

## SU SVEIKATA SUSIJUSIO GYVENIMO BŪDO IR GYVENIMO PRASMĖS ŠAŠAJOS ANKSTYVOJOJE SUAUGYSTĖJE

**Dr. Rūta Pukinskaitė**

Mykolo Romerio universitetas  
Socialinių technologijų fakultetas  
Psichologijos institutas  
Ateities g. 20, LT-08303 Vilnius, Lietuva  
Telefonas (8 5) 271 4620  
Elektroninis paštas rmpukinskaite@mruni.eu

**Birutė Žentelytė**

Vytauto Didžiojo universitetas  
Socialinių mokslų fakultetas  
Teorinės psichologijos katedra  
Jonavos g. 66, LT-44191 Kaunas, Lietuva  
Telefonas (8 37) 327 824  
Elektroninis paštas bzentelyte@gmail.com

*Pateikta 2014 m. rugsėjo 16 d.*

*Parengta spausdinti 2014 m. spalio 14 d.*

doi:10.13165/SD-14-13-2-09

### **Anotacija**

*Straipsnyje nagrinėjamos su sveikata susijusio gyvenimo būdo ir skirtingų gyvenimo prasmės dimensijų sąsajos ankstyvosios suaugusybės laikotarpiu. Siekiama atsakyti į klausimą, ar stipresnis gyvenimo prasmės patyrimas gali prognozuoti sveikatai palankesnę gyvenimo būdą? Tyrime dalyvavo 218 suaugusiųjų (136 moterys ir 82 vyrai) nuo 20 iki 30 metų amžiaus ( $M = 24,13$ ;  $SD = 3,35$ ). Tyrime naudotas autorių sudarytas Gyvenimo būdo klausimynas, Gyvenimo tikslo testas (Crumbaugh, Maholick, 1964) ir Gyvenimo prasmės klausimynas (Steger ir kt., 2006), fiksuota informacija apie tiriamųjų demografinę ir socialinę padėtį. Tyrimo rezultatai rodo, kad gyvenimo tikslo / paskirties suvokimas prognozuoja sveikatai palankesnę gyvenimo būdą, t. y. sveikesnę mitybą, mažesnę alkoholio*

ir kitų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą, mažesnę rūkymą, silpnesnę rizikingą elgesį bei saugesnę seksualinį elgesį. Gyvenimo prasmės buvimas (patyrimas) prognozuoja didesnę fizinį aktyvumą bei silpnesnę rizikingą elgesį. Nenustatyta reikšmingų gyvenimo būdo ir gyvenimo prasmės ieškojimo ankstyvojoje suaugystėje sąsajų. Moteriška lytis yra svarbus gyvenimo būdo ir atskirų jo sričių prognozuotojas: jaunos moterys linkusios sveikiau maitintis, jos mažiau vartoja alkoholio ir kitų psichoaktyviųjų medžiagų, joms būdingas saugesnis seksualinis elgesys.

**Reikšminiai žodžiai:** su sveikata susijęs gyvenimo būdas, ankstyvoji suaugystė, gyvenimo prasmė, gyvenimo tikslas.

## Įvadas

Sveikatos požiūriu jaunystė yra labai svarbus gyvenimo laikotarpis, nes jo metu aktyviai formuojasi sveikos gyvensenos bei kasdieniai įpročiai. Šiuo laikotarpiu su sveikata susijęs elgesys vis labiau integruojasi ir sudaro vientisą gyvenimo būdą (GB) (Brassai, 2011). Šiuolaikinėje mokslinėje literatūroje gyvenimo būdo sąvoka dažniausiai siejama su sveikata (Lyons, Chamberlain, 2005) ir vadinama su sveikata susijusiu gyvenimo būdu (angl. *health-related lifestyle*) (Stefansdottir, Vilhlmsson, 2007). Pasaulinės sveikatos organizacijos (PSO) „Specialiųjų terminų žodyne“ (World Health Organization, 1998) jis apibrėžiamas kaip *elgesio ypatybių visuma, susiformavusi individo asmeninėms savybėms sąveikaujant su socialinėmis, socioekonominėmis ir aplinkos sąlygomis*. Su sveikata susijęs gyvenimo būdas (toliau tekste – gyvenimo būdas) apima dvi skirtingas elgesio grupes: sveikatai palankų elgesį, t. y. veiklą, kuria siekiama pagerinti sveikatą arba išvengti ligų, ir sveikatą žalojantį elgesį, kuris yra įvairių ligų rizikos veiksnys, t. y. padidina galimybę susirgti tam tikromis ligomis. PSO ekspertai ir daugelis kitų autorių GB aiškina jį siedami su tokiais elgesio sritimis kaip mityba, fizinis aktyvumas, rūkymas, alkoholio ir psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas, seksualinis elgesys bei rizikingas elgesys (World Health Organization, 2002).

Ankstyvosios suaugystės laikotarpis dažniausiai apima asmenis nuo 20 iki 35 metų amžiaus, kurie paprastai yra energingi, aktyvūs bei sveiki ir yra pasiekę kognityvinį, emocinį ir fizinį savarankiškumą. Šis laikotarpis ypač rizikingas sveikatai, kadangi jaunų žmonių smalsumo ir aktyvumo lygis gana aukštas, jie turi nemažai žalingų įpročių ir linkę į sveikatą žalojantį elgesį (Arnett, 2000; Schwartz ir kt., 2011). Tai sukelia itin skaudžių pasekmių. PSO duomenimis, alkoholio vartojimas yra viena iš pagrindinių jaunų žmonių mirtingumo ir neįgalumo priežasčių Europoje (World Health Organization, 2009). Nelaimingi atsitikimai, transporto avarijos bei smurtas (kurie sudaro apie 8 proc. visų mirčių atvejų Europoje) taip pat siejami su GB suponuotais rizikos veiksniais: dideliu alkoholio vartojimu, nesaugiu vairavimu ir kt. (Brassai ir kt., 2011). Šiuo laikotarpiu jaunas žmogus susiduria su GB pasirinkimo, gyvenimo prasmės ieškojimo klausimais, taip pat šis amžiaus tarpnis yra vienas rizikingiausių sveikatai (LaPera, 2011; Lecci ir kt., 2002; Dinger, Vesely, 2001).

