



BIRŽŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

**BIRŽŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS  
MOKINIŲ ŽALINGŲ ĮPROČIŲ TYRIMO APŽVALGA**

Parengė Biržų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro  
visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stebėseną  
Eglė Budrytė

Biržai, 2024

## **Įvadas**

Žalingi įpročiai – tai psichotropinių, narkotinių, toksinių ir kitų psichologinę priklausomybę sukeliančių medžiagų vartojimas bei piktnaudžiavimas alkoholiu.

Žalinga veikla daro didelę įtaką tiek žmogaus psichinei, tiek fizinei gerovei. Didesnis alkoholio suvartojimas siejamas su vėžio atsiradimu, polinkiu į savižudybę. Kasdienis ar protarpinis cigarečių rūkymas kelia riziką širdies ir kraujagyslių ligoms išsivystyti, o nuo nikotino priklausomas jaunimas turi didesnę polinkį į nerimą ir depresiją. Taip pat vis didėjančia problema šiuolaikiniame pasaulyje tampa ir žaidimas kompiuteriu. Ši veikla susijusi su padidėjusiu agresyviu elgesiu, menku pasitenkinimu gyvenimu.

Įsitraukti į žalingą veiklą gali paskatinti įvairūs veiksniai. Tam gali turėti įtakos ir įgimtas polinkis, tačiau reiktų nepamiršti, kad vien genetiniai faktoriai negali sukelti nenumaldomo potraukio, tam reikalingi ir kiti skatinantys, tačiau išvengtini veiksniai.

Dažnai teigiama, kad moksleiviams įsitraukti į žalingą veiklą įtaką daro draugai, reklama televizijoje, internete ir pan., o baimė pakenkti sveikatai ir sugriauti gyvenimą - dažniausios priežastys, sulaikančios nuo žalingos veiklos. O kaip yra iš tiesu Biržų r. sav. moksleiviams?

**Tikslas** – sužinoti ir įvertinti Biržų r. sav. mokinių žalingus įpročius, jų paplitimo priežastis, įtaką darančius veiksnius, reklamą ir antireklamą.

### **Uždaviniai:**

1. Įvertinti moksleivių požiūrį apie žalingus įpročius ir jų paplitimo priežastis;
2. Nustatyti moksleivių požiūrį į žalingų įpročių skatinančius ir prevencinius veiksnius;
3. Įvertinti moksleivių požiūrį į žalingų įpročių reklamą, antireklamą.

### **Metodika ir apimtis**

Tyrimui atlikti naudota anoniminė, anketinė apklausa, kuriai buvo naudojamas klausimynas (17 klausimų) apie žalingus įpročius, psichoaktyvių medžiagų vartojimą ir jų įtaką sveikatai.

Apklausa vykdė Biržų r. sav. mokyklų visuomenės sveikatos specialistės. Apklausoje dalyvavo 597 Biržų r. sav. 6-tų, 7-tų, 8-tų, 9-tų ir 10-tų klasių moksleiviai. Demografinė charakteristika pagal lytį ir gyvenamąją vietą pavaizduota 1 lentelėje.

Tyrimo apklausa buvo atliekama 2023 m. pavasarį.

## Demografinė charakteristika pagal lytį ir gyvenamąją vietą

		Proc.	N
Lytis	Mergina	47	280
	Vaikinas	52	312
Gyvenamoji vieta	Miestas	56	336
	Kaimas	41	246

## Rezultatai

Žalingi įpročiai yra elgesio modeliai ar veiksmai, kurie turi neigiamą poveikį sveikatai, gerovei ir bendram gyvenimo būdui. Dėl menkos gyvenimiškos patirties ir nesuvokimo į polinkį rizikingai veiklai, vaikai ir paaugliai priskiriami didžiausiai rizikos grupei. Kartais jų elgesys yra kaip būdas pasiekti tam tikrų tikslų, noras pasipriešinti visuomenėje nusistovėjusioms normoms ar būdas susidoroti su nesėkmėmis. Žalingų įpročių sąrašas yra platus, tačiau tradiciniais galima įvardinti rūkymą, alkoholio ir narkotinių medžiagų vartojimą bei azartinius lošimus.

