



Kuriame
Lietuvos ateitį

2014–2020 metų
Europos Sąjungos
fondų investicijų
veiksmų programa

LIETUVOS VAIKŲ APKLAUSA APIE SVEIKĄ GYVENSENĄ

užsakovas



LIETUVOS RESPUBLIKOS
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA

vykdytojas

spinter research

ESOMAR
WORLD RESEARCH



THE INDEPENDENT
RESEARCH INSTITUTES
NETWORK

2021 rugpjūtis

A hand holding a glowing lightbulb next to a chalk-drawn magnifying glass on a chalkboard. The lightbulb is illuminated, casting a soft glow. The magnifying glass is drawn with white chalk, showing a simple smiley face inside the lens. The background is a dark green chalkboard with some faint, illegible chalk markings.

METODIKA

spinter research

TYRIMO METODIKA



LAIKAS

2021 07 10 – 08 23



TIKSLAS

Išsiaiškinti Lietuvos vaikų požiūrį į sveiką gyvenseną.



TIKSLINĖ GRUPĖ

12-17 metų vaikai. Apklaustųjų sudėtis atitinka šalies gyventojų pasiskirstymą pagal socialinius demografinius kriterijus.



APKLAUSOS METODAS

CAPI (Computer Assisted Personal Interview)



IMTIS

Tyrimo metu buvo apklausti 505 respondentai.



ATRANKA

Tyrimo naudotas kvotinės atrankos metodas.



LOKACIJA

Visa šalies teritorija.



DUOMENŲ ANALIZĖ

Analizė atlikta SPSS/PC programine įranga. Ataskaitoje pateikiami bendrieji atsakymų pasiskirstymai (procentai), ir pasiskirstymai pagal socialines-demografines charakteristikas (Žr. Priedus).

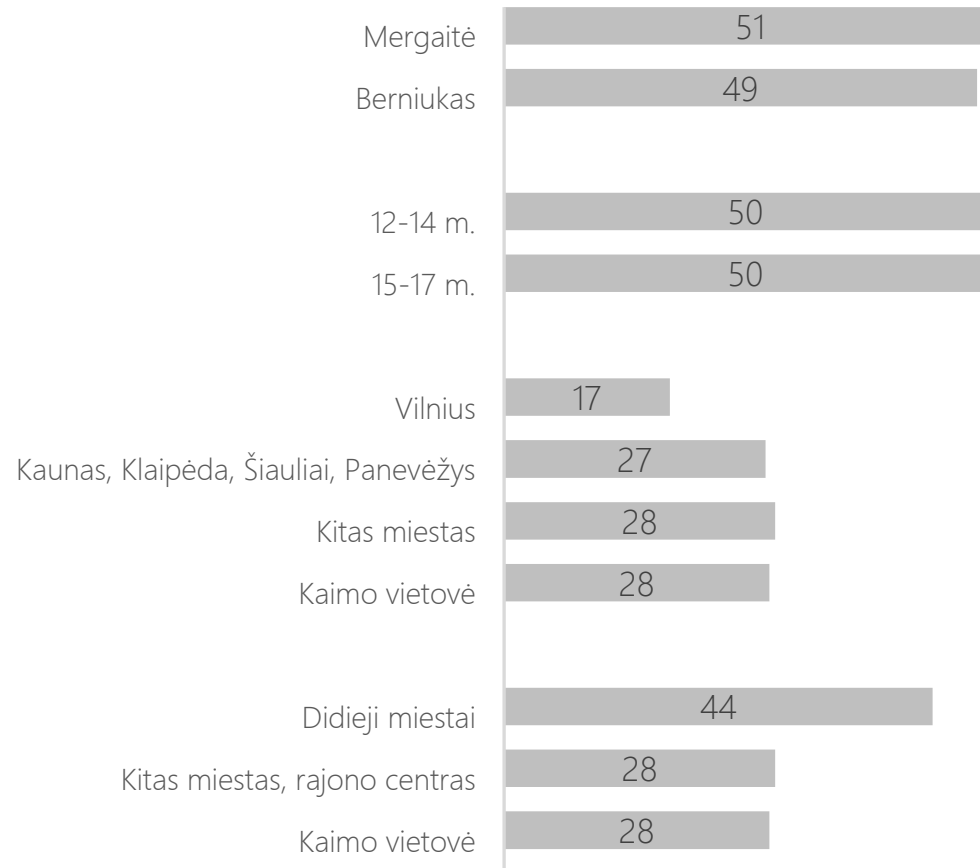
STATISTINĖ PAKLAIDA

Atrankiniuose kiekybiniuose tyrimuose visada išlieka statistinės paklaidos tikimybė, į kurią būtina atsižvelgti interpretuojant duomenis. Pvz.: jeigu apklausus 505 respondentus gavome, jog 83,2 proc. apklaustųjų mano, kad sveikai gyventi yra įdomu ir šaunu, tai yra 95 proc. tikimybė, kad tikroji reikšmė yra tarp 79,7 proc. ir 86,7 proc.

Įverčio tikslumas mažėja, mažėjant analizuojamų atsakymų skaičiui. Toliau pateikiama lentelė padedanti įvertinti statistinę paklaidą.

%=	3/97	5/95	10/90	15/85	20/80	25/75	30/70	40/60	50/50
N=									
10	10,6	13,5	18,6	22,1	24,8	26,8	28,4	30,4	31,0
30	6,1	7,8	10,7	12,8	14,3	15,5	16,4	17,5	17,9
50	4,7	6,0	8,3	9,9	11,1	12,0	12,7	13,6	13,9
75	3,9	4,9	6,8	8,1	9,1	9,8	10,4	11,1	11,3
100	3,3	4,3	5,9	7,0	7,8	8,5	9,0	9,6	9,8
150	2,7	3,5	4,8	5,7	6,4	6,9	7,3	7,8	8,0
200	2,4	3,0	4,2	4,9	5,5	6,0	6,4	6,8	6,9
300	1,9	2,5	3,4	4,0	4,5	4,9	5,2	5,5	5,7
400	1,7	2,1	2,9	3,5	3,9	4,2	4,5	4,8	4,9
500	1,5	1,9	2,6	3,1	3,5	3,8	4,0	4,3	4,4
600	1,4	1,7	2,4	2,9	3,2	3,5	3,7	3,9	4,0
700	1,3	1,6	2,2	2,6	3,0	3,2	3,4	3,6	3,7
800	1,2	1,5	2,1	2,5	2,8	3,0	3,2	3,4	3,5
1000	1,1	1,4	1,9	2,2	2,5	2,7	2,8	3,0	3,1

RESPONDENTŲ SOCIALINĖS- DEMOGRAFINĖS CHARAKTERISTIKOS (PROC.)





REZULTATAI





sveika gyvensena. psichikos sveikata.



ŽINIJIMAS, KĄ REIŠKIA GYVENTI SVEIKAI (PROC.)

Ar žinai, ką reiškia gyventi sveikai?

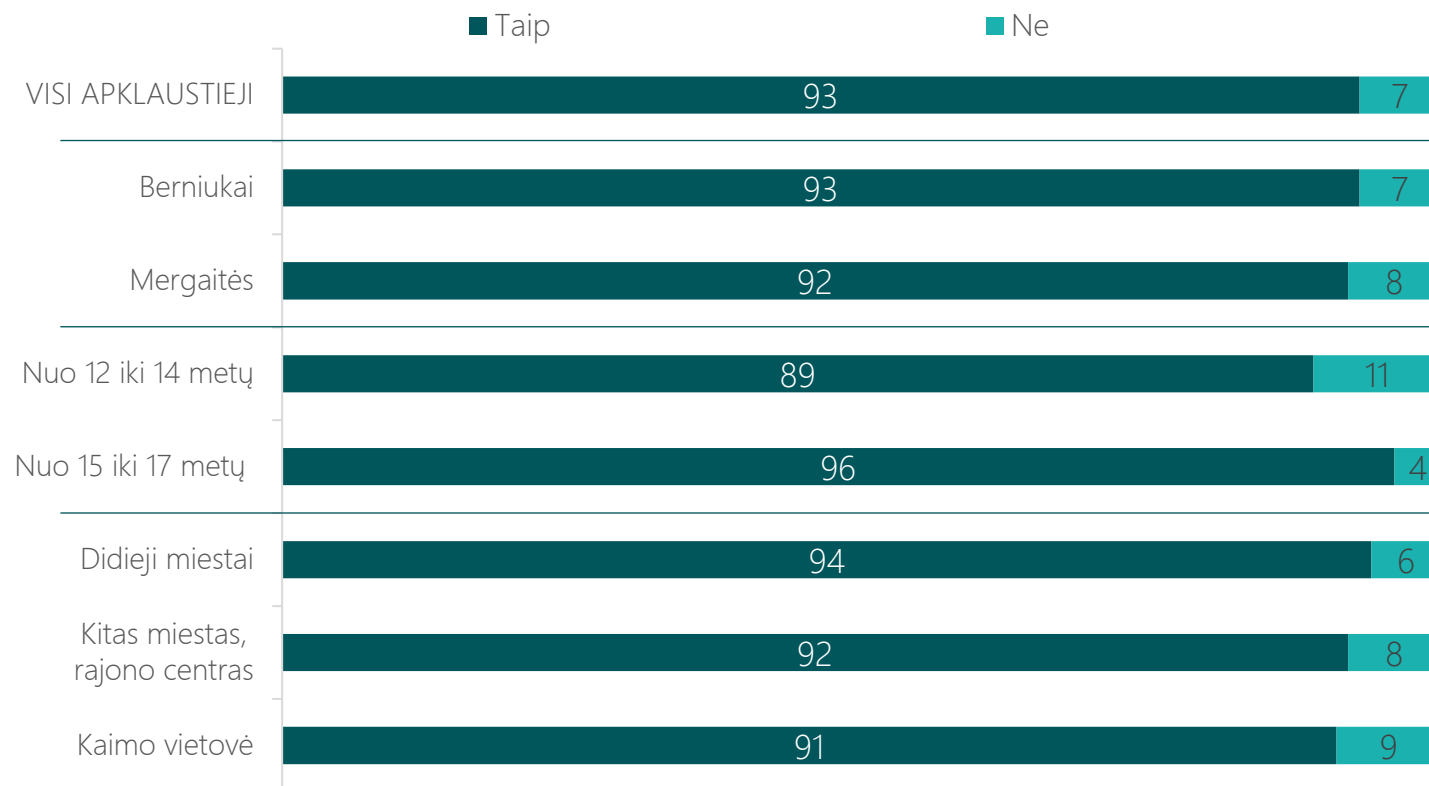
N=505



ŽINOJIMAS, KĄ REIŠKIA GYVENTI SVEIKAI (PROC.)

Dabar pakalbėkime apie sveiką gyvenseną. Ar žinai, ką reiškia gyventi sveikai ?

15-17 metų apklaustieji dažniau teigia žinantys, ką reiškia gyventi sveikai.

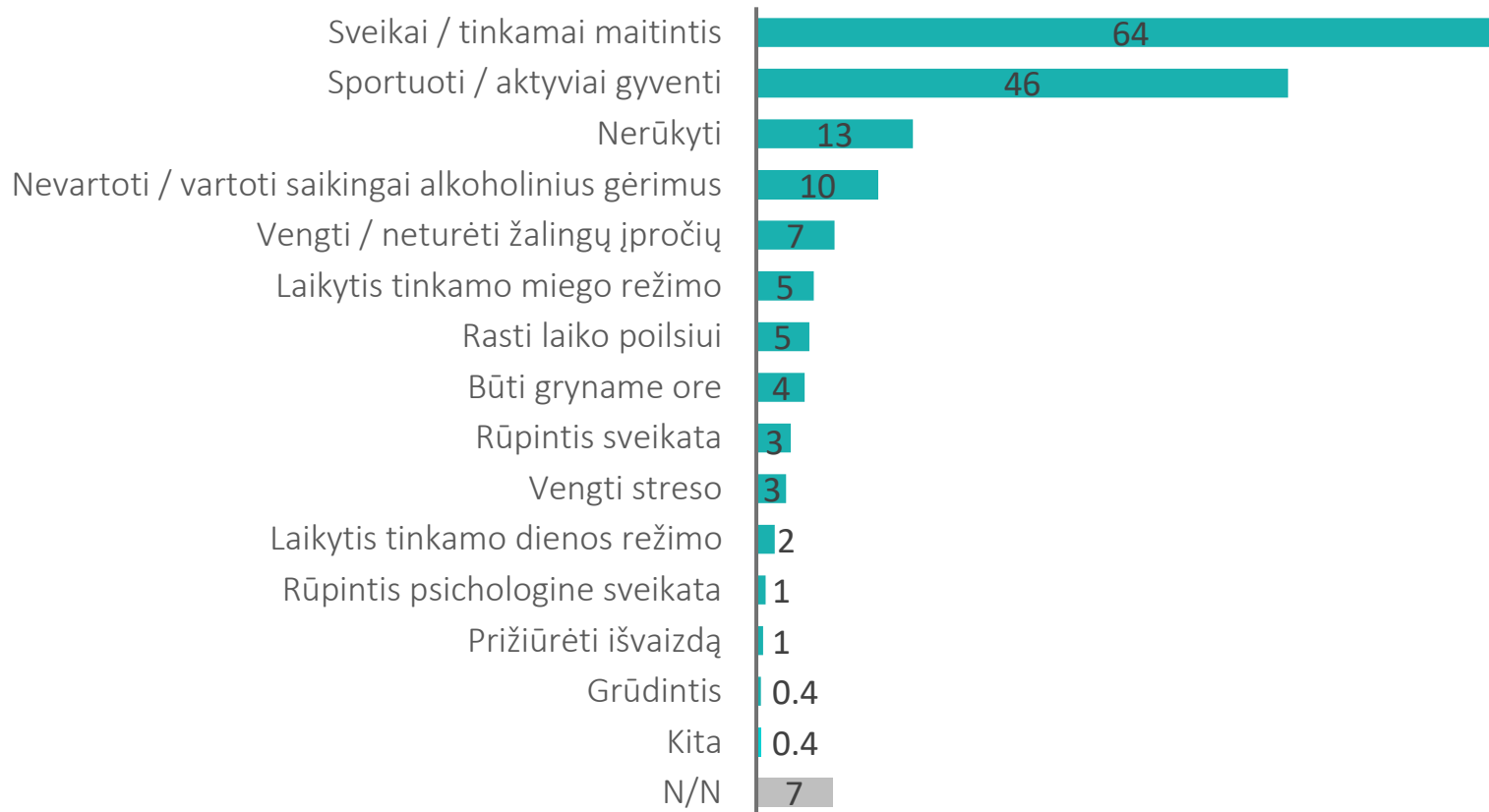


SVEIKOS GYVENSENOS SAMPRATA (PROC.)

Spontaniniai paminėjimai

Pasakyk savo žodžiais, kaip tu supranti apibūdinimą „sveika gyvensena“ – ką turi daryti arba ko neturi daryti žmogus, kad apie jį galima būtų pasakyti „gyvena sveikai“?

N=505



Sveikai / tinkamai maitintis, kaip sveikos gyvensenos apibūdinimą dažniau įvardina merginos.

*Galimi keli atsakymai; suma viršija 100 proc.

NUOSTATA DĖL SVEIKOS GYVENSENOS (PROC.)

Kaip manai, ar sveikai gyventi yra įdomu ir šaunu?

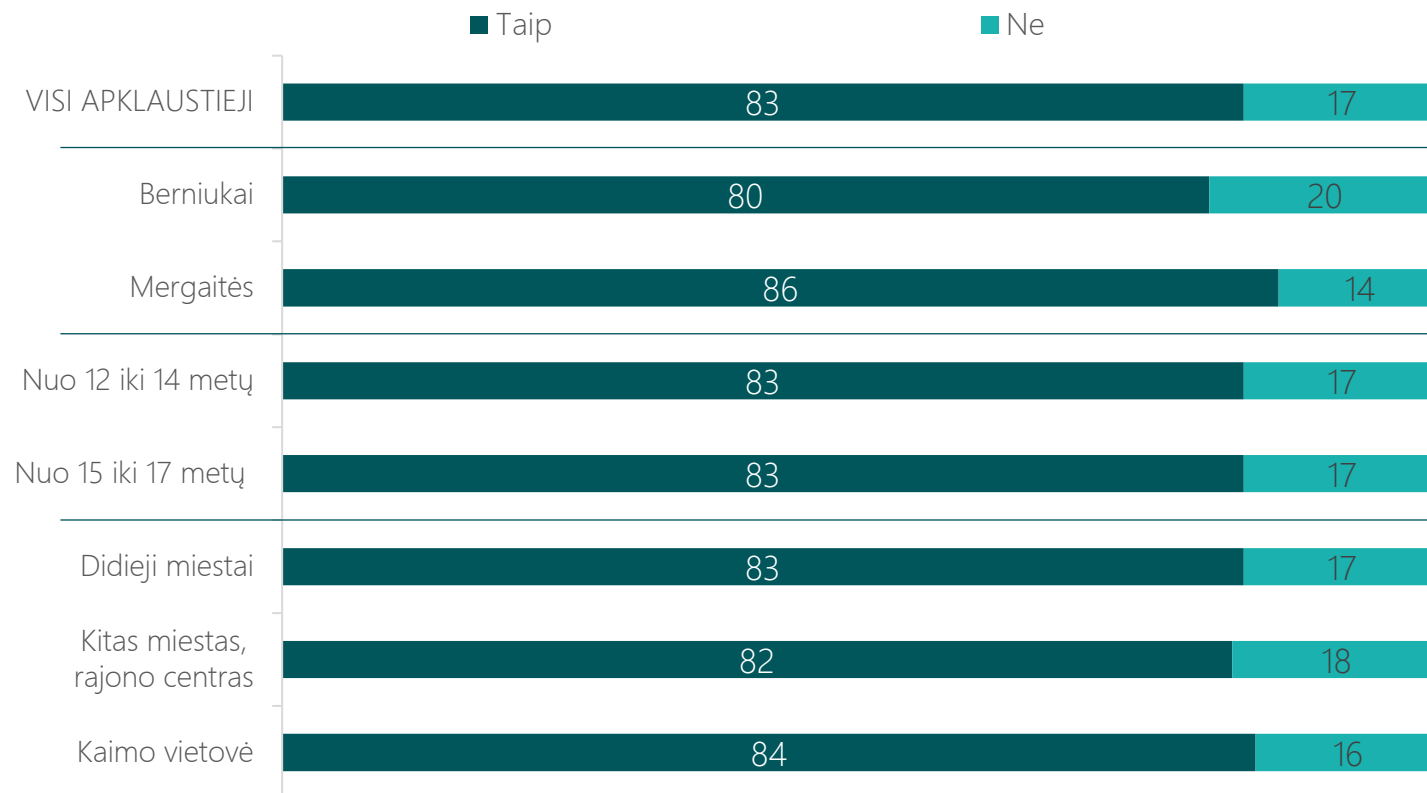
N=505



NUOSTATA DĖL SVEIKOS GYVENSENOS (PROC.)

Kaip manai, ar sveikai gyventi yra įdomu ir šaunu?

Merginos dažniau mano, kad sveikai gyventi yra įdomu ir šaunu.

