

PSICHOLOGINIO-SOCIALINIO STRESO IR GYVENIMO STILIAUS SĄSAJOS

Ieva Šidlauskaitė

Vytauto Didžiojo universiteto Psichologijos
katedros magistrė
Donelaičio g. 52, LT-3000 Kaunas
El.paštas: ppkcentras@yahoo.com

Darbe siekta nustatyti, ar psichologinis-socialinis stresas siejasi su gyvenimo stiliaus ypatumais: priklausomybes sukeliančių medžiagų (alkoholio, tabako, narkotikų) vartojimo kiekiu bei polinkiu tai keisti; su mityba ir fiziniu aktyvumu bei noru keisti gyvenimo stiliaus ypatumus sveikatingumo linkme.

Tyrimas atliktas naudojantis sveikatos apklausos anketa. Tyrimo rezultatai pateikiami naudojantis 18–22 metų amžiaus tirtų vaikinių 616 anketų.

Nustatyta, kad: 1. Jaunuoliai, kuriems būdingas aukštas psichologinio-socialinio streso lygis, vartoja daugiau priklausomybę sukeliančių medžiagų (tabako, alkoholio, narkotikų), nei tie jaunuoliai, kuriems būdingas žemas psichologinio-socialinio streso lygis. 2. Aukšto psichologinio-socialinio streso lygio jaunuoliai labiau linkę nekeisti priklausomybę sukeliančių medžiagų vartojimo nei žemo psichologinio-socialinio streso lygio jaunuoliai. 3. Aukštas psichologinis-socialinis stresas yra susijęs su nesveikesniu gyvenimo stiliumi (mažesniu fiziniu aktyvumu, didesniu druskos vartojimu).

Stresas – viena didžiausių šiuolaikinės civilizacijos problemų. Ekonominė pažanga, įvairių sričių laimėjimai keičia gyvenimo tempą, versdami žmogų suktis vis greičiau ir greičiau. Šis skubėjimas bei dažnai visuomenėje pasitaikanti konkurencija kelia vidinę įtampą, sumaištį. Kiekvienas iš mūsų kasdien patiriame didesnę ar mažesnę stresą. Visiškai išsivaduoti iš streso ar jo išvengti neįmanoma. Ilgalaikė emocinė įtampa gali būti kenksminga organizmo psichinei ar fizinei sveikatai. Neadekvatus kovos su stresu būdai (pvz., alkoholio, tabakovartojimas) nepašalina priežasties, o sukelia daugybę pašalinių reiškinių. Pastarieji gali sustiprinti stresą, mažina organizmo

atsparumą stresoriaus poveikiui ir skatina psichosomatinę ligų atsiradimą [3, 16].

Nuo devintojo dešimtmečio stresui, kaip aktualiai sveikatos problemai, skiriama vis daugiau dėmesio. **Stresas** – tai būseną, atsirandanti dėl asmens ir aplinkos santykio, sąlygojančio neatitikimą tarp situacijos keliamų reikalavimų ir žmogaus biologinių, psichologinių ar socialinių sistemų galimybių. Psichologinis–socialinis stresas apima psichikos būsenas – reakcijas, kurias sukelia žmogaus veiklos (bendravimo, darbo, biologinių bei socialinių poreikių patenkinimo) nesklaidumai, konfliktai, veiklą sunkinančios sąlygos arba vargiai įvykdomų aplinky-

bių reikalavimai [3]. Nacionaliniuose profesinės saugos ir sveikatos institutuose Danijoje, Suomijoje, Švedijoje ir JAV streso pasekmių sveikatai studijos priskiriamos prioritetinių tyrimų sričiai (Lindstrom, 1994; Rautanen, 1992) [12]. Apskaičiuota, kad išsivysčiusiose šalyse, kur medicina įveikė daugelį negandų, iki 60 % ligų galima priskirti stipraus streso poveikiui. Tarp patiriamo streso, gyvenimo stiliaus ir sveikatos yra glaudus ryšys. Stresas turi įtakos gyvenimo stiliaus pasikeitimams (padidėja alkoholio, narkotikų vartojimas, būdingas mažesnis fizinis aktyvumas), o pastarieji turi įtakos mūsų fizinei ir psichinei sveikatai [16].

Gyvenimo stilius – tai žmonių kasdienio elgesio modeliai [16]. Sveiko gyvenimo stiliaus pasirinkimas skatina asmens fizinę ir psichologinę gerovę. Dažniausiai į jį įeina dieta, pastovus mankštinimasis, nerūkymas, saikingas alkoholio vartojimas, saugus seksas. Siekiant užkirsti kelią nesveikam gyvenimo stiliui, svarbu suprasti, su kuo susiję jo ypatumai [11].

Gyvenimo stilių apibūdinantys veiksniai

Įvairiuose šaltiniuose pateikiami skirtingi gyvenimo stilių apibūdinantys veiksniai. Užsienio autoriai dažniausiai nurodo šiuos veiksnius: mityba, fizinis aktyvumas, rūkymas, alkoholio, narkotikų vartojimas, nesaugus seksas, asmeninis saugumas (pvz., saugos diržų užsisegimas) [8, 11].

Daugelis Lietuvos mokslininkų išskiria tuos pačius gyvenimo stiliaus ypatumus. J. Rastėnienė ir J. Kameneckas, atlikę ilgalaikės sveikatos tyrimą Kauno mieste (2000 m.), išskiria gyvensenos ypatumus, turinčius įtakos sveikatai: rūkymas, alkoholio vartojimas, fizinis aktyvumas [9]. E. Puišienė ir V. Volbekienė prie jų dar pridėda antsvorį. A. Goštauto, V. Grabausko ir kitų atliktame tyrime buvo išskirti

tokie rizikos veiksniai: alkoholio vartojimas, rūkymas, fizinis aktyvumas, mityba. Tokius pat gyvenimo stiliaus rodiklius savo darbuose sumini L. Gustainienė. Taip pat svarbiu rodikliu ji laiko žmonių norą keisti gyvenimo stiliaus ypatumus sveikatingumo linkme. Lietuvos sveikatos programoje nurodomi tokie sveiką gyvenimą nusakantys veiksniai [7]:

- Priklausomybę sukeliančių medžiagų – tabako, alkoholio, narkotikų – vartojimas.
- Sveika mityba.
- Fizinis aktyvumas.

Kaip matome, dažniausiai moksliniuose darbuose yra išskiriami tokie gyvenimo stiliaus rodikliai kaip priklausomybę sukeliančių medžiagų vartojimas, fizinis aktyvumas bei mitybos ypatumai. Todėl ir šiame darbe juos laikysime gyvenimo stilių apibūdinančiais veiksniais.

Streso ir gyvenimo stiliaus sąsajos

Užsienyje yra atlikta nemažai tyrimų, rodančių ryšį tarp streso ir gyvenimo stiliaus ypatumų, tačiau nemaža klausimų lieka neatsakytų. Tyrinėjamos įvairios streso ypatybės, priežastys bei įtaka. Vieni mokslininkai aprašo stresui turinčius įtakos veiksnius, kiti labiau pabrėžia streso poveikį. Kalbant apie gyvenimo stilių apibūdinančių veiksnių įtaką streso atsiradimui dažniausiai nagrinėjami mitybos ir fizinio aktyvumo ypatumai. Kalbant apie streso įtaką gyvenimo stilių apibūdinantiems veiksniams, tyrimai rodo, kad stresas turi įtakos organizmo sistemoms ir žmonių elgesiui. Kempe'ės (1976) bei Kolbe'ės ir kitų (1986) atlikti tyrimai parodė, kad stresas keičia žmonių elgesį. Pavyzdžiui, jei tėvai patiria didelį stresą, padažnėja smurto prieš vaikus atvejų (Cohen ir Spacapan, 1978) [16]. H. I. Koplman ir B. J. Sadoch (1988) nurodo, kad dažnas rūkymas, didėjantis noras gerti ir pasigerti, apetito pasikeitimai, pervar-

gimas – streso pasireiškimo formos [16]. Žmonės, kurie patiria didesnę stresą, suvartoja daugiau alkoholio, daugiau rūko, geria daugiau kavos (Baer ir kiti, 1987; Conway, Vickers, Ward ir Rake, 1981), mažiau miega ir mankština, šiuo gyvenimo stiliumi kelia didesnę pavojų savo sveikatai (Wallis, 1983) [8] nei žmonės, kurie patiria mažiau streso. Taip žmonės siekia sumažinti vidinį stresą (Gottlieb, 1983).