Daugiausiai moksleivių kaip blogą, žalingą įprotį įvardijo rūkymą (82 proc.), narkotikų vartojimą (82 proc.) ir stiprių alkoholinių gėrimų vartojimą (79 proc.), mažiausiai žalingu įpročiu laiko - žaidimą kompiuteriu (34 proc.) ir dalyvavimą lažybose (26 proc.) (2 lentelė).

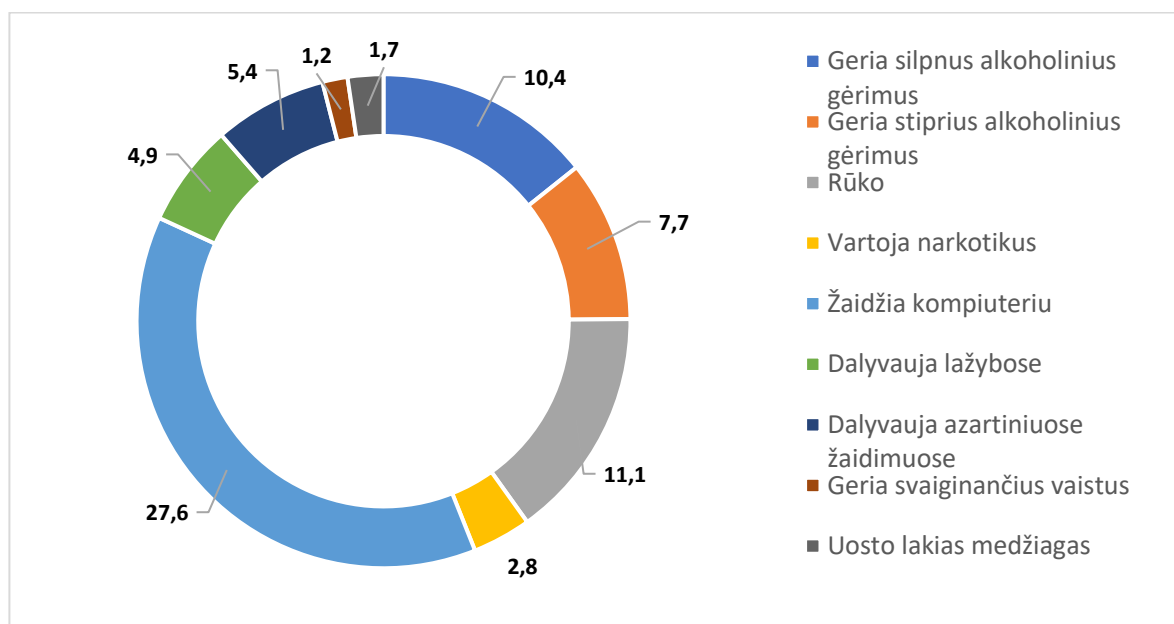
## Žalingų įpročių vertinimas

Ar tai gali būti žalingas įprotis?	Moksleivių atsakymų pasiskirstymas proc.		
	Taip	Ne	Nežinau
Silpnų alkoholinių gėrimų vartojimas	67	18	14
Stiprių alkoholinių gėrimų vartojimas	79	14	6
Rūkymas	82	11	6
Narkotinių medžiagų vartojimas	82	12	5
Žaidimas kompiuteriu	45	34	19
Dalyvavimas lažybose	57	26	14
Azartiniai žaidimai	75	13	9
Vaistų vartojimas	73	14	11
Lakių medžiagų uostymas	58	19	21

Kiek mažiau nei trečdalis (28,6 proc.) apklaustų mokinių teigė, kad turi žalingų įpročių, 14,4 proc. – nežinojo ar jų turi, 3,4 proc. į šį klausimą neatsakė ir net 53,6 proc. teigė, kad jų neturi. Užduotyje, kurioje reikėjo pažymėti jau turimus žalingus įpročius, dažniausi iš jų buvo žaidimas kompiuteriu (27,6 proc.), toliau sekė rūkymas (11,1 proc.) ir silpnų alkoholinių gėrimų vartojimas (10,4 proc.) (1 pav.).

