

STUDENTU DZĪVESVEIDA RAKSTUROJUMS – SITUĀCIJAS IZPĒTE LATVIJĀ

CHARACTERISATION OF STUDENT LIFESTYLE – CASE STUDY IN LATVIA

Helēna Vecenāne, Andra Fernāte

Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija
Brīvības gatve 333, LV-1006, Rīga, Latvija
e-pasts: Andra.Fernate@lspa.lv, Helena.Vecenane@liepu.lv

Abstract

*In Latvia, currently this is a time when higher education undergoes a process of various reforms. The demands for the staff, faculty members and students of the higher educational establishments are increasing, and the study process requires a high level of self-discipline and self-organization, which is not easy to achieve for many young people. The question of how to rationally combine one's learning activities, leisure time and interests has been topical in all historical periods (Миронова, 2006, Криничук, 2010). Effective personal time management and substantive use of leisure time is at the basis for personality growth of a student. **The goal of research:** to reveal the essence of the concept "student's lifestyle" and identify and assess the lifestyle of students in Latvia. Our research is concerned about students in age group from 18 to 25, as according to the statistics of Latvia Ministry of Education, from all 97,035 students, 69 171 students fall under this age category (from overview on higher education in Latvia, main statistic data). In continuously evolving socio-economic conditions, the changes in values, interests, daily activities, rhythm of life of students can be observed. In order to explore these trends in Latvia, the questionnaire was composed, covering, in our opinion, the basic activities which could describe the current lifestyle of students. In study year 2009/2010, 349 full-time students were surveyed from Liepaja University, Rezekne Higher Education Institution, Latvia Academy of Sport Education and Riga Stradins University College, in age group from 18 to 25 (250 women, 99 men). The aim of this survey was to identify and assess the lifestyle of students in Latvia. This article analyses the latest available data that characterizes the lifestyle of students in Latvia in time period from 2006 to 2011.*

The survey data indicated that on average the study process takes 15 - 18 hours per week (10-12 lectures), the independent study work – about 10 hours per week; only 7.7% of the students are involved in the social life of their educational establishment; and 50.6% of students would willingly engage in compulsory sports activities; also students admitted that their activities are often limited by economic factors (ability to purchase qualitative food, visit sports clubs, students often devote less time to their studies as they are interested in improving the material situation by getting employed, which in turn affect the quality of the study process).

***Atslēgas vārdi :** brīvais laiks, dzīves veids, students, studiju process, kultūras un sporta aktivitātes, sadzīves aktivitātes*

***Keywords:** student, lifestyle, study process, culture and sports activities, leisure time social activities*

Ievads

Studenti ir īpaša reglamenta jaunatnes un ne tikai jaunatnes daļa, jo studēt var jebkurā vecuma posmā un studenta statusu nosaka Latvijas Republikas Augstskolu likums. Augstskolu likuma 44.pantā noteikts, ka augstskolā studējošie ir: 1) bakalaura studiju programmu studenti; 2) profesionālo studiju programmu studenti; 3) maģistra studiju programmu studenti (maģistranti); 4) rezidenti medicīnā; 5) doktoranti; (2) koledžās studējošie ir profesionālo studiju programmu studenti. (Augstskolu likums. 44.pants).

Pētījuma mērķis: atklāt jēdziena studentu dzīvesveids būtību un apzināt un izvērtēt studentu dzīvesveidu Latvijā. Mūsu pētījums aptver vecuma posmu no 18 – 25 gadiem, pēc Latvijas IZM statistikas datiem no kopējā 97 035 studentu skaita, jauniešu vecuma posms aptver 69 171, t.i. lielāko daļu studējošo. (Pārskats par Latvijas augstāko izglītību 2011.gadā).

Jēdziens dzīvesveids ietver cilvēku sabiedrības sadzīves formas, kas izpaužas viņu darbībā, interesēs, uzskatos. (Ekonomikas skaidrojošā vārdnīca, 2000) Detalizētāk jēdziens „dzīvesveids” tiek raksturots PVO (WHO) terminu skaidrojošā vārdnīcā: „Dzīvesveids ir dzīves līdzeklis, kurš pamatojas uz identificējamiem uzvedības veidiem un īpatnībām, kuras nosaka

cilvēka individuālās personības mijšakarības ar sociālajiem, sociāli-ekonomiskajiem un ekoloģiskajiem dzīves nosacījumiem. Nav noteiktu „optimālu dzīvesveidu”, kas varētu būt universāls visiem. Kultūra, ienākumu līmenis, ģimenes struktūra, vecums, fiziskās spējas un iespējas, sadzīves apstākļi un tml., ietekmēs katra indivīda dzīves veida labāko risinājumu.(WHO/HPR/HEP/98) 1.tabulā apkopoti vairāku autoru izpratne par jēdzienu „dzīvesveids”.

1.tabula

Jēdziens dzīvesveids dažādu autoru skatījumā

Autors	Definīcija
Миронова Е.В. (2006)	Noteiktos sabiedriski-ekoloģiskos apstākļos patstāvīgi noformējie cilvēka dzīves darbības veids, kas izpaužas saskarsmes normās, uzvedībā, domāšanas veidā.
Давиденко Д.Н. (2005)	Dzīvesveids ir viens no svarīgākajām biosociālajām kategorijām, integrēts priekšstats par noteikta veida (tipa) cilvēka dzīves darbību. Biosociāla kategorija. Ikdienu cilvēka darbības īpatnības (darbs, sadzīve, brīvā laika izmantošana, materiālo un garīgo vajadzību apmierināšana, piedalīšanās sabiedriskajā dzīvē, normas un uzvedības noteikumu ievērošana. Dzīvesveids ir viens no sabiedrības progresā kritērijiem, tā ir cilvēka „seja”.
Меңшиков V.(2006)	Jēdziens “dzīvesveids” ietver sevī visas cilvēka, sociālās grupas un sabiedrības dzīves aktivitātes, ne tikai ikdienu, bet arī aizraušanos, svētkus, spilgtus politiskus notikumus, garīgos meklējumus.
Danilāne I., Ļubkina V., (2009)	Dzīvesveids saistās ar paša personību, tās radītajām emocijām, motīviem, vajadzībām un vērtībām, ar cilvēka kultūru un sociālo statusu, ar uzziņu grupām, saimniecību un individualitātes attīstīšanos, ko ietekmē indivīda (pilsoņa, patērētāja) ikdienā pieņemtie lēmumi. Dzīvesveids ir ilgstošs un savā attīstībā mainīgs process.

(Karpova, 1994), studentus raksturo kā īpašu sabiedrisku grupu, kuras sastāvā ietilpst daļa no jaunatnes, kura vispār mācās, tā daļa, kura gūst izglītību augstskolā stacionāri, un kuriem mācību darbs augstskolā ir galvenais darbības veids. (Trapenciene, 2007) analizējusi jauniešu dzīves veidu balstoties uz labklājības resursu triādes teoriju „būt, piederēt, kļūt”. (Stepanovs, 2003) raksta : „Studentu dzīve – tas ir sapņu un uzdrīkstēšanās laiks, cilvēka intelektuālā un radošā uzplaukuma laiks. Studija laiks – tas ir topošo vīriešu un sieviešu noteicošais un veidojošais dzīves periods. Bieži vien tieši studentu gados veidojas ģimenes, tiek iecerēti radošie un dzīves plāni.” Pamatojoties uz iepriekšminēto, saistot studentu statusu un iespējamās studentu dzīvesveida variantus, studentu dzīves veidu nosacīti var dalīt piecos pamata darbības veidos: 1) mācību un mācību zinātniskā darbība, kura uzskatāma par studentu mērķtiecīgas apmācīšanas pamatdaļu pēc atbilstoša profila augstskolas programmas saistībā ar zinātnisko darbu; 2) sabiedriski politiskā darbība; 3) sociālās aktivitātes; 4) kultūras un sporta darbība; 5) sadarbība brīvā laikā un sadzīves aktivitātes, pastaigās spēlēs un izklaidē utt. (Karpova, 1994), kuri ir arī izskatīti un analizēti mūsu darbā. Pēc daudzu pētnieku domām (Миронова, 2006, Криничик,2010, Stepanovs,2003, un.d.c.) studijas ir viens no sasprindzinātākajiem darba veidiem, kurā jauni cilvēki gatavojas augsti kvalificētam darbam materiālajā un garīgajā ražošanā, studenti – galvenais inteliģences slāņa papildināšanas avots, jo tie ir aizņemti speciālā darbībā, kurā gatavojas augsti kvalificētam garīgam darbam un nozīmīgām sociālajām aktivitātēm – sabiedriski noderīgam darbam.