Tyrimai rodo, kad žmonės, patiriantys didesnę stresą, linkę elgtis taip, kad didėja galimybė susirgti ar susižeisti (Wiebe ir McCallum, 1986), patiria daugiau nelaimingų atsitikimų namie, sportuodami, darbe ar vairuodami mašiną nei tie, kurių patiriamo streso lygis žemas (Johnson, 1986; Quich ir Quich, 1984).

Kilburg, Kaslow ir VandenBos (1988) atliktuose tyrimuose nustatė, kad žmonės, kuriems būdingas emocinis distresas, keičia savo darbo įpročius bei kasdienio elgesio ypatybes: daugiau rūko, vartoja alkoholio, jų elgesyje padaugėja prievartos, žiaurumo, didėja nusizudymo tikimybė [16]. Tyrejai nurodo, kad kylant stresolygiui, kartu didėja tikimybė vartoti įvairnes priklausomybės sukeliančias medžiagas, t. y. esant dideliam stresui žmonės dažnai ir rūko, ir geria alkoholinius gėrimus, taip pat gali pradėti vartoti narkotikus. Šių elgesio formų kartu poveikis organizmui dar padidėja, taip pat ir tikimybė susirgti įvairiomis ligomis.

Kiti autoriai nurodo, kad žmogus, pasirinkęs sveikesnį gyvenimo stilių, t. y. nerūkantis, nevartojantis alkoholio, narkotikų, valgantis subalansuotą maistą, yra daug atsparesnis bet kokiems neigiamiems išorės poveikiams, taip pat ir stresui (Brown, 1991; Hogan, 1989) [9].

Streso ir rūkymo sąsajos

Streso ir rūkymo santykis yra abipusis. Žmonės pradeda rūkyti, nes jaučia stresą, vėliau jaučia stresą nerūkydami [2, 8]. Rūkymas gali rodyti,

kad asmuo apimtas psichologinio streso (nerimo, depresijos, nuobodulio, susijaudinimo). Kita vertus, pats rūkymas yra stresorius, nes dūmuose esančios medžiagos žadina antinksčių veiklą, didina riebiųjų rūgščių ir gliukozės kiekį kraujyje [3].

Stresas – viena iš tabako vartojimo priežasčių. Rūkymas mažina stresą bei jo poveikį organizmui (Vinamaki ir kiti, 1997; Todd ir kiti, 1996; Naquin ir Gilbert, 1996; Ogden ir Mitandabari, 1997). Stresas didina surūkomų cigarečių kiekį ir rūkymo dažnumą (Steptoe ir kiti, 1996; Acierno ir kiti, 1996; Beckham ir kiti, 1996). Stresas yra viena iš pagrindinių priežasčių, dėl ko rūkantiems sunku atsikratyti šio įpročio (Schiffman, 1996; Matheny, Weatherman, 1998) [16].

Streso ir alkoholio vartojimo sąsajos

Stresas yra tik viena iš daugelio alkoholio vartojimo priežasčių, tačiau jo reikšmę pabrėžia nemaža mokslininkų [1, 13]. Vieni tyrimai nurodo etanolio poveikį streso mažėjimo linkme, kiti (Marlatt, Williams ir kt.) – kad streso ir alkoholio vartojimo santykis gali būti dvejopas: staigus etanolio vartojimo nutraukimas sukelia stresinę būseną [14].

Cappelo ir Greeley'o (1987), Higginso ir Marlatto, Noelio ir Lizmano, Pihlo ir Yankofsky'o atlikti tyrimai parodė, kad labai svarbus alkoholio vartojimo veiksnys – siekimas sumažinti vidinę įtampą – stresą. Cahalano, Romo ir kitų atlikti tyrimai parodė koreliacinį ryšį tarp įvairių streso ir įtampos pasireiškimų bei alkoholio vartojimo intensyvumo.

Streso ir narkotikų vartojimo sąsajos

Narkotinės medžiagos vartojamos siekiant euforinės būsenos, norint pamiršti problemas, sumažinti įtampą [1]. A. A. Gabiani'o duomeni-

mis, nemažai apklaustųjų nurodė nepasitenkinimą gyvenimu ir norą užsimiršti kaip pagrindinį veiksnį, turintį įtakos narkotikų vartojimui.

Fizinio aktyvumo bei mitybos sąsajos su stresu

Reguliariai sportuojantys žmonės mažiau pažeidžiami negatyvios streso įtakos, labiau pasitiki savimi (Brown, 1991; Hogan, 1989) [9]. Parett ir kt. (1987) nustatė, kad laivais plaukiojantys jūrininkai patiria mažiau stresų, jei kasdien mankština [11].

Mityba yra labai svarbus komponentas, turintis įtakos gerai sveikatai ir sveikam gyvenimo stiliui. Jaučiančių blogą nuotaiką žmonių valgymo įpročiai pasikeičia (jie dažniausiai ima daugiau valgyti riebaus, saldaus ar sūraus maisto) [8].

Šio tyrimo tikslai

Mokslo tyrimai streso srityje pagal tyrimo objektą skirstomi į nagrinėjančius streso kilimo priežastis ir nustatančius streso poveikį žmogaus elgesiui bei fiziologijai, psichologijai. Pastaruoju metu vis aktualesnis tampa klausimas, kokią įtaką daro stresas ar kaip yra susijęs su žmogaus pasirinktu gyvenimo būdu, stiliumi? Kiek stresas yra susijęs su priklausomybę sukeliančių medžiagų vartojimu, su mitybos ypatumais, fiziniu aktyvumu ir kitais gyvenimo stilių apibūdinančiais veiksniais? Buvusioje TSRS buvo pripažinti tik objektyvūs vertinimo metodai. Ilgą laiką vengta net sąvokos „stresas“ [20]. Tad natūralu, kad ir Lietuvoje minėtai sričiai nebuvo skiriamas reikiamas dėmesys.

Praktiniame psichologiniame darbe, siekiant imtis nesveiko gyvenimo stiliaus prevencijos, labai svarbu išsiaiškinti, kaip tam tikri gyvenimo stiliaus ypatumai ir stresas yra susiję; kaip ir kokie jų komponentai rodo šį ryšį. Užsienyje pateikiamuose tyrimuose nurodoma tik tai, kad

tarp streso ir tam tikrų gyvenimo stiliaus ypatumų egzistuoja ryšys, neįvardijami smulkesni šį ryšį apibūdinantys rodikliai ar komponentai. Pavyzdžiui, alkoholio vartojimo atveju yra svarbi specifiškesnė informacija: kaip stresas susijęs su tam tikrų suvartojamų alkoholinių gėrimų kiekiu; su pinigų, išleidžiamų alkoholiniams gėrimams, kiekiu; alkoholio gėrimo dažnumu per savaitę ir t. t. Taip pat labai svarbus rodiklis – noras keisti priklausomybę sukeliančių medžiagų vartojimą, pvz.: rūkymą sveikatingumo linkme, t. y. mažinti. Kyla klausimas, ar žmonės, patiriantys mažiau streso, labiau laikosi gydytojų rekomendacijų. Tyrimų, atsakantių į šį ir ankstesnius klausimus, neradome, todėl šiame darbe atsakymų į juos ieškosime patys. Turėdami šią specifiškesnę informaciją, galėsime aiškiau ir tiksliau suvokti streso bei įvairių gyvenimo stiliaus ypatumų ryšį ir planuoti įvairias profilaktikos programas.

Anksčiau aprašytus tyrimus atliko užsienio autoriai, Lietuvoje mažai domėtasi šia problematika (galime paminėti A. Goštauto [3], B. Pajarskienės atliktus darbus). Kadangi Lietuvoje tyrimų, nurodančių ryšį tarp streso ir gyvenimo stiliaus ypatumų, yra nedaug, kyla klausimas, ar lietuvių populiacijoje nustatytas stresas yra susijęs su gyvenimo stiliaus ypatumais ir kaip. Siekdami papildyti esamus tyrimus, taip pat nustatyti Lietuvoje egzistuojančias tendencijas, atlikome tyrimą, kurio tikslas – nustatyti, ar psichologinis-socialinis stresas yra susijęs su gyvenimo stiliaus ypatumais: priklausomybę sukeliančių medžiagų (alkoholio, rūkalų, narkotikų) vartojimu bei polinkiu tai keisti; su mityba ir fiziniu aktyvumu bei noru keisti gyvenimo stiliaus ypatumus sveikatingumo linkme.

Streso ir gyvenimo stilių sąsajų nagrinėjimas yra aktualus tiek teorine, tiek praktine prasme, nes Lietuvoje minėta problematika nėra pakankamai ištyrinėta. Gauti rezultatai ir išvados pa-

pildys turimą informaciją, o tai padės planuojant ir įgyvendinant streso prevenciją.