Lyginant pagal lytį, jau turintys žalingų įpročių pasisakė 17,4 proc. berniukų ir 11,2 proc. mergaičių. Berniukai daugiau linkę žaisti kompiuteriu (bern. – 17,8 proc., merg. – 9,8 proc.), dalyvauti azartiniuose žaidimuose (bern. – 4,9 proc., merg. – 0,5 proc.) ir lažybose (bern. – 3,7 proc., merg. – 1,2 proc.).

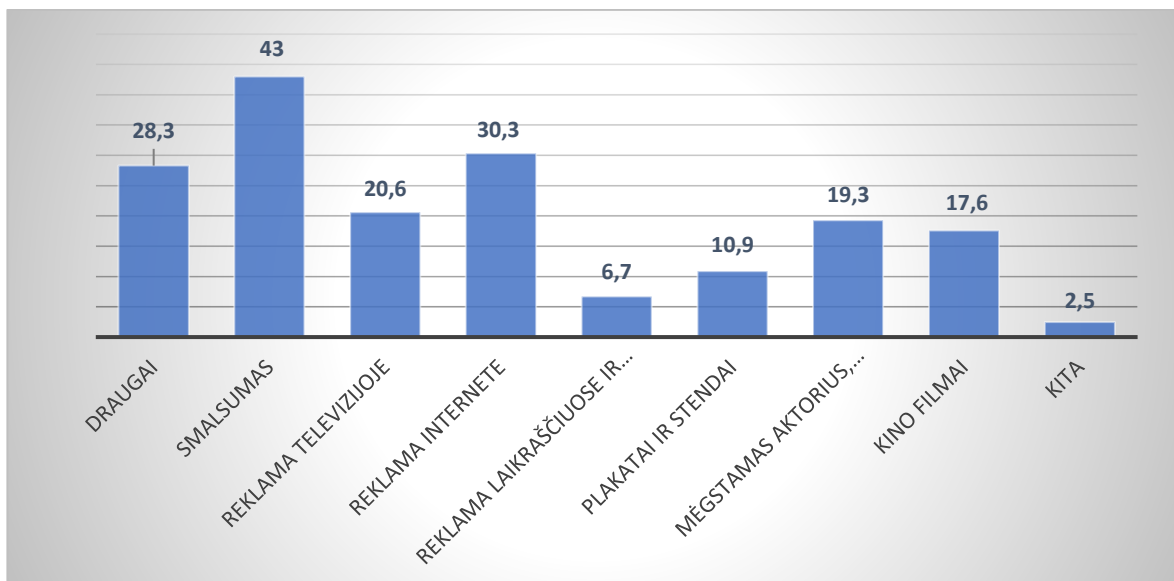
Lyginant pagal gyvenamąją vietą, didžiausias skirtumas matomas žaidime su kompiuteriu, mieste gyvenantys linkę daugiau žaisti kompiuteriu, nei kaime gyvenantys moksleiviai (mieste – 16 proc., kaime – 11,6 proc.).



