



Kuriame
Lietuvos ateitį
2014–2020 metų
Europos Sąjungos
fondų investicijų
veiksmų programa

LIETUVOS GYVENTOJŲ APKLAUSA APIE SVEIKĄ GYVENSENĄ

užsakovas



LIETUVOS RESPUBLIKOS
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA

vykdytojas

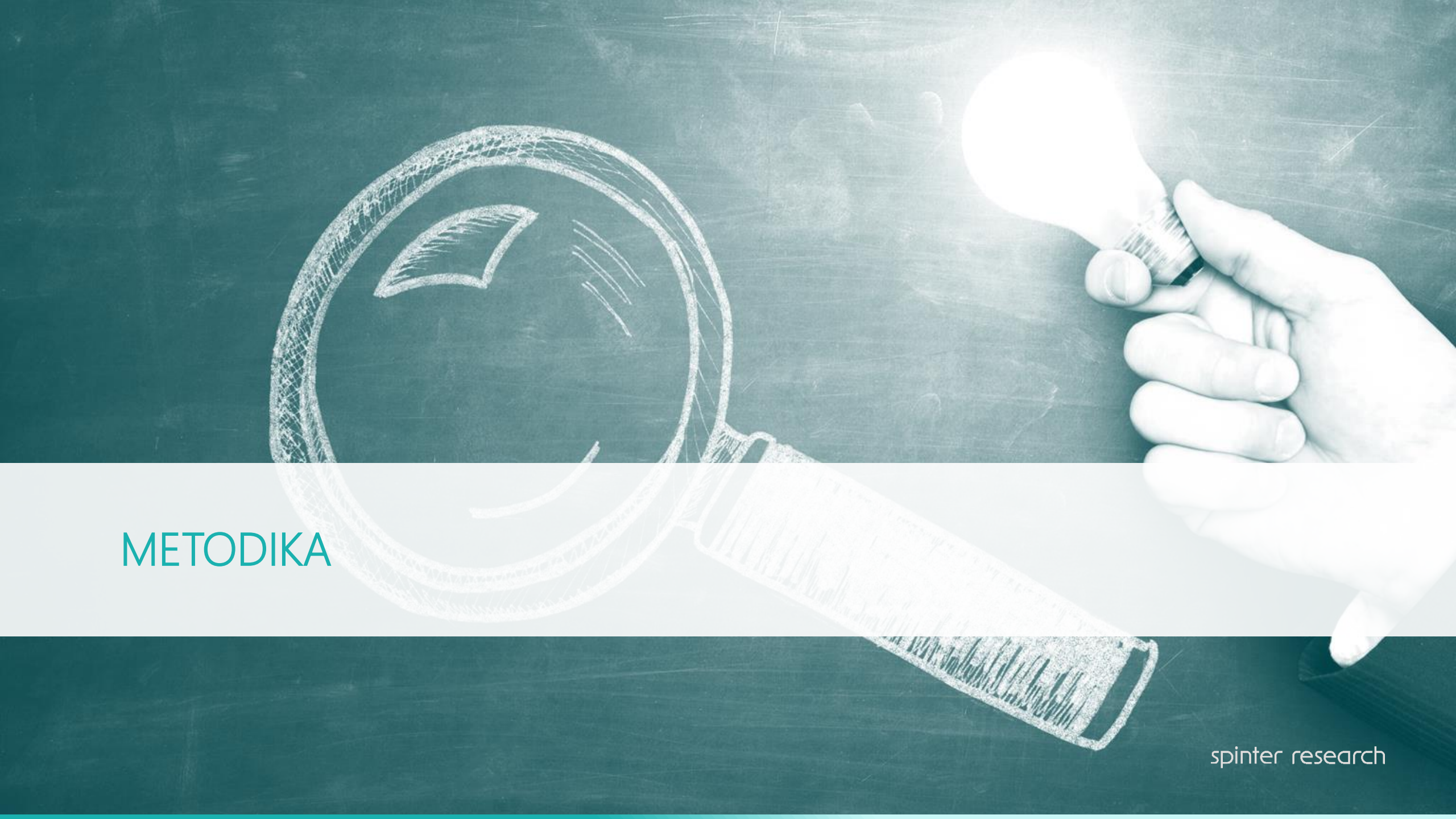
spinter research

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 background is a dark green chalkboard with a white horizontal band across the middle. On the left, a magnifying glass is drawn with white chalk. On the right, a hand holds a glowing white lightbulb. The word 'METODIKA' is written in white capital letters on the white band.

METODIKA

TYRIMO METODIKA



LAIKAS

2021 07 10 – 08 23



TIKSLAS

Išsiaiškinti šalies gyventojų nuostatas apie sveiką gyvenseną



TIKSLINĖ GRUPĖ

Šalies gyventojai nuo 30 iki 45 metų



APKLAUSOS METODAS

CAPI (*Computer Assisted Personal Interview*).



IMTIS

Tyrimo metu buvo apklausta 509 respondentų.



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).

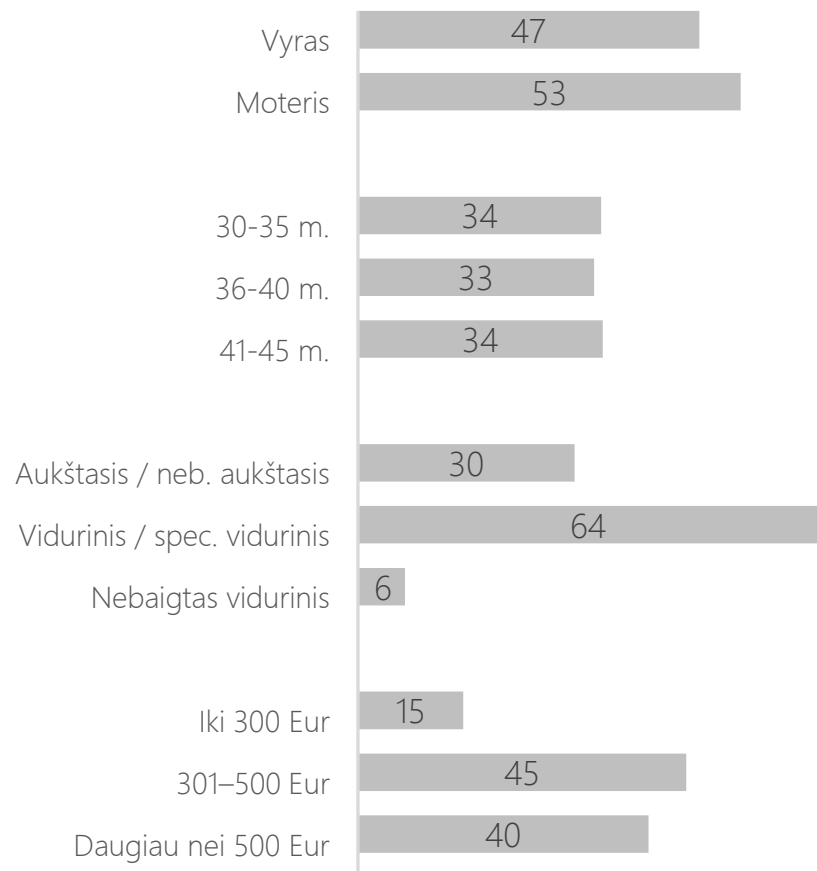
STATISTINĖ PAKLAIDA

Atrankiniuose kiekybiniuose tyrimuose visada išlieka statistinės paklaidos tikimybė, į kurią būtina atsižvelgti interpretuojant duomenis. Pvz.: jeigu apklausus 509 respondentus gavome, jog 93 proc. apklaustųjų mano žinantys, kas yra sveika gyvensena, tai yra 95 proc. tikimybė, kad tikroji reikšmė yra tarp 91,1 proc. ir 94,9 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.)





KOMUNIKACIJOS RODIKLIAI

Rodiklis	2021 m.	2019 m.	2017 m.	2015 m.	Siekiamas rodiklis	Rodiklio sudėtis
Visuomenės dalis, kuri žino, ką reiškia gyventi sveikai	93 proc.	94 proc.	91 proc.	86 proc.	98 proc.	Dalis atsakiusių „taip“ į klausimą, ar žino, ką reiškia gyventi sveikai
Visuomenės dalis, kuri mano, kad yra atsakingi už savo sveikatą	75 proc.	75 proc.	72 proc.	10 proc.	79 proc.	Dalis teiginį „aš esu atsakingas (-a) už savo sveikatą, t. y. rūpinuosi savo sveikata, stengdamasis (-) palaikyti kuo geresnę jos būklę“ įvertinusių nuo 7 iki 10 balų.
Dalis vaikų, mananti, kad sveikai gyventi yra įdomu ir šaunu	83 proc.	62 proc.	-	55 proc.	70 proc.	Dalis vaikų, atsakiusių „taip“ į klausimą „Kaip manai, ar sveikai gyventi yra įdomu ir šaunu?“
Visuomenės dalis, kuri sveikos gyvensenos įgūdžius išlaiko ilgiau nei 6 mėn.	67 proc.	74 proc.	77 proc.	65 proc.	77 proc.	Rodiklis apskaičiuotas pagal formulę*: $= \frac{(V + D)/2 + K}{2}$

*V – suma procento nurodžiusių, kad paskutinius 6 mėn. *visada* praktikavo sveikatai palankius įpročius, padalinta iš 8 (pateiktų įpročių skaičius)
D – suma procento nurodžiusių, kad paskutinius 6 mėn. *dažnai* praktikavo sveikatai palankius įpročius, padalinta iš 8 (pateiktų įpročių skaičius)
K – suma procento nurodžiusių, kad paskutinius 6 mėn. *kartais* praktikavo sveikatai palankius įpročius, padalinta iš 8 (pateiktų įpročių skaičius)



fizinė sveikata. psichikos sveikata.

SVEIKOS GYVENSENOS SUVOKIMAS (PROC.)

Ar jūs žinote, ką reiškia gyventi sveikai?

N=509

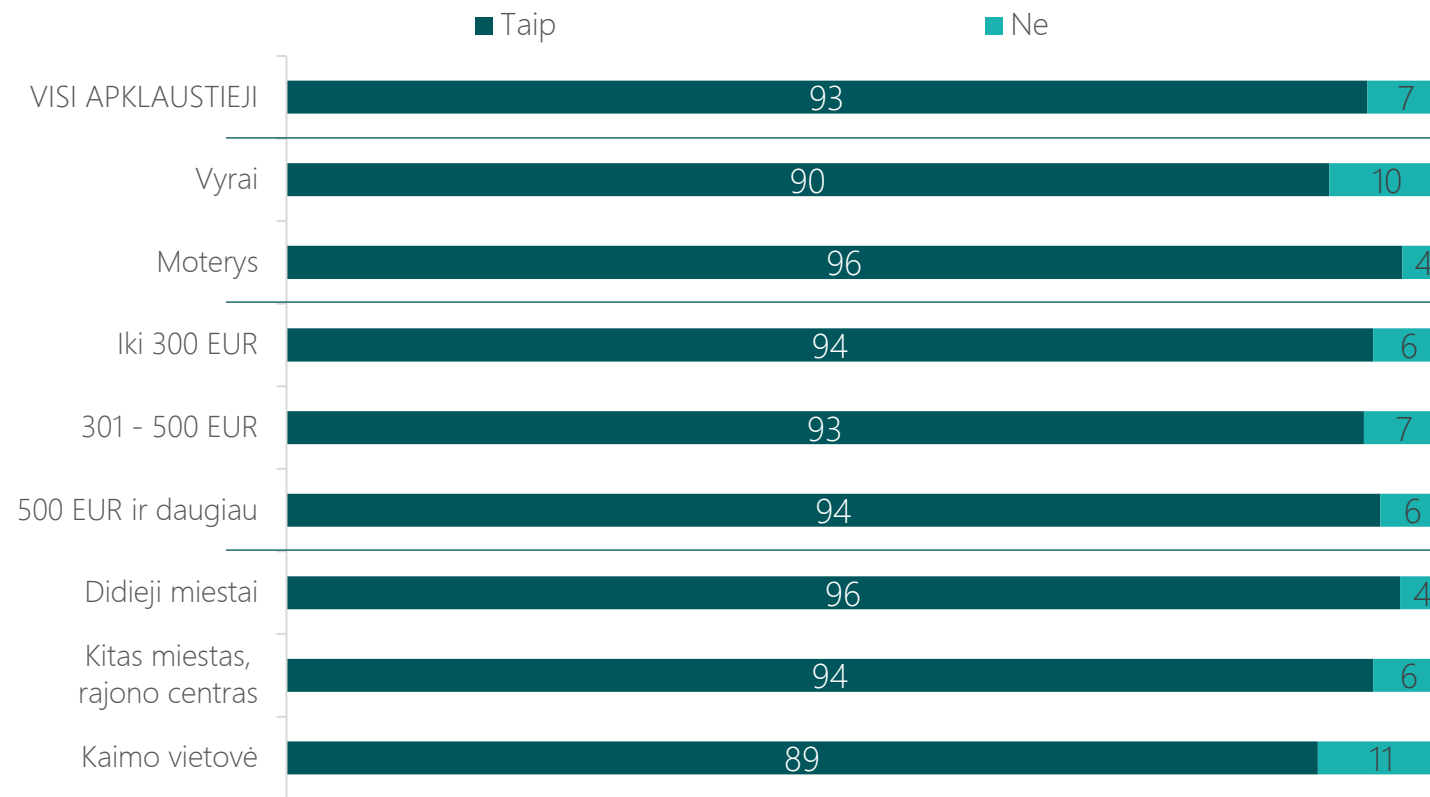


SVEIKOS GYVENSENOS SUVOKIMAS (PROC.)

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

N=509

Vyrai ir kaimo vietovių gyventojai dažniau teigia nežinantys, ką reiškia gyventi sveikai.

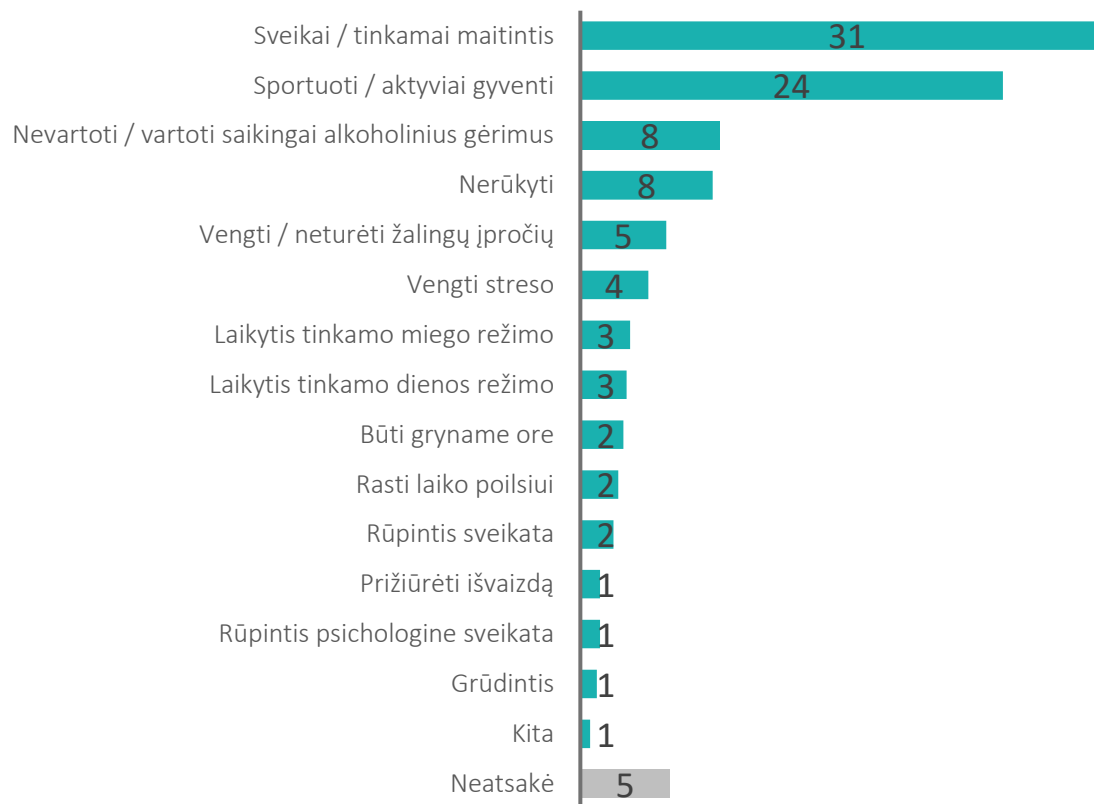


SVEIKOS GYVENSENOS SAMPRATA (PROC.)

Spontaniniai paminėjimai

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

N=509



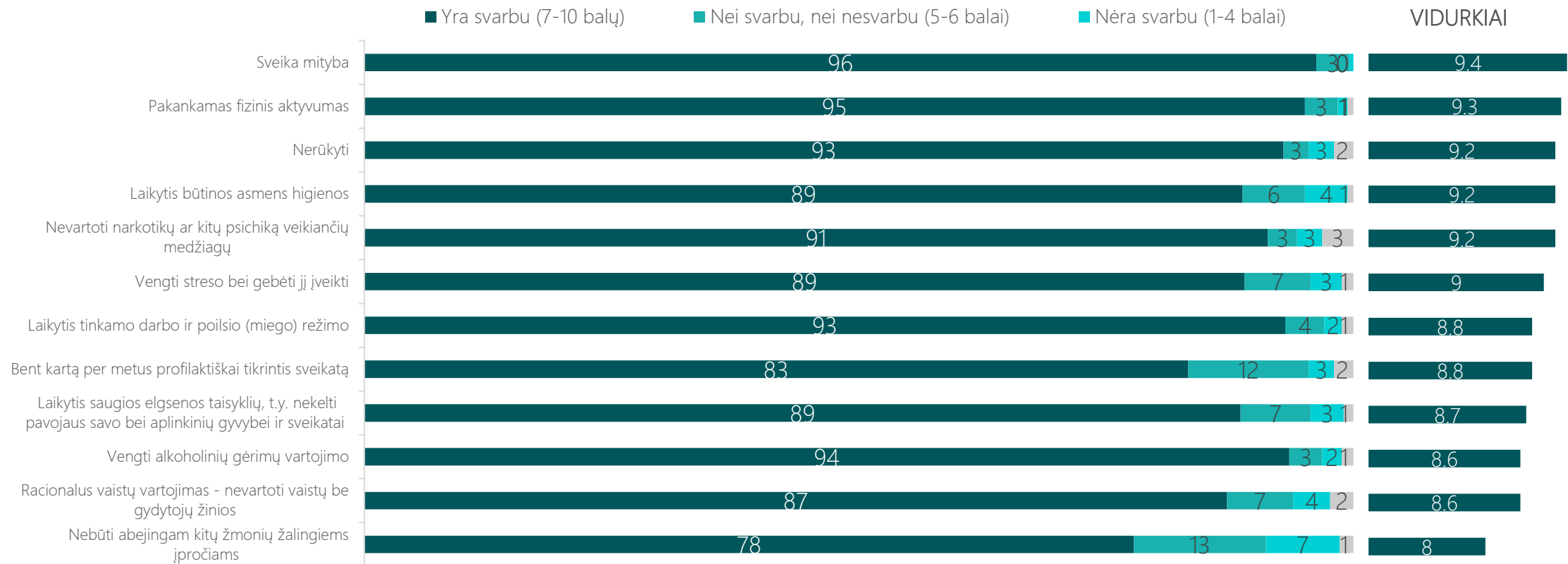
Moterys dažniau nurodė sveiką gyvenseną suprantančios kaip tinkamą mitybą, streso vengimą, tinkamo dienos režimo laikymąsi, o vyrai – kaip aktyvią gyvenseną.

**Galimi keli atsakymo variantai, suma viršija 100%*

NUOMONĖ APIE SVEIKOS GYVENSENOS ASPEKTŲ SVARBĄ (PROC.). Bendras rezultatas

Kaip jūs manote, kiek kiekvienas iš šių dalykų yra svarbus, apibūdinant sveiką gyvenimą?

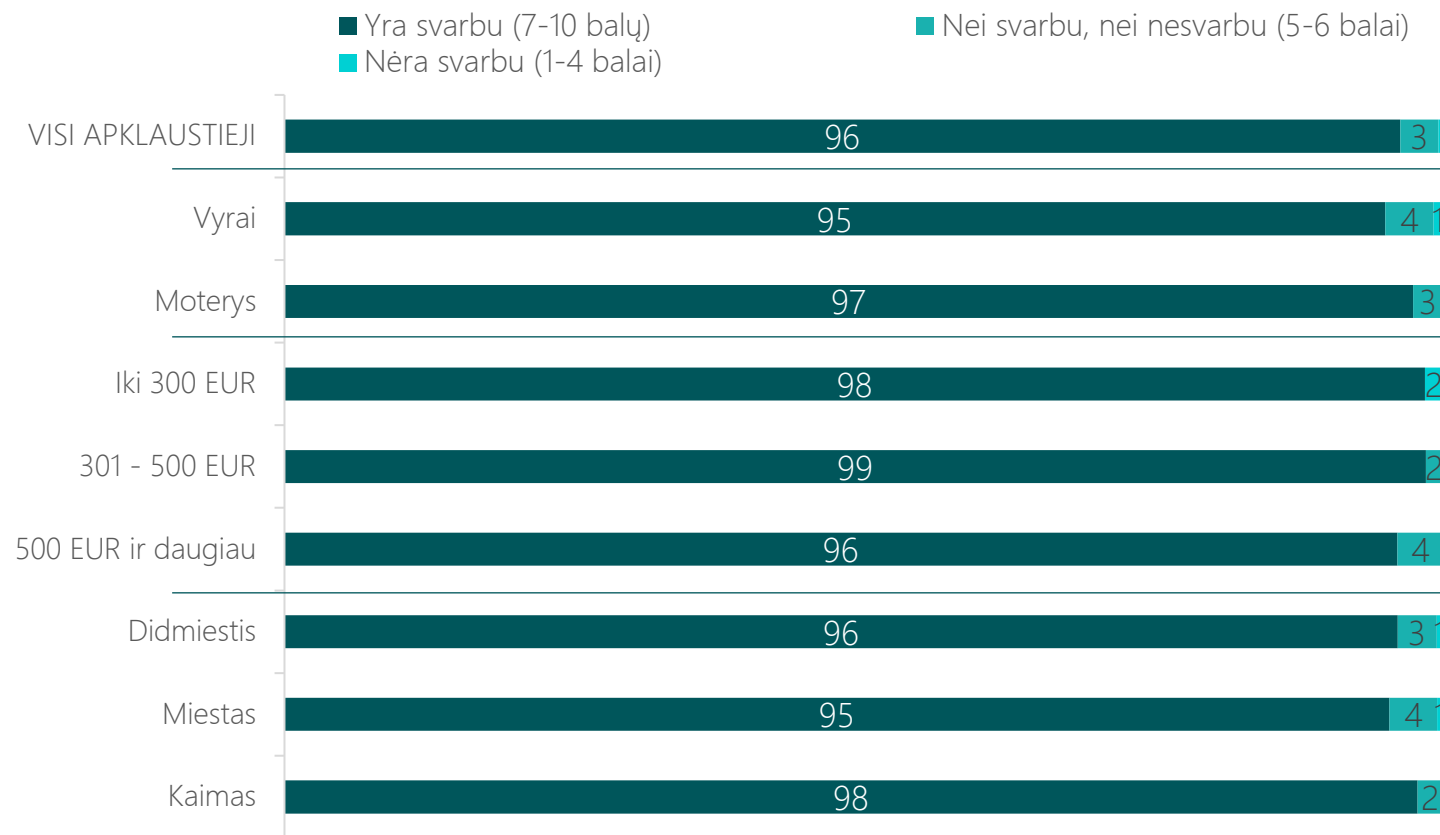
N=509



NUOMONĖ APIE SVEIKOS GYVENSENOS ASPEKTŲ SVARBĄ (PROC.) Sveika mityba

Kaip jūs manote, kiek kiekvienas iš šių dalykų yra svarbus, apibūdinant sveiką gyvenseną?

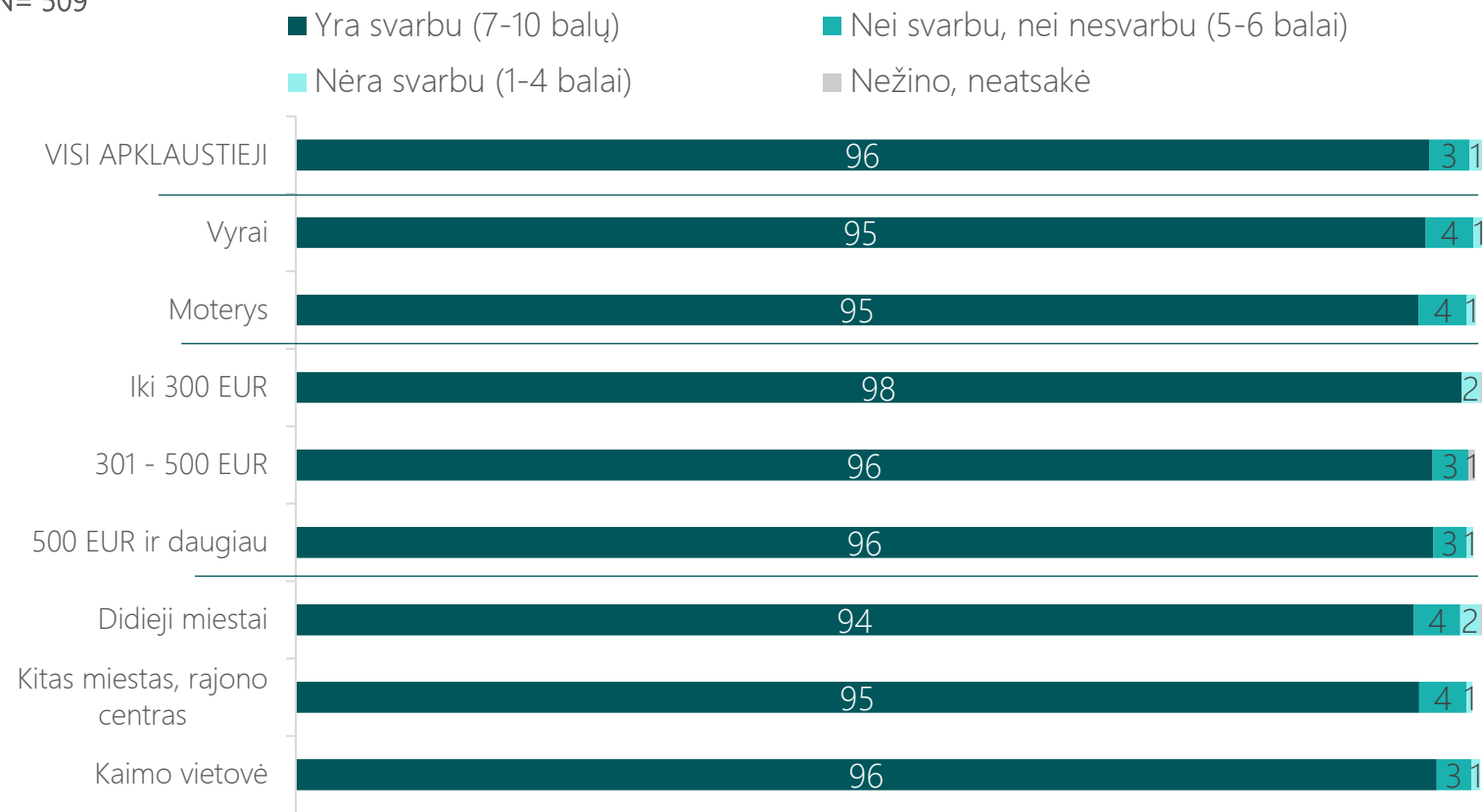
N=509



NUOMONĖ APIE SVEIKOS GYVENSENOS ASPEKTŲ SVARBĄ (PROC.) Fizinis aktyvumas

Kaip jūs manote, kiek kiekvienas iš šių dalykų yra svarbus, apibūdinant sveiką gyvenseną?

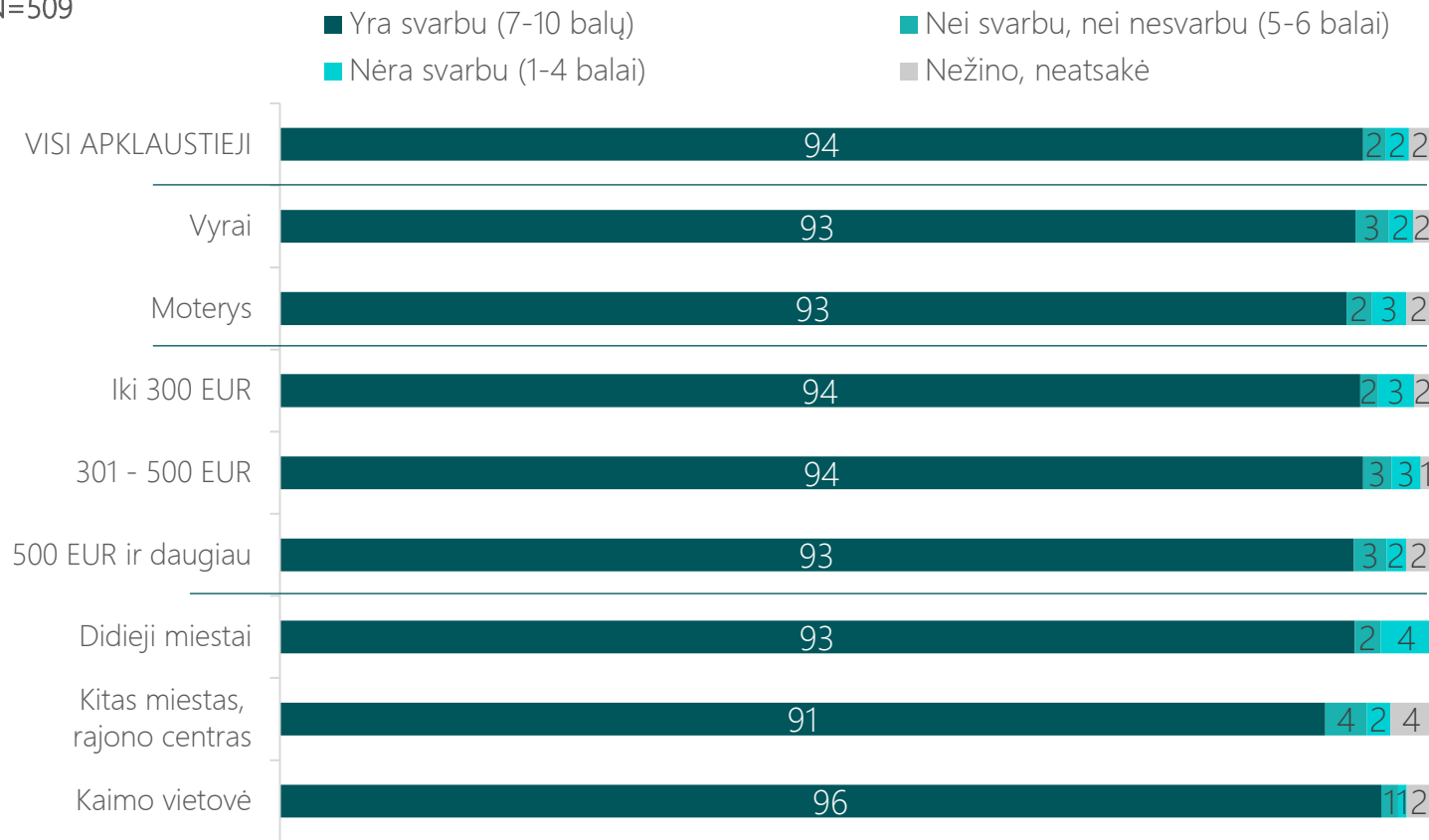
N= 509



NUOMONĖ APIE SVEIKOS GYVENSENOS ASPEKTŲ SVARBĄ (PROC.) Nerūkymas

Kaip jūs manote, kiek kiekvienas iš šių dalykų yra svarbus, apibūdinant sveiką gyvenseną?

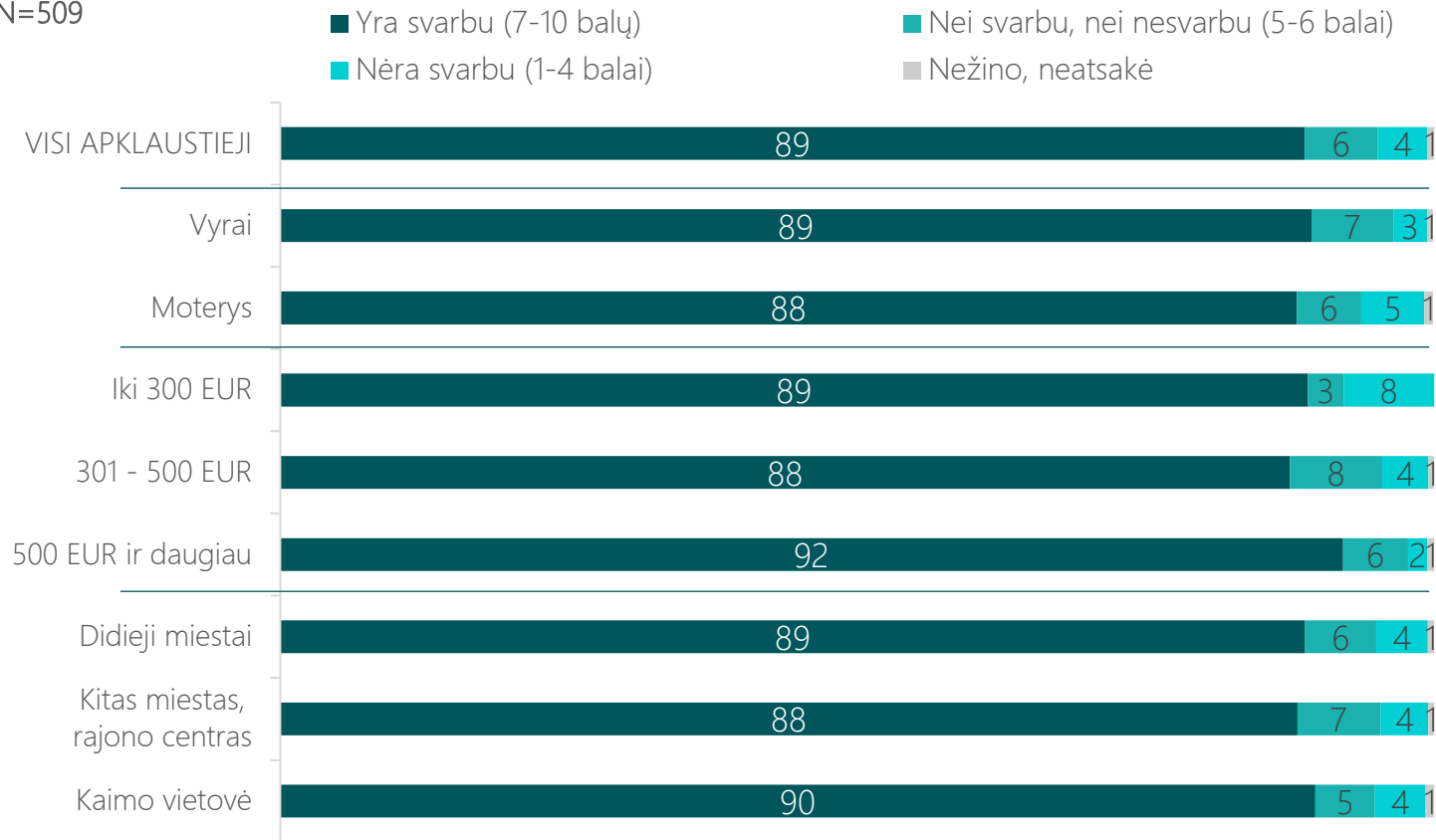
N=509



NUOMONĖ APIE SVEIKOS GYVENSENOS ASPEKTŲ SVARBĄ (PROC.) Alkoholio vengimas

Kaip jūs manote, kiek kiekvienas iš šių dalykų yra svarbus, apibūdinant sveiką gyvenseną?