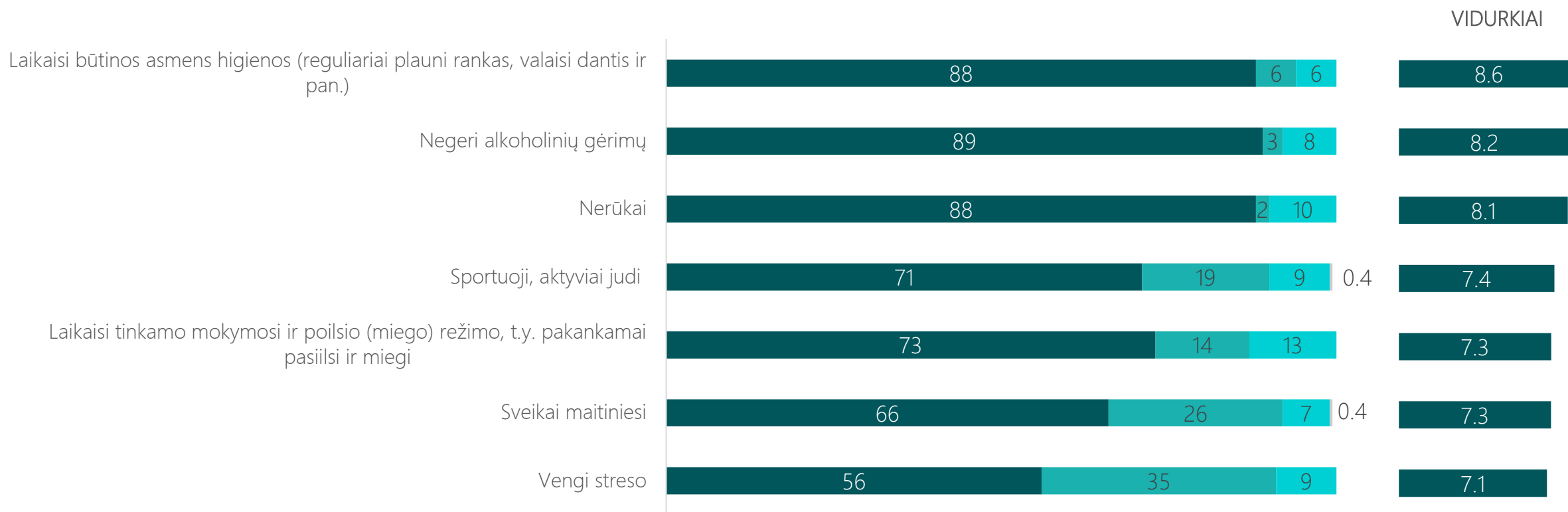


SVEIKOS GYVENSENOS ĮGŪDŽIŲ TAIKYMAS (PROC.)

Ar sveikos gyvensenos įgūdžius taikai praktiškai? Įvertink kiekvieną teiginį 10 balų skalėje, kur 1 balas reiškia, kad šio dalyko nedarai niekada, o 10 balų - kad tai darai labai dažnai.

N=505

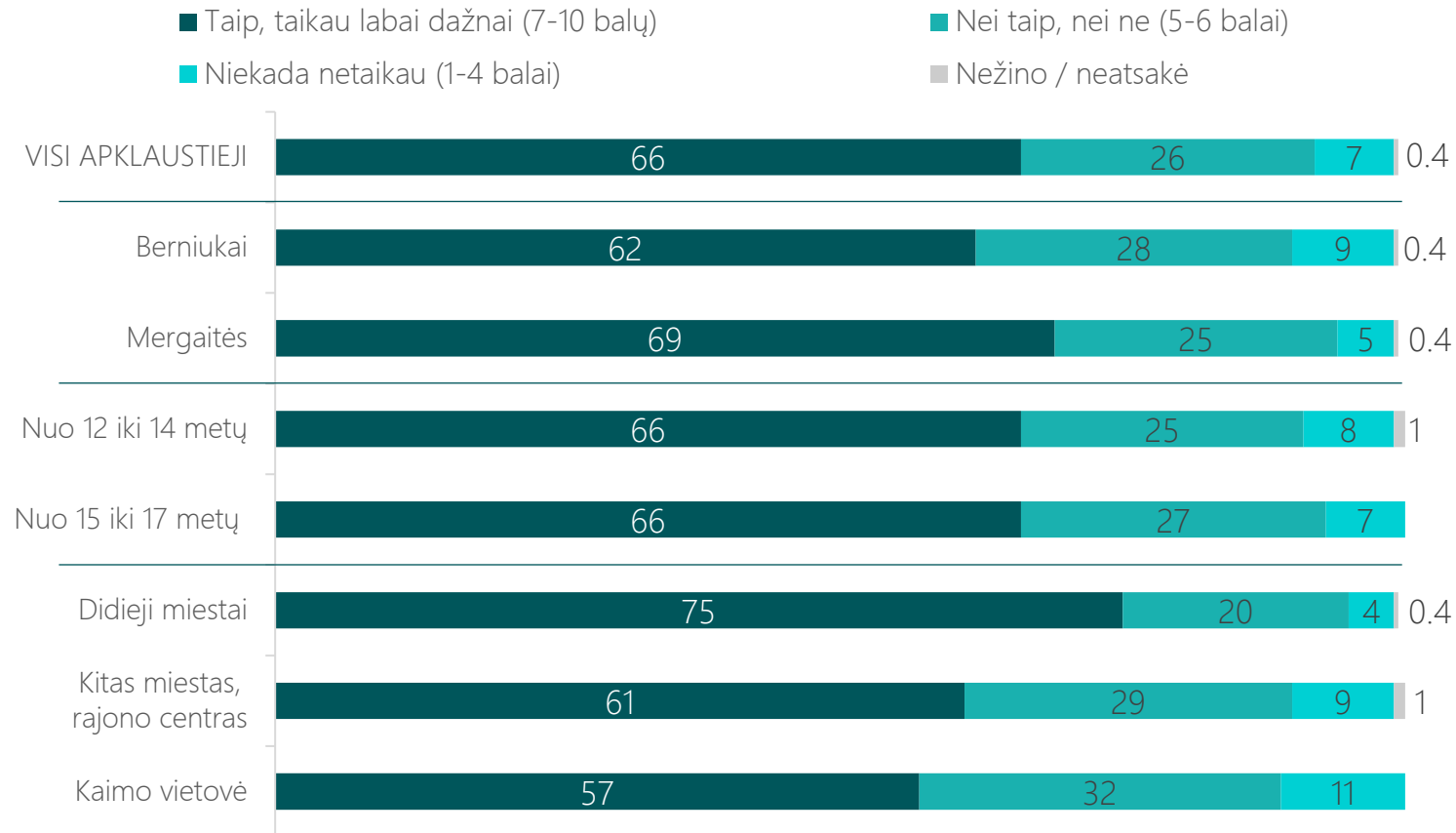
■ Taip, taikau labai dažnai (7-10 balų) ■ Nei taip, nei ne (5-6 balai) ■ Niekada netaikau (1-4 balai) ■ Nežino / neatsakė



*Teiginiai "Nerūkai" ir „Negeri alkoholinių gėrimų“ buvo konvertuoti iš teiginių „Rūkai“ ir „Geri alkoholinius gėrimus“, siekiant visus pateiktus teiginius matyti vieningoje skalėje ir turėti galimybę logiškai lyginti tarpusavyje

SVEIKOS GYVENSENOS ĮGŪDŽIŲ TAIKYMAS (PROC.). Sveika mityba

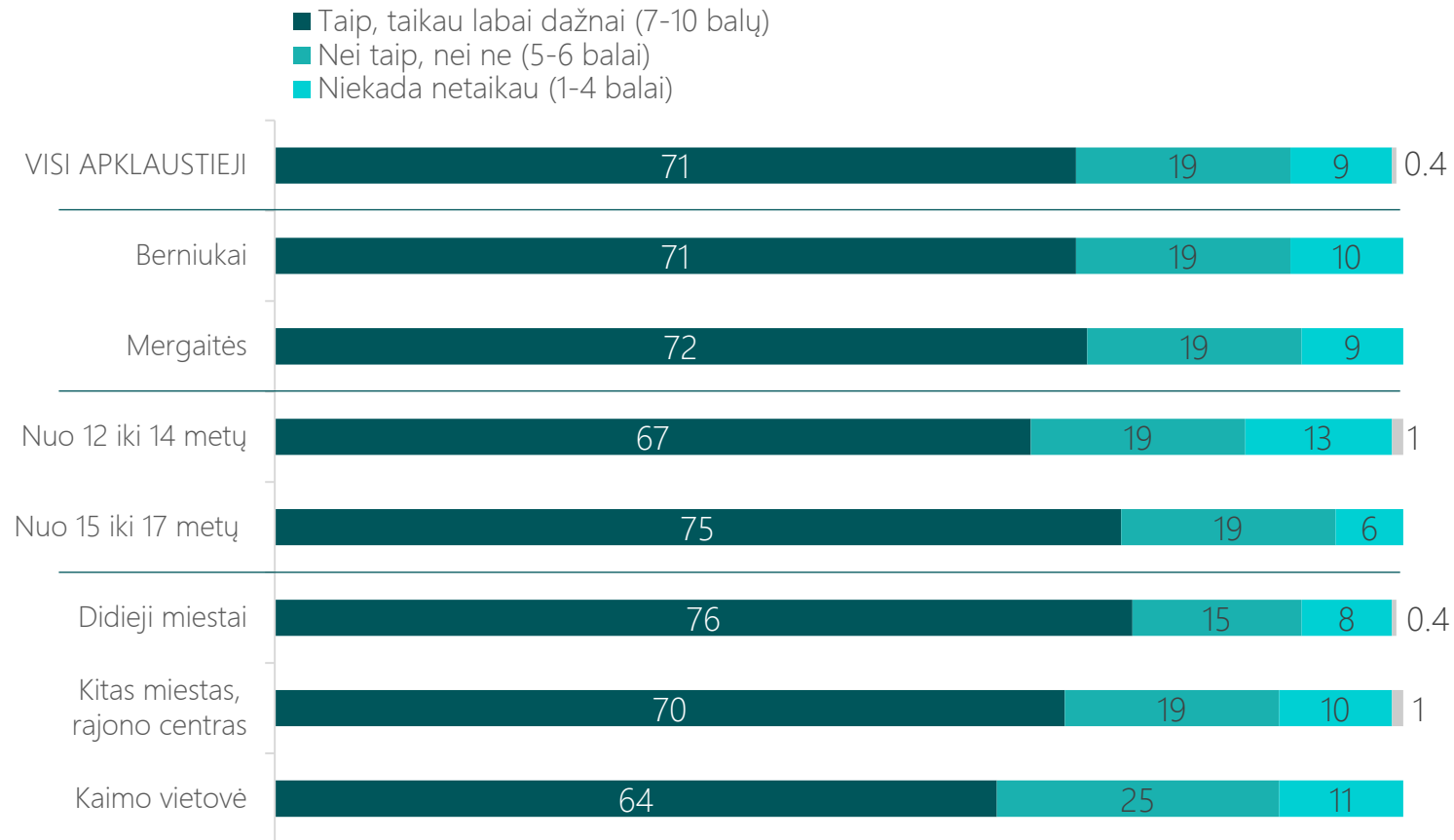
Ar sveikos gyvensenos įgūdžius taikai praktiškai?



Merginos ir didžiųjų miestų gyventojai dažniau teigė, kad labai dažnai maitinasi sveikai.

SVEIKOS GYVENSENOS ĮGŪDŽIŲ TAIKYMAS (PROC.). Sportas, aktyvus judėjimas

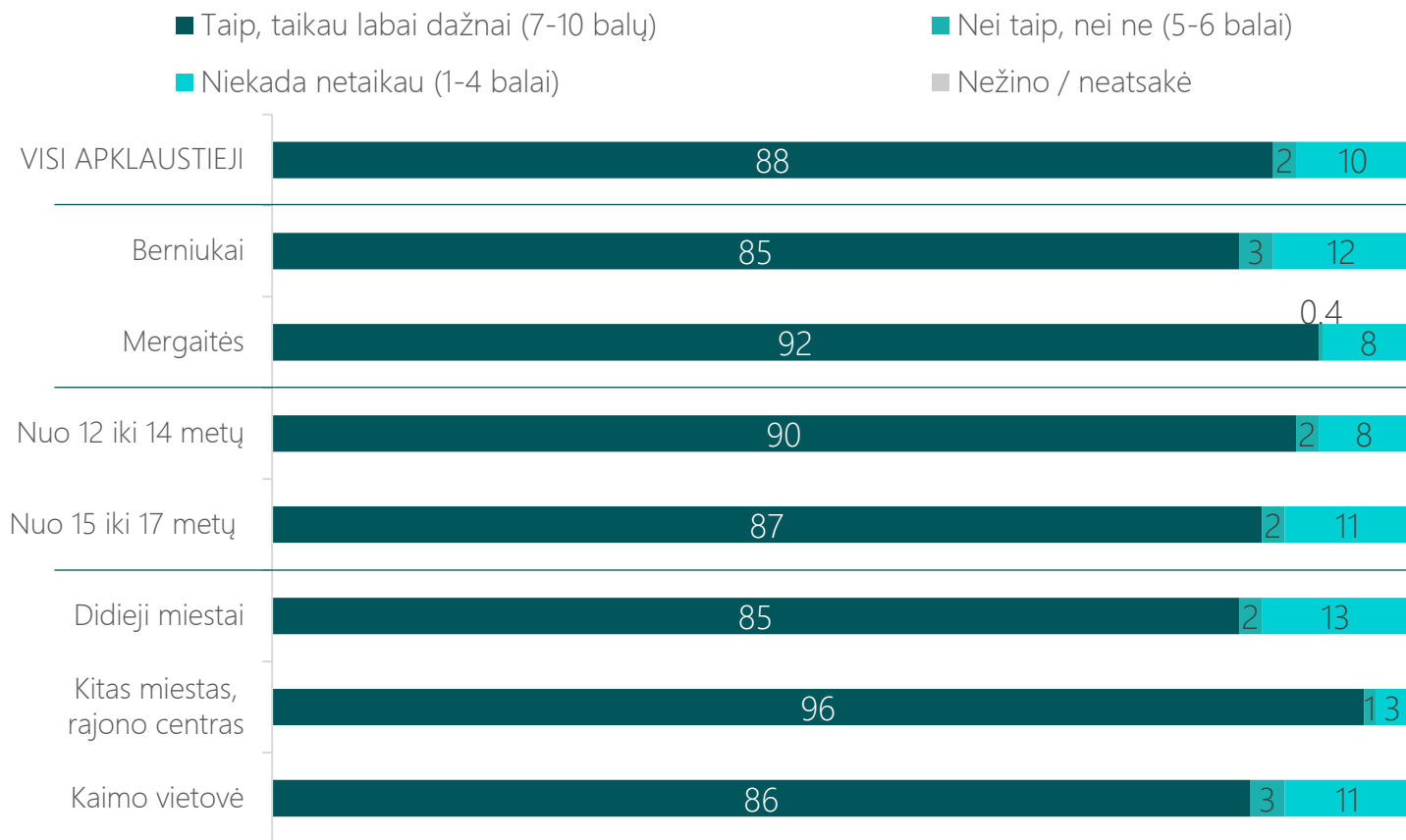
Ar sveikos gyvensenos įgūdžius taikai praktiškai?



15-17 metų apklaustieji ir didžiųjų miestų gyventojai dažniau labai dažnai sportuoja, aktyviai juda.

SVEIKOS GYVENSENOS ĮGŪDŽIŲ TAIKYMAS (PROC.). Nerūkymas

Ar sveikos gyvensenos įgūdžius taikai praktiškai?

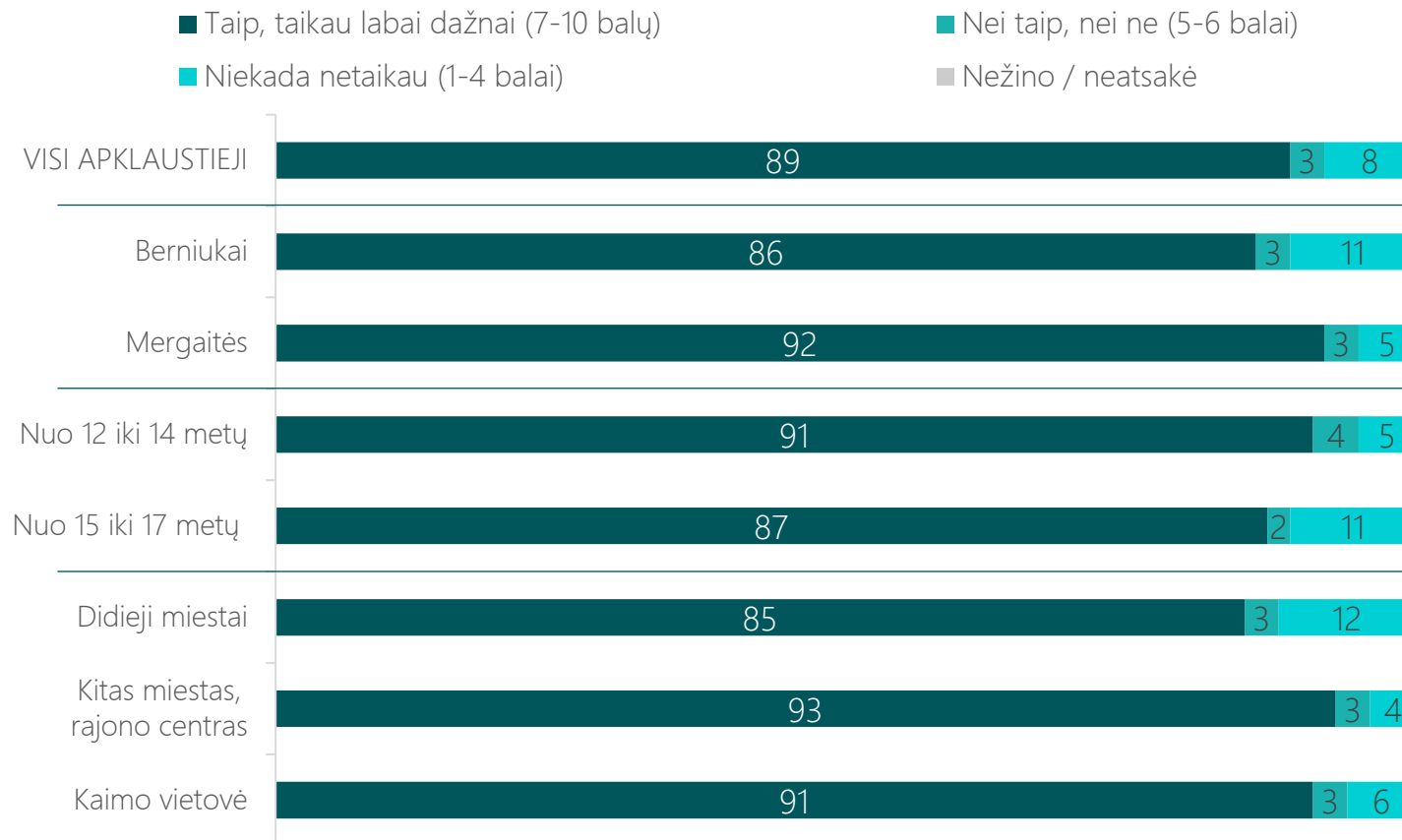


Merginos dažniau teigė, kad niekada nerūko.