Jauniešu dzīves darbību dažādos aspektos ir pētījuši un analizējuši Latvijas dažādu profilu augstskolu mācībspēki (Alksne, 2008, Kaupužs, Lāriņš, 2010, Karpova, 1994, Trapenciene, 2007, Felcis, 2006, Kravalis, 2009 u.d.c.) austrumu (Миронова, 2006, Криничик, 2010, Давиденко, 2005 u.d.c.) un rietumu (Shim, 2009, Hicks, and Miller, 2006, u.d.c.) pētnieki. Katrā valstī ir savas tradīcijas, kultūra, sociāli – ekonomiskie apstākļi, pozitīvās un negatīvās sociālās dzīves tendences.

Latvijā ir augsts studējošās jaunatnes īpatsvars, kas liecina par jaunatnes aktivitāti un mūsdienu apstākļu izpratni, jo darba tirgū pašreiz pieprasīti ir augsti kvalificēti speciālisti. Iestājoties augstskolā, jauniešiem jāpāriet jaunā kvalitātē, jaunā dzīves ritmā. Ne vienmēr studiju vide ir draudzīga studentu veselībai. Bieži vien mācību process ir nevienmērīgs – lekciju un semināru plānojums ir neviendabīgs, strauji, lēcienveidīgi mācību slodze palielinās (reizēm gan pašu studentu vainas dēļ) semestra beigās. Dažāds ir arī studentu mājas darbu apjoms, nereti vislielākais uzdevumu apjoms tiek dots nedēļas nogalēs, kuras, ideālā variantā, vajadzētu veltīt aktīvai atpūtai. Bieži vien studenti neregulāri ēd, lieto neveselīgu pārtiku, nepietiekoši gul, maz kustās, smēķē, lieto apreibinošas vielas, pasīvi izturas pret savu veselību. Katru gadu notiek studiju procesa izvērtēšana, pozitīvās pieredzes popularizēšana, negatīvo procesu izpēti un efektīvāku studiju procesa organizēšanas un vadīšanas metožu izstrāde. Studiju process tiek vērtēts no dažādiem aspektiem, mūsu izpēti lauka redzeslokā ir veselīga dzīves veida paradumu veicināšana studentu ikdienas dzīves darbībā, jo fiziski vesels cilvēks visbiežāk ir arī emocionāli stabils un darba tirgū konkurētspējīgāks. Viens no vispārpieejamiem un visu laiku efektīvākajiem līdzekļiem kā rosināt studentus pievērsties veselīgākam, racionālākam dzīves veidam ir sports, fiziskās aktivitātes. Latvijas mērogā studentu dzīves veidu fizisko aktivitāšu un veselības kopsakarību aspektā analizēja (Kaupužs, Lāriņš, 2010), fiziskās aktivitātes līmenis noteikts, vadoties pēc adaptētās starptautiskās aptaujas metodikas par fizisko aktivitāti – IPQU, (Alksne, 2008) apkopojusi studentu medicīniskās pārbaudes rezultātus un fiziskās aktivitātes īpatsvaru Lauksaimniecības universitātes studentu ikdienā, (Kravalis, 2009) promocijas darbā ir atspoguļojis studentu – topošo sporta pedagogu un policijas darbinieku, attieksmes pret sportu un fiziskās sagatavotības līmeni. Filozofijas un socioloģijas institūts veicis „Studentu un vidējo profesionālo izglītības iestāžu audzēkņu aptauju” (Koroļova, 2010), aptaujā konstatēti fakti, kas pamatā saistīti ar veselības jautājumiem, ģimenes ārstu pakalpojumu pieejamību, raksturota arī jauniešu dalība dažādās sportiskās aktivitātēs un veselības stāvoklis. (Porozovs, 2010) izvērtējis RPIVAs studentu fizisko aktivitāti, dzīvesveidu un veselības stāvokli.

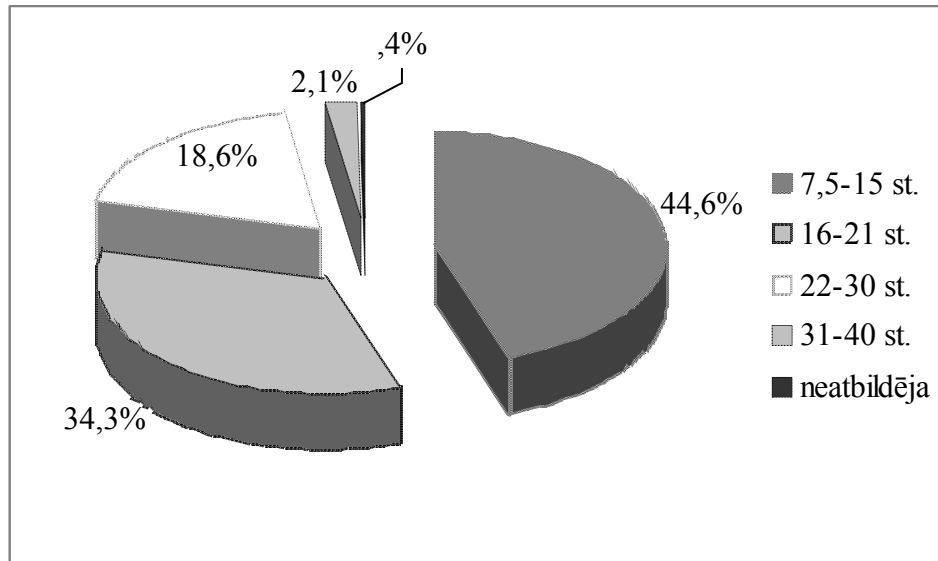
Pētījuma bāze un metodes

Efektīva sava laika plānošana, saturiska brīvā laika izmantošana ir pamats studenta personības izaugsmei. Nepārtraukti mainīgajos sociāli-ekonomiskajos apstākļos, mainās studentu vērtības, intereses, ikdienas darbības, dzīves ritms. Lai noskaidrotu šīs tendences Latvijā, sastādījām aptaujas anketu, kurā aptvērām, mūsdienu, studentu pamata darbības veidus, kas varētu raksturot pašreizējo studentu dzīves veidu. Mūsu izstrādātā anketa veidota trijās sadaļās – 1 daļa aptver studentu aktivitātes saistībā ar studiju procesu, 2 daļa – brīvā laika izmantošana, 3 daļa – aptver studentu aktivitātes vasaras periodā. 2009./10. studiju gadā aptaujāti LiepU, Rēzeknes augstskolas, LSPA un RSU koledžas 349 pilna laika studenti vecumā no 18 līdz 25 gadiem (250 sievietes, 99 vīrieši), aptaujas anketas tika izdrukātas un izdalītas dažādu augstskolu un studiju programmu studentiem aptaujas *mērķis* apzināt un izvērtēt studentu dzīves veidu Latvijā. Rakstā analizēti jaunākie (2006. – 2011.) pieejamie pētījumi, kuri raksturo Latvijas studentu dzīvesveidu.