Psichologinio-socialinio (toliau PS) streso ir gyvenimo stiliaus ypatumų problematikos apžvalga duoda pagrindo kelti šias **hipotezes**:

- Didelis PS stresas yra susijęs su priklausomybę sukeliančių medžiagų vartojimu.

1. Jaunuoliai, kuriems būdingas aukštas PS streso lygis, vartoja daugiau priklausomybę sukeliančių medžiagų:

- 1.1. Aukšto PS streso lygio jaunuoliai vartoja daugiau alkoholio nei žemo PS streso lygio jaunuoliai;

- 1.2. Jaunuoliai, kuriems būdingas aukštas PS streso lygis, rūko daugiau, nei jaunuoliai, kuriems būdingas žemas PS streso lygis: aukšto ir žemo PS streso lygio jaunuolių vidutiniškai per dieną surūkomų cigarečių vidurkiai skiriasi; kuo didesnis PS stresas, tuo dažniau rūkoma.

- 1.3. Jaunuoliai, kuriems būdingas aukštas PS streso lygis, yra daugiau išbandę narkotikų nei jaunuoliai, kuriems būdingas žemas PS streso lygis.

2. Aukšto PS streso lygio jaunuoliai labiau linkę nekeisti priklausomybes sukeliančių medžiagų vartojimo nei žemo PS streso lygio jaunuoliai:

- 2.1. Kuo aukštesnis PS streso lygis, tuo silpnesni ketinimai nerūkyti.

- 2.2. Kuo aukštesnis PS streso lygis, tuo silpnesni ketinimai mažinti alkoholio vartojimą.

- Didelis PS stresas yra susijęs su nesveikesniu gyvenimo stiliumi.

1. Kuo aukštesnis PS streso lygis, tuo mažesnis fizinis aktyvumas.

2. Kuo didesnis PS stresas, tuo dažnesnis druskos vartojimas.

3. Kuo aukštesnis PS streso lygis, tuo mažiau keičiami gyvenimo stiliaus ypatumai sveikatinamo linkme.

Metodika

Tyrimo dalyviai. Tyrime dalyvavo 616 jaunuolių, pradedančių tarnauti Ruklos, Klaipėdos, Kauno ir Alytaus kariniuose daliniuose (esančių daliniuose nuo kelių dienų iki kelių savaičių). Siekdami ištirti analizuotą grupę, nustatėme jų pasiskirstymą pagal amžių, lytį, šeimyninę padėtį ir išsimokslinimą. Tirtų jaunuolių amžius buvo nuo 18 iki 35 metų, amžiaus vidurkis – 20,3 metų. Visi tiriamieji buvo vyrai. Pasiskirstymas pagal šeimyninę padėtį: viengungiai – 81,6%; vedę, išsiskyrę, našliai – 13%; trūksta duomenų – 6%. Pasiskirstymas pagal išsimokslinimą: pradinę mokyklą baigusiu – 5%; nebaigusiu vidurinės – 28,9%; baigusiu vidurinę – 20,6%; amato / profesinę mokyklą – 24,2%; spec. vidurinę / techninę – 11,6%; aukštesniąją – 5,5%; aukštąją – 0,8%.

Taigi galime daryti išvadą, kad tyrime dalyvavo įvairiomis charakteristikomis labai panaši grupė: jauni vyrai, kurių vidutinis amžius apie 20 metų, dauguma jų nevedę, turi nebaigtą vidurinį ar vidutinį / profesinį išsilavinimą.

Įvertinimo būdai. Tyrime naudota anketa, skirta gyventojų žinioms apie sveikatą ir sveikatos mokymo efektyvumą įvertinti (toliau ją vadinsime sveikatos apklausos anketa). Ji buvo sudaryta Fetzerio institute JAV. 2000-aisiais metais VDU Psichologijos katedroje išversta į lietuvių kalbą (A. Goštautas ir Z. Javtokas). Sveikatos apklausos anketoje pateikta šimtas klausimų, kurie vertina įvairius sveikatos fizinius ir psichinius aspektus. Klausimai suskirstyti į tam tikras grupes: atspindintys sveikatos būklę, rūkymo įpročius, alkoholio vartojimo įpročius, fizinį aktyvumą, dvasingumą ir gyvenimą. Dalis jų atitinka dažnai naudojamų skalių klausimus. Būtina pastebėti, kad tyri-

me buvo naudoti ne visi anketoje esantys klausimai, o tik:

- sudarantys L. Reederio psichosocialinio streso skalę,
- atspindintys gyvenimo stiliaus ypatumus: rūkymo, alkoholio, narkotikų vartojimo įpročius, fizinį aktyvumą bei mitybą.

Medicininės psichologijos ir sociologinių tyrimų laboratorijai vykdant tarptautinius tyrimus (pvz., Monica psichosocialiniu tyrimu, kada buvo apklaustos įvairios Kauno gyventojų grupės), L. Reederio skalė buvo taikyta tarptautinėje Kauno–Roterdamo programoje, ja buvo nustatomas PS streso paplitimas įvairiose grupėse. L. Reederio psichosocialinio streso skalė pagrįsta kiekvieno žmogaus nuomone apie save, savo vidinių būsenų įvertinimu. Skalę sudaro 7 klausimai (žr. 1 lentelę), kurie apibūdina PS streso išreikštumą. Respondentai su pateiktais 7 teiginiais galėjo visiškai sutikti arba sutikti iš dalies, nesutikti iš dalies arba visiškai nesutikti. Kiekvieno klausimo atsakymams priskyrėme skaičius nuo 1 iki 4. Aritmetinę kiekvieno asmens atsakymų sumą laikėme asmens psichosocialinio streso rodikliu.

Didžiausia surinkta suma – 28 balai – reiškia, kad asmuo paneigė visas septynias stre-

so apraiškas, t. y. – neišgyvena šios būklės: yra atsipalaidavęs, ramus, subalansuotų emocijų, nepervargęs, jaučiasi gerai. Jei asmuo surinko mažiausią sumą – 7 balus, tai reiškia, jog jam būdingi visi septyni L. Reederio nustatyti PS streso požymiai: jis jautė emocinę įtampą, nervingumą, nuovargį ir susirūpinimą. Visi apklausti kareiviai pagal individualų PS streso rodiklį pasiskirstė skalėje tarp šių dviejų kraštutinumų – nuo 7 iki 28 balų.

Gyvenimo stiliaus ypatumus apibūdinantys klausimai buvo pateikti toje pačioje anketoje. Gyvenimo stiliaus ypatumus atspindėjo klausimai apie rūkymo, alkoholio bei narkotikų vartojimo įpročius, mitybos ypatybes, fizinio aktyvumo lygį bei norą keisti nesveiko gyvenimo stiliaus ypatumus (žr. 2 lentelę).

Tyrimo eiga. Kariuomenės vadovybė sudarė sąlygas tyrimą atlikti priešpietiniu laiku. Tyrimo metu jaunuoliai anketas pildė kartu, būdami vienoje auditorijoje. Pradžioje buvo pristatomas tyrimo tikslas, pateikiama bendra informacija apie tyrimą. Tyrėjai informavo apie savanorišką dalyvavimą tyrime. Pateikiant sveikatos apklausos anketą, tiriamųjų buvo prašoma perskaityti klausimyno instrukciją, paaiškinama atsakymų žymėjimo tvarka bei atsakoma į iškilusius klausimus. Dalyvių buvo

1 lentelė. L. Reederio psichosocialinės streso skalės punktai ir juos apibūdinantys klausimai

<i>Eilės Nr.</i>	<i>L. Reederio skalės punktai (psichosocialinio streso rodikliai)</i>	<i>Apibūdinantis klausimas</i>
1	Nervingumas	Bendrai paėmus, aš esu nervingas (-a)
2	Susirūpinimas darbu	Aš labai rūpinuosi savo darbu
3	Kasdieninė veikla labai varginanti ir sunki	Mano kasdienė veikla labai varginanti ir sunki
4	Dažnai jaučia nervinę įtampą	Aš dažnai jaučiu nervinę įtampą
5	Kasdieninė veikla kelia didelę įtampą	Kasdienė mano veikla sukelia didelę įtampą
6	Dažnai jaučia bendravimo įtampą	Aš dažnai jaučiu nervinę įtampą bendraudamas (-a) su kitais žmonėmis
7	Dienos pabaigoje visiškai išsekęs (-usi) fiziškai ir protišcai	Dienos pabaigoje aš esu visiškai fiziškai ir protišcai išsekęs(-usi)