*Teiginiai "Nerūkai" ir „Negeri alkoholinių gėrimų“ buvo konvertuoti iš teiginių „Rūkai“ ir „Geri alkoholinius gėrimus“, siekiant visus pateiktus teiginius matyti vieningoje skalėje ir turėti galimybę logiškai lyginti tarpusavyje

SVEIKOS GYVENSENOS ĮGŪDŽIŲ TAIKYMAS (PROC.). Alkoholinių gėrimų nevartojimas

Ar sveikos gyvensenos įgūdžius taikai praktiškai?

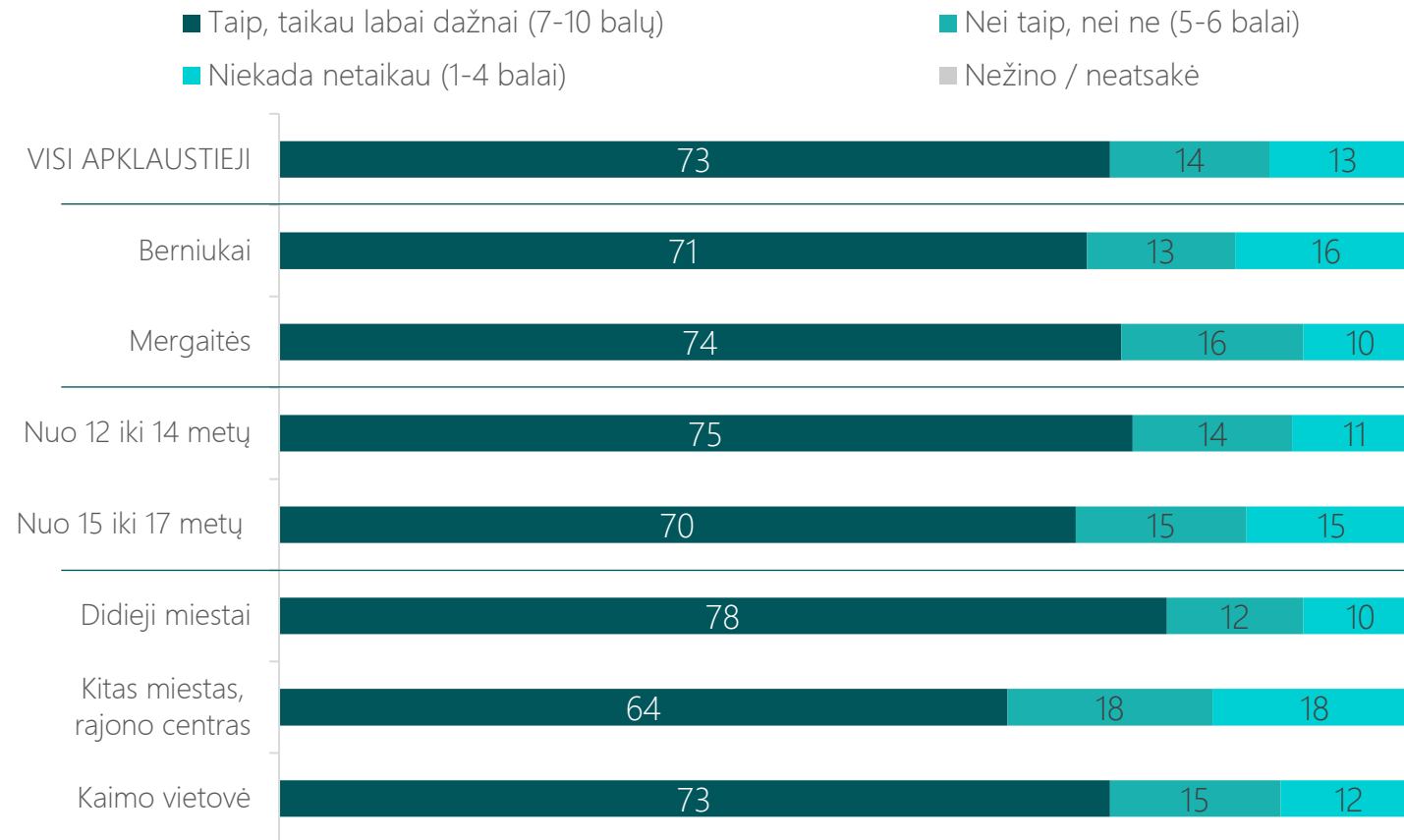


Merginos ir 12-14 metų apklaustieji dažniau teigė, kad nevartoja alkoholinių gėrimų.

*Teiginiai "Nerūkai" ir „Negeri alkoholinių gėrimų“ buvo konvertuoti iš teiginių „Rūkai“ ir „Geri alkoholinius gėrimus“, siekiant visus pateiktus teiginius matyti vieningoje skalėje ir turėti galimybę logiškai lyginti tarpusavyje

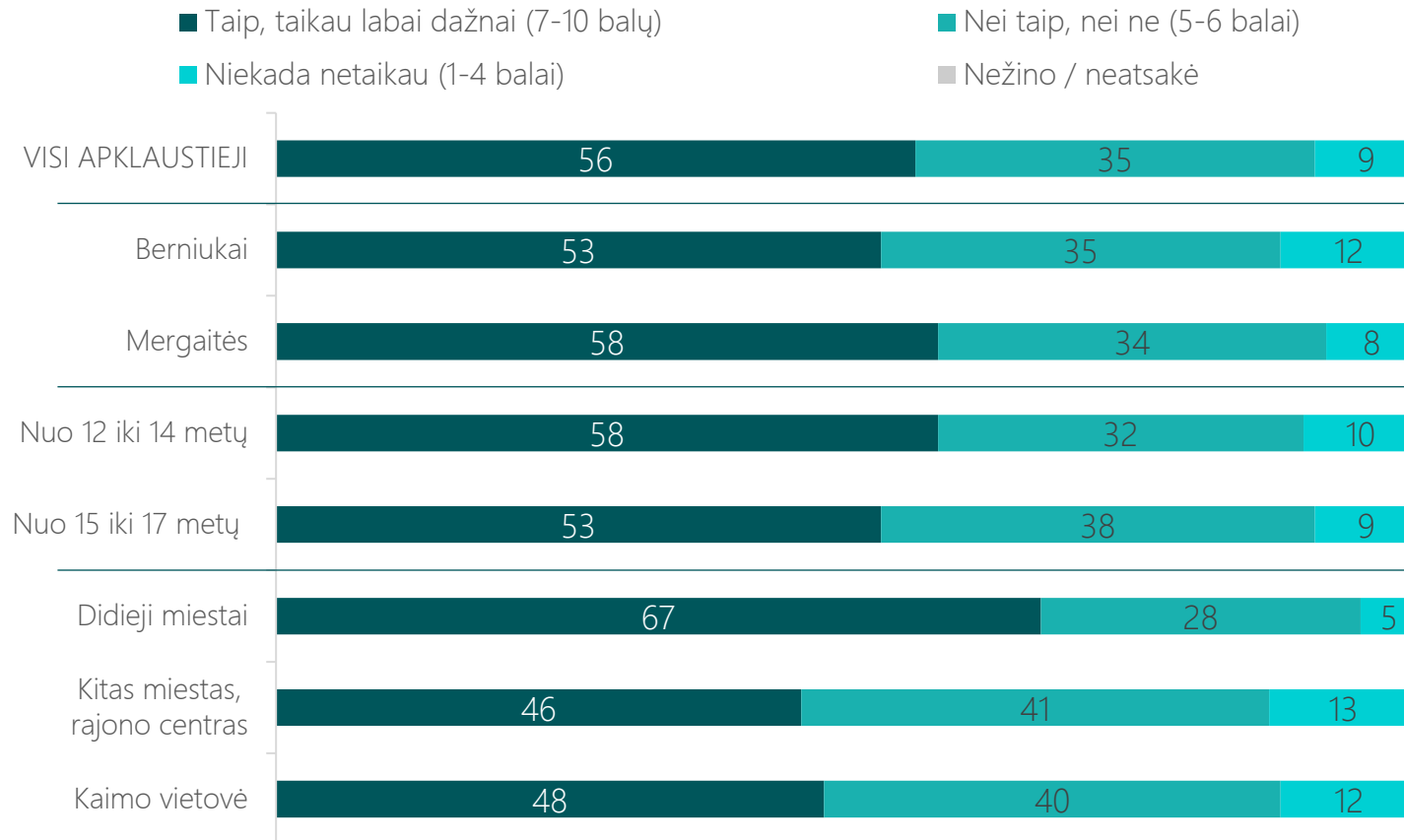
SVEIKOS GYVENSENOS ĮGŪDŽIŲ TAIKYMAS (PROC.). Laikymasis tinkamo mokymosi ir poilsio (miego) režimo

Ar sveikos gyvensenos įgūdžius taikai praktiškai?



SVEIKOS GYVENSENOS ĮGŪDŽIŲ TAIKYMAS (PROC.). Streso vengimas

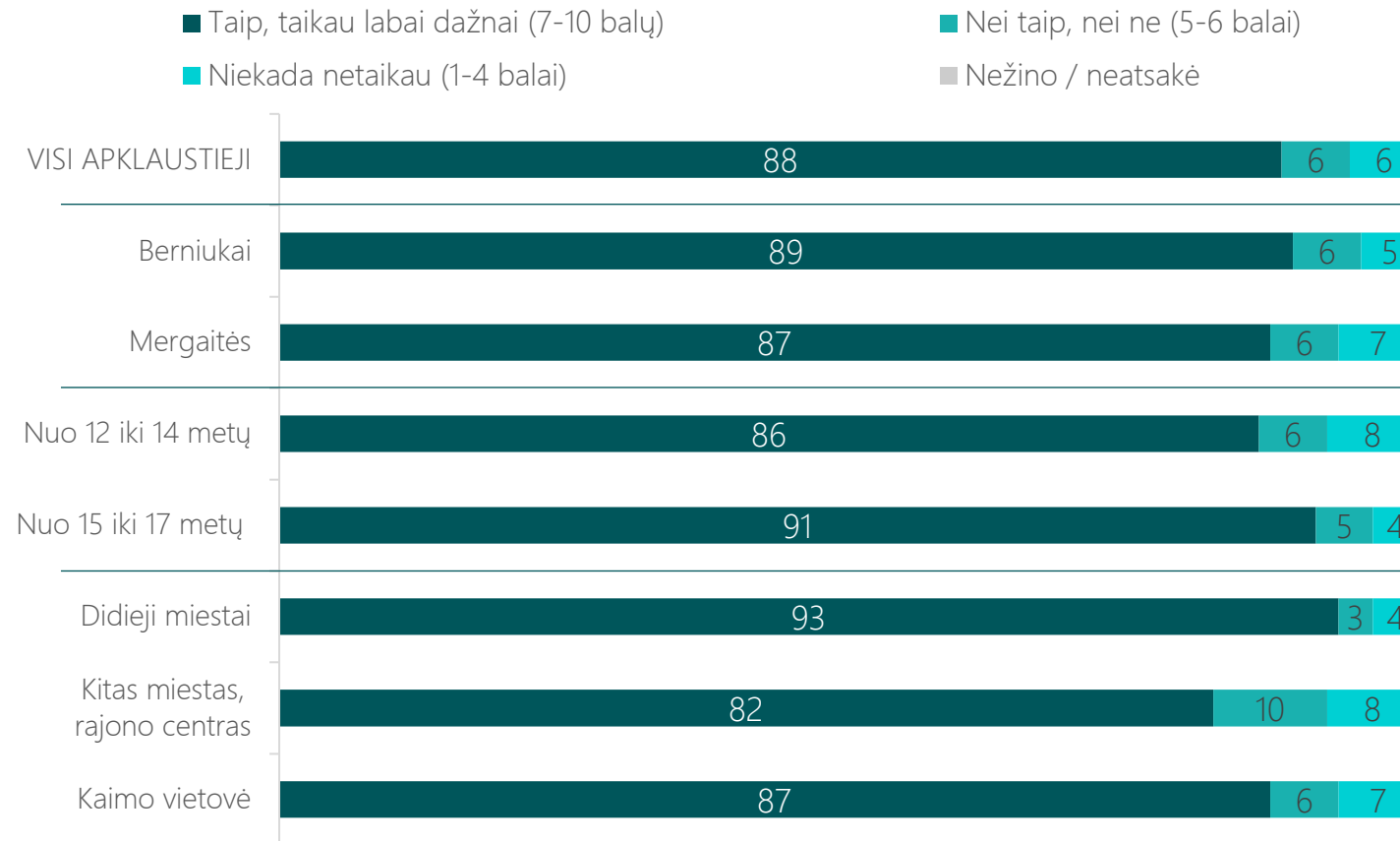
Ar sveikos gyvensenos įgūdžius taikai praktiškai?



Didžiųjų miestų gyventojai dažniau vengia streso.

SVEIKOS GYVENSENOS ĮGŪDŽIŲ TAIKYMAS (PROC.). Būtinosis asmens higienos laikymasis

Ar sveikos gyvensenos įgūdžius taikai praktiškai?



APIBENDRINIMAS

APIBENDRINIMAS

SVEIKA GYVENSENA:

Sveikos gyvensenos suvokimas ir taikymas:

- Didžioji dauguma (93 proc.) apklaustųjų teigia žinantys, ką reiškia gyventi sveikai.
- Paprašyti apibūdinti, kas yra sveika gyvensena, respondentai dažniausiai tai sieja su sveika / tinkama mityba (64 proc.), sportu / aktyviu gyvenimu (46 proc.).
- 83 proc. apklaustųjų mano, kad sveikai gyventi yra įdomu ir šaunu.
- Dažniausi sveikos gyvensenos įgūdžiai, kuriuos respondentai taiko praktiškai, yra būtinos asmens higienos laikymasis (88 proc. šį įgūdį taiko labai dažnai, vertinimo vidurkis 8,6 balo iš 10 galimų), alkoholinių gėrimų nevartojimas (89 proc. – labai dažnai, vertinimo vidurkis 8,2 balo) ir nerūkymas (88 proc. – labai dažnai, vertinimo vidurkis 8,1 balo).



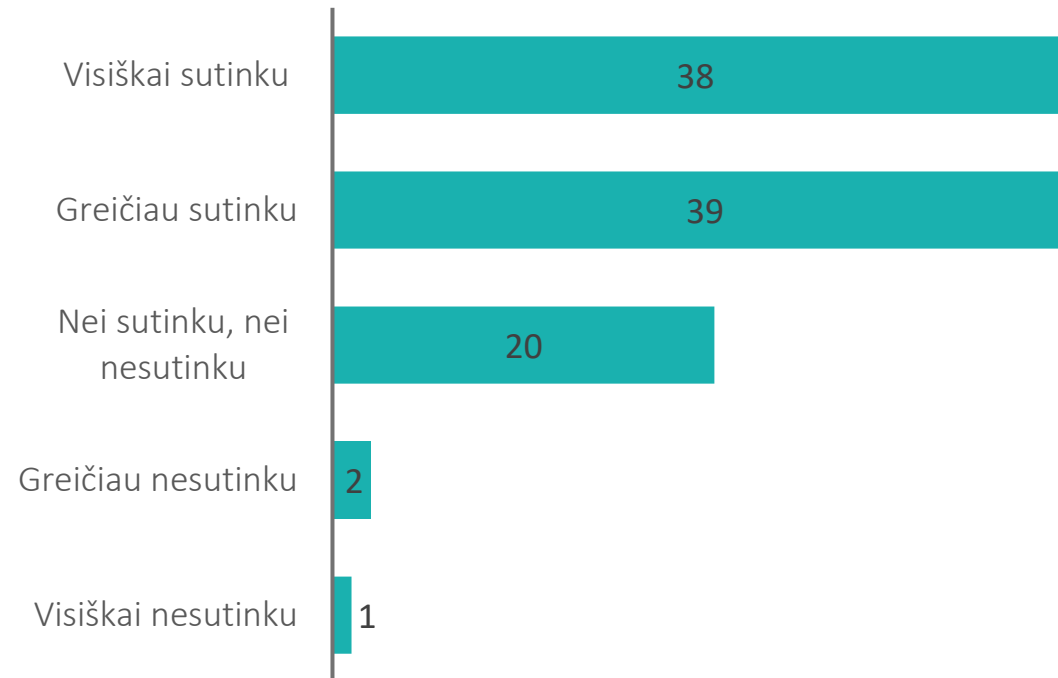
sveika gyvensena. psichikos sveikata.



PSICHIKOS SVEIKATOS SAŲSAJA SU BENDRA ŽMOGAUS SVEIKATA (PROC.)

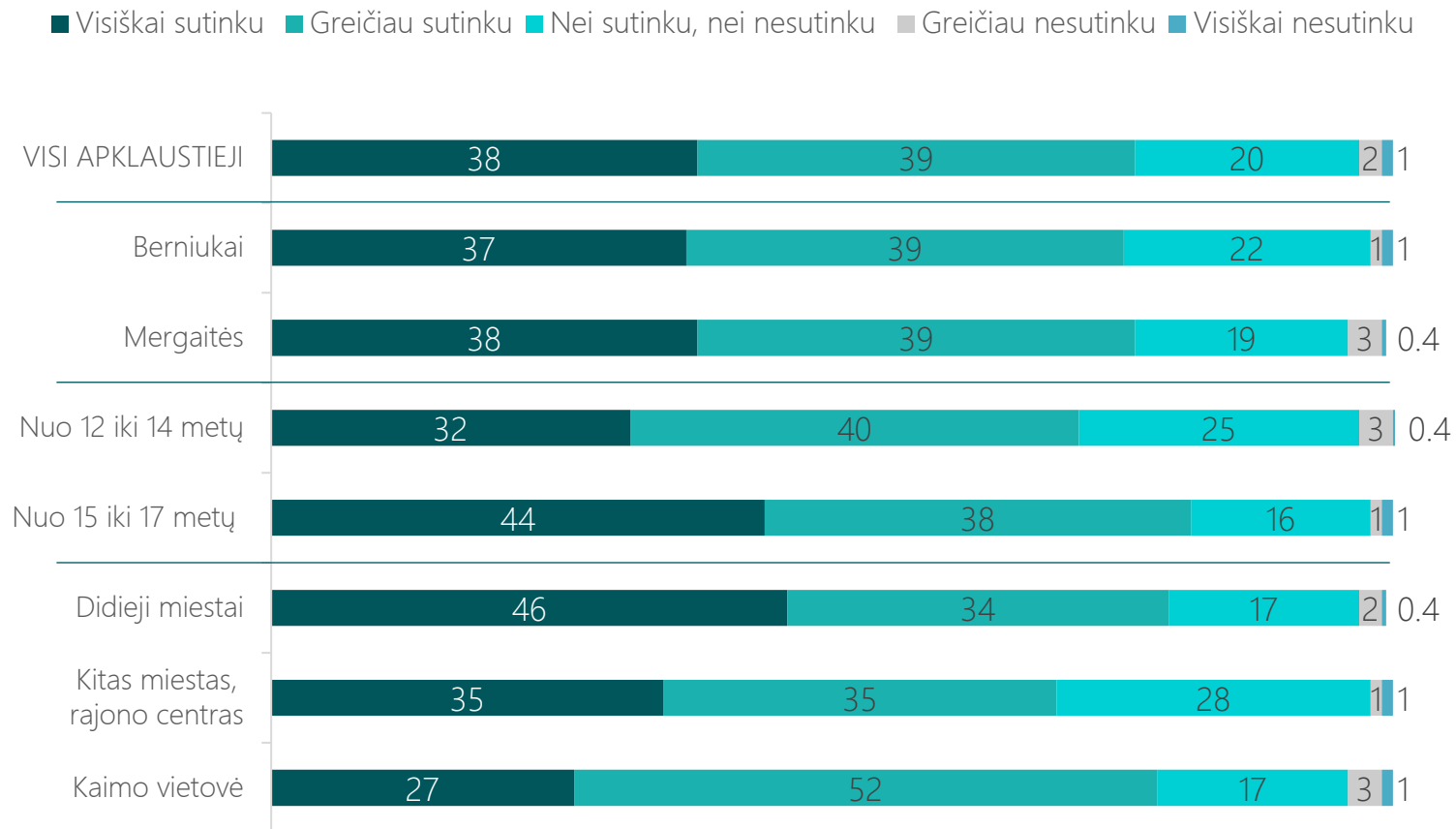
Kiek sutinki su teiginiu „Psichikos sveikata yra neatsiejama žmogaus sveikatos dalis“?

