

6. Metodika ...	103
6.1. Tiriamieji ...	104
6.2. Instrumentai ...	105
6.3. Statistinės analizės metodai ...	110
7. Studentų rizikingas elgesys ...	111
7.1. Studentų rizikingo elgesio paplitimas ...	112
7.2. Rizikingo elgesio psichologiniai veiksniai ...	122
7.3. Rizikingo elgesio prognozavimo galimybės ...	138
8. Išvados ...	141
9. Universiteto studentų rizikingo elgesio prevencijos prielaidos ir rekomendacijos ...	145
9.1. Sveikatą stiprinančių universitetų samprata ...	146
9.2. Rekomendacijos ...	150
Literatūra ...	155

Pratarmė

Beveik visi tiesiogiai ar netiesiogiai susiduriame su rizikingu elgesiu ar jo pasekmėmis. Rizikingai elgdamasis, žmogus kelia grėsmę ne tik savo, bet ir kitų žmonių sveikatai ir gerovei. Todėl visuomenės sveikatos specialistai tarp priemonių, skirtų asmens sveikatai bei gerovei, mini ir rizikingo elgesio prevenciją. Domėtis rizikingu elgesiu, atlikti studentų rizikingo elgesio tyrimą bei parašyti monografiją šia tema paskatino keletas priežasčių.

Pirma, nors rizikingas elgesys tiriamas jau seniai, tačiau nėra vienos nuomonės šiuo klausimu. Kaip pažymi Jessor (1998), rizikingo elgesio priežasčių tyrinėjimų laukas labai platus – nuo kultūros ir visuomenės iki biologijos ir genetikos. Įvairių sričių mokslininkai tyrinėja skirtingus rizikingo elgesio tipus, pabrėžia skirtingus šį elgesį lemiančius veiksnius. Štai ekonomistai domisi rizikingu elgesiu investuojant ir bando suprasti, kas lemia rizikingo sprendimo priėmimą. Sociologai rizikavimą sieja su platesniu kontekstu, vartodami terminą „rizikos visuomenė“, kuri suprantama kaip socialinis ir aplinkos kontekstas, kuriame riziką, t. y. pavojų ir nesaugumą, kelia naujos technologijos ir kiti žmogaus veiklos padariniai (pvz., modifikuoti produktai, chemijos pramonė). Bene plačiausiai rizikingas elgesys tiriamas medikų ir psichologų. Tačiau ir čia nėra vienos nuomonės dėl šio konstrukto apibrėžties. Sveikatos kontekste rizikingo elgesio supratimas dažniausiai remiasi epidemiologine ligų ir sužeidimų atsiradimo bei paplitimo samprata. O tarp psichologinių rizikingo elgesio teorijų yra ir tokių, kurios tai laiko būtinu normalios paauglių raidos etapu. Integruoti visus šiuos požiūrius sukuriant vieną teoriją – turbūt neįmanomas, o galbūt ir nereikalingas uždavinys. Juk skirtingi mokslai leidžia į pačią riziką ir rizikingą asmens elgesį pažvelgti iš daug platesnės perspektyvos, nei tai leistų viena disciplina.

Antra, Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) pripažįsta, kad daugelio ligų bei sutrikimų priežastis – rizikingas elgesys, kuris dažnai apibūdinamas kaip gyvenimo

būdas. Statistika rodo, kad tarp dešimt pagrindinių ankstyvos mirties priežasčių yra toks elgesys kaip rūkymas, piktnaudžiavimas alkoholiu, mažas fizinis aktyvumas, netinkamos dietos, nesaugūs lytiniai santykiai, gydytojų rekomendacijų nesilaikymas. Kiti rizikingo elgesio tipai – psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas, vairavimas apsvaigus nuo alkoholio, saugos diržų nesegėjimas automobilyje ir pan. – irgi susiję su ilgalaikiais ar trumpalaikiais sveikatos sutrikimais. Visa tai – elgesys, kurio galima išvengti taikant tinkamas prevencijos bei intervencijos programas. Kai kurių rizikingo elgesio tipų įtaka sveikatai yra tokia akivaizdi, kad šio elgesio prevencija yra tarptautinių bei nacionalinių sveikatos stiprinimo bei ligų prevencijos programų pagrindinė ašis.

