

RĪGAS PAMATSKOLAS SKOLĒNU UN UNIVERSITĀTES PEDAGOĢIJAS SPECIALITĀTES STUDENTU VESELĪBAS STĀVOKĻA, FIZISKO AKTIVITĀŠU UN LABIZJŪTAS PAŠNOVĒRTĒJUMS

The Self-estimation of the Health Level, Physical Activities and Feeling of the Riga Basic School Students and University Pedagogical Specialty Students

Juris Porozovs

Aija Dudkina

Alvis Valdemiers

Latvijas Universitāte, Latvija

Abstract. *Students is a group of population, who experience psychological overload and emotional strain. These factors could have a negative impact on student's health, but good health level and positive mood are important factors for high learning outcomes. The survey of Riga 2nd Gymnasium 9th grade basic school students and University of Latvia 1st course pedagogical speciality students was carried out. The self-estimation of health level, physical activities and feeling at school and at home of the both group students was compared. The results of the survey showed that the majority of students have good health level or they have minor health problems. Physical activity of basic school students is higher than the physical activity of university students. A part of students regularly experience strain. More basic school students in comparison with university students are regularly in the state of stress. Overall university students feel better at university than basic school students at school. The majority of both group students feel good at home. Students consider that important factors for maintaining of the health are: correct sleep regimen, proper nutrition regime, enough physical activities, avoiding from stress and overload.*

Keywords: *health level; physical activities; strain; feeling; students.*

Ievads

Introduction

Skolēni un studenti ir iedzīvotāju grupas, kurām raksturīga psiholoģiska pārslodze un emocionāla spriedze. Ilgstoša psiholoģiskā pārslodze var atstāt nelabvēlīgu ietekmi uz veselības stāvokli. Psiholoģiskā pārslodze ir tieši saistīta ar emocionālo spriedzi, kuras pamatā galvenokārt ir trīs emocionālie faktori: situācijas nenoteiktība, situācijas nozīmīgums un laika deficīts (Cekule et al.,

2006). Skolēnu un studentu dzīvē ir raksturīgi visi šie emocionāliem faktori. Pētījumi liecina, ka zēniem liels uzdoto mājasdarbu daudzums, kombinējoties ar intensīvu saspringtu darbu klasē, veicina liekā svara pieaugumu (Michaud et al., 2015). Ilgs mācību darbam veltīts laiks, palielināts uzdoto mājasdarbu daudzums, nepietiekams miegs, samazinātas fiziskās aktivitātes un augsts stresa līmenis ir galvenie faktori, kas veicina bērnu liekā svara veidošanos (Ren et al., 2017). Neskatoties uz labas izglītības nozīmi, svarīgi ir arī saglabāt labu bērnu un jauniešu veselības stāvokli.

Fiziskās aktivitātes ir viens no faktoriem, kas mazina ilgstoša stresa negatīvo ietekmi uz veselības stāvokli. Uzturēšanās brīvā dabā un nodarbošanās ar sportu samazina virsnieru garozas dziedzerā izstrādātā hormona kortizola daudzumu organismā (Hofman et al., 2018). Kortizola izdalīšanās un tā koncentrācija asinīs palielinās stresa laikā. Pierādīts, ka ilgstošai stresa iedarbībai pakļautiem cilvēkiem ir paaugstināts hormona kortizola līmenis matos (Staufenbiel et al., 2013). Tādējādi dažādas fiziskās aktivitātes - gan nodarbošanās ar sportu, gan arī pārgājieni un fizisks darbs var mazināt stresu un dot iespēju izvairīties no tā radītajiem veselības traucējumiem.

Konstatēts, ka fiziskās aktivitātes veicina jauniešu garastāvokļa uzlabošanos, sevišķi, ja tās ir kolektīvas sporta nodarbības (Rusby et al., 2014). Pētījumi liecina, ka medicīnas specialitāšu studentu fizisko aktivitāšu pieaugums korelē ar garastāvokļa uzlabošanos un veselīga dzīvesveida ievērošanu. Tāpēc fiziskās audzināšanas un veselības dienesta darbinieku izstrādātas programmas var sekmēt jauniešu veselības uzlabošanos, neskatoties uz intensīvo garīgo slodzi (Mašina et al., 2016). Pētījumi liecina, ka veselīgs dzīvesveids veicina akadēmisko sasniegumu uzlabošanos skolēniem. Tāpēc veselīga dzīvesveida programmas un rekomendācijas var uzlabot gan skolēnu sekmes, gan veicināt labas veselības saglabāšanu (Faight et al., 2017). Lai sekmētu jauniešu laba veselības stāvokļa saglabāšanu, bet vienlaikus augstu mācību sasniegumu panākšanu, nepieciešams noskaidrot jauniešu fizisko aktivitāšu līmeni, veselības stāvokļa un labizjūtas pašvērtējumu.

