, S. E., Glover, T. D. (2019). Social capital and attitudes towards physical activity among youth at summer camps: a longitudinal analysis of personal development and environmental awareness as mediators. *World Leisure Journal*, 61(1), 3–16.
6. White, D. A., Oh, Y., Willis, E. A. (2019). The effect of physical activity bout patterns on metabolic syndrome risk factors in youth: National Health and Nutrition Examination Survey 2003–2006. *Journal of Physical Activity and Health*, 16(1), 12–21.
7. Ogden, C. L., Carroll, M. D., Lawman, H. G., Fryar, C. D., Kruszon-Moran, D., Kit, B. K., Flegal, K.M. (2016). Trends in obesity prevalence among children and adolescents in the United States, 1988-1994 through 2013-2014. *Jama*, 315(21), 2292–2299.
8. Farooq, A., Martin, A., Janssen, X., Wilson, M. G., Gibson, A. M., Hughes, A., Reilly, J. J. (2020). Longitudinal changes in moderate-to-vigorous-intensity physical activity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Obesity reviews*, 21(1), e12953.
9. Neville, R. D., Lakes, K. D., Hopkins, W. G., Tarantino, G., Draper, C. E., Beck, R., Madigan, S. (2022). Global changes in child and adolescent physical activity during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *JAMA pediatrics*, 176(9), 886–894.
10. Telama, R. (2009). Tracking of physical activity from childhood to adulthood: a review. *Obesity Facts*, 2(3), 187–195.

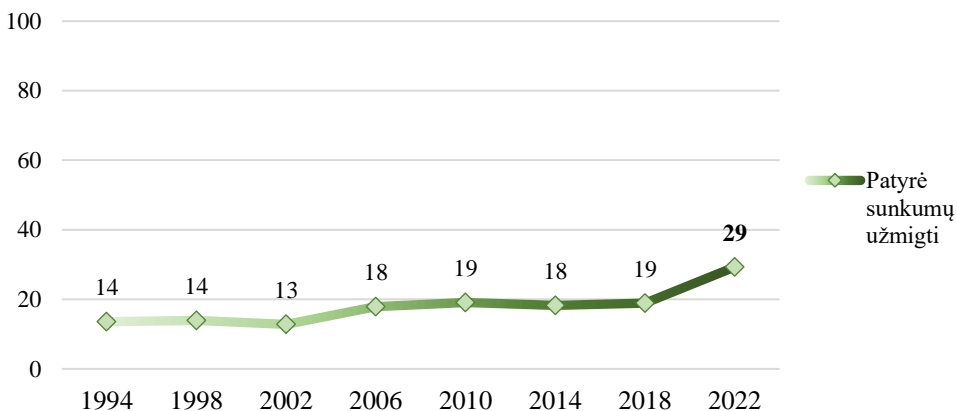
1.3. Miegas

Miegas yra būtinas vaiko ir paauglio sveikatai, vystymuisi ir gerovei [1]. Miego kokybė apima daugybę aspektų, įskaitant tinkamą trukmę, laiką, miego pastovumą, efektyvumą ir budrumą dienos metu [2]. Per pastarąjį dešimtmetį vis daugiau tyrimų sieja trumpą miego trukmę su prasta mokyklinio amžiaus vaikų sveikata ir nepalankia elgsena [3], tačiau daug mažiau žinoma apie kitas miego ypatybes ir jų ryšį su sveikata. Mokslininkai diskutuoja, ar vaikai ir paaugliai miega pakankamai, tačiau panašu, kad ir jiems būdingos bendros prastėjančio miego tendencijos visame pasaulyje [4–6]. Tai lemia dažnėjantis elektroninių prietaisų naudojimas prieš miegą, kuris tiesiogiai slopina melatonino išsiskyrimą dėl mėlynos šviesos ekrano poveikio. Be to, šie prietaisai gali turėti netiesioginį poveikį, sukeldami fiziologinį susijaudinimą arba neigiamą psichologinį poveikį dėl socialinių medijų turinio [7]. Prastėjančius miego rodiklius taip pat gali lemti su amžiumi susiję biologiniai pokyčiai, dėl kurių moksleiviai mėgina pavėlinti arba atidėti miegą, o dėl to trumpėja miego trukmė [8]. Nepaisant to, kad XXI amžiuje gausu išorinių dirgiklių, rekomenduojama laikytis miego higienos – susikurti jaukią ir patogią miego aplinką, reguliariai eiti miegoti ir keltis, prieš miegą vengti stimuliuojančios, stiprias emocijas sukeliančios veiklos, vakare nevartoti psichiką veikiančių medžiagų [9]. Miegas yra svarbus žmogaus sveikatos elementas, palaikantis imuninę funkciją, medžiagų apykaitą, pažinimą, emocinį reguliavimą ir atminties formavimosi procesus [10–11].

Lietuvos moksleivių gyvenimo ir sveikatos tyrime sunkumo užmigti rodiklis pradėtas vertinti nuo 1994 m. Šiame tyrime sunkumu užmigti laikoma, kai moksleivis per pastaruosius 6 mėnesius nurodo patiriantis užmigimo sunkumų dažniau nei kartą per savaitę.

Analizuojant rodiklių dinamiką pastebėta, kad iki 2006 m. sunkiai užmiegančių mokinių dalis siekdavo 13–14 proc., vėliau didėjo iki 18–19 proc., o 2022 m. sunkumus užmigti patiriančių jaunuolių skaičius išaugo iki 29 proc. (9 pav.).

9 pav. 5–9 kl. mokinių miego ypatumai 1994–2022 m., proc.

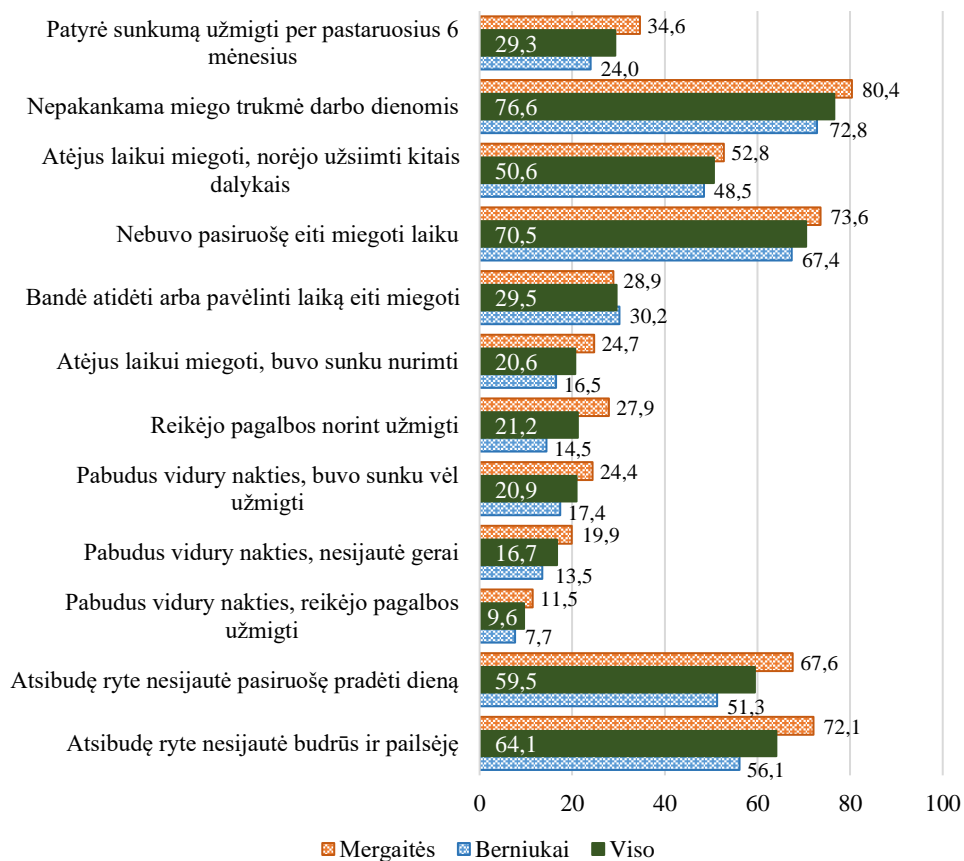


Tiriant paauglių miego ypatumus 2022 m. pastebėta, kad 3 iš 4 visų apklaustų moksleivių pastarojo pusmečio nakties miegas darbo dienomis buvo nepakankamas. Tai reiškia, kad 5 klasės moksleiviai miegojo mažiau nei rekomenduojamas 9 valandas, o 7–9 klasių moksleiviai miegojo mažiau nei 8 valandas (10 pav.).

Apie nepakankamą poilsį nakties metu rodė ir miego kokybės rodikliai: 2 iš 3 moksleivių nurodė, kad atsibudę rytais nesijautė budrūs, pailsėję ar pasiruošę pradėti dieną. Moksleiviai taip pat dažnai įvardino užmigimo sunkumus: per pastaruosius 6 mėnesius daugiau nei du trečdaliai moksleivių nebuvo pasiruošę eiti miegoti laiku, pusė – atėjus miego laikui norėjo užsiimti kitais dalykais. Beveik trečdalis moksleivių bandė miego laiką pavėlinti, kas penktam reikėjo pagalbos užmigti, o penktadalis paauglių nurodė pabundantys viduryje nakties, po ko jiems būna sunku užmigti (10 pav.).

Demografinių grupių analizė atskleidė, kad merginos dažniau nepakankamai miegojo darbo dienomis ir jų miego kokybė dažniau buvo prastesnė vertinant atskirus užmigimo, pabudimo viduryje nakties ir pasiruošimo pradėti dieną rodiklius, lyginant su vaikiniais. Ryškių skirtumų tarp amžiaus grupių nebuvo fiksuota.

10 pav. 5–9 kl. mokinių miego trukmė ir kokybė. 2022 m., proc.



	5 klasė		7 klasė		9 klasė	
	Merginos	Vaikinai	Merginos	Vaikinai	Merginos	Vaikinai
Patyrė sunkumą užmigti per pastaruosius 6 mėnesius	30,1	26,9	36,5	23,0	37,4	22,1
Nepakankama miego trukmė darbo dienomis	83,6	78,6	72,0	59,1	85,6	80,8
Atėjus laikui miegoti, norėjo užsiimti kitais dalykais	52,8	51,0	54,6	48,9	50,9	45,4
Nebuvo pasiruošę eiti miegoti laiku	72,1	65,3	76,6	67,3	72,1	69,6
Bandė atidėti arba pavėlinti laiką eiti miegoti	27,6	32,8	29,3	27,9	29,8	30,1
Atėjus laikui miegoti, buvo sunku nurimti	22,2	20,3	26,3	15,2	25,8	14,1
Reikėjo pagalbos norint užmigti	21,9	15,4	30,0	11,7	31,9	16,1
Pabudus vidury nakties, buvo sunku vėl užmigti	31,6	26,5	24,0	16,3	17,6	9,5
Pabudus vidury nakties, nesijautė gerai	22,9	17,5	20,3	13,5	16,5	9,5
Pabudus vidury nakties, reikėjo pagalbos užmigti	14,6	10,8	11,9	6,6	7,9	5,5
Pabudę ryte nesijautė pasiruošę pradėti dieną	60,1	49,3	70,4	50,0	72,3	54,5
Atsibudę ryte nesijautė budrūs ir pailsėję	61,5	52,1	74,7	56,0	80,1	60,2

Literatūra:

1. Harkness, A., Perez-Amparan, E., Camacho, L., Fan, R., Kerr, E., Arra, N., irKiss, O. (2024). Effects of Sleep Behavior, Obesity, and Sex on Well-Being and Mental Health Problems in Adolescents. *Sleep*, 47(1), 58.
2. Buysse, D. J. (2014). Sleep health: can we define it? Does it matter? *Sleep*, 37, 9–17.
3. Matricciani, L., Paquet, C., Galland, B., Short, M., Olds, T. (2019). Children's sleep and health: A meta-review. *Sleep Medicine Reviews*, 46, 136–150.
4. Matricciani, L. A., Olds, T. S., Blunden, S., Rigney, G., Williams, M. T. (2012). Never enough sleep: a brief history of sleep recommendations for children. *Pediatrics*, 129(3), 548–556.
5. Matricciani, L., Olds, T., Petkov, J. (2012). In search of lost sleep: secular trends in the sleep time of school-aged children and adolescents. *Sleep Medicine Reviews*, 16(3), 203–211.
6. Garipey, G., Danna, S., Gobiņa, I., Rasmussen, M., De Matos, M. G., Tynjälä, J., ... & Schnohr, C. (2020). How are adolescents sleeping? Adolescent sleep patterns and sociodemographic differences in 24 European and North American countries. *Journal of Adolescent Health*, 66(S6), S81–S88.

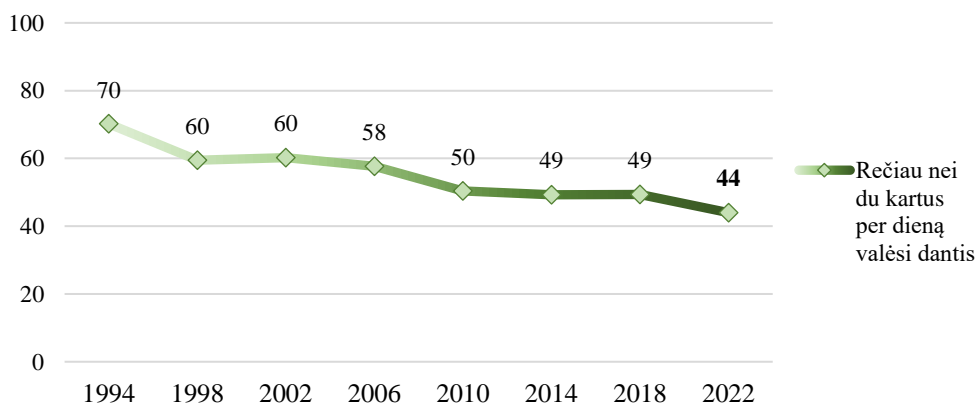
7. Ghekiere, A., Van Cauwenberg, J., Vandendriessche, A., Inchley, J., De Matos, M. G., Borraccino, A., ... & De Clercq, B. (2019). Trends in sleeping difficulties among European adolescents: Are these associated with physical inactivity and excessive screen time? *International Journal of Public Health*, 64, 487–498.
8. Randler, C., Faßl, C., Kal, N. (2017). From Lark to Owl: developmental changes in morningness-eveningness from new-borns to early adulthood. *Scientific Reports*, 7, 45874.
9. Peterman, J. S., Carper, M. M., Kendall, P. C. (2015). Anxiety disorders and comorbid sleep problems in school-aged youth: review and future research directions. *Child Psychiatry and Human Development*, 46(3), 376–392.
10. Tubbs, A. S., Dollish, K., Fernandez, F., Grandner, M. A. (2019). The basics of sleep physiology and behavior. In: *Sleep and Health*. Cambridge: Academic Press, 3–10.
11. Hosokawa, R., Tomozawa, R., Fujimoto, M., Anzai, S., Sato, M., Tazoe, H., Katsura, T. (2022). Association between sleep habits and behavioral problems in early adolescence: a descriptive study. *BMC Psychology*, 10(1), 254.

1.4. Burnos higiena

Nors burnos ligos didžiąja dalimi yra išvengiamos laikantis tinkamos burnos higienos, jos tebėra tarp labiausiai paplitusių ligų visame pasaulyje ir reikšmingai veikia žmogaus gyvenimo kokybę [1–4]. Vaikų dantų ėduonis sukelia skausmą, dantų praradimą ir gali tapti dideliu finansiniu krūviu šeimoms [5]. Įvairūs tyrimai rodo, kad burnos ir dantų ligų gydymas yra ketvirtas pagal išlaidas net ir išsivysčiusiose šalyse [6]. Svarbu pabrėžti, kad burnos ir dantų ligų didžiąją dalimi galima išvengti skatinant sveikatai palankią elgseną ir burnos higienos įpročius, kurie turėtų būti formuojami jau ankstyvoje vaikystėje [1, 4]. Apskritai, nepakankama burnos higiena yra būdinga daugeliui posovietinių šalių, įskaitant ir Lietuvą [7].