**1 pav.** Žalingų įpročių pasiskirstymas mokinių tarpe (proc.)

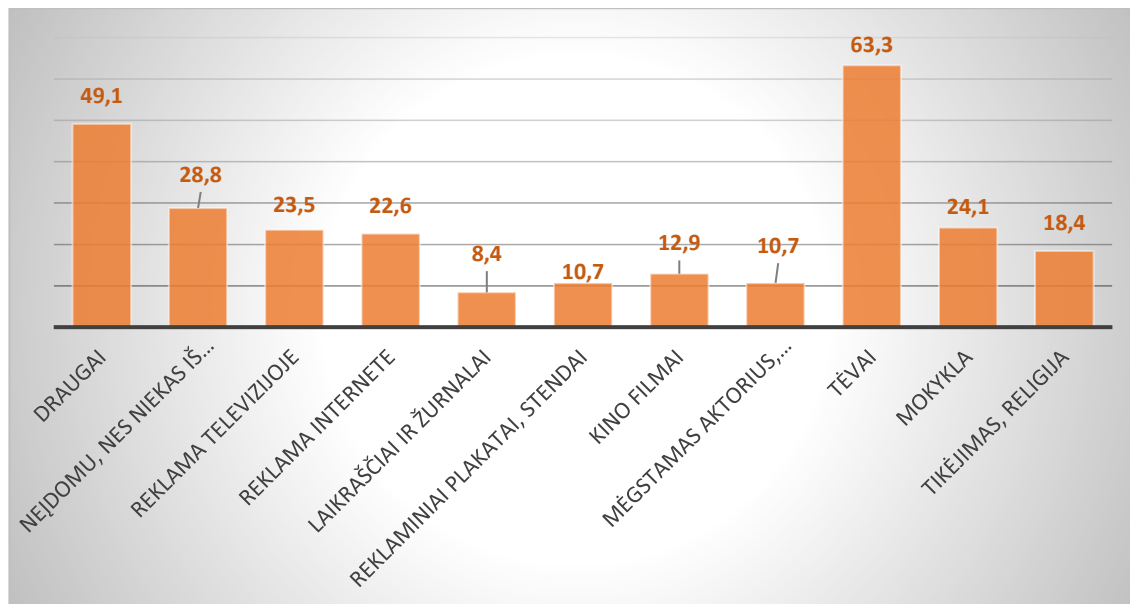
Įsitraukti į žalingą veiklą gali paskatinti įvairūs veiksniai. Tai gali turėti įtakos socialiniai veiksniai, šeimos, draugų įtaka, asmeniniai veiksniai, įgimtas polinkis ir kt.

Apklausa parodė, kad išmėginti žalingą veiklą Biržų mokinius labiausiai skatino jų pačių smalsumas (43 proc.), reklama internete (30,3 proc.) ir draugų įtaka (28,3 proc.) (2 pav.).



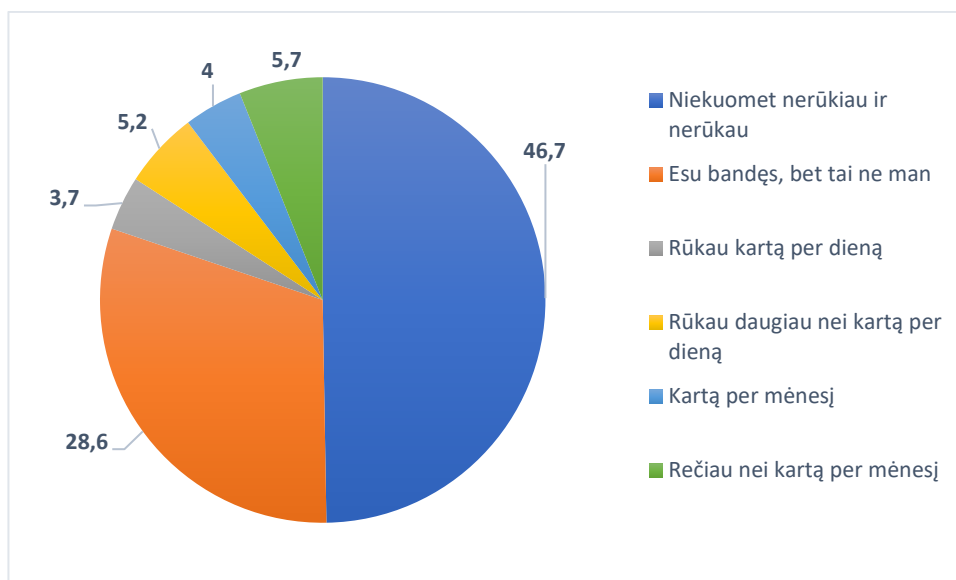
**2 pav.** Veiksniai įtakojantys moksleivių žalingų įpročių atsiradimą (proc.)

Yra veiksnių skatinančių įsitraukti į žalingą veiklą ir yra veiksnių, kurie įtikina, kad taip elgtis nereikia – 63,3 proc. moksleivių didžiausią įtaką susilaikymui daro tėvai, 49,1 proc. draugai ir 28,8 proc. mokinių užsiimti žalinga veikla paprasčiausiai neįdomu, nes jų aplinkoje taip niekas nedaro (3 pav.).