Pētījuma mērķis bija izpētīt pamatskolas skolēnu un augstskolas pedagoģijas specialitātes studentu veselības stāvokļa, fizisko aktivitāšu līmeņa un labizjūtas pašvērtējumu.

Methodika *Methodology*

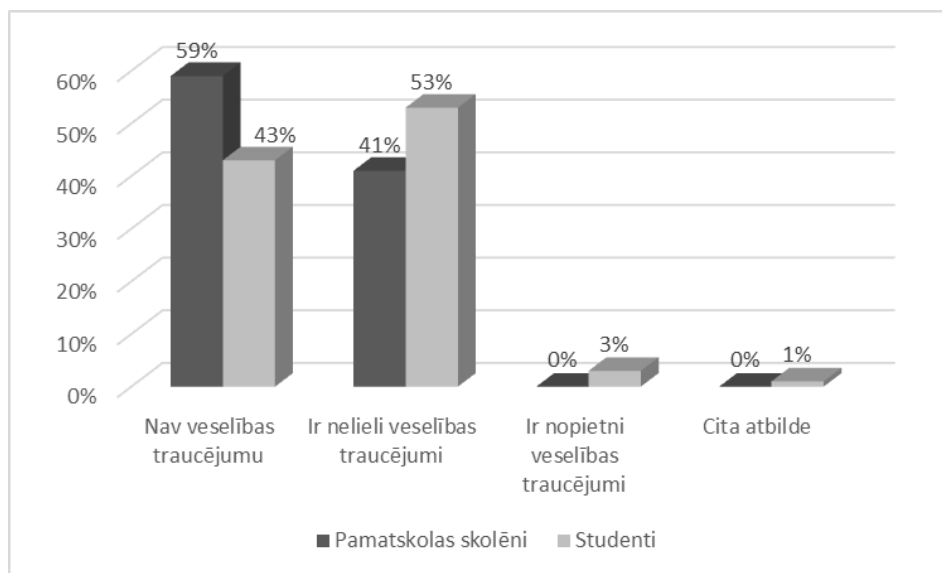
Pētījumā tika veikta Rīgas Valsts 2. ģimnāzijas pamatskolas 9. klašu skolēnu un Latvijas Universitātes pedagoģijas specialitātes pirmo kursu studentu anketēšana. Ar anketēšanas palīdzību tika noskaidrots skolēnu un studentu veselības stāvokļa pašvērtējums, fizisko aktivitāšu līmenis un to izmaiņas pēdējo

gadu laikā, stresa izjūtas pašvērtējums, labizjūtas pašvērtējums skolā vai augstskolā un mājās un skolēnu un studentu uzskati par svarīgākajām aktivitātēm, kas jāveic, lai saglabātu labu veselības stāvokli. Anketā norādītās aktivitātes jauniešiem bija jāsarindo hierarhiskā secībā virzienā no svarīgākās uz mazāk svarīgām. Pavisam tika aptaujāti 130 respondenti: 68 Latvijas Universitātes studenti un 62 Rīgas Valsts 2. ģimnāzijas pamatskolas skolēni.

Pētījuma rezultāti tika matemātiski apstrādāti un rezultātu statistiskā ticamība novērtēta ar SPSS metodes palīdzību, izmantojot Manna-Vitnija U testu.

Rezultāti Results

Pētījuma rezultāti parādīja, ka lielākā daļa aptaujāto pamatskolas skolēnu (59 %) uzskata, ka viņiem nav veselības traucējumu (skat. 1. att.). Pārējie skolēni (41 %) atzīmē, ka viņiem ir nelieli veselības traucējumi. 43 % universitātes pedagoģijas specialitātes studentu uzskata, ka viņiem nav veselības traucējumu, 53 % norāda, ka viņiem ir nelieli veselības traucējumi, bet 3 % atzīst, ka viņiem ir nopietni veselības traucējumi. Lai gan statistiski ticamas atšķirības starp skolēniem un studentiem veselības stāvokļa pašvērtējumā nav, tomēr salīdzinoši lielāks skaits studentu atzīmē nelielus veselības traucējumus.