N=505



PSICHIKOS SVEIKATOS SAŠAJA SU BENDRA ŽMOGAUS SVEIKATA (PROC.)

Kiek sutinki su teiginiu „Psichikos sveikata yra neatsiejama žmogaus sveikatos dalis“?



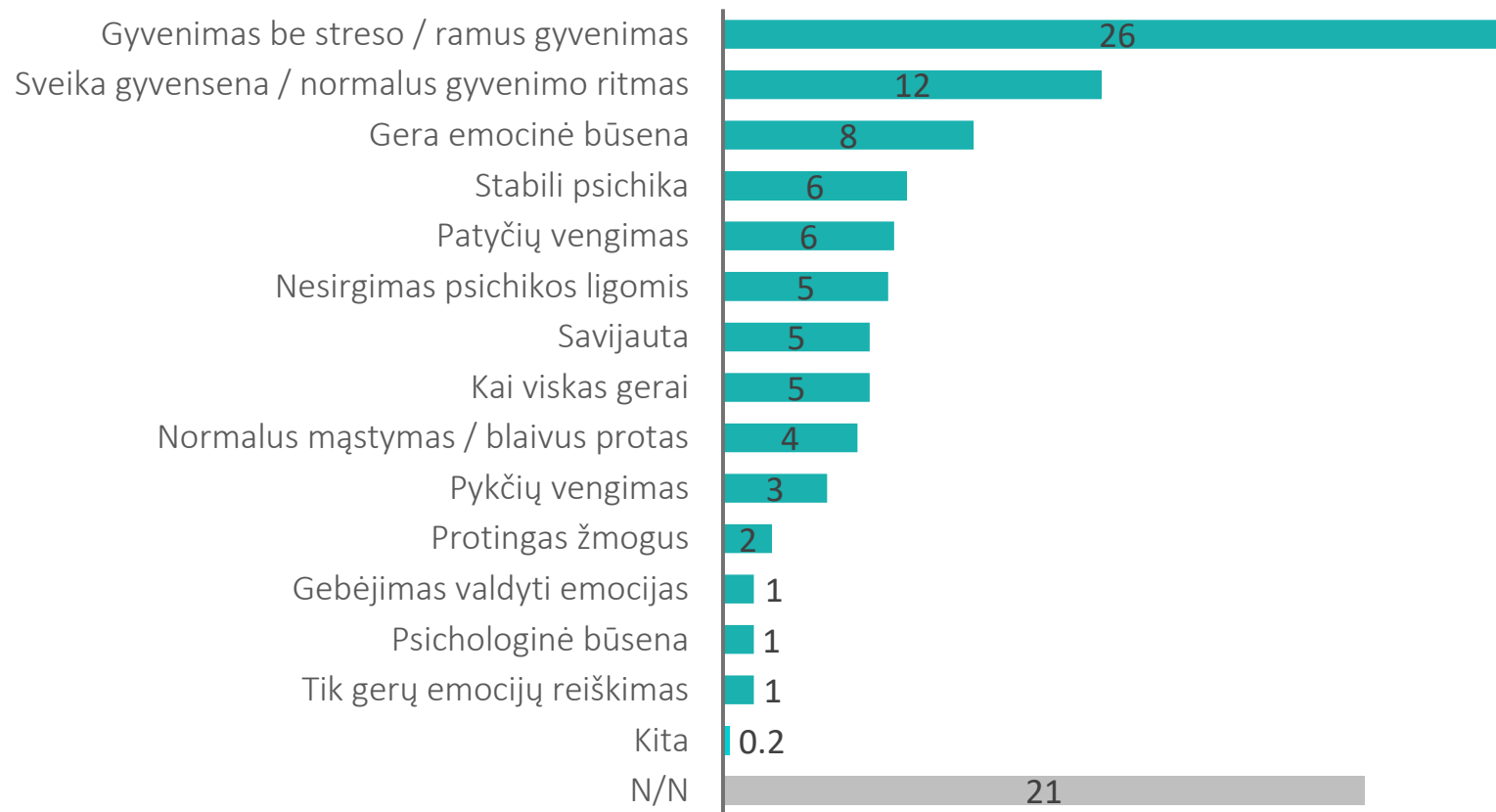
15-17 metų apklaustieji ir didžiųjų miestų gyventojai dažniau visiškai sutinka su tuo, jog psichikos sveikata yra neatsiejama žmogaus sveikatos dalis.

PSICHIKOS SVEIKATOS SAMPRATA (PROC.)

Spontaniniai paminėjimai

Pasakyk savais žodžiais, kaip Tu supranti, kas yra „Psichikos sveikata“?

N=505

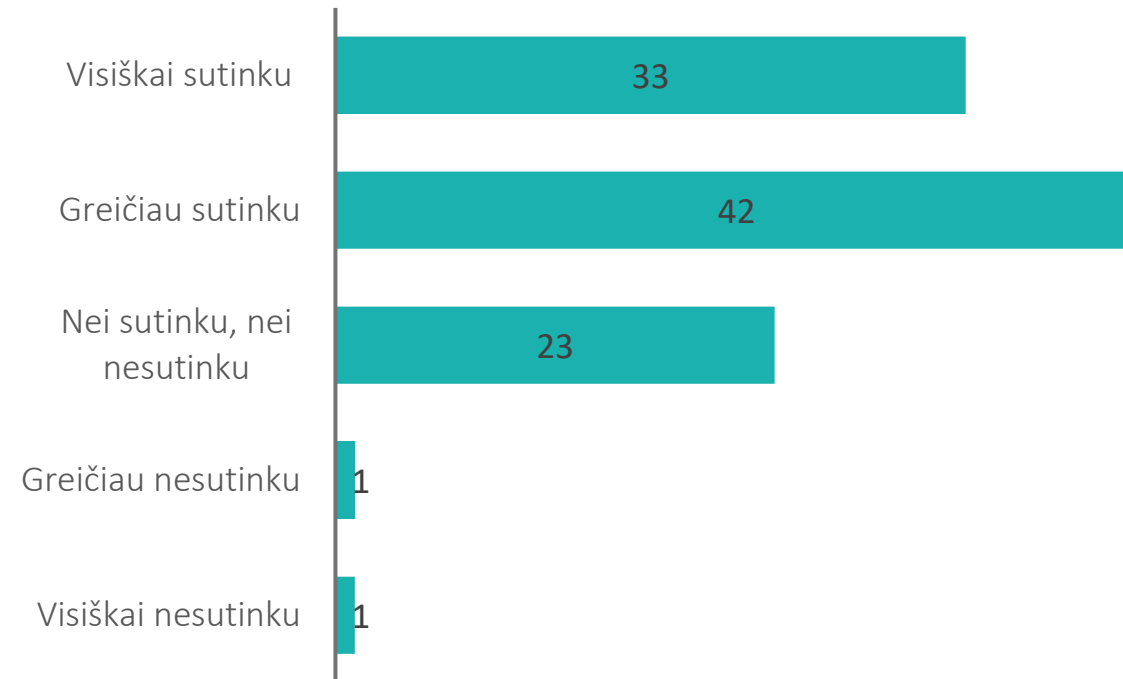


**Galimi keli atsakymai; suma viršija 100 proc.*

RŪPINIMASIS SAVO PSICHIKOS SVEIKATA (PROC.)

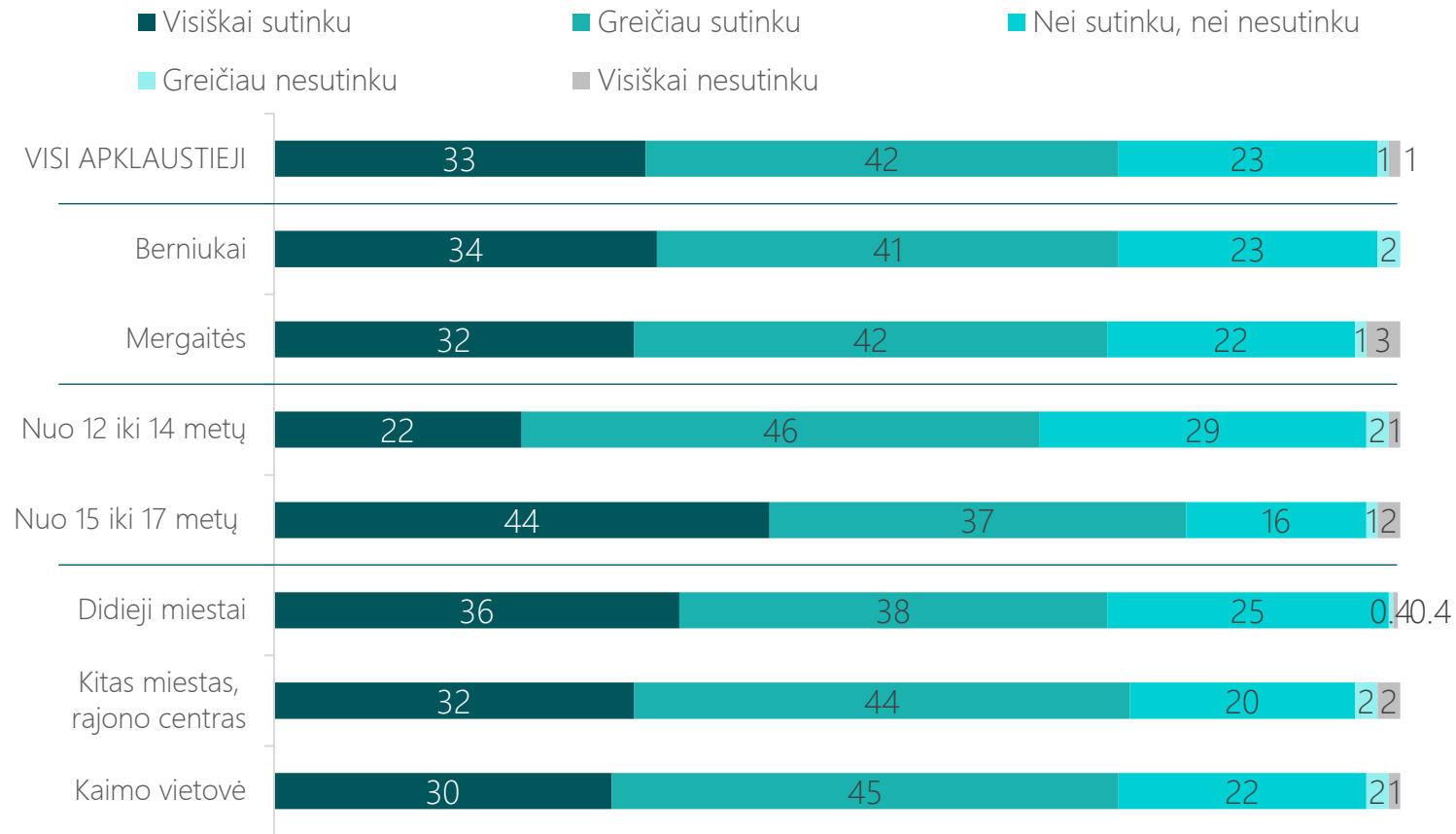
Kiek sutinki su teiginiu „Man rūpi mano psichikos sveikata“?

N=505



RŪPINIMASIS SAVO PSICHIKOS SVEIKATA (PROC.)

Kiek sutinki su teiginiu „Man rūpi mano psichikos sveikata“?



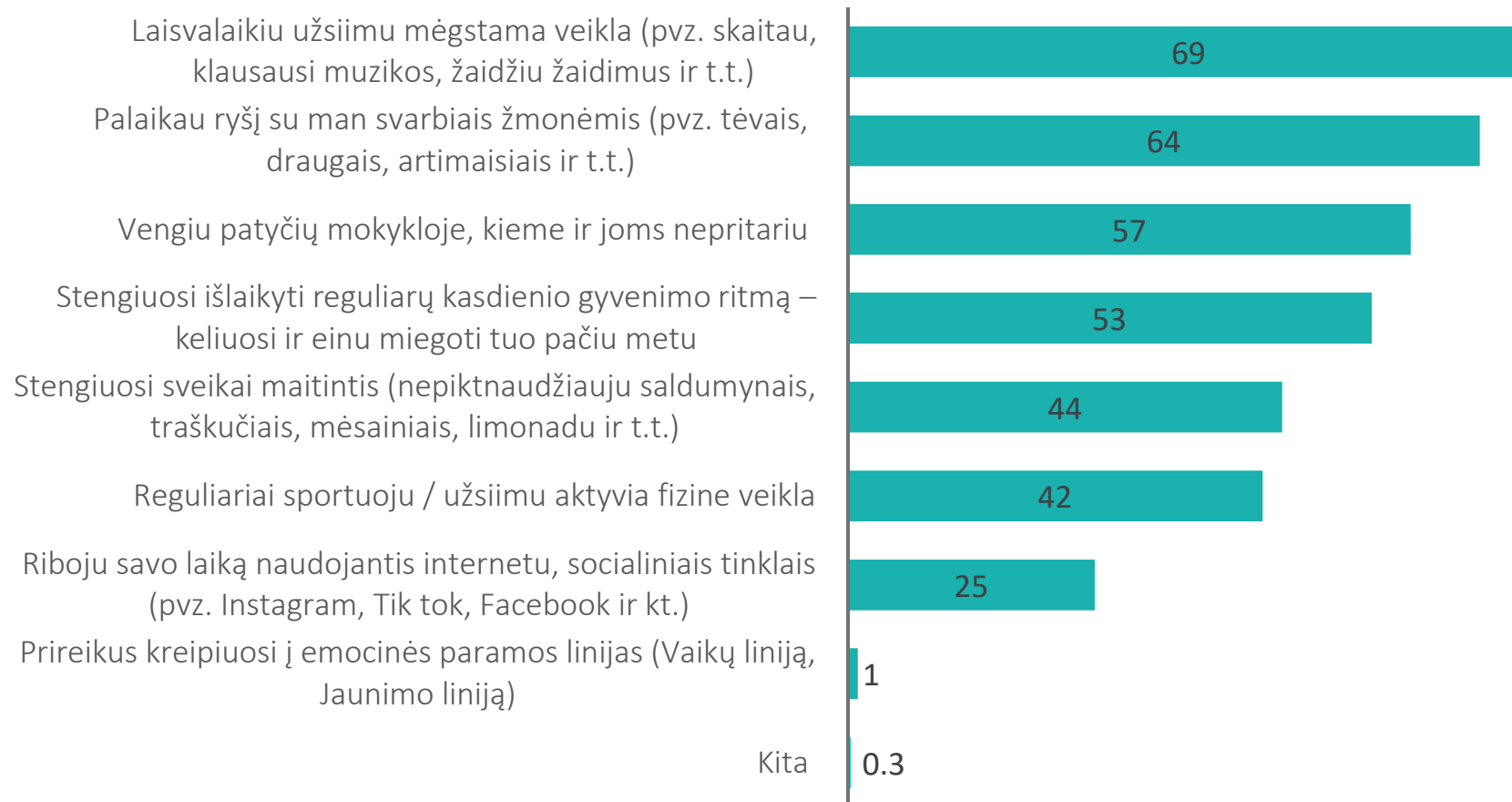
15-17 metų apklaustieji dažniausi visiškai sutinka su tuo, jog jiems rūpi jų psichikos sveikata.

RŪPINIMASIS PSICHIKOS SVEIKATA (PROC.)

Kaip rūpiniesi savo psichikos sveikata?

N=378*

*Respondentai, kuriems rūpi jų psichikos sveikata

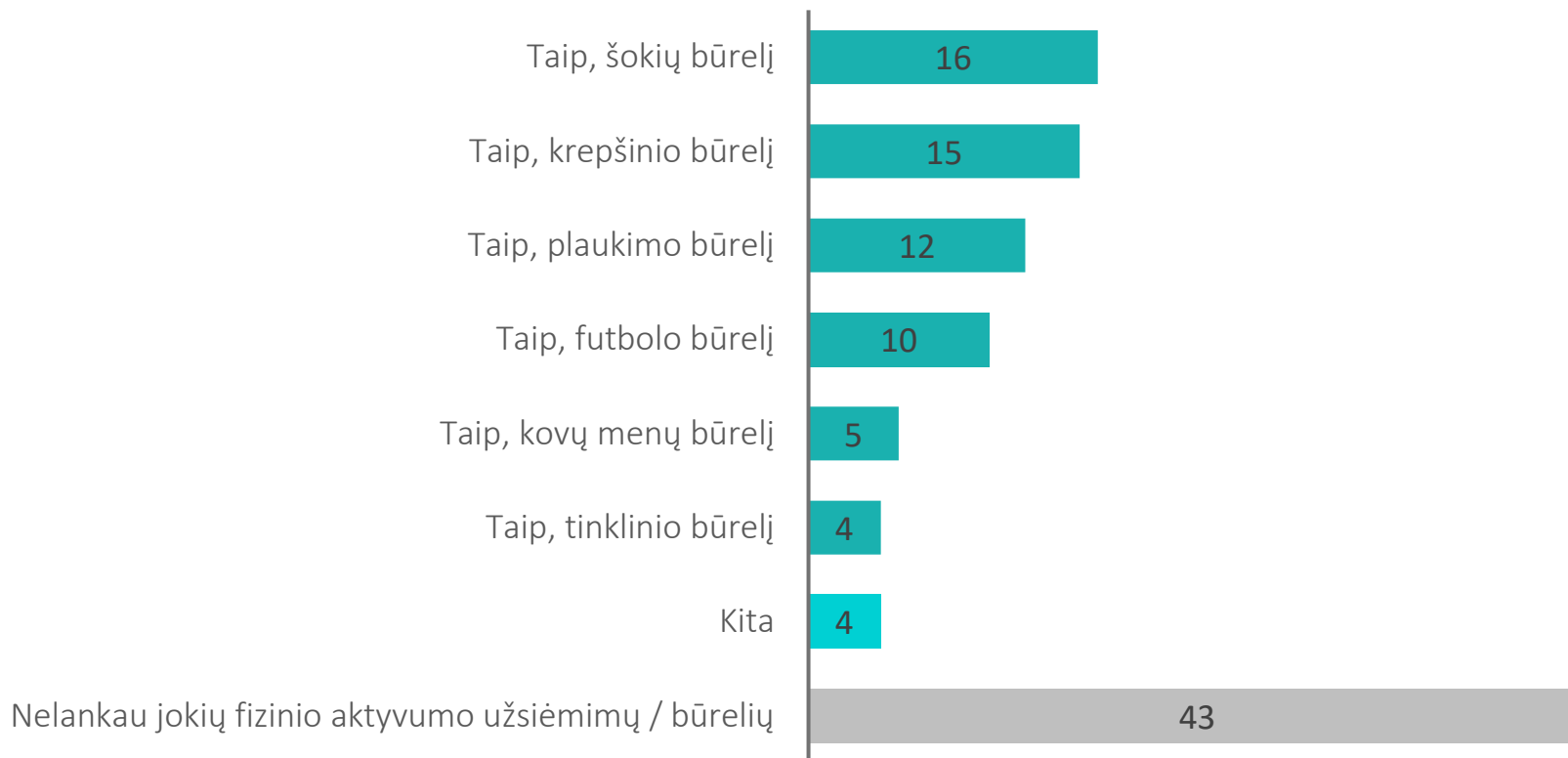


Su joms svarbiais žmonėmis dažniau ryšį palaiko merginos. Didmiesčių gyventojai dažniau vengia patyčių mokykloje, taip pat dažniau stengiasi išlaikyti reguliary kasdienio gyvenimo ritmą ir riboti laiką, naudojantis internetu, socialiniais tinklais. Sveikai maitintis dažniau stengiasi 15-17 metų apklaustieji ir didmiesčių gyventojai. Dažniau reguliariai sportuoja vaikinai.