2 lentelė. Gyvenimo stiliaus ypatumai ir juos apibūdinantys klausimai

<i>Eilės Nr.</i>	<i>Gyvenimo stiliaus ypatumai</i>	<i>Apibūdinantis klausimas</i>	<i>Galimi atsakymai</i>
1	<p>Alkoholio vartojimas:</p> <p>* Alkoholio vartojimo kiekis</p> <p>* Pinigų, išleidžiamų alkoholiui, kiekis</p> <p>* Alkoholio vartojimo dažnumas</p> <p>* Ketinimai keisti alkoholio vartojimą</p>	<p>Kiek vidutiniškai alkoholinių gėrimų jūs išgeriate per vakarą?</p> <p>Kiek vidutiniškai per mėnesį jums kainuoja alkoholiniai gėrimai?</p> <p>Kaip dažnai jūs geriate alkoholinius gėrimus?</p> <p>Kaip jūs žiūrite į alkoholio vartojimą?</p>	<p>Alaus __ butelių; vyno __ taurių (60 ml talpos); degtinės __ taurelių (50 ml talpos).</p> <p>_____ Lt.</p> <p>Kasdien; kartą ar kelis per savaitę; kartą ar kelis per mėnesį; kartą ar kelis per metus; negeriu.</p> <p>Niekada nevartojau; vartojau, bet visiškai nutraukiau; bandžiau visiškai nevartoti; vartuju, bet kartais visiškai nutraukdavau; vartuju mažiau nei anksčiau; dažniau ar rečiau vartuju ir niekad nebandžiau atsisakyti</p>
2	<p>Rūkymas:</p> <p>* surūkomų cigarečių kiekis</p> <p>* pinigų, išleidžiamų rūkymui, kiekis</p> <p>* rūkymo dažnumas</p> <p>* ketinimai keisti rūkymą</p>	<p>Kiek vidutiniškai cigarečių jūs surūkote per dieną?</p> <p>Kiek vidutiniškai per mėnesį jums kainuoja rūkymas?</p> <p>Kaip jūs rūkote?</p> <p>Kokie jūsų ketinimai dėl rūkymo?</p>	<p>_____</p> <p>_____ Lt.</p> <p>Kasdien; kartą ar kelis per savaitę; kartą ar kelis per mėnesį; kartą ar kelis per metus; nerūkau.</p> <p>Niekada nerūkiu; neberūkau; nusprendžiau mesti ir paskyriau datą; reikėtų mesti; neketinu mesti</p>
3	<p>Narkotikų vartojimas</p>	<p>Ar teko išbandyti kitokių narkotinių medžiagų negu alkoholis ar tabakas?</p>	<p>Taip, keletą kartų; taip, vieną kartą; neteko</p>
4	<p>Fizinis aktyvumas</p>	<p>Koks jūsų fizinis aktyvumas (jei priklauso nuo metų laiko, pasirinkite vieną, geriausiai jums tinkantį ir pažymėkite)?</p>	<p>Laisvalaikiu aš reguliariai keletą kartų per savaitę treniruojuosi ir dalyvauju sporto varžybose.</p> <p>Laisvalaikiu aš bėgioju ir kitaip mankštinuosi.</p> <p>Laisvalaikiu aš vaikštau, važinėju dviračiu ar kitaip judu.</p> <p>Laisvalaikiu aš dažniausiai skaitau, žiūriu televizorių, klausau radijo, užsiimu kitu darbu, kuris nereikalauja fizinio aktyvumo</p>
5	<p>Maitinimasis</p>	<p>Ar jūs valgydami dedate druskos į paruoštą maistą?</p>	<p>Niekada; kai nepakankamai pasūdyta; beveik visuomet, net neparagavęs</p>

prašyta ant protokolų nurodyti savo vardą ir pavardę. Pildyti atsakymų protokolus visi pradėjo kartu. Esant neišskumams, jaunuoliai turėjo galimybę klausti patikslinimų. Atsakant į klausimus tiriamųjų buvo prašoma ilgai negalvoti, vadovautis pirmu įspūdžiu.

Tyrimo trukmė kiekvienoje grupėje buvo labai įvairi, darbo pabaiga nebuvo griežtai ribojama. Viena grupė vidutiniškai dirbo apie 1,5 akademinės valandos.

Rezultatai

Analizuojant tyrimo rezultatus buvo siekta įsitikinti, ar PS stresas susijęs su priklausomybę sukeliančių medžiagų vartojimu. Pirmiausia bandėme nustatyti, ar aukšto ir žemo PS streso lygio jaunuoliai vartoja skirtingą kiekį priklausomybę sukeliančių medžiagų (alkoholio, narkotikų, tabako). Tiriamuosius suskirstėme į tris grupes pagal kiekvieno individualiai surinktą PS streso rodiklį. Jaunuoliai, L. Reederio PS streso skalėje surinkę nuo 7 iki 14 balų, buvo priskirti aukšto streso lygio grupei, surinkę nuo 14 iki 21 – vidutinio streso lygio grupei, o surinkę nuo 21 iki 28 – žemo streso lygio grupei. Hipotezėms tikrinti buvo naudoti aukšto ir žemo streso lygio grupių duomenys.

Siekdami rasti atsakymą į klausimą, ar PS streso lygis siejasi su alkoholio vartojimu, lyginome

aukšto ir žemo PS streso lygio grupių jaunuolių nurodytą per vakarą išgeriamo alaus, vyno ir degtinės kiekį. Statistiniam vidurkių palyginimui naudojome Stjudento t-kriterijų. Patikimumą nurodo reikšmingumo lygmens koeficientas (p). Duomenys pateikiami 3 lentelėje (lentelėse pateikti sutrumpinimai: N – tiriamųjų skaičius grupėse, p – reikšmingumo lygmuo, Stjudento t-kriterijus – t, df – laisvės laipsniai).

Iš pateiktų duomenų matome, kad, nors suvartojamo alkoholio (alaus, vyno ir degtinės) kiekio vidurkiai didesni esant aukštam streso lygiui, tačiau statistiškai patikimas skirtumas gautas tik išgeriamo alaus atveju ($p < 0,002$). Suvartojamos degtinės kiekio vidurkiai (aukšto streso lygio – 5,195, o žemo – 3,018) bei reikšmingumo lygmuo ($p < 0,110$) rodo, kad, nors statistiškai patikimų duomenų negavome (ribinis reikšmingumas), tačiau galime kalbėti apie tendenciją. Ji rodo, kad aukšto PS streso lygio jaunuoliai suvartoja daugiau degtinės nei žemo PS streso lygio jaunuoliai. Suvartojamo vyno kiekio statistinė analizė rodo, kad tarp aukšto ir žemo streso lygio jaunuolių išgeriamo vyno kiekio statistinio skirtumo nėra ($p < 0,808$).

Lyginant PS streso išreikštumą su pinigų, išleidžiamų alkoholiui, kiekiu ir su alkoholinių gėrimų vartojimo dažnumu, gautas statistiškai patikimas skirtumas ($p < 0,004$), rodo, kad aukšto PS streso lygio jaunuoliai

3 lentelė. PS streso išreikštumo ir alkoholinių gėrimų suvartojimo kiekio sąsajos (pagal Stjudento t-kriterijų)

Streso išreikštumo lygis	Alaus vartojimo kiekis		Vyno vartojimo kiekis		Degtinės vartojimo kiekis	
	N	Vidurkis	N	Vidurkis	N	Vidurkis
Aukštas	125	3,780	121	1,207	123	5,195
Žemas	206	2,575	195	1,128	198	3,018
	p<0,002		p<0,808		p<0,110	

alkoholiniams gėrimams išleidžia daugiau pinigų, nei žemo streso lygio. Duomenys pateikiami 4 lentelėje.

4 lentelė. PS streso išreikštumo ir pinigų, išleidžiamų alkoholiniams gėrimams, kiekio sąsajos (pagal Stjudento t-kriterijų)

Streso išreikštumo lygis	N	Vidurkis	t	df	Reikšmingumo lygmuo
Aukštas	122	58,967	2,919	324	p<0,004
Žemas	204	37,358			

Siekiant nustatyti, ar PS streso išreikštumas susijęs su alkoholio vartojimo dažnumu, buvo ieškoma ryšio tarp šių rodiklių: alkoholio gėrimo dažnumo ir streso išreikštumo. Duomenys pateikiami 5 lentelėje.

5 lentelė. PS streso išreikštumo ir alkoholio vartojimo dažnumo sąsajos

Koreliacijos matas	Koreliacijos koeficientas	Reikšmingumo lygmuo
Kendall'o tau_b	0,161	p<0,0001
Spearman'o rho	0,199	p<0,0001

Gauti duomenys rodo, kad tarp PS streso ir alkoholio vartojimo egzistuoja statistiškai patikima teigiama priklausomybė (0,161; p<0,0001): galime teigti, kad kuo aukštesnis PS streso lygis, tuo dažnesnis alkoholio vartojimas.