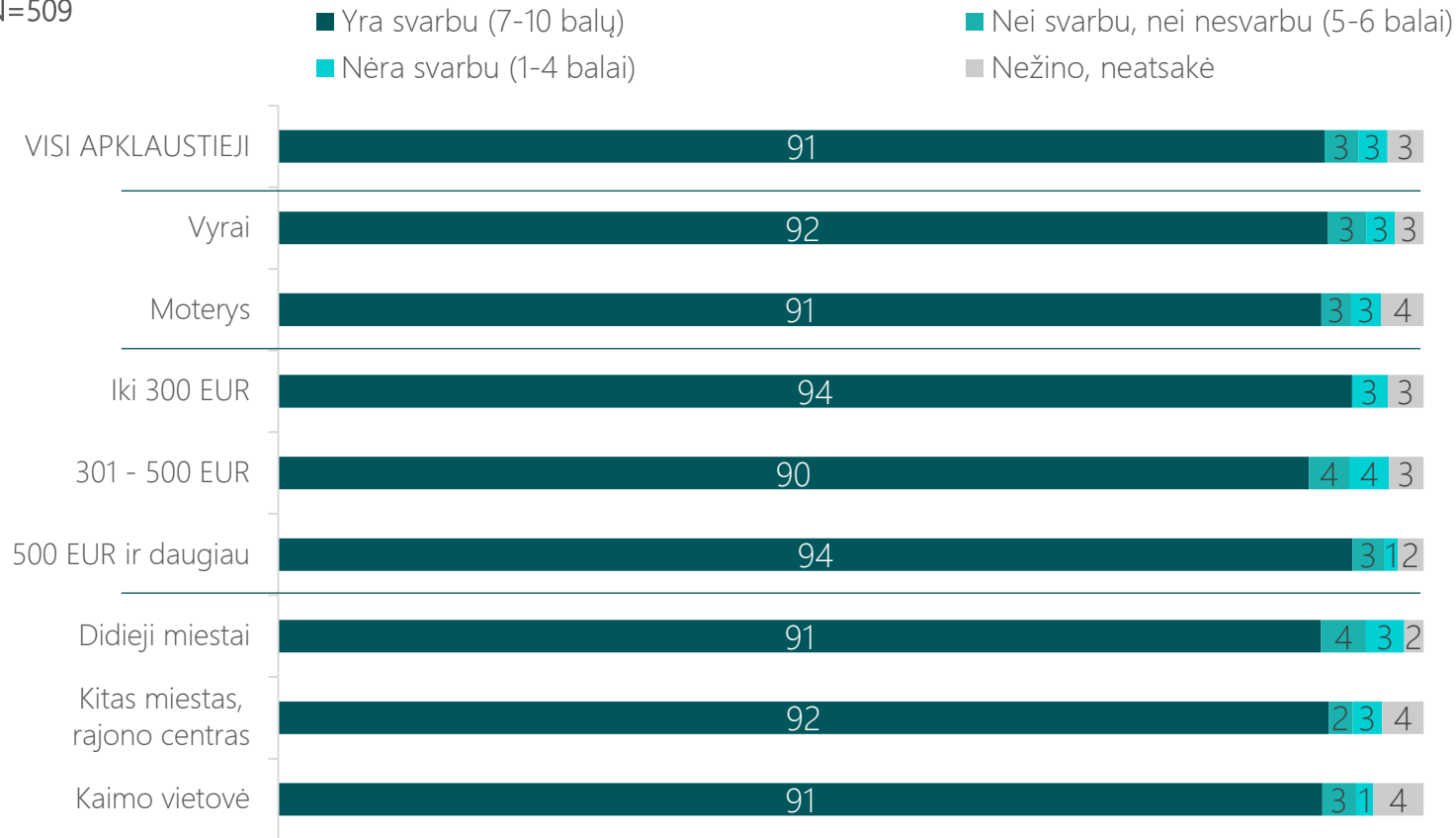
N=509



NUOMONĖ APIE SVEIKOS GYVENSENOS ASPEKTŲ SVARBĄ (PROC.) Psichoaktyvių medžiagų vengimas

Kaip jūs manote, kiek kiekvienas iš šių dalykų yra svarbus, apibūdinant sveiką gyvenimą?

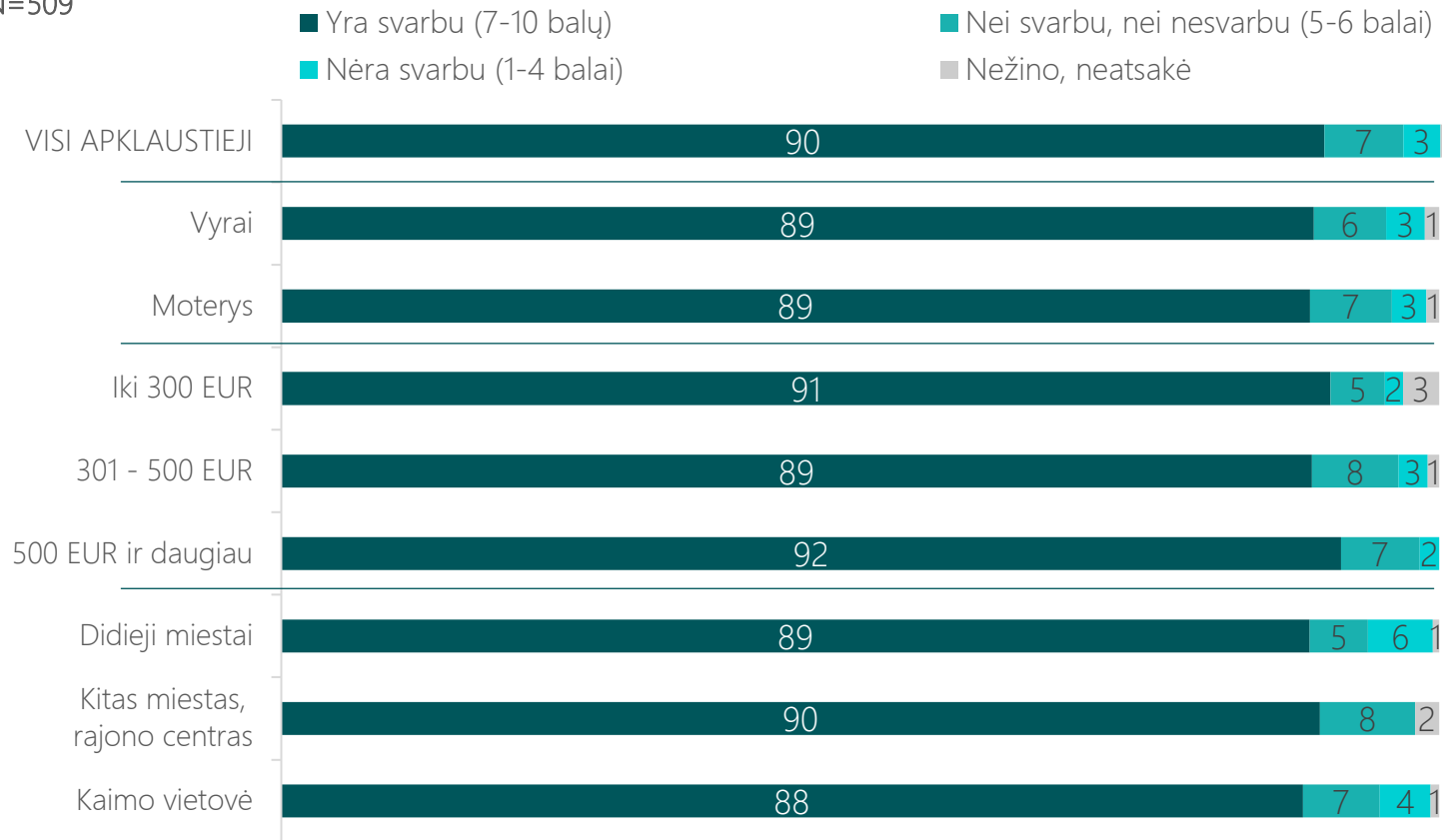
N=509



NUOMONĖ APIE SVEIKOS GYVENSENOS ASPEKTŲ SVARBĄ (PROC.) Miego režimo laikymasis

Kaip jūs manote, kiek kiekvienas iš šių dalykų yra svarbus, apibūdinant sveiką gyvenimą?

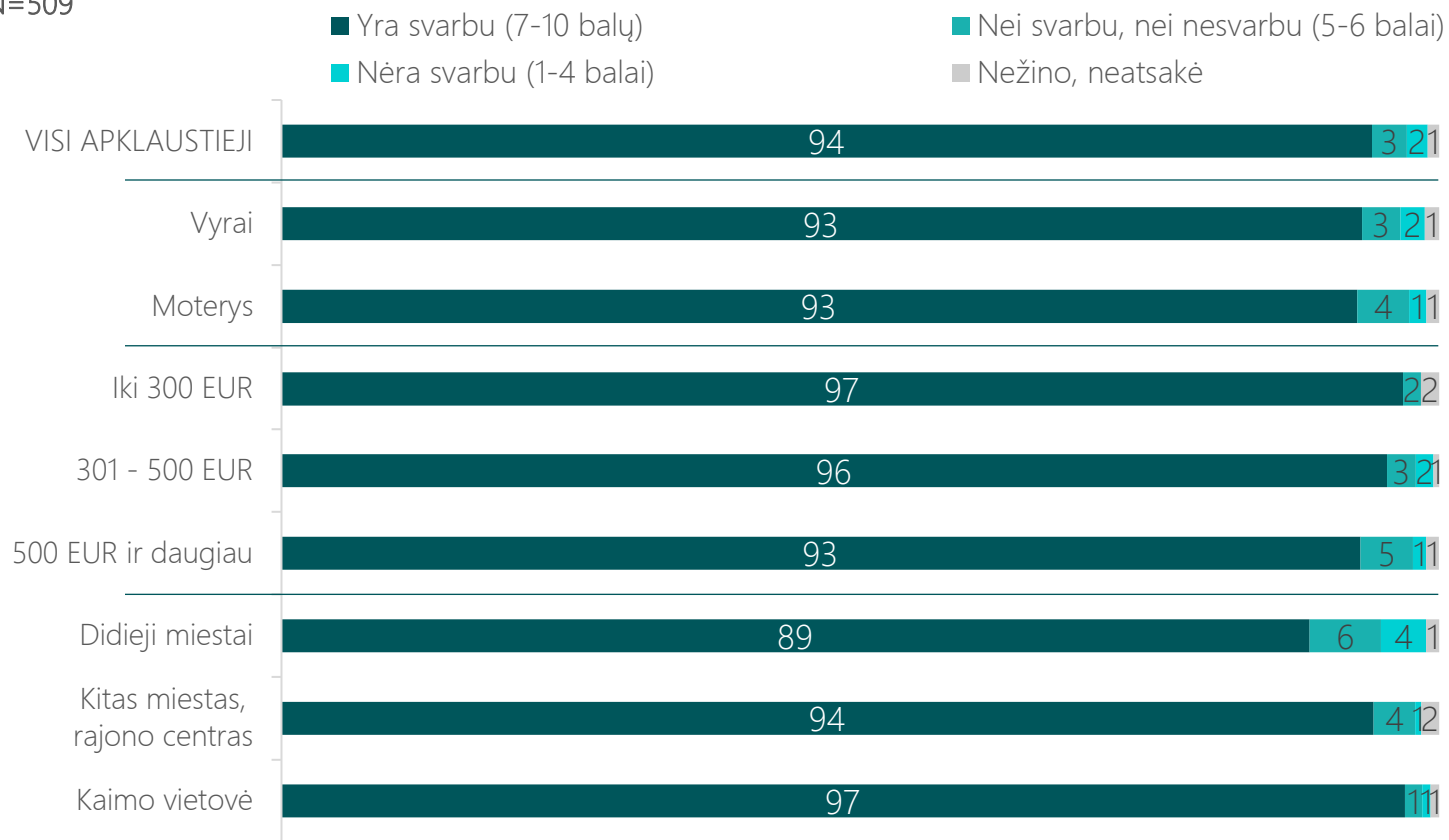
N=509



NUOMONĖ APIE SVEIKOS GYVENSENOS ASPEKTŲ SVARBĄ (PROC.) Streso vengimas

Kaip jūs manote, kiek kiekvienas iš šių dalykų yra svarbus, apibūdinant sveiką gyvenseną?

N=509

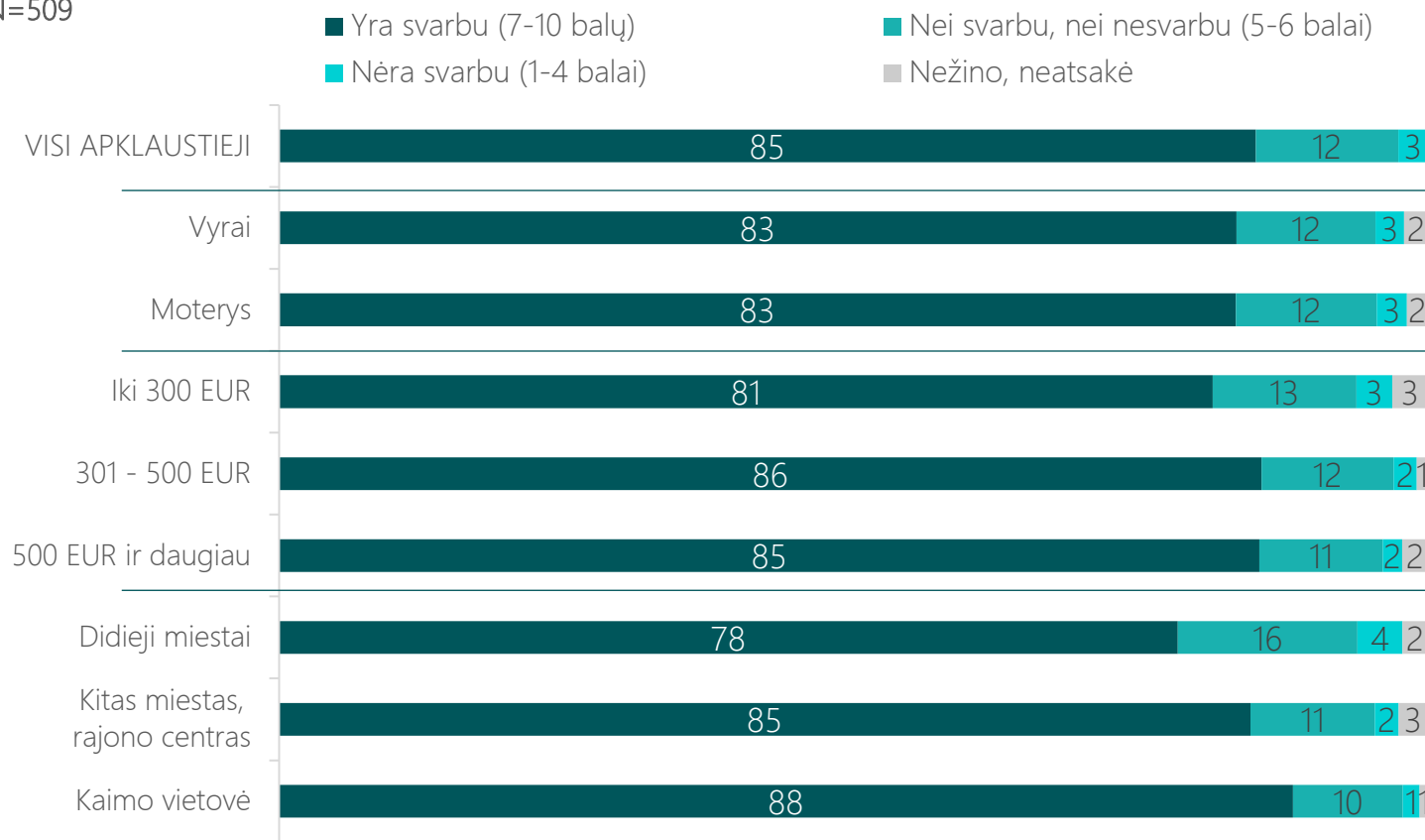


Kaimo vietovių gyventojai dažniau teigė, kad streso vengimas ir įveika yra svarbūs apibūdinant sveiką gyvenseną.

NUOMONĖ APIE SVEIKOS GYVENSENOS ASPEKTŲ SVARBĄ (PROC.) Racionalus vaistų vartojimas

Kaip jūs manote, kiek kiekvienas iš šių dalykų yra svarbus, apibūdinant sveiką gyvenseną?

N=509

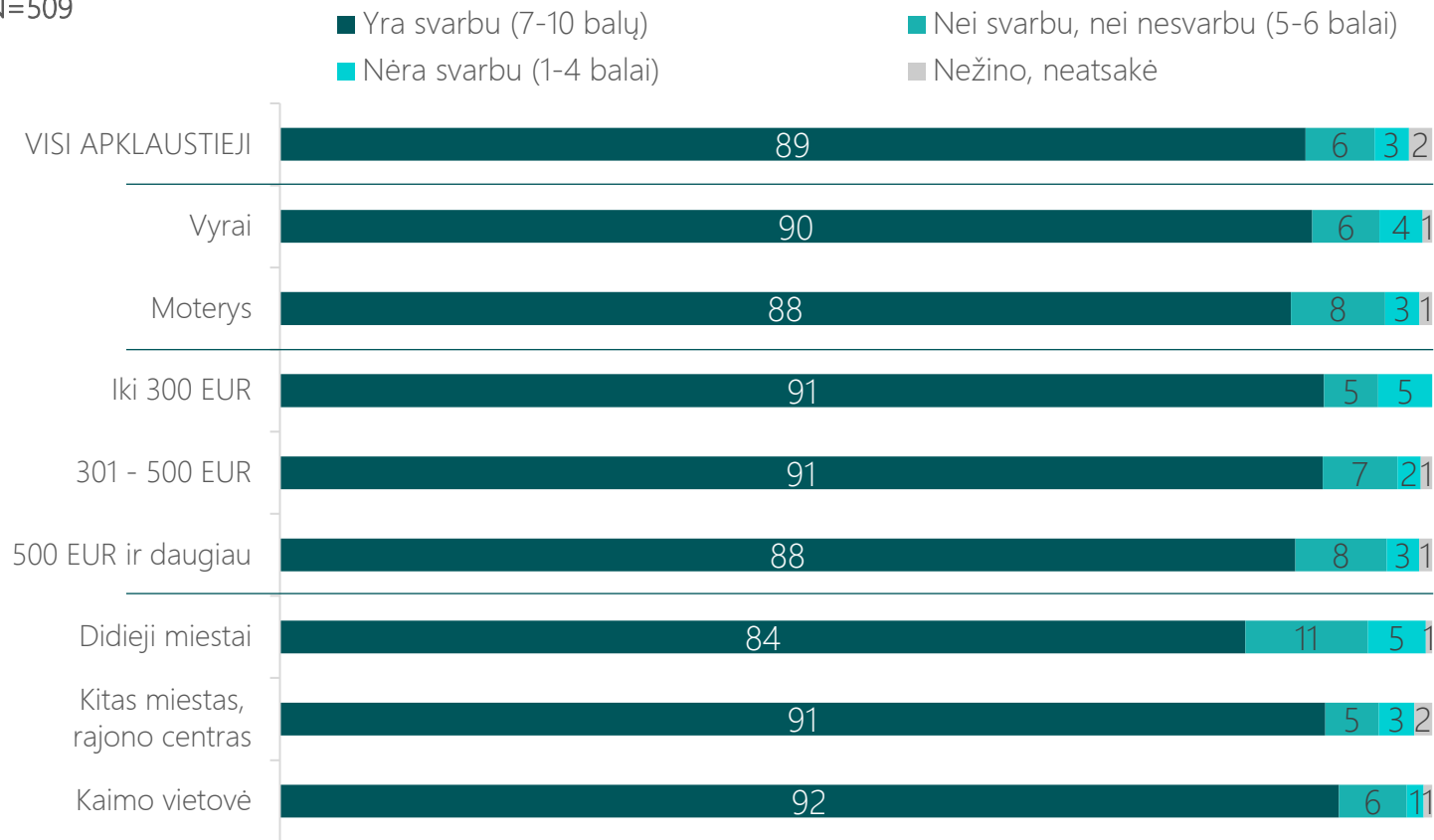


Kaimo vietovių gyventojai dažniau teigė, kad racionalus vaistų vartojimas yra svarbūs apibūdinant sveiką gyvenseną.

NUOMONĖ APIE SVEIKOS GYVENSENOS ASPEKTŲ SVARBĄ (PROC.) Profilaktinis sveikatos tikrinimas

Kaip jūs manote, kiek kiekvienas iš šių dalykų yra svarbus, apibūdinant sveiką gyvenseną?

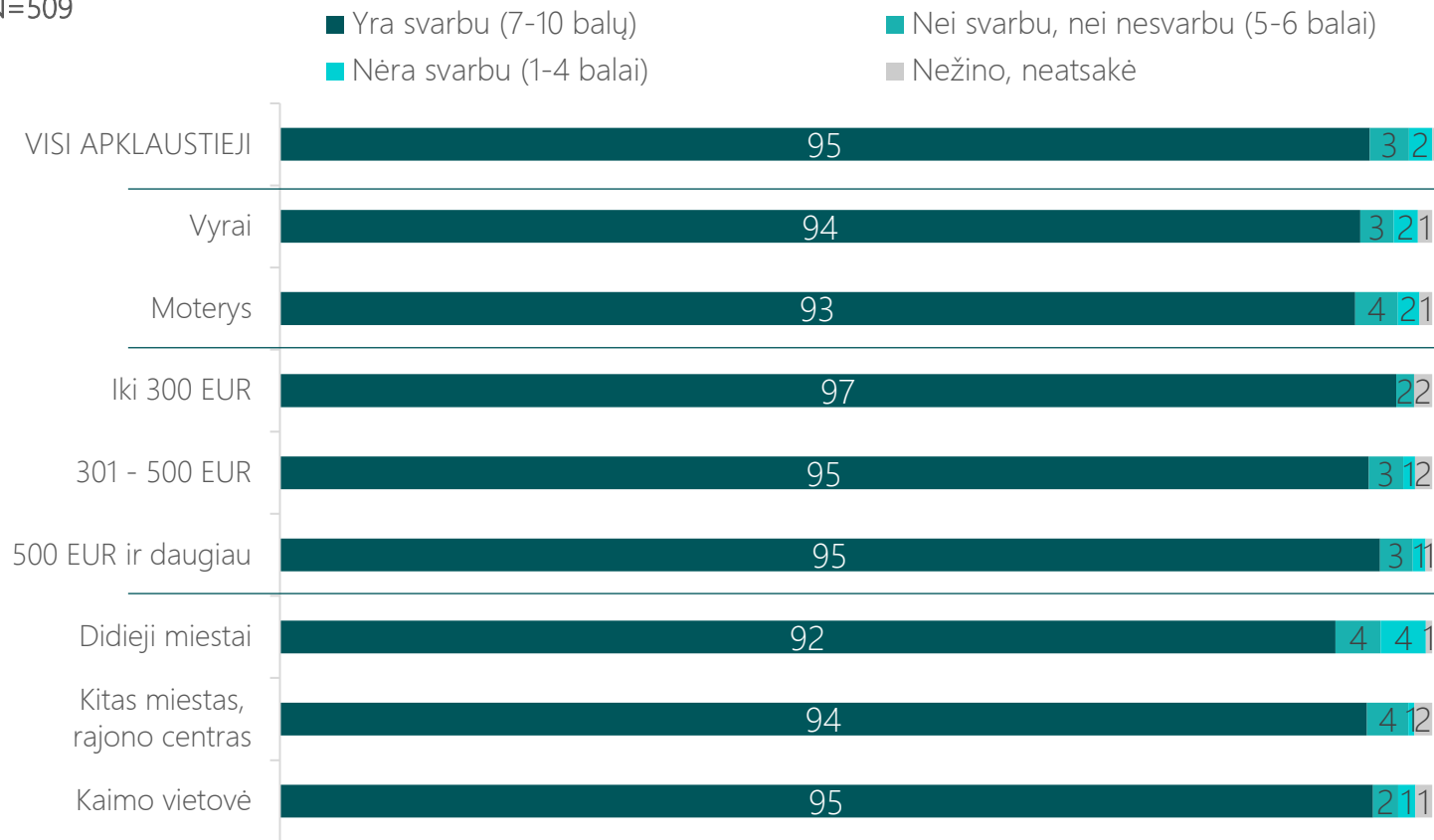
N=509



NUOMONĖ APIE SVEIKOS GYVENSENOS ASPEKTŲ SVARBĄ (PROC.) Būtinios higienos laikymasis

Kaip jūs manote, kiek kiekvienas iš šių dalykų yra svarbus, apibūdinant sveiką gyvenseną?

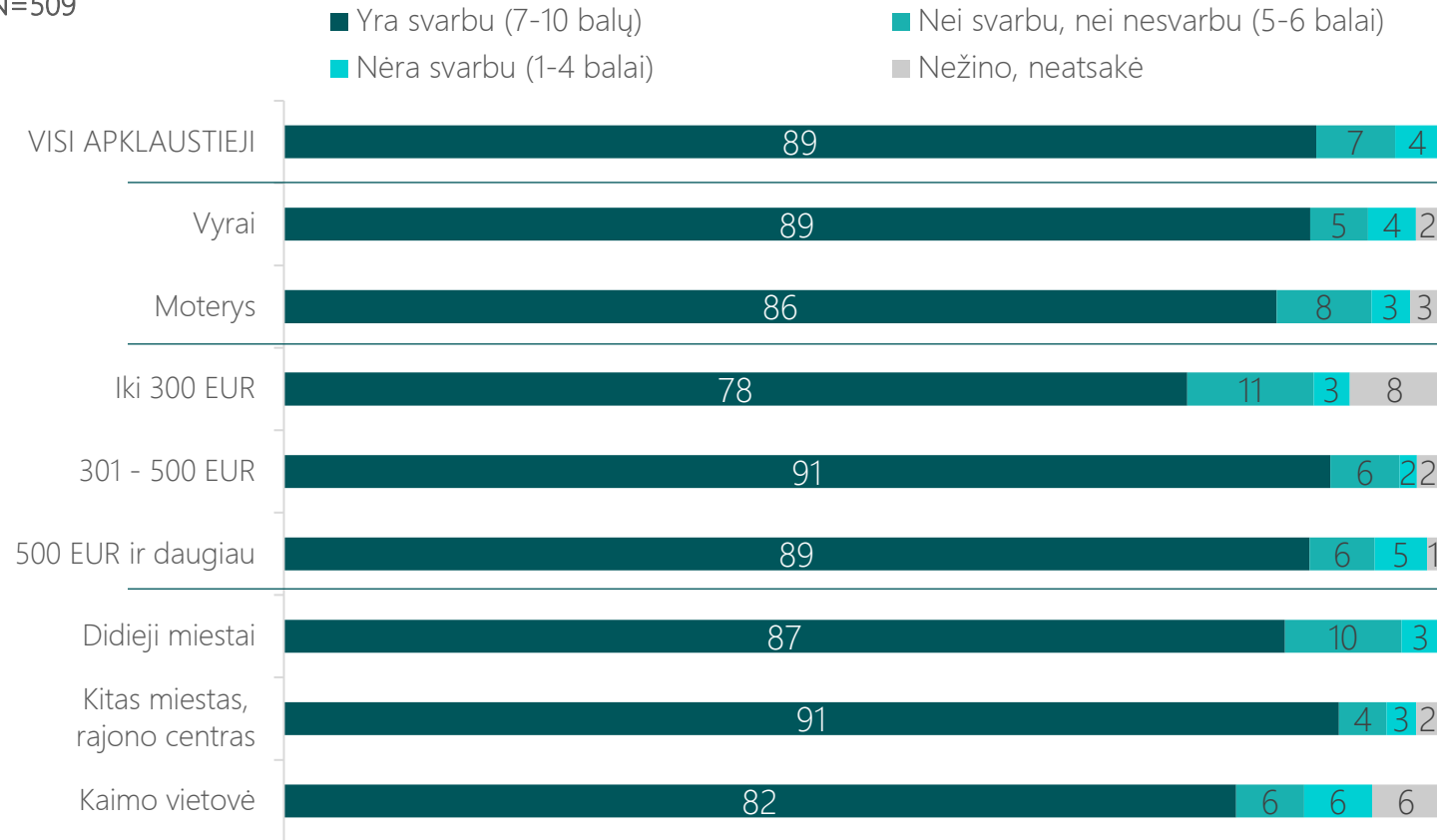
N=509



NUOMONĖ APIE SVEIKOS GYVENSENOS ASPEKTŲ SVARBĄ (PROC.) Saugos taisyklių laikymasis

Kaip jūs manote, kiek kiekvienas iš šių dalykų yra svarbus, apibūdinant sveiką gyvenimą?

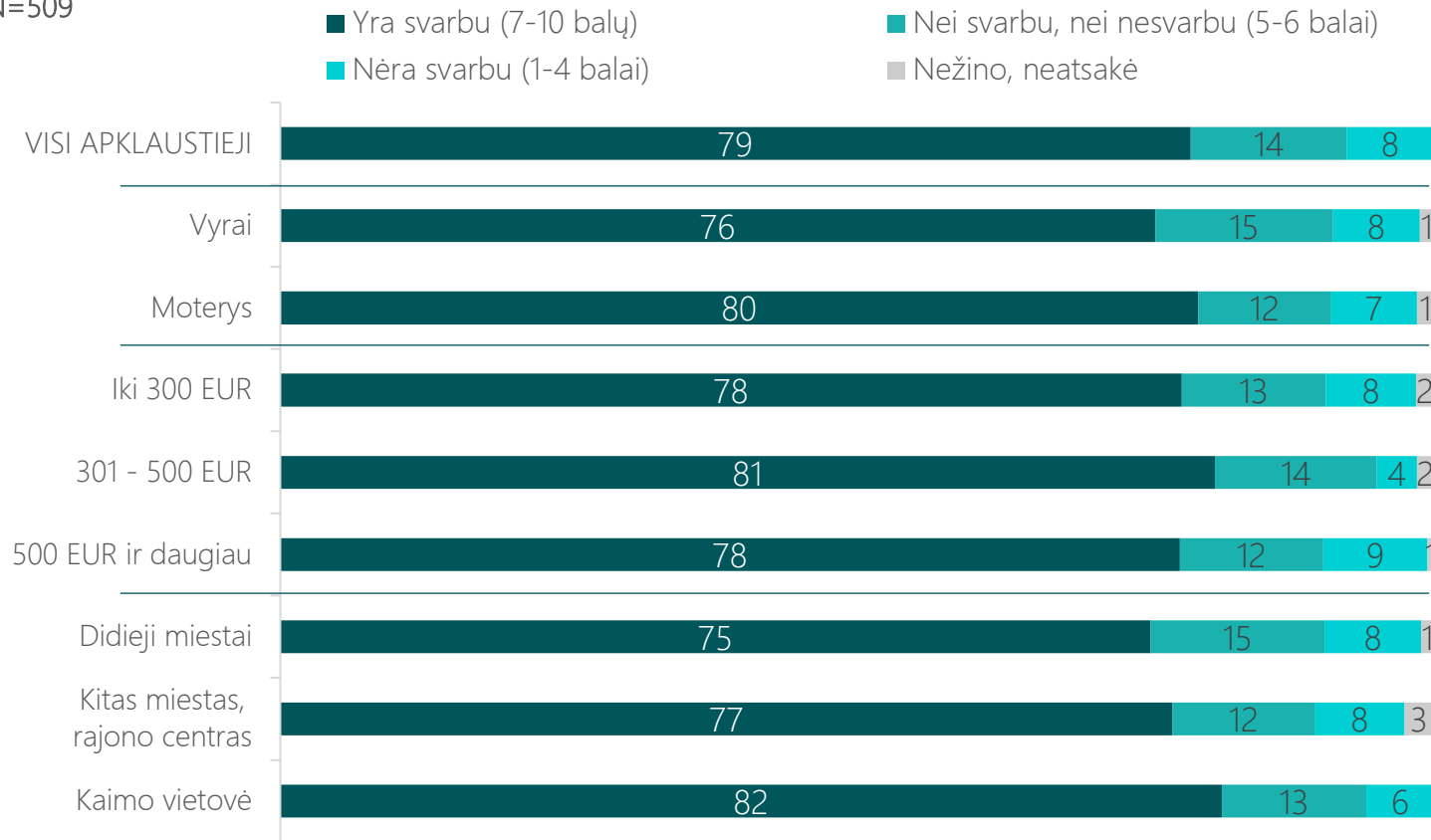
N=509



NUOMONĖ APIE SVEIKOS GYVENSENOS ASPEKTŲ SVARBĄ (PROC.) Neabejingumas kitų žalingiems įpročiams

Kaip jūs manote, kiek kiekvienas iš šių dalykų yra svarbus, apibūdinant sveiką gyvenimą?

N=509



Moterys dažniau pritarė, kad neabejingumas kitų žmonių žalingiems įpročiams yra svarbus apibūdinant sveiką gyvenimą.

LABIAUSIAI SU SVEIKA GYVENSENA SIEJAMAS ELGESYS (PROC.)

O kuriam iš šių dalykų reikėtų skirti didesnę dėmesį bei daugiau jį propaguoti, norint, kad kuo daugiau žmonių Lietuvoje pradėtų gyventi sveikai?

N=509

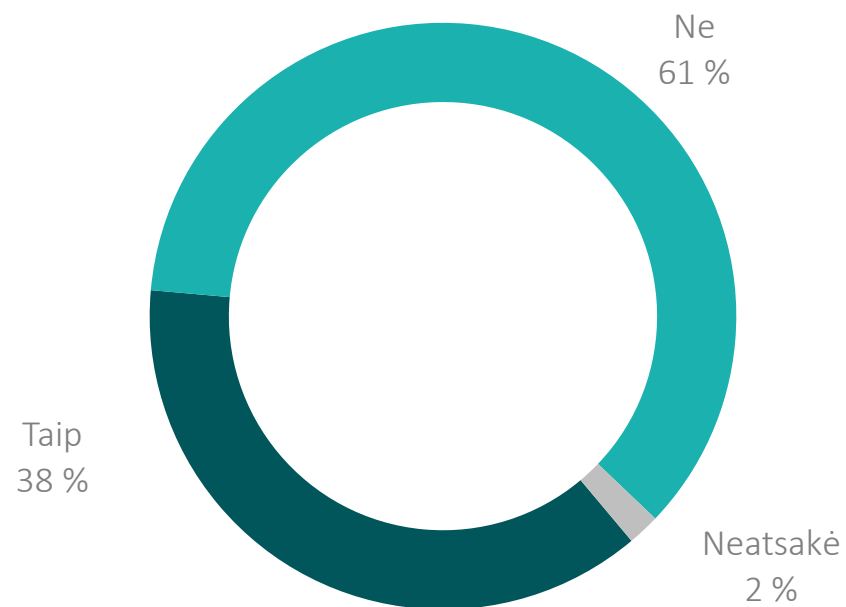
Moterys dažniau teigė, kad daugiau dėmesio reikėtų skirti mitybai, vyrai – fiziniam aktyvumui.



ASMENINĖS SVEIKOS GYVENSENOS VERTINIMAS (PROC.)

Ar Jūs galite apie save pasakyti – aš gyvenu sveikai?