Rezultāti

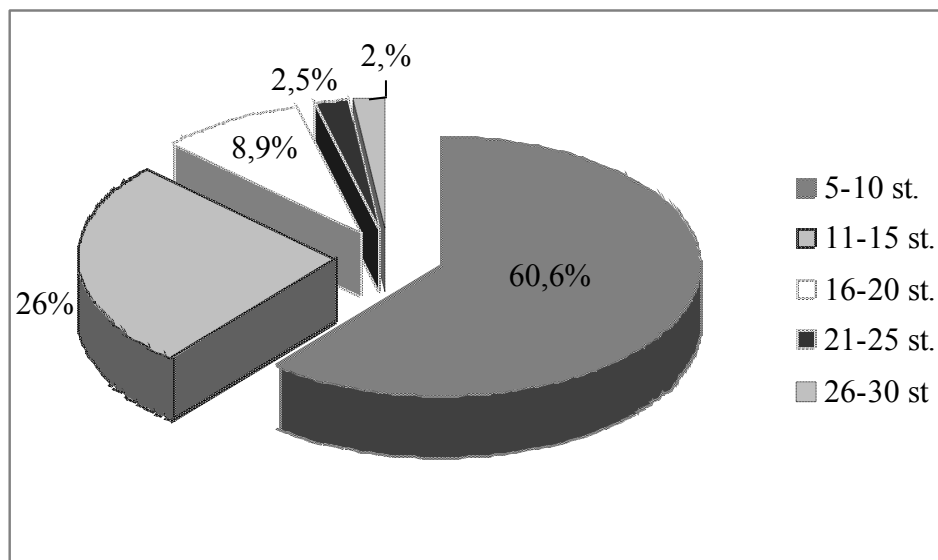
Dotajā pētījumā piedalījās 349 studenti no četrām Latvijas augstskolām, 46,3% Liepājas Universitātes studenti, 27,4% respondenti no Rēzeknes Augstskolas, 17,1 % respondenti pārstāv Latvijas Sporta akadēmiju, 7,1% respondentu pārstāv RSU Liepājas medicīnas koledžas filiāli. Vienas lekcijas ilgums ir 1,5 stunda, lekciju, semināru un praktisko darbu skaits ir atkarīgs no studiju kursa apjoma, viens kredītpunkts atbilst 40 stundām, kuras dalās kontaktstundās un studentu patstāvīgā darba stundās. Kontaktstundu skaits dažādās augstskolās, atbilstoši katras augstskolas Satversmē pieņemtajiem lēmumiem, variē (Augstskolu likums 4.pants, par augstskolu autonomiju) no 12 – 20 stundām 1 kredītpunktam. Aptaujas dati norāda uz atšķirīgu kontaktstundu skaitu nedēļā. 44,6 % respondentiem kontaktstundu skaits nedēļā nepārsniedz 15 stundas (10 lekcijas,

semināri vai praktiskie darbi), 34,3 % studentu kontaktstundu apjoms ir līdz 21 stundām nedēļā, 20,6 % aptaujāto norāda lielāku kontaktstundu apjomu. (sk. 1.att.)



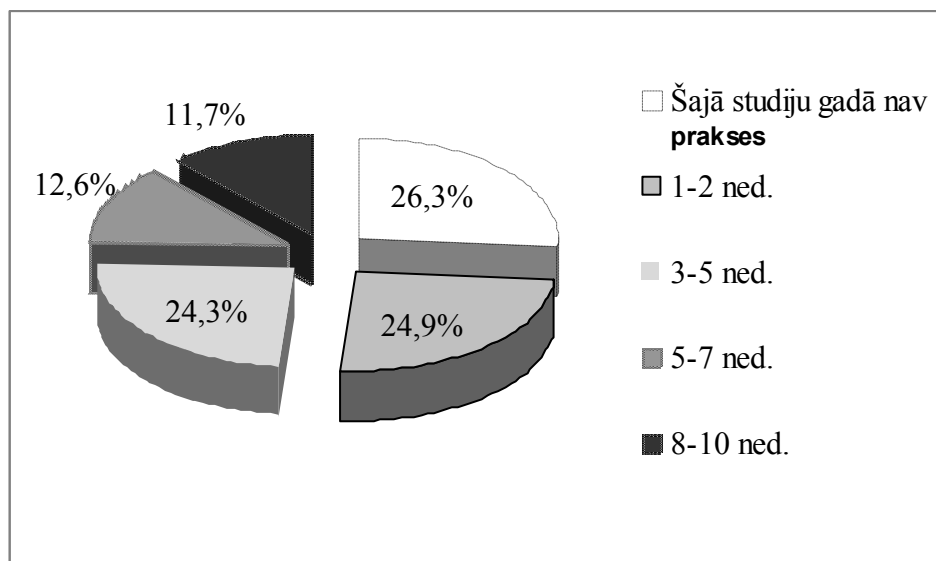
1. att. Laika izlietojums studiju procesam (nedēļā)

Studentu ikdienā svarīgu vietu vajadzētu ieņemt patstāvīgam mācību darbam, turpretim aptaujas dati norāda, ka mācību patstāvīgais darbs 60,6% studentiem aizņem no 5-10 stundām, t.i. ne vairāk kā 1-1,5 stundas dienā, 26 % respondentu studiju patstāvīgam darbam velta no 11-15 stundas nedēļā, t.i. 1,5 – 2 stundām dienā (sk. 2.attēlu).



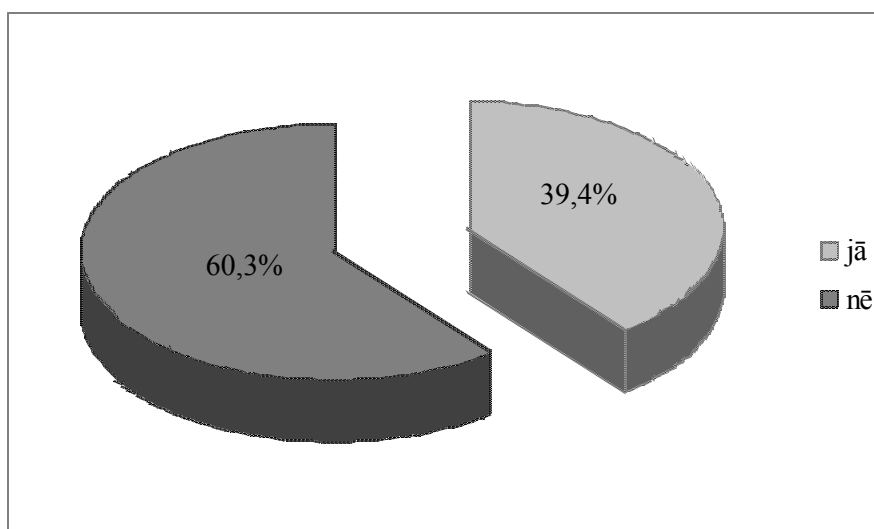
2.att. Laika izlietojums patstāvīgam studiju darbam (nedēļā)

Svarīga studiju procesa sastāvdaļa ir prakses, kurās studenti savas teorētiskās zināšanas realizē praksē. Kopējais atvēlētais kredītpunktu skaits ir vienots, tie ir kopsummā 26 KRP studiju programmā. Atbilstoši katrai studiju programmas specifikai un studiju kursam, studiju gadā ir dažāds prakšu laika sadalījums.(sk. 3.attēlu)



3.att. Prakses sadalījums studiju gadā (nedēļās)

