

**Tomas Vaičiūnas, Monika Žemaitaitytė, Vladas Golambiauskas,  
Judita Bulotaitė-Kasparavičienė, Kastytis Šmigelskas**

# **Vaikų ir paauglių gyvenimo ir sveikata Kėdainių rajono savivaldybėje:**

**2022 metų tyrimo rezultatai**

**Lietuvos sveikatos mokslų universitetas**

**Kaunas, 2023**

# Turinys

1. Įvadas.....	3
2. Metodai.....	4
3. Rezultatai.....	6
<b>3.1. Gyvensena</b> .....	6
3.1.1. Mityba.....	6
3.1.2. Fizinis aktyvumas.....	9
3.1.3. Miegas.....	12
<b>3.2. Sveikata ir gerovė</b> .....	15
3.2.1. Fizinė sveikata.....	15
3.2.2. Psichikos sveikata ir gerovė.....	18
3.2.3. Savižala.....	21
<b>3.3. Rizikinga elgsena</b> .....	24
3.3.1. Alkoholio vartojimas.....	24
3.3.2. Rūkymas.....	27
3.3.3. Lytiniai santykiai.....	30
3.3.4. Patyčios ir peštynės.....	32
<b>3.4. Socialinė aplinka</b> .....	35
3.4.1. Šeimos ir draugų aplinka.....	35
3.4.2. Mokyklos aplinka.....	38
4. Apibendrinimas.....	41
Padėka.....	43

## 1. Įvadas

Šiame leidinyje pateikiami 2022 m. Kėdainių rajono savivaldybėje atlikto moksleivių gyvensenos ir sveikatos tyrimo rezultatai. Tyrimas atliktas laikantis HBSC tarptautinio tyrimo (angl. *Health Behaviour in School-aged Children; toliau – HBSC*) protokolo. HBSC – tai vienas iš pagrindinių paauglių gyvensenos ir sveikatos stebėsenos tyrimų Europoje, atliekamas pagal griežtą, vieningą tyrimo protokolą. Pasaulio sveikatos organizacijos iniciatyva tyrimas vykdomas kas ketverius metus ir apima daugiau kaip 50 Europos, Šiaurės Amerikos ir Azijos šalių. Tyrimas įgalina stebėti rodiklių, vertinančių gyvenseną ir sveikatą, dinamiką savivaldybės, šalies ir tarptautiniame kontekste. Lietuvoje HBSC tyrimą organizuoja ir vykdo Lietuvos sveikatos mokslų universiteto (toliau – LSMU) Visuomenės sveikatos fakulteto Sveikatos tyrimų institutas.

Lietuvoje šis tyrimas pradėtas vykdyti nuo 1994 m. ir tęsiamas iki šiol. 2022 m. atliktas tyrimas Lietuvos moksleivių gyvenseną ir sveikatą vertino aštuntąjį kartą, o Kėdainių rajone – ketvirtąjį. Šių metų tyrimas unikalus tuo, kad pirmąkart buvo apklausiami ne tik 5–9, bet ir 11 klasių moksleiviai. Taigi, pagrindinis šioje ataskaitoje pateikiamo tyrimo tikslas – geriau pažinti Kėdainių rajono savivaldybės 11, 13, 15, 17 m. amžiaus moksleivių gyvenseną ir sveikatą, įvertinti jų pokyčius, atsiradusius dėl įvairių socialinių, politinių, ekonominių ir kitų permainų ar reformų.

## 2. Metodai

Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Visuomenės sveikatos fakulteto Sveikatos tyrimų institutas, bendradarbiaudamas su Pasaulio sveikatos organizacija ir Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministerija, 2022 m. balandžio–birželio mėnesiais atliko tarptautinį HBSC tyrimą visoje Lietuvoje. Kėdainių rajono savivaldybėje tyrimas buvo atliktas 2022 m. gegužės–birželio mėnesiais. Tyrimui atlikti buvo gauti LSMU Bioetikos centro (2022-03-17 Nr. BEC-M-05), LR Švietimo, mokslo ir sporto ministerijos, savivaldybių švietimo skyrių bei mokyklų vadovų pritarimai.

Tyrimo duomenys surinkti vadovaujantis vieningu tarptautiniu HBSC tyrimo protokolu. Moksleiviai atrinkti laikantis reprezentatyvios imties sudarymo principų, atsitiktinai atrenkant mokyklas. Svarbu pabrėžti, kad tiriamųjų dalyvavimas biomediciniuose tyrimuose yra savanoriškas, o vaikų iki 16 m. amžiaus dalyvavimui, reikalingi ir informuoti tėvų sutikimai. Dėl šios priežasties vykdant tiriamųjų apklausą asmens informavimo forma moksleivių tėvams buvo pateikta elektroniniame dienyne, sudarant galimybę jų vaikui nedalyvauti tyrime. Moksleivių apklausas vykdė specialiai apmokyta nepriklausoma LSMU tyrėjų komanda. Tyrimas buvo atliekamas klasėse, užtikrinant visišką tiriamųjų anonimiškumą, taip pat papildomai informuojant apie galimybę atsisakyti dalyvauti tyrime. Anketoje ši informacija buvo pateikta raštu.

Moksleivių apklausos metu buvo prašoma užpildyti popierinę anoniminę anketą, atsakant į klausimus apie jų gyvenimą, sveikatą ir gerovę, rizikingą elgseną bei socialinę aplinką. Atsižvelgiant į tiriamųjų amžių buvo naudojami du anketos variantai. Pirmoji anketa buvo skirta 5 ir 7 klasių (65 klausimai), antroji – 9 ir 11 klasių moksleiviams (80 klausimų).

Kėdainių rajono savivaldybėje 2022 m. buvo atrinktos 8 mokyklos, kuriose buvo apklausti 468 moksleiviai, iš kurių 23,5 proc. buvo penktokai, 26,9 proc. septintokai, 36,1 proc. devintokai ir 13,5 proc. vienuoliktokai. Berniukai šioje imtyje sudarė 50,3 proc., mergaitės – 49,7 proc., moksleivių amžiaus vidurkis buvo 14,0±1,70 m. Moksleivių atsako dažnumas Kėdainių rajono savivaldybėje siekė 78,5 proc. Svarbu atkreipti dėmesį, kad lyginamajai analizei naudoti nacionaliniai duomenys iš 124 Lietuvos bendrojo ir profesinio ugdymo mokyklų (6637 moksleiviai).

Duomenų suvedimui ir analizei buvo naudota „IBM SPSS Statistics 28“ programa (IBM Corp., Čikaga, JAV). Ataskaitoje tyrimo rezultatai pagal anketos klausimus pateikiami lentelėse, atsižvelgiant į tiriamųjų lytį ir klasę. Kėdainių rajono savivaldybės HBSC tyrimo ataskaitos pabaigoje pateikiami apibendrinamieji duomenys (25 lentelė). Pateiktoje lentelėje sveikatos ir gyvenimo rodikliai lyties atžvilgiu yra lyginami su šalies vidurkiu, pateikiant reikšmingus skirtumus arba jų nebuvimą Lietuvos atžvilgiu. Didžioji dalis kintamųjų buvo dichotomizuoti, t. y. originalios atsakymų reikšmės buvo suskirstytos į dvi kategorijas – sveikesnę ir probleminę (mažiau sveiką,

nepalankią, žalingą), o pačioje ataskaitoje pateikiami duomenys apie problemines kategorijas. Dichotomizavimas atliktas vadovaujantis tarptautinio HBSC tyrimo protokolo gairėmis.

Skaitytojų patogumui duomenys pateikiami diagramose (bendrieji duomenys), lentelėse (detalūs duomenys apie kiekvieną kintamąjį pagal tiriamųjų lytį ir klasę) ir šviesoforo lentelėmis. Yra nurodomi skirtumai tarp šalies ir savivaldybės rodiklių, kuriose teigiamos reikšmės rodo geresnę padėtį Kėdainių rajono savivaldybėje, o neigiamos – Lietuvoje. Šviesoforo lentelėse naudojamos trys langelių spalvos priklausomai nuo to, ar Kėdainių rajono savivaldybės rodikliai reikšmingai skiriasi nuo Lietuvos, ar ne. Reikšmingumas pasirinktas kaip 5 proc. absoliutus skirtumas:

- *Žalia* spalva – rodiklio reikšmė Kėdainių rajono savivaldybėje yra geresnė nei Lietuvoje;
- *Geltona* spalva – tarp Kėdainių rajono savivaldybės ir Lietuvos vidurkio nėra skirtumo;
- *Raudona* spalva – situacija Kėdainių rajono savivaldybėje yra prastesnė nei Lietuvoje.

Šioje ataskaitoje pateikiamos keturios pagrindinės moksleivių gyvenimo ir sveikatos dimensijos: 1) gyvenimo, 2) sveikata ir gerovė, 3) rizikinga elgsena, 4) socialinė aplinka. Kiekviena iš dimensijų išsamiau pristatoma pagal jai priskiriamus rodiklius.

Tikimės, kad šioje ataskaitoje pateikta informacija bus naudinga priimant strateginius sprendimus, kuriant gaires ir įrankius, galinčius padėti pagerinti Kėdainių rajono savivaldybės moksleivių sveikatą ir gyvenimą bei kuriant sveikesnę visuomenę.

## 3. Rezultatai

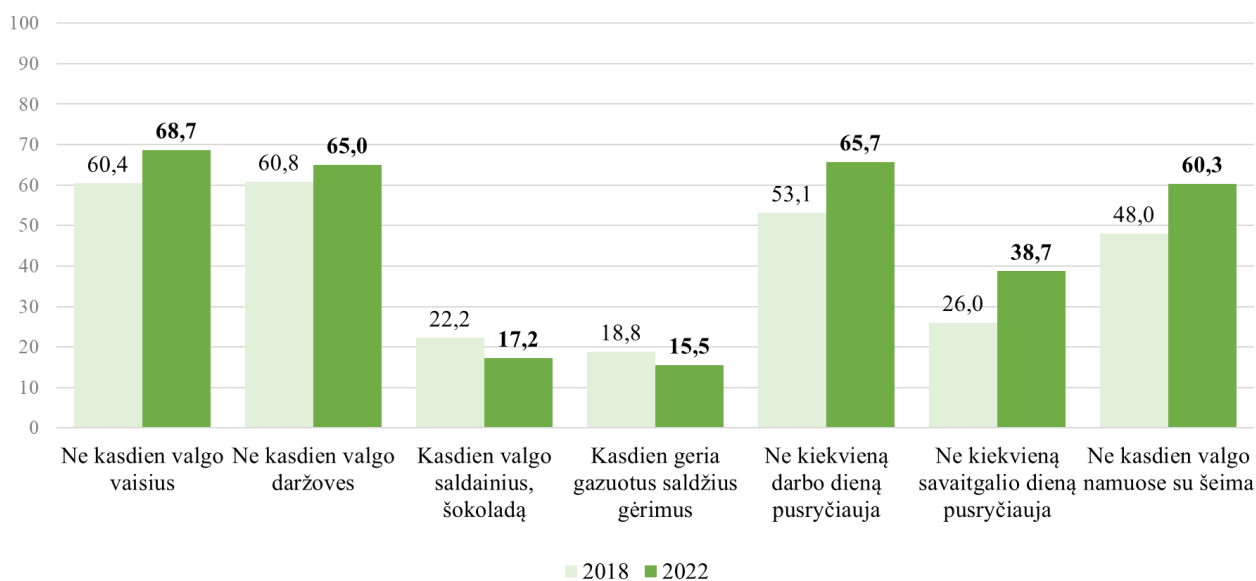
### 3.1. Gyvensena

#### 3.1.1. Mityba

Visavertė, subalansuota mityba – reikšmingas veiksnys siekiant užtikrinti optimalią vaiko ir paauglio raidą bei norint palaikyti ir stiprinti sveikatą, gerinti emocinę savijautą. Mityba, stokojanti vaisių, daržovių, bet gausi mažą maistinę vertę turinčiais produktais gali lemti lėtinių sutrikimų atsiradimą ankstyvame ir vyresniame amžiuje. Sveikatą tausojančiai mitybai svarbūs ne tik maisto produktų pasirinkimai, bet ir reguliarus valgymo režimas. Kasdienis visavertis pusryčiavimas mažina užkandžiavimo poreikį ir mažos maistinės vertės produktų suvartojimą. Be to, pusryčiavimas susijęs su geresniais moksleivių kognityviniais gebėjimais mokykloje. Pusryčių praleidimas gali apsunkinti gebėjimą susikaupti, analizuoti ir įsiminti informaciją.

Stebint moksleivių mitybos įpročių tendencijas 2018 ir 2022 m. pastebima, kad 2022 m. Kėdainių rajono savivaldybės moksleivių mitybos racione mažėjo reguliarus vaisių ir daržovių vartojimas, daugėjo moksleivių, nevalgančių kartu su šeimos nariais bei nevalgančių pusryčių. Kiek geresni pokyčiai pastebėti mažą maistinę vertę turinčių produktų suvartojime: saldainių, šokoladų ir saldžių gazuotų gėrimų suvartojimas 2022 m. sumažėjo, lyginant su 2018 m. tyrimo rezultatais (1 pav.).