N=509

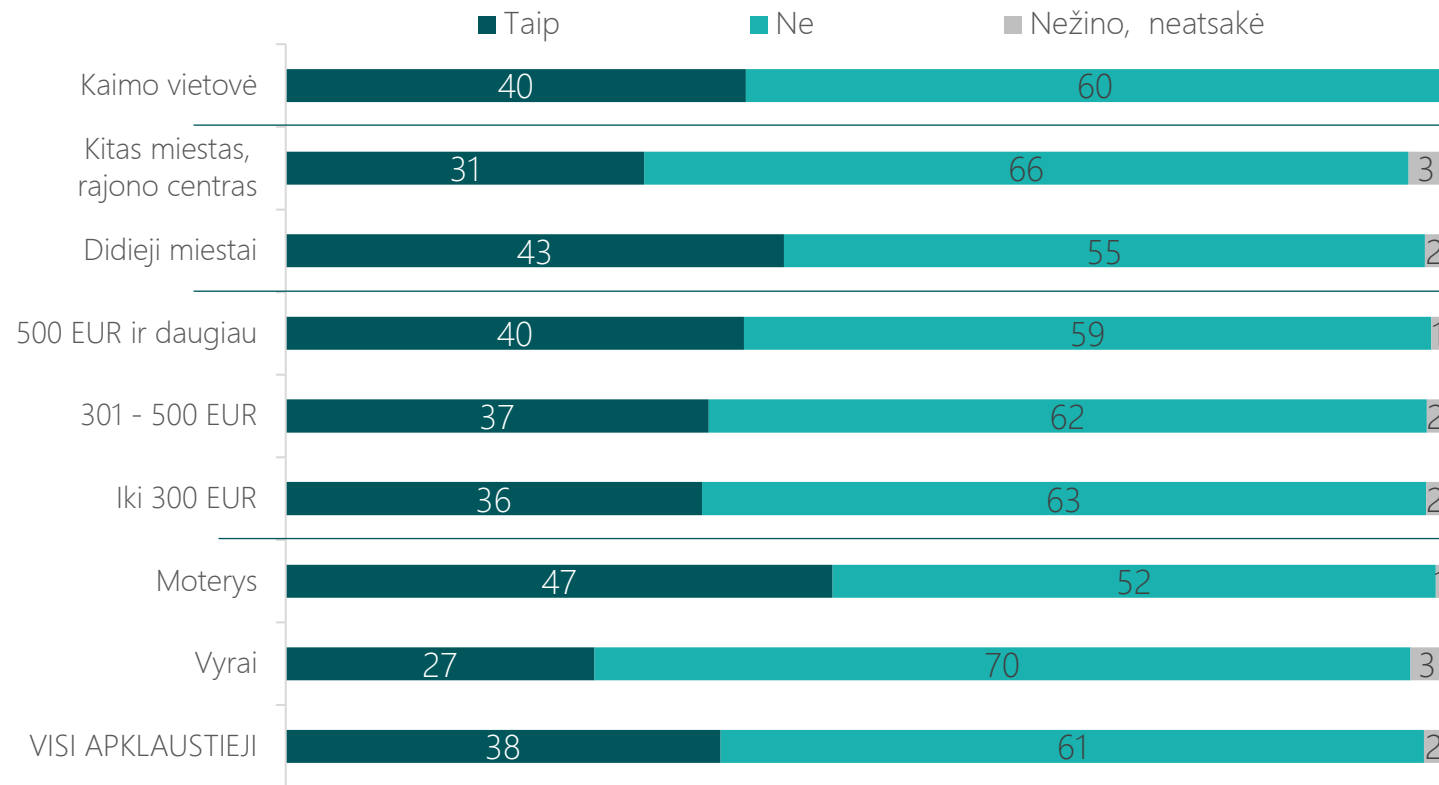


ASMENINĖS SVEIKOS GYVENSENOS VERTINIMAS (PROC.)

Ar Jūs galite apie save pasakyti – aš gyvenu sveikai?

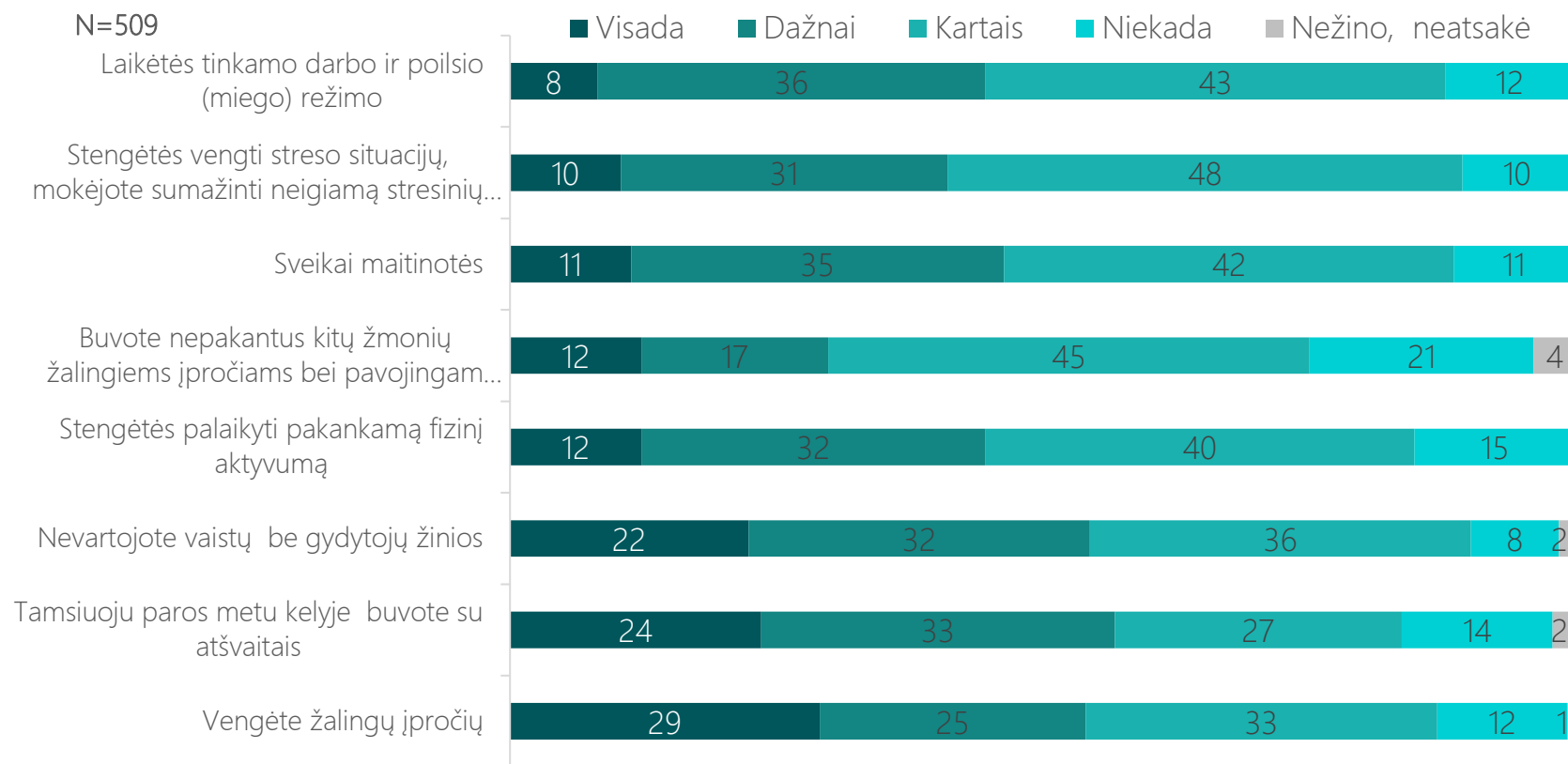
N=509

Moterys dažniau teigė gyvenančios sveikai.



SVEIKATAI PALANKIŲ ĮPROČIŲ PRAKTIKAVIMAS (PROC.)

Ar per paskutinius 6 mėnesius jūs ...?



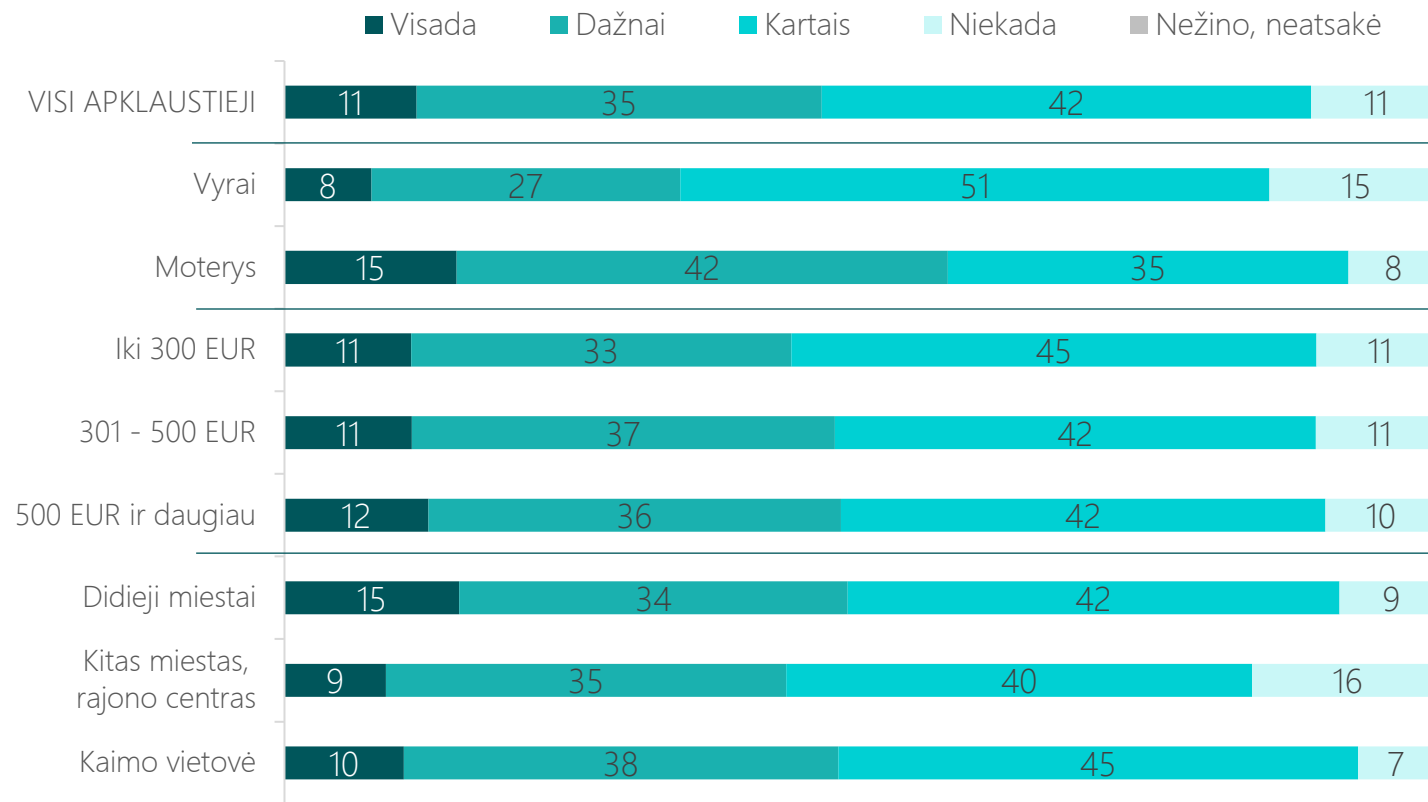
SVEIKATAI PALANKIŲ ĮPROČIŲ PRAKTIKAVIMAS (PROC.)

Sveika mityba

Ar per paskutinius 6 mėnesius jūs sveikai maitinotės – vartojote sveikatai palankius produktus, daugiau valgėte daržovių ir vaisių, stengėtės mažiau valgyti riebaus maisto?

N=509

Moterys dažniau teigė, kad pastarųjų 6 mėnesių laikotarpiu sveikai maitinosi.

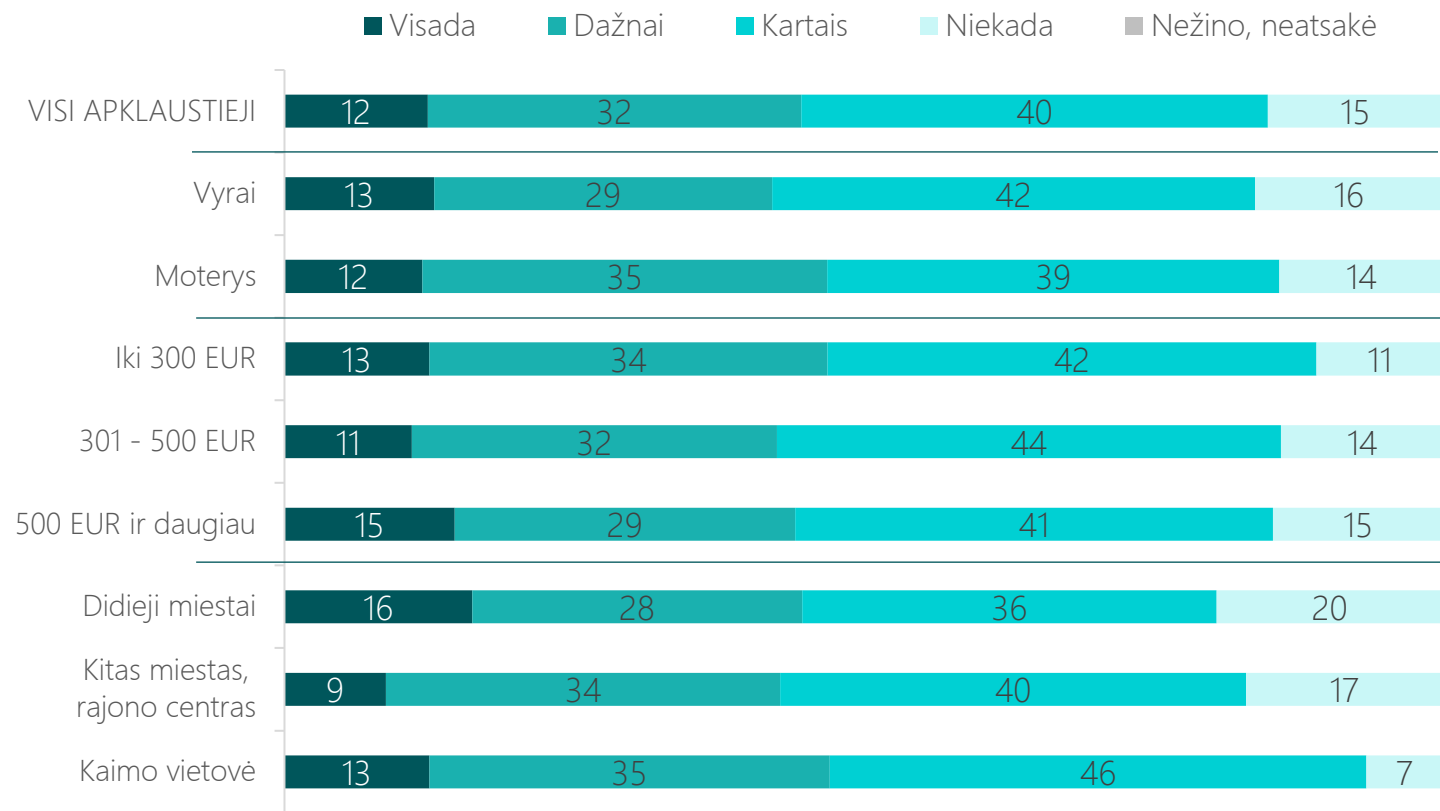


SVEIKATAI PALANKIŲ ĮPROČIŲ PRAKTIKAVIMAS (PROC.)

Fizinis aktyvumas

Ar per paskutinius 6 mėnesius jūs stengėtės palaikyti pakankamą fizinį aktyvumą (sportavote arba išnaudojote turimas galimybes daugiau judėti – lipti laiptais, eiti pėsčiomis, pasivaikščioti gamtoje)?

N=509

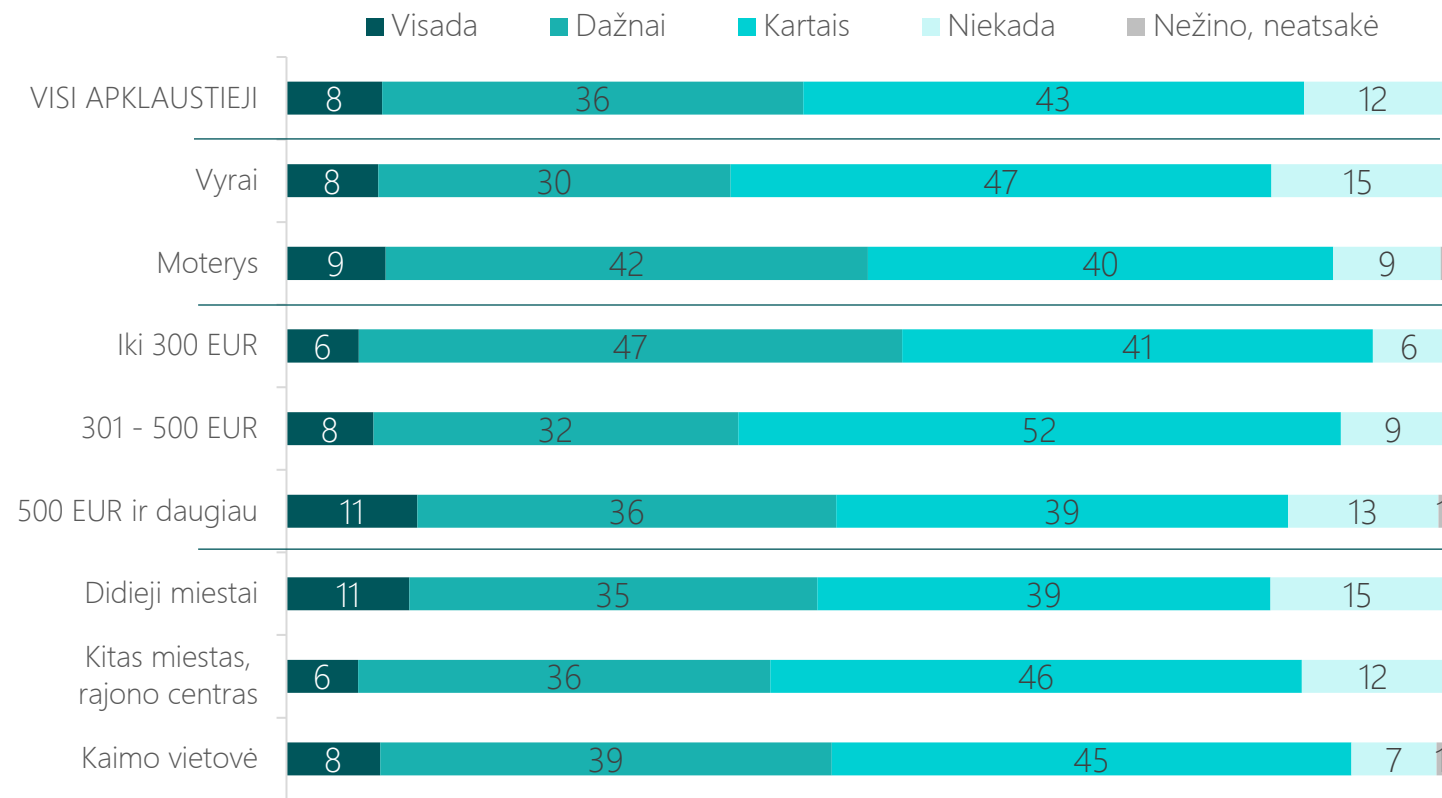


SVEIKATAI PALANKIŲ ĮPROČIŲ PRAKTIKAVIMAS (PROC.)

Miego režimas

Ar per paskutinius 6 mėnesius jūs laikėtės tinkamo darbo ir poilsio (miego) režimo?

N=509

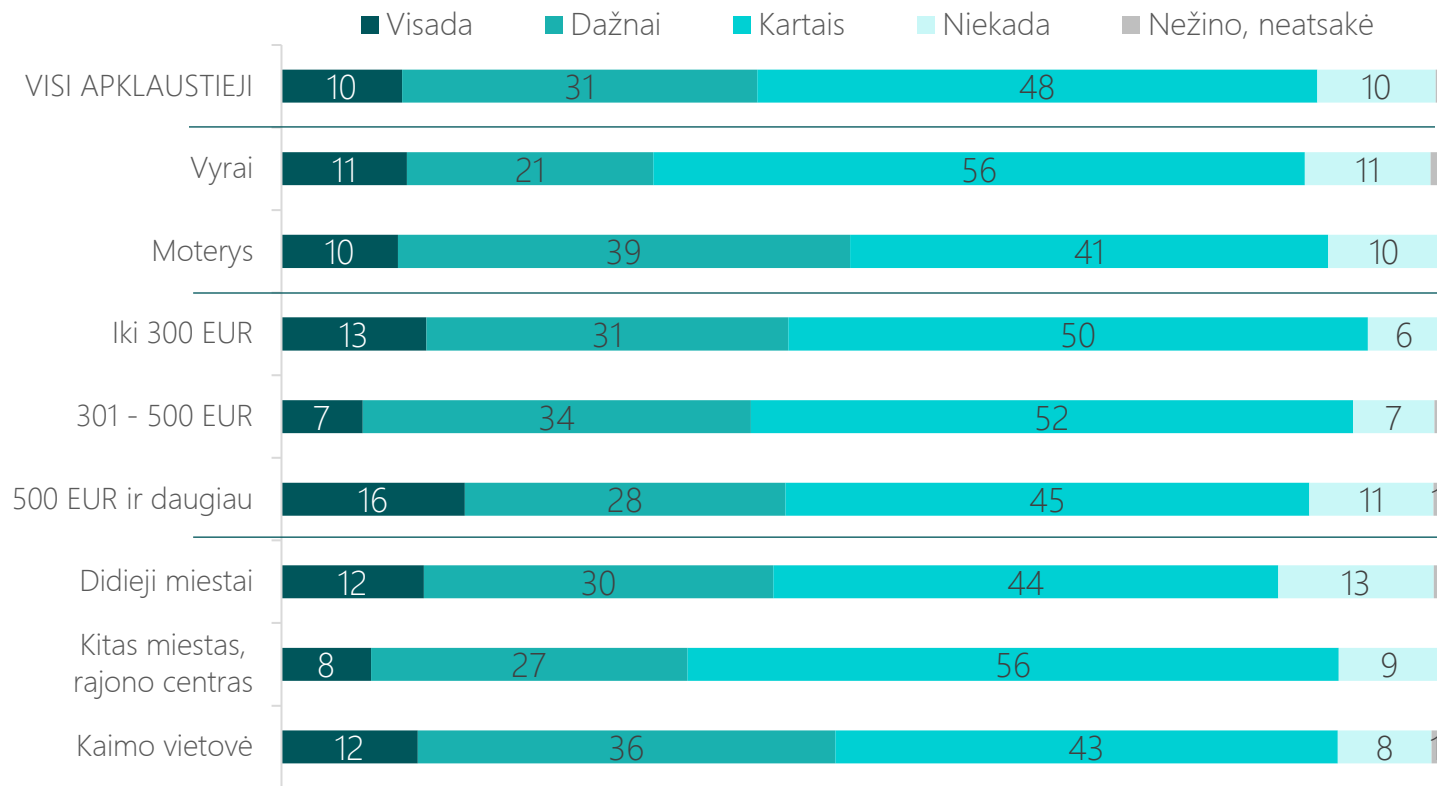


SVEIKATAI PALANKIŲ ĮPROČIŲ PRAKTIKAVIMAS (PROC.)

Streso įveika

Ar per paskutinius 6 mėnesius jūs stengėtės vengti streso situacijų, mokėjote sumažinti neigiamą stresinių situacijų poveikį?

N=509



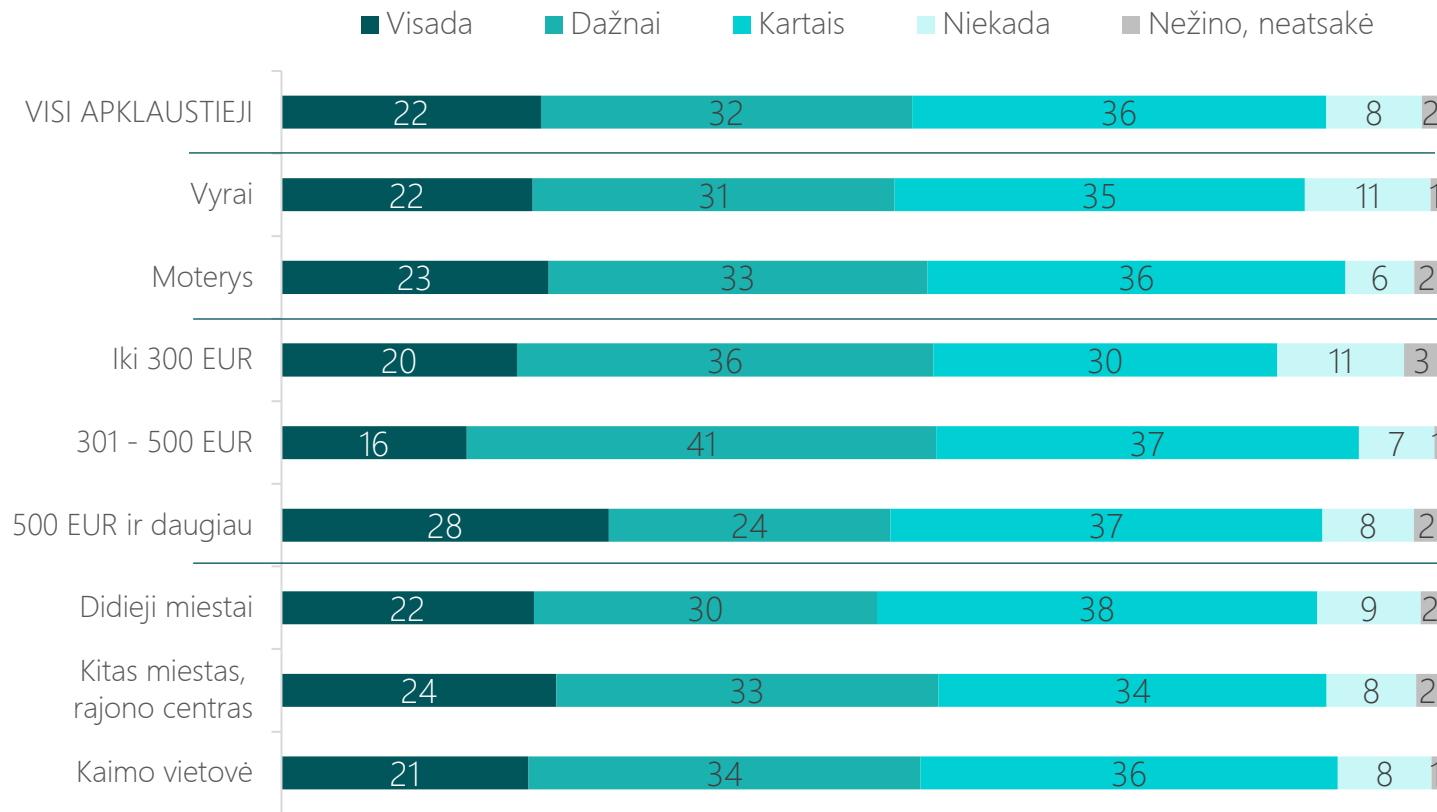
Moterys dažniau teigė, kad pastarųjų 6 mėnesių laikotarpiu stengėsi vengti stresinių situacijų, mokėjo sumažinti neigiamą jų poveikį.

SVEIKATAI PALANKIŲ ĮPROČIŲ PRAKTIKAVIMAS (PROC.)

Racionalus vaistų vartojimas

Ar per paskutinius 6 mėnesius jūs nevartojote vaistų be gydytojų žinios?

N=509



Aukštesnių pajamų respondentai dažniau teigė paskutinius 6 mėnesius nevartoję vaistų be gydytojo žinios.

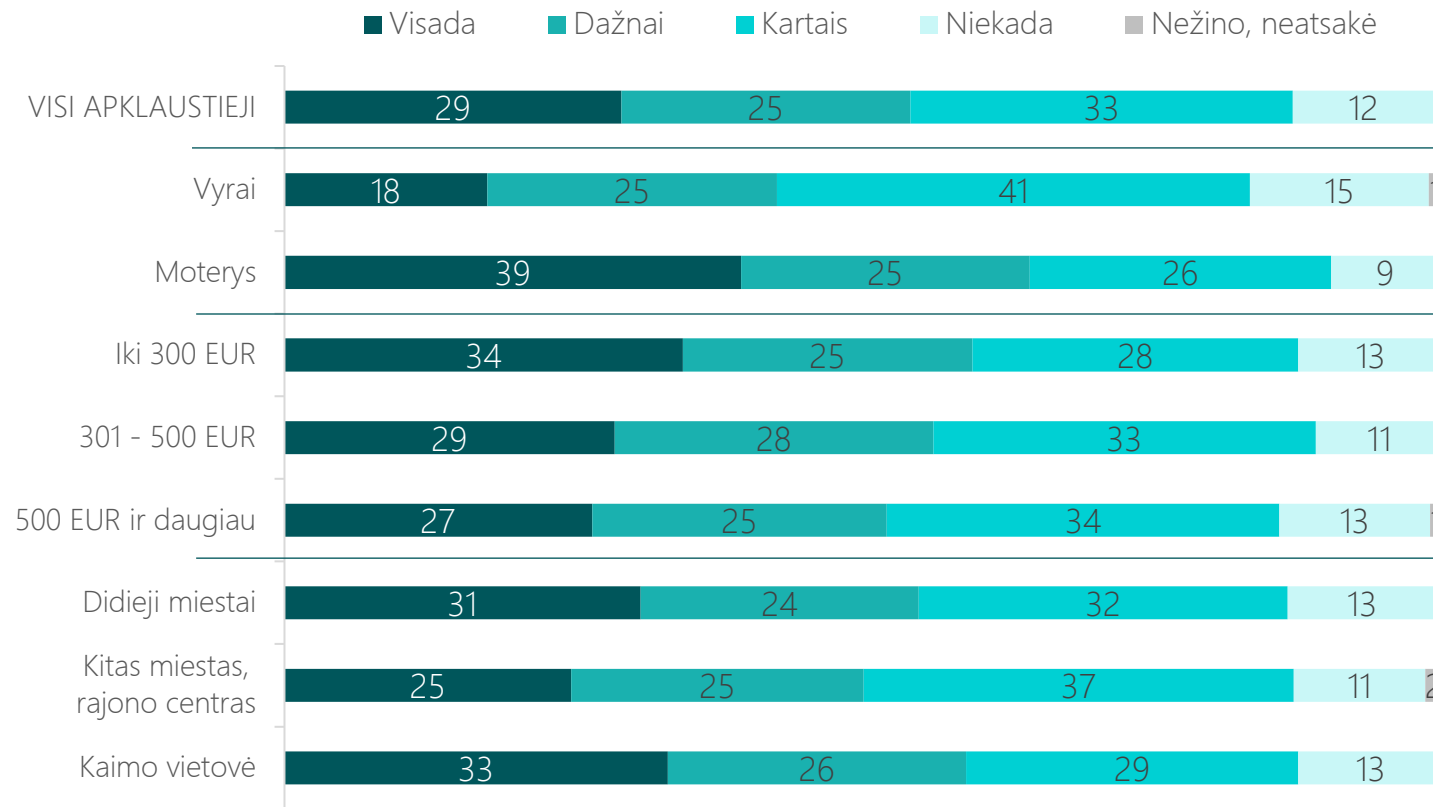
SVEIKATAI PALANKIŲ ĮPROČIŲ PRAKTIKAVIMAS (PROC.)

Žalingų įpročių vengimas

Ar per paskutinius 6 mėnesius jūs vengėte žalingų įpročių (nerūkėte, nevartojote alkoholinių gėrimų ir pan.)?

N=509

Moterys dažniau teigė paskutinių 6 mėnesių laikotarpiu visada vengusios žalingų įpročių.



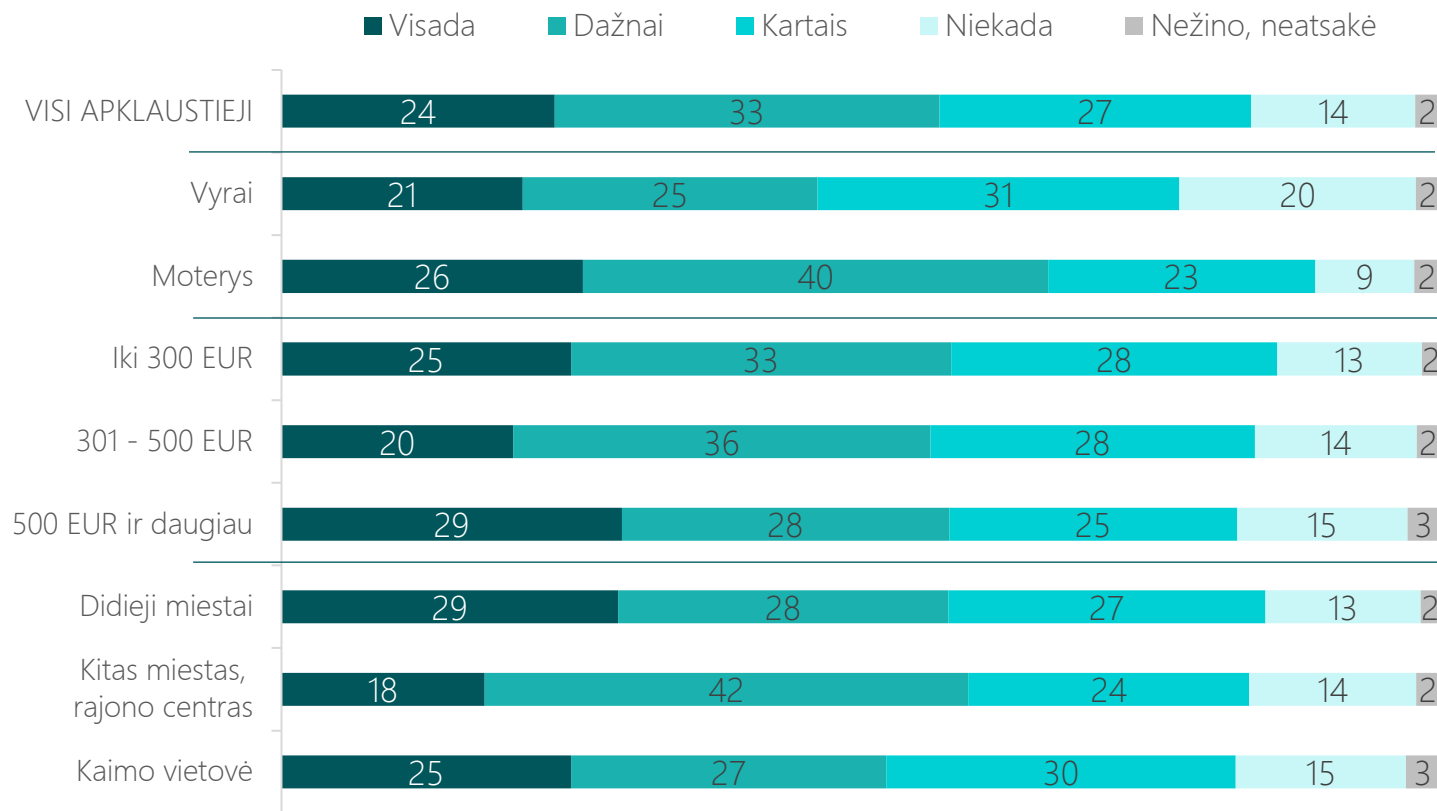
SVEIKATAI PALANKIŲ ĮPROČIŲ PRAKTIKAVIMAS (PROC.)