Psichologai pastebi, kad žmonėms savaime susiformuoja tai, kas vadinama „gyvenimo būdu“, nes tai nuolat pasikartojantis bei nesąmoningas elgesys (Mirowsky, Kim, 2010). Pastebima, kad žinojimas apie neigiamas sveikatą žalojančio elgesio pasekmes dažnai nesustabdo šio elgesio, o siūlomos prevencinės programos ne visada duoda apčiuopiamų rezultatų (Berten, Van Rossem, 2009; Whiteside ir kt., 2010). Šiuo metu nėra aiškių atsakymų, kokios jaunimo sveikatai žalingo elgesio priežastys. Psichologai mano, kad vidinių asmens resursų pažinimas bei stiprinimas gali reikšmingai prisidėti prie jaunimo sveikos gyvensenos formavimo (Schwartz ir kt., 2011; Mirowsky, Kim, 2010). Atliekama vis daugiau mokslinių tyrimų, kuriais siekiama nustatyti, ar tam tikrus asmenybės veiksnius galima laikyti apsauginiais ir sveikatai palankių elgesį stiprinančiais veiksniais jaunystės ir ankstyvosios suaugusiųjų laikotarpiu (Brassai, 2011).

Daugėja empirinių darbų, kuriuose akcentuojami dvasiniai jaunų žmonių poreikiai bei kiti asmens egzistencijos aspektai, tuo pabrėžiant, kad savo egzistencijos prasmingumo patyrimas gali turėti apsauginę funkciją sveikatai (Tomba, 2012). Nustatyta, kad stipresnis gyvenimo prasmės patyrimas yra reikšmingai susijęs psichologine gerove ir kitais teigiamais psichologinio funkcionavimo aspektais bei sveikatai palankiu elgesiu (Brassai, 2011; Steger ir kt., 2009a). R. F. Baumeisterio ir K. D. Vohso (2002) teigimu, nesveikas GB gali būti traktuojamas kaip nesąmoningas savęs žalojimas, kai žmogus nelaiko savęs ar savo gyvenimo vertingu, nesupranta ir nepriima savo egzistencijos, yra nepatenkintas savimi ir savo gyvenimu, neturi prasmingų gyvenimo tikslų, nesijaučia gyvenime veiksmingas ir kt. V. Franklio (2010) teigimu, prasmės ieškojimas yra pagrindinė motyvacija žmogaus gyvenime, o pats gyvenimas gali būti suprantamas kaip uždavinys. Apibendrinus įvairius mokslinius šaltinius pastebima, kad gyvenimo prasmė yra nevienalytis teorinis konstruktas, bet atspindi keletą skirtingų prasmės aspektų, iš kurių svarbiausi yra gyvenimo tikslas (motyvacinis komponentas), savo gyvenimo reikšmingumo supratimas (kognityvinis komponentas) ir emocinis (pasitenkinimas gyvenimu) (Steger, 2009b; Leontiev, 2008).

Studijų, kurios analizuotų GB ir gyvenimo prasmės sąsajas, yra nedaug (Skrábki ir kt., 2005; Boyle ir kt., 2010). Šie ryšiai plačiausiai tyrinėti specifinių grupių ir šių tyrimų rezultatai plačiai publikuoti. Žinomos nuo alkoholio ir psichoaktyviųjų medžiagų (PAM) priklausomų asmenų ar sergančiųjų AIDS rizikingo seksualinio elgesio ir gyvenimo prasmės patyrimo studijos (Martin ir kt., 2011; Steger, 2012; Martin ir kt., 2011). Apibendrinant šiuos tyrimus galima konstatuoti, kad priklausomybių turintys asmenys savo egzistenciją laiko mažiau vertinga ir yra mažiau motyvuoti ieškoti prasmingų gyvenimo tikslų, lyginant juos su bendrąja populiacija ar socialiniais gėrėjais. A. Maršo ir kt. (2003) studija atskleidžia, kad sveikimo nuo priklausomybių procesas (taikant reabilitacijos, anoniminių alkoholikų ar kitas 12 žingsnių programas) yra tiesiogiai susijęs su prasmės bei tikslų gyvenime suradimu ir stiprėjimu (Marsh ir kt., 2003).

Tyrinėjant su sveikata susijusio gyvenimo būdo ir gyvenimo prasmės sąsajas bendroje populiacijoje dažniausiai apsiribojama viena ar keliomis elgesio sritimis (pvz., alkoholio vartojimu, mityba arba fiziniu aktyvumu) (Stefansdottir, Vilhjlmsson, 2007). Kita vertus, bendrosios populiacijos tyrimų rezultatai gali atskleisti nevienareikšmius gyvenimo prasmės ir sveikatą žalojančio elgesio ryšius. Daugelis studijų rodo, kad

alkoholį ir PAM vartojantys asmenys savo egzistenciją laiko mažiau prasminga nei jų nevartojantys. Nustatyta, kad studentai mažiau vartoja alkoholio, rečiau rūko marichuaną bei rečiau vienu metu išgeria didelius alkoholio kiekius, jeigu savo gyvenimo tikslus vertina kaip labiau prasmingus (Lecci ir kt., 2002; Marsh ir kt., 2003; Palfai, Ralston, 2011; Wright, Palfai, 2012). Tačiau nustatyta, kad saikingai alkoholį vartojantys asmenys yra labiau patenkinti gyvenimu nei kasdien jį vartojantieji ar visiškai abstinentai (K. Dear ir kt., 2002).

Gauti gana prieštaringi rūkymo bei gyvenimo prasmės tyrimo rezultatai. Tyrimas parodė, kad kasdien rūkančių asmenų gyvenimo prasmės jausmas yra silpnesnis už visiška nerūkančiųjų (Konkolj Thege ir kt., 2009a). Kitame tyrime nustatyta, kad rūkančiųjų gyvenimo prasmės jausmas yra silpnesnis ne tik už niekada nerūkusiųjų, bet ir metusių rūkyti žmonių; metusiųjų rūkyti ir niekada nerūkusių žmonių gyvenimo prasmės jausmas nesiskiria (Konkolj Thege, 2009b). Autoriai kelia prielaidą, kad rūkyti metama tada, kai sumažėja egzistencinė įtampa. 2013 m. paskelbta ilgalaikė B. Konkolj Thege ir kolegų studija pateikė papildomų įrodymų, kad stipresnis savo gyvenimo prasmės suvokimas yra susijęs su mažesne rūkymo tikimybe. N. LaPera (2011) atlikta studija atskleidžia teigiamą rūkymo, alkoholio ir psichoaktyvių medžiagų vartojimo ryšį su polinkiu į nuobodulį<sup>1</sup> (angl. *boredom proneness*).