1 pav. Moksleivių mityba 5–9 kl., palyginimas tarp 2018 m. ir 2022 m., proc.



2022 m. HBSC tyrimo duomenys atskleidė, kad daugiau nei pusė Kėdainių rajono moksleivių (60 proc.) ne kasdien valgo su savo šeima. Rečiau su šeima kartu prie bendro stalo valgė mergaitės nei berniukai (atitinkamai, 66 proc. ir 58 proc.). Pastebima, kad su lyg vyresniais gyvenimo metais nevalgančių vaikų kartu su šeimos nariais daugėja. Daugiau nei du trečdaliai Kėdainių rajono moksleivių nurodė, kad ne kasdien pusryčiaavo darbo dienomis. Nustatyta, kad mergaitės darbo dienomis reguliariai pusryčiaavo rečiau nei berniukai (atitinkamai, 72 proc. ir 63 proc.). Savaitgaliais reguliariai pusryčiaujančių vaikų buvo ketvirtadaliu daugiau nei darbo dienomis. Vertinant pagal amžių, nepusryčiaujančių vaikų darbo dienomis vyresnėse klasėse daugėja (1 lent.).

Kėdainių rajono moksleiviai pasižymi nepakankamu ir nereguliaru vaisių bei daržovių vartojimu: daugiau nei du trečdaliai moksleivių nurodė, kad ne kasdien valgo vaisius ir daržoves (atitinkamai, 69 proc. ir 65 proc.). Pastebima, kad vaisių ir daržovių vartojimo įpročiai buvo susiję su moksleivių lytimi bei amžiumi – retesnis vaisių ir daržovių vartojimas būdingesnis berniukams nei mergaitėms. Vertinant pagal amžių, devintokai į savo racioną rečiau įtraukė vaisius (76 proc.), o septintokai – daržoves (71 proc.).

Neatsiejama moksleivių mitybos raciono dalis – mažą maistinę vertę turinčių produktų vartojimas: įvairūs saldumynai, gazuoti ir saldūs gėrimai. Mažiau nei kas penktas moksleivis (17 proc.) nurodė kasdien valgantis saldainius ir šokoladą. Mergaitės šiek tiek dažniau valgė saldainius ir šokoladą, bet rečiau vartojo gazuotus saldžiuosius gėrimus. Nustatyta, kad su vyresniu amžiumi, saldainių, šokoladų ir gazuotų saldžių gėrimų vartojimas mažėja.

1 lentelė. *Moksleivių mitybos ypatumai 2022 m., pagal klasę ir lytį, proc.*

Sveikatos arba gyvenimo rodiklis	Lytis		Klasė			
	Berniukai	Mergaitės	5 kl.	7 kl.	9 kl.	11 kl.
Ne kasdien valgo vaisius	75,8	63,3	57,5	68,8	75,6	74,6
Ne kasdien valgo daržoves	73,0	58,2	58,3	70,6	65,1	69,8
Kasdien valgo saldainius, šokoladą	14,3	18,6	14,3	24,2	13,9	13,3
Kasdien geria gazuotus saldžius gėrimus	15,1	13,2	10,3	23,0	13,1	7,9
Ne kiekvieną darbo dieną pusryčiauja	62,9	71,5	64,0	64,5	67,7	77,8
Ne kiekvieną savaitgalio dieną pusryčiauja	39,2	37,6	34,0	41,1	39,9	39,7
Ne kasdien valgo namuose su šeima	58,3	66,1	50,9	57,6	68,0	76,2



## Kėdainių rajono savivaldybė Lietuvos kontekste: Mityba

Vertinant Kėdainių rajono savivaldybės moksleivių mitybos įpročius su Lietuvos moksleiviais pastebima, kad (2 lent.):

Tarp berniukų:

- ✓ geresni rodikliai – nebuvo nustatyti;
- !! prastesni rodikliai – daržovių ir vaisių suvartojimas bei valgymas namuose su šeima, pusryčiavimas savaitgaliais ir darbo dienomis.

Tarp mergaičių:

- ✓ geresni rodikliai – nebuvo nustatyti;
- !! prastesni rodikliai – pusryčiavimas darbo dienomis ir savaitgaliais bei valgymas namuose su šeima.

Bendri duomenys (iš viso):

- ✓ geresni rodikliai – nebuvo nustatyti;
- !! prastesni rodikliai – pusryčiavimas darbo dienomis ir savaitgaliais bei valgymas namuose su šeima.

2 lentelė. Kėdainių rajono ir šalies moksleivių mitybos rodiklių palyginimo suvestinė, proc. skirtumas

Sveikatos arba gyvenimos rodiklis	Berniukai	Mergaitės	Iš viso
Ne kasdien valgo vaisius	+6,6	-4,3	+1,1
Ne kasdien valgo daržoves	+6,0	-4,6	+0,8
Kasdien valgo saldinius, šokoladą	-0,1	-1,1	-0,4
Kasdien geria gazuotus saldžius gėrimus	+3,6	+3,9	+4,0
Ne kiekvieną darbo dieną pusryčiauja	+9,8	+8,8	+9,5
Ne kiekvieną savaitgalio dieną pusryčiauja	+13,1	+9,1	+11,4
Ne kasdien valgo namuose su šeima	+17,6	+15,7	+16,6

Lentelės langelių spalva vaizduoja **Kėdainių r.** savivaldybės moksleivių sveikatos arba gyvenimos būklę lyginant su **Lietuvos** vidurkiu

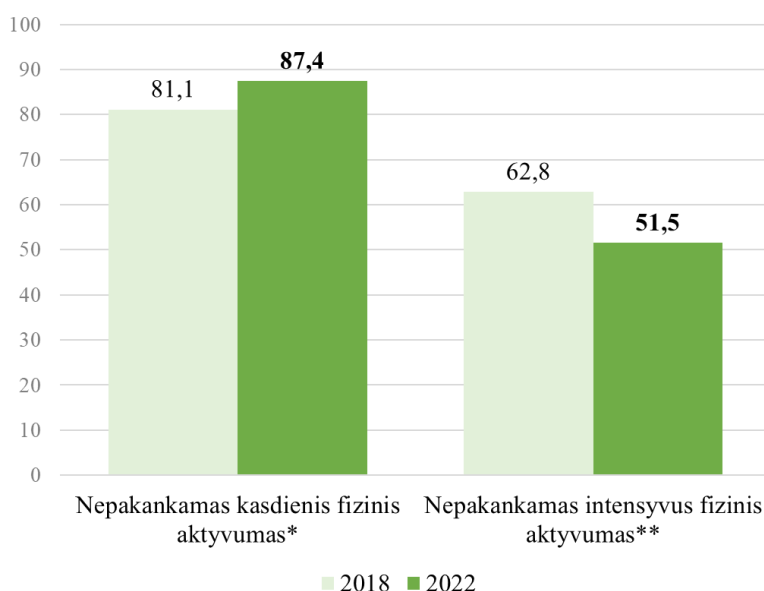
	Reikšmingai geresnė
	Reikšmingai nesiskiria nuo šalies vidurkio
	Reikšmingai prastesnė

### 3.1.2. Fizinis aktyvumas

*Būti fiziškai aktyviems bent 60 minučių per dieną – itin svarbus sveikatą palaikantis įprotis, kuris turėtų būti įtrauktas į kasdienę žmogaus rutiną. Reguliarus vidutinio ir didelio intensyvumo fizinis aktyvumas ne tik teigiamai veikia paauglių fizinę, psichinę ir socialinę sveikatą, bet ir yra susijęs su geresniais akademiniais pasiekimais. Moksleiviai, dalyvaujantys ilgesnės trukmės, nepertraukiamose reguliariose vidutinio ir didelio intensyvumo fizinio aktyvumo veiklose, pasižymi mažesne juosmens apimtimi bei kūno masės indeksu. Žinant tai, kad fizinis aktyvumas yra aktualus visiems gyvenimo tarpsniams, svarbu, kad šis įprotis būtų ugdomas nuo vaikystės ir tęsiamas vėlesniais gyvenimo metais.*

Stebint Kėdainių rajono savivaldybės moksleivių fizinio aktyvumo tendencijas 2018 ir 2022 m. pastebima, kad 2022 m. matomas augantis jaunuolių skaičius, kurie nepakankamai užsiima kasdiene fizine veikla. Nepaisant to, pastebimas pozityvus pokytis kalbant apie intensyvią fizinį aktyvumą. Lyginant 2018 ir 2022 m. HBSC tyrimo rezultatus matyti, kad 2018 m. moksleivių užsiimančių intensyvia fizine veikla buvo daugiau nei 2022 m. (atitinkamai, 63 proc. ir 52 proc.) (2 pav.).

2 pav. Moksleivių fizinis aktyvumas 5–9 kl., palyginimas tarp 2018 m. ir 2022 m., proc.



\* - Ne kiekvieną dieną buvo fiziškai aktyvus bent 60 min.

\*\* - 3 kartus per savaitę arba rečiau užsiėmė intensyvia fizine veikla

2022 m. atlikto HBSC tyrimo metu paaiškėjo, kad per pastarąsias 7 dienas kasdiene fizine veikla, kuri truko ne mažiau kaip 60 minučių, užsiėmė daugiau berniukai nei mergaitės (atitinkamai,

18 proc. ir 6 proc.) (3 lent.). Pastebima, kad kas dieną fiziškai aktyvių vaikų su vyresniu amžiumi mažėja. Moksleivių taip pat buvo teirujamasi apie intensyvių fizinių aktyvumą, kurio metu suprakaituotų arba padažnėtų kvėpavimas. Nustatyta, kad tokia fizine veikla bent kartą per savaitę taip pat dažniau užsiimė berniukai nei mergaitės (atitinkamai, 62 proc. ir 32 proc.).

3 lentelė. *Moksleivių fizinis aktyvumas 2022 m. pagal lytį ir klasę, proc.*

Sveikatos arba gyvensenos rodiklis	Lytis		Klasė			
	Berniukai	Mergaitės	5 kl.	7 kl.	9 kl.	11 kl.
Nepakankamas kasdienis fizinis aktyvumas	82,4	93,9	85,5	88,8	87,6	93,7
Nepakankamas intensyvus fizinis aktyvumas	38,1	67,8	47,7	57,6	49,4	63,5



## Kėdainių rajono savivaldybė Lietuvos kontekste: Fizinis aktyvumas

Vertinant Kėdainių rajono savivaldybės moksleivių fizinio aktyvumo įpročius su Lietuvos moksleiviais pastebima, kad (4 lent.):

Tarp berniukų:

- ✓ geresni rodikliai – intensyvus fizinis aktyvumas;
- !! prastesni rodikliai – nebuvo nustatyti.

Tarp mergaičių:

- ✓ geresni rodikliai – nebuvo nustatyti;
- !! prastesni rodikliai – nebuvo nustatyti.

Bendri duomenys (iš viso):

- ✓ geresni rodikliai – intensyvus fizinis aktyvumas;
- !! prastesni rodikliai – nebuvo nustatyti.

4 lentelė. Kėdainių rajono ir šalies moksleivių fizinio aktyvumo rodiklių palyginimo suvestinė, proc. skirtumas

Sveikatos arba gyvenenos rodiklis	Berniukai	Mergaitės	Iš viso
Nepakankamas kasdienis fizinis aktyvumas	-3,1	+3,5	+0,2
Nepakankamas intensyvus fizinis aktyvumas	-17,1	-7,3	-12,1

Lentelės langelių spalva vaizduoja **Kėdainių r.** savivaldybės moksleivių sveikatos arba gyvenenos būklę lyginant su **Lietuvos** vidurkiu

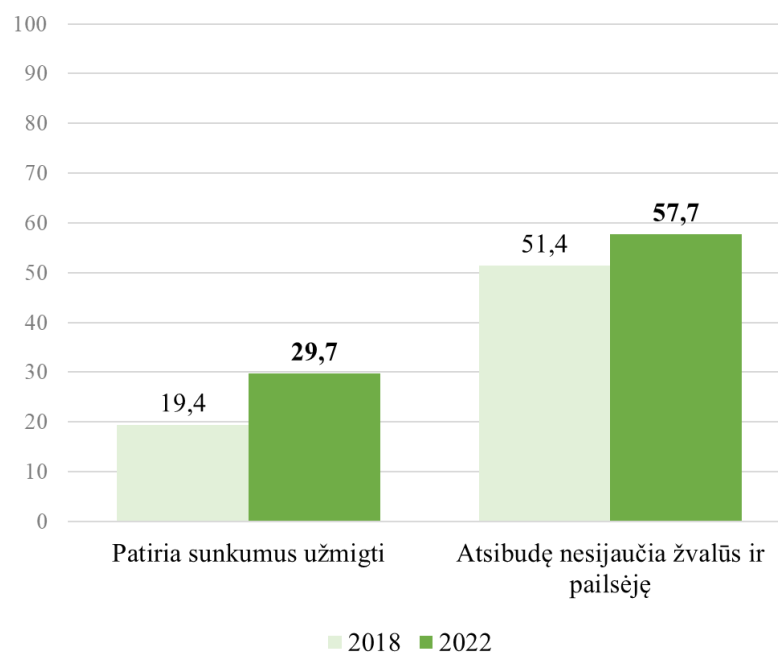
	Reikšmingai geresnė
	Reikšmingai nesiskiria nuo šalies vidurkio
	Reikšmingai prastesnė

