

XI. KITOS PUBLIKACIJOS

LIETUVOS TEISĖS AKADEMIJOS I KURSO STUDENTŲ GYVENSENOS YPATUMAI

Doc. dr. Rūta Damijonaitienė

Lietuvos teisės akademija, Teisės fakultetas, Teismo medicinos katedra,
Ateities g. 20, 2057 Vilnius
Telefonas 71 45 47
Elektroninis paštas tmk@lta.lt

Pateikta 2000 m. sausio 27 d.

Parengta spausdinti 2000 m. rugpjūčio 25 d.

Recenzavo Lietuvos teisės akademijos Socialinio darbo fakulteto Socialinio darbo ir edukologijos katedros prof. habil. dr. R. Tidikis ir Valstybinės teismo medicinos tarnybos direktorius mokslui ir mokymui dr. A. R. Pauliukevičius

S a n t r a u k a

Šio straipsnio tikslas – nustatyti kai kurias Akademijos I kurso studentų dienos režimo charakteristikas. Buvo ištirti 446 I kurso studentai – 360 vaikinių ir 86 merginų. Nustatyta, kad studentų dienotvarkė yra neracionali: per daug laiko skiriama studijoms (vidutiniškai kasdien aukštojoje mokykloje ir savarankiškai studijuojama $11,0 \pm 0,05$ val., per trumpai miegama (vidutiniška miego trukmė – $7,21 \pm 0,04$ val.), per trumpas laisvalaikis (vidutinė laisvalaikio trukmė – $2,5 \pm 0,04$ val.).

Studentai patiria daug stresų – per savaitę vidutiniškai išgyvena $2,6 \pm 0,1$ situacijos, sukeliančios daug rūpesčių ir nervinės įtampos. Palyginus prieš metus atlikto tyrimo rezultatus, buvo nustatyta, kad studijų laikas aukštojoje mokykloje ilgėja, o laisvalaikis trumpėja.

Todėl, norint nežaloti studentų sveikatos, būtų tikslinga humanizuoti mokymo procesą, sukurti grįžtamąjį ryšį tarp studentų ir atskirų Lietuvos teisės akademijoje dėstomųjų dalykų bei įkurti psichologo kabinetą, kuriame psichologas suteiktų studentui neatidėliotiną psichologinę pagalbą bei padėtų ugdyti imunitetą stresui.

Įvairių šalių mokslininkai, besidomintys studentijos sveikatos problemomis, tyrimus atlieka įvairiomis kryptimis, t.y. tiriama studentų fizinis išsivystymas, sergamumas, jo struktūra, mityba, gyvensenos ypatumai, studijų ir gyvenimo sąlygos bei ieškoma kitų faktorių, galinčių neigiamai veikti studentų sveikatą. Pastaraisiais metais vis daugiau dėmesio skiriama studentijos psichosocialinėms charakteristikoms bei psichologinių problemų analizei. Daugelio autorių darbuose jau keli dešimtmečiai dominuoja studentijos rizikos profilio ir gyvensenos ypatumų tyrimai [1, p. 170–174; 2, p. 23; 4, p. 1256; 7, p. 37–40; 9; 10].

Nepaisant to, kad 18–25 metų amžius yra žmogaus intelektinių ir kitų galimybių suklestėjimo metas, mokslinių tyrimų duomenys rodo didelį šios amžiaus grupės asmenų jautrumą neigiamiems aplinkos, biologiniams, socialiniams, psichologiniams ir kt. faktoriams.

Sergamumo mokymosi aukštojoje mokykloje laikotarpiu stebėjimai parodė, kad sergamumas peršalimo ligomis aukštesniuose kursuose mažėja, o sergamumas lėtinėmis ligomis – didėja [5; 10].

Kai kurie autoriai pažymi ir gana dažnus studentų funkcinės nervų sistemos sutrikimus [5; 7, p. 37–40; 9]. V. Zacharčenko duomenimis [7, p. 37–40], 1000–iui studentų tenka 95,4 neurozės atvejų.