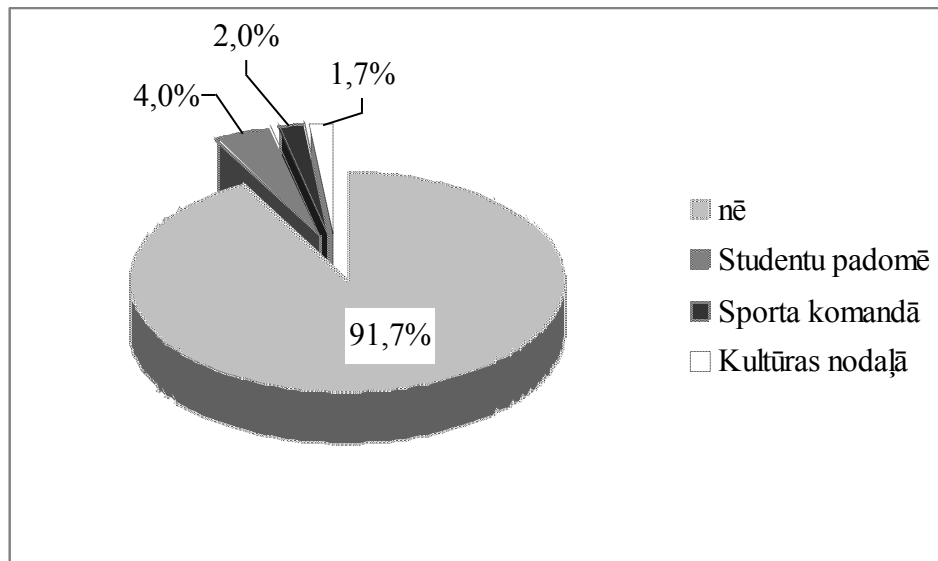
Atšķirīgs ir prakšu vietās izstrādātās stundas, tā kā visi studenti nav atzīmējuši praksē pavadīto stundu skaitu ir parādījies lielāks to studentu skaits, kuriem prakses dotajā studiju gadā nav paredzētas – 26,3 % respondentu, parasti, tie 1.studiju gada studenti (sk. 3.att.). Pavadītais stundu skaits prakšu vietās nedēļā būtiski neatšķiras no pavadītā laika lekcijās, semināros un praktiskajās nodarbībās. Būtiski neatšķiras arī laiks, kurš veltīts patstāvīgā darbam, sagatavošanās darbam praksēs, līdzīgi kā studijām 52,6 % studentu velta līdz 10 stundām nedēļā, 9,1 % gatavojās no 11-15 stundām nedēļā, 4,3% no 16-20 stundām.



4.att. Vai Tavā studiju programmā ir paredzēts sports?

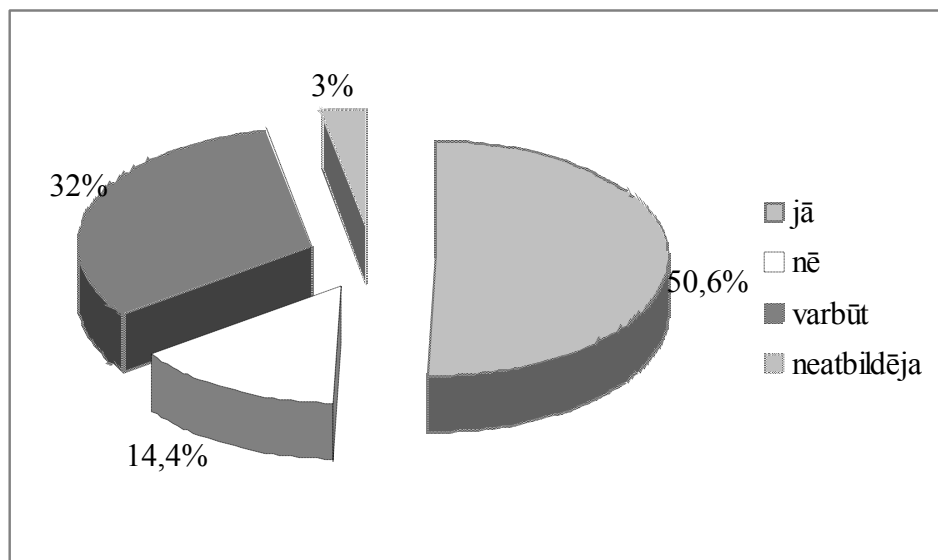
Ir neliels studiju programmu skaits, kurās sports ir paredzēts kā obligāts studiju kurss, parasti, ar nelieliem izņēmumiem, tās ir skolotāju studiju programmas, sports ir paredzēts parasti 1. vai 2. semestrī ar nelielu stundu skaitu (1 reize vienā vai divās nedēļās), kas būtiski neietekmē studentu fiziskās aktivitātes (sk 4.attēlu). Studenti, ja ir iespēja, labprāt izvēlas sportu kā izvēles priekšmetu – 32 % no aptaujātajiem ir pieteikušies sportam – brīvās izvēles kursam, rādītājs nav augsts, jo vairums augstskolu šādus studiju kursus nepiedāvā, pamatojot to, ka sports nav

augstskolu prioritāte. Augstskolu kultūras, sporta(komandās) un sabiedriskajā dzīvē iesaistās neliels studentu kontingents, tie ir 7,7% no aptaujātajiem studentiem. (sk. 5.attēlā)



5.att. Studentu piedalīšanās augstskolas sabiedriskajā, kultūras un sporta dzīvē

Interesanti, ka daļa studentu 50,7 % (6.attēls), labprāt piedalītos sporta nodarbībās, ja tās būtu iekļautas studiju procesa laikā, dienas pirmajā pusē. Te varētu vilkt paralēles ar attieksmi pret sportu skolas laikā, pēc mūsu aptaujas datiem – 64,9 % respondentiem patika sporta nodarbības vidusskolā.

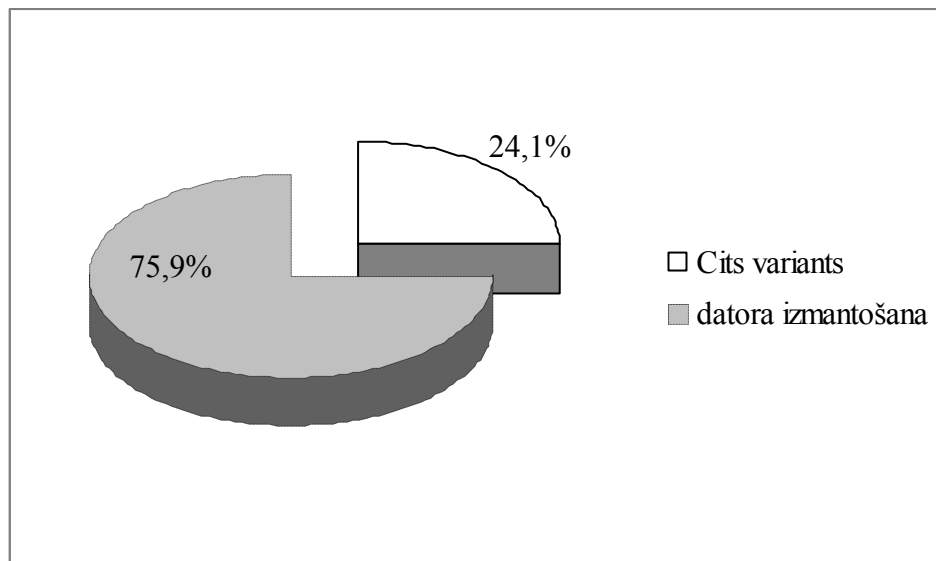


6.att. Ja sports būtu iekļauts dienas pirmajā pusē, vai piedalītos sporta nodarbībās?