V. Franklis (2010) teigė, kad egzistencinį vakuumą patiriantys žmonės gali jį maskuoti išvešėjusiu seksualiniu libido. Empirinių tyrimų rezultatai atskleidžia nevienareikšmes gyvenimo prasmės ir seksualinio elgesio sąsajas. Tyrinėjant AIDS prevencinio elgesio (pvz., prezervatyvų naudojimo) ir gyvenimo prasmės sąsajas studentų imtyje nustatyta, kad esant stipresniam gyvenimo prasmės jausmui mažiau dėmesio skiriama AIDS prevencijai ir mažiau tikimasi užsikrėsti ŽIV. Mokslininkų studija (Goldman, Harlow, 1993; Schwartz ir kt., 2011) rodo, kad esant stipresniam pasitenkinimui gyvenimu, rečiau įsitraukiama į atsitiktinius lytinius santykius, tačiau mažiau saugomasi lytiniu keliu plintančių ligų, neplanuoto pastojimo ir kt. Gana menkai tyrinėtos sveikos mitybos, fizinio aktyvumo ir gyvenimo prasmės sąsajos. Negausios studijos patvirtina, kad merginų gyvenimo prasmės patyrimas yra teigiamai susijęs su fiziniu aktyvumu ir sveika mityba (Brasai ir kt., 2011); labiau gyvenimu patenkinti vaikinai yra fiziškai aktyvesni (Thome, Espelage, 2004).

Planuodami šį tyrimą kėlėme klausimą, ar stipresnis gyvenimo prasmės patyrimas gali prognozuoti sveikatai palankesnę gyvenimo būdą? Mėgindami atsakyti į šį klausimą, kėlėme *tyrimo tikslą* – nustatyti su sveikata susijusio gyvenimo būdo ir gyvenimo prasmės sąsajas ankstyvosios suaugusiųjų laikotarpiu. Tyrimo objektas – gyvenimo būdo ir gyvenimo prasmės sąsajos. Darbe analizuojamos svarbiausios gyvenimo būdo sritys – mitybos, fizinio aktyvumo, rūkymo, alkoholio ir psichoaktyvių medžiagų vartojimo, seksualinio ir rizikingo elgesio sąsajos su skirtingomis gyvenimo prasmės dimensijomis.

1 Remiantis V. Franklio logoterapija, nuobodulys laikomas vienu svarbiausių egzistencinio vakuomo – vidinės tuštumos, beprasmybės pojūčio – požymiu.

## 1. Tyrimo metodika

*Tyrimo dalyviai.* Tyrime dalyvavo 218 suaugusiųjų (136 moterys ir 82 vyrai) nuo 20 iki 30 metų amžiaus. Moterų amžiaus vidurkis buvo 23,8 metai (SD = 3,18), vyrų – 24,46 metai (SD = 3,37). Tiriamieji pasirinkti patogiosios imties sudarymo būdu. Tiriamųjų demografinės charakteristikos pateiktos 1 lentelėje.

1 lentelė. Tiriamųjų charakteristikos

Table 1. Sample characteristics

Charakteristikos	Skaičius (procentai)
Amžius (M, SD)	24,13 ± 3,35
Moterys	136 (62,4)
Vyrai	82 (37,6)
<i>Gyvenamoji vieta</i>	
Didmiestis	127 (58,3)
Rajoninis miestas	75 (34,4)
Kaimas	16 (7,3)
<i>Išsilavinimas</i>	
Universitetinis	94 (43,1)
Aukštesnysis / aukštasis neuniversitetinis	38 (17,4)
Vidurinis / spec.vidurinis	86 (39,5)
<i>Užimtumas</i>	
Dirba	64 (29,4)
Studijuoja	79 (36,2)
Dirba ir studijuoja	66 (30,3)
Kita	9 (4,1)

*Tyrimo metodikos.* Duomenims rinkti buvo naudojamos 3 metodikos. Su sveikata susijusiam gyvenimo būdui vertinti tyrimo autoriai sudarė struktūruotą *Gyvenimo būdo klausimyną* (GBK). Pasirenkant skales ir teiginius vadovautasi PSO gyvenimo būdo (angl. *health-related lifestyle*) ir elgesio rizikos veiksnių įtakos sveikatai vertinimais ir rekomendacijomis bei kita mokslinė literatūra. GBK klausimyną sudaro 36 teiginiai, matuojantys šešias gyvenimo būdo sritis: *mitybos* (6 teiginiai, pavyzdžiui, „Keletą kartų per dieną valgau vaisių ir daržovių“), *fizinio aktyvumo* (6 teiginiai, pavyzdžiui, „Mieliau renkuosi aktyvų laisvalaikį (pvz., keliauju, sportuoju, dirbu sode ir kt.“), *alkoholio ir psichoaktyvių medžiagų vartojimo* (6 teiginiai, pavyzdžiui, „Vengiu vartoti alkoholį, įskaitant ir silpnus alkoholinius gėrimus, tokius kaip alus, sidras ir pan.“), *rūkymo* (6 teiginiai, pavyzdžiui, „Niekada nebandžiau rimtai rūkyti“), *seksualinio elgesio* (skalę sudaro 6 teiginiai, pavyzdžiui, „Vengiu atsitiktinių lytinių santykių“) bei *rizikingo elgesio* (skalę sudaro 6 teiginiai, pavyzdžiui, „Važiuodamas /-a automobiliu, visada užsisegu saugos diržą“). Kiekvienas teiginys vertinamas 1, 2, 3 arba 4 balais, atsižvelgdamas į tai,

kaip jie tinka elgesiui apibūdinti. Įverčiai sumuojami; bendras klausimyno balas gaunamas sudedant atskirų skalių įverčius. Didesnis surinktas balas rodo sveikatai palankesnę gyvenimo būdą. Pasitelkus dviejų sveikatos psichologijos ekspertų vertinimus buvo tikrinamas GBK klausimyno turinio validumas. Buvo vertinamas matavimų pagrįstumas, t. y. klausimyno patikimumas pagrindinėms GB charakteristikoms įvertinti. Išanalizavus pateiktas pastabas, buvo parengtas galutinis GBK variantas. Remiantis nepriklausomais vertinimais, turinio validumo indeksas yra 0,94. Tai rodo, kad klausimyno teiginiai tinka su sveikata susijusiam gyvenimo būdai įvertinti. Atskirų skalių *Cronbacho alfa* svyruoja nuo 0,65 iki 0,92; viso klausimyno vidinis suderinamumas pakankamai aukštas: *Cronbacho alfa* – 0,89.