LANKYMASIS FIZINIO AKTYVUMO BŪRELIUOSE (PROC.)

Ar lankai fizinio aktyvumo užsiėmimus / būrelius? Jei taip, tai kokius?

N=505



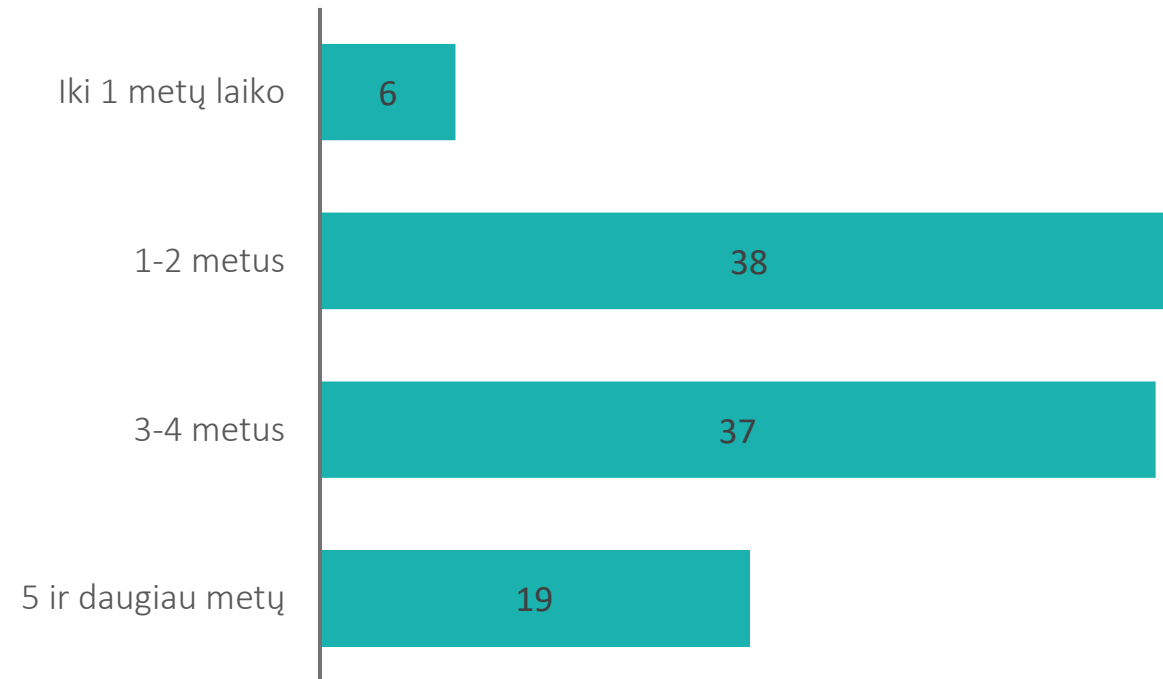
Šokių būrelį dažniau lanko merginos ir 12-14 metų apklaustieji.
Krepšinio būrelį dažniau lanko vaikinai ir kaimo vietovės gyventojai.
Futbolo būrelį dažniau lanko vaikinai.

FIZINIO AKTYVUMO BŪRELIŲ LANKYMO LAIKOTARPIS (PROC.)

Kiek laiko lankai fizinio aktyvumo užsiėmimus / būrelį(-ius)?

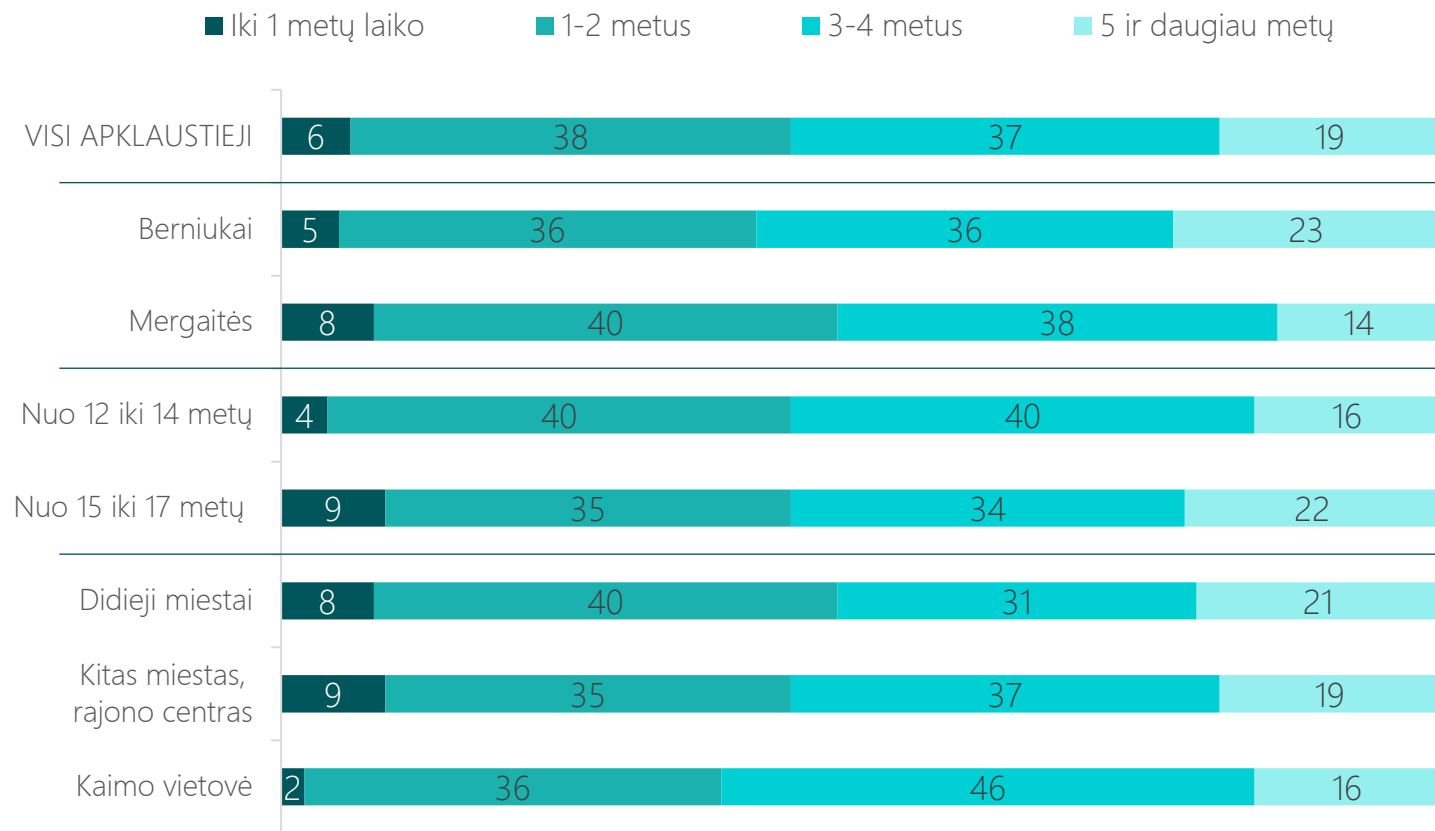
N=290*

*tik lankantys fizinio aktyvumo užsiėmimus / būrelį(-ius)



FIZINIO AKTYVUMO BŪRELIŲ LANKYMO LAIKOTARPIS (PROC.)

Kiek laiko lankai fizinio aktyvumo užsiėmimus / būrelį(-ius)?



Vaikinai dažniau fizinio aktyvumo užsiėmimus / būrelius lanko 5 metus ir daugiau.

TOLIMESNI PLANAI LANKYTI FIZINIO AKTYVUMO BŪRELIUS (PROC.)

Ar planuoja ir toliau lankyti šiuo metu lankomus fizinio aktyvumo užsiėmimus / būrelj(-ius)?

N=290*

*tik lankantys fizinio aktyvumo užsiėmimus / būrelj(-ius)



TOLIMESNI PLANAI LANKYTI FIZINIO AKTYVUMO BŪRELIUS (PROC.)

Ar planuoja ir toliau lankyti šiuo metu lankomus fizinio aktyvumo užsiėmimus / būrelį(-ius)?

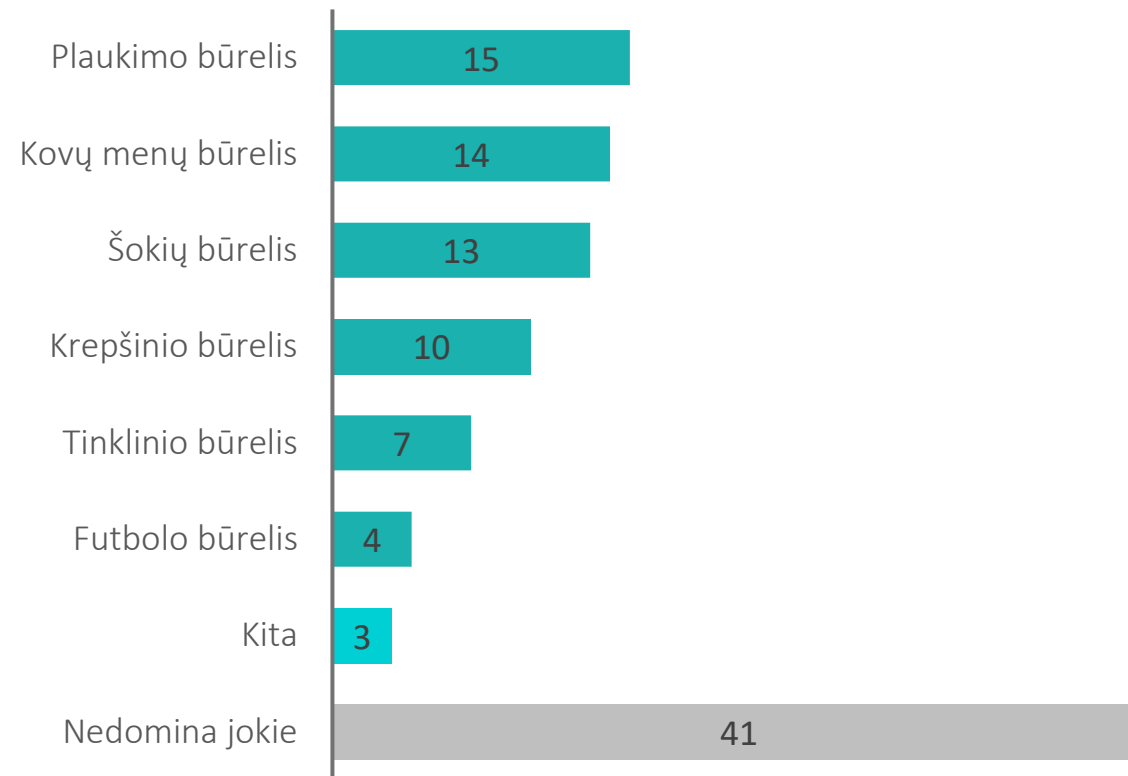


DOMINANTYS FIZINIO AKTYVUMO BŪRELIAI (PROC.)

Kokie dar fizinio aktyvumo užsiėmimai / būreliai Tave domina, kurių nelankai, bet galbūt norėtum lankyti?

N=505

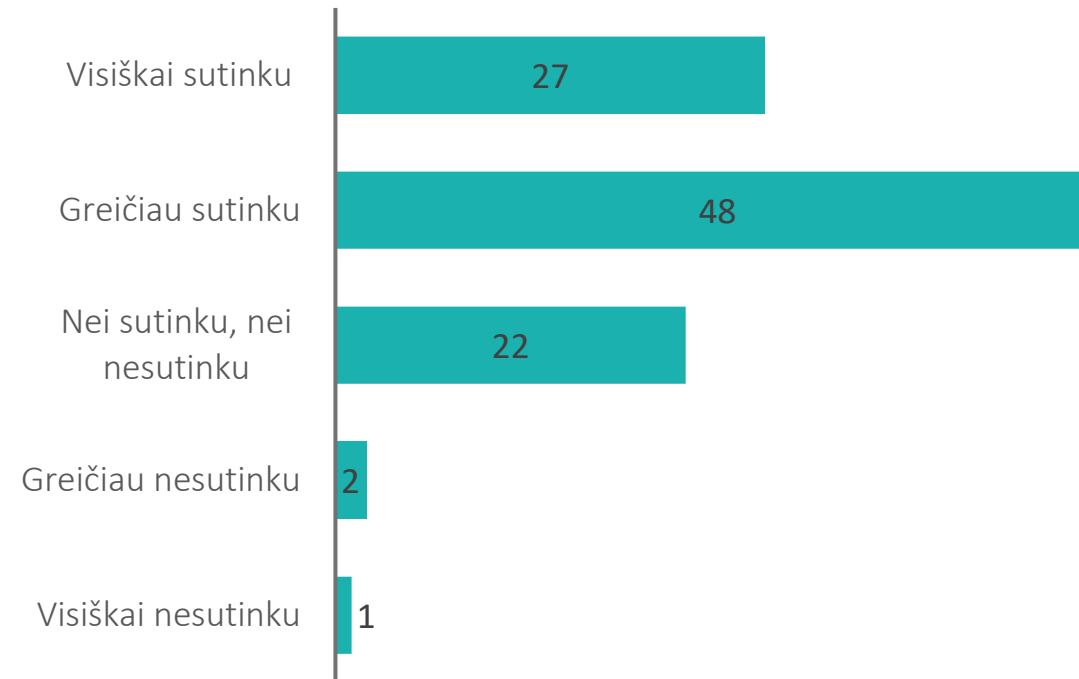
Šokių būrelį dažniau ateityje norėtų lankyti merginos.



*Galimi keli atsakymai; suma viršija 100 proc.

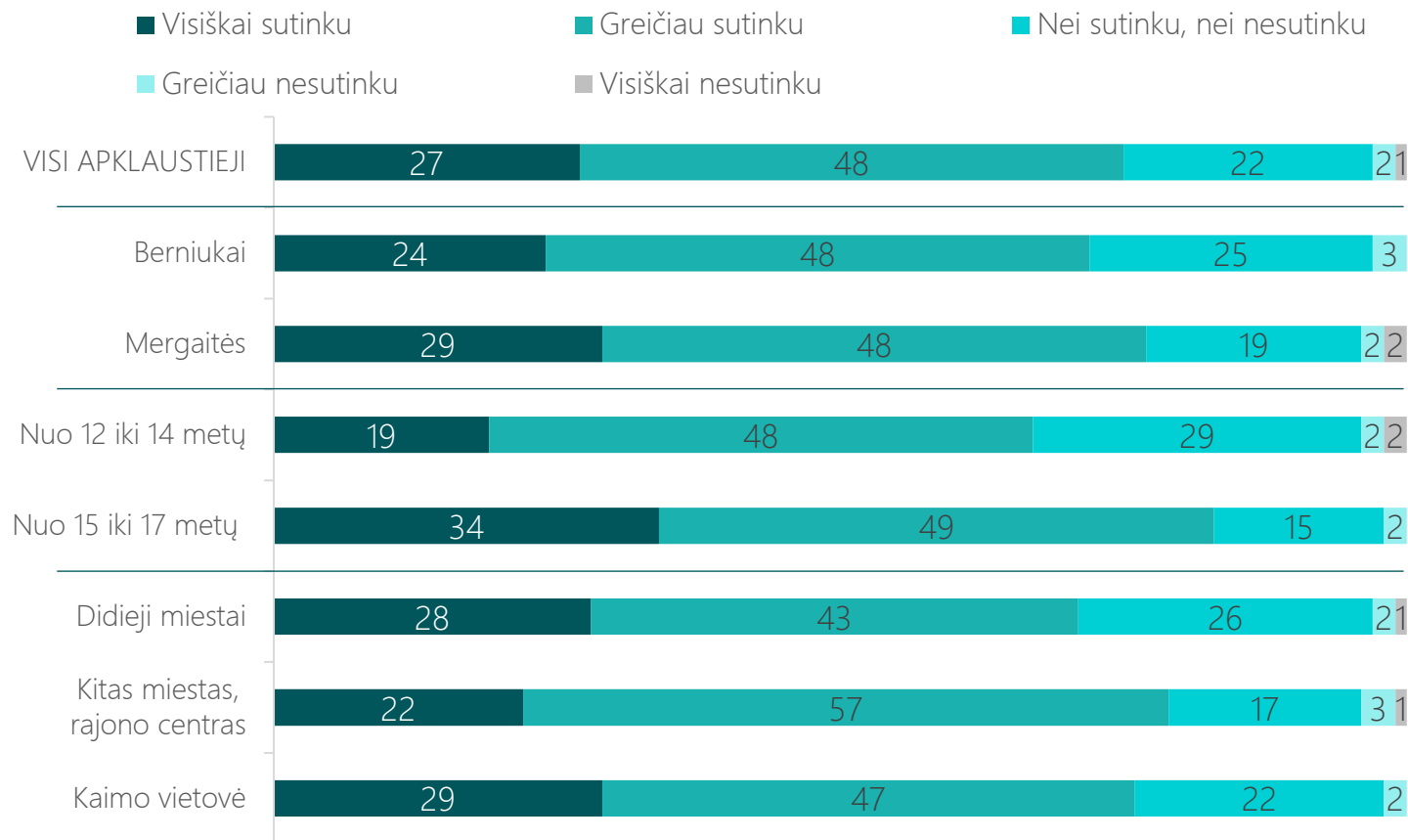
SAVO EMOCIJŲ ATPAŽINIMAS IR GĖBĖJIMAS JAS IŠREIKŠTI (PROC.)

Kiek sutinki su teiginiu „Atpažįstu savo emocijas (pyktį, džiaugsmą, liūdesį, pavydą, meilę, nerimą, baimę ir kt.) ir moku jas išreikšti žodžiu“?
N=505



SAVO EMOCIJŲ ATPAŽINIMAS IR GĖBĖJIMAS JAS IŠREIKŠTI (PROC.)