Mokslininkai, tyrę studentų gyvenimo sąlygas, dienos režimą, nustatė, kad daugeliu atvejų jie yra nepalankūs sveikatai [1, p. 170–174; 3, p. 527–529; 7, p. 37–40]. E. Grinienės ir kitų autorių duomenimis [6, p. 35; 8, 145–147], mokymuisi studentai skiria 10–12 val. per dieną, o per sesijas dar daugiau, trumpas laisvalaikis – 3–4 val. Tokia dienotvarkė, studijų krūvis lemia blogą tam tikros dalies studentų savijautą. A. Kaziko duomenimis [8, p. 145–147], 31,2 proc. studentų dažnai, o 68,8 proc. – kartais jaučiasi pavargę po paskaitų aukštojoje mokykloje. E. Grinienė [6, p. 35] nustatė, kad 26,1 proc. Šiaulių pedagoginio universiteto studentų miega mažiau nei 8 val. Kitų autorių tyrimai rodo, kad 76,4 proc. studentų kartais, 10,3 proc. dažnai jaučiasi neišsimiegoję, o 45,3 proc. teigia, kad jų miegas sutriko studijų laikotarpiu [8, p. 145–147; 10]. T. Kaziko duomenimis [8], dėl padidėjusio stresų dažnio studijuojant ypač padaugėja nervinio pobūdžio negalavimais besiskundžiančių asmenų. R. Staigis [2, p. 23], tyręs Vilniaus universiteto studentus, nustatė, kad 50–60 proc. studentų turi neurozės požymių.

Taigi studentų gyvenimo sąlygos, dienos režimas, intensyvus intelektualinis krūvis, mitybos ypatumai nėra palankūs jų sveikatai, kas ir skatina mokslininkus ieškoti studentų sveikatos blogėjimo priežasčių bei korekcijos galimybių pirmiausia analizuojant jų gyvenimo sąlygas ir gyvensenos ypatumus. Pačių studentų nuomone, jų sveikatos blogėjimą lemia didelis studijų krūvis, trumpas laisvalaikis, nereguliari mityba.

Šio darbo tikslas nustatyti Akademijos I kurso studentų kai kurias dienos režimo charakteristikas.

Studentų neurotiškumo lygiui nustatyti naudojamos Riderio skale. Šią skalę sudaro 7 teiginiai, apibūdinantys aukštą žmogaus neurotiškumo lygį: 1 – apskritai aš esu nervingas, 2 – aš labai rūpinuosi savo mokslu, 3 – mano kasdieninė veikla labai varginanti ir sunki, 4 – dažnai jaučiu nervinę įtampą, 5 – dažnai jaučiu nervinę įtampą, bendraudamas su žmonėmis, 6 – dienos pabaigoje esu visai fiziškai ir protiškai išsekęs, 7 – mano kasdieninė veikla sukelia didelę įtampą.

Kiekvienas studentas apklausos metu turėjo pritaikyti sau šiuos teiginius, t.y. pasirinkti vieną iš galimų keturių atsakymų: 1 – taip, sutinku, 2 – galbūt taip, 3 – galbūt ne, 4 – ne. Atsakymus vertiname tam tikru balų skaičiumi: už atsakymą „taip“ – 1 balas, už „galbūt“ – 2, už „galbūt ne“ – 3, už „ne“ – 4 balai.

Taigi kiekvienas asmuo galėjo surinkti nuo 7 iki 28 balų.

Mažesnis balų skaičius pagal Riderio skalę rodė aukštesnį neurotiškumo laipsnį. Asmenis, surinkusius mažiau nei 14 balų (t.y. pasirinkusius atsakymus „taip“ ir „galbūt taip“) laikėme padidėjusio neurotiškumo asmenimis.