Kadangi šiame tyrime rėmėmės prielaida, kad gyvenimo prasmės konstruktas yra nevienalytis, tyrime naudojome dvi metodikas, tai *Gyvenimo tikslo testą*, *Gyvenimo prasmės klausimyną*. **Gyvenimo tikslo testas (GTT)** (*Purpose in life test*, J. C. Crumbaugh, L.T. Maholick, 1964) įvertina asmens savo gyvenimo tikslingumo, vertės ir paskirties patyrimo stiprumą [38]. Jį sudaro 20 teiginių, kuriuos tiriamasis turi įvertinti pasirinkdamas skaičių nuo 1 iki 7. Teiginių įverčiai sumuojami ir sudaro galutinį balą. Aukštesni balai rodo, kad asmuo turi aiškesnius gyvenimo tikslus, teigiamiau vertina savo egzistenciją. Šiame tyrime testo vidinis suderinamumas buvo aukštas: *Cronbacho alfa* – 0,91. Leidimas naudoti metodiką gautas iš V. Franklio logoterapijos instituto JAV prezidento dr. R. C. Barneso. **Gyvenimo prasmės klausimynas (GPK)** (*Meaning in life questionnaire*, M. F. Steger ir kt., 2006) [39] įvertina gyvenimo prasmės patyrimą. Klausimyną sudaro 10 teiginių, skirstomų į dvi skales: *gyvenimo prasmės buvimo (GPB)* (angl. *presence of meaning*) ir *gyvenimo prasmės ieškojimo (GPI)* (angl. *search for meaning*). Teiginiai vertinami nuo 1 iki 7. Teiginių įverčiai sumuojami ir gaunami dviejų skalių įverčiai. Aukštesni skalių balai rodo stipresnį gyvenimo prasmės buvimą ir ieškojimą. Skalių vidinis suderinamumas yra pakankamai geras: gyvenimo prasmės buvimo skalės *Cronbacho alfa* – 0,86, gyvenimo prasmės ieškojimo – 0,83. Leidimas naudoti klausimyną ir lietuviška jo versija gauta iš autoriaus dr. M. F. Stegerio. Sudaryta anketa, kurioje buvo fiksuojami svarbiausi tiriamųjų demografiniai duomenys: amžius, lytis, gyvenamoji vieta, išsilavinimas bei užimtumas.

*Tyrimo eiga.* Tyrimas buvo atliekamas 2012 m. kovo mėnesį ir 2014 m. rugpjūčio mėnesį Klaipėdos, Vilniaus ir Šiaulių miestuose bei apskrityse. Tiriamieji pasirinkti patogiosios imties būdu. Anketos pildymas vidutiniškai truko 20 min. Iš viso išdalintos 255 anketos, iš jų 31 (12,2 proc.) buvo netinkama analizei, nes joje buvo pateikta ne visa informacija; 6 (2,4 proc.) anketos buvo negrąžintos.

*Tyrimo etika.* Tyrimo pradžioje buvo gautas visų tiriamųjų sutikimas dalyvauti tyrime. Dalyviams buvo paaiškintas tyrimo tikslas, anketos pildymo instrukcijos bei gautų rezultatų analizės būdai. Garantuotas surinktų duomenų panaudojimo konfidencialumas. Dalyviai bet kuriuo metu galėjo atsisakyti toliau dalyvauti tyrime.

*Duomenų apdorojimas.* Tyrimo rezultatams apdoroti naudojome statistinę programą SPSS Statistics 17.0. Rodiklių skirstinių normalumą tikrinome Shapiro ir Wilko testu. Ryšiai tarp kintamųjų įvertinti taikant Pirsono koreliacijos koeficientą *r*. Dviejų nepriklausomų imčių vidurkiai palyginti Studento *t* kriterijumi, trijų ir daugiau nepriklausomų

imčių vidurkiai palyginti taikant vienfaktorę dispersinę analizę ANOVA *post hoc* Bonferro-  
ni kriterijų. Siekdami išsiaiškinti, kurie gyvenimo prasmės rodikliai prognozuoja tiriamųjų  
gyvenimo būdą bei sveikatą, atlikome daugialypę regresinę analizę.

## 2. Rezultatai

Visos tiriamųjų imties bendras gyvenimo būdo (GBK) rodiklis svyravo nuo 61 iki  
138 ( $M = 105,93$ ;  $SD = 16,11$ ). Aukščiausi įverčiai gauti seksualinio ir rizikingo elgesio,  
o žemiausi – mitybos ir fizinio aktyvumo srityse. Koreliacinės analizės rezultatai rodo,  
kad tarp atskirų GB sričių yra teigiami silpni arba vidutinio stiprumo ryšiai: stipriausi –  
tarp alkoholio ir PAM vartojimo, rūkymo, seksualinio bei rizikingo elgesio; nenustatyta  
reikšmingų sąsajų tik tarp fizinio aktyvumo ir seksualinio bei rizikingo elgesio. Palyginus  
moterų ir vyrų GB rodiklius nustatyta, kad moterų bendras GB rodiklis ( $M = 110,7$ ;  
 $SD = 12,02$ ) reikšmingai skiriasi nuo vyrų ( $M = 101,15$ ;  $SD = 15,96$ ) ( $p = 0,001$ ). Keturiuose  
GB srityse – mitybos, alkoholio ir PAM vartojimo, rūkymo ir seksualinio elgesio –  
moterų elgesys buvo reikšmingai palankesnis sveikatai ( $p = 0,01$ ). Atskleista, kad jaunų  
moterų taip pat aukštesni gyvenimo tikslo ( $3,11$ ;  $p = 0,001$ ) ir gyvenimo prasmės buvimo  
( $2,12$ ;  $p = 0,03$ ) vertinimai. Taikant dispersinės analizės ANOVA *post hoc* Bonferro-  
ni kriterijų, nustatyta, kad žmonių, įgijusių aukštąjį universitetinį išsilavinimą, bendras GB  
( $1,45$ ;  $p = 0,01$ ) ir sveikos mitybos ( $5,23$ ;  $p = 0,03$ ) rodikliai buvo statistiškai reikšmingai  
aukštesni nei žmonių, turinčių vidurinį /specialųjį vidurinį išsilavinimą, o rajoniniuose  
miestuose gyvenančiųjų seksualinis elgesys yra saugesnis, lyginat juos su didmiesčiuose  
gyvenančiais tiriamaisiais ( $3,31$ ;  $p = 0,001$ ).

Siekdami išsiaiškinti, ar gyvenimo prasmė prognozuoja sveikatai palankesnę  
gyvenimo būdą, pirmiausia įvertinome GB sąsajas su atskiromis gyvenimo prasmės  
dimensijomis (žr. 2 lentelę). Koreliacinės analizės rezultatai parodė, kad aukštesni GB  
rodikliai yra teigiamai susiję.