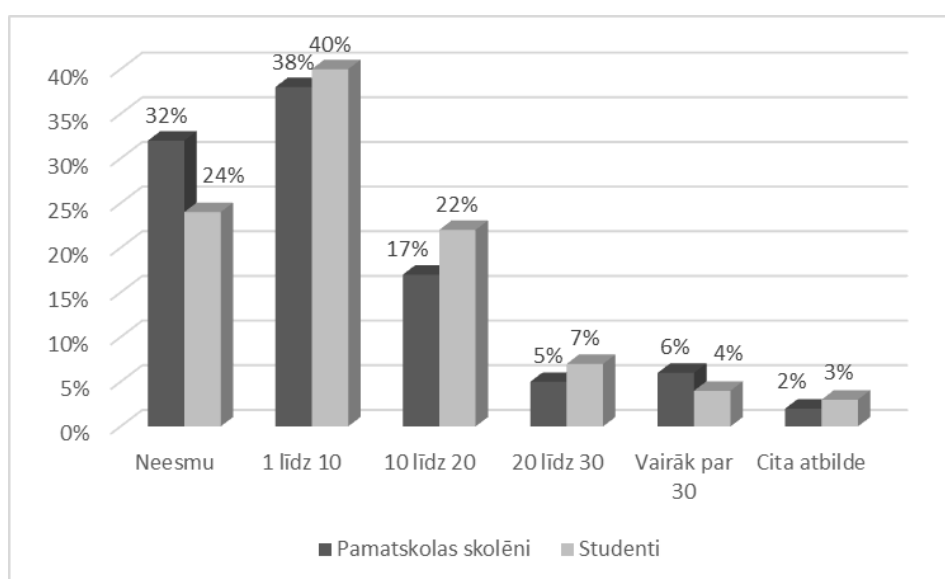


1. att. **Pamatskolas skolēnu un universitātes studentu veselības stāvokļa pašvērtējums (% no respondentu skaita grupās)**

Fig. 1. The self-estimation of health level of basic school and university students (in % from number of respondents in groups)

Lielāks skaits pamatskolas skolēnu (32 %), salīdzinot ar universitātes studentiem (24 %), norāda, ka pēdējā gada laikā nav slimājuši (skat. 2. att.). Daudzi skolēni (38 %) un studenti (40 %) slimības dēļ ir kavējuši 1 – 10 dienas. Tikai 6 % skolēnu un 4 % studentu slimības dēļ pēdējā gada laikā ir kavējuši vairāk nekā 30 dienas.

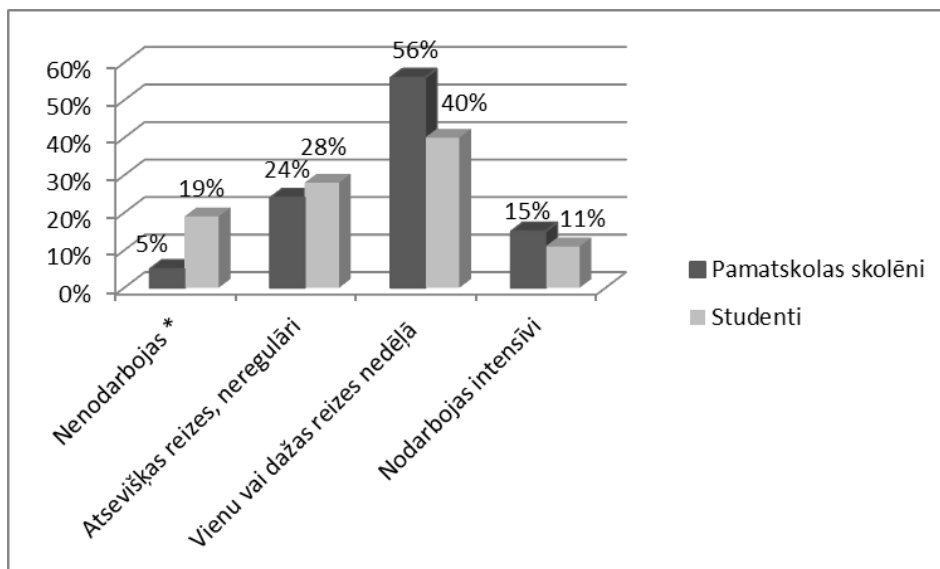
Ievērojami lielāks skaits aptaujāto pedagoģijas specialitātes studentu (19 %), salīdzinājumā ar pamatskolas skolēniem (5 %), ar fiziskajām aktivitātēm praktiski nenodarbojas ($p < 0,01$) (skat. 2. att.). 56 % aptaujāto skolēnu un 40 % studentu ar fiziskām aktivitātēm nodarbojas vienu vai dažas reizes nedēļā. Kopumā pamatskolas skolēnu fizisko aktivitāšu līmenis ir augstāks nekā universitātes studentu fiziskās aktivitātes līmenis.