Anketas užpildė 446 studentai – 360 vaikinių ir 86 merginos. Nustatyta, kad vidutiniškai kasdien aukštojoje mokykloje studentai mokosi $7,5 \pm 0,05$ val., o savarankiškai studijuoja $3,5 \pm 0,06$ val. Merginos kasdien studijuoja savarankiškai ilgiau nei vaikinai – atitinkamai $3,8 \pm 0,06$ val. ir $3,2 \pm 0,05$ val.

Studentų savijautos po darbo dienos duomenys rodo, kad tik 16,3 proc. vaikinių ir 12,7 proc. merginų po paskaitų nesijaučia pavargę. Didžioji dalis studentų – atitinkamai 77,8 ir 69,8 proc. jaučia nedidelį nuovargį, o atitinkamai 5,8 ir 17,4 proc. teigia, kad dažnai po paskaitų jaučiasi labai pavargę.

Įvertinus Riderio skalės duomenis, padidėjusio neurotiškumo vaikinių ir merginų buvo atitinkamai 10,7 ir 12,6 proc.

Studentai patiria daug stresų: per 1 savaitę vidutiniškai išgyvena $2,6 \pm 0,1$ situacijos, sukeliančios nervinę įtampą. Vidutinė studentų laisvalaikio trukmė darbo dienomis – $2,5 \pm 0,05$ val., šventadieniais – $5,8 \pm 0,05$ val. Merginų laisvalaikis atitinkamai trumpesnis nei vaikinių – $2,16 \pm 0,07$ ir $2,81 \pm 0,06$ val. Dažniausiai studentai laisvalaikį praleidžia fiziškai pasyviai – žiūri televizorių, bendrauja su draugais, skaito knygas.

Vidutinė studentų miego trukmė – $7,21 \pm 0,04$ val. Merginų ir vaikinių miego trukmė praktiškai nesiskiria – $7,11 \pm 0,03$ val. ir $7,31 \pm 0,03$ val. Aštuonias ir daugiau valandų per parą

miega tik 46,1 proc. vaikinių ir 53,4 proc. merginų. Su miego trukme susijęs ir laikas kada einama miegoti. Studentų apklausa parodė, kad didžioji dalis studentijos (69,5 proc.) eina gulti po 23 val. Apie žmogaus miego kokybę galima spręsti iš jo savijautos ryte. Nustatyta, kad net 44,2 proc. vaikinių ir 47,6 proc. merginų po nakties poilsio jaučiasi nepakankamai pailsėję.

Palyginus prieš metus atlikto tyrimo rezultatus, nustatyta, kad studijų aukštojoje mokykloje laikas ilgėja, o laisvalaikio trukmė trumpėja [1, p. 170–174]. 1996 m. vidutiniškai kasdien savarankiškai buvo studijuojama 9,5±0,05 val., o 1997 metais – 11,0±0,05 val. Vidutinė laisvalaikio trukmė atitinkamai buvo 3,2±0,05 val. ir 2,5±0,04 val.

1 lentelė. Studentų dienvakės ypatumai

Charakteristikos	Vaikinai n=446	Merginos n=360
Laikas, praleidžiamas aukštojoje mokykloje (val./dieną)	7,36	7,61
Laikas, skiriamas savarankiškoms studijoms (val./dieną)	3,19	3,76
Laisvalaikio trukmė (val./dieną)		
darbo dienomis	2,81	2,16
šventadieniais	6,15	5,38
Miego trukmė (val./parą)	7,31	7,11

Taigi, atlikus studentų gyvenimo ypatumų analizę, galima padaryti šias **išvadas**:

1. Neracionali studentų dienvakė; daug laiko skiriama studijoms (vidutiniškai kasdien aukštojoje mokykloje ir savarankiškai studijuojama 11,0±0,05 val.), per trumpai miegama (vidutinė miego trukmė – 7,21±0,04 val.), per trumpas laisvalaikis (vidutinė laisvalaikio trukmė – 2,5±0,04 val.).