### 3.1.3. Miegas

*Miego trukmė, kokybė, mieguistumas ir sunkumas užmigti gali turėti trumpalaikes bei ilgalaikes pasekmes žmogaus sveikatai ir savijautai. Trumpalaikės miego sutrikimo pasekmės gali būti padidėjęs jautrumas stresinėms situacijoms, somatinės problemos, nuotaikų svyravimai, kitos psichikos sveikatos problemos, pažinimo, atminties sutrikimai. Ilgalaikės miego sutrikimo pasekmės gali paskatinti lėtinių ligų vystymąsi ir kitus sveikatos sutrikimus (hipertenzija, širdies ir kraujagyslių ligos, II tipo diabetas, virškinamojo trakto sutrikimai). Siekiant užtikrinti gerą naktinį poilsį, svarbu laikytis miego higienos – jaukios ir patogios miegui aplinkos susikūrimas, ėjimas miegoti bei kėlimas tuo pačiu metu, stimuliuojančių veiklų ir psichiką veikiančių medžiagų nevartojimas. Manoma, kad elektroninių prietaisų naudojimas ir su tuo susijusi elgsena – moksleivių mėginimas pavėlinti arba atidėti miegą – susijęs su prastėjančiomis miego tendencijomis. Atsižvelgiant į tai, kad miegas yra svarbus žmogaus sveikatos veiksnys, svarbu atkreipti dėmesį į jaunuolių miego ypatumus ir spręsti su tuo susijusias problemas.*

Stebint Kėdainių rajono savivaldybės 2018 ir 2022 m. atliktų tyrimų rezultatus, 2022 m. pastebima suprastėjusi miego kokybė. Daugiau nei pusė (58 proc.) visų moksleivių atsibudę nesijautė žvalūs ir pailsėję, o trečdalis moksleivių patyrė sunkumų užmiegant (30 proc.) (3 pav.).

3 pav. Moksleivių miegas, palyginimas tarp 2018 m. ir 2022 m., proc.



Vertinant 2022 m. atlikto tyrimo rezultatus nustatyta, kad mergaitės (34 proc.) dažniau patyrė sunkumų užmigti nei berniukai (22 proc.) (5 lent.). Mergaitės atsibudusios jautėsi žvalios ir pailsėjusios rečiau nei berniukai (atitinkamai, 71 proc. ir 46 proc.) Analizuojant rezultatus pagal amžių pastebėta, kad devintų klasių moksleiviai dažniau patyrė sunkumų užmigti (30 proc.) ir atsibudę nesijautė pakankamai žvalūs ir pailsėję (73 proc.).

5 lentelė. *Moksleivių miegas 2022 m., pagal lytį ir klasę, proc.*

Sveikatos arba gyvenimo rodiklis	Lytis		Klasė			
	Berniukai	Mergaitės	5 kl.	7 kl.	9 kl.	11 kl.
Patiria sunkumų užmigti	22,2	34,1	29,6	28,8	30,4	20,6
Atsibudę nesijaučia žvalūs ir pailsėję	46,3	70,7	38,5	53,2	73,4	66,7



## Kėdainių rajono savivaldybė Lietuvos kontekste: Miego įpročiai

Vertinant Kėdainių rajono savivaldybės moksleivių miego įpročius su Lietuvos moksleiviais pastebima, kad (6 lent.):

Tarp berniukų:

- ✓ geresni rodikliai – nebuvo nustatyti;
- !! prastesni rodikliai – nebuvo nustatyti.

Tarp mergaičių:

- ✓ geresni rodikliai – nebuvo nustatyti;
- !! prastesni rodikliai – nebuvo nustatyti.




Bendri duomenys (iš viso):

- ✓ geresni rodikliai – nebuvo nustatyti;
- !! prastesni rodikliai – nebuvo nustatyti.

6 lentelė. Kėdainių rajono ir šalies moksleivių miego rodiklių palyginimo suvestinė, proc. skirtumas

Sveikatos arba gyvenenos rodiklis	Berniukai	Mergaitės	Iš viso
Patiria sunkumus užmigti	-1,6	±0,0	-0,7
Atsibudę nesijaučia žvalūs ir pailsėję	-0,6	+3,0	+1,5

Lentelės langelių spalva vaizduoja **Kėdainių r.** savivaldybės moksleivių sveikatos arba gyvenenos būklę lyginant su **Lietuvos** vidurkiu

	Reikšmingai geresnė
	Reikšmingai nesiskiria nuo šalies vidurkio
	Reikšmingai prastesnė

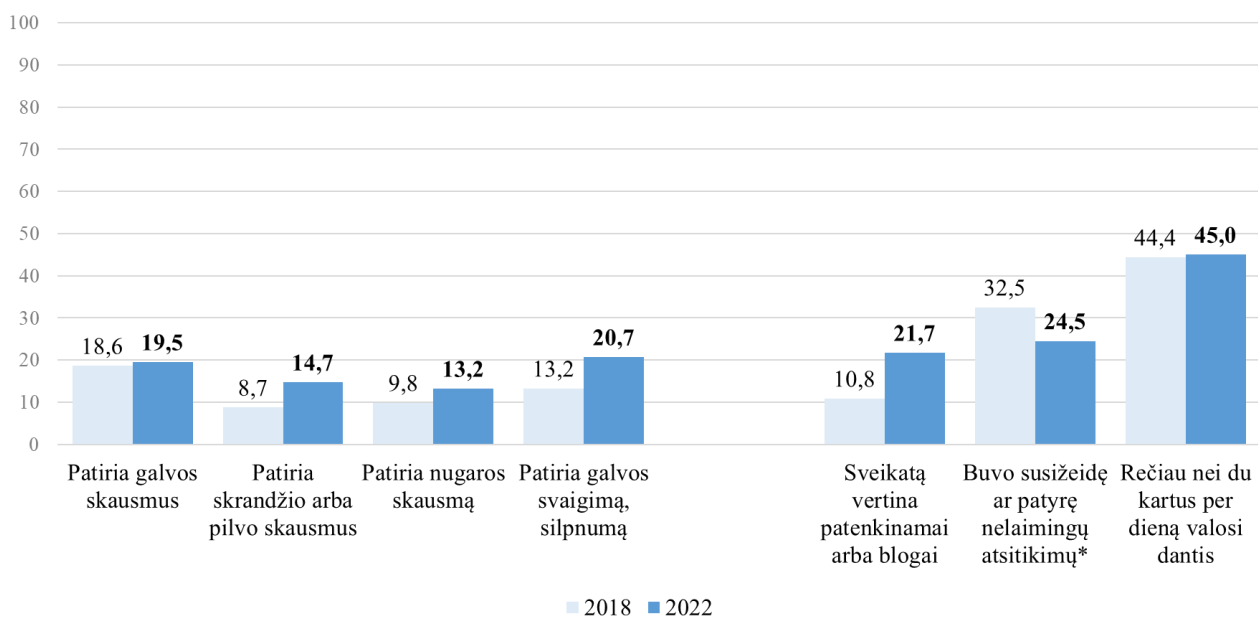
## 3.2. Savijauta, sveikata ir psichologinė gerovė

### 3.2.1. Fizinė sveikata

Sveikata apima ne tik objektyvų, 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 savęs supratimą, be to, iš dalies prognozuoja žmogaus sveikatą suaugusiame amžiuje. Tarp moksleivių subjektyvus sveikatos vertinimas leidžia identifikuoti somatinių sutrikimų paplitimą ir yra svarbus indikatorius kitų sveikatos bei gyvenamosios veiksnų kontekste. Tyrimai atskleidžia, kad somatinių nusiskundimų pasireiškimas tarp moksleivių ir paauglių yra tiesiogiai susijusi su jų raiška socialinėje aplinkoje (patyčios, psichologinis smurtas), jaučiama socialine parama iš mokytojų, moksleivių, bendraklasių, draugų, taip pat su psichoemociniu atsparumu. Neretai patiriami somatiniai nusiskundimai gali būti sąlygoti ir itin didelio mokymosi krūvio ugdymo įstaigose bei popamokinėje veikloje.

Stebint Kėdainių rajono savivaldybės moksleivių sveikatos rodiklius 2018 ir 2022 metais pastebima, kad 2022 metais dvigubai dažniau moksleiviai savo sveikatą vertino nepalankiai (4 pav.). Aktuali ir didėjanti problema išliko psichosomatinių simptomų patyrimas. Taip pat, nekito moksleivių burnos higienos įpročiai – vis dar didelė dalis paauglių dantis valė nereguliariai. Tačiau pastebimi ir pozityvūs pokyčiai – ženkliai sumažėjo moksleivių, kurie pastaruosius 12 mėnesių daugiau nei kartą buvo susižeidę ar patyrę kitų nelaimingų atsitikimų, dėl kurių teko kreiptis pagalbos į gydytojus ar kitus sveikatos priežiūros specialistus.

4 pav. Moksleivių fizinės sveikatos ypatumai, palyginimas tarp 2018 m. ir 2022 m., proc.



2022 metų HBSC tyrimo duomenys atskleidė, kad penktadalis Kėdainių rajono savivaldybės moksleivių savo sveikatą vertino nepalankiai, dažniau mergaitės ir 7–9 klasių mokiniai (7 lent.). Somatinių simptomų raiškoje kas penktas mokinys skundėsi galvos skausmais, patyrė galvos svaigimą ir silpnumą, vienas iš septynių patyrė pilvo skausmus, o vienas iš aštuonių – nugaros skausmus. Mergaitės keturis kartus dažniau nurodė patiriančios galvos svaigimą, kelis kartus dažniau skundėsi galvos, skrandžio ir nugaros skausmais nei berniukai.

Naujausi duomenys atskleidė, kad ketvirtadalis moksleivių per pastaruosius metus daugiau nei kartą buvo susižeidę ar patyrę nelaimingų atsitikimų. Reguliarų dantų valymas – lieka viena opiausių mokinių elgsenos problemų. Kaip ir 2018 m., taip ir 2022 m. duomenimis tik 6 iš 10 moksleivių bent du kartus per dieną valėsi dantis. Problema buvo labiau išreikšta tarp berniukų ir jaunesnių mokinių kohortoje.

7 lentelė. Moksleivių fizinės sveikatos ypatumai 2022 m., palyginimas pagal lytį ir klasę, proc.

Sveikatos arba gyvenimo rodiklis	Lytis		Klasė			
	Berniukai	Mergaitės	5 kl.	7 kl.	9 kl.	11 kl.
Patiria galvos skausmus	10,5	28,7	12,0	15,3	27,2	22,2
Patiria skrandžio arba pilvo skausmus	6,5	21,4	12,0	13,7	17,2	12,7
Patiria nugaros skausmą	9,6	17,8	8,4	14,4	15,4	19,0
Patiria galvos svaigimą, silpnumą	7,8	31,6	9,3	21,0	27,8	12,7
Sveikatą vertina patenkinamai arba blogai	13,6	19,8	13,6	19,8	28,4	14,3
Buvo susižeidę ar patyrę nelaimingų atsitikimų	25,6	18,6	29,3	25,6	21,0	9,5
Rečiau nei du kartus per dieną valosi dantis	54,5	31,0	58,7	45,2	36,1	30,2



## Kėdainių rajono savivaldybė Lietuvos kontekste: Fizinė sveikata

Vertinant Kėdainių rajono savivaldybės moksleivių fizinės sveikatos būklę su Lietuvos moksleiviais pastebima, kad (8 lent.):

Tarp berniukų:

- ✓ geresni rodikliai – nebuvo nustatyti;
- !! prastesni rodikliai – nebuvo nustatyti.

Tarp mergaičių:

- ✓ geresni rodikliai – susižeidimas ar nelaimingų atsitikimų patyrimas;
- !! prastesni rodikliai – patiriamas galvos svaigimas, silpnumas.

Bendri duomenys (iš viso):

- ✓ geresni rodikliai – nebuvo nustatyti.
- !! prastesni rodikliai – nebuvo nustatyti.