2. att. Pamatskolas skolēnu un universitātes studentu slimības dēļ kavēto dienu skaits pēdējā gada laikā (% no respondentu skaita grupās)

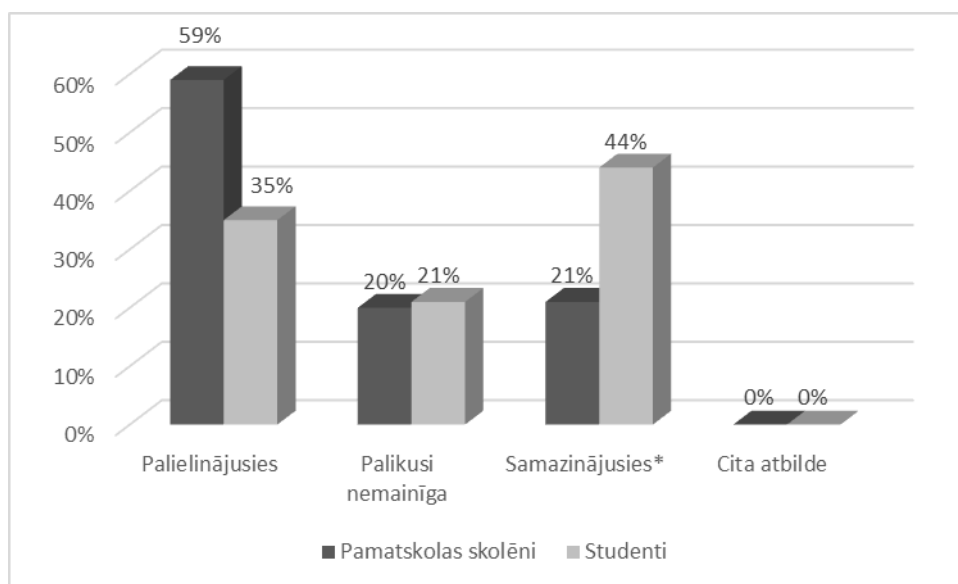
Fig. 2. Number of delayed days due to basic school and university student's illness during last year (in % from number of respondents in groups)

Lielākā daļa (59 %) aptaujāto pamatskolas skolēnu norāda, ka viņu fiziskā slodze pēdējā gada laikā ir palielinājusies (skat. 4. att). Tikai 35 % studentu atzīmē, ka viņu fiziskā slodze ir palielinājusies, bet 44 % norāda, ka tā ir samazinājusies. 21 % skolēnu pēdējo gadu laikā slodze ir samazinājusies. Kopumā aptaujas rezultāti liecina, ka vairumam skolēnu fiziskā slodze pēdējo gadu laikā ir palielinājusies, bet studentiem – palikusi nemainīga vai samazinājusies.



3. att. Pamatskolas skolēnu un universitātes studentu fizisko aktivitāšu līmenis (% no respondentu skaita grupās) (* $p < 0,01$)

Fig. 3. Physical activity level of basic school and university students (in % from number of respondents in groups) (* $p < 0,01$)



4. att. Pamatskolas skolēnu un universitātes studentu fiziskās slodzes izmaiņas pēdējā gada laikā (% no respondentu skaita grupās) (* $p < 0,01$)

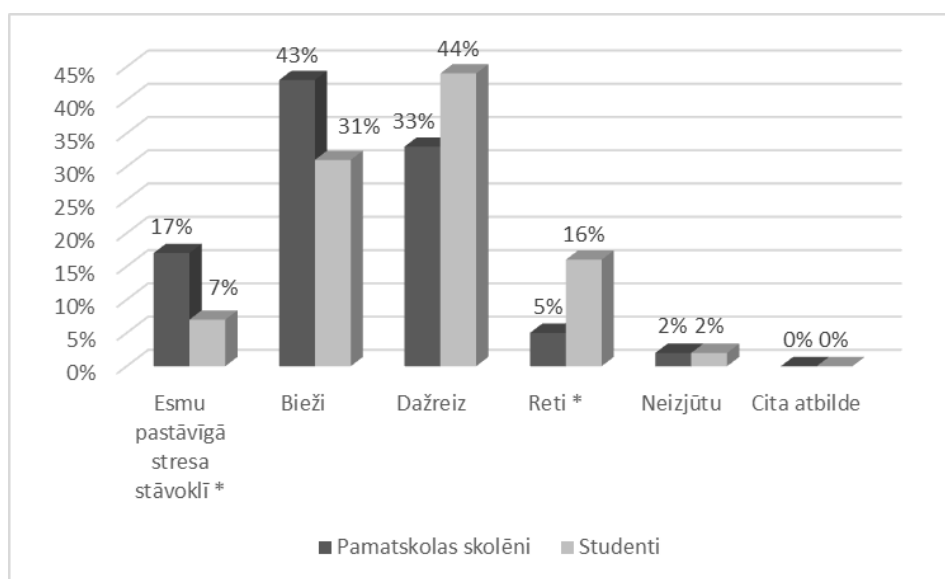
Fig. 4. Changes of physical load of basic school and university students during last year (in % from number of respondents in groups) (* $p < 0,01$)