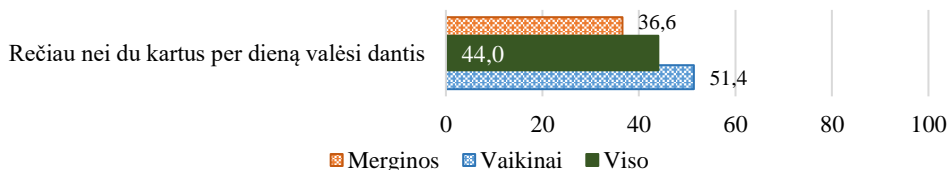
Remiantis 2022 m. HBSC tyrimo duomenimis, moksleivių burnos higienos įpročiai išliko aktualia problema. Nors 1994–2022 m. mokinių, kurie nereguliariai valosi dantis, skaičius sumažėjo nuo 70 proc. iki 44 proc., per pastaruosius 12 metų situacija pagerėjo gana nežymiai (11 pav.).

11 pav. 5–9 kl. mokinių burnos higienos įpročiai 1994–2022 m., proc.



Vertinant rodiklį demografinėse grupėse, pastebėta, kad vaikinių burnos higienos įpročiai buvo prastesni nei merginų: rečiau nei du kartus per dieną dantis valėsi kas trečia mergina ir kas antras vaikinai. Svarbu ir tai, kad su amžiumi burnos higienos įpročiai merginų grupėje gerėjo, o vaikinių – prastėjo (12 pav.).

12 pav. 5–9 kl. mokinių burnos higienos įpročiai 2022 m., proc.



	5 klasė		7 klasė		9 klasė	
	Merginos	Vaikinai	Merginos	Vaikinai	Merginos	Vaikinai
Rečiau nei du kartus per dieną valėsi dantis	40,1	51,8	38,1	50,3	31,6	52,1

Literatūra:

1. World Health Organization. (2022). Global oral health status report: towards universal health coverage for oral health by 2030, Geneva.
2. O'Brien, K. J., Forde, V. M., Mulrooney, M. A., Purcell, E. C., Flaherty, G. T. (2022). Global status of oral health provision: Identifying the root of the problem. *Public Health Chall*, 1, e6.
3. Peres, M. A., Macpherson, L. M., Weyant, R. J., Daly, B., Venturelli, R., Mathur, M. R., ... & Watt, R. G. (2019). Oral diseases: a global public health challenge. *The Lancet*, 394(10194), 249–260.
4. Wolf, T. G., Cagetti, M. G., Fisher, J. M., Seeberger, G. K., Campus. G. (2021). Non-communicable Diseases and Oral Health: An Overview. *Front Oral Health*, 2, 725460.
5. Zhang, S., Liu, J., Lo, E. C., & Chu, C. H. (2014). Dental caries status of Bulang preschool children in Southwest China. *BMC Oral Health*, 14, 1–7.
6. Cheng, M. L., Wang, C. X., Wang, X., Feng, X. P., Tai, B. J., De Hu, Y., ... & Xu, T. (2020). Dental expenditure, progressivity and horizontal inequality in Chinese adults: based on the 4th National Oral Health Epidemiology Survey. *BMC Oral Health*, 20(1), 1–10.
7. Vaičiūnas, T., Golambiauskas, V., Abdrakhmanova, S., Melkumova, M., Movsesyan, E., Sturua, L., ... & Šmigelskas, K. (2024). Oral hygiene predicts lower life satisfaction and subjective health: experience of post-Soviet countries. *European Journal of Pediatrics*, 1–11.

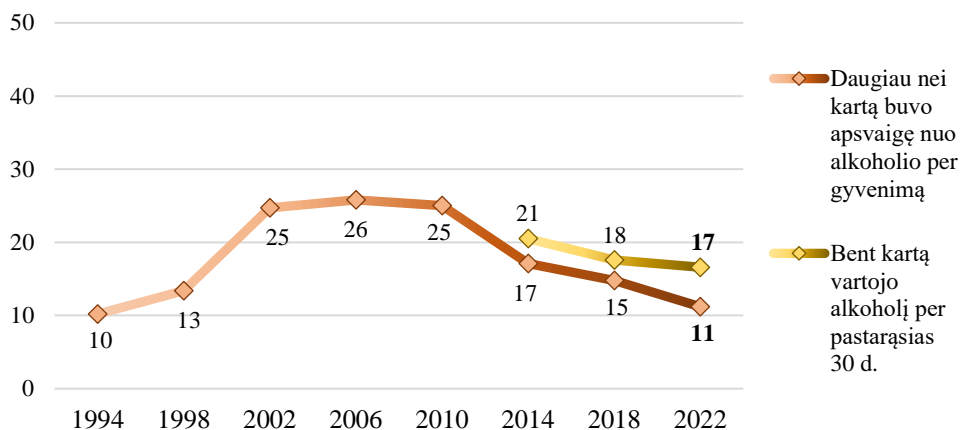
2. RIZIKINGA ELGSENA

2.1. Alkoholio vartojimas

Paauglystė – išbandymų, patirčių ir atradimų laikotarpis, kurio metu vyksta vaiko virsmas suaugusiu asmeniu. Brendimo laikotarpiu tokia rizikinga elgsena kaip alkoholio vartojimas kartais gali tapti jaunuolių elgsenos norma [1]. Alkoholis – viena iš dažniausiai paauglių vartojamų legalių psichotropinių medžiagų, todėl daugelyje Europos ir Šiaurės Amerikos šalių jo vartojimas yra viena pagrindinių visuomenės sveikatos problemų [2]. Ankstyvas alkoholio vartojimas yra susijęs su neigiamomis psichologinėmis, socialinėmis ir fizinėmis sveikatos išeimomis ankstyvojoje vaikų ir paauglių raidoje – prastesniais akademiniais pasiekimais, dažnesniu smurtu, nelaimingais atsitikimais, susižalojimais, lėtinių sutrikimų vystymusi, kitų psichotropinių medžiagų vartojimu, nesaugiais lytiniais santykiais [3–7]. Ankstyvas šių psichotropinių medžiagų vartojimas taip pat gali atsilipti ir vėlesniame amžiuje, kadangi didina žalingų įpročių išsivystymo bei priešlaikinės mirties riziką [8–11].

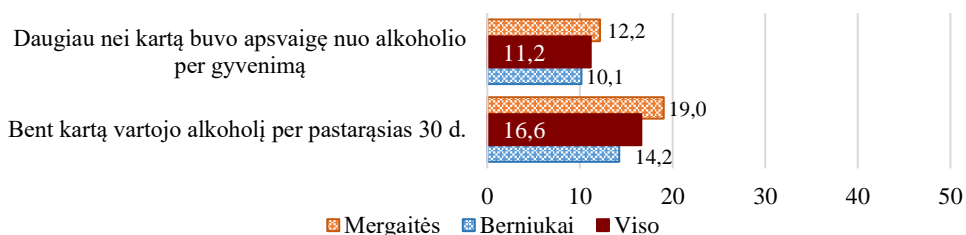
Vertinant alkoholio vartojimo įpročius Lietuvoje nustatyta, kad 2022 m. per paskutines 30 d. alkoholinius gėrimus buvo vartojęs kas šeštas paauglys, o maždaug kas dešimtas bent du kartus vartojo alkoholį iki apsvaigimo. Vis dėlto jaunuolių alkoholio vartojimo paplitimas Lietuvoje, lyginant su ankstesnių metų duomenimis, sumažėjo (13 pav.).

13 pav. 5–9 kl. mokinių alkoholio vartojimas 1994–2022 m., proc.



Demografinių grupių analizė atskleidė, kad alkoholio vartojimo paplitimas buvo dažnesnis tarp merginų. 9 klasėse daugiau nei ketvirtadalis mokinių yra buvę apsvaigę nuo alkoholio bent du kartus per gyvenimą, o per pastarąsias 30 dienų alkoholį vartojo kiek daugiau nei ketvirtadalis vaikinių ir daugiau nei trečdalis merginų. Stebėta tendencija, kad alkoholio vartojimo paplitimas didėjo su amžiumi (14 pav.).

14 pav. 5–9 kl. mokinių alkoholio vartojimas 2022 m., proc.



	5 klasė		7 klasė		9 klasė	
	Merginos	Vaikinai	Merginos	Vaikinai	Merginos	Vaikinai
Daugiau nei kartą buvo apsvaigę nuo alkoholio per gyvenimą	2,8	2,7	7,3	4,1	26,4	23,6
Bent kartą vartojo alkoholį per pastarąsias 30 d.	6,8	5,9	14,9	9,8	35,4	27,0

Literatūra:

1. Huurre, T., Lintonen, T., Kaprio, J., Pelkonen, M., Marttunen, M., Aro, H. (2010). Adolescent risk factors for excessive alcohol use at age 32 years. A 16-year prospective follow-up study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 45(1), 125–134.
2. European Union. (2020). *Health at a Glance: Europe 2020 State of Health in the EU Cycle*. OECD publishing.
3. Viner, R., Taylor, B. (2007). Adult outcomes of binge drinking in adolescence: findings from a UK national birth cohort. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 61(10), 902–907.
4. Inchley, J., Currie, D., Samdal, O., Torsheim, T., Augustson, L., Mathison, F., ... & Barnekow, V. (2016). Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe. *Health Policy for Children and Adolescents*, 7.
5. McCambridge, J., McAlaney, J., Rowe, R. (2011). Adult consequences of late adolescent alcohol consumption: A systematic review of cohort studies. *PLOS Medicine*, 8(2), e1000413.
6. Strøm, H. K., Adolfsen, F., Fossum, S., Kaiser, S., & Martinussen, M. (2014). Effectiveness of school-based preventive interventions on adolescent alcohol use: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Substance abuse treatment, prevention, and policy*, 9, 1-11.
7. Newton-Howes, G., Boden, J. M. (2016). Relation between age of first drinking and mental health and alcohol and drug disorders in adulthood: Evidence from a 35-year cohort study. *Addiction*, 111(4), 637–644.
8. Carroll, H. A., Heleniak, C., Witkiewitz, K., Lewis, M., Eakins, D., Staples, J., ... & Larimer, M. E. (2016). Effects of parental monitoring on alcohol use in the US and Sweden: A brief report. *Addictive Behaviors*, 63, 89–92.
9. Conegundes, L. S. O., Valente, J. Y., Martins, C. B., Andreoni, S., & Sanchez, Z. M. (2020). Binge drinking and frequent or heavy drinking among adolescents: prevalence and associated factors. *Jornal de pediatria*, 96, 193-201.
10. Crews, F. T., Vetreno, R. P., Broadwater, M. A., Robinson, D. L. (2016). Adolescent alcohol exposure persistently impacts adult neurobiology and behavior. *Pharmacological Reviews* 68(4), 1074–1109.
11. World Health Organization (2024). Adolescents: health risks and solutions. Prieiga per internetą: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>.

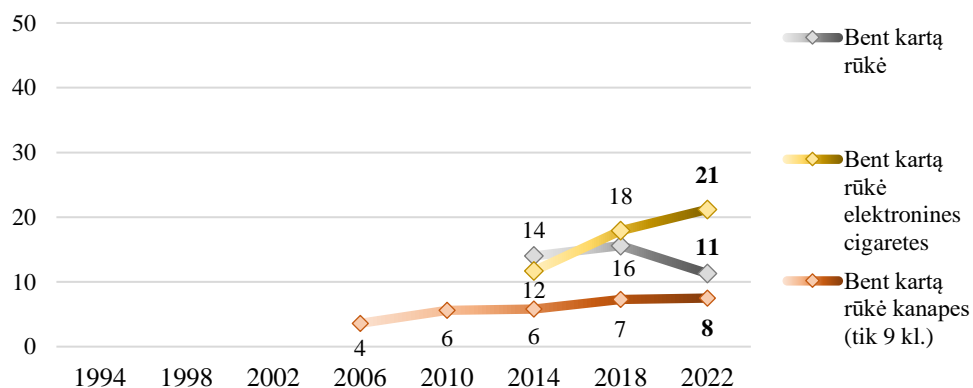
2.2. Rūkymas

Tabako gaminiai yra kita viena labiausiai vartojamų legalių psichiką veikiančių medžiagų, o paauglystė yra lemiamas amžius formuojantis su rūkymu susijusioms nuostatoms ir elgsenai (atsisakant arba pradėdant rūkyti). Tabako vartojimas, ypač cigarečių rūkymas, labai priklauso nuo socialinių-ekonominių veiksnių: paauglystėje šios rizikingos elgsenos paplitimas priklauso nuo supančios aplinkos, draugų, tėvų ir artimųjų elgsenos; nuo tabako gaminių dažniau priklausomi yra ekonomiškai pažeidžiamesnių grupių paaugliai [1–2]. Tabako gaminių rūkymas daro tiesioginį neigiamą poveikį sveikatai – formuojasi priklausomybė, silpnėja kvėpavimo sistemos funkcijos, sulėtėja centrinės nervų sistemos veikla, rūkymas gali būti susijęs su depresyvumu ir psichoemociniu nuovargiu [3–4]. Cigaretėse esantis nikotinas paauglystėje gali pakenkti besivystančioms smegenims, neigiamai veikti mokymąsi, atmintį, dėmesį, metabolinius organizmo procesus, taip pat gali padidinti priklausomybės nuo narkotinių medžiagų riziką [2, 4–6]. Pastarąjį dešimtmetį aktyviai keičiasi ne tik pačių tabako gaminių sudėtis, bet ir jų pateikimo bei vartojimo forma – vis labiau populiarėja elektroninės cigaretės, kurios dėl savo toksiškumo taip pat pasižymi itin neigiamomis sveikatos išeimomis [7–8], o šių gaminių rūkymas yra susijęs su gerokai didesne rizika ateityje pradėti rūkyti ir cigaretes [9]. Taigi, tabako, nikotino ir jam prilygstančių gaminių rūkymas turi tiesiogines fiziologines ir psichoemocines pasekmes paauglio vystymuisi bei jo sveikatos išeimams vėlesniame gyvenime.

2022 m. duomenimis, bent kartą įprastas cigaretes per paskutines 30 d. rūkė kas dešimtas 5–9 klasių paauglys, o elektronines cigaretes – maždaug penktadalis. Kanapes vartojo apie 8 proc. 9 klasių moksleivių (15 pav.).

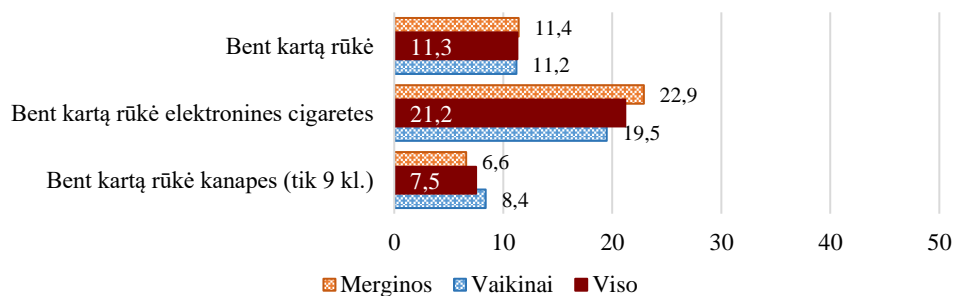
Vertinant duomenis ankstesnių tyrimų kontekste, stebėtas cigarečių rūkymo mažėjimas, tačiau didėjantis elektroninių cigarečių rūkymo paplitimas. Nežymiai padidėjo ir kanapių vartojimas (15 pav.).

15 pav. 5–9 kl. mokinių rūkymo įpročiai 2006–2022 m., proc.



Demografinių grupių analizė parodė, kad tabako rūkymo paplitimas buvo panašus tarp vaikinių ir merginų. Vis dėlto stebėta, kad merginos dažniau nei vaikinai nurodė rūkiusios elektronines cigaretes, o vaikinai dažniau nei merginos nurodė rūkę kanapes. Rūkymo paplitimas didėjo su amžiumi ir tarp jaunuolių buvo labiausiai išreikštas 9 klasėse (16 pav.).