Zināšanas un attieksmes par sporta, fizisko aktivitāšu ietekmi uz cilvēka organismu daļēji atklāj jautājums: „Vai Tu uzskati, ka sports (dažādas fiziskās aktivitātes), kurā doti vairāki atbilžu varianti, pārsvarā 93,1 % respondentu uzskata, ka sports palīdz ķermenim uzturēt labā fiziskā formā, 65,7 % respondentu uzskata, ka līdztekus labai fiziskai formai sports palīdz atbrīvoties no stresa, 52,3 % respondentu atzīst, ka sports arī disciplinē un 22,6% uzskata, ka sportiskās aktivitātes palīdz koncentrēties studiju darbam.

Studentu pozitīva attieksme par sporta nepieciešamību saskatāma, atbildot uz jautājumu „Vai jauno paaudzi audzināsiet sportiskā garā?” Sporta aktivitāšu nepieciešamību audzinot jauno paaudzi atzīst vairums studentu 76,3 %, taču pašu fiziskā aktivitāte, varētu būt augstāka, par to liecina aptaujas dati par brīvā laika izmantošanu, 53,7 % aptaujāto brīvajā laikā nodarbojas ar dažādām fiziskām aktivitātēm ar atšķirīgu stundu skaitu nedēļā diapazonā no 0,40 stundām līdz 24 stundām nedēļā, 42% studentu fizisko aktivitāšu ilgums ir vidēji 10 stundas nedēļā, 4,3 % studentu darbojas no 12-24 stundām nedēļā, pārējie 7,4 % nav norādījuši stundu skaitu.

Daļu brīvā laika studenti izmanto pavadot laiku pie datora, tie ir 74,9 % (sk. 7.attēlu), stundu skaits nedēļā svārstās no 1 – 60 stundām, līdz 10 stundām nedēļā pavada 33 % studentu, no 11-30 stundām nedēļā – 24,7 %, no 31- 60 stundām pie datora pavada 4,3 %, laiku stundās neuzrādīja 12,9 % studentu.

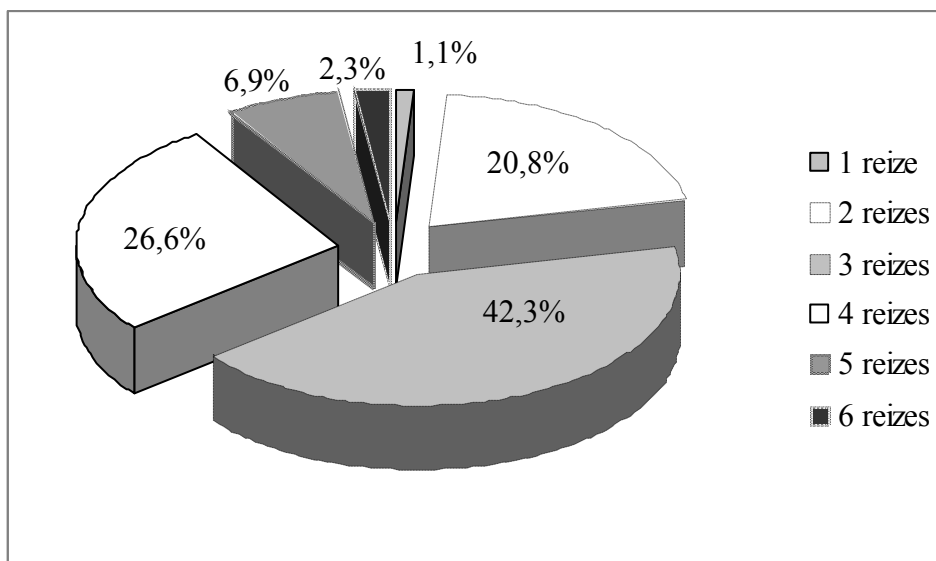


7.att. Brīvā laika pavadīšana pie datora

Brīvā laika pavadīšanas sadaļā ir veikts apkopojums, lai noteiktu cik laiku studenti velta draugiem, izklaides pasākumiem. 74,9 % studentu atzīmējuši, ka brīvo laiku pavada ar draugiem, apmeklē jauniešu izklaides vietas. 43,2% studentu ar draugiem kopā pavada līdz 10 stundām nedēļā, 14,3 % studentu kopā ar draugiem pavada no 11-30 stundām nedēļā, 1,2 % studentu norādīja laiku no 31-50 stundām nedēļā, 16, 2 % studentu stundu skaitu nenorādīja.

Kultūras pasākumiem, grāmatas lasīšanai, koriem, dzejai, mūzikai studenti velta salīdzinoši nedaudz laika, šo darbības veidu atzīmē 55,1% studentu. Līdz 10 stundām nedēļā šīm nodarbībām velta 41,1 % studentu, no 11 – 30 stundām nedēļā - 5, 2 % studentu, no 31-70 stundām 0,9 % studentu, 7,9 % studentu nenorādīja stundu skaitu.

Svarīga ikdienas darbība jauniešiem ir pietiekami bieža un regulāra pārtikas lietošana, jo zināms, ka regulāras ēdienreizes pozitīvi ietekmē cilvēka organismu, tradicionālās 3 ēdienreizes dienā ēd 42,3 % studentu (skatīt 8.attēlu).



8.att. Ēdienreizes dienā

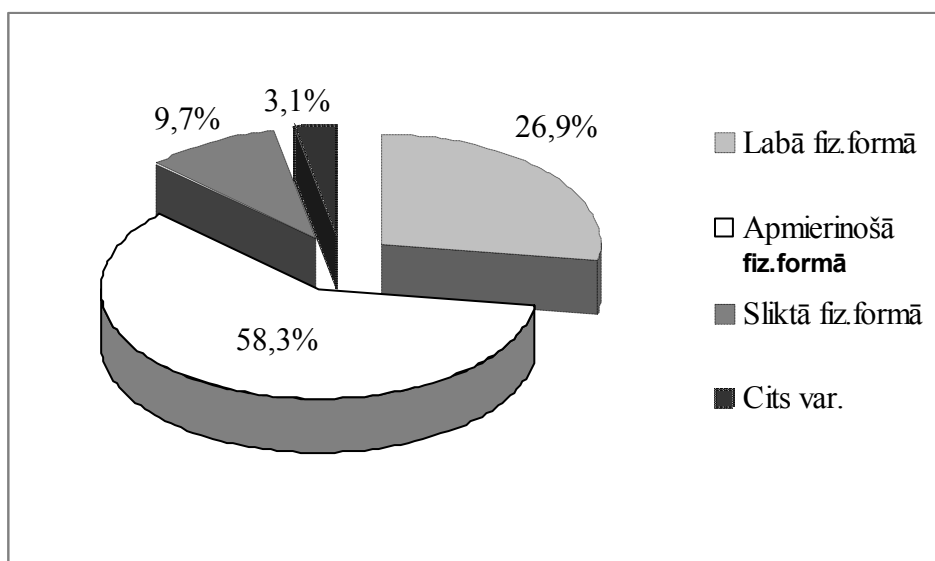
Neveselīgs paradums našķoties starp ēdienreizēm piemīt 49,1% studentiem, tikai 10,3% respondenti strikti pieturas tikai pie paredzētajām ēdienreizēm, 40,6% procentu studentu atzīmē, ka dažkārt “našķojas” starp ēdienreizēm.

Cik kvalitatīva ir pārtika, ko lieto studenti netieši norāda pārtikas iegādes veids.

15,1 % aptaujāto studentu pārtiku iegādājas ekoloģisku tīru (pašaudzētu vai no zemnieku saimniecībām), 24,3 % studenti pērk Latvijā ražoto pārtiku, pārtiku iegādājas tirgū vai lielveikalā, nepievēršot uzmanību kur tā ir ražota, izvēlās lētāko 69,1 % studentu.