8 lentelė. Kėdainių rajono ir šalies moksleivių fizinės sveikatos rodiklių palyginimo suvestinė, proc. skirtumas

Sveikatos arba gyvenenos rodiklis	Berniukai	Mergaitės	Iš viso
Patiria galvos skausmus	-1,1	-1,2	-1,0
Patiria skrandžio arba pilvo skausmus	-1,0	+1,2	+0,5
Patiria nugaros skausmą	-3,3	-3,0	-2,9
Patiria galvos svaigimą, silpnumą	-1,3	+5,6	+1,9
Sveikatą vertina patenkinamai arba blogai	+1,4	-2,5	-0,3
Buvo susižeidę ar patyrę nelaimingų atsitikimų	-4,6	-5,8	-4,9
Rečiau nei du kartus per dieną valosi dantis	+3,6	-3,1	+0,9

Lentelės langelių spalva vaizduoja **Kėdainių r.** savivaldybės moksleivių sveikatos arba gyvenenos būklę lyginant su **Lietuvos** vidurkiu

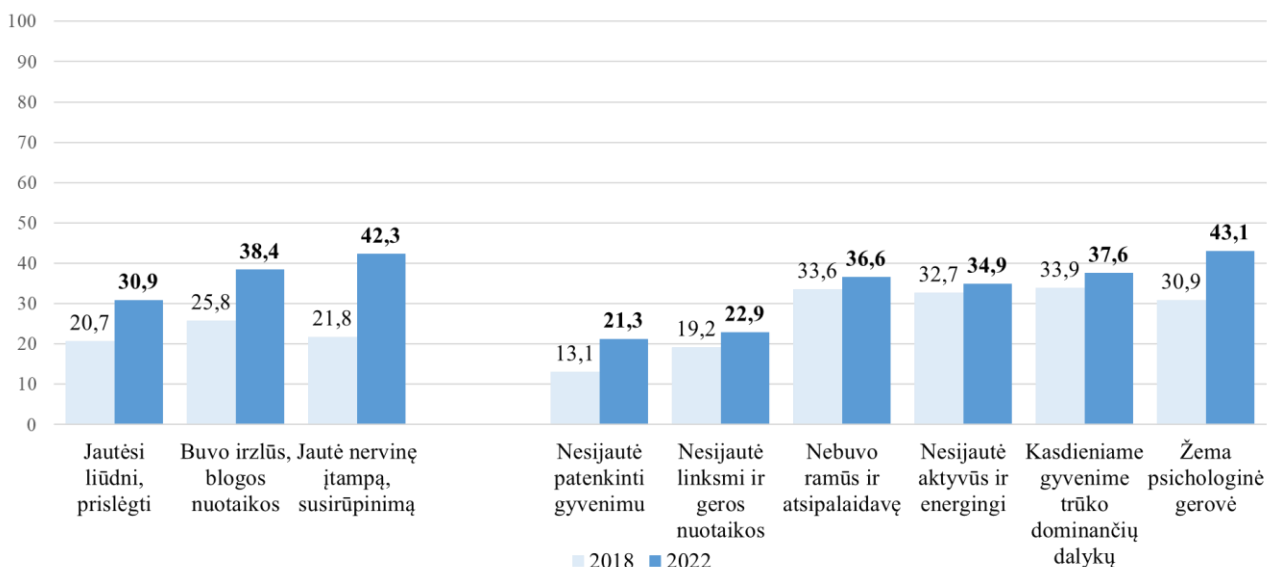
	Reikšmingai geresnė
	Reikšmingai nesiskiria nuo šalies vidurkio
	Reikšmingai prastesnė

### 3.2.2. Psichikos sveikata ir gerovė

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

Vertinant Kėdainių rajono savivaldybės moksleivių psichikos sveikatos ir gerovės rodiklių tendencijas 2018 ir 2022 m. pastebėta, kad ženkliai dažniau paaugliai nurodė patiriantys psichologinius nusiskundimus – dvigubai dažniau moksleiviai nurodė jaučiantys nervinę įtampą, susirūpinimą, 1,5 karto išaugo moksleivių dalis, kurie bent kartą per savaitę jautėsi liūdni, prislėgti ar buvo irzlūs, blogos nuotaikos. Taip pat prastėjo pasitenkinimo gyvenimu ir psichologinės gerovės rodikliai (5 pav.).

5 pav. Psichikos sveikatos ir gerovės ypatumai 2022 m., palyginimas tarp 2018 m. ir 2022 m., proc.



Vertinant 2022 m. atlikto tyrimo rezultatus nustatyta, kad 2 iš 5 moksleivių nurodė jaučiantys nervinę įtampą, susirūpinimą, pasižymėjo žema psichologine gerove, daugiau kaip trečdalis dažniau nei kartą per savaitę jautėsi liūdni, prislėgti ar buvo irzlūs, blogos nuotaikos, o penktadalis mokinių

teigė esantys nepatenkinti savo gyvenimu (9 lent.). Prastesne psichikos sveikata ir žemesniu psichologinės gerovės lygiu pasižymėjo mergaitės ir vyresnių klasių moksleiviai.

9 lentelė. *Moksleivių psichikos sveikatos ir gerovės ypatumai 2022 m., palyginimas pagal lytį ir klasę, proc.*

Sveikatos arba gyvenimo rodiklis	Lytis		Klasė			
	Berniukai	Mergaitės	5 kl.	7 kl.	9 kl.	11 kl.
Jautėsi liūdni, prislėgti	17,0	42,0	16,8	32,2	39,3	22,6
Buvo irzlūs, blogos nuotaikos	23,6	50,7	24,3	37,5	48,5	32,3
Jautė nervinę įtampą, susirūpinimą	27,4	56,5	21,0	38,5	58,3	42,9
Nesijautė patenkinti gyvenimu	15,9	26,2	15,6	19,0	26,6	21,0
Nesijautė linksmi ir geros nuotaikos	15,9	28,1	16,4	23,4	26,8	19,0
Nebuvo ramūs ir atsipalaidavę	24,2	47,6	27,8	35,2	43,2	33,3
Nesijautė aktyvūs ir energingi	22,4	50,0	17,4	31,7	48,5	44,4
Kasdiniame gyvenime trūko dominančių dalykų	33,6	41,3	25,7	36,5	46,2	38,1
Žema psichologinė gerovė	30,4	57,3	25,9	38,2	57,7	50,8



**Kėdainių rajono savivaldybė Lietuvos kontekste:  
Psichikos sveikata ir gerovė**

Vertinant Kėdainių rajono savivaldybės moksleivių psichikos sveikatos ir gerovės būklę su Lietuvos moksleiviais nustatyta, kad (10 lent.):

Tarp berniukų:

- ✓ geresni rodikliai – nebuvo nustatyti;
- !! prastesni rodikliai – kasdieniniame gyvenime trūko dominančių dalykų, žema bendra psichologinė gerovė.

Tarp mergaičių:

- ✓ geresni rodikliai – nebuvo nustatyti;
- !! prastesni rodikliai – rečiau jaučiasi aktyvios ir energingos, žema bendra psichologinė gerovė.

Bendri duomenys (iš viso):

- ✓ geresni rodikliai – nebuvo nustatyti;
- !! prastesni rodikliai – žema bendra psichologinė gerovė.

10 lentelė. Kėdainių rajono ir šalies moksleivių psichikos sveikatos ir gerovės rodiklių palyginimo suvestinė, proc. skirtumas

Sveikatos arba gyvenenos rodiklis	Berniukai	Mergaitės	Iš viso
Jautėsi liūdni, prislėgti	-2,0	-1,7	-1,7
Buvo irzlūs, blogos nuotaikos	-3,1	+1,3	-0,6
Jautė nervinę įtampą, susirūpinimą	+1,2	+3,2	+2,5
Nesijautė patenkinti gyvenimu	+3,1	+1,3	+2,2
Nesijautė linksmi ir geros nuotaikos	-0,4	-0,2	±0,0
Nebuvo ramūs ir atsipalaidavę	+1,1	+2,0	+1,7
Nesijautė aktyvūs ir energingi	1,7	+8,0	+4,7
Kasdieniniame gyvenime trūko dominančių dalykų	+5,2	-3,0	+1,4
Žema psichologinė gerovė	+7,6	+10,5	+9,4

Lentelės langelių spalva vaizduoja **Kėdainių r.** savivaldybės moksleivių sveikatos arba gyvenenos būklę lyginant su **Lietuvos** vidurkiu

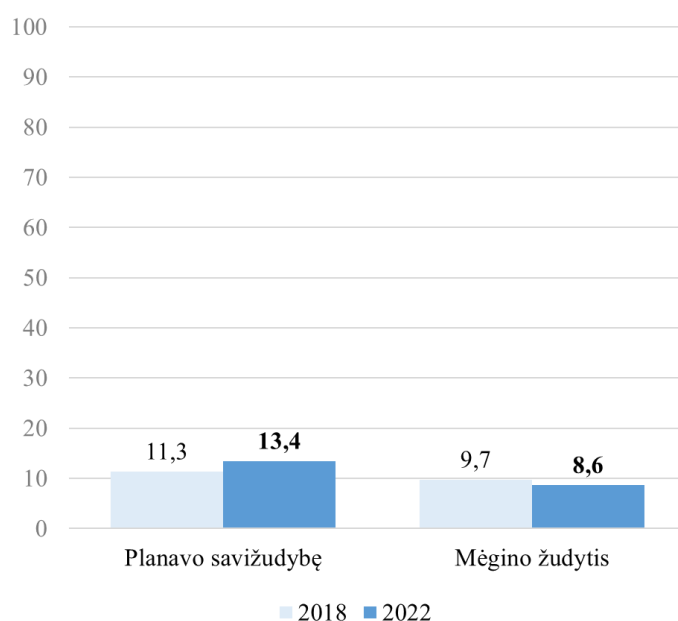
	Reikšmingai geresnė
	Reikšmingai nesiskiria nuo šalies vidurkio
	Reikšmingai prastesnė

### 3.2.3. Savižala

Savižudybės Lietuvoje jau ilgą laiką yra itin opi problema. Nepaisant to, kad pastaraisiais metais į šią problemą imta žvelgti gerokai rimčiau, Lietuva išlieka viena pirmaujančių šalių pagal savižudybių skaičių. Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, savižala yra viena dažniausių mirties priežasčių tarp 10–19 metų amžiaus paauglių, daugelyje šalių – ir pagrindinė. Savižala, įskaitant ir savižudybę, yra itin jautrus ir kompleksinis reiškinys, dažniausiai susijęs su daugybe veiksnių – psichologinių (krizinės situacijos, stresas, asmenybės savybės, psichikos sutrikimai), socialinių (santykiai su artimaisiais, patyčios, socialinės paramos stoka), rizikingos elgsenos (agresyvi elgsena, psichoaktyvių medžiagų vartojimas). Taip pat egzistuoja daugybė vidinių, asmeninių, su gyvenimo įvykiais ar situacijomis susijusių veiksnių, kurie daro įtaką polinkiui į savižalą – asmens prislėgtumas, beviltiškumas, vienišumo jausmas, depresija ir kt. Pastebima, kad vienas svarbiausių apsauginių veiksnių, mažinančių savižalos riziką ir sąlygojančių sveikatai palankią elgseną bei bendrą psichosocialinę gerovę, yra pakankama socialinė parama iš šeimos, draugų ir bendraklasių. Tad yra itin svarbu ne tik suprasti problemos mastą, bet ir išsiaiškinti pagrindinius rizikos bei apsauginius veiksnius, priėti prie atitinkamų sprendimų padėsiančių mažinti pirmuosius ir stiprinti antruosius.

Vertinant Kėdainių rajono savivaldybės moksleivių savižalos pokyčius 2018 ir 2022 m. pastebėta, kad vertinant devintokus, 2022 metais padaugėjo savižudybės planus kuriančių moksleivių, tačiau žudytis bandžusių paauglių skaičius šiek tiek mažėjo (6 pav.).

6 pav. Moksleivių savižalos ypatumai 2022 m., palyginimas tarp 2018 m. ir 2022 m., proc.



2022 m. savižudiškų planų turėjo apie 1,5 karto daugiau 9–11 klasių mergaičių nei berniukų, žudyti taip pat bandė kiek didesnis skaičius mergaičių (10 lent.). 2022 m. savižudybę planavo maždaug kas aštuntas devintokas, o žudyti mėgino maždaug kas devintas. Išryškėjo, kad savižala ir jos planai labiau būdingi devintokams – lyginant su vienuoliktokais, savižudybę planavo gerokai didesnė dalis jų, o žudyti bandė maždaug 2,5 karto daugiau devintokų nei vienuoliktokų.

10 lentelė. *Moksleivių savižalos ypatumai 2022 m., palyginimas pagal lytį ir klasę, proc.*

Sveikatos arba gyvensenos rodiklis	Lytis		Klasė			
	Berniukai	Mergaitės	5 kl.	7 kl.	9 kl.	11 kl.
Planavo savižudybę	9,0	13,2	-	-	13,4	8,3
Mėgino žudyti	6,0	7,4	-	-	8,6	3,3



## Kėdainių rajono savivaldybė Lietuvos kontekste: Savižala

Vertinant Kėdainių rajono savivaldybės moksleivių savižalos ypatumus nustatyta, kad (11 lent):

Tarp berniukų:

- ✓ geresni rodikliai – nebuvo nustatyti;
- !! prastesni rodikliai – nebuvo nustatyti.

Tarp mergaičių:

- ✓ geresni rodikliai – rečiau planavo savižudybę;
- !! prastesni rodikliai – nebuvo nustatyti.

Bendri duomenys (iš viso):

- ✓ geresni rodikliai – nebuvo nustatyti;
- !! prastesni rodikliai – nebuvo nustatyti.