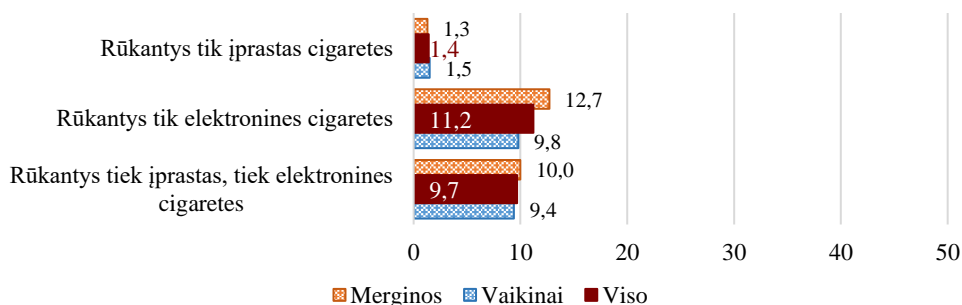
16 pav. 5–9 kl. mokinių rūkymo įpročiai per pastarąsias 30 d. 2022 m., proc.



	5 klasė		7 klasė		9 klasė	
	Merginos	Vaikinai	Merginos	Vaikinai	Merginos	Vaikinai
Bent kartą rūkė	4,2	3,7	9,8	8,7	20,2	21,2
Bent kartą rūkė elektronines cigaretes	7,4	7,3	21,1	14,2	40,0	36,9

Analizuojant rūkomų medžiagų pasirinkimus pastebėta, kad nors didžiausia dalis moksleivių rūkė tik elektronines cigaretes, beveik tokia pati dalis jų rūkė tiek elektronines, tiek ir įprastas cigaretes. Vertinant šiuos pasirinkimus demografinių grupių kontekste matyti, kad tik elektronines cigaretes dažniau rinkosi merginos. Nors rūkymas yra gerokai labiau paplitęs vyresnėse klasėse, gaminių pasirinkimai tarp rūkančiųjų išliko panašūs visose klasėse (17 pav.).

17 pav. 5–9 kl. rūkančių mokinių dalis 2022 m., proc.



	5 klasė		7 klasė		9 klasė	
	Merginos	Vaikinai	Merginos	Vaikinai	Merginos	Vaikinai
Nerūkantys	91,5	92,0	78,0	84,2	58,8	61,6
Rūkantys tik įprastas cigaretes	1,2	0,8	1,3	2,0	1,3	1,9
Rūkantys tik elektronines cigaretes	4,3	4,4	12,5	7,4	21,3	17,5
Rūkantys tiek įprastas, tiek elektronines cigaretes	3,0	2,8	8,3	6,5	18,5	19,0

Literatūra:

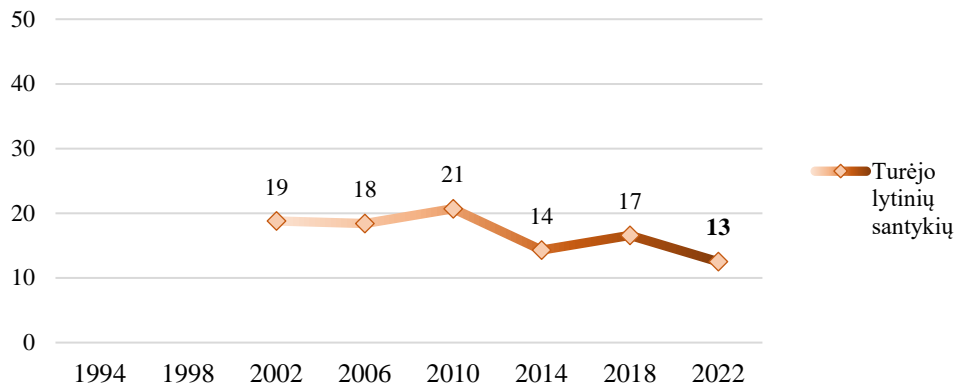
1. Gilman, S. E., Rende, R., Boergers, J., Abrams, D. B., Buka, S. L., Clark, M. A., ... & Niaura, R.S. (2009). Parental smoking and adolescent smoking initiation: an intergenerational perspective on tobacco control. *Pediatrics*, 123(2), 274–281.
2. Inchley, J., Currie, D., Samdal, O., Torsheim, T., Augustson, L., Mathison, F., ... & Barnekow, V. (2016). Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe. *Health Policy for Children and Adolescents*, 7.
3. Chaiton, M. O., Cohen, J. E., O'Loughlin, J., & Rehm, J. (2009). A systematic review of longitudinal studies on the association between depression and smoking in adolescents. *BMC public health*, 9, 1-11.
4. Reitsma, M. B., Fullman, N., Ng, M., Salama, J. S., Abajobir, A., Abate, K. H., ... & Adebisi, A. O. (2017). Smoking prevalence and attributable disease burden in 195 countries and territories, 1990–2015: a systematic analysis from the Global Burden of Disease Study 2015. *The Lancet*, 389(10082), 1885–1906.
5. Peterson, L. A., & Hecht, S. S. (2017). Tobacco, e-cigarettes, and child health. *Current opinion in pediatrics*, 29(2), 225-230.
6. Makadia, L. D., Roper, P. J., Andrews, J. O., & Tingen, M. S. (2017). Tobacco use and smoke exposure in children: new trends, harm, and strategies to improve health outcomes. *Current allergy and asthma reports*, 17, 1-15.
7. Polosa, R., Casale, T. B., & Tashkin, D. P. (2022). A close look at vaping in adolescents and young adults in the United States. *The Journal of Allergy and Clinical Immunology: In Practice*, 10(11), 2831–2842.
8. Carlsen, K. C. L., Skjerven, H. O., Carlsen, K. H. (2018). The toxicity of e-cigarettes and children's respiratory health. *Pediatric Respiratory Reviews*, 28, 63–67.
9. Owotomo, O., Stritzel, H., McCabe, S. E. , Boyd, C. J., & Maslowsky, J. (2020). Smoking intention and progression from e-cigarette use to cigarette smoking. *Pediatrics*, 146(6).

2.3. Lytiniai santykiai

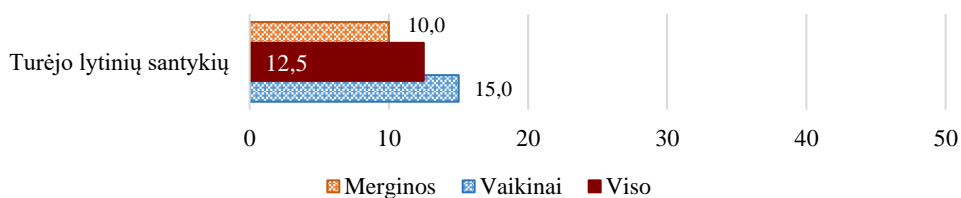
Svarbus paauglystės raidos požymis – romantinių santykių užmezgimas, kurių metu dažnai ir įvyksta pirmieji lytiniai santykiai [1]. Yra žinoma, kad ankstyvi lytiniai santykiai formuoja rizikingą seksualinės elgsenos modelį (pavyzdžiui, vyrauja atsitiktiniai arba keletas partnerių, nenaudojamos kontraceptinės priemonės), kuriam atsiradus paauglystėje ir jaunystėje jis gali išlikti visą gyvenimą. Ankstyvi lytiniai santykiai dažnai yra susiję su prastesniu būsimuoju išsilavinimu, tokie jaunuoliai yra linkę anksčiau palikti namus, uždirba vidutiniškai mažiau nei tie, kurie vėliau pradėjo lytinį gyvenimą [2–3]. Ankstyvas lytinis debiutas gali būti priskiriamas platesnei rizikingai elgsenai – psichotropinių medžiagų vartojimui ir nesaugiems lytiniam santykiams. Daugelis tyrimų rodo, kad alkoholio vartojimas yra glaudžiai susijęs su sprendimu pasirinkti nesaugius lytinis santykius, ypač vengiant apsauginių priemonių (pavyzdžiui, prezervatyvų) naudojimo [4–5]. Kontracepcijos nenaudojimas lemia papildomas socialines problemas, ypač jei mergina neplanuotai pastoja arba galimai pasirenka nėštumo nutraukimą [5–6], be to, didina riziką užsikrėsti lytiniu keliu plintančiomis ligomis [2, 6]. Taigi, nors lytiniai santykiai gali būti laikomi normalia suaugusio žmogaus gyvenimo dalimi, paauglystėje tokia elgsena yra susijusi su didesne nepageidaujimų pasekmių rizika.

2022 m. lytinis santykius nurodė turėję maždaug 1 iš 7 devintokų. Vertinant duomenis ankstesnių tyrimų kontekste, šis skaičius buvo mažiausias per paskutinius 20 metų. Lyginant rezultatus tarp lyčių pastebėta, kad vaikinai dažniau nei merginos buvo turėję lytinis santykius (18–19 pav.).

18 pav. 9 kl. mokinių lytinių santykių patirtis 2002–2022 m., proc.



19 pav. 9 kl. mokinių lytinių santykių patirtis 2022 m., proc.



Literatūra:

1. Avery, L., Lazdane, G. (2010). What do we know about sexual and reproductive health of adolescents in Europe? *The European Journal of Contraception and Reproductive Health Care*, 15(2), 54–66.
2. Magnusson, C., Trost, K. (2006). Girls experiencing sexual intercourse early: could it play a part in reproductive health in middle adulthood? *Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynecology*, 27(4), 237–244.
3. Fergus, S., Zimmerman, M. A., Caldwell, C. H. (2007). Growth trajectories of sexual risk behavior in adolescence and young adulthood. *American Journal of Public Health*, 97(6), 1096–1101.
4. Cooper, M. L. (2002). Alcohol use and risky sexual behavior among college students and youth: evaluating the evidence. *Journal of Studies on Alcohol*, supplement, 14, 101–117.
5. Poulin, C., Graham, L. (2001). The association between substance use, unplanned sexual intercourse and other sexual behaviours among adolescent students. *Addiction*, 96(4), 607–621.
6. Eaton, D. K., Kann, L., Kinchen, S., Ross, J., Hawkins, J., Harris, W. A., ... & Wechsler, H. (2006). Youth risk behavior surveillance—United States, 2005. *Journal of school health*, 76(7), 353-372.

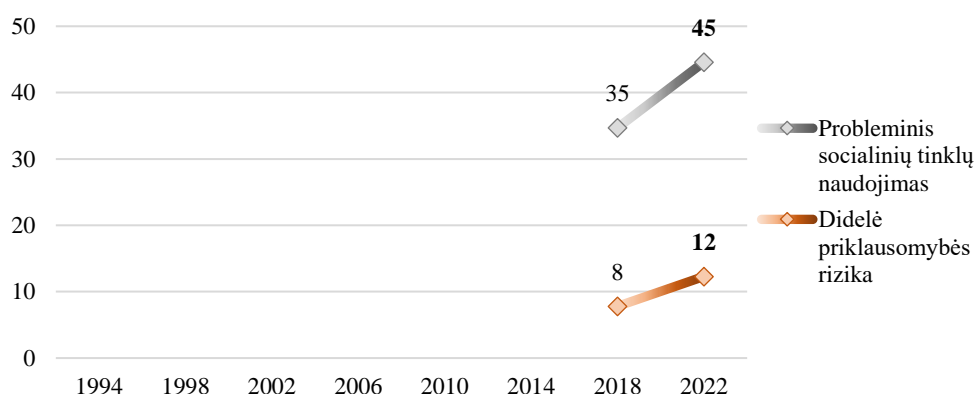
2.4. Socialiniai tinklai

Šiandien įvairios skaitmeninės technologijos jau yra neatsiejama daugelio žmonių kasdienybė, įskaitant ir vaikus bei paauglius. Išmaniesiems telefonams tampant vis lengviau prieinamais, pastaraisiais metais tarp paauglių stebimas spartus šių įrenginių naudojimo didėjimas [1]. Dažniausiai įrenginiai naudojami būtent socialiniams tinklams – jais šiandien naudojasi absoliuti dauguma paauglių [2]. Nors probleminis socialinių tinklų naudojimas vis dar nepriskiriamas priklausomybėms, į socialinių tinklų naudojimo problemą imta žvelgti atidžiau dar praėjusiam dešimtmetyje, reaguojant į tendenciją socialinių tinklų naudojimui tapti probleminiu, ypač paauglystėje [3]. Situacijos negelbsti ir tai, kad socialinių tinklų turinys tampa vis patrauklesnis ir labiau įtraukus, prisitaikantis prie vartotojo įpročių siekiant kuo ilgiau išlaikyti jo dėmesį, o tam jaunuoliai yra ypač paveikūs [4]. Tai sudaro sąlygas socialinių tinklų naudojimui tapti probleminiu ar net formuoti priklausomybės simptomams [5]. Probleminis socialinių tinklų naudojimas yra susijęs su prastesne paauglių sveikata ir žemesne psichologine gerove, taip pat yra siejamas su labiau išreikštais depresijos ir nerimo simptomais, stresu, žemesniu pasitenkinimu gyvenimu [2, 6, 7]. Vaikai ir paaugliai čia tampa itin pažeidžiami, kadangi socialinių tinklų algoritmai yra labiau paveikūs būtent jiems, o įvairios su probleminiu socialinių tinklų naudojimui susijusios pasekmės paaugliams nutinka dažniau [7].

Socialinių tinklų naudojimo įpročiai HBSC tyrime Lietuvoje pradėti vertinti 2018 m. Moksleiviams atsakant į 9 teiginių klausimą apie socialinių tinklų naudojimą, išskiriami du problemos lygiai: probleminis socialinių tinklų naudojimas, kai paaugliai nurodo patiriantys 2–5 problemas, susijusias su socialiniais tinklais, ir priklausomybės rizika, kai nurodomos 6 ir daugiau patiriamų problemų.

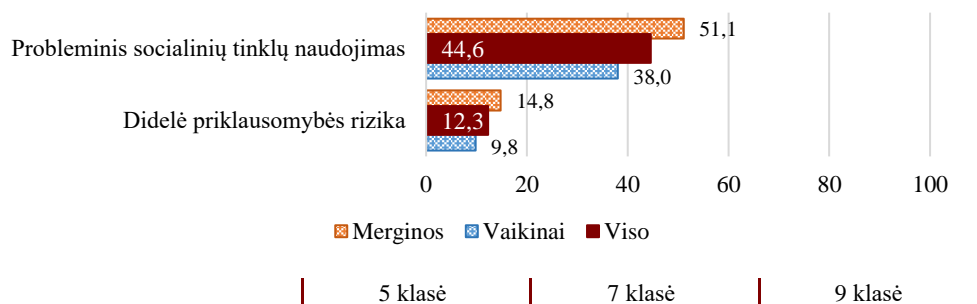
2022 m. HBSC tyrimo duomenys parodė, kad probleminis socialinių tinklų naudojimas buvo būdingas beveik pusei moksleivių, o didelė socialinių tinklų priklausomybės rizika pasizymėjo maždaug 1 iš 8 moksleivių. Vertinant naudojimąsi socialiniais tinklais ankstesnių metų kontekste, 2022 m. stebėtas tiek probleminio socialinių tinklų naudojimo, tiek priklausomybės nuo socialinių tinklų rizikos didėjimas tarp 5–9 klasių moksleivių (20 pav.).

20 pav. 5–9 kl. Socialinių tinklų naudojimas 2018–2022 m., proc.



Demografinių grupių kontekste pastebėta, kad probleminis socialinių tinklų naudojimas visose klasėse buvo didesnis tarp merginų nei vaikų, ypač 7 klasėse. Daugiau nei pusė 7 klasių merginų pasizymėjo probleminiu socialinių tinklų naudojimu, o beveik penktadaliui buvo būdinga didelė priklausomybės rizika (21 pav.).

21 pav. 5–9 kl. mokinių socialinių tinklų naudojimas 2022 m., proc.