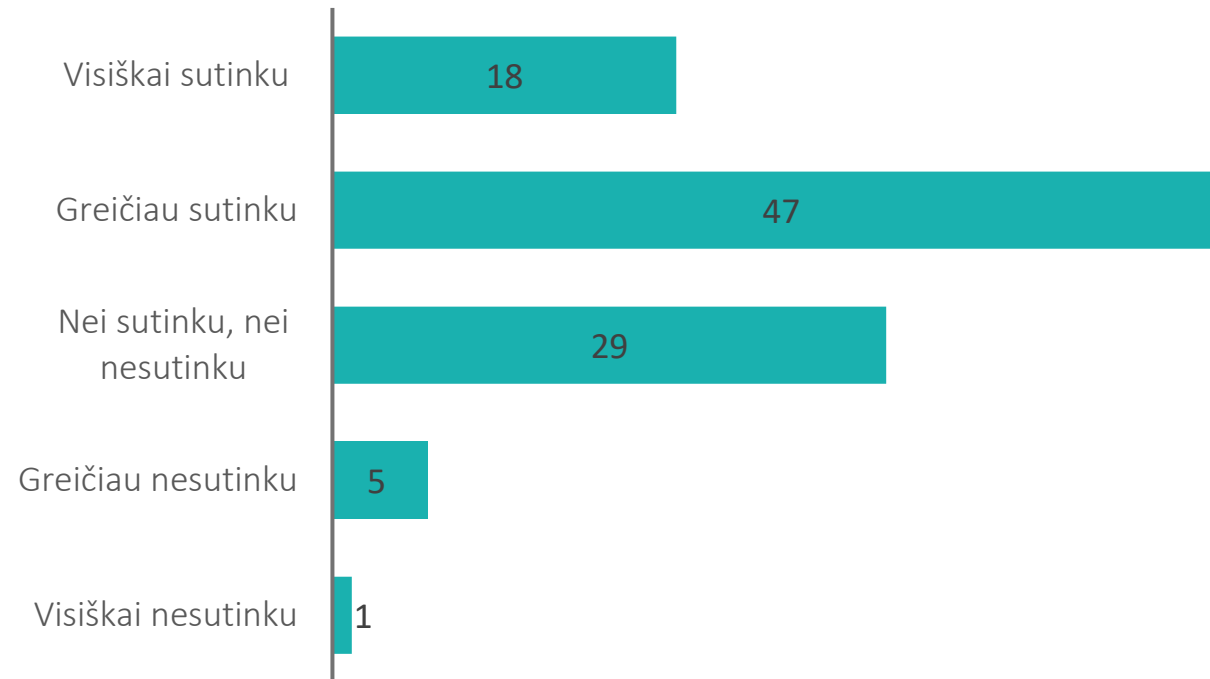
Kiek sutinki su teiginiu „Atpažįstu savo emocijas (pyktį, džiaugsmą, liūdesį, pavydą, meilę, nerimą, baimę ir kt.) ir moku jas išreikšti žodžiu“?



15-17 metų apklaustieji dažniau visiškai sutinka su tuo, kad atpažįsta savo emocijas ir moka jas išreikšti žodžiu.

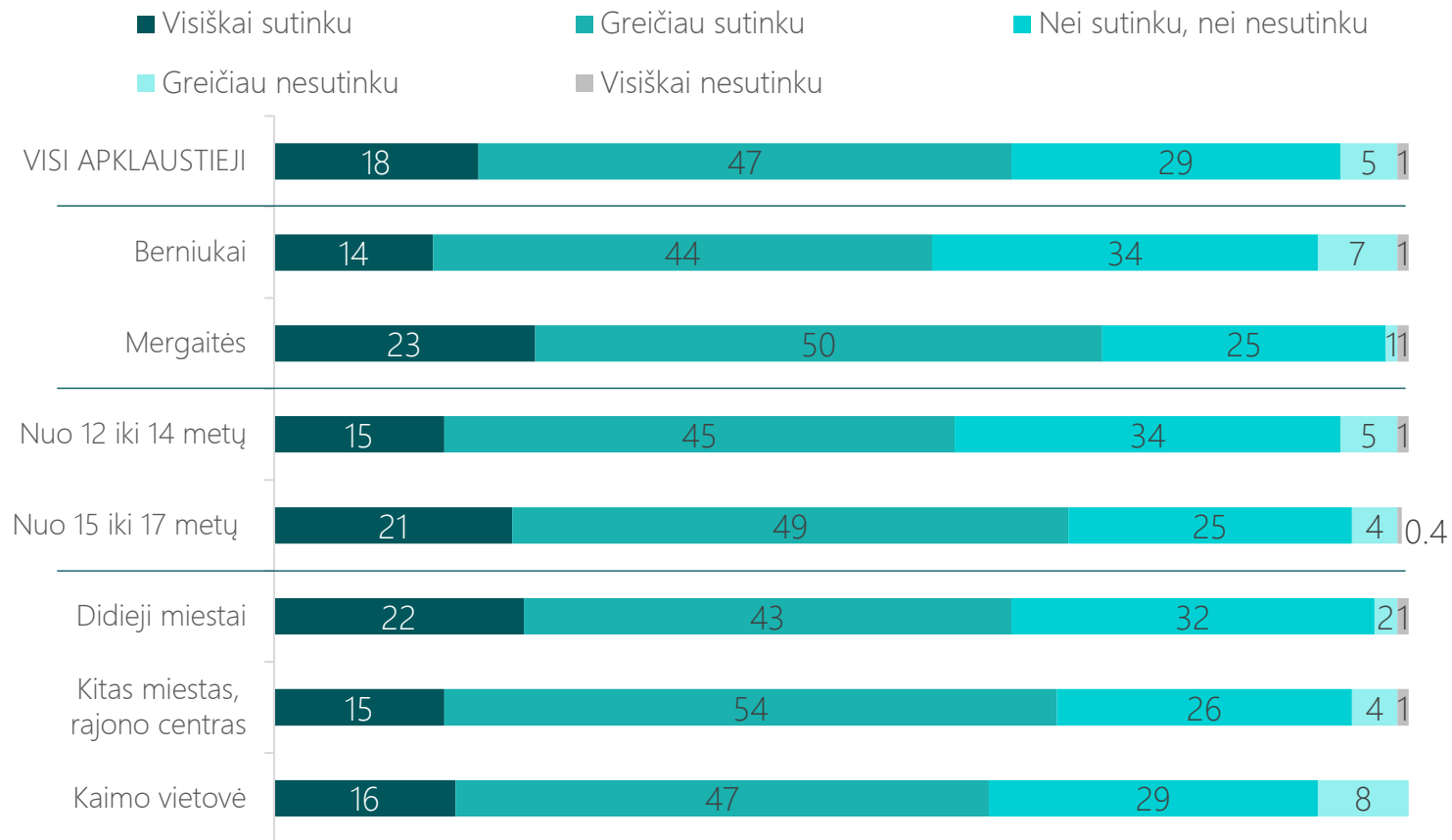
KITŲ ŽMONIŲ EMOCIJŲ ATPAŽINIMAS IR GĖBĖJIMAS Į JAS TINKAMAI REAGUOTI (PROC.)

Kiek sutinki su teiginiu „Atpažįstu kitų žmonių emocijas (pyktį, džiaugsmą, liūdesį, pavydą, meilę, nerimą, baimę ir kt.), gebu į jas tinkamai reaguoti“?
N=505



KITŲ ŽMONIŲ EMOCIJŲ ATPAŽINIMAS IR GĖBĖJIMAS Į JAS TINKAMAI REAGUOTI (PROC.)

Kiek sutinki su teiginiu „Atpažįstu kitų žmonių emocijas (pyktį, džiaugsmą, liūdesį, pavydą, meilę, nerimą, baimę ir kt.), gebu į jas tinkamai reaguoti“?

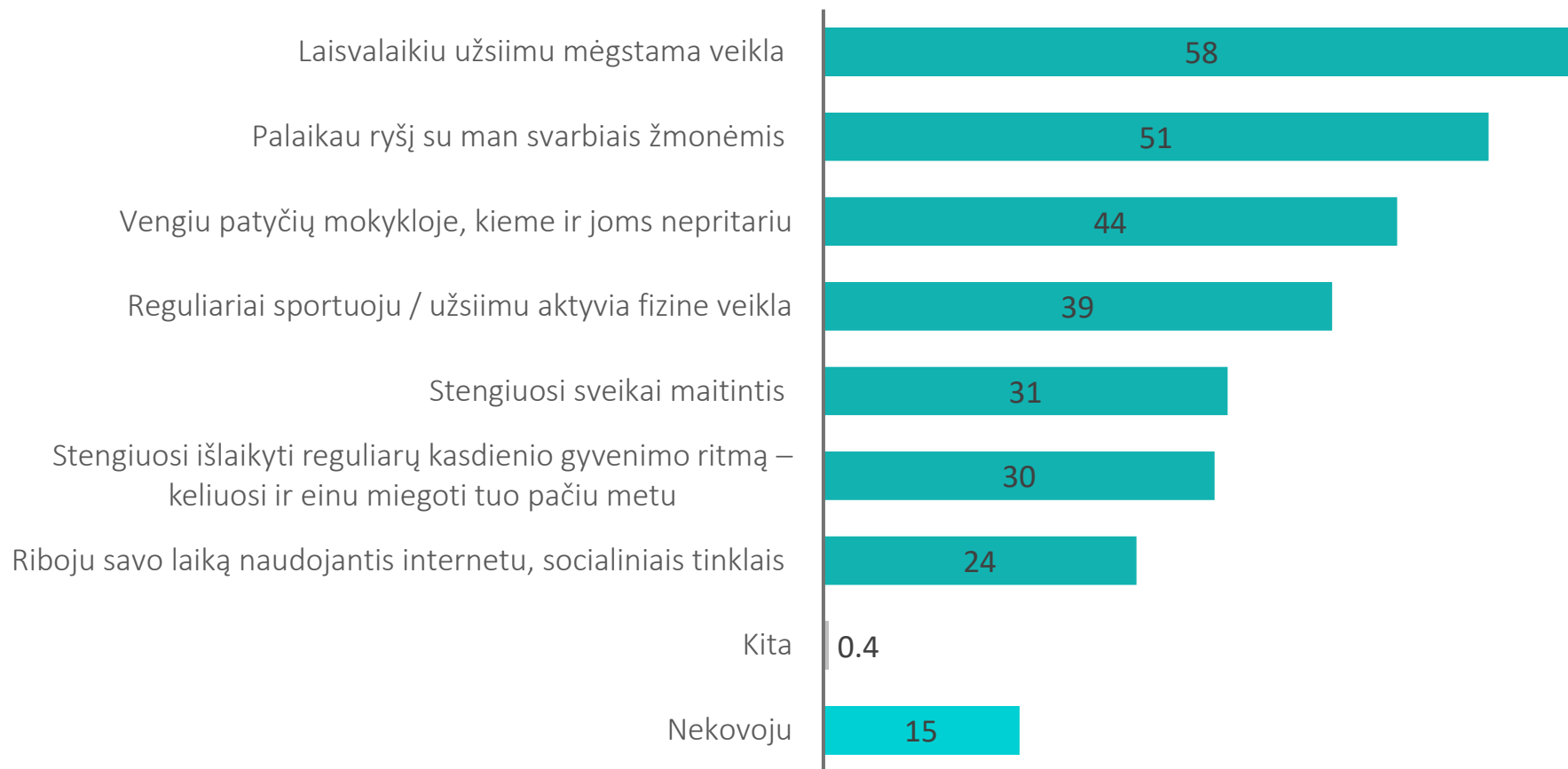


Merginos, 15-17 metų apklaustieji, didžiųjų miestų gyventojai dažniau visiškai sutinka su tuo, kad atpažįsta kitų emocijas ir geba į jas tinkamai reaguoti.

PATIRIAMO STRESO ĮVEIKA (PROC.)

Kaip kovoji su patiriamu stresu?

N=505

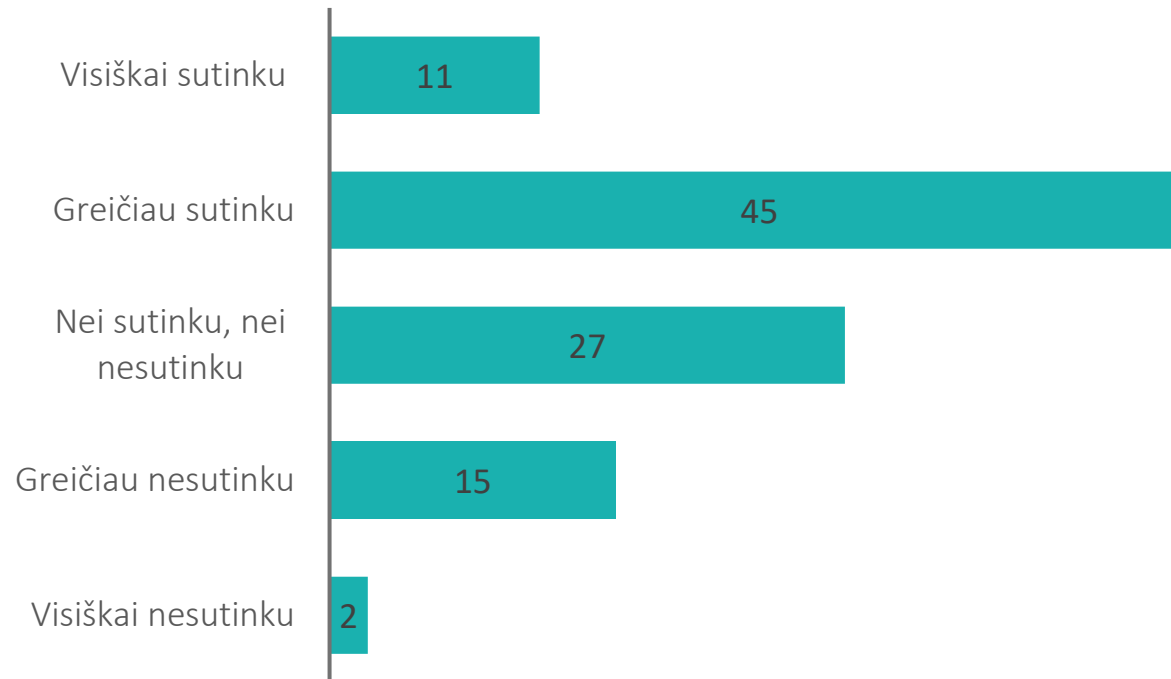


Laisvalaikiu užsiima mėgstama veikla dažniau merginos, 15-17 metų apklaustieji, didmiesčių gyventojai. Palaiko ryšį su jiem svarbiais žmonėmis – 15-17 metų apklaustieji. Vengia patyčių mokykloje, kieme – merginos, didmiesčių gyventojai. Reguliariai sportuoja – vaikinai, 15-17 metų apklaustieji. Stengiasi sveikai maitintis – vaikinai, didmiesčių gyventojai. Stengiasi išlaikyti reguliarių kasdienio gyvenimo ritmą – 15-17 metų apklaustieji, didmiesčių gyventojai. Riboja savo laiką naudojantis internetu – 15-17 metų apklaustieji, didmiesčių gyventojai.

KREIPIMASIS PROFESIONALIOS PAGALBOS, ESANT EMOCINIAMS SUNKUMAMS (PROC.)

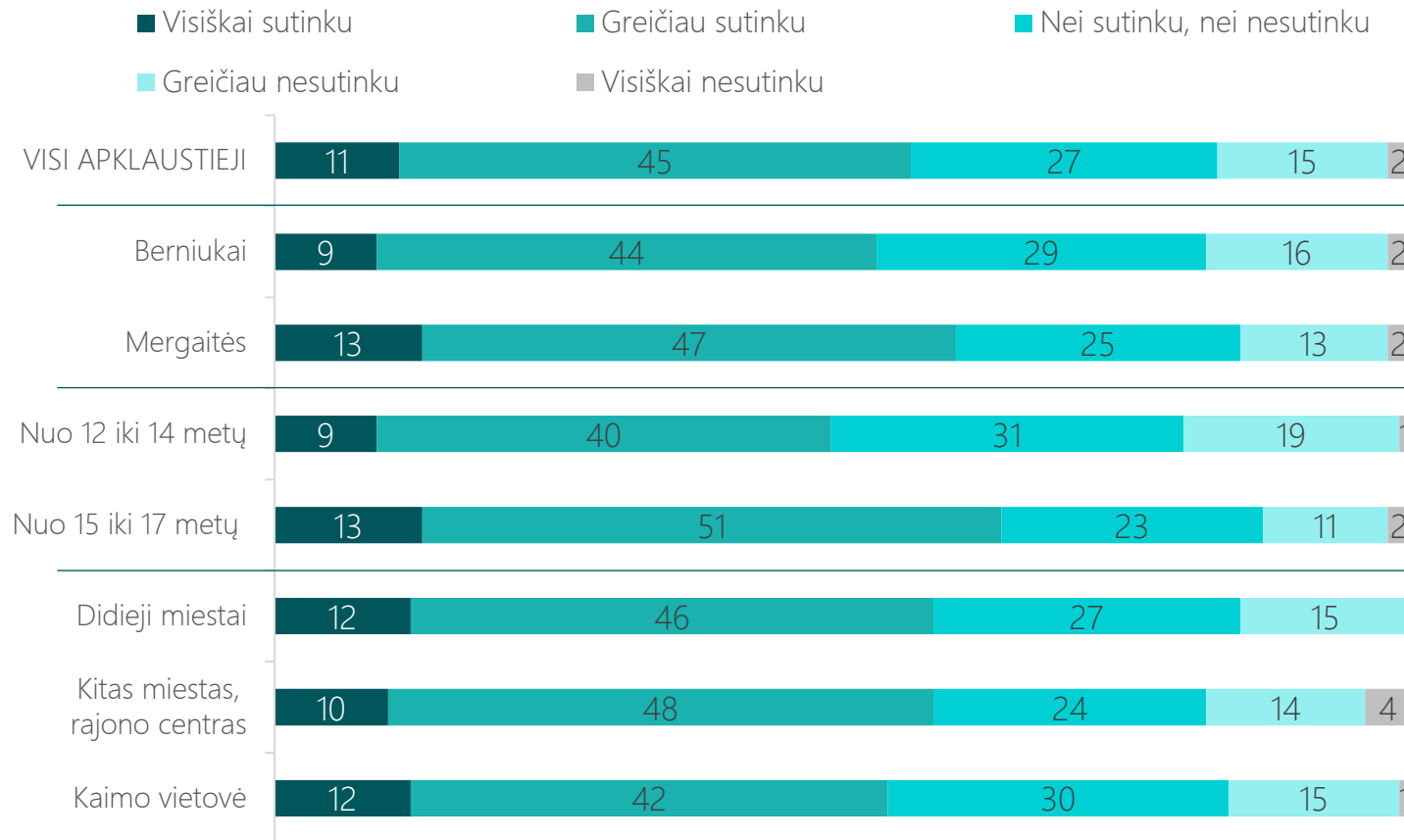
Kiek sutinki su teiginiu „Jei susidurčiau su sunkumais, kurių negalėčiau vienas išspręsti ir jausčiausi emociškai dėl jų blogai, kreipčiausi pagalbos į psichologą ar emocinės paramos liniją, skirtą vaikams ir paaugliams“?