*2 lentelė. Su sveikata susijusio gyvenimo būdo bei jo komponentų, gyvenimo tikslo,  
gyvenimo prasmės buvimo ir prasmės ieškojimo sąsajos (r)*

*Table 2. Relationships between health-related lifestyle and its components and  
purpose in life, presence of meaning and search for meaning (r)*

	Gyvenimo tikslas	Prasmės buvimas	Prasmės ieškojimas
Mityba	0,343**	0,237**	0,134
Fizinis aktyvumas	0,26**	0,187*	0,097
Alkoholio ir PAM vartojimas	0,471**	0,366**	-0,019
Rūkymas	0,359**	0,263**	-0,029
Seksualinis elgesys	0,361**	0,356**	-0,028
Rizikingas elgesys	0,378**	0,345**	0,019
Bendras GB rodiklis	0,529**	0,383**	0,024

\*\*  $p < 0,01$ ; \*  $p < 0,05$ ; PAM – psichoaktyvios medžiagos su gyvenimo prasmės buvimu ir gyvenimo tikslo  
/ paskirties stipresniu suvokimu ( $p < 0,01$ ) (nustatyti ryšiai yra silpni ir vidutinio stiprumo). Gyvenimo  
prasmės ieškojimas nekoreliuoja nė su vienu iš GB rodiklių.

Siekiant išsiaiškinti, kurios gyvenimo prasmės dimensijos prognozuoja su sveikata susijusį gyvenimo būdą bei atskiras jo sritis, buvo atlikta daugialypė žingsninė regresinė analizė. Šiame tyrime nepriklausomi kintamieji buvo gyvenimo tikslas, gyvenimo prasmės buvimas, gyvenimo prasmės ieškojimas ir lytis, o priklausomi kintamieji – GB rodikliai. Į analizę kaip nepriklausomas kintamasis buvo įtrauktas gyvenimo prasmės ieškojimo rodiklis, nors jo koreliacijos su gyvenimo būdo komponentais nebuvo statistiškai reikšmingos (žr. 3 lentelę). Lytį, kaip galimai reikšmingą GB prognozuotoją, į regresinę analizę įtraukėme remdamiesi dviejų gyvenimo prasmės dimensijų bei dalies GB rodiklių skirtumais (moterys jie buvo statistiškai reikšmingai aukštesni nei vyrai).

Regresinės analizės rezultatai pateikti 3 lentelėje. Jie atskleidė, kad GB būdą ir atskiras jo sritis galima patikimai prognozuoti iš gyvenimo tikslo, gyvenimo prasmės buvimo ir lyties rodiklių.

*3 lentelė. Gyvenimo tikslo, gyvenimo prasmės buvimo, prasmės ieškojimo ir lyties daugialypės regresijos rodikliai prognozuojant su sveikata susijusį gyvenimo būdą ir jo komponentus*

*Table 3. Purpose in life, presence of meaning, search for meaning and gender multiple regression indicators in predicting health-related lifestyle and it's components*

Nepriklausomi kintamieji		Priklausomi kintamieji						
		M	FA	A/PAM	R	SE	RE	GB
<b>Lytis</b>	$\beta$	0,159	-0,051	0,326	0,116	0,335	0,131	0,238
	p	0,032	0,506	0,000	0,118	0,000	0,07	0,000
<b>Gyvenimo tikslas</b>	$\beta$	0,309	0,103	0,393	0,363	0,356	0,269	0,507
	p	0,000	0,307	0,000	0,000	0,000	0,005	0,000
<b>Prasmės buvimas</b>	$\beta$	0,043	0,230	0,135	-0,004	0,079	0,189	0,134
	p	0,659	0,002	0,112	0,968	0,362	0,047	0,101
<b>Prasmės ieškojimas</b>	$\beta$	0,131	0,109	-0,048	-0,025	-0,071	0,05	0,026
	p	0,067	0,147	0,452	0,728	0,274	0,474	0,671
F vertė		14,507	9,477	41,127	25,872	36,491	18,074	51,136
R <sup>2</sup>		0,147	0,053	0,319	0,132	0,293	0,176	0,37
p reikšmė		0,000	0,002	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000

M – mityba; FA – fizinis aktyvumas; A / PAM – alkoholio ir psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas; R – rūkymas; SE – seksualinis elgesys; RE – rizikingas elgesys; GB – bendras gyvenimo būdo rodiklis.

Stipresnis gyvenimo tikslo bei paskirties suvokimas didino tikimybę, kad tiriamieji rinksis sveikatai palankesnę GB: sveikiau maitinsis, mažiau vartos alkoholio ir kitų PAM, mažiau rūkys, pasižymės silpnesniu rizikingu elgesiu bei saugesniu seksualiniu elgesiu. Prognozuojant bendrą GB rodiklį paaiškėjo, kad gyvenimo tikslo / paskirties suvokimo rodiklis prognozuoja apie 37 proc. GB sklaidos. Didesnį fizinį aktyvumą ir silpnesnį rizikingą elgesį patikimai prognozavo stipresnis gyvenimo prasmės buvimo patyrimas. Matome, kad moteriška lytis yra svarbus GB ir atskirų jo sričių prognozuotojas. Jaunos



moters linkusios sveikiau maitintis, mažiau vartoti alkoholio ir kt. psichoaktyviųjų medžiagų, joms būdingas saugesnis seksualinis elgesys.

### 3. Rezultatų aptarimas

Apžvelgę gautus rezultatus pastebime, kad gyvenimo prasmė yra svarbus su sveikata susijusio GB prognozuojantis veiksnys. Du gyvenimo prasmės rodikliai – aiškus savo gyvenimo tikslo bei paskirties suvokimas ir gyvenimo prasmės buvimo patyrimas – teigiamai siejasi su visais GB rodikliais, tokiais kaip sveika mityba, mažesnis alkoholio ir PAM vartojimas bei tabako rūkymas, saugesnis seksualinis ir silpnesnis rizikingas elgesys, didesnis fizinis aktyvumas. Tai patvirtina kitų autorių skelbiamas išvadas (Lecci ir kt., 2002; Palfai, Ralston, 2011; Wright, Palfai, 2012). Gyvenimo tikslo rodiklis stipriausiai prognozavo sveikatai palankų elgesį: jis prognozavo apie 37 proc. bendro GB rodiklio sklaidos. Šią tendenciją pabrėžia ir kiti autoriai (Marsh ir kt., 2003; Konkoly Thege ir kt., 2013) Taip pat nurodoma (Baumeister ir Vohs, 2002), kad gyvenimo tikslo dimensija turi savyje motyvacinį potencialą bei daro įtaką asmens siekiams ir atlieka elgesio reguliacinę funkciją. Žemi šios srities rodikliai gali reikšti, kad asmuo gyvenime neturi svarbių siekių, nelaiko savo gyvenimo vertingu arba turi psichikos sveikatos problemų (Dinger, Vesely, 2001; Palfai, Ralston, 2011). Autoriai pabrėžia, kad gyvenimo tikslo supratimas gali būti stiprinamas taikant specialias elgesio modifikavimo strategijas, padedančias įvairaus amžiaus asmenims surasti asmeniškai prasmingą veiklą ir formuoti kryptingą elgesį (Brassai ir kt., 2011; Skrábski ir kt., 2005).