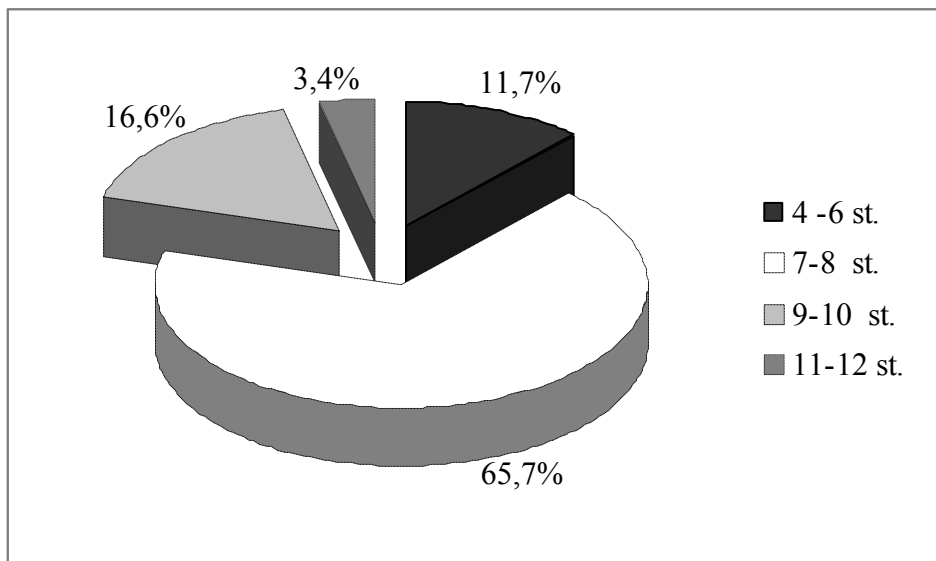
Tā kā uzņemtais pārtikas daudzums, tās kvalitāte un ēdienreizu biežums, kā arī fiziskā aktivitāte atspoguļojas cilvēka ārējā fiziskā veidolā, kas jauniešiem ir tik ļoti svarīgs, aptaujas gaitā tika noskaidrots, ka ar savu ķermeņa masu apmierināti ir 56 % respondentu.

Savu fizisko formu 58,3 % studenti vērtē kā apmierinošu (sk. 9.attēlu). Šeit ir saskatāma kopsakarība ar aptaujā konstatēto brīvā laika izmantošanu fiziskajām aktivitātēm - 53,7 %, apmierinātību ar savu svaru - 56 %, veselības pašvērtējumu (laba – 56,3 %), kā arī ģimenes dotu attieksmju un paradumu pamatu – 59 % studentu vecākiem ir pozitīva attieksme pret sportiskām aktivitātēm.



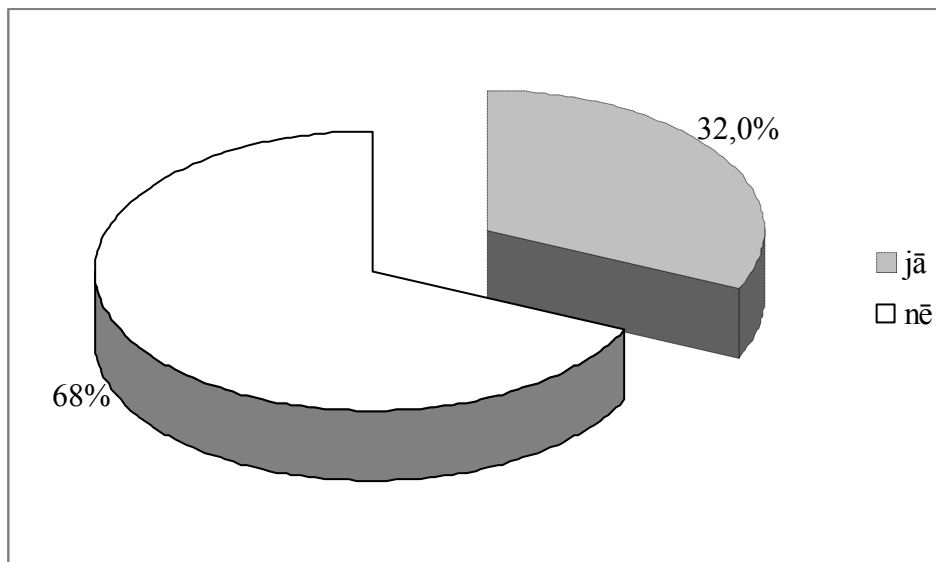
9.att. Vai Tu uzskati, ka esi labā fiziskā formā?

Svarīga studentu ikdienas dzīves komponente ir atpūta, veselīgs, pietiekoša ilguma (7-8 stundas) miegs atjauno organisma darba spējas. Aptaujas rezultāti norāda, ka 65,7% ir normāls miega ilgums, nepietiekoši guļ 11,7 % aptaujāto studentu (sk.10.attēlu).



10.att. Miega ilgums (stundās diennaktī)

Studentu ikdiena sastāv gan no pozitīviem, gan negatīviem ietekmes faktoriem, aptaujā noskaidrojās, ka smēķē 32 % aptaujāto studentu (sk. 11.attēlu), no tiem, 23 % aptaujāto studentu izsmēķē līdz 9 cigaretēm dienā, 12,6 % studentu – no 10-20 cigaretēm dienā, 9,2 % aptaujāto, no 21 un vairāk izsmēķē 1,2 % studentu.

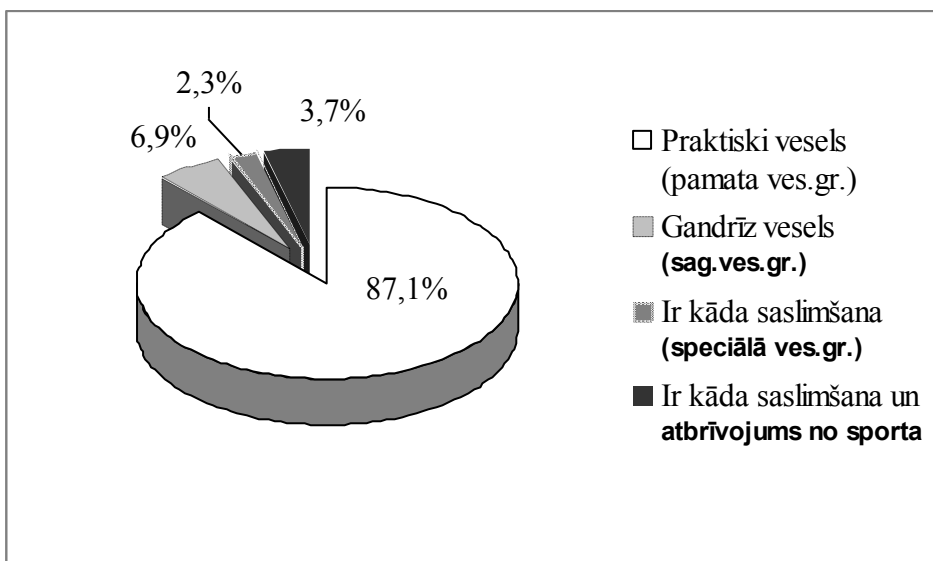


11.att. Smēķēšanas paradums

Alkoholu lieto 38,9 % studentu, no tiem katru dienu – 0,9 %, nedēļas nogalēs – 16,6 %, reizēm, svētkos alkoholu lieto 20,9 % studentu.