Atšvaitų nešiojimas

Ar per paskutinius 6 mėnesius jūs tamsiuoju paros metu kelyje buvote su atšvaitais?

N=509

Moterys dažniau teigė 6 mėnesių laikotarpiu visada vengusios žalingų įpročių.



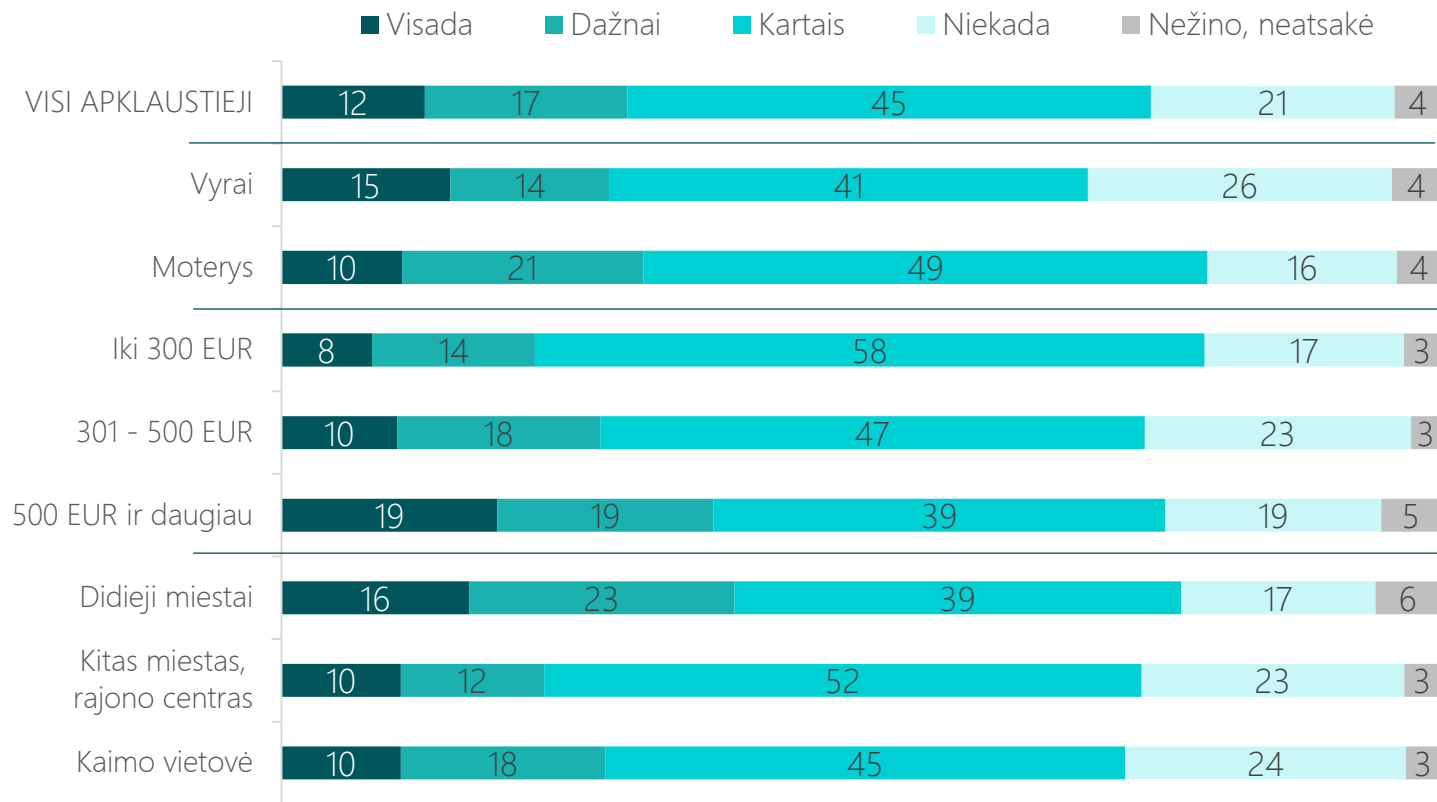
SVEIKATAI PALANKIŲ ĮPROČIŲ PRAKTIKAVIMAS (PROC.)

Nepakantumas kitų žalingiems įpročiams

Ar per paskutinius 6 mėnesius jūs buvote nepakantus kitų žmonių žalingiems įpročiams bei elgesiui, kai jie keldavo pavojų savo ir aplinkinių gyvybei bei sveikatai (įspėjote juos, pranešėte atitinkamoms tarnyboms ir pan.)?

N=509

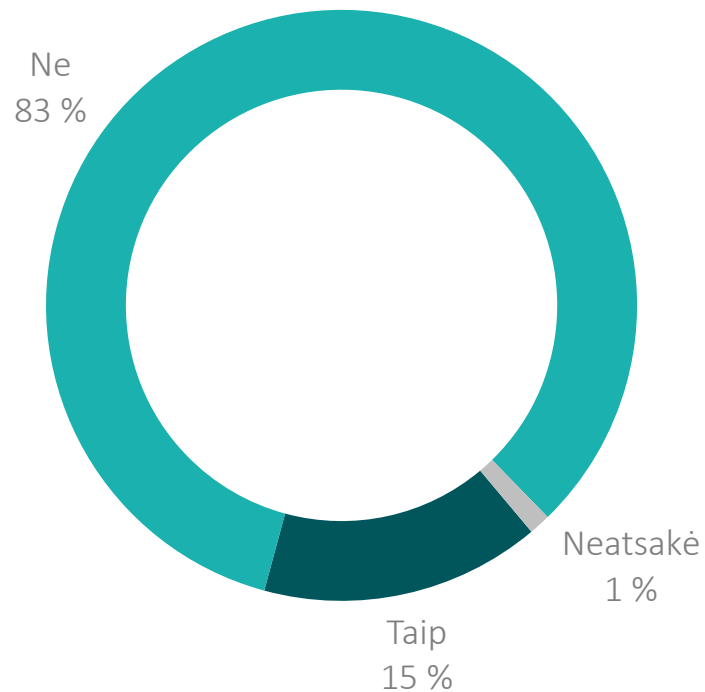
Aukštesnių pajamų respondentai dažniau teigė buvę nepakantūs kitų žmonių žalingiems įpročiams, pavojingam elgesiui.



SVEIKATOS PABLOGĖJIMAS DĖL ALKOHOLIO VARTOJIMO (PROC.)

Ar per paskutinius 12 mėnesių dėl alkoholinių gėrimų vartojimo jums buvo pablogėjusi sveikata – skaudėjo galva, vėmėte, purtė drebulys ir pan.?

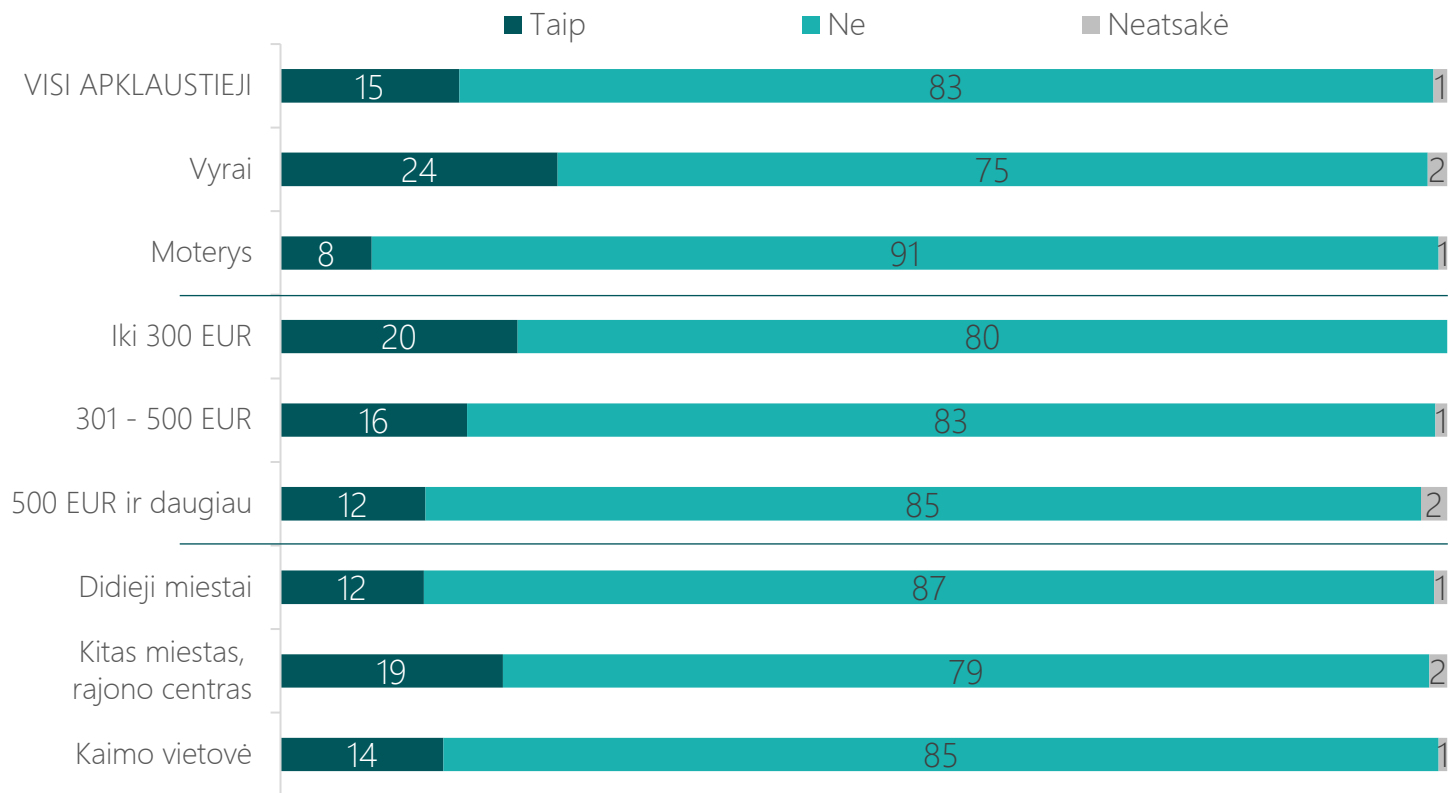
N=509



SVEIKATOS PABLOGĖJIMAS DĖL ALKOHOLIO VARTOJIMO (PROC.)

Ar per paskutinius 12 mėnesių dėl alkoholinių gėrimų vartojimo jums buvo pablogėjusi sveikata – skaudėjo galva, vėmėte, purtė drebulys ir pan.?

N=509

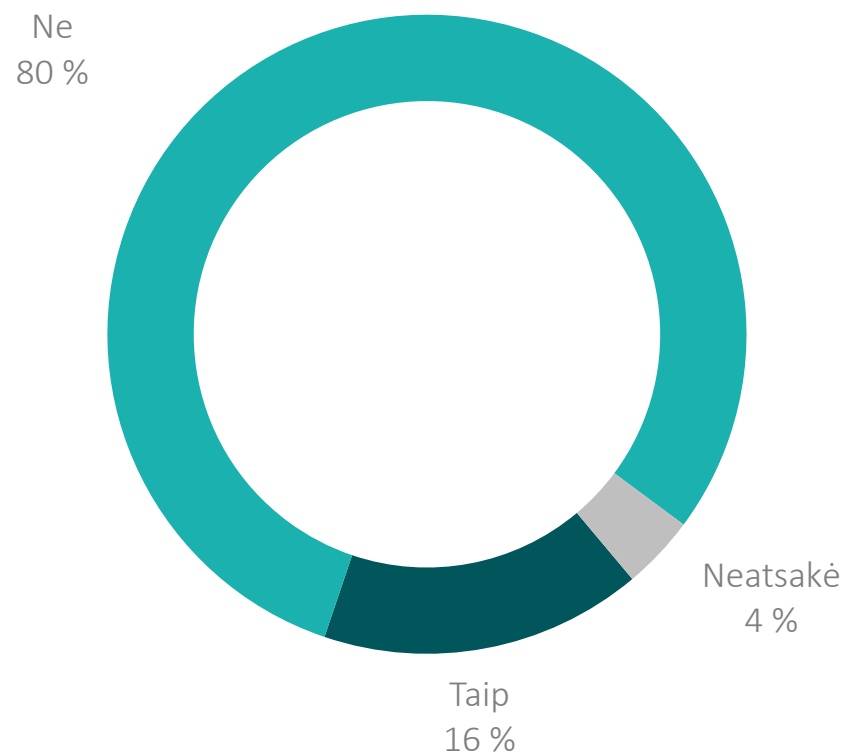


Vyrai dažniau nurodė, kad per pastaruosius 12 mėnesių dėl alkoholio vartojimo jiems buvo pablogėjusi sveikata.

ŠEIMOS NARIŲ PIKTNAUDŽIAVIMAS ALKOHOLIU (PROC.)

Ar jūsų namų ūkyje yra koks nors kitas šeimos narys, kuris, jūsų nuomone, piktnaudžiauja alkoholiu?

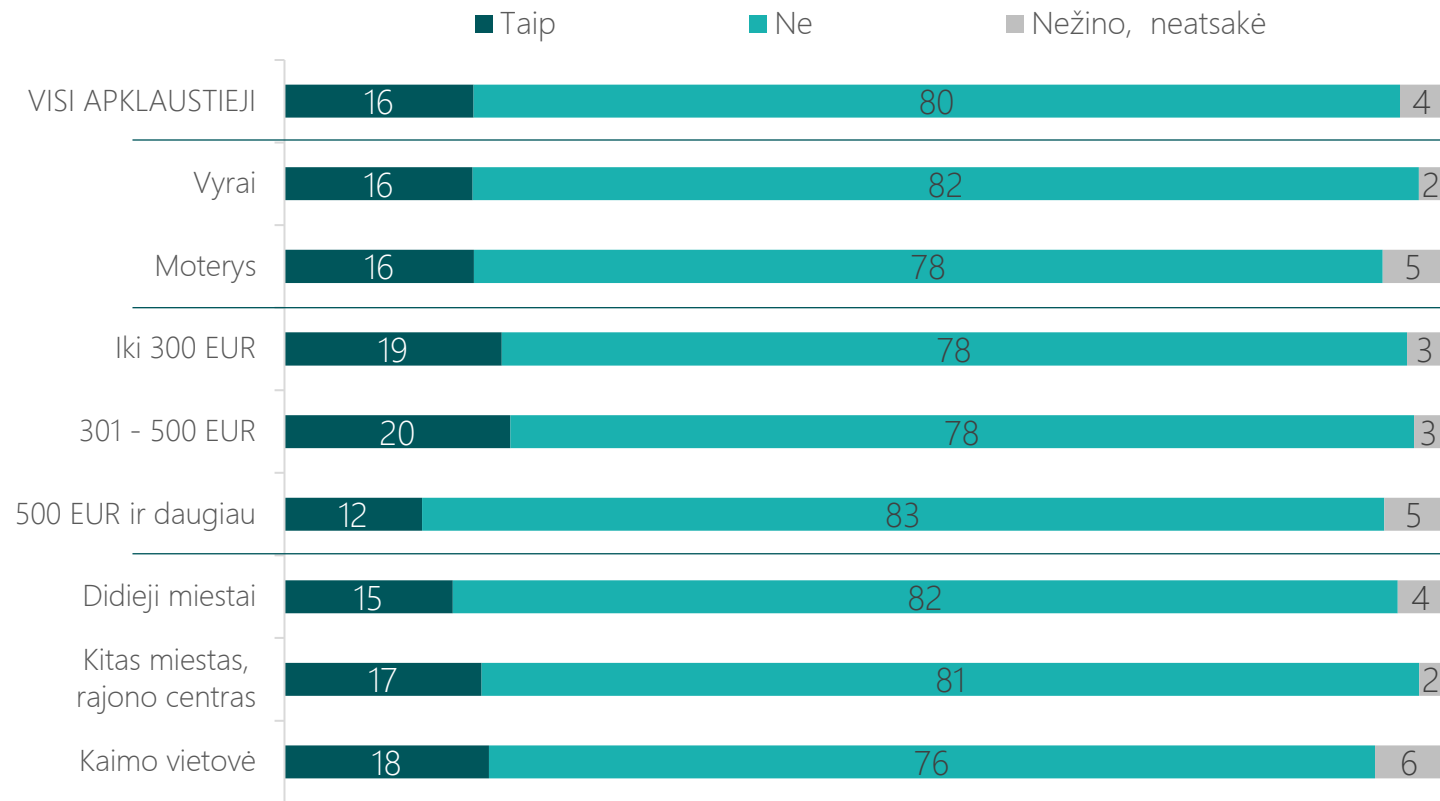
N=509



ŠEIMOS NARIŲ PIKTNAUDŽIAVIMAS ALKOHOLIU (PROC.)

Ar jūsų namų ūkyje yra koks nors kitas šeimos narys, kuris, jūsų nuomone, piktnaudžiauja alkoholiu?

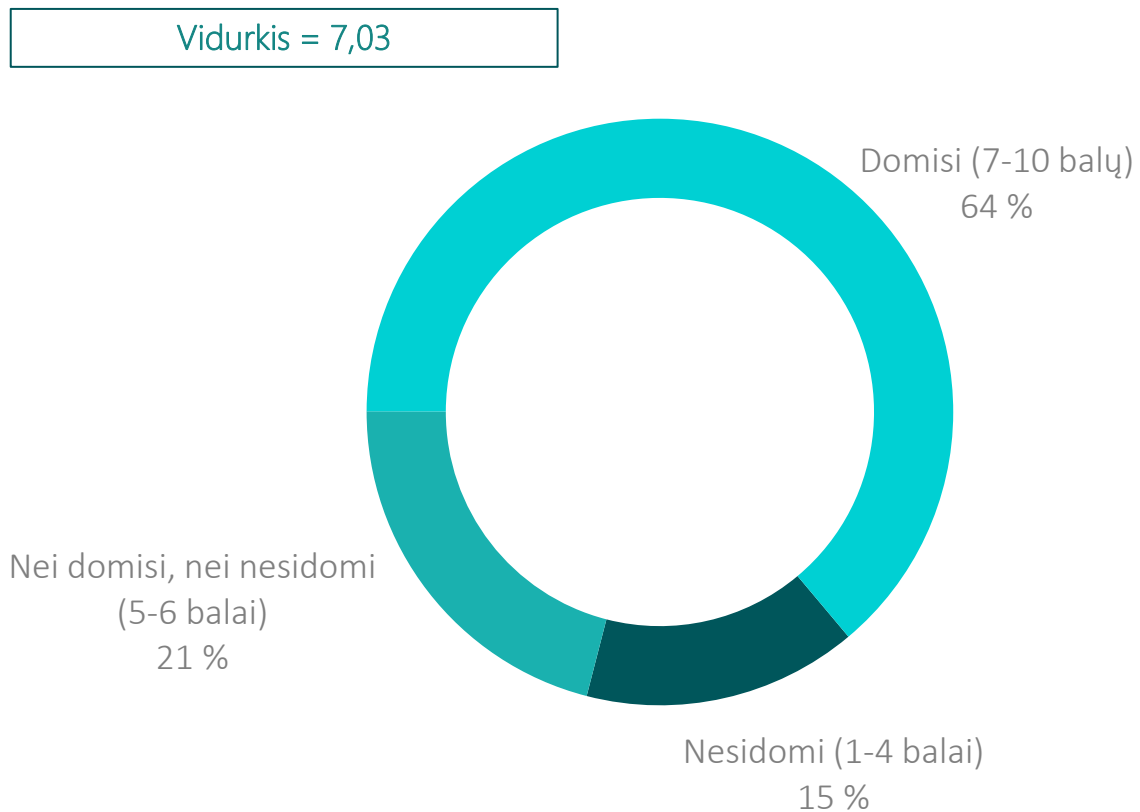
N=509



DOMĒJIMASIS SVEIKA GYVENSENA (VIDURKIS IR PROC.)

Ar jūs domitēs informācija apie sveikā gyvensenā?

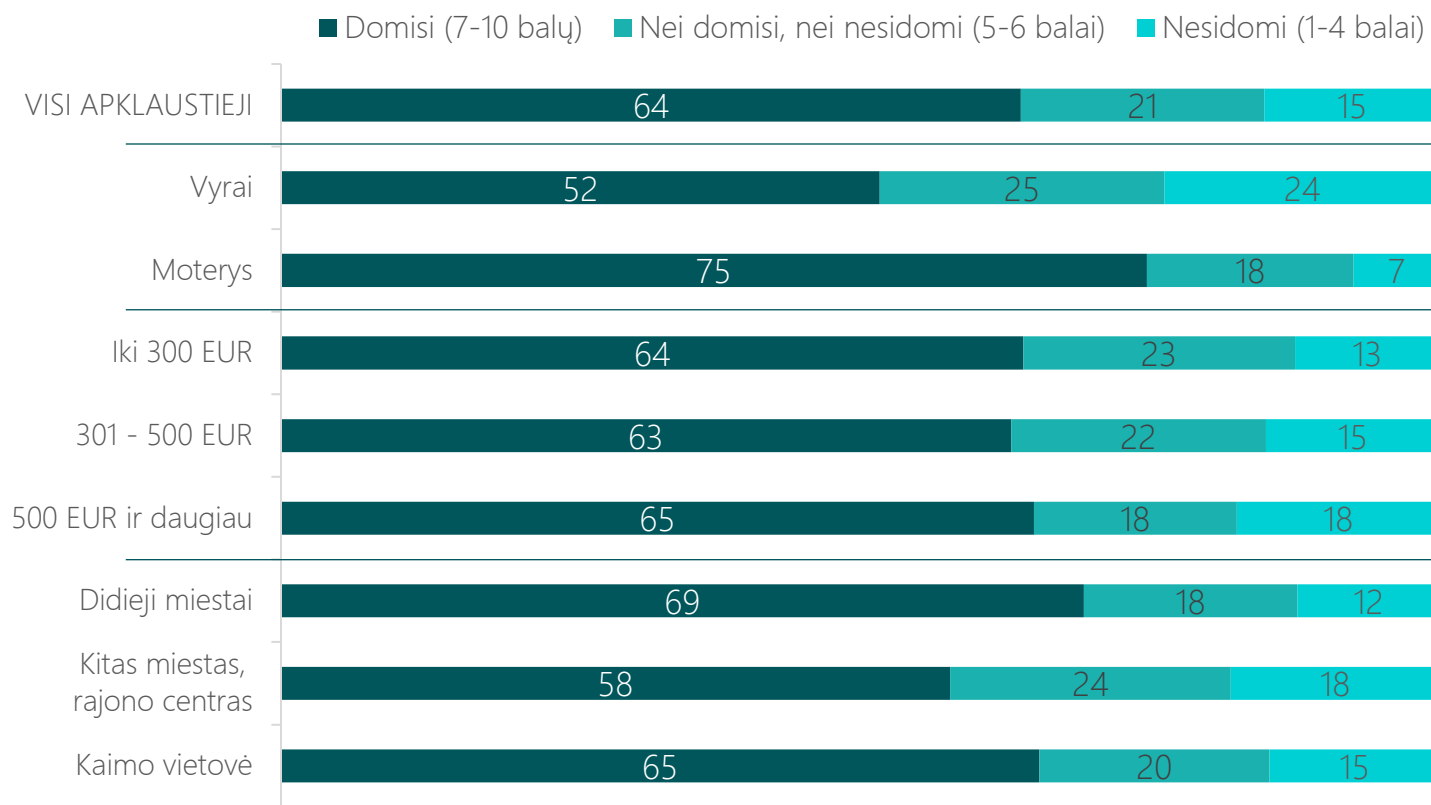
N=509



DOMĖJIMASIS SVEIKA GYVENSENA (PROC.)

Ar jūs domitės informacija apie sveiką gyvenseną?

N=509

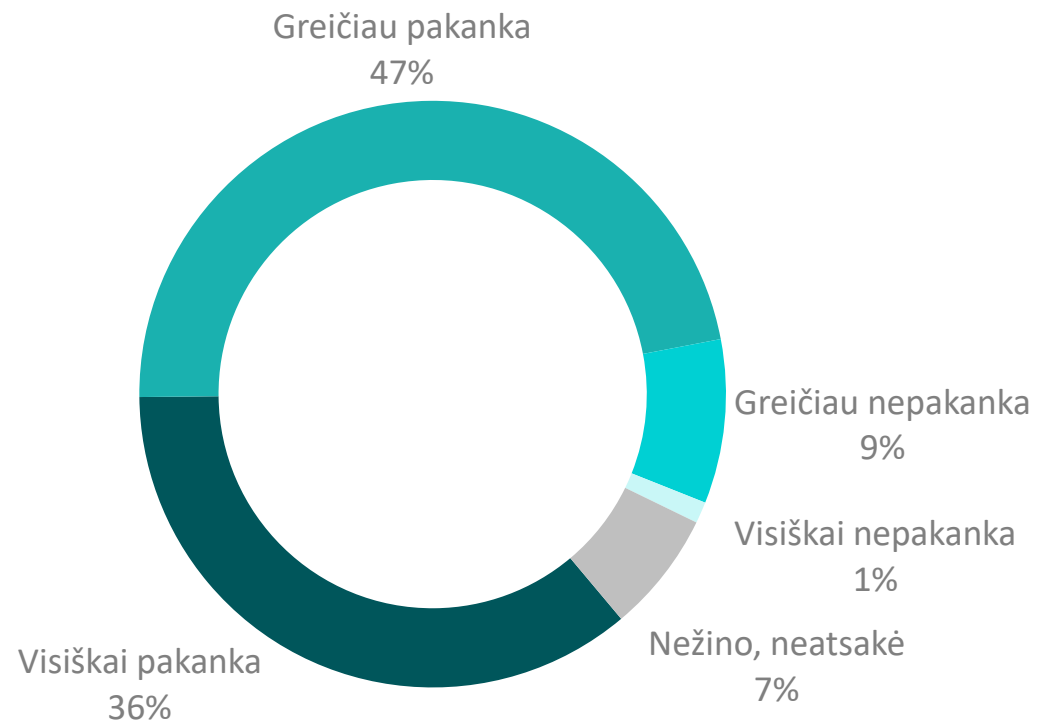


Moterys ir didžiųjų miestų gyventojai dažniau teigia besidomintys informacija apie sveiką gyvenseną.

INFORMACIJOS APIE SVEIKĄ GYVENSENĄ PAKANKAMUMAS (PROC.)

Ar jums pakanka informacijos apie sveiką gyvenseną?

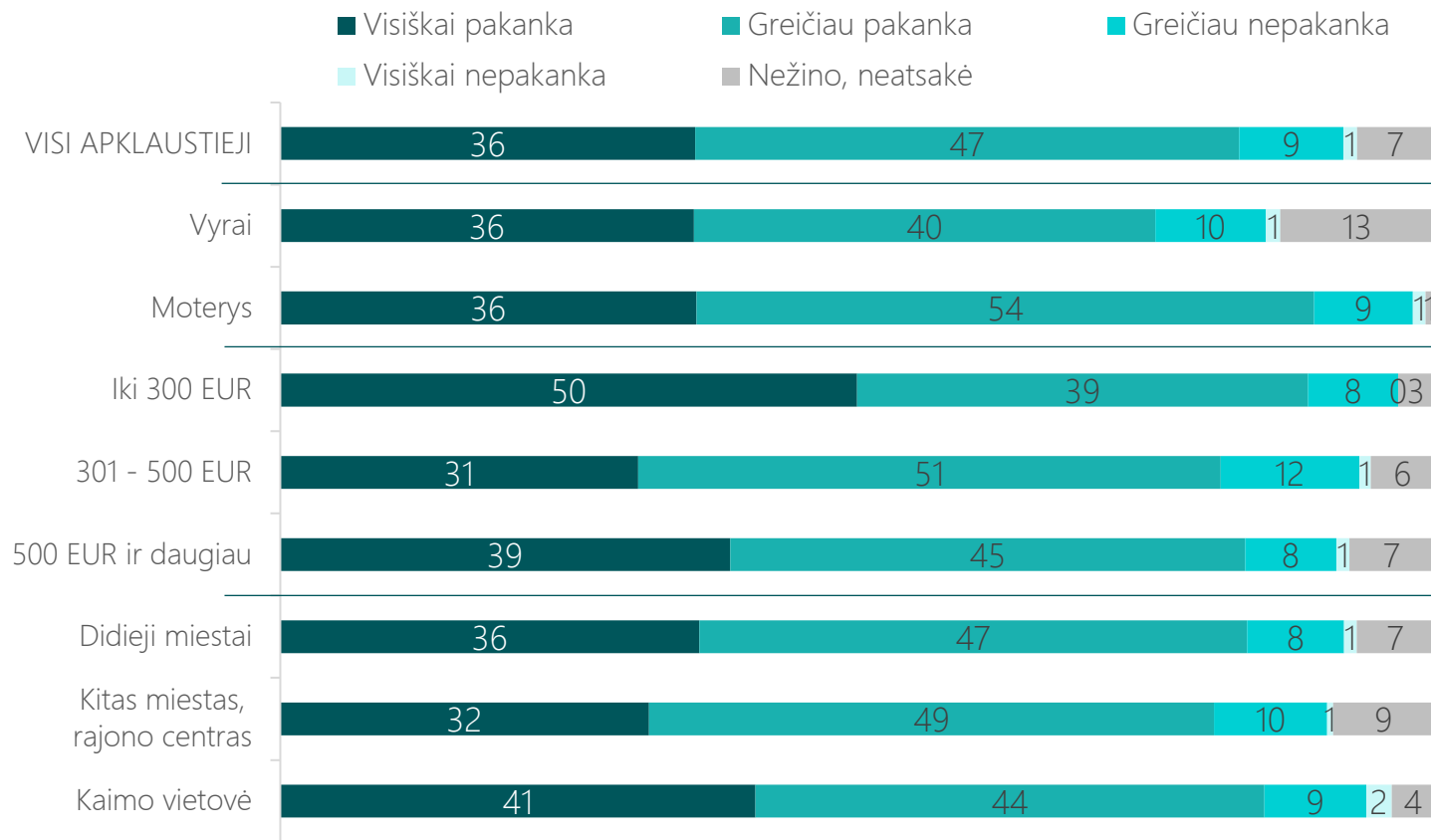
N=509



INFORMACIJOS APIE SVEIKĄ GYVENSENĄ PAKANKAMUMAS (PROC.)

Ar jums pakanka informacijos apie sveiką gyvenseną?

N=509



Mažiausių pajamų respondentai dažniau visiškai sutinka, kad jiems pakanka informacijos apie sveiką gyvenseną.

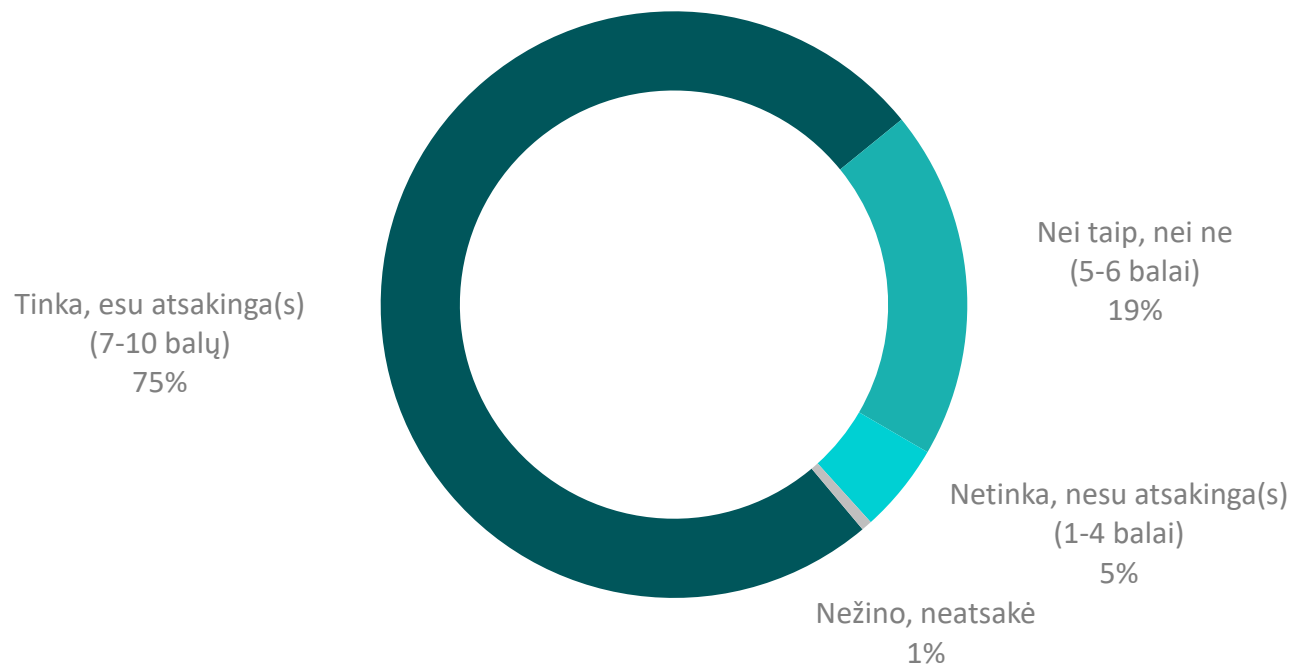
Vyrai dažniau nežino, ar jiems pakanka informacijos apie sveiką gyvenseną.

ATSAKOMYBĖS UŽ SAVO SVEIKATĄ VERTINIMAS (VIDURKIS IR PROC.)

Pasakykite, ar jums tinka toks apibūdinimas - „aš esu atsakingas (-a) už savo sveikatą, t. y. rūpinuosi savo sveikata, stengdamasis (-) palaikyti kuo geresnę jos būklę“?