Mūsų tyrimas rėmėsi prielaida, kad gyvenimo prasmė yra daugiamatis konstruktas ir ne visos prasmės dimensijos gali reikšmingai sietis su sveikatai palankiu elgesiu. Nustatėme, kad viena gyvenimo prasmės dimensijų – gyvenimo prasmės ieškojimas – nėra susijusi su GB rodikliais. Prasmės ieškojimo svarbą rodo kitų autorių atlikti tyrimai (Brassai ir kt., 2011). Tačiau nėra aišku, kaip mūsų gautus rezultatus reikėtų vertinti. M. Stegerio ir kt. (2009b) teigimu, ilgą laiką buvo manoma, kad prasmės ieškojimas atskleidžia asmens gyvenimo prasmės trūkumą, t. y. egzistencinę frustraciją. Pastarojo dešimtmečio tyrimai rodo, kad gyvenimo prasmės ieškojimas ir jos buvimas (patyrimas) yra du savarankiški gyvenimo prasmės konstrukto aspektai, nors prasmės ieškojimas ir neigiamai koreliuoja su psichologine gerove bei pasitenkinimu gyvenimu (Steger ir kt., 2006; Brassai, 2011; Park ir kt., 2010). Autoriai pabrėžia, kad šis rodiklis gali būti vertinamas pozityviai, nes suaugęs žmogus gali ieškoti gyvenimo prasmės ne tik išgyvendamas jos trūkumą, bet ir siekdamas dar pilniau ją patirti. Suaugusiam žmogui gyvenimo prasmės buvimo jausmas yra būdingesnis nei prasmės paieška. M. Stegeris ir kt., (2009b) teigimu, didžiausias prasmės ieškojimas būdingas 18–44 metų amžiaus žmonėms. Panašūs rezultatai gauti ir minėtame N. Parko ir kt. (2010) tyrime – vyresni žmonės patiria daugiau gyvenimo prasmės ir mažiau jos ieško. Taigi, ankstyvosios suaugustės laikotarpiu (mūsų tiriamųjų amžiaus vidurkis buvo 24 m.) žmonės gali ir patirti stiprų gyvenimo prasmės jausmą, tačiau taip pat gali intensyviai jos ieškoti. Deja, mūsų tyrimas to neparodė.

Tyrimas atskleidė, kad jaunų moterų gyvenimo tikslo suvokimo ir gyvenimo prasmės buvimo vertinimai yra aukštesni, o moteriška lytis prognozuoja sveikatai palankesnę GB

apskritai ir sveikesnę mitybą, mažesnę alkoholio / PAM vartojimą, rūkymą ir saugesnę seksualinę elgesį. Šie rezultatai nesutampa su kitų tyrimų išvadomis, kurios rodo, kad gyvenimo prasmė nepriklauso nuo lyties (Schwartz ir kt., 2011; Steger ir kt., 2006; Skrabski ir kt., 2005). Tačiau gauti rezultatai ne visai prieštarauja kito M. F. Stegerio ir kt. (2009b) tyrimo išvadoms, kuriame nustatyti reikšmingi vyrų ir moterų gyvenimo prasmės buvimo, prasmės ieškojimo ir pasitenkinimo gyvenimu skirtumai. I. D. Yalom (1980) taip pat teigė, aukštesni gyvenimo tikslo vertinimai būdingesni vyrams, nei moterims. Tyrimai patvirtina, kad moterims būdingas sveikatai palankesnis elgesys nei vyrams: jos sveikiau maitinasi, mažiau vartoja alkoholio ir narkotikų, mažiau rūko ir praktikuoja saugesnius seksualinius santykius (Nolen-Hoeksema, 2004; Turchik, Gidycz, 2012; VanKim ir kt., 2010; Schwartz ir kt., 2011; Konkoly Thege ir kt., 2010). Tačiau, mūsų tyrime gautus GB ir gyvenimo prasmės lyčių skirtumus reikėtų vertinti atsargiai, kadangi imtys buvo nedidelės ir nevienodos (62,4 proc. moterų ir 37,6 proc. vyrų). Manome, kad gyvenimo prasmės ir GB lyčių skirtumai reikalauja tolesnės analizės.

Aptariant tyrimo ribotumus, pirmiausia svarbu paminėti, kad tiriamųjų imtis buvo nedidelė, todėl būtų tikslinga į tyrimą įtraukti daugiau skirtingo GB bei įpročių turinčių jaunų žmonių. Taip pat būtų svarbu papildomai analizuoti lyties ir išsilavinimo galimą įtaką GB bei gyvenimo prasmės dimensijoms. Šiame darbe GB laikėme vienmačiu elgesio, nuostatų bei vertybių savo sveikatos atžvilgiu konstruktu. Koreliacinė analizė parodė, kad beveik visos GB sritys yra teigiamai tarpusavyje susijusios; nenustatyta ryšio tik tarp fizinio aktyvumo ir seksualinio bei rizikingo elgesio. Atskirų GB sričių tarpusavio ryšiai nėra gerai iširti ir suprantami. PSO duomenimis, optimalus su sveikata susijusįs GB yra retas, t. y. tik mažumos GB yra arba visiškai sveikatai palankus, arba visiškai ją žalojantis (World Health Organization, 1998). Pastebima, kad kai kurios elgesio sritys yra labiau tarpusavyje susijusios. Nemažai studijų patvirtina ryšį tarp rūkymo ir alkoholio vartojimo (Stefansdottir, Vilhjlmsson, 2007) bei tarp alkoholio vartojimo ir rizikingo seksualinio elgesio (Cooper, 2002). Dažniausiai teigiamos silpnos koreliacijos nustatomos tarp sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo, tačiau neigiamos – su alkoholio ir PAM vartojimu. Manome, kad ateityje būtų tikslinga plačiau ir nuodugniau patyrinėti GB modelius ir atsakyti į klausimus apie su sveikata susijusio GB konstrukto daugiamatiškumą. Deja, koreliacinės analizės nepakanka norint atskleisti šiuos svarbius klausimus.