Toliau buvo ieškota atsakymo į klausimą, ar PS streso lygis siejasi su rūkymu. Lyginome Stjudento t-kriterijumi aukšto ir žemo streso lygio jaunuolių per dieną surūkomų cigarečių kiekio skirtumus. Gauti duomenys pateikiami 6 lentelėje.

6 lentelė. PS streso ir cigarečių, surūkomų per dieną, kiekio sąsajos (pagal Stjudento t-kriterijų)

Streso išreikštumo lygis	N	Vidurkis	t	df	Reikšmingumo lygmuo
Aukštas	119	8,773	1,701	317	p<0,090
Žemas	200	7,095			

Nors statistiškai patikimo skirtumo negauta (reikšmingumas ribinis, p<0,090), tačiau jaunuoliai, kuriems būdingas aukštas streso lygis, surūko daugiau. Mes galime kalbėti apie tendenciją, kad aukštesnio PS streso lygio jaunuoliai rūko daugiau.

Lyginant PS streso išreikštumą su pinigų, išleidžiamų rūkymui, kiekiu gauta, kad aukšto PS streso lygio jaunuoliai rūkalams išleidžia statistiškai patikimai daugiau pinigų, nei žemo PS streso lygio jaunuoliai (p<0,004). Duomenys pateikiami 7 lentelėje.

7 lentelė. PS streso išreikštumo ir pinigų, išleidžiamų rūkalams, kiekio sąsajos (pagal Stjudento t-kriterijų)

Streso išreikštumo lygis	N	Vidurkis	t	df	Reikšmingumo lygmuo
Aukštas	95	61,558	2,782	228	p<0,006
Žemas	135	47,822			

Siekiant išsiaiškinti, ar rūkymo dažnumas ir streso išreikštumas susiję, nustatyta statistiškai patikima teigiama priklausomybė tarp rūkymo dažnumo ir streso išreikštumo (p<0,027). Galime teigti, kad kuo aukštesnis PS streso lygis, tuo dažniau rūkoma. Gauti duomenys pateikiami 8 lentelėje.

8 lentelė. Rūkymo dažnumo ir streso išreikštumo intensyvumų sąsajos

Koreliacijos matas	Koreliacijos koeficientas	Reikšmingumo lygmuo
Kendall'o tau_b	0,073	p<0,027
Spearman'o rho	0,089	p<0,029

Ieškodami atsakymo į klausimą, ar streso lygis siejasi su priklausomybę sukeliančių medžiagų vartojimu, norėjome surasti streso ir narkotikų vartojimo ryšį. Buvo ieškoma priklausomybės tarp šių rodiklių: narkotinių medžiagų išbandymo ir PS streso išreikštumo. X² kriterijus rodo

tarp šių dydžių esant statistiškai patikimą priklausomybę ($p < 0,002$), Kendallo tau_b koreliacijos koeficientas – tarp šių dydžių esančią statistiškai patikimą neigiamą priklausomybę ($-0,149$; $p < 0,0001$). Remdamiesi šiais duomenimis galime teigti, kad kuo aukštesnis PS streso lygis, tuo daugiau jaunuoliai yra pabandę narkotikų.

Siekiant patikrinti hipotezę, teigiančią, kad aukštesnio PS streso lygio jaunuoliams būdingesnis nenoras keisti priklausomybę sukeliančių medžiagų vartojimą, ieškota ryšio tarp PS streso lygio ir požiūrio į šio elgesio keitimą. Pirmiausia ieškojome ryšio tarp PS streso išreikštumo ir noro bei bandymų mesti rūkyti. Gauti duomenys pateikiami 9 lentelėje.

9 lentelė. Ketinimų mažinti rūkymą ir streso išreikštumo intensyvumų sąsajos

Koreliacijos matas	Koreliacijos koeficientas	Reikšmingumo lygmuo
Kendall'o tau_b	-0,111	$p < 0,001$
Spearman'o rho	-0,138	$p < 0,001$

Kaip matome iš lentelės, tarp ketinimų mažinti rūkymą ir streso išreikštumo egzistuoja statistiškai patikima neigiama priklausomybė ($-0,111$; $p < 0,001$). Galime teigti, kad kuo žemesnis PS streso lygis, tuo didesnis noras keisti rūkymo įpročius mažėjimo linkme.

Toliau ieškojome ryšio tarp PS streso išreikštumo ir požiūrio į alkoholį – noro mažinti jo vartojimą. Požiūrį į alkoholio vartojimą atspindėjo dvi grupės: bandžiusieji mažinti alkoholio vartojimą ir niekada nebandę to daryti. X^2 kriterijus rodo, kad statistiškai patikimo ryšio tarp šių kintamųjų nėra ($p < 0,274$), Kendallo tau_b koreliacijos koeficientas rodo, kad statistiškai patikimos priklausomybės tarp šių dydžių irgi nėra ($-0,063$; $p < 0,275$). Siekiant tiksliau išanalizuoti gautus rezultatus, įtraukiant daugiau duomenų, buvo nuspręsta požiūrį į alkoholio vartojimą palyginti su

aukštesnio ir žemesnio streso lygiais (t. y. PS stresą pagal vidurkį išskirstyti ne į tris grupes: aukštą, vidutinį ir žemą, bei į dvi grupes: aukštesnį ir žemesnį). X^2 kriterijus rodo, kad, nors statistiškai patikimo ryšio nėra (reikšmingumas ribinis, $p < 0,059$), tačiau galime kalbėti apie tendenciją, kad požiūris į alkoholio vartojimo keitimą (noras jį keisti) ir PS streso išreikštumas yra susiję. Kendallo tau_b koreliacijos koeficientu gauti duomenys panašūs: statistiškai patikimos priklausomybės tarp šių dydžių nėra ($-0,080$; reikšmingumas ribinis, $p < 0,059$). Iš šių duomenų nustatėme tendenciją, kad tarp PS streso išreikštumo ir požiūrio į alkoholio vartojimą keitimo – bandymo jį mažinti, egzistuoja priklausomybė.

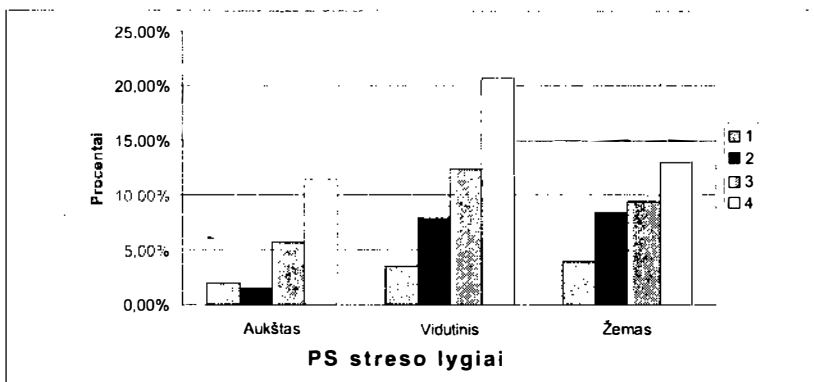
Siekdami patikrinti hipotezę, teigiančią, kad PS streso išreikštumas susijęs su nesveikesniu gyvenimo stiliumi, lyginome PS streso išreikštumą su fiziniu aktyvumu laisvalaikiu, taip pat su vartojamu druskos kiekiu. Pirmiausia ieškojome priklausomybės tarp PS streso išreikštumo ir fizinio aktyvumo laisvalaikiu. Gauti duomenys pateikti 1 pav.

X^2 kriterijus rodo tarp šių dydžių esant statistiškai patikimą priklausomybę ($p < 0,003$), taip pat ir Kendallo tau_b koreliacijos koeficientas rodo tarp šių dydžių esant statistiškai patikimą teigiamą priklausomybę ($0,134$; $p < 0,0001$). Remdamiesi šiais duomenimis galime teigti, kad kuo aukštesnis PS streso lygis, tuo mažiau jaunuolių pasirenka fiziškai aktyvų laisvalaikį.