Zinātnieku pētījumi liecina, ka mazkustīgs bērnu un jauniešu dzīvesveids ir nopietna problēma, kas veicina veselības pasliktināšanos. ASV zinātnieku veiktais pētījums parāda, ka fiziskās aktivitātes samazināšanās sākas jau

pusaudžu gados (Kahn et al., 2008). Autori izdara secinājumu, ka jāveic pasākumi, lai iesaistītu bērnus fiziskās aktivitātēs jau pirms pusaudžu vecuma iestāšanās, un tās turpinātos arī tālākajos dzīves posmos.

Mūsu iepriekšējie pētījumi liecina, ka pamatskolas skolēnu attieksme pret sportu kopumā ir pozitīva, bet lauku skolu skolēni aktīvāk apmeklē sporta nodarbības nekā pilsētu skolu skolēni (Porozovs et al., 2015). Nepieciešams panākt, lai arī pēc skolas beigšanas jauniešu fiziskā aktivitāte nesamazinātos. Lai to panāktu jāveic pasākumi, kas palielinātu jauniešu interesi par sportu, piemēram, augstskolās izveidotas labiekārtotas sporta zāles, veicinātu viņu iesaistīšanos sporta nodarbībās un citās fiziskās aktivitātēs.

Anketēšanas rezultāti parādīja, ka ievērojami lielāks skaits skolēnu (17 %), salīdzinājumā ar studentiem (7 %), atrodas pastāvīgā stresa stāvoklī ($p < 0,01$) (skat. 5. att.). 43 % skolēnu un 31 % studentu atzīmē, ka skolā vai augstskolā bieži izjūt stresu. Pētījuma rezultāti parāda, ka aptaujātie jaunieši, sevišķi skolēni, ir pakļauti regulāra stresa ietekmei, kas var negatīvi ietekmēt viņu veselības stāvokli.

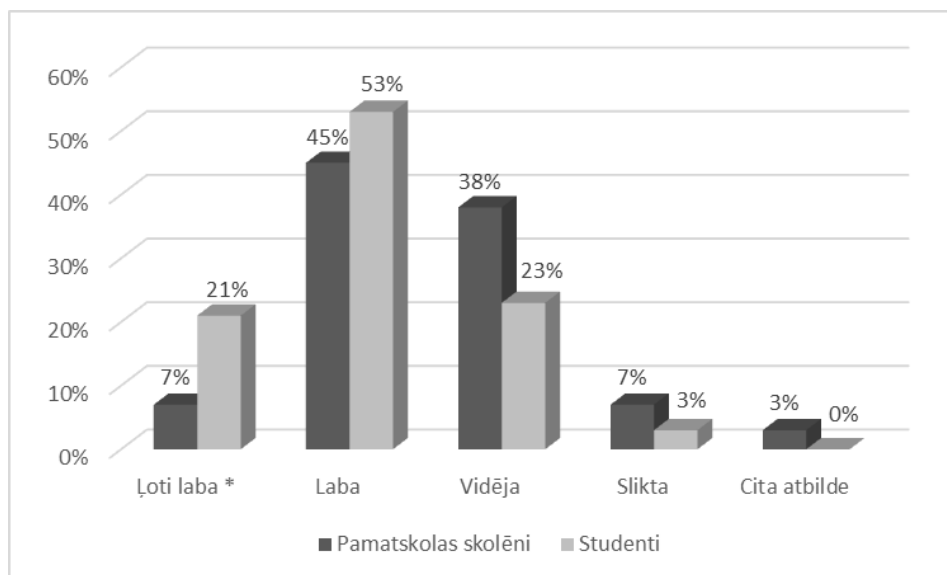


5. att. Pamatskolas skolēnu un universitātes studentu stresa izjūtas biežuma pašvērtējums (% no respondentu skaita grupās) (* $p < 0,01$)

Fig. 5. The self-estimation of the frequency of feeling stress of basic school and university students (in % from number of respondents in groups) (* $p < 0,01$)