11 lentelė. *Kėdainių rajono ir šalies moksleivių psichikos sveikatos ir gerovės rodiklių palyginimo suvestinė, proc. skirtumas*

Sveikatos arba gyvenimos rodiklis	Berniukai	Mergaitės	Iš viso
Planavo savižudybę	-0,8	-7,3	-3,0
Mėgino žudyti	+1,6	-2,1	+0,1

Lentelės langelių spalva vaizduoja **Kėdainių r.** savivaldybės moksleivių sveikatos arba gyvenimos būklę lyginant su **Lietuvos** vidurkiu

	Reikšmingai geresnė
	Reikšmingai nesiskiria nuo šalies vidurkio
	Reikšmingai prastesnė

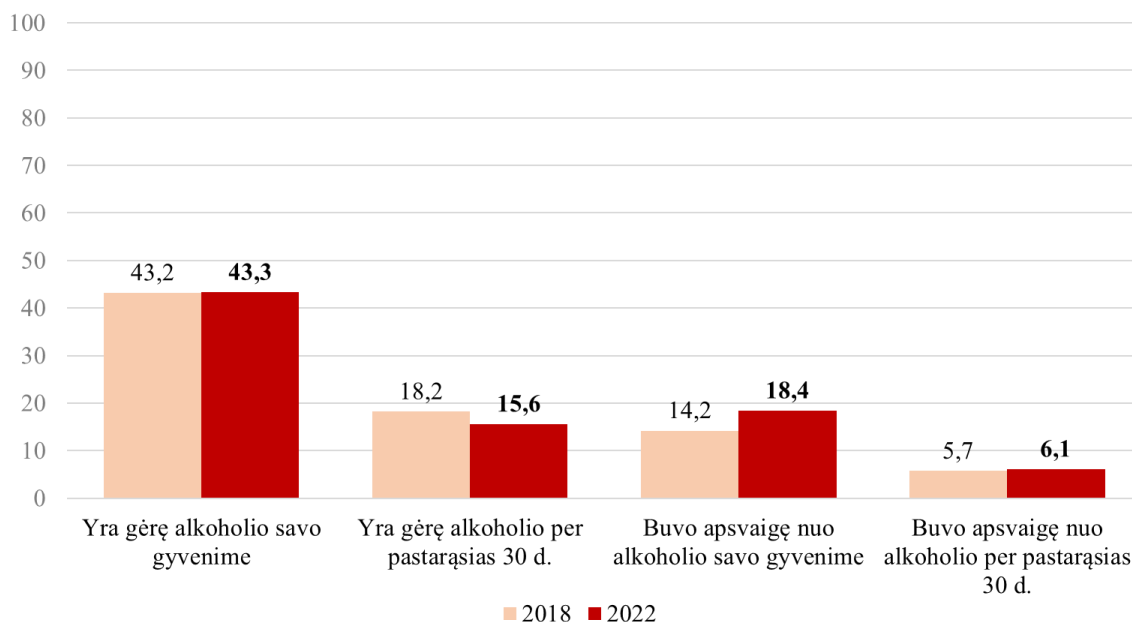
### 3.3. Rizikinga elgsena

#### 3.3.1. Alkoholio vartojimas

*Paauglystė – išbandymų, patirčių ir atradimų laikotarpis, kurio metu vyksta vaiko virsmas suaugusiu žmogumi. Brendimo laikotarpiu toks rizikingas elgesys kaip alkoholio vartojimas kartais tampa jaunuolių elgsenos norma. Alkoholis – viena iš dažniausiai paauglių vartojamų psichotropinių medžiagų, todėl daugelyje Europos ir Šiaurės Amerikos šalių jo vartojimas yra viena pagrindinių visuomenės sveikatos problemų. Ankstyvas alkoholio vartojimas yra susijęs su neigiamomis psichologinėmis, socialinėmis ir fizinėmis sveikatos išeimimis ankstyvojoje vaikų ir paauglių raidoje – prastesniais akademineis pasiekimais, smurtu, nelaimingais atsitikimais, susižalojimais, lėtinių sutrikimų vystymusi, kitų psichotropinių medžiagų vartojimu, nesaugiais lytiniais santykiais. Ankstyvas šių psichotropinių medžiagų vartojimas taip pat gali atsiliiepti ir vėlesniame amžiuje, kadangi didina žalingų įpročių išsivystymo bei priešlaikinės mirties riziką.*

Stebint Kėdainių rajono savivaldybės moksleivių alkoholio vartojimo pokyčius 2018 ir 2022 m., pastebima, kad 2022 m. sumažėjo gėrusių alkoholio asmenų dalis, tačiau padidėjo bandžusių vartoti vaikų dalis. Beveik kas antras mokinys buvo vartojęs alkoholinių gėrimų per visą gyvenimą, o šeštadalis buvo vartojęs alkoholinius gėrimus per pastarąsias 30 dienų (7 pav.).

7 pav. Moksleivių alkoholio vartojimo ypatumai, palyginimas tarp 2018 m. ir 2022 m., proc.



Lyties atžvelgiu merginų rizikingos elgsenos raiška iš esmės nesiskyrė nuo berniukų. Didžiausia dalis moksleivių vartojusių alkoholinius gėrimus dalis buvo fiksuojama vyresnių klasių kohortoje (12 lent.).

12 lentelė. Moksleivių alkoholio vartojimo ypatumai 2022 m., palyginimas pagal lytį ir klasę, proc.

Sveikatos arba gyvenimo rodiklis	Lytis		Klasė			
	Berniukai	Mergaitės	5 kl.	7 kl.	9 kl.	11 kl.
Yra gėrę alkoholio savo gyvenime	43,3	54,8	12,8	41,6	64,3	87,1
Yra gėrę alkoholio per pastarąsias 30 d.	20,0	20,8	2,0	14,9	24,4	51,6
Buvo apsvaigę nuo alkoholio savo gyvenime	26,8	22,3	3,7	10,5	33,7	65,1
Buvo apsvaigę nuo alkoholio per pastarąsias 30 d.	8,8	9,5	1,0	4,2	10,4	27,0



## Kėdainių rajono savivaldybė Lietuvos kontekste: Alkoholio vartojimas

Vertinant Kėdainių rajono savivaldybės moksleivių alkoholio vartojimo ypatumus Lietuvos kontekste pastebima, kad (13 lent.):

Tarp berniukų:

- ✓ geresni rodikliai – alkoholio vartojime per visą gyvenimą;
- !! prastesni rodikliai – apsvaigime nuo alkoholio per visą gyvenimą.

Tarp mergaičių:

- ✓ geresni rodikliai – alkoholio vartojime per pastarąsias 30 dienų;
- !! prastesni rodikliai – nebuvo nustatyti.

Bendri duomenys (iš viso):

- ✓ geresni rodikliai – nebuvo nustatyti;
- !! prastesni rodikliai – nebuvo nustatyti.

13 lentelė. Kėdainių rajono ir šalies moksleivių alkoholio vartojimo rodiklių palyginimo suvestinė, proc. skirtumas

Sveikatos arba gyvenimo rodiklis	Berniukai	Mergaitės	Iš viso
Yra gėrę alkoholio savo gyvenime	-6,0	+1,9	-2,0
Yra gėrę alkoholio per pastarąsias 30 d.	-2,1	-5,7	-3,7
Buvo apsvaigę nuo alkoholio savo gyvenime	+7,4	+2,0	+4,8
Buvo apsvaigę nuo alkoholio per pastarąsias 30 d.	-4,0	-4,3	-4,3

Lentelės langelių spalva vaizduoja **Kėdainių r.** savivaldybės moksleivių sveikatos arba gyvenimo būklę lyginant su **Lietuvos** vidurkiu

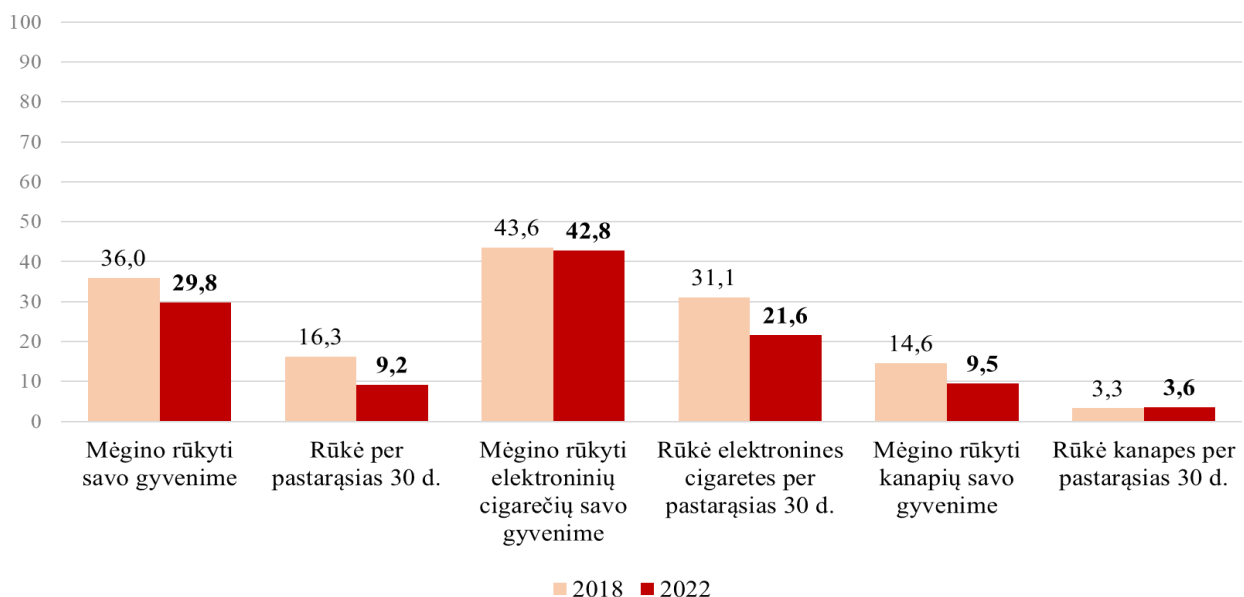
	Reikšmingai geresnė
	Reikšmingai nesiskiria nuo šalies vidurkio
	Reikšmingai prastesnė

### 3.3.2. Rūkymas

Tabako gaminiai yra viena labiausiai vartojamų legalių psichotropinių medžiagų, o paauglystė yra lemiamas amžius formuojantis su rūkymu susijusioms nuostatoms ir elgsenai, atsisakant arba pradedant 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 vaikai. Tabako gaminių rūkymas daro tiesioginį neigiamą poveikį sveikatos išėjimams – formuojasi priklausomybė, silpnėja kvėpavimo sistemos funkcijos, sulėtėja centrinės nervų sistemos veikla, rūkymas turi tiesioginės įtakos depresiškumo ir psichoemocinio nuovargio simptomatikos raiškai. Cigaretėse esantis nikotinas paauglystėje gali pakenkti besivystančioms smegenims, paveikti mokymąsi, atmintį, dėmesį, metabolinius organizmo procesus, taip pat gali padidinti priklausomybės nuo kitų narkotinių medžiagų riziką. 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 išėjimais. Taigi, tabako, nikotino ir jam prilygstančių gaminių rūkymas turi tiesiogines fiziologines ir psichoemocines pasekmes paauglio vystymuisi bei jo sveikatos išėjimams tolesniame gyvenime.

Stebint Kėdainių rajono savivaldybės moksleivių rūkymo pokyčius 2018 ir 2022 m. pastebima, kad 2022 m. beveik 10 proc. sumažėjo per pastarąsias 30 dienų rūkusių elektronines cigaretes, stebima ir įprastų rūkalų vartojimo ar bandymo pavartoti mažėjimo tendencija (8 pav.).

8 pav. Moksleivių rūkymo ypatumai, palyginimas tarp 2018 m. ir 2022 m., proc.



Vertinant berniukų ir mergaičių žalingą elgseną pastebėta, kad skirtingai nei ankstesniais tyrimo metais, berniukų ir mergaičių rūkymo ypatumai iš esmės nesiskyrė (14 lent.). Daugiau kaip trečdalis merginų ir berniukų buvo bandę rūkyti savo gyvenime, dešimtadalis rūkė per pastarąsias 30 dienų. Beveik pusė merginų ir berniukų bandė elektronines cigaretes, o kas penktas jaunuolis rūkė per pastarąsias 30 dienų. Kanapių bandymas ir vartojimas buvo būdingesnis berniukams nei mergaitėms. Rūkymo paplitimo problematika ima didėti nuo 7 klasės.

14 lentelė. *Moksleivių rūkymo ypatumai 2022 m., palyginimas pagal lytį ir klasę, proc.*

Sveikatos arba gyvenimo rodiklis	Lytis		Klasė			
	Berniukai	Mergaitės	5 kl.	7 kl.	9 kl.	11 kl.
Mėgino rūkyti savo gyvenime	34,6	33,9	9,3	32,5	40,8	65,1
Rūkė per pastarąsias 30 d.	11,5	11,7	0	8,6	15,1	27,4
Mėgino rūkyti elektroninių cigarečių savo gyvenime	46,8	48,5	16,5	50,0	54,4	77,8
Rūkė elektronines cigaretes per pastarąsias 30 d.	23,2	27,4	6,0	22,7	30,1	47,6
Mėgino rūkyti kanapių savo gyvenime	20,6	7,9	-	-	9,5	23,8
Rūkė kanapes per pastarąsias 30 d.	7,9	1,6	-	-	3,6	6,5



## Kėdainių rajono savivaldybė Lietuvos kontekste:

### Rūkymas

Vertinant Kėdainių rajono savivaldybės moksleivių rūkymo tendencijas su Lietuvos moksleiviais pastebima, kad (15 lent.):

Tarp berniukų:

- ✓ geresni rodikliai – mažesnė dalis rūkė per pastarąsias 30 dienų;
- !! prastesni rodikliai – nebuvo nustatyti.