N=506

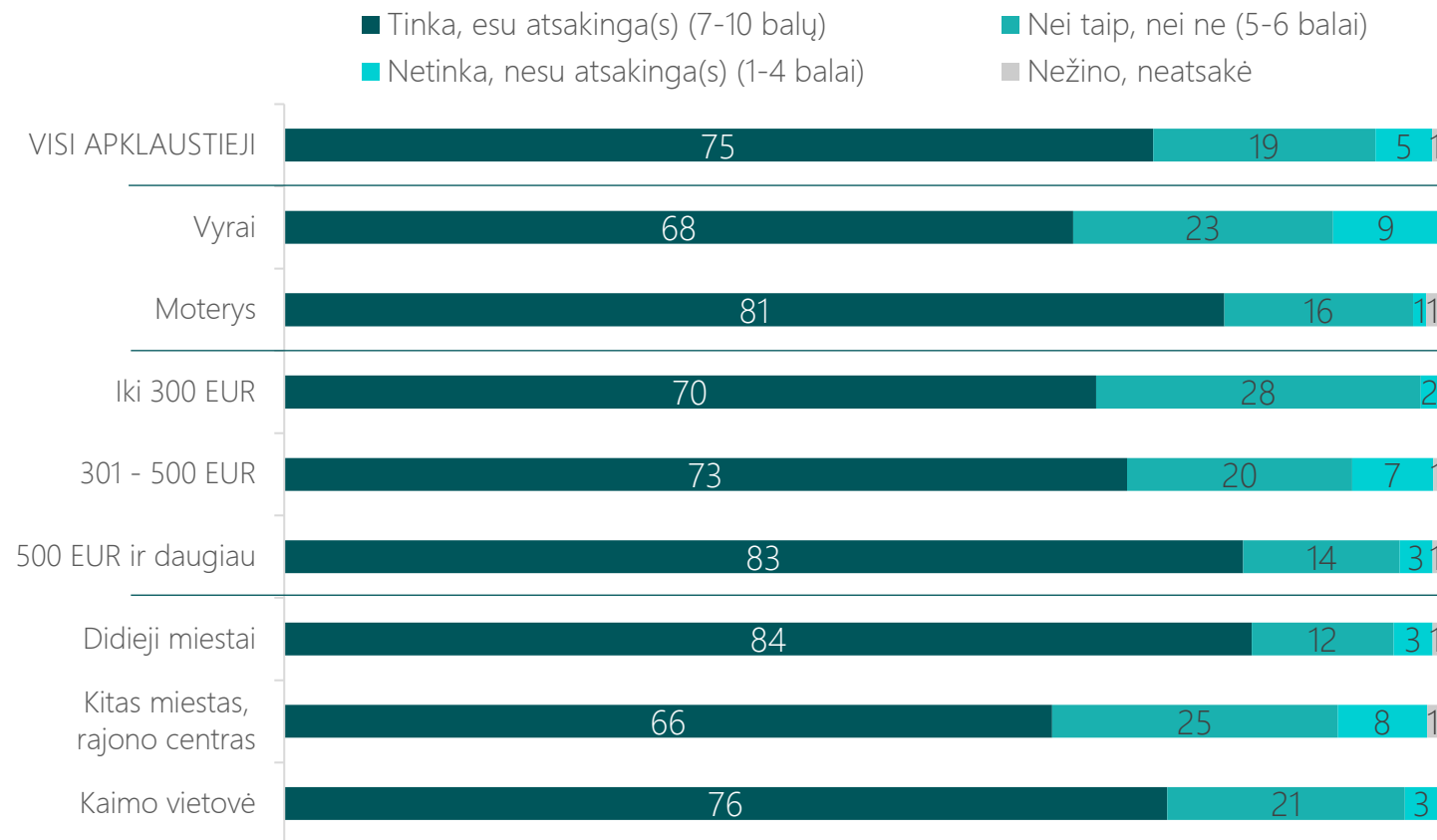
Vidurkis = 7,71



ATSAKOMYBĖS UŽ SAVO SVEIKATĄ VERTINIMAS (PROC.)

Pasakykite, ar jums tinka toks apibūdinimas - „aš esu atsakingas (-a) už savo sveikatą, t.y. rūpinuosi savo sveikata, stengdamasis (-) palaikyti kuo geresnę jos būklę“?

N=509



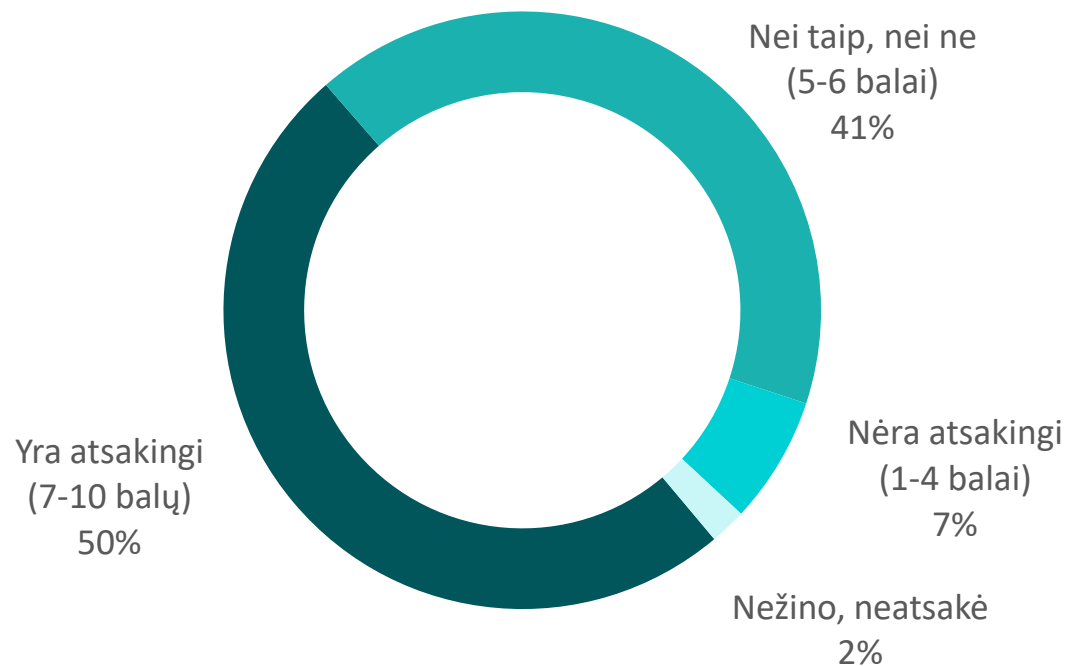
Aukštesnių pajamų respondentai ir didžiųjų miestų gyventojai dažniau visiškai pritaria, kad yra atsakingi už savo sveikatą.

NUOMONĖ APIE LIETUVOS GYVENTOJŲ ATSAKOMYBĘ UŽ SAVO SVEIKATĄ (VIDURKIS IR PROC.)

Kaip jūs manote, ar dauguma žmonių Lietuvoje yra atsakingi už savo sveikatą?

N=509

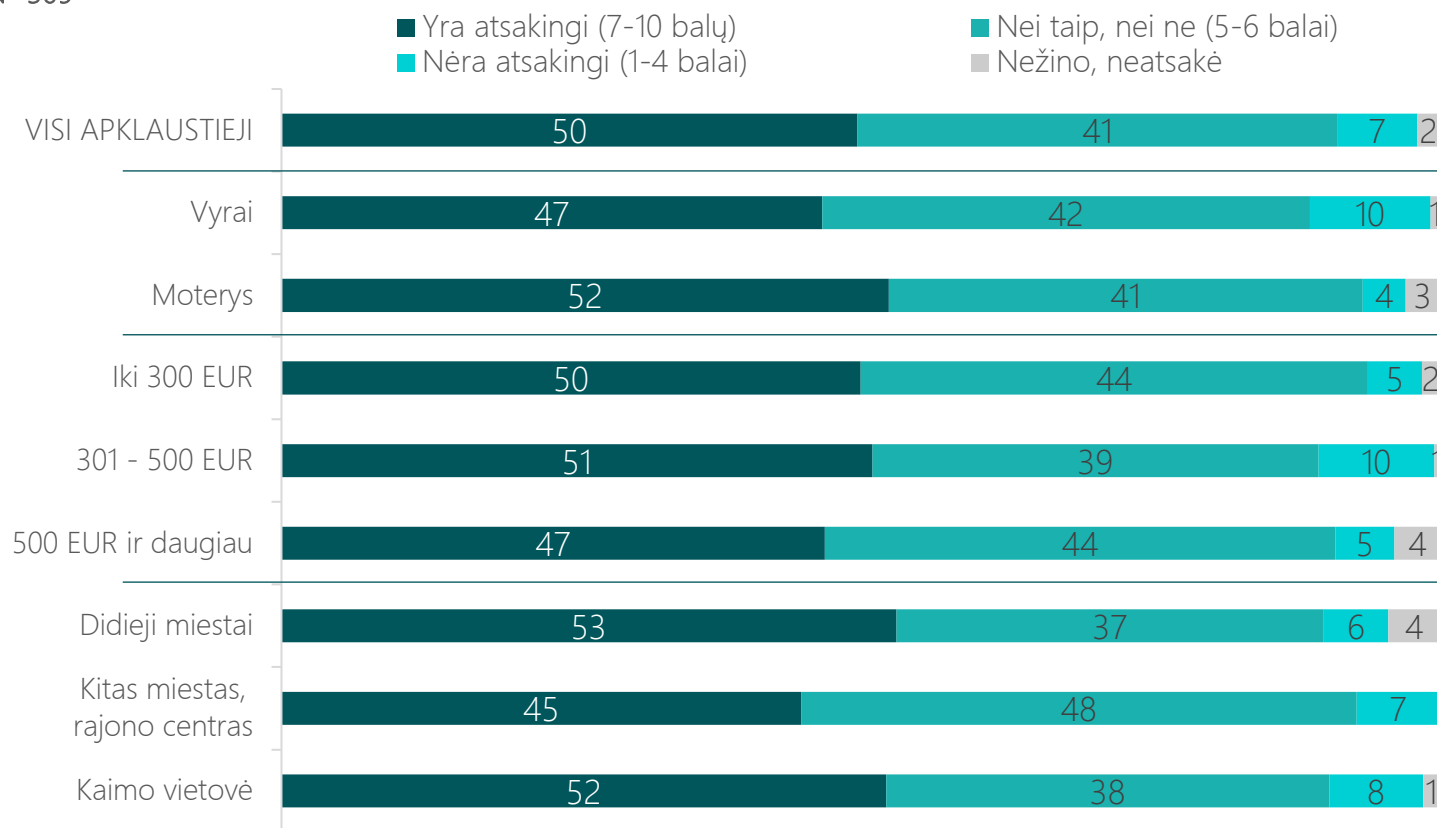
Vidurkis = 6,76



NUOMONĖ APIE LIETUVOS GYVENTOJŲ ATSAKOMYBĘ UŽ SAVO SVEIKATĄ (PROC.)

Kaip jūs manote, ar dauguma žmonių Lietuvoje yra atsakingi už savo sveikatą?

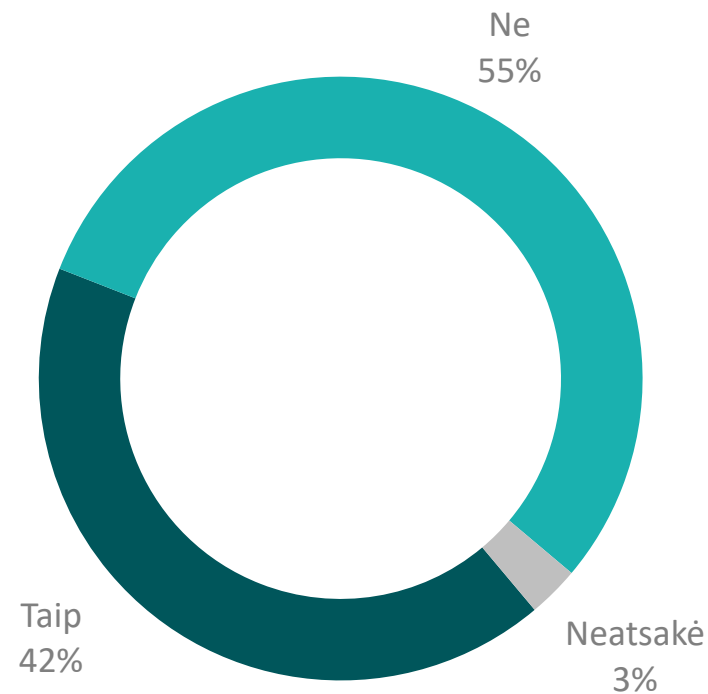
N=509



PROFILAKTINIS APSILANKYMAS PAS ŠEIMOS GYDYTOJĄ (PROC.)

Ar per paskutinius 12 mėnesių jūs lankėtės pas šeimos gydytoją profilaktiškai patikrinti sveikatą?

N=509

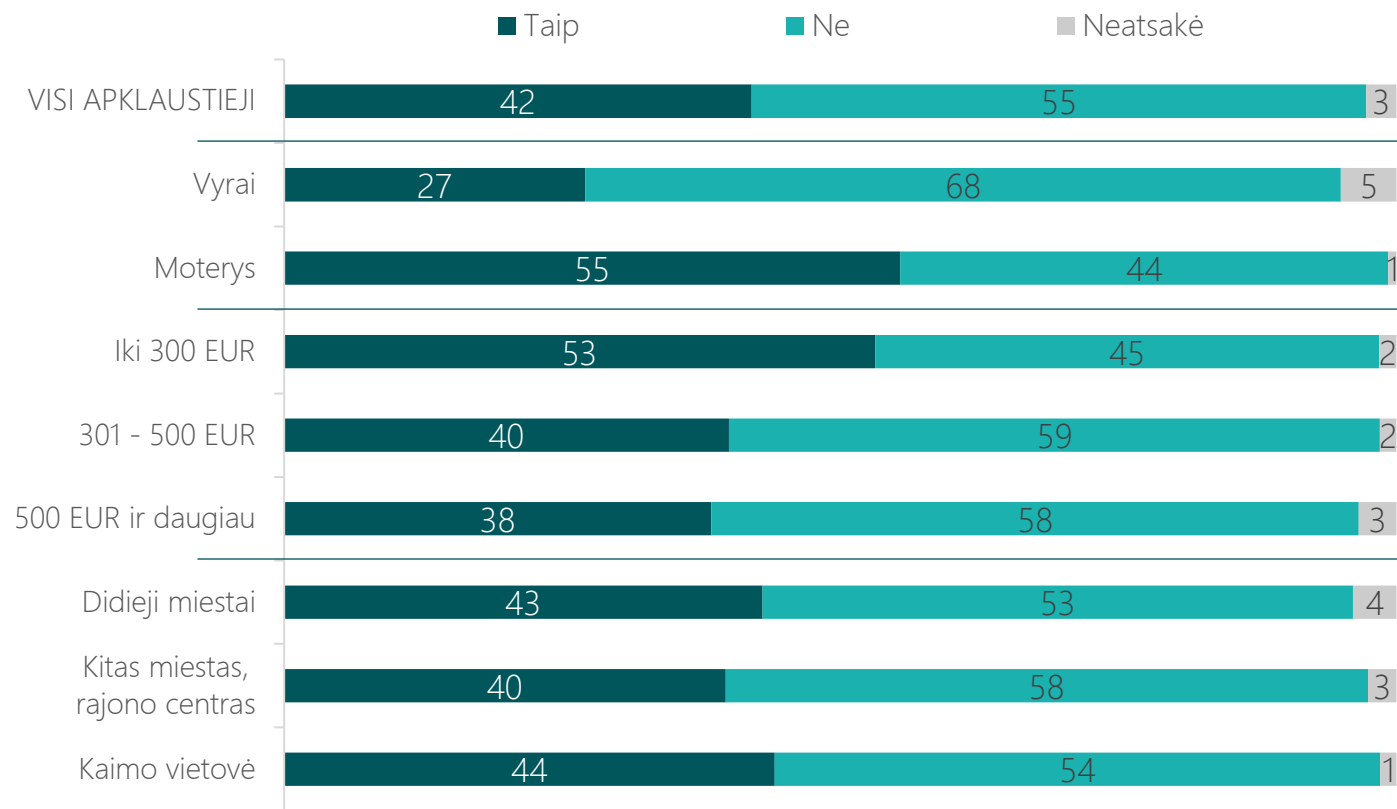


PROFILAKTINIS APSILANKYMAS PAS ŠEIMOS GYDYTOJĄ (PROC.)

Ar per paskutinius 12 mėnesių jūs lankėtės pas šeimos gydytoją profilaktiškai pasitikrinti sveikatą?

N=509

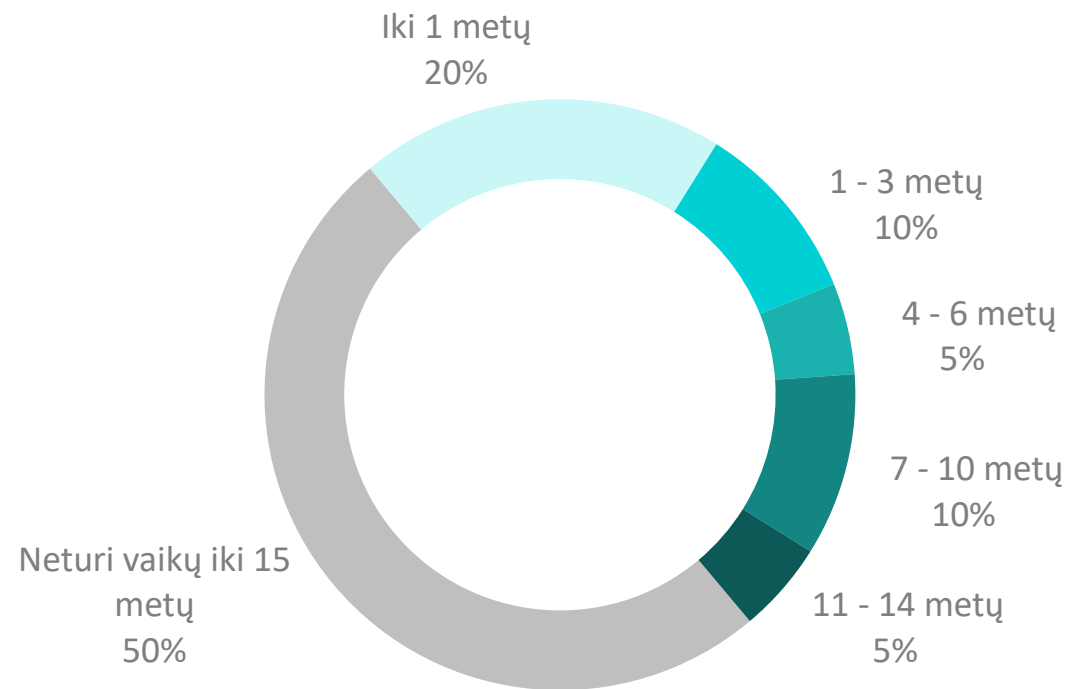
Moterys dažniau teigė šiais metais profilaktiškai apsilankiusios pas gydytoją.



VAIKŲ IKI 15 METŲ TĖVAI / GLOBĖJAI (PROC.)

Ar jūs turite vaikų iki 15 metų (arba esate tokio amžiaus vaikų globėjas)? Jei taip, tai kokio amžiaus?

N=509

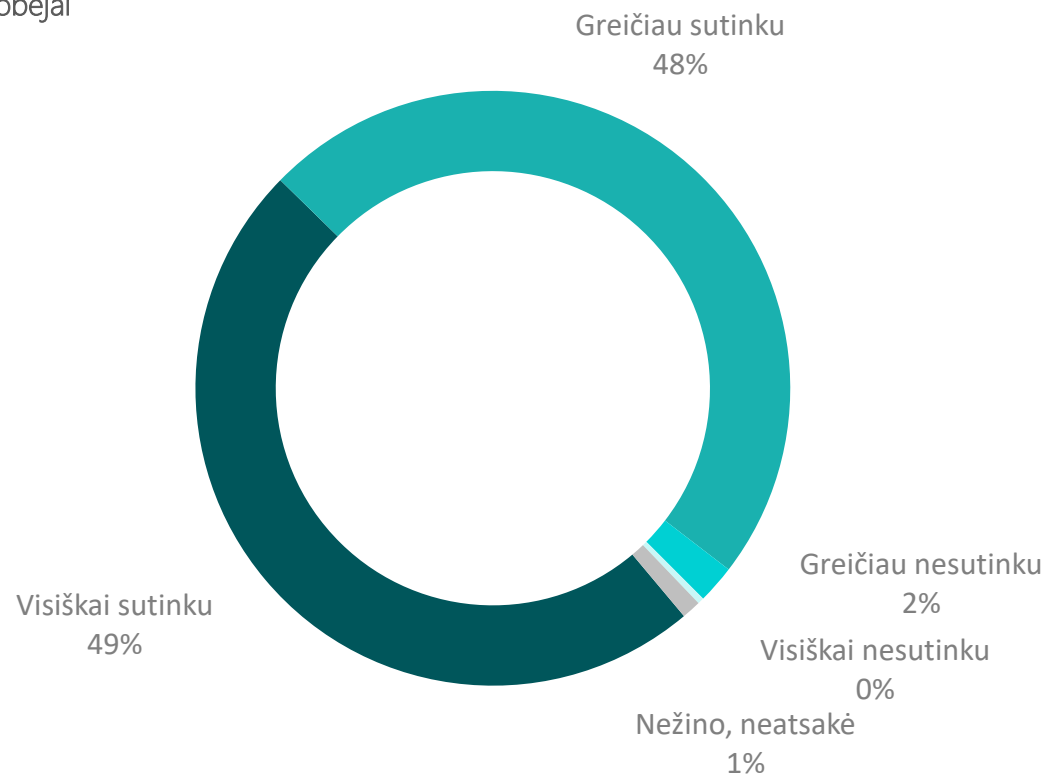


NUOMONĖ APIE TĖVŲ / GLOBĖJŲ ĮTAKĄ SVEIKAI VAIKŲ GYVENSENAI (PROC.)

Ar jūs sutinkate su teiginiu, kad, jei tėvai patys laikosi sveiko gyvenimo principų bei vertybių, tai kartu formuoja savo vaikų sveikos gyvensenos įgūdžius ir taip pat tai yra investicija į vaikų sveikatą?

N=289

*Vaikų iki 15 m. tėvai/globėjai

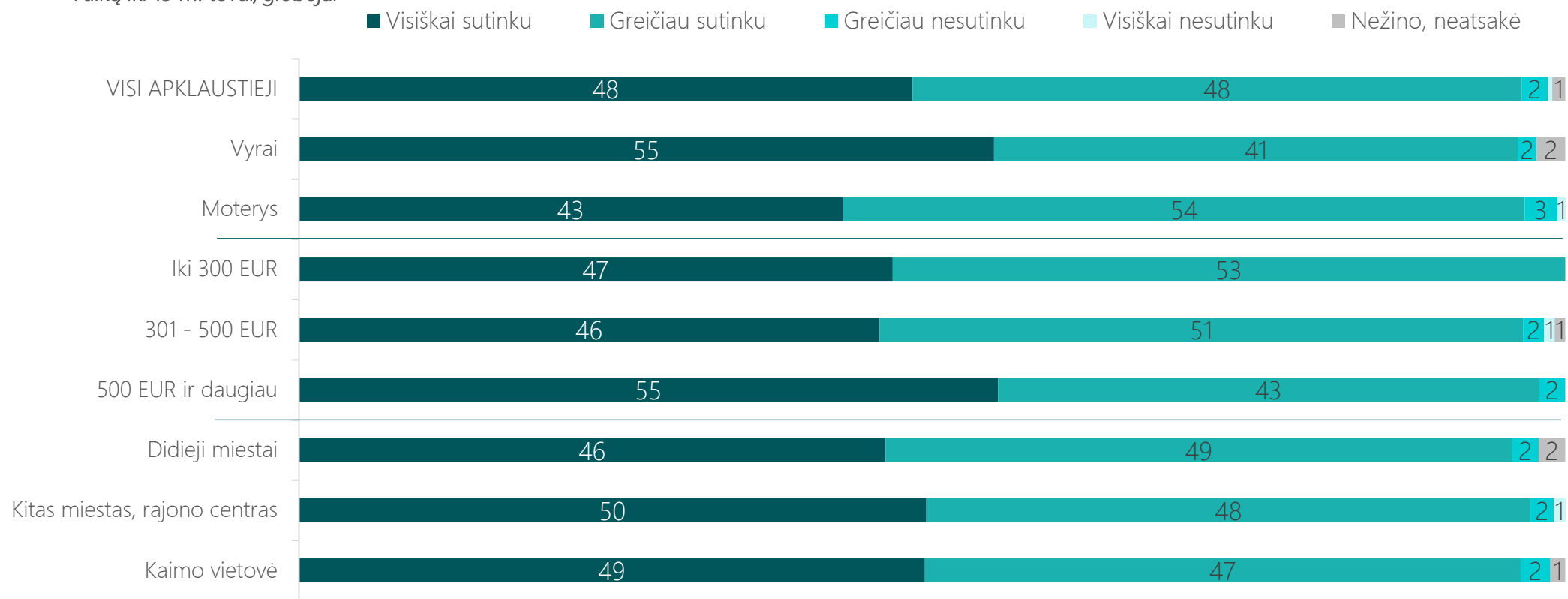


NUOMONĖ APIE TĖVŲ / GLOBĖJŲ ĮTAKĄ SVEIKAI VAIKŲ GYVENSENAI (PROC.)

Ar jūs sutinkate su teiginiu, kad, jei tėvai patys laikosi sveiko gyvenimo principų bei vertybių, tai kartu formuoja savo vaikų sveikos gyvensenos įgūdžius ir taip pat tai yra investicija į vaikų sveikatą?

N=289

*Vaikų iki 15 m. tėvai/globėjai

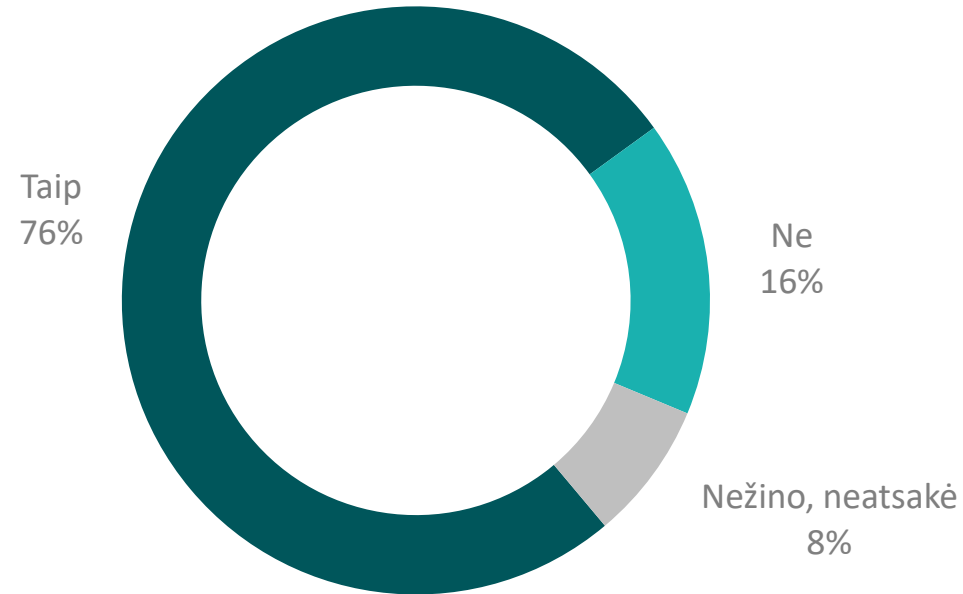


VAIKŲ SKATINIMAS GYVENTI SVEIKAI (PROC.)

Ar per paskutinius 12 mėnesių jūs skatinote savo vaikus gyventi sveikai, pvz. sveikai maitintis, būti fiziškai aktyviems, laikytis tinkamo mokymosi ir poilsio režimo, ugdyti būtinus asmens higienos įgūdžius, aiškinote apie sveiko gyvenimo būdo privalumus?

N=289

*Vaikų iki 15 m. tėvai/globėjai

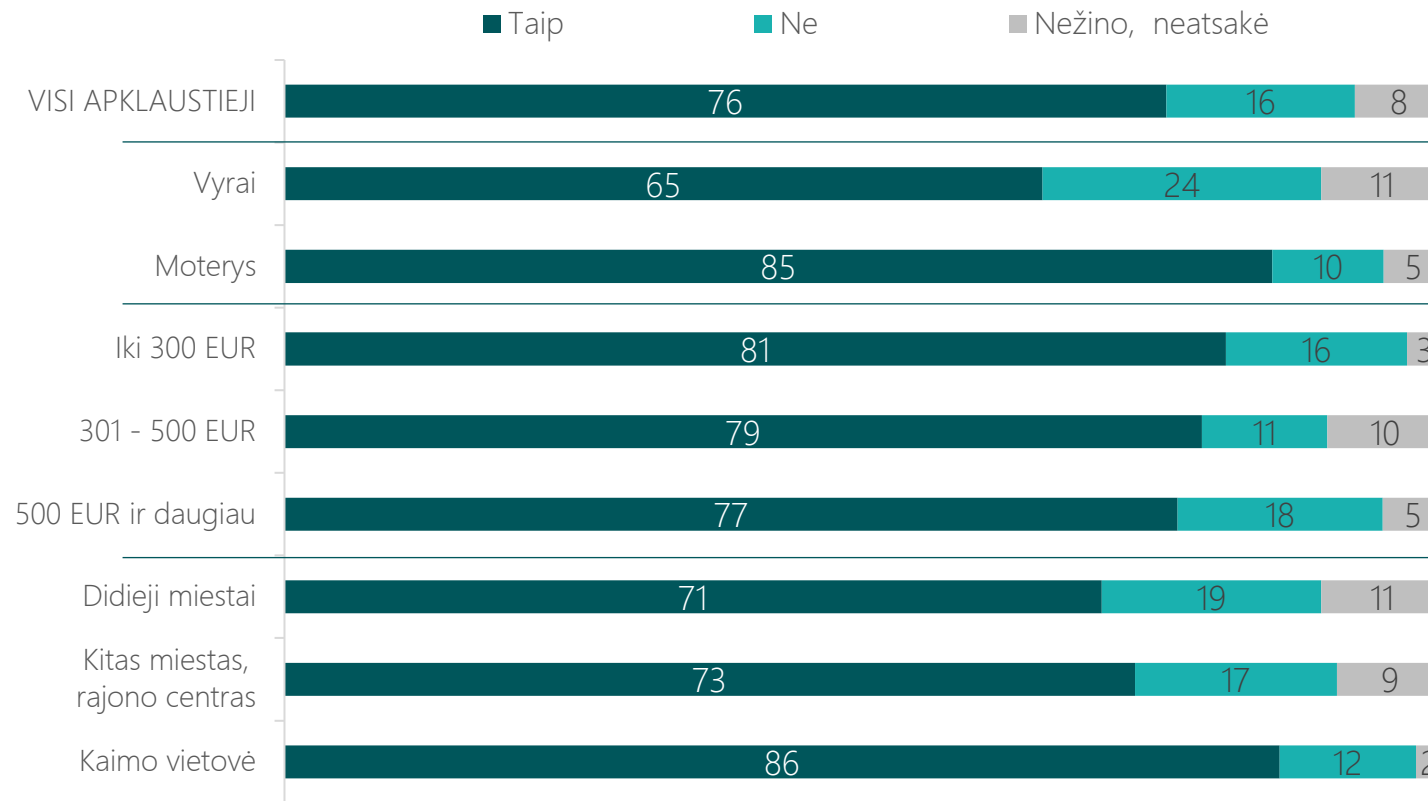


VAIKŲ SKATINIMAS GYVENTI SVEIKAI (PROC.)

Ar per paskutinius 12 mėnesių jūs skatinote savo vaikus gyventi sveikai, pvz. Sveikai maitintis, būti fiziškai aktyviems, laikytis tinkamo mokymosi ir poilsio režimo, ugdyti būtinus asmens higienos įgūdžius, aiškinote apie sveiko gyvenimo būdo privalumus?

N=289

*Vaikų iki 15 m. tėvai/globėjai



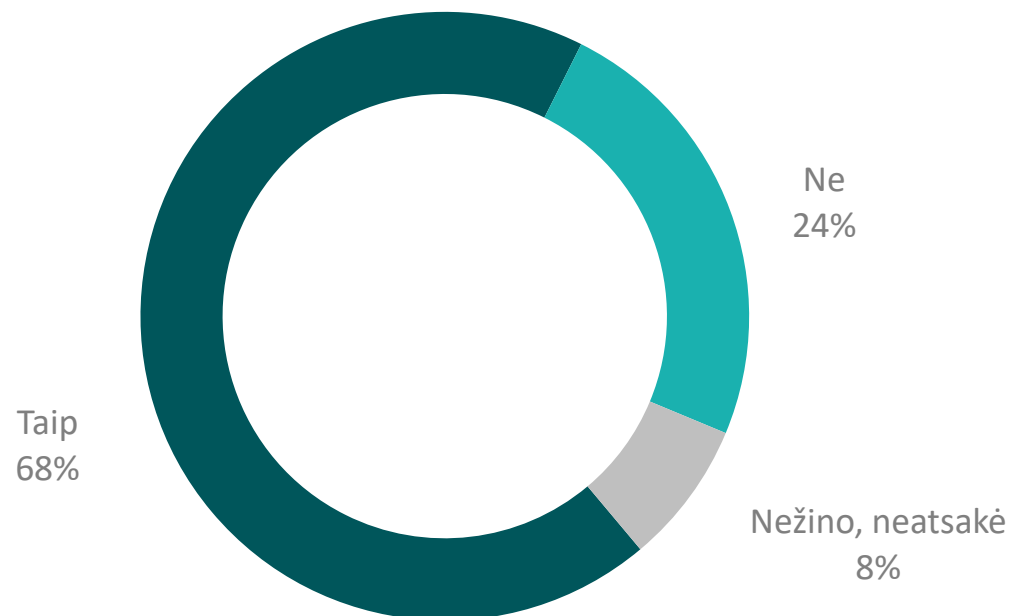
Moterys ir kaimo vietovių gyventojai dažniau teigė skatinusios savo vaikus gyventi sveikai per pastaruosius 12 mėnesių.

VAIKŲ SVEIKOS GYVENSENOS ĮGŪDŽIŲ TAIKYMAS (PROC.)

Ar per paskutinius 12 mėnesių jūsų vaikai (bent vienas iš vaikų) sveikos gyvensenos įgūdžius taikė praktiškai – buvo fiziškai aktyvūs, sveikai maitinosi, laikėsi tinkamo mokymosi ir poilsio režimo ir pan.?

N=289

*Vaikų iki 15 m. tėvai/globėjai

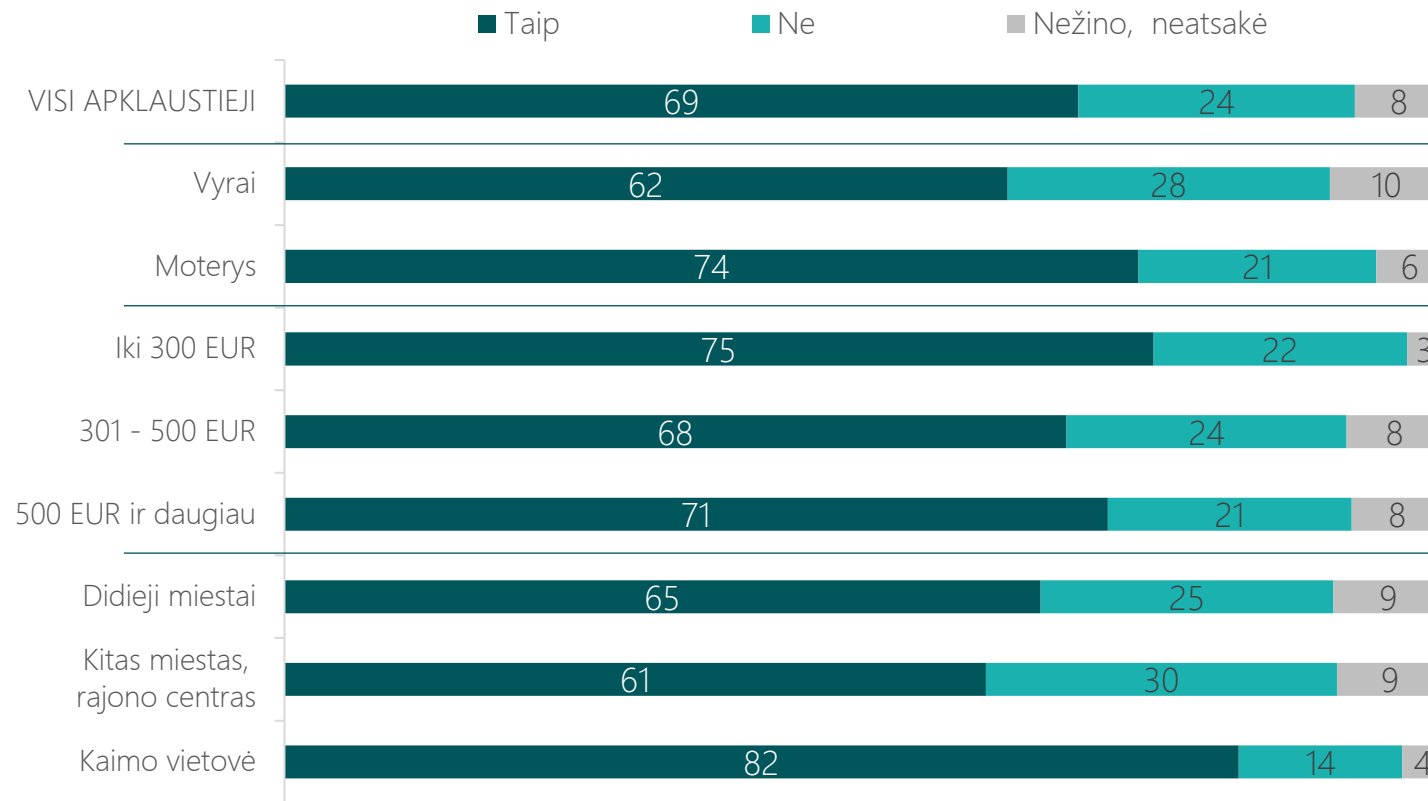


VAIKŲ SVEIKOS GYVENSENOS ĮGŪDŽIŲ TAIKYMAS (PROC.)