Trečia, tyrimai rodo, kad į rizikingą elgesį įsitraukia vis daugiau jaunų žmonių. PSO koordinuojamos Moksleivių sveikatos ir gyvensenos tyrimo programos mokslininkai, lygindami jau ne vienerius metus atliekamų tyrimų rezultatus, konstatuoja, kad rizikingo elgesio paplitimo tarp jaunų žmonių mastas jau leidžia kalbėti apie „rizikingo elgesio epidemiją“, o įvairių rizikingo elgesio tipų sąsajos – apie „rizikingo elgesio sindromą“ arba „sudėtinę rizikingą veiklą“ (Starkuvienė ir Zaborskis, 2005). Kai kurie rizikingo elgesio tipai tapo neatsiejama jaunimo gyvenimo dalimi. Monografijos apie naktinį jaunų žmonių linksminimąsi Europoje autoriai (Calafat et al., 2003) jau pratarė rašo, kad tiems žmonėms, kurie renkasi naktinius pasilinksminimus, narkotikų vartojimas tapo beveik norma. „Darosi sudėtinga eiti į barus ar klubus, klausytis muzikos ir būti su draugais negeriant alkoholio, nerūkant tabako, kanapių ar nevartojant kitų narkotikų. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas tapo pasilinksminimo dalimi“ (p. 15). Tai ypač akivaizdu tokiose šalyse kaip Didžioji Britanija ar Ispanija. Tačiau ir kitose šalyse, kur narkotikų vartojimas nėra taip paplitęs, matomos panašios tendencijos.

Ketvirta, dažniausiai tyrėjai įvairius rizikingo elgesio tipus tiria atskirai. Tačiau tyrėjų gautų rezultatų palyginimas leidžia teigti, kad įvairių rizikingo elgesio tipų apsaugos bei rizikos veiksniai yra tie patys. Tyrimų duomenimis, dažnai jaunimas įsitraukęs ne į vieno, o į kelių tipų rizikingą elgesį. Pripažįstant, kad rizikingas elgesys yra įvairialypis (angl. *multiple risky behavior*), tyrimuose reikėtų į tai atsižvelgti. Dauguma prevencinių programų irgi skirtos kuriam nors vienam rizikingam elgesiui (pvz., narkotikų vartojimui, rūkymui, nesaugiems lytiniam santykiams), tačiau daug veiksmingiau ir ekonomiškiau būtų naudoti bendras prevencijos strategijas visiems rizikingo elgesio tipams.

Penkta, nors rizikingam elgesiui jau keletą dešimtmečių skiriamas nemažas mokslininkų ir praktikų dėmesys, tačiau dažniausiai kalbama apie paauglius ir

tiriami moksleiviai. Užtenka paminėti Moksleivių sveikatos ir gyvensenos (Health Behavior of School Children – HBSC) tyrimą arba Alkoholio ir kitų narkotikų tyrimą Europos mokyklose (The European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs – ESPAD). HBSC tyrime detalai analizuojamas su sveikata susijęs moksleivių elgesys (rūkymas, alkoholio bei narkotikų vartojimas, fizinis aktyvumas, mitybos įpročiai ir pan.). ESPAD tyrimas gilinasi į moksleivių psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ypatumus. Abu tyrimai kartojami kas keleri metai, o tai leidžia įvertinti moksleivių elgesio dinamiką, atskleisti tam tikrą elgesį lemiančius veiksnius. Šių tyrimų rezultatai – puiki medžiaga ne tik mokslininkams, bet ir praktikams, kuriantiems įvairias prevencines programas. Tyrimų, kuriuose būtų apklausiami aukštųjų mokyklų studentai, labai trūksta. O juk šis amžiaus tarpsnis – ypatingas. Tai jau ne paaugliai, bet dar ir ne suaugę asmenys. Arnett (2007, 2000) amžiaus tarpsniui nuo 18 iki 25 metų apibūdinti pasiūlė naują terminą – tapimas suaugusiuoju (angl. *emerging adulthood*). Dauguma studentų, kaip ir paaugliai, dar ieško savęs, eksperimentuoja, nors tarsi jau yra perėję į naują savo raidos etapą, kuriame kyla kiti uždaviniai. Šio amžiaus tarpsnio tyrinėtojus domina klausimas – ar jiems, kaip ir paaugliams, būdingas rizikingas elgesys, kokie veiksniai jam daro įtaką. Pavieniuose tyrimuose nagrinėjami atskiri studentų rizikingo elgesio tipai – rūkymas, alkoholio ar psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas, nepakankamas fizinis aktyvumas, nesveika mityba. Tyrimai rodo, kad studentų įsitraukimas į rizikingą elgesį gali pakenkti jų akademiniams pasiekimams, socialinei, fizinei ir psichologinei raidai bei visai tolesnei karjerai. Grinienė (2006), jau ne vienerius metus tirianti studentų sveikatą, teigia, kad aukštoji mokykla turi rūpintis studentų sveikos gyvensenos ir tolesnio jų gyvenimo įpročių ugdymu. Pasaulyje vis labiau populiarėja Sveikatą stiprinančių universitetų judėjimas. Kurdami prevencines ar sveikatos stiprinimo programas studentams, mes pirmiausia turime žinoti, kokie yra studentų rizikingo elgesio ypatumai bei socialiniai ir psichologiniai šio elgesio veiksniai.