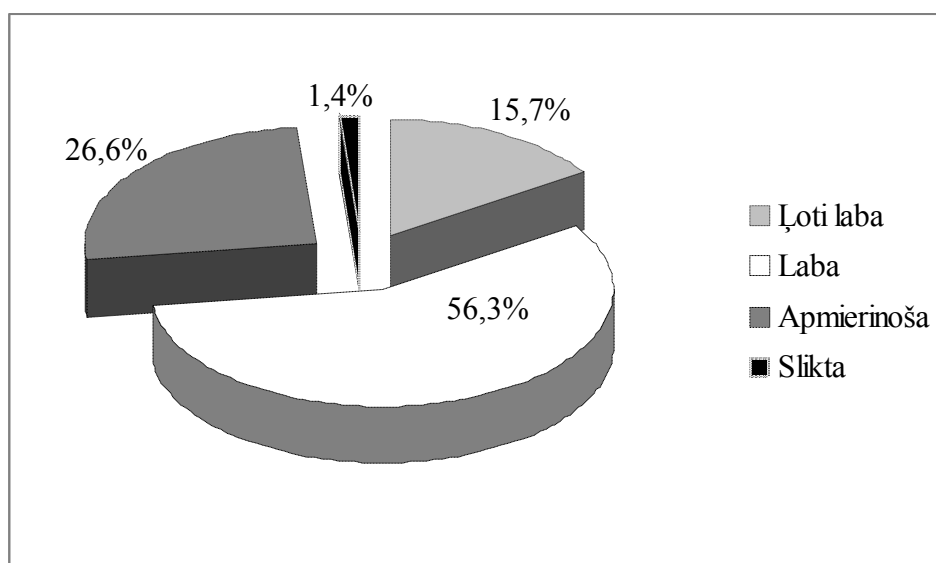
Neveselīgu pārtiku lieto (čipsi, hamburgeri, kola un tml.) 58,3 % studentu (skatīt 15.att.), no tiem katru dienu 1,7%, 2–3 reizes nedēļā 20,3% un reti - 35,4% studentu.

Aptaujas dati par studentu fizisko veselības stāvokli ģimenes ārsta vērtējumā 87,1 % studentu ir atzīti par praktiski veselīgiem. (sk. 12.att.)



12.att. Kāds ir ģimenes ārsta slēdziens par Tavu veselības stāvokli?

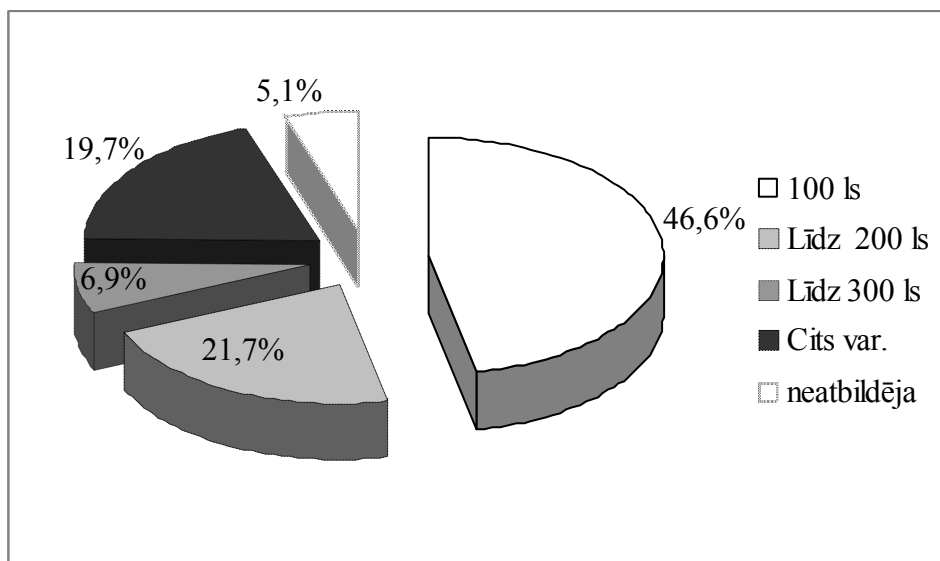
Studentu veselības stāvokļa pašvērtējums ir mazliet kritiskāks, par ļoti labu savu veselību vērtē 15,7 % respondentu, par labu 56,3 %, par apmierinošu 25,7 % studentu, kā sliktu savu veselības stāvokli novērtē tikai 1,4 % respondentu. (sk. 13.att.).



13.att. Kāds ir Tavs veselības pašvērtējums?

Lai uzturētu savu veselību studenti 16,9 % studentu lieto uztura bagātinātājus, 9,7 % profilaksei lieto medikamentus, 72,6 % uzturas svaigā gaisā (pastaigas), 42,3 % vingro.

Studējošā jaunatne ir viena no ekonomiski neaizsargātākā iedzīvotāju daļa, par to liecina aptaujā iegūtie dati, 46,6 % studentu var tērēt tikai 100 ls mēnesī (sk. 14.att.), 19,7 % respondenti dod citu variantu atbildes, kurā pārsvarā norādītas summas ir 50 ls, 70 ls, t.i. vēl zemākas par 100 ls.



14.att. Tavi vidējie mēneša finansiālie izdevumi?

Lai uzlabotu savu finansiālo stāvokli daļa studentu strādā algotu darbu, studiju darbu ar algotu darbu apvieno 24,3 % studentu, no tiem 4,6 % strādā saistībā ar savu izvēlēto profesiju. Lielāks respondentu loks algotu darbā aizņemti vasaras periodā, tie ir 45,7 % , daļa studentu vasarā izvēlas atpūtu, ceļojumus, palīdz vecākiem darbā mājsaimniecībās.

Viens no studentu studiju kvalitātes kritērijiem ir studentu sekmes. Aptaujas rezultāti parāda, ka 38,6 % studentiem vidējā semestra atzīme ir 7 baļļu robežās, 33,1 % vidējā semestra atzīme 8 balles, 6,3 % studentu ir teicamas sekmes, izcilas sekmes ir tikai 0,3 % studentu.

Diskusija

Salīdzinot mūsu pētījuma datus un Latvijas Universitātes Filozofijas un socioloģijas institūta datus, var vilkt paralēles ar mūsu prezentētajiem rezultātiem, kas ar nelielu procentuālu atšķirību, sakrīt sekojošos punktos:

1. Veselīgs dzīvesveids, nodarbības ar sportu korelē ar indivīda pašsajūtu un veselības stāvokli (Koroļova I.,2010). No visiem aptaujātajiem sporta nodarbības skolā un augstskolā katru nedēļu apmeklē puse 50 % jaunieši. Mūsu pētījums uzrāda, ka augstskolā, ja sports būtu iekļauts studiju procesā, labprāt nodarbotos 50,7% studentu, pašreiz brīvajā laikā ar dažādām sportiskām aktivitātēm darbojas 53,7% studentu;

2. Pozitīva attieksme pret sporta nodarbībām ir atzīmējuši 57% respondentu – mūsu pētījumā 64,7%.

3. Veselības pašvērtējums – „laba”, „diezgan laba” atzīmēja – 75 % respondentu – mūsu pētījumā „ļoti laba”, „laba” – 72 % respondentu.

Pētījumā „Studentu fiziskās aktivitātes, dzīvesveida un veselības stāvokļa izvērtējums” (Porozovs, 2010), izskatīti dažādi studentu darbības veidi, arī šeit var atrast kopīgo ar mūsu veikto aptauju:

1. Laika ilgums, kuru studenti izmanto patstāvīgam darbam, uzdoto mājas darbu veikšana, pārsvarā tā aizņem 1-2 stundas dienā.