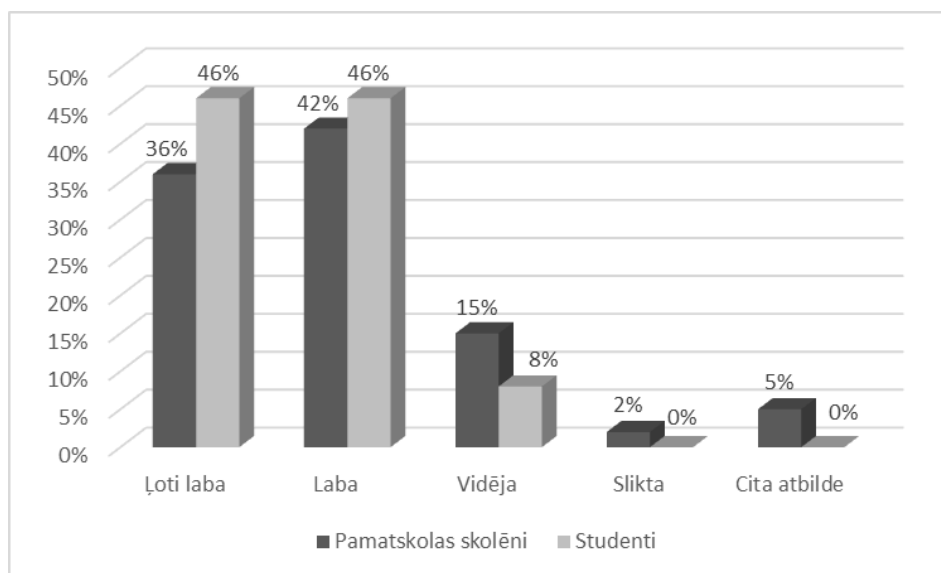
Ievērojami lielāks skaits universitātes studentu (21 %), salīdzinājumā ar pamatskolas skolēniem (7 %), uzskata, ka viņi augstskolā vai attiecīgi skolā jūtas ļoti labi ($p < 0,01$) (skat. 6. att.). Arī studentu skaits, kuru labizjūta augstskolā ir laba (53 %) ir lielāks, nekā skolēnu skaits, kuri labi jūtas skolā (45 %). Salīdzinoši liels skaits skolēnu (38 %) savu labizjūtu skolā novērtē kā

vidēju, bet 7 % kā sliktu. Tikai 3 % studentu ir atzīmējuši, ka slikti jūtas augstskolā. Kopumā vairums studentu augstskolā jūtas labāk, nekā pamatskolas skolēni skolā.



6. att. Pamatskolas skolēnu un universitātes studentu labizjūta skolā (% no respondentu skaita grupās) (* $p < 0,01$)

Fig. 6. The feeling of basic school and university students at school (in % from number of respondents in groups) (* $p < 0,01$)

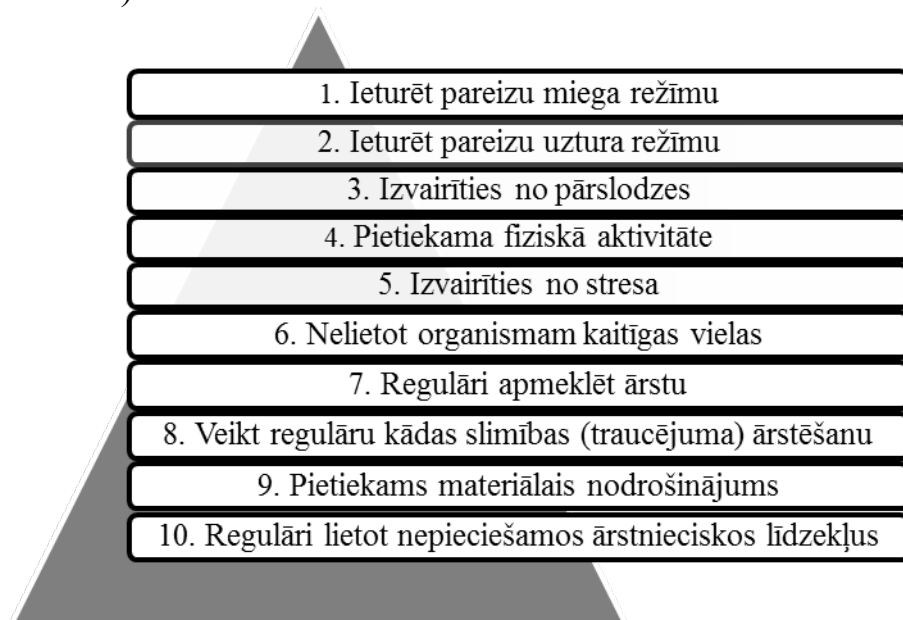


7. att. Pamatskolas skolēnu un universitātes studentu labizjūta mājās (% no respondentu skaita grupās) (* $p < 0,01$)