Ar per paskutinius 12 mėnesių jūsų vaikai (bent vienas iš vaikų) sveikos gyvensenos įgūdžius taikė praktiškai – buvo fiziškai aktyvūs, sveikai maitinosi, laikėsi tinkamo mokymosi ir poilsio režimo ir pan.?

N=289

*Vaikų iki 15 m. tėvai/globėjai



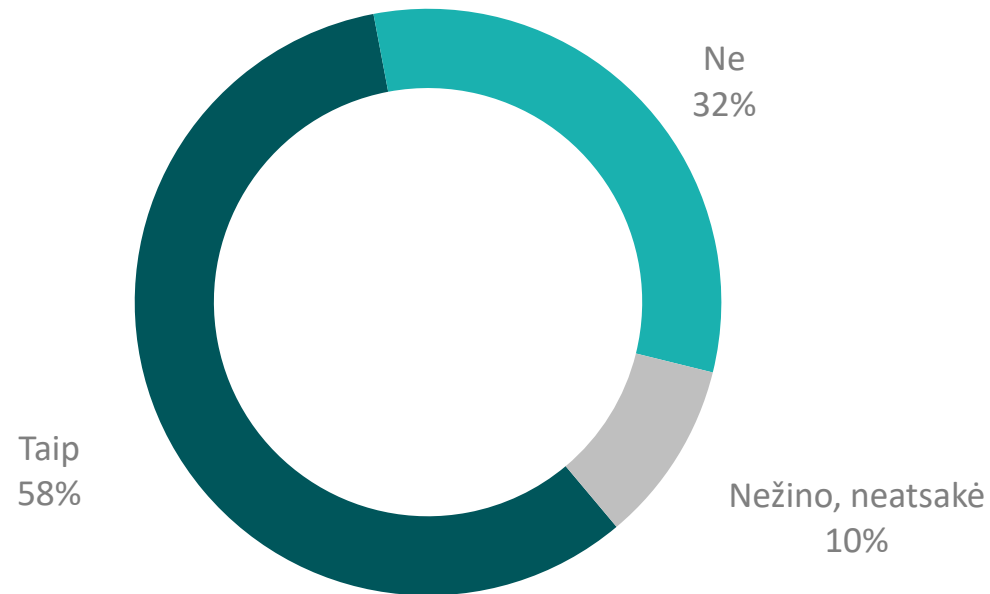
Moterys ir kaimo vietovių gyventojai dažniau teigė, kad per paskutinius 12 mėnesių jų vaikai sveikos gyvensenos įgūdžius taikė praktiškai.

NUOMONĖ APIE SAVO VAIKŲ POŽIŪRĮ Į SVEIKĄ GYVENSENĄ (PROC.)

Kaip jums atrodo, ar jūsų vaikai mano, kad sveikai gyventi yra įdomu ir šaunu?

N=289

*Vaikų iki 15 m. tėvai/globėjai

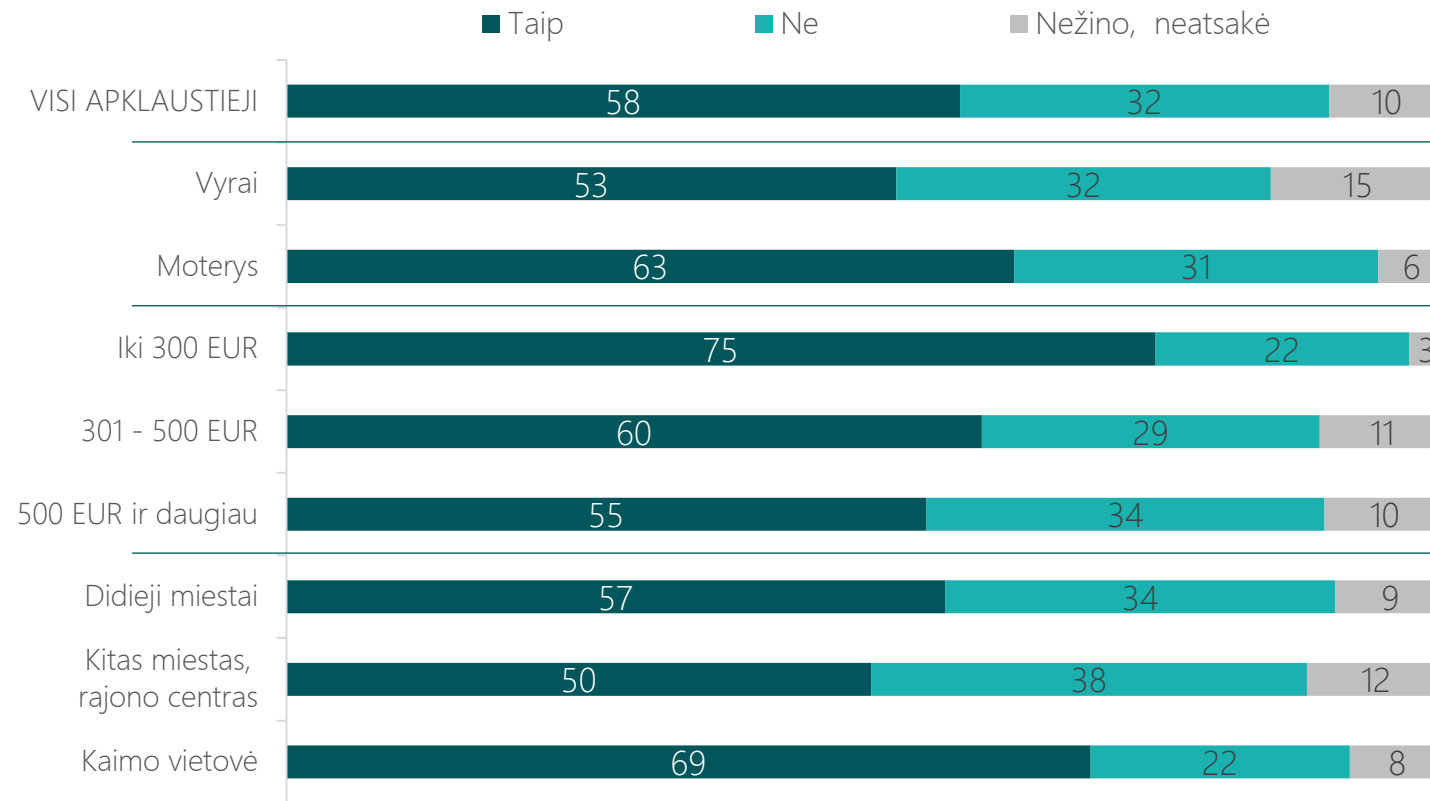


NUOMONĖ APIE SAVO VAIKŲ POŽIŪRĮ Į SVEIKĄ GYVENSENĄ (PROC.)

Kaip jums atrodo, ar jūsų vaikai mano, kad sveikai gyventi yra įdomu ir šaunu?

N=289

*Vaikų iki 15 m. tėvai/globėjai



Moterys ir kaimo vietovių gyventojai dažniau manė, kad jų vaikams sveika gyvensena atrodo patraukli



APIBENDRINIMAS

APIBENDRINIMAS (I)

FIZINĖ SVEIKATA

Sveika gyvensena

- Didžioji dalis respondentų (93%) teigia suvokiantys, ką reiškia gyventi sveikai.
- Sveika gyvensena dažniausiai apibūdinama kaip tinkama mityba (31%) arba sportas, aktyvi gyvensena (24%).
- Sveika mityba (96%), pakankamas fizinis aktyvumas (96%) ir nerūkymas (95%) dažniausiai išskiriami kaip svarbūs sveikos gyvensenos aspektai.
- Trečdalis (32%) respondentų mano, kad skyrus daugiau dėmesio sveikai mitybai, daugiau žmonių pradėtų gyventi sveikai, ketvirtis (23%) – kad sveiką gyvenseną praktikuoti paskatintų dėmesys fiziniam aktyvumui.
- Mažiau nei pusė (38%) respondentų apie save gali pasakyti, kad gyvena sveikai.
- Per paskutinius 6 mėnesius respondentai dažniausiai teigė visada praktikavę šiuos sveikos gyvensenos įgūdžius: vengė žalingų įpročių (29%), tamsoje dėvėjo atšvaitus (24%) ir nevartojo vaistų be gydytojo žinios (22%).

APIBENDRINIMAS (II)

Piktnaudžiavimas alkoholiu

- Per paskutinius 12 mėnesių 15% respondentų sveikata buvo pablogėjusi dėl alkoholio vartojimo.
- 16% respondentų teigė, kad jų namų ūkyje yra šeimos narys, piktnaudžiaujantis alkoholiu.

Domėjimasis sveika gyvensena

- Didesnė dalis (64%) respondentų domisi sveika gyvensena.
- Trečdaliui (36%) informacijos apie sveiką gyvenseną pakanka.

Atsakomybė už sveikatą

- Trys ketvirtadaliai (75%) sutinka, kad yra atsakingi už savo sveikatą.
- Pusė (50%) respondentų mano, kad dauguma žmonių Lietuvoje yra atsakingi už savo sveikatą.
- Mažiau nei pusė (42%) respondentų per paskutinius 12 mėnesių profilaktiškai lankėsi pas šeimos gydytoją.

APIBENDRINIMAS (III)

Tėvų ir vaikų sveika gyvensena

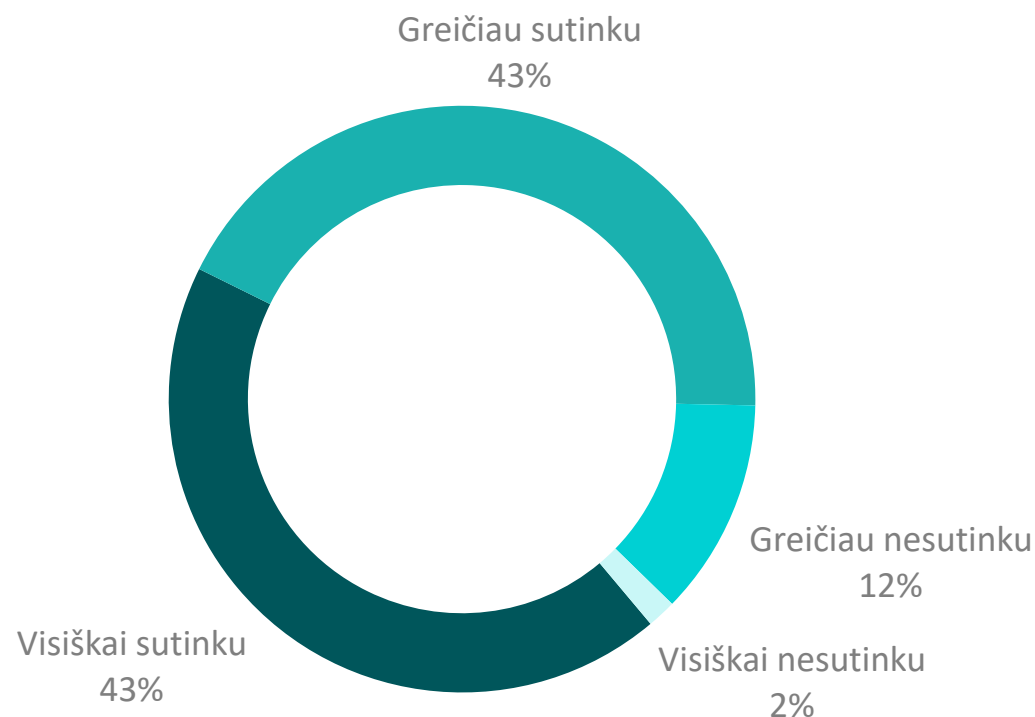
- Pusė (50%) respondentų turi vaikų iki 15 metų.
- Pusė respondentų (49%) visiškai sutinka, kad tėvų praktikuojama sveika gyvensena formuoja vaikų sveikos gyvensenos įgūdžius.
- Trys ketvirtadaliai (75%) tėvų teigia pastaraisiais 12 mėnesių skatinę savo vaikus gyventi sveikai.
- Du trečdaliai (68%) tėvų teigia, kad jų vaikai praktikavo sveikos gyvensenos įgūdžius per pastaruosius 12 mėnesių.
- Daugiau nei pusei (58%) tėvų atrodo, kad sveikai gyventi jų vaikams atrodo įdomu ir šaunu.



NUOMONĖ APIE PSICHIKOS SVEIKATOS SĄSAJĄ SU BENDRA SVEIKATA (PROC.)

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

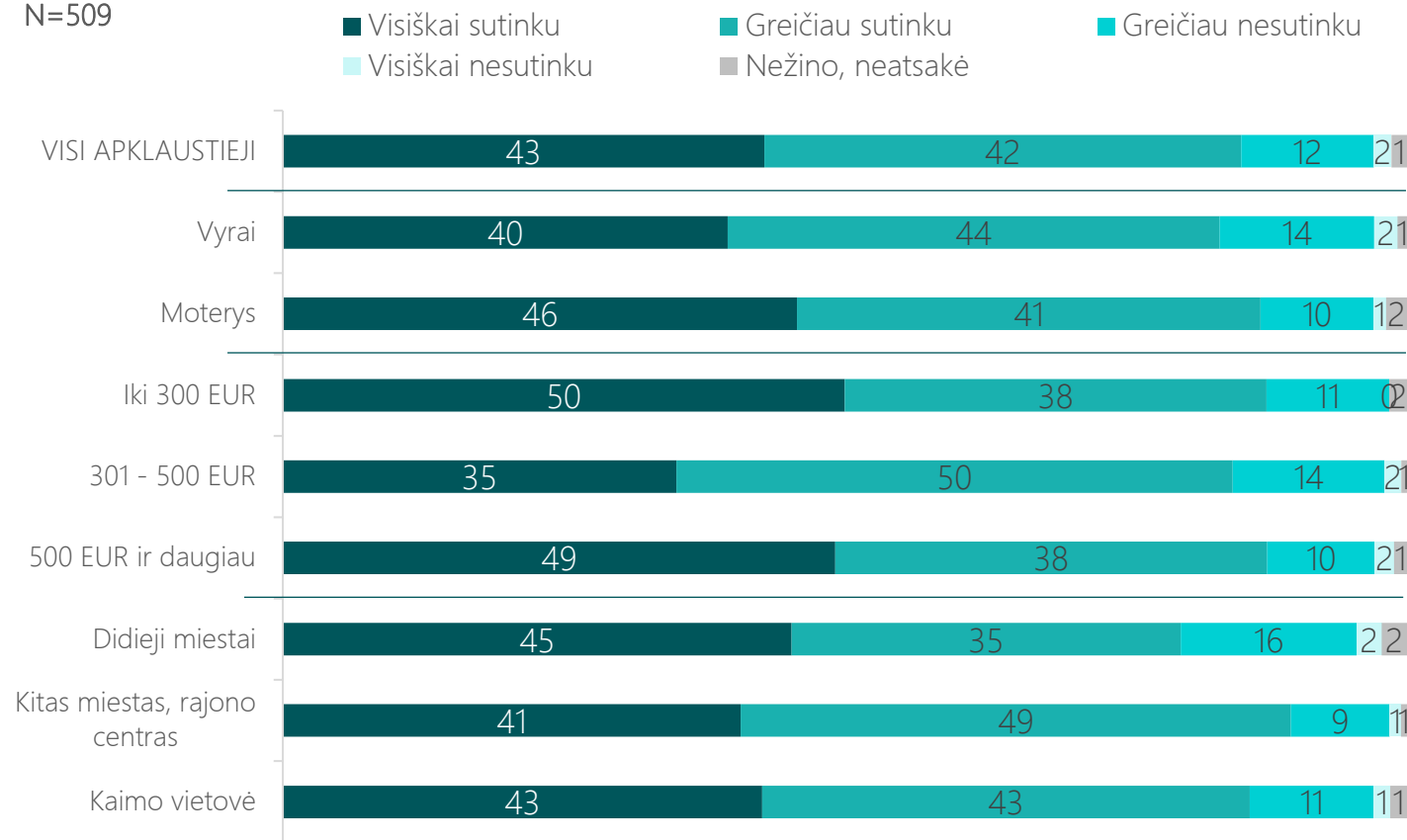
N=509



NUOMONĖ APIE PSICHIKOS SVEIKATOS SĄSAJĄ SU BENDRA SVEIKATA (PROC.)

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

N=509

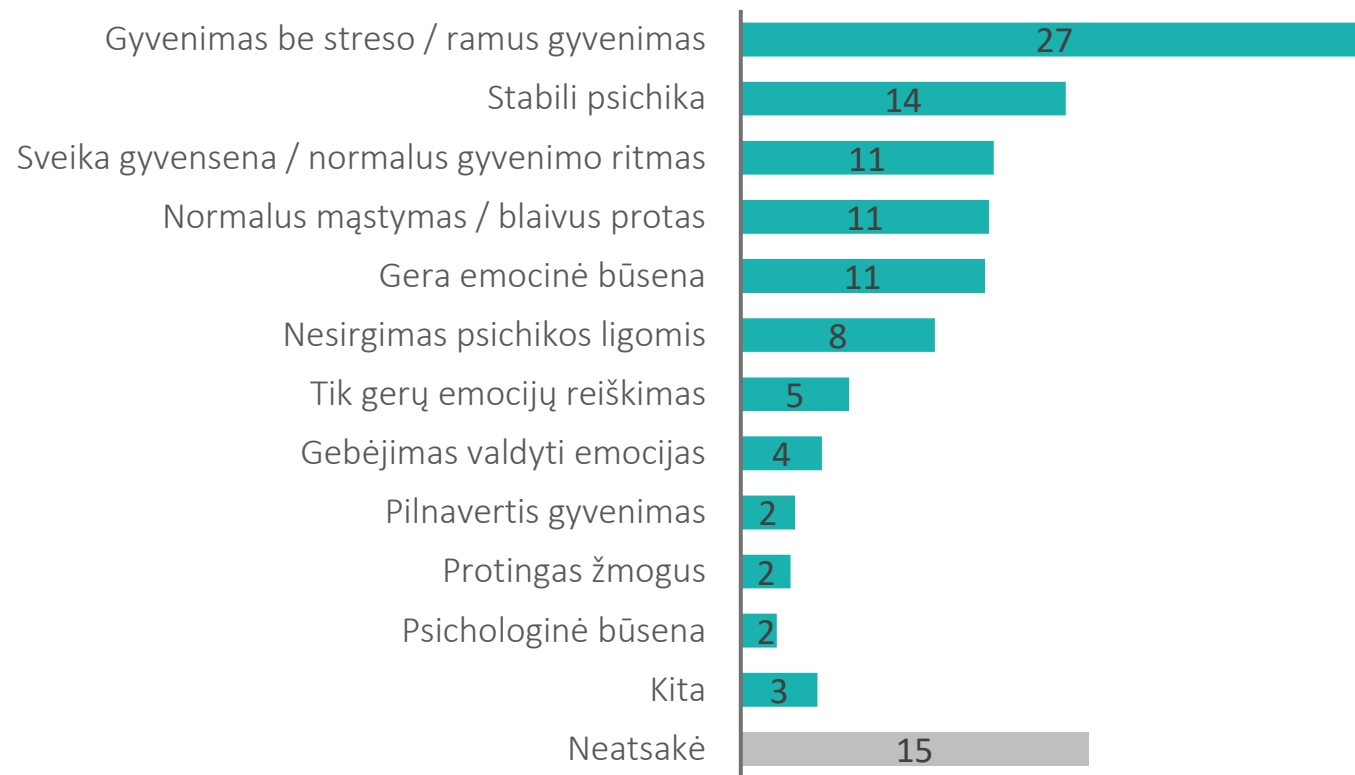


PSICHIKOS SVEIKATOS SAMPRATA (PROC.)

Spontaniniai paminėjimai

Pasakykite savais žodžiais, kaip Jūs suprantate, kas yra „Psichikos sveikata“?

N=509



Vyrai dažniau psichikos sveikatą suprantą kaip gebėjimą valdyti emocijas.

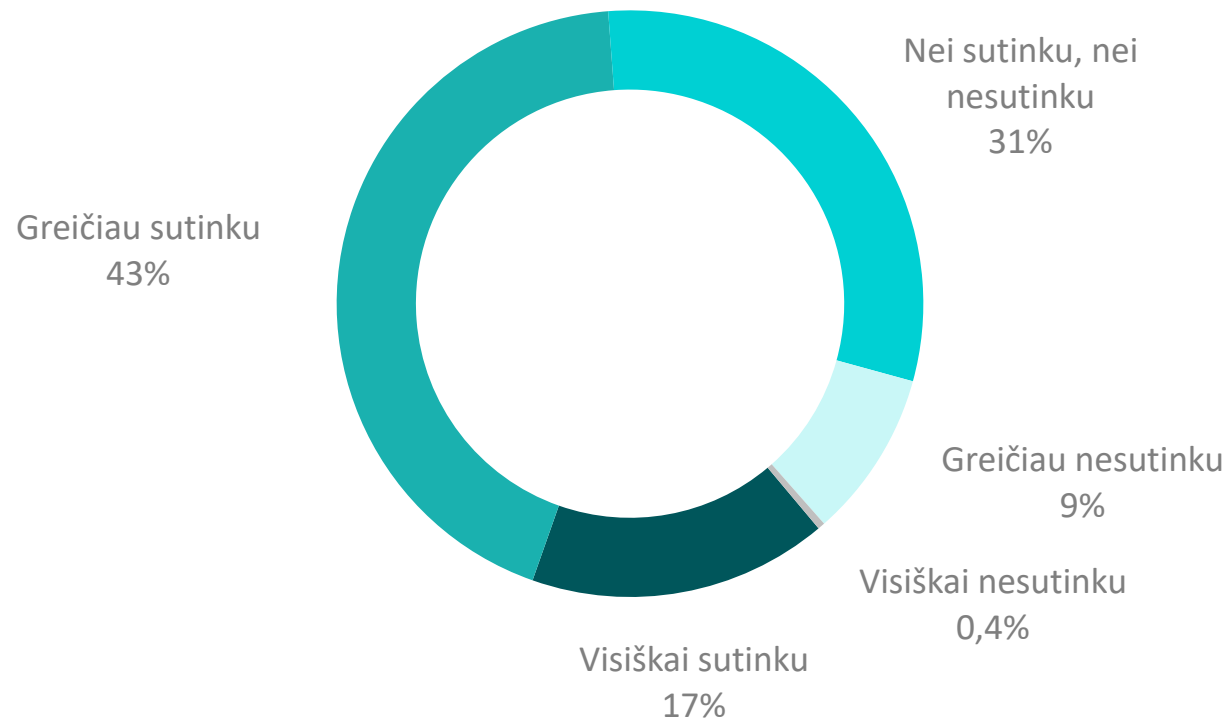
Aukštesnių pajamų gyventojai (virš 500 eurų namų ūkio nariui) dažniau psichikos sveikatą suprantą kaip stabilią psichiką.

**Galimi keli atsakymo variantai, suma viršija 100%*

DĖMESYS SAVO PSICHIKOS SVEIKATAI (PROC.)

Kiek sutinkate su teiginiu „Aš skiriu pakankamai dėmesio savo psichikos sveikatai“?

N=509

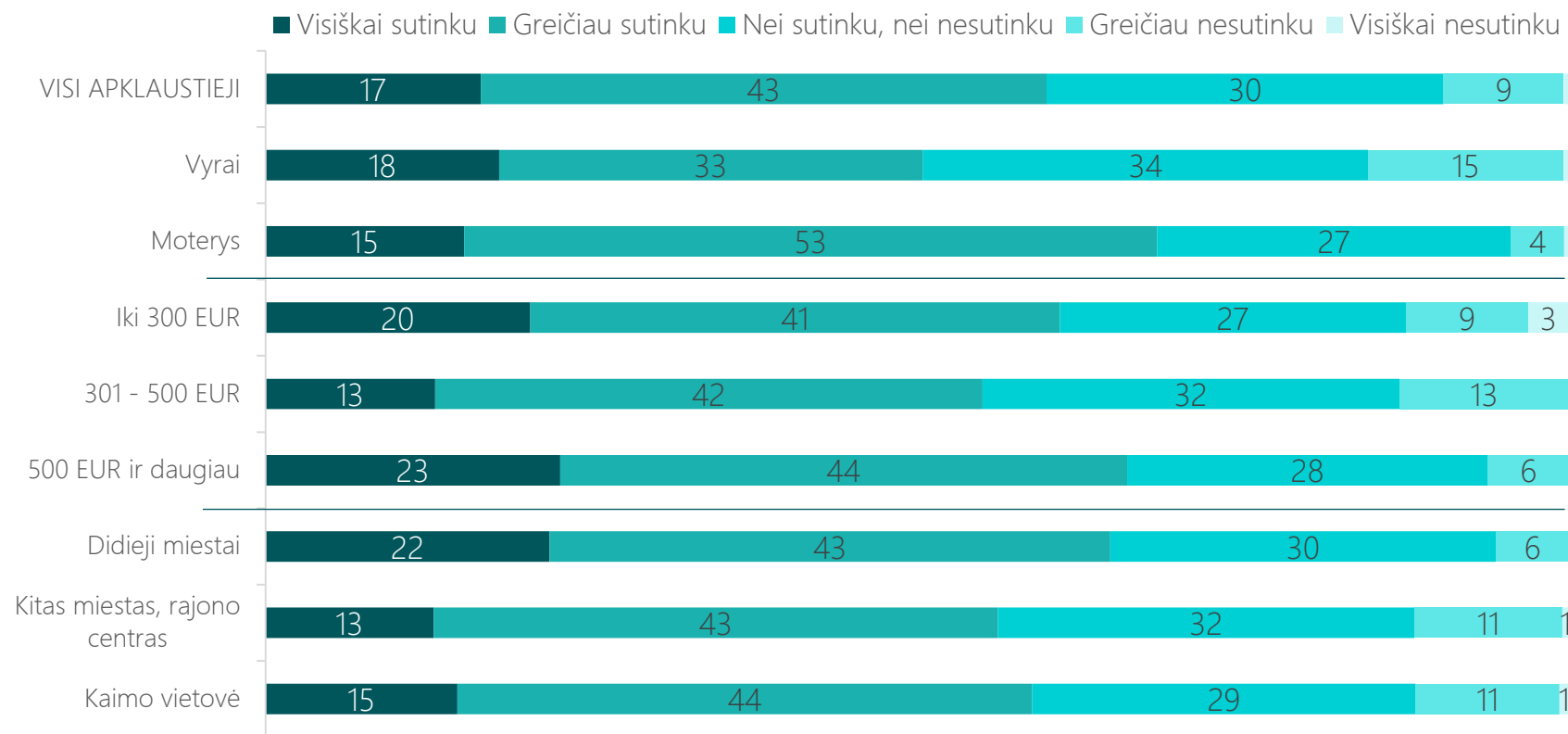


DĖMESYS SAVO PSICHIKOS SVEIKATAI (PROC.)

Kiek sutinkate su teiginiu „Aš skiriu pakankamai dėmesio savo psichikos sveikatai“?

N=509

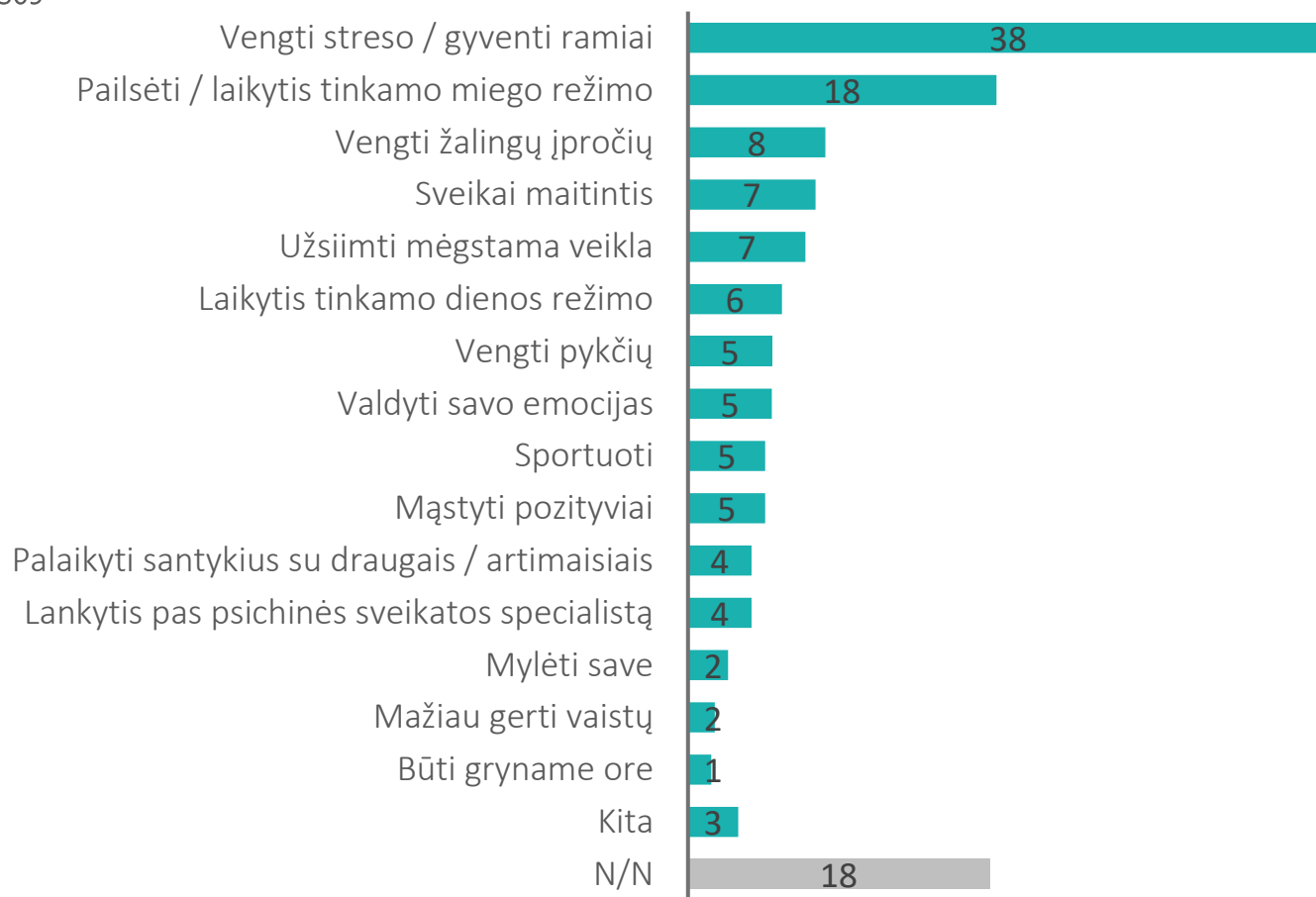
Didžiųjų miestų gyventojai dažniau visiškai sutinka skiriantys pakankamai dėmesio savo psichikos sveikatai.



ŽINOMI RŪPINIMOSI PSICHIKOS SVEIKATA BŪDAI (PROC.)

Kaip jūs manote, ką žmogus turi arba ko neturi daryti, kad būtų galima jį apibūdinti kaip besirūpinantį savo psichikos sveikata?

N=509



Moterys dažniau mano, kad rūpinimąsi savo psichikos sveikata rodo streso vengimas ir meilė sau.

Gyvenantiems santuokoje dažniau atrodo, kad rūpinimosi savo psichikos sveikata požymis yra poilsis ir miego režimo laikymasis.

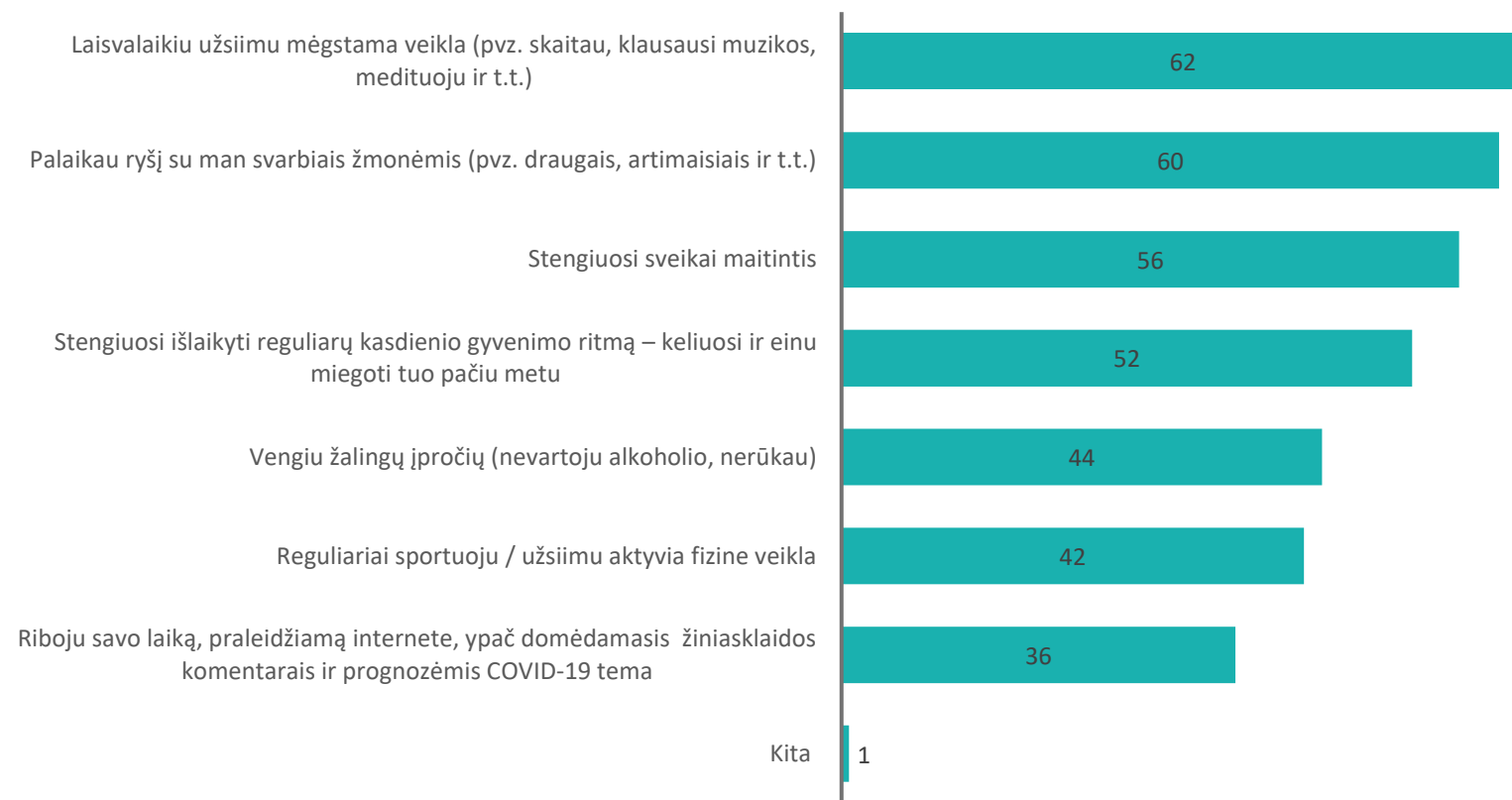
**Galimi keli atsakymo variantai, suma viršija 100%*

RŪPINIMASIS SAVO PSICHIKOS SVEIKATA (PROC.)