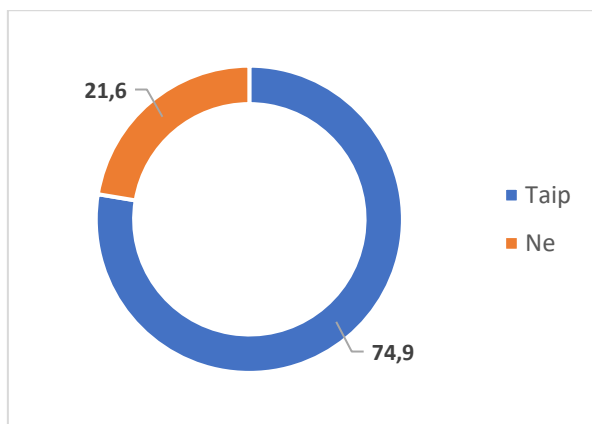
**3 pav.** Veiksniai padedantys susilaikyti nuo žalingų įpročių (proc.)

Rūkymas yra vienas iš labiausiai paplitusių žalingų įpročių mokinių tarpe, todėl buvo klausama, kaip dažnai moksleiviai rūko. Beveik pusę (46,7 proc.) apklaustųjų nerūko, 28,6 proc. yra bandę, bet nusprendė, kad tai ne jiems, 9,7 proc. parūko kartą arba rečiau nei kartą per mėnesį, 8,9 proc. rūko kartą arba daugiau nei kartą per dieną (4 pav.).

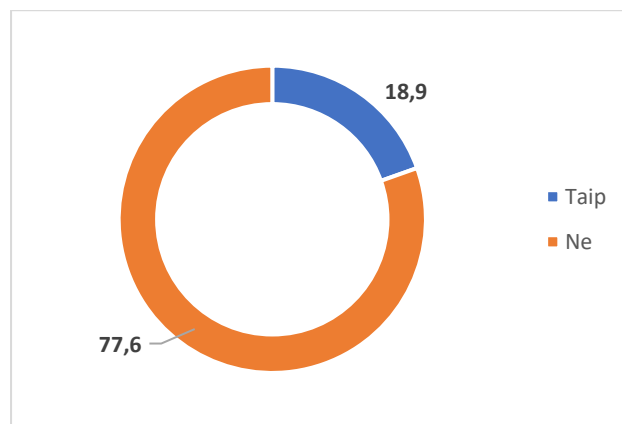


**4 pav.** Rūkymo dažnumas moksleivių tarpe (proc.)

Rūkyti mokykloje ir mokyklos teritorijoje, taip pat į mokyklą atsinešti elektronines cigaretes, kitus tabako gaminius ar narkotines medžiagas yra draudžiama, bet net 74,9 proc. apklaustų moksleivių teigia, kad mokyklos teritorijoje yra matę rūkančius asmenis (5 pav.), o 18,9 proc. apklaustųjų prisipažįsta, kad patys yra rūkę mokyklos teritorijoje (6 pav.).



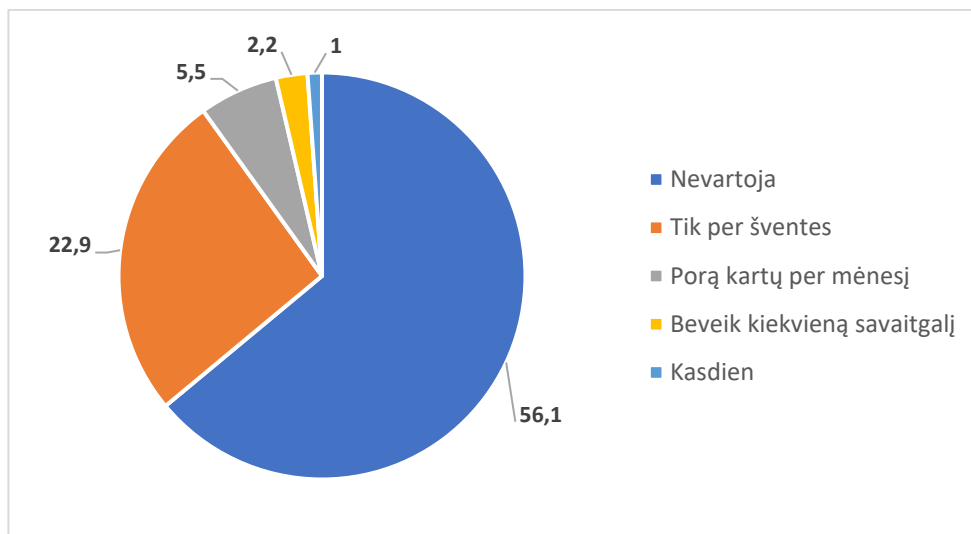
**5 pav.** Matė mokyklos teritorijoje rūkančius asmenis (proc.)