Fig. 7. The feeling of basic school and university students at home (in % from number of respondents in groups) (* $p < 0,01$)

Lielākā daļa aptaujāto skolēnu un arī studentu atzīmē, ka mājās jūtas ļoti labi vai labi. Tomēr salīdzinoši lielāks skaits studentu (46 %), salīdzinājumā ar skolēniem (36 %), ir atzīmējuši, ka mājās jūtas ļoti labi (skat. 7. att.). 15 % skolēnu norāda, ka mājās jūtas vidēji. Kopumā skolēniem ir augstāks stresa līmenis, bet pašsajūta, sevišķi skolā, ir sliktāka nekā studentiem.

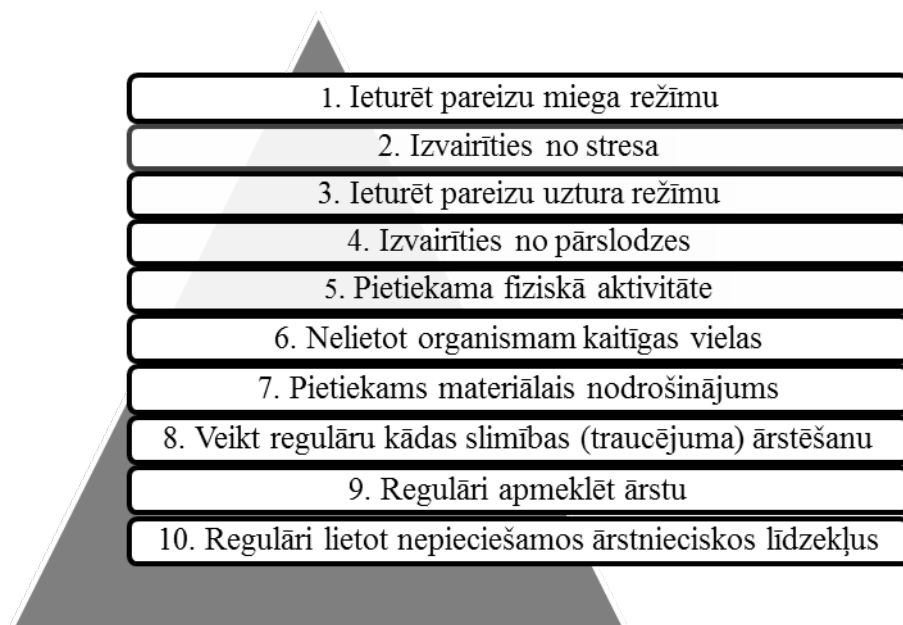
Gan aptaujātie skolēni (skat. 8. att.), gan studenti (skat. 9. att.) uzskata, ka vissvarīgākā nozīme laba veselības stāvokļa saglabāšanā ir pareiza miega režīma ieturēšanai. Jādomā, ka skolēniem un studentiem sakarā ar intensīvo dzīves ritmu nav vienkārši atvēlēt nepieciešamo laiku miegam. Kā otru svarīgāko aktivitāti labas veselības saglabāšanai skolēni ir atzīmējuši ieturēt pareizu uztura režīmu, bet studenti – izvairīties no stresa. Skolēni par svarīgiem faktoriem veselības saglabāšanā uzskata arī izvairīšanos no pārslodzes (ierindots 3. vietā), izvairīšanos no stresa (ierindots 5. vietā), un arī pietiekamas fiziskā aktivitātes (ierindots 4. vietā). Arī studenti minētos faktoros uzskata par svarīgiem labas veselības saglabāšanā: ieturēt pareizu uztura režīmu ierindots 3. vietā, izvairīties no pārslodzes – 4. vietā, bet pietiekamas fiziskās aktivitātes – 5. vietā. 6. vietā gan skolēni, gan arī studenti ir ierindojuši faktoru – nelietot organismam kaitīgas vielas. Kā salīdzinoši mazāk svarīgas aktivitātes veselības saglabāšanai skolēni un arī studenti ir atzīmējuši tādus pasākumus kā: regulāri lietot nepieciešamos ārstnieciskos līdzekļus (10. vieta), veikt regulāru kādas slimības (traucējuma) ārstēšanu (8. vieta) un regulāri apmeklēt ārstu (skolēni ierindojuši 7. vietā, bet studenti – 9. vietā).