Kaip rūpinatės savo psichikos sveikata?

N=305

*Visiškai/greičiau sutinkantys, kad rūpinasi savo psichikos sveikata



Moterys dažniau stengiasi išlaikyti reguliary kasdienio gyvenimo ritmą ir vengia žalingų įpročių, vyrai – užsiima aktyvia fizine veikla.

Aukštesnių pajamų respondentai dažniau teigia besistengiantys sveikai maitintis ir riboti savo laiką internete.

**Galimi keli atsakymo variantai, suma viršija 100%*

STIPRINTINI RŪPINIMOSI PSICHIKOS SVEIKATA ĮGŪDŽIAI (PROC.)

Kokius rūpinimosi savo psichikos sveikata įgūdžius norėtumėte stiprinti?

N=305

*Visiškai/greičiau sutinkantys, kad rūpinasi savo psichikos sveikata



Reguliaraus ritmo laikymosi įgūdžius stiprinti dažniau norėtų santuokoje gyvenantys.

Sveikos mitybos įgūdžius stiprinti dažniau norėtų vyrai.

Užsiėmimo mėgstama veikla laisvalaikiu įgūdžius dažniau norėtų stiprinti didžiųjų miestų gyventojai.

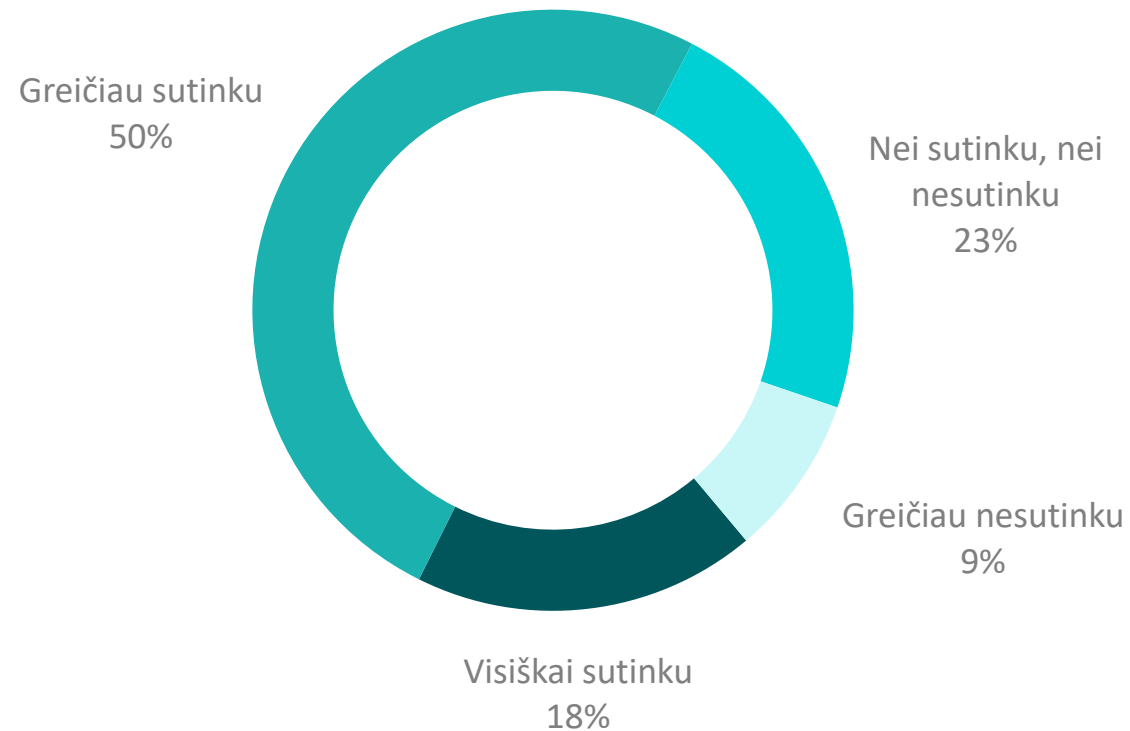
Savo laiką praleidžiamą internete riboti dažniau norėtų vyrai ir didžiųjų miestų gyventojai.

**Galimi keli atsakymo variantai, suma viršija 100%*

ŽINIOS, KAIP RŪPINTIS SAVO PSICHIKOS SVEIKATA (PROC.)

Kiek sutinkate su teiginiu „Man pakanka žinių, kaip rūpintis savo psichikos sveikata“?

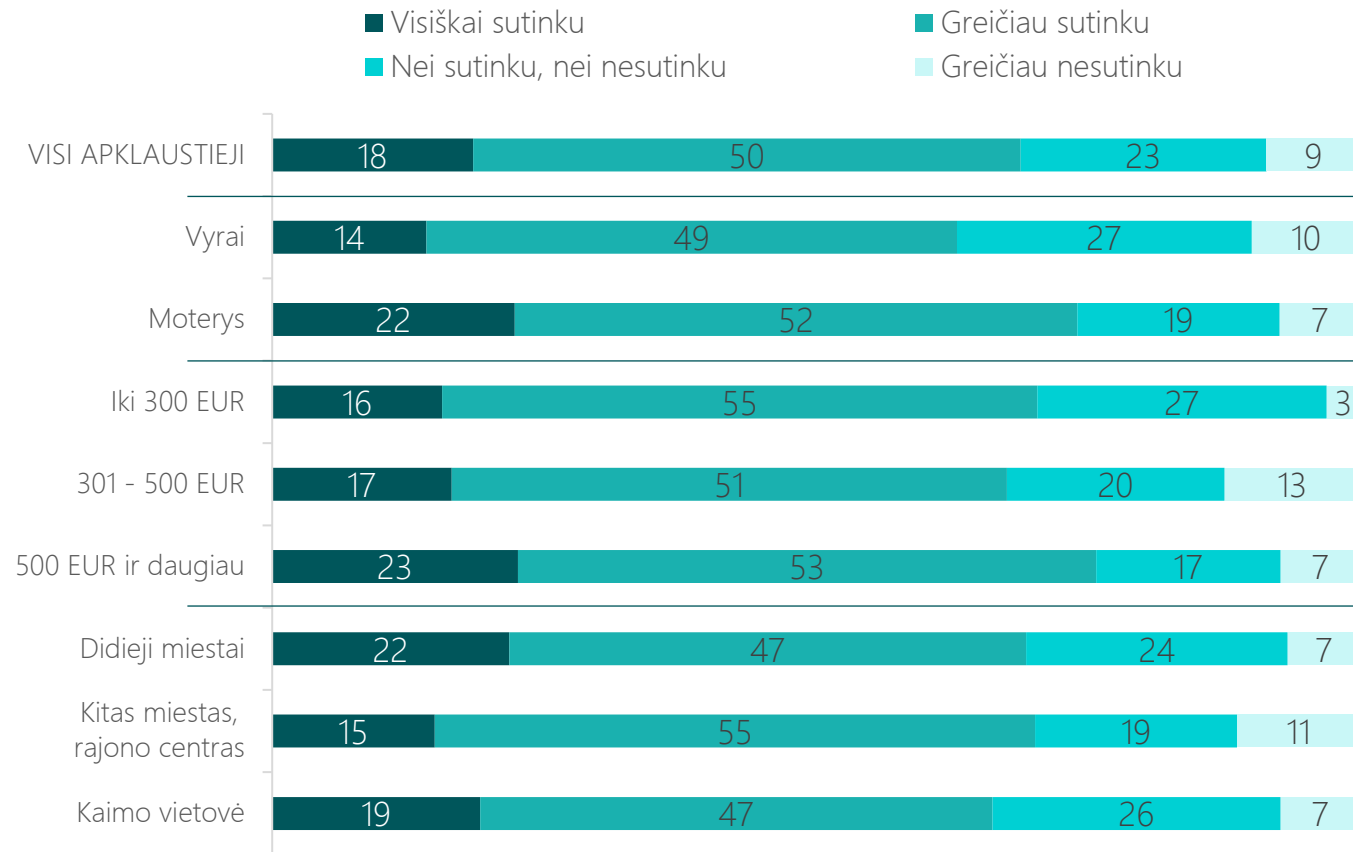
N=509



ŽINIOS, KAIP RŪPINTIS SAVO PSICHIKOS SVEIKATA (PROC.)

Kiek sutinkate su teiginiu „Man pakanka žinių, kaip rūpintis savo psichikos sveikata“?

N=509

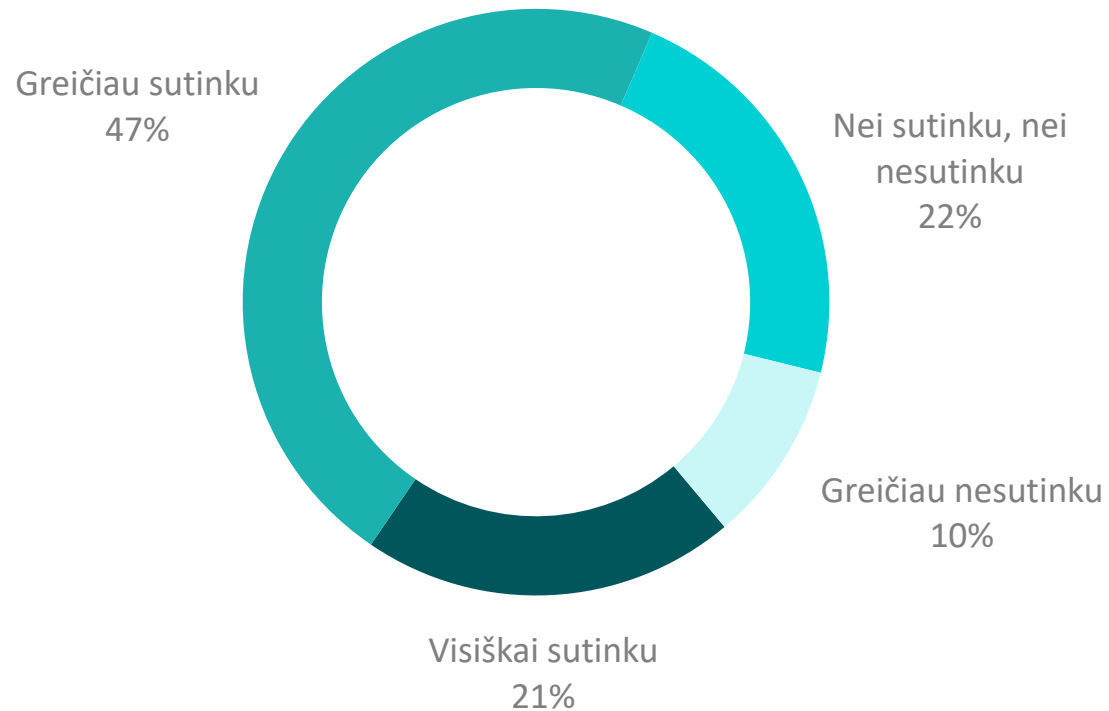


Moterys ir aukštesnių pajamų respondentai dažniau visiškai pritaria, kad jiems pakanka žinių, kaip rūpintis savo psichikos sveikata.

INFORMUOTUMAS APIE PATIKIMUS ŠALTINIUS PSICHIKOS SVEIKATOS TEMA (PROC.)

Kiek sutinkate su teiginiu „Žinau, kur ieškoti patikimos, mokslškai pagrįstos informacijos apie psichikos sveikatą“?

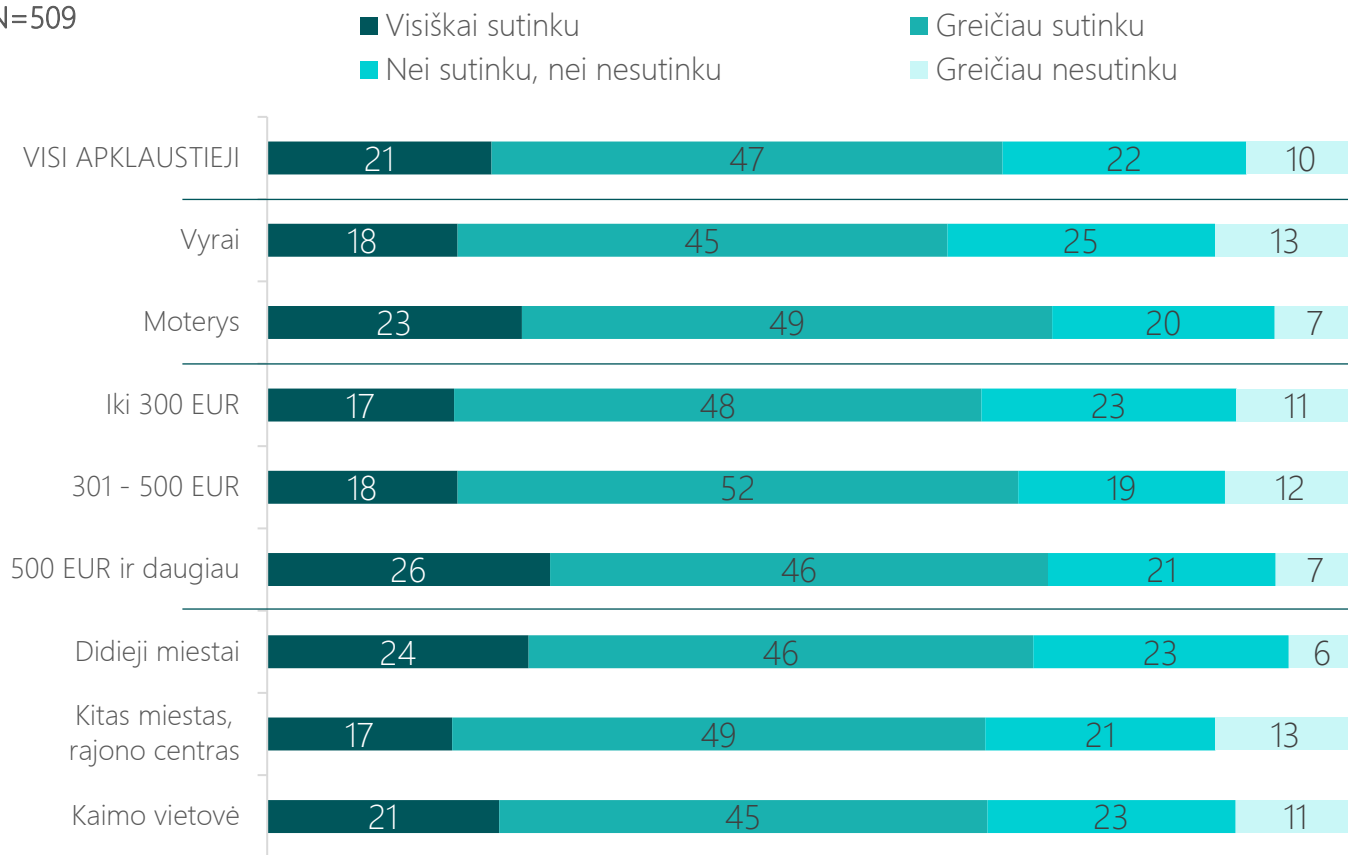
N=509



INFORMUOTUMAS APIE PATIKIMUS ŠALTINIUS PSICHIKOS SVEIKATOS TEMA (PROC.)

Kiek sutinkate su teiginiu „Žinau, kur ieškoti patikimos, moksliskai pagrįstos informacijos apie psichikos sveikatą“?

N=509

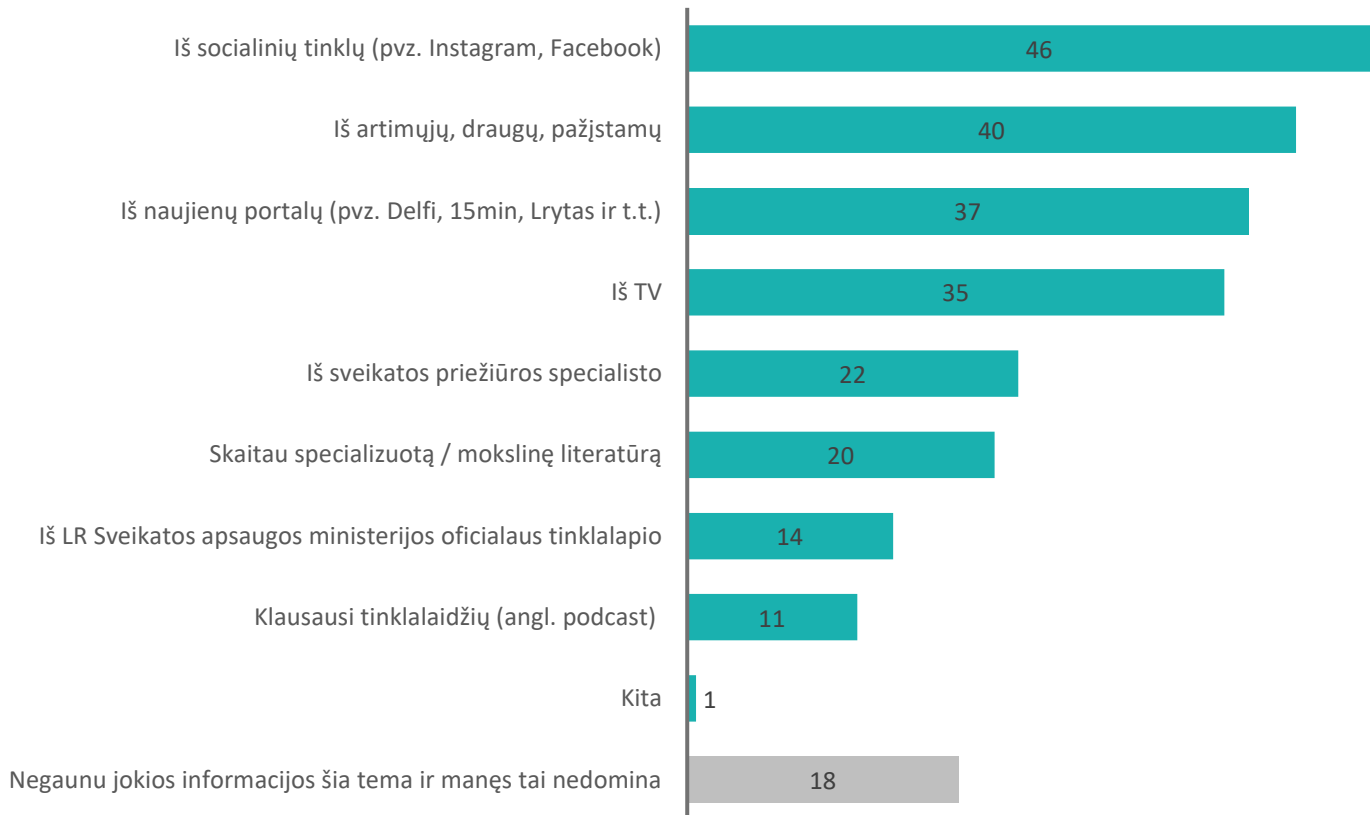


Aukštesnių pajamų respondentai, aukštąjį išsilavinimą turintieji ir moterys dažniau visiškai sutinka, kad žino, kur ieškoti patikimos informacijos apie psichikos sveikatą.

PAGRINDINIAI INFORMACIJOS APIE PSICHIKOS SVEIKATĄ ŠALTINIAI (PROC.)

Iš kur gaunate informacijos, žinių, kaip rūpintis savo psichikos sveikata?

N=509



Informaciją apie rūpinimąsi psichikos sveikata gaunančios iš naujienų portalų ir socialinių tinklų kiek dažniau nurodė moterys.

Artimuosius, draugus, dažniau nurodė aukštesnių pajamų bei aukštąjį išsilavinimą turintys respondentai.

Sveikatos priežiūros specialistus dažniau nurodė didžiųjų miestų gyventojai.

Specializuotą/mokslinę literatūrą ir tinklalaidės dažniau nurodė didžiųjų miestų gyventojai bei aukštąjį išsilavinimą turintys respondentai.

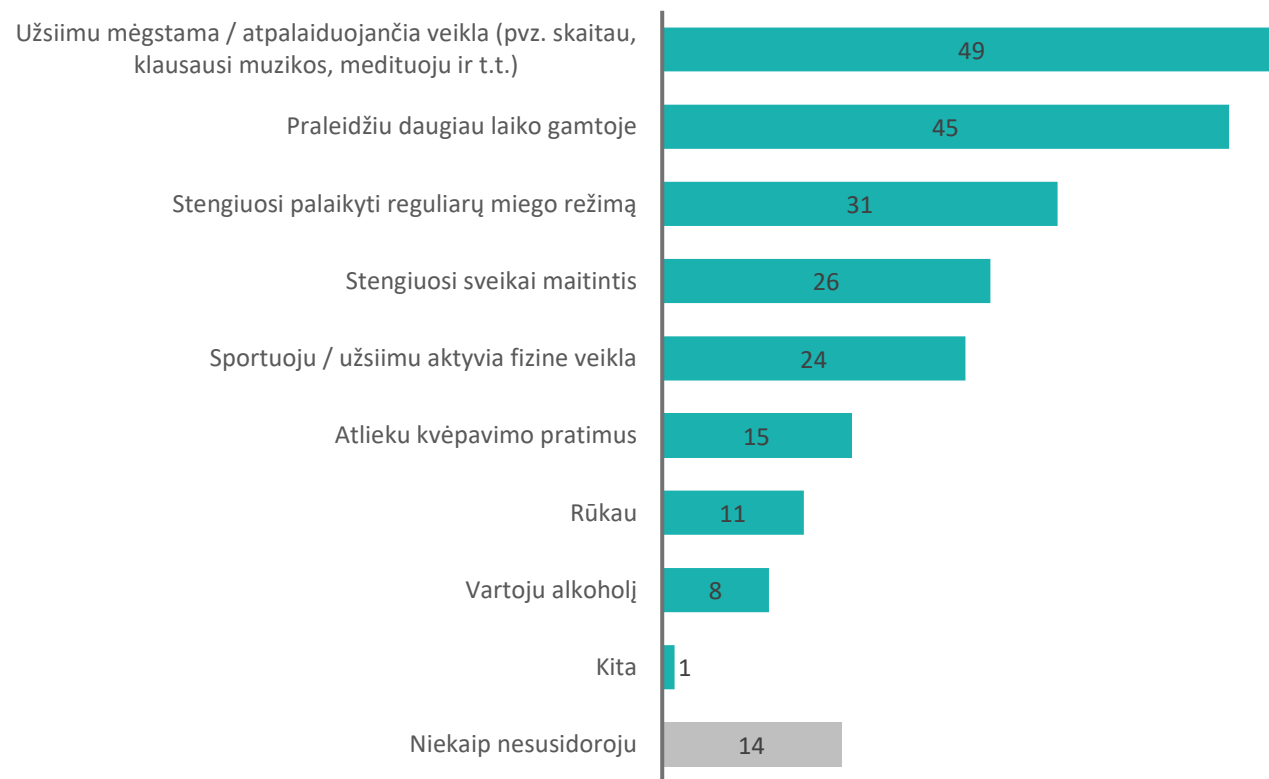
Nesidomintys šia tema kiek dažniau teigia vyrai.

**Galimi keli atsakymo variantai, suma viršija 100%*

STRESO ĮVEIKOS BŪDAI (PROC.)

Kaip susidorojate su patiriamu ilgalaikiu stresu?

N=509



Mėgstamą, atpalaiduojančią veiklą dažniau nurodė moterys. Moterys taip pat dažniau teigė atliekančios kvėpavimo pratimus, leidžiančios laiką gamtoje, besistengiančios sveikai maitintis.

Vyrai dažniau nurodė, kad vartoja alkoholį, rūko arba teigė niekaip nesusidorojantys su stresu.

Aukštesnių pajamų respondentai dažniau nurodė sportuojantys, atliekantys kvėpavimo pratimus, besistengiantys sveikai maitintis.

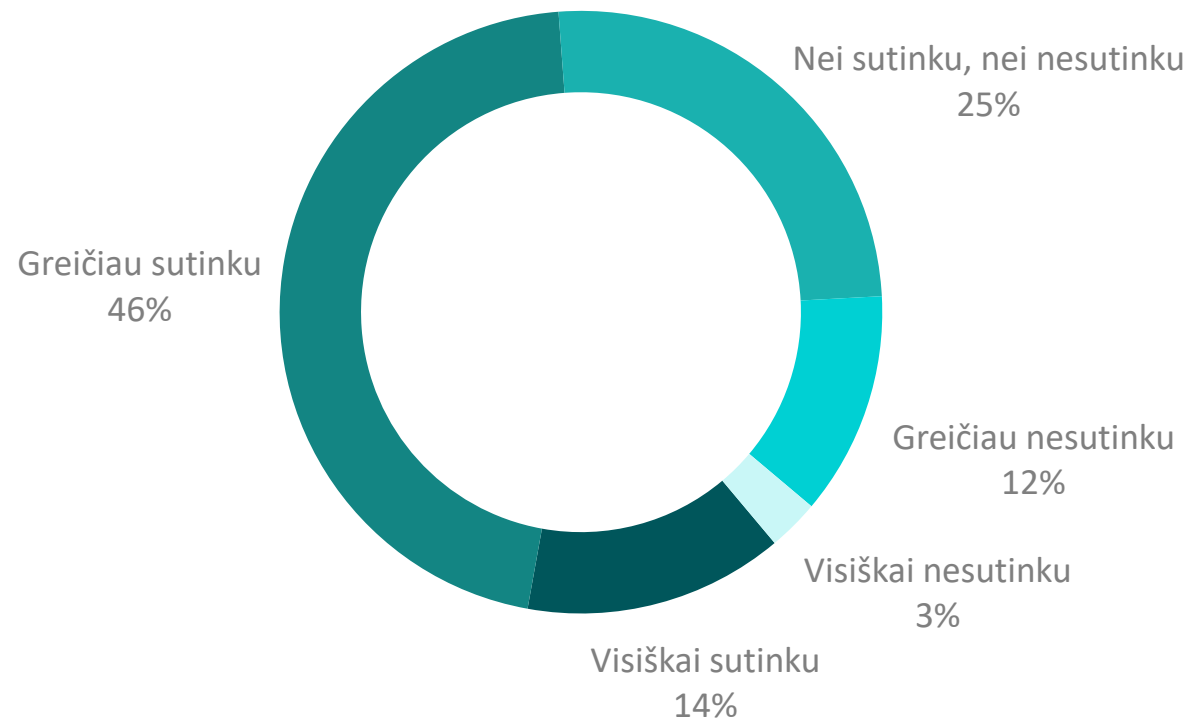
Didžiųjų miestų gyventojai dažniau nurodė besistengiantys sveikai maitintis, rūkantys.

**Galimi keli atsakymo variantai, suma viršija 100%*

KREIPIMASIS Į SPECIALISTUS IŠKILUS PSICHOLOGINIAMS SUNKUMAMS (PROC.)

Kiek sutinkate su teiginiu „Jei susidurčiau su emociniais ar psichologiniais sunkumais, kurių negalėčiau išspręsti vienas pats, kreipčiausi pagalbos į psichikos sveikatos specialistą ar emocinės paramos liniją“?

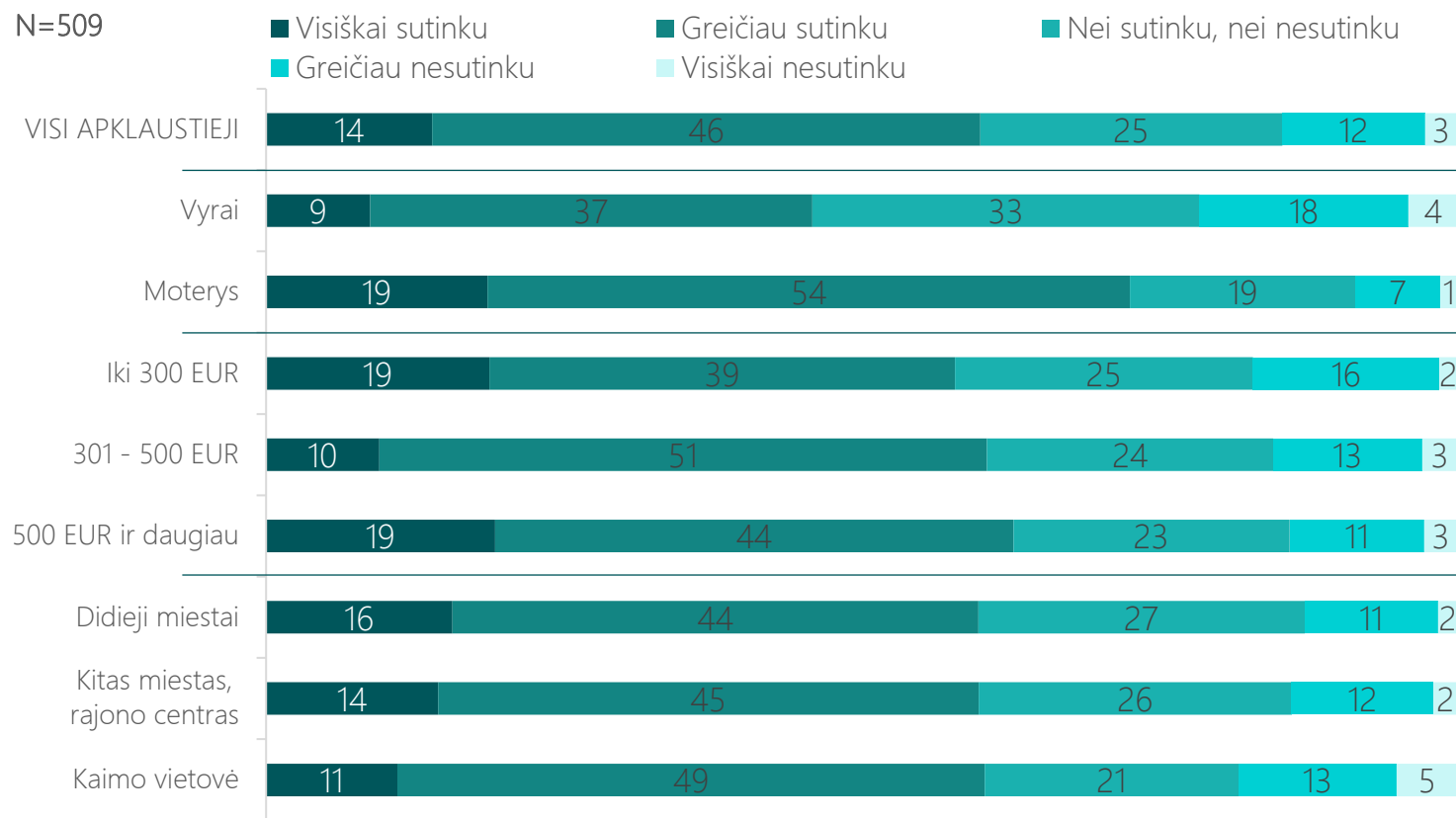
N=509



KREIPIMASIS Į SPECIALISTUS IŠKILUS PSICHOLOGINIAMS SUNKUMAMS (PROC.)

Kiek sutinkate su teiginiu „Jei susidurčiau su emociniais ar psichologiniais sunkumais, kurių negalėčiau išspręsti vienas pats, kreipčiausi pagalbos į psichikos sveikatos specialistą ar emocinės paramos liniją“?

N=509



Moterys ir aukštąjį išsilavinimą turintys respondentai dažniau visiškai sutinka, kad kreiptųsi į specialistą negalėdamos psichologinių sunkumų įveikti savarankiškai.

NESIKREIPIMO Į SPECIALISTUS PRIEŽASTYS (PROC.)

Dėl kokių priežasčių nesikreiptumėte pagalbos į psichikos sveikatos specialistą?

N=137

*Visiškai/greičiau nesutinkantys, kad kreiptųsi į specialistą susidūrę su savarankiškai neveikiamais psichologiniais sunkumais

Vyrai dažniau teigia, kad patys yra pajėgūs susidoroti su kylančiais sunkumais.

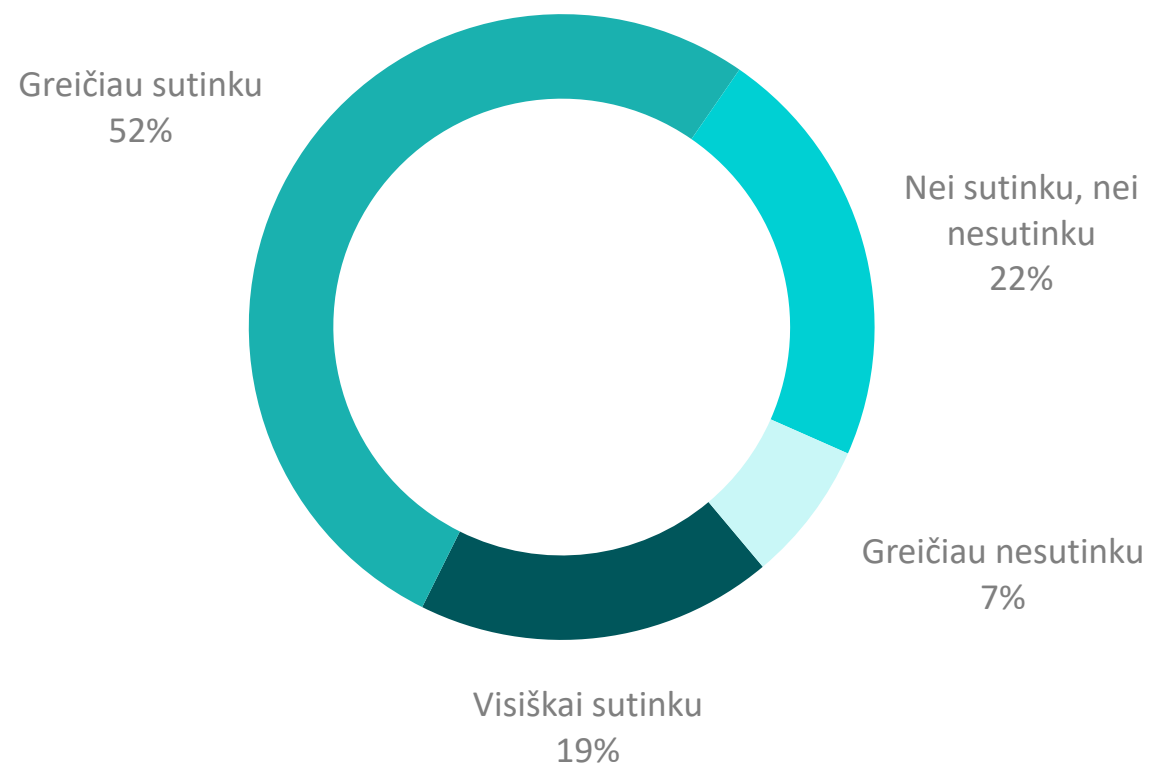


**Galimi keli atsakymo variantai, suma viršija 100%*

GEBĖJIMO ATPAŽINTI SAVO EMOCIJAS VERTINIMAS (PROC.)