Tarp mergaičių:

- ✓ geresni rodikliai – mažesnė dalis mėgino rūkyti kanapes per gyvenimą ir per pastarąsias 30 dienų;
- !! prastesni rodikliai – nebuvo nustatyti.

Bendri duomenys (iš viso):

- ✓ geresni rodikliai – kanapių rūkymas per gyvenimą;
- !! prastesni rodikliai – nebuvo nustatyti.

15 lentelė. Kėdainių rajono ir šalies moksleivių rūkymo rodiklių palyginimo suvestinė, proc. skirtumas

Sveikatos arba gyvenimo rodiklis	Berniukai	Mergaitės	Iš viso
Mėgino rūkyti savo gyvenime	-2,4	±0,0	-1
Rūkė per pastarąsias 30 d.	-5,8	-4,2	-4,9
Mėgino rūkyti elektroninių cigarečių savo gyvenime	-0,6	+2,4	+0,7
Rūkė elektronines cigaretes per pastarąsias 30 d.	-3,5	-1,2	-2,4
Mėgino rūkyti kanapių savo gyvenime	-3,6	-10,5	-8
Rūkė kanapes per pastarąsias 30 d.	-1,3	-5,3	-3,6

Lentelės langelių spalva vaizduoja **Kėdainių r.** savivaldybės moksleivių sveikatos arba gyvenimo būklę lyginant su **Lietuvos** vidurkiu

	Reikšmingai geresnė
	Reikšmingai nesiskiria nuo šalies vidurkio
	Reikšmingai prastesnė

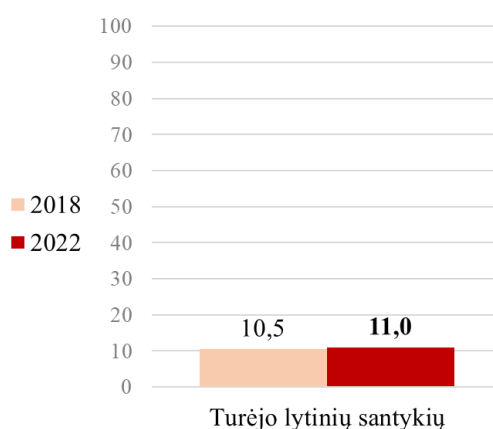
### 3.3.3. Lytiniai santykiai

Svarbus paauglystės raidos požymis – romantinių santykių užmezgimas, kurių metu dažnai ir įvyksta pirmieji lytiniai santykiai. 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. 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 lytinius santykius, ypač vengiant apsauginių priemonių (pavyzdžiui, prezervatyvų naudojimo). Kontracepcijos nenaudojimas lemia papildomas socialines problemas, ypač jei mergina neplanuotai pastoja arba galimai pasirenka nėštumo nutraukimą, be to, didina riziką užsikrėsti lytiniu keliu plintančiomis ligomis.

Taigi, nors lytiniai santykiai gali būti laikomi normalia suaugusio žmogaus gyvenimo dalimi, tačiau paauglystėje toks elgesys yra susijęs su didesne nepageidaujamų pasekmių rizika.

Stebint Kėdainių rajono savivaldybės moksleivių lytinės elgsenos pokyčius 2018 ir 2022 m. pastebima, kad 2022 m. esminių skirtumų nefiksuota (9 pav.). Dešimtadalis mokinių nurodė turėję lytinius santykius (rodiklis 3 kartus didesnis 11 klasių mokinių grupėje), vaikinai tris kartus dažniau nurodė turėję lytinių santykių patirties nei merginos (atitinkamai, 26 proc. ir 7 proc.) (16 lent.).

9 pav. Moksleivių lytinių santykių patirtis, palyginimas tarp 2018 m. ir 2022 m., proc.



16 lentelė. Moksleivių lytinių santykių patirtis 2022 m., palyginimas pagal lytį ir klasę, proc.

Sveikatos arba gyvenimo rodiklis	Lytis		Klasė			
	Beraiukai	Mergaitės	5 kl.	7 kl.	9 kl.	11 kl.
Turėjo lytinių santykių	26,5	7,4	-	-	11,0	30,2



## Kėdainių rajono savivaldybė Lietuvos kontekste: Lytiniai santykiai

Vertinant Kėdainių rajono savivaldybės moksleivių lytinių santykių patyrimą su Lietuvos moksleiviais pastebima, kad (17 lent.):

Tarp berniukų:

- ✓ geresni rodikliai – nebuvo nustatyti;
- !! prastesni rodikliai – nebuvo nustatyti.

Tarp mergaičių:

- ✓ geresni rodikliai – mažesnė dalis turėjo lytinius santykius;
- !! prastesni rodikliai – nebuvo nustatyti.




Bendri duomenys (iš viso):

- ✓ geresni rodikliai – mažesnė dalis turėjo lytinius santykius;
- !! prastesni rodikliai – nebuvo nustatyti.

17 lentelė. Kėdainių rajono ir šalies moksleivių lytinių santykių patyrimo palyginimo suvestinė, proc. skirtumas

Sveikatos arba gyvenenos rodiklis	Berniukai	Mergaitės	Iš viso
Turėjo lytinių santykių	+3,1	-12,8	-5,6

Lentelės langelių spalva vaizduoja **Kėdainių r.** savivaldybės moksleivių sveikatos arba gyvenenos būklę lyginant su **Lietuvos** vidurkiu

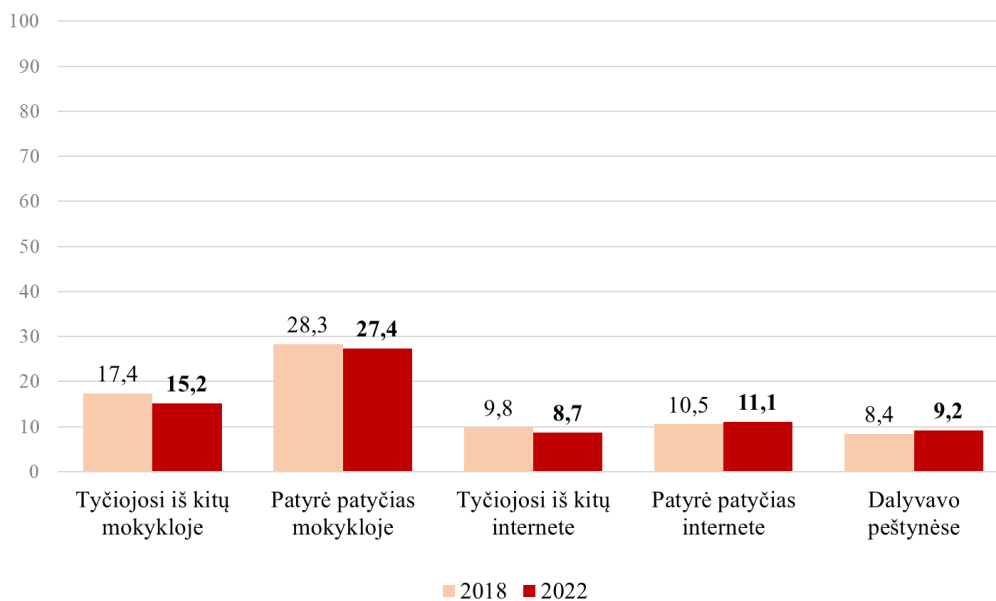
	Reikšmingai geresnė
	Reikšmingai nesiskiria nuo šalies vidurkio
	Reikšmingai prastesnė

### **3.3.4. Patyčios ir peštynės**

*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 tyčiojimas iš kitų yra susijęs su prastesne jaunuolių fizine sveikata (galvos, nugaros, skrandžio skausmais), prastesne emocine savijauta (depresyvumu, streso, nerimo patyrimu, vienišumo jausmu, savižudiškomis mintimis ar ketinimais), prastesniais santykiais su aplinkiniais ir probleminiu elgesiu (agresyvumu, smurtu, alkoholio ar kitų žalingų medžiagų vartojimu). Šios sąsajos yra sistemingos ir su kita agresyvios išraiškos forma – peštynėmis. 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. 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 labai svarbu užtikrinti emocinį ir fizinį jaunuolių saugumą jų aplinkoje.*

Stebint Kėdainių rajono savivaldybės moksleivių patyčių ir peštynių rodiklių dinamiką 2018 ir 2022 m. pastebima, kad 2022 m. nežymiai sumažėjo patiriančių patyčias mokykloje bei jas inicijuojančių mokinių dalis (10 pav.). Tačiau daugiau nei kas ketvirtas mokinys susidūrė su patyčių apraiškomis mokykloje, dešimtadalis – internetinėje erdvėje. Kas dešimtas mokinys sudalyvavo peštynėse. Merginos daugiau patyrė patyčių apraiškas mokykloje nei berniukai, tačiau pastarieji dažniau inicijavo užgaulų elgesį su bendraamžiais. Su vyresniu amžiumi patyčių ir fizinio smurto apraiškos mažėjo (18 lent.).

10 pav. *Moksleivių agresyvios elgsenos ypatumai, palyginimas tarp 2018 m. ir 2022 m., proc.*



18 lentelė. Moksleivių agresyvios elgsenos ypatumai 2022 m., palyginimas pagal lytį ir klasę, proc.

Sveikatos arba gyvenimo rodiklis	Lytis		Klasė			
	Berniukai	Mergaitės	5 kl.	7 kl.	9 kl.	11 kl.
Tyčiojosi iš kitų mokykloje	19,7	7,9	16,7	15,4	14,2	3,2
Patyrė patyčias mokykloje	22,1	26,0	38,6	33,1	16,6	4,8
Tyčiojosi iš kitų internete	14,0	3,1	10,0	10,7	6,5	6,3
Patyrė patyčias internete	12,2	8,0	19,2	13,3	4,7	4,8
Dalyvavo peštynėse	12,2	4,9	17,0	8,3	5,3	3,2



## Kėdainių rajono savivaldybė Lietuvos kontekste: Patyčios ir peštynės

Vertinant Kėdainių rajono savivaldybės moksleivių agresyvią elgseną su Lietuvos moksleiviais pastebima, kad (19 lent.):

Tarp berniukų:

- ✓ geresni rodikliai – nebuvo nustatyti;
- !! prastesni rodikliai – nebuvo nustatyti.

Tarp mergaičių:

- ✓ geresni rodikliai – nebuvo nustatyti;
- !! prastesni rodikliai – nebuvo nustatyti.

Bendri duomenys (iš viso):

- ✓ geresni rodikliai – nebuvo nustatyti;
- !! prastesni rodikliai – nebuvo nustatyti.

19 lentelė. Kėdainių rajono ir šalies moksleivių agresyvios elgsenos rodiklių palyginimo suvestinė, proc. skirtumas

Sveikatos arba gyvenimo rodiklis	Berniukai	Mergaitės	Iš viso
Tyčiojosi iš kitų mokykloje	+1,7	-1,0	+0,2
Patyrė patyčias mokykloje	-2,8	+4,2	+0,6
Tyčiojosi iš kitų internete	-4,2	-2,4	-3,4
Patyrė patyčias internete	-3,9	-0,3	-2,1
Dalyvavo peštynėse	+2,3	+0,3	+1,1

Lentelės langelių spalva vaizduoja **Kėdainių r.** savivaldybės moksleivių sveikatos arba gyvenimo būklę lyginant su **Lietuvos** vidurkiu

	Reikšmingai geresnė
	Reikšmingai nesiskiria nuo šalies vidurkio
	Reikšmingai prastesnė

### **3.4. Socialinė aplinka**

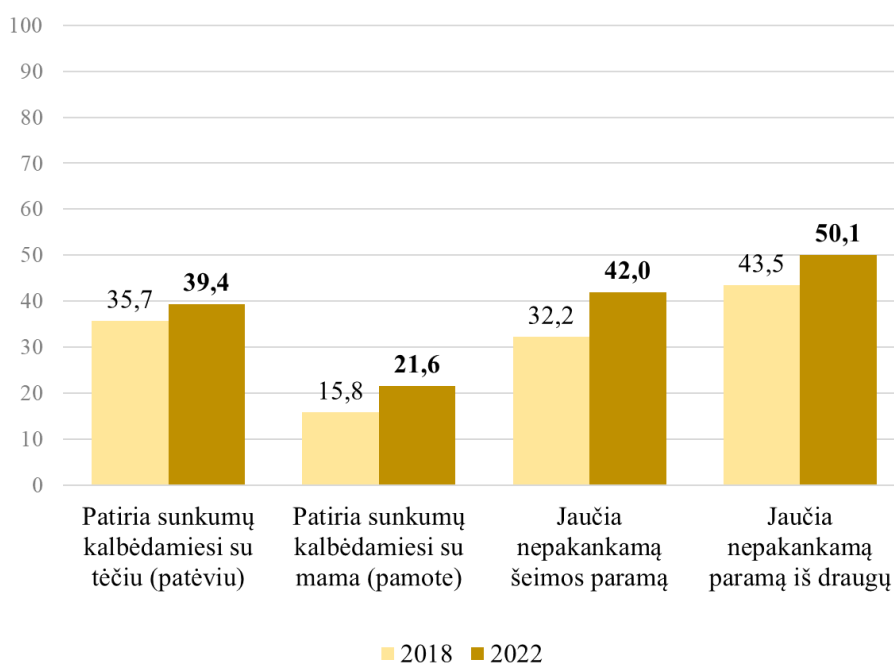
#### **3.4.1. Šeimos ir draugų aplinka**