**6 pav.** Rūkė mokyklos teritorijoje (proc.)

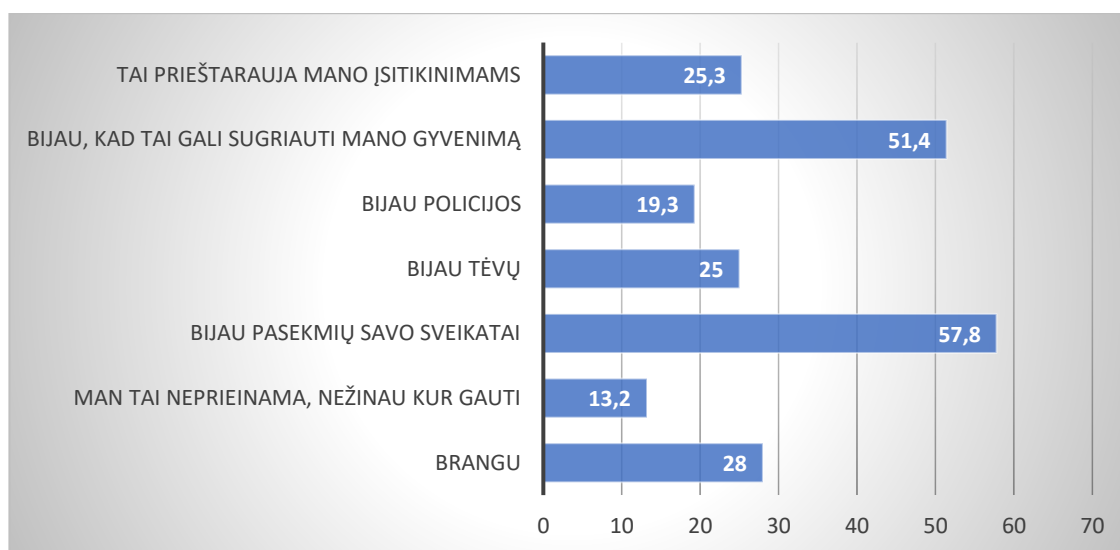
Paaugliams, vartojantiems alkoholį, turėtų būti skiriamas didelis dėmesys, nes Lietuvos moksleiviai, palyginus su kitų šalių bendraamžiais, yra tarp dažniausiai piktnaudžiaujančių alkoholiniais gėrimais.

Biržų r. sav. vykusios apklausos rezultatai atskleidė, kad daugiau nei pusę (56,1 proc.) mokinių alkoholinių gėrimų nevartoja, 22,9 proc. alkoholį vartoja tik per šventes, 5,5 proc. – porą kartų per mėnesį, 2,2 proc. – beveik kiekvieną savaitgalį, 1 proc. – kasdien (7 pav.).



**7 pav.** Alkoholio ar kitų svaigiųjų gėrimų vartojimo dažnumas moksleivių tarpe (proc.)

Paklausus mokinių, kas juos sulaiko nuo bet kokio žalingo elgesio, daugiausiai (57,8 proc.) pripažįsta, kad baisu dėl pasekmių sveikatai, 51,4 proc. sutinka, kad tai gali sugriauti jų gyvenimus, 28 proc. sako, kad tai brangu, 25,3 proc. – prieštarauja jų įsitikinimams, 25 proc. – bijo tėvų (8 pav.).