8. att. Pamatskolas skolēnu uzskati par svarīgākajām aktivitātēm, kas jāveic, lai saglabātu labu veselības stāvokli (% no respondentu skaita grupās)

Fig. 8. The opinion of basic school students about most important activities what should be done for obtaining good health level (in % from number of respondents in groups)

Anketēšanas rezultāti parāda, ka gan skolēni, gan arī studenti par svarīgāko veselības saglabāšanā uzskata veselīga dzīvesveida ievērošanu un izvairīšanos no stresa. Ļoti svarīgi, ka jaunieši ir izpratuši veselīga dzīvesveida lomu veselības saglabāšanā. Iespējams, ka tādi faktori kā regulāra ārsta apmeklēšana un nepieciešamo ārstniecisko līdzekļu lietošana tiek novērtēti kā mazāk svarīgi faktori, jo vairumam jauniešu nav nopietnu veselības traucējumu.



9. att. Universitātes studentu uzskati par svarīgākajām aktivitātēm, kas jāveic, lai saglabātu labu veselības stāvokli (% no respondentu skaita grupās)

Fig. 9. The opinion of university students about most important activities what should be done for obtaining good health level (in % from number of respondents in groups)

Secinājumi Conclusions

1. Lielākā daļa aptaujāto pamatskolas skolēnu un universitātes studentu uzskata, ka viņiem nav veselības traucējumu vai ir nelieli veselības traucējumi. Lielāks skaits studentu, salīdzinājumā ar skolēniem, atzīmē nelielus veselības traucējumus, bet lielāks skaits skolēnu (32 %), salīdzinājumā ar studentiem (24 %) norāda, ka pēdējā gada laikā nav slimojuši.
2. Studentu fiziskā aktivitāte kopumā ir zemāka nekā pamatskolas skolēnu fiziskā aktivitāte. Lielāks skaits aptaujāto pedagoģijas specialitātes studentu (19 %), salīdzinājumā ar skolēniem (5 %) ar fiziskajām aktivitātēm praktiski nenodarbojas. Lielākai daļai skolēnu fiziskā slodze pēdējo gadu

- laikā ir palielinājusies, bet studentiem – palikusi nemainīga vai samazinājusies.
3. Daudzi skolēni un studenti regulāri izjūt stresu. Lielāks skaits skolēnu (17 %), salīdzinājumā ar studentiem (7 %), atrodas pastāvīgā stresa stāvoklī.
 4. Universitātes studenti kopumā augstskolā jūtas labāk, nekā pamatskolas skolēni jūtas skolā. Lielāks skaits studentu (21 %), salīdzinājumā ar skolēniem (7 %), uzskata, ka viņi augstskolā jūtas ļoti labi. Vairums studentu un skolēnu mājās jūtas ļoti labi vai labi.
 5. Vairums skolēnu un studentu par svarīgāko veselības saglabāšanā uzskata aktivitātes, kas saistītas ar veselīga dzīvesveida ievērošanu (pareiza miega režīma ieturēšanu, pareiza uztura režīma ievērošanu, pietiekamas fiziskās aktivitātes un citus) un izvairīšanos no stresa un pārslodzes.

Summary

Sedentary lifestyle, psychological overload and long duration stress are important factors, which could cause health deterioration. Students are a group of people affected by all these factors. It is found that a high student's workload of homework combined with the presence of schoolwork-related stress have unfavourable adiposity indicators. On the other hand, healthy lifestyle could promote academic achievements and maintaining of the health. The aim of the study was to find out and compare the self-estimation of the health level, physical activities and feeling of the Riga basic school students and university pedagogical specialty students. The questionnaire of Riga 2nd Gymnasium 9th grade basic school students and University of Latvian 1st course pedagogical speciality students was carried out. Altogether 130 students were surveyed (68 university students and 62 basic school students). The results of the survey revealed that the majority of students consider that they have no health disturbances or they have minor health disturbances. More university students in comparison with basic school students note minor health disturbances. The physical activity of basic school students is higher than the physical activity of university students. More surveyed pedagogical speciality university students (19 %) in comparison with basic school students (5 %) practically are not engaged in physical activities. The physical load of majority of basic school students during last years has increased but the physical load of university students during last years has not changed or has decreased. The results of the survey showed that many students often feel stress. More basic school students (17 %) in comparison with university students (7 %) are regularly in the state of stress. University students feel better at university than basic school students feel at school. More university students (21 %) in comparison with basic school students (7 %) consider that they feel very good at university. The majority of students feel very good or good at home. The majority of students consider that the most important factors for maintaining good health level are activities connected with healthy lifestyle, such as proper sleep mood, proper nutrition regime, enough physical activities etcetera and avoidance from stress and overload.