2. Ryškėja studijų ilgėjimo ir laisvalaikio trumpėjimo tendencija aukštojoje mokykloje. 1996 m. vidutiniškai kasdien buvo studijuojama 9,5±0,05 val., o 1997 m. – jau 11,0±0,05 val. Vidutinė laisvalaikio trukmė atitinkamai buvo 3,5±0,05 val. ir 2,5±0,04 val.

3. Studentai patiria daug stresų – per savaitę vidutiniškai išgyvena 2,6±0,1 situacijos, sukeliančios daug rūpesčių ir nervinės įtamos.

Praktinės rekomendacijos:

1. Mokymo proceso humanizavimas, t.y. intelektualinio, emocinio, informacinio, skubėjimo ir kt. stresų mažinimas koreguojant mokomasias programas.

2. Įkurti psichologo ar psichoterapeuto kabinetą, kuriame kvalifikuotas psichologas galėtų suteikti studentui neatidėliotiną psichologinę pagalbą bei padėtų ugdyti imunitetą stresui.



LITERATŪRA

1. **Damijonaitienė R.** Lėtinių neinfekcinių ligų rizikos faktorių paplitimas tarp Policijos akademijos I kurso studentų // Kriminalinė justicija. Lietuvos policijos akademijos mokslo darbai. – V., 1997. T. 6.
2. **Staigis R.** Studentų, turinčių dispepsinių nusiskundimų, psichologinis ir mitybos būklės įvertinimas: Autoref. med. kalend. – V., 1992.
3. **Chuck J. M., Davidson R. C., Snively S.** Health Services as a Site for Ambulatory Care Training of Residents and Medical Students // Acad. Med. 1990 – 65.
4. **Selye H.** Stress in health and disease. – London: Butterwords, 1975.
5. **Аршинова И. С.** Социально гигиеническое условия формирования здоровья студентов и их медицинское обеспечение. Дисс. канд. мед. наук. – Москва, 1985.

6. **Гринене Э. Ю.** Закономерности приспособления организма студентов на разных этапах обучения в Педагогическом институте. Автореф. д-ра мед. наук. – В., 1972.
7. **Захарченко В. В., Кузина С. П., Ермохина Т. Л.** Характеристика здоровья студентов медицинского института по данным профилактических осмотров // Сов. Здравохр. 1988–12 б.
8. **Каазик А. М., Кару Л. Э.** Зависимость состояния здоровья студентов ТГУ от труда и отдыха // Гигиена и охрана окружающей среды. – Тарту, 1987.
9. **Мисявичене И. С.** Эпидемиологическая ситуация основной хронической неинфекционной патологии и организационно–методические аспекты ее первичной профилактики в Литве. Дисс. д-ра мед. наук. – Каунас, 1990.
10. **Шурова Т. Ю.** Методические и организационные основы совершенствования диспансеризации студентов. Дисс. канд. мед. наук. – Астрахань, 1989.



Peculiarities of the Way of Life of the first Year Students of Law Academy of Lithuania

Asoc. Prof. R. Damijonaitienė

Law Academy of Lithuania

SUMMARY

The work aimed at the determination of some characteristics of the days routine of the first year students of the Academy. 446 first year students were interviewed, among them 360 males and 86 females. It was discovered that the students because of routine studies (on the average the students spend $11,0 \pm 0,05$ hours studying at the classes and independently) sleep too short (on average $7,21 \pm 0,04$ hours). The students experience much strain – approximately they undergo $2,6 \pm 0,1$ situations causing worries and nervous tension.

Having compared the obtained results with the results of the research conducted a year ago it was found that the studying time at the higher school becomes longer and the leisure time becomes shorter.

Therefore, in order not to injure students' health it is necessary to humanize the training process, to create the feedback between the students and separate tracking subjects at the Law Academy and establish a psychologists' office, where students could get immediate psychological aid and learn to overcome tense situations.