N=505



KREIPIMASIS PROFESIONALIOS PAGALBOS, ESANT EMOCINIAMS SUNKUMAMS (PROC.)

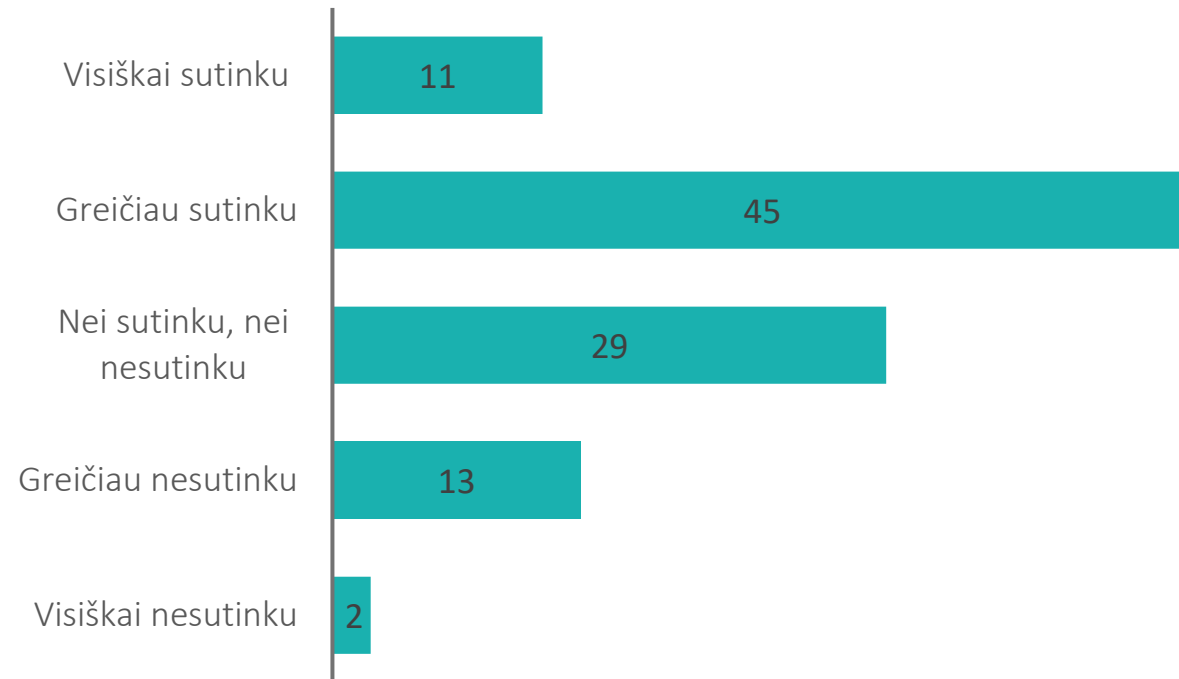
Kiek sutinki su teiginiu „Jei susidurčiau su sunkumais, kurių negalėčiau vienas išspręsti ir jausčiausi emociškai dėl jų blogai, kreipčiausi pagalbos į psichologą ar emocinės paramos liniją, skirtą vaikams ir paaugliams“?



15-17 metų respondentai dažniau greičiau sutinka su tuo, kad kreiptųsi pagalbos į specialistą, prireikus psichologinės pagalbos.

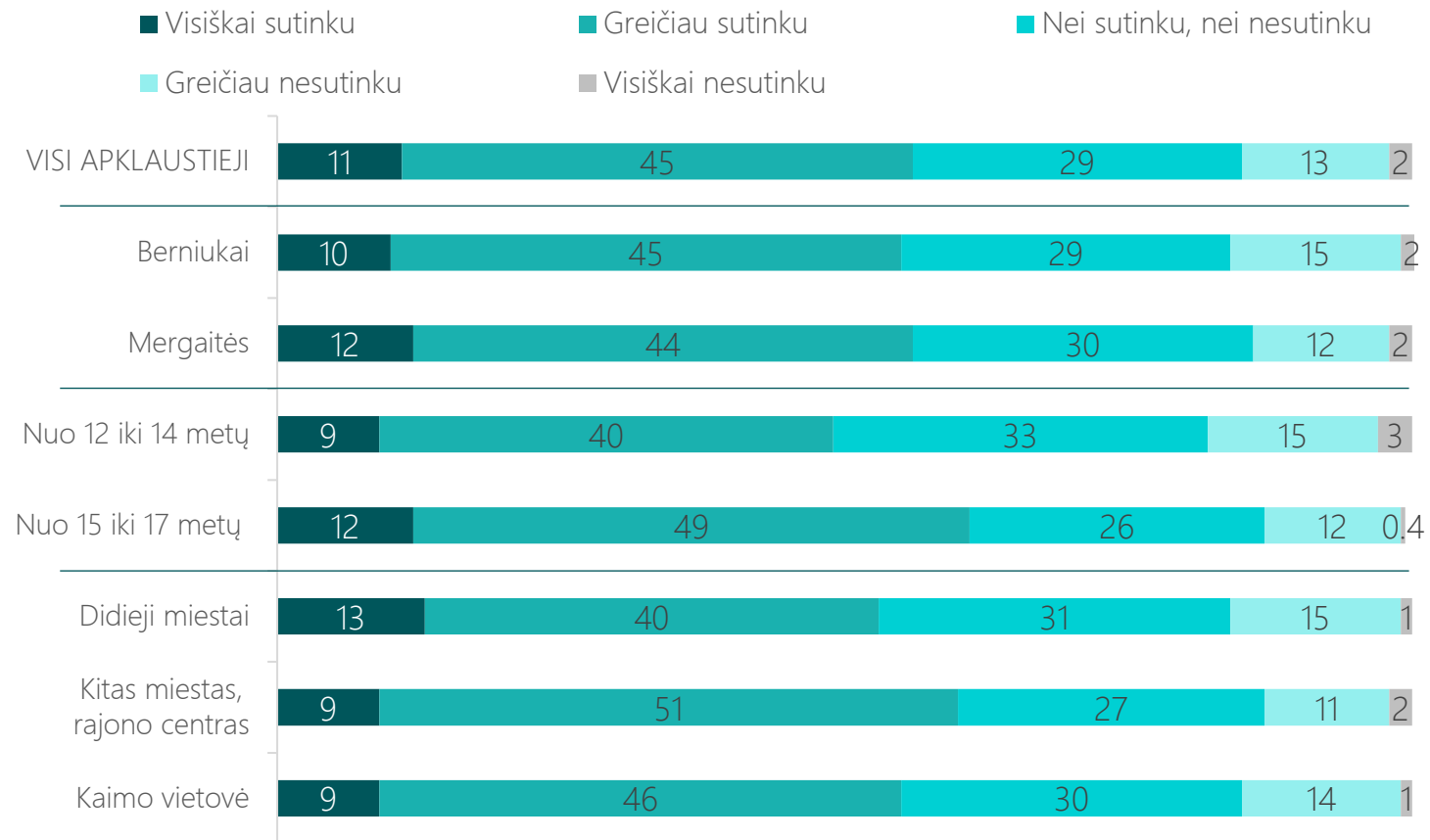
ŽINOJIMAS KUR KREIPTIS, PRIREIKUS EMOCINĖS PAGALBOS DRAUGUI (PROC.)

Kiek sutinki su teiginiu „Jei man ar mano draugui/ draugei prireiktų emocinės ar psichologinės pagalbos, žinočiau kur kreiptis“
N=505



ŽINIJIMAS KUR KREIPTIS, PRIREIKUS EMOCINĖS PAGALBOS DRAUGUI (PROC.)

Kiek sutinki su teiginiu „Jei man ar mano draugui/ draugei prireiktų emocinės ar psichologinės pagalbos, žinočiau kur kreiptis“

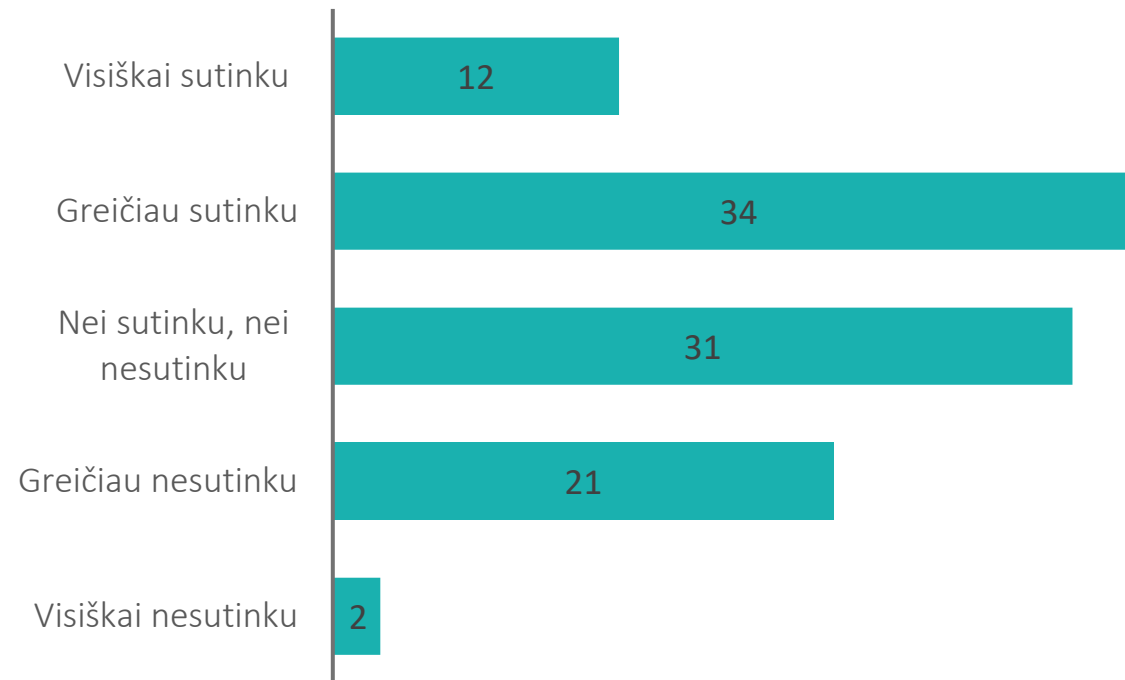


15-17 metų respondentai dažniau greičiau sutinka su tuo, kad žinotų kur kreiptis, prireikus psichologinės pagalbos draugui.

ŽINIJIMAS, KUR KREIPTIS, PRIREIKUS EMOCINĖS PAGALBOS ŠEIMOS NARIUI (PROC.)

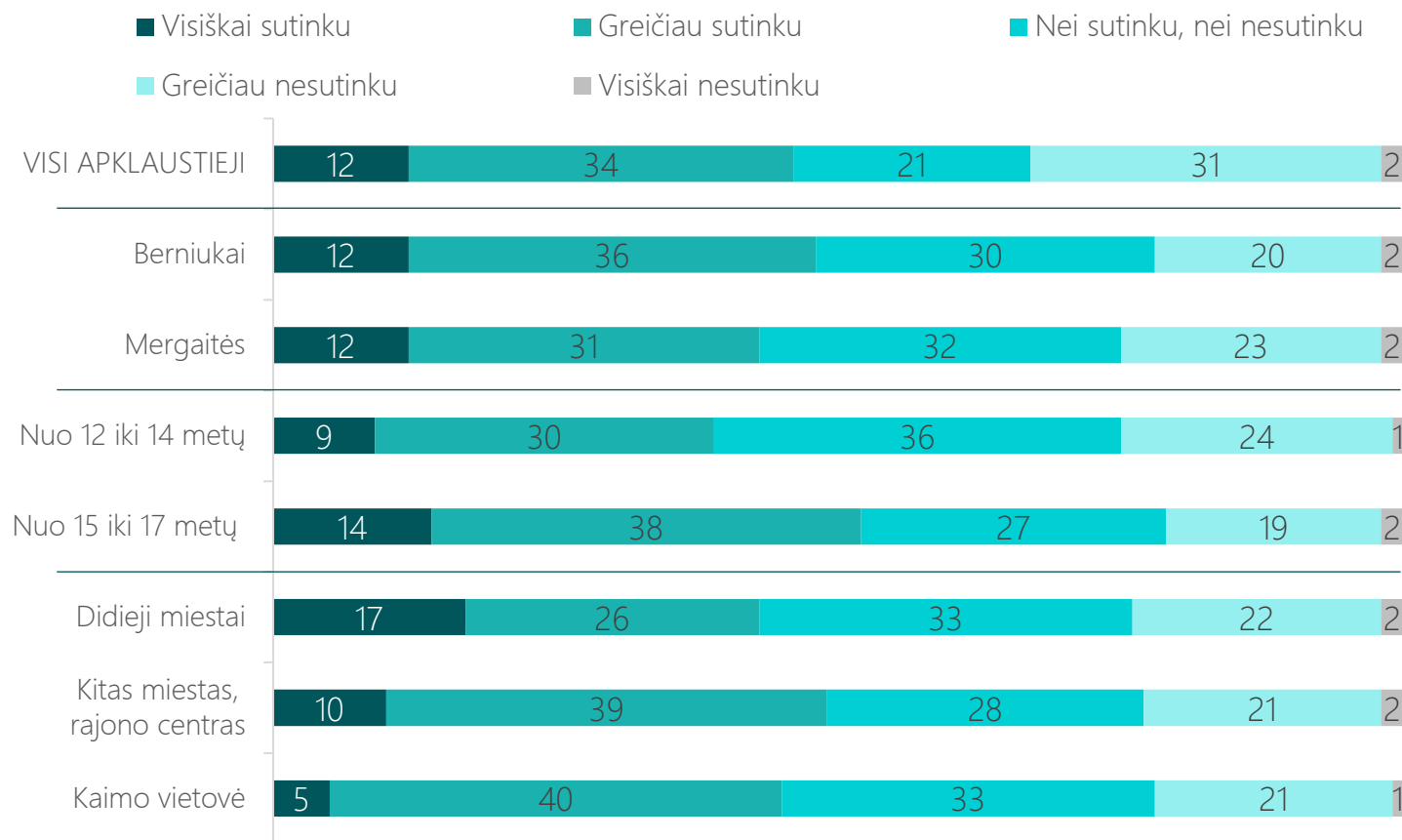
Kiek sutinki su teiginiu „Jei mano šeimos nariui prireiktų emocinės ar psichologinės pagalbos, žinočiau kur kreiptis“

N=505



ŽINIJIMAS, KUR KREIPTIS, PRIREIKUS EMOCINĖS PAGALBOS ŠEIMOS NARIUI (PROC.)

Kiek sutinki su teiginiu „Jei mano šeimos nariui prireiktų emocinės ar psichologinės pagalbos, žinočiau kur kreiptis“

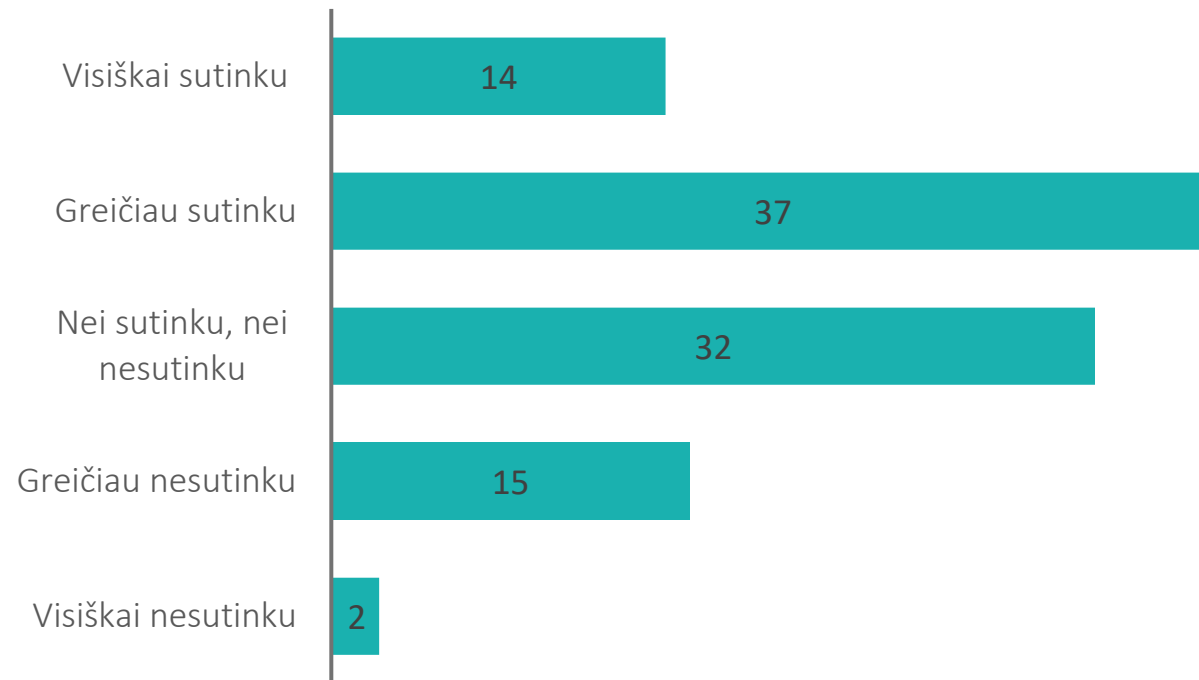


Didžiųjų miestų gyventojai dažniau visiškai sutinka su tuo, kad žinotų kur kreiptis, prireikus psichologinės pagalbos šeimos nariui. 15-17 metų apklaustieji dažniau greičiau sutinka su tuo.

ŽINIJIMAS KAIP PADĖTI SAU, PABLOGĖJUS EMOCINEI BŪKLEI (PROC.)