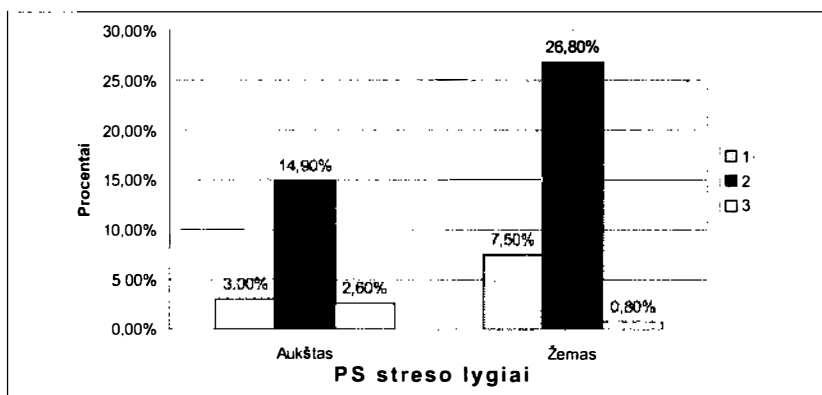
Ieškant druskos vartojimo ir PS streso lygio ryšio, gautas X^2 kriterijus rodo tarp šių dydžių esant statistiškai patikimą priklausomybę ($p < 0,002$), taip pat ir Kendallo tau_b koreliacijos koeficientas rodo tarp šių dydžių esant statistiškai patikimą neigiamą priklausomybę ($-0,110$; $p < 0,004$). Remdamiesi šiais duomenimis galime teigti, kad kuo aukštesnis PS streso lygis, tuo daugiau druskos vartojama. Duomenys pateikti 2 pav.

Hipotezei, teigiančiai, kad aukštesnis PS streso lygis siejasi su gyvenimo stiliaus ypatumų keitimu sveikatingumo linkme, patikrinti susumavome jaunuolių pažymėtus bandymus keisti gyvenimo įpročius sveikatingumo linkme (mesti rūkyti, sumažinti svorį, vartoti mažiau druskos, padidinti fizinį aktyvu-

mą, mažiau gerti alkoholinių gėrimų). Kiekvienas jaunuolis gavo skaičių nuo 0 iki 5, kuris atspindėjo sritis, kuriose buvo dėtos pastangos keisti gyvenimo stilių sveikatingumo linkme. Buvo palyginti aukšto ir žemo streso lygio jaunuolių šių skaičių vidurkiai. Duomenys pateikiami 10 lentelėje.



1 pav. Jaunuolių procentinis pasiskirstymas pagal PS streso lygius ir fizinę aktyvumą laisvalaikiu (1 – reguliariai treniruojusi; 2 – bėgioju, mankštinuosi; 3 – vaikštau, važinėju dviračiu; 4 – užsiimu darbais, nereikalaujančiais fizinio aktyvumo)



2 pav. Jaunuolių procentinis pasiskirstymas pagal PS streso lygius ir druskos vartojimą (1 – nevartoja; 2 – vartoja kai trūksta; 3 – visada vartoja)

10 lentelė. PS streso išreikštumo ryšys su sričių, kuriose bandyta keisti gyvenimo įpročius sveikatingumo linkme, kiekiu (pagal Mann-Whitney'o kriterijų)

Streso išreikštumo lygis	N	Vidurkis	z	Reikšmingumo lygmuo
Žemas	125	1,20	-1,904	P<0.057
Aukštas	212	1,01		

Kaip matome, nors statistiškai patikimo vidurkių skirtumo negavome (reikšmingumas ribinis, $p < 0,057$), galime kalbėti apie tendenciją, kad žemo PS streso lygio jaunuoliai daugiau keičia gyvenimo ypatumus sveikatingumo linkme. Siekiant tikslesnės duomenų analizės, buvo nuspręsta apskaičiuoti kontingencijos lenteles. χ^2 kriterijus rodo tarp šių dydžių esant statistiškai patikimą priklausomybę ($p < 0,025$), taip pat ir Kendallo tau_b koreliacijos koeficientas rodo tarp šių dydžių esant statistiškai patikimą neigiamą priklausomybę ($-0,076$; $p < 0,027$). Tačiau koreliacijos koeficientai nėra dideli, todėl apie PS streso ir gyvenimo įpročių keitimo ryšį turime kalbėti atsargiai.

Rezultatų aptarimas

Pagrindinis šio darbo tikslas buvo išsiaiškinti, ar psichologinis-socialinis stresas yra susijęs su gyvenimo stiliaus ypatumais: rūkymu, alkoholio ar narkotikų vartojimu (bendrai pavadinamas priklausomybę sukeliančių medžiagų vartojimu), fiziniu aktyvumu bei mityba.

Lyginant aukšto ir žemo PS streso lygio jaunuolių suvartojamo alaus, vyno ir degtinės kiekius, gauti duomenys, kurie rodo, kad aukšto PS streso lygio jaunuoliai per vakarą išgeria daugiau alaus, nei žemo PS streso lygio jaunuoliai. Vidutiniškai per vakarą suvartojamos degtinės kiekio vidurkiai bei ribinis reikšmingumo lygmuo rodo tendenciją, kad aukšto PS streso lygio jaunuoliai suvartoja daugiau degtinės, nei žemo PS streso lygio. Suvartojamo vyno kiekio statistinė analizė rodo, kad tarp aukšto ir žemo PS streso lygių jaunuolių per vakarą vidutiniškai suvartojamo vyno kiekio statistiškai patikimo skirtumo nėra. Tai reiškia, kad aukšto PS streso lygio jaunuoliai vidutiniškai suvartoja tiek pat vyno, kiek ir žemo PS

streso lygio jaunuoliai. Šiuos duomenis galime paaiškinti tuo, kad klausimas buvo gana sudėtingas, atsakymuose gėrimų įvertinimai buvo pateikti skirtingais kiekiais. Tai galėjo turėti šiek tiek įtakos gautiems duomenims. Taip pat vynas tarp jaunuolių nėra populiarus gėrimas, jo suvartojama mažiausiai, daugiausiai jaunuoliai suvartoja alaus ir degtinės.

Lyginant PS streso išreikštumą su pinigų, išleidžiamų alkoholiui, kiekiu, gautas statistiškai patikimas skirtumas, rodantis, kad aukšto PS streso lygio jaunuoliai alkoholiniams gėrimams išleidžia daugiau pinigų, nei žemo streso lygio. Lyginant PS streso išreikštumą su alkoholinių gėrimų vartojimu, gauti duomenys rodo, kad tarp PS streso ir alkoholio vartojimo dažnumo egzistuoja statistiškai patikima teigiama priklausomybė. Galime tvirtinti, kad kuo aukštesnis PS stresas, tuo dažnesnis alkoholio vartojimas.

Pasinaudodami duomenų analize patvirtintais teiginiais:

- aukšto PS streso lygio jaunuoliai vartoja daugiau alaus ir degtinės (kalbame apie tendenciją), nei žemo PS streso lygio jaunuoliai,
- aukšto PS streso lygio jaunuoliai išleidžia daugiau pinigų alkoholiui, nei žemo PS streso lygio jaunuoliai,
- kuo aukštesnis PS streso lygis, tuo dažnesnis alkoholio vartojimas; galime teigti, kad jaunuoliai, kuriems būdingas aukštas PS streso lygis, vartoja daugiau alkoholio nei jaunuoliai, kuriems būdingas žemas PS streso lygis.

Šiais duomenimis mes patvirtiname plačiai literatūroje aprašytus tyrimus, kurie nurodo, kad nuo streso didėja alkoholio vartojimo kiekis (Gottlieb, 1983 [28]; Baer ir kiti, 1987; Conway, Vickers, Ward ir Rake, 1981 [28]; Kilburg, Kaslow ir VandenBos, 1988 [45]); kad pri-

klausomai nuo streso išreikštumo didėja alkoholio vartojimo intensyvumas (Cahalano, Romeo ir kitų atlikti tyrimai, [30, 44]). Tai atitinka užsienio tyrėjų išsakytą nuomonę (Cappbell ir Greeley (1987); Higgins ir Marlatt, Noel ir Lizman, Pihl ir Yankofsky [31, 44]), kad viena svarbiausių alkoholio vartojimo priežasčių – siekimas sumažinti stresą. Šiuos tyrimus papildome gautais specifiskesniais duomenimis, kurie rodo egzistuojant ryšį tarp PS streso ir tam tikrų alkoholinių gėrimų (vyno bei degtinės), išleidžiamų pinigų kiekio ir dažnesnio alkoholio vartojimo. Taip pat mes darome išvadą, kad ir Lietuvoje egzistuoja panašios tendencijos, kaip ir užsienyje: PS stresas ir alkoholio vartojimas yra susiję. Galime daryti prielaidą, kad žmogus, jausdamas vidinį diskomfortą, nerimą, įtampą, imasi neadekvataus kovos su stresu būdo – pradeda dažniau ir daugiau vartoti alkoholio.