	Merginos	Vaikinai	Merginos	Vaikinai	Merginos	Vaikinai
Neprobleminis socialinių tinklų naudojimas	38,2	44,5	28,8	49,9	35,2	62,0
Probleminis socialinių tinklų naudojimas	46,1	41,6	52,4	40,6	54,9	31,9
Didelė priklausomybės rizika	15,7	13,9	18,8	9,5	9,8	6,1

Literatūra:

1. Loleska, S., & Pop-Jordanova, N. (2021). Is smartphone addiction in the younger population a public health problem? *prilozi*, 42(3), 29–36.
2. Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G., & Guimond, S. (2022). Problematic social media use in adolescents and young adults: systematic review and meta-analysis. *JMIR mental health*, 9(4), e33450.
3. Van den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P.M. (2016). The social media disorder scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478–487.
4. Vall-Roqué, H., Andrés, A., & Saldaña, C. (2021). The impact of COVID-19 lockdown on social network sites use, body image disturbances and self-esteem among adolescent and young women. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 110, 110293.
5. Sun, Y., & Zhang, Y. (2021). A review of theories and models applied in studies of social media addiction and implications for future research. *Addictive behaviors*, 114, 106699.
6. Boer, M., Van Den Eijnden, R. J., Boniel-Nissim, M., Wong, S. L., Inchley, J.C., Badura, P., ... & Stevens, G. W. (2020). Adolescents' intense and problematic social media use and their well-being in 29 countries. *Journal of adolescent health*, 66(6), S89–S99.
7. Lopes, L. S., Valentini, J. P., Monteiro, T. H., Costacurta, M. C. D. F., Soares, L. O. N., Telfar-Barnard, L., & Nunes, P. V. (2022). Problematic social media use and its relationship with depression or anxiety: a systematic review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 25(11), 691–702.

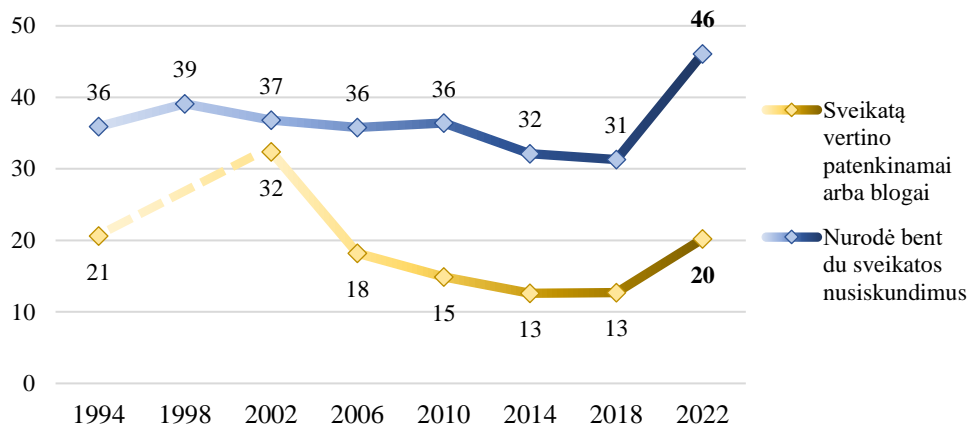
3. SVEIKATA IR PSICHOLOGINĖ GEROVĖ

3.1. Subjektyvus sveikatos vertinimas ir sveikatos nusiskundimai

Sveikata apima ne tik objektyvų ir išmatuojamą žmogaus būklės įvertinimą, bet ir subjektyvius asmens jausmus apie savo fizinę sveikatą bei bendrą savijautą. Jauname amžiuje subjektyvus sveikatos vertinimas atspindi ne tik ligų (ne)buvimą, bet ir bendrą savijautą, be to, iš dalies prognozuoja žmogaus sveikatą suaugusiame amžiuje [1]. Bendrasis asmens savo sveikatos vertinimas ilgą laiką buvo vienas pagrindinių visuomenės sveikatos specialistų ir mokslininkų domėjimosi rodiklių [2]. Dešimtmečius trukę tyrimai patvirtino, kad vienu teiginiu įvertinama subjektyvi sveikata yra tinkamas instrumentas tiek žmogaus, tiek ir populiacijos sveikatai įvertinti [3]. Subjektyvus sveikatos vertinimas leidžia nustatyti somatinių sutrikimų paplitimą ir yra svarbus rodiklis kitų sveikatos ir gyvenamosios veiklos kontekste. Tyrimai atskleidžia, kad somatinių nusiskundimų pasireiškimas tarp moksleivių ir paauglių gali būti susijęs su patiriamais sunkumais socialinėje aplinkoje (patyčios, psichologinis smurtas) [4–6], jaučiama socialine parama iš mokytojų, moksleivių, bendraklasių, draugų, taip pat su psichoemociniu atsparumu [5–6]. Neretai patiriami somatiniai nusiskundimai gali būti sąlygoti ir itin didelio mokymosi krūvio ugdymo įstaigose bei popamokinėje veikloje [7–8]. Ilgalaikiai empiriniai tyrimai taip pat patvirtina, kad subjektyvus sveikatos vertinimas yra vienas iš nepriklausomų veiksnių, prognozuojančių mirtingumą kontroliuojant kitus tradicinius rizikos veiksnius [9].

2022 m. HBSC tyrimo duomenimis, subjektyvus paauglių sveikatos vertinimas lyginant su ankstesniais metais suprastėjo. Kas penktas Lietuvos jaunuolis savo sveikatą įvertino patenkinamai arba blogai. Tyrinėjant paauglių sveikatos nusiskundimus pastebėta, kad 46 proc. jaunuolių nurodė dažniau nei kartą per savaitę patyrę du ir daugiau sveikatos nusiskundimus (22 pav.).

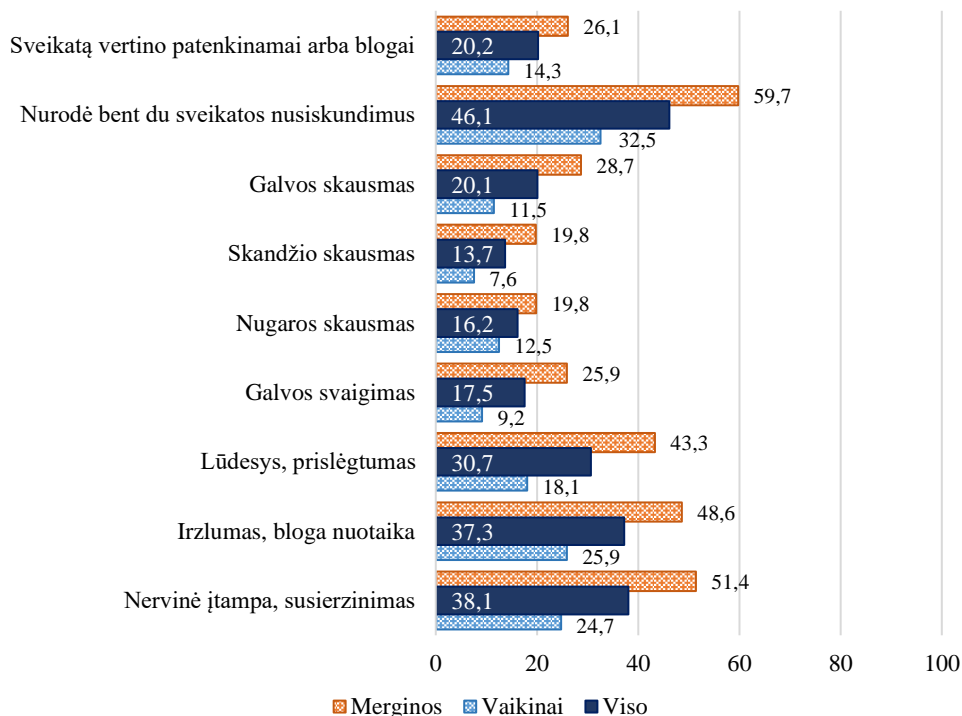
22 pav. 5–9 kl. mokinių subjektyvus sveikatos vertinimas 1994–2022 m., proc.



Analizuojant detaliau, galima pastebėti, kad dažniausi nurodomi jaunuolių nusiskundimai buvo nervinė įtampa ir susierzinimas, varginantys 38 proc. paauglių. Taip pat irzlumas ir bloga nuotaika, su kuriais susidūrė 37 proc. paauglių, bei liūdesys ir prislėgtumas, buvo nurodyti kas trečio Lietuvos moksleivio (23 pav.).

Analizuojant rezultatus pagal lytį ir klasę pastebėta, kad dažniau prastai savo sveikatą buvo linkusios vertinti merginos nei vaikinai. Daugiau nei du sveikatos nusiskundimus bent kartą per savaitę patyrusių merginų buvo beveik dvigubai daugiau nei vaikinų. Šie nusiskundimai buvo dažniau būdingi vyresnių klasių mokiniams. Ypač išsiskyrė 9 klasių moksleiviai, kurie savo sveikatą įvertino prasčiausiai, tuo tarpu palankiausias sveikatos vertinimas buvo tarp 5 klasių mokinių.

23 pav. 5–9 kl. mokinių subjektyvus sveikatos vertinimas ir sveikatos nusiskundimai. 2022 m., proc.



	5 klasė		7 klasė		9 klasė	
	Merginos	Vaikiniai	Merginos	Vaikiniai	Merginos	Vaikiniai
Sveikatą vertino patenkinamai arba blogai	18,2	11,8	28,6	14,2	31,5	17,1
Nurodė bent du sveikatos nusiskundimus	45,3	30,6	64,1	30,1	69,9	36,9
Dažniau nei kartą per savaitę nurodė šiuos nusiskundimus:						
Galvos skausmą	23,1	9,8	27,7	11,6	35,2	13,0
Skandžio skausmą	16,5	9,5	20,9	6,1	22,0	7,1
Nugaros skausmą	13,0	11,0	20,2	11,2	26,3	15,3
Galvos svaigimą	18,1	8,8	28,5	8,7	31,2	10,0
Liūdesį, prislėgtumą	32,7	17,3	44,4	16,3	52,9	20,6
Irlumą, blogą nuotaiką	36,3	26,6	50,9	22,8	58,6	28,3
Nervinę įtampą, susierzinimą	34,8	20,6	54,1	23,7	65,3	30,0

Literatūra:

1. Lukoševičiūtė, J., Šmigelskas, K. (2019). Lietuvos moksleivių pasitenkinimas gyvenimu: HBSC tyrimo rezultatai. *Sveikatos mokslai*, 29(4), 48–52.
2. Bjorner, J. B., Fayers, P., & Idler, E. (2005). Self-rated health. In: Fayers PM, Hays R, Hays RD, editors. *Assessing Quality of Life in Clinical Trials - methods and practice*. Oxford: Oxford University Press, 2nd edition. 309–323.
3. Idler, E., Cartwright, K. (2018). What do we rate when we rate our health? Decomposing age-related contributions to self-rated health. *J Health Soc Behav*, 59(1), 74–92.
4. Gini, G., Carli, G., Pozzoli, T. (2009). Social support, peer victimisation, and somatic complaints: A mediational analysis. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 45(6), 358–363.
5. Flaspohler, P. D., Elfstrom, J. L., Vanderzee, K. L., Sink, H. E., Birchmeier, Z. (2009). Stand by me: The effects of peer and teacher support in mitigating the impact of bullying on quality of life. *Psychology in the Schools*, 46(7), 636–649.
6. Sonmark, K., Modin, B. (2017). Psychosocial work environment in school and students' somatic health complaints: An analysis of buffering resources. *Scandinavian Journal of Public Health*, 45(1), 64–72.
7. Eriksson, U., Sellström, E. (2010). School demands and subjective health complaints among Swedish schoolchildren: A multilevel study. *Scandinavian Journal of Public Health*, 38(4), 344–350.
8. Låftman, S. B., Modin, B. (2012). School-performance indicators and subjective health complaints: are there gender differences? *Sociology of Health and Illness*, 34(4), 608–625.
9. Bamia, C., Orfanos, P., Juerges, H. (2017). Self-rated health and all cause and cause specific mortality of older adults: individual data metaanalysis of prospective cohort studies in the CHANCES Consortium. *Maturitas*, 103, 37–44.

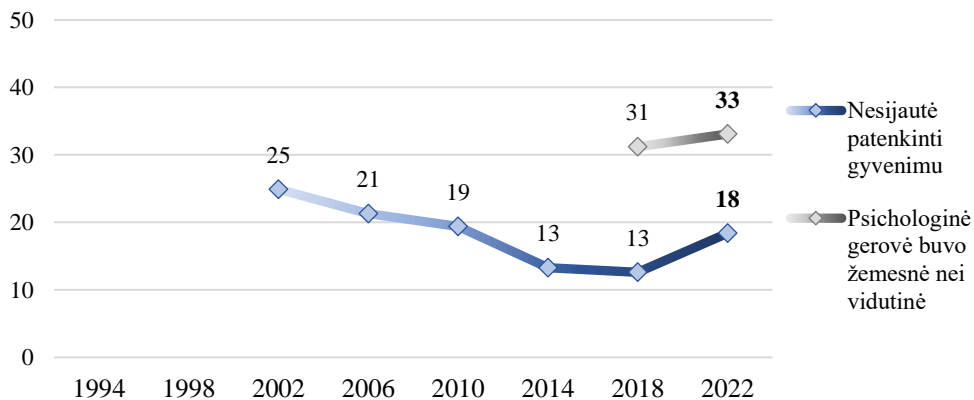
3.2. Psichikos sveikata

Pasaulio sveikatos organizacija skatina asmens sveikatą vertinti vadovaujantis holistiniu požiūriu – dėmesį skiriant ne tik objektyviai išmatuojamiems fizinės sveikatos rodikliams, bet ir žmogaus psichologinei savijautai [1]. Paauglystėje gana nedidelė moksleivių dalis serga somatinėmis ligomis, todėl psichikos sveikata ir bendra psichologinė gerovė turėtų būti vieni svarbiausių rodiklių, atspindinčių jaunuolių sveikatą [2]. Tyrimai rodo, kad žema psichologinė gerovė ar psichikos ligos yra glaudžiai susijusios su somatiniais nusiskundimais ir mažiau sveika gyvensena [3, 4]. Be to, aukštas gerovės lygis teigiamai atsiliepia sveikatos išėitimis trumpuoju ir ilguoju laikotarpiu, taip pat gerina ligos ir simptomų kontrolę, turi reikšmės sveikesniam funkcionavimui [5].

Pasaulyje vienas iš septynių 10–19 metų amžiaus paauglių patiria psichikos sveikatos sutrikimus, tačiau jie dažniausiai lieka neatpažinti ir negydomi. Tokio pobūdžio sutrikimai sudaro apie 13 proc. šios amžiaus grupės pasaulinės ligų naštos. Psichikos sveikatos sutrikimų turintys jaunuoliai yra pažeidžiami dėl socialinės atskirties, diskriminacijos, stigmatos, mokymosi sunkumų, rizikingos elgsenos, fizinės sveikatos ir žmogaus teisių pažeidimų. Per pastarąjį dešimtmetį atlikti tyrimai rodo, kad paauglių nerimo sutrikimų paplitimas svyruoja nuo 6 proc. [6] iki 32 proc. [7]. Nerimo sutrikimai yra pripažinti viena iš labiausiai negalią sukeliančių jaunuolių būklių [8], kurios sukelia iššūkių įvairiose psichosocialinėse srityse, įskaitant akademinį ir socialinį funkcionavimą bei bendrą gyvenimo kokybę [9, 10]. Be to, padidėjęs nerimas paauglystėje gali prognozuoti būsimą depresiją, piktnaudžiavimą narkotinėmis medžiagomis ir suaugusiųjų nerimo sutrikimus [11]. Dėl to yra svarbu dar mokykliniame amžiuje vertinti pagrindinius psichikos sveikatos ir gerovės rodiklius.

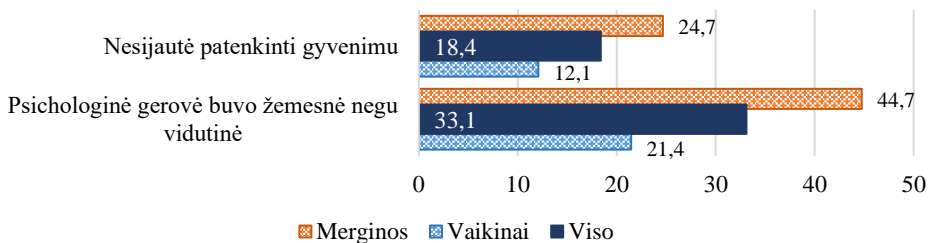
2022 m. HBSC tyrimo duomenimis, kas trečias Lietuvos moksleivis savo psichologinę gerovę vertino kaip žemesnę nei vidutinę. Nors nuo 2002 iki 2018 m. paauglių pasitenkinimas gyvenimu nuosekliai gerėjo, pastaraisiais metais pastebėtas neigiamas pokytis – 18 proc. apklaustųjų nurodė nesijaučiantys patenkinti gyvenimu (24 pav.).