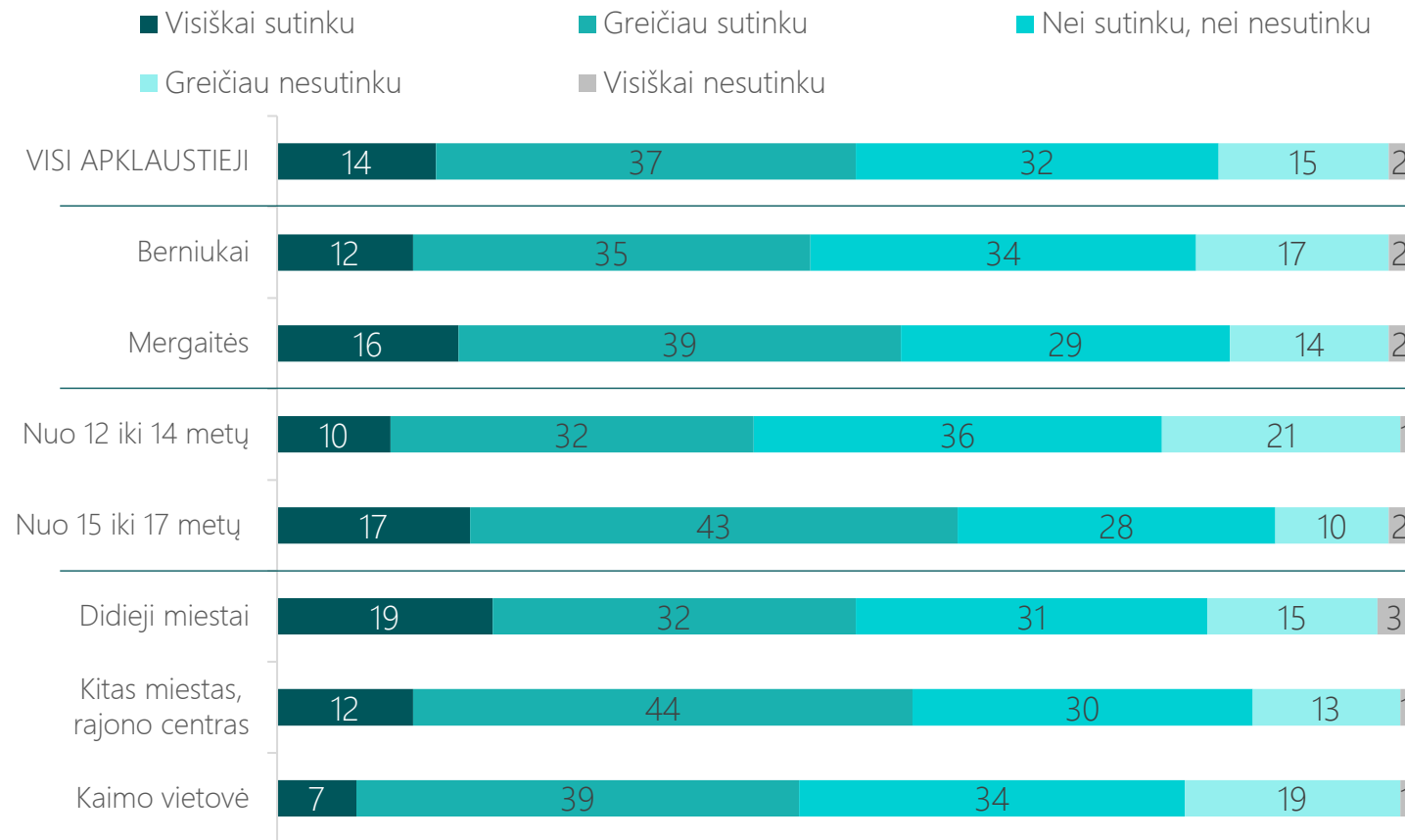
Kiek sutinki su teiginiu: „Žinau, kaip padėti sau pablogėjus emocinei ar psichologinei savijautai“

N=505



ŽINIJIMAS KAIP PADĖTI SAU, PABLOGĖJUS EMOCINEI BŪKLEI (PROC.)

Kiek sutinki su teiginiu: „Žinau, kaip padėti sau pablogėjus emocinei ar psichologinei savijautai“

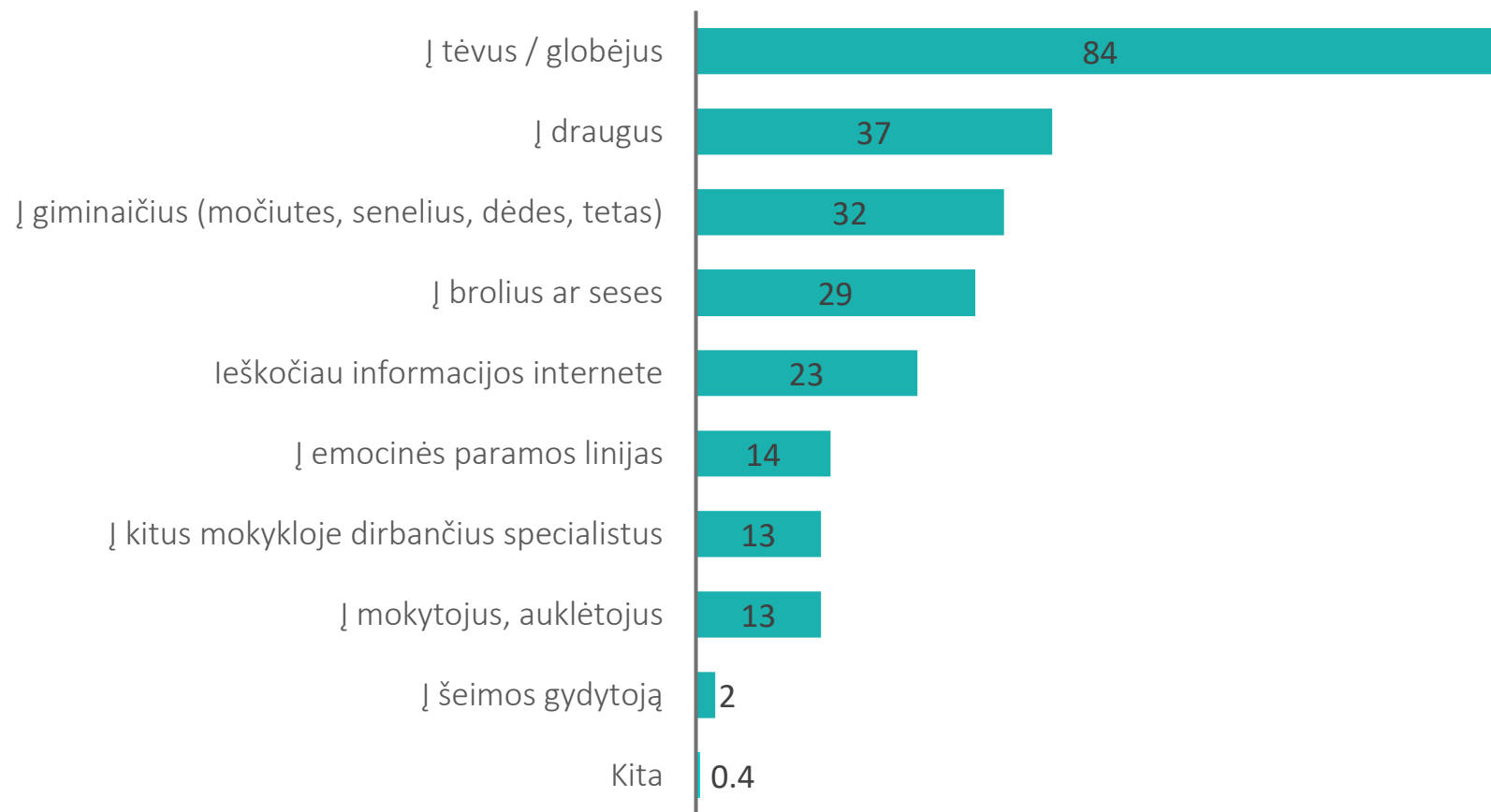


15-17 metų apklaustieji ir didmiesčių gyventojai dažniau visiškai sutinka su tuo, kad žino, kaip padėti sau, pablogėjus psichologinei savijautai.

PAGRINDINIAI PARAMOS ŠALTINIAI, ESANT PSICHIKOS SVEIKATOS SUNKUMAMS (PROC.)

Ją ką pirmiausiai kreiptumeisi pagalbos, jei Tau būtų sunku/ susidurtum su psichikos sveikatos sunkumais?

N=505

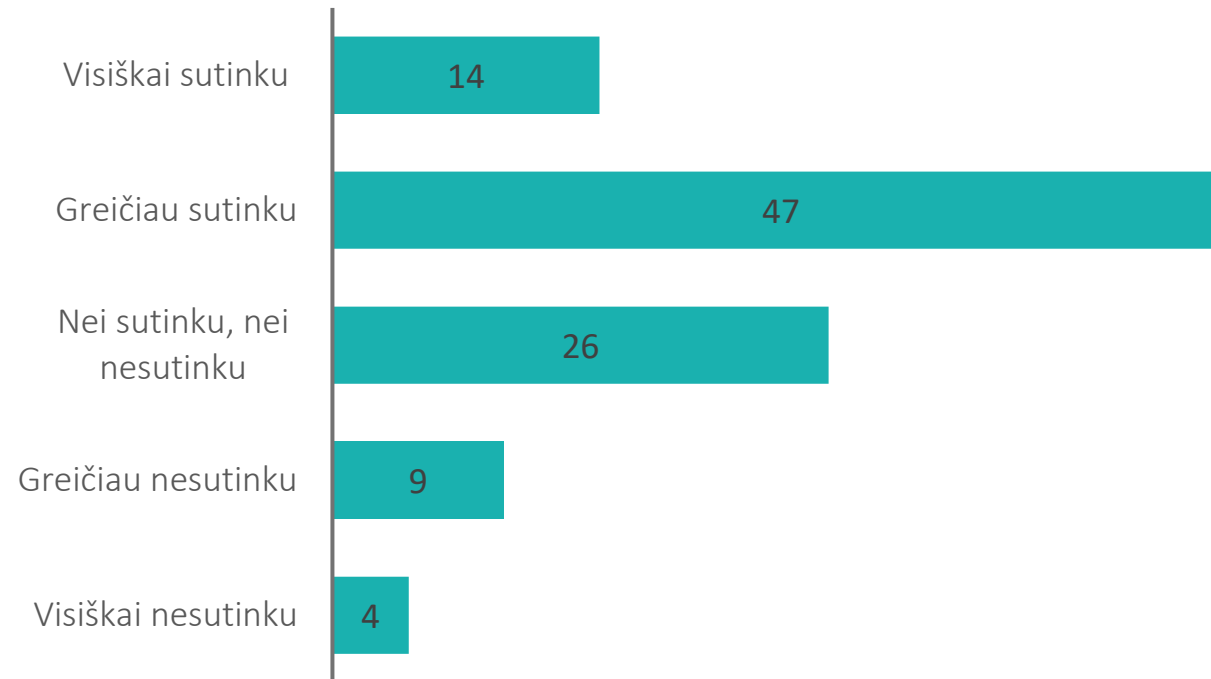


Didmiesčių gyventojai, atsiradus psichikos sveikatos sunkumams, dažniau kreiptųsi į giminaičius (močiutes, senelius, dėdes, tetas), į brolius ar seses ir į emocinės paramos linijas.

Rajono centrų ir kaimo vietovių gyventojai dažniau būtų linkę informacijos ieškoti internete.

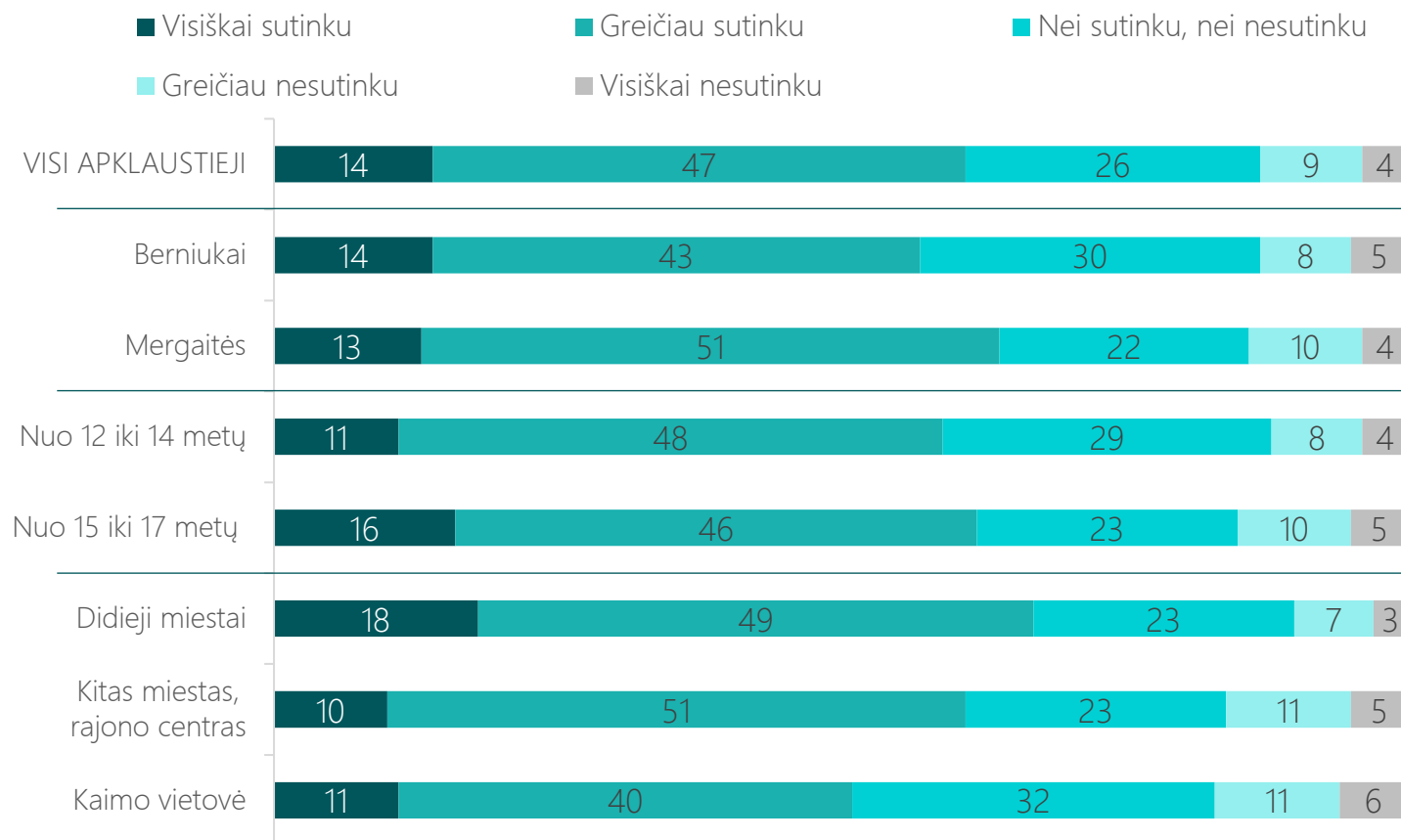
ARTIMOJO SKATINIMAS KREIPTIS Į SPECIALISTĄ, PATIRIANT EMOCINIUS SUNKUMUS (PROC.)

Kiek sutinki su teiginiu „Jei mano artimasis susidurtų su emociniais ar psichologiniais sunkumais, aš paskatinčiau jį kreiptis pagalbos į psichikos sveikatos specialistą“
N=505



ARTIMOJO SKATINIMAS KREIPTIS Į SPECIALISTĄ, PATIRIANT EMOCINIUS SUNKUMUS (PROC.)

Kiek sutinki su teiginiu „Jei mano artimasis susidurtų su emociniais ar psichologiniais sunkumais, aš paskatinčiau jį kreiptis pagalbos į psichikos sveikatos specialistą“



Didmiesčių gyventojai dažniau visiškai sutinka su tuo, kad paskatintų artimąjį kreiptis į specialistą, jei jis susidurtų su emociniais sunkumais. Merginos dažniau greičiau sutinka su tuo.

APIBENDRINIMAS



I. APIBENDRINIMAS

PSIČIKOS SVEIKATA:

Psichikos sveikatos suvokimas:

- 77 proc. respondentų sutinka su teiginiu, kad psichikos sveikata yra neatsiejama žmogaus sveikatos dalis (38 proc. – visiškai sutinka, 39 proc. – greičiau sutinka).
- Paprašyti apibūdinti, kas yra psichikos sveikata, respondentai dažniausiai tai sieja su gyvenimu be streso / ramiu gyvenimu (26 proc.). Tačiau, lyginant su bandymu apibrėžti kas yra sveika gyvensena, respondentams tai pavyksta padaryti kiek sunkiau ir didesnė dalis apklaustųjų, psichikos sveikatai apibūdinti, apibrėžimų neranda.

Rūpinimasis savo psichikos sveikata:

- 75 proc. apklaustųjų sutinka su tuo, jog jiems rūpi jų psichikos sveikata (33 proc. – visiškai sutinka, 42 proc. – greičiau sutinka).
- Respondentai, kurie rūpinasi savo sveikata, paklausti, kaip tai daro, dažniausiai įvardina užsiėmimą mėgstama veikla savo laisvu laiku (69 proc.), ryšio palaikymą su jiems svarbiais žmonėmis (64 proc.), patyčių vengimą (57 proc.), reguliaraus kasdienio gyvenimo ritmo išlaikymą (53 proc.).
- Kaip kovos su patiriamu stresu būdus respondentai dažniausiai įvardina tuos pačius, kaip ir įvardindami rūpinimosi sveikata būdus – užsiėmimą mėgstama veikla savo laisvu laiku (58 proc.), ryšio palaikymą su jiems svarbiems žmonėmis (51 proc.) ir patyčių vengimą (44 proc.).

II. APIBENDRINIMAS

PSIČIKOS SVEIKATA:

Fizinio aktyvumo būreliai:

- Kiek daugiau nei pusė (57 proc.) apklaustųjų lanko fizinio aktyvumo užsiėmimus / būrelius. Dažniausiai tai yra šokių (16 proc.) arba krepšinio (15 proc.) būreliai.
- Respondentai, kurie lanko fizinio aktyvumo būrelius, dažniausiai juos lanko 1-2 metus (38 proc.) arba 3-4 metus (37 proc.). Paklausus, ar jie planuoja juos lankyti ir toliau, 86 proc. respondentų atsakė teigiamai.
- Kaip kitus dominančius fizinio aktyvumo būrelius respondentai dažniausiai įvardina plaukimo (15 proc.), kovos menų (14 proc.) ir šokių (13 proc.) būrelius.

Žinojimas, kaip padėti sau ar kitiems, susidūrus su psichikos sunkumais:

- Pusė apklaustųjų (51 proc.) teigia, kad žinotų, kaip sau padėti, pablogėjus emocinei ar psichologinei savijautai (14 proc. – visiškai sutinka, 37 proc. – greičiau sutinka).
- Jei susidurtų su psichikos sveikatos sunkumais, didžioji dalis apklaustųjų pirmiausia pagalbos kreiptųsi į tėvus / globėjus (84 proc.).
- 61 proc. respondentų sutinka su tuo, kad paskatintų savo artimąjį kreiptis pagalbos į psichikos sveikatos specialistą, jei jis susidurtų su emociniais ar psichologiniais sunkumais (14 proc. – visiškai sutinka, 47 proc. – greičiau sutinka).

III. APIBENDRINIMAS

PSICHIKOS SVEIKATA:

Žinojimas, kaip padėti sau ar kitiems, susidūrus su psichikos sunkumais:

- 56 proc. apklaustųjų sutinka su tuo, jog kreiptųsi pagalbos į specialistą, jei susidurtų su emociniais sunkumais, kurių negalėtų įveikti pats (11 proc. – visiškai su tuo sutinka, 45 proc. – greičiau su tuo sutinka).
- Lygiai tokia pati dalis (56 proc.) respondentų sutinka su tuo, kad žinotų kur kreiptis, jei psichologinės pagalbos prireiktų draugui / draugei. Kiek mažiau respondentų (46 proc.) žinotų kur kreiptis, jei psichologinės pagalbos prireiktų šeimos nariui.

Gebėjimas atpažinti savo bei kity emocijas:

- 75 proc. respondentų sutinka su tuo, jog geba atpažinti savo emocijas ir moka jas išreikšti žodžiu (27 proc. – visiškai sutinka, 48 proc. – greičiau sutinka).
- Kiek mažiau respondentų (65 proc.) sutinka su tuo, jog atpažįsta kity žmonių emocijas ir geba į jas tinkamai reaguoti (18 proc. – visiškai sutinka, 47 proc. – greičiau sutinka).

Kontaktinė informacija

UAB Spinter tyrimai
info@spinter.lt
tel. 863720595