Tyrime siekta nustatyti, ar PS stresas yra susijęs su kitos priklausomybę sukeliančios medžiagos – rūkalų vartojimu. Duomenys rodo, kad aukšto PS streso lygio jaunuolių surūkomų cigarečių kiekio vidurkis didesnis už žemo PS streso lygio jaunuolių surūkomų cigarečių kiekio vidurkį, tad galime kalbėti apie tendenciją, kad aukšto PS streso lygio jaunuoliai rūko daugiau nei žemo PS streso lygio. Buvo ieškota ryšio tarp rūkymo dažnumo ir streso išreikštumo. Nustatyta statistiškai patikima teigiama priklausomybė. Lygindami PS streso išreikštumą su pinigų, išleidžiamų rūkymui, kiekiu, gavome, kad aukšto PS streso lygio jaunuoliai rūkymui per mėnesį išleidžia daugiau pinigų nei žemo PS streso lygio jaunuoliai. Šiuos duomenis galime paaiškinti darydami prielaidą, kad pinigai, išleidžiami rūkymui, yra aktualesnis dalykas, nei surūkomų cigarečių kiekis, ir dėl to rūkalų kaina buvo nurodyta tiksliau. Surūkomų cigarečių kiekį per dieną

retas jaunuolis gali įvardyti tiksliai, gal dėl to pateikė apibendrintus atsakymus. Dalis tiriamųjų, nurodydami kiekį, vartojo žodžius: „pakelį“, „apie 10“, dalis parašė tiesiog „daug“ arba praleido šį klausimą. Visi šie veiksniai galėjo turėti įtakos duomenims. Norėdami patikrinti išsakytas prielaidas, turėtume atlikti išsamesnį tyrimą.

Gauti patvirtinti teiginiai:

- Aukšto PS streso lygio jaunuoliai surūko daugiau cigarečių per dieną nei žemo PS streso lygio jaunuoliai (kalbame apie tendenciją).
- Aukšto PS streso lygio jaunuoliai per mėnesį išleidžia daugiau pinigų rūkalams nei žemo PS streso lygio jaunuoliai.
- Kuo aukštesnis PS streso lygis, tuo dažniau rūkoma.

Pasinaudodami šiais teiginiais galime tvirtinti, kad jaunuoliai, kuriems būdingas aukštas PS streso lygis, rūko daugiau nei jaunuoliai, kuriems būdingas žemas PS streso lygis. Mūsų gauti duomenys atitinka literatūros duomenis, kurie teigia, kad viena iš svarbiausių rūkymo priežasčių – jaučiamas vidinis stresas. Tuo remdamiesi galime daryti prielaidą, kad jaunuoliams rūkymas – dar vienas streso malšinimo būdas. Daugelio šiuolaikinių tyrėjų nuomone, stresas – viena iš tabako vartojimo priežasčių (Vinamaki ir kiti, 1997; Todd ir kiti, 1996; Naquin ir Gilbert, 1996; Ogden ir Mitandabari, 1997). Stresas didina surūkomų cigarečių kiekį ir rūkymo dažnumą (Steptoe ir kiti, 1996; Acierno ir kiti, 1996; Beckham ir kiti, 1996) [28]. Šiuos tyrimus papildome gautais specifiskesniais duomenimis, kurie nurodo egzistuojant PS streso ir surūkomų cigarečių kiekio, išleidžiamų pinigų kiekio ir dažnesnio rūkymo ryšį.

Labai svarbus rodiklis tiriant, ar su PS stresu siejasi priklausomybę sukeliančių medžiagų

vartojimas, yra narkotikų vartojimas. Tyrime buvo ieškoma narkotikų pabandymų kiekio ir streso išreikštumo ryšio. Nustatyta, kad tarp šių kintamųjų egzistuoja statistiškai patikima priklausomybė; taip pat kad šie dydžiai koreliuoja tarpusavyje. Galime teigti, kad kuo aukštesnis PS streso lygis, tuo daugiau jaunuoliai yra pabandę narkotikų. Žinodami, kad narkotikų pabandymai siejasi su jų vartojimu, galime daryti prielaidą, kad, jausdami didelį vidinį diskomfortą, stresą, jaunuoliai ne tik dažniau pabando narkotikų, bet ir daugiau jų vartoja. Šiai prielaidai patikrinti reikėtų atlikti išsamesnį tyrimą.

Šia duomenų analize patvirtinome, kad jaunuoliai, kuriems būdingas aukštas PS streso lygis, vartoja daugiau priklausomybę sukeliančių medžiagų. Iš šių duomenų galime daryti prielaidą, kad jaunuoliai, jausdami vidinę įtampą, stresą, siekia jį sumažinti, pasirinkdami įvairių priklausomybę sukeliančių ir psichinę veiklą iškreipiančių medžiagų vartojimą [5]. Jei remsimės prielaida, kad pagrindinis jų tikslas – sumažinti vidinę įtampą, nerimą, tada supranta, kad žmogus imasi visų įmanomų būdų pagerinti savijautą. Prielaidą, kad priklausomybę sukeliančių medžiagų vartojimas, jaunuolių požiūriu, šalina įtampą, turėtų patvirtinti duomenys, rodantys, kad aukšto PS streso lygio jaunuoliams būdingas mažesnis noras keisti šį elgesį. Tai papildo literatūroje pateiktus tyrimus, nurodančius, kad nustatant, ar su PS stresu susijęs priklausomybę sukeliančių medžiagų vartojimas, labai svarbus rodiklis – ketinimas keisti priklausomybes sukeliančių elgesį.

Todėl bandėme rasti duomenų, įrodančių, kad aukšto PS streso lygio jaunuoliams būdingesnis nenoras mažinti rūkymą ir alkoholio vartojimą. Nustatėme, kad tarp ketinimų keisti rūkymą ir PS streso intensyvumo egzistuoja

ryšys. Tai rodo, kad didėjant PS stresui, ketinimai keisti rūkymą mažėja. Ieškodami ryšio tarp požiūrio į alkoholio vartojimą (jį sudarė bandžiusieji mažinti alkoholio vartojimą ir niekada nebandę) ir streso išreikštumo, nustatėme, kad, nors statistinis ryšys ribinis, galime kalbėti apie tendenciją, jog požiūris į alkoholio vartojimą (noras jį mažinti) ir PS streso išreikštumas yra susiję. Gautus rezultatus galime paaiškinti: jaunuoliai dažnai nemano, kad alkoholio vartojimas yra problema, kol jis nepasiekia kritinės ribos. Todėl ryšys tarp PS streso išreikštumo ir požiūrio į alkoholio vartojimą (jo mažinimo prasme) nėra labai stiprus. Jam patikrinti reikia daugiau tiriamųjų.

Šie aptarti duomenys patvirtina anksčiau išsakytą hipotezę, kad psichologinis-socialinis stresas siejasi su priklausomybę sukeliančių medžiagų vartojimu. Galime pasinaudoti N. Craigo žodžiais, kad piktnaudžiavimas priklausomybę sukeliančiomis medžiagomis sukelia nuotaikos pakitimus. Kai jaunuoliai jaučia vidinę įtampą, stresą, priklausomybę sukeliančios medžiagos vartojamos siekiant geresnės savijautos, užmiršti problemas ar tiesiog palengvinti sau gyvenimą. Turėdami šį tikslą, jaunuoliai vartoja didesnę kiekį priklausomybę sukeliančių medžiagų. Kadangi šis elgesys, jaunuolių manymu, mažina vidinę įtampą, jiems nebūdingas noras jį keisti. L. Bulotaitė nurodo, kad yra kritinių gyvenimo periodų, kai tikimybė pradėti vartoti narkotikus, alkoholį ar rūkyti labai padidėja. Tai visos stresinės situacijos: kai kažko netenkame, prarandame [1].

Tikrinome hipotezes, teigiančias, kad psichologinio-socialinio streso lygis yra susijęs ir kitais gyvenimo stiliaus ypatumais: fiziniu aktyvumu bei mityba. Ieškodami ryšio tarp fizinio aktyvumo laisvalaikio ir PS streso, nustatėme, kad šie reiškiniai ne tik susiję, ta-

čiau ir koreliuoja tarpusavyje. Galime teigti, kad kuo aukštesnis PS streso lygis, tuo mažiau fiziškai aktyvų laisvalaikį jaunuoliai pasirenka. Šie duomenys papildo mokslininkų tyrimus, kuriuose nurodoma, kad PS stresas ir fizinis aktyvumas yra susiję (Kusaka, Kondon ir Morimito; 1992) [47]). Wallis'o (1983) nuomone, žmogus, jausdamas įtampą, mažiau mankština [14]. Ieškodami ryšio tarp druskos vartojimo ir PS streso lygio gavome, kad tarp druskos vartojimo intensyvumo ir streso išreikštumo lygio egzistuoja statistiškai patikimas neigiamas ryšys. Galime teigti, kad kuo didesnis stresas (jį atspindėjo mažesnis surinktas balų skaičius), tuo daugiau vartojama druskos. Tai papildo literatūroje nurodomus duomenis, kad patirdami stresą, žmonės ima valgyti nesveikesnį maistą (pavyzdžiui, vartoti daugiau druskos) [14, 28].