24 pav. 5–9 kl. mokinių pasitenkinimas gyvenimu ir psichologinė gerovė 2002–2022 m., proc.



Analizuojant rezultatus pagal lytį ir amžiaus grupes, nustatyta, kad beveik dvigubai daugiau merginų nei vaikinų savo psichologinę gerovę vertino kaip žemą. Merginos taip pat dažniau nei vaikinai teigė esą mažiau patenkintos savo gyvenimu. Prastesni psichologinės savijautos rodikliai ir didėjantis nepasitenkinimas gyvenimu buvo būdingesni vyresnių klasių mokiniams (25 pav.).

25 pav. 5–9 kl. mokinių pasitenkinimas gyvenimu ir psichologinė gerovė 2022 m., proc.

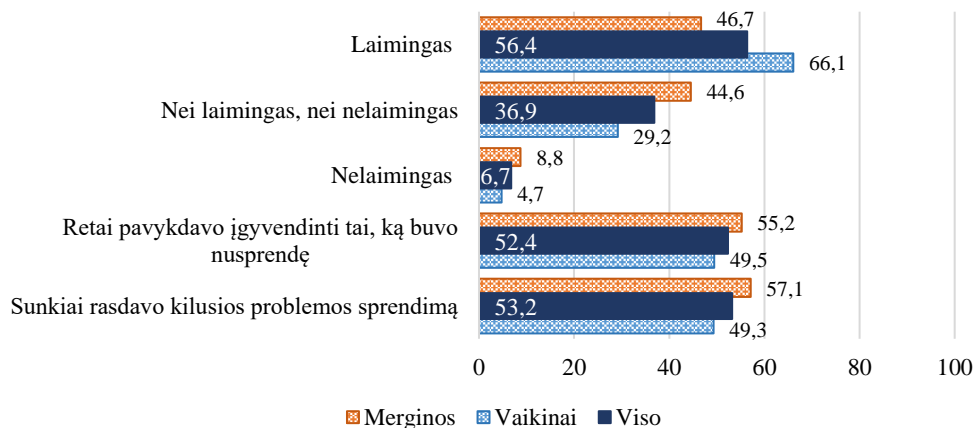


	5 klasė		7 klasė		9 klasė	
	Merginos	Vaikinai	Merginos	Vaikinai	Merginos	Vaikinai
Nesijautė patenkinti gyvenimu	18,1	10,6	26,1	11,0	29,7	14,7
Psichologinė gerovė buvo žemesnė nei vidutinė	29,6	17,8	48,7	20,7	56,0	25,8

Apklaustos metu dalyvių buvo teiraujama apie jų laimingumą ir saviveiksmingumą – gebėjimą įgyvendinti planus bei spręsti problemas. Rezultatai atskleidė, kad kiek daugiau nei pusė moksleivių jautėsi laimingi, tačiau reikšminga dalis – 37 proc. buvo neužtikrinti dėl savo laimingumo. Apie pusę apklaustų paauglių nurodė, kad geba pasiekti užsibrėžtus tikslus ir sėkmingai spręsti problemas (26 pav.).

Analizuojant duomenis pagal demografines grupes, paaiškėjo, kad beveik dvigubai daugiau merginų nei vaikinių jautėsi nelaimingos. Klasės atžvilgiu skirtumai nebuvo labai ryškūs, tačiau išliko tendencija, kad su vyresniu amžiumi laimės jausmas mažėjo. Saviveiksmingumo rodikliai buvo geresni tarp vaikinių – jie dažniau teigė gebantys įgyvendinti užsibrėžtus tikslus ir spręsti problemas. Klasės atžvilgiu pastebėta, kad vyresnių klasių mokiniai dažniau sėkmingai siekė tikslų, tačiau problemų sprendimo gebėjimai reikšmingai nesiskyrė (26 pav.).

26 pav. 5–9 kl. mokinių laimingumas ir saviveiksmingumas 2022 m., proc.

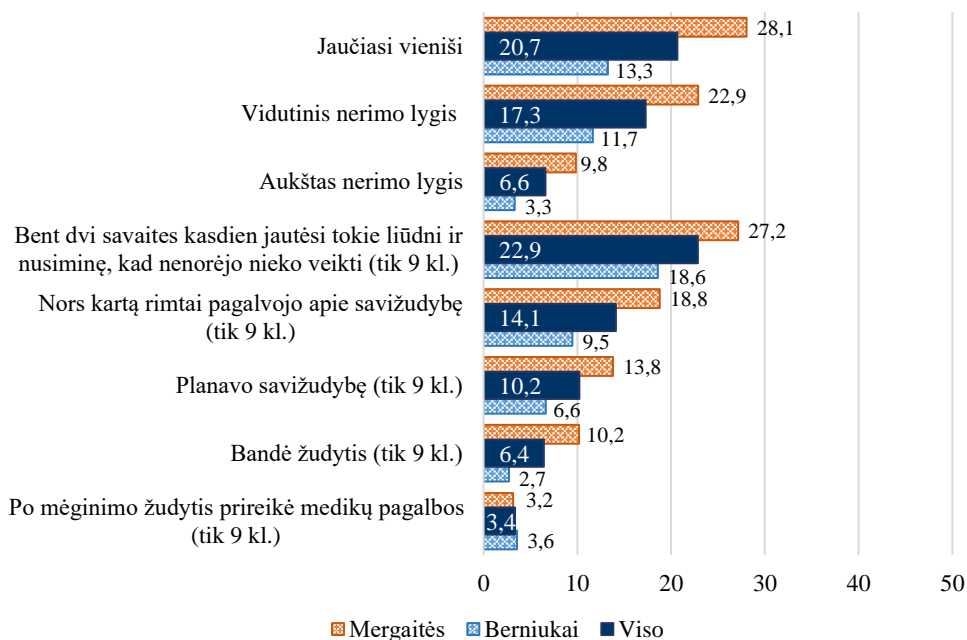


	5 klasė		7 klasė		9 klasė	
	Merginos	Vaikinai	Merginos	Vaikinai	Merginos	Vaikinai
Laimingas	54,5	68,4	45,4	65,6	40,0	64,2
Nei laimingas, nei nelaimingas	38,8	26,8	44,9	30,1	50,0	30,6
Nelaimingas	6,7	4,8	9,6	4,2	10,0	5,2
Retai pavykdavo įgyvendinti tai, ką buvo nusprendę	60,6	57,8	56,2	49,3	48,9	41,3
Sunkiai rasdavo kilusios problemos sprendimą	55,8	53,9	60,2	48,4	55,3	45,6

Vertinant moksleivių psichikos sveikatos rodiklius, 2022 m. HBSC tyrime buvo analizuojamas jų vienišumas, nerimas, o tarp 9 klasės mokinių – depresyvumo ir savižudybės rizika. Gauti rezultatai atskleidė, kad kas penktas moksleivis jautėsi vienišas, o kas ketvirtas patyrė vidutinio arba aukšto lygio nerimą. Beveik ketvirtadalis devintokų jautėsi prislėgti, 14 proc. buvo galvoję apie savižudybę, o 6 proc. yra mėginę žudytis (27 pav.).

Analizuojant duomenis pagal lytį ir amžių, pastebėta, kad merginos vienišumą jautė beveik dvigubai dažniau nei vaikinai. Nerimas taip pat buvo labiau išreikštas tarp merginų. Abu šie rodikliai didėjo su amžiumi. Depresyvumo ir savižudybės rizikos tendencijos, vertintos tik tarp devintokų, buvo būdingesnės merginoms nei vaikinams (27 pav.).

27 pav. 5–9 kl. mokinių vienišumo, nerimo ir savižudybės rizikos rodikliai 2022 m., proc.

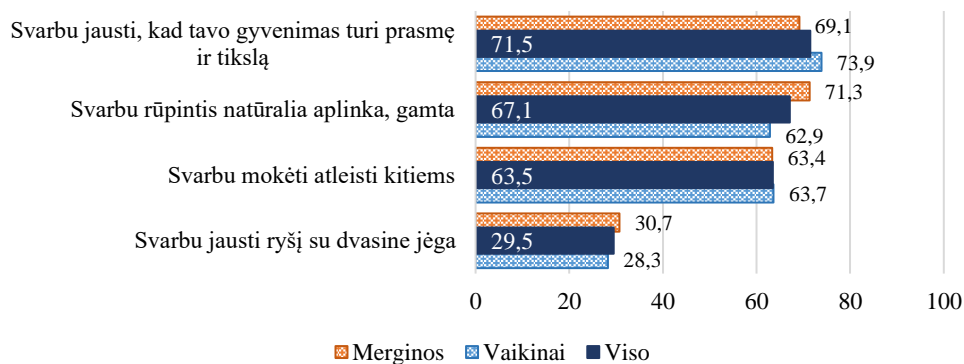


	5 klasė		7 klasė		9 klasė	
	Merginos	Vaikinai	Merginos	Vaikinai	Merginos	Vaikinai
Jautėsi vieniši	20,8	9,7	28,0	12,4	35,4	17,7
Nejautė nerimo	76,4	83,7	64,9	84,3	60,5	87,0
Vidutinis nerimo lygis	17,3	13,2	23,9	12,3	27,5	9,5
Aukštas nerimo lygis	6,3	3,1	11,2	3,4	12,0	3,5

2022 m. HBSC tyrime papildomai buvo užduodami klausimai apie moksleivių dvasinę gerovę. Dvasinė gerovė vertinta keturiais aspektais: mokėjimu atleisti kitiems, gyvenimo prasmės ir tikslo jautimu, ryšiu su natūralia aplinka ir gamta, bei ryšiu su aukštesne dvasine jėga. Didžiausia mokinių dalis nurodė, kad jiems nėra svarbus ryšys su aukštesne dvasine jėga.

Analizuojant dvasinės gerovės rodiklius pagal lytį, paaiškėjo, kad vaikinai dažniau nei merginos pabrėžė gyvenimo prasmės ir tikslo svarbą. Tačiau kituose aspektuose, tokiuose kaip mokėjimas atleisti, ryšys su gamta ar aukštesne dvasine jėga, merginos šiuos aspektus vertino kaip svarbesnius. Klasių atžvilgiu ryškių ar nuoseklių tendencijų dvasinės gerovės vertinime nepastebėta (28 pav.).

28 pav. 5–9 kl. mokinių dvasinė gerovė 2022 m., proc.



	5 klasė		7 klasė		9 klasė	
	Merginos	Vaikinai	Merginos	Vaikinai	Merginos	Vaikinai
Svarbu mokėti atleisti kitiems	71,3	68,9	57,5	60,9	61,3	61,1
Svarbu jausti, kad tavo gyvenimas turi prasmę ir tikslą	71,4	76,8	63,5	73,3	72,5	71,5
Svarbu rūpintis natūralia aplinka, gamta	79,5	73,5	68,5	62,7	66,0	52,4
Svarbu jausti ryšį su aukštesne dvasine jėga	42,8	41,0	26,3	26,5	23,1	17,3

Literatūra:

1. Kuruvilla, S., Sadana, R., Montesinos, E. V., Beard, J., Vasdeki, J. F., de Carvalho, I. A., ... & Bustreo, F. (2017). A life-course approach to health: synergy with sustainable development goals. *Bulletin of the World Health Organization*, 96(1), 42–50.
2. Lukoševičiūtė, J., Šmigelskas, K. (2019). Lietuvos moksleivių pasitenkinimas gyvenimu: HBSC tyrimo rezultatai. *Sveikatos mokslai*, 29(4), 48–52.
3. Steptoe, A., Deaton, A., Stone, A. A. (2015). Subjective wellbeing, health, and ageing. *The Lancet*, 385(9968), 640–648.
4. Weinberger, A. H., Kashan, R. S., Shpigel, D. M., Esan, H., Taha, F., Lee, C. J., ... & Goodwin, R. D. (2017). Depression and cigarette smoking behavior: a critical review of population-based studies. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 43(4), 416–431.
5. Howell, R. T., Kern, M. L., Lyubomirsky, S. (2007). Health benefits: Meta-analytically determining the impact of well-being on objective health outcomes. *Health Psychology Review*, 1(1), 83–136.
6. Polanczyk, G. V., Salum, G. A., Sugaya, L. S., Caye, A., & Rohde, L. A. (2015). Annual research review: A meta-analysis of the worldwide prevalence of mental disorders in children and adolescents. *Journal of child psychology and psychiatry*, 56(3), 345–365.

7. Merikangas, K. R., He, J. P., Burstein, M., Swanson, S. A., Avenevoli, S., Cui, L., ... & Swendsen, J. (2010). Lifetime prevalence of mental disorders in US adolescents: results from the National Comorbidity Survey Replication–Adolescent Supplement (NCS-A). *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 49(10), 980–989.
8. Erskine, H. E., Moffitt, T. E., Copeland, W. E., Costello, E. J., Ferrari, A. J., Patton, G., ... & Scott, J. G. (2015). A heavy burden on young minds: the global burden of mental and substance use disorders in children and youth. *Psychological medicine*, 45(7), 1551–1563.
9. de Lijster, J. M., Dieleman, G. C., Utens, E. M., Dierckx, B., Wierenga, M., Verhulst, F. C., & Legerstee, J. S. (2018). Social and academic functioning in adolescents with anxiety disorders: A systematic review. *Journal of affective disorders*, 230, 108–117.
10. Raknes, S., Pallesen, S., Himle, J. A., Bjaastad, J. F., Wergeland, G. J., Hoffart, A., ... & Haugland, B. S. M. (2017). Quality of life in anxious adolescents. *Child and adolescent psychiatry and mental health*, 11, 1–11.
11. Essau, C. A., Lewinsohn, P. M., Olaya, B., & Seeley, J. R. (2014). Anxiety disorders in adolescents and psychosocial outcomes at age 30. *Journal of affective disorders*, 163, 125–132.

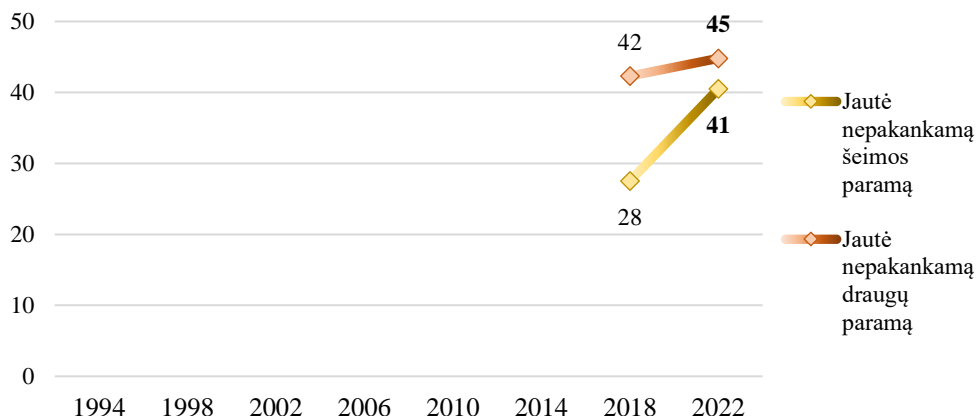
4. SOCIALINĖ GEROVĖ

4.1. Šeimos ir draugų aplinka

Šeima – tai pagrindinis vaiko saugumo ir paramos šaltinis. Šeimos parama yra vienas pagrindinių sveiką vaiko raidą, adaptaciją, psichologinę, fizinę ir socialinę gerovę užtikrinančių veiksnių [1–2]. Tyrimai atskleidžia, kad didesnis suvokiamos socialinės paramos lygis yra susijęs su geresniais jaunuolių psichikos sveikatos rodikliais – mažesne depresijos atsiradimo rizika, retesniu vienišumo jausmu, rečiau pasireiškiančiu socialiniu nerimu ir kt. [3–4]. Be to, jaunuoliai, jaučiantys paramą iš savo šeimos, pasižymi mažiau rizikinga elgsena – rečiau vartoja žalingas medžiagas, jiems mažiau būdingi neplanuoti ar nesaugūs lytiniai santykiai, mažesnis partnerių skaičius [5], šie paaugliai rečiau galvoja apie savižudybę [6]. Didesnę artimųjų paramą jaučiantys jaunuoliai taip pat linkę mažiau tyčiotis iš kitų ir rečiau įsivelti į peštynes, taip pat rečiau tampa patyčių objektu [7].