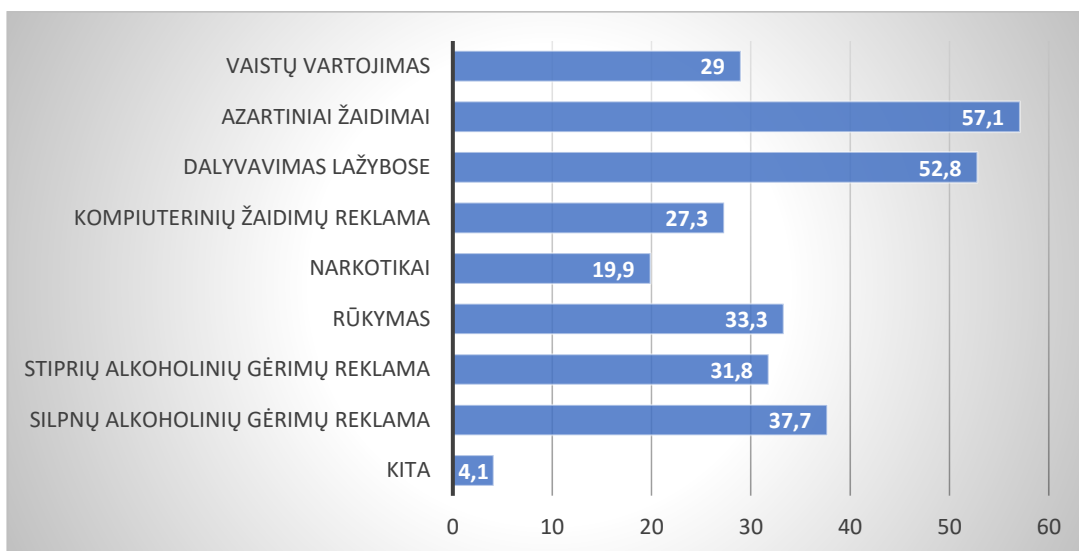


**8 pav.** Aspektai sulaikantys moksleivį nuo žalingo elgesio (proc.)

Psichoaktyviosios medžiagos dažniausiai pradedamos vartoti būtent mokykliniame amžiuje, todėl tabako, alkoholio ir narkotikų vartojimo prevencija mokykloje yra itin svarbi. Prevencinės priemonės turi būti pradėtos taikyti kol moksleiviai dar nepradėjo eksperimentuoti su rūkalais ar kitomis psichiką veikiančiomis medžiagomis, taip pat profilaktinis darbas turėtų vykti ne tik moksleiviams pradėjus tai daryti, bet ir siekiant užkirsti kelią besiformuojančiai fizinei bei psichinei priklausomybei.

Apklausoje metu moksleiviai buvo prašomi pasiūlyti idėją, reklamą, akciją ar pamoką, kuri priverstu juos atsisakyti žalingo įpročio. Pasiūlymų buvo nedaug, bet tarpusavyje labai panašūs: vaizdinės pamokos mokykloje su priklausomybių pasekmių atvaizdavimu, reklamos arba pamokos su žmogaus organizmo pokyčiais vartojant, pamokos su pareigūnais, pamokos su jaunuoliais, kurie kažkada buvo įklimpę į vartojimo liūną, bet dabar pasveikę ir gailisi.

Taip pat moksleivių buvo klausiama apie dažniausiai matančias reklamas per televiziją, internetą ar spaudą. Daugiausiai jie pastebi azartinių žaidimų (57,1 proc.), dalyvavimo lažybose (52,8 proc.) ir silpnų alkoholinių gėrimų (37,7 proc.) reklamas (9 pav.).