Šešta, rizikingo elgesio tyrimai dažnai yra epidemiologiniai (pvz., ESPAD, HBSC). Juose konstatuojamas įvairių rizikingo elgesio tipų paplitimas, aptariami demografiniai bei socialiniai veiksniai (amžius, lytis, tėvų išsilavinimas ir t. t.). Tuo remiantis galima išskirti rizikos grupes. Pavyzdžiui, nustatoma, kad tam tikras rizikingas elgesys būdingas vienai ar kitai lyčiai, tam tikro amžiaus asmenims ar tiems, kurių tėvų išsilavinimas yra žemesnis. Tačiau taip pat žinoma, kad ne visi šiai grupei priskiriami paaugliai taip elgsis. Galbūt į iškeltą klausimą padėtų atsakyti šių asmenų psichologinė charakteristika. Reikia pripažinti, kad asmenybiniai veiksniai, susiję su rizikingu elgesiu, tiriami gana retai, dažniausiai tiriami pavieniai veiksniai

neieškant jų sąsajų. Negausūs šios srities tyrimai atskleidžia, kad kai kurie asmenybiniai veiksniai, tokie kaip aštrių pojūčių siekis, vidinė darna, sveikatos kontrolės lokusas, taip pat gali būti susiję su rizikingu elgesiu.

Monografiją sudaro dvi dalys. Pirmoje siekėme apžvelgti įvairias rizikingo elgesio sampratas, jo tyrimus. Gilinimasis į rizikingo elgesio tyrimus, šio elgesio priežasčių ieškojimas neleido apsiriboti vien psichologijos literatūra. Įvairiose mokslo disciplinose galima rasti nemažai rizikos paradigmų, teorijų ir modelių, tyrimo tradicijų. Nesistengėme jų visų paminėti. Mūsų tyrimo objektas – rizikingas asmens elgesys, kuris dažnai sinonimiškai vadinamas sveikatai žalingu elgesiu. Tik tais atvejais, kai kituose moksluose nagrinėjama rizikos samprata ar atliktų tyrimų rezultatai, mūsų nuomone, padėjo geriau suprasti ar paaiškinti rizikingą jaunų žmonių elgesį, mes juos minėjome šiame darbe.

Antroje dalyje supažindiname su 2012–2013 metais atliktos studentų apklausos rezultatais. Šio tyrimo tikslas buvo ne tik išsiaiškinti studentų rizikingo elgesio paplitimo ypatumus, bet ir atskleisti įvairių rizikingo elgesio tipų sąsajas, psichologines šio elgesio prielaidas. Siekėme išskirti rizikingą elgesį prognozuojančius psichologinius veiksnius bei pateikti rizikingai besielgiančio studento charakteristiką. Manome, kad tiek mūsų darbe atskleistos teorinės rizikingo elgesio prielaidos bei įžvalgos, tiek empirinio tyrimo rezultatai bus naudingi visuomenės sveikatos specialistams bei psichologams, kuriantiems rizikingo elgesio prevencijos bei intervencijos priemones, konsultuojantiems studentus įvairiais elgesio bei emocinių sunkumų klausimais. Apibendrinami įvairias teorijas, modelius, įvairių mokslo sričių tyrimus bei remdamiesi savo empirinio tyrimo rezultatais, pateikiame ir studentų rizikingo elgesio prevencijos rekomendacijų.

1

RIZIKINGAS ELGESYS:
SAMPRATA IR TEORIJOS