2. Veselības stāvokļa pašvērtējums – nav veselības traucējumu 79 % RPIVA 1., 3 kursa studentiem.

Pētījumu dati norāda (Koroļova, 2010, Porozovs, 2010) uz jauniešu fiziskās aktivitātes samazināšanos pēc vidusskolas absolvēšanas. Neskatoties uz informācijas bagātību, jaunieši vēlas iegūt pilnīgāku priekšstatu par veselīgu dzīvesveidu un slimību profilaksi (Koroļeva, 2010). Pilnīgu datu salīdzināšana nav iespējama, jo aptaujās ir izmantotas atšķirīgas pieejas un metodes, kas rosina

uz pārdomām izstrādāt vienotu aptaujas metodi, jo šajā laika posmā (Latvijas ekonomiskā krīze – reformas izglītībā, veselības parūpē), aktualizējies jautājums par veselīgu dzīves veidu, par atbildības uzņemšanos pār savu veselību, jo veselīgs dzīvesveids par 50% - 55 % nosaka cilvēka veselības stāvokli, 20 % - 25 % iedzimtība, 20 – 25 % ekoloģijas, apkārtējās vides ietekme un 8 – 12 % no veselības aizsardzības sistēmas valstī (Кринчик, 2010, Давиденко, 2005). Veselīga dzīves veida paradumu veicināšana augstskolu studentu vidū, iespējams, paaugstinās jauno topošo speciālistu dzīves kvalitāti un konkurētspēju darba tirgū.

Secinājumi

- Studiju process studentiem vidēji aizņem 15 – 18 stundām nedēļā (10-12 lekcijas);
- Studentu patstāvīgais mācību darbs 60,6% respondentiem aizņem vidēji 10 stundas nedēļā;
- Studenti pasīvi iesaistās augstskolu sabiedriskajā dzīvē;
- 38,6 % studentu zināšanas novērtētas ar 7 “labi”, 33,1% 8 “ļoti labi”;
- 58,3% studentu uzskata, ka lieto neveselīgu pārtiku;
- 32 % studentu smēķē, 38,9 % ir lietojuši alkoholiskos dzērienus;
- Atpūtai (miegam) 67,5 % respondentu atvēl vidēji 7-8 stundas diennaktī (49-56 stundas nedēļā).
- Veselības pašvērtējums – „laba”, „diezgan laba” atzīmēja – 72 % respondentu;
- Augstskolās, ja sports būtu iekļauts studiju procesā, labprāt nodarbotos 50,7% studentu, pašreiz no studijām brīvajā laikā ar dažādām sportiskām aktivitātēm darbojas 53,7% studentu;
- Studiju laika posms jauniešiem ir saistīts ne tikai ar akadēmisko zināšanu iegūšanu, turpinās socializācijas process, personības attīstība un pilnveide, savu iespēju apzināšanās laiks. Students augstskolas vidē nonāk ar ļoti dažādām pieredzēm, tādēļ ir tik ļoti nepieciešams mērķtiecīgs atbalsts studentu veselīga dzīves veida uzturēšanai, veidošanai un attīstīšanai, radot tam atbilstošas iespējas un studiju vidi.

Literatūra

1. Alksne, I. (2008) *Fiziskās aktivitātes un studentu veselība*. LLA, Sports un fiziskās aktivitātes augstskolā. Referātu materiāli, Jelgava, 23.- 25.lpp.
2. *Augstskolu likums. 44.pants*. Augstskolās un koledžās studējošie (02.03.2006. likuma redakcijā, kas stājas spēkā 06.04.2006.) [skatīts 14.02.2011.] Pieejams: <http://www.likumi.lv/doc.php?id=37967>
3. Danilāne I., Lubkina V., (2009) *Patērētājizglītības pedagoģiskie un sociāli ekonomiskie aspekti*. Rēzeknes augstskola, Pedagoģijas fakultāte, Rēzekne, 172.lpp.
4. *Ekonomikas skaidrojošā vārdnīca* (2000). Rīga, Zinātne, [skatīts 01.08.2011.]

Pieejams:<http://termini.lza.lv/term.php?term=dz%C4%ABvesveids&list=dz%C4%ABvesveids&lang=LV>

5. Felcis, R.(2006) *Fiziskās aktivitātes un dzīves kvalitāte*. Dzīves kvalitāte Latvijā. Apgāds „Zinātne”, 409. – 418.lpp.
6. Hicks T. and Miller E.(2006) *College Life Styles, Life Stressors and Health Status*. SUMMER 2006 JOURNAL OF COLLEGE WWW.NACACNET.ORG ADMISSION
7. Karpova Ā.(1994) *Personība un individuālais stils*. Monogrāfija, LU, 292. lpp.
8. Karpova Ā. (1998)*Personība. Teorijas un rādītāji*. Apgāds “Zvaigzne” , 222.lpp.
9. Kaupužs A., Lāriņš V.(2010) *Rēzeknes augstskolas pirmā kursa studentu fiziskā aktivitāte.Sporta izglītības aktualitātes, zinātnisko rakstu krājums*, Liepāja, 238.- 44.lpp.
10. Koroļova I.(2010) *Studentu un vidējo profesionālo izglītības iestāžu audzēkņu aptauja*. Rīga [skatīts:21.07.2011.] Pieejams:fsi.lu.lv/userfiles/Aptaujas_rezultatu_atkaite.pdf.

11. Kravalis I.(2009) *Studentu vispusīgās fiziskās sagatavošanas pilnveide dienestam policijā*. Promocijas darbs, Rīga, LSPA, 158.lpp.
12. Lāce I. (2006) *Laika izlietojums un dzīves kvalitāte Latvijā*. Dzīves kvalitāte Latvijā. Apgāds „Zinātne”, 339. – 354.lpp
13. Meņšikovs V.(2006) *Dzīves kvalitāte Daugavpilī*. Dzīves kvalitāte Latvijā. Apgāds „Zinātne”, 153.- 178.lpp.
14. *Pārskats par Latvijas augstāko izglītību 2011.gadā* (galvenie statistikas dati).[skatīts 16.02.2011.]Pieejams:http://izm.izm.gov.lv/upload_file/Izglitiba/Augstaka_izglitiba/Statistika/2011/Parskats_2011_AI.pdf
15. Porozovs, J. (2010) *Studentu fiziskās aktivitātes, dzīvesveida un veselības stāvokļa izvērtējums*. RPIVA, Zinātniskie raksti, 253.- 258.lpp.
16. Shim S. (2009). *Pathways to Life Success for University Students* Take Charge America Institute for Consumer Financial Education and Research .The Unversity of Arizona. Web site: tcainstitute.org
17. Trapenciere I. (2006) *Es rullēju, tu rullē. Vai viņš/viņa rullē? Cool...Par jauniešu dzīves kvalitāti* . Dzīves kvalitāte Latvijā. Apgāds „Zinātne”, 110.- 152.lpp.
18. Давиденко Д.Н., Щедрин Ю.Н., Щеглоа В.А. Под общей редакции проф. Давиденко Д.Н. (2005) *Здоровье и образ жизни студентов*. Учебное пособие, Санкт-Петербург, 94 с.
19. *Глоссарий терминов по вопросам укрепления здоровья*. Всемирная организация здравоохранения,1998 г., WHO/HPR/HEP/98, 24.lpp. [skatīts 20.07.2011.] Pieejams: www.who.int/ru.
20. Кринчик Е.П. (2010) *Студент в учебном процессе: проблемы с сорокалетним стажем*. [skatīts 21.07.2011.]Pieejams:http://socio.sphera.ucoz.ru/publ/konferencii_2010/praktika_kommunikativnogo_povedeniya_v_filosofskikh_psikhologicheskikh_i_sociologicheskikh_issledovaniyakh/formirovanie_cennostnogo_otnosheniya_k_zdorovju_u_studentov_medicinskogo_v_uzu_posredstvom_kommunikativnogo_treninga/10-1-0-287
21. Миронова Е.В.(2006) *Теоретический подход к определению понятий здоровья и здорового образа жизни*. Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В.Г. Белинского, № 5. С. 128-133.

Акceptēts: 2012.gada 7.novembrī