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

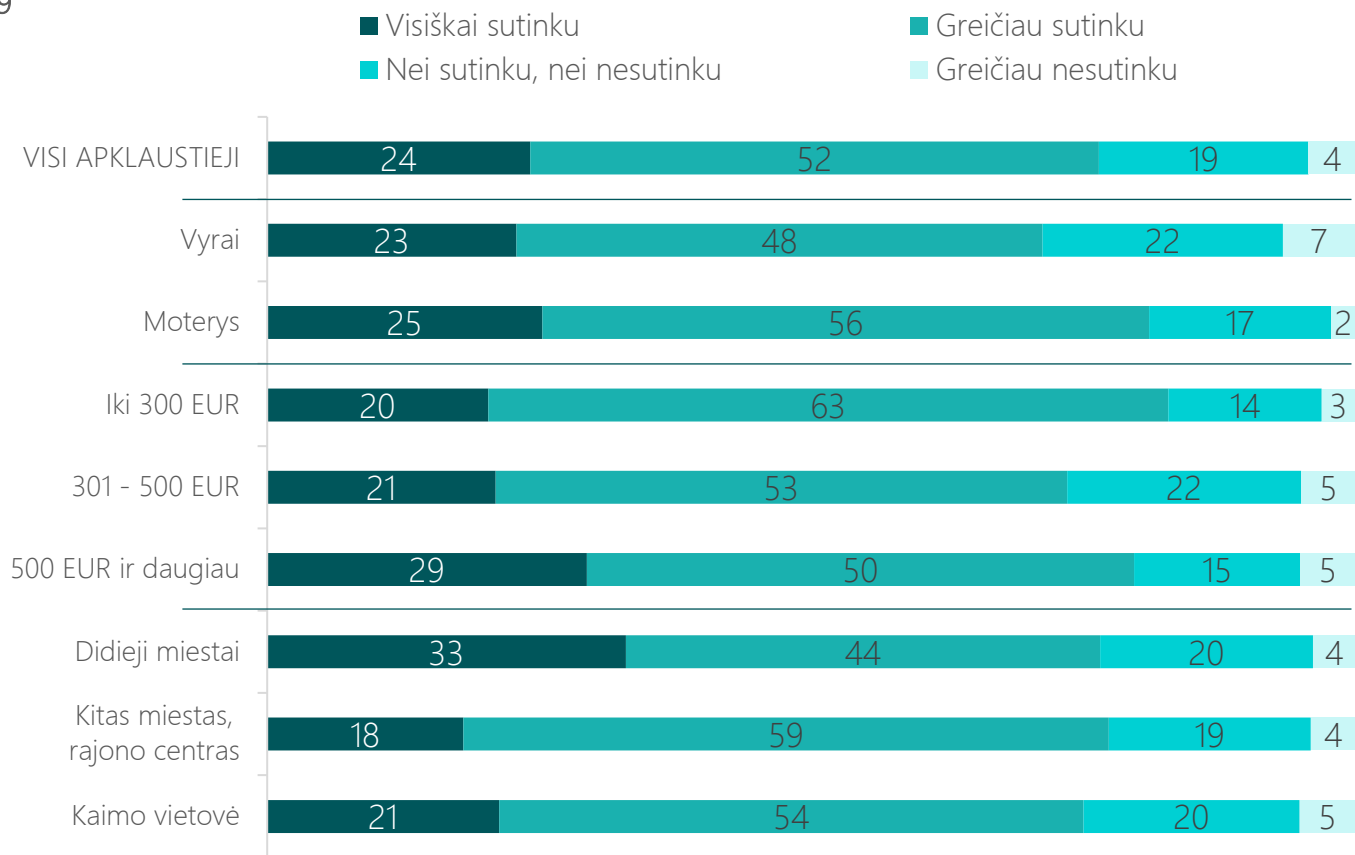
N=509



GEBĖJIMO ATPAŽINTI SAVO EMOCIJAS VERTINIMAS (PROC.)

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

N=509

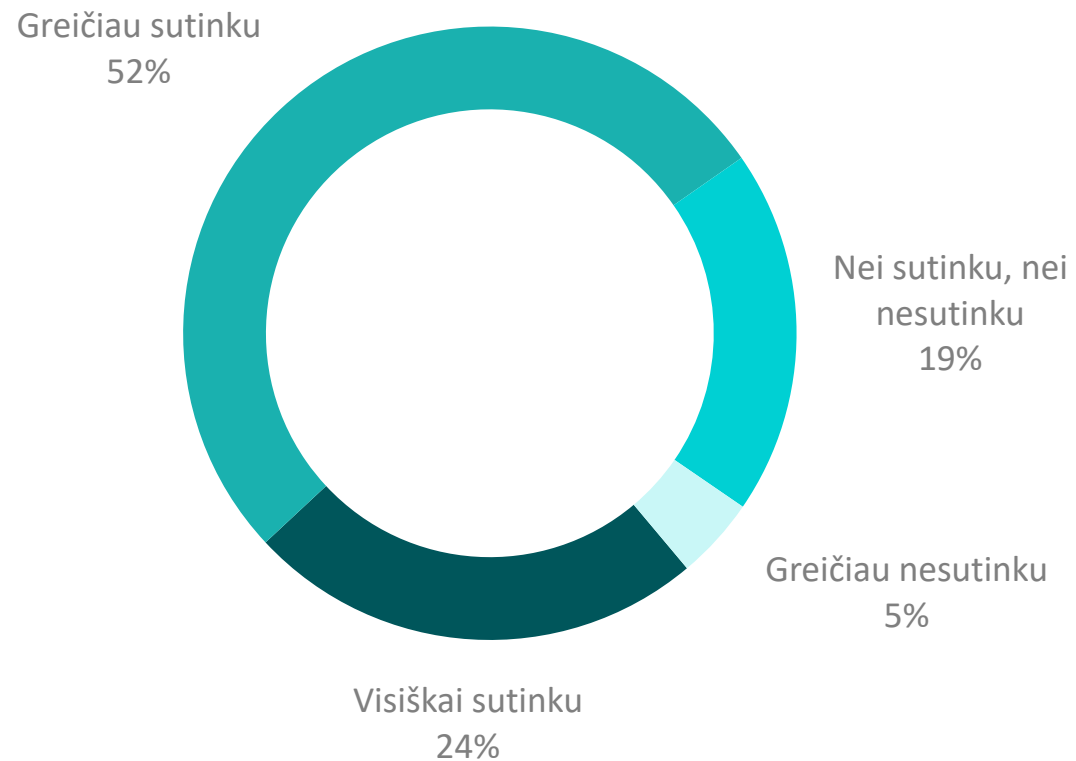


Aukštąjį išsilavinimą turintys, aukštesnių pajamų respondentai bei didžiųjų miestų gyventojai dažniau visiškai sutinka, kad yra pajėgūs atpažinti savo emocijas ir į jas reaguoti.

GEBĖJIMO ATPAŽINTI KITŲ EMOCIJAS VERTINIMAS (PROC.)

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

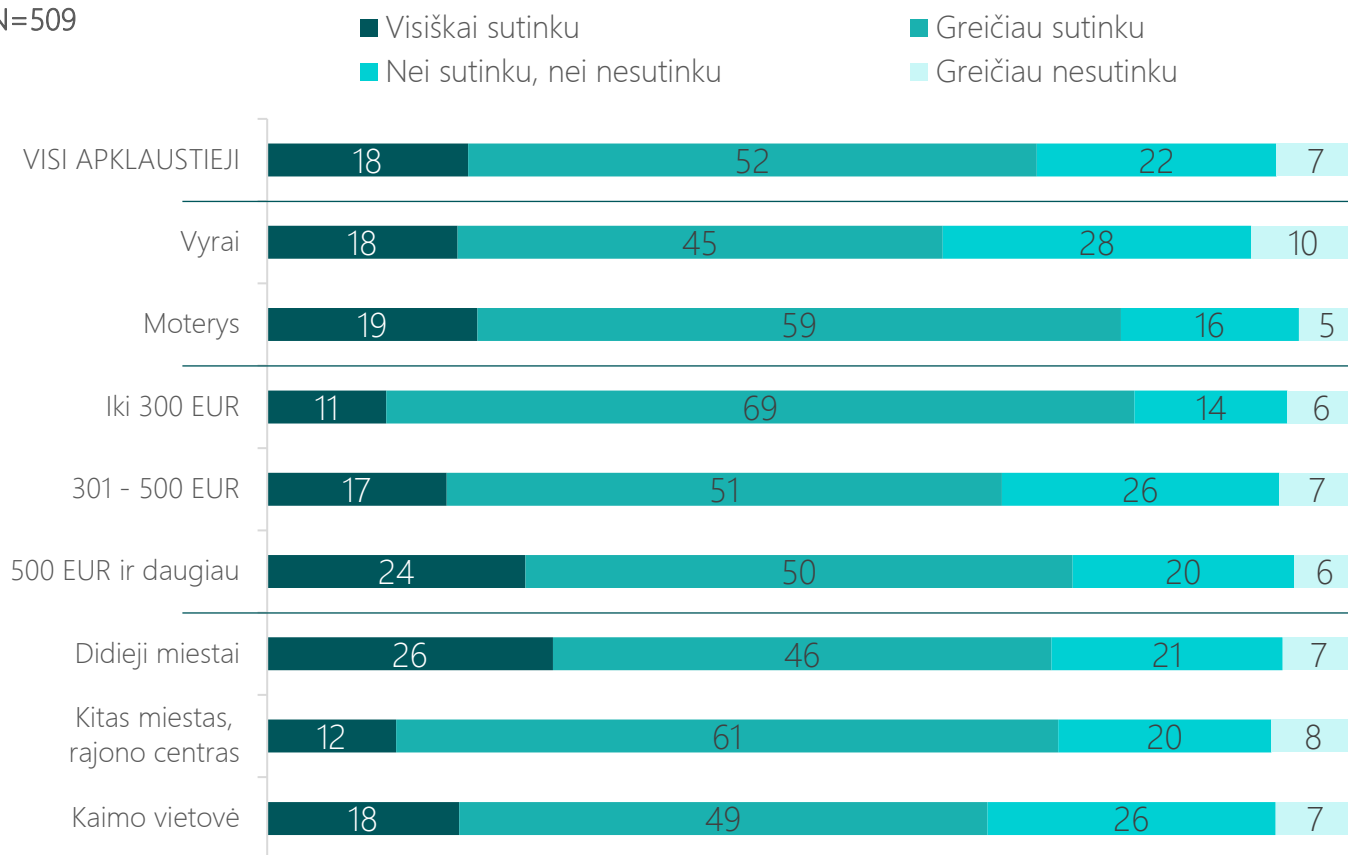
N=509



GEBĖJIMO ATPAŽINTI KITŲ EMOCIJAS VERTINIMAS (PROC.)

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

N=509

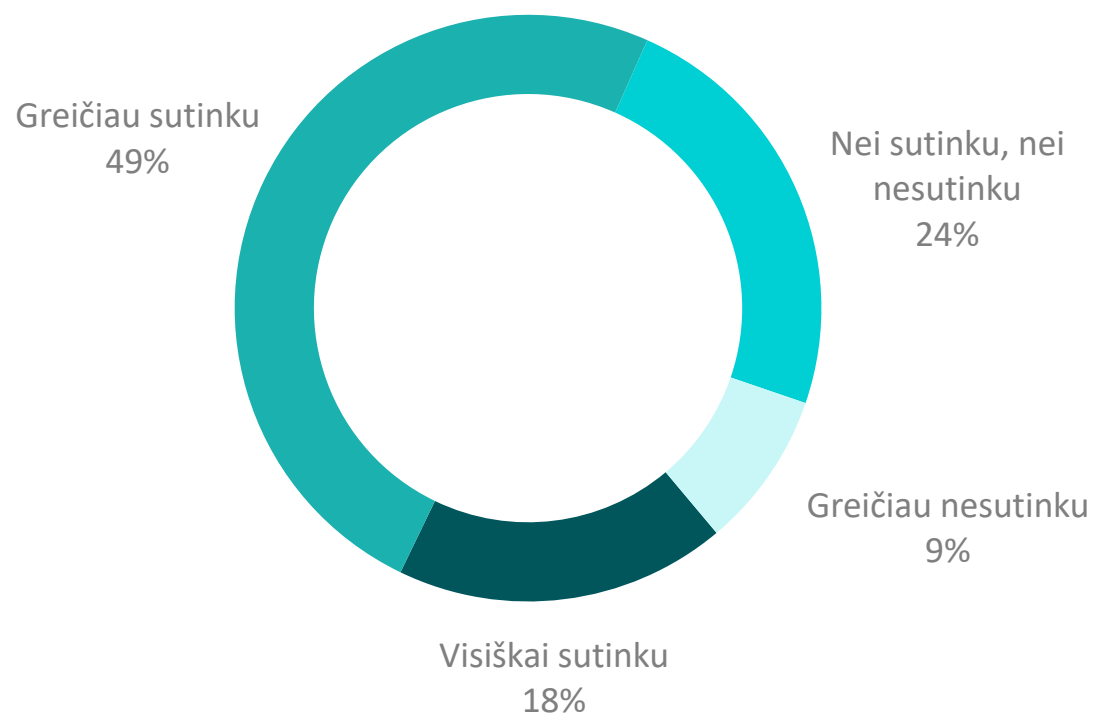


Aukštesnių pajamų respondentai, aukštąjį išsilavinimą turintys asmenys ir didžiųjų miestų gyventojai dažniau visiškai sutinka, kad atpažįsta kitų žmonių emocijas ir geba į jas tinkamai reaguoti.

NUOSTATA DĖL ATSAKOMYBĖS RŪPINTIS SAVO BEI KITŲ PSICHIKOS SVEIKATA (PROC.)

Kiek sutinkate su teiginiu „Turiu rūpintis ne tik savo, bet ir kitų žmonių psichikos sveikata“?

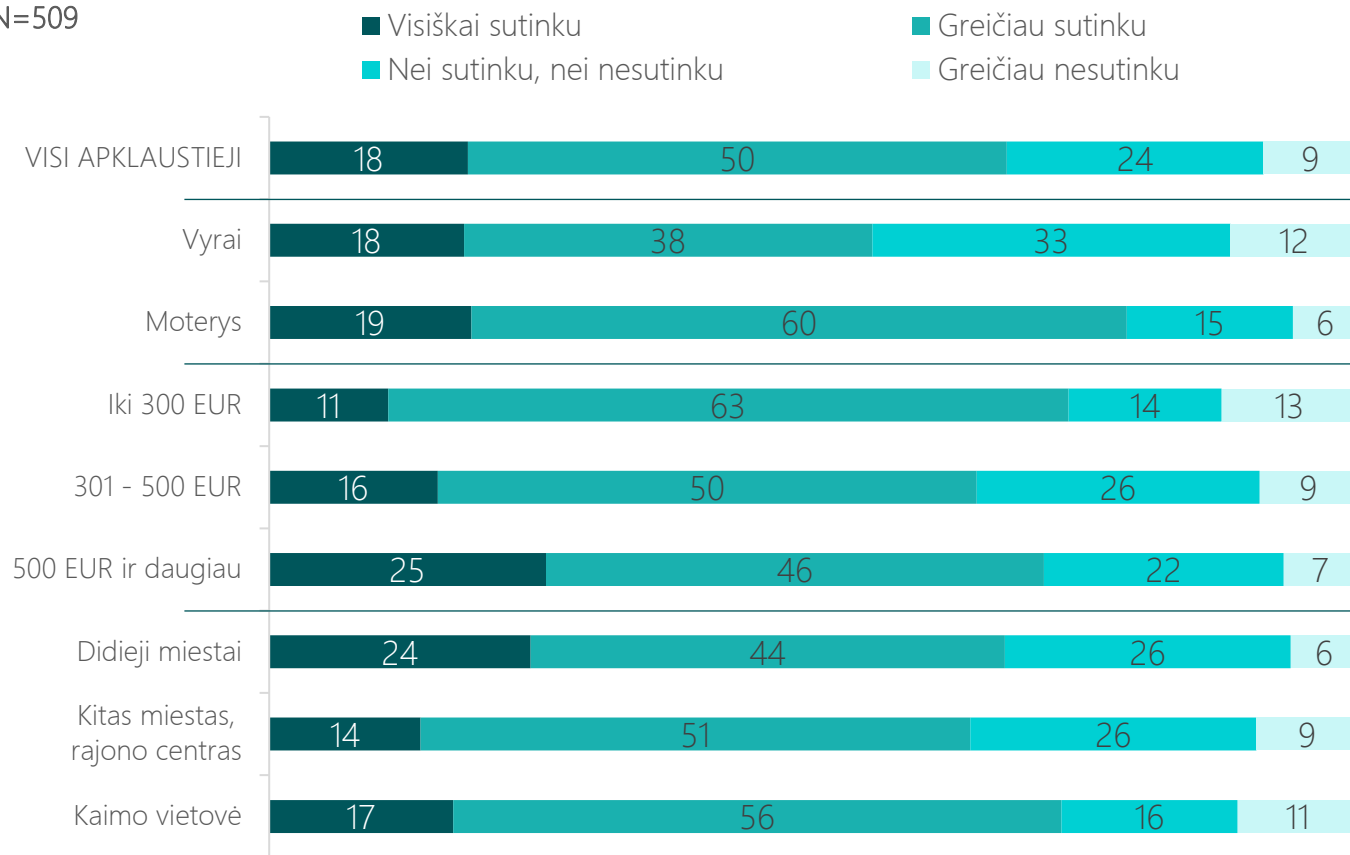
N=509



NUOSTATA DĖL ATSAKOMYBĖS RŪPINTIS SAVO BEI KITŲ PSICHIKOS SVEIKATA (PROC.)

Kiek sutinkate su teiginiu „Turiu rūpintis ne tik savo, bet ir kitų žmonių psichikos sveikata“?

N=509

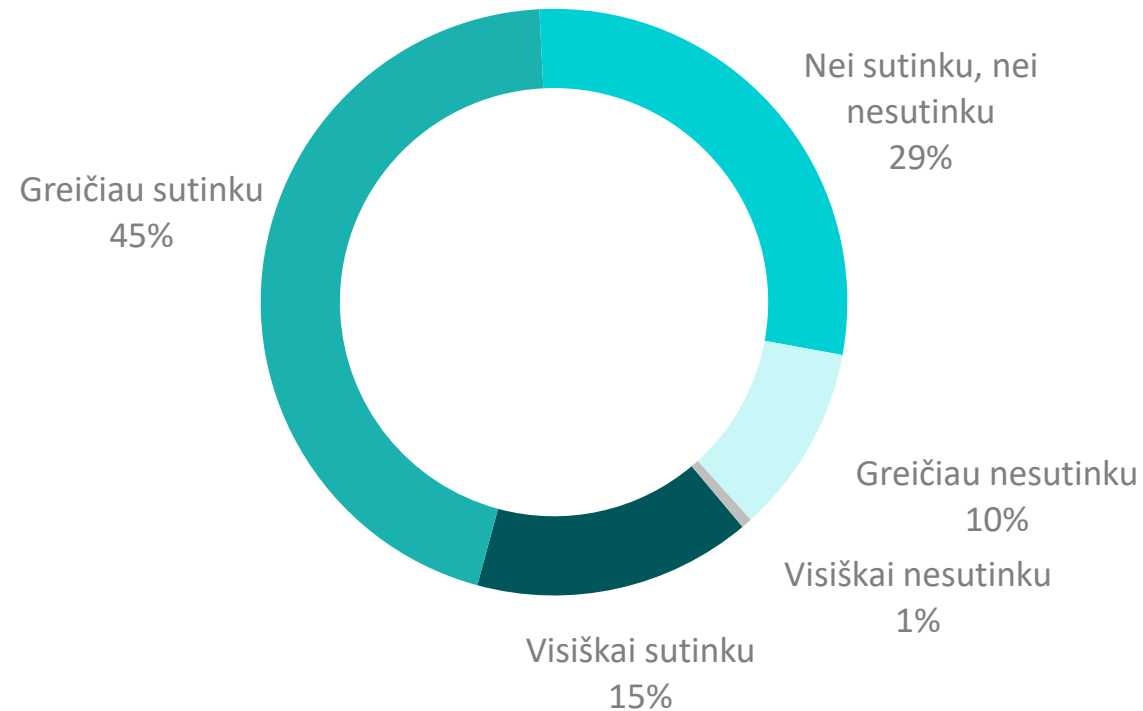


Moterys dažniau pritaria, kad turėtų rūpintis ne tik savo, bet ir kitų psichikos sveikata. Su tuo dažniau visiškai sutinka aukštesnių pajamų respondentai ir didžiųjų miestų gyventojai.

SAVO ŽINIŲ APIE BŪDUS PASIRŪPINTI ARTIMŲJŲ PSICHIKOS SVEIKATA VERTINIMAS (PROC.)

Kiek sutinkate su teiginiu „Žinau, kaip galiu pasirūpinti savo artimųjų psichikos sveikata“?

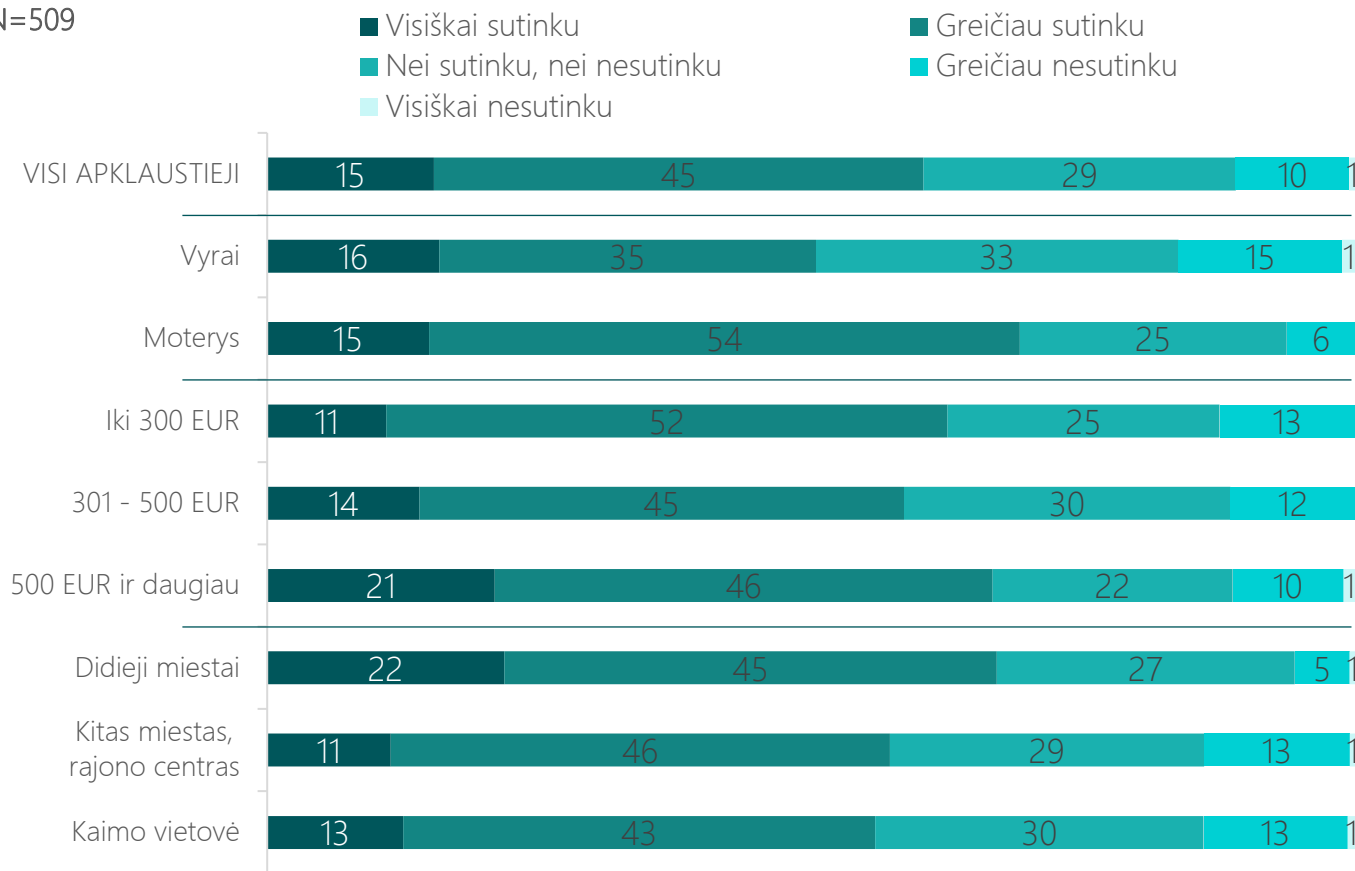
N=509



SAVO ŽINIŲ APIE BŪDUS PASIRŪPINTI ARTIMŲJŲ PSICHIKOS SVEIKATA VERTINIMAS (PROC.)

Kiek sutinkate su teiginiu „Žinau, kaip galiu pasirūpinti savo artimųjų psichikos sveikata“?

N=509



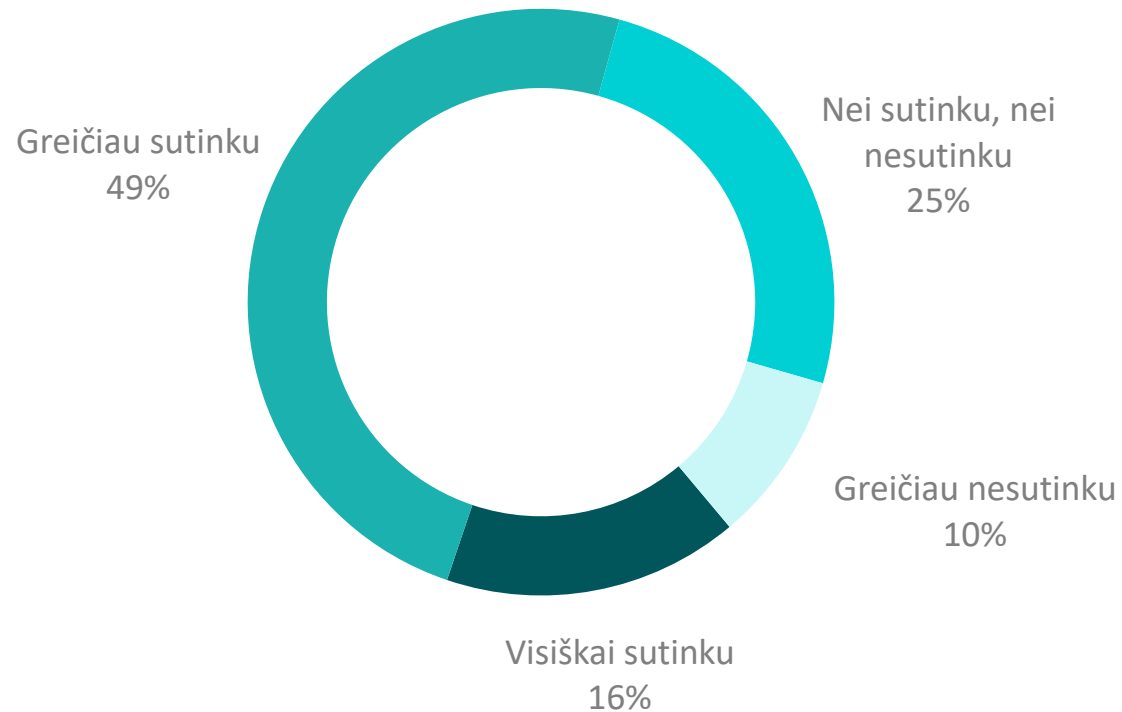
Moterys dažniau pritaria, kad žino kaip pasirūpinti savo artimųjų psichikos sveikata.

Aukštesnių pajamų respondentai ir didžiųjų miestų gyventojai dažniau visiškai sutinka, kad žino, kaip rūpintis artimųjų psichikos sveikata.

RŪPINIMOSI SAVO ARTIMŲJŲ PSICHIKOS SVEIKATA VERTINIMAS (PROC.)

Kiek sutinkate su teiginiu „Aš rūpinuosi savo artimųjų psichikos sveikata“?

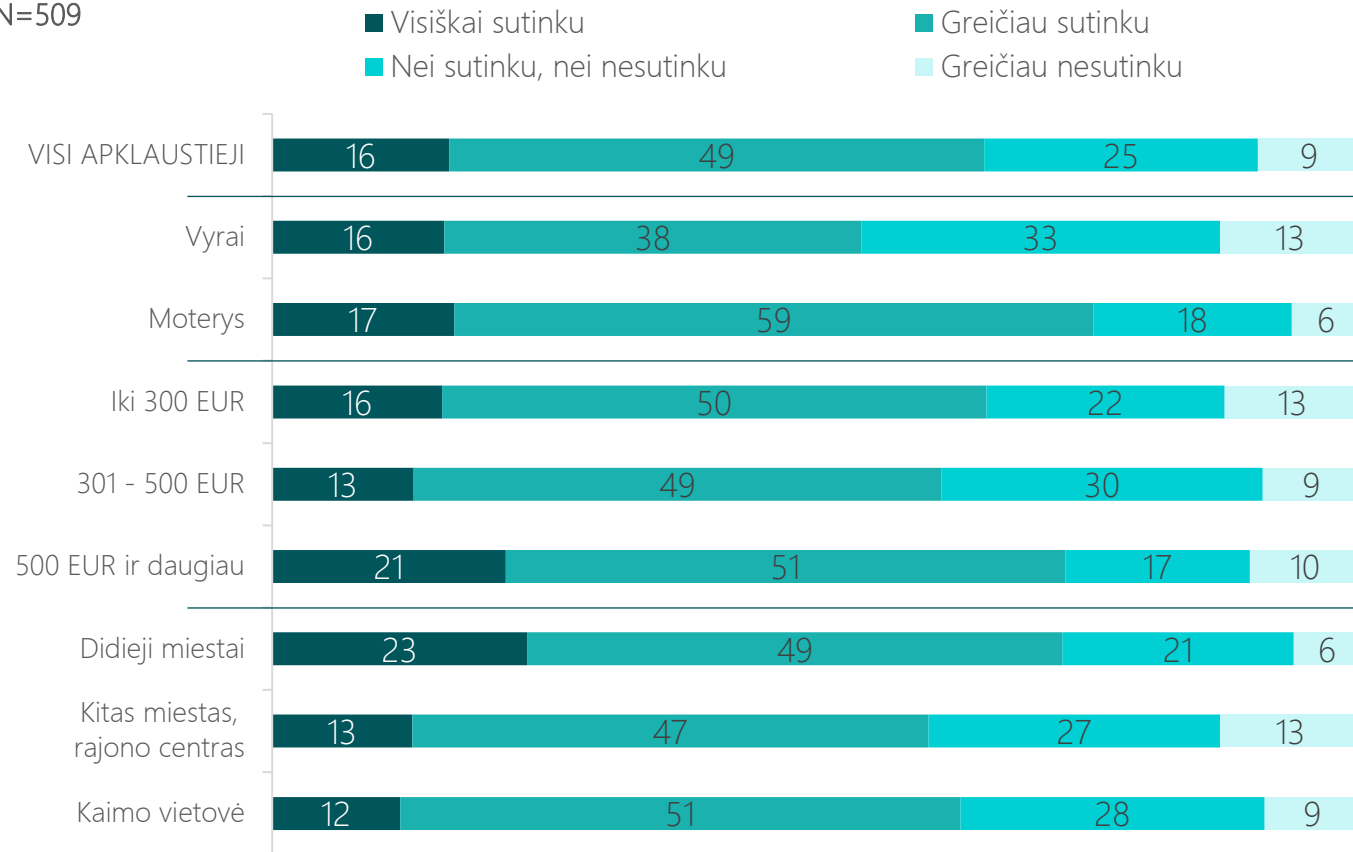
N=509



RŪPINIMOSI SAVO ARTIMŲJŲ PSICHIKOS SVEIKATA VERTINIMAS (PROC.)

Kiek sutinkate su teiginiu „Aš rūpinuosi savo artimųjų psichikos sveikata“?

N=509



Moterys, aukštesnių pajamų respondentai ir didžiųjų miestų gyventojai dažniau pritaria, kad rūpinasi savo artimųjų psichikos sveikata.



APIBENDRINIMAS

APIBENDRINIMAS (I)

PSICHIKOS SVEIKATA

Psichikos sveikatos suvokimas

- 43% respondentų visiškai sutinka, kad psichikos sveikata yra neatsiejama žmogaus sveikatos dalis.
- Psichikos sveikata dažniausiai apibūdinama kaip ramus gyvenimas be streso (27%) arba stabili psichika (14%).

Dėmesys psichikos sveikatai

- 17% visiškai sutinka, kad skiria pakankamai dėmesio savo psichikos sveikatai, 43% - greičiau sutinka.
- Rūpinimasis savo psichikos sveikata dažniausiai suprantamas kaip streso vengimas (38%), laikas poilsiui ir miego režimo laikymasis (18%).
- Besirūpinantys savo psichikos sveikata respondentai dažniausiai tai daro užsiimdami mėgstama veikla (62%), palaikydami ryšį su artimaisiais (60%), maitindamiesi sveikai (56%).
- Rūpinimosi psichikos sveikata įgūdžiai, kuriuos respondentai dažniausiai norėtų pastiprinti yra reguliaraus dienos ritmo palaikymas (49%), reguliarus fizinis aktyvumas (42%) ir užsiėmimas mėgstama veikla laisvalaikio (42%).

APIBENDRINIMAS (II)

Informacija apie rūpinimąsi psichikos sveikata

- 18% respondentų teigia žinantys, kaip rūpintis savo psichikos sveikata, 50% – greičiau sutinka.
- 21% respondentų visiškai sutinka, kad žino, kur ieškoti patikimos informacijos apie psichikos sveikatą, 47% - greičiau sutinka.
- Pagrindiniai informacijos apie rūpinimąsi savo psichikos sveikata šaltiniai: socialiniai tinklai (46%), artimieji arba draugai, pažįstami (40%), naujienų portalai (37%).

Streso įveika

- Dažniausiai respondentai teigia stresą įveikiantys užsiimdami mėgstama veikla (49%), leisdami laiką gamtoje (45%), palaikydami reguliarių miego režimą (31%). Dalis respondentų teigia su stresu niekaip nesusidorojantys (14%).

Profesionali pagalba iškilus psichologiniams sunkumams

- 14% respondentų visiškai sutinka, kad iškilus psichologiniams sunkumams, kurių nepajėgtų išspręsti pats, kreiptųsi profesionalios pagalbos, 46% - greičiau sutinka.
- Respondentai, kurie yra tikri ar greičiau tikri, kad nesikreiptų, nurodo šias priežastis: tikėjimą, kad ilgainiui problemos pačios išsispręs (49%), manyimą, kad yra pajėgūs su problemomis susidoroti patys (45%), nenorą dalintis apie negalavimus su nepažįstamuoju (31%).

APIBENDRINIMAS (III)

Gebėjimas atpažinti emocijas

- 19% respondentų visiškai sutinka, kad yra pajėgūs atpažinti ir tinkamai reaguoti į savo emocijas, 52% - greičiau sutinka.
- 24% respondentų visiškai sutinka, kad yra pajėgūs atpažinti kitų emocijas ir tinkamai į jas reaguoti, 52% - greičiau sutinka.

Rūpinimasis psichikos sveikata

- 18% respondentų visiškai sutinka, kad turi rūpintis ne tik savo, bet ir kitų psichikos sveikata, 49% - greičiau sutinka.
- 15% visiškai sutinka žinantys, kaip pasirūpinti artimųjų psichikos sveikata, 45% - greičiau sutinka.
- 16% respondentų teigia, kad rūpinasi artimųjų psichikos sveikata, 49% - greičiau sutinka.

Kontaktinė informacija

UAB Spinter tyrimai
info@spinter.lt
tel. 863720595



spinter research