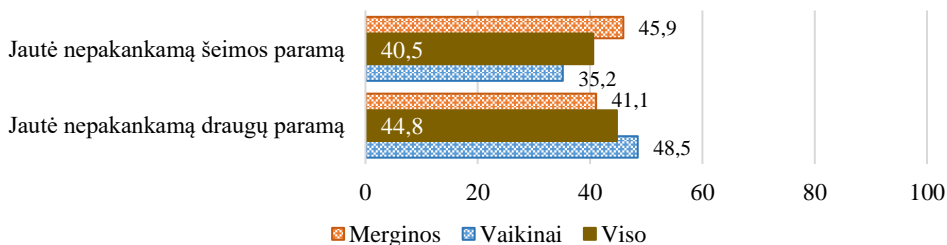
HBSC tyrime Lietuvoje moksleivių jaučiama šeimos ir draugų parama pradėta stebėti tik nuo 2018 m. Pastarųjų metų dinamika atskleidė prastėjančią tendenciją: 2022 m. maždaug 41 proc. mokinių nurodė jaučiantys nepakankamą šeimos, o 45 proc. – nepakankamą draugų paramą (atitinkamai, 13 ir 3 proc. punktų padidėjimas lyginant su 2018 m. duomenimis; 29 pav.).

29 pav. 5–9 kl. mokinių jaučiama šeimos ir draugų parama 2018–2022 m., proc.



Analizuojant rezultatus pagal lytį ir klasę pastebėta, kad merginos dažniau nei vaikinai jautė nepakankamą šeimos paramą, o vaikinai dažniau išreiškė draugų paramos trūkumą. Paramos trūkumas buvo labiau išreikštas tarp vyresnių, 7–9 klasės paauglių (30 pav.).

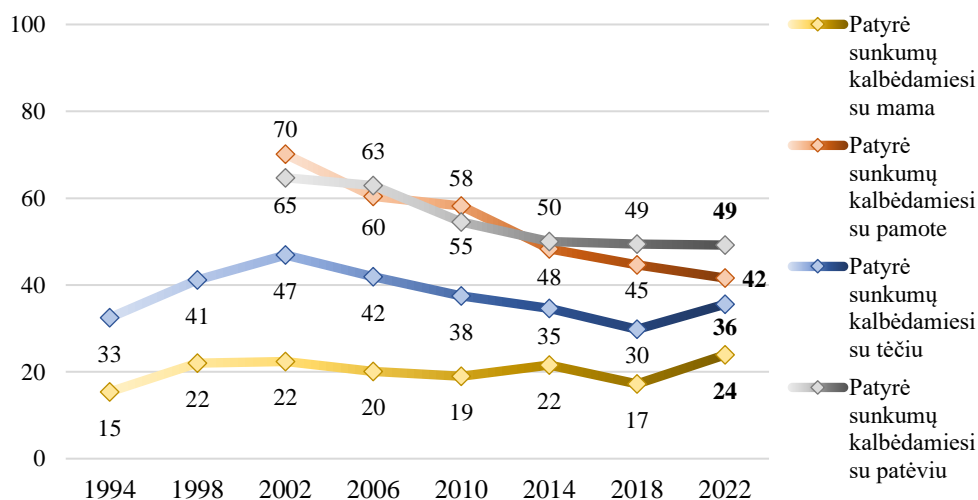
30 pav. 5–9 kl. mokinių jaučiama šeimos ir draugų parama 2022 m., proc.



	5 klasė		7 klasė		9 klasė	
	Merginos	Vaikinai	Merginos	Vaikinai	Merginos	Vaikinai
Jautė nepakankamą šeimos paramą	35,2	28,5	51,4	36,4	51,1	40,6
Jautė nepakankamą draugų paramą	43,1	51,6	43,2	47,6	36,8	46,2

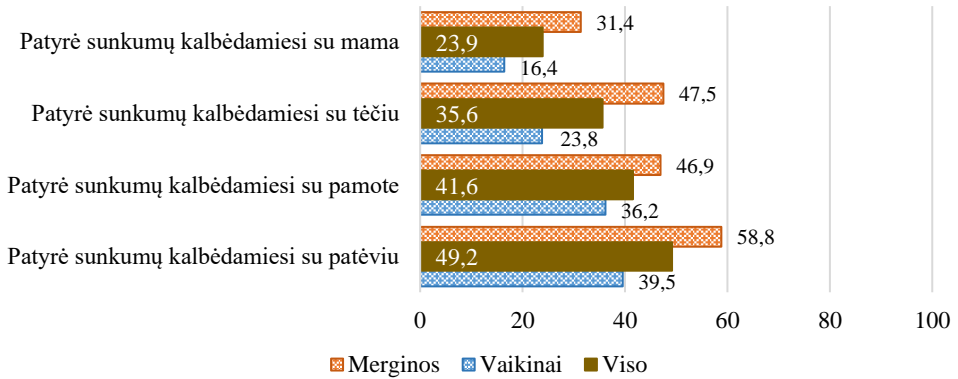
Panašios tendencijos stebėtos vertinant jaunuolių bendravimo su tėvais ir globėjais ypatumus. Žvelgiant į 1994–2022 m. dinamiką pastebėta, kad vis daugiau moksleivių nurodė patiriantys sunkumus bendraudami su mamomis. Ši problema ypač išryškėjo pastaraisiais metais, kai bendravimo iššūkius patiriančių jaunuolių skaičius padidėjo nuo 17 proc. iki 24 proc. Nors sunkumų bendraujant su tėčiais tendencija iki 2018 m. buvo gerėjanti, 2022 m. stebėtas problemos augimas – kas trečias jaunuolis nurodė patiriantis sunkumų kalbėdamasis su tėčiu. Sunkumų bendraujant su pamote ir patėviu problemos 2018–2022 m. kito nežymiai, bet vis dar išliko aktualios (31 pav.).

31 pav. 5–9 kl. mokinių bendravimo su tėvais ypatumai 1994–2022 m., proc.



Analizuojant duomenis pagal lytį ir klasę pastebėta, kad merginos dažniau nei vaikinai patyrė sunkumų bendraudamos su tėvais ar globėjais. Stebima tendencija, kad šie bendravimo sunkumai labiau išryškėja su vyresniu mokykliniu amžiumi (32 pav.).

32 pav. 5–9 kl. mokinių bendravimo su tėvais ypatumai 2022 m., proc.



	5 klasė		7 klasė		9 klasė	
	Merginos	Vaikinai	Merginos	Vaikinai	Merginos	Vaikinai
Patyrė sunkumų kalbėdamiesi su mama	25,0	14,7	36,0	15,0	33,1	19,7
Patyrė sunkumų kalbėdamiesi su tėčiu	37,1	19,1	52,4	24,1	52,9	28,2
Patyrė sunkumų kalbėdamiesi su pamote	37,5	14,3	57,9	53,3	45,5	40,9
Patyrė sunkumų kalbėdamiesi su patėviu	43,8	30,2	64,1	40,6	68,5	47,8

Literatūra:

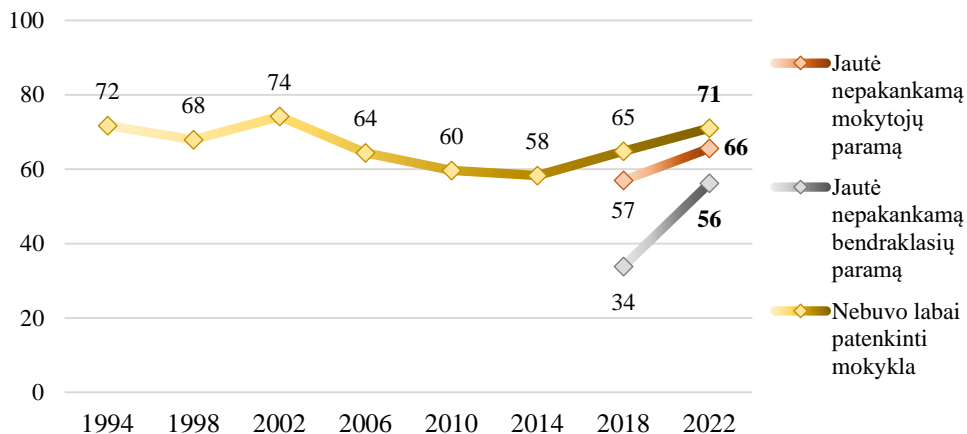
- Inchley, J., Currie, D., Samdal, O., Torsheim, T., Augustson, L., Mathison, F., ... & Barnekow, V. (2016). Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe. Health Policy for Children and Adolescents, 7.
- Collins, W. A., Laursen, B. (2004). Changing relationships, changing youth: Interpersonal contexts of adolescent development. The Journal of Early Adolescence, 24(1), 55–62.
- Eisman, A. B., Stoddard, S. A., Heinze, J., Caldwell, C. H., Zimmerman, M. A. (2015). Depressive symptoms, social support, and violence exposure among urban youth: A longitudinal study of resilience. Developmental Psychology, 51(9), 1307–1316.
- Cavanaugh, A. M., Buehler, C. (2016). Adolescent loneliness and social anxiety: The role of multiple sources of support. Journal of Social and Personal Relationships, 33(2), 149–170.
- Rostad, W. (2012). The influence of dad: an investigation of adolescent females' perceived closeness with fathers and risky behaviors. Graduate Student Theses, Dissertations, and Professional Papers, 1027.
- Miller, A. B., Esposito-Smythers, C., Leichtweis, R. N. (2015). Role of social support in adolescent suicidal ideation and suicide attempts. Journal of Adolescent Health, 56(3), 286–292.
- Šmigelskas, K., Vaičiūnas, T., Lukoševičiūtė, J., Malinowska-Cieślak, M., Melkumova, M., Movsesyan, E., Zaborskis, A. (2018). Sufficient social support as a possible preventive factor against fighting and bullying in school children. International Journal of Environmental Research and Public Health, 15(5), 870.

4.2. Mokyklos aplinka

Vaikai ir paaugliai didelę dienos dalį praleidžia ugdymo įstaigose. Tyrimai atskleidžia, kad ugdymo įstaigoje kuriama tausojanti psichosocialinė aplinka turi itin didelės reikšmės vaikų gyvenimui, rizikingai elgsenai ir sveikatos išėjimams: tokioje aplinkoje mokiniai linkę rečiau vartoti psichotropines medžiagas (pavyzdžiui, alkoholį, tabaką ir kt.), rečiau skundžiasi galvos, nugaros, virškinamojo trakto skausmais, jiems būdingas didesnis fizinis aktyvumas, jie dažniau linkę rinktis sveikatai palankesnius maisto produktus [1–4]. Palanki psichosocialinė mokyklos aplinka taip pat turi įtakos pažintinei raidai, socialinei ir emocinei mokinių gerovei: moksleiviai pasižymi geresniais mokymosi rezultatais ir geriau adaptuojasi intensyviame mokymosi procese, kur kas mažiau tyčiojasi ir rečiau tampa patyčių objektu, lengviau užmezga socialinius santykius su bendraamžiais [3–6]. Apibendrinant galima pažymėti, kad pozityviausiomis sveikatos išėjimais pasižymi tie mokiniai, kurie turi įvairiapusę tėvų ir mokytojų socialinę paramą ugdymosi procese, geba užmegzti ir puoselėti socialinius ryšius su klasės draugais ir turi subalansuotą mokymosi, fizinio aktyvumo ir poilsio režimą.

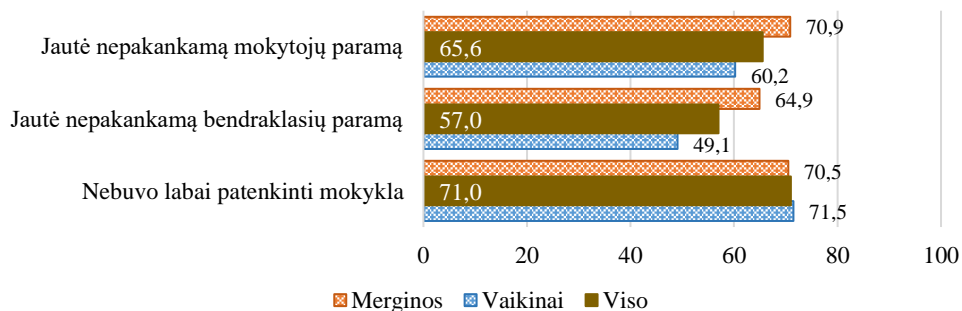
Vertinant moksleivių juntamą socialinę paramą mokykloje, 2022 m. stebėtas žymus šių rodiklių prastėjimas. Daugiau nei pusė mokinių teigė jaučiantys nepakankamą bendraklasių paramą, o du trečdaliai – nepakankamą mokytojų paramą. Šie rezultatai prastesni nei 2018 m., ypač vertinant nepakankamą bendraklasių paramą. Be to, 7 iš 10 moksleivių 2022 m. nurodė esantys nepatenkinti savo mokykla ir šis rodiklis prastėjo nuo 2014 m. (33 pav.)

33 pav. 5–9 kl. mokinių jaučiama mokytojų, bendraklasių parama ir pasitenkinimas mokykla 1994–2022 m., proc.



Analizuojant duomenis pagal lytį ir klasę pastebėta, kad merginos dažniau nei vaikinai jautė nepakankamą bendraklasių ir mokytojų paramą, o nepakankama mokytojų parama buvo būdingesnė 7–9 klasių moksleiviams (34 pav.).

34 pav. 5–9 kl. mokinių jaučiama mokytojų, bendraklasių parama ir pasitenkinimas mokykla 2022 m., proc.



	5 klasė		7 klasė		9 klasė	
	Merginos	Vaikinai	Merginos	Vaikinai	Merginos	Vaikinai
Jautė nepakankamą mokytojų paramą	57,7	50,7	76,2	66,4	78,7	63,6
Jautė nepakankamą bendraklasių paramą	66,2	51,9	71,6	54,8	56,9	40,5
Nebuvo labai patenkinti mokykla	66,7	68,9	78,3	79,4	66,5	66,2

Literatūra:

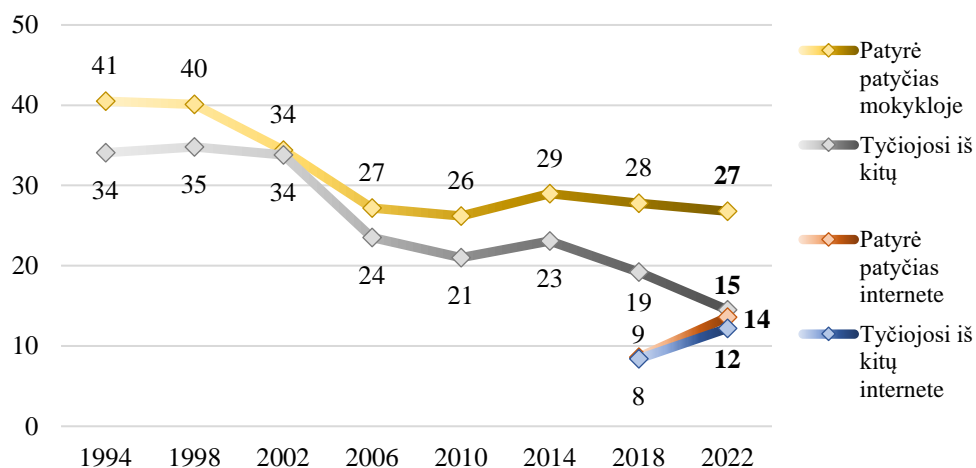
1. Sonmark, K., Modin, B. (2017). Psychosocial work environment in school and students' somatic health complaints: Analysis of buffering resources. *Scandinavian Journal of Public Health*, 45(1), 64–72.
2. Inchley, J., Currie, D., Samdal, O., Torsheim, T., Augustson, L., Mathison, F., ... & Barnekow, V. (2016). Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe. *Health Policy for Children and Adolescents*, 7.
3. Klein, J., Cornell, D., Konold, T. (2012). Relationships between bullying, school climate, and student risk behaviors. *School Psychology Quarterly*, 27(3), 154.
4. Kelly, S. A., Melnyk, B. M., Jacobson, D. L., O'Haver, J. A. (2011). Correlates among healthy lifestyle cognitive beliefs, healthy lifestyle choices, social support, and healthy behaviors in adolescents: implications for behavioral change strategies and future research. *Journal of Pediatric Health Care*, 25(4), 216–223.
5. Murberg, T. A., Bru, E. (2004). School-related stress and psychosomatic symptoms among Norwegian adolescents. *School Psychology International*, 25(3), 317–332.
6. Townsend, L., Musci, R., Stuart, E., Ruble, A., Beaudry, M. B., Schweizer, B., ... & Wilcox, H. (2017). The association of school climate, depression literacy, and mental health stigma among high school students. *Journal of School Health*, 87(8), 567–574.