## Išvados

Stipresnis gyvenimo tikslo bei jo paskirties suvokimas ankstyvojoje suaugusėje yra reikšmingai susijęs su sveikatai palankesniu gyvenimo būdu ir prognozuoja sveikesnę mitybą, mažesnę alkoholio / PAM vartojimą, mažesnę rūkymą, saugesnę seksualinę elgesį ir silpnesnę rizikingą elgesį. Gyvenimo prasmės buvimas (patyrimas) prognozuoja didesnę fizinį aktyvumą bei silpnesnę rizikingą elgesį.

Nenustatyta reikšmingų su sveikata susijusio gyvenimo būdo ir gyvenimo prasmės ieškojimo ankstyvojoje suaugusėje sąsajų.

Lytis yra svarbus gyvenimo būdo ir atskirų jo sričių prognozuotojas. Jaunos moterys linkusios sveikiau maitintis, jos mažiau vartoja alkoholio ir kitų psichoaktyviųjų medžiagų,

joms būdingas saugesnis seksualinis elgesys, taip pat būdingi aukštesni gyvenimo tikslo ir gyvenimo prasmės buvimo vertinimai.

## Literatūra

- Arnett, J. J. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*. 2000, 55: 469–480.
- Baumeister, R. F.; Vohs, K. D. The pursuit of meaningfulness in life. *Handbook of positive psychology*/ Ed. by C. R. Snyder, S. J. Lopez. Oxford: Oxford University Press, 2002.
- Berten, H.; Van Rossem, R. Doing worse but knowing better: an exploration of the relationship between HIV/AIDS knowledge and sexual behavior among adolescents in Flemish secondary schools. *Journal of Adolescence*. 2009, 32(5): 1303–1319.
- Bingham, R. C.; Shope, J. T. Adolescent problem behavior and problem driving in young adulthood. *Journal of Adolescent Research*. 2004, 19: 205–223.
- Boyle, P. A.; Buchman, A. S.; Barnes, L. L.; Bennett, D. A. Effect of a purpose in life on risk of incident Alzheimer disease and mild cognitive impairment in community-dwelling older persons. *Archives of General Psychiatry*. 2010, 67(3): 304–310.
- Brassai, L. Meaning in life as protective factor for adolescent's health behavior. Doctoral theses. Budapest; 2011 [interaktyvus]. [žiūrėta 2013-06-11]. <[http://www.who.int/healthpromotion/about/HPR\\_Glossary](http://www.who.int/healthpromotion/about/HPR_Glossary)>.
- Brassai, L.; Piko, B. F.; Steger, M. F. Meaning in life: Is it a protective factor for adolescents' psychological health? *International Journal of Behavioral Medicine*. 2011, 18: 44–51.
- Cooper, M. L. Alcohol use and risky sexual behavior among college students and youth: Evaluating the evidence. *Journal of Studies on Alcohol, Supplement*. 2002, 14: 101–117.
- Crumbaugh, J. C.; Maholick, L. T. *Manual of instructions for the Purpose-in-Life Test*. Munster: Psychometric Affiliates, 1969.
- Dear, K.; Henderson, S.; Korten, A. Well-being in Australia – findings from the national survey of mental health and well-being. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2002, 37: 503–509.
- Dinger, M. K.; Vesely S. K. *Relationships between physical activity and other health-related behaviors in a representative sample of U.S. college students*. *American Journal of Health Education*. 2001, 32(2): 83–88.
- Frankl, V. E. *Žmogus prasmės akivaizdoje*. Vilnius: Katalikų pasaulis, 2010.
- Goldman, J. A.; Harlow, L. L. Self-perception variables that mediate AIDS-preventive behavior in college students. *Health Psychology*. 1993, 12: 489–498.
- Yalom, I. D. *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books, 1980.
- Konkolj Thege, B.; Bachner, Y. G.; Kushnir, T.; Kopp, M. Relationship between meaning in life and smoking status: Results of a national representative survey. *Addictive Behaviors*. 2009b, 34: 117–120.
- Konkolj Thege, B.; Bachner, Y. G.; Martos, T.; Kushnir, T. Meaning in life: does it play a role in smoking? *Substance Use & Misuse*. 2009a, 44: 1566–1577.
- Konkolj Thege, B.; Stauder, A.; Kopp, M. Relationship between meaning in life and intensity of smoking: do gender differences exist? *Psychology & Health*. 2010, 25(5): 589–599.
- Konkolj Thege, B.; Urbán, R.; Kopp, M. S. Four-year prospective evaluation of the relationship between meaning in life and smoking status. *Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy*. 2013, 8: 8.