Siekdami patikrinti hipotezę, teigiančią, kad aukštesnis PS streso lygis turi įtakos gyvenimo stiliaus ypatumų keitimui sveikatingumo linkme, gavome tendenciją (ribinis reikšmingumas), kuri rodo, kad tarp PS streso ir gyvenimo įpročių keitimo egzistuoja ryšys.

Apibendrinami visus gautus rezultatus galime teigti, kad Lietuvos jaunuolių populiacijoje, kurių vidutinis amžius apie 20 metų, daugumą jų nevedę, turi nebaigtą vidurinį ar vidutinį / profesinį išsilavinimą, PS stresas yra susijęs su įvairiais gyvenimo stiliaus ypatumais (priklausomybę sukeliančių medžiagų: tabako, alkoholio ir narkotikų vartojimu, fiziniu aktyvumu bei mitybos ypatumais).

Išvados

♦ Patvirtinome, kad jaunuoliai, kuriems būdingas aukštas psichologinio-socialinio streso lygis, vartoja daugiau priklausomybę suke-

liančių medžiagų, negu tie jaunuoliai, kuriems būdingas žemas PS streso lygis:

1. Aukšto PS streso lygio jaunuoliai vartoja daugiau alkoholio, nei žemo PS streso lygio jaunuoliai:

1.1. palyginę aukšto ir žemo PS streso lygio jaunuolių vidutiniškai per vakarą išgeriamo alaus kiekį nustatėme, kad alaus kiekio vidurkiai šiose grupėse skiriasi;

1.2. palyginę aukšto ir žemo PS streso lygių jaunuolių vidutiniškai per vakarą išgeriamo vyno kiekį nustatėme, kad šio kiekio vidurkiai beveik nesiskiria;

1.3. palyginę aukšto ir žemo PS streso lygio jaunuolių vidutiniškai per vakarą išgeriamos degtinės kiekį nustatėme, kad jos kiekio vidurkiai šiose grupėse skiriasi;

1.4. nustatėme, kad aukšto PS streso lygio jaunuoliai alkoholiui išleidžia daugiau pinigų nei žemo PS streso lygio jaunuoliai;

1.5. nustatėme, kad kuo aukštesnis PS streso lygis, tuo dažnesnis alkoholio vartojimas.

2. Aukšto PS streso lygio jaunuoliai rūko daugiau nei žemo PS streso lygio jaunuoliai:

2.1. palyginę aukšto ir žemo PS streso lygio jaunuolių vidutiniškai per dieną surūkomų cigarečių kiekį nustatėme, kad šie vidurkiai skiriasi;

2.2. nustatėme, kad aukšto PS streso lygio jaunuoliai rūkymui išleidžia daugiau pinigų nei žemo PS streso lygio jaunuoliai;

2.3. patvirtinome, kad tarp rūkymo dažnumo ir streso išreikštumo egzistuoja tiesioginė priklausomybė: kuo aukštesnis PS streso lygis, tuo dažniau yra rūkoma.

3. Nustatėme, kad nuo PS streso lygio tiesiogiai priklauso narkotinių medžiagų pabandytų kiekis: kuo didesnis PS stresas, tuo daugiau kartų išbandytos narkotinės medžiagos.

♦ Nustatėme, kad aukšto PS streso lygio jaunuoliai labiau linkę nekeisti priklausomybę sukeliančių medžiagų vartojimo nei žemo PS streso lygio jaunuoliai:

1. Patvirtinome, kad tarp ketinimų mažinti rūkymą ir PS streso išreikštumo egzistuoja priklausomybė: kuo didesnis PS stresas, tuo mažesnis noras keisti rūkymą mažėjimo linkme;

2. Nustatėme, kad požiūris į alkoholį ir PS streso lygis yra susiję: kuo didesnis PS stresas, tuo mažesnis noras mažinti alkoholio vartojimą.

♦ Nustatėme, kad aukštas PS streso lygis yra susijęs su nesveikesniu gyvenimo stiliumi:

1. Patvirtinome, kad nuo PS streso lygio priklauso fizinis aktyvumas laisvalaikiu: kuo didesnis PS stresas, tuo mažesnis fizinis aktyvumas laisvalaikiu;

2. Patvirtinome, kad su PS streso lygiu netiesiogiai siejasi druskos vartojimas: kuo didesnis PS stresas, tuo daugiau vartojama šio produkto;

3. Patvirtinome, kad PS stresas yra susijęs su gyvenimo įpročių keitimu sveikatingumo linkme.

LITERATŪRA

1. Bulotaitė L. Priklausomybių psichologiniai aspektai. Vilnius: Lietuvos informacijos instituto spaustuvė, 1998. 50 p.

2. Černiauskiene M. Apie priklausomybę sukeliančias medžiagas ir jų vartojimo prevenciją ugdymo institucijose: Metodinė medžiaga. Vilnius: Efrata, 2000. 63 p.

3. Goštautas A. Psichologiniai streso aspektai // Sveikata. Kaunas, 1991, Nr. 6, p. 55–58.

4. Goštautas A. Psichosocialinio streso kitimai Kaune 1983/84–1996 m. // Tarptautinės konferencijos (Palanga 1997 m.) pranešimų rinkinys. Vilnius, 1998. P. 38–42

5. Kalėdienė R., Petrauskienė J., Rimpela A. Šiuolaikinio visuomenės sveikatos mokslo teorija ir politika. Kaunas: Šviesa, 1999. 181 p.

6. Lazarus R. S. Nuo psichologinio streso iki emocijų: besikeičiančių požiūrių istorija // Mokslo darbai. Psichologija. Vilniaus universiteto biblioteka, 1998, Nr. 18, p. 126–141.

7. Lietuvos sveikatos programa // Valstybės žinios. 1998, Nr. 64, p. 13–50.

8. Myers D. G. Psichologija. V.: Poligrafija ir informatika, 2000. 730 p.

9. Rasteniene J., Kameneckas J. Ilgalaikis sveikatos tyrimas – visuomenės sveikatos vertinimai. Kauno sveiko miesto konferencija 2000 m. Kaunas, 2000. P. 50–53.

10. Žalingų įpročių įtaka mirtingumui // Nacionalinės sveikatos tarybos metinis pranešimas, 1998. Vilnius, 1999. P. 27–31.

11. Carlsion N. R., Buskich W. Psychology: the science of behavior. USA: Library of Congress cataloging in publication data, 1984. 682 p.

12. Dictionary of Behavioral science / Ed. by Benjamin B. Wolman. London: Academic Press, 1989. 367 p.

13. Emery R. E., Oltmans T. F. Essentials of abnormal psychology. New Jersey: Prentice Hall, 2000. P. 217–239.

14. Manning G., Curtis K., McMillen S. Stress: Living and working in a changing world. Duluth. MS, Whole Person Associates, 1999. 750 p.

15. Marot and Lazarus. Stress and coping. New York: Colombia University Press, 1977. 426 p.

16. Sarafino E. P. Health psychology: Biopsychosocial interactions. New York: John Willey and Sons, 1998. 579 p.

17. Selye H. Stress without distress. New York: New American Library, 1974. 193 p.

18. Spencer A. R., Nevid J. S. Abnormal psychology. New Jersey: Prentice-Hall, 1991. 500 p.

19. Stress management and counselling: Theory, practice, research and methodology / Ed. by S. Palmel. London, 1997. 163 p.

20. Фурдуй Ф. И. Стресс и здоровье. Кишинев, 1990. С. 239.

THE LINK BETWEEN PSYCHOLOGICAL-SOCIAL STRESS AND LIFE STYLE

Ieva Šidlauskaitė

Summary

The purposes of this work was to state the connection between psychological-social stress (PS stress) and life style's features, such as: nicotine use; alcohol use; drugs use; nutrition and physical activity. To state the connection between psychological-social stress level and quantity of nicotine, alcohol, drugs use; tendency to change habits in the direction of healthier life style. Research has been carried according to health questionnaire (translated by A. Gostautas, 2000). For data analysis we used results from common research with 616 youngsters (from 18 till 22 years).

Conclusions are following:

- Youngsters with higher PS stress level use more cigarettes, alcohol and drugs comparing with youngsters with lower PS stress level.
- Youngsters with higher PS stress level are liable not to change using of nicotine, alcohol and drugs, comparing with youngsters with lower PS stress level.
- Higher PS stress level is related with healthier life style.

Įteikta 2001 06 29