4.3. Patyčios

Patyčių paplitimas tarp Lietuvos moksleivių yra vienas aukščiausių visoje Europoje ir šis rodiklis išlieka stabiliai aukštas jau daugiau nei dešimtmetį. Tarptautiniai moksliniai tyrimai rodo, kad tiek patyčių patyrimas, tiek tyčiojimasis iš kitų yra susiję su prastesne jaunuolių fizine sveikata (galvos, nugaros, skrandžio skausmais) [1–2], prastesne emocine savijauta (depresyvumu, streso, nerimo patyrimu, vienišumo jausmu, savižudiškomis mintimis ar ketinimais) [3–4], prastesniais santykiais su aplinkiniais ir problemine elgsena (agresyvumu, smurtu, alkoholio ar kitų žalingų medžiagų vartojimu) [2, 5]. Šios sąsajos yra sistemingos ir su kita agresyvios išraiškos forma – peštynėmis [2, 6–7]. Pastebėtina, kad agresyvi elgsena tiesiogiai susijusi su mažesniu socialinės paramos lygiu – jaunuoliams, kurie jaučia paramos stoką iš šeimos, draugų ir mokytojų, yra būdingesnė agresyvi elgsena [8]. Taigi, siekiant gerinti moksleivių fizinę ir emocinę sveikatą svarbu atsižvelgti ir į šiuos veiksnius bei didinti moksleivių ir juos supančios mokyklos bei namų aplinkos sąmoningumą patyčių ir peštynių atžvilgiu. Taip pat pabrėžtina, kad yra labai svarbu užtikrinti emocinį ir fizinį jaunuolių saugumą jų aplinkoje.

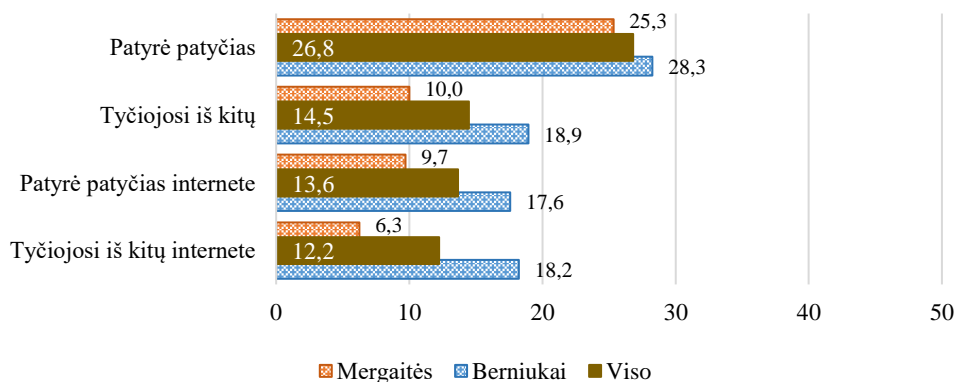
Vertinant patyčių rodiklius nustatyta, kad 2022 m. bent du kartus per mėnesį patyčias mokykloje nurodė patiriantys daugiau nei ketvirtadalis moksleivių, o 15 proc. mokinių prisipažino tyčiojęsi iš kitų. Lyginant su ankstesnių metų HBSC tyrimo duomenimis, tiek patyčių patyrimas, tiek tyčiojimasis iš kitų pastaraisiais metais šiek tiek sumažėjo. Tačiau buvo stebimas internetinių patyčių augimas: 2018 m. tyčiojimasis internete ir šių patyčių patyrimas siekė mažiau nei 10 proc., o 2022 m. šis skaičius padidėjo iki 12–14 proc. (35 pav.).

35 pav. 5–9 kl. mokinių patyčių rodikliai 1994–2022 m., proc.



Analizuojant demografines grupes, vaikinai dažniau nei merginos tiek tyčiojosi iš kitų, tiek ir patys patyrė patyčias mokykloje bei internete. Patyčios buvo šiek tiek dažniau paplitusios tarp 5 klasių moksleivių (36 pav.).

36 pav. 5–9 kl. mokinių patyčių rodikliai 2022 m., proc.



	5 klasė		7 klasė		9 klasė	
	Merginos	Vaikinai	Merginos	Vaikinai	Merginos	Vaikinai
Tyčiojosi iš kitų	10,8	20,5	11,2	18,5	8,0	17,8
Patyrė patyčias	26,5	34,2	32,7	29,7	16,9	20,8
Tyčiojosi iš kitų internete	8,2	16,6	6,2	18,2	4,3	19,9
Patyrė patyčias internete	11,9	20,2	11,7	16,0	5,5	16,6

Literatūra:

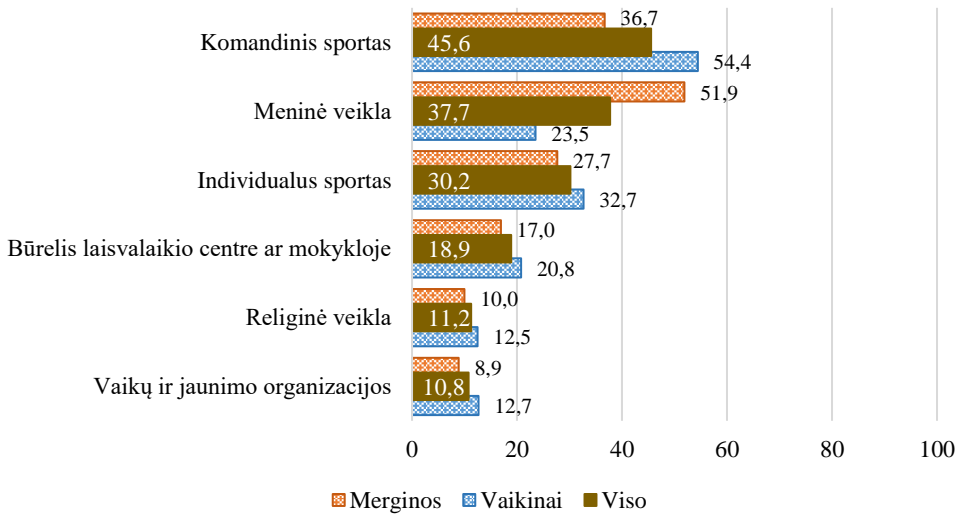
1. Due, P., Holstein, B. E., Lynch, J., Diderichsen, F., Gabhain, S. N., Scheidt, P., Currie, C. (2005). Bullying and symptoms among school-aged children: international comparative cross-sectional study in 28 countries. *European Journal of Public Health*, 15(2), 128–132.
2. Inchley, J., Currie, D., Samdal, O., Torsheim, T., Augustson, L., Mathison, F., ... & Barnekow, V. (2016). Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe. *Health Policy for Children and Adolescents*, 7.
3. Salmon, G., James, A., Cassidy, E. L., Javaloyes, M. A. (2000). Bullying a review: Presentations to an adolescent psychiatric service and within a school for emotionally and behaviourally disturbed children. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 5(4), 563–579.
4. Kim, Y. S., Leventhal, B. (2008). Bullying and suicide. A review. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 20(2), 133–154.
5. Radliff, K. M., Wheaton, J. E., Robinson, K., Morris, J. (2012). Illuminating the relationship between bullying and substance use among middle and high school youth. *Addictive Behaviors*, 37(4), 569–572.
6. Walsh, S. D., Molcho, M., Craig, W., Harel-Fisch, Y., Huynh, Q., Kukaswadia, A., ... & Pickett, W. (2013). Physical and emotional health problems experienced by youth engaged in physical fighting and weapon carrying. *PLOS One*, 8(2), e56403.
7. Swahn, M. H., Donovan, J. E. (2004). Correlates and predictors of violent behavior among adolescent drinkers. *Journal of Adolescent Health*, 34(6), 480–492.
8. Šmigelskas, K., Vaičiūnas, T., Lukoševičiūtė, J., Malinowska-Ciešlik, M., Melkumova, M., Movsesyan, E., Zaborskis, A. (2018). Sufficient social support as a possible preventive factor against fighting and bullying in school children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(5), 870.

4.4. Organizuotas laisvalaikis

Laikas, praleistas už šeimos ribų, taip pat reikšmingai veikia paauglių elgseną ir gerovę. Tvirtos, saugios ir pozityvios draugystės gali formuotis ne tik mokyklos aplinkoje, bet ir užklausinėse veiklose. Dalyvaujant organizuotose laisvalaikio veiklose, tokiose kaip sporto užsiėmimai, dvasinės grupės ar meninės veiklos, jaunuoliai kuria panašiomis vertybėmis ir teigiamais bendraamžių pavyzdžiais paremtas draugystes [1]. Šios veiklos ilgainiui mažina psichotropinių medžiagų vartojimo tikimybę [2] ir prie ekranų praleidžiamą laiką [3], taip pat gerina psichologinę būseną ir bendrą sveikatą [4].

2022 m. taip pat buvo tyrinėtas moksleivių dalyvavimas organizuotoje laisvalaikio veikloje. Pastebėta, kad beveik pusė apklaustų mokinių (46 proc.) bent kartą per savaitę užsiiminėjo komandiniu sportu, kas trečias moksleivis – menine veikla arba individualiu sportu. Galima pastebėti, kad aukštesnis įsitraukimas į šias veiklas buvo būdingesnis jaunesnių klasių mokiniams, sportine veikla dažniau užsiėmė vaikinai, o menine – merginos (37 pav.).

37 pav. 5–9 kl. organizuoti laisvalaikis 2022 m., proc.



	5 klasė		7 klasė		9 klasė	
	Merginos	Vaikiniai	Merginos	Vaikiniai	Merginos	Vaikiniai
Komandinis sportas	41,0	61,4	39,7	55,0	29,5	47,0
Individualus sportas	34,7	32,2	25,9	34,5	22,5	31,3
Meninė veikla	58,4	27,3	51,7	22,5	45,6	20,8
Vaikų ir jaunimo organizacijos	10,4	15,6	9,2	12,4	7,1	9,9
Būrelis laisvalaikio centre ar mokykloje	26,4	30,3	14,1	18,8	10,4	13,3
Religinė veikla	14,5	15,4	8,5	12,4	7,1	9,6

Literatūra:

1. Larson, R. W., Hansen, D. M., Moneta, G. (2006). Differing profiles of developmental experiences across types of organized youth activities. *Developmental Psychology*, 42(5), 849–863.
2. Baďura, P., Sigmundová, D., Sigmund, E., Gecková, A., Dijk, J., & Reijneveld, S. (2016). Participation in organized leisure-time activities and risk behaviors in Czech adolescents. *International Journal of Public Health*, 62, 387–396.
3. Romero-Blanco, C., Dorado-Suárez, A., Jiménez-Zazo, F., Castro-Lemus, N., & Aznar, S. (2020). School and family environment is positively associated with extracurricular physical activity practice among 8 to 16 years old school boys and girls. *International journal of environmental research and public health*, 17(15), 5371.
4. Borraccino, A., Lazzeri, G., Kaka, O., Baďura, P., Bottigliengo, D., Dalmasso, P., & Lemma, P. (2020). The Contribution of Organised Leisure-Time Activities in Shaping Positive Community Health Practices among 13- and 15-Year-Old Adolescents: Results from the Health Behaviours in School-Aged Children Study in Italy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6637.

5. VIENUOLIKTŲ KLASIŲ REZULTATAI

5.1. Gyvensena

2022 m. tyrimo duomenimis, daugiau nei kas antras Lietuvos 11 klasės mokinys darbo dienomis pusryčiaavo nereguliariai, o daugiau nei kas ketvirtas nereguliariai pusryčiaavo ir savaitgaliais. Mokinių mitybos pasirinkimo analizė atskleidė, kad kiek daugiau nei kas trečias vienuoliktokas kas dieną vartojo daržoves, rečiau vaisius, o kas septintas buvo linkęs kasdien valgyti saldumynus. Kasdien 6–7 proc. jaunuolių vartojo saldintus gazuotus ir energinius gėrimus. 11 klasių mokiniai nevengė tonizuojančių gėrimų – kas trečias kas dieną vartojo kavą, kas antras moksleivis į dienos mitybos racioną įtraukdavo arbatą (2 lentelė).

Demografinių grupių analizė atskleidė, kad pusryčiavimo ir mitybos produktų pasirinkimas tarp lyčių žymiai nesiskyrė, išskyrus kelis produktus: merginos dažniau nei vaikinai kasdien valgė saldumynus ir vartojo kavą, o vaikinai dažniau nei merginos valgė mėsos ir jos produktų.

2 lentelė. 11 kl. mokinių mažiau sveikatai palankūs mitybos pasirinkimai 2022 m., proc.

	Merginos	Vaikinai	Viso
Ne kiekvieną darbo dieną pusryčiaavo	56,9	55,2	56,0
Ne kiekvieną savaitgalio dieną pusryčiaavo	27,7	27,5	27,6
Ne kasdien valgė vaisius	76,1	77,4	76,8
Ne kasdien valgė daržoves	65,9	69,7	67,8
Kasdien valgė saldinius, šokoladą	17,5	11,4	14,4
Kasdien gerė gazuotus saldžius gėrimus	6,8	7,9	7,4
Kasdien gerė energinius gėrimus	6,2	5,4	5,8
Ne kasdien valgė pieną ir jo produktus	70,0	67,1	68,6
Kasdien valgė saldžius pieno produktus	11,4	13,5	12,4
Ne kasdien valgė grūdinius produktus	81,1	78,5	79,8
Ne kasdien valgė ankštinius produktus	95,1	91,6	93,4
Kasdien valgė mėsą ir jos gaminius	38,8	51,0	44,9
Ne kasdien valgė žuvi	98,2	94,3	96,3
Ne kasdien gerė vandenį	9,6	10,3	10,0
Ne kasdien gerė arbatą	56,0	60,3	58,2
Kasdien gerė kavą	38,0	24,2	31,1

2022 m. tyrimo duomenimis, kasdieniu bent 60 min. trunkančiu fiziniu aktyvumu užsiėmė 9 proc. vienuoliktokų, o intensyviu fiziniu aktyvumu daugiau nei tris kartus per savaitę – 30 proc. moksleivių (3 lentelė).

3 lentelė. 11 kl. mokinių fizinis aktyvumas 2022 m., proc.

	Merginos	Vaikinai	Viso
Nepakankamas kasdienis fizinis aktyvumas	93,0	88,5	90,7
Nepakankamas intensyvus fizinis aktyvumas	82,7	57,8	70,2

Demografinių grupių analizė atskleidė, kad merginos rečiau užsiėmė kasdieniu fiziniu aktyvumu, o ypač – intensyviu fiziniu aktyvumu lyginant su vaikiniais. Užsiimti fiziniu aktyvumu vienuoliktokus labiausiai motyvavo tokie veiksniai kaip sveikatos gerinimas, noras gerai atrodyti arba pagerinti sportinę formą. Galima pastebėti, kad vaikinams buvo svarbiau pasiekti gerą sportinę formą, o merginoms – gerai atrodyti (4 lentelė).

4 lentelė. Veiksniai, motyvuojantys 11 kl. mokinius užsiimti fizine veikla 2022 m., proc.