- LaPera, N. Relationships between boredom proneness, mindfulness, anxiety, depression, and substance use. *The New School Psychology Bulletin*. 2011, 8: 15–25.
- Lecci, L.; MacLean, M. G.; Croteau, N. Personal goals as predictors of college student drinking motives, alcohol use and related problems. *Journal of Studies on Alcohol*. 2002, 63: 620–630.
- Leontiev, D. The phenomenon of meaning: how psychology can make sense of it. *International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy*. 2008, 1: 1–8.
- Lyons, A. C.; Chamberlain, K. *Health psychology: A critical introduction*. NY: Cambridge University Press, 2005.
- Marsh, A.; Smith, L.; Piek, J.; Saunders, B. The purpose in life scale: Psychometric properties for social drinkers and drinkers in alcohol treatment. *Educational and Psychological Measurement*. 2003, 63: 85–871.
- Martin, R. A.; MacKinnon, S.; Johnson, J.; Rohsenow, D. J. Purpose in life predicts treatment outcome among adult cocaine abusers in treatment. *Journal of Substance Abuse Treatment*. 2011, 40: 183–188.
- Mirowsky, J.; Kim, C. E. Self-direction toward health. *Handbook of Health Psychology and Behavioral Medicine*/ Ed. by J. M. Suls. NY: Guilford Publications, 2010.
- Nolen-Hoeksema, S. Gender differences in risk factors and consequences for alcohol use and problems. *Clinical Psychology Review*. 2004, 24: 981–1010.
- Palfai, T. P.; Ralston, T. E. Life goals and alcohol use among first-year college students: The role of motives to limit drinking. *Addictive Behaviors*. 2011, 36: 1083–1086.
- Park, N.; Park, M.; Peterson, Ch. When is the search for meaning related to life satisfaction? *Journal of Applied Psychology: Health and Well-being*. 2010, 2: 1–13.
- Schwartz, S. J.; Waterman, A. S.; Vazsonyi, A. T.; Zamboanga, B. L.; Whitbourne, S. K.; Weisskirch, R. S. et al. The association of well-being with health risk behaviors in college-attending young adults. *Applied Developmental Science*. 2011, 15: 20–36.
- Skrábki, Á.; Kop, M.; Rózsa, S.; Réthelyi, J.; Rahe, R. H. Life meaning: an important correlate of health in Hungarian population. *International Journal of Behavioral Medicine*. 2005, 12: 78–85.
- Stefansdóttir, I. K.; Vilhjálmsson R. Dimensions of health-related lifestyle in young adulthood: results from a national population survey. *Scandinavian Journal of Caring Science*. 2007, 21(3): 321–328.
- Steger, M. F. Experiencing meaning in life: optimal functioning at the nexus of spirituality, psychopathology, and well-being. *The human quest for meaning* (2<sup>nd</sup> ed.). Ed. by P.P.T. Wong, P. S. Fry. Mahwah, NY: Lawrence Erlbaum Associates, 2012.
- Steger, M. F.; Frazier, P.; Oishi, S.; Kaler, M. The meaning in life questionnaire: assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*. 2006, 53: 80–93.
- Steger, M. F.; Mann, J. R.; Michels, P.; Cooper, T. C. Meaning in life, anxiety, depression, and general health among smoking cessation patient. *Journal of Psychosomatic Research*. 2009a, 67: 353–358.
- Steger, M. F.; Oishi, S.; Kashdan, T. B. Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology*. 2009b, 4: 43–52.
- Thome, J.; Espelage, D. L. Relations among exercise, coping, disordered eating, and psychological health among college students. *Eating Behaviors* 2004, 5: 337–351.
- Tomba, E. Assessment of lifestyle in relation to health. *Advances in Psychosomatic Medicine*. 2012, 32: 72–96.
- Turchik, J. A.; Gidycz, C. A. Prediction of sexual risk behaviors in college students using the theory of planned behavior: A prospective analysis. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2012, 31: 1–27.
- VanKim, N. A.; Larka, M. N.; Ehlinger, E.; Lust, K.; Story, M. Understanding young adult physical activity, alcohol and tobacco use in community colleges and

- 4-year post-secondary institutions: A cross-sectional analysis of epidemiological surveillance data. *Public Health*. 2010, 10: 208.
- World health organization. *Health promotion glossary*. Geneva. WHO, 1998 [interaktyvus]. [žiūrėta 2013-02-02]. <[http://www.who.int/healthpromotion/about/HPR\\_Glossary](http://www.who.int/healthpromotion/about/HPR_Glossary)>.
- World health organization. *The European health report 2009: Health and health systems*. Geneva. WHO, 2009 [interaktyvus]. [žiūrėta 2013-02-02]. <[http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0009/82386/E93103.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0009/82386/E93103.pdf)>.
- Geneva, WHO, 2002 [interaktyvus]. [žiūrėta 2013-02-02]. <[http://www.who.int/whr/2002/en/whr02\\_en.pdf](http://www.who.int/whr/2002/en/whr02_en.pdf)>.
- World Health Organization: *World Health Report 2002: Reducing risks, promoting healthy life*.
- Whiteside, U.; Cronce, J. M.; Pedersen, E. R.; Larimer, M. E. Brief motivational feedback for college students and adolescents: A harm reduction approach. *Journal of Clinical Psychology*. 2010, 66: 150–163.
- Wright, L. L.; Palfai, T. P. Life goal appraisal and marijuana use among college students. *Addictive Behaviors*. 2012, 37(7): 797–802.

## RELATIONS BETWEEN HEALTH-RELATED LIFESTYLE AND MEANING IN LIFE IN YOUNG ADULT

**Dr. Rūta Pukinskaitė**

Mykolas Romeris University, Lithuania

**Birutė Žentelytė**

Vytautas Magnus University, Lithuania

### Summary

*Early adulthood is a critical life period in the perspective of choosing lifestyle and searching for meaning in life. Moreover, this period is of high risk to one's health. Addictions, destructive behavior, accidents, transport crashes and violence, as the most common causes of death and disability among young people, are also associated with lifestyle factors (WHO, 2009). In planning this study, the authors formed the research question whether the stronger meaning in life can predict the healthier lifestyle? Attempting to answer this question, the authors set the goal to evaluate relationships between health-related lifestyle and different dimensions of meaning in life in early period of adulthood.*

*Method. 218 adults (136 women and 82 men), aged 20 to 30 years (M=24,13; SD=3,35), participated in the study. Participants completed three questionnaires: Lifestyle Questionnaire created by the authors, measuring six lifestyle areas (nutrition, physical activity, alcohol and substance use, smoking, sexual behavior and risky behavior); Purpose in Life Test (Crumbaugh and Maholick, 1964) and Purpose in Life Questionnaire (Steger et al., 2006). The information of subjects' demographic and social status was also recorded.*

*Results. The purpose in life is an important predictor of the healthy lifestyle, i.e. healthier nutrition, less alcohol and other substance use, less tobacco smoking, weaker risky behavior and safer sex. Presence of meaning predicts higher physical activity and weaker risky behavior. No significant associations between health-related lifestyle and search*

*for meaning in life during early adulthood have been determined. Female gender is an important predictor of healthier lifestyle and healthy behaviors. Young women (compared with men) tend to eat healthier, use less alcohol or other psychoactive substance, and demonstrate safer sexual behavior.*

**Keywords:** *health-related lifestyle, young adulthood, meaning in life, purpose in life.*

---

**Rūta Pukinskaitė**, Mykolo Romerio universiteto Socialinių technologijų fakulteto Psichologijos instituto docentė, socialinių mokslų (psichologija) daktarė. Mokslinių tyrimų kryptys: sveikatos psichologija, asmenybės psichologija, suaugusiųjų psichopatologija.

**Rūta Pukinskaitė**, Doctor of Social Sciences (Psychology), Mykolas Romeris University, Faculty of Social Technologies, Institute of Psychology, Assoc. Professor. Research areas: health psychology, personality psychology, adult psychopathology.

---

**Birutė Žentelytė**, Vytauto Didžiojo universiteto Socialinių mokslų fakulteto sveikatos psichologijos magistrė. Tyrimų kryptys: sveikatos ir gerovės tyrimai, skausmo psichologija.

**Birutė Žentelytė**, Vytautas Magnus University, Faculty of Social Sciences, Master student of health psychology. Research areas: health and well-being research, pain psychology.