*Analizuojant paauglių gyvenimą ir elgseną pastebima, kad socialinė šeimos ir draugų parama turi ypatingą apsauginį vaidmenį, tai siejama su sveikatai palankia elgsena ir bendra psichosocialine gerove. Paaugliai, kurie pasižymi aukštesne suvokiama socialine parama, paprastai turi mažesnę polinkį į depresiją, rečiau jaučiasi vieniši, rečiau turi polinkį į rizikingą elgseną (alkoholio, nikotino gaminių ir kanapių vartojimą, nesaugius lytinius santykius, savižalą), jiems rečiau pasireiškia socialinis nerimas. Suvokiama šeimos ir draugų parama taip pat yra vienas svarbiausių veiksnių, susijusių su patyčiomis – tokie paaugliai rečiau patys tyčiojasi iš kitų, rečiau įsivelia į peštynes ir rečiau patiria patyčias.*

*Pastaraisiais metais yra stebima nerimą kelianti tendencija, susijusi su suvokiamos socialinės paramos pokyčiais COVID-19 laikotarpiu. Pandemijos metu prastėjo tėvų santykiai su vaikais, buvo stebimas ženklus socialinės paramos stygius, sąlygojantis paauglių depresijos simptomus. Taip pat pastebėta, kad socialinė draugų parama priešpandeminiu laikotarpiu sąlygojo atsparumą internalizuotų sunkumų ir problemų formavimuisi pandemijos metu, nepriklausomai nuo karantino metu patiriamą stresą ir bendravimą su draugais. Tai leidžia daryti prielaidą, kad socialinė parama yra itin svarbi paaugliams įveikiant netikėtas krizes.*

Kėdainių rajono savivaldybės tyrimo metu buvo įvertintas moksleivių bendravimas su tėvais ir jaučiama parama iš tėvų bei draugų. Rezultatai atskleidė, kad 2018 ir 2022 m. dinamikoje prastėjo visi socialinės paramos rodikliai – moksleiviams tapo sunkiau kalbėtis su tėvais, ženkliai didesnė dalis jų jautė nepakankamą šeimos ir draugų socialinę paramą (11 pav.).

11 pav. Šeimos ir draugų parama, palyginimas tarp 2018 m. ir 2022 m., proc.



2022 m. duomenimis išryškėjo, kad bendraujant su šeima daugiau sunkumų patyrė mergaitės nei berniukai (21 lent.). Kas antra mergaitė patyrė sunkumų kalbėdamasi su tėčiu ar patėviu (tarp berniukų – kas trečias), kas ketvirta su mama ar pamote (tarp berniukų – kas penktas). Beveik pusė mergaičių ir trečdalis berniukų taip pat jautė nepakankamą šeimos paramą. Daugiau nei pusė berniukų ir beveik kas antra mergaitė nurodė patiriantys nepakankamą socialinę paramą iš draugų. Taip pat stebima, kad sunkumai kalbant su tėvais ir nepakankama šeimos parama buvo labiau būdinga vyresniems moksleiviams, o nepakankama draugų parama – jaunesniems vaikams.

21 lentelė. Šeimos ir draugų parama 2022 m., palyginimas pagal lytį ir klasę, proc.

Sveikatos arba gyvenimo rodiklis	Lytis		Klasė			
	Berniukai	Mergaitės	5 kl.	7 kl.	9 kl.	11 kl.
Patiria sunkumų kalbėdamiesi su tėčiu (patėviu)	30,8	48,4	24,4	40,0	48,6	44,9
Patiria sunkumų kalbėdamiesi su mama (pamotė)	20,5	24,5	18,4	21,2	23,9	31,1
Jaučia nepakankamą šeimos paramą	36,8	46,7	35,2	40,8	47,3	42,9
Jaučia nepakankamą paramą iš draugų	52,7	43,2	60,4	42,6	49,1	33,3



## Kėdainių rajono savivaldybė Lietuvos kontekste: Šeimos ir draugų aplinka

Vertinant Kėdainių rajono savivaldybės moksleivių šeimos ir draugų aplinką su Lietuvos moksleiviais pastebima, kad (22 lent.):

Tarp berniukų:

- ✓ geresni rodikliai – nebuvo nustatyti;
- !! prastesni rodikliai – maža arba vidutinė draugų parama.

Tarp mergaičių:

- ✓ geresni rodikliai – sunkumai kalbant su mama (pamote);
- !! prastesni rodikliai – nebuvo nustatyti.

Bendri duomenys (iš viso):

- ✓ geresni rodikliai – nebuvo nustatyti;
- !! prastesni rodikliai – nebuvo nustatyti.

22 lentelė. Kėdainių rajono ir šalies moksleivių šeimos ir draugų aplinkos rodiklių palyginimo suvestinė, proc. skirtumas

Sveikatos arba gyvenimo rodiklis	Berniukai	Mergaitės	Iš viso
Patiria sunkumų kalbėdamiesi su tėčiu (patėviu)	+3,0	-1,9	+1,0
Patiria sunkumų kalbėdamiesi su mama (patėviu)	+2,2	-7,4	-2,4
Jaučia nepakankamą šeimos paramą	+1,0	+0,5	+1,2
Jaučia nepakankamą paramą iš draugų	+5,7	+4,5	+3,1

Lentelės langelių spalva vaizduoja **Kėdainių r.** savivaldybės moksleivių sveikatos arba gyvenimo būklę lyginant su **Lietuvos** vidurkiu

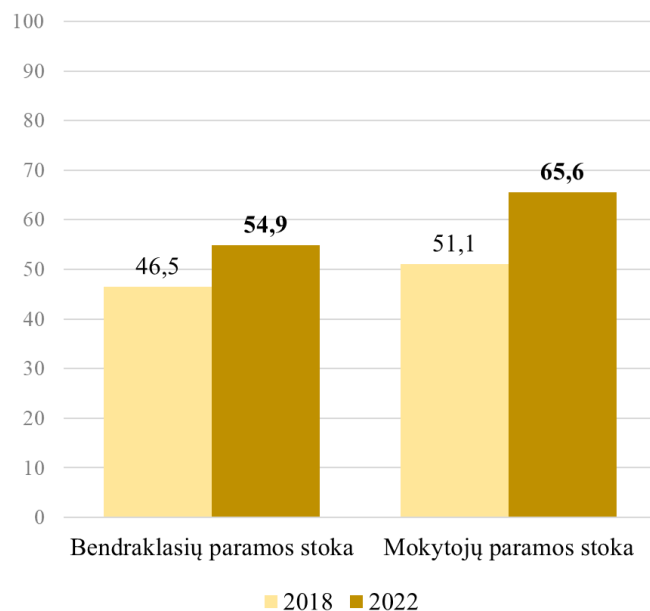
	Reikšmingai geresnė
	Reikšmingai nesiskiria nuo šalies vidurkio
	Reikšmingai prastesnė

### 3.4.2. Mokyklos aplinka

Vaikai ir paaugliai mokykloje praleidžia didelę dalį savo laiko. Tyrimai atskleidžia, kad palanki aplinka ugdymo įstaigose turi didžiulę reikšmę paauglių gyvenimui ir sveikatai – tausojančia psichosocialine aplinka pasižyminčiose mokyklose paaugliai yra linkę rečiau vartoti psichotropines medžiagas (alkoholį, kanapes, nikotino gaminius), rečiau skundžiasi psichosomatiniiais simptomais (galvos, nugaros ar pilvo skausmais), jiems būdingas didesnis fizinis aktyvumas ir sveikesnė mityba. Palanki mokyklos aplinka taip pat turi įtakos geresnei kognityvinei raidai, psichosocialinei gerovei, geresniems mokymosi rezultatams ir adaptacijai, moksleiviai rečiau tyčiojasi iš kitų ar patys tampa patyčių aukomis, lengviau užmezga socialinius ryšius su bendraamžiais. Kai kurie tyrėjai taip pat aptinka, kad mokytojų parama gali teigiamai veikti moksleivių saviveiksmingumą, o tai gali sąlygoti pozityvias įveikos strategijas ir geresnę savo sveikatos vertinimą.

Stebint Kėdainių rajono savivaldybės moksleivių socialinės mokytojų ir bendraklasių paramos dinamiką 2018 ir 2022 m. pastebėta, kad 2022 m. suprastėjo abu rodikliai. Daugiau nei pusė moksleivių jautė nepakankamą paramą iš bendraklasių, o nepakankamą paramą iš mokytojų patyrė du trečdaliai moksleivių (12 pav.).

12 pav. Mokyklos aplinka, palyginimas tarp 2018 m. ir 2022 m., proc.



2022 m. duomenys atskleidė, kad bendraklasių paramos labiau stokojo jaunesni moksleiviai, o mokytojų paramos stygius labiausiai buvo juntamas 7 ir 9 klasėse, o šių paramų stygių jautė didesnę dalis mergaičių nei berniukų (23 lent.).

23 lentelė. Mokyklos aplinka 2022 m., palyginimas pagal lytį ir klasę, proc.

Sveikatos arba gyvenimo rodiklis	Lytis		Klasė			
	Berniukai	Mergaitės	5 kl.	7 kl.	9 kl.	11 kl.
Bendraklasių paramos stoka	47,8	60,7	60,0	64,0	44,9	52,4
Mokytojų paramos stoka	62,3	68,9	42,1	71,0	76,6	66,7



## Kėdainių rajono savivaldybė Lietuvos kontekste: Mokyklos aplinka

Vertinant Kėdainių rajono savivaldybės moksleivių mokyklos aplinkos ypatumus su Lietuvos moksleiviais pastebima, kad (24 lent.):

Tarp berniukų:

- ✓ geresni rodikliai – nebuvo nustatyti;
- !! prastesni rodikliai – nebuvo nustatyti.

Tarp mergaičių:

- ✓ geresni rodikliai – nebuvo nustatyti;
- !! prastesni rodikliai – nebuvo nustatyti.

Bendri duomenys (iš viso):

- ✓ geresni rodikliai – nebuvo nustatyti;
- !! prastesni rodikliai – nebuvo nustatyti.

24 lentelė. Kėdainių rajono ir šalies mokyklos aplinkos rodiklių palyginimo suvestinė, proc. skirtumas

Sveikatos arba gyvenenos rodiklis	Berniukai	Mergaitės	Iš viso
Bendraklasių paramos stoka	+0,6	-3,5	-1,2
Mokytojų paramos stoka	+0,8	-3,5	-1,2

Lentelės langelių spalva vaizduoja **Kėdainių r.** savivaldybės moksleivių sveikatos arba gyvenenos būklę lyginant su **Lietuvos** vidurkiu

	Reikšmingai geresnė
	Reikšmingai nesiskiria nuo šalies vidurkio
	Reikšmingai prastesnė

## 4. Apibendrinimas

Išanalizavus 2022 m. moksleivių gyvenimo ypatumus Kėdainių rajono savivaldybėje vertėtų išskirti šias labiausiai išryškėjusias kasdienes problemas, rodančias netinkamų įpročių formavimąsi (25 lent.): nepakankamas fizinis aktyvumas, daržovių ir vaisių vartojimas, nereguliarus dantų valymas ir pusryčiavimas. Penktadalis moksleivių savo sveikatą vertino tik kaip patenkinamą arba blogą. Kalbant apie psichikos sveikatos ypatumus svarbu pažymėti, kad gana didelė moksleivių dalis rytais nesijautė pakankamai žvalūs ir pailsėję, būdinga žema psichologinė gerovė, žemas pasitenkinimas gyvenimu. Pusė mokinių nurodė jaučiantys nepakankamą artimiausios aplinkos – šeimos narių ir draugų – socialinę paramą. Dar didesnė dalis mokinių stokojo paramos mokyklos aplinkoje – ypač iš mokytojų ir bendraklasių.

Vertinant rizikingą elgseną pastebima, 2022 m. beveik 10 proc. sumažėjo per pastarąsias 30 dienų rūkusių elektronines cigaretes, stebimos ir įprastų rūkalų vartojimo ar bandymo pavartoti mažėjimo tendencijos; sumažėjo gėrusių alkoholio asmenų dalis, tačiau padidėjo bandžusių vartoti vaikų dalis. Beveik kas antras mokinys buvo vartojęs alkoholinių gėrimų per visą gyvenimą ir šeštadalis buvo vartojęs alkoholinius gėrimus per pastarąsias 30 dienų. 2022 m. nežymiai sumažėjo patiriančių patyčias mokykloje ir jas inicijuojančių mokinių dalis. Tačiau daugiau nei kas ketvirtas mokinys susidūrė su patyčiomis mokykloje, dešimtadalis – internetinėje erdvėje.