	Merginos	Vaikinai	Viso
Pasilinksminti	82,2	82,5	82,4
Būti geru sportininku	48,7	66,9	57,8
Laimėti	50,4	68,3	59,3
Susirasti draugų	68,9	71,2	70,1
Pagerinti sveikatą	95,1	93,5	94,3
Pasimatyti su draugais	83,6	85,1	84,4
Pasiekti gerą sportinę formą	85,1	91,3	88,2
Gerai atrodyti	91,7	90,7	91,2
Nes smagu jausti, kaip juda mano kūnas	78,2	79,2	78,7
Įtikti tėvams	36,9	42,6	39,8
Būti šauniam	51,8	65,8	58,8
Kontroliuoti savo svorį	81,5	78,5	80,0
Nes mane „veža“ (kelia entuziazmą)	71,1	78,1	74,6

2022 m. tyrimo duomenimis, bent kartą per savaitę sunkumus užmigti patyrė daugiau nei ketvirtadalis 11 klasės moksleivių. Apskaičiavus miego trukmę paaiškėjo, kad didžioji dalis – beveik 9 iš 10 vienuoliktokų darbo dienomis miegodavo trumpiau nei 8 valandas. Apie nepakankamą poilsį nakties metu atskleidė ir miego kokybės rodikliai – daugiau nei pusė mokinių nurodė, kad pabudę ryte nesijautė pasiruošę pradėti dieną, nesijautė budrūs ir pailsėję. Vienuoliktokai nurodė, kad dažniausiai nebūdavo pasiruošę eiti miegoti laiku, o atėjus laikui miegoti, norėdavo užsiimti kitais dalykais.

Demografinių grupių analizė atskleidė, kad miego trukmė tarp lyčių reikšmingai nesiskyrė, tačiau merginos dažniau nei vaikinai nurodė patiriančios sunkumą užmigti, dažniau pabundančios viduryje nakties ir rečiau jautėsi pailsėjusios ryte (5 lentelė).

5 lentelė. 11 kl. mokinių miego ypatumai 2022 m., proc.

	Merginos	Vaikinai	Viso
Patyrė sunkumą užmigti per paskutinius 6 mėnesius	32,2	23,4	27,8
Nepakankama miego trukmė darbo dienomis	86,6	88,4	87,5
Atėjus laikui miegoti, norėjo užsiimti kitais dalykais	45,1	44,7	44,9
Nebuvo pasiruošę eiti miegoti laiku	67,8	68,3	68,0
Bandė atidėti arba pavėlinti laiką eiti miegoti	27,7	28,9	28,3
Atėjus laikui miegoti, buvo sunku nurimti	26,3	17,0	21,7
Reikėjo pagalbos norint užmigti	29,6	17,6	23,6
Pabudus vidury nakties, buvo sunku vėl užmigti	14,7	8,2	11,5
Pabudus vidury nakties, nesijautė gerai	15,5	8,5	12,0
Pabudus, reikėjo pagalbos, kad vėl užmigtų	8,0	4,2	6,1
Atsibudę ryte nesijautė pasiruošę pradėti dieną	70,2	54,9	62,5
Atsibudę ryte nesijautė budrūs ir pailsėję	78,4	61,5	69,9

Vertinant vienuoliktokų burnos higienos įpročius, daugiau nei trečdalis jų nereguliariai valėsi dantis. Reguliarus dantų valymas du kartus per dieną buvo būdingas 3 iš 4 merginų ir tik pusei vaikinų (6 lentelė).

6 lentelė. 11 kl. mokinių burnos higienos įpročiai 2022 m., proc.

	Merginos	Vaikinai	Viso
Rečiau nei du kartus per dieną valėsi dantis	24,9	49,1	37,0

5.2. Rizikinga elgsena

Vertinant vienuoliktokų alkoholio vartojimo įpročius, daugiau nei pusė jų nurodė, kad buvo apsvaigę nuo alkoholio daugiau nei kartą per gyvenimą, pusė nurodė vartoję alkoholį per paskutines 30 dienų. Per pastarąjį mėnesį alkoholį vartojo kiek daugiau merginų nei vaikinių (7 lentelė).

7 lentelė. 11 kl. mokinių alkoholio vartojimas 2022 m., proc.

	Merginos	Vaikinai	Viso
Daugiau nei kartą buvo apsvaigę nuo alkoholio per gyvenimą	50,8	51,2	51,0
Bent kartą vartojo alkoholį per pastarąsias 30 d.	52,5	48,1	50,3

2022 m. tyrimo duomenimis, daugiau nei pusė 11 klasės moksleivių buvo rūkantys. Įprastas cigaretės rūkė apie trečdalis vienuoliktokų, kiek daugiau vaikinių nei merginų. Elektronines cigaretės rūkė daugiau nei pusė vienuoliktokų, šių gaminių rūkymas buvo būdingesnis merginoms. Kanapes per paskutines 30 dienų rūkė apie 9 proc. vienuoliktokų, didesnė dalis vaikinių nei merginų (8 lentelė).

Vertinant vienuoliktokų rūkalų pasirinkimus matyti, kad dažniausiai šie mokiniai rinkosi rūkyti tiek įprastas ir elektroninesigaretes, kiek rečiau – tik elektroninesigaretes, o rečiausiai vienuoliktokai rūkė tik įprastasigaretes – tokių moksleivių dalis nesiekė 3 proc.

8 lentelė. 11 kl. mokinių rūkymas per pastarąsias 30 d. 2022 m., proc.

	Merginos	Vaikinai	Viso
Bent kartą rūkė	31,8	37,1	34,4
Bent kartą rūkė elektroninesigaretes	54,8	53,0	53,9
Bent kartą rūkė kanapes per pastarąsias	7,2	10,3	8,7
Nerūkantys	42,6	44,7	43,6
Rūkantys tik įprastasigaretes	2,7	2,7	2,7
Rūkantys tik elektroninesigaretes	26,1	19,0	22,5
Rūkantys tiek įprastas, tiek elektroninesigaretes	28,6	33,7	31,1

2022 m. duomenimis, lytinius santykius buvo turėję apie trečdalis 11 klasių moksleivių, beveik vienodai merginų ir vaikinių (9 lentelė).

9 lentelė. 11 kl. mokinių lytinių santykių patirtis 2022 m., proc.

	Merginos	Vaikinai	Viso
Turėjo lytinių santykių	32,9	33,2	33,1

Vertinant socialinių tinklų naudojimą nustatyta, kad 2022 m. probleminis socialinių tinklų naudojimas buvo būdingas daugiau nei trečdaliui vienuoliktokų. Beveik dvigubai daugiau merginų nei vaikinių pasižymėjo tiek probleminiu socialinių tinklų naudojimu, tiek aukšta priklausomybės nuo socialinių tinklų rizika (10 lentelė).

10 lentelė. 11 kl. socialinių tinklų naudojimas 2022 m., proc.

	Merginos	Vaikinai	Viso
Neprobleminis socialinių tinklų naudojimas	44,8	69,3	57,0
Probleminis socialinių tinklų naudojimas	48,8	27,9	38,3
Aukšta priklausomybės rizika	6,4	2,9	4,6

5.3. Sveikata ir psichologinė gerovė

2022 m. tyrimo duomenimis, 23 proc. 11 klasės mokinių savo sveikatą įvertino patenkinamai arba blogai. Pusė apklaustųjų nurodė bent du sveikatos nusiskundimus. Pastebėta, kad merginos pasižymėjo prastesniu savo sveikatos vertinimu. Daugiausia 11 klasės mokinių dažniau nei kartą per savaitę skundėsi nervine įtampa ir susierzinimu (46 proc.), irzlumu ir bloga nuotaika (41 proc.) bei liūdesiu ir prislėgtumu (34 proc.). Beveik visi sveikatos nusiskundimai tarp merginų buvo paplitę bent du kartus dažniau nei tarp vaikinių (11 lentelė).

11 lentelė. 11 kl. mokinių subjektyvus sveikatos vertinimas 2022 m., proc.

	Merginos	Vaikinai	Viso
Sveikatą vertino patenkinamai arba blogai	29,2	16,9	23,0
Nurodė bent du sveikatos nusiskundimus	66,6	36,7	51,7
Dažniau nei kartą per savaitę nurodė šiuos nusiskundimus:			
Galvos skausmą	34,6	11,9	23,2
Skandžio skausmą	22,0	7,1	14,6
Nugaros skausmą	24,1	14,1	19,1
Galvos svaigimą	26,1	8,9	17,5
Liūdesį, prislėgtumą	45,1	22,4	33,7
Irzlumą, blogą nuotaiką	52,1	29,5	40,8
Nervinę įtampą, susierzinimą	60,1	31,0	45,5

Maždaug kas penktas vienuoliktokas nesijautė patenkintas gyvenimu, o apie 40 proc. pasižymėjo žemesniu nei vidutiniu psichologinės gerovės lygiu, 7 proc. moksleivių jautėsi nelaimingi. Vertinant mokinių saviveiksmingumą paaiškėjo, kad 37 proc. jaunuolių retai pavykdavo įgyvendinti tai, ką buvo suplanavę, o beveik pusė moksleivių nurodė dažnai negalintys išspręsti kilusios problemos. Visi šie rodikliai buvo prastesni tarp merginų nei vaikinių (12 lentelė).

12 lentelė. 11 kl. mokinių psichologinė savijauta 2022 m., proc.

	Merginos	Vaikinai	Viso
Nesijautė patenkinti gyvenimu	25,7	15,3	20,5
Bendras savijautos lygis buvo žemesnis nei vidutinis	54,1	27,3	40,7
Laimingas	48,3	62,1	55,2
Nei laimingas, nei nelaimingas	43,9	31,8	37,9
Nelaimingas	7,8	6,1	7,0
Retai pavykdavo įgyvendinti tai, ką buvo nusprendę	40,6	32,6	36,6
Sunkiai rasdavo kilusios problemos sprendimą	53,4	42,2	47,8

Vertinant vienuoliktokų psichologinę savijautą pastebėta, kad beveik kas ketvirtas moksleivis išgyvena vidutinio arba aukšto lygio nerimą, kuris dažniau pasireiškė tarp merginų. Apie pusę visų apklaustų vienuoliktokų nurodė išgyvenę skirtingo lygio depresinę būseną, dažniausiai pasireiškiančią prislėgta nuotaika; beveik 9 proc. moksleivių yra planavę savižudybę, o 3 proc. – bandę nusižudyti. Šie psichikos sveikatos rizikos rodikliai buvo aukštesni tarp merginų (13 lentelė).

13 lentelė. 11 kl. mokinių vienišumas, nerimas ir savižudybės rizika 2022 m., proc.

	Merginos	Vaikinai	Viso
Jautėsi vieniši	30,0	18,4	24,2
Nejautė nerimo	63,9	84,0	73,9
Vidutinis nerimo lygis	24,8	12,3	18,6
Aukštas nerimo lygis	11,2	3,7	7,5
Nėra savižudybės rizikos	33,2	58,6	45,9
Bent dvi savaites kasdien jautėsi tokie liūdni ir nusiminę, kad nenorėjo nieko veikti	33,8	23,3	28,6
Nors kartą rimtai pagalvojo apie savižudybę	16,5	6,4	11,4
Planavo savižudybę	10,9	6,5	8,7
Bandė žudytis	4,0	2,5	3,2
Po bandymo žudytis prireikė medikų pagalbos	1,5	2,8	2,1

Išanalizavus dvasinės gerovės komponentus paaiškėjo, kad mokiniams buvo svarbiausia jausti gyvenimo prasmę ir tikslą, o mažiausiai svarbu – jausti ryšį su aukštesne dvasine jėga. 11 klasių merginos pasižymėjo geresniais dvasinės gerovės rodikliais lyginant su vienuoliktokais vaikinais (14 lentelė).

14 lentelė. 11 kl. dvasinė gerovė 2022 m., proc.

	Merginos	Vaikinai	Viso
Svarbu mokėti atleisti kitiems	64,0	57,3	60,6
Svarbu jausti, kad tavo gyvenimas turi prasmę ir tikslą	80,0	75,6	77,8
Svarbu rūpintis natūralia aplinka, gamta	65,6	49,3	57,4
Svarbu jausti ryšį su aukštesne dvasine jėga	21,4	16,1	18,8

5.4. Socialinė gerovė

Pastarųjų metų duomenys atskleidė, kad daugiau nei 40 proc. apklaustų vienuoliktokų nurodė neįaučiantys pakankamos paramos iš tėvų; nemaža dalis moksleivių šiame amžiaus tarpsnyje patyrė sunkumų bendraudami su tėvais ir globėjais. Šios šeimyninio bendravimo problemos ypač išryškėjo tarp merginų. Kita vertus, vaikinai dažniau nurodė nesulaukiantys pakankamos paramos iš draugų (15 lentelė).

15 lentelė. 11 kl. mokinių šeimos ir draugų parama, bendravimas su tėvais 2022 m., proc.

	Merginos	Vaikinai	Viso
Jautė nepakankamą šeimos paramą	46,8	37,4	42,1
Jautė nepakankamą draugų paramą	30,1	42,4	36,3
Patyrė sunkumų kalbėdamiesi su mama	32,6	22,7	27,2
Patyrė sunkumų kalbėdamiesi su tėčiu	51,6	34,4	43,0
Patyrė sunkumų kalbėdamiesi su pamote	50,0	33,3	41,7
Patyrė sunkumų kalbėdamiesi su patėviu	69,7	46,2	57,9

Vertinant vienuoliktokų jaučiamą socialinę paramą mokykloje 2022 m. matyti, kad dauguma moksleivių, ypač merginos, jautė nepakankamą paramą tiek iš mokytojų, tiek iš bendraklasių. Taip pat pastebėta, kad dauguma vienuoliktokų nebuvo patenkinti savo mokykla.

2022 m. iš kitų tyčiojosi ar patyrė patyčias maždaug dešimtadalis vienuoliktokų, panašūs skaičiai stebimi ir vertinant patyčias internete. Tiek patyčių patyrimas, tiek tyčiojamas iš kitų buvo būdingesnis vaikinams, ypač vertinant tyčiojimasi iš kitų internete (16 lentelė).

16 lentelė. 11 kl. su mokykla susiję veiksniai 2022 m., proc.

	Merginos	Vaikinai	Viso
Jautė nepakankamą mokytojų paramą	76,7	65,0	70,8
Jautė nepakankamą bendraklasių paramą	61,8	41,2	51,5
Nebuvo labai patenkinti mokykla	67,6	62,7	65,2
Tyčiojosi iš kitų	4,9	15,1	10,0
Patyrė patyčias	9,1	14,2	11,7
Tyčiojosi iš kitų internete	2,7	18,0	10,3
Patyrė patyčias internete	3,5	11,4	7,4

2022 m. vienuoliktokai nurodė retai priklausantys vaikų ar jaunimo organizacijoms, tokioms kaip skautai, šauliai ir kt., retai lankantys būrelius mokykloje ar praktikuojantys religinę veiklą (pvz., susitikimai bažnyčioje, dainavimas bažnyčios chore ar kt.). Galima stebėti, kad merginos buvo šiek tiek labiau linkusios įsitraukti į vaikų ir jaunimo organizacijas (17 lentelė).

17 lentelė. 11 kl. organizuotas laisvalaikis 2022 m., proc.

	Merginos	Vaikinai	Viso
Komandinis sportas	20,3	36,8	28,5
Individualus sportas	20,1	26,6	23,4
Meninė veikla	34,5	16,9	25,7
Vaikų ir jaunimo organizacijos	8,0	4,9	6,4
Būrelis laisvalaikio centre ar mokykloje	7,2	6,7	6,9
Religinė veikla	3,8	3,8	3,8

UŽRAŠAMS

Įstatymų leidyba: [Originalus autorinis leidinys]

Teksto autoriai: Kastytis Šmigelskas, Monika Žemaitaitė, Laura Šalčiūnaitė-Nikonovė, Justė Lukoševičiūtė-Barauskienė, Vladas Golambiauskas, Tomas Vaičiūnas, Goda Levinskaitė, Jūratė Koreivaitė, Urtė Gasiulytė, Judita Bulotaitė-Kasparavičienė, Agnė Slapšinskaitė-Dackevičienė

Lietuvos moksleivių gyvenimo ir sveikata: pagrindiniai 2022 m. HBSC tyrimo rezultatai

Viršelį maketavo: Goda Levinskaitė

Tiražas 50 egz.

Išleido LSMU, A. Mickevičiaus g. 9, Kaunas 44307

Spausdino leidybos centras DAKRA
Gaižiūnų g. 4, LT50126 Kaunas

ISBN 978-609-454-859-8



eISBN 978-609-454-860-4