**9 pav.** Dažniausiai matomos reklamos televizijoje, internete, spaudoje (proc.)

### Rezultatų apibendrinimas

- Moksleiviai kaip blogus, žalingus įpročius įvardijo daugiausiai rūkymą (82 proc.), narkotikų vartojimą (82 proc.) ir stiprių alkoholinių gėrimų vartojimą (79 proc.), mažiausiai žalingais įpročiais laiko žaidimą kompiuteriu (34 proc.) ir dalyvavimą lažybose (26 proc.).
- Kiek mažiau nei trečdalis (28,6 proc.) apklaustų mokinių teigė, kad turi žalingų įpročių, 14,4 proc. – nežinojo ar jų turi, 3,4 proc. į šį klausimą neatsakė. Užduotyje, kurioje reikėjo pažymėti jau turimus įpročius, dažniausi iš jų buvo žaidimas kompiuteriu (27,6 proc.), rūkymas (11,1 proc.) ir silpnų alkoholinių gėrimų vartojimas (10,4 proc.).
- Berniukai daugiau linkę žaisti kompiuteriu (bern. – 17,8 proc., merg. – 9,8 proc.), dalyvauti azartiniuose žaidimuose (bern. – 4,9 proc., merg. – 0,5 proc.) ir lažybose (bern. – 3,7 proc.,



merg. – 1,2 proc.). Lyginant pagal gyvenamąją vietą, mieste gyvenantys linkę daugiau žaisti kompiuteriu, nei kaime gyvenantys moksleiviai (mieste – 16 proc., kaime – 11,6 proc.).

- Apklausa parodė, kad išmėginti žalingą veiklą Biržų mokinius labiausiai skatino jų pačių smalsumas (43 proc.), reklama internete (30,3 proc.) ir draugų įtaka (28,3 proc.).
- Net 63,3 proc. moksleivių didžiausią įtaką neturėti žalingų įpročių daro tėvai, 49,1 proc. draugai ir 28,8 proc. mokinių užsiimti žalinga veikla neįdomu, nes jų aplinkoje taip niekas nedaro.
- Dalis (46,7 proc.) apklaustųjų teigė, kad yra nerūkantys, 28,6 proc. yra bandę, bet nusprendė, kad tai ne jiems, 9,7 proc. parūko kartą arba rečiau nei kartą per mėnesį, 8,9 proc. rūko kartą arba daugiau nei kartą per dieną.
- Net 74,9 proc. apklaustų moksleivių teigia, kad mokyklos teritorijoje yra matę rūkančius asmenis, 18,9 proc. apklaustųjų prisipažįsta, kad patys yra rūkę mokyklos teritorijoje.
- Apklauso rezultatai atskleidė, kad daugiau nei pusę (56,1 proc.) mokinių alkoholinių gėrimų nevartoja, 22,9 proc. alkoholį vartoja tik per šventes, 5,5 proc. – porą kartų per mėnesį, 2,2 proc. – beveik kiekvieną savaitgalį, 1 proc. – kasdien.
- Paklausus mokinių, kas juos sulaiko nuo bet kokio žalingo elgesio, pasirinko net po kelias priežastis. Daugiau nei pusę (57,8 proc.) pripažįsta, kad baisu dėl pasekmių sveikatai, 51,4 proc. sutinka, kad tai gali sugriauti jų gyvenimus, 28 proc. sako, kad tai brangu, 25,3 proc. – prieštarauja jų įsitikinimams, 25 proc. – bijo tėvų, 19,3 proc. – bijo policijos, 13,2 proc. – nežino kur gauti.
- Taip pat moksleivių buvo klausama apie dažniausiai matančias reklamas per televiziją, internetą ar spaudą. Daugiausiai jie pastebi ir didžiausią įtaką daro azartinių žaidimų (57,1 proc.), dalyvavimo lažybose (52,8 proc.) ir silpnų alkoholinių gėrimų (37,7 proc.) reklamos.

## Naudota literatūra

1. Ganeri A. (1999). Narkotikai: Specialistės patarimai. Vilnius: Egmont Lietuva.
2. Everatt R., Tamosiunas A., Virviciute D., Kuzmickiene I., Reklaitiene R. Consumption of alcohol and risk of cancer among men: a 30 year cohort study in Lithuania. *European journal of epidemiology*. 2013 May 1.
3. Bunevicius R., Liaugaudaire V., Peceliuniene J., Raskauskiene N., Bunevicius A., Mickuviene N. Factors affecting the presence of depression, anxiety disorders, and suicidal ideation in patients attending primary health care service in Lithuania. *Scandinavian journal of primary health care*. 2014 Mar 1.
4. Stankaitytė, E. (2007). Ar efektyvios rūkymo prevencijos programos mokyklose. *Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas*, 9 (10), 688- 690.