25 lentelė. Kėdainių rajono savivaldybės moksleivių gyvenimo ir sveikatos problematika, proc. skirtumas

Dimensija	Sveikatos arba gyvenimo rodiklis	Berniukai	Mergaitės	Iš viso*
Gyvensena	Ne kasdien valgo vaisius	+6,6	-4,3	+1,1
	Ne kasdien valgo daržoves	+6,0	-4,6	+0,8
	Kasdien valgo saldainius, šokoladą	-0,1	-1,1	-0,4
	Kasdien geria gazuotus saldžius gėrimus	+3,6	+3,9	+4,0
	Ne kiekvieną darbo dieną pusryčiauja	+9,8	+8,8	+9,5
	Ne kiekvieną savaitgalio dieną pusryčiauja	+13,1	+9,1	+11,4
	Ne kasdien valgo namuose su šeima	+17,6	+15,7	+16,6
	Nepakankamas kasdienis fizinis aktyvumas	-3,1	+3,5	+0,2
	Nepakankamas intensyvus fizinis aktyvumas	-17,1	-7,3	-12,1
	Patiria sunkumus užmigti	-1,6	±0,0	-0,7
	Atsibudę nesijaučia žvalūs ir pailsėję	-0,6	+3,0	+1,5
Sveikata ir gerovė	Patiria galvos skausmus	-1,1	-1,2	-1,0
	Patiria skrandžio arba pilvo skausmus	-1,0	+1,2	+0,5
	Patiria nugaros skausmą	-3,3	-3,0	-2,9
	Patiria galvos svaigimą, silpnumą	-1,3	+5,6	+1,9
	Sveikatą vertina patenkinamai arba blogai	+1,4	-2,5	-0,3
	Buvo susižeidę ar patyrę nelaimingų atsitikimų	-4,6	-5,8	-4,9
	Rečiau nei du kartus per dieną valosi dantis	+3,6	-3,1	+0,9
	Jautėsi liūdni, prislėgti	-2,0	-1,7	-1,7
	Buvo irzlūs, blogos nuotaikos	-3,1	+1,3	-0,6
	Jautė nervinę įtampą, susirūpinimą	+1,2	+3,2	+2,5
	Nesijautė patenkinti gyvenimu	+3,1	+1,3	+2,2

Dimensija	Sveikatos arba gyvenimos rodiklis	Berniukai	Mergaitės	Iš viso*
	Nesijautė linksmi ir geros nuotaikos	-0,4	-0,2	±0,0
	Nebuvo ramūs ir atsipalaidavę	+1,1	+2,0	+1,7
	Nesijautė aktyvūs ir energingi	1,7	+8,0	+4,7
	Kasdiniame gyvenime trūko dominančių dalykų	+5,2	-3,0	+1,4
	Žema psichologinė gerovė	+7,6	+10,5	+9,4
	Planavo savižudybę	-0,8	-7,3	-3,0
	Mėgino žudyti	+1,6	-2,1	+0,1
Rizikinga elgsena	Yra gėrę alkoholio savo gyvenime	-6,0	+1,9	-2,0
	Yra gėrę alkoholio per pastarąsias 30 d.	-2,1	-5,7	-3,7
	Buvo apsvaigę nuo alkoholio savo gyvenime	+7,4	+2,0	+4,8
	Buvo apsvaigę nuo alkoholio per pastarąsias 30 d.	-4,0	-4,3	-4,3
	Mėgino rūkyti savo gyvenime	-2,4	±0,0	-1
	Rūkė per pastarąsias 30 d.	-5,8	-4,2	-4,9
	Mėgino rūkyti elektroninių cigarečių savo gyvenime	-0,6	+2,4	+0,7
	Rūkė elektronines cigaretes per pastarąsias 30 d.	-3,5	-1,2	-2,4
	Mėgino rūkyti kanapių savo gyvenime	-3,6	-10,5	-8
	Rūkė kanapes per pastarąsias 30 d.	-1,3	-5,3	-3,6
	Turėjo lytinių santykių	+3,1	-12,8	-5,6
	Tyčiojosi iš kitų mokykloje	+1,7	-1,0	+0,2
	Patyrė patyčias mokykloje	-2,8	+4,2	+0,6
	Tyčiojosi iš kitų internete	-4,2	-2,4	-3,4
	Patyrė patyčias internete	-3,9	-0,3	-2,1
Dalyvavo peštnėse	+2,3	+0,3	+1,1	
Socialinė aplinka	Patiria sunkumų kalbėdamiesi su tėčiu (patėviu)	+3,0	-1,9	+1,0
	Patiria sunkumų kalbėdamiesi su mama (patėviu)	+2,2	-7,4	-2,4
	Jaučia nepakankamą šeimos paramą	+1,0	+0,5	+1,2
	Jaučia nepakankamą paramą iš draugų	+5,7	+4,5	+3,1
	Bendraklasių paramos stoka	+0,6	-3,5	-1,2
	Mokytojų paramos stoka	+0,8	-3,5	-1,2

\* standartizuota pagal lytį ir klasę

Lentelės langelių spalva vaizduoja **Kėdainių r.** savivaldybės moksleivių sveikatos arba gyvenimos būklę lyginant su **Lietuvos** vidurkiu

 Reikšmingai geresnė  
 Reikšmingai nesiskiria nuo šalies vidurkio  
 Reikšmingai prastesnė

Apibendrinant Kėdainių rajono savivaldybės moksleivių gyvenimos ir sveikatos ypatumus Lietuvos kontekste vertėtų pažymėti, kad Kėdainių jaunuoliai teigiama prasme išsiskiria tuo, kad jie yra labiau fiziškai aktyvesni (intensyvaus fizinio aktyvumo kontekste), pasižymėjo retesniu kanapių gaminių vartojimo bandymu, rečiau turėjo lytinius santykius.

Kita vertus, lyginant su Lietuvos moksleivių rodikliais, buvo labiau išreikšta prasta psichologinė gerovė, ne kasdien valgo su šeima, rečiau pusryčiauja. Vertinant Kėdainių rajono savivaldybės jaunuolius pagal lytį reikėtų atkreipti dėmesį, kad esminių lyties skirtumų lyginant su Lietuvos imtimi nepastebėta.

## **Padėka**

Norėtume padėkoti visiems, prisidėjusiems prie tyrimo Kėdainių rajono savivaldybėje atlikimo – visų pirma moksleiviams, geranoriškai sutikusiems užpildyti anketas. Ypatingą padėką norėtume išsakyti Kėdainių rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro direktorei Danguolei Avižiuvienei, taip pat biuro specialistams, Kėdainių rajono savivaldybės administracijai ir Kėdainių rajono mokyklų vadovams.

Tyrėjų grupės vardu,  
prof. dr. Kastytis Šmigelskas

## Literatūros sąrašas

1. Bernasco, E. L., Nelemans, S. A., van der Graaff, J., & Branje, S. (2021). Friend Support and Internalizing Symptoms in Early Adolescence During COVID-19. *Journal of research on adolescence : the official journal of the Society for Research on Adolescence*, 31(3), 692–702. doi: 10.1111/jora.12662
2. Cattelino, E., Testa, S., Calandri, E., Fedi, A., Gattino, S., Graziano, F., Rollero, C., & Begotti, T. (2021). Self-efficacy, subjective well-being and positive coping in adolescents with regard to Covid-19 lockdown. *Current psychology (New Brunswick, N.J.)*, 1–12. Advance online publication. doi: 10.1007/s12144-021-01965-4
3. Dale, L. P., Vanderloo, L., Moore, S., & Faulkner, G. (2019). Physical activity and depression, anxiety, and self-esteem in children and youth: An umbrella systematic review. *Mental Health and Physical Activity*, 16(4), 66-79. doi: 10.1016/j.mhpa.2018.12.001
4. Donker, M. H., Mastrotheodoros, S., & Branje, S. (2021). Development of parent-adolescent relationships during the COVID-19 pandemic: The role of stress and coping. *Developmental Psychology*, 57(10), 1611–1622. doi: 10.1037/dev0001212
5. Dubey, V. P., Kievišienė, J., Rauckiene-Michealsson, A., Norkiene, S., Razbadauskas, A., & Agostinis-Sobrinho, C. (2022). Bullying and Health Related Quality of Life among Adolescents- A Systematic Review. *Children (Basel, Switzerland)*, 9(6), 766. doi: 10.3390/children9060766
6. Hayhoe, R., Rechel, B., Clark, A. B., Gummerson, C., Louise Smith, S. J., Welch, A. (2021). A. Cross-sectional associations of schoolchildren’s fruit and vegetable consumption, and meal choices, with their mental well-being: a cross-sectional study. *BMJ Nutrition Prevention & Health* 4(2):e000205, 1-16. doi: 10.1136/bmjnp-2020-000205
7. Haverkamp, B. F., Wiersma, R., Vertessen, K., van Ewijk, H., Oosterlaan, J., & Hartman, E. (2020). Effects of physical activity interventions on cognitive outcomes and academic performance in adolescents and young adults: A meta-analysis. *Journal of sports sciences*, 38(23), 2637–2660. doi: 10.1080/02640414.2020.1794763
8. Inchley, J. C., Willis, M., Mabelis, J., Brown, J., & Currie, D. B. (2023). Inequalities in health complaints: 20-year trends among adolescents in Scotland, 1998-2018. *Frontiers in psychology*, 14, 1095117. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1095117
9. Liu, X. X., Gong, S. Y., Zhang, H. P., Yu, Q. L., & Zhou, Z. J. (2021). Perceived teacher support and creative self-efficacy: The mediating roles of autonomous motivation and achievement emotions in Chinese junior high school students. *Thinking Skills and Creativity*, 39 (1), 100752. doi: 10.1016/j.tsc.2020.100752

10. Macknin, M., Stegmeier, N., Thomas, A., Worley, S., Li, L., Hazen, S. L., & Tang, W. H. W. (2021). Three Healthy Eating Patterns and Cardiovascular Disease Risk Markers in 9 to 18 Year Olds With Body Mass Index >95%: A Randomized Trial. *Clinical pediatrics*, 60(11-12), 474–484. doi: 10.1177/00099228211044841
11. Medic, G., Wille, M., & Hemels, M. E. (2017). Short- and long-term health consequences of sleep disruption. *Nature and science of sleep*, 9, 151–161. doi: 10.2147/NSS.S134864
12. Pascoe, M., Bailey, A. P., Craike, M., Carter, T., Patten, R., Stepto, N., & Parker, A. (2020). Physical activity and exercise in youth mental health promotion: A scoping review. *BMJ open sport & exercise medicine*, 6(1), e000677. doi: 10.1136/bmjsem-2019-000677
13. Qi, M., Zhou, S. J., Guo, Z. C., Zhang, L. G., Min, H. J., Li, X. M., & Chen, J. X. (2020). The effect of social support on mental health in Chinese adolescents during the outbreak of COVID-19. *Journal of Adolescent Health*, 67(4), 514-518. doi: 10.1016/j.jadohealth.2020.07.001
14. Roques, M., Spiers, S., El Husseini, M., Drieu, D., Laimou, D., de Kernier, N., Mazoyer, A. V., & Guénolé, F. (2022). The experience of bullying among adolescents receiving mental health care: an interpretative phenomenological analysis. *Child and adolescent psychiatry and mental health*, 16(1), 69. doi: 10.1186/s13034-022-00505-7
15. Šmigelskas, K., Lukoševičiūtė, J., Slapšinskaitė, A., Vaičiūnas, T., Bulotaitė, J., Žemaitaitytė, M., Šalčiūnaitė, L., Zaborskis, A. (2019). *Lietuvos moksleivių gyvensena ir sveikata: pagrįdiniai 2018 m. HBSC tyrimo rezultatai*. LSMU. ISBN 978-9955-15-628-4
16. Tinner, L., Caldwell, D., Hickman, M., & Campbell, R. (2021). Understanding adolescent health risk behaviour and socioeconomic position: A grounded theory study of UK young adults. *Sociology of health & illness*, 43(2), 528–544. doi: 10.1111/1467-9566.13240
17. Travis, N., Knoll, M., Cadham, C. J., Cook, S., Warner, K. E., Fleischer, N. L., Douglas, C. E., Sánchez-Romero, L. M., Mistry, R., Meza, R., Hirschtick, J. L., & Levy, D. T. (2022). Health Effects of Electronic Cigarettes: An Umbrella Review and Methodological Considerations. *International journal of environmental research and public health*, 19(15), 9054. doi: 10.3390/ijerph19159054
18. World Health Organization. (n.d.). Physical activity. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
19. Zhao, J., Ye, B., Luo, L., & Yu, L. (2022). The Effect of Parent Phubbing on Chinese Adolescents' Smartphone Addiction During COVID-19 Pandemic: Testing a Moderated Mediation Model. *Psychology research and behavior management*, 15, 569–579. doi: 10.2147/PRBM.S349105